



- *EVENT 3* -

FOR TIME
3 ROUNDS

18 TOES TO BAR

6 POWER CLEAN

6 HANG SQUAT CLEAN

6 SQUAT CLEAN

*EACH SET
MUST BE
UNBROKEN*

FLOW

- Al via l'atleta inizia dal movimento ginnastico previsto dalla propria categoria: RX 18 Toes-to-Bar, Intermediate 12 Toes-to-Bar, Foundation 12 Knee-to-Chest.
- Completato il movimento ginnastico, l'atleta passa al bilanciere ed esegue 6 Power Clean unbroken.
- Terminati i Power Clean, esegue 6 Hang Squat Clean unbroken.
- Terminati gli Hang Squat Clean, esegue 6 Squat Clean unbroken.
- Ogni blocco da 6 è indipendente. Se il blocco viene interrotto prima della 6ª rep valida, si azzerà solo quel movimento e lo si ricomincia da 0. Le parti già completate del round restano valide.
- Esempio: dopo 6 Power Clean validi, l'atleta interrompe gli Hang Squat Clean alla 5ª rep riparte da 0 con i soli Hang Squat Clean; i Power Clean restano completati.
- Completati i tre blocchi con bilanciere, l'atleta torna al movimento ginnastico e inizia il round successivo.

SCORE: TEMPO TOTALE

TIME CAP: 12 MINUTI

SCALING:

- RX: 18 toes to bar - 50/35 kg
- INTERMEDIATE: 12 toes to bar - 45/30 kg
- FOUNDATIONS: 12 knee to chest - 35/25 kg

TOES TO BAR

POSIZIONE INIZIALE

Braccia completamente estese. I talloni devono tornare dietro il piano verticale della pull-up bar tra una rep e l'altra.

POSIZIONE FINALE

Entrambi i piedi toccano la barra contemporaneamente nello spazio compreso tra le mani.

REP VALIDA ✓

- Entrambi i piedi toccano la barra nello stesso momento.
- Il contatto avviene tra le mani.
- I talloni tornano dietro il piano della barra prima della rep successiva.

KNEE TO CHEST

POSIZIONE INIZIALE

Sospensione completa con braccia completamente estese e piedi staccati da terra. Tra le rep i piedi tornano dietro il piano verticale della sbarra.

POSIZIONE FINALE

Entrambe le ginocchia salgono chiaramente fino al livello del petto.

REP VALIDA ✓

- Entrambe le ginocchia raggiungono il livello del petto nella stessa rep.
- Prima della rep successiva l'atleta ritorna in sospensione completa e i piedi tornano dietro il piano della sbarra.

POWER CLEAN

POSIZIONE INIZIALE

Bilanciere a terra.

ESECUZIONE

Il bilanciere viene portato da terra alle spalle e ricevuto con la cresta dell'anca sopra la parte superiore delle ginocchia.

REGOLA UNBROKEN

6 rep consecutive. Touch-and-go consentito; rimbalzo intenzionale vietato. Se il set viene interrotto prima della 6ª rep valida, il blocco riparte da 0.

REP VALIDA ✓

- Bilanciere sulle spalle.
- Anche e ginocchia completamente estese.
- Piedi in linea e gomiti davanti al bilanciere.

HANG SQUAT CLEAN

POSIZIONE INIZIALE

Bilanciere in hang, braccia completamente estese e bilanciere staccato da terra.

ESECUZIONE

Dalla posizione di hang il bilanciere viene ricevuto in front rack e l'atleta passa attraverso uno squat sotto il parallelo.

REGOLA UNBROKEN

6 rep consecutive. Il bilanciere non può toccare terra prima della 6ª rep valida. Se tocca terra, il blocco riparte da 0.

REP VALIDA ✓

- Cresta dell'anca sotto la parte superiore del ginocchio.
- Posizione finale con anche e ginocchia estese, piedi in linea e gomiti davanti alla barra.

SQUAT CLEAN

POSIZIONE INIZIALE

Bilanciere a terra.

ESECUZIONE

Il bilanciere viene portato da terra al front rack passando attraverso una posizione di squat sotto il parallelo.

REGOLA UNBROKEN

6 rep consecutive. Touch-and-go consentito; rimbalzo intenzionale vietato. Se il set viene interrotto, il blocco riparte da 0.

REP VALIDA ✓

- Profondità sotto il parallelo.
- Posizione finale con bilanciere sulle spalle, anche e ginocchia estese, piedi in linea e gomiti davanti al bilanciere.