



**22.4 a+b Individual  
BACK TO THE FUTURE**

# **1. WORKOUT**

## **PART A: AMRAP 5'**

- **10 BOX JUMP 60/50cm**
  - **3 (+3 each round) HSPU ANY STYLE**
- Score A is REPS**

**REST 1'**

## **PART B: IN A 6' WINDOW**

- **1RM SNATCH**
- Score B is Weight**



## **22.4 a+b Individual BACK TO THE FUTURE**

# **2. VARIATIONS**

# **NO VARIATIONS**

# **3. STANDARDS**

## **3.1 BOX JUMP**

**Il movimento inizia con l'atleta davanti al box e termina quando l'atleta raggiunge la completa estensione di ginocchia e anche sopra al box.**

**È richiesto un two-foot takeoff. Lo step up non è concesso. I piedi devono staccarsi da terra contemporaneamente e atterrare sul box contemporaneamente.**

**Le mani non devono entrare in contatto con il corpo durante il movimento.**

***The movement starts with the athlete in front of the box on the ground and ends when the athlete reaches the full extension of hips and knees on the box.***

***A two-foot takeoff is required. Stepping up is not allowed. Both feet must leave the ground simultaneously and land on the box simultaneously.***

***During the movement, arms and hands cannot touch the body to facilitate the movement.***



## **22.4 a+b Individual BACK TO THE FUTURE**

**Solo i piedi dell'atleta possono toccare il box.**

**In top position l'atleta deve essere in controllo.**

**È concesso lo step down.**

***Only the athlete's feet can touch the box.***

***In top position the athlete must be in control.***

***Stepping down is allowed.***

## **3.2 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.**

***The movement starts and ends with the athlete in top position with knees, hips and elbows fully extended and only the feet in contact with the wall.***

***In the bottom position the head must touch the surface between the hands.***

## **3.3 SNATCH**

**Il movimento inizia con il bilanciere a terra e termina quando l'atleta raggiunge la**

***The movement starts with the barbell on the ground and ends when the athlete reaches the full***



## **22.4 a+b Individual BACK TO THE FUTURE**

**completa estensione di ginocchia, anche e gomiti con il bilanciere in overhead position (in midline sopra il corpo) ed i piedi in linea.**

**È concesso squat snatch, power snatch, muscle snatch e split snatch.**

**Il bilanciere deve essere portato in top position in un unico movimento fluido. Non devono esserci cambi di direzione.**

**È vietato il drop dietro la schiena. Il bilanciere va droppato unicamente davanti al corpo.**

**Nessuna parte del corpo dell'atleta può entrare in contatto con il pavimento tranne i piedi.**

**L'utilizzo dei collar è obbligatorio.**

***extension of knees, hips and elbows with the barbell in overhead position (in midline over the head) and feet in line.***

***Squat snatch, power snatch, muscle snatch and split snatch are allowed.***

***The barbell must be brought overhead in one fluid motion.***

***Dropping behind the body is not allowed. The barbell can only be dropped in front of the athlete.***

***Only the athlete's feet can touch the floor during the lift.***

***Collars are mandatory for the lift.***



## 22.4 a+b Individual BACK TO THE FUTURE

### 4. FLOW

L'atleta inizia il WOD in pedana.

Al 3... 2... 1... GO l'atleta va al box ed effettua i box jump richiesti rivolto verso il pubblico.

Finiti i box jump si porta al rig ed effettuerà gli hspu.

Continuerà la sequenza fino allo scadere del tempo dell'AMRAP.

L'atleta avrà 1' per spostarsi in pedana per la seconda parte del WOD.

Allo scadere del minuto l'atleta avrà 6' per trovare un carico massimale di snatch.

L'atleta partirà a bilanciere scarico.

È concesso sia salire che scendere con il carico (va

*The athlete starts the WOD on the platform.*

*At 3... 2... 1... GO the athlete goes to the box and performs the box jumps facing the audience.*

*Then they will go at the wall and perform the handstand push ups.*

*The athlete will continue the sequence until the end of the AMRAP.*

*The athlete will then have 1' to move to the platform for the second portion of the WOD.*

*At the end of the 1' rest the athlete will have a 6' window to find their 1RM snatch.*

*The barbell will start unloaded.*



**22.4 a+b Individual  
BACK TO THE FUTURE**

**sempre dichiarato prima dell'alzata).**

**L'alzata va terminata entro lo scadere del time cap.**

**Il WOD termina in pedana.**

***The load can increase and decrease (it must be declared before the lift).***

***The lift must be completed before the time cap.***

***The WOD ends on the platform.***