JUDGE AT WORK JUDGE AT WORK JUDGE AT WORK JUDGE AT WORK

RULE BOOK

CrossFit LICENSED EVENT | 2024

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

HEAD JUDGE:
MARIA NUZZO
SALVATORE FERRARA

ESERCIZI EVENTO 1

EXERCISES EVENT 1

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

HUSAFELL OVER THE SHOULDER

HUSAFELL CARRY

ARMY CRAWL

TIRE FLIPS

ESERCIZI EVENTO 2

EXERCISES EVENT 2

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

CLUSTER

THRUSTER

AIR SQUAT

ESERCIZI EVENTO 3

EXERCISES EVENT 3

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

MOUNTAIN BIKE

DB ONE ARM HANG CLEAN E JERK

DB BOX STEP UP

ALT. SINGLE ARM DEVIL PRESS

HUSAFELL OVER THE SHOULDER

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GAR

L'ATLETA INIZIERÀ SOLLEVANDO L'OGGETTO DA TERRA CON ENTRAMBE LE MANI, UTILIZZANDO QUALSIASI TECNICA PER PORTARLO SOPRA L'ALTEZZA DELLA SPALLA, FACENDOLO POI CADERE ALLE PROPRIE SPALLE.

DURANTE IL MOVIMENTO, SI RICHIEDE UN "OVER TO SHOULDER", QUINDI NON È NECESSARIA L'ESTENSIONE COMPLETA DELL'ANCA. LA RIPETIZIONE VERRÀ CONTEGGIATA QUANDO L'OGGETTO SARÀ NUOVAMENTE A TERRA DIETRO LE SPALLE DELL'ATLETA.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

L'OGGETTO PASSA LATERALE ALLA SPALLA

HUSAFELL OVER THE SHOULDER

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STA RACE STANDARD

THE ATHLETE WILL INITIATE THE MOVEMENT BY LIFTING THE OBJECT OFF THE GROUND WITH BOTH HANDS, EMPLOYING ANY TECHNIQUE NECESSARY TO ELEVATE IT ABOVE SHOULDER HEIGHT BEFORE SUBSEQUENTLY DROPPING IT BEHIND.

DURING THIS EXERCISE, IT IS NOT ESSENTIAL TO ACHIEVE FULL HIP EXTENSION; HOWEVER, AN "OVER TO SHOULDER" MANEUVER IS REQUIRED. A REPETITION WILL BE COUNTED ONCE THE OBJECT IS RETURNED TO THE GROUND BEHIND THE ATHLETE'S SHOULDERS.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

THE OBJECT PASSES LATERALLY IN RELATION TO THE SHOULDER.

HUSAFELL CARRY

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA INIZIERÀ AFFERRANDO L'OGGETTO E LO MANTERRÀ ABBRACCIATO DAVANTI AL PROPRIO CORPO PER TUTTA LA DURATA DELLA CAMMINATA.

LA PERFORMANCE AVRÀ INIZIO CON ENTRAMBI I PIEDI POSIZIONATI DIETRO LA LINEA O IL PUNTO DI PARTENZA E SI CONCLUDERÀ CON ENTRAMBI I PIEDI OLTRE LA LINEA O IL PUNTO DI ARRIVO.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA NON TIENE L'OGGETTO ABBRACCIATO DAVANTI AL PROPRIO CORPO.
2. L'ATLETA NON INIZIA DAL PUNTO DI PARTENZA STABILITO.
3. L'ATLETA NON CONCLUDE IL PERCORSO NEL PUNTO DI ARRIVO PREVISTO.

HUSAFELL CARRY

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDAR CE STANDAR ARD

THE ATHLETE WILL INITIATE THE PERFORMANCE BY GRASPING THE OBJECT AND MAINTAINING IT CLOSE TO THEIR BODY THROUGHOUT THE DURATION OF THE WALK.

