

6' AMRAP SYNCHRO BURPEES HANDS RELEASE

Gli atleti si allineano uno di fianco all'altro ed al "go" hanno 6 minuti di tempo per eseguire quanti più possibili Burpess Hand Release sincronizzati.

Tutti gli atleti devono quindi eseguire l'esercizio sincronizzati tra loro. Perchè una ripetizione sia considerata valida, gli atleti devono staccare visibilmente le mani dal pavimento contemporaneamente e devono attendere che tutti e quattro gli atleti abbiano staccato le mani da terra prima di rialzarsi.

Successivamente gli atleti devono saltare estendendo completamente il bacino e portando le mani sopra la testa, senza battere le mani, tutti allo stesso momento. Saranno considerate valide quindi solo le ripetizioni in cui tutti gli atleti si ritrovano in bottom position con le mani staccate da terra prima di alzarsi ed in top contemporaneamente con i piedi staccati dal pavimento.

Gli atleti possono chiamare delle pause se lo desiderano. Il punteggio sarà il numero di burpee sincronizzati eseguiti da team nei sei minuti di tempo.

Il video deve essere girato ponendo la videocamera o il dispositivo di ripresa di fronte agli atleti. Nell'inquadratura deve anche essere presente un timer. E' possibile utilizzare Wodproof o programmi simili. Il video deve essere girato orizzontalmente e postato come "pubblico".

