

MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE

FAST AND FURIOUS
ELITE & REGULAR
DIVISION

TIME CAP 6'

**50 ECHO BIKE CALORIES
TIE BREAK**

**IN THE REMAINING TIME
MAX REP AXLE BAR SYNCHRO
CLEAN AND JERK**

SCORE IS REP

WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	CALORIES	CLEAN AND JERK
ELITE MM	50	80 KG
ELITE MW	45	80/55 KG
ELITE WW	40	55 KG
REGULAR MM	45	70 KG
REGULAR MW	40	70/50 KG
REGULAR WW	35	50 KG

FLOW

Gli atleti attendono alle axle bar.

Al 3,2,1 go un atleta si porta alla echo bike e inizia ad accumulare le calorie, cambi liberi alle axle bar.

Successivamente, una volta completate le 50 calorie, il team si porta alle axle bar per accumulare il massimo numero di synchro clean and jerk.

STANDARD

CLEAN AND JERK

L'axle bar parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso; dovrà quindi entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Lo snatch pertanto non è ammesso. Una volta che l'axle bar è in contatto con le spalle potrà essere portata in overhead con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e axle bar in midline sul corpo. Qualora venisse fallito il jerk e l'axle bar tornasse in front rack position, il movimento potrà essere ripetuto.

SYNCHRO: in top position, quando entrambi gli atleti dovranno avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In caso di no rep comminata a un atleta entrambi dovranno ripetere il movimento.