

MAX UNBROKEN DOUBLE UNDERS

Alla partenza del cronometro, tutti i componenti del iniziano ad eseguire dei double unders contemporaneamente. Ogni atleta ha a disposizione quattro tentativi per eseguire il numero massimo di ripetizioni ininterrotte. Il punteggio sarà la somma dei double unders unbroken di ogni atleta.

Esempio: Atleta A esegue 30 DU unbroken al tentativo 1, ne esegue 45 al secondo, 48 al terzo e 20 al quarto. Il suo punteggio sarà 45. Questo punteggio andrà sommato a quello degli altri componenti del team.

Il video deve inizia con tutti gli atleti che eseguono l'esercizio e termina quando l'ultimo atleta ha terminato il suo quarto tentativo. Deve essere girato ponendo la videocamera o il dispositivo di ripresa di lato agli atleti (vedi video demo). Non è necessario che sia presente alcun timer. E' possibile utilizzare Wodproof o programmi simili. Il video deve essere girato orizzontalmente e postato come "pubblico".

