



EVENTS RULEBOOK
2019

liguriaboxbattle@gmail.com

SUMMARY

SABATO 13

- **EVENTO 1** **DRACARYS** 3

- **EVENTO 2** **THE WALL** 8

DOMENICA 14

- **EVENTO 3 + 4** **HODOR** 12

CUT -----

- **EVENTO 5** **BLACKWATER BAY** 17

CUT -----

- **EVENTO 6** **THE RED WEDDING** TBA

EVENTO 1

“DRACARYS”

FOR TIME:

60 Calories Row

10 Hand-Release Burpee Facing Over-the-Dumbbell - SYNCHRO

50 Handstand Push-up

10 Hand-Release Burpee Facing Over-the-Dumbbell - SYNCHRO

30 Wall-ball Shot

10 Hand-Release Burpee Facing Over-the-Dumbbell - SYNCHRO

30 Toes-To-Bar

10 Hand-Release Burpee Facing Over-the-Dumbbell - SYNCHRO

10 D-Ball Clean

Time Cap 11: minutes

VARIANTI

	RX	SCALED	OPEN	MASTER
M/M	HSPU (DEFICIT)	HSPU	HR PUSH UP KNEE RAISE	HSPU
M/W	HSPU (DEFICIT)	HSPU	HR PUSH UP KNEE RAISE	HSPU
W/W	50 CAL ROW HSPU (DEFICIT)	50 CAL ROW HSPU	50 CAL ROW HR PUSH UP KNEE RAISE	

Wall-ball Shot: all categories 9 / 6 KG to 3 mt target

D-Ball Clean: all categories 50 / 30 KG

DESCRIZIONE

Questo evento si compone di 5 stazioni di lavoro, in cui il team deve completare il numero di ripetizioni richieste dell'esercizio previsto nella stazione, lavorando un atleta alla volta e con la possibilità di alternarsi nel lavoro. Per passare da una stazione di lavoro all'altra il team deve eseguire 10 burpee lavorando con entrambi gli atleti allo stesso momento,

FLOW

L'evento inizia con entrambi gli atleti sullo starting mat.

Questo evento si suddivide in stazioni di lavoro in cui lavora un atleta alla volta, e transizioni tra stazioni in cui gli atleti devono eseguire 10 Burpee Over-The-Dumbbell. Gli atleti possono alternarsi nelle stazioni in cui lavorano singolarmente, ma ogni cambio va effettuato con entrambi gli atleti sullo starting mat. Alla fine di ogni stazione, entrambi gli atleti devono passare sullo starting mat per poi andare a eseguire i Burpee, come devono tornare entrambi sullo starting mat dopo aver mosso i dumbbell avanti, per dare la possibilità ad un solo atleta di muoversi alla prossima stazione di lavoro.

Non ci sono richieste di lavoro minimo nelle stazioni. Un solo atleta può completare tutto il lavoro previsto nella stazione.

Se gli atleti non sono entrambi sullo starting mat il cambio non sarà considerato valido. Tutto il lavoro eseguito prima di regolarizzare il cambio sarà considerato no rep.

Al “Via”, uno solo degli atleti si muove alla stazione del vogatore e inizia a vogare. L’altro attende allo starting mat. Nelle stazioni gli atleti possono scambiarsi a piacere, effettuando il cambio sullo starting mat. Completato il lavoro richiesto, entrambi gli atleti passano sullo starting mat.

Vanno quindi insieme ai dumbbell per eseguire i Burpee e infine muovere i dumbbell. Tornano entrambi sullo starting mat e uno dei due si muove alla stazione di lavoro successiva.

Continuano in questa maniera attraverso le stazioni seguenti, nell’ordine, Handstand Push-Up, Wall-ball Shot, Toes-To-Bar, D-Ball Clean.

Eseguito l’ultimo D-Ball Clean portano la D-Ball sullo starting mat e l’evento sarà concluso. Il tempo è fermato quando entrambi i componenti del team sono sullo starting mat insieme alla D-Ball.

SCORE

Lo score del team è il tempo totale impiegato per completare tutto l’evento, o il numero totale delle ripetizioni eseguite prima che scada il tempo.

STANDARD

Calories on the Rower

Il monitor del rower deve essere impostato a zero prima di iniziare.

