

WORKOUT 3

FOR TIME

50 WALL BALLS (9/6 KG)

40 BOX JUMP OVERS (60/50 CM)

30 DEADLIFTS (80/50 KG)

40 BOX JUMP OVERS (60/50 CM)

50 WALL BALLS (9/6 KG)

TIME CAP: 12'

Περιγραφή

- Στα wall balls η επανάληψη ξεκινάει με την μπάλα στα χέρια του αθλητή, ο οποίος πραγματοποιεί κάθισμα και την πετάει τουλάχιστον στο ύψος (ή και πιο ψηλά) συγκεκριμένου στόχου, ο οποίος θα πρέπει να καθορίζεται ευκρινώς με κολλητική ταινία και τον οποίο η μπάλα θα πρέπει να ακουμπήσει. Για τους άνδρες το ύψος του στόχου είναι 3,05 μ. (10 ft) και για τις γυναίκες 2,74 μ. (9 ft).
- Στα box jump overs θα πρέπει και τα δύο πόδια να ακουμπήσουν πάνω στο κουτί, καθώς και στο έδαφος. Επιτρέπεται η διέλευση πάνω από το κουτί πλαγίως, ενώ δεν είναι απαραίτητη η πλήρης όρθια έκταση του σώματος πάνω στο κουτί. Η κάθοδος από το κουτί μπορεί να πραγματοποιηθεί, είτε με βήμα, είτε με άλμα.

- Στα deadlifts επιτρέπεται και η mixed λαβή (το ένα χέρι στο πάνω μέρος της μπάρας και το άλλο στο κάτω μέρος της μπάρας).
- 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 της μπάλας, της μπάρας και των plate, το ύψος του στόχου και του κουτιού (με χρήση λωρίδας μέτρου).
- Το workout ξεκινάει με τον αθλητή δίπλα στην μπάλα, χωρίς να την ακουμπάει.
- Το σκορ κάθε αθλητή είναι ο συνολικός χρόνος, στον οποίο θα ολοκληρώσει το πρόγραμμα (συνολικά 210 επαναλήψεις). Σε περίπτωση που ο αθλητής δεν ολοκληρώσει το σύνολο των επαναλήψεων εντός 12 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 12:20''.

- **Oι scaled και elite άνδρες θα εκτελέσουν το workout με τα ίδια κιλά στα deadlift (80 kg) και στην μπάλα (9 kg) και το ίδιο ύψος κουτιού (60 cm), ενώ οι γυναίκες θα εκτελέσουν το workout με 50 kg στα deadlift, με μπάλα βάρους 6 kg και με κουτί ύψους 50 cm.**

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

- **Wall balls:** Η μπάλα δεν φτάνει στο ύψος του στόχου ή δεν τον ακουμπάει.
- **Wall balls:** Στο κάθισμα, να μην βρίσκεται εμφανώς το ύψος του ισχίου πιο χαμηλά από το ύψος των γονάτων.
- **Wall balls:** Ο αθλητής πιάνει τη μπάλα στον αέρα, μετά την αναπήδησή της στο έδαφος. Σε περίπτωση που αφήσει την μπάλα να πέσει στο έδαφος, θα πρέπει να τη σηκώσει ο ίδιος από το έδαφος, προτού εκτελέσει την επόμενη επανάληψη.
- **Box Jump Overs:** Άνοδος στο κουτί, με βήμα και όχι με άλμα.
- **Box Jump Overs:** Να μην ακουμπήσουν και τα δύο πόδια πάνω στο κουτί ή στο έδαφος, κατά την κάθοδο από το κουτί.
- **Deadlifts:** Μη πλήρης έκταση του σώματος, στην άνω θέση της κίνησης.
- **Deadlifts:** Η μπάρα να μην ακουμπάει στο έδαφος και στα δύο άκρα της, στην κάτω θέση της κίνησης.