

BOLOGNA
THROWDOWN

ENDURANCE

INDIVIDUAL DIVISION

REGULAR — JUNIOR — MASTER — TEEN

ENDURANCE

TIME CAP: 20 MIN

1000/800 M. ROWERG

150 DOUBLE UNDER

1500/1200 M. BIKERG

1000/800 M. ROWERG

150 DOUBLE UNDER

1500/1200 M. BIKERG

SCORE IS: TIME

SCORE

- ❑ **SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP: Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato. Es. 18:47**
- ❑ **SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:**
- ❑ **Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti. I metri saranno considerati su base migliaia, centinaia, decine; ogni dieci metri sarà computato un secondo. I double under saranno computati su base 2, pertanto due double under equivalgono a 1 secondo. La run to the finish line avrà come valore 1 rep.**

FLOW

FLOW

SCORE: IS TIME

Prima di iniziare, l'atleta andrà a collocare la jumping rope nella sezione di fronte al rowerg.

Successivamente andrà ad attendere in starting line l'inizio del wod. Starting line e finish line coincidono.

Al 3,2,1 go si porterà al rowerg per completare la distanza di 1000 metri assegnata.

Si porterà quindi alla sezione centrale per completare 150 double under, sposterà quindi la jumping rope nella sezione successiva.

Andrà quindi alla bike per completare i 1500 metri.

Tornerà nuovamente al rowerg per iniziare il secondo round. Una volta completati i 1000 metri al remo andrà alla jumping rope per i 150 double under e successivamente si porterà alla bikerg per i 1500 metri previsti.

Correrà quindi in finish line per il tempo.

STANDARD

STANDARD

ROWERG

L'atleta può settare resistenza e pedaliera. Lo schermo dovrà rimanere nel settaggio con metri a pieno schermo. L'atleta dovrà rimanere sul rowerg sino a completamento della distanza

DOUBLE UNDER

La jumping rope dovrà passare sotto i talloni due volte per ogni salto effettuato.

BIKERG

L'Atleta potrà settare sellino e resistenza come meglio ritiene. Lo schermo dovrà rimanere nel settaggio con metri a pieno schermo. L'atleta dovrà rimanere sulla bikerg sino a completamento della distanza.