

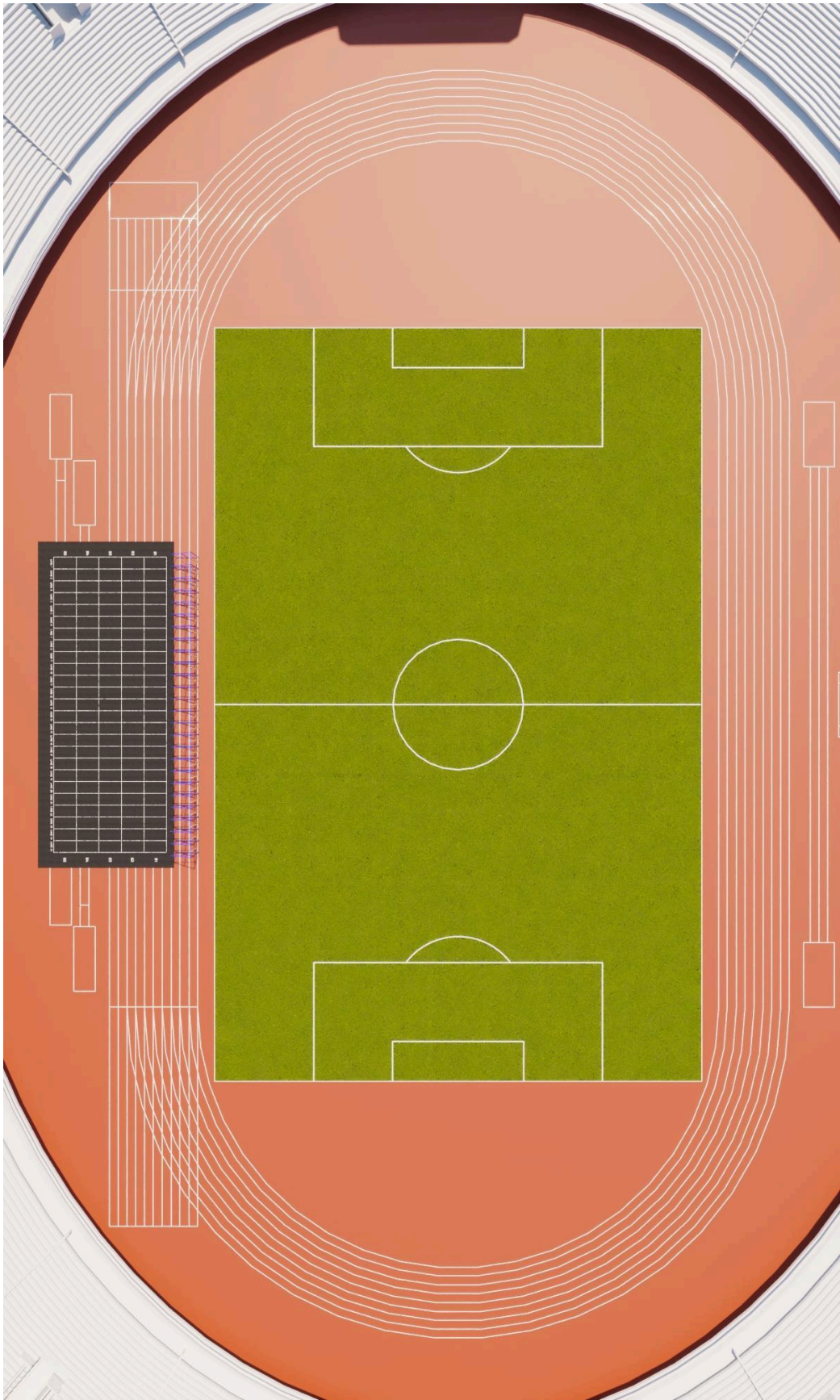


IOYNIQY

**ATHLETE'S
GUIDE**



CrossFit LICENSED EVENT | 2024



Για τα scorecards όλων των κατηγοριών

[Click here](#)

<https://drive.google.com/drive/folders/16oyGhjkHvphRxhuReZzeeGfe-jjxf0oh?usp=sharing>

ELITE MEN

HEAT:	LANE:
-------	-------

ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ:	ID:
---------------	-----

WOD 1	ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:
--------------	--------------

AMRAP FOR 6 MIN LADDER +2	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3	ROUND 4	ROUND 5	ROUND 6	ROUND 7	ROUND 8
	10 REPS	12 REPS	14 REPS	16 REPS	18 REPS	20 REPS	22 REPS	24 REPS
10 SHOULDER TO OVERHEAD	10	42	80	124	174	230	292	360
10 FRONT SQUATS	20	54	94	140	192	250	314	384
10 BOX JUMPS OVER	30	66	108	156	210	270	336	408

TOTAL REPS:	ONLY FOR SECRETARIAT
-------------	----------------------

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΗ:

ONLY FOR SECRETARIAT

*** MEN 60KG ON BAR | BOX 50 CM ***

WOD 2	ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:
--------------	--------------

IN RUNNING CLOCK

WOD 2A
0:00 - 2:30 MIN

→ TRANSITION →
2:30 - 03:00 MIN

WOD 2B
03:00 - 06:00 MIN

AMRAP RING MUSCLE UPS
TOTAL REPS

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΚΡΙΤΗ

GO FOR MAX LOAD IN COMPLEX OF:
1 DEADLIFT IN SNATCH GRIP
1 SNATCH
1 OVERHEAD SQUAT

MAX LOAD [KG]

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΗ:

ELITE MEN

HEAT:

LANE:

ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ:

ID:

WOD 3

ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:

FOR TIME TIME CAP: 8MIN

36 KETTLEBELL HANG CLEAN & SHOULDER TO OVERHEAD	36
3 LEGLESS ROPE CLIMPS	39
24 KETTLEBELL HANG CLEAN & SHOULDER TO OVERHEAD	63
2 LEGLESS ROPE CLIMPS	65
12 KETTLEBELL HANG CLEAN & SHOULDER TO OVERHEAD	77
1 LEGLESS ROPE CLIMPS	78
*** 24KG MEN ***	

IF FINISHED

TIME:

IF NOT FINISHED

SECRETARIAT ONLY

TOTAL REPS:

SECRETARIAT ONLY

ΥΠΟΓΡΑΦΗ
ΑΘΛΗΤΗ:

ELITE MEN

HEAT:

LANE:

ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ:

ID:

WOD 4

ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:

AMRAP

FOR 10 MIN

CASH IN:

50 CROSS OVER JUMPS

50

↓ THEN: ↓

	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3	ROUND 4	ROUND 5	ROUND 6	ROUND 7	ROUND 8	ROUND 9	ROUND 10
1 OBSTACLE HANDSTAND WALK	51	88	125	162	199	236	273	310	347	384
20 THRUSTERS	71	108	145	182	219	256	293	330	367	404
15 CAL. AIR BIKE	86	123	160	197	234	271	308	345	382	419
1 OBSTACLE HANDSTAND WALK OPPOSITE DIRECTION	87	124	161	198	235	272	309	346	383	420

*** MEN 50KG ON BAR ***

ELITE MEN

HEAT:	LANE:
-------	-------

ΟΝΟΜΑ ΑΘΛΗΤΗ:	ID:
---------------	-----

WOD 5	ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:
--------------	--------------

AMRAP FOR 5 MIN

WOD 5A IN THE REMAINING TIME → WOD 5B

BUY IN: 3 DBALL CARRY
400M RUN
TIME:

MAX REPS D-BALL CLEAN TO SHOULDER
TOTAL REPS:

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΚΡΙΤΗ

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΗ:

*** MEN 70KG ***

TEAM ELITE MEN

HEAT:

LANE:

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:

ID:

WOD 1

ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:

AMRAP FOR 8 MIN LADDER +2	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3	ROUND 4	ROUND 5	ROUND 6	ROUND 7	ROUND 8
	10 REPS	12 REPS	14 REPS	16 REPS	18 REPS	20 REPS	22 REPS	24 REPS
10 SYNC KETTLEBELL SHOULDER TO OVERHEAD	10	42	80	124	174	230	292	360
10 SYNC KETTLEBELL FRONT SQUATS	20	54	94	140	192	250	314	384
10 BOX JUMPS OVER SHARE AS THEY WISH	30	66	108	156	210	270	336	408

TOTAL
REPS:

ONLY FOR SECRETARIAT

ONLY FOR SECRETARIAT

ΥΠΟΓΡΑΦΗ
ΑΘΛΗΤΩΝ

*** MEN 32KG OR 24KG KETTLEBELL | BOX 50 CM ***

TEAM ELITE MEN

HEAT:

LANE:

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:

ID:

WOD 2

ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:

IN RUNNING CLOCK

WOD 2A
0:00 - 2:30 MIN

TRANSITION
2:30 - 03:00 MIN

WOD 2B
03:00- 08:00 MIN

AMRAP
RING MUSCLE UPS
SHARE AS YOU WISH

TOTAL REPS

--

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΚΡΙΤΗ

--

**GO FOR MAX LOAD
IN COMPLEX OF:**

1 DEADLIFT IN SNATCH GRIP
1 SNATCH
1 OVERHEAD SQUAT

MAX LOAD [KG]	
ATHLETE 1	
MAX LOAD [KG]	
ATHLETE 2	

**ΥΠΟΓΡΑΦΗ
ΑΘΛΗΤΩΝ:**

--

WOD 3

ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:

FOR TIME TIME CAP: 8MIN SHARE AS THEY WISH

50 KETTLEBELL HANG CLEAN & SHOULDER TO OVERHEAD	50
5 LEGLESS ROPE CLIMBS	55
40 KETTLEBELL HANG CLEAN & SHOULDER TO OVERHEAD	95
4 LEGLESS ROPE CLIMBS	99
30 KETTLEBELL HANG CLEAN & SHOULDER TO OVERHEAD	129
3 LEGLESS ROPE CLIMBS	132
*** 24KG ***	

IF FINISHED **TIME:**

--

IF NOT FINISHED **TOTAL REPS:** SECRETARIAT ONLY

--

**ΥΠΟΓΡΑΦΗ
ΑΘΛΗΤΗ:**

--

TEAM ELITE MEN

HEAT:

LANE:

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:

ID:

WOD 4

ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:

AMRAP

FOR 10 MIN

CASH IN:

50 CROSS OVER JUMPS

50

SHARE AS THEY WISH

↓ THEN: ↓

	ROUND 1	ROUND 2	ROUND 3	ROUND 4	ROUND 5	ROUND 6	ROUND 7	ROUND 8	ROUND 9	ROUND 10
1 OBSTACLE HANDSTAND WALK	51	88	125	162	199	236	273	310	347	384
20 THRUSTERS	71	108	145	182	219	256	293	330	367	404
15 CAL. AIR BIKE	86	123	160	197	234	271	308	345	382	419
1 OBSTACLE HANDSTAND WALK OPPOSITE DIRECTION	87	124	161	198	235	272	309	346	383	420

TEAM ELITE MEN

HEAT:

LANE:

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:

ID:

WOD 5 ΟΝΟΜΑ ΚΡΙΤΗ:

AMRAP FOR 5 MIN

WOD 5A IN THE REMAINING TIME → WOD 5B

BUY IN: 4 DBALL CARRY
ONE ATHLETE

400M RUN
ONE ATHLETE

TIME:

**MAX REPS D-BALL
CLEAN TO SHOULDER**
SHARE AS THEY WISH

TOTAL REPS:

ΥΠΟΓΡΑΦΗ ΑΘΛΗΤΗ:

*** MEN 70KG ***

WORKOUT 1

SHOULDER TO OVERHEAD

- Η μπάρα ξεκινάει από το έδαφος και έρχεται στους ώμους.
- Ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει shoulder press, push press, push jerk, split jerk ή thruster αρκεί οι αγκώνες, οι ώμοι, τα ισχία και τα γόνατα να έρθουν σε πλήρη έκταση και η μπάρα να βρεθεί πάνω από το κεφάλι του αθλητή με τα πόδια στην ίδια ευθεία.
- Το back drop απαγορεύεται και αυτή η επανάληψη θα μετρήσει ως no rep.

FRONT SQUAT

- Η μπάρα ξεκινάει είτε από το έδαφος είτε από τους ώμους (σε περίπτωση που ο αθλητής ξεκινάει απευθείας μετά τα shoulder to overhead).
- Η πτυχή του ισχίου πρέπει να περάσει κάτω από το πάνω μέρος του γονάτου όταν ο αθλητής εκτελέσει το κάθισμα.
- Η μπάρα πρέπει να παραμένει σε θέση front - rack. Τα χέρια δεν είναι απαραίτητο να παραμένουν πάνω στην μπάρα.
- Αν ο αθλητής πάρει την μπάρα από το έδαφος, μπορεί να κάνει ένα squat clean εάν το επιθυμεί, αλλά δεν είναι απαραίτητο.
- Η επανάληψη μετράει όταν ο αθλητής βρεθεί σε πλήρη έκταση με κλειδωμένα ισχία και γόνατα και την μπάρα σε θέση front - rack.

SYNCHRONIZED KETTLEBELL/DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD

- Το kettlebell/dumbbell ξεκινάει από το έδαφος και έρχεται στον ώμο.
- Ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει shoulder press, push press, push jerk, split jerk ή thruster αρκεί ο αγκώνας, ο ώμος, τα ισχία και τα γόνατα να έρθουν σε πλήρη έκταση και το kettlebell/dumbbell να βρεθεί πάνω από το κεφάλι του αθλητή με τα πόδια στην ίδια ευθεία.

