

BOLOGNA
THROWDOWN

ENDURANCE

TEAM DIVISION

ENDURANCE

REGULAR/MASTER

TIME CAP: 20 MIN

6 ROUNDS

6 GROUND TO SHOULDER

6 SHUTTLE RUN (15 M + 15 M)

60 DOUBLE UNDER

IN THE MEANTIME

4 K ROWERG

SCORE IS: TIME

ENDURANCE BEGINNER

TIME CAP: 20 MIN

8 ROUNDS

6 GROUND TO SHOULDER

6 SANDBAG SQUAT

6 SHUTTLE RUN (15 M + 15 M)

IN THE MEANTIME

4 K ROWERG

SCORE IS: TIME

WEIGHT AND VARIATIONS: **REGULAR/MASTER**

DIVISION	SANDBAG WEIGHT	SHUTTLE RUN 15 + 15	DOUBLE UNDER	ROUNDS
REGULAR MM	70 KG	6	60	6
REGULAR MW	70/50 KG	6	60	6
MASTER 80 MW	70/50 KG	6	60	6

WEIGHT AND VARIATIONS: BEGINNER

DIVISION	SANDBAG WEIGHT	SHUTTLE RUN	ROUNDS
BEGINNER MM	50 KG	6	8
BEGINNER MW	50/30 KG	6	8
BEGINNER MW	30 KG	6	8

SCORE

❑ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 18:47

❑ SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti.

-I metri saranno considerati su base migliaia, centinaia, decine; ogni dieci metri sarà computato un secondo.

-La run to the finish line avrà come valore 1 rep.

FLOW

FLOW:

REGULAR/MASTER

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team, non importa quale si porta al rower e inizierà a percorrere la distanza assegnata.

L'altro componente si porterà alla sandbag per eseguire 6 ground to shoulder. Successivamente l'atleta andrà a completare 6 shuttle run.

Si porterà quindi sulla sezione dirimpetto al rower per eseguire 60 double under, andando così a completare il round.

Saranno richiesti al team 6 round.

Una volta completato il round l'atleta potrà, qualora lo volesse, proseguire nei round o chiedere il cambio al teammate.

Per il cambio: l'atleta che desidera il cambio dovrà andare dal teammate al rower. L'atleta che desidera il cambio deve aver completato per intero il round. Non è ammesso il cambio intra round.

Una volta terminati sia i metri al rower che i 6 round, il team andrà a correre in finish line per il tempo.

Nel caso venissero terminati prima i metri al rower rispetto ai round: l'atleta potrà dare il cambio al suo compagno solamente a round terminato. Dovrà attendere il cambio al rower.

Nel caso venissero terminati prima i 6 round rispetto al rower: l'atleta potrà attendere in piedi accanto al rower per dare il cambio al suo teammate.

FLOW:

BEGINNER

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go un componente del team, non importa quale si porta al rowerg e inizierà a percorrere la distanza assegnata.

L'altro componente si porterà alla sandbag per eseguire 6 ground to shoulder. Successivamente seguiranno 6 medball squat. Terminati gli squat l'atleta andrà a completare 6 shuttle run.

Una volta completato il round l'atleta potrà, qualora lo volesse, proseguire nei round o chiedere il cambio al teammate.

Per il cambio: l'atleta che desidera il cambio dovrà andare dal teammate al rower. L'atleta che desidera il cambio deve aver completato per intero il round. Non è ammesso il cambio intra round.

Una volta terminati sia i metri al rower che i previsti 8 round, il team andrà a correre in finish line per il tempo.

Nel caso vengano terminati prima i metri al rower rispetto ai round: l'atleta potrà dare il cambio al suo compagno solamente a round terminato. Dovrà attendere il cambio al rower.

Nel caso vengano terminati prima i round rispetto al rower: l'atleta potrà attendere in piedi accanto al rower per dare il cambio al suo teammate.

STANDARD

STANDARD

ROWERG

L'atleta può settare resistenza e pedaliera. Lo schermo dovrà rimanere nel settaggio con metri a pieno schermo. L'atleta dovrà rimanere sul rowerg sino a completamento della distanza

SANDBAG GROUND TO SHOULDER

La sandbag parte da terra. Dovrà essere quindi portata sulla spalla dove, in top position, l'atleta dovrà avere ginocchia bloccate, anche aperte, sandbag in rest sulla spalla, braccio opposto libero non a contatto con la sandbag. Touch and go permesso. Backdrop non ammesso.

SANDBAG SQUAT

L'atleta, reggendo la sandbag sulla spalla, dovrà raggiungere una full squat position, per tornare quindi in top position, avendo ginocchia bloccate, anche aperte, sandbag in rest sulla spalla. Il braccio libero può andare a contatto con la sandbag. Back Neck: non ammesso.

STANDARD

SHUTTLE RUN

L'atleta parte con entrambi i piedi dietro la prima linea di demarcazione della shuttle run e termina oltrepassando con entrambi i piedi la seconda linea di demarcazione toccandola con una mano. L'ultima shuttle run termina con l'atleta che semplicemente passa la linea senza necessità di toccarla.

La shuttle run è composta da **ANDATA + RITORNO**

DOUBLE UNDER

la corda deve passare sotto i piedi due volte per ogni salto effettuato.