059 classic

059 TOTAL

ELITE, REGULAR & MASTER 120 DIVISION

TIME CAP 14'

ATHLETE A
1 RM SHOULDER TO OVERHEAD FROM THE RACK*

ATHLETE B
1 RM SNATCH

ATHLETE C
1 RM CLEAN

SCORE IS TOTAL WEIGHT

*NEI TEAM MISTI LA DONNA DOVRA' OBBLIGATORIAMENTE RICOPRIRE IL RUOLO DI ATLETA A ED ESEGUIRE LO SHOULDER TO OVERHEAD DALLA RACK

059 classic | 059 TOTAL

FLOW

Gli atleti possono aiutarsi nel caricamento e scaricamento del bilanciere
Gli atleti NON POSSONO rimanere nell'area di lavoro ma DEVONO attendere in starting line.
Gli atleti hanno a disposizione l'intero time cap per svolgere le loro RM potendo effettuare tutti gli attempt che ritengono opportuni

UNA VOLTA CHE UN ATLETA CEDE IL PASSO AL SUO TEAMMATE NON SI POTRA' PIU' TORNARE AL MOVIMENTO PRECEDENTE

Gli atleti attendono in starting line.
Al 3,2,1 go l'atleta A dovrà andare ad eseguire la sua rm di shoulder to overhead partendo dalla rack. Una volta che avrà trovato la sua RM e si riterrà soddisfatto darà il touch al suo compagno per il passaggio al secondo movimento, l'RM di snatch. Da questo momento l'atleta A avrà terminato la sua prova. Una volta che anche l'atleta B ha realizzato la sua rm di snatch darà il touch al suo teammate C che andrà a cercare la sua rm di clean.

STANDARD

SHOULDER TO OVERHEAD*

L'atleta inizierà la sua rep con il bilanciere collocato sulla rack. La sua starting position pertanto sarà: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere appoggiato sulle spalle. Da qui, attraverso un press, push press, push jerk porterà il bilanciere in top position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.
*NEI TEAM MISTI QUESTO MOVIMENTO DOVRA' ESSERE OBBLIGATORIAMENTE SVOLTO DALLA DONNA

SNATCH

Il bilanciere parte da terra e attraverso una one fluid motion viene portato in overhead. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.
AMMESSI: muscle, power, squat, split.
NON AMMESSO: hang.

CLEAN

Il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso uno squat clean, muscle clean, power clean terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

SPECIAL REGULATIONS

E' OBBLIGATORIO CHE IL PRIMO MOVIMENTO DELLO 059 TOTAL SIA SVOLTO DALLA DONNA

BACK DROP: NO REP

GINOCCHIO A TERRA: NO REP

DIVIETO DI USO DI FASCE DA PESISTICA

TOCCARE LA LINEA DI SEZIONE CON IL PIEDE: NO REP

COMPLETARE LA REP OLTRE IL TIME CAP: NO REP

USO DEI COLLAR OBBLIGATORIO

NO BUMPER ESTERNI AI COLLAR

IL PESO VA DICHIARATO AL JUDGE PRIMA DELLA ALZATA

LA ZONA DI SOLLEVAMENTO DEVE ESSERE LIBERA DA BUMPER

059 classic | 059 TOTAL