

# ROMA THROWDOWN 2022

CICERONE

FIELD A

# WOD

# CICERONE

FROM 00:00 TO 06:00

80 STRICT HANDSTAND PUSH UP (ONE WORKS - OTHER 2 WAIT IN HANG HOLD POSITION)

IN THE REMAINING TIME: AMRAP

SYNCHRO TEAM COMPLEX

1 CHEST TO BAR + 1 BAR MUSCLE UP



REST 1 MIN FROM 06:00 TO 07:00

FROM 07:00 TO 12:00

ATHLETE A: 3 DEADLIFT

ATHLETE B: 2 HANG SQUAT CLEAN

ATHLETE C: 1 SHOULDER TO OVERHEAD



TIME CAP: 12 MIN

SCORE 1: REP

SCORE 2: WEIGHT

# WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	HANDSTAND	COMPLEX
ELITE	80 STRICT	1 CHEST TO BAR + 1 BAR MUSCLE UP
INTERMEDIATE	70 KIPPING	1 CHEST TO BAR + 1 BAR MUSCLE UP
MASTER	70 STRICT	1 CHEST TO BAR + 1 BAR MUSCLE UP

# FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Da 00:00 a 06:00 minuti:

Al 3,2,1 go un atleta, non importa quale si porta al pannello degli handstand push up. Target del team sarà totalizzare 80 handstand push up strict, cambi liberi. mentre un componente del team esegue gli handstand push up, gli altri 2 dovranno rimanere appesi alla sbarra. il componente del team che esegue gli handstand push up potrà iniziare le rep solo quando i suoi teammate saranno in hold.

Una volta raggiunte le 80 rep, tutto il team si porta alla sbarra ed esegue il complex indicato: 1 chest to bar + 1 bar muscle up.

Da 06:00 a 07:00 rest = gli atleti possono se desiderano caricare il bilanciere

Da 07:00 a 12:00 min:

Il team andrà ad eseguire le seguenti rep senza mai poter appoggiare il bilanciere a terra nel cambio atleta:

Atleta A: 3 deadlift.

Terminati i deadlift l'atleta B si approccerà al bilanciere mentre A e C reggeranno il carico. B afferrato il bilanciere si preparerà per eseguire:

Atleta B: 2 hang squat clean

Terminati gli hang squat clean il team sorreggerà il carico mentre l'atleta C si preparerà per ricevere in front rack il bilanciere. Andrà così ad eseguire:

Atleta C: 1 shoulder to overhead

# STANDARD

## HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello. L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dallo spazio designato. I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello. Se durante la fase di esecuzione delle rep qualunque parte del corpo, eccetto i talloni, entra in contatto con il pannello, il movimento sarà considerato no rep

## CHEST TO BAR

L'atleta parte appeso alla sbarra, braccia stese e piedi staccati da terra. In top position il petto dovrà entrare chiaramente a contatto con la barra.

# STANDARD

## BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip)

## DEADLIFT

La rep in top position vede l'atleta con i piedi in linea, le ginocchia bloccate, anche aperte, le spalle e la testa dietro la perpendicolare del bilanciere. Touch and go permesso, bouncing non ammesso. le 3 rm sono richieste in modalità touch and go senza rest a terra (diversamente verrà comminato il no complex).

# STANDARD

## HANG SQUAT CLEAN

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. Da qui dovrà passare da una full squat position avendo cura di avere le anche sotto il punto più alto del ginocchio, per raggiungere quindi una top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

## SHOULDER TO OVERHEAD

La rep inizia con il bilanciere 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 bilanciere in midline sul corpo



# STANDARD

## TEAM COMPLEX AL BILANCIERE

gli atleti dovranno costantemente reggere il bilanciere senza che questo possa toccare terra nel cambio atleti. pertanto dopo l'esecuzione dei deadlift il bilanciere dovrà sempre essere sollevato da terra.

qualora il bilanciere dovesse toccare terra (dopo l'esecuzione dei deadlift) il complex non verrà considerato valido.

il back drop è considerato no complex

una no rep comminata su un movimento costringe a ripetere il singolo movimento ma non annulla il complex