

WORKOUT 2

4 ROUNDS FOR TIME

14 TOES TO BAR/KNEES TO ELBOWS

14 ALT. DB SNATCHES (22.5/15 KG)

56 DOUBLE UNDERS/SINGLE UNDERS

TIME CAP: 10'

Περιγραφή

- Τα dumbbell snatches εκτελούνται με 1 dumbbell, το οποίο ο αθλητής πιάνει με το 1 χέρι, με εναλλαγή χεριού, μετά από κάθε επανάληψη και με την αρχική θέση του dumbbell στο έδαφος.
- Στα dumbbell snatches επιτρέπεται η εναλλαγή του χεριού, τόσο στην πάνω θέση (αφού τεντώσει το άλλο χέρι και ολοκληρωθεί η επανάληψη), είτε στην κάτω θέση (από το έδαφος, όταν το dumbbell ακουμπήσει πλήρως σε αυτό).
- Στα dumbbell snatches η επανάληψη είναι επιτυχής όταν επιτευχθεί η άρση του dumbbell, από το έδαφος, πάνω από το κεφάλι του αθλητή, με κίνηση αρασέ και με πλήρη έκταση του χεριού, των γονάτων και των γοφών.
- Στα double unders (διέλευση του σχοινιού 2 φορές κάτω από τα πόδια, σε κάθε άλμα) και στα single unders (διέλευση του σχοινιού 1 φορά κάτω από τα πόδια, σε κάθε άλμα), εφόσον το σχοινί ακουμπήσει στο σώμα του

αθλητή, με αποτέλεσμα να μην ολοκληρωθεί πλήρως η επανάληψη, συνεχίζει την προσπάθειά του, μη προσμετρώντας την εν λόγω επανάληψη.

- Η κάμερα πρέπει να δείχνει τον αθλητή, καθ' όλη τη διάρκεια του βίντεο.**
- Στο βίντεο πρέπει να φαίνεται το χρονόμετρο, είτε χρησιμοποιηθεί ρολόι, είτε η εφαρμογή «Wodproof».**
- Πριν ξεκινήσει το χρονόμετρο, ο αθλητής θα πρέπει:**
 - Να αναφέρει στην κάμερα το ονοματεπώνυμό του.**
 - Να αναφέρει στην κάμερα την κατηγορία, στην οποία αγωνίζεται (scaled ανδρών/γυναικών, elite ανδρών).**
 - Να αναφέρει στην κάμερα το workout, το οποίο πρόκειται να εκτελέσει.**
 - Να δείξει στην κάμερα ευκρινώς τον εξοπλισμό, τον οποίο πρόκειται να χρησιμοποιήσει. Στο συγκεκριμένο workout, θα πρέπει να φαίνονται τα κιλά του dumbbell.**
- Το workout ξεκινάει με τον αθλητή κάτω από το μονόζυγο, χωρίς να το ακουμπάει.**
- Η λήψη της κάμερας στα toes to bar/knees to elbows θα πρέπει να είναι από το πλάι, ούτως ώστε να φαίνεται ευκρινώς όλο το εύρος της κίνησης.**
- Το σκορ κάθε αθλητή είναι ο συνολικός χρόνος, στον οποίο θα ολοκληρώσει τους 4 γύρους (συνολικά 336 επαναλήψεις). Σε περίπτωση που ο αθλητής δεν ολοκληρώσει το σύνολο των επαναλήψεων εντός 10 λεπτών, η ποινή είναι 1 δευτερόλεπτο για**

κάθε επανάληψη που δεν έχει ολοκληρωθεί. Παράδειγμα: Εάν ο αθλητής δεν ολοκληρώσει 20 επαναλήψεις από τον τελευταίο γύρο, το σκορ του είναι 10:20''.

- Οι scaled και elite άνδρες θα εκτελέσουν το workout με τα ίδια κιλά στο dumbbell (22.5 kg), με toes to bar και με double unders. Οι γυναίκες θα εκτελέσουν το workout με 15 kg dumbbell, knees to elbows και single unders.

❖ **NO REP (Άκυρες επαναλήψεις, για τις οποίες η ποινή θα είναι 1 δευτερόλεπτο, κατά την προσμέτρηση του συνολικού χρόνου ολοκλήρωσης του workout):**

- **Toes to bar/Knees to elbows:** Όχι πλήρης έκταση των ποδιών στην κάτω θέση της κίνησης – μη ευκρινής διέλευση των ποδιών πίσω από την νοητή κάθετη γραμμή, η οποία ξεκινάει από το μονόζυγο και καταλήγει στο έδαφος.
- **Toes to bar:** Μη επαφή των ποδιών με το μονόζυγο, κατά την ολοκλήρωση της επανάληψης. Τα πόδια θα πρέπει να ακουμπάνε ταυτόχρονα στο μονόζυγο.
- **Knees to elbows:** Μη εμφανής κίνηση για επαφή των γονάτων προς τους αγκώνες, κατά την ολοκλήρωση της επανάληψης.
- **Alternating dumbbell snatches:** Να μην ακουμπάνε και τα 2 άκρα του dumbbell στο έδαφος, κατά την έναρξη της επανάληψης.
- **Alternating dumbbell snatches:** Εκτέλεση της επανάληψης με Clean and Jerk.
- **Alternating dumbbell snatches:** Εκτέλεση της επανάληψης από θέση hang.

- **Alternating dumbbell snatches:** Όχι πλήρης έκταση του χεριού πάνω από το κεφάλι, των γονάτων και των γοφών στην άνω θέση της κίνησης (dumbbell πάνω από το κεφάλι).
- **Alternating dumbbell snatches:** Εκτέλεση της κίνησης, χωρίς εναλλαγή χεριού, μετά από κάθε επανάληψη.
- **Alternating dumbbell snatches:** Το ελεύθερο χέρι να στηρίζεται στο πόδι της ίδιας πλευράς του σώματος.
- **Single Unders:** Διπλό άλμα, μέχρι την επαναφορά του σχοινιού στο έδαφος.
- **Single Unders:** Άλμα με το ένα πόδι.