



**BOLOGNA THROWDOWN 25**

**THE FINAL**

MASTER

BOLOGNA THROWDOWN 25  
THE FINAL

MASTER

**TIME CAP: 8 MIN**

BUY IN:

10 CLEAN AND JERK

IMMEDIATELY INTO

2 ROUNDS

20 TOES TO BAR

20 WALL BALL

CASH OUT:

10 CLEAN AND JERK

SCORE IS:  
TIME

# WEIGHT AND VARIATIONS

| DIVISION  | CLEAN AND JERK | TOES TO BAR | WALL BALL |
|-----------|----------------|-------------|-----------|
| MASTER 35 | 70/45 KG       | 20          | 9/6 KG    |
| MASTER 40 | 65 KG          | 20          | 9 KG      |
| MASTER 45 | 60 KG          | 20          | 9 KG      |

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si al bilanciere dove andranno ad eseguire 10 clean and jerk. Ogni cinque ripetizioni il bilanciere dovrà spostarsi di un marker.

Andranno successivamente al rig per accumulare 20 toes to bar a cui seguiranno 20 wall ball. Torneranno nuovamente al rig per 20 toes to bar e poi nuovamente 20 wall ball.

Gli atleti a questo punto torneranno al bilanciere. Qui faranno cinque clean and jerk, sposteranno il bilanciere al marker successivo, eseguiranno gli ultimi 5 clean and jerk e correranno in finish line.

## CLEAN AND JERK

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Il bilanciere da terra, deve entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Lo snatch pertanto non è ammesso. Una volta che il bilanciere è in contatto con le spalle potrà essere portato in overhead con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. Qualora venisse fallito il jerk e il bilanciere tornasse in front rack position, il movimento potrà essere ripetuto

## TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

# STANDARD

## WALL BALL

L'atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la ball dovesse cadere a terra l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.