



BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 1

ELITE DIVISION

BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 1

ELITE DIVISION

3 ROUND FOR TIME

75 DOUBLE UNDER

15/10 RING MUSCLE UP

RUN TO THE FINISH LINE

TIME CAP: 10 MIN

SCORE IS:
TIME

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano in prima sezione dove andranno a performare 75 double under. Spostano la rope di una sezione

Successivamente si portano al rig per 15 ring muscle up.

Andranno così nuovamente ad eseguire 75 double under, sposteranno la rope di una sezione e accumuleranno altri 15 ring muscle up.

Andranno così a iniziare il terzo round, andando a performare 75 double under (la rope non si sposta più), 15 ring muscle up e termineranno correndo in finish line.

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.

DOUBLE UNDER

Ad ogni salto la jumping rope dovrà passare due volte sotto i talloni. Il salto dovrà essere effettuato con la corda che si muove in avanti