

## **WOD 03 MARZO 2018**

**WORKOUT 18.2 1-2-3-4-5-6-7-8-9-10 REPS FOR TIME OF:**

**DUMBBELL SQUATS & BAR-FACING BURPEES**

**WORKOUT 18.2A 1-REP-MAX CLEAN**

**TIME CAP: 12 MINUTES TO COMPLETE 18.2 AND 18.2A**

**PESI**

| <b>GOLD/SILVER</b> |              | <b>OPEN</b> |              |
|--------------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>MAN</b>         | <b>WOMAN</b> | <b>MAN</b>  | <b>WOMAN</b> |
| <b>22,5KG</b>      | <b>15KG</b>  | <b>15KG</b> | <b>10KG</b>  |

**SILVER/GOLD:** GLI UOMINI USANO DUMBBELLS DA 22,5KG,  
LE DONNE USANO DUMBBELLS DA 15KG

**OPEN:** GLI UOMINI USANO DUMBBELLS DA 15KG, LE DONNE  
USANO DUMBBELLS DA 10KG, I BURPEES POSSONO ESSERE  
EFFETTUATI CON STEP UP/DOWN, E IL BILANCIERE PUÒ  
ESSERE SCAVALCATO SENZA SALTARE

**SCORE : TOTAL TIME IN  
SECONDS – KG 1RM  
CLEAN**

# STANDARD E DOMANDE

PRIMA DI INIZIARE IL WOM, L'ATLETA DEVE PREPARARE IL BILANCIERE CON DISCHI STANDARD, OLTRE CUI SALTARE DURANTE I BURPEES. QUESTO WOM INIZIA CON IDUMBBELLS A TERRA E L'ATLETA DIRITTO IN PIEDI. DOPO IL CONTO ALLA ROVESCIA L'ATLETA PUÒ SOLLEVARE I DUMBBELLS SINO ALLE SPALLE ED EFFETTUARE UNO SQUAT. L'ATLETA RIPORTERÀ QUINDI A TERRA I DUMBBELLS E COMPLETERÀ UN BAR-FACING BURPEE. ESEGUIRÀ QUINDI 2 DB SQUATS E 2 BAR FACING BURPEES E COSÌ VIA SINO AD ARRIVARE ALLE 10 REP. QUESTA PORZIONE DEL WOM FINISCE QUANDO L'ATLETA ATTERRA DAL SALTO DELL'ULTIMO BAR FACING BURPEE O QUANDO SCADE IL TEMPO. SE L'ATLETA RIESCE A COMPLETARE LA LADDER PRIMA DEL CAP TIME, POTRÀ UTILIZZARE IL TEMPO RIMANENTE PER COMPLETARE LA SECONDA PARTE DEL WOM, OVVERO TROVARE IL PROPRIO MASSIMALE DI CLEAN. IL CLEAN DEVE ESSERE FATTO CON UN BILANCIERE, E I PESI DEVONO ESSERE FERMATI DA DEI BLOCCADISCHI. L'ATLETA PUÒ COMPIERE QUANTI TENTATIVI VUOLE SINO AL TERMINE DEL CAP TIME, MA REGISTRERÀ SOLO LA PIÙ PESANTE REP VALIDA. GLI INCREMENTI DOVRANNO ESSERE DI ALMENO MEZZO KG. L'ATLETA PUÒ ESSERE AIUTATO DA ALTRI NEL CARICO DEL BILANCIERE. L'ATLETA POTRÀ USARE SOLO UN BILANCIERE NEL CORSO DEL WOM, E GLI UOMINI DOVRANNO USARE UN BILANCIERE OLIMPICO DA 20KG, MENTRE LE DONNE UNO DA 15KG.

LO SCORE DELL'ATLETA SARÀ COMPOSTO DAL TEMPO ESPRESSO IN SECONDI NEL QUALE HA COMPLETATO LA LADDER DI SQUAT E BURPEES, AL QUALE VERRÀ DETTRATTO IL MASSIMALE TROVATO NEL TEMPO RIMANENTE ESPRESSO IN KG

(ESEMPIO. TERMINO LA LADDER IN 7 MINUTI E 45 SECONDI E FACCIO 100KG DI CLEAN, IL MIO SCORE SARÀ  $465-100=365$ ) IL VINCITORE SARÀ L'ATLETA CON IL PUNTEGGIO TOTALE INFERIORE