EXERCISES STANDARDS

- Η επανάληψη μετράει όταν και οι δύο αθλητές βρεθούν σε πλήρη έκταση με κλειδωμένα ισχία, γόνατα, ώμους και αγκώνες και τα kettlebell/dumbbell σε θέση overhead (συγχρονισμός πάνω).
- Επιτρέπεται οι δύο αθλητές να κλειδώσουν ετεροχρονισμένα αρκεί ο ένας να περιμένει τον άλλο να κλειδώσει κι εκείνος.
- Σε περίπτωση που γίνει no rep, και οι δύο αθλητές ξανα κάνουν την επανάληψη.
- Ο αθλητής πρέπει να κρατάει το kettlebell/dumbbell μόνο με το ένα χέρι και μόνο από τη λαβή του.
- Το kb/db θα πρέπει να έρχεται σε επαφή με τον ώμο του αθλητή στην έναρξη κάθε επανάληψης.
- Οι αθλητές αφήνουν τα kettlebells/dumbbells στο έδαφος από θέση hang και όχι από πιο ψηλά για λόγους ασφαλείας. Σε περίπτωση που ο αθλητής τα πετάξει από μεγαλύτερο ύψος, η τελευταία επανάληψη που έγινε ήταν no rep.

SYNCHRONIZED SINGLE ARM KETTLEBELL/DUMBBELL FRONT SQUAT

- Το kettlebell/dumbbell ξεκινάει είτε από το έδαφος είτε από τους ώμους (σε περίπτωση που ο αθλητής ξεκινάει απευθείας μετά τα shoulder to overhead).
- Η πτυχή του ισχίου πρέπει να περάσει κάτω από το πάνω μέρος του γονάτου όταν οι αθλητές εκτελούν το κάθισμα.
- Αν ο αθλητής πάρει το kettlebell/dumbbell από το έδαφος, μπορεί να κάνει ένα squat clean εάν το επιθυμεί, αλλά δεν είναι απαραίτητο.
- Η επανάληψη μετράει όταν και οι δύο αθλητές βρεθούν σε πλήρη έκταση με κλειδωμένα ισχία και γόνατα και τα kettlebell/dumbbell στον ώμο (συγχρονισμός πάνω).
- Επιτρέπεται οι δύο αθλητές να κλειδώσουν ετεροχρονισμένα αρκεί ο ένας να περιμένει τον άλλο να κλειδώσει κι εκείνος.
- Σε περίπτωση που γίνει no rep, και οι δύο αθλητές ξανα κάνουν την επανάληψη.
- Το kb/db πρέπει να βρίσκεται πάνω ή μπροστά από τον ώμο του αθλητή.
- Οι αθλητές αφήνουν τα kettlebell/dumbbell στο έδαφος από θέση hang και όχι από πιο ψηλά για λόγους ασφαλείας. Σε περίπτωση που ο αθλητής τα πετάξει από μεγαλύτερο ύψος, η τελευταία επανάληψη που έγινε ήταν no rep.

EXERCISES STANDARDS

BOX JUMP OVER

- Η ταυτόχρονη απογείωση των δύο ποδιών είναι υποχρεωτική.
- Μόνο τα πόδια του αθλητή μπορούν να ακουμπήσουν το κουτί.
- Ο αθλητής πρέπει να προσγειωθεί και με τα δυο του πόδια ταυτόχρονα πάνω στο κουτί και μετά να πηδήξει από αυτό ή να κατέβει με ένα ένα πόδι στην απέναντι πλευρά, ή να πηδήξει απ' ευθείας πάνω από το κουτί.
- Αν πηδήξει απ' ευθείας πάνω από το κουτί, τα πόδια πρέπει να περάσουν πάνω από το κουτί, και όχι γύρω του, και ο αθλητής θα πρέπει να προσγειωθεί και με τα δυο του πόδια ταυτόχρονα.
- Ο αθλητής δεν χρειάζεται να κλειδώσει πάνω στο κουτί.

WORKOUT 2

RING MUSCLE - UP

- Στο muscle-up, ο αθλητής πρέπει να ξεκινήσει κρεμασμένος ή να βρεθεί έστω για μία στιγμή κρεμασμένος από τους κρίκους με τα χέρια σε πλήρη έκταση και τα πόδια χωρίς να ακουμπάνε στο έδαφος.
- Τα πέλματα απαγορεύεται να περάσουν το ύψος των κρίκων κατά την αιώρηση.
- Ο αθλητής πρέπει να περάσει έστω από μία μικρή βύθιση. Οι αγκώνες πρέπει να είναι τελείως κλειδωμένοι όταν ο αθλητής στηρίζει τον εαυτό του πάνω στους κρίκους και οι ώμοι να έρθουν πάνω και ελαφρώς μπροστά από τους κρίκους.
- Η αιώρηση επιτρέπεται.
- Οι αθλητές επιτρέπεται να φοράνε προστατευτικά δέρματα στα χέρια αλλά όχι αυτά της ενόργανης (με καρούλια).

EXERCISES STANDARDS

BAR MUSCLE - UP

- Στο bar muscle-up, ο αθλητής πρέπει να ξεκινήσει κρεμασμένος ή να βρεθεί έστω για μία στιγμή κρεμασμένος από το μονόζυγο με τα χέρια σε πλήρη έκταση και τα πόδια χωρίς να ακουμπάνε στο έδαφος.
- Τα πέλματα απαγορεύεται να περάσουν το ύψος του μονόζυγου κατά την αιώρηση.
- Ο αθλητής πρέπει να περάσει έστω από μία μικρή βύθιση. Οι αγκώνες πρέπει να είναι τελείως κλειδωμένοι όταν ο αθλητής στηρίζει τον εαυτό του πάνω στο μονόζυγο και οι ώμοι να έρθουν πάνω και ελαφρώς μπροστά από το μονόζυγο.
- Η αιώρηση επιτρέπεται.
- Τα χέρια απαγορεύεται να αλλάξουν θέση και να ξεκουραστεί ο αθλητής πάνω στο μονόζυγο με το τέλος της επανάληψης. Αν συμβεί αυτό, η επόμενη επανάληψη δε θα μετρήσει (no rep).
- Οι αθλητές επιτρέπεται να φοράνε προστατευτικά δέρματα στα χέρια αλλά όχι αυτά της ενόργανης (με καρούλια).

CHEST TO BAR PULL-UP

- Strict, kipping ή butterfly pull-ups επιτρέπονται αρκεί να καλύπτονται όλες οι απαιτήσεις της άσκησης.
- Εκκίνηση από κρεμασμένη θέση με τεντωμένα χέρια και πόδια να μην ακουμπάνε στο έδαφος.
- Στην κορυφή, το στήθος (οποιοδήποτε σημείο κάτω από την κλείδα) πρέπει να έρθει ξεκάθαρα σε επαφή με το μονόζυγο και τα χέρια να είναι σε πλήρη έκταση κάθε φορά που ο αθλητής κρέμεται.
- Επιτρέπονται όλες οι λαβές.
- Οι αθλητές επιτρέπεται να φοράνε προστατευτικά δέρματα στα χέρια αλλά όχι αυτά της ενόργανης (με καρούλια).

EXERCISES STANDARDS

PULL-UP

- Strict, kipping ή butterfly pull-ups επιτρέπονται αρκεί να καλύπτονται όλες οι απαιτήσεις της άσκησης.
- Εκκίνηση από κρεμασμένη θέση με τεντωμένα χέρια και πόδια να μην ακουμπάνε στο έδαφος.
- Στην κορυφή, το σαγόνι πρέπει να περάσει ξεκάθαρα το μονόζυγο και τα χέρια να είναι σε πλήρη έκταση κάθε φορά που ο αθλητής κρέμεται.
- Επιτρέπονται όλες οι λαβές.
- Οι αθλητές επιτρέπεται να φοράνε προστατευτικά δέρματα στα χέρια αλλά όχι αυτά της ενόργανης (με καρούλια).

COMPLEX OF

1 DEADLIFT IN SNATCH GRIP

1 SNATCH

1 OVERHEAD SQUAT

DEADLIFT IN SNATCH GRIP

- Η μπάρα ξεκινάει από το έδαφος.
- Ο αθλητής εκτελεί ένα deadlift κρατώντας τη μπάρα με λαβή snatch (ανοιχτά χέρια).
- Ο αθλητής σηκώνει τη μπάρα, μέχρι τα ισχία και τα γόνατα να βρεθούν σε πλήρη έκταση και το κεφάλι και οι ώμοι πίσω από την μπάρα.
- Τα χέρια παραμένουν τεντωμένα καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης.

SNATCH

- Στη συνέχεια, ο αθλητής οφείλει να εκτελέσει ένα snatch αφού πρώτα η μπάρα έρθει σε επαφή με το έδαφος στιγμιαία (χωρίς παύση).

EXERCISES STANDARDS

- Στο snatch η μπάρα πρέπει να ξεκινήσει από το έδαφος και να σηκωθεί πάνω από το κεφάλι του αθλητή με μία κίνηση.
- Ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει squat snatch, power snatch ή split snatch.
- Το snatch τελειώνει με τα ισχία, τα γόνατα και τα χέρια του αθλητή σε πλήρη έκταση, και με τη μπάρα πάνω ή ελαφρώς πίσω από το κέντρο του σώματος και τα πόδια στην ίδια ευθεία.

OVERHEAD SQUAT

- Τέλος, από τη θέση που βρίσκεται τώρα ο αθλητής, πρέπει να εκτελέσει ένα overhead squat (Βαθύ κάθισμα με τη μπάρα πάνω από το κεφάλι). Εδώ πρέπει όταν ο αθλητής εκτελεί το κάθισμα, η πτυχή του ισχίου να βρεθεί χαμηλότερα από το ανώτερο σημείο του γονάτου.
- Η μπάρα σε όλη την διαδρομή πρέπει να βρίσκεται πάνω από το κεφάλι του αθλητή.
- Δεν απαιτείται τα χέρια του αθλητή να είναι τεντωμένα σε όλη τη διάρκεια της κίνησης αλλά απαγορεύεται η μπάρα να ακουμπήσει οποιοδήποτε άλλο σημείο του σώματος του αθλητή.
- Η επανάληψη και το complex μετράει όταν ο αθλητής, που έχει περάσει από το βαθύ κάθισμα, βρεθεί όρθιος με τη μπάρα σε θέση overhead και γόνατα, ισχία, αγκώνες σε πλήρη έκταση και την μπάρα πάνω ή ελαφρώς πίσω από το κέντρο του σώματος.
- Ο αθλητής δεν μπορεί να ρίξει την μπάρα ενώ εκτελεί το complex. Σε αυτήν την περίπτωση οφείλει να το ξεκινήσει και πάλι όλο από την αρχή.
- Το backdrop απαγορεύεται και μετράει ως no rep.
- Το complex ξεκινάει πάντα εντός χρόνου αλλά μπορεί να ολοκληρωθεί και μετά το time cap.
- Σε περίπτωση που ο αθλητής κάνει no rep σε μία από τις τρεις ασκήσεις του complex, έχει τη δυνατότητα να ξαναεπιχειρήσει τη συγκεκριμένη επανάληψη χωρίς να ξεκινήσει το complex από την αρχή ΑΡΚΕΙ να μην έχει αφήσει τη μπάρα.
- Το re - grip απαγορεύεται.
- Ο αθλητής δεν μπορεί να “ξεκουραστεί” βάζοντας τη μπάρα στη λεκάνη.

WORKOUT 3

KETTLEBELL/DUMBBELL HANG CLEAN & SHOULDER TO OVERHEAD

- Ο αθλητής ξεκινάει σηκώνοντας το kettlebell ή το dumbbell από το έδαφος με ένα deadlift και το φέρνει σε θέση hang. Δεν είναι απαραίτητο το κλείδωμα στο deadlift.
- Κάθε επανάληψη ξεκινάει με το kb/db σε θέση hang (κάτω από το ισχίο και πάνω από το έδαφος).
- Η αιώρηση επιτρέπεται.
- Ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει muscle clean, power clean, squat clean ή split clean, για να φέρει το kb/db στους ώμους.
- Το ελεύθερο χέρι απαγορεύεται να έρθει σε επαφή με το πόδι του αθλητή.
- Το kb/db πρέπει να έρθει σε επαφή με τους ώμους ώστε η άρση να γίνει σε δύο φάσεις, το clean και στη συνέχεια το shoulder to overhead. Το snatch δεν επιτρέπεται.
- Κατά το shoulder to overhead, ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει shoulder press, push press, push jerk ή split jerk αρκεί οι αγκώνες, οι ώμοι, τα ισχία και τα γόνατα να βρίσκονται σε πλήρη έκταση και το kb/db να κλειδώσει πάνω ή ελαφρώς πίσω από το κεφάλι του αθλητή με τα πόδια στην ίδια ευθεία. Αν το shoulder to overhead αποτυχει, και το kb/db επιστρέψει στον ώμο, ο αθλητής μπορεί να το επιχειρήσει ξανά.
- Ο αθλητής πρέπει να κρατάει το kb/db από τη λαβή του και μόνο.
- Οι αθλητές αφήνουν τα kb/db στο έδαφος από θέση hang και όχι από πιο ψηλά για λόγους ασφαλείας. Σε περίπτωση που ο αθλητής τα πετάξει από μεγαλύτερο ύψος, η τελευταία επανάληψη που έγινε ήταν no rep.
- Ο αθλητής μπορεί να αλλάζει χέρι όποτε θέλει.

