



BOLOGNA THROWDOWN 26
SAN PETRONIO

FINALE

INDIVIDUAL DIVISION

FINALE

TIME CAP: 7 MIN

12 M + 12 M DOUBLE DUMBBELL FARMER CARRY LUNGES

30/24 CAL BIKE ERG

24 DOUBLE DUMBBELL THRUSTER

30/24 CAL BIKE ERG

run to the finish line

SCORE IS: TIME

SCORE

☐ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 06:52

☐ SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti

WEIGHT AND VARIATIONS

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

DIVISION	FARMER CARRY LUNGES DOUBLE DUMBBELL	CAL BIKERG	THRUSTER DOUBLE DUMBBELL
ELITE	2 X 25 KG 2 X 17,5 KG	30 CAL MAN 24 CAL WOMAN	2 X 25 KG 2 X 17,5 KG
REGULAR	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	30 CAL MAN 24 CAL WOMAN	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG
JUNIOR	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	30 CAL MAN 24 CAL WOMAN	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG

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

DIVISION	FARMER CARRY LUNGES DOUBLE DUMBBELL	CAL BIKERG	THRUSTER DOUBLE DUMBBELL
MASTER 35	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	30 CAL MAN 24 CAL WOMAN	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG
MASTER 40	2 X 22,5 KG	30 CAL MAN	2 X 22,5 KG
MASTER 45	2 X 17,5 KG	24 CAL MAN	24 REP 2 X 17,5 KG
TEEN	2 X 17,5 KG	24 CAL MAN	24 REP 2 X 17,5 KG

FLOW

FLOW

SCORE: IS TIME

L'atleta attende in starting line.

Al 3,2,1 go si porta ai dumbbell e percorre 4 sezioni per un totale di 12 metri. Termina così l'andata con i dumbbell e si prepara subito per i successivi 12 metri del ritorno, andando quindi a collocare i dumbbell al punto di partenza.

A questo punto si porta alla bike per accumulare 30 calorie.

Si sposta nuovamente ai dumbbell dove andrà ad accumulare 8 thruster in prima sezione, 8 in seconda, 8 in terza (i movimenti da prima a seconda sezione e da quest'ultima alla terza devono avvenire portando i dumbbell in front rack o in farmer carry, non può spostarsi con i dumbbell in overhead).

Appoggiati i dumbbell a terra tornerà quindi alla bike per le ultime calorie e una volta raggiunto l'amout richiesto, correrà in finish line per il tempo.

STANDARD

STANDARD

FARMER CARRY DOUBLE DUMBBELL LUNGES

La ripetizione inizia con l'atleta in standing tall position (piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte). Afferrati i dumbbell li andrà a sorreggere in hang.

L'atleta partirà con i piedi prima della linea di sezione e in bottom position dovrà portare un ginocchio a terra davanti a sé e ad ogni ripetizione dovrà alternare il ginocchio a terra. L'atleta potrà scegliere sia di appaiare i piedi di volta in volta quanto di procedere attraverso un passo diretto.

La rep è determinata dall'attraversamento della sezione, delimitata dalle linee tracciate a terra. All'interno della sezione l'atleta può unicamente lavorare, pertanto non può appoggiare i dumbbell a terra. La sezione è conquistata quando l'atleta passa la linea di demarcazione con entrambi i piedi terminando la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e dumbbell in sospensione.

STANDARD

BIKERG

L'atleta può settare resistenza e sellino come meglio ritiene ma non può modificare l'assetto del monitor.

L'atleta può abbandonare la bike unicamente a completamento delle calorie avvenute.

Lasciare la bike prima delle calorie assegnate utilizzando le ghost calories non è ammesso.

STANDARD

DUMBBELL THRUSTER

I dumbbell partono 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, dumbbell in midline sul corpo

Posizione di front rack:

Una testa del dumbbell in appoggio sulle spalle (non esterno)

Gomiti chiaramente davanti al piano perpendicolare della massa dell'oggetto

Una testa oltre la perpendicolare del corpo