L’atleta può regolare la pedaliera come preferisce ma non può toccare il monitor.

Il dumper deve essere impostato almeno al livello 2 (no livello 1).

Handstand Push-up

L’Atleta può mettere le mani dove preferisce purché l’intera mano (comprese le dita) rimanga all’interno dell’area marcata (mat o plate a seconda della categoria). Verrà chiamata una no rep immediatamente nel momento in cui la mano esce dall’area designata. Nella posizione superiore l’Atleta deve raggiungere l’estensione completa di ginocchia, anche e spalle con i soli talloni appoggiati alla parete e la testa allineata al corpo. Nella posizione inferiore la testa deve toccare il pavimento. E’ possibile effettuare il kipping. La ripetizione inizia nella posizione superiore per poi tornare nella stessa posizione passando da quella inferiore. Per intenderci non sarà considerata valida la ripetizione che parte con la testa appoggiata a terra.

Hand-Release Push-Up

Il corpo deve rimanere dritto per tutto il movimento. Non è permesso incurvarsi o piegarsi.

I gomiti devono essere bloccati in cima, con i piedi non più larghi dell’ampiezza delle spalle.

A terra il petto deve chiaramente toccare il pavimento, e le mani devono essere completamente sollevate da terra. Ogni ripetizione parte e termina con i gomiti bloccati.

Wall-ball Shot

La palla medica deve essere presa dalla posizione inferiore di uno squat (bottom), cresta iliaca sotto il ginocchio, e lanciata in modo da farle colpire uno specifico obiettivo. Per iniziare l'esercizio la palla è a terra, di fronte al bersaglio. L'atleta può raccoglierla come vuole, anche direttamente accosciato in squat.

Il centro della palla deve colpire la faccia del bersaglio. Se la palla colpisce il fondo o il lato del bersaglio, è una "no rep". Se la palla cade a terra, non può essere ripresa sul rimbalzo per iniziare la ripetizione successiva. La palla deve essere riposizionata ferma a terra prima di essere ripresa per la ripetizione seguente.

Toes-To-Bar

Nel Toes-To-Bar, l'atleta passa da essere completamente appeso a toccare la barra con entrambi i piedi.

All'inizio di ogni ripetizione, le braccia devono essere completamente stese con i piedi staccati da terra, e i piedi devono essere portati dietro la barra e il resto del corpo.

Alla fine della ripetizione, entrambi i piedi devono toccare la barra nello stesso momento, all'interno delle mani.

Hanging Knee-raise

All'inizio di ogni ripetizione, le braccia devono essere completamente stese con i piedi staccati da terra, e i piedi devono essere portati dietro la barra e il resto del corpo.

Alla fine della ripetizione, l'atleta deve sollevare le ginocchia sopra la cresta iliaca.

D-Ball Clean

La D-Ball parte a terra e deve essere sollevata sulla spalla. Con la D-Ball sopra la spalla, le anche e le ginocchia devono raggiungere la completa estensione, inoltre l'atleta deve mostrare il controllo del carico nella top position. La D-Ball va sollevata e tenuta in controllo sopra la spalla, non intorno o sul petto. Ogni ripetizione parte con la palla che tocca terra. La D-Ball può essere droppata solo in fronte. Il touch-and-go è ammesso ma se l'atleta sceglie questa opzione deve essere chiaro il tocco della palla a terra.

Hand-Release Burpee Facing Over-the-Dumbbell - SYNCHRO

L'atleta esegue i Burpee alternativamente da una parte all'altra del dumbbell col corpo perpendicolare allo stesso (facing). Nella bottom position l'atleta è disteso a terra col petto e le cosce in contatto col pavimento, le mani devono essere staccate da terra. Per scendere e risalire dalla bottom position è possibile muovere un piede alla volta. Per oltrepassare il dumbbell l'atleta deve saltare staccando entrambi i piedi da terra nello stesso momento. Saltare con un piede alla volta o camminare oltre il dumbbell non è permesso. Non ci sono richieste specifiche in merito all'atterraggio. La ripetizione è contata una volta che l'atleta è atterrato dalla parte opposta del bilanciere. Prima di iniziare la ripetizione successiva, l'atleta dovrà essere perpendicolare al bilanciere.

