

BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 4

REGULAR

BOLOGNA THROWDOWN 25

EVENT 4

REGULAR

TIME CAP: 7 MIN

3 ROUND FOR TIME

75 DOUBLE UNDER

25 KETTLEBELL HANG CLEAN AND JERK 32/24 KG

SCORE IS:
TIME

L'atleta attende in starting line. Al 3,2,1 go si porta in prima sezione ed esegue 75 double under.

Si sposta in seconda sezione dove esegue 25 kettlebell hang clean and jerk, sposta quindi la kettlebell di una sezione.

Nuovamente torna in prima sezione per i successivi 75 double under a cui seguiranno 25 kettlebell hang clean and jerk. Sposta nuovamente la kettlebell di una sezione.

Torna quindi in prima sezione per gli ultimi double under. Raggiunge quindi la kettlebell ed esegue le ultime ripetizioni di hang clean and jerk

Corre in finish line per il tempo.

DOUBLE UNDER

La corda deve passare sotto i piedi dell'atleta due volte per ogni salto effettuato.

KETTLEBELL HANG CLEAN AND JERK

La ket parte da terra. Dovrà entrare in contatto con la spalla dell'atleta e da qui portata attraverso un press, push press, push jerk in in top position. In top position l'atleta avrà: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, kettlebell in appoggio sull'avambraccio ed in midline sul corpo. Il braccio libero non può entrare in contatto con il corpo. Le rep successive alla prima possono essere tutte effettuate in hang con swing in bottom position.

NON VIENE RICHIESTO DI ALTERNARE IL BRACCIO

IL DROP DELLA KETTLEBELL COSTITUISCE NO REP