

Compex Box Challenge 20.1

“Resistance”

For time: Cap Time 15’

Buy IN

30 Synchro Ring/Bar Muscle Up*

Then

3 rounds of :

18 Cal Bike Erg

12 Synchro Deadlift

9 Synchro Hang Power Clean

6 Synchro Push Jerk

* Synchro pull up per Team Scaled

Weight:

Scaled: 60/40 Kg

Master: 70/50 Kg

Rx: 80/60 Kg

Elite: 80/60 Kg

Flow

[IT]

Il Workout comincia con il team allineato dietro la starting line.

Al 3...2...1...Go! Una coppia di atleti, non importa come sia composta (M/M, M/F, F/F), approccia il Rig per eseguire i muscle up in synchro. 1 atleta agi anelli, 1 atleta alla sbarra.

Il team potrà suddividere il lavoro a proprio piacimento.

Il cambio fra i membri del team dovrà avvenire sempre dietro starting line.

Al raggiungimento della 30esima ripetizione, il team avanza lungo la propria lane per portarsi alle postazioni successive ed eseguire la restante parte del workout.

Un membro del team alla Bike Erg, due membri ai bilancieri.

La composizione del team dovrà SEMPRE prevedere sul campo gara 2 uomini e una donna.

Il Team mate alla Bike dovrà produrre le 18 calorie prescritte per permettere agli altri 2 componenti del team di eseguire il round di “DT” in synchro.

Terminato il round di DT, i membri del Team si scambiano di postazione.

Il membro alla Bike produrrà le 18 calorie, mentre gli altri 2 membri avanzeranno i bilancieri lungo la lane nella postazione designata all’esecuzione del 2° round di “DT”.

Il workout procede con il medesimo schema anche per il 3° round.

Alla conclusione del 3° round, i 3 componenti del Team correranno verso la finish mat, dove verrà registrato il tempo e il relativo punteggio.

Tutti e tre i membri del team dovranno aver prodotto le calorie alla Bike

[ENG]

The Workout begins with the team lined up behind the starting line.

3... 2... 1... Go!

A pair of athletes (M/M, M/F, F/F) approach the Rig to perform the synchro muscle ups. 1 athlete on the rings, 1 athlete at the bar (scaled athletes: synchro pull-ups). Is up to the team how to share the work among its team mates.

Once the 30th rep has been completed, the team must advance along its lane to the next position and go on with the workout.

A team member on the Bike, two members at the barbells.

The athlete on the Bike will have to produce the prescribed number of calories before the rest of the team can perform the "DT" round in synchro.

When the DT round is completed, the team members swap their positions.

A team member on the bike, the other 2 athletes will move the barbells along the lane to a designated position for the execution of the 2nd round of "DT". The athlete on the Bike must produce the required number of calories FIRST.

The workout continues with the same pattern also for the 3rd round.

At the conclusion of the 3rd round, the 3 team members will run towards the finish mat, where the time will be taken and the score will be recorded.

All three team members must have produced the calories on the Bike.

Complex Box Challenge 20.2

“Endurance”

For Time. Cap Time 20'

40 Synchro Burpee Box Jump Over

40 Synchro Thruster

100 DU (Each)

40 Power Snatch (sharing)

40 Synchro Burpee Box Jump Over

Weight:

Scaled: 40/30 Kg

Master: 50/35 Kg

Rx: 60/40 Kg

Elite: 60/40 Kg

Flow

[IT]

Il workout inizia con il Subteam (2M / 1 F) allineato dietro la linea di partenza.

Al 3 ... 2 ... 1 ... Go! la prima coppia di atleti avanza verso i plyo box per eseguire i Burpees Box Jump Over.

I team potrà suddividere le ripetizioni a propria discrezione.

Il cambio fra i membri del team dovrà sempre avvenire dietro la linea di partenza.

Terminati i Burpees Box Jump Over, il Subteam avanza lungo la propria lane per eseguire i Thruster in Synchro.

Terminati i Thrusters, il Subteam, prima sposterà i bilancieri (1 uomo e 1 donna) fino alla postazione successiva e poi avvanzerà lungo la propria corsia per eseguire i double under, 100 per ogni atleta, in modalità relay.

Terminati i double under, il Subteam tornerà verso i bilancieri per eseguire i 40 Power Snatch.

