



OLD SCHOOL THROWDOWN 2019

WOD 1 “Welcome masters”

In 8’ time cap

For time

15 T2B

25 Alt dumbbell snatch

35 step over box with dumbbell

25 Alt dumbbell snatch

15 T2B

Kg	35+	40+	45+	50+	55+	60+
M	25	25	20	20	20	15
W	15	15	12.5	12.5	10	-----

GYM	35+	40+	45+	50+	55+	60+
M	T2B	T2B	T2B	T2B	T2B	Knee raise
W	T2B	T2B	T2B	T2B	Knee raise	-----

FLOW:

Prima dello start l'atleta si troverà sotto al rig, dopo il via si girerà verso l'interno e darà il via alla serie di t2b.

Successivamente si recherà al dumbbell ed eseguirà gli snatch, farà un avanzamento dopo la decima ripetizione e dopo la ventesima.

Al termine degli snatch porterà il proprio dumbbell al box dove dovrà eseguire gli step over the box.

Finita la serie di step over the box porterà il proprio dumbbell dietro alla linea di demarcazione per dare il via alla seconda serie di snatch, dopo la decima e la ventesima ripetizione eseguirà un avanzamento, l'avanzamento in questo caso sarà eseguito andando verso il rig.

In seguito l'atleta si recherà alla barra e farà l'ultima serie di T2B.

Al termine dei T2B l'atleta dovrà recarsi al box situato al termine della linea e lì sarà preso il tempo.

STANDARD

T2B:

Nel T2B si parte appesi alla barra con i piedi staccati dal suolo e per completare la rep si dovranno portare entrambi i piedi contemporaneamente alla barra. Alla partenza le braccia dovranno essere entrambe distese e si dovranno portare i talloni dietro alla linea della barra per dare il via alla serie di T2B, la presa potrà essere prona, supina o mista. Nella top position entrambi i piedi dovranno entrare in contatto con la barra nello stesso momento rimanendo all'interno delle mani.



KNEE RAISE:

Nel knee raise si parte appesi alla barra con i piedi staccati dal suolo e per completare la rep si dovranno portare entrambe le ginocchia contemporaneamente sopra al piano dell'anca . Alla partenza le braccia dovranno essere entrambe distese e si dovranno portare i talloni dietro alla linea della barra per dare il via alla serie di knee raise, la presa potrà essere prona, supina o mista.



ALT DUMBBELL SNATCH:

Il dumbbell snatch parte con il dumbbell a terra e finisce con il dumbbell direttamente sopra alla testa. In partenza entrambe le teste del dumbbell dovranno toccare il pavimento, il dumbbell dovrà essere sollevato in “one fluid motion”, touch and go è permesso, NON sarà permesso dropare da qualsiasi altezza. Se l'atleta riceverà una no rep la ripetizione dovrà essere eseguita con lo stesso braccio. La mano che non è impegnata nel sollevamento non potrà entrare a contatto con nessuna parte del corpo durante l'alzata. Alla fine della ripetizione l'atleta si dovrà presentare con anche, ginocchia e gomiti completamente estesi e dumbbell sopra alla mediana del corpo, al termine di ogni rep i piedi dovranno essere raggruppati nella linea mediana.

Al termine di ogni rep considerata valida l'atleta dovrà eseguire la ripetizione successiva con l'altra mano, il cambio mano dovrà essere eseguito sotto alla linea della testa.



STEP OVER BOX WITH DUMBBELL

Alla partenza l'atleta si dovrà trovare con entrambi i piedi giù dal box, ci deve essere un momento in cui entrambi i piedi sono a contatto con il box, la ripetizione sarà conclusa quando l'atleta sarà sceso dal box con entrambi i piedi a contatto con il suolo.

Il dumbbell potrà essere sorretto in qualsiasi modo, purché non entri a contatto ne con il box ne con il pavimento.

