

# ROMA THROWDOWN 2022

MARCO AURELIO

TEAM  
FIELD B

# WOD MARCO AURELIO

ATHLETE A: ROUND 1 DT DUMBBELL

ATHLETE B: ROUND 1 DT DUMBBELL

ATHLETE C: ROUND 1 DT DUMBBELL

ATHLETE A: ROUND 2 DT DUMBBELL

ATHLETE B: ROUND 2 DT DUMBBELL

ATHLETE C: ROUND 2 DT DUMBBELL

ATHLETE A: ROUND 3 DT DUMBBELL

ATHLETE B: ROUND 3 DT DUMBBELL

ATHLETE C: ROUND 3 DT DUMBBELL

ATHLETE A: ROUND 4 DT DUMBBELL

ATHLETE B: ROUND 4 DT DUMBBELL

ATHLETE C: ROUND 4 DT DUMBBELL

...till the team completes 5 round each

TIME CAP: 9 MIN

SCORE IS TIME

# WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	2 X DUMBBELL
EXPERIENCE	MAN: 2 X 15 KG WOMAN: 2 X10 KG

# FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

L'atleta A si porta in prima sezione ed esegue un round di DT mentre i compagni attendono in starting line. Terminato il round l'atleta A torna dai compagni e il suo Teammate B si porta in prima sezione per eseguire 1 round di DT. Una volta terminato, andrà dai suoi compagni di team e subentrerà il teammate C che andrà ad eseguire 1 round di DT.

L'atleta C torna quindi in starting line e dà il cinque al teammate A. Questi, presi i dumbbell li sposta in seconda sezione e va ad eseguire 1 round di DT. Andrà dai suoi compagni e sarà la volta del teammate B e a seguire del teammate C di eseguire 1 round di DT.

Quando anche C avrà terminato il suo secondo round di DT correrà dai compagni e l'atleta A afferrati i dumbbell li sposterà in terza sezione e andrà così ad affrontare il suo terzo round di DT, seguito dal teammate B e C.

Si prosegue in questo modo sino al completamento del 5 round.

Il wod termina con gli atleti che corrono in starting line.

# STANDARD

- DT CON DOPPIO DUMBBELL

12 DEADLIFT

9 HANG POWER CLEAN

6 SHOULDER TO OVERHEAD

- DEADLIFT

I dumbbell partono da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. I dumbbell devono essere posizionati all'esterno delle ginocchia. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, braccia stese. Durante la fase di alzata le braccia devono rimanere distese (non è ammessa la «remata»). In bottom position basta che una testa di ciascun dumbbell tocchi terra.

# STANDARD

- HANG POWER CLEAN

L'atleta dovrà sollevare i dumbbell da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift

Da qui inizierà il movimento di hang

Da qui i dumbbell dovranno entrare in contatto con la spalla. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, dumbbell in front rack position, con gomiti oltre la perpendicolare del corpo.

# 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.

e' vietato dropare i dumbbell in tutti e tre i movimenti richiesti.