059 classic

PUMPIN IRON

BEGINNER DIVISION

AMRAP 15'

RELAY ON ROUND

10 CALORIES AT THE SKIERG

10 DOUBLE DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEAD
2X17,5/12,5 KG

5 SHUTTLE RUN
(1 SHUTTLE RUN = 10 M + 10 M)

SCORE IS REP

059 classic | PUMPIN IRON

FLOW

Gli atleti attendono dietro al rig.

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale, si porta allo skierg e completa 10 calorie; va poi ai dumbbell per eseguire 10 shoulder to overhead con il doppio dumbbell. Successivamente l'atleta andrà a completare 5 shuttle run.

Sposterà quindi il chess piece di una posizione

Andrà quindi da uno dei suoi teammate per il cambio.

Si proseguirà in questo modo sino al termine del tempo.

STANDARD

SKIERG

L'atleta potrà settare la resistenza del macchinario ma non modificare l'impostazione schermo. I giudici non sono responsabili della posizione delle manopole una volta rilasciate dagli atleti.

SHOULDER TO OVERHEAD

La rep inizia con i dumbbell a terra, la prima rep potrà essere, in accordo con gli standard open, un clean and jerk.
Diversamente l'atleta può decidere di partire dalla starting position con i dumbbell sulle spalle. Attraverso un press, push press, push jerk, split jerk l'atleta dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e saggitale.
Il drop del dumbbell costituisce no rep.

SHUTTLE RUN

L'atleta parte con entrambi i piedi dietro la prima linea di demarcazione della shuttle run toccandola e termina oltrepassando con entrambi i piedi la seconda linea di demarcazione toccandola con una mano. L'ultima shuttle run termina con l'atleta che semplicemente passa la linea senza necessità di toccarla.
La shuttle run è composta da ANDATA + RITORNO