



BOLOGNA
THROWDOWN

The logo features the word "BOLOGNA" in a bold, yellow, hand-painted font with a distressed texture. Below it, the word "THROWDOWN" is written in a clean, white, sans-serif font. The text is centered and flanked by two white, stylized, multi-pointed starburst or arrow-like shapes that point outwards.

PRATELLO

TEAM DIVISION

REGULAR/MASTER

TIME CAP: 15 MIN

5 ROUND FOR TIME

15 SYNCHRO TOES TO BAR

12 BURPEE BOX JUMP OVER

9 SYNCHRO THRUSTER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS: REGULAR/MASTER

DIVISION	SYNCHRO TOES TO BAR	BURPEE BOX JUMP OVER	SYNCHRO THRUSTER
REGULAR MM	15	12	60 KG
REGULAR MW	15	12	60/40 KG
MASTER 80 MW	15	12	60/40 KG

BEGINNER

TIME CAP: 15 MIN

5 ROUND FOR TIME

20 BOX JUMP OVER — step down mandatory

15 SYNCHRO BURPEE OVER THE BAR

10 SYNCHRO THRUSTER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS: BEGINNER

DIVISION	SYNCHRO THRUSTER	SYNCHRO BURPEE OVER THE BAR	BOX JUMP OVER
BEGINNER MM	40 KG	15	20
BEGINNER MW	40/25 KG	15	20
BEGINNER WW	25 KG	15	20

SCORING

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

es. 14:28

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

es. allo scadere del tempo ti mancano 9 THRUSTER

il tuo score sarà $15:00 + 9 + 1$ (quest'ultima rep corrisponde alla run to the finish line)

FLOW

FLOW:

REGULAR/MASTER

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go il team si porta alla sbarra per eseguire 15 synchro toes to bar.

Mentre un componente del team rimane al rig l'altro si porta al plyo box per eseguire 12 burpee box jump over.

I cambi sono liberi e avvengono al rig.

Successivamente, terminati i burpee box jump over, i due atleti si portano ai bilancieri per eseguire 9 synchro thruster. Queste rep saranno eseguite guardando il rig.

Terminati i thruster, i due componenti del team torneranno al rig per iniziare il secondo round.

Si proseguirà in questo modo sino a completamento dell'ultima rep di thruster, al termine della quale il team correrà in finish line per il tempo.

FLOW:

BEGINNER

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team, non importa quale, si porta al plyo box per eseguire i 20 box jump over (step down mandatory).

Cambi liberi in starting line.

Successivamente entrambi gli atleti andranno ai bilancieri per eseguire 15 synchro burpee over the bar.

Una volta completati i burpee, gli atleti andranno a totalizzare 10 synchro thruster.

Terminato così il primo round il team inizia il secondo round, un atleta andrà in starting line mentre l'altro andrà al plyo box.

Si proseguirà in questo modo sino a completamento dell'ultimo round. Terminata l'ultima rep di thruster il team correrà in finish line per il tempo.

STANDARD

STANDARD

SYNCHRO TOES TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. La rep parte con i talloni dietro il piano verticale del corpo, in top position l'atleta dovrà portare i piedi a contatto con la porzione di barra ricompresa tra le mani. Il contatto dei piedi con la sbarra dovrà essere simultaneo. I piedi non possono toccare le mani o la parte di sbarra esterna alle mani.

SYNCHRO POSITION:

Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position. L'atleta non può attendere il compagno bloccando i piedi sotto la sbarra.

STANDARD

BURPEE BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. Il salto dovrà avvenire a piedi sincroni, l'atterraggio è ammesso a piedi asincroni. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. La rep termina scendendo dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa e sfruttando gli angoli del box.

La discesa può essere effettuata anche steppando.

Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box.

L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box).

Si tratta di un burpee box jump over pertanto la direzione potrà essere sia facing che lateral.

STANDARD

SYNCHRO THRUSTER

Il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

SYNCHRO POSITION

Gli atleti dovranno trovarsi insieme in top position. Un atleta può precedere l'altro e attenderlo. La no rep comminata a un atleta inficia l'esecuzione della rep anche del compagno e costringe a ripetere per intero il movimento.

Per i bilancieri caricati con plate da 5 kg: non è ammesso il drop.

Drop: la mano rimane sull'attrezzo fino a quando l'attrezzo tocca terra. Lasciare l'attrezzo prima che questi tocchi terra costituisce drop e comporta la no rep.

STANDARD

SYNCHRO BURPEE OVER THE BAR

Gli atleti andranno ad eseguire i burpee over the bar ognuno sul proprio bilanciere. L'atleta effettuerà un burpee portando petto e cosce a terra. Dopo essere risalito dalla bottom position del burpee dovrà saltare il bilanciere e terminare la rep dalla parte opposta a quella da cui è iniziato il movimento. Il salto può avvenire a piedi asincroni così come l'atterraggio. Ci dovrà però essere una fase aerea in cui tutti e due i piedi sono staccati da terra prima dell'attraversamento del bilanciere. Durante il salto l'atleta non potrà toccare il bilanciere. Durante la bottom position del burpee la testa non potrà trovarsi sopra il bilanciere.

SYNCHRO POSITION:

In bottom. Entrambi gli atleti dovranno trovarsi con petto a terra. In caso venga comminata la no rep, questa non è sanabile, l'atleta dovrà quindi ripetere il movimento ricominciando da una posizione eretta.

STANDARD

BOX JUMP OVER – step down mandatory – standard open 2026/if3 2026

L'atleta partendo da un lato del box, dovrà saltare sulla superficie di questo e terminare la rep dalla parte opposta a quella da cui ha iniziato.

Nell'effettuare il salto l'atleta dovrà staccare i piedi in maniera sincrona. Non è richiesto un atterraggio a piedi sincroni. L'atleta può anche saltare direttamente oltre la superficie del box atterrando direttamente dalla parte opposta.

L'atleta **DOVRA' OBBLIGATORIAMENTE** scendere il box steppando. Non potrà quindi effettuare un jumping on the rebound, nè potrà avvantaggiarsi nella discesa tagliando gli angoli del box (si intende che nel terminare la rep entrambi i piedi dovranno trovarsi dallo stesso lato del plyo box, opposto a quello da cui la rep è stata inizialmente affrontata, quindi non un piede in appoggio sul «lato lungo» e l'altro piede in appoggio «sul lato corto»).

Durante tutta la rep nessuna parte del corpo eccetto i piedi potrà toccare il box. Nell'eseguire la ripetizione l'atleta non potrà appoggiare mani o braccia al corpo.

Essendo un movimento «over» non viene richiesta la distensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.