



WORKOUT 2 BEGINNER

FRAN (SCALED)
21 – 15 - 9 THRUSTERS ONE DUMBBEL SYNCHRO KNEES TO CHEST SYNCHRO

THRUSTERS ONE DUMBBEL SYNCHRO

Gli atleti partono in posizione eretta con il dumbbell in mano. Il movimento inizia con il dumbbell in posizione di front rack. È consentito tenere il dumbbell con una o due mani. Per gli atleti che alternano il braccio ad ogni ripetizione, i cambi sono concessi in top position, durante la negativa e all'anca. Entrambi gli atleti devono eseguire uno squat completo, portando la piega dell'anca chiaramente al di sotto della linea superiore del ginocchio, quindi al fondo dello squat, con un movimento fluido di estensione, termina la ripetizione con piedi a terra, anche aperte, ginocchia bloccate, gomito esteso, dumbbell in overhead e in midline con il corpo.

Attenzione: il braccio libero resta staccato dal corpo.

La ripetizione viene considerata valida solo quando entrambi gli atleti raggiungono contemporaneamente la posizione finale di lockout sopra la testa.

La sincronizzazione è richiesta nella posizione finale del movimento.

È consentito: cambiare mano in qualsiasi momento, usare una o due mani per portare il dumbbell in rack, eseguire squat clean nel primo thruster.

NO REP: non raggiungere la profondità dello squat, terminare senza completa estensione, avere il dumbbell non controllato sopra la testa, raggiungere il lockout in momenti differenti.

Il drop dell'attrezzo non è ammesso: è necessario accompagnare sempre la discesa del manubrio anche dopo l'ultima ripetizione.

KNEES TO CHEST

Gli atleti partono appesi alla sbarra (impugnata con entrambe le mani in presa prona o supina) a braccia completamente distese e i piedi staccati da terra. Il movimento inizia con un caricamento in arch position con i piedi che vanno oltre la perpendicolare della sbarra e termina quando il ginocchio supera nella sua fase ascendente la cresta iliaca dell'atleta. La ripetizione è valutata valida quando entrambi gli atleti superano contemporaneamente il parallelo.

N.B. Ogni ripetizione è valida quando i piedi in arch superano la perpendicolare della barra e le ginocchia salgono oltre il parallelo. La variante strict è ugualmente ammessa.

WOD2



WORKOUT 2 REGULAR – MASTER 95+

FRAN
21 – 15 - 9 THRUSTERS SYNCHRO PULL-UPS SYNCHRO

THRUSTERS SYNCHRO

Gli atleti partono in posizione eretta con il bilanciere in posizione di front rack.

Il movimento consiste in uno squat frontale seguito, in un unico movimento fluido, da una spinta sopra la testa. Entrambi gli atleti devono raggiungere chiaramente la profondità dello squat rompendo il parallelo, portando la piega dell'anca al di sotto della linea superiore del ginocchio. Dal fondo dello squat, il bilanciere deve essere portato sopra la testa fino alla completa estensione di: anche, ginocchia e gomiti.

La ripetizione viene considerata valida solo quando entrambi gli atleti raggiungono contemporaneamente la posizione finale di lockout sopra la testa.

In posizione finale: il bilanciere deve trovarsi direttamente sopra il centro del corpo, gomiti completamente estesi, corpo sotto pieno controllo.

La sincronizzazione è richiesta sia nella posizione di squat che in posizione finale di top position.

È consentito: squat clean nel primo thruster, touch-and-go tra le ripetizioni, qualsiasi grip conforme al regolamento della gara.

NO REP: non raggiungere la profondità richiesta, pressare il bilanciere prima della completa risalita dello squat, mancata estensione completa dei gomiti sopra la testa, raggiungere il lockout in momenti differenti.