I 3 atleti dovranno alternarsi nell'eseguire le ripetizioni (I go, You go, You go).

Conclusi i Power Snatch, il Subteam tornerà ai plyo box per eseguire l'ultimo set di Burpees Box Jump Over.

Le ripetizioni potranno essere suddivise fra tutti i membri del Subteam.

Terminati i Box Jump Over, tutto il Subteam correrà verso la finish mat, dove verrà registrato il tempo e il relativo punteggio.

[ENG]

The workout begins with the team lined up behind the starting line.

At the call of 3 ... 2 ... 1 ... Go! the first pair of athletes advances towards the plyo boxes to perform the Burpees Box Jump Over.

Teams may split reps at their discretion.

The change between team members must always take place behind the starting line.

After the Burpees Box Jump Over, the team advances along its lane to perform the Thrusters in Synchro.

Once the Thrusters are over, the team will first move the barbells (1 male and 1 female) to the next position and then advance along its lane to perform the double under, 100 for each athlete, in relay mode.

After the double under, the team will return to the barbells to perform the 40 Power Snatches.

The 3 athletes will have to take turns performing the repetitions (I go, You go, You go).

Once the Power Snatches are finished, the team will return to the plyo boxes to perform the last set of Burpees Box Jump Over.

Just like at the beginning, the repetitions can be divided among all the members of the team.

After the Burpees Box Jump Over, the whole team will run towards the finish mat, where the time will be called and the score will be recorded.

Compex Box Challenge 20.3

“Heavy Legs”

Athlete 1 - 9min AMRAP

9 Hspu*

9 Squat Clean

9 T2b

1' Rest

Athlete 2 - 7min AMRAP

7 Hspu*

7 Squat Clean

7 T2b

1' Rest

Athlete 3 - 5min AMRAP

5 Hspu*

5 Squat Clean

5 T2b

* Bar Facing Burpee per i Team Scaled.

Weight

Scaled: 50/30 – 60/40 – 70/50 Kg

Master: 70/40 – 80/50 – 90/60 Kg

Rx: 80/50 – 90/60 – 100/70 Kg

Elite: 80/50 – 90/60 – 100/70 Kg

Flow

[IT]

Il workout inizia con il team allineato dietro la linea di partenza.

Al 3 ... 2 ... 1 ... Go!, il 1° atleta del team si porterà al Rig per eseguire gli HSPU, dopodiché avanzerà lungo la propria corsia per andare al bilanciere ed eseguire gli Squat Clean ed infine tornerà al Rig per eseguire i Toes to Bar.

Il workout proseguirà con la medesima sequenza fino al termine dei 9'.

Al termine di ogni round, l'atleta sposterà il chess a indicare l'avanzamento nel workout.

Nel minuto di transizione, il 2° Team Mate, sposterà il bilanciere nella 2° postazione e lo caricherà con il peso prescritto.

Tornerà poi verso la linea di partenza per prepararsi ad eseguire la propria parte di workout.

La sequenza di esecuzione dei movimenti sarà la medesima: HSPU, Squat Clean, Toes to Bar.

Al termine dei 7' sarà quindi il turno del 3° atleta, spostare e caricare il bilanciere con il carico prescritto per poi portarsi alla linea di partenza per eseguire la propria parte di workout.

Il punteggio del team corrisponderà alla somma delle ripetizioni eseguite da ogni singolo membro.

[ENG]

The workout begins with the team lined up behind the starting line.

At the call of 3 ... 2 ... 1 ... Go !, the 1st athlete of the team will move to the Rig to perform the HSPUs, then they will advance along their lane towards the barbell and perform the Squat Clean and finally they will return to the Rig to perform the Toes to Bar.

The workout will continue in the same sequence until the end of 9 '.

During the rest minute, the 2nd Team Mate will move the barbell to the 2nd position and load it with the prescribed weight.

Then they will return to the starting line to prepare to perform their part of the workout.

The sequence of execution of the movements will be the same: HSPU, Squat Clean, Toes to Bar.

At the end of the 7 ' it will then be the turn of the 3rd athlete to move and load the barbell with the prescribed load and then go to the starting line to perform their part of the workout.

The team score will be the repetitions performed by each individual member.

