059 classic

PUMPIN IRON

MASTER 120 DIVISION

TIME CAP 15'

200 CALORIES AT THE SKIERG
120 DUMBBELL BENCH PRESS
100M. HANDSTAND WALK
80 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUAT

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

059 classic | PUMPIN IRON

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	SKIERG CALORIES	BENCH PRESS 120 REPS	HANDSTAND WALK*	FRONT SQUAT 80 REPS
MASTER 120 MMM	200	2 X 22,5 KG	100	2 X 22,5 KG
MASTER 120 MMW	200	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	100	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG

*HANDSTAND WALK SPECIAL REGULATION:
SECTIONS 4mt/4mt/2mt

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, mentre uno va alla bench press e il terzo attende dietro al rig. I cambi saranno liberi, a discrezione del team, senza working minimo per atleta e avverranno dietro al rig.

Mentre un atleta esegue le calorie allo skierg, il teammate che sta lavorando dovrà completare le 120 ripetizioni di bench press assegnate. Successivamente ci si porterà alla linea di sezione dell'handstand walk e si andranno a coprire i 100 metri assegnati. La distanza minima è di 4 metri e va percorsa unbroken.

Successivamente il team andrà a completare 40 ripetizioni di dumbbell front squat in prima sezione e 40 in seconda sezione.

Terminata l'ultima ripetizione l'atleta appoggerà i dumbbell (il drop costituisce penalità di 5 secondi) e correrà in finish line per il tempo.

NB: Nel caso in cui venisse terminato per ultimo l'amount di calorie assegnato allo skierg, il team al completo dovrà correre in finish line per il 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.

BENCH PRESS

La ripetizione inizia e termina con le braccia in full extension.
In bottom position la testa di ciascun dumbbell dovrà toccare il petto, i piedi non possono staccarsi da terra e i glutei devono rimanere a contatto con la panca per tutta la durata della ripetizione.
In top position l'atleta dovrà trovarsi con i gomiti bloccati, i dumbbell sopra il petto e piedi e glutei a contatto con la panca.

STANDARD

HANDSTAND WALK

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza assegnata sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione. Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà ricominciare dall'inizio. L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento sino a completo attraversamento della linea di sezione con entrambe le mani appoggiate a terra.

DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUAT

L'atleta afferra i dumbbell e li porterà in posizione di "front rack". Una testa del dumbbell dovrà rimanere in contatto con la spalla, la mano dovrà essere sempre in presa sull'impugnatura del dumbbell, il gomito e l'altra testa del dumbbell dovranno essere davanti alla verticale del corpo.

Da una full standing position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e dumbbell in front rack scenderà in bottom position con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio per ritornare poi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e dumbbell in front rack per completare la rep.

La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean.