

BOLOGNA
THROWDOWN

ENDURANCE

ELITE DIVISION

TRIPLE 3

TIME CAP: 50 MIN

3.000 M. ROWERG

300 DOUBLE UNDER

3 MILES RUN

(saranno necessari 5 giri di corsa per completare la distanza assegnata, al terzo giro verrà rilevato il tie break)

ATTENTION: WORKING MINIMO 3 COMPLETED ROUNDS

SCORE IS: TIME

SCORE

- ❑ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:
- ❑ Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.
- ❑ Es. 43:47
- ❑ SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:
- ❑ Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti
- ❑ WORKING MINIMO: 3 ROUND COMPLETI DI 5
- ❑ TIE BREAK AL TERZO ROUND
- ❑ OGNI GIRO DI CORSA = 160 REP

FLOW

FLOW

SCORE: IS TIME

Una volta fatto l'ingresso in campo, l'atleta andrà a posare la sua jumping rope nella terza sezione, quella più lontana dal remo.

Successivamente si porterà in posizione di attesa dietro al proprio rowerg.

Al 3,2,1 go andrà a completare la distanza di 3000 metri.

Sceso dal rowerg una volta raggiunta la distanza prevista si porterà alla terza sezione per completare 100 double under, sposterà la jumping rope in seconda sezione per completare i successivi 100 double under e infine in prima sezione, dirimpetto al rowerg, per gli ulteriori 100 double under.

Terminati così i 300 double under, l'atleta tornerà al rowerg, lo lascerà alle sue spalle così da iniziare il giro di corsa.

L'atleta dovrà effettuare 5 round di corsa uscendo dal palazzetto e seguendo il percorso tracciato, per rientrare ad ogni round nel palazzetto e passare davanti al suo rowerg.

Terminerà quindi il workout completando il quinto giro di corsa arrivando al rowerg.

STANDARD

STANDARD

ROWERG

L'atleta può settare resistenza e pedaliera. Lo schermo deve essere impostato su METRI nella modalità pieno schermo.

DOUBLE UNDER

L'atleta terminati i metri al remo si porterà alla prima piazzola. Effettuerà i double under guardando il rematore e avendo il judge di fronte a sè (il judge sarà posizionato a fianco del rematore). Terminati i double under l'atleta dovrà spostarsi nella seconda piazzola.

STANDARD: la jumping rope deve passare sotto i piedi dell'atleta due volte per ogni salto effettuato.

STANDARD

RUN = 5 laps

Dando le spalle all'ultima piazzola di double under passi oltre il tuo rowerg e giri a SINISTRA, percorrendo il lato del campo gara

Giri nuovamente a sinistra costeggiando l'altro lato del campo gara e nuovamente a sinistra per dirigerti verso l'uscita

Imboccata l'uscita giri a DESTRA, fiancheggi l'edificio fino ad arrivare al nastro rosso e bianco di fronte a te, svolti a destra nuovamente costeggiando l'edificio sempre seguendo il nastro rosso e bianco.

Girerai quindi a sinistra e tenendo il nastro rosso e bianco alla tua destra proseguirai nella corsa. Tieni sempre il nastro rosso e bianco alla tua destra e correndo raggiungerai la pista.

