



**EDIZIONE 2019/01 – WOD 02**

## **6' AMRAP SYNCHRO ALTERNATE THRUSTERS DONNE 25Kg – UOMINI 40Kg**

Gli atleti A e B costituiscono la coppia 01 e gli atleti C e D costituiscono la coppia 02. Le due coppie si dispongono in fila indiana secondo lo schema A-C-B-D dove A e C fronteggiano B e D.

Alla partenza del cronometro, tutti i componenti del team si trovano in rack position e la coppia 01 esegue il primo thruster in synch. Entrambi gli atleti devono trovarsi in bottom position, ovvero in posizione di squat sotto al parallelo, prima di ripartire ed iniziare la spinta verso l'alto per arrivare ad estendere il bacino e le braccia. Prima di iniziare la discesa gli atleti dovranno trovarsi entrambi in top position.

Quando la coppia 01 è in bottom position, la coppia 02 può iniziare il suo thruster seguendo le stesse regole. Le coppie proseguono alternandosi come i pistoni di un motore.

Tutti gli atleti devono quindi eseguire l'esercizio sincronizzati tra loro. Perché una ripetizione sia considerata valida, gli atleti devono scendere in squat con la cresta iliaca sotto al parallelo con il ginocchio e salire estendendo il bacino e poi le braccia sopra la testa.

Gli atleti possono chiamare delle pause se lo desiderano. Il punteggio sarà la somma dei thruster sincronizzati eseguiti dalle due coppie nei sei minuti.

Il video deve essere girato ponendo la videocamera o il dispositivo di ripresa di lato agli atleti (vedi video demo). 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".