Complex Box Challenge 20.4

“Strength”

For Time: Cap Time 15’

6 rounds (2 each athlete) of:

30m Yoke carry
15 DB devil press
3 Rope climbs

Weights

Scaled: Yoke 160/100 Kg – Devil Press 1x25/15 Kg

Master: Yoke 160/100 Kg Devil Pres 2x25/15 Kg

Rx: Yoke 180/140 Kg – Devil Press 2x25/15 Kg

Elite: Yoke 180/140 Kg – Devil Press 2x25/15 Kg

Flow

[IT]

Il workout inizia con il team allineato dietro la starting line.

Al 3 ... 2 ... 1 ... Go! Il prima atleta avanza lungo la propria lane per eseguire i 30m di yoke carry; 15m in direzione della finish mat e 15m verso il rig.

Concluso lo yoke carry, si sposterà nella postazione preposta per eseguire i 15 devil press.

Terminati i devil press, l’atleta si porterà sotto il rig per eseguire le 3 rope climbs.

Terminate le rope climbs, l’atleta tornerà verso la starting line per darsi il cambio con il 2° atleta del suo team.

La sequenza dei movimenti e il numero delle ripetizioni rimangono invariate.

Il workout prosegue con il medesimo flow e le medesime ripetizioni, sia per il 2° che per il 3° atleta fino ad esaurimento di tutti i sei rounds (nell’ordine a-b-c, a-b-c).

Al termine dell’ultima rope climb del 3° atleta, tutto il team correrà verso la finish mat, dove verrà registrato il tempo e il relativo punteggio.

Sarà compito dell’atleta carica o scaricare lo yoke per raggiungere il peso prescritto.

[ENG]

The workout begins with the team lined up behind the starting line.

At the call of 3 ... 2 ... 1 ... Go! The first athlete advances along his lane to perform the 30m yoke carry; 15m towards the finish mat and 15m towards the rig.

Once the yoke carry is over, they will move to the designated position to perform the 15 devil press.

After the devil press, they will go to the rig to perform 3 rope climbs.

Once the rope climbs are over, the athlete will switch with their team-mate who will proceed to round 2.

The sequence of movements and the number of repetitions remain unchanged.

Once the last rope climb of the 2nd round is over, they will return to the starting line to take turns with the 3rd athlete of the team.

The workout continues with the same flow and the same repetitions until all rounds are complete. At the end of the 3rd athlete's last rope climb, the whole team will run towards the finish mat, where the time and the relative score will be recorded. It will be up to the athlete to load or unload the yoke to reach the prescribed weight.

Compex Box Challenge 20.5

“Body power”

For Time: Cap Time 14'

Buy IN

900 m Bike Erg

Then

80 partner wall ball (Elite-Rx, 9Kg, Master-Scaled 6Kg)

70 Synchro dumbbell snatch 25/15Kg

60 Synchro chest to bar

Flow

[IT]

Il workout inizia con il team allineato dietro la linea di partenza.

Al 3 ... 2 ... 1 ... Go! il primo atleta sale sulla Bike per percorrere i 900m.

Il team può dividere il lavoro a propria discrezione.

Il cambio fra gli atleti deve sempre avvenire con un touch alla linea di partenza.

Percorsa la distanza richiesta, una coppia di atleti (M/M oppure M/F) si sposta lungo la propria lane fino al rig per eseguire i partner wall ball.

Il target sarà unicamente quello **maschile**.

Il team può dividere le ripetizioni fra i propri membri a propria discrezione.

Il cambio fra gli atleti deve avvenire sempre con un touch alla linea di partenza.

Terminati partner wall ball, tutto il team si sposta lungo la propria lane per eseguire i synchro dumbbell snatch. Gli atleti dovranno usare il medesimo braccio per la prima ripetizione.

Gli atleti dovranno alternare il braccio ad ogni ripetizione.

Terminati i dumbbell snatch, una coppia di atleti si sposta lungo la propria lane fino al rig per eseguire i synchro chest to bar.

Il team potrà suddividere le ripetizioni fra i propri membri a propria discrezione.

Terminati i synchro chest to bar, tutto il team correrà verso la finish mat, dove verrà registrato il tempo e il relativo punteggio.

[ENG]

The workout begins with the team lined up behind the starting line.

At the call of 3 ... 2 ... 1 ... Go! the first athlete gets on the Bike to complete the 900m.

