

059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

SNATCH & RING

CAT. BEGINNER

presented by



TIME CAP 12'

30 Synchro Toes to Ring (2 Athletes)

75 Power Snatches 40/25 kg

30 Synchro Toes to Ring (2 Athletes)

SCORE IS TIME

FLOW

Il team attende in Starting Line.

Al 3,2,1 GO due componenti del team, non importa quali, si porteranno al rig per eseguire i Toes to Ring Synchro.

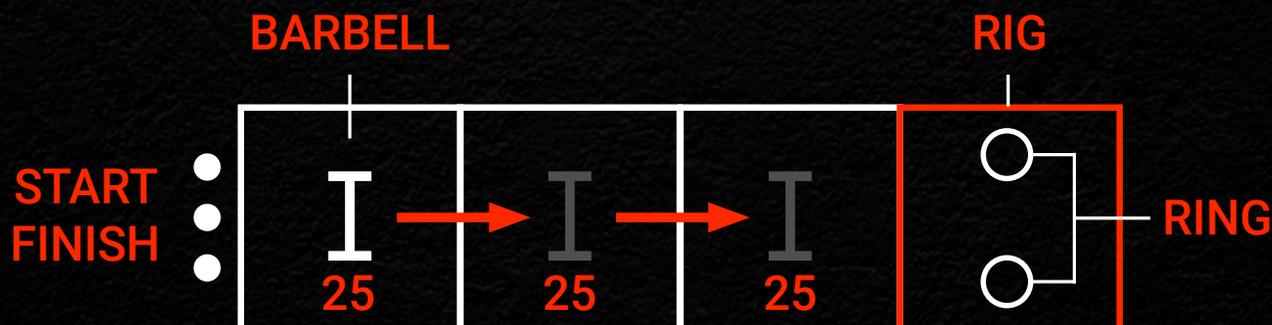
Il terzo attenderà in Starting Line. I cambi sono liberi ed avvengono in Starting Line.

Una volta terminati i Toes to Ring un componente del team, non importa quale, si porterà al bilanciere per eseguire i 75 Power Snatches mentre gli altri due attenderanno in Starting Line. Il compagno potrà iniziare a lavorare solo quando gli altri teammates sono alla Starting Line.

Ad ogni 25 ripetizioni il bilanciere dovrà essere spostato di una sezione.

Nel caso dei team MMW i bilancieri dovranno lavorare sempre nella sezione corrispondente all'avanzamento di reps (es. se il bilanciere donna è rimasto in prima sezione e gli uomini hanno già effettuato 60 reps trovandosi quindi in terza sezione, al cambio eventuale la donna dovrà prendere il suo bilanciere e spostarlo nella terza sezione occupata dal bilanciere uomo).

Una volta terminate le ripetizioni il componente del team correrà dai suoi compagni in Finish Line.



STANDARD

- **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 dovranno entrare all'interno degli anelli o toccare gli anelli o la mano che afferra l'anello (toccare la fettuccia equivale a no rep).

SYNCHRO POSITION

Viene rilevata quando entrambi gli atleti si trovano in top position contemporaneamente.

- **POWER SNATCH**

Il bilanciere parte da terra, l'atleta attraverso un Muscle Snatch, Power Snatch, Split Snatch dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in linea sul corpo.