



WOD | TEAM

MIRACULOUS SALVATION

WOD I

TIME CAP 7 MIN

50 RING MUSCLE UP

2K + 2K ROWER

RUNNING TO THE FINISH MAT

SCORE 1 = TIME TO PERFORM 50 RING
MUSCLE UP

SCORE 2 = TIME TO COMPLETE THE
ENTIRE WOD

WEIGHT AND VARIATIONS

	RING MUSCLE UP	ROWER
TEAM ELITE	√	2000 M + 2000 M
TEAM MASTER 110 +	√ (30)	2000 M + 2000 M
TEAM SCALED	√ (30)	2000 M + 2000 M
TEAM EXPERIENCE	PULL UP 30	2000 M + 2000 M

FALL SERIES RULE

Per la categoria scaled: qualora tutti e tre i componenti del team non dovessero avere la skill «ring muscle up» potranno eseguire il wod utilizzando la skill «bar muscle up». In questo caso il loro score sarà inferiore a quello del team che ha eseguito anche un solo ring muscle up

FLOW

- Gli atleti attendono in pedana; al 3,2,1 go due dei teammates vanno ai rower, uno degli atleti andrà agli anelli.
- Potranno, qualora lo volessero, cambiarsi come credono, senza dover rispettare una specifica rotazione. Non è richiesto un minimum working ad atleta.
- Al termine dei 50 ring muscle up, non appena l'atleta avrà raggiunto i compagni ai rower, verrà preso il time per il primo score.
- Al termine dei 50 ring muscle up e dei 4 k rower complessivi, gli atleti correranno in pedana dove verrà preso il secondo score.

Nb: L'alternanza agli esercizi è libera e lasciata agli atleti. Non è previsto un minimum working

STANDARDS



RING MUSCLE UP

L'atleta parte in dead hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Raggiungere il lock dei gomiti mentre si abbandona la top position è no rep.

