

## TITANO N.I - “EPIMETEO”

### Il Titano dei ripensamenti, colui che ti consente di cambiare...

La prima Prova del Circuito STHENATHLON®, il primo Titano che gli Sthenathleti si troveranno ad affrontare è Epimeteo, il Titano dei ripensamenti,

Azione e istinto, ma anche trasformazione in base alla situazione, agli ostacoli da affrontare: caratteristiche che si adattano sullo Sthenathleta, che potrà anche decidere di cambiare strategia durante la prova, passando da un movimento all'altro secondo la tattica che ritiene più opportuna, fino al completamento della stessa o al termine del tempo.

La prova del Titano Epimeteo verrà svolta in modalità On Line, e rientra nella tipologia Chrono Priority; è quindi una prova a tempo, in cui viene premiato l'atleta che concluderà quanto previsto nel minor tempo possibile.

### 45 Ground to Overhead 60/40Kg

#### EQUIPMENT

L'Atleta, che può scegliere di utilizzare lo *Snatch* o *Clean&Jerk* a propria discrezione, deve avere a sua disposizione:

- Bilanciere olimpico
- Dischi Standard e Collari, come da regolamento tecnico

*Gli uomini dovranno sollevare 60 Kg, mentre le donne 40 Kg.*

*È obbligatorio l'utilizzo del bilanciere maschile (20 Kg) per gli uomini e del bilanciere femminile (15 Kg) per le donne.*

#### NOTE

La prova ha inizio con l'atleta in posizione eretta di fronte al bilanciere, già caricato con il peso (dischi) richiesto e i collari (obbligatori).

Al “3, 2, 1, GO” (prodotto da un Timer countdown meccanico, sonoro e/o visivo), l'atleta può cominciare ad eseguire le sue ripetizioni utilizzando il movimento di *Snatch* e/o di *C&J*. L'atleta può scegliere se utilizzare sempre lo stesso movimento o alternarli come meglio crede.

**Tempo limite: 10 minuti**

## SCORE

Entro le ore 20.00 del 7 febbraio 2021, l'atleta deve indicare sulla piattaforma RANKOUT il tempo nel quale viene chiusa la prova.

In caso la prova non venga terminata entro il tempo limite stabilito, occorrerà aggiungere 1 (uno) secondo per ogni ripetizione non chiusa nel tempo limite.

Penalità:

Da 1 a 5 NO - REP verranno aggiunti tanti secondi quante le NO-REP

Da 6 a 10 NO - REP aumento del 15% del tempo

Oltre 10 NO - REP video non valido – score 0

## VIDEO SUBMISSION STANDARD

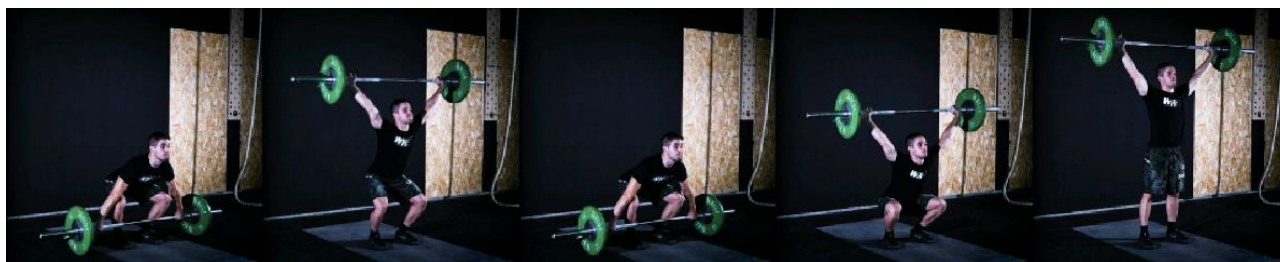
Per la prova online i candidati devono riprendere, con videocamera/cellulare la loro performance. I requisiti fondamentali, senza i quali l'organizzazione può rifiutare di inserire l'atleta in ranking, per ogni video sono:

- Video ad un'angolazione di circa 45 gradi, riprendendo atleta e timer (Il video dovrà avere una risoluzione minima 640x480. Non saranno accettati video di qualità inferiori, e la prova risulterà nulla.
- Tutti i dischi e bilancieri utilizzati dovranno essere ripresi da vicino e/o pesati su bilancia, se esenti da indicazioni di peso
- Caricare il risultato (RankOut) e il video (su YouTube o altra piattaforma a scelta) entro la scadenza delle 20.00 del 7 febbraio 2021; caricamenti in ritardo o con problemi non verranno accettati.

## MOVEMENT STANDARD (come da regolamento STHENATHLON)

Questa prova inizia con l'atleta in posizione eretta con il bilanciere caricato con il peso richiesto.

### **G2OH versione SNATCH**



Il movimento parte con il bilanciere in appoggio a terra; l'atleta deve portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni. Nella posizione finale, si dovrà verificare che, nell'atleta, i piedi siano allineati, le ginocchia bloccate, le anche aperte, i gomiti bloccati, il bilanciere allineato al corpo. Il movimento può essere eseguito da terra *in power o squat*.

**SQUAT SNATCH** - Con il bilanciere in appoggio a terra l'atleta deve portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni, passando obbligatoriamente per la posizione di bottom of squat (con le pieghe di entrambi i fianchi sotto il piano immaginario orizzontale passante per la parte superiore delle ginocchia). Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, le ginocchia bloccate, le anche aperte, i gomiti bloccati, il bilanciere allineato al corpo.

**POWER SNATCH** - Con il bilanciere in appoggio a terra l'atleta deve portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni. *Nel ricevere il bilanciere l'atleta NON può andare in squat (le anche non devono quindi scendere sotto la linea delle ginocchia)*, per poi raggiungere la posizione di completa estensione, nella quale si dovrà verificare che i piedi siano allineati, le ginocchia bloccate, le anche aperte, i gomiti bloccati, il bilanciere allineato al corpo.

### **G2OH versione CLEAN&JERK**



Con il bilanciere in appoggio a terra, l'atleta lo deve portare sopra le spalle in *front rack position* con un movimento unico e senza interruzioni; una volta in quella posizione, il bilanciere deve essere portato sopra la testa eseguendo un *jerk* (in divaricata frontale o sagittale) o anche un *press* o *push press*. Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, le ginocchia bloccate, le anche aperte, i gomiti bloccati, il bilanciere allineato al corpo sopra la testa

## **F.A.Q.**

### **Generali:**

Posso partire con il bilanciere carico?

SI, e sono obbligatori anche i collari. ricordati di filmare prima o dopo il workout tutti i dischi e il bilanciere.

Posso usare dischi sui quali non c'è scritto il loro peso?

SI, ma dovrai pesarli all'inizio o al termine del workout.

Posso eseguire clean&press? Clean&pushpress?

SI, l'atleta può scegliere se utilizzare sempre lo stesso movimento o alternarli come meglio crede.

Posso eseguire muscle clean? muscle snatch?

SI, l'atleta può scegliere se utilizzare sempre lo stesso movimento o alternarli come meglio crede.

Posso eseguire il bouncing a terra?

NO, il bouncing è vietato, ma sono consentiti il drop&go e il touch&go.

Se non concludo entro il tempo limite, la prova è valida?

SI, la prova è valida ma occorrerà aggiungere al time cap 1 secondo per ogni rep non chiusa