



**BOLOGNA**  
**THROWDOWN**

# POWER CAMPO A

INDIVIDUAL DIVISION

SI RICORDA CHE QUESTO WORKOUT VERRA' SVOLTO DA 1 HEAT PER OGNI DIVISIONE

# POWER

## TIME CAP: 5 MIN

30 CHEST TO BAR

15 SANDBAG GROUND TO SHOULDER

30 CHEST TO BAR

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS: TIME

# SCORE

## ☐ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 03:12

## ☐ SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti

Es. allo scadere del tempo ti mancano 5 chest to bar. Il tuo score sarà

05:00 + 5 + 1 (equivalente quest'ultimo alla run to the finish line)

# **WEIGHT AND VARIATIONS**

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

DIVISION	CHEST TO BAR	SANDBAG GROUND TO SHOULDER
ELITE	30	70/50 KG
REGULAR	25	70/50 KG
JUNIOR	25	70/50 KG

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

DIVISION	CHEST TO BAR	SANDBAG GROUND TO SHOULDER
MASTER 35	25	70/50 KG
MASTER 40	25	70 KG
MASTER 45	20	50 KG
TEEN	20	50 KG

**FLOW**

# FLOW

# SCORE: IS TIME

L'atleta attende in starting line.

Al 3,2,1 go si porta al rig per eseguire 30 chest to bar.

Andrà quindi alla sandbag per completare 15 ground to shoulder.

Tornerà nuovamente al rig per completare i rimanenti 30 chest to bar

Correrà in finish line per il tempo.

**STANDARD**

# STANDARD

## CHEST TO BAR

L'atleta parte appeso alla sbarra, piedi staccati da terra e gomiti stesi.  
In top position dovrà avere il petto chiaramente a contatto con la sbarra.

## SANDBAG GROUND TO SHOULDER

La sandbag da terra dovrà essere sollevata e terminare sulla spalla. L'atleta dovrà pertanto avere ginocchia bloccate, anche aperte, sandbag in appoggio sulla spalla e la rep dovrà essere in statico controllo (l'atleta non potrà quindi terminare la rep in movimento). Il braccio opposto alla spalla in caricamento non dovrà essere posto a contatto con la sandbag (l'atleta non potrà quindi reggere la sandbag con entrambe le mani).

Back drop non ammesso.

Touch and go ammesso