



THE
STRONGEST
RANCH

9 Settembre 2017

WOD 1 A+B

FLOW



WOD 1 A

- 1600 m run

CAP TIME 09:00

Rest 04:00

WOD 1 B

- 1 RM PUSH PRESS

CAP TIME 04:00

- L'Atleta parte allo start dalla linea di inizio dei 1600 m 'for time' seguendo il percorso tracciato.
- Al termine del Cap Time del wod 1 A, nel tempo corrispondente alla pausa tra wod 1 A e 1 B il rack sarà a disposizione per il warm up.
- Non è possibile modificare l'esecuzione ne l'ordine degli esercizi a piacimento, pena la squalifica dalla competizione.

PUNTEGGIO:

Il punteggio conterà in maniera indipendente. Una prima classifica parziale per il wod 1A, e una classifica parziale per il wod 1B. Entrambi influenzeranno la classifica finale.

PUSH PRESS

STANDARD



Ogni ripetizione di push press comincia con il bilanciere alle spalle (fig. A) e finisce con il bilanciere sopra la testa con gambe busto e braccia perfettamente allineati (fig. B).

L'Atleta può 'dip and drive' cioè scendere e spingere con le gambe il bilanciere verso l'alto **SOLO** con il peso appoggiato sulle spalle.



Una volta che il bilanciere avrà lasciato le spalle, anche e ginocchia dovranno stendersi e rimanere ferme finché la posizione sarà fissata in overhead.

Non è permesso il Jerk!

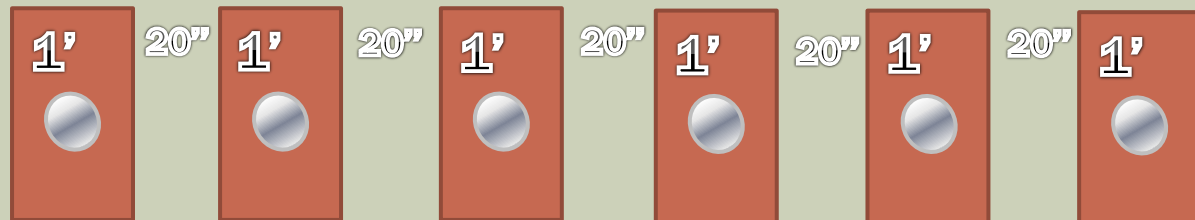
WOD 2 - LADDER

FLOW



- L'Atleta aspetta il via in piedi di fronte alla prima Atlas della prima stazione. Al '3,2,1, go!' potrà iniziare il sollevamento.
- L'Atleta dovrà eseguire quante più ripetizioni possibili in 1 minuto per ogni stazione.
- La ripetizione verrà ritenuta terminata nel momento in cui la Atlas toccherà il terreno. Ad insindacabile giudizio del Giudice verrà ritenuta valida o meno, a seconda che rispetti gli standards di esecuzione riportati nella scheda 'ATLAS Shouldering - STANDARD'.
- Una volta terminato il minuto, l'Atleta dovrà rispettare i 20 secondi di pausa, prima di iniziare la seconda stazione, la modalità di attesa sarà la stessa della partenza.
- Non è possibile modificare l'esecuzione ne l'ordine degli esercizi a piacimento, pena la squalifica dalla competizione
- L'Atleta sarà libero di applicare qualsiasi strategia di gara.

START



ATLAS SHOULDERING STANDARD



CAP TIME 01:00 ogni stazione

REST 00:20 tra una stazione e l'altra

- Ogni ripetizione inizia con l'Atlas a terra, che passando sopra una spalla deve ricadere dietro il corpo dell'atleta;
- E' necessaria l'estensione completa di ginocchia-anche-busto quando la Atlas passa sopra la spalla.



WOD 2 - LADDER

PUNTEGGIO



CAP TIME 01:00 ogni stazione

REST 00:20 tra una stazione e l'altra

Il punteggio terrà conto della quantità di peso movimentata complessivamente.

