



BOLOGNA
THROWDOWN

STRENGTH CAMPO B

INDIVIDUAL DIVISION

STRENGTH

TIME CAP: 10 MIN

10 SQUAT CLEAN
MOVE THE BARBELL

10 SQUAT CLEAN
MOVE THE BARBELL

10 SQUAT CLEAN
RUN TO THE FINISH LINE

TIE BREAK: AT THE END OF THE SECOND ROUND OF SQUAT
CLEAN

SCORE IS: TIME

SCORE

☐ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 09:52

☐ SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti

Es. allo scadere del tempo ti mancano 4 squat clean. Il tuo score sarà

10:00 + 4 + 1 (equivalente quest'ultimo alla run to the finish line)

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: ELITE – REGULAR – JUNIOR

DIVISION	BARBELL	
	MAN	WOMAN
ELITE	110 KG	75 KG
REGULAR	90 KG	60 KG
JUNIOR	90 KG	60 KG

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: MASTER & TEEN

DIVISION		
	MAN	WOMAN
MASTER 35	90 KG	60 KG
MASTER 40	90 KG	----
MASTER 45	80 KG	-----
TEEN	80 KG	-----

FLOW

FLOW

SCORE: IS TIME

L'atleta attende in starting line.

Al 3,2,1 go si porta al bilanciere dove andrà ad eseguire 10 squat clean.

Terminato l'ultimo squat clean sposterà il bilanciere di una sezione.

Lo spostamento del bilanciere deve obbligatoriamente avvenire con bilanciere a terra.

L'atleta si troverà quindi in seconda sezione dove dovrà andare ad eseguire altri 10 squat clean, sposterà quindi nuovamente il bilanciere di una sezione. Al termine dell'ultimo squat clean del secondo round verrà rilevato il tie break.

Ora il bilanciere sarà collocato in terza sezione e anche questa volta l'atleta dovrà completare 10 squat clean. L'atleta terminata l'ultima rep, scavalcherà il bilanciere e correrà in finish line.

Special regulations:

1. Lo spostamento del bilanciere deve avvenire con il bilanciere a terra.
2. L'atleta deve scavalcare il bilanciere e non girarci attorno

STANDARD

STANDARD

SQUAT CLEAN

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. L'atleta dovrà passare da una full squat position per terminare la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in rest sul collar e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

Attenzione: durante la risalita la rep deve essere correttamente terminata con il bilanciere in rest sul collar, quindi in una posizione statica a contatto con il corpo.