



## **22.2 Individual PSYCHO**

# **1. WORKOUT**

**FOR TIME:**

**5 ROUNDS**

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

**CAP TIME 10'**



## 22.2 Individual PSYCHO

# 2. VARIATIONS

| CATEGORY   | DOUBLE DB STOH  |
|--|-----------------|
| ELITE<br>MASTER 35                                 | 16 @ 22.5/15kgs |
| MASTER 40<br>MASTER 45<br>INTERMEDIATE<br>UNDER 21 | 14 @ 22.5/15kgs |
| EXPERIENCE<br>MASTER 50                            | 12 @ 22.5/15kgs |



## 22.2 Individual PSYCHO

# 3. STANDARDS

## 3.1 DOUBLE DUMBBELL STOH

**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.***



## 22.2 Individual PSYCHO

### 3.2 OVER THE PARALLETTE FACING BURPEES

**Il movimento deve essere eseguito perpendicolarmente e guardando le parallette.**

**Step back e step forward sono concessi.**

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

**La testa dell'atleta deve stare dietro le parallette.**

**Mani e piedi dell'atleta devono rimanere all'interno della larghezza della lane.**

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

**Entrambi i piedi dell'atleta devono essere staccati da terra mentre l'atleta passa sopra le parallette.**

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

***Step back e step forward are allowed.***

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

***The athlete's head must stay behind the parallettes.***

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

***The athlete must clearly clear over the parallettes.***

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



## 22.2 Individual PSYCHO

**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.**

**Se l'atleta riceve una “no rep” per qualsiasi motivo, la ripetizione**

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

***A two-foot-takeoff is not required..***

***Touching the parallelles during the movement assignes 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.***



## 22.2 Individual PSYCHO

**deve essere ripetuta  
interamente.**

### **4. FLOW**

**L'atleta inizia il WOD ad  
un'estremità del floor in pedana  
1.**

**Al 3... 2... 1... GO l'atleta andrà ai  
dumbbell ed effettuerà gli stoh.**

**Terminati gli stoh correrà fino  
all'altra estremità del floor  
(pedana 2) e tornerà alla  
postazione dei burpees  
(entrambi i piedi devono toccare  
la pedana 2).**

**L'atleta effettuerà i burpees alle  
parallelle.**

**Terminati i burpees correrà di  
nuovo alla pedana 2, e poi**

***The athlete starts the WOD on  
platform 1.***

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

***Then they will run across the floor  
to platform 2, and then go to the  
parallelles and perform the  
burpees (Both feet must touch  
platform 2).***

***Then they will again run to  
platform 2, and then back to  
platform 1 to start the next round  
with the dumbbells.***

***The WOD ends in platform 1.***



## **22.2 Individual PSYCHO**

**tornerà alla pedana 1 per iniziare  
il round successivo.**

**Il WOD terminerà alla pedana 1.**