

the **CrossFit** JOURNAL ARTICLES

Il Macinino

CrossFit FRAGO #3, "VITTORIA"

CFHQ
Santa Cruz, CA
USA

01 ottobre 06

OPS 04

DA FRAGO 03 a OPOrd 01 — OP GRINDER

Rif: A. OPORD 01 01 luglio 06

Organizzazione dei compiti: Appendice A

1. SITUAZIONE. Nessun cambiamento.

2. ASSEGNAMENTO

"VITTORIA": 5 round cronometrati: 10 squat clean, 20 flessioni, riposo

3. ESECUZIONE

a. Concetto di operazioni.

- (1) Intenzione. Completa i cinque round degli esercizi il più rapidamente possibile in modo sicuro. È un allenamento di squadra di tre persone, "specifico per compito". Il tempo della squadra termina quando l'ultimo membro completa l'allenamento. L'obiettivo è sviluppare la coesione e combattere la condizione fisica sotto fatica attraverso eventi condivisi, sfide e competizioni.
- (2) Schema di manovra. Il gruppo sarà diviso in quante più squadre da tre possibili. Ogni squadra avrà bisogno di una roccia o di un sacco di sabbia da 50, 55 o 60 libbre. Tutte le squadre iniziano allo stesso tempo. Ogni membro della squadra ha un esercizio specifico da completare. Un soldato eseguirà squat clean, flessioni o riposerà. Una volta che tutti e tre i membri del team hanno completato i loro 5

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continua...)

Dopo aver completato il numero richiesto di ripetizioni dell'esercizio, la squadra ruoterà insieme: il soldato che stava facendo squat clean passerà alle flessioni; quello che faceva le flessioni passerà alla stazione di riposo; e quello che si riposava passerà agli squat clean (Ann A). Questa rotazione continuerà finché ogni soldato non avrà completato con successo cinque giri di ciascun esercizio, per un totale individuale di 50 squat clean e 100 flessioni. Il primo giro terminerà quando ogni soldato tornerà alla stazione da cui ha iniziato. I giri 2, 3, 4 e 5 si eseguono nello stesso ordine. Ogni esercizio deve essere completato prima che la squadra possa ruotare; ad esempio, una volta che il Soldato "A" termina i suoi squat clean, non può iniziare a fare flessioni finché il Soldato "B" non ha finito e la squadra è pronta a ruotare insieme. Spotting non è permesso in alcun momento.

- (3) Sforzo Principale. La sicurezza di tutto il personale e lo sviluppo della coesione dell'unità e della forma fisica da combattimento attraverso sfide condivise e difficoltà.
- (4) Stato Finale. Il completamento sicuro e riuscito di tutti gli esercizi da parte di ogni individuo nel plotone.

b. Istruzioni di Coordinamento.

- (1) Organizzazione del Team. I capi plotone possono organizzare ogni squadra come preferiscono. È una decisione di leadership su come meglio impiegare ogni squadra per portare a termine la missione.
- (2) Adattamento. L'allenamento può essere svolto in abbigliamento sportivo o in equipaggiamento da battaglia completo, compresi i giubbotti con piastre, a seconda del livello di forma fisica dei vostri soldati. L'equipaggiamento elencato—sacchi di sabbia o pietre—è per condizioni austere. Se avete le risorse, potete usare due manubri da 30 o 35 libbre o un bilanciere olimpico da 65 libbre con pesi. Il peso dell'equipaggiamento o il numero di ripetizioni può essere aumentato o diminuito in base al livello di abilità delle vostre truppe.
- (3) Punteggio. Viene registrato il tempo di fine per ogni squadra di tre persone. Se possibile, i tempi combinati delle squadre di tre persone di ogni squadra possono essere sommati per ottenere il tempo totale della squadra. La squadra o il gruppo che ha il tempo totale più basso arriva primo. Ad esempio, se la Squadra A del primo gruppo finisce in 09:18 e la Squadra B del primo gruppo finisce in 12:00, il tempo totale per il gruppo è 21:18.
- (4) Sicurezza. Assicurarvi che tutte le attrezzature siano controllate e funzionanti prima di svolgere l'allenamento e che tutti i soldati siano competenti negli squat clean. La sicurezza è responsabilità di ogni membro. Tutti i partecipanti devono essere competenti negli esercizi prima di svolgere l'allenamento.
- (5) Compiti Successivi. Il prossimo allenamento richiederà una corda per saltare, una scatola di munizioni da 25 mm, anelli, una pietra da 40 libbre e due scatole di munizioni da .50 cal per ogni squadra di cinque persone; tuttavia, se ciò non è possibile, sostituire due manubri da 35 libbre per la scatola di munizioni da 25 mm, due manubri da 20 libbre per la pietra da 40 libbre e due manubri da 50 libbre per le scatole di munizioni da .50 cal per ogni squadra di cinque persone.