BURPEE SYNCHRO: Gli atleti eseguono i burpees secondo lo standard indicato, ma perché la rep venga convalidata al team ci deve essere un momento in cui entrambi gli atleti si trovano nello stesso momento nella bottom position (petto e cosce a terra) dallo stesso lato del dumbbell, una volta verificata questa condizione possono continuare la ripetizione come preferiscono. La ripetizione synchro è accreditata al team quando entrambi gli atleti hanno eseguito il Burpee, si sono trovati nello stesso momento nella bottom position, ed infine entrambi sono atterrati dalla parte opposta del dumbbell.

EVENTO 2

“THE WALL”

FOR TIME:

Athlete 1 will complete work, then Athlete 2 will follow

1 Rope Climb
21 Deadlift

Athlete 1 will complete work, then Athlete 2 will follow

3 Rope Climb
15 Front Squat

Athlete 1 will complete work, then Athlete 2 will follow

5 Rope Climb
9 Ground-To-Overhead

Time Cap: 7 minutes

VARIANTI

Deadlift	RX	SCALED	OPEN	MASTER
M/M	80	60	40	70
M/W	80 / 50	60 / 40	40 / 30	70 / 40
W/W	50	40	30	

Rope Climb: any style, all categories.

Team M/W: Athlete 1 is MAN, Athlete 2 is WOMAN.

DESCRIZIONE

Questo evento si compone di 3 round, differenti per numeri e movimenti. Ogni atleta del team deve eseguire un round. Il primo atleta completa il round 1, il secondo completa a sua volta il round 1, fino che entrambi completano tutto il lavoro richiesto (round 2 e 3).

FLOW

L'evento inizia con entrambi gli atleti sullo starting mat.

Tutti i round finiscono quando l'atleta che lavora ha raggiunto nuovamente lo starting mat.

Entrambi gli atleti devono essere contemporaneamente sullo starting mat perché il cambio sia considerato valido. Qualsiasi lavoro eseguito prima di regolarizzare il cambio sarà considerato no rep. Ogni atleta atleta, nel primo e secondo round, finito il lavoro al bilanciere deve muoverlo nella postazione successiva. Qualsiasi lavoro eseguito senza aver mosso correttamente il bilanciere verrà considerato no rep fino alla sistemazione nella posizione corretta. Il bilanciere va sempre scavalcato. Gli atleti, ogni volta che devono oltrepassare il bilanciere, non possono aggirarlo ma devono necessariamente passarci sopra.

Per le categorie MAN / MAN e WOMAN / WOMAN, la scelta di atleta 1 e atleta 2 è a discrezione del team. Per le categorie MAN / WOMAN (mista), atleta 1 è necessariamente il componente maschio del team, atleta 2 è necessariamente il componente donna.

Al "Via" il primo atleta si muove alla corda ed esegue 1 salita. Si sposta al bilanciere ed esegue 21 Deadlift. Terminato il suo lavoro, muoverà il bilanciere nella prossima postazione e andrà allo starting mat. Una volta raggiunto lo starting mat il secondo atleta può iniziare il suo round di 1 Rope Climb e 21 Deadlift. Il secondo atleta, finiti i Deadlift, muove avanti il bilanciere prima di terminare sullo starting mat.

Il primo atleta inizia il secondo round, raggiunge nuovamente la corda ed esegue 3 salite. Si sposta al bilanciere ed esegue 15 Front Squat. Dopo aver mosso il bilanciere nella posizione successivo termina il lavoro allo starting mat e permette al secondo atleta di iniziare il proprio round di 3 Rope Climb e 15 Front Squat. Una volta che il secondo atleta ha completato i Front Squat muove il bilanciere avanti. Ritornato sullo starting mat, il primo atleta inizia il round finale.

Il primo atleta raggiunge la corda, esegue 5 salite, si sposta al bilanciere ed esegue 9 Ground-To-Overhead, senza muovere il bilanciere infine torna allo starting mat. Quando il primo atleta è sullo starting mat, il secondo atleta parte per il round finale di 5 Rope Climb e 9 Ground-To-Overhead. Finito il lavoro richiesto, senza muovere il bilanciere, si sposta nuovamente allo starting mat, dove l'evento si conclude. Il tempo è fermato quando entrambi i componenti del team sono sullo starting mat.

SCORE

Lo score del team è il tempo totale impiegato per completare tutto l'evento, o il numero totale delle ripetizioni eseguite prima che scada il tempo.

