



22.5 Individual THE DARK KINGHT

1. WORKOUT

FOR TIME:

- **100 DOUBLE UNDERS**
- **32m SANDBAG BEAR HUG
WALKING LUNGES (4X8m) 50/30**
- **24m HANDSTAND WALK (4X6m)**
- **50 TOES TO BAR**
- **24m HANDSTAND WALK (4X6m)**
- **32m BEAR HUG SANDBAG
WALKING LUNGES (4X8m) 50/30**
- **100 DOUBLE UNDERS**

CAP TIME 15'



**22.5 Individual
THE DARK KINGHT**

2. VARIATIONS

CATEGORY	DU	GYM 1	GYM 2	LUNGES
ELITE MASTER 35	100	HSW 6m UBK	50 TTB	32m BEAR HUG
MASTER 40 MASTER 45 INTERMEDIATE UNDER 21	80	HSW 2m UBK	40 TTB	
EXPERIENCE MASTER 50		16 SANDBAG CLEAN		32m DB OH 1 ARM @22.5/15



22.5 Individual THE DARK KINGHT

3. STANDARDS

3.1 DOUBLE UNDERS

La corda deve passare due volte sotto i piedi dell'atleta durante la fase di salto .

The rope must pass twice under the feet during the jump.

3.2 SANDBAG BEAR HUG WALKING LUNGES

Il movimento parte con entrambi i piedi prima della linea con la sandbag in posizione di bear hug (braccia attorno alla sandbag, appoggiata al petto/ventre). Non deve essere appoggiata alle gambe. Se la sandbag scende sotto l'anca, l'atleta si ferma e la riposiziona correttamente.

In bottom position il ginocchio della gamba posteriore dovrà toccare terra.

The movement starts with both feet before the line and the sandbag in bear hug position (arms around the sandbag that rests on the chest/belly). It cannot rest on the legs. If the sandbag goes below the hips, the athlete stops and readjusts it.

In the bottom position the knee of the trailing leg must touch the ground.

In the top position the athlete must reach the full extension of



22.5 Individual THE DARK KINGHT

In top position l'atleta dovrà raggiungere la completa estensione di ginocchia e anche prima di poter avanzare con l'affondo successivo.

È concesso il movimento continuato (senza fermarsi tra un affondo e l'altro) a patto che si raggiunga la completa estensione di ginocchia e anche.

La sezione sarà considerata valida quando entrambi i piedi superano la linea mantenendo la sandbag in posizione di bear hug.

In caso di no rep, l'intera sezione andrà ripetuta.

Se l'atleta lascia cadere la sandbag, l'intera sezione va ripetuta.

Lo shuffling non è concesso.

knees and hips before the next lunge.

The fluid motion between lunges (no stopping between lunges) is allowed as long as the full extension is reached.

The section is credited when the athlete crosses the line with both feet and the sandbag in the correct position.

If a no rep is given, the whole section must be repeated.

If the athlete drops the sandbag, the whole section must be repeated.

Shuffling is not allowed.



22.5 Individual THE DARK KINGHT

3.3 HANDSTAND WALK

L'atleta parte appoggiando entrambe le mani prima della linea di demarcazione della sezione.

La sezione viene percorsa dall'atleta camminando sulle mani.

La sezione viene considerata completata quando l'atleta supera la linea di demarcazione della sezione con entrambe le mani e in controllo del movimento.

In caso di no rep, l'intera sezione andrà ripetuta.

The athlete starts with both hands before the line.

The athlete walks across the section on their hands.

The section is credited when the athlete crosses the line with both hands and in control.

If a no rep is given, the whole section must be repeated.

3.4 TOES TO BAR

Il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina quando

The movement starts with the athlete in dead hang position from the bar (arms extended and feet off the ground) and finishes



22.5 Individual THE DARK KINGHT

entrambi i piedi entrano in contatto con la sbarra contemporaneamente nello spazio tra le due mani.

In bottom position i talloni dell'atleta dovranno rompere la linea verticale della sbarra.

when the feet touch the bar between the hands at the same time.

In the bottom position the athlete's heels must pass across the vertical plane of the bar.

3.5 SANDBAG CLEAN

La ripetizione inizia con la sandbag a terra e termina quando l'atleta raggiunge la top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e sandbag sulla spalla.

È concesso portare la sandbag sulle ginocchia/cosce e poi portarla sulla spalla.

Non è permesso droppare la sandbag dietro le spalle.

È permesso il touch-and-go.

The movement starts with the sandbag on the ground and ends when the athlete reaches the top position with knees and hips fully extended, feet in line and sandbag on the shoulder.

Bringing the sandbag on the knees/thighs and then on the shoulder is allowed.

Dropping behind the body is not allowed.

Touch-and-go is permitted.



22.5 Individual THE DARK KINGHT

Non è obbligatorio alternare la spalla d'appoggio.

Alternating the shoulder is not mandatory.

3.6 DUMBBELL OH WALKING LUNGES

Il movimento parte con entrambi i piedi prima della linea con il dumbbell in posizione di overhead (braccio di supporto esteso, dumbbell non sotto la linea della testa). Se viene persa la posizione di overhead, la sezione deve essere ripetuta.

The movement starts with both feet behind the line and the dumbbell in overhead position (support arm in lockout, dumbbell above the line of the head). If the overhead position is lost, the whole section must be repeated.

In bottom position il ginocchio della gamba posteriore dovrà toccare terra.

In the bottom position the knee of the trailing leg must touch the ground.

In top position l'atleta dovrà raggiungere la completa estensione di ginocchia e anche prima di poter avanzare con l'affondo successivo.

In the top position the athlete must reach the full extension of knees and hips before the next lunge.

È concesso il movimento continuato (senza fermarsi tra un affondo e l'altro) a patto che si

The fluid motion between lunges (no stopping between lunges) is



22.5 Individual THE DARK KINGHT

raggiunga la completa estensione di ginocchia e anche.

La sezione sarà considerata valida quando entrambi i piedi superano la linea mantenendo il dumbbell in posizione di overhead.

In caso di no rep, l'intera sezione andrà ripetuta.

Lo shuffling non è concesso.

allowed as long as the full extension is reached.

The section is credited when the athlete crosses the line with both feet and the dumbbell in overhead position.

If a no rep is given, the whole section must be repeated.

If the athlete drops the dumbbell, the whole section must be repeated.

Shuffling is not allowed.

4. FLOW

L'atleta inizia il WOD in pedana.

Al 3... 2... 1... GO l'atleta si porterà alla postazione dei DU ed effettuerà le ripetizioni richieste rivolto verso il pubblico.

The athlete starts the WOD at the platform.

At 3... 2... 1... GO the athlete will go to the DU section and will perform the reps facing the audience.



22.5 Individual THE DARK KINGHT

Terminati i DU l'atleta andrà alla sandbag che si trova sotto il rig e percorrerà la distanza richiesta.

Terminati i lunges depositerà la sandbag sotto il rig e percorrerà la distanza richiesta di handstand walk, terminando di nuovo sotto il rig.

Alla sbarra effettuerà i toes to bar.

Dopodiché farà la sequenza di movimenti a ritroso (Handstand walk - lunges - DU).

Il WOD termina in pedana.

Then they will go to pick up the sandbag under the rig and will perform the required distance.

Finished the lunges they will drop the sandbag under the rig and perform the handstand walk, returning at the rig.

At the bar they will perform the toes to bar.

Then the sequence of movements will be performed backwards (Handstand walk - lunges - DU).

The WOD ends on the platform.