

# 059

# classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

# SNATCH & RING

CAT. ELITE

presented by



TIME CAP 12'

20 Ring Muscle Ups (Synchro 2)

60 Power Snatches

20 Ring Muscle Ups (Synchro 2)

SCORE IS TIME

# VARIAZIONI

	RING MUSCLE UPS	POWER SNATCHES
ELITE MMM	20 reps	30 reps @70 kg 20 reps @80 kg 10 reps @90kg
ELITE MMW	15 reps	30 reps @70/45 kg 20 reps @80/50 kg 10 reps @90/55 kg

# FLOW

Il team attende in Starting Line. Al 3,2,1, GO due atleti, non importa quali, si porteranno al rig per eseguire synchro Ring Muscle Ups; il terzo componente del team attenderà in Starting Line per il cambio. Una volta terminati i Ring Muscle Ups un componente del team, non importa quale, si porterà al bilanciere per eseguire i primi 30 Snatches con il primo peso; tutti i cambi avverranno in Starting Line. Una volta ultimato il primo set di Snatches il team sposterà il bilanciere nella seconda sezione, dove verrà caricato per il secondo set da 20 ripetizioni.

Nel caso di team MMW i bilancieri dovranno essere spostati e caricati ENTRAMBI prima di procedere al set successivo. Ultimato anche questo secondo set, si sposterà bilanciere nella terza sezione e si procederà al caricamento per gli ultimi 10 Power Snatches. Una volta terminati, due componenti del team andranno agli anelli per l'ultimo set di Ring Muscle Ups mentre il compagno attenderà in Starting Line per i cambi eventuali. Terminati i Ring Muscle Ups, tutto il team correrà in Finish Line per il rilevamento del tempo.

## MOVIMENTAZIONE DEL BILANCIERE

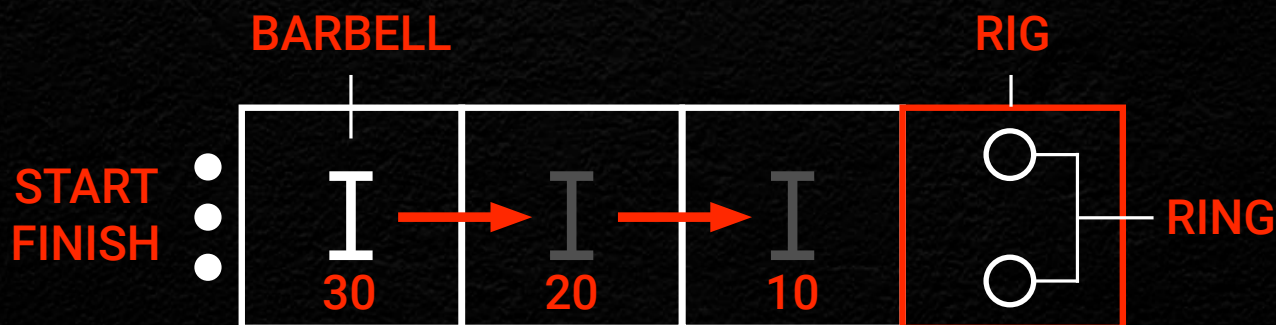
I bilancieri vanno scaricati nella sezione in cui si è eseguito il set di Snatches.

Vengono quindi spostati nella sezione successiva e qui caricati per il peso previsto.

I componenti del team possono aiutare il loro teammate a caricare/scaricare i bilancieri.

L'atleta potrà iniziare il movimento solo quando i suoi teammate saranno tornati in Starting Line.

**PER LA SICUREZZA DI VOLONTARI E ATLETI E' TASSATIVAMENTE VIETATO LANCIARE I BUMPERS.**



# STANDARD

- **RING MUSCLE UP**

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese.

Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli.

L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.

**SYNCHRO POSITION**

Viene rilevata quando entrambi gli atleti si trovano in top position con gomiti bloccati e spalle oltre o sopra la perpendicolare degli anelli.

- **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. position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in linea sul corpo.