STANDARD

Rope Climb

L'atleta deve salire la corda per toccare il sostegno a cui è appesa la stessa (la parte nera con i bulloni).

Saltare per iniziare ogni salita è permesso.

L'atleta deve mostrare controllo nella discesa, mantenendo almeno una mano sulla corda finché non ha toccato terra con i piedi. Nel caso l'atleta non mostri controllo nella discesa, l'intero movimento sarà considerato "no rep".

Deadlift

Questo è un Deadlift tradizionale con le mani all'esterno delle ginocchia. Il Sumo Deadlift non è permesso. Il bilanciere parte a terra. L'atleta solleva il bilanciere da terra fino alla completa estensione di ginocchia e anche, con le spalle dietro alla linea verticale del bilanciere stesso. Le braccia devono rimanere sempre distese. Il touch-and-go è permesso ma non è ammesso il rimbalzo del bilanciere a terra. In caso di drop dello stesso, il bilanciere deve essere fermo a terra prima di iniziare con la ripetizione successiva.

Front Squat

Il bilanciere parte da terra. L'atleta deve portare il bilanciere all'altezza delle spalle in front rack. Uno Squat Clean completo è ammesso per la prima ripetizione, se il bilanciere parte da terra. L'atleta deve portare la cresta iliaca sotto le ginocchia.

La ripetizione è completa quando le anche e le ginocchia dell'atleta sono completamente estese, e il bilanciere è tenuto all'altezza delle spalle in front rack.

Ground-To-Overhead

Ogni ripetizione inizia con il bilanciere a terra e finisce con il peso completamente bloccato sopra la testa, chiaramente sopra il centro del corpo. La ripetizione è completa una volta che l'atleta abbia raggiunto la posizione di lockout. Se è stato eseguito un movimento Split (Split Jerk o Split Snatch), entrambi i piedi devono tornare in linea sotto il corpo dell'atleta mentre il carico è bloccato sopra la testa.

Sono permessi tutti i movimenti che portano il bilanciere da terra a sopra la testa. Muscle Clean, Power Clean, Squat Clean, seguiti da Shoulder Press, Push Press, Push Jerk e Split Jerk o Muscle Snatch, Power Snatch, Split Snatch e Squat Snatch sono permessi, fintanto che i gomiti, le spalle, le anche e le ginocchia siano completamente estese, e il bilanciere finisca direttamente sopra il corpo con entrambi i piedi in linea.

EVENTO 3 + EVENTO 4

“HODOR”

With a running clock for 10 minutes, the team will perform:

Event 3

Row as many calories as possible in 4 minutes while partner holds Front Rack

Rest exactly 2 minutes, then begin

Event 4

In the remaining time, working 1 athlete at the time

Athlete 1 will perform:

Handstand Walk

Athlete 2 will perform:

Sled Drag

Time Cap: 10 minutes

VARIANTI**Evento 3**

Front Rack	RX	SCALED	OPEN	MASTER
M/M	100	70	40	80
M/W	100 / 65	70 / 50	40 / 25	80 / 55
W/W	65	50	25	

Evento 4

Open categories will perform Overhead Lunge with Plate (20 / 15 kg), instead of Handstand Walk.

Min / Max	RX	SCALED	OPEN (Lunge)	MASTER
M/M	MIN: 8 MT	MIN: 2 MT	MIN: 8 MT	MIN: 2 MT
M/W	MAX: 16 MT	MAX: 16 MT	MAX: 16 MT	MAX: 16 MT
W/W				

Sled	RX	SCALED	OPEN	MASTER
M/M	80	60	60	70
M/W	80 / 50	60 / 40	60 / 40	70 / 40
W/W	50	40	40	

DESCRIZIONE

L'evento 3 e l'evento 4 si svolgono durante un tempo di 10 minuti ininterrotti.

L'evento 3 richiede agli atleti di vogare il maggior numero di calorie possibile in 4 minuti, mentre il partner sostiene il carico sulle spalle, in Front Rack.

Senza che il cronometro si fermi, alla fine dell'evento 3 ci sono esattamente 2 minuti di pausa, ed immediatamente finita la pausa, inizia l'evento 4.

