059 classic

21.2 RELOAD

MASTER 120 DIVISION

TIME CAP 25'

500 M. SKIERG + 500 M. ROWERG
10 SYNCHRO 2 ONE ARM DUMBBELL SNATCH
15 SYNCHRO 2 BURPEE BOX JUMP OVER

500 M. SKIERG + 500 M. ROWERG
20 SYNCHRO 2 ONE ARM DUMBBELL SNATCH
15 SYNCHRO 2 BURPEE BOX JUMP OVER

500 M. SKIERG + 500 M. ROWERG
30 SYNCHRO 2 ONE ARM DUMBBELL SNATCH
15 SYNCHRO 2 BURPEE BOX JUMP OVER

500 M. SKIERG + 500 M. ROWERG
40 SYNCHRO 2 ONE ARM DUMBBELL SNATCH
15 SYNCHRO 2 BURPEE BOX JUMP OVER

500 M. SKIERG + 500 M. ROWERG
50 SYNCHRO 2 ONE ARM DUMBBELL SNATCH
15 SYNCHRO 2 BURPEE BOX JUMP OVER

RUN TO THE FINISH LINE

059 classic | 21.2 RELOAD

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	METERS SKIERG/ROWERG	DUMBBELL SNATCH	BURPEE BOX JUMP OVER
MASTER 120 MMM	500	22,5 KG	60 CM
MASTER 120 MMW	500	22,5/15 KG	60/50 CM

059 classic | 21.2 RELOAD

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.
Al 3,2,1 go un atleta si porta allo skierg e un altro atleta si porta al rowerg. Qui andranno ad accumulare su ciascun ergometro 500 metri.
I cambi sono liberi e avvengono in starting line.

Una volta raggiunta la distanza prevista, due atleti, non importa quali si portano ai dumbbell per eseguire 10 ripetizioni di one arm dumbbell snatch. Terminate le ripetizioni di snatch dovranno spostare i dumbbell nella semisezione successiva (attenzione: dovranno essere spostati tutti i dumbbell, anche quello non utilizzato).

Successivamente si porteranno ai plyo box per eseguire i 15 burpee box jump over.

Anche in questo caso i cambi sono liberi sia intra che tra esercizi e avvengono in starting line.

Il team andrà quindi ad iniziare il secondo round. L'atleta che attende in starting line potrà andare agli ergometri solo previo touch del compagno a cui richiede il cambio (non potrà quindi iniziare a utilizzare skierg o rowerg mentre i compagni tornano dai burpee box jump over per avvantaggiarsi).

Si proseguirà in questo modo sino a completamento dell'ultimo round. Al termine dei burpee box jump over il team correrà in finish line per il tempo.

STANDARD

ROWERG*

L'atleta può settare resistenza e pedaliera. Lo schermo deve essere impostato su metri in maniera visibile.
Prima di iniziare il round successivo devono essere resettati i metri a monitor.

SKIERG*

L'atleta può settare la resistenza. Lo schermo deve essere impostato su metri in maniera visibile.
Prima di iniziare il round successivo devono essere resettati i metri a monitor.

**La cura degli ergometri è responsabile diretta dell'atleta e non del corpo giudicante.*

059 classic | 21.2 RELOAD

STANDARD

ONE ARM DUMBBELL SNATCH

Posizione di partenza: la ripetizione inizia con il dumbbell a terra.

Esecuzione: il manubrio deve essere sollevato in overhead con un unico movimento fluido. Sono ammessi: muscle snatch, power snatch, squat snatch e split snatch.

Top position: l'atleta deve trovarsi con i piedi in linea, le ginocchia bloccate, le anche aperte e il dumbbell chiaramente sulla linea mediana del corpo, sia sul piano frontale che su quello laterale. Il braccio non utilizzato non deve entrare in contatto con il corpo durante la ripetizione.

Bottom position: entrambe le teste del manubrio devono toccare il suolo.

- ***ATTENZIONE:*** non viene richiesto di alternare il braccio di caricamento. In caso di no rep, questa agirà unicamente sul conteggio. L'atleta potrà decidere liberamente che braccio utilizzare.
- ***DROP DEL DUMBBELL:*** non consentito. La mano deve rimanere sull'attrezzo sino a quando questo tocca terra.
- ***SYNCHRO POSITION:*** è in top, dove entrambi gli atleti dovranno trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e dumbbell in midline sul corpo.

STANDARD

BURPEE BOX JUMP OVER

Starting position: entrambi gli atleti dallo stesso lato del plyo box.

Bottom position: l'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

Passaggio sul plyo box: una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. Il salto dovrà avvenire a piedi sincroni, l'atterraggio è ammesso a piedi asincroni. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)

Finishing position: la rep termina scendendo dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa e sfruttando gli angoli del box. La discesa può essere effettuata anche steppando.

• ***DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA RIPETIZIONE:*** nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box. L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

• ***SYNCHRO POSITION:*** entrambi gli atleti, a terra, dallo stesso lato del box.

SPECIAL REGULATIONS

CAMBI LIBERI IN STARTING LINE

AL TERMINE DEGLI SNATCH SPOSTARE TUTTI I DUMBBELL NELLA SEMISEZIONE SUCCESSIVA FUORCHE' ALL'ULTIMO ROUND.

DUMBBELL SNATCHES: NON SONO NECESSARIAMENTE ALTERNATI.

059 classic | 21.2 RELOAD