MOLA DI BARI
NO BULLSHIT
TEAM CHALLENGE
20 21

"GHOST RIDER"
TEAM EVENT 3/4
31ST OCTOBER 2021

POWERED BY FITAID

GHOST RIDER - TEAM EVENT 3/4

COMPLETE AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE IN 7' MINUTES OF:
3-6-9-12-15-...
ALTERNATE SYNCHRO DB SNATCH
DB BOX STEP OVER (ATHLETE A)
CALORIES ECHO BIKE (ATHLETE B)
1'REST THEN
COMPLETE AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE IN 3' MINUTES OF:
MAX CALORIES ECHO BIKE

WORKOUT VARIATIONS

TEAM F/F: 12,5 KG DB / 10 KG DB

TEAM M/F: 17,5 KG DB / 12,5 KG DB

TEAM M/M: 17,5 KG DB + 15 KG DB

ROUND	ALT. SYNCHRO DB SNATCH	DB BOX STEP OVER	CAL ECHO BIKE
3	3	6	9
6	15	21	27
9	36	45	53
12	65	77	89
15	104	119	134
18	152	170	188
21	209	230	251

MAX CALORIES ECHO BIKE	

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
2021

"GHOST RIDER"
TEAM EVENT 3/4
31ST OCTOBER 2021

POWERED BY FITAID

GHOST RIDER - TEAM EVENT 3/4

COMPLETE AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE IN 7' MINUTES OF:
3-6-9-12-15-...
ALTERNATE SYNCHRO DB SNATCH
DB BOX STEP OVER (ATHLETE A)
CALORIES ECHO BIKE (ATHLETE B)
1'REST THEN
COMPLETE AS MANY REPETITIONS AS POSSIBLE IN 3' MINUTES OF:
MAX CALORIES ECHO BIKE

WORKOUT VARIATIONS

TEAM F/F:	12,5 KG DB / 10 KG DB
TEAM M/F:	17,5 KG DB / 12,5 KG DB
TEAM M/M:	17,5 KG DB + 15 KG DB

EVENT FLOW

Gli atleti partiranno in posizione eretta dinanzi il proprio dumbbell. Avranno a disposizione 2 dumbbells di diverso peso, una volta iniziati i Dumbbell Snatch, il Dumbbell non potrà essere scambiato.
Al ***"3, 2, 1 … Go"*** gli atleti effettueranno le prime 3 ripetizioni di Alternate Synchro Dumbbell Snatch del Ladder, successivamente l'atleta A effettuerà i Box Step Over con il dumbbell con **peso maggiore** mentre l'Atleta B attenderà alla Echo Bike; **solo al termine dei Box Step Over** l'Atleta B potrà iniziare ad accumulate calorie.
Una volta terminato il round, sarà possibile invertire la scelta dei dumbbells.
Nel round successivo, dopo aver terminato gli Alternate Synchro Dumbbell Snatch, l'atleta B effettuerà i Box Step Over e l'atleta A le calorie alla Echo Bike. I due atleti, dunque, si alterneranno **ogni round** nei due esercizi.
Sarà responsabilità dell'Organizzazione attraverso Volontari o Judges l'azzeramento delle calorie.
Terminati i 7' del Ladder (**Score 3**) entrambi riposeranno per un minuto, dopo il quale, **alternandosi a piacimento,** avranno 3' per accumulare il maggior numero di calorie sulla Echo Bike (**Score 4**).
È assolutamente vietato il drop del dumbbell da un'altezza superiore al ginocchio pena **l'annullamento dell'intera serie di Dumbbell Snatches**.

MOVEMENT STANDARDS

Alternate Synchro Dumbbell Snatch
L'esercizio parte con il dumbbell sul *floor*. L'atleta deve portare il dumbbell in overhead in un unico movimento fluido. Un Clean and Jerk non è consentito. Il touch and go è concesso. La ripetizione è creditata quando entrambi gli atleti si trovano **contemporaneamente** in tripla estensione di ginocchia, anche e gomito, con i dumbbells allineati alla mediana del corpo. L'atleta deve alternare le braccia ad ogni ripetizione valida. La mano non impegnata non può essere usata come aiuto in nessun modo. In *bottom position* entrambe le teste del dumbbell devono toccare il floor. Lo *Split Snatch* è concesso, ma i piedi vanno riallineati affinché venga accreditata la ripetizione.
Dumbbell Box Step Over
L'atleta tiene il dumbbell sulla spalla e passa dall'altra parte del box steppando sullo stesso. La ripetizione è accreditata quando entrambi i piedi toccano il *floor* dalla parte opposta a quella di partenza.