The team can divide the work at its discretion.

The change between the athletes must always take place with a touch at the starting line.

When the required distance has been completed, a pair of athletes (M / M or M / F) must move along their lane towards the rig to perform the partner wall balls.

Each team will use the male target only.

The team can divide the repetitions among its members at its discretion.

The change between the athletes must always take place with a touch at the starting line.

After the partner wall balls, a pair of athletes must move along their lane to perform the synchro dumbbell snatch.

Athletes will have to use the same arm for the first rep.

Athletes will have to alternate arms with each rep for the remainder of the reps.

After the dumbbell snatches, a pair of athletes move along their lane toward the rig to perform the synchro chest to bar pull-ups.

The team will be able to split the repetitions among their members at their discretion.

Once the synchro chest to bars are over, the whole team will race towards the finish mat, where the time will be called and the score will be recorded.

Standard

Muscle Up

[IT]

Il movimento inizia con gli atleti appesi agli anelli/sbarra, con le braccia completamente estese e i piedi staccati da terra.

Se si eseguono Ring muscle up consecutivi, è richiesto un cambio di direzione sotto agli anelli.

La ripetizione viene conteggiata quando i gomiti di entrambi gli atleti sono completamente bloccati in posizione di supporto.

Gli atleti devono passare attraverso una porzione di dip, prima di raggiungere il lockout dei gomiti.

E' consentito il kipping, ma non sono permessi swing oppure roll to support.

Nessuna parte del piede può superare il bordo inferiore degli anelli o la barra durante la fase di kipping.

[EN]

The movement begins with the athletes hanging from the rings/bar, with arms fully extended and feet off the ground.

If performing consecutive kipping Ring muscle-ups, a change of direction below the rings is required.

The rep is credited when both athletes the elbows are fully locked out in the support position.

Athletes must pass through some portion of a dip before reaching lockout.

Kipping is allowed, but swings or rolls to support are not permitted.

No part of the foot may rise above the rings/bar during the kip.

Pull Up

[IT]

Il movimento inizia con gli atleti appesi barra, con le braccia completamente estese e i piedi staccati da terra. È consentito qualsiasi stile di pull-up o grip, purché siano soddisfatti i requisiti.

La ripetizione viene accreditato quando il mento rompe il piano orizzontale della barra.

La ripetizione è sincronizzata quando entrambi gli atleti raggiungono la top position.

[EN]

The movement begins with the athletes hanging from the bar, with arms fully extended and feet off the ground. Any style of pull-up or grip is permitted as long as the requirements are met.

The rep is credited when the chin breaks the horizontal plane of the bar.

The repetition is synchronized when both athletes reach the top position.

Bike

[IT]

Lo schermo della bici deve essere attivo e impostato per contare in calorie prima dell'inizio del workout.

Le impostazioni del damper possono essere regolate una volta sul campo gara.

Gli atleti possono scendere dalla bike quando avranno prodotto le rispettive calorie.

[EN]

The bike screen should be active and set to count up in calories prior to the workout starting.
Damper settings may be adjusted once on the field of play.
The athletes may exit the bike when their respective calories have been produced.

Deadlift

[IT]

Il deadlift sincronizzato è un deadlift convenzionale con le mani fuori dalle ginocchia.
I Sumo deadlift non sono ammessi.
Partendo dal pavimento, il bilanciere viene sollevato fino a quando le anche e le ginocchia raggiungono la massima estensione con le spalle e la testa chiaramente dietro il bilanciere.
Le braccia devono rimanere dritte per tutto.
Non è consentito il rimbalzo della barra.
I giudici saranno vigili sul fatto che l'atleta finisca con le spalle chiaramente dietro la barra e le ginocchia dritte.
Il movimento è sincronizzato all'estensione.

[EN]

The synchro deadlift is a conventional deadlift with the hands outside the knees.
Sumo deadlifts are not permitted.
Starting at the floor, the barbell is lifted until hips and knees reach full extension with the shoulders and the head clearly behind the bar. The arms must remain straight throughout.
No bouncing of the bar is permitted.
Judges will be vigilant that the athlete finishes both with shoulders clearly behind the bar and the knees straight.
The movement is synchronized at extension.