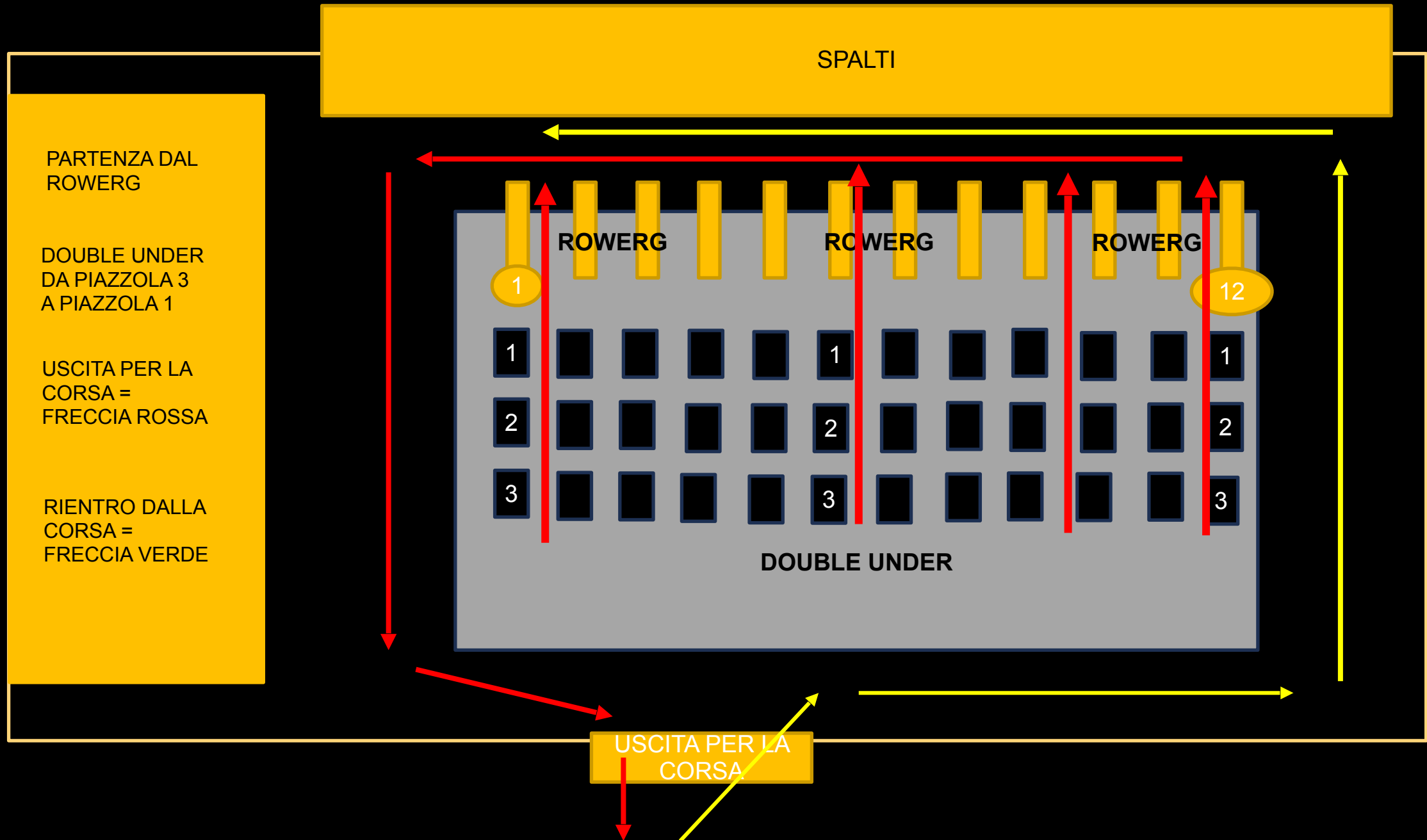
Raggiunta la pista gira a destra. Ti basterà seguire il percorso tracciato dalla pista in asfalto (consulta l'immagine successiva)

Terminato il giro di pista arriverai alla transenna e girerai a destra (freccia gialla nell'immagine), tenendo il padiglione da paddle alla tua destra e ripetendo il percorso che hai precedentemente fatto

Rientrerai così nel palazzetto e una volta entrato dovrai girare a DESTRA percorrendo il campo gara per passare nuovamente davanti al tuo rowerg

NB: ATTENZIONE NELLA CORSA ALL'INTERNO DEL PALAZZETTO: E' POSSIBILE CHE NEL CORRERE ALL'INTERNO L'ATLETA POSSA SCIVOLARE O CADERE A CAUSA DELLA PAVIMENTAZIONE IN LEGNO. PERTANTO SI INVITANO GLI ATLETI A PRESTARE ADEGUATA ATTENZIONE

NB: DURANTE LA CORSA NON SI POSSONO UTILIZZARE DISPOSITIVI MUSICALI





CAMPO 1

BAR

CAMPO 2

Gino Pederzini
Visualizzati di recente

CAMPO
ENDURANCE

Padel Club Calderara
Visualizzati di recente

1. ESCI DAL PALAZZETTO E GIRA A DESTRA FIANCHEGGIANDO L'EDIFICIO (FRECCIA ROSSA)
2. SEGUI IL PERCORSO TRACCIATO IN ROSSO GIRANDO A DESTRA ALL'ANGOLO DELL'EDIFICIO E COSTEGGIANDO IL NASTRO BIANCO E ROSSO COLLOCATO LUNGO IL PERCORSO
3. PROSEGUI DRITTO FINO AD ARRIVARE ALLA PISTA IN ASFALTO
4. PERCORRI LA PISTA IN ASFALTO
5. ARRIVI ALLA TRANSENNA E GIRI A DESTRA ALL'ALTEZZA DEL PADIGLIONE (FRECCIA GIALLA)
6. RIPERCORRI LA STRADA PER TORNARE DENTRO IL PALAZZETTO (FRECCIA GIALLA)
7. ENTRATO NEL PALAZZETTO GIRA A DESTRA E COSTEGGIA IL CAMPO GARA PASSANDO DAVANTI AL TUO ROWERG

SPECIAL REGULATIONS

TIE BREAK: al terzo giro

Working minimo: tre round di corsa

Eventuali variazioni di percorso nella corsa: squalifica dal workout

Spintonare atleti durante la corsa: squalifica dal workout