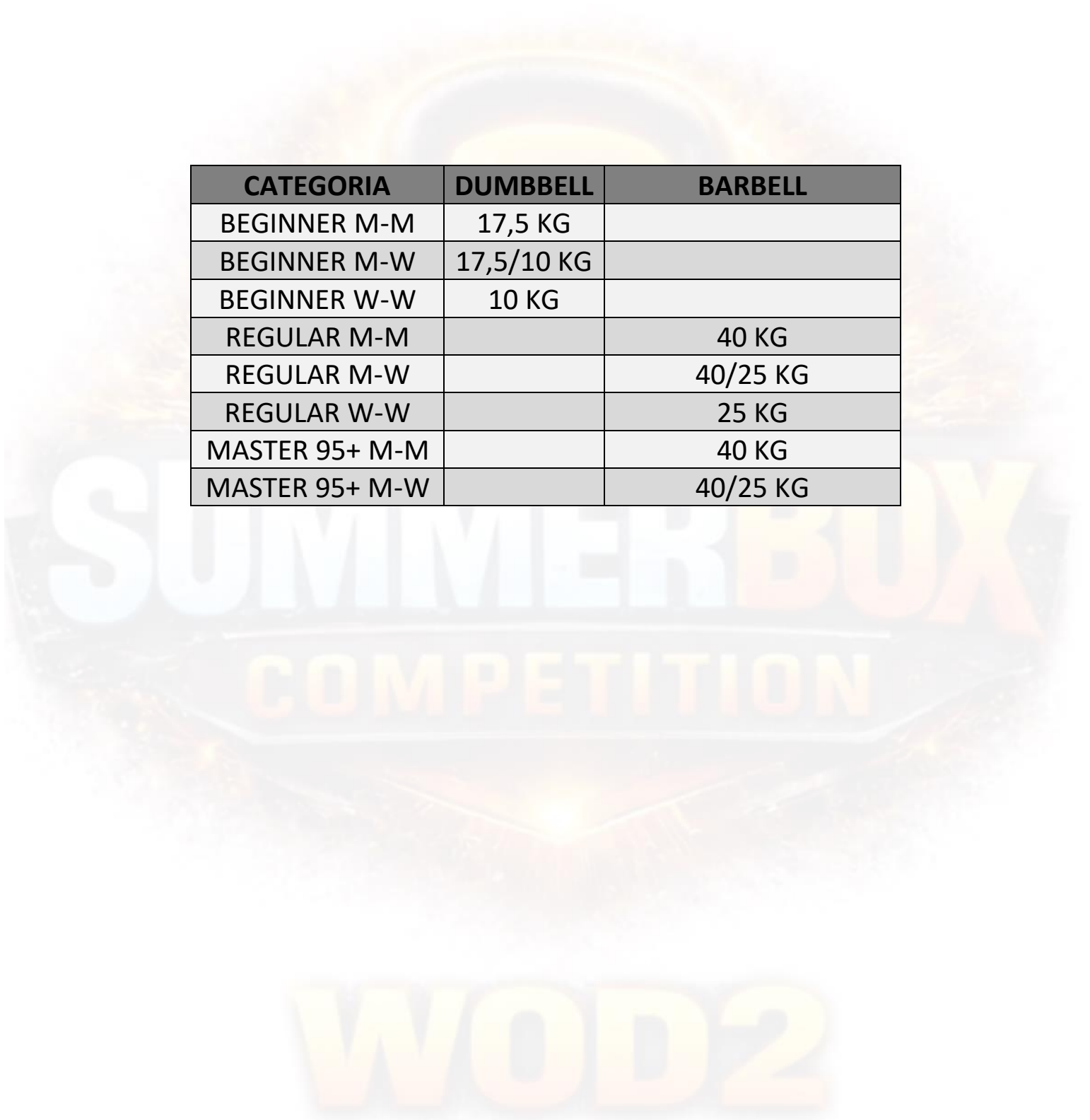
PULL UP SYNCHRO

L'atleta parte appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani in presa prona) a braccia completamente distese e i piedi staccati da terra. La ripetizione viene considerata valida solo quando entrambi gli atleti, contemporaneamente, superano chiaramente la sbarra con il mento. Il punto di sincronizzazione è il mento sopra la sbarra.

Dopo ogni ripetizione, gli atleti devono tornare alla completa estensione delle braccia prima di iniziare la successiva.

È consentito: qualsiasi tipo di grip, strict, utilizzo del kipping o butterfly.

NO REP: mento che non supera chiaramente la sbarra, mancata estensione completa in basso, sincronizzazione non simultanea.



The background of the page features a large, stylized logo for 'SUMMERBOX COMPETITION WOD2'. The logo is circular with a sunburst design at the top. The words 'SUMMERBOX' and 'WOD2' are in large, bold, yellow and orange letters, while 'COMPETITION' is in smaller, orange letters. The entire logo is set against a light blue and white background with a subtle pattern.

CATEGORIA	DUMBBELL	BARBELL
BEGINNER M-M	17,5 KG	
BEGINNER M-W	17,5/10 KG	
BEGINNER W-W	10 KG	
REGULAR M-M		40 KG
REGULAR M-W		40/25 KG
REGULAR W-W		25 KG
MASTER 95+ M-M		40 KG
MASTER 95+ M-W		40/25 KG