THE EVENT WILL COMMENCE WITH BOTH FEET POSITIONED BEHIND THE STARTING LINE AND WILL CONCLUDE ONCE BOTH FEET HAVE CROSSED THE FINISHING LINE.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE FAILS TO HOLD THE OBJECT SECURELY IN FRONT OF THEIR BODY.
2. THE ATHLETE DOES NOT COMMENCE FROM THE DESIGNATED STARTING POINT.
3. THE ATHLETE DOES NOT COMPLETE THE COURSE AT THE ANTICIPATED FINISH LINE.

ARMY CRAWL

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA INIZIERÀ CON ENTRAMBI I PIEDI POSIZIONATI DIETRO LA LINEA O IL PUNTO DI PARTENZA DESIGNATO, APPOGGIANDO I GOMITI E I QUADRICIPITI FEMORALI A TERRA.

DOVRÀ STRISCIARE LUNGO L'INTERO PERCORSO RICHIESTO, FINO A SUPERARE LA LINEA O IL PUNTO DI ARRIVO CON ENTRAMBI I GOMITI.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA STACCA I QUADRICIITI FEMORALI DA TERRA
2. L'ATLETA NON PARTE DAL PUNTO RICHIESTO
3. L'ATLETA NON PASSA LA LINEA FINALE CON ENTRAMBI I GOMITI

ARMY CRAWL

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

THE ATHLETE WILL BEGIN WITH BOTH FEET POSITIONED BEHIND THE DESIGNATED STARTING LINE, RESTING HIS ELBOWS AND HAMSTRINGS ON THE GROUND. HE IS REQUIRED TO CRAWL ALONG THE ENTIRE DESIGNATED PATH UNTIL HE CROSSES THE FINISH LINE WITH BOTH ELBOWS.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE FAILS TO LIFT HIS QUADRICEPS MUSCLES OFF THE GROUND.
2. THE ATHLETE DOES NOT COMMENCE FROM THE DESIGNATED STARTING POINT.
3. THE ATHLETE DOES NOT CROSS THE FINISH LINE WITH BOTH ELBOWS.

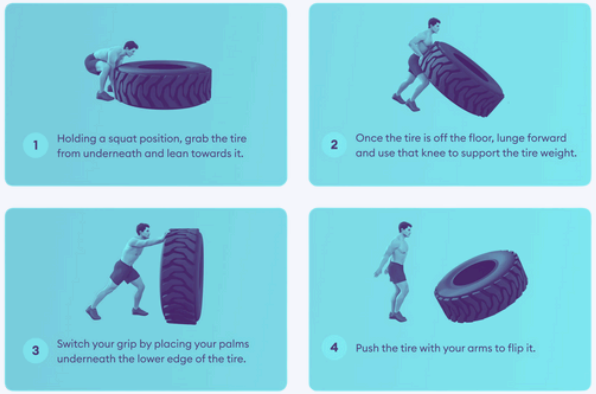
TIRE FLIPS

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA, UTILIZZANDO QUALSIASI TECNICA, PRENDERÀ CON ENTRAMBE LE MANI IL COPERTONE FACENDOLO RIBALTARE DI 180 GRADI SUL LATO OPPOSTO, TENENDOLO SEMPRE SULLA PROPRIA LINEA DI GARA.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. IL COPERTONE FINISCE SULLA LINEA DELL'ATLETA ACCANTO
2. IL COPERTONE NON VIENE RIBALTATO IN AVANTI



