

# VENICE BATTLE 2025

**FINALE**

# FINALE

TIME CAP: 7 MIN

3 ROUND FOR TIME

21 DOUBLE DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD

14 FRONT SQUAT

7/5 BAR MUSCLE UP

SCORE IS:  
TIME

# WEIGHT AND VARIATIONS

M/F

DIVISION	DUMBBELL STOH	BARBELL	BAR MUSCLE UP
ELITE	2 X 22,5/15 KG 21 REP	60/40 KG	7/5
REGULAR	2 X 22,5/15 KG 18 REP	50/35 KG 12 REP	6/4 RING MUSCLE UP
MASTER 35	2 X 22,5/15 KG 18 REP	60/40 KG 12 REP	6/4 RING MUSCLE UP
MASTER 40	2 X 22,5/15 KG 18 REP	50/35 KG 12 REP	6/4 RING MUSCLE UP

# FINALE BEGINNER

## TIME CAP: 7 MIN

3 ROUND FOR TIME

12 HANDSTAND PUSH UP

12 CHEST TO BAR

12 THRUSTER 40/25 KG

SCORE IS:  
TIME

# FLOW

L'atleta attende in starting line spalle al rig.

Al 3,2,1 go si porta in prima sezione ed esegue 21 double dumbbell shoulder to overhead.

Si sposta quindi in seconda sezione e completa 14 front squat al termine dei quali sposta il bilanciere.

Va quindi al rig per eseguire 7 bar muscle up.

Inizia così il suo secondo round con 21 double dumbbell shoulder to overhead seguiti da 14 front squat, sposta nuovamente il bilanciere di una sezione e corre al rig per i 7 bar muscle up.

Si riporta quindi in prima sezione per completare i 21 double dumbbell shoulder to overhead a cui andranno a seguire 12 front squat (non sposterà più il bilanciere).

Si porterà al rig per gli ultimi bar muscle up e correrà in finish line per il tempo.

# FLOW BEGINNER

L'atleta attende in starting line spalle al rig.

Al 3,2,1 go si porta al pannello degli handstand push up e completa 12 ripetizioni a cui seguiranno 12 chest to bar. Va quindi al bilanciere per eseguire 12 front squat e lo sposta di una sezione.

Torna quindi al pannello degli handstand push up per dare inizio al secondo round.

Prosegue in questo modo andando a completare il secondo e terzo round.

Termina quindi il wod correndo in finish line.

# STANDARD

## **DOUBLE DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD**

L'atleta afferrati i dumbbell li porta in front rack position. Da qui, attraverso un press, push press, push jerk, split jerk, completerà la ripetizione trovandosi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, dumbbell in midline sul corpo.

La prima rep può essere un clean and jerk.

## **BAR MUSCLE UP**

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip)

## **CHEST TO BAR**

L'atleta parte in hang position. In top position dovrà portare il petto chiaramente a contatto con la sbarra.



# STANDARD

## FRONT SQUAT

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean.

## THRUSTER

Il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà raggiungere una full squat position con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, senza cambio di direzione, dovrà raggiungere una top position trovandosi con: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

# STANDARD

## HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello.

L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dallo spazio designato:

linea: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra.

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

in caso di movimento regular: in bottom position la testa deve toccare terra. durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.