L'evento 4 richiede che un atleta accumuli la maggior distanza possibile in Handstand Walk, e l'altro atleta accumuli la maggior distanza possibile trascinando la slitta, prima che il tempo scada.

FLOW

Evento 3

L'evento inizia con entrambi gli atleti sullo starting mat. Al "Via", gli atleti si muovono al vogatore e al bilanciere. Un atleta porta il carico in Front Rack mentre l'altro si siede sul vogatore. Nel momento in cui l'atleta con il carico è nella posizione richiesta, l'altro atleta può iniziare a vogare per accumulare più calorie possibili. Gli atleti possono scambiarsi i ruoli in qualsiasi momento, ma l'atleta al vogatore può lavorare solo nel momento in cui l'atleta con il carico è nella posizione richiesta.

Se l'atleta con il carico perde la posizione richiesta, l'atleta al vogatore deve smettere di vogare. Gli atleti procedono in questa maniera fino allo scadere del tempo disponibile.

Gli atleti riposano esattamente 2 minuti. Allo scadere dei 2 minuti inizia l'evento 4.

Evento 4

Esattamente 2 minuti dopo la fine dell'evento 3, inizia l'evento 4.

L'evento 4 inizia con entrambi gli atleti sullo starting mat.

Al "Via", l'atleta 1 inizia ad accumulare distanza in Handstand Walk. Quando l'atleta 1 ha accumulato la massima distanza possibile per un singolo set di Handstand Walk, o quando ha accumulato la distanza minima richiesta e decide di cambiare, si porta allo starting mat.

L'atleta 2 può iniziare ad accumulare distanza trascinando la slitta. Quando l'atleta 2 ha accumulato la massima distanza possibile per un singolo set di Sled Drag, o quando ha accumulato la distanza minima richiesta e decide di cambiare, si porta allo starting mat.

Il team può liberamente scegliere chi fra i due è l'atleta 1 che esegue l'Handstand Walk, e chi è l'atleta 2 che trascina la slitta.

Gli atleti lavorano alternandosi sul campo gara. L'atleta 1 esegue solo l'Handstand Walk, l'atleta 2 esegue solo lo Sled Drag. Gli atleti devono alternarsi quando completano la massima distanza possibile per un singolo set del loro lavoro.

Gli atleti possono alternarsi solo dopo che hanno completato la minima distanza richiesta di lavoro. Fino a che l'atleta non completa il lavoro minimo richiesto non può essere sostituito sul campo.

Tutti i set finiscono quando l'atleta che lavora ha raggiunto nuovamente lo starting mat. Entrambi gli atleti devono essere contemporaneamente sullo starting mat perché il cambio sia considerato valido. Qualsiasi lavoro eseguito prima di regolarizzare il cambio sarà considerato no rep.

Gli atleti continuano in questa maniera fino allo scadere del tempo.

SCORE

Evento 3

Lo score del team sono le calorie totali vogate allo scadere dei 4 minuti.

Evento 4

Questo evento dà 2 score separati.

Lo score 4.A è la distanza totale percorsa in Handstand Walk dall'atleta 1.

Lo score 4.B è la la distanza totale percorsa dalla slitta trascinata dall'atleta 2.

STANDARD

Calories on the Rower

Il monitor del rower deve essere impostato a zero prima di iniziare.

L'atleta può regolare la pedaliera come preferisce ma non può toccare il monitor.

Il dumper deve essere impostato almeno al livello 2 (no livello 1).

Front Rack Position - HOLD

L'atleta deve avere le ginocchia e le anche completamente estese, il bilanciere appoggiato sulle spalle in posizione di front rack con i gomiti oltre il bilanciere e i piedi in linea.

Handstand Walk

L'atleta deve iniziare con entrambe le mani (l'intera mano, incluso palmo e dita) dietro la linea che indica l'inizio della sezione che si sta affrontando. Mentre si raggiunge la posizione di Handstand (sollevando i piedi da terra), passare con le mani la linea, atterrare con le mani sulla o oltre la linea costituisce una no rep. L'atleta deve camminare in avanti.

Se in qualsiasi momento cade, l'atleta deve ripartire dall'ultimo segmento validamente completato. Entrambe le mani, inclusi palmo e dita, devono toccare terra dopo la linea che indica la fine della sezione per avere accreditata la distanza. L'atleta deve camminare oltre la linea e non può saltare "lanciando" entrambe le mani oltre la linea per finire la sezione.