EXERCISES STANDARDS

LEGLSS ROPE CLIMB

- Οι αθλητές ξεκινάνε κάθε επανάληψη έχοντας και τα δύο πόδια στο έδαφος.
- Οι αθλητές αν θέλουν μπορούν να πηδήξουν και να πιάσουν το σχοινί.
- Οι αθλητές δεν μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα πόδια τους για να ανεβούνε το σχοινί.
- Η επανάληψη μετράει όταν το ένα χέρι του αθλητή έρθει ξεκάθαρα σε επαφή με τη σιδερένια βάση του σχοινού.
- Οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα πόδια τους για να κατέβουν από το σχοινί μόνο αφού έχουν κάνει το χτύπημα στην κορυφή.

ROPE CLIMB

- Οι αθλητές ξεκινάνε κάθε επανάληψη έχοντας και τα δύο πόδια στο έδαφος.
- Οι αθλητές αν θέλουν μπορούν να πηδήξουν και να πιάσουν το σχοινί.
- Οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα πόδια τους για να ανεβούνε το σχοινί.
- Η επανάληψη μετράει όταν το ένα χέρι του αθλητή έρθει ξεκάθαρα σε επαφή με τη σιδερένια βάση του σχοινού.

KNEES TO ELBOWS

- Στα knees to elbows ο αθλητής πρέπει να ξεκινήσει κρεμασμένος στο μονόζυγο και στη συνέχεια τα γόνατα να περάσουν το ύψος των ισχίων.
- Τα χέρια και τα ισχία πρέπει να είναι σε πλήρη έκταση στην εκκίνηση της επανάληψης και οι πατούσες πρέπει να περάσουν πίσω από το μονόζυγο και πίσω από το σώμα.
- Οι αθλητές επιτρέπεται να φοράνε προστατευτικά δέρματα στα χέρια αλλά όχι αυτά της ενόργανης (με καρούλια).

WORKOUT 4

CROSS-OVER JUMP

- Το σχοινάκι περνάει κάτω από τα πόδια μία φορά για κάθε πήδημα. Απαιτείται ταυτόχρονη απογείωση και προσγείωση των ποδιών. Απαγορεύονται τα speed steps.
- Το σχοινάκι πρέπει να περιστρέφεται μπροστά για να μετρήσει η επανάληψη.
- Η επανάληψη μετράει κάθε φορά που τα χέρια αλλάζουν από σταυρωμένα σε μη σταυρωμένα και το ανάποδο, και το σχοινάκι περνά επιτυχώς κάτω από τα πόδια.
- Το μέτρημα ξεκινά την πρώτη φορά που τα χέρια σταυρώνονται και το σχοινάκι περνά κάτω από τα πόδια.

OBSTACLE HANDSTAND WALK

- Όταν ο αθλητής κλωτσήσει για να σηκωθεί σε handstand, και τα δύο χέρια (ολόκληρα) πρέπει να βρίσκονται στο έδαφος πριν και εκτός εμποδίου.
- Αν ο αθλητής ακουμπήσει με τα χέρια το εμπόδιο ενώ κλωτσάει ακόμα για να βρεθεί σε handstand, είναι no rep.
- Αν ο αθλητής πέσει οποιαδήποτε στιγμή είναι πάνω στο εμπόδιο, πρέπει να ξεκινήσει το εμπόδιο και πάλι από την αρχή.
- Και τα δύο χέρια (συμπεριλαμβάνονται οι παλάμες και τα δάχτυλα) πρέπει να κατέβουν από το εμπόδιο για να μετρήσει η επανάληψη. Τα πόδια δε χρειάζεται να προσγειωθούν στο έδαφος.

EXERCISES STANDARDS

HANDSTAND WALK

- Ο αθλητής ξεκινάει με τα πόδια πίσω από τη γραμμή που καθορίζει την εκκίνηση του κομματιού που επρόκειτο να διανύσει, και όταν κλωτσήσει πάνω, τα χέρια (ολόκληρα) πρέπει επίσης να ξεκινήσουν πίσω από τη γραμμή.
- Αν ο αθλητής ακουμπήσει ή περάσει τη γραμμή με τα χέρια ενώ κλωτσάει ακόμα για να βρεθεί σε handstand, είναι no rep.
- Αν ο αθλητής πέσει πρέπει να ξαναξεκινήσει από το προηγούμενο checkpoint (προηγούμενη γραμμή).
- Και τα δύο χέρια (συμπεριλαμβάνονται οι παλάμες και τα δάχτυλα) πρέπει να περάσουν τη γραμμή για να μετρήσει η επανάληψη. Τα πόδια δεν είναι απαραίτητο να περάσουν τη γραμμή.

KETTLEBELL/DUMBBELL OVERHEAD WALKING LUNGES

- Ο αθλητής ξεκινάει με τα πόδια πίσω από τη γραμμή που καθορίζει την εκκίνηση του κομματιού που επρόκειτο να διανύσει.
- Το πέρασμα ή το πάτημα της γραμμής πριν την εκκίνηση είναι no rep.
- Ο αθλητής πρέπει να φέρει το kb/db πάνω από το κεφάλι και να διανύσει με μπροστινές προβολές την απαιτούμενη απόσταση.
- Το γόνατο του πίσω ποδιού πρέπει να έρθει σε επαφή με το έδαφος.
- Για να μετρήσει μία προβολή, ο αθλητής πρέπει να έρθει σε όρθια θέση με γόνατα και ισχία σε πλήρη έκταση. Ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να κάνει στιγμιαία παύση στην όρθια θέση, στο τέλος της προβολής.
- Από την όρθια θέση, ο αθλητής δεν μπορεί να κάνει μικρά βήματα μπροστά.
- Ο αθλητής πρέπει να κρατάει το kettlebell/dumbbell με το ένα χέρι πάνω από το κεφάλι. Παρόλο που ο αγκώνας δε χρειάζεται να είναι κλειδωμένος, το kettlebell/dumbbell απαγορεύεται να έρθει σε επαφή με το κεφάλι ή να κατέβει πιο χαμηλά από αυτό. Σε αυτήν την περίπτωση ο αθλητής επιστρέφει στο προηγούμενο checkpoint.

EXERCISES STANDARDS

- Ο αθλητής μπορεί να επιλέξει να κρατάει το kb/db με όποιο χέρι επιθυμεί αλλά δεν μπορεί να αλλάξει χέρι ενώ βρίσκεται σε κίνηση. Αυτό είναι no rep.
- Το ελεύθερο χέρι του αθλητή δεν επιτρέπεται να έρθει σε επαφή με τα πόδια του, όταν εκτελεί τις προβολές.
- Και τα δύο πόδια του αθλητή πρέπει να περάσουν ξεκάθαρα τη γραμμή ώστε να μετρήσει η επανάληψη.
- Αν ο αθλητής κάνει no rep οφείλει να γυρίσει στο προηγούμενο checkpoint.
- Ο αθλητής πρέπει να κρατάει το kb/db από τη λαβή του και μόνο.
- Οι αθλητές αφήνουν τα kb/db στο έδαφος από θέση hang και όχι από πιο ψηλά για λόγους ασφαλείας. Σε περίπτωση που ο αθλητής τα πετάξει από μεγαλύτερο ύψος, η τελευταία επανάληψη που έγινε ήταν no rep.

PRISONER WALKING LUNGES

- Ο αθλητής ξεκινάει με τα πόδια πίσω από τη γραμμή που καθορίζει την εκκίνηση του κομματιού που επρόκειτο να διανύσει.
- Το πέρασμα ή το πάτημα της γραμμής πριν την εκκίνηση είναι no rep.
- Ο αθλητής πρέπει να φέρει και τα δύο του χέρια πίσω από το κεφάλι και να διανύσει με μπροστινές προβολές την απαιτούμενη απόσταση.
- Το γόνατο του πίσω ποδιού πρέπει να έρθει σε επαφή με το έδαφος.
- Για να μετρήσει μία προβολή, ο αθλητής πρέπει να έρθει σε όρθια θέση με γόνατα και ισχία σε πλήρη έκταση. Ο αθλητής είναι υποχρεωμένος να κάνει στιγμιαία παύση στην όρθια θέση, στο τέλος της προβολής.
- Από την όρθια θέση, ο αθλητής δεν μπορεί να κάνει μικρά βήματα μπροστά.
- Και τα δύο πόδια του αθλητή πρέπει να περάσουν ξεκάθαρα τη γραμμή ώστε να μετρήσει η επανάληψη.
- Αν ο αθλητής κάνει no rep οφείλει να γυρίσει στο προηγούμενο checkpoint.

EXERCISES STANDARDS

THRUSTER

- Είναι το σύνηθες thruster στο οποίο η μπάρα κινείται από το βάθος ενός front squat έως πάνω από το κεφάλι του αθλητή σε πλήρη έκταση.
- Η μπάρα ξεκινάει από κάτω.
- Η πτυχή του ισχίου πρέπει να περάσει κάτω από το πάνω μέρος του γονάτου. Ο αθλητής μπορεί να εκτελέσει ένα squat clean παίρνοντας την μπάρα από το έδαφος.
- Η μπάρα πρέπει να βρεθεί πάνω από το κεφάλι σε πλήρες κλείδωμα με ισχία, γόνατα και χέρια σε πλήρη έκταση και την μπάρα ευθεία πάνω από το σώμα ή ελαφρώς πίσω από αυτό.

AIRBIKE

- Στην αρχή κάθε προσπάθειας η οθόνη πρέπει να μηδενίζεται.
- Ο αθλητής κατεβαίνει από το airbike αφού έχει ολοκληρώσει τις απαιτούμενες θερμίδες. Το ghost riding απαγορεύεται.
- Αν ο χρόνος σταματήσει ενώ ο αθλητής είναι πάνω στο airbike, ο κριτής θα σημειώσει τις θερμίδες που αναγράφονται στην οθόνη και όχι την έξτρα θερμίδα που μπορεί να γραφτεί μετά τη λήξη του χρόνου.

BURPEE TO PLATE

- Κάθε επανάληψη ξεκινάει με τα πόδια πίσω από τη γραμμή.
- Κάθε burpee γίνεται κάθετα στη γραμμή του πατώματος και με πρόσωπο στο plate.
- Τα χέρια του αθλητή πρέπει να βρίσκονται πίσω από τη γραμμή όταν εκτελεί το burpee. Το στήθος και οι μηροί πρέπει να έρθουν σε επαφή με το έδαφος.
- Δεν είναι απαραίτητη η ταυτόχρονη απογείωση ή προσγείωση των ποδιών ούτε απαιτείται ο αθλητής να κλειδώσει στην όρθια θέση.

EXERCISES STANDARDS

- Η επανάληψη μετράει όταν ο αθλητής προσγειωθεί και με τα δύο του πόδια πάνω στην πλάκα χωρίς να είναι απαραίτητο να σταθεροποιηθεί πάνω σε αυτήν.
- Αν ο αθλητής ακουμπήσει ή περάσει τη γραμμή με τα χέρια του είναι no rep.

WORKOUT 5

D-BALL CARRY

- Οι αθλητές πρέπει να ξεκινάνε έχοντας και τα δύο πόδια πίσω από τη γραμμή που καθορίζει την έναρξη της προσπάθειας, κρατώντας τη d-ball μπροστά στο σώμα τους, αγκαλιά.
- Το κουβάλημα της d-ball στον ώμο, δεν επιτρέπεται.
- Για να μετρήσει η επανάληψη, ο αθλητής πρέπει να περάσει τη γραμμή τερματισμού και με τα δυο ποδια και κρατώντας ακόμα τη d-ball.
- Σε περίπτωση που ο αθλητής κάνει no rep, αν ας πουμε πέσει η d-ball στο έδαφος, ο αθλητής θα πρέπει να τη σηκώσει και να γυρίσει στο προηγούμενο check point.

SIT UP

- Είναι οι κλασικοί κοιλιακοί στους οποίους η επανάληψη ξεκινάει με τα δυο χέρια να ακουμπούν στο έδαφος πίσω από το κεφάλι στην έναρξη κάθε επανάληψης και τελειώνει με τα χέρια να ακουμπούν το έδαφος μπροστά από τα πέλματα.
- Τα πέλματα παραμένουν ενωμένα σε ολη τη διάρκεια της κίνησης.

EXERCISES STANDARDS

RUN

- Ο αθλητής τρέχει την απαιτούμενη απόσταση από την εσωτερική διαδρομή του στίβου.
- Ο αθλητής ξεκινάει το 400άρι πίσω από το μονόζυγο στην ευθεία του lane του και επιστρέφει και πάλι μέσα στο lane περνώντας μέσα από το μονόζυγο του.
- Ο αθλητής απαγορεύεται να πατήσει το γρασίδι.

