



BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 4

ELITE

BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 4

ELITE

TIME CAP: 20 MIN

LINDA

FROM 10 TO 1

DEADLIFT 130/85 KG

BENCH PRESS 85/55 KG

SQUAT CLEAN 65/40 KG

SCORE IS:
TIME

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go l'atleta si porta al primo bilanciere e va ad eseguire 10 deadlift.

Si sposta quindi alla panca per i dieci bench press.

Va quindi al terzo bilanciere per eseguire 10 squat clean.

Sposta il bilanciere di un marker.

Ritorna quindi al primo bilanciere per eseguire 9 deadlift seguiti da 9 bench press e 9 squat clean

Sposta il bilanciere di un marker

Si prosegue in questo modo sino all'ultimo round dove l'atleta andrà a completare 1 deadlift, 1 bench press, 1 squat clean.

L'atleta quindi corre in finish line per il tempo.

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra. in top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate e non flesse, anche aperte, spalle e testa dietro la perpendicolare del bilanciere.

Touch and go permesso, bouncing non ammesso.

Durante l'esecuzione del movimento le braccia devono rimanere sempre distese (non è ammesso piegare i gomiti)

BENCH PRESS

La ripetizione inizia e termina con le braccia in full extension.

Il mignolo non può trovarsi all'esterno del secondo anello individuato sul bilanciere. I pollici devono avvolgere la barra.

In bottom position il bilanciere deve entrare in contatto con il petto. i piedi non possono staccarsi da terra e i glutei devono rimanere a contatto con la panca per tutta la durata della ripetizione.

Alle spalle dell'atleta è collocato uno spotter. Qualora fosse richiesto l'intervento dello spotter la ripetizione non verrà conteggiata. Lo spotter interverrà unicamente se l'atleta ne farà espressa richiesta.

SQUAT CLEAN

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta deve trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Da qui l'atleta terminerà in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e gomiti oltre la verticale tracciata dal bilanciere. Un power clean seguito da un front squat NON è accettato. Viene richiesta una esecuzione in one fluid motion senza pause o cambi di direzione (standard Regional 2018).