MOLA DI BARI
NO BULLSHIT
TEAM CHALLENGE
20 21

"ROLLERCOASTER"
TEAM EVENT 1
31ST OCTOBER 2021

POWERED BY foodspring®

ROLLERCOASTER – TEAM EVENT 1

COMPLETE FOR TIME:
21 POWER CLEANS
9 PULL-UPS
15 FRONT SQUATS
15 PULL-UPS
9 SQUAT CLEANS
21 PULL-UPS

WORKOUT VARIATIONS

TEAM F/F: 25/25 KG ON BARBELL / 6' TIME CAP

TEAM M/F: 40/25 KG ON BARBELL / 5' TIME CAP

TEAM M/M: 40/40 KG ON BARBELL / 5' TIME CAP

21	POWER CLEANS	21
9	PULL-UPS	30
15	FRONT SQUATS	45
15	PULL-UPS	60
9	SQUAT CLEANS	69
21	PULL-UPS	80

TIME OR REPS AT TIME CAP

TEAM NAME _____ _____

JUDGE NAME _____

I confirm that the information above accurately represent the team performance for this workout

_____
Team Captain Signature

MOLA DI BARI
NO BULLSHIT
TEAM CHALLENGE
20 21

"ROLLERCOASTER"
TEAM EVENT 1
31ST OCTOBER 2021

POWERED BY foodspring®

ROLLERCOASTER – TEAM EVENT 1

COMPLETE FOR TIME:
21 POWER CLEANS
9 PULL-UPS
15 FRONT SQUATS
15 PULL-UPS
9 SQUAT CLEANS
21 PULL-UPS

WORKOUT VARIATIONS

TEAM F/F:	25/25 KG ON BARBELL / 6' TIME CAP
TEAM M/F:	40/25 KG ON BARBELL / 5' TIME CAP
TEAM M/M:	40/40 KG ON BARBELL / 5' TIME CAP

EVENT FLOW

La posizione di partenza per gli atleti sarà il Rig.
Al *"3, 2, 1 … Go"*, gli atleti si recheranno al bilanciere, dove inizieranno i 21 Power Clean secondo la formula "*I Go You Go*", ovvero gli atleti eseguiranno **in maniera alternata** il suddetto movimento (l'Atleta A lavora, mentre B riposa o viceversa), scambiandosi quando vorranno e dividendo a piacimento le ripetizioni; Terminati i Power Clean si sposteranno alla sbarra designata per eseguire i primi 9 Pull-Up, sempre secondo la formula *"I Go You Go"*. Procederanno allo stesso modo completando 15 Front Squat, 15 Pull-Up, 9 Squat Clean e, infine, 21 Pull Up.
È fatto obbligo ad ogni atleta di effettuare almeno 1 (una) ripetizione per ciascun movimento del Workout.

MOVEMENT STANDARDS

Power Clean
Il bilanciere parte dal *floor* e va portato *in front rack position* senza che le creste iliache scendano sotto la linea del ginocchio. La rep è accreditata alla completa estensione in *top position* di ginocchia ed anche, con i gomiti davanti la linea del bilanciere, in posizione di supporto.
Front Squat
L'atleta porterà il bilanciere in posizione di front rack, scendendo con le creste iliache sotto la linea delle ginocchia. La ripetizione sarà valida quando l'atleta raggiungerà, successivamente, la completa estensione di ginocchia ed anche, mantenendo il bilanciere in posizione di *front rack*. È concesso eseguire uno Squat Clean come prima ripetizione.
Squat Clean
Il Bilanciere parte dal *floor* e in un unico movimento viene portato in *front rack position* compiendo una piena accosciata, ovvero portando le creste iliache sotto la linea delle ginocchia. La rep è accreditata alla completa estensione in *top position* di ginocchia ed anche, con i gomiti davanti la linea del bilanciere, in posizione di supporto.
Pull Up
L'atleta partirà in posizione di *hang* alla sbarra con le braccia completamente distese e piedi staccati da terra. La ripetizione sarà accreditata quando l'atleta porterà il mento sopra la linea orizzontale della sbarra.
Ogni tipologia di Pull-Up è ammessa purché gli standard siano rispettati. È ammesso l'utilizzo di paracalli di qualsiasi tipologia.