



BOLOGNA
THROWDOWN

MIXED
CAMPO A
INDIVIDUAL DIVISION

MIXED

TIME CAP: 12 MIN

3 ROUNDS FOR TIME

3 LEGLESS ROPE CLIMB

15 BURPEE BOX JUMP OVER

21 SNATCH

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS: TIME

SCORE

- **SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:**

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 11:22

- **SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:**

Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti

Es. allo scadere del tempo ti mancano 2 burpee box jump over. Il tuo score sarà

12:00 + 2 + 21 + 1 (equivalente quest'ultimo alla run to the finish line)

WEIGHT AND VARIATIONS

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

DIVISION	ROPE CLIMB		BARBELL		BURPEE BOX JUMP OVER	
	MALE	FEMALE	MALE	FEMALE	MALE	FEMALE
ELITE	3	1 LEGLESS + 2 REGULAR	50 KG	35 KG	60 CM	50 CM
REGULAR	1 LEGLESS + 2 REGULAR	3 REGULAR	40 KG	25 KG	60 CM	50 CM
JUNIOR	1 LEGLESS + 2 REGULAR	3 REGULAR	40 KG	25 KG	60 CM	50 CM

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

DIVISION	ROPE CLIMB		BARBELL		BURPEE BOX JUMP OVER	
	MALE	FEMALE	MALE	FEMALE	MALE	FEMALE
MASTER 35	1 LEGLESS + 2 REGULAR	3 REGULAR	45 KG	30 KG	60 CM	50 CM
MASTER 40	1 LEGLESS + 2 REGULAR		40 KG		60 CM	
MASTER 45	3 REGULAR		18 REP 40 KG		12 REP 60 CM	
TEEN	3 REGULAR		18 REP 40 KG		12 REP 60 CM	

FLOW

FLOW

SCORE: IS TIME

L'atleta attende in starting line.

Al 3,2,1 go si porta alla rope climb ed esegue 3 salite.

Successivamente andrà al plyo box per completare 15 burpee box jump over.

Si porterà quindi in terza sezione per completare 21 snatch.

Sposterà quindi il bilanciere di un marker.

L'atleta andrà nuovamente alla rope per completare 3 salite a cui seguiranno poi i 15 burpee box jump over seguiti dai 21 snatch con il bilanciere. L'atleta andrà quindi a spostare per l'ultima volta il bilanciere.

L'atleta approccerà la rope per l'ultima volta, andando a completare le tre salite a cui seguiranno i 15 burpee box jump over e infine i 21 snatch.

Scavalcherà quindi il bilanciere e correrà in finish line per il tempo.

STANDARD

STANDARD

ROPE CLIMB

L'atleta dovrà effettuare la salita e andare a toccare il crossbeam.

Per la modalità legless: l'atleta dovrà salire senza avvalersi dell'ausilio delle gambe a contatto con la corda, andrà quindi a toccare il crossbeam e a questo punto potrà andare ad utilizzare le gambe per effettuare la discesa. Per lo standard legless è quindi prevista una variazione rispetto allo standard ufficiale non essendo richiesto che le mani ritornino alla rope per poi utilizzare i piedi. Una volta che l'atleta avrà toccato il crossbeam con la mano, potrà già utilizzare i piedi per avvantaggiarsi nella discesa. Attenzione: il pinch è vietato, pertanto stringere la rope tra le gambe è considerato no rep.

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

SNATCH

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso.

Attraverso una one fluid motion il bilanciere dovrà raggiungere la top position, senza entrare pertanto in contatto con le spalle. Qui l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

Back drop non ammesso.