



TEAM M/F - EVENT 1
29TH OCTOBER 2023

TEAM EVENT 1

COMPLETE FOR TIME:
40 CAL ECHO BIKE
25 SYNCHRO BURPEES OVER AND
BACK LINE
50 WALL BALL @9/6
25 SYNCHRO BURPEES OVER AND
BACK LINE
40 CAL ECHO BIKE

CAP TIME IS 13 MINUTES

40 CAL ECHO BIKE	10	20	30	40	////
25 SYNCH BURPEES OBL	45	50	55	60	65
50 WALL BALL	75	85	95	105	115
25 SYNCH BURPEES OBL	120	125	130	135	140
40 CAL ECHO BIKE	150	160	170	180	////

TIME OR REPS AT TIME CAP

TEAM NAME _____

JUDGE NAME _____

I confirm that the information above accurately represent the team performance for this workout

Team Captain Signature

TEAM EVENT 1 - FLOW

Prima della partenza, l'atleta A e B si posizioneranno sotto il rack.

Al **"3, 2, 1 ... Go"**: un atleta si posizionerà sull'echo bike. I due atleti potranno dividersi le calorie a piacimento, scambiandosi quante volte vorranno, finché non saranno completate le 40 calorie.

Successivamente entrambi gli atleti si posizioneranno di spalle al rack, con entrambi i piedi dietro la linea e completeranno 25 synchro burpees over and back line.

Al termine gli atleti eseguiranno complessivamente 50 wall ball, utilizzando le medball del rispettivo peso (9kg per gli uomini e 6kg per le donne). Le wall ball verranno eseguite in modalità **"I Go You Go"**, ovvero alternandosi: un atleta effettuerà wall ball mentre l'altro riposerà e viceversa. Gli atleti potranno dividere le ripetizioni a piacimento.

Successivamente entrambi gli atleti ripeteranno nuovamente 25 synchro burpees over and back line e ritorneranno all'echo bike per completare le ultime 40 calorie, nelle stesse modalità dell'andata.

Ogni atleta dovrà eseguire almeno una caloria ed una wall ball.

MOVEMENT STANDARDS

Wall Ball

La medball deve essere presa dal basso di uno squat. La cresta iliaca (parte superiore dell'anca) deve passare sotto la linea del ginocchio. La medball va lanciata per colpire il target specificato a seconda della categoria. La medball deve colpire il target all'altezza specificata o al di sopra. Se la medball non colpisce il target, la ripetizione non è valida. La medball non può essere lasciata cadere dopo aver colpito il target, ma deve essere accompagnata a terra: se questa cade a terra **non accompagnata** dall'alto dopo aver colpito il target, la ripetizione non sarà considerata valida. La medball deve essere stabilizzata sul terreno prima di essere raccolta per una nuova rep. **Uno Squat Clean come prima Rep è concesso.**

Burpees over and back line

L'atleta eseguirà un burpee prestando attenzione a toccare con cosce e petto il floor. Risalirà poi in posizione verticale (step up or step down concessi) e salterà oltre la linea prestando attenzione ad avere entrambi i piedi in volo contemporaneamente (no step over), tornando dietro la linea con un altro salto col le medesime caratteristiche. La rep sarà accreditata dopo che l'atleta toccherà il suolo dalla stessa parte della linea dove effettua il burpee. Non è consentito toccare la linea con le dita della mano o con i piedi durante il salto. Il synchro è richiesto solo nella posizione di bottom del burpees, cioè petto e cosce sul floor.