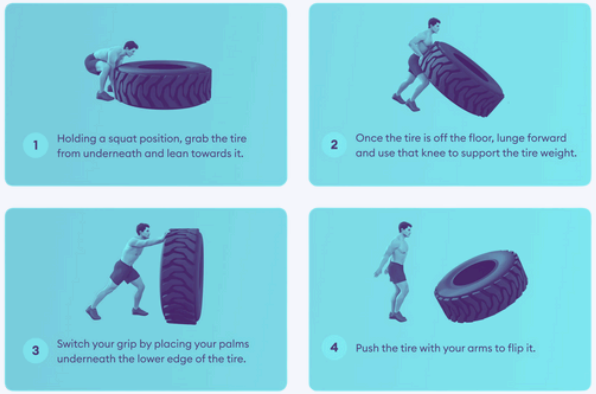
TIRE FLIPS

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

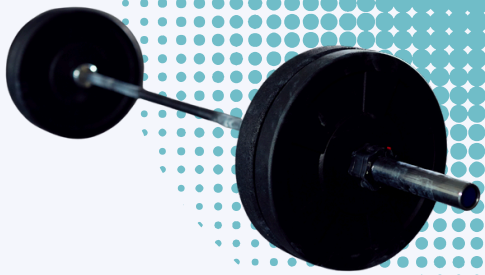
THE ATHLETE WILL EMPLOY ANY TECHNIQUE NECESSARY TO GRASP THE TIRE WITH BOTH HANDS AND FLIP IT 180 DEGREES TO THE OPPOSITE SIDE, ENSURING IT REMAINS WITHIN THEIR DESIGNATED RACING LINE.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE TIRE ENCROACHES UPON THE LANE OF THE ADJACENT ATHLETE.
2. THE TIRE HAS NOT BEEN FLIPPED FORWARD.



CLUSTER



STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI G DARD D RA STANDARD DI GAR

L'ATLETA INIZIA L'ESERCIZIO SOLLEVANDO IL BILANCIERE DA TERRA CON UN MOVIMENTO FLUIDO DI SQUAT CLEAN, PROSEGUENDO CON LA SPINTA DEL BILANCIERE SOPRA LA TESTA SENZA INTERROMPERE IL FLUSSO DEL MOVIMENTO.

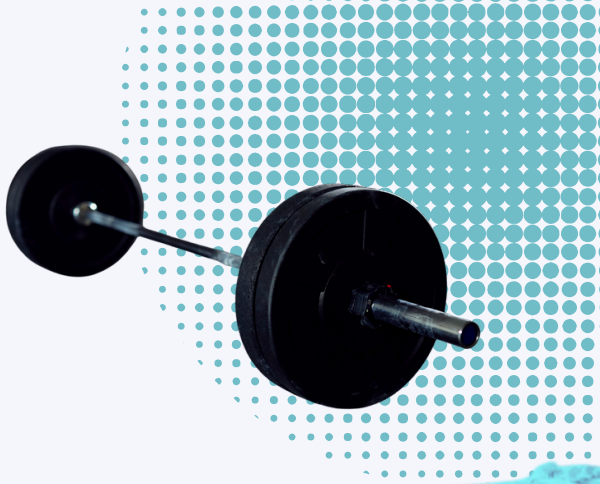
STANDARD DA MANTENERE:

1. IL BILANCIERE DEVE PARTIRE DA TERRA.
2. L'ATLETA ESEGUE UNO SQUAT.
3. IL BILANCIERE DEVE ESSERE POSIZIONATO SOPRA LA TESTA, CON GINOCCHIA, ANCHE E GOMITI COMPLETAMENTE ESTESI E I PIEDI PARALLELI.
4. CONTROLLO DEL BILANCIERE SOPRA LA TESTA, CON SPALLE ATTIVE.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA NON PASSA DA UNO SQUAT
2. L'ATLETA INTERROMPE LA FLUIDITÀ DELL'ESERCIZIO
3. L'ATLETA FA UN JERK DOPO LO SQUAT CLEAN
4. L'ATLETA TOCCA CON I GOMITI LE GINOCCHIA

CLUSTER



RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

THE ATHLETE INITIATES THE EXERCISE BY SMOOTHLY LIFTING THE BARBELL FROM THE FLOOR IN A FLUID SQUAT CLEAN MOTION, SEAMLESSLY TRANSITIONING INTO AN OVERHEAD PRESS WITHOUT BREAKING THE FLOW OF MOVEMENT.

