

# the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

## Il Macinatore

### CrossFit FRAGO #13, "SHORTY"

CFHQ  
Santa Cruz, CA  
USA

01 Ago 07

OPS 14  
FRAGO 13 a OPOrd 01 — OP MACINATORE

Rif: A. OPOrd 01 01 Lug 06

Organizzazione delle Compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE Nessun cambiamento.
2. MISSIONE  
"SHORTY": Completa il maggior numero di giri possibile in 20 minuti: 21 stacchi da terra, 15 squat sopra la testa e 9 thruster.
3. ESECUZIONE
  - a. Concetto di Operazioni
    - (1) Intento. Completa gli esercizi nell'ordine, il più velocemente possibile, in modo sicuro. Questo è un allenamento di squadra da quattro persone, con tempi specifici. L'obiettivo di questo allenamento è sviluppare la coesione e la forma fisica da combattimento in condizioni di affaticamento attraverso la condivisione delle difficoltà, delle sfide e della competizione.
    - (2) Schema di Manovra. Il plotone sarà diviso nel maggior numero possibile di squadre di quattro persone. Ogni squadra richiederà due contenitori di munizioni da 0.50 per gli stacchi da terra, quattro picchetti da 6 piedi per gli squat sopra la testa e un contenitore di munizioni da 25 mm per i thruster. Tutte le squadre inizieranno allo stesso tempo. Ogni soldato completerà il maggior numero di giri degli esercizi prescritti che può in

20 minuti. Un soldato di ogni squadra inizia con gli stacchi da terra; dopo aver completato 21 ripetizioni, passa agli squat con spalle, e il successivo membro della squadra inizia gli stacchi. Alla fine, tutti i membri della squadra eseguiranno i turni allo stesso tempo, ma al proprio ritmo. I soldati devono completare gli esercizi in ordine; devono finire gli stacchi prima di iniziare gli squat con spalle e, successivamente, completare gli squat prima di iniziare i thruster. Tuttavia, le serie possono essere divise, se necessario, per completare l'esercizio; ad esempio, i nove thruster possono essere eseguiti in tre serie da tre. Inoltre, i soldati possono riposare in qualsiasi momento durante l'allenamento. Durante questi intervalli, un altro membro della squadra, che si trova nello stesso esercizio, può 'partecipare' ed eseguire le proprie ripetizioni. Questo permetterà il massimo utilizzo dell'attrezzatura e del tempo. Non sarà permessa supervisione in nessun momento durante l'allenamento.

- (3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale, e lo sviluppo della coesione dell'unità e dell'idoneità al combattimento attraverso sfide e difficoltà condivise.
- (4) Stato finale. Il completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di coordinamento

- (1) Organizzazione della squadra. I capi squadra possono organizzare i loro soldati come ritengono opportuno. È una decisione di leadership su come posizionare ogni soldato per svolgere la missione. Scalabilità. L'allenamento può essere eseguito con abbigliamento sportivo o equipaggiamento completo da combattimento, inclusi giubbotti con piastre, a seconda del livello di fitness dei soldati. Inoltre, i soldati possono riposare in qualsiasi momento durante l'allenamento, se necessario; tuttavia, il cronometro non si ferma. Punteggio. Un punto è assegnato per ogni round completato; ad esempio, se un soldato completa 10 round e poi 21 stacchi e 15 squat con spalle, ma solo 6 thruster, il suo punteggio sarebbe 10. I punteggi di ciascun soldato della squadra vengono combinati per ottenere il punteggio totale della squadra. La squadra con il punteggio combinato più alto si classifica al primo posto. Inoltre, il punteggio individuale di ciascun soldato può essere classificato nel plotone. Sicurezza. Assicurarsi che tutta l'attrezzatura sia controllata e in condizioni d'uso prima di effettuare l'allenamento, e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ciascun membro.

## CF FRAGO #13, "SHORTY" (continua...)

### 3. SUPPORTO AL SERVIZIO

#### a. Pesi delle attrezzature.

Nomenclatura del contenitore delle munizioni	Quantità / Dimensione	Tipo	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 libbre	sabbia
Cartuccia cal .50 4B/1T	100 colpi	M2A1	50 libbre	sabbia
Picchetto	6 piedi	5410-990139-4444	10 libbre	NA

b. Requisiti per le attrezzature. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di due contenitori per munizioni cal .50, quattro picchetti da 6 piedi (legati o fissati con zap, Rif Ann B) e un contenitore per munizioni da 25 mm.

c. Registrazione del tempo e delle ripetizioni. Un cronometro per tutte le squadre e un metodo per registrare le ripetizioni di ogni soldato.

### 4. COMANDO E SEGNALI

a. Cronometrista/Registratore punteggi. È necessario un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre di quattro persone iniziano l'allenamento contemporaneamente. Si consiglia che almeno un partecipante avvii anche il proprio cronometro come backup nel caso in cui quello principale si guasti.

b. Istruttore/Coach. Per garantire un corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della corretta forma degli esercizi e la sicurezza dell'esecuzione, un membro designato del plotone può ricoprire questo ruolo.

Allegati:

Allegato A Diagramma di allenamento (A00)

Allegato B Attrezzature

Allegato C Esercizi

di 5

# CF FRAGO #13, "SHORTY" (continua...)

Allegato A

Diagramma dell'allenamento (A00)

Annex A

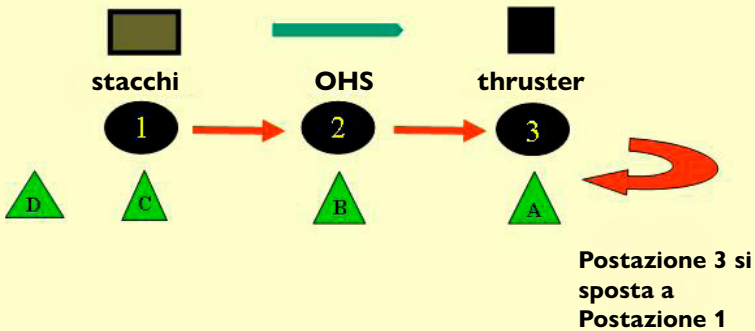
To FRAGO 13

01Aug 07

**"SHORTY":** Completa il maggior numero possibile di round in 20 minuti:  
21 stacchi, 15 squat sopra la testa, 9 thruster

## Disposizione della squadra di quattro uomini

Il Soldato A completa 21 stacchi. Poi passa agli OHS, mentre il Soldato B inizia i suoi stacchi, e così via. Tutti i soldati ruotano tra gli esercizi in ordine, completando individualmente il maggior numero possibile di round.



### LEGEND

- Scatola di munizioni da 25mm
- Palo di 6 piedi
- Scatola di munizioni .50 Cal
- Rotazione della squadra
- Stazione di esercizi
- Soldato

Allegato B

Attrezzatura



di 5

# CF FRAGO #13, "SHORTY" (continua...)

Allegato C    Esercizi

Thruster



Deadlift



Squat Sopra la Testa

