059 classic

# ISABEL

## BEGINNER DIVISION

# TIME CAP 14'

# 30 SNATCH 50/35 KG EACH ATHLETE

# RUN TO THE FINISH LINE

## SCORE IS TIME

059 classic | ISABEL

# FLOW

Gli atleti attendono all'estremità opposto della finish line.
Al 3,2,1 go un atleta si porterà al bilanciere per eseguire i suoi 30 snatch, terminato correrà in finish line. Una volta che avrà passato la finish line, il judge darà il segnale di go per il secondo atleta.  solo da questo momento il suo teammate potrà andare al bilanciere (nel caso in cui l'atleta anticipi l'arrivo al bilanciere sarà costretto a svolgere 3 rep di snatch di penalità).
Il medesimo pattern verrà svolto anche dall'atleta B e dall'atleta C. quando l'atleta C avrà terminato il suo wod correrà in finish line per il tempo.

**NB:**
• i bilancieri saranno collocati a sezioni sfalsata al fine di garantire la sicurezza nell'esecuzione del wod.
• Proprio in termini di sicurezza è fatto obbligo agli atleti di scavalcare il bilanciere e NON GIRARCI ATTORNO. Si ricorda infatti che mentre voi aggirate un bilanciere per risparmiare un secondo di tempo (forse) accanto alla vostra line c'è un atleta che potrebbe eseguire degli snatch. Il vostro gesto mette in serio rischio voi stessi e l'atleta accanto. Siate pertanto rispettosi di questa regola posta per la vostra esclusiva sicurezza.

059 classic | ISABEL

# STANDARD

## 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. In bottom position, touch and go ammesso, bouncing vietato.

**AMMESSI:** muscle, power, squat, split.

**NON AMMESSO:** hang.

# SPECIAL REGULATIONS

**GLI ATLETI DEVONO ATTENDERE IL GO DEL JUDGE PRIMA DI ANDARE AL BILANCIERE**

059 classic | ISABEL