Overhead Lunge

Questo è un “affondo in avanti, con un carico sopra la testa” (Overhead Walking Lunge). Ogni affondo inizia con il carico sopra la testa, l’atleta in piedi con le anche e le ginocchia estese e i piedi uniti. L’atleta deve essere con entrambi i piedi dietro la linea che delimita la sezione che si sta affrontando.

Nella bottom position di ogni Overhead Lunge, il ginocchio della gamba dietro deve chiaramente entrare in contatto con il pavimento e il carico deve rimanere sopra la testa dell’atleta. Se, durante l’affondo, il carico entra in contatto con, o viene tenuto sotto il livello della testa dell’atleta, l’atleta deve fermarsi e ritornare all’ultima sezione completata, per poter continuare. La rep è contata quando l’atleta porta entrambi i talloni a superare la linea di fine sezione, ha il carico in overhead position ed è in piedi con anche e ginocchia completamente estese (top position).

Fermarsi con entrambi i piedi a terra nello stesso momento non è necessario, ma entrambe le gambe devono essere completamente estese se l’atleta sceglie di continuare a camminare una volta raggiunta la top position.

L’atleta deve alternare il piede che comanda ogni affondo. Ulteriori passi (passi di assestamento, “shuffle steps”) tra gli affondi non sono ammessi.

Se l’atleta non riesce a rispettare gli standard durante un affondo (incluso non toccare terra con il ginocchio della gamba dietro, non raggiungere la completa estensione nella top position o non tenere il carico sopra la testa), deve ripartire da dietro la linea dell’ultima sezione validamente completata.

Sled Drag

La slitta (l’intera slitta) deve partire interamente dietro la linea che indica l’inizio della sezione. L’atleta, utilizzando le maniglie attaccate alla slitta, deve trascinarla come preferisce fino a che la stessa abbia interamente sorpassato la linea che indica la fine della sezione che si sta affrontando. L’intera slitta (non solo la parte frontale) deve oltrepassare la linea per avere accreditata la distanza.

La slitta va sempre fatta avanzare con la parte frontale in avanti. L’atleta deve provvedere a girare la slitta una volta terminato il campo a disposizione, ripartendo per il ritorno come indicato nello standard.

EVENTO 5

“BLACKWATER BAY”

With a 5 minutes Time Cap, the team will complete:

Event 5.A

For time:

5 X 20 mt Manikin Relay

Immediately into

Event 5.B

In the remaining time, perform as many repetitions as possible of:

Manikin Squat / Air Squat - SYNCHRO

Time Cap 5: minutes

VARIANTI

Torpedo: all categories, rescue tube ILS standard model for pool disciplines.

Manikin: all categories, manikin ILS standard model for pool disciplines.

Only **Open WOMAN/WOMAN will perform Squat with Plate (10 kg)**, instead of Manikin Squat.

Manikin Squat	RX	SCALED	OPEN	MASTER
M/M	Manikin	Manikin	Manikin	Manikin
M/W	Manikin	Manikin	Manikin	Manikin
W/W	Manikin	Manikin	PLATE 10 KG	

DESCRIZIONE

Questo evento si compone di due parti, senza soluzione di continuità. Nella prima parte 5.A il team dovrà completare 5 vasche da 20 mt, recuperando e poi trasportando un manichino da salvamento per almeno 2 vasche a testa. Nella seconda parte, per il tempo rimanente, il team deve completare quante più ripetizioni possibili di Squat con il manichino.

FLOW

L'evento inizia con entrambi gli atleti in acqua.

Entrambi gli atleti toccano il bordo della piscina prima della partenza. Uno dei due atleti, a scelta del team, regge il torpedo da salvamento.

Al "Via" entrambi gli atleti percorrono una vasca e raggiungono il lato opposto dove trovano il manichino da salvamento. Dopo aver toccato il bordo vasca, agganciano il manichino con il torpedo da salvamento. Gli atleti devono quindi completare, muovendosi insieme, altre 4 vasche trascinando il manichino tramite il torpedo. Un solo membro del team alla volta ha il torpedo con il manichino agganciato, l'altro membro lo segue lungo la vasca. I membri del team devono completare almeno 2 vasche complete a testa trascinando il manichino. L'atleta che non trascina il manichino non può interferire in nessun modo con il trasporto del manichino. Nel caso di aiuti nel trasporto del manichino, l'intera vasca percorsa non sarà considerata valida.

