



STANDARDS THE STRONGEST RANCH

ATLETI



INFO GARA

Luogo: ANCONA

Campo gara: Stadio della Palla Ovale, Via della Montagnola - AN

Venerdì 14 sett.: **ore 18.30 – 19.00:** Registrazione atleti

Sabato 15 sett.: **ore 7.30-8.00:** Accettazione atleti

ore 8.00: Briefing

ore 9.00: Inizio Evento

Evento 1

Evento 2

Evento 3

ore 19.00: Termine Evento

ore 19.30: Premiazione



Responsabili d'Area

HEAD JUDGE: Elena Guerrini

ASSISTANT HEAD JUDGE: Andrea Mover e Silvio Pannella

Resp. GESTIONE ATLETI: Tiziana Celanzi

ORGANIZZAZIONE: Bearfitness

RESP. LOGISTICA: Alessandro Duca

RESP. LEADERBOARD: Diana Hechtel



ABILITY DIANE

cap time 7 min

21-15-9 DEADLIFT

MONKEY BAR

rx'd : 100/70

6 m

scaled/master: 80/55

6 m

21-15-9 HANDSTAND PUSH UP

MONKEY BAR

anystyle

6 m

con Abmat

6 m

TIME CAP: 06 minuti



FLOW

L'Atleta aspetta il '3.2.1 GO!' alla linea di partenza con entrambi i piedi posti dietro tale linea. Al 'GO!' si porterà alla pedana corrispondente alla propria linea per eseguire i 21 Deadlift. Una volta terminata la 21esima ripetizione valida, raggiungerà la monkey bar. Passata la quale dovrà eseguire gli HSPU in numero descritto nella pagina precedente e tornare sulla monkey bar. L'ordine quindi sarà: Deadlift - Monkey bar - HSPU - Monkey bar anche per gli altri due rounds e coi numeri definiti dal wod.

STANDARDS

DEADLIFT

Stacco classico con le mani all'esterno delle ginocchia. Partendo dal pavimento, il bilanciere deve essere sollevato fino a completa estensione di ginocchia e anche, e con le spalle dietro al bilanciere. Le braccia devono rimanere sempre estese, non è ammesso il bouncing (rimbalzo).

MONKEY BAR

Il passaggio da uno staggio all'altro deve avvenire con l'esclusivo utilizzo delle mani ed il corpo in completa sospensione. In caso di caduta: per la categoria Rx'd, si dovrà ripartire dall'inizio; per la categoria Scaled, si riprenderà dall'ultimo staggio completato.

HANDSTAND PUSH UP

L'Atleta può posizionare le mani dove meglio crede rimanendo all'interno dell'area predisposta. Nella posizione superiore l'Atleta dovrà raggiungere la completa estensione di ginocchia, anche spalle e gomiti.. Solo i talloni devono essere in contatto con la parete verticale, e la testa deve essere allineata con il resto del corpo. Ogni ripetizione comincia dalla posizione superiore, passa attraverso il tocco della testa a terra (Abmat per gli Scaled) e ritorna in posizione verticale.



1 RM SNATCH

cap time 4 min



FLOW

L'Atleta partirà direttamente in pedana, al '3,2,1,GO!' potrà cominciare a caricarsi il bilanciere e avrà tempo 4 minuti per fare quanti tentativi crede. E' possibile tentare un peso e salire o scendere a piacimento.

STANDARDS

Questo è uno Snatch anystyle. Sono validi quindi power snatch, muscle snatch, split snatch o squat snatch. Il bilanciere parte da terra e deve finire in posizione di allineamento con il resto del corpo. Caviglie, ginocchia, anche, spalle, gomiti e bilanciere devono essere allineati e l'Atleta deve mostrare controllo del peso in posizione di Overhead. Il bilanciere non può toccare nessuna parte del corpo dal tronco in giù. In caso di braccia piegate (in OH) è possibile estenderle in un secondo tempo.



CLIMBING SNAIL

cap time **11 min.**

round 1

60 m sprint run
3 rope climb
snail push 15m
3 rope climb
60 m sprint run

round 2

60 m sprint run
2 rope climb
snail push 15m
2 rope climb
60 m sprint run

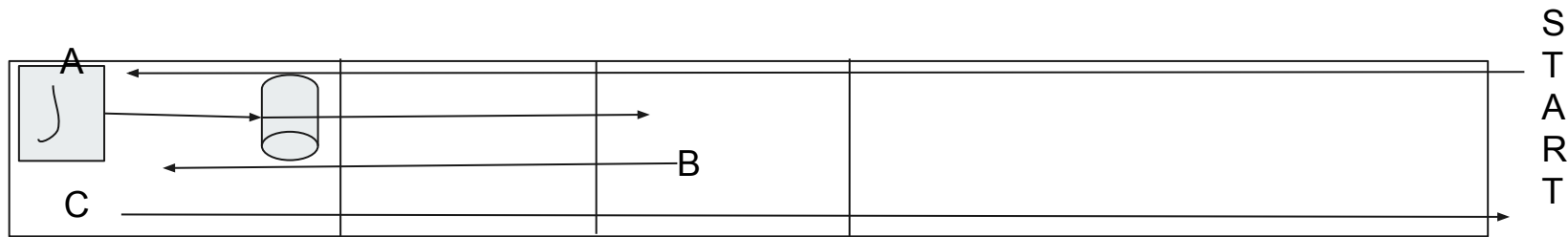
round 3

60 m sprint run
1 rope climb
snail push 30m
1 rope climb
60 m sprint run



FLOW

L'Atleta aspetta il '3.2.1 GO!' alla linea di partenza con entrambi i piedi posti dietro tale linea. Al 'GO!' corre i 60m di sprint e raggiunge la corda (A). Nel primo round eseguirà 1 ascesa come richiesto dagli standards. Raggiungerà la Snail e la dovrà spostare in avanti fino alla linea indicata in campo dal giudice (B). Di nuovo alla Rope per effettuare la seconda salita (C) e ritorno alla linea di partenza, dove, una volta superata tale linea con entrambi i piedi, comincerà il secondo round con le stesse modalità, ma adattandosi alle ripetizioni richieste. Il wod si considera terminato una volta finiti i 3 rounds con tutte le ripetizioni valide.





STANDARDS

ROPE CLIMB

Le salite alla corda sono anystyle, ciò significa che l'Atleta può utilizzare la tecnica che preferisce per arrampicarsi. Con un'unica differenza: per la categoria Rx'd ci sarà la corda corta. Terminerà ad un metro dal terreno. La ripetizione comincia con entrambi i piedi dell'Atleta a terra e termina con il tocco d'una mano alla sbarra orizzontale sopra la corda stessa. Non ci sono vincoli su come effettuare la discesa, perciò è possibile saltare prima di iniziare la salita, come anche saltare durante la discesa.

SNAIL PUSH

E' ammessa qualsiasi tecnica di spinta. La ripetizione è considerata valida quando ogni parte della snail a contatto col terreno si trova al di là della linea segnata a terra. **ATTENZIONE:** Sarà cura dell'Atleta assicurarsi che la Snail segua la traiettoria all'interno delle linee che delimitano la corsia. Sarà altresì sua responsabilità riportarla all'interno della propria corsia.