



BOLOGNA THROWDOWN 26
SAN PETRONIO

**FINALE
TEAM**

REGULAR/MASTER

TIME CAP: 7 MIN

6 ROPE CLIMB (3 LEGLESS + 3 REGULAR)

12 SYNCHRO RING MUSCLE UP

18 SYNCRO HANG CLEAN AND JERK

SCORE IS: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS: REGULAR/MASTER

DIVISION	ROPE CLIMB	RING MUSCLE UP SYNCHRO	HANG CLEAN AND JERK
REGULAR MM	6 3 LEGLESS + 3 REGULAR	12	60 KG
REGULAR MW	6 3 LEGLESS + 3 REGULAR	12	60/40 KG
MASTER 80 MW	6 3 LEGLESS + 3 REGULAR	12	60/40 KG

BEGINNER

TIME CAP: 7 MIN

5 ROPE CLIMB

12 M WORM LUNGES

5 WORM CLEAN AND JERK

12 M WORM LUNGES

3 ROPE CLIMB

12 M WORM LUNGES

5 WORM CLEAN AND JERK

12 M WORM LUNGES

1 ROPE CLIMB

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS: TIME

BEGINNER FEMALE

TIME CAP: 7 MIN

5 ROPE CLIMB

12 M SYNCHRO OVERHEAD DUMBBELL WALKING LUNGES (1 X 15 KG)

5 WORM CLEAN

12 M SYNCHRO OVERHEAD DUMBBELL WALKING LUNGES

3 ROPE CLIMB

12 M SYNCHRO OVERHEAD DUMBBELL WALKING LUNGES

5 WORM CLEAN

12 M SYNCHRO OVERHEAD DUMBBELL WALKING LUNGES

1 ROPE CLIMB

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS: TIME

SCORING

□ se finisci entro il time cap, il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

es. 6:28

□ Se non finisci entro il time cap, il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti

FLOW

FLOW:

REGULAR/MASTER

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go il team si porta ai bilancieri. Un atleta attende ai bilancieri mentre l'altro si porta alla rope per eseguire 6 rope climb, le prima 3 in modalità legless e le altre 3 regular. Cambi liberi ai bilancieri.

Successivamente i due componenti del team andranno agli anelli per completare 12 synchro ring muscle up.

A questo punto andranno ai bilancieri per completare 18 synchro hang clean and jerk.

Andranno a eseguire 6 ripetizioni in prima sezione, 6 in seconda e infine 6 in terza. A questo punto correranno in finish line per il tempo.

FLOW:

BEGINNER

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go gli atleti si portano al worm. Un componente del team attende al worm, l'altro si porta alla rope per eseguire 5 salite. Cambi liberi al worm. Terminate le rope climb, il team andrà a completare 12 m. di worm lunges. Seguiranno quindi 5 worm clean and jerk e nuovamente 12 m. di worm lunges.

Un componente del team attenderà quindi al worm mentre l'altro andrà alla rope. Terminate le 3 rope si ripeterà il medesimo pattern, 12 metri di worm lunges, 5 worm clean and jerk, 12 metri di worm lunges.

Il team ora andrà ad eseguire l'ultima rope climb e correranno in finish line per il tempo.

STANDARD

STANDARD

ROPE CLIMB

L'atleta dovrà salire la rope andando a toccare il crossbeam.

Nella rope legless l'atleta non potrà utilizzare le gambe nella fase di ascesa. Dovrà quindi prima toccare il crossbeam quindi riportare le mani sulla rope e a quel punto potrà di nuovo utilizzare le gambe nella fase di discesa.

STANDARD

RING MUSCLE UP SYNCHRO – IF3 STANDARD

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 dovrà terminare la rep trovandosi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Non è ammesso bloccare i gomiti abbandonando gli anelli.

SYNCHRO POSITION:

Entrambi gli atleti devono trovarsi, in un certo momento, insieme, sospesi in top position

STANDARD

SYNCHRO HANG CLEAN AND JERK

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift. Da qui inizierà il movimento di hang; il bilanciere dovrà entrare in contatto con la spalla prima di essere portato in overhead position. Da qui, senza necessità di passare da un clean completato, il bilanciere dovrà raggiungere la top position dove l'atleta si troverà con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. La prima rep di ogni set può essere direttamente un clean and jerk da terra.

Terminate il set da eseguire nella sezione l'atleta deve spostare il bilanciere. Il drop deve avvenire **NELLA SEZIONE**. E' severamente vietato lanciare il bilanciere direttamente nella sezione successiva, costituisce no rep e costringe a ripetere la ripetizione.

Synchro position: in top.

STANDARD

WORM LUNGES

Il worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il worm sulla spalla. Procederanno quindi attraverso dei lunges a coprire la distanza assegnata.

In bottom position gli atleti dovranno trovarsi con lo stesso ginocchio a terra. Risaliranno quindi in top position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte. Una no rep comminata costringe a buttare a terra il worm e quindi risollevarlo.

E' obbligatorio alternare di volta in volta il ginocchio a terra.

Il worm partirà da sotto il rig. L'atleta di testa dovrà passare la linea di demarcazione dei dodici metri evidenziata dal chess piece.

Il worm successivamente dovrà tornare sotto il rig nella posizione iniziale.

STANDARD

OVERHEAD WALKING LUNGES

L'atleta afferra il dumbbell e partendo con entrambi i piedi prima della linea effettua l'attraversamento della sezione designata per giungere con entrambi i piedi dopo la linea di demarcazione.

L'atleta dovrà portare, alternandolo, un ginocchio a terra, nel mentre dovrà tenere in overhead il dumbbell. Nel risalire l'atleta dovrà raggiungere una standing tall position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte.

E' ESPRESSAMENTE RICHIESTO DI PASSARE OBBLIGATORIAMENTE DA UNA POSIZIONE IN CUI ENTRAMBI I PIEDI SONO ALLINEATI

La rep si conquista quando entrambi i piedi superano la linea di demarcazione.

Synchro position: entrambe le atlete si trovano con lo stesso ginocchio a terra. E' richiesto di partire con il ginocchio destro.

STANDARD

WORM CLEAN AND JERK

Il team dovrà portare il worm da terra a contatto con la stessa spalla, sollevarlo quindi sopra la testa e terminare la ripetizione sulla spalla, dal lato opposto del corpo rispetto a dove è iniziata la ripetizione.

Gli atleti dovranno eseguire il movimento rivolti nella stessa direzione. Porteranno il worm, attraverso un clean, a contatto con la spalla dallo stesso lato dal quale la ripetizione è iniziata. Da qui attraverso un movimento di press o push press andranno a sollevare il worm sopra la testa e a termina la ripetizione sulla spalla opposta avendo cura di avere ginocchia bloccate, anche aperte, worm in rest sulla spalla.

Non viene richiesto di avere i gomiti bloccati nella fase di overhead del worm.

Attenzione: è il worm che dovrà essere sollevato sopra la testa e non quest'ultima passare sotto il worm attraverso un piegamento delle ginocchia.

Special regulation: gli atleti dovranno essere rivolti tutti dallo stesso lato, parallelamente al worm

STANDARD

WORM CLEAN

Il worm parte da terra. Il team dovrà mettersi dallo stesso lato del worm. Afferrato il worm dovranno portarlo a contatto con la stessa spalla

Gli atleti dovranno eseguire il movimento rivolti nella stessa direzione.

Dovranno trovarsi in top position con ginocchia bloccate, anche aperte e worm in appoggio sulla spalla.