



**Qualifier 23.2+23.3  
GÖTTERDÄMMERUNG**

# **1. WORKOUT**

## **ON A RUNNING CLOCK**

**23.2 AMRAP: 0'00" – 9'00"**

**10 Toes to Bar**

**3(+3+3+3...) Front Squat**

**REST: 9'00" – 10'00"**

**23.3 FOR WEIGHT: 10'00" – 16'00"**

**1RM Ground To Overhead**

**23.2 Score is number of reps**

**23.3 Score is weight**



## Qualifier 23.2+23.3 GÖTTERDÄMMERUNG

# 2. VARIATIONS

CATEGORY	GYM	FRONT SQUAT
EXP-M50	MEN: 7 TTB WOMEN: 15 Knee Raises	60/40
INT-M40-M45-U21 M110+	10 TTB	70/50
ÉLITE-M35	10 TTB	80/60

# 3. STANDARDS

## 3.1 Toes to bar

il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina quando entrambi i piedi toccano la sbarra contemporaneamente nello spazio tra le due mani.

*the movement starts with the athlete in dead hang position (arms extended and feet off the ground) and finishes when the feet touch the bar between the hands at the same time.*

*In bottom position the athlete's heels must pass across the vertical plane of the bar.*



## Qualifier 23.2+23.3 GÖTTERDÄMMERUNG

**In bottom position i talloni dell'atleta dovranno rompere la linea verticale della sbarra.**

### **3.2 Knee Raises**

**il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina quando la punta più alta del ginocchio supera l'altezza dell'anca**

**In bottom position i talloni dell'atleta dovranno rompere la linea verticale della sbarra.**

***the movement starts with the athlete in dead hang position (arms extended and feet off the ground) and finishes when the knees are above the hips.***

***In bottom position the athlete's heels must pass across the vertical plane of the bar.***

### **3.3 Front Squat**

**Ogni set parte con il bilanciere a terra.**

**Il movimento inizia e termina con l'atleta in top position con il bilanciere in front rack position,**

***Every set starts with the barbell on the ground.***

***The movement starts and ends with the athlete in top position with the barbell in front rack***



## Qualifier 23.2+23.3 GÖTTERDÄMMERUNG

**piedi in linea, ginocchia bloccate ed anche aperte.**

**In bottom position la cresta iliaca deve essere sotto il punto più alto del ginocchio.**

**La prima ripetizione **PUÒ** essere uno squat clean.**

***position, feet in line, knees extended and hips extended.***

***In bottom position the hip crease must pass below the top of the knee.***

***The first rep **CAN** be a squat clean.***

### **3.4 Ground to overhead**

**Nel minuto di pausa l'atleta **PUÒ** iniziare a caricare il bilanciere.**

**L'atleta **PUÒ** cambiare il bilanciere, ma **DEVE** essere scarico.**

****SOLO** l'atleta può caricare il bilanciere.**

**È necessario **riprendere** il carico sulla sbarra, per validare l'alzata.**

**È **obbligatorio** l'utilizzo dei collars.**

***In the minute of pause the athlete **CAN** start loading the barbell.***

***The athlete **CAN** change the barbell, but it **MUST** empty.***

*****ONLY** the athlete can load the barbell.***

***It is mandatory to **frame** the load on the bar, to validate the lift.***

***Is **mandatory** the use of collars.***



## Qualifier 23.2+23.3 GÖTTERDÄMMERUNG

Il bilanciere **PUÒ** essere portato da terra in posizione di overhead in qualunque modo.

Il movimento inizia con il bilanciere a terra e termina quando l'atleta raggiunge la top position con: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline con il corpo

*The barbell **CAN** be lifted from the ground to overhead in any way.*

*The movement begins with the barbell on the ground and ends when the athlete reaches the top position with: feet in line, knees locked, hips open, elbows locked and barbell in midline with the body*

## 4. TECHNICAL INFORMATION

Responsabilità degli atleti, standard per la video submission, e scoring protocol sono disponibili sul sito ufficiale.

*Athlete responsibility, standards for video submission, and scoring protocol are available on the official website.*

[www.fallseriestd.com/events-23](http://www.fallseriestd.com/events-23)





**Qualifier 23.2+23.3  
GÖTTERDÄMMERUNG**

**find the event on  
among the biggest CrossFit Competitions in  
the world**