



Qualifier 24.2+24.3
Snow White and the Huntsman

1. WORKOUT

ON A RUNNING CLOCK

FROM 0' to 5'

- **Find your 3RM SNATCH (any style)**

REST from 5'to 7'

FROM 7' to 20'

FOR TIME:

- **60 Cal Row**
- **40 alt. DB Snatch**
- **20 Bar MU**

24.2 Score is Weight

24.3 Score is Time, or 20' +2" for each missing rep

TEAM SCORE is the total of 3 individual scores



Qualifier 24.2+24.3
Snow White and the Huntsman

2. VARIATIONS

ELITÉ – INT – M35 – M40

Team M110

60/42 Cal Row

40 alt. DB Snatch @ 22.5/15kg

20/16 Bar MU

M45 – U21

60/42 Cal Row

40 alt. DB Snatch @ 22.5/15kg

16 Bar MU / 20 Chest to Bar

M50

60/42 Cal Row

40 alt. DB Snatch @ 22.5/15kg

12 Bar MU / 20 Pull-up Bar

EXPERIENCE

60/42 Cal Row

40 alt. DB Snatch @ 22.5/15kg

20 Chest to Bar / 20 Pull-up Bar

OPDET

FROM 0' TO 1'

Max Rep Snatch/Hang Snatch

Any Style @ 30/20kg

REST FROM 1' TO 3'

FROM 3' TO 15'

FOR TIME:

50/35 Cal Row

30 alt. DB Snatch @ 17.5/12.5kg

20 Pull-up Bar / 20 Knee Raises

24.2 Score is Reps

24.3 Score is Time, or 15' +2" for each missing rep



**Qualifier 24.2+24.3
Snow White and the Huntsman**

3. STANDARDS

3.1 Snatch

Il movimento inizia con il bilanciere a terra e termina quando l'atleta raggiunge la completa estensione di ginocchia, anche e gomiti con il bilanciere in overhead position (in midline sopra il corpo) ed i piedi in linea.

È concesso squat snatch, power snatch, muscle snatch e split snatch.

Il bilanciere deve essere portato in top position in un unico movimento fluido. Non devono esserci cambi di direzione.

Nessuna parte del corpo dell'atleta può toccare il pavimento tranne i piedi.

The movement begins with the barbell on the ground and ends when the athlete reaches the complete extension of the knees, hips and elbows with the barbell in overhead position (in midline above the body) and the feet in line.

Squat snatch, power snatch, muscle snatch and split snatch are allowed.

The balance wheel must be brought to the top position in a single fluid movement. There must be no change of direction.

No part of the athlete's body can touch the floor except the feet.



Qualifier 24.2+24.3 Snow White and the Huntsman

L'utilizzo dei collar è obbligatorio.

È richiesto di eseguire 3 ripetizioni touch and go: appena il bilanciere toccherà terra per la seconda e la terza rep, deve immediatamente ripartire, senza staccare le mani da questo

The use of collars is mandatory.

It is required to perform 3 touch and go repetitions: as soon as the barbell touches the ground for the second and third reps, it must immediately start again, without taking your hands off it

3.2 Cal Row

L'atleta può settare pedaliera e resistenza come meglio vede.

L'atleta partirà seduto sul rower, gambe distese, mani lontane dall'impugnatura.

L'atleta deve inquadrare il display del rower per mostrare le calorie accumulate.

L'utilizzo di applicazioni connesse al rower per mostrare la progressione in

The athlete can set the pedals and resistance as best he thinks.

The athlete will start sitting on the rower, legs outstretched, hands away from the handle.

The athlete must frame the rower display to show the accumulated calories.

The use of applications connected to the rower to show



Qualifier 24.2+24.3
Snow White and the Huntsman

sovraimpressione non è concessa.

Il monitor deve essere azzerato ad ogni round

the progression overlay is not allowed.

The monitor must be reset to zero every round

3.3 DB Snatch

Il movimento parte con il DB a terra e finisce con il DB in overhead position, piedi in linea, ginocchia 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 overhead position in un unico movimento, senza passare dalle spalle.

The movement starts with the DB on the ground, ends with the DB in overhead position, feet in line, knees locked, even open, elbow locked and DB in midline with the body.

