



OLD SCHOOL THROWDOWN 2019

WOD 4 “damn bars”

10' time cap

For time:

32 Back squat
 10 Bar muscle up
 24 Power snatch
 8 Bar muscle up
 16 Thruster
 6 Bar muscle up

Kg	35+	40+	45+	50+	55+	60+
M	40	40	40	30	30	25
W	25	25	25	25	20	-----

	35+	40+	45+	50+	55+	60+
M	10-8-6 Bar MU	10-8-6 Bar MU	10-8-6 Bar MU	8-6-4 Bar MU	3-2-1 Bar MU	10-8-6 Pull-up
W	10-8-6 Bar MU	8-6-4 Bar MU	6-4-2 Bar MU	10-8-6 C2B	6-4-2 Pull-up	-----

FLOW:

L'atleta partirà stando in piedi sotto al rig rivolto di spalle rispetto al campo gara, dopo il 3,2,1 l'atleta andrà verso il proprio bilanciere per eseguire i back squat, terminati si recherà alla barra per eseguire la prima serie di bar muscle up.

Al termine dei muscle up si recherà al termine della line per spostare il chess piece alla linea di demarcazione successiva.

Tornerà quindi al bilanciere per eseguire i power snatch, terminati si recherà alla barra per eseguire i muscle up, in seguito porterà il chess piece alla linea successiva, si recherà quindi al bilanciere per eseguire i thruster, terminati andrà a fare gli ultimi bar muscle up.

Il tempo sarà preso quando l'atleta salirà sul box situato al termine della line.

STANDARD:

Back squat:



L'atleta si dovrà presentare in top position a ginocchia ed anche estese.

Nella bottom position la cresta iliaca deve scendere sotto al punto più alto del ginocchio, nella top position ginocchia ed anche dovranno essere distesi.

Snatch:



Ogni ripetizione di snatch parte con la barra posizionata al suolo, è permesso effettuare il touch and go, non è permesso droppeare la barra e riprenderla durante il rimbalzo per procedere con la serie di snatch. 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, gambe estese, braccia estese e barra in overhead position, squat snatch e split snatch sono permessi.

Thruster:



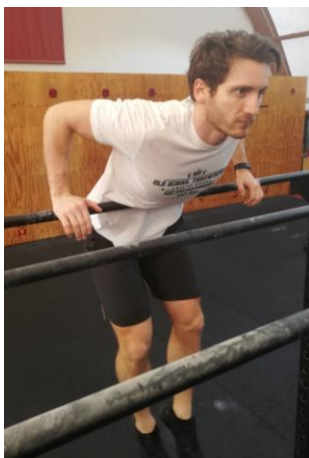
E' un thruster standard, la ripetizione parte dalla bottom position di un front squat e finisce con la barra in overhead position, la ripetizione parte con il bilanciere posto al suolo. Nella bottom position la cresta iliaca deve essere al di sotto del punto più alto del ginocchio, nella prima ripetizione della serie è consentito eseguire uno squat clean e proseguire direttamente con la spinta per fare il thruster. Nel caso in cui la barra venga droppata questa dovrà fermarsi completamente al suolo prima di poter essere risolleata. In top position l'atleta si deve presentare con anche, ginocchia e gomiti distesi con la barra situata nella midline.

Muscle up:



Nella partenza l'atleta deve partire appeso alla barra a braccia tese o passare da una posizione in cui si trova appeso a braccia tese e piedi staccati. E' permesso kippare per salire alla barra, I talloni non possono superare l'altezza della barra.

Nella top position i gomiti dovranno essere bloccati e le spalle dovranno trovarsi sopra o davanti alla barra, per completare il muscle up è obbligatorio passare per una porzione di dip. Solamente le mani possono entrare in contatto con la barra, il contatto di altre parti del braccio costituisce no rep.



Nel caso in cui le mani vengano staccate dalla barra alla fine del muscle up la ripetizione successiva sarà conteggiata come no rep, nel caso in cui l'atleta alla fine della rep appoggi il petto alla barra la ripetizione successiva sarà conteggiata come no rep.

Pull up:



Sono pull up standard, nella bottom position l'atleta dovrà essere appeso alla barra a braccia distese e piedi staccati dal pavimento. Nella top position il mento dovrà trovarsi sopra al piano orizzontale della barra.

C2B



Sono C2B standard, nella bottom position l'atleta dovrà essere appeso alla barra a braccia distese e piedi staccati dal pavimento. Nella top position il petto dovrà entrare a contatto con la barra, la parte che dovrà entrare in contatto con la barra sarà quella dalle clavicole in giù.