

059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

SNATCH & RING

CAT. REGULAR

presented by



TIME CAP 12'

40 Synchro Toes to Bar (2 Athletes)

75 Power Snatches @60/40 kg

40 Synchro Toes to Bar (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 Bar Synchro.

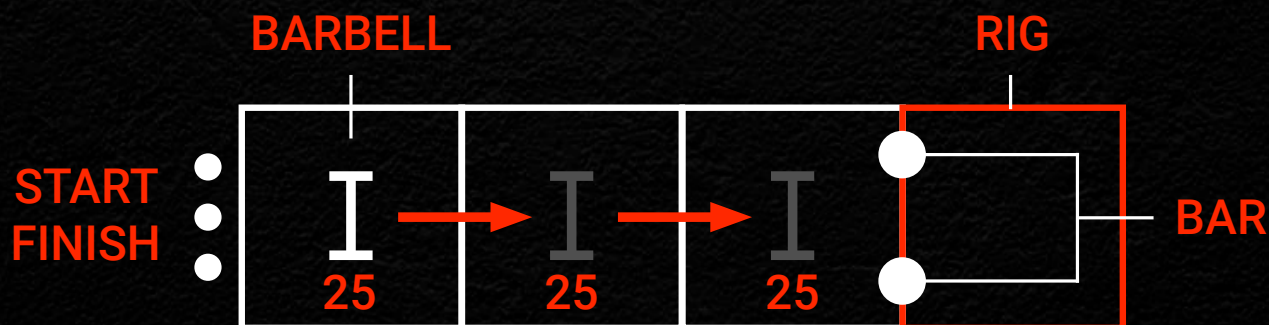
Il terzo attenderà in Starting Line. I cambi sono liberi ed avvengono in Starting Line.

Una volta terminati i Toes to Bar 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 BAR**

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

Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra.

Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso momento, con la parte di sbarra compresa tra le mani.

- **SYNCHRO POSITION**

Viene rilevata quando i piedi di entrambi gli atleti toccano contemporaneamente la parte di sbarra compresa tra le mani.

- **POWER SNATCHES**

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.