D-BALL CLEAN TO SHOULDER

- Ο αθλητής σηκώνει την d-ball από το έδαφος και την φέρνει πάνω από τον ώμο του.
- Οι αθλητές όταν εκτελούν την επανάληψη, μπορούν να κρατάνε την d-ball ανάμεσα στα χέρια και τους πήχεις τους και να την φέρνουν στα πόδια ή σε οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματός τους αν το επιθυμούν.
- Η επανάληψη μετράει όταν η d-ball βρεθεί πάνω στον ώμο, ο αθλητής κλειδώσει γόνατα και ισχία, με το ένα του χέρι πάνω στην d-ball και το άλλο σε έκταση παραπλεύρως του σώματός του.
- Οι αθλητές διαλέγουν όποιον ώμο θέλουν.
- Το touch and go επιτρέπεται αρκεί να έρχεται η d-ball σε επαφή με το πάτωμα και όχι μόνο τα χέρια του αθλητή.
- Το backdrop απαγορεύεται.

CLEAN

- Η μπάρα ξεκινάει από το έδαφος.
- Ο αθλητής επιτρέπεται να εκτελέσει muscle clean, power clean, squat clean ή split clean αρκεί να φέρει τη μπάρα στους ώμους.
- Η μπάρα πρέπει να έρθει σε επαφή με τους ώμους.
- Για να μετρήσει η επανάληψη θα πρέπει όταν η μπάρα έρθει πάνω στους ώμους, ο αθλητής να κλειδώσει γόνατα και ισχία και η μπάρα να είναι σε θέση front rack.

WORKOUT 1

➤ INDIVIDUALS

- Εκκίνηση: πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Shoulder to overhead: block 1 με πρόσωπο στο lane 25.
- Front squats: block 1 με πρόσωπο στο lane 25.
- Box jumps over: block 2A -> 2B -> 3A -> 3B -> κ.ο.κ. μετά τον 8ο γύρο, το plyo box παραμένει στο block 5.

➤ TEAMS

- Εκκίνηση: και οι δύο αθλητές πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Synchronized kb/db shoulder to overhead: και οι δύο αθλητές στο block 1 κοιτώντας ο ένας τον άλλο και με πλάτη ή πρόσωπο στο μονόζυγο αντίστοιχα.
- Synchronized single arm kb/db front squats: και οι δύο αθλητές στο block 1 κοιτώντας ο ένας αθλητής τον άλλο και πλάτη ή πρόσωπο στο μονόζυγο αντίστοιχα.
- Box jumps over: block 2A -> 2B -> 3A -> 3B -> κ.ο.κ. μετά τον 8ο γύρο, το plyo box παραμένει στο block 5.
- Όλες οι αλλαγές γίνονται πίσω από τη γραμμή μεταξύ του block 1/block 2 με hi5.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει, περιμένει στο block 1 μπροστά από τα kb/db και πίσω από τη γραμμή.

WORKOUT 2

➤ INDIVIDUALS

- Εκκίνηση: πίσω από τα μονόζυγα.
- Ring muscle up/bar muscle up/chest to bar pull ups/pull ups: μονόζυγο με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Complex: block 1 ή block 4 με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.

ATHLETES ARENAS MOVEMENT

➤ TEAMS

- Εκκίνηση: και οι δύο αθλητές πίσω από τα μονόζυγα.
- Αθλητής A: Ring muscle up/bar muscle up/chest to bar pull ups/pull ups στο μονόζυγο με πρόσωπο στη γραμμή start - finish / Αθλητής B: πίσω από το μονόζυγο.
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται πίσω από το μονόζυγο με hi5.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει, περιμένει πίσω από το μονόζυγο.
- Complex: και οι δύο αθλητές block 1 ή block 4 με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.

WORKOUT 3

➤ INDIVIDUALS

- Εκκίνηση: πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Kb/db hang clean and shoulder to overhead: block 1 -> block 2 -> block 3 με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Rope climbs: κάτω από το μονόζυγο / knees to elbows: στο μονόζυγο με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Τερματισμός: πέρασμα της γραμμής start - finish.

➤ TEAMS

- Εκκίνηση: και οι δύο αθλητές πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Kb/db hang clean and shoulder to overhead: block 1 -> block 2 -> block 3 με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Rope climbs: κάτω από το μονόζυγο.
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται πίσω από τη γραμμή start - finish με hi5.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει, περιμένει πίσω από τη γραμμή start - finish.
- Τερματισμός: πέρασμα της γραμμής start - finish.

ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 4

➤ INDIVIDUALS

- Εκκίνηση: πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Cross-over jumps: block 5 με πρόσωπο στο μονόζυγο.
- Obstacle handstand walk: block 4 - block 3 handstand
walk: block 5 - block 4 - block 3 / kb/db
overhead walking lunges: block 5 - block 4 - block 3 / prisoner
walking lunges: block 5 - block 4 - block 3.
- thrusters: block 1 με πρόσωπο στο lane 25 /
burpees to plate: burpee block 2 to plate block 1.
- Airbike: κάτω από το μονόζυγο με πρόσωπο στη γραμμή start -
finish.
- Obstacle handstand walk opposite direction: block 3 - block 4 /
handstand walk opposite direction: block 3 - block 4 - block 5 /
kb/db overhead walking lunges opposite direction: block 3 - block 4
- block 5 /
prisoner walking lunges opposite direction: block 3 - block 4 - block
5.

➤ TEAMS ELITE

- Εκκίνηση: και οι δύο αθλητές πίσω από τη γραμμή start - finish με
πρόσωπο στο κοινό.
- Cross-over jumps: block 5 με πρόσωπο στο μονόζυγο.
- Obstacle handstand walk: block 4.
- Thrusters: block 1 [couples block 1 (άνδρας) + block 2 (γυναίκα)] με
πρόσωπο στο lane 25.
- Airbike: κάτω από το μονόζυγο με πρόσωπο στη γραμμή start -
finish.
- Obstacle handstand walk opposite direction: block 4.
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται πίσω από τη γραμμή start - finish με
hi5.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει, περιμένει πίσω από τη γραμμή start -
finish.
- Οι αθλητές μοιράζονται το workout όπως επιθυμούν.

ATHLETES ARENAS MOVEMENT

➤ TEAMS SCALED

- Εκκίνηση: και οι δύο αθλητές πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Cross-over jumps: block 5 με πρόσωπο στο μονόζυγο.
- Kb/db overhead walking lunges: block 5 - block 4 - block 3.
- Thrusters: block 1 [couples block 1 (άνδρας) + block 2 (γυναίκα)] με πρόσωπο στο lane 25.
- Airbike: κάτω από το μονόζυγο με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Kb/db overhead walking lunges opposite direction: block 3 - block 4 - block 5
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται πίσω από τη γραμμή start - finish με hi5.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει, περιμένει πίσω από τη γραμμή start - finish.
- Οι αθλητές μοιράζονται τα cross over jumps όπως επιθυμούν αλλά το υπολοιπο workout είναι relay. Οι αθλητές αλλάζουν μετά την ολοκλήρωση κάθε γύρου.

WORKOUT 5

➤ INDIVIDUALS

- Εκκίνηση: πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- D-ball carry: block 5 -> block 1, block 1 -> block 5, block 5 -> block 1 / sit ups: block 2 με πρόσωπο στο μονόζυγο.
- Run: ένα στάδιο με φορά προς το lane 25.
- D-ball clean to shoulder: block 5 με πρόσωπο στη γραμμή start - finish / Clean: block 1 με πρόσωπο στο lane 25.

➤ TEAMS MEN

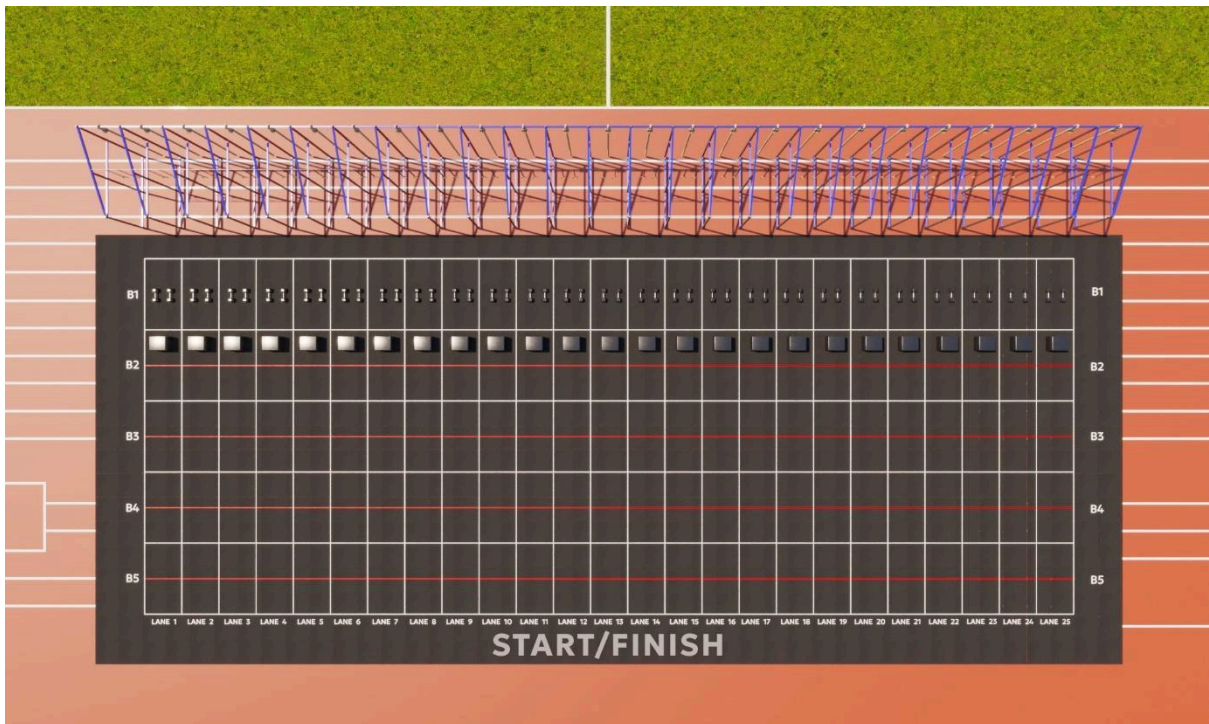
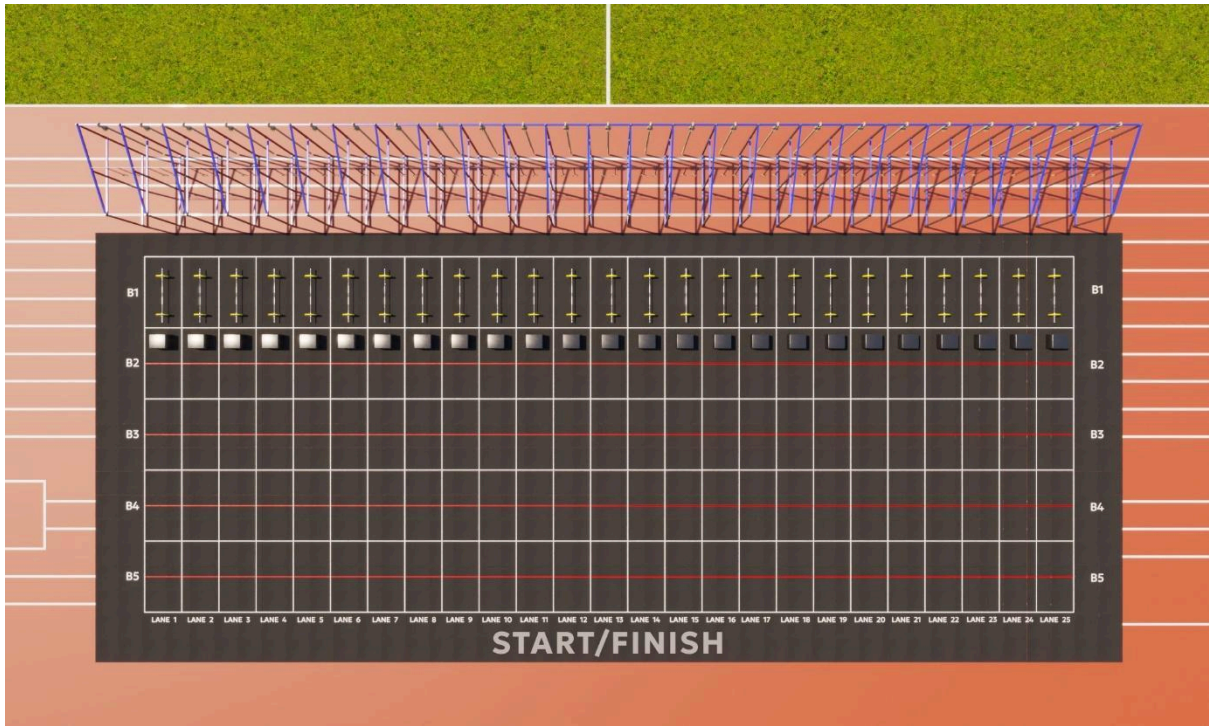
- Εκκίνηση: και οι δύο αθλητές πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- D-ball carry: Αθλητής A block 5 -> block 1, block 1 -> block 5, block 5 -> block 1, block 1 -> block 5.
- Run: ένα στάδιο με φορά προς το lane 25
- D-ball clean to shoulder: block 5 με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται με hi5.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει, περιμένει πίσω από τη γραμμή start - finish.

