



BOLOGNA
THROWDOWN

NETTUNO

TEAM DIVISION

REGULAR/MASTER

AMRAP: 12 MIN

RELAY ON ROUND

500 m. BikErg

12 DEADLIFT

4 WALL WALK

SCORE IS: REP

WEIGHT AND VARIATIONS: REGULAR/MASTER

DIVISION	BIKERG	DEADLIFT	WALL WALK
REGULAR MM	500 M.	80 KG	4
REGULAR MW	500 M.	80/55 KG	4
MASTER 80 MW	500 M.	80/55 KG	4

BEGINNER

AMRAP: 12 MIN

RELAY ON ROUND

500 m. BikErg

12 DEADLIFT

3 WALL WALK

SCORE IS: REP

WEIGHT AND VARIATIONS: BEGINNER

DIVISION	BIKERG	DEADLIFT	WALL WALK
BEGINNER MM	500 M.	60 KG	3
BEGINNER MW	500 M.	60/40 KG	3
BEGINNER WW	500 M.	40 KG	3

FLOW

FLOW:

ALL TEAM DIVISIONS

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team, non importa quale, si porta alla bikerg per completare 500 metri.

Successivamente si porta al bilanciere per eseguire le rep di deadlift assegnate (7 o 12 a seconda della categoria di appartenenza).

Andrà quindi al pannello dei wall walk per completare le ripetizioni (4 o 3 a seconda se regular- master o beginner).

Terminate le ripetizioni di wall walk, correrà dal teammate in starting line, gli darà il touch e questi dovrà effettuare il medesimo flow del suo compagno.

Si proseguirà in questo modo sino a completamento del tempo.

STANDARD

STANDARD

BIKERG

L'atleta può settare resistenza e sellino come meglio crede. Il monitor della biker non può essere modificato rispetto all'impostazione settata dai giudici.

L'atleta può lasciare la bike solo a completamento dei metri assegnati.

La bike dovrà essere resettata a ogni round.

A resettare la bike potrà essere l'atleta che ha appena terminato o l'atleta successivo.

Per il reset bike si dovrà unicamente premere il tasto MENU'.

STANDARD

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, spalle sulla verticale o dietro la verticale del bilanciere. Le braccia durante tutta la ripetizione dovranno rimanere distese. Le mani dovranno essere collocate esternamente alle ginocchia, quindi il sumo deadlift non viene ammesso.

STANDARD

WALL WALK

La ripetizione inizia con petto e cosce a terra, piedi a contatto con il terreno, mani sulla linea avanzata propria del genere di appartenenza. Qualunque parte della mano può entrare in contatto con la linea.

L'atleta dovrà prima spostare i piedi al pannello e solo successivamente potrà spostare le mani dalla linea. Porterà quindi le mani, qualunque loro parte, a contatto con la linea posta a 25 cm dal pannello. Entrambe le mani dovranno trovarsi allo stesso tempo sulla linea. Da questa posizione l'atleta inizierà la discesa e dovrà portare le mani a contatto con la linea posta a 150/140 cm di distanza dal pannello. Solo dopo aver posto entrambe le mani sulla linea potrà portare i piedi a contatto con il terreno. La ripetizione termina con petto e cosce a contatto con il pannello.

Pertanto:

- petto e cosce a terra
- prima sposto entrambi i piedi sul pannello
- solo dopo posso iniziare a muovere le mani (non è un movimento contestuale quindi)
- porto le mani a contatto con la linea a 25 cm dal pannello
- inizio la discesa e porto le mani a contatto con la linea a 150/140 cm
- dopo che le mani sono sulla linea posso portare i piedi a terra
- la rep termina petto e cosce a terra