



**WOD 3 TEAM**

**DIVINE GLORY**

# WOD 3

TIME CAP: 10 MIN FOR TIME

EVERY MOVEMENT MUST BE COMPLETED BY EACH TEAMMATE

50 DOUBLE UNDER  
15 CLEAN AND JERK UNBROKEN

40 DOUBLE UNDER  
12 CLEAN AND JERK UNBROKEN

30 DOUBLE UNDER  
9 CLEAN AND JERK UNBROKEN

Score is: TIME



# WEIGHT AND VARIATIONS

	DOUBLE UNDER	CLEAN AND JERK
TEAM ELITE	√	60/40 kg
TEAM MASTER 110+	√	50/35 kg
TEAM SCALED	√	50/35 kg
TEAM EXPERIENCE	SINGLE UNDER 70/60/50	40/30 KG NOT UNBROKEN



# FLOW

- Gli atleti attendono sotto il rig. Al 3,2,1 go il primo teammate, non importa quale, va ad eseguire in prima sezione i 50 double under. Andrà quindi a dare il cinque ad un altro teammate che eseguirà a sua volta i 50 double under. Seguirà quindi il terzo teammate.
- A questo punto uno degli atleti, non importa quale, andrà al bilanciere in pedana per eseguire i clean and jerk unbroken. Terminati correrà al rig a dare il cinque ad uno dei suoi compagni che andrà ad eseguire i suoi 15 clean and jerk. Quando il secondo teammate avrà terminato le 15 ripetizioni, correrà a sua volta al rig per dare il cambio al terzo teammate che eseguirà i suoi 15 clean and jerk.
- Terminato il primo round, l'ultimo atleta sposterà il chess piece di una sezione. E inizierà il secondo round.
- Anche in questo caso i tre atleti dovranno terminare prima i 40 double under a testa per poi passare ai 12 clean and jerk unbroken. Sposteranno quindi il chess piece in terza sezione ed inizieranno l'ultimo round.
- Dopo che tutto il team avrà terminato il terzo round di double under, il primo teammate andrà ad eseguire i 9 clean and jerk unbroken. Correrà quindi al rig per dare il cambio al suo teammate che eseguirà a sua volta i 9 clean and jerk. Al termine andrà al rig per dare il cambio al terzo teammate che eseguirà le ultime 9 rep. quando avrà terminato l'ultima rep verrà raggiunto dal team.



# STANDARDS



## DOUBLE UNDER

La corda deve passare due volte sotto i piedi dell'atleta per ogni salto.

## SINGLE UNDER

La corda deve passare una volta sotto i piedi dell'atleta per ogni salto.

## CLEAN AND JERK

Il bilanciere parte da terra, bouncing non ammesso. Il bilanciere da terra, deve entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Lo snatch pertanto non è ammesso. Una volta che il bilanciere è in contatto con le spalle potrà essere portato in overhead con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. Qualora venisse fallito il jerk e il bilanciere tornasse in front rack position, il movimento potrà essere ripetuto.

Le rep previste nel wod dovranno essere eseguite unbroken, se pertanto l'atleta dovesse effettuare un rest a terra con il bilanciere o dropparlo all'interno del set di ripetizioni richiesto, dovrà ricominciare da capo.



