



**WOD 6TEAM  
LEVANTE**

**1. WORKOUT**

**Time Cap 14'**

**27 Team Clean & Jerk @90/65 kg**

**45 Team Back Squat @90/65 kg**

**63 Team Box Jump Over @60/50cm**

**45 Team HSPU Any Style**

**27 Synchro (X2) Burpee Ring MU**

**45 Team HSPU Any Style**

**63 Team Box Jump Over @60/50cm**

**45 Team Back Squat @90/65 kg**

**27 Team Clean and Jerk @90/65 kg**



## WOD 6TEAM LEVANTE

## 2. VARIATIONS AND WEIGHTS

CATEGORY	1st MOVEMENT	2nd MOVEMENT	3rd MOVEMENT	4th MOVEMENT	5th MOVEMENT
ELITE	90/65 kg	90/65 kg	Box Jump Over 60/50 cm	HSPU Any Style	Burpee Ring MU (x2)
MASTER 110	80/55 kg	80/55 kg			
INTERMEDIATE					
EXPERIENCE	60/40 kg	60/40 kg	Step up is allowed	Burpee Toes to Ring (x2)	



## **WOD 6TEAM 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 6TEAM 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 TEAM 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 6TEAM 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.**

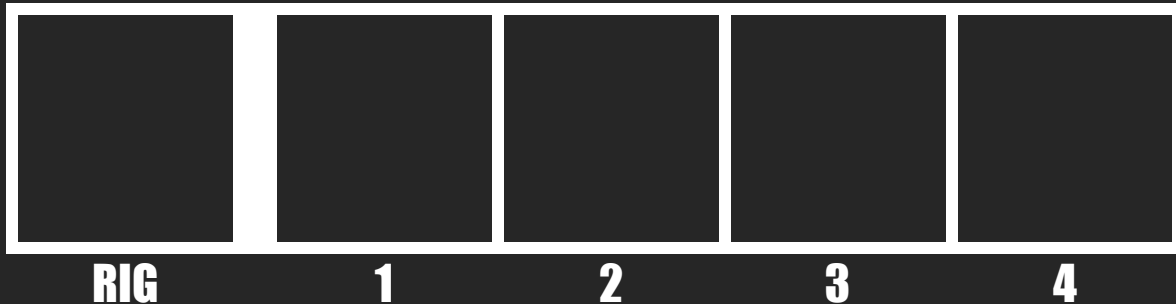
**NEI TOES TO RING L'ATLETA PARTE DA UNA POSIZIONE DI DEAD HANG (BRACCIA DISTESE E PIEDI STACCATI DA TERRA) E TERMINA CON I PIEDI CHE ENTRANO CHIARAMENTE IN CONTATTO CON GLI ANELLI. AD OGNI RIPETIZIONE I PIEDI DEVONO SUPERARE LA LINEA VERTICALE DEGLI ANELLI.**

**IL SYNCHRO È RICHIESTO IN TOP POSITION.**



## WOD 6TEAM LEVANTE

### 4. FLOW



**IL WOD INIZIA CON GLI ATLETI A, B E C NELLA SEZIONE 4.**

**AL 3... 2... 1... GO! GLI ATLETI EFFETTUERANNO LE RIPETIZIONI RICHIESTE DI C&J, ALTERNANDOSI A PIACERE (HIGH FIVE). UN ATLETA LAVORA E GLI ALTRI DUE RIPOSANO.**

**IN SEGUITO EFFETTUERANNO LE RIPETIZIONI RICHIESTE DI BS, ALTERNANDOSI A PIACERE (HIGH FIVE). UN ATLETA LAVORA E GLI ALTRI DUE RIPOSANO.**

**TERMINATI I BS GLI ATLETI SI PORTERANNO NELLA SEZIONE 2 ED EFFETTUERANNO LE RIPETIZIONI RICHIESTE DI BJO, ALTERNANDOSI A PIACERE (HIGH FIVE). UN ATLETA LAVORA E GLI ALTRI DUE RIPOSANO. È CONCESSO ALL'ATLETA CHE INIZIA I BJO DI SPOSTARSI NELLA SEZIONE 2 MENTRE L'ATLETA CHE FINISCE I BS STA ANCORA LAVORANDO, MA NON PUÒ INIZIARE A SALTARE PRIMA CHE I TEAMMATES LO ABBIANO RAGGIUNTO NELLA SEZIONE 2.**



## **WOD 6TEAM LEVANTE**

**COMPLETATI I BJO, GLI ATLETI SI PORTERANNO SOTTO IL RIG ED EFFETTUERANNO LE RIPETIZIONI RICHIESTE DI HSPU, ALTERNANDOSI A PIACERE (HIGH FIVE). UN ATLETA LAVORA E GLI ALTRI DUE RIPOSANO.**

**TERMINATI GLI HSPU, DUE ATLETI SI PORTERANNO SOTTO GLI ANELLI ED EFFETTUERANNO LE RIPETIZIONI RICHIESTE DI SYNCHRO BRMU, ALTERNANDOSI A PIACERE. DUE ATLETI LAVORANO E UNO RIPOSA.**

**TERMINATI I SYNCHRO BRMU GLI ATLETI PROCEDERANNO A RIFARE LA SEQUENZA DI MOVIMENTI AL CONTRARIO (HSPU, BJO, BS, C&J), CON LO STESSO NUMERO DI RIPETIZIONI DELLA PRIMA PARTE.**

**IL WOD TERMINA QUANDO GLI ATLETI COMPLETANO L'ULTIMO C&J NELLA SEZIONE 4.**