Hang Power Clean

[IT]

Nell'hang power clean, il bilanciere deve essere sollevato fino alla vita.
La barra deve quindi spostarsi da sopra le ginocchia direttamente alle spalle.
Il movimento potrà essere un hang muscle clean oppure un hang power clean.
La ripetizione è accreditata quando le anche e le ginocchia dell'atleta sono completamente estese e il bilanciere è appoggiato sulle spalle con i gomiti davanti alla barra.
La ripetizione è sincronizzata alle spalle.

[EN]

In the hang power clean, the barbell must be deadlifted to the waist.
The bar must then travel from above the knees directly to the shoulders.
This can be a muscle hang clean or a hang power clean.
The repetition is credited when the barbell reach the shoulder with the hips and knees fully extended, with the elbow in front of the bar and the feet together.
The repetition is synchronized on the shoulder

Push Jerk

[IT]

Il movimento inizia con il bilanciere sulle spalle dell'atleta.

È consentito solo un push jerk per guidare il bilanciere dalla spalla alla posizione aerea.

La reimmersione durante la stampa è obbligatoria.

La ripetizione viene accreditata quando il bilanciere è sopra la testa e le anche, le ginocchia e i gomiti sono bloccati e in controllo.

La ripetizione è sincronizzata nell'overhead

[EN]

The movement begins with the barbell on the athlete shoulders.

Only a push jerk is permitted to drive the barbell from the shoulder to the overhead position.

Re-dipping during the press is mandatory.

The repetition is credited when the barbell reach the overhead position and the hips, knees, and elbows are locked out and under control.

The repetition is synchronized in overhead

Burpees Box Jump Over

[IT]

Il burpee box jump over deve essere eseguito perpendicolarmente e rivolto verso il box.

Gli atleti possono saltare o fare un passo indietro per raggiungere la posizione inferiore del burpee.

Il petto e le cosce devono toccare il suolo.

Fare un passo indietro e / o saltare per tornare alla posizione di partenza sono entrambi consentiti.

Gli atleti devono saltare sopra il box usando a piedi pari. Non è consentito saltare con una gamba sola o scavalcare.

La ripetizione viene accreditato quando entrambi i piedi hanno toccato terra sul lato opposto della box. Non è necessario atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente.

Gli atleti devono essere perpendicolari e rivolti verso il box prima di iniziare la ripetizione successiva.

Se si riceve una "no rep" per qualsiasi motivo, è necessario ripetere l'intero movimento.

La ripetizione è sincronizzata nella parte inferiore del burpee.

[EN]

The burpee box jump must be performed perpendicular to and facing the box.

Athletes may jump or step back to reach the bottom position.

The chest and thighs must touch the ground.

Stepping and/or jumping back to the starting position are both permitted.

Athletes must jump over the box using a two-foot take off. Single-legged jumping, or stepping over is not permitted. The rep is credited when both feet have touched the ground on the opposite side of the box.

There is no need to land with both feet at the same time. Athletes must be perpendicular to and facing the box before starting the next rep.

If a "no rep" is received for any reason, the entire rep must be repeated.

The repetition is synchronized at the bottom of the burpee.

Thruster

[IT]

Il bilanciere si sposta dalla parte inferiore di uno squat frontale al blocco completo sopra la testa.

Quando il bilanciere viene sollevato dal pavimento, è consentito uno squat clean into a thruster (cluster). La cresta iliaca deve passare chiaramente sotto la parte superiore delle ginocchia nella posizione inferiore. La ripetizione viene accreditata quando il bilanciere è in overhead, con le anche, le ginocchia e le braccia completamente estese e il bilanciere è direttamente sopra o leggermente dietro la metà del corpo. Il re-dip durante il press (ovvero l'esecuzione di un jerk) comporterà un "no rep". Il movimento è sincronizzato in overhead.

[EN]

The barbell moves from the bottom of a front squat to full lockout overhead. A full squat clean into the thruster (cluster) is allowed when the barbell is taken from the floor. The hip crease must clearly pass below the top of the knees in the bottom position. The rep is credited when the barbell is locked out overhead, with the hips, knees, and arms fully extended and the barbell is directly over or slightly behind the middle of the body. Re-dipping during the press (i.e., performing a jerk) will result in a "no rep". The movement is synchronized in overhead.

