

## TITANO N.5 - “EURIBIA” (Titano della padronanza dei mari)

La quinta e ultima Prova Online del Circuito STHENATHLON® 2021, il quinto Titano che gli Sthenathleti si troveranno ad affrontare è Euribia, il Titano della padronanza dei mari.

La prova del Titano Euribia 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.



10/6/3 Front Squat, con peso a crescere\* (bilanciere M 80/90/100 – F 60/65/70)  
20 cal Row

### EQUIPMENT

L'Atleta deve avere a sua disposizione:

- Bilanciere Olimpico
- Dischi Standard e Collari, come da regolamento tecnico
- Concept 2 Row

*Gli uomini dovranno sollevare un peso a crescere\* di 80/90/100 Kg, mentre le donne sempre a crescere di 60/65/70 Kg.*

*(\* il caricamento del bilanciere nei successivi due passaggi dovrà essere autonomo, senza aiuto da chi assiste la prova)  
È obbligatorio l'utilizzo del bilanciere maschile (20 Kg) per gli uomini e del bilanciere femminile (15 Kg) per le donne.*

*Il Vogatore dovrà essere Concept 2*

### NOTE

La prova ha inizio con l'atleta in posizione eretta di fronte al bilanciere, già caricato con il primo 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 dell'ordine indicato di 10 Front (M 80 /F 60) , 20 cal Row, caricando autonomamente il bilanciere 6 Front Squat (M90 / F65), 20 cal Row, caricando autonomamente il bilanciere 3 Front Squat (M 100 / F 70) , 20 cal Row.

**Tempo limite: 9 minuti**

## SCORE

Entro le ore 20.00 del 15 novembre 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 3 (tre) secondi per ogni ripetizione non chiusa nel tempo limite.

Penalità:

Da 1 a 5 NO - REP verranno aggiunti 3 secondi per ogni NO-REP

Oltre le 5 NO - REP aumento del 15% del tempo

## 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, come pure l'altezza del box.
- Il monitor del Row dovrà essere ripreso con l'azzeramento delle calorie in fase iniziale insieme a tutto l'equipment.
- Il monitor del Row dovrà essere azzerato ad ogni Round e dovrà essere ripreso, senza soluzione di continuità, durante l'esecuzione di tutto l'esercizio, fino al completamento delle 20 cal.
- Caricare il risultato (RankOut) e il video (su YouTube o altra piattaforma a scelta) entro la scadenza delle 20.00 del 15 novembre 2021; caricamenti in ritardo o con problemi non verranno accettati.

**MOVEMENT STANDARD** (come da regolamento STHENATHLON)

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

**Front Squat (FS):**

Il movimento parte in completa estensione passando per la posizione di bottom squat e ritornando alla posizione di full extension, mantenendo il bilanciere in front rack position. Durante l'esecuzione di questo movimento i gomiti non possono toccare nessuna parte del corpo.



**ROW**

Per questa tipologia di gara, l'atleta deve accumulare cal (e non metri o watt). L'atleta deve rimanere seduto sul vogatore durante tutta la durata del lavoro prescritto e fino a completo raggiungimento di quest'ultimo.



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

### **Generali:**

Posso partire con il bilanciere carico?

SI, con il primo peso di carico 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 preparare già i dischi e tenerli vicini per i carichi successivi del bilanciere?

SI, e soprattutto dovrai filmare prima o dopo il workout tutti i dischi e il bilanciere.

Posso farmi aiutare nel caricamento del bilanciere da chi mi assiste nelle riprese della prova?

NO, dovrai caricare autonomamente il bilanciere nei successivi due passaggi.

Posso fare uno squat clean come primo movimento e contarlo con front squat?

**SI**, il primo il movimento può essere uno squat clean ed i successivi in completa estensione passando per la posizione di bottom squat e ritornando alla posizione di full extension, mantenendo il bilanciere in front rack position.

Posso sedermi sul Row senza legare i piedi?

SI, può scegliere di non legare i piedi

Posso alzarmi prima dal Row sfruttando la forza inerziale delle ultime remate?

NO, L'atleta deve rimanere seduto sul vogatore durante tutta la durata del lavoro prescritto e fino a completo raggiungimento di quest'ultimo.

Il monitor del Row può essere azzerato da chi mi assiste nelle riprese della prova?

SI, il monitor del vogatore può essere azzerato da chi ti assiste durante la prova

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

SI, la prova è valida ma occorrerà aggiungere al time cap 3 secondi per ogni rep non chiusa