



CrossFit LICENSED EVENT | 2023

# **23.4 Individual STRONG, FAST & FURIOUS**

**presented by**



**WARM BODY COLD MIND**

**Saturday 16 December  
from 12.15**

**Pala Desio  
Largo Atleti Azzurri D'Italia,  
20832 Desio MB**



**STRONG, FAST & FURIOUS**



**ÉLITE  
MASTER 35**

**For Weight 0:00 to 5:00  
1RM Hang Squat Clean**

**Rest 5:00 to 6:00**

**For Time 6:00 to 14:00  
30/24 Cal ROW dumper 10/8  
20 Snatch 60/40 kg  
30/24 Cal ROW dumper 10/8  
20 Clean&Jerk 60/40 kg**

**SCORE 1 = WEIGHT**

**SCORE 2 = TIME or Valid REPS**



**STRONG, FAST & FURIOUS**



**UNDER 21  
MASTER 40 / MASTER 45  
INTERMEDIATE**

**For Weight 0:00 to 5:00  
1RM Hang Squat Clean**

**Rest 5:00 to 6:00**

**For Time 6:00 to 14:00  
30/24 Cal ROW dumper 10/8  
20 Snatch 50/35 kg  
30/24 Cal ROW dumper 10/8  
20 Clean&Jerk 50/35 kg**

**SCORE 1 = WEIGHT  
SCORE 2 = TIME or Valid REPS**



**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



**MASTER 50  
EXPERIENCE**

**For Weight 0:00 to 5:00  
1RM Hang Squat Clean**

**Rest 5:00 to 6:00**

**For Time 6:00 to 14:00  
30/24 Cal ROW dumper 10/8  
20 Snatch 40/30 kg  
30/24 Cal ROW dumper 10/8  
20 Clean&Jerk 40/30 kg**

**SCORE 1 = WEIGHT**

**SCORE 2 = TIME or Valid REPS**



**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



WARM BODY COLD MIND

# FLOW

Al 3, 2, 1, go: gli atleti partono in postazione 1 con bilanciere scarico e dischi a disposizione per il loro 1RM.

Durante la pausa i volontari sistemano il carico che dovranno usare nella seconda parte.

Alla ripartenza vanno al rower per le calorie richieste, poi in postazione 1 per i movimenti richiesti e di nuovo fino a finire. Il tempo verrà preso in postazione 5 sotto il rig.

*At 3, 2, 1, go: the athletes start in position 1 with unloaded barbell and discs available for their 1RM. During the break, the volunteers arrange the load that they will have to use in the second part. At the restart they go to the rower for the required calories, then to station 1 for the required movements and again until finished. Time will be taken in station 5 under the rig.*



**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



WARM BODY COLD MIND

# STANDARDS

## **HANG SQUAT CLEAN**

Il bilanciere parte da terra e deve essere alzato in hang position con gambe e braccia completamente distese, dimostrando controllo.

In bottom position il bilanciere deve essere ricevuto in accosciata completa, con la cresta iliaca chiaramente sotto il punto più alto del ginocchio.

In top position è richiesta una completa estensione di ginocchia e anche, i gomiti devono andare oltre il piano frontale del bilanciere, dimostrando controllo. L'atleta potrà terminare l'alzata anche oltre il time cap, SE il bilanciere si è staccato da terra prima di esso.

## **HANG SQUAT CLEAN**

*The barbell starts from the ground and must be lifted in a hang position with legs and arms fully extended, showing control.*

*In bottom position, the barbell must be received in full squat, with the iliac crest clearly below the highest point of the knee.*

*In the top position, a full extension of the knees and hips is required, the elbows must go beyond the frontal plane of the barbell, showing control.*

*The athlete can complete the lift beyond the time cap, IF the barbell came off the ground before it.*



**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



WARM BODY COLD MIND

# STANDARDS

## **CAL ROW**

Gli atleti possono sistemarsi le pedaline e possono scendere la rower solo dopo aver completato il numero delle calorie richieste. NON è permesso toccare lo schermo. Il dumper sarà settato a 10 per gli uomini e 8 per le donne.

## **CAL ROW**

*Athletes can adjust the pedals and can only get off the rower after completing the required number of calories. You are NOT allowed to touch the screen. The dumper will be set to 10 for men and 8 for women.*



**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



WARM BODY COLD MIND

# STANDARDS

## **CLEAN AND JERK**

il movimento parte col bilanciere a terra, deve venire chiaramente in contatto con le spalle e termina quando l'atleta raggiunge la top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline con il corpo.

Il touch and go è permesso, il bouching NO.

Sono ammessi power clean, squat clean, muscle clean.

Sono ammessi Strict press, push press, push jerk e split jerk.

## **CLEAN AND JERK**

*The movement starts with the barbell on the ground, must come into clear contact with the shoulders and ends when the athlete reaches the top position with feet in line, knees locked, hips open, elbows locked and barbell in midline with the body.*

*Touch and go is allowed, bouching is not.*

*Sono ammessi power clean, squat clean, muscle clean.*

*Strict press, push press, push jerk and split jerk are allowed.*



**STRONG, FAST & FURIOUS**

presented by



WARM BODY COLD MIND

# STANDARDS

## **SNATCH**

Il movimento parte con bilanciere a terra e finisce con il bilanciere in overhead position, piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito bloccato e il bilanciere in midline con il corpo.

Il bilanciere deve essere portato in overhead position in un unico movimento, senza passare per le spalle.

Il touch and go è permesso, il bouncing

**NO**

## **SNATCH**

*The movement starts with the barbell on the ground and ends with the barbell in an overhead position, feet in line, knees locked, hips open, elbow locked and the barbell in midline with the body.*

*The barbell should be brought to the overhead position in a single movement, without passing through the shoulders.*

*Touch and go is allowed, bouncing is*

**NOT**