059 classic

2015

ELITE DIVISION

HEAVY DT + SQUATTING FRAN

TIME CAP 16'

5 ROUND
12 DEADLIFT 90/65 KG
9 HANG POWER CLEAN 90/65 KG
6 SHOULDER TO OVERHEAD 90/65 KG

IMMEDIATELY INTO

SQUATTING FRAN
21 WORM SQUAT
21 CHEST TO BAR SYNCHRO 2

15 WORM SQUAT
15 CHEST TO BAR SYNCHRO 2

9 WORM SQUAT
9 CHEST TO BAR SYNCHRO 2

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

059 classic 2015

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.
Al 3,2,1 go ogni atleta si porta a un bilanciere.
Qui andranno ad eseguire i 5 round di dt.
Al termine dei propri round gli atleti si sposteranno al centro del campo.
Una volta che tutti e 3 gli atleti si ritroveranno al centro del campo, dopo aver completato i 5 round di DT, andranno al worm collocato nella seconda parte del campo gara.
Qui dovranno eseguire 21 worm squat, sposteranno il worm di una sezione. Uno rimarrà al worm e due compagni andranno al rig per eseguire le 21 ripetizioni synchro di chest to bar. Cambi liberi al worm.
Torneranno quindi al worm per 15 ripetizioni, sposteranno il worm di una sezione e andranno ad eseguire 15 chest to bar synchro; tornati al worm eseguiranno 9 ripetizioni (il worm non verrà più spostato) di worm squat seguite da 9 chest to bar synchro. Terminate le ripetizioni, il team correrà in finish line per il tempo.

STANDARD

DT

Le ripetizioni non sono intese come complex o set unbroken, quindi l'atleta potrà effettuare drop and go a ogni ripetizione qualora lo volesse. Il passaggio da un movimento a quello successivo è subordinato all'aver completato correttamente la rep precedente. Es. devo terminare correttamente l'ultimo hang power clean prima di poter eseguire il primo shoulder to overhead (in altri termini non si possono fondere i due movimenti in un clean and jerk tra ultima ripetizione di hang power clean e prima ripetizione di shoulder to overhead).

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra. In bottom position touch and go permesso, bouncing non ammesso.
Durante tutta l'esecuzione viene richiesto all'atleta di avere le braccia distese. In top position l'atleta deve avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, spalle e testa dietro sulla perpendicolare del bilanciere o dietro la perpendicolare del bilanciere.

STANDARD

HANG POWER CLEAN

Prima rep

A) terminato correttamente l'ultimo deadlift a braccia stese, ginocchia bloccate, testa e spalle sopra la verticale del bilanciere o dietro la verticale del bilanciere, l'atleta si trova in starting position per il primo hang power clean. Da qui dopo aver raggiunto la bottom position richiesta dovrà terminare la ripetizione nella corretta top position.
B) l'atleta droppa il bilanciere. Dovrà quindi effettuare un ulteriore deadlift e raggiungere una posizione di hang. Da qui dovrà eseguire la bottom position prescritta e successivamente la top position.

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift.
Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere).
Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.
Attraverso un muscle clean, power clean il bilanciere dovrà entrare in contatto con la spalla. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack position, con gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

STANDARD

SHOULDER TO OVERHEAD

Prima rep

A) terminato correttamente l'ultimo hang power clean (piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in rest sul collar e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere), l'atleta si trova in starting position per il primo shoulder to overhead.
B) l'atleta droppa il bilanciere dopo l'ultimo hang power clean. Potrà eseguire come prima rep un clean and jerk.

Bottom position: bilanciere in rest sul collar.
Top position: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. Ammessi: press, push press, push jerk, split jerk.

STANDARD

WORM SQUAT

Il worm parte da terra. Gli atleti dovranno collocarsi tutti dallo stesso lato e sollevare il worm sulla spalla. Andranno quindi a raggiungere una corretta bottom position, con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Da qui dovranno risalire e trovarsi insieme in top position con ginocchia bloccate, anche aperte e worm in appoggio sulla stessa spalla.
Le mani possono entrare in contatto unicamente con il worm; non possono quindi né appoggiarsi al corpo né tantomeno al compagno.

CHEST TO BAR SYNCHRO

L'atleta parte appeso alla sbarra, gomiti stesi e piedi staccati da terra. In top position dovrà portare il petto chiaramente a contatto con la sbarra.
SYNCHRO POSITION: entrambi gli atleti dovranno avere il petto a contatto con la sbarra nello stesso momento.
Una no rep comminata ad un atleta costringe entrambi a ripetere il movimento.