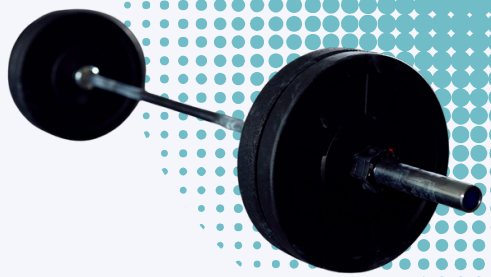
STANDARDS TO UPHOLD:

1. THE BARBELL MUST BEGIN ON THE GROUND.
2. THE ATHLETE MUST PERFORM A SQUAT.
3. THE BARBELL SHOULD BE POSITIONED OVERHEAD, WITH THE KNEES, HIPS, AND ELBOWS FULLY EXTENDED AND THE FEET PARALLEL.
4. THE ATHLETE MUST DEMONSTRATE CONTROL OF THE BARBELL ABOVE THE HEAD, MAINTAINING ACTIVE SHOULDERS.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE FAILS TO COMPLETE THE SQUAT.
2. THE ATHLETE DISRUPTS THE CONTINUITY OF THE EXERCISE.
3. THE ATHLETE EXHIBITS A JERKING MOTION FOLLOWING THE SQUAT CLEAN.
4. THE ATHLETE MAKES CONTACT BETWEEN HIS KNEES AND ELBOWS.

THRUSTER



STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA INIZIA LA SUA PERFORMANCE CON UNO SQUAT, MANTENENDO IL BILANCIERE IN POSIZIONE FRONT RACK, E SUCCESSIVAMENTE ESEGUE UNA SPINTA DEL BILANCIERE SOPRA LA TESTA SENZA INTERROMPERE IL MOVIMENTO.

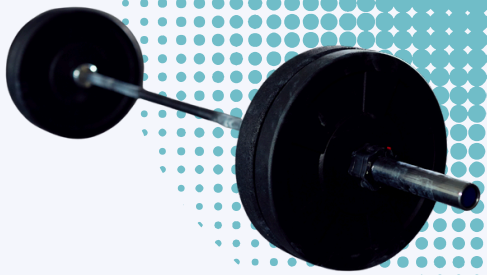
STANDARD DA RISPETTARE:

1. IL BILANCIERE DEVE INIZIARE IN POSIZIONE FRONT RACK.
2. L'ATLETA DEVE ESEGUIRE UNO SQUAT.
3. IL BILANCIERE DEVE ESSERE POSIZIONATO SOPRA LA TESTA, CON GINOCCHIA, ANCHE E GOMITI COMPLETAMENTE ESTESI E I PIEDI PARALLELI.
4. È FONDAMENTALE MANTENERE IL CONTROLLO DEL BILANCIERE SOPRA LA TESTA, ASSICURANDO UN'ATTIVAZIONE ADEGUATA DELLA SPALLA.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA NON PASSA DA UNO SQUAT
2. L'ATLETA INTERROMPE LA FLUIDITÀ DELL'ESERCIZIO
3. L'ATLETA FA UN JERK DOPO LO SQUAT CLEAN
4. L'ATLETA TOCCA CON I GOMITI LE GINOCCHIA

THRUSTER



RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

THE ATHLETE INITIATES THE PERFORMANCE WITH A SQUAT, MAINTAINING THE BARBELL IN THE FRONT RACK POSITION, AND THEN SEAMLESSLY TRANSITIONS TO AN OVERHEAD PRESS WITHOUT PAUSING THE MOVEMENT.