Double Under

[IT]

È un double under standard, nel quale la corda passa due volte sotto i piedi ad ogni salto. La corda deve ruotare in avanti affinché le ripetizioni siano valide. Sono valutati solo i salti riusciti, non i tentativi.

[EN]

This is a standard double-under in which the rope passes under the feet twice for each jump. The rope must spin forward for the rep to count. Only successful jumps are counted, not attempts.

Power Snatch

[IT]

Il bilanciere deve spostarsi da terra direttamente sopra la testa in un solo movimento senza fermarsi alle spalle o toccare il corpo in qualsiasi punto sopra i fianchi. Muscle snatch, power snatch o split snatch sono tutti movimenti consentiti. Il bilanciere deve arrivare sopra la testa con le anche, le ginocchia e le braccia completamente estese, la barra direttamente sopra i talloni e i piedi in linea.

[EN]

The movement begins with the barbell on the ground and must be lifted overhead in one continuous motion. No part of the body other than the feet may touch the ground during the repetition. A power snatch, muscle snatch or split snatch is permitted, so long as all requirements are met. In the overhead position the hips, knees, and elbows must be clearly locked out.

Hand Stand Push Up

[IT]

L'handstand push-up inizia con le braccia bloccate, i talloni a contatto con il muro, le anche aperte e il corpo in linea con le braccia. Solo i talloni possono toccare il muro all'inizio e alla fine di ogni ripetizione.

La ripetizione viene accreditata al ritorno alla posizione di partenza.
Nella parte inferiore, la testa deve entrare in contatto con il suolo.
I piedi non devono rimanere in contatto con il muro per tutta la durata del movimento.
Il kipping è permesso.

[EN]

Begin the handstand push-up with arms locked out, heels in contact with the wall, hips open and body in line with the arms.
Only the heels may be touching the wall at the start and finish of each rep.
The repetition is credited upon return to the starting position.
At the bottom, the head must make contact with the ground.
The feet do not need to remain in contact with the wall for the duration of the movement.
Kipping is allowed.

Bar Facing Burpee

[IT]

Il bar facing burpee deve essere eseguita perpendicolarmente e rivolto verso il bilanciere.
Gli atleti possono saltare o fare un passo indietro per raggiungere la posizione inferiore.
Il petto e le cosce devono toccare il suolo, con la testa dietro al bilanciere.
Mani e piedi devono rimanere all'interno della larghezza delle piastre.
Fare un passo avanti e / o saltare per tornare alla posizione di partenza sono entrambi consentiti.
Gli atleti devono saltare sopra il bilanciere a piedi pari.
Non è consentito toccare la barra, saltare con una gamba sola o scavalcare la barra.
La ripetizione è accreditata quando entrambi i piedi hanno toccato il terreno sul lato opposto del bilanciere.
Non è necessario atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente.
Gli atleti devono essere perpendicolari e rivolti verso il bilanciere prima di iniziare la ripetizione successiva.
Se si riceve una "no rep" per qualsiasi motivo, è necessario ripetere l'intero movimento.

[EN]

The bar facing burpee must be performed perpendicular to and facing the barbell.
Athletes may jump or step back to reach the bottom position.
The chest and thighs must touch the ground with the head behind the barbell.
Hands and feet must remain inside the width of the plates.
Stepping and/or jumping back to the starting position are both permitted.
Athletes must jump over the barbell using a two-foot take off.
Touching the bar, single-legged jumping, or stepping over is not permitted.
The rep is credited when both feet have touched the ground on the opposite side of the barbell.
There is no need to land with both feet at the same time.
Athletes must be perpendicular to and facing the barbell before starting the next rep.
If a "no rep" is received for any reason, the entire rep must be repeated.

Squat Clean

[IT]

La ripetizione inizia con il bilanciere a terra. Touch e go è permesso.

Nessun rimbalzo o lasciare e riprendere il bilanciere sul rimbalzo.

Una volta lasciato cadere, il bilanciere deve essere sistemato a terra prima che l'atleta inizi la ripetizione successiva.

L'atleta deve passare attraverso una posizione di accosciata completa con i fianchi sotto le ginocchia.

Non è necessario ricevere il bilanciere nella posizione inferiore dello squat; sarà consentito un power clean seguito da un front squat, ma non è consentito un deadlift seguito da un hang clean.