## STANDARDS DEI VIDEO

PRIMA DI INIZIARE, FILMA I PESI E IL BILANCIERE, COSÌ COME I PESI USATI DI MODO DA MOSTRARLI BENE. NEL CASO DI SCRITTE IN RILIEVO NERE SU BUMPER NERI, PUOI EVIDENZIARLE PASSANDOCI SOPRA DELLA MAGNESITE. DOPO OGNI ALZATA, L'ATLETA DEVE DICHIARARE IL PESO UTILIZZATO. ALLA FINE DEL WOM, FILMA IL BILANCIERE MENTRE LO SCARICHI, E MOSTRA I PESI DI MODO DA RENDERE PALESE L'EFFETTIVO CARICO SOLLEVATO. TUTTE LE SOTTOMISSIONI DI VIDEO DEVONO ESSERE NON EDITATE O TAGLIATE IN ALCUN MODO COSÌ DA ESSERE IL PIÙ ACCURATE POSSIBILE. UN TIMER DEVE ESSERE CHIARAMENTE VISIBILE NELL'INQUADRATURA, EVENTUALI APPLICAZIONI PER SMARTPHONE SONO ACCETTATE. IL FILMATO DEVE ESSERE FATTO IN UNA ANGOLAZIONE TALE DA RENDERE FACILE LA VERIFICA DEGLI STANDARD DI MOVIMENTO.

## SONO ISCRITTO AGLI OPEN DEVO FARE IL VIDEO ?

SE SEI UN ATLETA ISCRITTO AGLI OPEN E TI SEI FATTO GIUDICARE DA UN GIUDICE UFFICIALE PUOI NON INVIARE IL VIDEO MA BASTA INDICARE IL LINK DELLA TUA PAGINA SUI CROSSFIT GAMES DOVE POSSIAMO VERIFICARE LO SCORE REGISTRATO.

## HO FATTO IL CIRCUITO RX AGLI OPEN MA SONO OPEN IN IFC DEVO RIFARLO?

NESSUN TI OBBLIGA A RIFARLO... OVVIAMENTE VERRAI VALUTATO COME SE FOSSI UN OPEN INSIEME A CHI HA USATO IL PESO CORRETTO.. IL RIFARLO E' UNA TUA LIBERA SCELTA. FARLO RX IN OPEN IFC E' UNA TUA LIBERA SCELTA CHE NON TI DA NE VANTAGGI NE SVANTAGGI

## **DB SQUAT**

- LA RIPETIZIONE INIZIA CON L'ATLETA COMPLETAMENTE DISTESO.
- I DB POSSONO ESSERE PORTATI SULLE SPALLE IN QUALSIASI MODO, E LE MANI NON DEVONO TENERE LA PRESA SUI DB.
- L'ATLETA DEVE QUINDI ROMPERE IL PARALLELO

## **BAR FACING BURPEES**

- IL BURPEE DEVE ESSERE FATTO PERPENDICOLARMENTE E DI FRONTE AL BILANCIERE, L'ATLETA DEVE ARRETRARE CON I PIEDI PARI E ARRIVARE A TOCCARE TERRA CON PETTO E COSCE, L'ATLETA DEVE SALTARE IL BILANCIERE PARTENDO E ATTERRANDO CON ENTRAMBI I PIEDI SIMULTANEAMENTE, IL BILANCIERE DEVE ESSERE CARICATO CON PESI DALL'ALTEZZA REGOLAMENTARE.
- LA RIPETIZIONE È VALIDA QUANDO L'ATLETA ATTERRA CON ENTRAMBI I PIEDI AL DI LÀ DEL BILANCIERE. PRIMA DI ESEGUIRE LA RIPETIZIONE SEGUENTE L'ATLETA DEVE TORNARE PERPENDICOLARE E DI FRONTE AL BILANCIERE.
- GLI ATLETI SCALED HANNO LA POSSIBILITÀ DI SPLITTARE LA DISCESA E LA RISALITA DEL BURPEES, E POSSONO SCEGLIERE DI OLTREPASSARE CON UN PASSO IL BILANCIERE ANZICHÉ SALTARLO

## **CLEAN**

- IL BILANCIERE DEVE ESSERE PORTATO DA TERRA ALLA POSIZIONE DI FRONT RACK CON CORPO COMPLETAMENTE DISTESO UTILIZZANDO QUALSIVOGLIA VARIANTE, AD ECCEZIONE DEGLI HANG.