



OLD SCHOOL THROWDOWN 2019

WOD 2 “Hip work”

11’ time cap

2 RFT

40 Cal row M/ 30 Cal row W

20 HSPU

10 Clean

Kg clean	35+	40+	45+	50+	55+	60+
M	80	75	70	60	55	45
W	50	45	40	35	30	-----

HSPU	35+	40+	45+	50+	55+	60+
M	20 HSPU	20 HSPU	20 HSPU	20 HSPU	10 HSPU	4 WALL CLIMB
W	20 HSPU	20 HSPU	20 HSPU	10 HSPU	4 WALL CLIMB	-----

FLOW:

L'atleta partirà stando in piedi sotto al rig rivolto di spalle rispetto al campo gara, dopo il 3,2,1 potrà sedersi sul rower ed eseguire le calorie.

Al termine si recherà sotto al rig dove troverà la pedana per gli HSPU.

In seguito andrà al bilanciere per eseguire la serie di clean, al termine di essa si sposterà alla fine della line per spostare il chess piece alla linea di demarcazione successiva.

Si recherà subito al rower, poi alla pedana per gli HSPU e di seguito al bilanciere.

Al termine dei clean salirà sul box alla fine della line dove verrà preso il tempo.

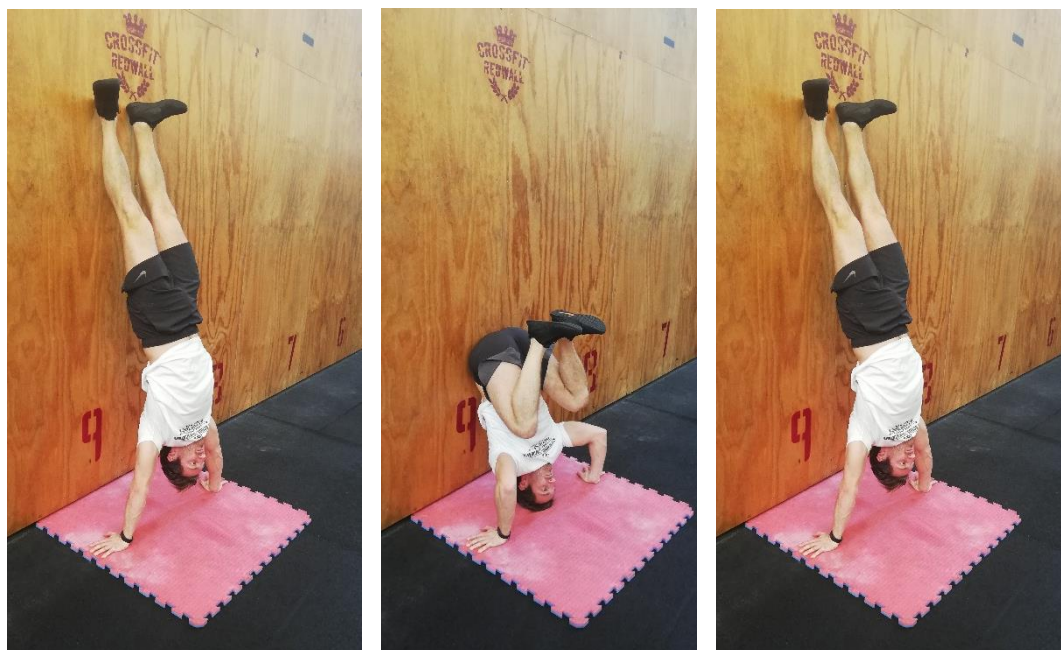
STANDARD:

CAL ROW:

La partenza dovrà essere eseguita a monitor azzerato, l'atleta potrà scendere solo a calorie terminate. Tra un intervallo ed il successivo il monitor sarà azzerato da un assistente.



HSPU:



La rep parte con l'atleta in top position (corpo teso, braccia tese e solo i talloni a contatto con la parete). Nel caso in cui l'atleta parta con la testa già appoggiata al suolo oppure con le braccia flesse dovrà eseguire una spinta per portarsi in top position e quella spinta non sarà conteggiata. Dopo aver raggiunto la verticale l'atleta potrà procedere con il piegamento delle braccia e la raccolta delle gambe per il kipping, alla fine dell' HSPU soltanto i talloni potranno toccare la parete. Se durante la spinta qualsiasi parte del corpo che non siano i talloni entra in contatto con la parete verrà conteggiata una no rep. Alla fine della rep dovremmo vedere una straight line attraversare il corpo con l'atleta a corpo teso, braccia tese e talloni che toccano la parete.

Per tutte le categorie gli HSPU sono eseguiti su un quadro di gommapiuma, le mani devono rimanere all'interno del quadrato e non è permesso mettere nessun tipo di supporto tra tappeto e testa dell'atleta.

WALL CLIMB:

L'atleta partirà con cosce e petto appoggiati al pavimento e mani staccate dal suolo, successivamente distenderà le braccia e appoggerà i piedi alla parete, da lì dovrà portare entrambe le mani all'interno di un rettangolo disegnato al suolo avente 100 cm di larghezza e 50 cm di distanza dal muro.

In top position le mani dovranno essere completamente all'interno del rettangolo, la discesa potrà essere eseguita in qualsiasi modo.



CLEAN:



Ogni ripetizione di clean parte con la barra posizionata al suolo, è permesso effettuare il touch and go, non è permesso droppare la barra e riprenderla durante il rimbalzo per procedere con la serie di clean. Una volta droppata la barra, questa dovrà fermarsi al suolo prima di essere nuovamente sollevata. Al termine del movimento l'atleta dovrà presentarsi con anche e gambe estese e barra in front rack position, power clean, squat clean e split clean sono permessi.