



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

The athlete will have to climb the rope touching the crossbeam.

For the legless rope climb: The athlete will have to climb the rope without using the leg. Only after touching the crossbeam AND having regripped the rope with both hands, he may use the legs for the descent.



SNATCH

The barbell starts on the ground and will have to finish in top position with a one fluid motion. In top position the athlete needs to have feet in line, knees locked, hips open, elbows locked and barbell in midline over the body.

