



— EVENT 1 —

# ISABEL

*WITH A TWIST*

FOR TIME  
30 SNATCH



EVERY DROP:  
5 BURPEES OVER THE BAR

RX  
60/40 KG

INTERMEDIATE  
45/30 KG

FOUNDATIONS  
30/20 KG

# FLOW

- L'atleta inizia in posizione di partenza al rig, all'interno della propria lane.
- Al "3, 2, 1... GO!" l'atleta si sposta nella lane verso il bilanciere e inizia i 30 Snatch for Time.
- Le ripetizioni di Snatch vengono eseguite touch-and-go secondo lo standard previsto.
- Ogni volta che l'atleta effettua un drop prima della 30ª rep valida, interrompe gli Snatch ed esegue immediatamente 5 Burpees Over the Bar.
- Foundation può superare il bilanciere con step durante i Burpees Over the Bar; RX e Intermediate devono superarlo con salto.
- Completati i 5 Burpees, l'atleta riprende gli Snatch dal numero di ripetizioni valide già completate.
- Il workout termina al lockout completo della 30ª rep valida di Snatch.

**SCORE: TEMPO TOTALE**

**TIME CAP: 6 MINUTI**

## **DROP PENALTY:**

- L'atleta inizia in posizione di partenza al rig, all'interno della propria lane.
- Al "3, 2, 1... GO!" l'atleta si sposta nella lane verso il bilanciere e inizia i 30 Snatch for Time.
- Le ripetizioni di Snatch vengono eseguite touch-and-go secondo lo standard previsto.

# SNATCH

## START

Ogni ripetizione inizia con il bilanciere a terra.

## ESECUZIONE

Il bilanciere viene portato da terra sopra la testa in un unico movimento. Sono ammessi muscle snatch, power snatch, squat snatch e split snatch. L'hang snatch non è ammesso. Le ripetizioni consecutive sono touch-and-go: dopo il lockout, entrambe le piastre toccano il pavimento e la rep successiva riparte immediatamente, senza pausa o reset a terra. La presa resta sul bilanciere e non è consentito sfruttare un bouncing intenzionale.

## REP VALIDA ✓

- Anche, ginocchia e braccia completamente estese.
- Piedi in linea nella posizione finale.
- Bilanciere sopra il centro del corpo o leggermente dietro.

# BURPEE OVER THE BAR



## BOTTOM

Petto e cosce devono toccare terra. È consentito entrare e uscire dal burpee con step o jump.

## PASSAGGIO

RX e Intermediate superano il bilanciere con salto, con entrambi i piedi che si staccano da terra. Foundation può superare il bilanciere con step.

## REP VALIDA ✓

- Petto e cosce toccano chiaramente il pavimento.
- L'atleta supera completamente il bilanciere.
- La rep termina sul lato opposto.

## ICC 2026

Non è richiesto né take-off a due piedi né atterraggio a due piedi per RX/Intermediate. Foundation può effettuare step-over.