



22.1 Team
THE USUAL SUSPECT

1. WORKOUT

AMRAP 10'

- **16 DOUBLE DB STOH**
- **14m SHUTTLE RUN**
- **16 PARALLETTE FACING BURPEES**
- **14m SHUTTLE RUN**

ALL SYNCHRO 3



22.1 Team
THE USUAL SUSPECT

2. VARIATIONS

CATEGORY	DOUBLE DB STON
ELITE	16 @ 22.5/15kgs
MASTER 110 INTERMEDIATE	14 @ 22.5/15kgs
EXPERIENCE	12 @ 22.5/15kgs



22.1 Team THE USUAL SUSPECT

3. STANDARDS

3.1 DOUBLE DUMBBELL STON

Il movimento parte con i dumbbell in contatto con le spalle dell'atleta, piedi in linea e la completa estensione di ginocchia e anche.

L'atleta può portare i dumbbell sulle spalle con un clean, un deadlift + hang clean.

Il movimento termina con piedi in linea, completa estensione di ginocchia, anche e gomiti e con i dumbbell in controllo sopra la testa e in linea con la midline del corpo.

Strict press, push press, push jerk, split jerk sono ammessi.

Il drop dei dumbbell è vietato e comporta una no rep.

The movement starts with the dumbbells in contact with the athlete's shoulders, feet in line and full extension of hips and knees.

In order to front rack the dumbbells a clean or a deadlift + hang clean are both permitted..

The movement ends with feet in line, full extension of knees, hips and elbows, and the dumbbells in control above the head and in midline.

Strict press, push press, push jerk, split jerk are all permitted.

Dropping the dumbbells is forbidden and it assigns a no rep.



22.1 Team

THE USUAL SUSPECT

La synchro è in top position

Synchro is in top position.

3.1 OVER THE PARALLETTE FACING BURPEES

Il movimento deve essere eseguito perpendicolarmente e guardando le parallette.

The movement must be perpendicular to the parallettes and facing them.

Step back e step forward sono concessi.

Step back e step forward are allowed.

In bottom position il petto dell'atleta deve toccare terra.

In bottom position the athlete's chest must touch the ground.

La testa dell'atleta deve stare dietro le parallette.

The athlete's head must stay behind the parallettes.

Mani e piedi degli atleti devono rimanere all'interno della larghezza della lane.

The athlete's hands and feet must stay within the width of the lane.

L'atleta deve chiaramente saltare al di là delle parallette.

The athlete must clearly clear over the parallettes.

Entrambi i piedi dell'atleta devono essere staccati da terra

The athlete's feet must be both off the floor when the athlete is over the parallettes.



22.1 Team

THE USUAL SUSPECT

mentre l'atleta passa sopra le parallelle.

Steppare oltre le parallelle non è concesso (per nessuna categoria).

Non è necessario che i piedi si stacchino da terra in maniera sincrona.

Toccare le parallelle durante il salto comporta una "no rep".

La rep è valida quando entrambi i piedi dell'atleta toccano terra dalla parte opposta delle parallelle.

Non è richiesto che i piedi tocchino terra in maniera sincrona.

L'atleta deve ritornare in posizione perpendicolare e frontale alle parallelle prima di cominciare la rep seguente.

Stepping over the parallelles is not allowed (for all the categories).

A two-foot-takeoff is not required..

Touching the parallelles during the movement assigns a no rep.

The rep is assigned when both the athlete's feet touch the ground on the opposite side of the parallelles..

A two-foot-landing is not required..

The athlete must go back to the starting position in order to proceed to the next rep.

If a no rep is assigned, the athlete must repeat the whole movement.

Synchro is in bottom position.



22.1 Team

THE USUAL SUSPECT

Se l'atleta riceve una "no rep" per qualsiasi motivo, la ripetizione deve essere ripetuta interamente.

La synchro è in bottom position.

4. FLOW

Il team inizia il WOD ad un'estremità del floor in pedana 1.

Al 3... 2... 1... GO il team andrà ai dumbbell ed effettuerà gli stoh synchro.

Terminati gli stoh correrà fino all'altra estremità del floor (pedana 2) e tornerà alla postazione dei burpees.

Il team effettuerà i burpees synchro alle parallette.

The team starts the WOD on platform 1.

At 3... 2... 1... GO the team will go to the dumbbells and perform the stoh.

Then they will run across the floor to platform 2, and then go to the parallettes and perform the burpees (Both feet of all athletes must touch platform 2).

Then they will again run to platform 2, and then back to



22.1 Team

THE USUAL SUSPECT

Terminati i burpees correrà di nuovo alla pedana 2, e poi tornerà alla pedana 1 per iniziare il round successivo.

Ad ogni round il team dovrà spostare di uno step il chess piece.

Il WOD terminerà alla pedana 1.

platform 1 to start the next round with the dumbbells.

The WOD ends in platform 1.