



NO BULLSHIT 2025

EVENT 1 & 2

In 8' complete

100 Wall Ball

50 Synchro Power Clean

In remaining time:

Max Thruster

Score 1 is the time after 50 Power Cleans

Score 2 is the total number of Thrusters

FLOW:

Gli Atleti partiranno alla starting line:

Al Go si porteranno alla medball per eseguire in modalità IGYG le 100 Wall Ball. (Per i Teams M/M è consentito il Partner wall ball)

Terminate le Wall Ball si sposteranno ai bilancieri e ponendosi uno di fronte l'altro completeranno 50 Synchro Power Clean al termine dei quali verrà fissato il tempo (SCORE 1) e nel restante tempo eseguiranno il maggior numero di Thruster in modalità IGYG.

STANDARDS:

WALL BALL

La palla deve essere presa dal basso di uno squat.

La piega dell'anca deve passare al di sotto della linea del ginocchio.

La palla va lanciata per colpire il target specificato.

La palla deve colpire il target.

Se la palla colpisce in basso o non colpisce il target è una “No Rep”.

Se la palla cade a terra dall'alto, non può essere ripresa al rimbalzo per iniziare una nuova Rep.

La palla deve essere stabilizzata sul terreno prima di essere raccolta per una nuova Rep .

Uno Squat Clean come prima Rep è concesso.

L'Ultima REP, di ogni serie, si conclude con la palla che ritorna tra le mani dell'atleta e non al solo tocco del target (Drop dal Target non Concesso)

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, anche e con i gomiti davanti la linea del bilanciere in posizione di supporto.

LA FASE DI SYNCHRO SARA' VALUTATA IN TOP POSITION

THRUSTER

Il bilanciere passa dal suolo ad uno squat frontale e al blocco completo sopra la testa in un movimento unico.

Il bilanciere parte posizionato al suolo.

La piega dell'anca deve passare chiaramente sotto la parte superiore delle ginocchia nella posizione inferiore.

Uno squat clean completo è consentito quando la barra è presa dal pavimento come primo movimento (cluster).

Il bilanciere non può essere droppato dalla posizione di overhead o front rack.

La rep viene accreditata quando il bilanciere viene bloccato sopra la testa, con fianchi, ginocchia e braccia completamente distesi, e la barra direttamente sopra il centro del corpo dell'atleta.

EVENT 3

FOR TIME (T.C. 16')

21 Cal Echo Bike
21 Synchro Devil Press Right
21 Cal Echo Bike
21 Synchro Devil Press Left
15 Cal Echo Bike
15 Synchro Devil Press Right
15 Cal Echo Bike
15 Synchro Devil Press Left
9 Cal Echo Bike
9 Synchro Devil Press Right
9 Cal Echo Bike
9 Synchro Devil Press Left

FLOW:

Gli Atleti partiranno alla starting line:

Al Go si porteranno alla Echo Bike per completare le 21 Cal in modalità IGYG per poi spostarsi al DB per i primi 21 Synchro Devil Press da eseguire con il braccio Destro.

Terminati i DB Devil Press torneranno alla Bike per le seconde 21 Cal e quindi al DB per i 21 Synchro Devil Press con il braccio Sinistro .

Con la stessa modalità si andrà a completare i giri da 15 e 9 reps fino a bloccare il tempo.

Lo score sarà determinato dal tempo impiegato o dal numero di rep valide eseguite.

STANDARDS:

DEVIL PRESS

L'atleta parte in piedi dinanzi al proprio DB sul quale effettua un burpee avendo cura di toccare con il petto il floor, mantenendo la mano sull'impugnatura del DB.

Risalito dal burpee porta il DB sopra la testa alla mid line del corpo o oltre la stessa in un unico movimento.

Un C&J dopo il burpee non è concesso.

LA FASE DI SYNCHRO SARA' VALUTATA CON IL PETTO A TERRA E IL DB IN OVERHEAD

EVENT 4
3 RNDS FOR TIME (TC 9')

200mt Row + 200mt Ski Erg*

21 Synchro KB Swing

12 Toes to Ring**

*At same time

**Partner hang on bar

FLOW:

Gli Atleti partiranno agli ERGometri.

Al GO accumuleranno, contemporaneamente, i metri previsti (potranno spostarsi dall'ergometro solo quando entrambi avranno completato la distanza prescritta), terminati i quali si porteranno alle KB per i 21 Swing Synchro.

Al termine degli Swing un atleta si porterà agli anelli ed uno alla sbarra. L'atleta agli anelli potrà iniziare ad eseguire i 12 Toes To Ring solo dopo che l'atleta alla sbarra si sarà appeso e attenderà in hang position. Gli Atleti potranno intercambiarsi tra loro ogni qualvolta lo riterranno necessario con l'obbligo dell'atleta agli anelli ad attendere il secondo atleta alla sbarra prima di iniziare ad eseguire reps.

Con la Stessa modalità verranno eseguiti i 2 successivi giri.

Lo score sarà determinato dal tempo impiegato o dal numero di rep valide eseguite.

STANDARDS:

AMERICAN SWING

La ripetizione inizia con la KB sul floor.

In un unico movimento l'atleta porterà la KB, tenendola con entrambe le mani, sopra la testa dopo averla swingata tra le gambe.

La Rep è accreditata quando la KB sarà sopra la testa con le anche aperte, le gambe e le braccia ben distese. Non è necessario che la base della KB sia parallela al suolo. (Standard Games 2023)

Nelle Rep successive non è necessario che la KB torni al suolo.

LA FASE DI SYNCHRO SARA' VALUTATA IN TOP POSITION

TOES TO RING

L'Atleta parte in hang position appeso agli anelli, con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni ripetizione dovrà portare i talloni dietro il piano verticale degli anelli.

In top position, entrambi i piedi (qualsiasi parte del piede) dovranno toccare o entrare all'interno degli anelli contemporaneamente.