



BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 1

TEAM DIVISION

BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 1

MASTER & REGULAR TEAM DIVISION

4 ROUND FOR TIME

10 SYNCHRO BARBELL SNATCH

20 BURPEE BOX JUMP OVER

40 TOES TO BAR

RUN TO THE FINISH LINE

TIME CAP: 16 MIN

SCORE IS:
TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	SNATCH	BURPEE BOX JUMP OVER	TOES TO BAR
MASTER 80 MW	60/40 KG	60/50 CM	40
REGULAR MM	60 KG	60 CM	40
REGULAR MW	60/40 KG	60/50 CM	40
REGULAR WW	40 KG	50 CM	40

EXPERIENCE TEAM DIVISION

10 SYNCHRO BARBELL SNATCH
15 BURPEE BOX JUMP OVER
20 TOES TO RING
MOVE THE CHESS PIECE

10 SYNCHRO BARBELL SNATCH
15 BURPEE BOX JUMP OVER
20 TOES TO RING
MOVE THE CHESS PIECE

10 SYNCHRO BARBELL SNATCH
15 BURPEE BOX JUMP OVER
20 TOES TO RING
MOVE THE CHESS PIECE

.....amrap 16 min.

AMRAP: 16 MIN

SCORE IS:
REP

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	SNATCH	BURPEE BOX JUMP OVER	TOES TO RING
EXPERIENCE MM	40 KG	60 CM	20
EXPERIENCE MW	40/30 KG	60/50 CM	20
EXPERIENCE WW	30 KG	50 CM	20

FLOW-MASTER & REGULAR

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano ai bilancieri ed eseguono 10 synchro snatch.

Mentre un atleta attende ai bilancieri, il suo teammate si porta al plyo box per eseguire 20 burpee box jump over. I cambi sono liberi ed avvengono ai bilancieri.

Successivamente un componente del team, non importa quale, si porta al rig per eseguire i 40 toes to bar. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono ai bilancieri.

Terminato il primo round viene spostato il chess piece di una posizione.

Si prosegue in questo modo sino a completamento del quarto round.

Il team andrà a chiudere il suo wod correndo in finish line.

FLOW-EXPERIENCE

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano ai bilancieri ed eseguono 10 synchro snatch.

Mentre un atleta attende ai bilancieri, il suo teammate si porta al plyo box per eseguire 15 burpee box jump over. I cambi sono liberi ed avvengono ai bilancieri.

Successivamente un componente del team, non importa quale, si porta al rig per eseguire i 20 toes to ring. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono ai bilancieri.

Terminato il primo round viene spostato il chess piece di una posizione.

Si prosegue in questo modo sino a completamento dei 16 minuti assegnati.

STANDARD

SYNCHRO BARBELL SNATCH

Il bilanciere parte da terra ed attraverso un one fluid motion viene portato in overhead. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In bottom position, touch and go ammesso, bouncing vietato

SYNCHRO POSITION: in top. Entrambi gli atleti dovranno trovarsi allo stesso momento con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. La no rep comminata a un atleta costringe entrambi a ripetere il movimento. Il back drop non è ammesso.

STANDARD

BURPEE BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. Il salto dovrà avvenire a piedi sincroni, l'atterraggio è ammesso a piedi asincroni. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. La rep termina scendendo dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa e sfruttando gli angoli del box.

La discesa può essere effettuata anche steppando.

Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box.

L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)

STANDARD

TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese 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

TOES TO RING

L'atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. in bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. in top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.