Perché una vasca sia considerata completata, entrambi gli atleti devono toccare insieme il bordo vasca. Non è necessario che il tocco sia contemporaneo ma ci deve essere un momento in cui entrambi gli atleti stanno toccando il bordo vasca nello stesso momento.

Gli atleti possono alternarsi nel trasporto del manichino come vogliono ad ogni nuova vasca (passandosi il torpedino di salvataggio), ma per completare l'evento, ogni atleta deve aver accumulato almeno 2 vasche complete trascinando il manichino.

Una volta che gli atleti hanno completato tutto il lavoro nei modi richiesti, escono dalla vasca sul lato opposto dal quale sono partiti, portando fuori dalla vasca anche il manichino. Quando entrambi gli atleti e il manichino sono fuori dalla vasca, il tempo viene annotato.

Nel tempo rimanente, gli atleti eseguono quante più ripetizioni possibili di Squat con il manichino (con il Plate per la categoria Open W/W). Gli atleti lavorano insieme, eseguendo entrambi uno squat, ma solo uno dei due regge il manichino. Possono alternarsi nel tenere il manichino come vogliono.

Il manichino deve essere maneggiato con cautela e non può mai essere droppato o fatto cadere. Droppare, far cadere il manichino o trattarlo senza la necessaria cautela comporta l'assegnazione di una penalità, graduata nell'entità a discrezione dell'organizzazione di gara.

SCORE

Questo evento dà 2 score separati.

Lo score 5.A è il tempo totale impiegato dal team per completare la parte A dell'evento, o il numero totale di metri validamente completati prima che scada il tempo.

Lo score 5.B è il numero totale di ripetizioni eseguite nella parte B dell'evento, prima che scada il tempo.

STANDARD

Manikin Relay

L'atleta può muoversi lungo la vasca come preferisce.

Il manichino va agganciato con il torpedo secondo le indicazioni dei bagnini di salvataggio (i team verranno formati dai bagnini di salvataggio sull'utilizzo del torpedo e del manichino).

L'atleta che trascina il manichino deve farlo attraverso il torpedo, indossato secondo le indicazioni dei bagnini di salvataggio.

Manikin Squat - SYNCHRO

Il manichino parte a terra. L'atleta deve sollevare il manichino da terra afferrandolo sotto la sagoma delle "spalle" del manichino stesso. Abbracciandolo in questo modo lo tiene sollevato da terra. La ripetizione parte con l'atleta in piedi e il manichino sollevato da terra. L'atleta deve portare la cresta iliaca sotto le ginocchia.

La ripetizione è completa quando le anche e le ginocchia dell'atleta sono completamente estese, e il manichino sollevato da terra in controllo.

Squat with Plate (Open WOMAN/WOMAN) - SYNCHRO

Il Plate parte da terra. L'atleta deve abbracciare il Plate tenendolo all'altezza del petto. L'atleta deve portare la cresta iliaca sotto le ginocchia.

La ripetizione è completa quando le anche e le ginocchia dell'atleta sono completamente estese, e il Plate è tenuto all'altezza del petto.

Air Squat - SYNCHRO

La ripetizione inizia con l'atleta in piedi.

L'atleta deve portare la cresta iliaca sotto le ginocchia.

La ripetizione è completa quando le anche e le ginocchia dell'atleta sono completamente estese.

SQUAT SYNCHRO: Gli atleti eseguono lo squat secondo lo standard indicato, ma perché la rep venga convalidata al team ci deve essere un momento in cui entrambi gli atleti si trovano nello stesso momento nella bottom position (cresta iliaca sotto il ginocchio) e un momento in cui entrambi gli atleti si trovano nello stesso momento nella top position (piedi in linea, anca e ginocchia stese), una volta verificate queste condizioni possono continuare la ripetizione come preferiscono. La ripetizione synchro è accreditata al team quando entrambi gli atleti, dopo essere passati nello stesso momento in bottom position, si sono trovati nello stesso momento nella top position. Non è necessario che gli atleti raggiungano le posizioni nello stesso momento, ma deve esserci un momento in cui si trovano nelle posizioni contemporaneamente.