



WOD 6 INDIVIDUAL LEVANTE

1. WORKOUT

For Time:

Time cap 14'

9 Clean & Jerk @90/65 kg

15 Back Squat @90/65 kg

21 Box Jump Over @60/50cm

15 HSPU Any Style

9 Burpee Ring MU

1' Rest and come back



WOD 6 INDIVIDUAL LEVANTE

2. VARIATIONS AND WEIGHTS

CATEGORY	1st MOVEMENT	2nd MOVEMENT	3rd MOVEMENT	4th MOVEMENT	5th MOVEMENT
ELITE MASTER 35	90/65 kg	90/65 kg		HSPU Any Style	Burpee Ring MU MEN/WOMEN
MASTER 40 INTERMEDIATE	80/55 kg	80/55 kg			
MASTER 45 UNDER 21	70/50 kg	70/50 kg			
MASTER 50 EXPERIENCE	60/40 kg	60/40 kg	Step up is allowed		Burpee Toes to Ring MEN/WOMEN



WOD 6 INDIVIDUAL LEVANTE

3. STANDARDS

3.1 CLEAN & JERK:

IL MOVIMENTO INIZIA CON IL BILANCIERE A TERRA E TERMINA QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA TOP POSITION CON PIEDI IN LINEA, GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE, GOMITI BLOCCATI E BILANCIERE IN MIDLINE CON IL CORPO.

L'ALZATA DEVE AVERE DUE FASI DISTINTE: IL CLEAN E IL JERK. IL BILANCIERE DEVE VENIRE CHIARAMENTE IN CONTATTO CON LE SPALLE.

IL TOUCH-AND-GO È PERMESSO.

IL BOUNCING NON È PERMESSO.

SONO PERMESSI POWER CLEAN, SQUAT CLEAN, MUSCLE CLEAN,

STRICT PRESS, PUSH PRESS, PUSH JERK E SPLIT JERK SONO AMMESSI.

3.2 BACK SQUAT

IL MOVIMENTO INIZIA E TERMINA CON L'ATLETA IN TOP POSITION CON BILANCIERE IN BACK RACK POSITION, PIEDI IN LINEA, GINOCCHIA BLOCCATE ED ANCHE APERTE.

IN BOTTOM POSITION LA CRESTA ILIACA DEVE ESSERE SOTTO IL PUNTO PIÙ ALTO DEL GINOCCHIO.

NON DEVONO ESSERCI CAMBI DI DIREZIONE.



WOD 6 INDIVIDUAL LEVANTE

3.3 BOX JUMP OVER

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA DA UN LATO DEL BOX E TERMINA QUANDO L'ATLETA TOCCA TERRA CON ENTRAMBI I PIEDI DALLA PARTE OPPOSTA.

È RICHIESTO UN TWO-FOOT TAKEOFF. LO STEP UP NON È CONCESSO. I PIEDI DEVONO STACCARSI DA TERRA CONTEMPORANEAMENTE. (TRANNE PER MASTER 50 ED EXPERIENCE)

LE MANI NON DEVONO ENTRARE IN CONTATTO CON IL CORPO DURANTE IL MOVIMENTO.

SOLO I PIEDI DELL'ATLETA POSSONO TOCCARE IL BOX.

È CONCESSO LO STEP DOWN.

3.4 HANDSTAND PUSH UP

IL MOVIMENTO INIZIA E FINISCE CON L'ATLETA IN TOP POSITION CON GOMITI BLOCCATI, ANCHE APERTE, GINOCCHIA BLOCCATE E CON SOLO I PIEDI A CONTATTO CON LA PARETE.

IN BOTTOM POSITION LA TESTA DEVE ENTRARE IN CONTATTO CON LA SUPERFICIE D'APPOGGIO DELLE MANI.



WOD 6 INDIVIDUAL LEVANTE

3.5 BURPEE RING MUSCLE UP/ BAR MUSCLE / TOES TO RING

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA CHE EFFETTUA UN BURPEE SOTTO GLI ANELLI E TERMINA CON L'ATLETA IN TOP POSITION CON GOMITI DISTESI, SPALLE SOPRA O OLTRE GLI ANELLI (POSIZIONE DI SUPPORTO SUGLI ANELLI, CON GOMITI DISTESI E SPALLE IN LINEA O DAVANTI ALLA VERTICALE DEGLI ANELLI.)

