



SHARK RIG
ATTREZZATURE POWERLIFTING STRONGMAN CROSSTRaining



Piaceappalosa

FITNESS FESTIVAL

SCHEDA TECNICA
WOD 2 - ROPE & JOKE
18 - 19 GIUGNO, 2022

CROSSFIT FARNESE



Piaceappalosa
FITNESS FESTIVAL

WOD2

Rope & Yoke – TIME CAP: 7 MIN

For Time complete:

5 Rope climb Legless

10mt Yoke carry

3 Rope climb Legless

20mt Yoke carry

1 Rope climb Legless

30mt Yoke carry

Run to the finish line

Score is: Time

CROSSFIT FARNESE



Weights & Variations

| Divisions | Rope | Yoke |
|------------|--|-----------------------------|
| Elite | Men: Legless Women: Rope regular 6,4,2 | 120 kg Uomo 100 kg Donna |
| Regular | Men: Rope regular 6,4,2 Women: Rope regular 5,3,1 | 100 kg Uomo 80 kg Donna |
| Experience | Rope regular 3,2,1 | 60 kg Uomo 40 kg Donna |



il Flow

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go corrono al rig ed effettuano 5 salite alla rope.

Si portano quindi allo yoke ed avanzano di 10 metri sino alla linea di sezione indicata

Tornano quindi al rig ed eseguono 3 salite alla rope. Vanno nuovamente allo yoke ed avanzano ancora di due sezioni per altri 20 metri.

Ritornano al rig ed eseguono l'ultima salita alla rope. Si portano quindi allo yoke e tornano al punto di partenza percorrendo 30 metri. Terminano correndo in finish line



Standard

ROPE

L'atleta dovrà salire la rope andando a toccare il crossbeam.

Nella rope legless l'atleta non potrà utilizzare le gambe nella fase di ascesa. Dovrà quindi prima toccare il crossbeam quindi riportare le mani sulla rope e a quel punto potrà di nuovo utilizzare le gambe nella fase di discesa.

YOKE

L'atleta dovrà prendere lo yoke, sollevarlo e portarlo interamente al di là della linea di demarcazione.