

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

HANGOVER
BEGINNER & MASTER
DIVISION

TIME CAP 6'

**12 SYNCHRO ONE ARM HANG SNATCH RIGHT ARM
FIRST WEIGHT**

**12 SYNCHRO ONE ARM HANG SNATCH LEFT ARM
FIRST WEIGHT**

20 TOES TO BAR

MOVE TO THE NEXT SECTION

**10 SYNCHRO ONE ARM HANG SNATCH RIGHT ARM
SECOND WEIGHT**

**10 SYNCHRO ONE ARM HANG SNATCH LEFT ARM
SECOND WEIGHT**

20 TOES TO BAR

TIE BREAK

MOVE TO THE NEXT SECTION

**8 SYNCHRO ONE ARM HANG SNATCH RIGHT ARM
THIRD WEIGHT**

**8 SYNCHRO ONE ARM HANG SNATCH LEFT ARM
THIRD WEIGHT**

20 TOES TO BAR

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	DB FIRST WEGHT	DB SECOND WEGHT	DB THIRD WEGHT	TOES TO BAR
MASTER 70 MM	22,5 KG	25 KG	30 KG	20
MASTER 75 MW	22,5/15 KG	25/17,5 KG	30/22,5 KG	20
MASTER 80 MM	22,5 KG	25 KG	30 KG	20
MASTER 95 MM	17,5 KG	22,5 KG	25 KG	20
BEGINNER MM	15 KG	17,5 KG	22,5 KG	16 TOES TO RING
BEGINNER MW	15/10 KG	17,5/15 KG	22,5/17,5 KG	16 TOES TO RING
BEGINNER WW	10 KG	15 KG	17,5 KG	16 TOES TO RING
BEGINNER MM 75+	15 KG	17,5 KG	22,5 KG	16 TOES TO RING

FLOW

Gli atleti attendono in starting line (lato opposto al rig).

Al 3,2,1 go si portano in terza sezione (quella immediatamente davanti a loro). Qui vanno ad eseguire 12 synchro one arm hang snatch con il braccio destro, subito a seguire 12 synchro one arm hang snatch con il braccio sinistro. Terminati, un atleta non importa quale si porta al rig per eseguire i 20 toes to bar. I cambi sono liberi e avvengono sempre nella sezione di lavoro dei dumbbell.

Terminati i toes to bar, il team si porta nella seconda sezione per eseguire 10 hang snatch synchro destra, seguiti da 10 hang snatch synchro sinistra. Nuovamente un atleta, non importa quale, si porta al rig per completare 20 toes to bar. Cambi liberi con touch del compagno che attende in seconda sezione.

Al termine dei toes to bar del secondo round viene rilevato il tie break.

Il team ora si sposterà in prima sezione, dirimpetto al rig per eseguire 8 synchro one arm hang snatch destra seguiti da 8 synchro one arm hang snatch sinistra. Un atleta andrà quindi al rig per gli ultimi 20 toes to bar.

Terminati, il team correrà in finish line per il tempo.

STANDARD

HANG SNATCH

L'atleta afferra il dumbbell e lo solleva da terra attraverso un deadlift. Da qui porta il dumbbell in bottom position, irrilevante se all'interno o all'esterno delle gambe.

Attraverso una one fluid motion, il dumbbell dovrà terminare in top position dove l'atleta dovrà avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul piano frontale e laterale. Il braccio non impegnato con l'attrezzo non potrà entrare in contatto con il corpo durante l'esecuzione della rep. Terminato il numero di ripetizioni richiesto con il braccio destro, l'atleta potrà cambiare braccio con il dumbbell a qualunque altezza.

SYNCHRO POSITION: La synchro position è richiesta in top: entrambi gli atleti dovranno trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul corpo.

ATTENZIONE: DROP DEL DUMBBELL NON AMMESSO, pertanto la mano dovrà rimanere sul dumbbell fino a quando l'attrezzo toccherà terra.

TOES TO BAR

L'atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani.

TOES TO RING

L'atleta partirà con piedi staccati da terra e braccia completamente stese. In bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. In top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. Non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.

Il teammate può aiutare il compagno ad appendersi agli anelli ma dovrà tornare ai dumbbell prima che le rep possano essere convalidate.