MOLA DI BARI
NO BULLSHIT
TEAM CHALLENGE
20 21

"CHARON"
TEAM EVENT 2
31ST OCTOBER 2021

POWERED BY
NUTRAFF

CHARON – TEAM EVENT 2

COMPLETE AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE IN 12 MINUTES OF:
500M ROW (250M EACH ATHLETE)
25 SYNCHRO BURPEES OVER ERG
50 WALL BALLS

WORKOUT VARIATIONS

TEAM F/F: 6 KG WALL BALL WEIGHT

TEAM M/F: 9/6 KG WALL BALL WEIGHT

TEAM M/M: 9 KG WALL BALL WEIGHT

ROUND	250M ROW (A)	250M ROW (B)	25 SYNCHRO BOE	50 WALL BALLS
1	250	500	525	575
2	825	1075	1100	1150
3	1400	1650	1675	1725
4	1925	2225	2250	2300

TIME OR REPS AT TIME CAP

TEAM NAME _____ _____

JUDGE NAME _____

I confirm that the information above accurately represent the team performance for this workout

_____
Team Captain Signature

MOLA DI BARI
NO BULLSHIT
TEAM CHALLENGE
20 21

"CHARON"
TEAM EVENT 2
31ST OCTOBER 2021

POWERED BY
NUTRAFF

CHARON – TEAM EVENT 2

COMPLETE AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE IN 12 MINUTES OF:
500M ROW (250M EACH ATHLETE)
25 SYNCHRO BURPEES OVER ERG
50 WALL BALLS

WORKOUT VARIATIONS

TEAM F/F: 6 KG WALL BALL WEIGHT

TEAM M/F: 9/6 KG WALL BALL WEIGHT

TEAM M/M: 9 KG WALL BALL WEIGHT

EVENT FLOW

Prima della partenza, l'Atleta A si posizionerà sul Rower, con il remo in posizione di riposo, e l'Atleta B sarà al *rig* in attesa del proprio turno.
Al ***"3, 2, 1 … Go"*** l'atleta al Rower prenderà il remo e vogherà fino a completare 250 m, si alzerà dall'ergometro andrà al Rig per dare il cambio al compagno/a di team. Questo attenderà l'arrivo dell'Atleta A e il ***"clap"***, prima di recarsi al Rower e completare i 500m.
Di seguito, entrambi gli atleti effettueranno 25 Burpees Synchro over Erg, dopo i quali effettueranno 50 Wall Ball al Target, secondo la modalità "*I Go You Go*", ovvero gli atleti eseguiranno **in maniera alternata** il suddetto movimento (l'Atleta A lavora, mentre B riposa o viceversa), scambiandosi quando vorranno e dividendo a piacimento le ripetizioni; **Il Partner Wall Ball è consentito.**
Terminato il primo round, gli/le Atleti/e si riposizioneranno uno/a al Rower e l'altro/a al rig e ripeteranno quanto scritto in precedenza nelle medesime modalità per quanti più round possibile.

MOVEMENT STANDARDS

Burpees over the Erg
Gli Atleti eseguiranno un *burpee (facing o lateral)*, prestando attenzione a toccare con cosce e petto il *floor*, **entrambi in contemporanea**; quindi, risaliranno in posizione verticale (sono concessi step up o step down) e salteranno il Rower prestando attenzione a entrambi i piedi contemporaneamente in sospensione (non è concesso lo step over). La ripetizione sarà accreditata dopo che entrambi avranno toccato il suolo dalla parte opposta. Non è consentito toccare il Rower con nessuna parte del corpo.

Wall Ball
Il movimento comincia con la Med Ball a terra. L'atleta in un unico movimento porterà la Med Ball in *front rack position* compiendo una piena accosciata, ovvero portando le creste iliache sotto la linea delle ginocchia, per poi rialzarsi e lanciarla per colpire il target specificato. Affinchè la ripetizione sia accreditata la Med Ball deve colpire il target non sotto la linea specificata. Qualora la Med Ball dovesse cadere a terra dall'alto, non potrà essere sfruttato il suo rimbalzo per iniziare una nuova rep. Eseguire uno Squat Clean come prima ripetizione è concesso. **È richiesto accompagnare la Med Ball sul floor, evitando di lasciarla cadere.**