

ROMA THROWDOWN 2022

TIBERIO

FIELD A

WOD

30 POWER CLEAN
30 BURPEE BOX JUMP OVER

- - - load the barbell - - -

20 FRONT SQUAT
20 BURPEE BOX JUMP OVER

- - - load the barbell - - -

10 CLUSTER
10 BURPEE BOX JUMP OVER

RUN TO THE FINISH LINE

TIBERIO

TIME CAP: 8 MIN

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	POWER CLEAN	FRONT SQUAT	CLUSTER	PLYO BOX
MASTER 50	MAN: 50 KG WOMAN: 35 KG	MAN: 60 KG WOMAN: 40 KG	MAN: 70 KG WOMAN: 45 KG	60/50 CM
BEGINNER	MAN: 40 KG WOMAN: 30 KG	MAN: 40 KG WOMAN: 30 KG	MAN: 40 KG WOMAN: 30 KG	60/50 CM

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano al bilanciere ed eseguono 30 power clean.

Vanno quindi al box ed eseguono 30 burpee box jump over.

Spostano il bilanciere in seconda sezione e procedono al caricamento.

Eseguono quindi i 20 front squat. Vanno quindi al plyo box ed eseguono 20 burpee box jump over.

Ritornano quindi al bilanciere, scaricano i bumper utilizzati per l'aumento di carico e spostano il bilanciere in terza sezione dove procederanno al successivo caricamento.

Eseguono quindi i 10 cluster, vanno al plyo box per i dieci burpee box jump over e terminano il wod correndo in finish line.

STANDARD

BURPEE BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà portare petto e cosce a terra. Dovrà quindi saltare sul box e durante tutta la ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi potrà toccare il box. La rep termina dalla parte opposta a quella da dove è iniziata. Essendo un movimento over non è richiesta l'estensione dell'anca. L'atleta non può appoggiare le mani alle gambe durante l'esecuzione della rep. L'atleta potrà saltare sia in maniera sincrona che asincrona e potrà scendere il box sia steppando che saltando. Non è ammesso scendere utilizzando lo spigolo del box.

POWER CLEAN

il bilanciere parte da terra. attraverso un muscle clean, power clean, split clean, il bilanciere raggiunge la top position dove l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la verticale del bilanciere.

STANDARD

FRONT SQUAT

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean.

CLUSTER

ogni ripetizione deve partire da terra. Il movimento è la sintesi tra uno squat clean ed un thruster. Ogni ripetizione dovrà partire da terra ed in bottom position l'atleta dovrà avere la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio per poi proseguire il movimento secondo le meccaniche del thruster terminando in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. durante la fase di risalita dalla bottom position verso la top position l'atleta non potrà flettere le ginocchia.