STANDARDS TO BE OBSERVED:

1. THE BARBELL MUST COMMENCE IN THE FRONT RACK POSITION.
2. THE ATHLETE IS REQUIRED TO EXECUTE A SQUAT.
3. THE BARBELL SHOULD BE HELD OVERHEAD, WITH THE KNEES, HIPS, AND ELBOWS FULLY EXTENDED, AND THE FEET POSITIONED PARALLEL.
4. IT IS ESSENTIAL TO MAINTAIN CONTROL OF THE BARBELL OVERHEAD, ENSURING PROPER ACTIVATION OF THE SHOULDER MUSCLES.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE FAILS TO COMPLETE A PROPER SQUAT.
2. THE ATHLETE DISRUPTS THE CONTINUITY OF THE EXERCISE.
3. THE ATHLETE EXHIBITS A JERKING MOTION FOLLOWING THE SQUAT CLEAN.
4. THE ATHLETE MAKES CONTACT BETWEEN HIS KNEES AND ELBOWS.

AIR SQUAT

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA SI ABBASSA IN ACCOSCIATA, ASSICURANDOSI CHE LA CRESTA ILIACA SIA AL DI SOTTO DEL PARALLELO DEL GINOCCHIO, E SUCCESSIVAMENTE SI RIALZA FINO A RAGGIUNGERE LA MASSIMA ESTENSIONE, MANTENENDO LE GINOCCHIA E L'ANCA COMPLETAMENTE DISTESE. DURANTE L'ESECUZIONE, LE MANI NON DEVONO MAI TOCCARE IL SUOLO.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA NON PASSA DA UNO SQUAT
2. L'ATLETA NON STENDE LE GINOCCHIA E/O ANCHE
3. L'ATLETA TOCCA CON LE MANI A TERRA IN FASE DI ACCOSCITA

AIR SQUAT

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

THE ATHLETE DESCENDS INTO A SQUAT, ENSURING THAT THE ILIAC CREST IS POSITIONED BELOW THE PARALLEL OF THE KNEE, AND THEN ASCENDS TO FULL EXTENSION, MAINTAINING COMPLETE EXTENSION OF THE KNEES AND HIPS. THROUGHOUT THE MOVEMENT, THE HANDS MUST NOT MAKE CONTACT WITH THE GROUND.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE DOES NOT PERFORM A SQUAT.
2. THE ATHLETE DOES NOT EXTEND HIS KNEES AND/OR HIPS.
3. THE ATHLETE MAKES CONTACT WITH THE GROUND USING HIS HANDS DURING THE SQUAT PHASE.

MOUNTAIN BIKE

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA DOVRÀ COMPLETARE IL PERCORSO TRACCIATO, PARTENDO DAL PUNTO DI INIZIO FINO A RAGGIUNGERE IL PUNTO DI ARRIVO.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA PROCEDE E COMPLETA IL PERCORSO SENZA INDOSSARE IL CASCO DI SICUREZZA.
2. L'ATLETA LANCIA LA BICICLETTA.
3. L'ATLETA ESCE DAL PERCORSO ASSEGNATO.

NOTA BENE:
IL CASCO SARÀ FORNITO DALL'ORGANIZZAZIONE; TUTTAVIA, SARÀ POSSIBILE UTILIZZARE IL CASCO PERSONALE.

I TRE PUNTI DI "NO REP" POTREBBERO COMPORTARE MOTIVI DI SQUALIFICA, A DISCREZIONE DELL'ORGANIZZAZIONE.

MOUNTAIN BIKE

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

THE ATHLETE IS REQUIRED TO NAVIGATE THE DESIGNATED COURSE, COMMENCING AT THE STARTING POINT AND CONCLUDING AT THE FINISHING POINT.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE FINISHES THE COURSE WITHOUT DONNING A SAFETY HELMET.
2. THE ATHLETE DISCARDS THE BICYCLE.
3. THE ATHLETE DEPARTS FROM THE DESIGNATED COURSE.

PLEASE BE ADVISED:
THE ORGANIZATION WILL PROVIDE THE HELMET; HOWEVER, YOU MAY USE YOUR OWN HELMET IF YOU PREFER.

