BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 4

MASTER

BOLOGNA THROWDOWN 25
EVENT 4

MASTER

AMRAP: 20 MIN

NATE 2.0

2 RING MUSCLE UP

4 STRICT HANDSTAND PUSH UP

8 KETTLEBELL SNATCH

SCORE IS:
REP

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	RING MUSCLE UP	STRICT HANDSTAND PUSH UP	KETTLEBELL SNATCH
MASTER 35	2	MAN 4 STRICT FEMALE 4 KIPPING	32/24 KG
MASTER 40	2	4 STRICT	32 KG
MASTER 45	2	4 STRICT	24 KG

E' possibile scalare il movimento ring muscle up in bar muscle up (stesso numero di ripetizioni). Ai fini dello scoring si risulterà dietro a chi avrà completato almeno cinque round del wod prescritto.

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano agli anelli ed eseguono 2 ring muscle up, vanno al pannello degli hspu per 4 strict handstand push up, si portano alla kettlebell per eseguire 8 ripetizioni di snatch. Spostano la kettlebell al marker successivo.

Iniziano così il secondo round andando a completare 2 ring muscle up, 4 strict handstand push up e 8 snatch. Spostano nuovamente la kettlebell al marker successivo. Proseguono in questo modo per tutta la durata del wod.

STANDARD

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.

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)

*la scalatura in bar muscle up può essere richiesta solo a inizio workout. Una volta eseguita una sola rep di ring muscle up si è costretti a proseguire con il movimento indicato. Nel caso di scalatura si risulterà dietro ai fini della classifica a chi ha eseguito almeno 5 round del wod prescritto.

HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello.

L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dallo spazio designato:

linea: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra.

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

in caso di movimento strict: in bottom position la testa deve toccare terra. nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, per tutta la durata della rep compresa la bottom position, potrà entrare in contatto con il pannello. l'atleta dovrà eseguire il movimento senza ausilio di anche e gambe. I talloni dovranno sempre rimanere a contatto con il pannello durante tutta l'esecuzione del movimento.

in caso di movimento regular: in bottom position la testa deve toccare terra. durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

KETTLEBELL SNATCH

La kettlebell parte da terra e attraverso una one fluid motion viene portata in top position. L'atleta può altresì sollevare la kettlebell con un deadlift, effettuare uno swing e portarla in top position. In top position l'atleta avrà: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, kettlebell in appoggio sull'avambraccio ed in midline sul corpo. il braccio libero non può entrare in contatto con il corpo. Le rep successive alla prima possono essere tutte effettuate in hang con swing in bottom position.

Non è richiesto il cambio braccio.

Il drop della kettlebell costituisce no rep. Drop = lasciare l'attrezzo prima che questo abbia toccato terra.