

059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

ERG HELEN

CAT. REGULAR

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)

7 Synchro Bar Muscle Ups (3 Athletes)

SCORE IS TIME

VARIAZIONI

| | ROW ERG | SKI ERG | BIKE ERG | SYNCHRO DB SNATCHES | SYNCHRO BAR MUSCLE UPS |
|-------------|---------|---------|----------|-------------------------------|------------------------|
| REGULAR MMM | 500 mt | 500 mt | 1000 mt | 27,5 kg 22,5 kg 20 kg | 7 rep |
| REGULAR MMW | 500 mt | 500 mt | 1000 mt | 27,5 kg 22,5 kg 17,5 kg | 7 rep |

FLOW

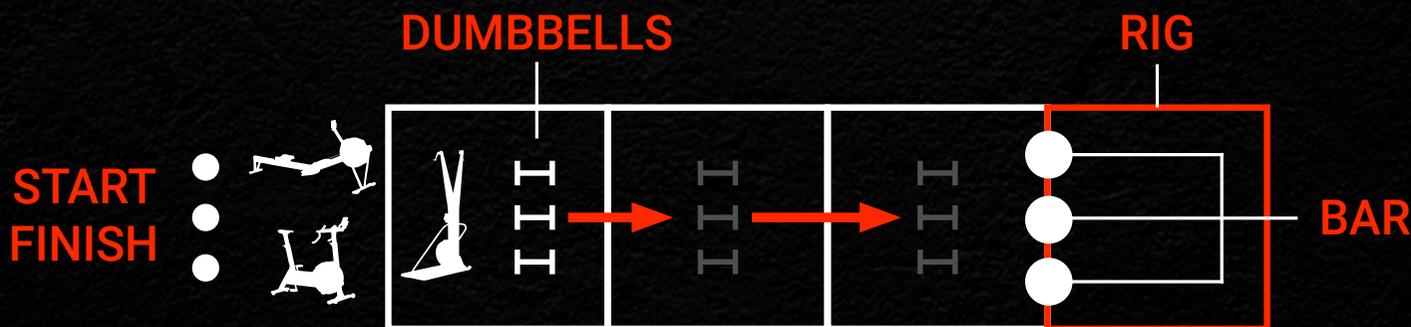
Il team attende in Starting Line.

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.