➤ TEAMS COUPLES

- Εκκίνηση: και οι δύο αθλητές πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- D-ball carry: Γυναίκα block 4 -> block 1, block 1 -> block 4, block 4 -> block 1, block 1 -> block 4.
- Run: ένα στάδιο με φορά προς το lane 25.
- D-ball clean to shoulder: block 5 (άνδρας) - block 4 (γυναίκα) με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται με hi5.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει, περιμένει στο block του.

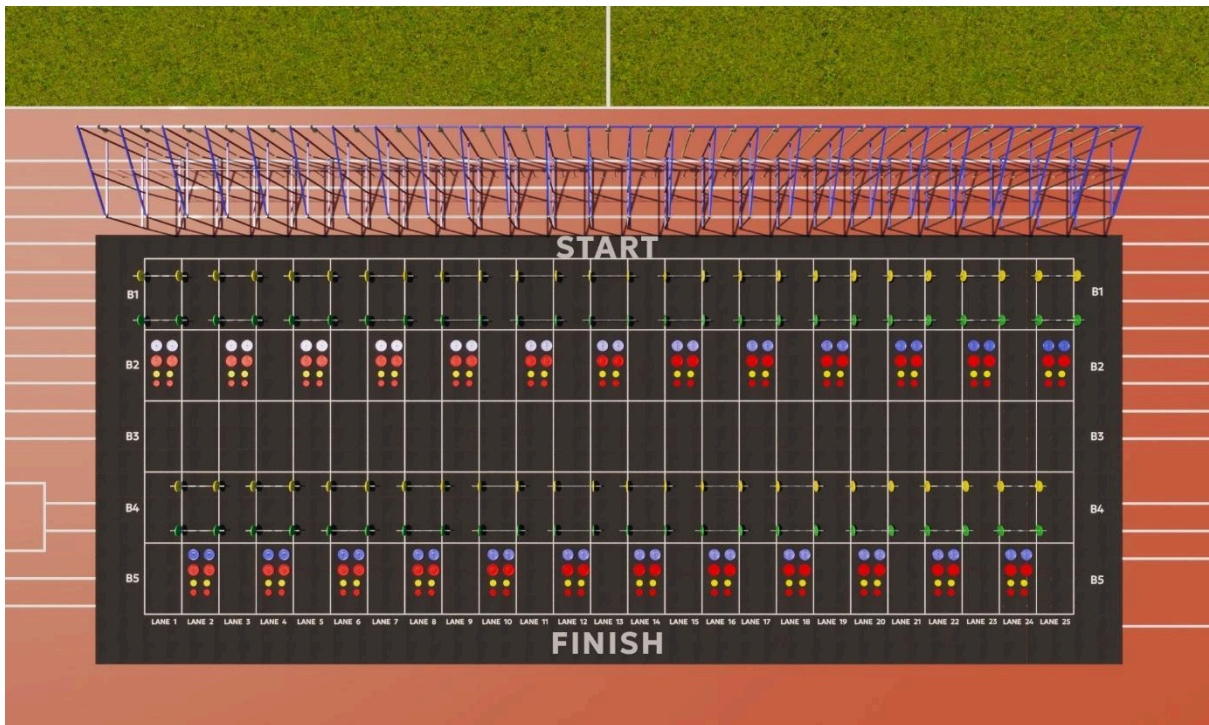
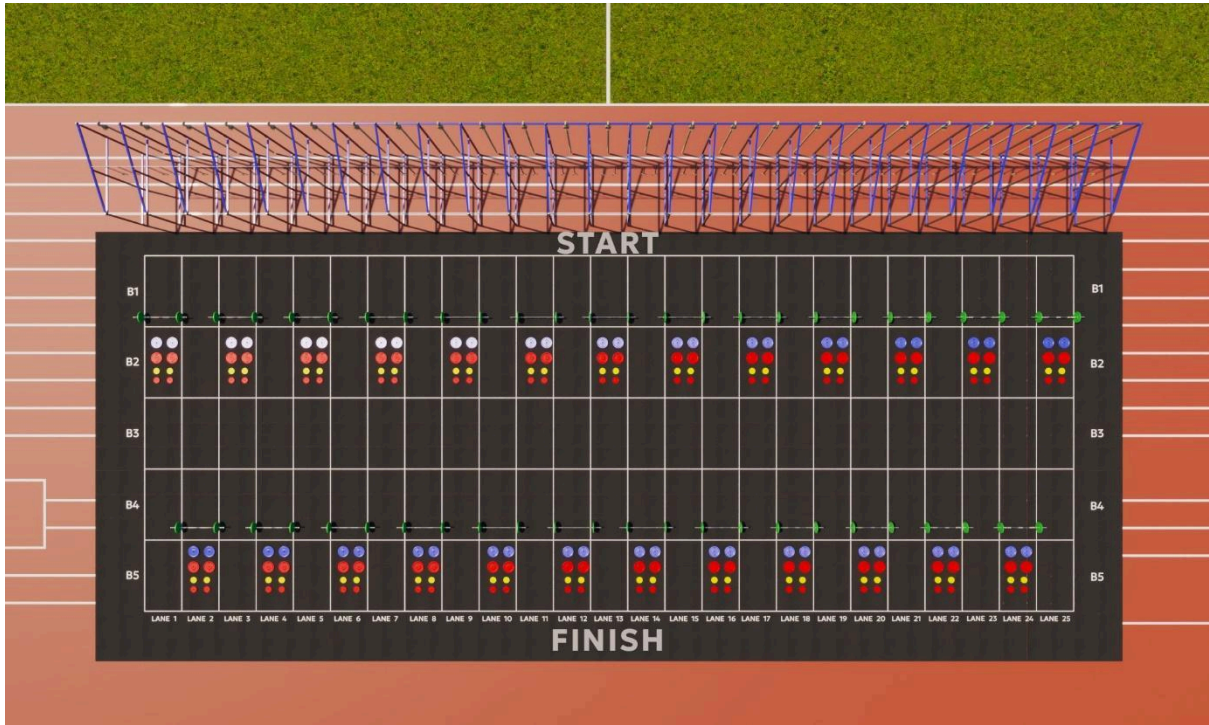
ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 1



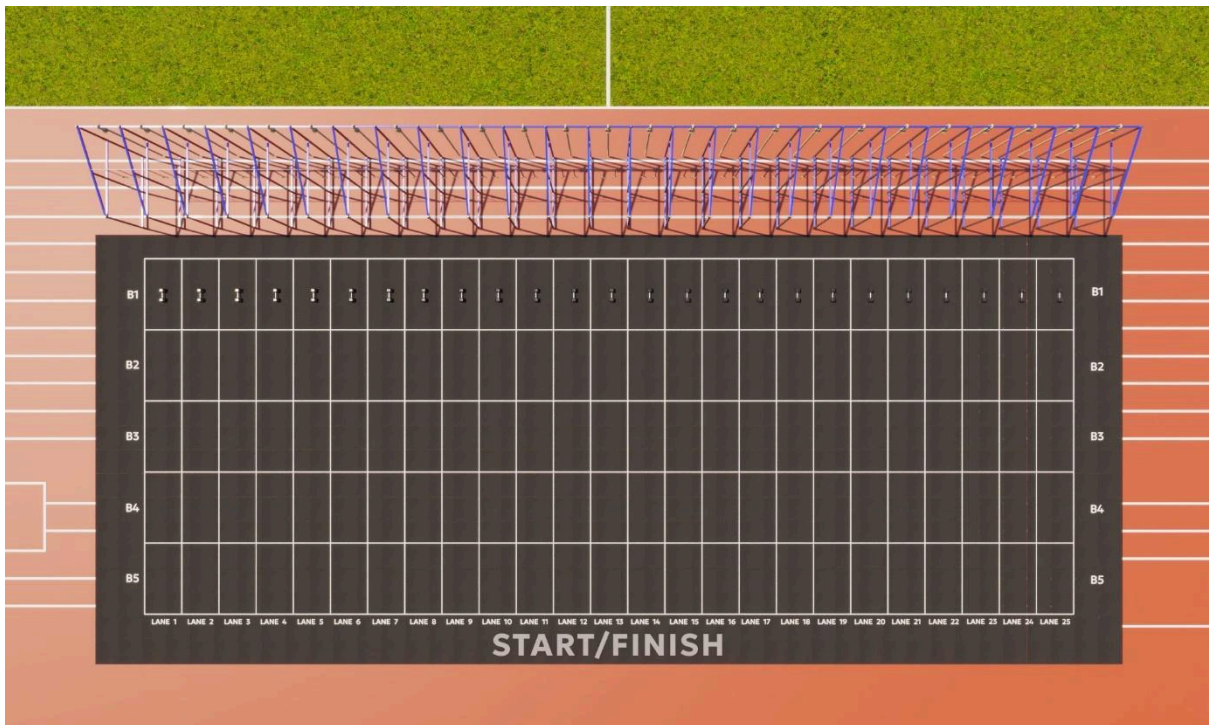
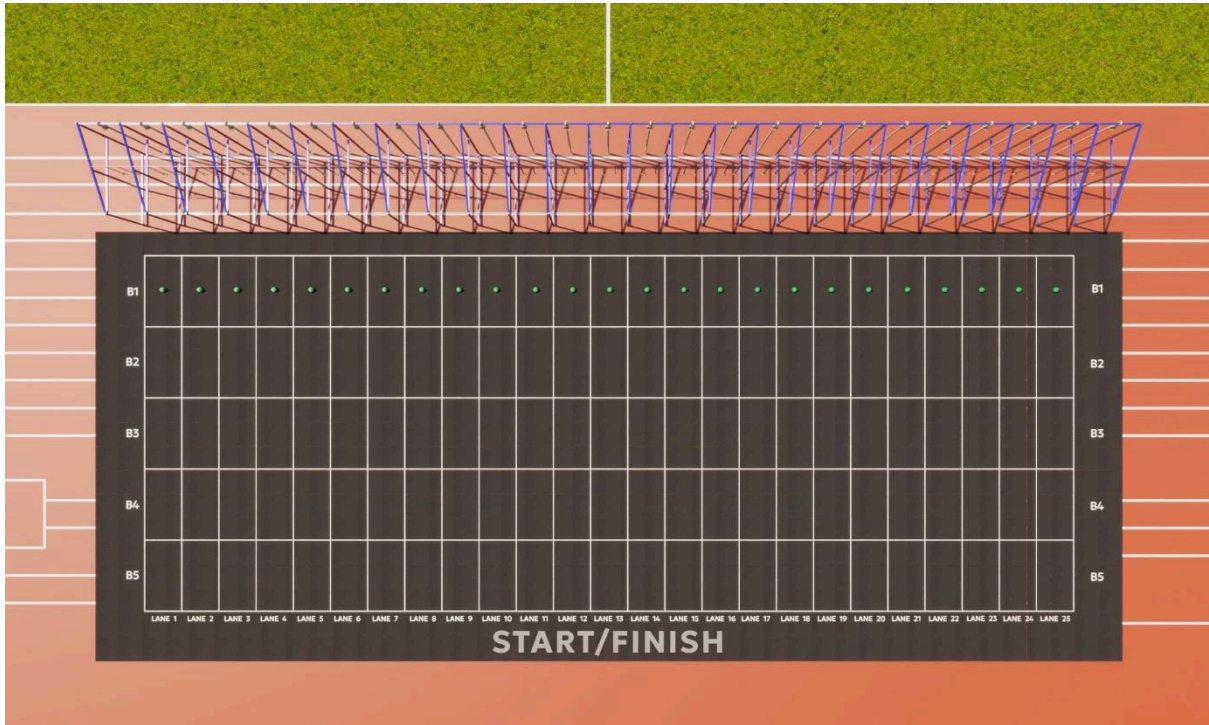
ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 2