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

The DB must be brought to overhead position in a single movement, without passing through the shoulders.



Qualifier 24.2+24.3 Snow White and the Huntsman

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 toccare il corpo durante la ripetizione.

Non è concesso il drop del DB.

Il drop del DB è considerato no rep

Touch and go is allowed, bouncing is not.

The working arm must be alternated with each repetition.

The change of hands can take place at any time.

The non-working hand cannot touch the body during the repetition.

The DB drop is not allowed.

The DB drop is considered no rep

3.4 Bar MU

Il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina con l'atleta in posizione di appoggio al di sopra della sbarra, con i gomiti

The movement begins with the athlete in hang position (arms outstretched and feet off the ground) at the bar and ends with the athlete in a support position above the bar, with elbows



Qualifier 24.2+24.3 Snow White and the Huntsman

bloccati e le spalle in linea o davanti alla verticale della sbarra.

Nella fase del kipping, nessuna parte del piede può superare la linea orizzontale della sbarra.

L'atleta deve obbligatoriamente passare da una fase di dip durante la transizione.

Altri movimenti di ginnastica (glide kip, pull-overs, rolls to support) non sono permessi.

Non è concesso appoggiarsi alla sbarra con il corpo staccando le mani.

In posizione di supporto, solo le mani supportano il peso dell'atleta.

locked and shoulders in line or in front of the vertical of the bar.

In the kipping phase, no part of the foot can exceed the horizontal line of the bar.

The athlete must go through a dip phase during the transition.

Other gymnastic movements (glide kip, pull-overs, rolls to support) are not allowed.

It is not allowed to lean against the bar with the body by detaching the hands.

In the support position, only the hands support the athlete's weight.



Qualifier 24.2+24.3
Snow White and the Huntsman

3.5 Chest to Bar

Il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina con il petto (al di sotto della clavicola) dell'atleta che entra in contatto evidente con la sbarra.

Kipping chest to bar, butterfly chest to bar e strict chest to bar sono consentiti.

Il grip inverso e il grip misto sono consentiti.

The movement begins with the athlete in hang position (arms outstretched and feet off the ground) at the bar and ends with the chest (below the collarbone) of the athlete who comes into obvious contact with the bar.

Kipping chest to bar, butterfly chest to bar e strict chest to bar are allowed.

Reverse grip and mixed grip are allowed.

3.6 Pull Up

Il movimento inizia con l'atleta in hang position (braccia distese e piedi sollevati da terra) alla sbarra e termina con il mento

The movement begins with the athlete in hang position (arms outstretched and feet off the ground) at the bar and ends with



Qualifier 24.2+24.3 Snow White and the Huntsman

dell'atleta che supera la linea orizzontale della sbarra.

Kipping pull up, butterfly pull up e strict pull up sono consentiti.

Il grip inverso e il grip misto sono consentiti

the athlete's chin crossing the horizontal line of the bar.

Kipping pull up, butterfly pull up e strict pull up sono consentiti.

Reverse grip and mixed grip are allowed

3.7 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.



Qualifier 24.2+24.3
Snow White and the Huntsman

3.1 Hang Snatch

Il movimento inizia con il bilanciere in Hang position con le braccia completamente distese e termina quando l'atleta raggiunge la completa estensione di ginocchia, anche e gomiti con il bilanciere in overhead position (in midline sopra il corpo) ed i piedi in linea.

È concesso squat snatch, power snatch, muscle snatch e split snatch.

Il bilanciere deve essere portato in top position in un unico movimento fluido. Non devono esserci cambi di direzione.

Nessuna parte del corpo dell'atleta può toccare il pavimento tranne i piedi.

L'utilizzo dei collar è obbligatorio.

The movement begins with the barbell in Hang position with arms fully extended with and ends when the athlete reaches the complete extension of the knees, hips and elbows with the barbell in overhead position (in midline above the body) and the feet in line.

Squat snatch, power snatch, muscle snatch and split snatch are allowed.

The balance wheel must be brought to the top position in a single fluid movement. There must be no change of direction.

No part of the athlete's body can touch the floor except the feet.

The use of collars is mandatory.



**Qualifier 24.2+24.3
Snow White and the Huntsman**

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-24

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