

059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

SNATCH & RING

CAT. MASTER 110

presented by



TIME CAP 12'

15 Ring Muscle Ups (Synchro 2)

75 Power Snatches

15 Ring Muscle Ups (Synchro 2)

SCORE IS TIME

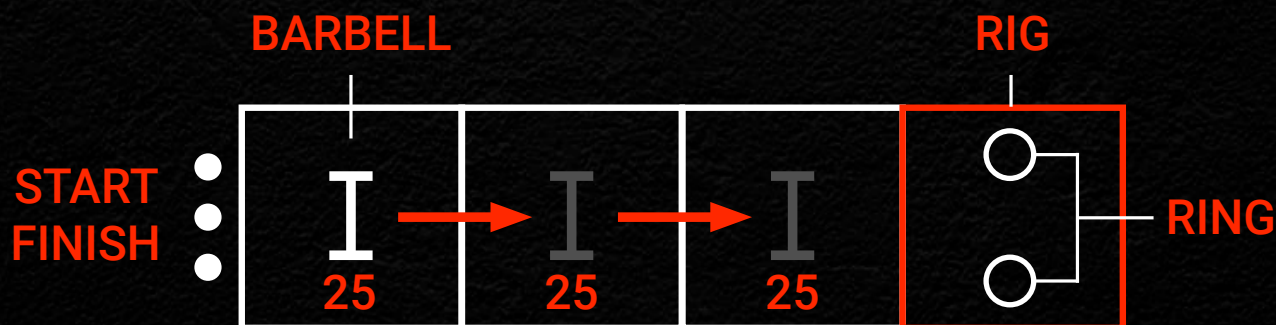
VARIAZIONI

	RING MUSCLE UPS	POWER SNATCHES
MASTER 110 MMM	15 reps	75 reps @60 kg
MASTER 110 MMW	10 reps	75 reps @60/40 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 25 Snatches; 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 eseguito il secondo set da 25 ripetizioni.

Nel caso di team MMW i bilancieri dovranno essere spostati ENTRAMBI prima di procedere al set successivo. Ultimato anche questo secondo set, si sposterà bilanciere nella terza sezione e si procederà ad eseguire gli ultimi 25 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.



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.