La ripetizione è accreditata quando le anche e le ginocchia dell'atleta sono completamente estesi e il bilanciere è appoggiato sulle spalle con i gomiti davanti alla barra.

[EN]

The repetition starts with the barbell on the ground. Touch and go is permitted.

No bouncing or dropping and catching the barbell on the rebound.

Once dropped, the barbell must settle on the ground before the athlete begins the next repetition.

The athlete must pass through a full squat position with hips below the knees.

Receiving the barbell in the bottom position of the squat is not required; a power clean followed by a front squat will be permitted, but a deadlift followed by a hang clean is not allowed.

The repetition is credited when the athlete's hips and knees are fully extended, and the bar is resting on the shoulder with the elbows in front of the bar.

Toes To Bar

[IT]

L'atleta inizia appeso alla barra di sollevamento con le braccia completamente estese e i piedi staccati da terra. I talloni devono essere riportati dietro la barra.

Sono consentite impugnature dirette, inversa o miste.

La ripetizione viene accreditata quando entrambi i piedi entrano in contatto con la barra contemporaneamente, tra le mani.

Qualsiasi parte dei piedi può entrare in contatto con la barra.

[EN]

In the toes-to-bar, the athlete must go from a full hang to having the toes touch the pull-up bar.

At the start of each rep, the arms must be fully extended, and the heels must be brought back behind the bar. Overhand, underhand or mixed grips are all permitted.

The repetition is credited when both feet come in contact with the bar at the same time, between the hands.

Any part of the feet may make contact with the bar.

Bike Erg

[IT]

Lo schermo della Bike deve essere attivo e impostato per contare in metri prima dell'inizio del workout.

L'ammortizzatore può essere regolato una volta sul campo di gara.

Gli atleti possono eseguire il numero di ripetizioni che preferiscono e possono alternarsi come richiesto fino al completamento della distanza prescritta.

[EN]

The bike screen should be active and set to count up in meters prior to the workout starting.

Damper settings may be adjusted once on the field of play.

Athletes may perform as many or as few repetitions as they see fit and may rotate in and out as required until the requested distance has been completed.

Wall Ball Shot

[IT]

La palla medica deve trovarsi nella posizione di supporto davanti al corpo all'inizio di ogni ripetizione.

Scendere in accosciata fino a quando la cresta iliaca è sotto il ginocchio.

È ammesso uno squat clean purché la palla parta da terra.

La ripetizione viene accreditata quando la palla colpisce il bersaglio all'altezza specificata.

Se la palla colpisce più in basso o non colpisce il bersaglio, è un "no rep".

Se la palla cade a terra dall'alto, la palla deve stabilirsi a terra prima della ripetizione successiva; non può essere presa dal rimbalzo.

Gli atleti devono alternarsi a ogni ripetizione.

[EN]

The medicine ball must be in the support position in front of the body at the start of each rep.

Squat until the hip crease is below the knee.

A squat clean is allowed as long as the ball starts on the ground.

The rep is credited when the ball hits the target at or above the specified height.

If the ball hits low or does not hit the target, it is a "no rep."

If the ball drops to the ground from the top, the ball must settle on the ground before the next rep; it cannot be caught off the bounce.

Athletes must alternate at each repetition.

Dummbbell Snatch

[IT]

Il movimento inizia con il manubrio a terra e deve essere sollevato in alto con un movimento continuo.

Nessuna parte del corpo diversa dai piedi può toccare il suolo durante la ripetizione.

È consentito un muscle snatch, unpower snatch, uno squat snatch o uno split snatch, purché siano soddisfatti tutti i requisiti.

Nella posizione di overhead, le anche, le ginocchia e i gomiti devono essere chiaramente bloccati con il manubrio lungo la linea mediana del corpo.

Il cambio del braccio può avvenire solo quando il manubrio si trova al di sotto della parte più alta della testa.

Il manubrio deve toccare terra con entrambe le teste.

La sincronizzazione avviene in overhead position

[EN]

The movement begins with the dumbbell on the ground and must be lifted overhead in one continuous motion. No part of the body other than the feet may touch the ground during the repetition.

A power snatch, muscle snatch, split snatch, or squat snatch is permitted, so long as all requirements are met. In the overhead position the hips, knees, and elbows must be clearly locked out with the dumbbell along the middle line of the body.

The change of the arm can only take place when the dumbbell is below the top of athlete's the head.

