

059

*classic*

2K23 TEAM EDITION

EVENT

ERG HELEN

CAT. MASTER 110

presented by



Audi

Zentrum Modena  
Schiatti Motor

**3 ROUNDS FOR TIME - TIME CAP 15'**

**500 mt**      **500 mt**      **1000 mt**  
**Row Erg**    **Ski Erg**    **Bike Erg**

**21 Synchro DB Snatches (3 Athletes)**

**9 Synchro Bar Muscle Ups (3 Athletes)**

**SCORE IS TIME**

# VARIAZIONI

	ROW ERG	SKI ERG	BIKE ERG	SYNCHRO DB SNATCHES	SYNCHRO BAR MUSCLE UPS
MASTER 110 MMM	500 mt	500 mt	1000 mt	30 kg 27,5 kg 22,5 kg	9 rep
MASTER 110 MMW	500 mt	500 mt	1000 mt	30 kg 27,5 kg 20 kg	9 rep



# FLOW

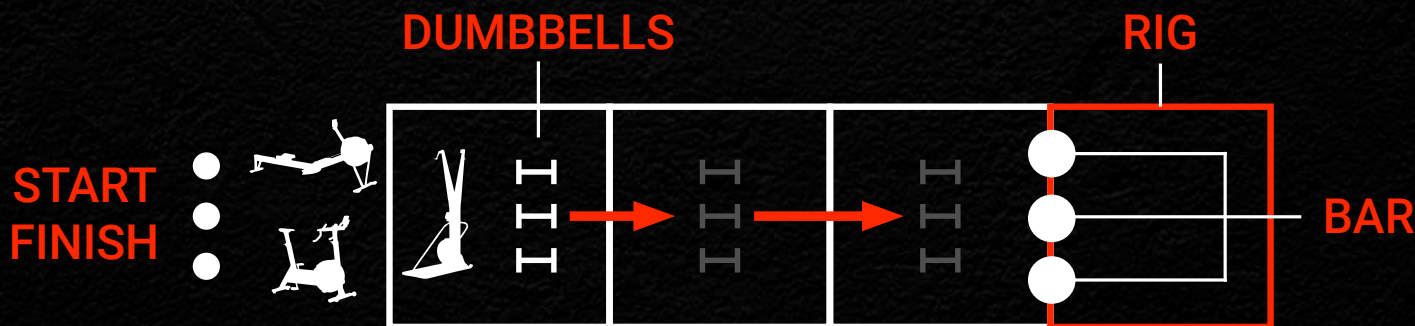
Il team attende in Starting Line.

Al 3,2,1 GO i tre componenti prenderanno possesso di un Ergometro e porteranno a termine la distanza assegnata. Una volta che tutti e tre i componenti del team avranno terminato la distanza loro assegnata potranno portarsi ai Dumbbells. Diversamente attenderanno al loro ergometro che anche il/i compagni abbiano terminato la distanza da completare. Una volta ai Dumbbells andranno ad eseguire le 21 rep synchro top position assegnate.

Andranno quindi al rig per i Bar Muscle Ups synchro a 3.

Il team tornerà quindi agli Ergometri per iniziare il secondo round (gli atleti potranno liberamente scegliere quale ergometro utilizzare). Terminata la distanza assegnata, il team si porterà ai Dumbbells e li sposterà di una sezione. Andrà quindi ad eseguire le 21 ripetizioni di Power Snatches synchro e torneranno al rig per i Bar Muscle Ups synchro 3. Inizierà quindi il terzo round con gli atleti per l'ultima volta agli Ergometri. Terminata la distanza sposteranno i Dumbbells di una ulteriore sezione ed andranno a completare l'ultimo set di Snatches e a seguire i Bar Muscle Ups synchro. Terminati i Bar Muscle Ups synchro a 3, tutto il team correrà in Finish Line.

Il tempo verrà rilevato quando l'ultimo componente raggiunge la Finish Line



# STANDARD

## • ALTERNATED DUMBBELL POWER SNATCH

Il Dumbbell parte da terra ed attraverso una one-fluid-motion dovrà arrivare in top position dove l'atleta dovrà avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e Dumbbell in midline sul piano frontale e laterale.

Il braccio non impegnato con l'attrezzo non potrà entrare in contatto con il corpo durante l'esecuzione della rep. Il cambio può avvenire a qualunque altezza purché in maniera controllata (lanciare il Dumbbell non è permesso). Il drop Del dumbbell costituisce no rep. Ad ogni rep valida l'atleta dovrà cambiare braccio di caricamento. Gli atleti partiranno tutti con il braccio destro.

### SYNCHRO POSITION

Viene determinata in top position.

## • BAR MUSCLE UP

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. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. 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).

### SYNCHRO POSITION

Viene richiesto agli 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, tutti gli atleti dovranno ripetere il movimento.