

059

classic

2K23 TEAM EDITION

EVENT

ERG HELEN

CAT. BEGINNER

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)

12 Synchro Pull Ups (2 Athletes)

***CAT. BEGINNER WWW - TIME CAP 17'**

SCORE IS TIME

VARIAZIONI

	ROW ERG	SKI ERG	BIKE ERG	SYNCHRO DB SNATCHES	SYNCHRO PULL UPS
BEGINNER MMM	500 mt	500 mt	1000 mt	22,5 kg 20 kg 17,5 kg	12 rep
BEGINNER MMW	500 mt	500 mt	1000 mt	22,5 kg 20 kg 15 kg	12 rep
BEGINNER WWW	500 mt	500 mt	1000 mt	15 kg 12,5 kg 10 kg	12 rep

FLOW

Il team attende in Starting Line.

Al 3,2,1 GO ogni componente del team andrà ad un ergometro e porterà a termine la distanza assegnata.

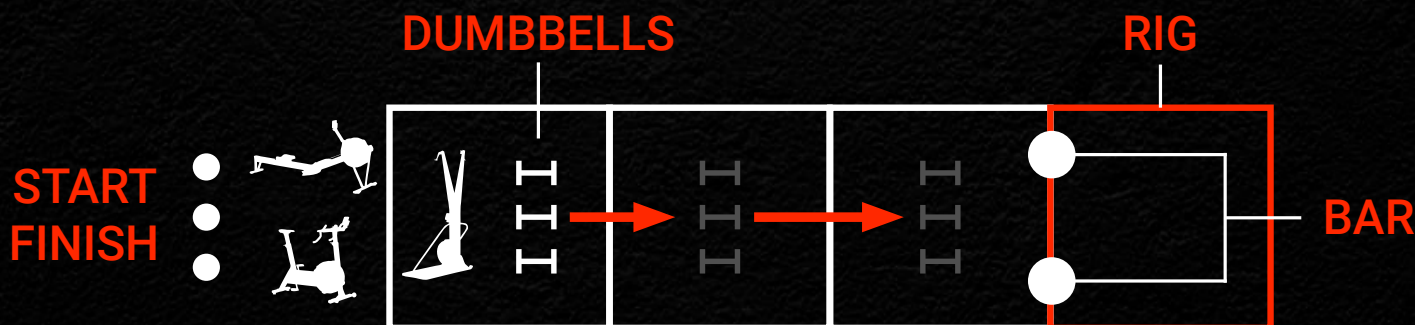
Quando tutti i componenti del team avranno terminato i metri al loro ergometro si porteranno ai Dumbbells e qui eseguiranno i 21 synchro a 3 Dumbbell Power Snatches. Due componenti del team andranno quindi al rig per eseguire i Pull Ups synchro. I cambi sono liberi ed avvengono al Dumbbells.

Termina così il primo round. I componenti del team torneranno quindi agli ergometri (non è vincolante la precedente scelta). Terminati i metri assegnati andranno nuovamente ai Dumbbells e li sposteranno di una sezione. Qui andranno nuovamente ad eseguire i Dumbbells Snatches synchro a tre. Nuovamente, due componenti del team, non importa quali, si porteranno alla sbarra per eseguire i Pull Ups synchro.

Termina così anche il secondo giro ed il team affronterà per l'ultima volta la distanza agli ergometri (come sopra la precedente scelta non è vincolante).

Al termine della distanza seguiranno i Dumbbells Snatches synchro 3 e quindi i Pull Ups synchro.

Al termine dell'ultimo Pull Ups, il team correrà in finish line per il tempo.



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.

- **PULL UP**

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

SYNCHRO POSITION

Viene richiesta una synchro position a 2 e viene determinata in top position.