059 classic

COUNT DOWN

BEGINNER DIVISION

TIME CAP 14'

3 ROUNDS FOR TIME

15 SYNCHRO 2 TOES TO RING

9 WALL WALK

21 SYNCHRO 2 THRUSTER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

059 classic | COUNT DOWN

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	TOES TO RING SYNCHRO 2	WALL WALK	THRUSTER SYNCHRO 2
BEGINNER MMM	15	9	40 KG - 21 REP
BEGINNER MMW	15	9	40/30 KG - 21 REP
BEGINNER WWW	15	9	30 KG - 21 REP

059 classic | COUNT DOWN

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go due atleti vanno ai ring mentre il terzo attende al barbell.

I 2 atleti ai ring andranno ad eseguire 15 synchro toes to ring. Cambi liberi al barbell.
Successivamente, un atleta non importa quale, si porta al pannello per eseguire 9 wall walk.
Anche in questo caso i cambi sono liberi e si effettuano al barbell.

Terminati i wall walk, due atleti si riuniranno dal barbell in prima sezione e andranno ad eseguire 21 thruster.
Anche in questo caso i cambi sono liberi e si effettuano in starting line.
Al termine delle 21 ripetizioni sposteranno i barbell di una sezione.

Si inizierà quindi il secondo round con il medesimo pattern per poi finire con il terzo.

059 classic | COUNT DOWN

STANDARD

TOES TO RING SYNCHRO 2

l'atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. in bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. in top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.

SYNCHRO POSITION: Entrambi gli atleti dovranno trovarsi insieme in top position avendo cura di toccare gli anelli, come descritto nello standard, nello stesso momento. Non è permesso bloccare i piedi negli anelli in attesa del partner. Il movimento dovrà pertanto avvenire in maniera fluida e continuativa. La no rep comminata a un atleta costringe entrambi a ripetere il movimento.

BARBELL THRUSTER SYNCHRO 2

Il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un Cluster. In bottom position l'Atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'Atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, Bilanciere in midline sul corpo

SYNCHRO POSITION: in top

STANDARD

WALL WALK

La ripetizione inizia con petto e cosce a terra, piedi a contatto con il terreno, mani sulla linea avanzata propria del genere di appartenenza. Qualunque parte della mano può entrare in contatto con la linea. L'atleta dovrà prima spostare i piedi al pannello e solo successivamente potrà spostare le mani dalla linea. Porterà quindi le mani, qualunque loro parte, a contatto con la linea posta a 25 cm dal pannello. Entrambe le mani dovranno trovarsi allo stesso tempo sulla linea. Da questa posizione l'atleta inizierà la discesa e dovrà portare le mani a contatto con la linea posta a 150/140 cm di distanza dal pannello. Solo dopo aver posto entrambe le mani sulla linea potrà portare i piedi a contatto con il terreno. la ripetizione termina con petto e cosce a contatto con il pannello.

- Petto e cosce a terra
- Prima sposto entrambi i piedi sul pannello
- Solo dopo posso iniziare a muovere le mani (non è un movimento contestuale quindi)
- Porto le mani a contatto con la linea a 25 cm dal pannello
- Inizio la discesa e porto le mani a contatto con la linea a 150/140 cm
- Dopo che le mani sono sulla linea posso portare i piedi a terra
- La rep termina petto e cosce a terra

SPECIAL REGULATIONS

PER I TOES TO BAR NONCHE' PER WALL WAK I CAMBI SONO LIBERI E AVVENGONO BARBELL.

PER I THRUSTER I CAMBI SONO LIBERI E AVVENGONO IN STARTING LINE

059 classic | COUNT DOWN