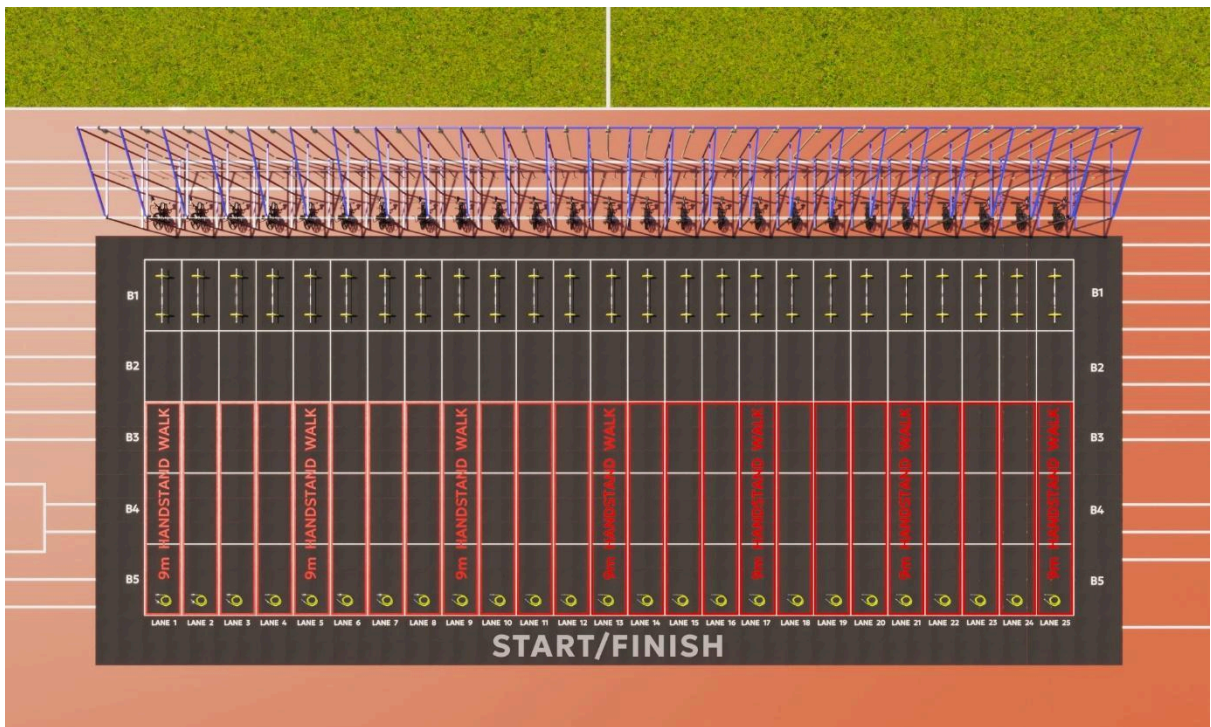
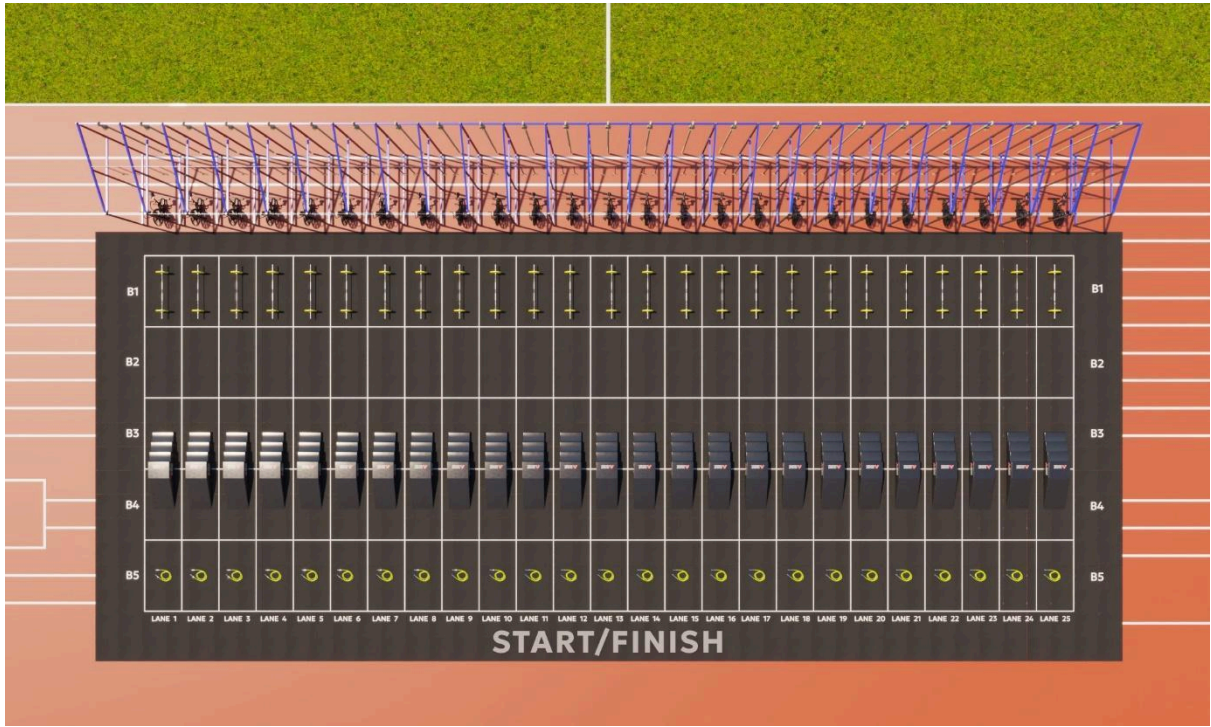
ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 3



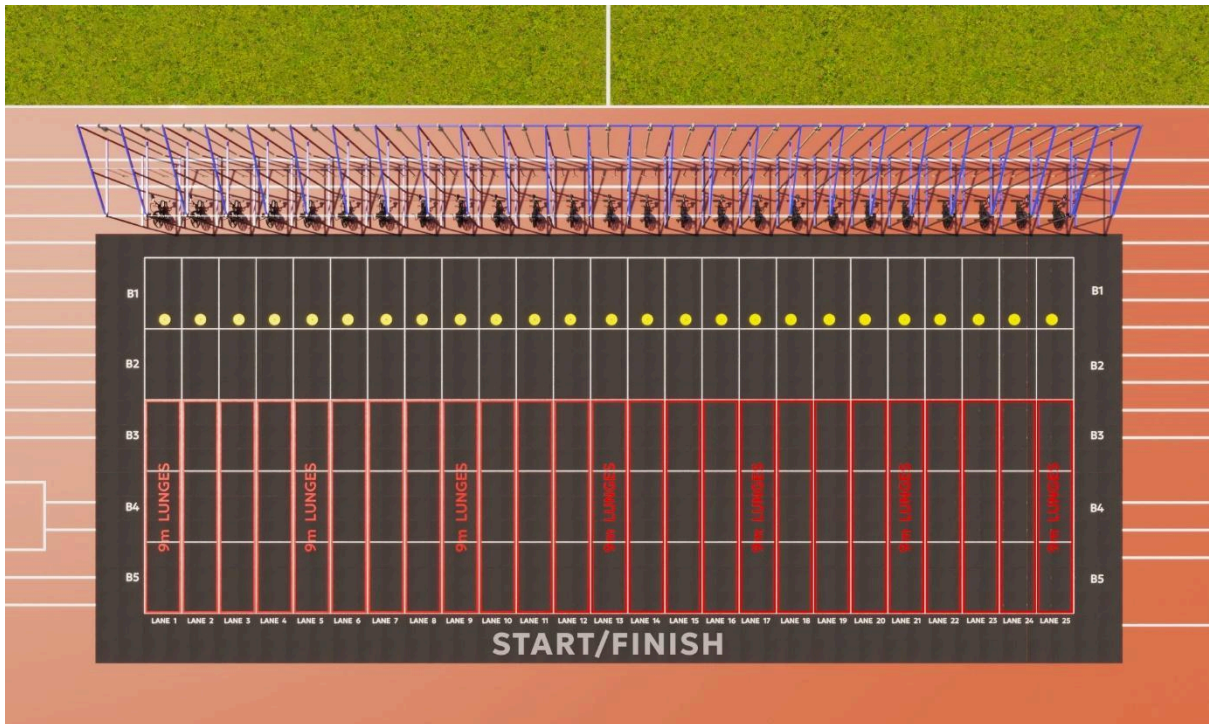
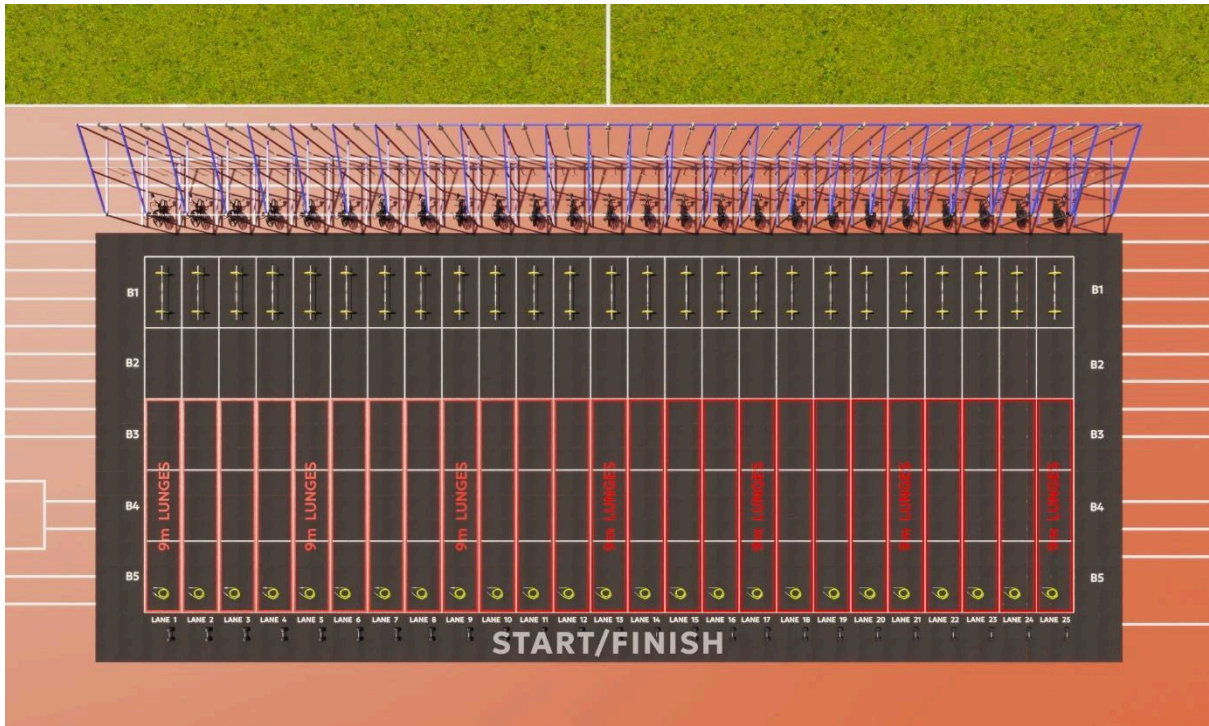
ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 4



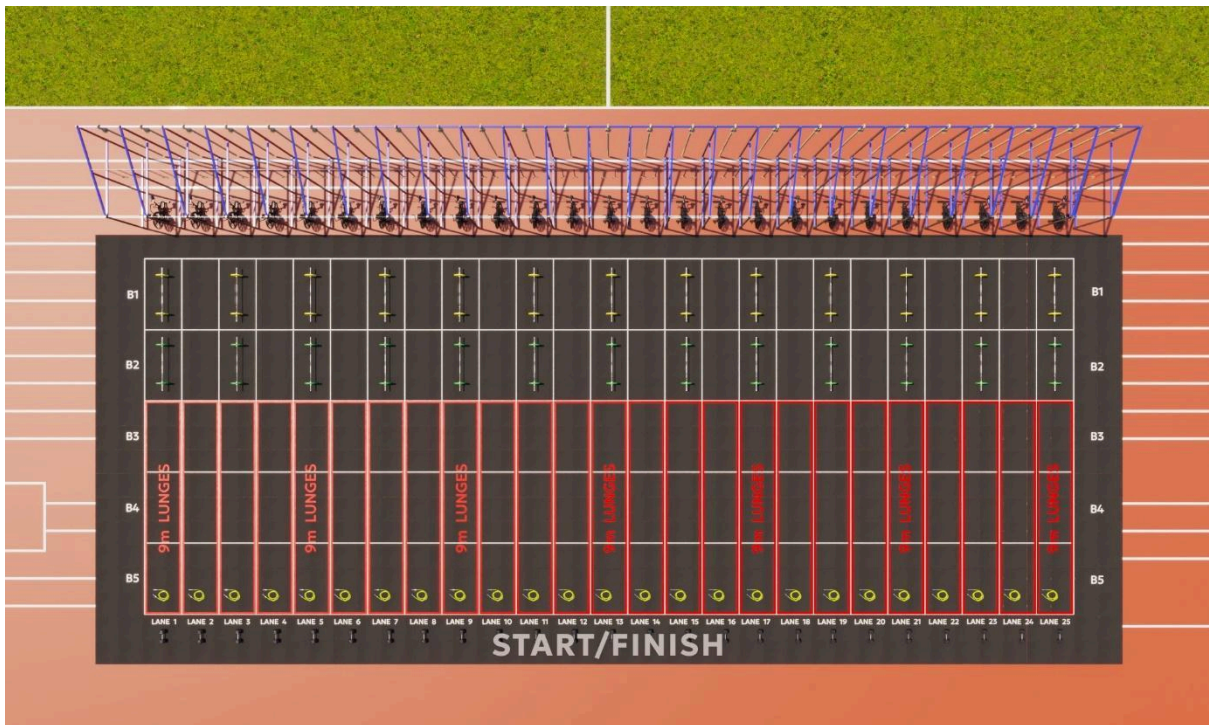
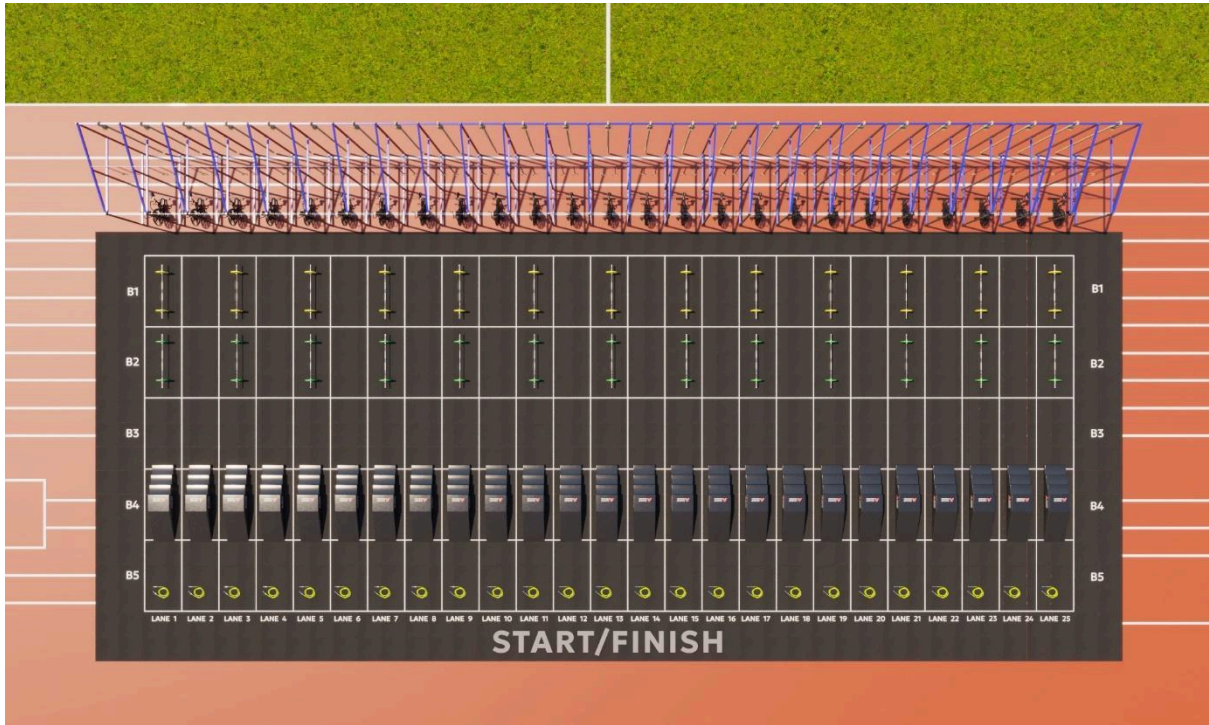
ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 4



