



Qualifier 25.1 THE REPFATHER

1. WORKOUT

15 min AMRAP

15/12 cal row

10 double DB thruster

15/12 cal row

10 double DB devil press

SCORE: TOTAL REPS

**TEAM SCORE is the total of 3
individual scores**



Qualifier 25.1
THE REPFATHER

2. VARIATIONS

ELITÉ	RX INTERMEDIATE EXPERIENCE MASTERS	OPDET
TEAM ELITÉ	TEAM INTERMEDIATE TEAM EXPERIENCE TEAM MASTER	
2 x 22,5 kg M 2 x 15 kg W	2 x 15 kg M 2 x 10 kg W	1 x 15 kg M 1 x 10 kg W THRUSTER any arm is allowed DEVIL PRESS alternate arm each rep



Qualifier 25.1
THE REPFATHER

3. STANDARDS

3.1 Cal Row

L'atleta può settare la pedaliera e resistenza come meglio crede.

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.

Il monitor deve essere azzerato ad ogni set.

L'atleta può farsi azzerare il display da una terza persona.

L'utilizzo di applicazioni connesse al rower per mostrare la progressione in sovraimpressione è concessa.

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

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

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

The monitor must be reset to zero every set.

The athlete can have help from other people to reset the display.

The use of applications connected to the rower to show the progression overlay is allowed.



Qualifier 25.1
THE REPFATHER

3.2 Double DB Thruster

Il movimento inizia con i dumbbell a terra. La cresta iliaca dell'atleta deve

passare chiaramente sotto il punto più alto del ginocchio nella bottom position.

La rep è valida quando le ginocchia, le anche e le braccia dell'atleta raggiungono la completa estensione.

I dumbbell si trovano sulla linea mediana dell'atleta e i piedi sono allineati.

La rep deve essere eseguita in un unico movimento fluido, in front squat seguito da un jerk non è permesso.

Il cluster è consentito come prima ripetizione del set.

The movement begins with the dumbbells on the ground. The athlete's iliac crest must clearly

pass below the highest point of the knee in the bottom position.

The rep is valid when the athletes's knees, hips and arm reach full extention.

The dumbbells are located on the midline of the athlete and the feet are loose.

The rep should be performed in one fluid motion, the front squat followed by a jerk is not allowed.

The cluster is allowed as the first rep of the set.



Qualifier 25.1
THE REPFATHER

3.3 Double DB Devil Press

il movimento inizia con un burpee, nel quale l'atleta dovrà toccare il

pavimento con petto e cosce. In seguito, l'atleta dovrà portare i dumbbell sopra la testa con un

unico movimento di snatch o swing, raggiungendo una triplice estensione di ginocchia, anche e gomiti.

In top position i dumbbell si troveranno sulla linea mediana dell'atleta e i piedi saranno allineati.

Sono concessi lo step back e lo step up per la fase di discesa e salita dal burpee.

Una volta iniziato il movimento, la mano che impugna il dumbbell

the movement starts with a burpee, in which the athlete must touch the floor with his chest

and thighs.

Afterwards, the athlete must bring the dumbbells over the head with a single movement of snatch

or swing, obtaining a triple extension of knees, hips and elbows.

On the top position the dumbbells are in midline of the athlete and the feet are loose.

The step back and step up are allowed for descent and ascent phase of the burpee.



Qualifier 25.1 THE REPFATHER

non può più staccarsi fino al suo completamento.

Il touch and go è permesso, il bouncing no.

Once the movement begins, the hands holding the dumbbells can't detach until it is completed.

Touch and go is allowed, bouncing is not.

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.

<https://www.fallseriesstd.com/qualifier-25>

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