



WOD | INDIVIDUAL

NOAH

WOD 1

TIME CAP 13 MIN AMRAP

30 CALORIES AT THE ROWER

11 POWER SNATCH UNBROKEN

Score: NUMBER OF CALORIES

WEIGHT AND VARIATIONS

	CALORIES	POWER SNATCH
ELITE	30	11 UNBROKEN
MASTER 35	30	11 UNBROKEN
JUNIOR	30	11 UNBROKEN
SCALED	30	11 UNBROKEN
TEEN	30	11 UNBROKEN
MASTER 40	30	11 UNBROKEN
MASTER 45	30	11 UNBROKEN
MASTER 50	30	11 UNBROKEN
EXPERIENCE	30	11 <u>NOT</u> UNBROKEN



WEIGHT AND VARIATIONS

	POWER SNATCH
ELITE	30/25 KG
MASTER 35	30/25 KG
JUNIOR	30/25 KG
SCALED	30/25 KG
TEEN	30/25 KG
MASTER 40	30/25 KG
MASTER 45	30/25 KG
MASTER 50	30/25 KG
EXPERIENCE	30/25 KG



FLOW

- Gli atleti attendono seduti al rower mani lontane dal manicotto. Al 3,2,1 go inizieranno ad eseguire le 30 calorie. Una volta raggiunte le 30 calorie gli atleti scenderanno dal rower e si porteranno ad eseguire i 11 power snatch unbroken.
- Terminati i power snatch unbroken torneranno quindi al rower

Scoring: in caso di parità nel computo delle calorie si andrà a conteggiare il numero di power snatch che l'atleta riuscirà ad effettuare prima del time cap.

STANDARDS



ROWER

È fatto tassativo divieto all'atleta di toccare lo schermo del rower, potendo unicamente settare resistenza e pedaliera. L'atleta dovrà limitarsi ad accumulare calorie, scendendo dal rower al raggiungimento delle 30 calorie.

POWER SNATCH

Il bilanciere parte da terra. Attraverso un one fluid motion termina in overhead, dove in top position l'atleta si troverà con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

NB: gli 11 power snatch sono richiesti UNBROKEN. Se l'atleta effettua rest a terra o dropa il bilanciere all'interno della serie da 11 o al termine della serie da 11, dovrà ricominciare il movimento dalla prima rep.

In questo movimento è vietato il drop del bilanciere.