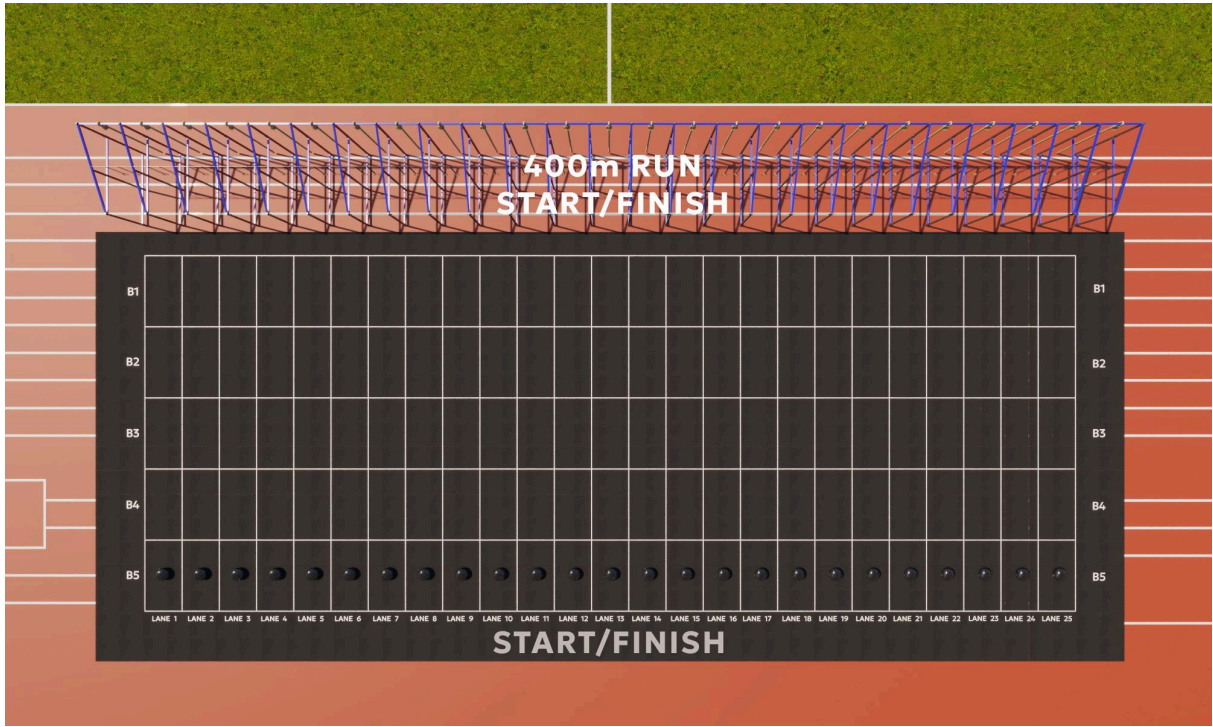
ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 4



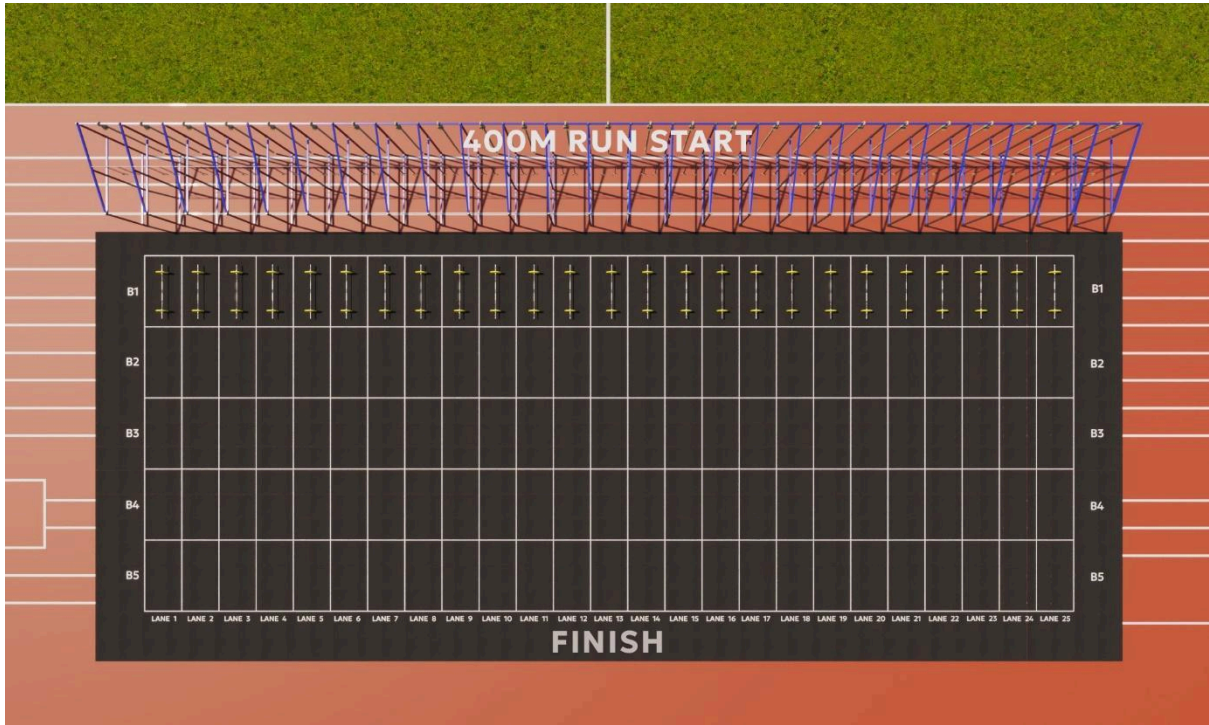
ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 5



ATHLETES ARENAS MOVEMENT

WORKOUT 5



ADDITIONAL NOTES

- Άκυρο hi5: Ο αθλητής πρέπει να επιστρέψει πίσω από τη γραμμή και να γίνει σωστά η αλλαγή.
- Γρήγορη εκκίνηση: Ο αθλητής πρέπει να επιστρέψει πίσω στη γραμμή start - finish για έγκυρη εκκίνηση.
- Ρίψη kettlebell, αλτήρα ή μπάρας (<40 κιλών) από οποιοδήποτε ύψος πάνω από αυτό του γονάτου: 1 no rep.
- Σβήσιμο οθόνης airbike: Ο αθλητής μεταφέρεται σε εφεδρικό airbike ή 5 μπρος πίσω κινήσεις των χεριών για 1 θερμίδα αν παραμείνει στο ίδιο.
- Ρίψη της μπάρας πίσω (backdrop): 1 no rep.
- Synchronized kb/db shoulder to overhead και synchronized kb/db single arm front squat: Αν γίνει no rep, και οι δύο αθλητές πρέπει να ξανακάνουν την επανάληψη.
- Complex: το complex ξεκινά πάντα εντός χρόνου αλλά μπορεί να ολοκληρωθεί και αφού αυτός τελειώσει.
- Απαγορεύεται η τοποθέτηση ταινίας σε οποιοδήποτε μέρος του εξοπλισμού της διοργάνωσης.
- Είναι υποχρεωτικό οι μπάρες να έχουν πάνω τους ασφάλειες. Χωρίς αυτές, η επανάληψη δεν είναι έγκυρη.

ATHLETES MOVEMENT & NOTES

ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Κατεύθυνση αθλητών: Οι αθλητές πρέπει να έχουν πρόσωπο στην συγκεκριμένη κατεύθυνση που ορίζει ο οδηγός για κάθε κίνηση. Διαφορετικά, οι επαναλήψεις δε θα μετράνε.

Άκυρο hi5: Ο αθλητής πρέπει να επιστρέψει πίσω από τη γραμμή και να γίνει σωστά η αλλαγή.

Γρήγορη εκκίνηση: Ο αθλητής πρέπει να επιστρέψει πίσω στη γραμμή start - finish για έγκυρη εκκίνηση.

WORKOUT 1

➤ INDIVIDUALS

- Ο αθλητής ξεκινάει πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Ο αθλητής κατευθύνεται στο block 1 για τα shoulder to overhead και τα front squats με πρόσωπο στο lane 25.
- Στη συνέχεια, ο αθλητής κατευθύνεται στο block 2A για τα box jumps over.
- Μετά, ο αθλητής κατευθύνεται και πάλι στο block 1 για τα shoulder to overhead και τα front squat.
- Οι επόμενοι γύροι θα είναι όπως και οι πρώτοι με τη διαφορά ότι το κουτί θα προχωράει μισό block μπροστά στην εκκίνηση κάθε νέου γύρου.

ATHLETES MOVEMENT & NOTES

➤ TEAMS

- Και οι δύο αθλητές ξεκινάνε πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Οι αθλητές κατευθύνονται στο block 1 για τα synchronized kb/db shoulder to overhead και τα synchronized single arm kb/db front squats κοιτώντας ο ένας τον άλλον και με πλάτη ή πρόσωπο στο μονόζυγο αντίστοιχα.
- Στη συνέχεια, ο ένας αθλητής κατευθύνεται στο block 2A για τα box jumps over και ο άλλος περιμένει πίσω από τη γραμμή που χωρίζει το block 1 και το 2, τον συμπαίκτη του να γυρίσει να του κάνει hi5 για να συνεχίσει τα box jump over ή να γυρίσει, αφού αυτά έχουν τελειώσει, να ξεκινήσουν τον δεύτερο γύρο.
- Οι επόμενοι γύροι θα είναι όπως και οι πρώτοι με τη διαφορά ότι το κουτί θα προχωράει μισό block μπροστά στην εκκίνηση κάθε νέου γύρου.
- Στα ομαδικά ανδρών οι αθλητές έχουν τη δυνατότητα να εναλλάσσουν τα kettlebells όποτε αυτοί επιλέξουν.

→ Σημειώσεις:

1. Τα blocks (3 μέτρα) σε αυτό το workout θα είναι χωρισμένα στη μέση (1,5 μέτρο) με μία κόκκινη γραμμή. Το κουτί, στην εκκίνηση κάθε νέου γύρου, προχωράει μισό block (1,5 μέτρο) μπροστά. Μετά το τέλος του 8ου γύρου, το κουτί παραμένει στο τελευταίο μισό block.
2. Ρίψη kettlebell, αλτήρα ή μπάρας (άδειας ή με plates 5 κιλών και κάτω) από οποιοδήποτε ύψος πάνω από αυτό του γονάτου: 1 no rep.

WORKOUT 2

➤ INDIVIDUALS

- Ο αθλητής ξεκινάει πίσω από το μονόζυγο.
- Ο αθλητής κατευθύνεται στο μονόζυγο για να εκτελέσει τα ring muscle up / bar muscle up / chest to bar pull ups / pull ups με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Μετα τα 2.30 λεπτά, ο αθλητής έχει μισό λεπτό ώστε να κινηθεί από το μονόζυγο στο block 1 ή στο block 4 όπου και θα εκτελέσει το complex με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.

