



— 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.

- EVENT 2 -

AMRAP 20' - LADDER

RX

2/4/6/.. BAR MUSCLE UP *SYNCHRO*

2/4/6/.. BOX JUMP OVER

2/4/6/.. DB'S THRUSTER *SYNCHRO*

INT.

2/4/6/.. CHEST TO BAR *SYNCHRO*

2/4/6/.. BOX JUMP OVER

2/4/6/.. DB'S THRUSTER *SYNCHRO*

FOUND.

2/4/6/.. PULL UP *SYNCHRO*

2/4/6/.. BOX STEP UP & OVER

2/4/6/.. DB THRUSTER *SYNCHRO*

AMRAP 20'

LADDER 2 / 4 / 6 / 8 / 10 / ...

Lavora prima la coppia RX, poi Intermediate, poi Foundation; al termine del giro si riparte dalla coppia RX con il numero successivo della ladder.

RX

BAR MUSCLE-UP SYNCHRO • BOX JUMP OVER • DB'S THRUSTER SYNCHRO
2X 22,5/15 KG

INTERMEDIATE

CHEST TO BAR SYNCHRO • BOX JUMP OVER • DB'S THRUSTER SYNCHRO
2X 15/10 KG

FOUNDATIONS

PULL UP SYNCHRO • BOX STEP UP & OVER • DB THRUSTER SYNCHRO
1X 15/10 KG

NOTE

- Box sempre 60 cm uomini / 50 cm donne.
- Box Jump Over e Step-Up & Over: step-down obbligatorio.
- Foundation: il singolo dumbbell può essere utilizzato liberamente, anche con entrambe le mani.

FLOW

- Il team è composto da 6 atleti: una coppia RX, una coppia Intermediate e una coppia Foundation.
- Al via entra la coppia RX e completa, nell'ordine, Bar Muscle-Up synchro, Box Jump Over in modalità I go, you go e 2-Dumbbell Thruster synchro.
- La coppia Intermediate esegue Chest-to-Bar synchro, Box Jump Over I go, you go e 2-Dumbbell Thruster synchro.
- La coppia Foundation esegue Pull-Up synchro, Step-Up & Over I go, you go e 1-Dumbbell Thruster synchro.
- Completato il giro da 2 rep, si riparte con 4 rep per movimento, poi 6, 8, 10 e così via fino al time cap.
- Nei movimenti synchro la rep conta quando entrambi gli atleti raggiungono contemporaneamente il punto di rep valida previsto dallo standard.
- Nei box movements vale I go, you go: può lavorare un solo atleta alla volta. Le rep possono essere suddivise liberamente tra i due e lo step-down è obbligatorio.

SCORE: TOTALE REP COMPLETATE

TIME CAP: 20 MINUTI

TEAM TRANSITION:

- Gli atleti che non lavorano attendono al rig.
- Quando una coppia termina il proprio blocco, torna verso il rig.
- La coppia successiva può entrare nel campo gara solo dopo aver scambiato un 'cinque' con gli atleti che hanno terminato e stanno uscendo dalla lane.

BAR MUSCLE UP

START

Ogni rep inizia con braccia completamente estese e piedi staccati da terra.

ESECUZIONE

Kipping consentito. L'atleta deve passare attraverso una parte del dip prima del lockout. Uprise, roll-to-support e movimenti simili non sono consentiti.

REP VALIDA ✓

- Gomiti completamente estesi sopra la barra.
- Corpo sostenuto sopra la barra.
- Spalle direttamente sopra o leggermente davanti alla barra.

ICC 2026

SYNCHRO: entrambi devono raggiungere e mantenere contemporaneamente la posizione finale sopra la barra. Uno può arrivare prima e aspettare il compagno in support. Il giudice sincronizza il lockout, non il kip.

CHEST TO BAR



START

Braccia completamente estese, piedi staccati da terra. Strict, kipping e butterfly ammessi.

FINISH

Il petto deve fare contatto evidente con la barra a livello o sotto la clavicola.

REP VALIDA ✓

- Il petto tocca chiaramente la barra.
- Il contatto avviene a livello o sotto la clavicola.

ICC 2026

SYNCHRO: i due atleti devono toccare la barra nello stesso momento. Chi arriva prima può restare in alto ad aspettare.

PULL UP

START

Ogni rep parte da braccia completamente estese e piedi staccati da terra. Qualunque stile è ammesso.

FINISH

Il mento deve superare chiaramente il piano orizzontale della barra.

REP VALIDA ✓

- Completa estensione alla partenza.
- Mento chiaramente sopra il piano orizzontale della barra.

ICC 2026

SYNCHRO: la rep conta quando entrambi hanno contemporaneamente il mento sopra il piano della barra. Uno può aspettare il compagno in alto.

BOX JUMP OVER

SET UP

Box 60 cm uomini / 50 cm donne.

ESECUZIONE

Take-off obbligatorio a due piedi. Entrambi i piedi devono fare contatto con la parte superiore del box. Non è richiesta completa estensione sopra il box. La discesa dal box deve avvenire obbligatoriamente in step-down.

REP VALIDA ✓

- Stacco dal pavimento con due piedi.
- Entrambi i piedi fanno contatto con il top del box.
- Step-down obbligatorio.
- La rep termina con entrambi i piedi a terra sul lato opposto.

ICC 2026

I GO, YOU GO: un solo atleta alla volta può eseguire le rep. Le rep del blocco possono essere suddivise liberamente tra i due, ma non possono mai lavorare contemporaneamente.

STEP UP & OVER

SET UP

Box 60 cm uomini / 50 cm donne.

ESECUZIONE

L'atleta sale sul box facendo step. Entrambi i piedi devono fare contatto con la parte superiore prima della discesa. Non è richiesta completa estensione sopra il box. Step-down obbligatorio.

REP VALIDA ✓

- Entrambi i piedi fanno contatto con il top del box.
- Step-down obbligatorio.
- La rep termina con entrambi i piedi a terra sul lato opposto.

ICC 2026

I GO, YOU GO: stessa regola del Box Jump Over. Un solo atleta alla volta lavora sul box.

2 DB THRUSTER

BOTTOM

Due dumbbell. La cresta dell'anca deve passare chiaramente sotto la parte superiore del ginocchio. Non è richiesto synchro al bottom. Squat clean direttamente nel primo thruster consentito.

FINISH

Dal bottom alla posizione overhead il movimento deve essere fluido e continuo; front squat + jerk separato non è valido.

REP VALIDA ✓

- Anche, ginocchia e braccia completamente estese.
- Dumbbell direttamente sopra o leggermente dietro il centro del corpo.

ICC 2026

SYNCHRO: entrambi devono raggiungere contemporaneamente il lockout. Chi arriva prima può rimanere overhead e aspettare. Se uno prende no-rep, la coppia ripete la rep.

1 DB THRUSTER

BOTTOM

Un solo dumbbell. La cresta dell'anca deve passare sotto la parte superiore del ginocchio. Squat clean direttamente nel primo thruster consentito.

FINISH

Il dumbbell viene portato overhead fino al completo lockout.

UTILIZZO DB

Foundation può utilizzare il dumbbell come preferisce: con una mano, cambiare braccio liberamente oppure utilizzare entrambe le mani. Non è richiesta alternanza.

REP VALIDA ✓

- Anche e ginocchia e braccia completamente estese.
- Dumbbell direttamente sopra o leggermente dietro il centro del corpo.

ICC 2026

SYNCHRO: entrambi gli atleti devono raggiungere contemporaneamente il lockout finale. Non è richiesto synchro al bottom.



- 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.