

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

The Grinder

CrossFit FRAGO #6, "GOMEZ"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 Gen 07

OPS 07
FRAGO 06 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 Lug 06

Organizzazione dei compiti: Allegato A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. MISSIONE
"Gomez": Completa il maggior numero di giri possibile in 20 minuti: 10 thruster, 8 trazioni alla sbarra e corsa di 150 metri.

3. ESECUZIONE

a. Concetto di Operazioni

- (1) Intento. Completa il maggior numero di giri degli esercizi possibile in 20 minuti in modo sicuro. Questo è un allenamento "a tempo" per squadre di quattro persone. Lo scopo di questo allenamento è sviluppare coesione e forma fisica combattiva sotto condizioni di affaticamento attraverso difficoltà condivise, sfide e competizione.
- (2) Schema di Manovra. Il plotone sarà diviso in squadre di quattro. Ogni squadra avrà bisogno di due contenitori di munizioni da 25 mm (70 libbre) e due barre per trazioni. Tutte le squadre inizieranno allo stesso tempo. Ogni esercizio deve essere completato prima di passare al successivo (tutti i 10 thruster devono essere finiti prima di iniziare le trazioni alla sbarra, e tutte le trazioni alla sbarra devono essere finite prima di iniziare la corsa). I soldati possono riposarsi in qualsiasi momento durante l'allenamento. Ogni soldato deve completare il maggior numero di giri possibile nei 20 minuti. Il numero totale di 5

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continua...)

Il numero di round completati da ciascun membro del team sarà sommato per ottenere il punteggio totale della squadra. Ad esempio, se il soldato A completa 12 round, il soldato B 15, il soldato C 13 e il soldato D 9, il punteggio totale del team sarà 49. Non è consentito l'uso di assistenza in alcun momento.

- (3) Sforzo principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica attraverso sfide condivise e difficoltà.
- (4) Stato finale. Completamento sicuro e di successo di tutti gli esercizi.

b. Istruzioni di coordinamento

- (1) Organizzazione del team. I capi squadra possono organizzare i loro soldati come meglio credono. È una decisione di leadership su come impiegare al meglio ogni soldato per completare la missione.
- (2) 25mm Ammo Can Thrusters. Per motivi di sicurezza, è fondamentale che il barattolo di munizioni da 25 mm venga sollevato da terra con la tecnica corretta. Il barattolo deve essere posizionato a testa in giù sul terreno (con il coperchio a contatto con il suolo). Con la schiena mantenuta piatta nella posizione corretta di deadlift, il sollevatore solleva il barattolo fino alla posizione di hang, dove rimane invertito, con il coperchio rivolto verso il basso. Dalla posizione di hang, il barattolo viene sollevato alla posizione di rack (la posizione di partenza del thruster). Durante questa transizione, dal hang al rack, il barattolo ruota di 180 gradi (fino a terminare con il coperchio rivolto verso l'alto). Questa è la posizione di partenza per i thruster.
- (3) Adattamento. L'allenamento può essere svolto con abbigliamento sportivo o con attrezzatura da battaglia completa, inclusi gilet con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei soldati. Il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle truppe.
- (4) Punteggio. Il punteggio finale per ogni squadra sarà calcolato utilizzando i round completati; i round parziali non verranno conteggiati. Ad esempio, se alla fine di 20 minuti un individuo completa 12 round più 6 thruster del 13° round, il suo punteggio sarà 12. La squadra con il maggior numero di round arriva prima.
- (5) Sicurezza. Assicurarsi che tutte le attrezzature siano controllate e funzionanti prima di iniziare l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli esercizi richiesti. La sicurezza è responsabilità di ogni membro.
- (6) Compiti successivi. Il prossimo allenamento richiederà un percorso di corsa di 200 metri e due barre per trazioni per ogni squadra di otto persone.

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continua...)

4. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Peso dell'attrezzatura

Nomenclatura delle scatole munizioni	Quantità/Dimensione	Tipo/NSN	Peso	Contenuto
Cartuccia 25mm APFSDS-T	30 colpi	PA125	70 lbs	sabbia

b. Requisiti dell'attrezzatura. Ogni squadra di quattro persone avrà bisogno di due scatole di munizioni da 25 mm e due barre per trazioni (Rif. Allegato B).

5. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore dei punteggi. È richiesto un solo cronometrista per tutte le squadre. Tutte le squadre iniziano e terminano l'allenamento contemporaneamente. Si raccomanda che almeno una persona per squadra avvii il proprio cronometro come backup nel caso in cui quello principale fallisca. È inoltre necessario un metodo per registrare i giri di ciascuna squadra.

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

Allegati

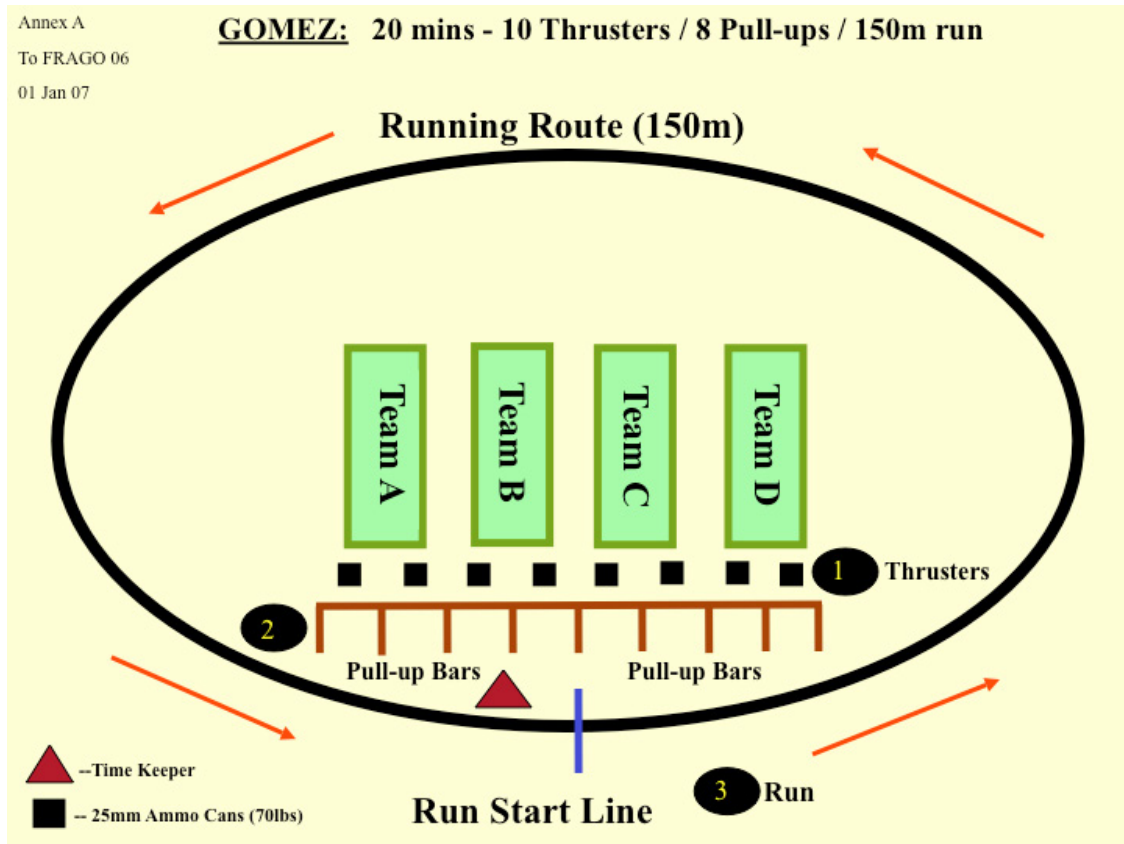
Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)

Allegato B Attrezzatura

Allegato C Esercizi

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continua...)

Allegato A Schema dell'allenamento



Allegato B Attrezzatura



di 5

CF FRAGO #6, "GOMEZ" (continua...)

Allegato C Esercizi



5 di 5

® CrossFit è un marchio registrato di CrossFit, Inc.
© 2006 Tutti i diritti riservati.

the **CrossFit**
JOURNAL ARTICLES

Informazioni sull'abbonamento su <http://store.crossfit.com>
Commenti a feedback@crossfit.com