



**WOD 5 TEAM**

# THE LORD'S BIDDING

# WOD 5

TIME CAP: 7 MIN FOR TIME

1 LEGLESS ROPE CLIMB + 1 ROPE ANY STYLE // 2 ROPE ANY STYLE  
WOMAN

1 ATTEMPT SNATCH

Score is: TOTAL KG

# WEIGHT AND VARIATIONS

	ROPE CLIMB	SNATCH STARTING WEIGHT:
TEAM ELITE	1 LEGLESS + 1 ANY STYLE // 2 ANY STYLE	80 KG / 55 KG
TEAM MASTER 110+	1 LEGLESS / 1 ANY STYLE	60/40 kg
TEAM SCALED	1 LEGLESS / 1 ANY STYLE	60/40 kg
TEAM EXPERIENCE	2 ANY STYLE/1 ANY STYLE	50/35 kg



# FLOW

- In pedana si troveranno due bilancieri pre caricati con il peso di partenza. Gli atleti potranno decidere sin da subito di utilizzare il peso di ingresso o aumentarlo.
- Quello che non potrà mai essere fatto durante tutto il wod è scendere sotto il peso di ingresso indicato.
- I bilancieri potranno essere caricati anche dai teammates mentre il loro compagno esegue la rope climb.
- L'atleta effettuate le rope climb, va al bilanciere ed esegue un attempt di snatch. Durante l'esecuzione, in pedana potrà rimanere solo l'atleta.
- Ogni atleta ha solo 1 attempt di snatch a disposizione, dopodichè dovrà obbligatoriamente dare il cinque a un compagno perché esegua le rope climb ed un altro attempt di snatch. Seguirà quindi il terzo teammate con le rep di rope climb e l'attempt di snatch.
- Quando tutti e tre gli atleti hanno eseguito un round a testa proseguiranno con i successivi attempt preceduti dalle rope climb. Ogni round può seguire un diverso ordine di avvicendamento degli atleti. Per ogni round esiste un solo attempt a testa.
- Gli atleti possono decidere di aumentare il peso sul bilanciere quando vogliono, possono anche diminuire il peso del bilanciere quando più desiderano ma mai scendendo sotto il peso di ingresso.



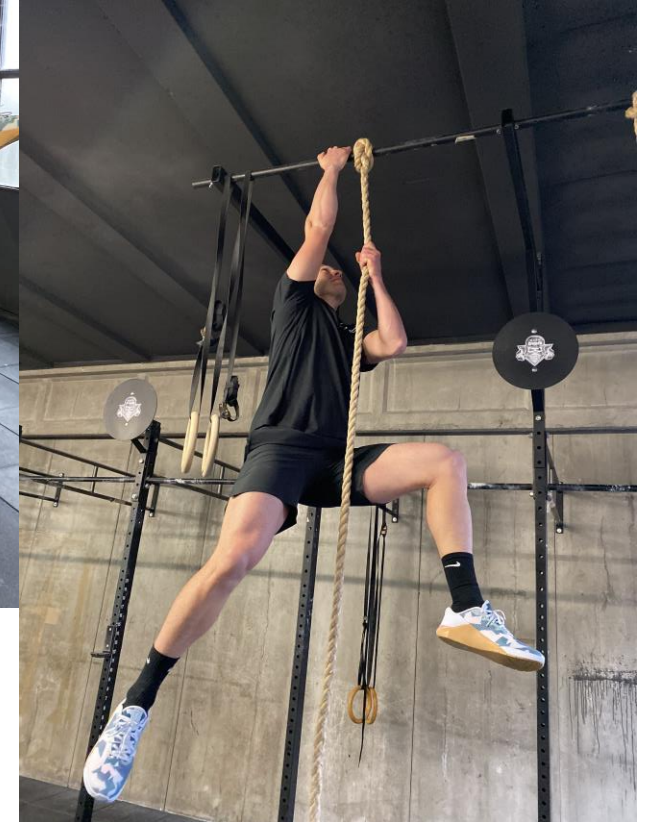
# STANDARDS



# ROPE CLIMB

L'atleta dovrà salire la rope andando a toccare il crossbeam.

Per le rope climb legless: l'atleta dovrà effettuare l'ascesa senza alcun supporto delle gambe. Solamente dopo aver toccato il crossbeam E aver riportato le mani sulla rope potrà utilizzare le gambe per la fase di discesa.





# SNATCH

Il bilanciere parte da terra e dovrà terminare in top position attraverso un one fluid motion. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.