THE THREE "NO REP" INFRACTIONS MAY RESULT IN DISQUALIFICATION AT THE ORGANIZATION'S DISCRETION.

DB ONE ARM HANG CLEAN E JERK

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA PARTE CON IL DUMBBELL IN HANG POSITION, QUINDI CON IL BRACCIO TUTTO ESTESO, PUNTATO VERSO IL BASSO. SUCCESSIVAMENTE EFFETTUA UN CLEAN SULLA SPALLA E POI, TRAMITE UN JERK, PORTA IL DUMBBELL SOPRA LA TESTA MANTENENDO GINOCCHIA, ANCHE E GOMITO ESTESI CON CONTROLLO DEL PESO SOPRA LA TESTA (SPALLA ATTIVA).

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA UTILIZZA LA MANO NON DOMINANTE PER TOCCARE QUALSIASI PARTE DEL CORPO.
2. L'ATLETA NON INIZIA DA UNA POSIZIONE DI HANG.
3. L'ATLETA NON ESEGUE UN JERK.
4. L'ATLETA ALLONTANA IL MANUBRIO DAL CORPO, EVITANDO DI MANTENERLO SOPRA LA TESTA.
5. L'ATLETA NON ESTENDE IL BRACCIO SOPRA LA TESTA.
6. L'ATLETA LASCIA CADERE IL MANUBRIO DA QUALSIASI ALTEZZA.

DB ONE ARM HANG CLEAN E JERK

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

THE ATHLETE BEGINS WITH THE DUMBBELL IN THE HANG POSITION, WITH THE ARM FULLY EXTENDED AND POINTED DOWNWARD. HE THEN EXECUTES A CLEAN TO THE SHOULDER AND, UTILIZING A JERK, ELEVATES THE DUMBBELL OVERHEAD WHILE MAINTAINING EXTENDED KNEES, HIPS, AND ELBOWS, ENSURING CONTROLLED WEIGHT PLACEMENT ABOVE THE HEAD (ACTIVE SHOULDER).

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE EMPLOYS THE NON-DOMINANT HAND TO MAKE CONTACT WITH ANY PART OF THE BODY.
2. THE ATHLETE DOES NOT COMMENCE FROM A HANG POSITION.
3. THE ATHLETE DOES NOT EXECUTE A JERK.
4. THE ATHLETE EXTENDS THE DUMBBELL AWAY FROM THE BODY, REFRAINING FROM POSITIONING IT ABOVE THE HEAD.
5. THE ATHLETE REFRAINS FROM RAISING THE ARM ABOVE THE HEAD.
6. THE ATHLETE RELEASES THE DUMBBELL FROM ANY HEIGHT.

DB BOX STEP UP

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA INIZIA LA SUA PERFORMANCE DAL BASSO DEL BOX, AFFERRA IL MANUBRIO E LO POSIZIONA DAVANTI IN FRONT RACK, MANTENENDOLO CON ENTRAMBE LE MANI O POGGIANDOLO SU UNA SPALLA, SOSTENENDOLO CON UNA O ENTRAMBE LE MANI. A QUESTO PUNTO, PUÒ SALIRE SUL BOX UTILIZZANDO UNO DEI PIEDI, ASSICURANDOSI CHE L'INTERA PIANTA DEL PIEDE SIA ALL'INTERNO DEL BOX. SUCCESSIVAMENTE, PORTERÀ ANCHE IL SECONDO PIEDE, GARANTENDO CHE TUTTA LA PIANTA DEL PIEDE SIA CONTENUTA NEL BOX. INFINE, ESTENDERÀ COMPLETAMENTE L'ANCA E LE GINOCCHIA PER COMPLETARE LA RIPETIZIONE.

NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA UTILIZZA LA MANO NON DOMINANTE PER TOCCARE LE GAMBE.
2. L'ATLETA POSIZIONA IL MANUBRIO DIETRO DI SÉ O LUNGO IL FIANCO.
3. L'ATLETA HA UNA SOLA PORZIONE DEL PIEDE AL DI FUORI DEL BOX.
4. L'ATLETA NON ESTENDE FIANCHI E GINOCCHIA SOPRA IL BOX.
5. L'ATLETA LASCIA CADERE IL MANUBRIO DA QUALSIASI ALTEZZA.

DB BOX STEP UP

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

THE ATHLETE INITIATES HIS PERFORMANCE FROM THE BASE OF THE BOX, SEIZING THE DUMBBELL AND POSITIONING IT IN THE FRONT RACK, EITHER GRASPING IT WITH BOTH HANDS OR RESTING IT ON ONE SHOULDER, SUPPORTED BY ONE OR BOTH HANDS. AT THIS JUNCTURE, HE CAN ASCEND ONTO THE BOX USING ONE FOOT, ENSURING THAT THE ENTIRE SOLE IS WITHIN THE BOX'S CONFINES. SUBSEQUENTLY, HE WILL BRING THE SECOND FOOT UP, ENSURING THAT ITS ENTIRE SOLE IS ALSO CONTAINED WITHIN THE BOX. ULTIMATELY, HE WILL FULLY EXTEND HIS HIPS AND KNEES TO COMPLETE THE REPETITION.

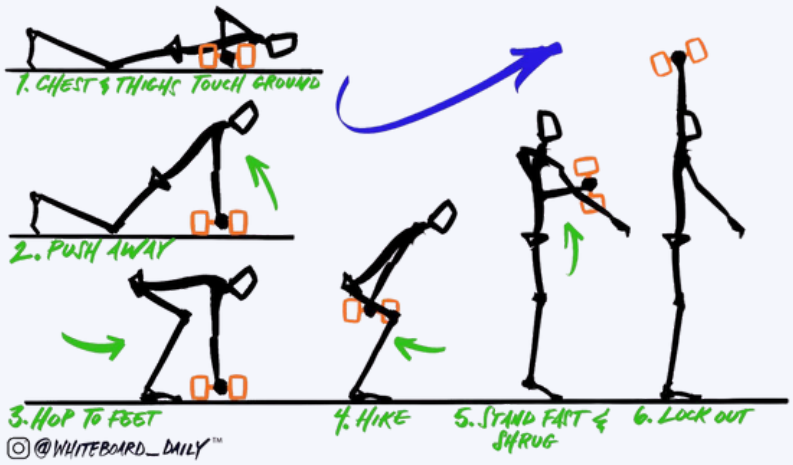
NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE EMPLOYS THE NON-DOMINANT HAND TO MAKE CONTACT WITH THE LEGS.
2. THE ATHLETE POSITIONS THE DUMBBELL BEHIND HIM OR TO HIS SIDE.
3. THE ATHLETE HAS ONLY ONE PART OF THE FOOT OUTSIDE THE BOX.
4. THE ATHLETE FAILS TO EXTEND THE HIPS AND KNEES BEYOND THE BOX.
5. THE ATHLETE RELEASES THE DUMBBELL FROM ANY ELEVATION.

ALT. SINGLE ARM DEVIL PRESS

STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA STANDARD DI GARA

L'ATLETA INIZIA DA UNA POSIZIONE PRONA, CON UNA MANO SUL MANUBRIO, PETTO E COSCE A TERRA. SUCCESSIVAMENTE, SI SOLLEVERÀ E, CON UN MOVIMENTO UNICO E FLUIDO, PORTERÀ IL MANUBRIO SOPRA LA TESTA, MANTENENDO L'ESTENSIONE MASSIMA DEL GOMITO, COSÌ COME DELLE ANCHE E DELLE GINOCCHIA. È FONDAMENTALE MANTENERE UN CONTROLLO DEL MANUBRIO SOPRA LA TESTA, CON LE SPALLE ATTIVE DURANTE L'ESECUZIONE. AD OGNI REP DOVRÀ CAMBIARE IL BRACCIO.



