

BOLOGNA
THROWDOWN

2 TORRI

CAMPO A

TEAM DIVISION

TEAM REGULAR/MASTER

AMRAP: 10 MIN

8 SYNCHRO BAR MUSCLE UP

8 WORM CLEAN AND JERK

SCORE IS: REP

TEAM BEGINNER

AMRAP: 10 MIN

12 SYNCHRO PULL UP

12 WORM SQUAT

SCORE IS: REP

FLOW

FLOW:

TEAM REGULAR/MASTER

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go il team si porta alla sbarra per eseguire 8 synchro bar muscle up. Andrà successivamente al worm per completare 8 worm clean and jerk.

Terminate le ripetizioni, il team sposterà il worm al marker successivo.

Gli atleti torneranno quindi alla sbarra per eseguire 8 synchro bar muscle up seguiti da 8 worm clean and jerk. Il worm verrà quindi spostato nuovamente di un marker.

Si proseguirà in questo modo sino a completamento del tempo.

FLOW:

TEAM BEGINNER

Il team attende in starting line.

Al 3,2,1 go il team si porta alla sbarra per eseguire 12 synchro pull up. Andrà successivamente al worm per completare 12 worm squat.

Terminate le ripetizioni, il team sposterà il worm al marker successivo.

Gli atleti torneranno quindi alla sbarra per eseguire 12 synchro pull up seguiti da 12 worm squat. Il worm verrà quindi spostato nuovamente di un marker.

Si proseguirà in questo modo sino a completamento del tempo.

STANDARD

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

SYNCHRO POSITION:

Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position.

Un atleta può aspettare l'altro ma l'attesa deve avvenire in top position a gomito bloccato. Sbloccare il gomito e tornare a bloccarlo costituisce no rep.

Qualora un atleta esegua il movimento non correttamente (Es. regrip della mano) e venga comminata una no rep, entrambi gli atleti dovranno ripetere il movimento.

ATTENZIONE: il movimento potrà essere scalato in CHEST TO BAR SYNCHRO. Il team che scalerà il movimento avrà un risultato in leaderboard inferiore a chi ha realizzato anche una sola ripetizione del movimento richiesto.

STANDARD

PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con il mento oltre il piano orizzontale della barra.

SYNCHRO POSITION:

Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position.

STANDARD

WORM CLEAN AND JERK

Il team dovrà portare il worm da terra a contatto con la stessa spalla, sollevarlo quindi sopra la testa e terminare la ripetizione sulla spalla, dal lato opposto del corpo rispetto a dove è iniziata la ripetizione.

Gli atleti dovranno eseguire il movimento rivolti nella stessa direzione. Porteranno il worm, attraverso un clean, a contatto con la spalla dallo stesso lato dal quale la ripetizione è iniziata. Da qui attraverso un movimento di press o push press andranno a sollevare il worm sopra la testa e a terminare la ripetizione sulla spalla opposta avendo cura di avere ginocchia bloccate, anche aperte, worm in rest sulla spalla.

Non viene richiesto di avere i gomiti bloccati nella fase di overhead del worm.

Attenzione: è il worm che dovrà essere sollevato sopra la testa e non quest'ultima passare sotto il worm attraverso un piegamento delle ginocchia.

Special regulation: gli atleti dovranno essere rivolti tutti dallo stesso lato, parallelamente al worm. Non potranno quindi reggere il worm sulla schiena ponendosi diagonalmente

STANDARD

WORM SQUAT

Il team dovrà portare il worm da terra a contatto con la stessa spalla. Da qui, partendo in standing tall position ed eseguendo il movimento rivolti nella stessa direzione, gli atleti dovranno raggiungere una squat position per quindi risalire in top position e terminare la rep avendo ginocchia bloccate, anche aperte e worm in rest sulla stessa spalla.

Attenzione: durante tutta la ripetizione gli atleti non potranno appoggiare le mani al corpo o sul compagno. Le mani o rimangono libere, senza contatto con il corpo, o si possono appoggiare al worm.

Special regulation: gli atleti dovranno essere rivolti tutti dallo stesso lato, parallelamente al worm. Non potranno quindi reggere il worm sulla schiena ponendosi diagonalmente.