



Presented by



Official Partner

FOR TIME

- 9 ROUNDS -
(3 EACH IN RELAY)

21/15 CALORIES ROW

15 BURPEES OVER THE BAR

9 THRUSTER

SCORE IS: TIME

TIME CAP 21'



LOADS

RX

♀ 60KG
♂ 40KG

SCALED

♀ 50KG
♂ 35KG

FOUNDATIONS

♀ 40KG
♂ 25KG



STANDARD

ROWERG

- **ATLETA DEVE RIMANERE SEDUTO FINO AL COMPLETAMENTO DELLE CALORIE**
- **IL MONITOR DEVE MOSTRARE IL NUMERO TARGET PRIMA DI SCENDERE**
- **È CONSENTITO PREPARARE I FOOT STRAPS PRIMA DEL VIA**
- **IL VOLANO DEVE ESSERE RIPOSTO NEL PROPRIO GANCIO PRIMA DI SCENDERE - IN CASO CONTRARIO 1 NO REP (3" PENALITY).**



STANDARD

BURPEES OVER THE BAR

- PETTO E COSCE DEVONO TOCCARE IL FLOOR
- RISALITA CON SALTO O STEP-UP
- PASSAGGIO SOPRA IL BILANCIERE CON:
 - RX E SCALED DEVO AVERE PER UN ATTIMO ENTRAMBI I PIEDI IN ARIA, NON È CONSENTITO LO STEP OVER;
 - **STEP-OVER CONSENTITO PER BEGINNER**
- NON È NECESSARIO L'ESTENSIONE COMPLETA SOPRA LA BARRA
- IL CORPO NON DEVE TOCCARE IL BILANCIERE DURANTE L'ESECUZIONE DELLA REP



STANDARD

THRUSTER

- **MOVIMENTO FLUIDO SQUAT + PRESS**
- **BOTTOM:**
 - **ANCA SOTTO IL PARALLELO, GOMITI NON TOCCANO LE GINOCCHIA**
- **TOP:**
 - **GINOCCHIA, ANCHE E BRACCIA COMPLETAMENTE ESTESE**
 - **BILANCIERE SOPRA LA TESTA, IN LINEA CON CORPO**
- **NO RE-RACK TRA FRONT SQUAT E PRESS (DEVE ESSERE CONTINUO)**
- **POWER CLEAN O CLUSTER INIZIALE CONSENTITI PER PORTARE IL BILANCIERE IN FRONT RACK**



FLOW

TUTTI E 3 GLI ATLETI PARTONO DIETRO LA LINEA DEI BILANCIERI

AL "3-2-1 GO" PARTE L'ATLETA 1 (RX)

GLI ALTRI DUE RESTANO IN ATTESA

ROTAZIONE OBBLIGATORIA TRA I 3 ATLETI PER TUTTI I 9 ROUND:

PARTE ATLETA RX, POI SCALED, POI FOUNDATION.

TOUCH OBBLIGATORIO

IL TOUCH DEVE ESSERE CHIARO E VISIBILE IN VIDEO

L'ATLETA CHE DEVE PARTIRE, DEVE ATTENDERE IL TOUCH DIETRO IL SUO BILANCIERE

GESTIONE BILANCIERI

OGNI ATLETA UTILIZZA IL PROPRIO BILANCIERE

I BILANCIERI DEVONO ESSERE:

- GIÀ CARICATI PRIMA DEL VIA**
- POSIZIONATI IN LINEA**

GESTIONE ROWER

E' CONSENTITO:

REGOLARE FOOT STRAPS

IMPOSTARE DAMPER

PREPARARE IL MONITOR

ATLETI IN ATTESA

DEVONO STARE:

DIETRO I PROPRI BILANCIERI

RIVOLTI VERSO LA TELECAMERA



Layout



ROWER

Tracciare due Linee
parallele a distanza di 2MT

2 METRI
TRA ROWER
E BILANCIERE

BILANCIERE 1

BILANCIERE 2

BILANCIERE 3

ATLETA 1
(RX)

ATLETA 2
(SCALED)

ATLETA 3
(FOUNDATION)

Presented by



Official Partner



N.B.:

- **Un Touch non valido o non presente corrisponde a 5" di penalità**
- **se gli atleti non rispettano l'ordine RX-Scaled-Foundation video NON valido**
- **Se gli atleti non si presentano, dichiarando anche la categoria e/o non inquadrano tutta l'attrezzatura (carichi, schermo, bilancieri, dischi, collar) prima del 3..2..1..go, video NON valido**
- **Tracciare due linee a terra parallele, tra bilancieri e Row, distanti 2 mt e inquadrarle prima di partire con un metro;**
- **lo schermo del Row deve essere inquadrato all'inizio e alla fine e mostrare chiaramente lo zero iniziale e le calorie prescritte nel finale. Durante l'esecuzione la telecamera può riprendere anche da distanza senza mostrare chiaramente le calorie.**
- **se il giudice non vede lo zero e il numero target sul monitor l'intero blocco di calorie verrà considerato come no reps, 21 cal = 21 No reps.**
- **ogni No rep corrisponde a 3" di penalità**
- **score = tempo finale - se cap: reps totali**
- **collar obbligatori, senza video NON valido.**
- **rower tipo consigliato (Concept2), Rogue ammesso, tutti gli altri no.**
- **no editing video, video NON valido**
- **consigliamo no musica di sottofondo, se YT dovesse bloccarlo, per noi sarà video NON valido**