



WOD 2 INDIVIDUAL

THE PASSION - 33

WOD 2A + 2B

FOR TIME: 6 MIN

21 – 15 – 9

THRUSTER

PULL UP

PART A

Immediately followed by

33 bar facing burpee

PART B

SCORE:

- A) time to complete 21/15/9 thruster – pull up
- B) Time to complete the entire wod

WEIGHT AND VARIATIONS

	THRUSTER	PULL UP	BURPEE OVER THE BARBELL
ELITE	43 kg / 30 kg	√	√
MASTER 35	43 kg / 30 kg	√	√
JUNIOR	43 kg / 30 kg	√	√
SCALED	43 kg / 30 kg	√	√
TEEN	43 kg / 30 kg	√	√
MASTER 40	43 kg / 30 kg	√	√
MASTER 45	43 kg / 30 kg	√	√
MASTER 50	43 kg / 30 kg	√	√
EXPERIENCE	43 kg / 30 kg	Knee raises	√



FLOW

- Gli atleti attendono al rig; al 3,2,1 si portano al bilanciere per eseguire i 21 thruster seguiti dai 21 pull up. Spostano quindi il bilanciere di una sezione.
- Vanno ad eseguire quindi i 15 thruster e successivamente i 15 pull up. Al termine dei pull up spostano il bilanciere di una sezione.
- Vanno quindi a completare il terzo giro con 9 thruster e 9 pull up.
- A questo punto viene preso il tempo di esecuzione della prima parte del wod e subito dopo inizia la seconda parte dove gli atleti dovranno eseguire 33 bar facing burpee.
- Ogni 11 ripetizioni il bilanciere dovrà essere spostato di una sezione, riavvicinandosi quindi al rig.
- Il wod termina con l'atleta che corre in pedana a toccare il chess piece.

STANDARDS



THRUSTER

il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.



PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

SYNCHRO: viene richiesto a tutti e tre gli atleti di trovarsi nello stesso tempo in top position. Dovrà quindi esserci un momento durante l'esecuzione della rep in cui tutti e tre gli atleti si troveranno con il mento sopra la sbarra.



BAR FACING BURPEE

La rep va eseguita perpendicolarmente faccia al bilanciere.

L'atleta dovrà portare petto e cosce a terra. Durante la fase di discesa l'atleta potrà portare indietro i piedi sia contemporaneamente che steppando. La testa dell'atleta non potrà trovarsi sopra il bilanciere. Piedi e mani devono rimanere all'interno della larghezza delimitata dai bumper. Durante la fase di risalita in top position l'atleta potrà richiamare i piedi sia contemporaneamente che steppando

Nell'effettuare il salto dovrà staccare entrambi i piedi al contempo ma potrà atterrare anche steppando. Se durante il salto tocca il bilanciere la rep è invalida e dovrà essere rifatta dall'inizio.

EXPERIENCE DIVISION and MASTER 50 DIVISION:

Può essere steppato: burpee **E** salto del bilanciere.



KNEE RAISES

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Nella fase di top position dovrà trovarsi con le ginocchia oltre il piano orizzontale determinato dalla cresta iliaca.