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continua...)

3. SUPPORTO AL SERVIZIO

a. Pesi dell'attrezzatura

Articolo	Peso	Contenuto
Sacco di sabbia (o pietra)	50, 55 o 60 libbre	Sabbia

b. Requisiti dell'attrezzatura. Ogni squadra di tre persone avrà bisogno di un sacco di sabbia o di una pietra.

c. Registrazione del tempo. Un cronometro e materiale per scrivere per annotare il tempo di ciascuna squadra.

4. COMANDO E SEGNALAZIONE

a. Cronometrista/Registratore dei Punteggi. È richiesto solo un cronometrista per tutte le squadre. Questo soldato registrerà i tempi di arrivo di ciascuna squadra. È posizionato in un luogo centrale per scopi di comando e controllo. Tutte le squadre di tre persone iniziano l'allenamento al suo comando. Quando una squadra completa tutti gli esercizi, informa il cronometrista, che registra tutti i tempi. Si raccomanda che almeno una persona per squadra tenga un cronometro per fungere da backup in caso di guasto del cronometro principale.

b. Istruttore/Allenatore. Per garantire il corretto svolgimento dell'allenamento, l'uso della forma corretta degli esercizi e la sicurezza dell'esecuzione, un membro designato del plotone può assumere questo incarico. Un soldato ferito che non può partecipare al PT può svolgere questo compito. Anche se non preferito, il capo plotone o il sergente di plotone possono servire in questa posizione chiave, soprattutto se il pubblico di allenamento target è costituito dai singoli squadroni. Il team di comando può svolgere l'allenamento da soli prima del PT del plotone o in un altro momento della giornata. Una volta completato, possono pubblicare i loro tempi rispetto al resto del plotone.

Allegati:

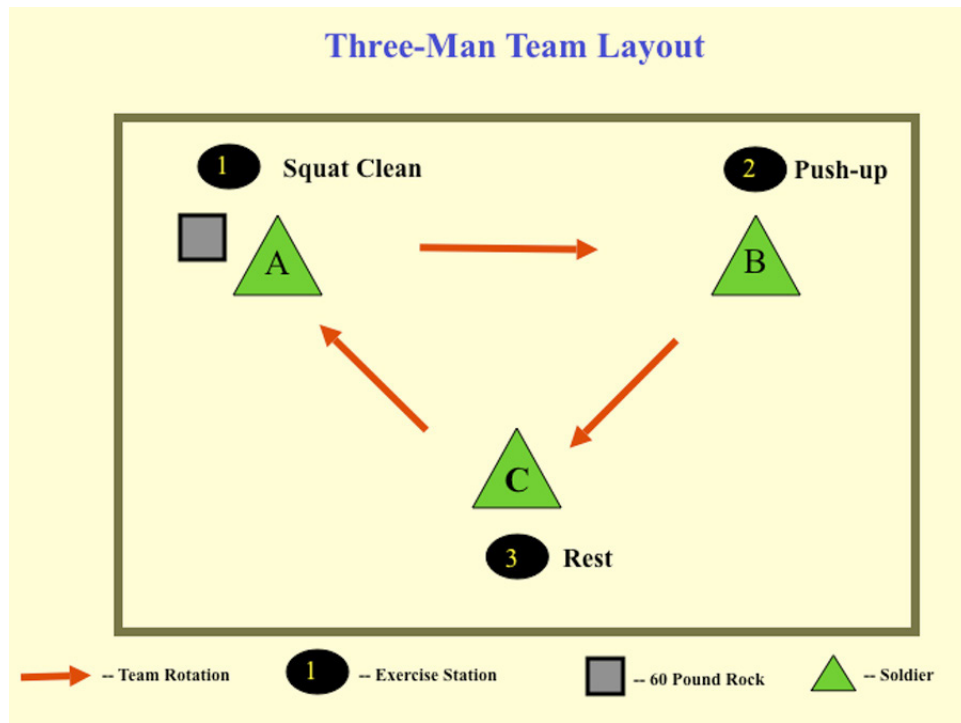
Allegato A Diagramma dell'allenamento (AOO)

Allegato B Attrezzatura

Allegato C Esercizi

CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continua...)

Allegato A Diagramma dell'Allenamento



Allegato B Attrezzatura



CF FRAGO #3, "VICTORIA" (continua...)

Allegato C Esercizi