NEL BURPEE L'ATLETA DEVE TOCCARE TERRA CON COSCE E PETTO.

NEL BURPEE È CONCESSO LO STEP UP / DOWN.

NEL RING MUSCLE UP L'ATLETA PARTE DA UNA POSIZIONE DI DEAD HANG (BRACCIA DISTESE E PIEDI STACCATI DA TERRA) E RAGGIUNGE LA TOP POSITION PASSANDO DA UNA PORZIONE DI DIP.

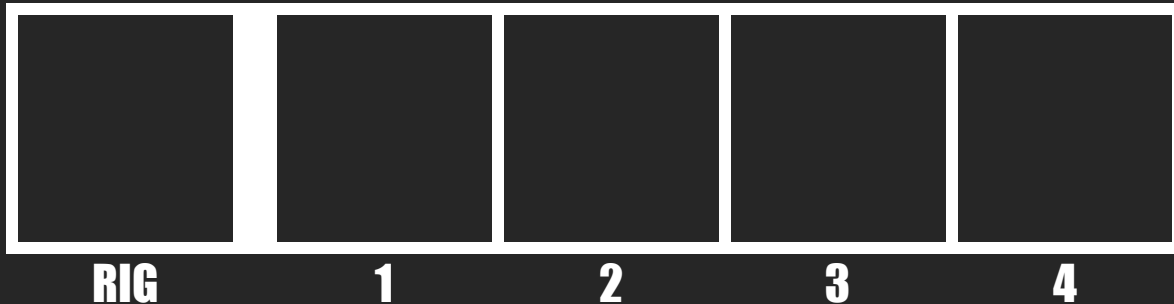
NELLA FASE DI KIP I PIEDI NON POSSONO SUPERARE LA LINEA ORIZZONTALE DEL PUNTO PIÙ BASSO DEGLI ANELLI.

NEI TOES TO RING L'ATLETA PARTE DA UNA POSIZIONE DI DEAD HANG (BRACCIA DISTESE E PIEDI STACCATI DA TERRA) E TERMINA CON I PIEDI CHE ENTRANO CHIARAMENTE IN CONTATTO CON GLI ANELLI. AD OGNI RIPETIZIONE I PIEDI DEVONO SUPERARE LA LINEA VERTICALE DEGLI ANELLI.



WOD 6 INDIVIDUAL LEVANTE

4. FLOW



L'ATLETA INIZIA NELLA SEZIONE 4.

AL 3... 2.. 1.. GO! L'ATLETA COMPLETA LE RIPETIZIONI DI CLEAN & JERK RICHIESTE.

IN SEGUITO PORTA IL BILANCIERE IN BACK RACK ED EFFETTUA LE RIPETIZIONI RICHIESTE DI BACK SQUAT.

TERMINATI BACK SQUAT L'ATLETA SI SPOSTA IN SEZIONE 2 E EFFETTUA LE RIPETIZIONI RICHIESTE DI BOX JUMP OVER.

TERMINATI I BOX JUMP OVER L'ATLETA SI PORTA SOTTO IL RIG E COMPLETA LE RIPETIZIONI DI HANDSTAND PUSH UP.

TERMINATI GLI HSPU SI PORTA AGLI ANELLI E COMPLETA LE RIPETIZIONI RICHIESTE DI BURPEE RING MUSCLE UP.

AL TERMINE DELL'ULTIMO BURPEE MUSCLE UP VERRÀ PRESO IL TIE BREAK E PARTIRÀ 1' DI REST.



WOD 6 INDIVIDUAL LEVANTE

ALLO SCADERE DEL 1' DI REST L'ATLETA PROCEDERÀ A RIFARE LA SEQUENZA DI MOVIMENTI AL CONTRARIO (BRMU, HSPU, BJO, BS, C&J), CON LO STESSO NUMERO DI RIPETIZIONI DELLA PRIMA PARTE.

IL WOD TERMINA QUANDO L'ATLETA TERMINA L'ULTIMO CLEAN & JERK NELLA SEZIONE 4.