

# ROMA THROWDOWN 2022

LIVIA

FIELD A

# WOD

# LIVIA

TIME CAP: 12 MIN

4 ROUND FOR TIME

50 DOUBLE UNDER

15 STRICT HANDSTAND PUSH UP

1 BAR COMPLEX: 5 CHEST TO BAR + 3 BAR MUSCLE UP

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

# WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	DOUBLE UNDER	HANDSTAND PUSH UP	BAR COMPLEX
ELITE	50	MAN: 15 STRICT WOMAN: 12 STRICT	5 CHEST TO BAR + 3 BAR MUSCLE UP
INTERMEDIATE	50	MAN: 12 STRICT WOMAN: 12 KIPPING	4 CHEST TO BAR + 2 BAR MUSCLE UP
MASTER 35	50	MAN: 15 STRICT WOMAN: 12 STRICT	5 CHEST TO BAR + 3 BAR MUSCLE UP
MASTER 40	50	MAN: 12 STRICT WOMAN: 12 KIPPING	4 CHEST TO BAR + 2 BAR MUSCLE UP
MASTER 45	50	MAN: 12 STRICT WOMAN: 12 KIPPING	4 CHEST TO BAR + 2 BAR MUSCLE UP
JUNIOR	50	MAN: 12 STRICT WOMAN: 12 KIPPING	4 CHEST TO BAR + 2 BAR MUSCLE UP

# FLOW

Gli atleti attendono in starting line.

Al 3,2,1 go si portano in prima sezione ed eseguono 50 double under. Vanno quindi al rig per i 15 strict handstand push up seguiti da 1 bar complex composto da 5 chest to bar e 3 bar muscle up.

Prendono quindi la jumping rope e la spostano in seconda sezione, qui andranno ad eseguire il secondo round di double under.

Rientrano quindi al pannello degli handstand push up ed eseguono nuovamente 15 ripetizioni strict. Segue il bar complex.

Afferrano quindi la jumping rope e si portano in terza sezione. Qui eseguono nuovamente 50 double under. Si portano al rig per i 15 handstand push up strict seguiti da 1 bar complex

Spostano nuovamente la jumping rope di una sezione e andranno ad eseguire in 4<sup>a</sup> sezione gli ultimi 50 double under. Vanno al rig per i 15 strict handstand push up seguiti da 1 bar complex.

Terminano il wod correndo in finish line

# STANDARD

## DOUBLE UNDER

La corda passa sotto i piedi dell'atleta due volte per ogni salto effettuato

## 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.

STRICT: l'atleta non potrà coinvolgere nel movimento le gambe o le anche. I talloni dovranno quindi restare a contatto con il pannello durante tutta la durata del movimento.

# STANDARD

## BAR COMPLEX

L'atleta nel complex una volta appeso alla sbarra potrà staccarsi solo al termine dell'ultimo movimento richiesto. Scendere dalla sbarra prima del completamente del complex costituisce «no complex» e l'atleta è costretto a ripetere per intero tutti i movimenti.

## CHEST TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra

# 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)