

ROMA THROWDOWN 2022

ROMOLO

FIELD B

MASTER 50 AND EXPERIENCE

WOD

20 ONE ARM ALTERNATED DUMBBELL DEVIL PRESS
20 MT ONE ARM OVERHEAD WALKING LUNGES
40 MT HAND OVER HAND SLED PULL (20+20 MT)
20 MT ONE ARM DUMBBELL OVERHEAD WALKING LUNGES
20 ONE ARM ALTERNATED DUMBBELL DEVIL PRESS
RUN TO THE FINISH LINE

ROMOLO

TIME CAP: 9 MIN

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	DOUBLE DUMBBELL	HAND OVER HAND SLED PULL CARICO A:
MASTER 50	MAN: SINGLE DUMBBELL 22,5 KG WOMAN: SINGLE DUMBBELL 15 KG	MAN: 55 KG WOMAN: 35 KG
BEGINNER	MAN: SINGLE DUMBBELL 15 KG WOMAN: SINGLE DUMBBELL 10 KG	MAN: 55 KG WOMAN: 35 KG

FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano sulla pedana ed eseguono 20 devil press alternati.

Dalla pedana si portano, effettuando degli overhead walking lunges, sino al termine del campo gara, passando **4 sezioni** da 5 mt l'una. Qui lasciano il dumbbell e prendono la sled.

Afferrata la rope, tirano hand over hand la slitta di sezione in sezione.

Giunti alla starting line, girano la slitta, srotolano la corda sino alla linea di sezione e tornano in finish line tirando hand over hand la slitta.

Arrivati a fine campo gara, lasciano la rope, afferrano il dumbbell ed in overhead walking lunges ritornano alla pedana dove eseguiranno i restanti devil press.

Terminano il wod correndo in finish line

STANDARD

DEVIL PRESS

L'atleta apposte le mani sul dumbbell effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto dovrà toccare obbligatoriamente terra (non il dumbbell quindi). Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre le mani sul dumbbell (staccare le mani dal dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare il dumbbell in contatto con la spalla, dovrà portare il dumbbell in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito bloccato, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale. Il braccio non in caricamento non dovrà entrare a contatto con il corpo.

La no rep comminata su un braccio costringe a ripetere il movimento con il medesimo braccio. I devil press sono richiesti alternati.

STANDARD

OVERHEAD WALKING LUNGES

L'atleta afferra il dumbbell e partendo con entrambi i piedi prima della linea effettua l'attraversamento della sezione designata per giungere con entrambi i piedi dopo la linea di demarcazione.

L'atleta dovrà portare, alternandolo, un ginocchio a terra, nel mentre dovrà tenere in overhead il dumbbell. Nel risalire l'atleta dovrà raggiungere una standing tall position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte.

Non è richiesto passare obbligatoriamente da una posizione in cui entrambi i piedi sono allineati. L'atleta può scegliere di effettuare direttamente un passo cambiando la gamba in caricamento ma nel farlo dovrà avere cura di passare sempre da una full standing position. Il dumbbell non può scendere sotto il punto più alto della testa nè entrare in contatto con questa

STANDARD

HAND OVER HAND SLED PULL

L'atleta afferra la corda e tira la slitta oltre il segno di demarcazione. I piedi non possono spostarsi durante il pull. qualora l'atleta dovesse muovere i piedi subirà un freeze di 5 secondi durante i quali non potrà tirare la slitta.

La slitta dovrà sempre partire dietro il segno di demarcazione e terminare il suo percorso dopo averlo passato.