



BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 4

TEAM MASTER
TEAM REGULAR

BOLOGNA THROWDOWN 25
EVENT 4

TEAM MASTER
TEAM REGULAR

1000 M. SKIERG
30 WORM THRUSTER
30 SYNCHRO PULL UP

750 M. SKIERG
20 WORM THRUSTER
20 SYNCHRO CHEST TO BAR

500 M. SKIERG
10 WORM THRUSTER
10 SYNCHRO BAR MUSCLE UP

RUN TO THE FINISH LINE

TIME CAP: 20 MIN

SCORE IS:
TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	SKIERG	WORM	GYMNASTIC SKILL
MASTER 80	1000/750/500	20/15/10	PULL UP 30 CHEST TO BAR 20 BAR MUSCLE UP 10
REGULAR MM	1000/750/500	30/20/10	NO VARIATIONS
REGULAR MW	1000/750/500	20/15/10	NO VARIATIONS
REGULAR WW	800/600/400	15/10/5	NO VARIATIONS

FLOW MASTER REGULAR

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go un atleta si porta al worm in terza sezione mentre il compagno attende al worm. Il team dovrà completare 1000 metri allo SkiErg, cambi liberi al worm.

Terminati i 1000 metri, il team andrà ad eseguire in terza sezione 30 worm thrusters. Sposterà il worm al marker successivo. Successivamente entrambi gli atleti si porteranno al rig per completare 30 synchro pull up.

Un atleta andrà al worm, l'altro potrà iniziare ad accumulare i successivi 750 metri. Anche in questo caso cambi liberi al worm.

Terminati i 750 metri, il team andrà ad eseguire 20 worm thruster. Terminati sposteranno il worm al marker successivo. Andranno quindi al rig per eseguire 20 synchro chest to bar.

Inizierà così il terzo round, con un atleta al worm e il compagno ad accumulare metri allo skierg. Il team dovrà totalizzare 500 metri, cambi liberi al worm.

Seguiranno quindi 10 worm thrusters (il worm non si sposterà più) e infine 10 bar muscle up synchro.

Terminato l'ultimo bar muscle up, il team correrà al centro del campo, in finish line, per il tempo.



BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 4

TEAM EXPERIENCE

BOLOGNA THROWDOWN 25
EVENT 4

TEAM EXPERIENCE

1000 M. SKIERG
30 WORM SQUAT
30 SYNCHRO PULL UP

750 M. SKIERG
20 WORM SQUAT
30 SYNCHRO PULL UP

500 M. SKIERG
10 WORM SQUAT
30 SYNCHRO PULL UP

RUN TO THE FINISH LINE

TIME CAP: 20 MIN

SCORE IS:
TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	SKIERG	WORM SQUAT	PULL UP
EXPERIENCE MM	1000/750/500	30/20/10	30-30-30
EXPERIENCE MW	NO VARIATIONS	20/15/10	25-25-25
EXPERIENCE WW	800/600/400	15/10/5	20-20-20

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go un atleta si porta al worm in terza sezione mentre il compagno attende al worm. Il team dovrà completare 1000 metri allo SkiErg, cambi liberi al worm.

Terminati i 1000 metri, il team andrà ad eseguire in terza sezione 30 worm squat. Sposterà il worm al marker successivo. Successivamente entrambi gli atleti si porteranno al rig per completare 30 synchro pull up.

Un atleta andrà al worm, l'altro potrà iniziare ad accumulare i successivi 750 metri. Anche in questo caso cambi liberi al worm.

Terminati i 750 metri, il team andrà ad eseguire 20 worm squat. Terminati sposteranno il worm al marker successivo. Andranno quindi al rig per eseguire ancora 30 synchro pull up.

Inizierà così il terzo round, con un atleta al worm e il compagno ad accumulare metri allo skierg. Il team dovrà totalizzare 500 metri, cambi liberi al worm.

Seguiranno quindi 10 worm squat (il worm non si sposterà più) e infine 30 synchro pull up.

Terminato l'ultimo pull up, il team correrà al centro del campo, in finish line, per il tempo.

STANDARD

WORM THRUSTER

Il team solleva il worm posizionandolo sulla stessa spalla. Da qui dovranno scendere raggiungendo una corretta squat position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

Dovranno quindi risalire senza effettuare cambi di direzione (jerk) portando il worm sulla spalla opposta. durante la fase di transizione del worm da una spalla all'altra viene richiesto di avere ginocchia bloccate ed anche aperte; non è richiesto di avere i gomiti bloccati in fase di passaggio del worm.

WORM SQUAT

Gli atleti attendono dalla stessa parte del worm. Una volta sollevato e collocato sulla medesima spalla andranno ad eseguire degli squat. In bottom position la cresta iliaca dovrà trovarsi sotto il punto più alto del ginocchio; in top position gli atleti dovranno avere ginocchia bloccate, anche aperte e worm collocato sulla medesima spalla. Le mani non potranno andare ad appoggiarsi al corpo

STANDARD

SKIERG

L'atleta potrà settare la resistenza ma non modificare le impostazioni dello schermo.

PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

SYNCHRO POSITION: entrambi gli atleti insieme con il mento sopra la sbarra. No rep comminata a un atleta obbliga entrambi a ripetere il movimento.

CHEST TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra

SYNCHRO POSITION: entrambi gli atleti dovranno toccare insieme con il petto la sbarra. No rep comminata a un atleta obbliga entrambi a ripetere il movimento.

STANDARD

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).

SYNCHRO POSITION:

Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position.

Un atleta può aspettare l'altro ma l'attesa deve avvenire in top position a gomito bloccato. Sbloccare il gomito e tornare a bloccarlo costituisce no rep.

Qualora un atleta esegua il movimento non correttamente (Es. regrip della mano) e venga comminata una no rep, entrambi gli atleti dovranno ripetere il movimento.