



**WOD 5 INDIVIDUAL**

**THE DEVIL SENDS THE BEAST**

# WOD 5

TIME CAP: 12 MIN AMRAP

2 RING MUSCLE UP - 2 STONE GROUND TO SHOULDER - 6 BURPEE STEP OVER

3 RING MUSCLE UP - 3 STONE GROUND TO SHOULDER - 6 BURPEE STEP OVER

4 RING MUSCLE UP - 4 STONE GROUND TO SHOULDER - 6 BURPEE STEP OVER

5 RING MUSCLE UP - 5 STONE GROUND TO SHOULDER - 6 BURPEE STEP OVER

6 RING MUSCLE UP – 6 STONE GROUND TO SHOULDER – 6 BURPEE STEP OVER

...AND SO ON



# WEIGHT AND VARIATIONS

	RING MUSCLE UP	BURPEE OVER THE BOX	SANDBAG KG
ELITE	√	27,5 / 22,5	70/50
MASTER 35	√	27,5 / 22,5	70/50
JUNIOR	√	27,5 / 17,5	70/30
SCALED	√ FALL SERIES RULE	22,5/17,5	50/30
TEEN	MAN: RING MUSCLE UP WOMAN: BAR MUSCLE UP FALL SERIES RULE	22,5/17,5	50/30
MASTER 40	√	22,5/17,5	70/50
MASTER 45	√	22,5/17,5	50/30
MASTER 50	√ FALL SERIES RULE	17,5/15	50/30
EXPERIENCE	CHEST TO BAR	17,5/15	50/30



# FALL SERIES RULE

- Le categorie che nella scheda tecnica «weight and variations» trovano indicata la voce «fall series rule» potranno utilizzare la scalatura di movimento prevista.
- In questo caso andranno a svolgere il wod con il movimento deskillato e il loro score li porrà in coda rispetto all'atleta che avrà fatto anche una singola rep del movimento originario.

## FALL SERIES RULE:

SCALED MAN AND WOMAN DIVISION: RING MUSCLE UP INTO BAR MUSCLE UP

TEEN MAN: RING MUSCLE UP INTO BAR MUSCLE UP

TEEN WOMAN: BAR MUSCLE UP INTO CHEST TO BAR

MASTER MAN 50 DIVISION: RING MUSCLE UP INTO BAR MUSCLE UP

MASTER WOMAN 50 DIVISION: RING MUSCLE UP INTO CHEST TO BAR

# FLOW

- L'Atleta attende al rig, mano appoggiata al montante, spalle al pubblico. Al 3,2,1 go l'atleta effettua i ring muscle up, si porta alla stone ed effettua i ground to shoulder dopodichè va al box ed esegue i burpee step box over utilizzando i due dumbbell presenti.
- Sposta quindi il chess piece di una posizione
- Torna al rig ed effettua il successivo round che prevede l'aumento di una unità per ring e stone. Eseguirà quindi 3 ring muscle up, 3 ground to shoulder, 6 burpee step over. Terminato avanzerà con il chess piece di una sezione.



# STANDARDS





# RING MUSCLE UP

L'atleta parte in 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. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.

Questo movimento potrà essere scalato, per le categorie di riferimento nella scheda weight and variations, utilizzando la fall series rule. In questo caso l'atleta avrà come score un punteggio inferiore a chi ha realizzato anche 1 solo ring muscle up



# BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).

# CHEST TO BAR

L'atleta parte in dead hang position. In top position il petto deve andare chiaramente a contatto con la barra.

# SANDBAG GROUND TO SHOULDER

La sandbag parte a terra. L'atleta dovrà quindi sollevarla. In top position dovremo avere l'atleta con ginocchia bloccate, anche aperte e sandbag sopra la spalla. L'atleta terminerà potendo dropare la sandbag solo davanti ai suoi piedi e non gettandola alle spalle.



# BURPEES STEP BOX OVER

L'atleta poste le mani sui dumbbell andrà ad effettuare il burpee portando petto e cosce a terra (l'atleta potrà portare il petto anche a contatto con i dumbbell). Nello scendere e risalire dal burpee potrà anche steppare ma non potrà lasciare i dumbbell sino alla fine della rep.

Una volta effettuato il burpee l'atleta dovrà salire sul box e scendere dalla parte opposta.

Non è richiesta l'estensione dell'anca una volta sopra il box.

L'atleta dovrà avere entrambi i piedi sul box e nessuna parte del corpo eccetto i piedi potranno toccare il box.