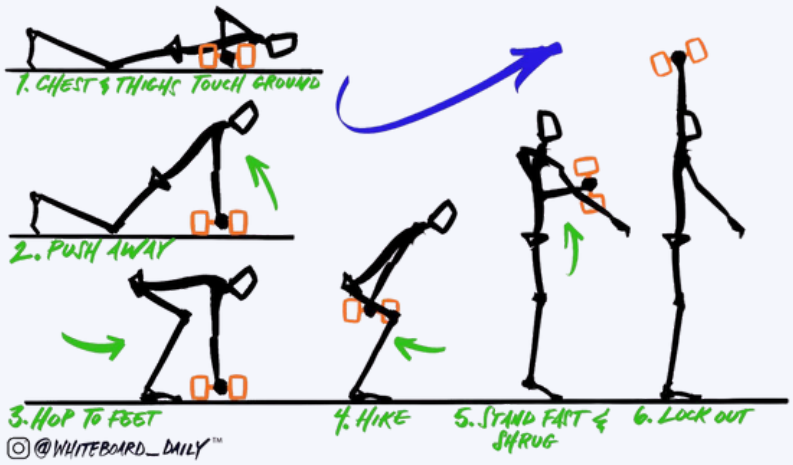
NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. L'ATLETA UTILIZZA LA MANO NON DOMINANTE PER TOCCARE QUALSIASI PARTE DEL CORPO
2. L'ATLETA NON ALTERNA IL BRACCIO
3. L'ATLETA NON TOCCA CON PETTO E COSCE A TERRA
4. L'ATLETA NON ESTENDE FIANCHI E GINOCCHIA E GOMITO IN POSIZIONE ERETTA
5. L'ATLETA PRESSA IL MOVIMENTO
6. L'ATLETA LASCIA CADERE IL MANUBRIO DA QUALSIASI ALTEZZA.

ALT. SINGLE ARM DEVIL PRESS

RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD RACE STANDARD

THE ATHLETE BEGINS IN A PRONE POSITION, RESTING ONE HAND ON THE DUMBBELL WHILE BOTH THE CHEST AND THIGHS ARE IN CONTACT WITH THE GROUND. HE THEN ELEVATES HIS BODY AND, IN A SINGLE, FLUID MOTION, RAISES THE DUMBBELL OVERHEAD, ENSURING FULL EXTENSION OF THE ELBOWS, HIPS, AND KNEES. MAINTAINING CONTROL OF THE DUMBBELL OVERHEAD IS ESSENTIAL, REQUIRING ENGAGEMENT OF THE SHOULDERS THROUGHOUT THE MOVEMENT. WITH EACH REPETITION, THE ATHLETE WILL ALTERNATE ARMS.



NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP NO REP

1. THE ATHLETE UTILIZES THE NON-DOMINANT HAND TO MAKE CONTACT WITH ANY PART OF THE BODY.
2. THE ATHLETE MAINTAINS THE ORIGINAL POSITION OF THE ARM.
3. THE ATHLETE AVOIDS MAKING CONTACT WITH THE GROUND USING THE CHEST AND THIGHS.
4. THE ATHLETE DOES NOT EXTEND THE HIPS, KNEES, AND ELBOWS WHILE IN A STANDING POSITION.
5. THE ATHLETE INITIATES THE MOVEMENT.
6. THE ATHLETE RELEASES THE DUMBBELL FROM ANY HEIGHT.

CK TO ALL. GOOD LUCK TO ALL. GOOD LUCK TO ALL. GOOD LUCK TO ALL. GOOD L

INSIDE THE ISLAND

4th EDITION

20 21

CrossFit LICENSED EVENT | 2024 CFG

BUONA GARA A TUTTI BUONA GARA A TUTTI BUONA GARA A TUTTI BUONA GARA