



**BOLOGNA**  
**THROWDOWN**

# PIAZZA S. STEFANO

semifinale TEAM DIVISION

**REGULAR/MASTER**

**TIME CAP: 7 MIN**

**30 SYNCHRO CHEST TO BAR**

**20 SYNCHRO ALTERNATED DEVIL PRESS**

**30 SYNCHRO CHEST TO BAR**

SCORE IS: TIME

# WEIGHT AND VARIATIONS: REGULAR/MASTER

DIVISION	CHEST TO BAR	DEVIL PRESS SYNCHRO
REGULAR MM	30	25 KG
REGULAR MW	30	25/17,5 KG
MASTER 80 MW	30	25/17,5 KG

**BEGINNER**

**TIME CAP: 7 MIN**

**30 SYNCHRO TOES TO BAR**

**20 SYNCHRO ALTERNATED DEVIL PRESS**

**30 SYNCHRO TOES TO BAR**

SCORE IS: REP

# WEIGHT AND VARIATIONS: BEGINNER

DIVISION	DEVIL PRESS SYNCHRO	TOES TO BAR
BEGINNER MM	22,5 KG	30
BEGINNER MW	22,5/15 KG	20
BEGINNER WW	15 KG	20

# SCORING

☐ Se termini entro il time cap, il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

es. 06:21

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

es. allo scadere del time cap ti mancano 6 chest to bar.

07:00 + 6 + 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 gli atleti correranno al rig per eseguire 30 chest to bar synchro. Si porteranno quindi ai dumbbell per completare 10 synchro alternated devil press, sposteranno il dumbbell di una sezione e completeranno i successivi 10 devil press synchro.

Andranno quindi al rig per gli ultimi 30 chest to bar e correranno in finish line per il tempo.

## **FLOW:**

## **BEGINNER**

**Il team attende in starting line.**

**Al 3,2,1 go gli atleti correranno al rig per eseguire 30 synchro toes to bar. Si porteranno quindi ai dumbbell per completare 10 synchro alternated devil press, sposteranno il dumbbell di una sezione e completeranno i successivi 10 devil press synchro.**

**Andranno quindi al rig per gli ultimi 30 toes to bar e correranno in finish line per il tempo.**

**STANDARD**

# STANDARD

## CHEST TO BAR

L'atleta parte appeso alla sbarra, braccia completamente stese e piedi staccati da terra. In top position dovrà portare il petto chiaramente a contatto con il corpo.

### SYNCHRO POSITION:

Entrambi gli atleti dovranno portare il petto a contatto con il corpo nello stesso tempo.

## TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia stese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani. Toccare in top position le mani è no rep.

### SYNCHRO POSITION:

Entrambi gli atleti dovranno trovarsi, nello stesso tempo, in top position con i piedi a contatto, simultaneamente, con la porzione di barra ricompresa tra le mani.

# STANDARD

## ALTERNATED DEVIL PRESS

L'atleta afferrato il dumbbell con la mano effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto dovrà toccare obbligatoriamente terra. Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre la mano sul dumbbell (staccare la mano dal dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare il dumbbell in contatto con la spalla, dovrà terminare la rep in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale. Il non working arm non potrà entrare in contatto con il corpo.

Ad ogni rep, l'atleta dovrà cambiare braccio di caricamento. Il cambio può avvenire a qualunque altezza. quest  
Non è ammesso dropare il dumbbell.

Drop: la mano dovrà rimanere sull'attrezzo fino a quando l'attrezzo tocca terra. Staccare la mano dal dumbbell prima che questi tocchi terra costituisce no rep.