



# OLD SCHOOL THROWDOWN 2019

## WOD 3 “D-ball sprint”

5’ time cap

11-9-7

D-ball Clean

Burpee touch

<b>Kg</b>	<b>35+</b>	<b>40+</b>	<b>45+</b>	<b>50+</b>	<b>55+</b>	<b>60+</b>
<b>M</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>30</b>	<b>30</b>
<b>W</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>20</b>	<b>-----</b>

## **FLOW:**

L'atleta partirà stando in piedi sotto al rig rivolto di spalle rispetto al campo gara, dopo il 3,2,1 l'atleta andrà verso la propria d-ball per eseguire gli 11 GTS, al termine di essi potrà quindi tornare al rig dove eseguirà i burpees touch.

Finita la prima serie potrà tornare alla d-ball, la porterà verso la linea di demarcazione successiva e potrà quindi procedere con il giro da 9, terminati i GTS andrà poi ad eseguire i burpees touch sotto al rig.

Terminati i burpees andrà quindi verso la d-ball e la porterà all'ultima linea di demarcazione, li eseguirà i 7 GTS per poi tornare al rig ed eseguire i burpees touch.

Il workout termina con l'atleta che porta la propria d-ball sopra al box al termine della line, li sarà preso il tempo.

## STANDARD:

### D-BALL clean:



Il clean parte con la D-Ball a terra, da lì l'atleta potrà sollevarla in qualsiasi modo fino a sopra una spalla. Al termine della ripetizione l'atleta si dovrà presentare con ginocchia estese, anca estesa e D-Ball nella midline, il drop deve essere eseguito in avanti.

## Burpee touch:



L'atleta andrà al suolo portando indietro entrambi i piedi contemporaneamente, in bottom position cosce e petto dovranno essere a contatto con il suolo.

In top position i piedi dovranno essere richiamati assieme contemporaneamente, ed il burpee sarà concluso solo quando entrambe le mani andranno a toccare il target.

Per le categorie man 55+, 60+ e women 55+ lo step back e forward nel burpee sono permessi.

Il target sarà posizionato a 2.45 m dal suolo per i maschi e a 2.25m per le femmine.