

ROMA THROWDOWN 2022

REMO

TEAM
FIELD A

WOD

3 ROUND

ROUND 1

ATHLETE A: 50 WALL BALL

30 PULL UP SYNCHRO OF 3

30 SHOULDER TO OVERHEAD SYNCHRO OF 2

ROUND 2

ATHLETE B: 50 WALL BALL

30 PULL UP SYNCHRO OF 3

30 SHOULDER TO OVERHEAD SYNCHRO OF 2

ROUND 3

ATHLETE C: 50 WALL BALL

30 PULL UP SYNCHRO OF 3

30 SHOULDER TO OVERHEAD SYNCHRO OF 2

RUN TO THE FINISH LINE

REMO

TIME CAP: 13 MIN

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	MEDBALL	BARBELL
ELITE	9/6 KG	60/40 KG
INTERMEDIATE	9/6 KG	50/35 KG
MASTER	9/6 KG	50/35 KG

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go l'atleta A si porta al target dei wall ball ed esegue 50 wall ball shots.

Terminate le rep assegnate, viene raggiunto dai suoi compagni di team e andranno ad eseguire 30 pull up synchro. Due atleti del team, non importa quali, vanno quindi al bilanciere ed eseguono 30 shoulder to overhead synchro. Cambi liberi per gli overhead.

Spostano quindi il chess piece di una posizione

Il team torna quindi in starting line. Sarà la volta dell'atleta B di eseguire i 50 wall ball shots seguiti da 30 team synchro pull up e 30 shoulder to overhead synchro of 2.

Spostano il chess piece di una posizione.

Il team rientra in starting line e ai wall ball vi andrà il teammate C che dovrà eseguire 50 rep. Il team andrà quindi a completare 30 synchro pull up dopodichè due componenti del team, non importa quali, andranno ad eseguire gli ultimi 30 synchro shoulder to overhead il Team terminerà il wod correndo in finish line.

STANDARD

- WALL BALL

L'atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la ball dovesse cadere a terra l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.

- PULL UP

L'atleta parte appeso in death hang position, piedi staccati da terra e braccia distese. In top position il mento dovrà trovarsi chiaramente oltre la sbarra.

Synchro position:

Vi dovrà essere un momento in cui tutti gli atleti del team, insieme, si troveranno con il mento sopra la sbarra

STANDARD

- **SHOULDER TO OVERHEAD**

La rep parte da una front rack position e non da terra, quindi il movimento non è un clean and jerk. l'atleta dovrà trovarsi in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. Ammesso: press, push press, push jerk, split jerk.

SYNCHRO POSITION:

Vi dovrà essere un momento in cui tutti e due gli atleti si dovranno trovare insieme in top position.