



**BOLOGNA**  
**THROWDOWN**

# BODYWEIGHT

INDIVIDUAL DIVISION

# BODYWEIGHT

# TIME CAP: 15 MIN

FROM 10 TO 1

10 UNBROKEN RING MUSCLE UP

9 M. HANDSTAND WALK UNBROKEN

9 UNBROKEN RING MUSCLE UP

9 M. HANDSTAND WALK UNBROKEN

8 UNBROKEN RING MUSCLE UP

9 M. HANDSTAND WALK UNBROKEN

7 UNBROKEN RING MUSCLE UP

9 M. HANDSTAND WALK UNBROKEN

....run to the finish line

TIEBREAK:  
A CHIUSURA DEL ROUND DA 7 REP

SCORE IS: TIME

# SCORE

- SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

- Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

- Es. 13:52

- SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:

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

- dopo aver completato l'handstand walk del round da sette rep verrà rilevato il tie break

# WEIGHT AND VARIATIONS

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

| DIVISION | RING MUSCLE UP        |  | HANDSTAND WALK  |
|----------|-----------------------|--|---|
|          | MAN                   | WOMAN  |   |
| ELITE    | FROM 10 TO 1 UNBROKEN | FROM 8 TO 1 UNBROKEN                         | 9 M. UNBROKEN   |
| REGULAR  | FROM 8 TO 1 UNBROKEN  | FROM 8 TO 1<br>BAR MUSCLE UP<br>NOT UNBROKEN | 9 M. HANDSTAND WALK<br>3 SECTIONS<br>1 SECTION = 3 METERS |
| JUNIOR   | FROM 8 TO 1 UNBROKEN  | -----  | 9 M. HANDSTAND WALK<br>3 SECTIONS<br>1 SECTION = 3 METERS |

# WEIGHT AND VARIATIONS M/F: MASTER & TEEN

| DIVISION  | RING MUSCLE UP                     |  | HANDSTAND WALK<br>NO UNBROKEN      |
|-----------|------------------------------------|--|------------------------------------|
|           | MAN                                | WOMAN  |                                    |
|           |                                    |  | 3 SECTIONS<br>1 SECTION = 3 METERS |
| MASTER 35 | FROM 8 TO 1                        | FROM 8 TO 1<br>BAR MUSCLE UP<br>NOT UNBROKEN | 9 M. HANDSTAND WALK                |
| MASTER 40 | FROM 8 TO 1                        | -----  | 9 M. HANDSTAND WALK                |
| MASTER 45 | FROM 8 TO 1<br><b>NOT UNBROKEN</b> | NOT UNBROKEN                                 | 9 M. HANDSTAND WALK                |
| TEEN      | FROM 8 TO 1<br><b>NOT UNBROKEN</b> | NOT UNBROKEN                                 | 9 M. HANDSTAND WALK                |

# Possibilità di deskillare il movimento

Tutte le divisioni, eccetto la categoria Elite, potranno chiedere di scalare il movimento RING MUSCLE UP UNBROKEN in RING MUSCLE UP.

Non sarà ammessa la scalatura ring muscle up in bar muscle up

Per le categorie ove è previsto come movimento base il bar muscle up (in modalità non unbroken) viene autorizzata la scalatura in chest to bar.

**ATTENZIONE:** la richiesta di scalatura opera da quando l'atleta si appende nuovamente agli anelli e parte da 0 considerando comunque i round precedentemente svolti come eseguiti.

es. faccio il primo e secondo round unbroken. Poi al terzo round, dopo diversi tentativi falliti, capisco che non riesco più a svolgere il movimento unbroken. Lo comunico al mio giudice. Da questo momento il giudice inizierà a contare le rep partendo da 1 (per quello specifico set)

round da 8: eseguito in modalità unbroken

round da 7: eseguito in modalità unbroken

round da 6: eseguito 4 rep ma non riesco più a fare il set unbroken. comunico al mio giudice di voler scalare il wod.

prima conseguenza: il wod non sarà più considerato unbroken indipendentemente dai primi due round

seconda conseguenza: le 4 rep eseguite nel round da 6 non vengono computate. il giudice inizierà a contare da 1 dopo la comunicazione fatta circa il desiderio di scalare il movimento.

**FLOW**

# FLOW

# SCORE: IS TIME

L'atleta attende in starting line.

Al 3,2,1 go si porta agli anelli ed esegue un set unbroken di 10 ring muscle up.

Terminati i ring muscle up si porterà alla linea di start dell'handstand walk, dirimpetto al rig. Percorrerà quindi 9 metri unbroken. Terminati i metri di handstand walk sposterà il chess piece di un marker.

Andrà quindi nuovamente al rig per eseguire 9 ring muscle up unbroken a cui seguiranno 9 metri di handstand walk unbroken. Terminati i metri di handstand walk sposterà il chess piece di un marker.

Si proseguirà in questo modo per tutti i round previsti.

Al termine l'atleta correrà in finish line per il tempo.

**STANDARD**

# STANDARD

**RING MUSCLE UP – standard IF3 (non viene richiesta la porzione di dip)**

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 dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare il lock dei gomiti abbandonando gli anelli è considerato no rep.

**SPECIAL REGULATION:**

**UNBROKEN:** per le categorie dove il movimento è richiesto unbroken si ricorda che una eventuale no rep NON costringe l'atleta a staccarsi dagli anelli. Diversamente, se l'atleta dovesse staccarsi dagli anelli il set sarà considerato nullo.

# STANDARD

**BAR MUSCLE UP— standard IF3 (non viene richiesta la porzione di dip)**

**L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip). Effettuare il lock dei gomiti abbandonando la sbarra è considerato no rep.**

# STANDARD

## HANDSTAND WALK

La rep parte in vertical inversion, con entrambe le mani poste prima della linea di sezione. L'atleta dovrà percorrere la distanza prevista camminando sulle mani e terminare la ripetizione andando ad attraversare la linea di sezione con entrambi le mani per intero.

La chiusura delle rep prevede che questa avvenga in controllo, pertanto tuffarsi o perdere l'equilibrio è considerato no rep. L'atleta inoltre dovrà attraversare la linea di sezione con i piedi collocati ancora sopra l'altezza delle anche, la discesa anticipata dei piedi, mentre si sta attraversando la linea di sezione, è considerata perdita di controllo del movimento.

## SPECIAL REGULATION:

**UNBROKEN:** l'atleta dovrà percorrere l'intera distanza prevista senza poter interrompere l'hs. Avrà pertanto un punto di ingresso e un punto di uscita.

**REGULAR HSW:** l'atleta dovrà percorrere la distanza di 9 metri. Potrà farlo sia in modalità unbroken che in modalità regular; in quest'ultimo caso l'atleta potrà scendere dopo aver attraversato la linea di demarcazione di una sezione e ricominciare con le mani prima della linea di fine sezione appena conquistata.