The dumbbell must touch the ground with both heads.

Synchronization is reached in overhead position

Chest to Bar

[IT]

Questo è chest to bar pull up standard. Sono consentiti dead dead, kipping o butterfly pull-up, purché siano soddisfatti tutti i requisiti. Le braccia devono essere completamente estese nella parte inferiore e il torace deve entrare chiaramente in contatto con la barra in alto. È possibile utilizzare qualsiasi tipo di impugnatura (overhand, underhand o mista) purché siano rispettati gli altri standard.

Il sincronismo viene raggiunto quando il torace di entrambi gli atleti tocca la barra contemporaneamente.

[EN]

This is a standard chest to bar pull-up. Dead hang, kipping or butterfly pull-ups are allowed, as long as all of the requirements are met. The arms must be fully extended at the bottom and the chest must clearly come into contact with the bar at the top. Any grip style (overhand, underhand or mixed) may be used provided that the other standards are met.

The synchro is reached when both athletes's chest is touching the bar at the same time.

Yoke Carry

[IT]

Lo yoke viene portato sulle spalle dell'atleta. Le mani possono essere posizionate sulla traversa o sui montanti secondo le preferenze dell'atleta. I piedi dell'atleta devono rimanere interamente all'interno della propria corsia - se l'atleta si sposta in modo che i piedi escano dalla corsia, gli sarà richiesto di lasciar cadere lo yoke, resettarsi e ricominciare una volta che sono completamente posizionati all'interno della corsia. Al fine di completare la distanza prescritta, entrambe le "forcelle", i pali che reggono i pesi, devono essere visti attraversare interamente il nastro predisposto. Far cadere lo yoke con una delle due forcelle che non è chiaramente oltre il nastro richiederà all'atleta di spostare lo yoke nella posizione corretta prima di avanzare.

[EN]

The yoke is carried across the athlete's shoulders. The hands may be positioned on the crossbeam or on the uprights as per the athlete's preference. The athlete's feet must remain entirely within their lane - if the athlete drifts so that their feet exit the lane they will be required to drop the yoke, reset and begin again once they are positioned fully within the lane. In order to complete the prescribed distance, both 'forks', the posts that hold the weight plates, must be seen to cross entirely over the taped marker. Dropping the yoke with either fork not being clearly over the marker will require the athlete to move the yoke into the correct position before advancing.

Devil Press

[IT]

L'atleta dovrà eseguire un burpee mantenendo durante tutto il movimento le mani a contatto con il/i dumbbell. L'atleta potrà fare un salto oppure un passo indietro per raggiungere la posizione inferiore. In bottom position il petto dovrà toccare terra oppure il/i dumbbells. Le cosce dovranno toccare terra. Fare un passo avanti o saltare per tornare nella posizione di partenza sono entrambi consentiti. Dalla posizione di partenza, attraverso uno snatch, l'atleta dovrà portare il/i dumbbell in overhead position. Eseguire uno swing per agevolare l'alzata è consentito. La ripetizione è accreditata in overhead con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, braccia completamente estese e dumbbell lungo la linea mediana del corpo.

Per tutta la durata del movimento, la mano non può staccarsi dal dumbbell

[EN]

The athlete must perform a burpee keeping the hands in contact with the dumbbell during the whole movement. Jumping or stepping back to reach the bottom position are both permitted. In bottom position the chest must touch the ground or the dumbbells. The thighs must touch the ground. Stepping forward or jumping to return to the starting position are both allowed. From a starting position, through a snatch, the athlete must bring the dumbbell (s) to overhead position. Performing a swing to facilitate the lift is permitted. The repetition is credited in overhead with feet in line, knees, hip and arms fully extended and the dumbbells along the midline of the body.

The hand(s) must remain in contact with the dumbbell for the duration of the movement.

Rope Climb

[IT]

Nella salita della corda, l'atleta sale la corda fino a toccare la traversa alla quale la corda stessa è fissata. Nella discesa deve portare entrambe le mani sotto del nastro per far sì che la ripetizione sia conteggiata. È consentito saltare per iniziare ogni salita.

[EN]

In the rope climb, the athlete ascends the rope to touch the cross beam at the top, and must bring both hands below the taped marker on the descent for the rep to count. Jumping up to begin each ascent is permitted.