➤ TEAMS

- Και οι δύο αθλητές ξεκινάνε πίσω από το μονόζυγο.
- Ο αθλητής A ξεκινάει να εκτελεί τα ring muscle up / pull ups με πρόσωπο στη γραμμή start - finish, και ο αθλητής B παραμένει πίσω από το μονόζυγο περιμένοντας το hi5 του αθλητή A ώστε να περάσει μπροστά και ο αθλητής A να περάσει πίσω από το μονόζυγο.
- Μετά τα 2.30 λεπτά, οι αθλητές έχουν μισό λεπτό ώστε να κινηθούν από το μονόζυγο στο block 1 ή στο block 4 αντίστοιχα όπου θα εκτελέσουν το complex με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.

→ Σημειώσεις:

1. Οι άντρες χρησιμοποιούν μόνο τις μπάρες που ζυγίζουν 20 κιλά και οι γυναίκες μόνο αυτές που ζυγίζουν 15 κιλά.
2. Ρίψη μπάρας (άδειας ή με plates 5 κιλών και κάτω) από οποιοδήποτε ύψος πάνω από αυτό του γονάτου: 1 no rep.
3. Το complex ξεκινά πάντα εντός χρόνου αλλά μπορεί να ολοκληρωθεί και αφού αυτός τελειώσει.
4. Οι αθλητές φορτώνουν την μπάρα μόνοι τους.
5. Οι αθλητές οφείλουν να αφήσουν την μπάρα τους άδεια μετά το workout.
6. Οι αθλητές μπορούν να ανεβάζουν και να κατεβάζουν τα κιλά στην μπάρα ελεύθερα.
7. Οι ασφάλειες πρέπει να είναι τοποθετημένες στις μπάρες, διαφορετικά η επανάληψη δε θα μετρήσει.

ATHLETES MOVEMENT & NOTES

8. Το backdrop απαγορεύεται. Σε αυτή την περίπτωση, η επανάληψη δε θα μετρήσει.
9. Οι συναθλητές μπορούν να βοηθούν ο ένας τον άλλον στο φόρτωμα και ξεφόρτωμα της μπάρας.

WORKOUT 3

➤ INDIVIDUALS

- Ο αθλητής ξεκινά πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Ο αθλητής κατευθύνεται στο block 1 όπου θα πραγματοποιηθούν τα kb/db hang clean and shoulder to overhead με πρόσωπο στην γραμμή start - finish.
- Στη συνέχεια ο αθλητής πηγαίνει κάτω από το μονόζυγο για να εκτελέσει τα legless rope climbs / rope climbs (ή στο μονόζυγο για να εκτελέσει τα knees to elbows με πρόσωπο στη γραμμή start - finish στην περίπτωση των rookies).
- Οι επόμενοι δύο γύροι είναι ίδιοι με την μόνη διαφορά ότι στην έναρξη κάθε νέου γύρου το kb/db μετακινείται ένα block μπροστα (B1 -> B2 -> B3).
- Για να τελειώσει το workout, θα πρέπει ο αθλητής να περάσει τη γραμμή start - finish, και τότε είναι που ο κριτής σταματάει τον χρόνο και τον σημειώνει.

➤ TEAMS

- Οι αθλητές ξεκινάνε πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Ο αθλητής A κατευθύνεται στο block 1 όπου θα πραγματοποιηθούν τα kb/db hang clean and shoulder to overhead με πρόσωπο στην γραμμή start - finish. Ο αθλητής B παραμένει πίσω από τη γραμμή start - finish.
- Στη συνέχεια, ο αθλητής πηγαίνει κάτω από το μονόζυγο για να εκτελέσει τα legless rope climbs / rope climbs.

ATHLETES MOVEMENT & NOTES

- Οι επόμενοι δύο γύροι είναι ίδιοι με την μόνη διαφορά ότι στην έναρξη κάθε νέου γύρου το kb/db μετακινείται ένα block μπροστα (B1 -> B2 -> B3).
- Για να τελειώσει το workout, θα πρέπει ο αθλητής να περάσει τη γραμμή start - finish, και τότε είναι που ο κριτής σταματάει τον χρόνο και τον σημειώνει.
- Οποιοσδήποτε αθλητής μπορεί να είναι ο αθλητής A ή B.
- Οι αθλητές αλλάζουν όποτε θέλουν με hi5 πίσω από τη γραμμή start - finish.
- Στα couples, ο αθλητής που ξεκινάει τα kb/db hang clean and shoulder to overhead του δεύτερου και του τρίτου γύρου, είναι υποχρεωμένος να μεταφέρει και τα δύο kb/db στο μπροστινό block.

→ Σημειώσεις:

1. Ρίψη kettlebell ή αλτήρα από οποιοδήποτε ύψος πάνω από αυτό του γονάτου: 1 no rep.

WORKOUT 4

➤ INDIVIDUALS

- Ο αθλητής ξεκινάει πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Ο αθλητής πηγαίνει στο block 5 για να εκτελέσει τα crossover jumps με πρόσωπο στο μονόζυγο (εξαιρούνται οι rookies).
- Στη συνέχεια ο αθλητής ανάλογα με την κατηγορία πρέπει να εκτελέσει το obstacle handstand walk στο block 4 - block 3, το handstand walk block 5 - block 4 - block 3, db overhead walking lunges block 5 - block 4 - block 3, prisoner walking lunges block 5 - block 4 - block 3.
- Μετά ο αθλητής κατευθύνεται στο block 1 όπου θα εκτελέσει τα thrusters με πρόσωπο στο lane 25.

ATHLETES MOVEMENT & NOTES

Στην περίπτωση των rookies, ο αθλητής εκτελεί το burpee στο block 2 πίσω από τη γραμμή που χωρίζει το block 2 και το plate του και κάνει το άλμα πάνω στο plate του (block 1).

- Στη συνέχεια ο αθλητής κατευθύνεται στο airbike.
- Τέλος, ο αθλητής ανάλογα με την κατηγορία πρέπει να εκτελέσει το obstacle handstand walk opposite direction στο block 3 - block 4, το handstand walk opposite direction block 3 - block 4 - block 5, db overhead walking lunges opposite direction block 3 - block 4 - block 5, prisoner walking lunges opposite direction block 3 - block 4 - block 5.
- Ο αθλητής και πάλι ανάλογα με την κατηγορία ξεκινάει τον επόμενο γύρο με το obstacle handstand walk στο block 4 - block 3, το handstand walk στο block 5 - block 4 - block 3, τις db overhead walking lunges block 5 - block 4 - block 3 ή τις prisoner walking lunges block 3 - block 4 - block 5 κ.ο.κ.

➤ TEAMS

- Ο αθλητής ξεκινάει πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Ο αθλητής πηγαίνει στο block 5 για να εκτελέσει τα crossover jumps με πρόσωπο στο μονόζυγο.
- Στη συνέχεια ο αθλητής ανάλογα με την κατηγορία πρέπει να εκτελέσει το obstacle handstand walk στο block 4, ή τις db overhead walking lunges block 5 - block 4 - block 3.
- Μετά ο αθλητής κατευθύνεται στο block 1 (ή block 2 για τα couples) όπου θα εκτελέσει τα thrusters με πρόσωπο στο lane 25.
- Στη συνέχεια ο αθλητής κατευθύνεται στο airbike.
- Τέλος, ο αθλητής ανάλογα με την κατηγορία πρέπει να εκτελέσει το obstacle handstand walk opposite direction στο block 4 ή τις db overhead walking lunges opposite direction block 5 - block 4 - block 3.
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται πίσω από τη γραμμή start - finish με hi5.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει, περιμένει πίσω από τη γραμμή start - finish.

ATHLETES MOVEMENT & NOTES

- Οι ομάδες elite αλλάζουν όποτε θέλουν. Για τις ομάδες scaled, το workout είναι relay. Οι αθλητές μοιράζονται όπως επιθυμούν τα crossovers και στη συνέχεια αλλάζουν υποχρεωτικά μετά την ολοκλήρωση κάθε γύρου.

→ Σημειώσεις:

1. Ρίψη kettlebell ή αλτήρα από οποιοδήποτε ύψος πάνω από αυτό του γονάτου: 1 no rep.
2. Ρίψη μπάρας (άδειας ή με plates 5 κιλών και κάτω) από οποιοδήποτε ύψος πάνω από αυτό του γονάτου: 1 no rep.
3. Το backdrop απαγορεύεται. Σε αυτή την περίπτωση, η επανάληψη δε θα μετρήσει.
4. Το checkpoint για το handstand walk, τις db overhead walking lunges και τις prisoner lunges είναι ένα block = 3 μέτρα.
5. Οι αθλητές μπορούν να ρυθμίζουν το ύψος της σέλας πριν ή κατά τη διάρκεια του workout.
6. Το monitor του airbike πρέπει να είναι μηδέν στην έναρξη κάθε γυρου.
7. Σε περίπτωση που σβήσει η οθόνη του airbike, ο αθλητής μεταφέρεται σε εφεδρικό ή 5 μπρος πίσω κινήσεις των χεριών για 1 θερμίδα αν παραμείνει στο ίδιο.

WORKOUT 5

➤ INDIVIDUALS

- Ο αθλητής ξεκινάει πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Μετά, πραγματοποιεί τα 3 d-ball carry (block 5 -> block 1, block 1 -> block 5, block 5 -> block 1) και αφήνει την d-ball στο block 1.
- Έπειτα, αφού περάσει κάτω από το μονόζυγο του, πραγματοποιεί τα 400 μέτρα τρέξιμο με φορά προς το lane 25. Ο χρόνος σταματά όταν ο αθλητής επιστρέψει από το τρέξιμο, περάσει και πάλι κάτω από το μονόζυγο του, πάρει την d-ball του και περάσει με αυτήν τη γραμμή του block 5.

ATHLETES MOVEMENT & NOTES

- Στη συνέχεια ο αθλητής ξεκινά να εκτελέσει τα D-ball clean to shoulder με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.

➤ ROOKIES

- Ο αθλητής ξεκινάει πίσω από τη γραμμή start - finish με πρόσωπο στο κοινό.
- Μετά πραγματοποιεί τους κοιλιακούς με πρόσωπο στο μονόζυγο.
- Έπειτα, αφού περάσει κάτω από το μονόζυγο του, πραγματοποιεί τα 400 μέτρα τρέξιμο με φορά προς το lane 25. Ο χρόνος σταματά όταν ο αθλητής επιστρέψει από το τρέξιμο, περάσει και πάλι κάτω από το μονόζυγο του και εισέλθει στο block 1.
- Στη συνέχεια ο αθλητής ξεκινά να εκτελέσει τα clean με πρόσωπο στο lane 25.

➤ TEAMS MEN

- Οι αθλητές ξεκινάνε πίσω από τη γραμμή start - finish.
- Ο αθλητής A πραγματοποιεί τα 4 d-ball carry (block 5 -> block 1, block 1 -> block 5, block 5 -> block 1, block 1 -> block 5) και αφήνει τη d-ball στο block 5.
- Στη συνέχεια, ο αθλητής A πραγματοποιεί τα 400 μέτρα τρέξιμο με φορά προς το lane 25 ή κάνει hi5 στον συναθλητή του για να τρέξει εκείνος. Ο αθλητής που θα κάνει το τρέξιμο, οφείλει να φύγει αφού περάσει κάτω από το μονόζυγο του και να επιστρέψει, περνώντας και πάλι κάτω από αυτό. Ο χρόνος σταματά όταν γίνει το hi5 έξω από τη γραμμή start - finish.
- Τέλος, όποιος αθλητής επιθυμεί, κατευθύνεται στο block 5 για να εκτελέσει τα D-ball clean to shoulder με πρόσωπο στη γραμμή start - finish.
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται με hi5 όποτε επιθυμούν οι αθλητές.
- Ο αθλητής που δε δουλεύει στα D-ball, περιμένει πίσω από τη γραμμή start - finish.

ATHLETES MOVEMENT & NOTES

➤ TEAMS COUPLES

- Οι αθλητές ξεκινάνε πίσω από τη γραμμή start - finish.
- Η γυναίκα πραγματοποιεί τα 4 d-ball carry (block 4 -> block 1, block 1 -> block 4, block 4 -> block 1, block 1 -> block 4) και αφήνει τη d-ball στο block 4.
- Στη συνέχεια, η γυναίκα πραγματοποιεί τα 400 μέτρα τρέξιμο με φορά προς το lane 25 ή κάνει hi5 στον συναθλητή της για να τρέξει εκείνος. Ο αθλητής που θα κάνει το τρέξιμο, οφείλει να φύγει αφού περάσει κάτω από το μονόζυγο του και να επιστρέψει, περνώντας και πάλι κάτω από αυτό. Ο χρόνος σταματά όταν γίνει το hi5 έξω από τη γραμμή start - finish.
- Τέλος, και οι δύο αθλητές περνάνε πίσω από τις d-ball τους με πρόσωπο στη γραμμή start - finish (γυναίκα block 4 - άνδρας block 5) και όποιος αθλητής επιθυμεί ξεκινάει πρώτος τα d-ball clean to shoulder.
- Όλες οι αλλαγές θα γίνονται με hi5 όποτε επιθυμούν οι αθλητές στη γραμμή που διαχωρίζει το block 5 από το block 4 .
- Ο αθλητής που δε δουλεύει στα D-ball, παραμένει στο block του.

→ Σημειώσεις:

1. Το checkpoint για το d-ball carry είναι ένα block = 3 μέτρα.
2. Το backdrop απαγορεύεται. Σε αυτή την περίπτωση, η επανάληψη δε θα μετρήσει.