Per fare questo, il metodo di calcolo sarà:

TOT 1: il numero di REPS x Kg Atlas

TOT 2 : il numero di REPS x Kg Atlas

TOT 3 : il numero di REPS x Kg Atlas

TOT 4 : il numero di REPS x Kg Atlas

TOT 5 : il numero di REPS x Kg Atlas

TOT 6 : il numero di REPS x Kg Atlas

TOT WOD 2: TOT1+TOT2+TOT3+TOT4+TOT5+TOT6

WOD 3 – THE ROLLING PIG



CAP TIME 10:00

WOD 3 THE ROLLING PIG

4 Rolling Pig

30 cal al Rower

10 Kb Snatch (Rx'd 32/24 – Sc/Ms 24/16)

1 Rope Climb (Rx'd Legless)

3 Rolling Pig

20 cal al Rower

10 Kb Snatch (Rx'd 32/24 – Sc/Ms 24/16)

2 Rope Climb (Rx'd Legless)

2 Rolling Pig

10 cal al Rower

10 Kb Snatch (Rx'd 32/24 – Sc/Ms 24/16)

3 Rope Climb (Rx'd Legless)

1 Rolling Pig

WOD 3 – THE ROLLING PIG FLOW



- L'Atleta aspetta il via in piedi alla pedana della KB della propria linea.
- Al '3,2,1, go!' potrà partire verso il 'rolling pig' ed iniziare il ribaltamento.
- Una volta eseguite le ripetizioni chieste in maniera valida (vedi gli standard richiesti per ogni singolo esercizio descritti più avanti) l'Atleta potrà proseguire all'esercizio successivo e così via per quanto è nell'ordine richiesto dal wod.
- Non è possibile modificare l'esecuzione ne l'ordine degli esercizi a piacimento, pena la squalifica dalla competizione.
- L'ordine è sotto descritto: dallo START si passerà al pig (A), poi al rower (B), poi alla Kb (C), alla rope (D) e via così fino all'esaurimento delle ripetizioni richieste.



ROLLING PIG - ROWER

STANDARD



ROLLING PIG

- Il ribaltamento deve atterrare all'interno della corsia assegnata.
- Se parte del Rolling Pig non dovesse essere all'interno delle righe, l'Atleta può sistemarlo all'interno della corsia senza dover rifare la ripetizione.

ROWER

- L'Atleta dovrà accendere il rower prima di iniziare a remare.
- L'Atleta non potrà alzarsi dal seggiolino del rematore prima che le calorie richieste dalle varie fasi del wod siano state raggiunte.

Kb SNATCH

STANDARD



- Nella Top Position (fig. A) si deve raggiungere l'estensione completa di ginocchia-anche-spalle-braccio con la kettlebell che si appoggia sull'avambraccio del arto superiore che ha lavorato.
- La kettlebell inizia ogni ripetizione partendo da terra.
- Le ripetizioni devono essere eseguite **ALTERNATE**. Ciò significa che per passare alla ripetizione successiva dovrà essere eseguita una ripetizione valida con il braccio che sta lavorando.
- L'Atleta deve dimostrare di avere il controllo della Kb, soprattutto nella fase finale dell'esecuzione. Se nella top position questo controllo non dovesse esserci e la kb non mantenere la posizione, la ripetizione non verrà considerata valida.
- La Kettlebell deve essere controllata dalla top position fino a terra. Se nelle ripetizioni verrà eseguito un Drop, la ripetizione non sarà ritenuta valida. **NO DROP ALLOWED!**

ROPE CLIMB

STANDARD



LEGLLESS – Rx'd Uomini

- Partenza: è possibile saltare per afferrare la corda.
- Esecuzione: Nessuna parte del corpo dovrà stringersi intorno alla corda tranne le mani. Qualsiasi ancoraggio di cosce, gambe o piede sarà considerata NO REP.
- Chiudere le cosce con in mezzo la corda, sarà considerata NO REP.
- Una volta raggiunta la cima della corda, la ripetizione sarà considerata terminata al tocco della sbarra che sostiene la corda stessa.
- Una volta toccata la sbarra, sarà possibile utilizzare le gambe per scendere.
- Rep Valida: Salgo senza usare gli arti inferiori – Tocco la sbarra – Aggancio la corda con i piedi

Rx'd Donne – Scaled Uomini/Donne

- Partenza: è possibile saltare per afferrare la corda.
- Esecuzione valida: si considera un'esecuzione valida quando l'Atleta, salito sulla corda, tocca la sbarra a cui è appesa la corda stessa.