

ROMA THROWDOWN 2022

MESSALINA

FIELD B

WOD

1000 MT /800 MT ROW

20 MT HANDSTAND WALK / BURPEE BROAD JUMP

10 SANDBAG SQUAT

20 MT HANDSTAND WALK / BURPEE BROAD JUMP

MAX DISTANCE AT THE ROWER

MESSALINA

TIME CAP: 13 MIN

SCORE IS DISTANCE
(OR REP)

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

| DIVISION | ROWER | HANDSTAND WALK | SANDBAG |
|------------|----------|---|----------------------------|
| MASTER 50 | 1000/800 | HANDSTAND WALK SEZIONI DA 5 MT NB: qualora l'atleta non possedesse la skill handstand walk potrà scalare il movimento in burpee broad jump | MALE 50 KG FEMALE 30 KG |
| EXPERIENCE | 1000/800 | BURPEE BROAD JUMP | MALE 50 KG FEMALE 30 KG |

FLOW

l'atleta attende seduto al rower. al 3,2,1 go percorre la distanza assegnata. una volta raggiunto il target metri, va a percorrere 20 mt di handstand walk o diversamente, qualora experience o master 50 che ha optato per la scalatura della skill, i burpee broad jump.

va quindi ad eseguire 10 squat con la sandbag.

terminate le rep con la sandbag attraversa in handstand walk il campo per tornare quindi al rower. qui andrà a totalizzare la maggior distanza possibile al rower

attenzione: i metri al rower nel max distance saranno conteggiati a macchinario fermo e non al time.

Per la categoria master 50: è richiesta handstand walk come skill ma qualora l'atleta volesse, potrà scalare il movimento in burpee broad jump. In questo caso ai fini della classifica il suo score sarà inferiore a chi ha realizzato anche 1 sola sezione di handstand walk da 5 mt.

Per la categoria experience: è richiesta l'esecuzione dei burpee broad jump.

STANDARD

ROWER

Max distance: i metri verranno rilevati a macchinario fermo e non allo stop del wod.

HANDSTAND WALK

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza della sezione sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione. Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà ricominciare dall'ultima sezione conquistata. L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento.

STANDARD

SANDBAG SQUAT

La sandbag parte a terra. L'Atleta, reggendo la sandbag dovrà eseguire degli squat. In bottom position pertanto l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto delle ginocchia. In top position dovrà avere ginocchia bloccate ed anche aperte, sorreggendo la sandbag.

La sandbag potrà essere tenuta in spalla o abbracciata. Non può essere appoggiata alle gambe in bottom position.

BURPEE BROAD JUMP

L'atleta dovrà effettuare un burpee portando petto e cosce a terra. nel risalire dovrà effettuare un salto e nell'atterrare l'atleta non potrà portare i piedi oltre il punto di atterraggio. Qualora i piedi dovessero muoversi in avanti oltre il punto di atterraggio l'atleta sarà bloccato nel movimento per 5 secondi.