



Qualifier 23.1
DEATH TO THE HOLY

1. WORKOUT

FOR TIME

3 ROUNDS OF:

- **22/16 Cal. Assault Bike**
- **22 Alt. DB Snatch @22.5/15kg**
- **22 Single DB Front Rack Box Step Over @22.5/15kg, box @60/50cm**

CAP TIME 15'

SCORE is time, or cap time +2" for each missing rep



Qualifier 23.1 DEATH TO THE HOLY

2. VARIATIONS

NO VARIATIONS

3. STANDARDS

3.1 Cal. Assault Bike

Per questo workout è accettato utilizzare la classica Assault Bike o una Rogue Echo Bike.

Il monitor deve essere azzerato all'inizio di ogni round, dall'atleta o dal judge.

L'atleta deve rimanere seduto sull'attrezzo finché sul monitor non legge 22/16 calorie.

For this workout I acceptable to use the classic Assault Bike or a Rogue Echo Bike.

The monitor must be reset at the beginning of each round, by the athlete or judge.

The athlete must remain seated on the machine until the monitor show 22/16 calories

3.2 Alt. Dumbbell Snatch

Il movimento inizia con DB a terra e finisce con il DB in overhead position, piedi in linea, ginocchia

The movement starts with DB on the ground and ends with the DB in overhead position, feet in line,



Qualifier 23.1 DEATH TO THE HOLY

bloccate, anche aperte, gomito bloccato e DB in midline con il corpo.

In bottom position entrambe le teste del DB devono toccare terra contemporaneamente.

Il DB deve essere portato in top position in un unico movimento senza passare dalle spalle.

Il touch and go è permesso, il bouncing no.

Il braccio che lavora deve essere alternato ad ogni ripetizione.

Il cambio mano può avvenire in qualsiasi momento.

La mano che non lavora NON può entrare in contatto con il corpo durante la ripetizione.

Il drop non è permesso.

knees locked, hips open, elbow blocked and DB in midline with the body.

In bottom position both DB heads must touch the ground at the same time.

The DB must be brought in top position with a single movement without passing from the shoulders.

Touch and go is allowed, bouncing is not.

The working arm must be alternated on each rep.

The switch can be done any time.

The hand that does not work must NOT have contact with the body during repetition.

Drop is not allowed.

Qualifier 23.1
DEATH TO THE HOLY

3.3 Single DB Front Rack Box Step Over

Il movimento inizia con l'atleta davanti al box e DB in front rack position (anche direttamente dal movimento precedente), termina quando l'atleta poggia entrambi i piedi a terra dalla parte opposta del box.

Il DB dovrà essere portato in front rack position e in nessun altro modo.

The movement starts with the athlete in front of the box and DB in front rack position (even directly from the previous movement), ends when his both feet are on the ground on the opposite side of the box.

The DB must be brought to front rack position and in no other way.



L'atleta potrà cambiare spalla a sua discrezione tra una rep e l'altra.

The athlete can switch shoulder at his discretion between one rep and another.



Qualifier 23.1 DEATH TO THE HOLY

Deve esserci un momento in cui entrambi i piedi appoggiano sul box.

Solo i piedi dell'atleta possono toccare il box.

Non è richiesta l'estensione di anche e ginocchia sul box.

Il drop del DB è vietato e comporta una no rep.

Booth feet must touch the box together at some time.

Only the athlete's feet can touch the box.

The extension of hips and knees on the box is not required.

Dropping the DB is forbidden and will be counted as no rep.

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





Qualifier 23.1
DEATH TO THE HOLY

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