



**Qualifier 24.1
THE 7 DWARFS**

1. WORKOUT

FOR TIME

7 ROUNDS OF:

- **7 Power Clean**
- **7 Thruster**
- **7 Bar Facing Burpees**

CAP TIME 14'

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

TEAM SCORE is the total of 3 individual scores



Qualifier 24.1
THE 7 DWARFS

2. VARIATIONS

ELITÉ INTERMEDIATE U21 / M35 / M40 / M45 EXPERIENCE M	MASTER 50 EXPERIENCE W	OPDET
40kg M 30kg W	35kg M 25kg W	30kg M Hang Power Clean 20kg W

3. STANDARDS

3.1 Power Clean

il movimento parte in bottom position con il bilanciere a terra e mani lontane dalla sbarra prima che parta il timer.

Il bilanciere deve venire chiaramente in contatto con le

The movement starts in bottom position with the barbell on the ground and hands away from the bar before the timer starts.

The barbell must clearly come into contact with the shoulders



Qualifier 24.1 THE 7 DWARFS

spalle raggiungendo la top position con i piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti davanti ad esso e bilanciere in midline con il corpo.

La ricezione del bilanciere deve avvenire al di sopra della linea del parallelo, in power position.

Il touch and go è permesso, il bouncing no.

Sono ammessi power clean, muscle clean.

L'utilizzo dei collar è obbligatorio.

reaching the top position with the feet in line, knees locked, even open, elbows in front of it and barbell in midline with the body.

The reception of the balance wheel must take place above the parallel line, in power position.

Touch and go is allowed, bouncing is not.

Power clean, muscle clean are allowed.

The use of collars is mandatory

3.2 Thruster

La prima ripetizione del movimento può partire dopo l'ultimo power clean.

Con il bilanciere in rack position, la cresta iliaca dell'atleta deve

The first repetition of the movement can start after the last power clean.

The athlete's iliac crest must clearly pass below the highest



Qualifier 24.1 THE 7 DWARFS

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

Un cluster è concesso come prima ripetizione di un set se il bilanciere parte da terra.

Il movimento finisce con:

le ginocchia, le anche e le braccia dell'atleta in completa estensione.

il bilanciere in midline e i piedi sono allineati.

La rep deve essere eseguita in un unico movimento fluido.

Un front squat seguito da un jerk non è valido.

Se il bilanciere viene droppato da sopra la testa, questo si deve fermare a terra prima di essere impugnato di nuovo.

point of the knee in the bottom position.

A cluster is allowed as the first repetition of a set if the barbell starts from the ground.

The rep is valid when:

the athlete's knees, hips and arms reach full extension.

The barbell is in the midline of the athlete and the feet are aligned.

The rep should be performed in one fluid motion.

A front followed by a jerk is not allowed.

If the barbell is dropped from overhead, it must stop on the ground before being held again.

The use of collars is mandatory



Qualifier 24.1 THE 7 DWARFS

L'utilizzo dei collar è obbligatorio

3.3 Bar facing burpees

L'atleta deve utilizzare delle piastre di diametro standard 450mm.

Il movimento deve essere eseguito perpendicolarmente e guardando il bilanciere.

L'atleta può saltare o steppare indietro per raggiungere la bottom position.

Il centro del petto dell'atleta deve trovarsi sulla linea, e deve avere un piede e una mano su ogni lato della linea.

La testa dell'atleta deve stare dietro il bilanciere.

The athlete must use plates with a standard diameter of 450mm.

The movement should be performed perpendicularly and looking at the barbell.

The athlete can jump or steppe back to reach the bottom position.

The center of the athlete's chest must be on the line, and he must have one foot and one hand on each side of the line.

The athlete's head must be behind the barbell.

The athlete's hands and feet must remain within the width of the plates.



Qualifier 24.1 THE 7 DWARFS

Mani e piedi dell'atleta devono rimanere all'interno della larghezza delle piastre.

Steppare o saltare per tornare alla posizione di partenza sono entrambi concessi.

L'atleta deve chiaramente saltare al di là del bilanciere.

Entrambi i piedi dell'atleta devono essere staccati da terra mentre l'atleta passa sopra il bilanciere.

Steppare oltre il bilanciere non è concesso.

Non è necessario che i piedi si stacchino da terra in maniera sincrona.

Toccare il bilanciere durante il salto o lo step, comporta una "no rep".

Stepping or jumping to return to the starting position are both allowed.

The athlete must clearly jump beyond the barbell.

Both of the athlete's feet must be off the ground as the athlete passes over the barbell.

Stepping beyond the barbell is not allowed.

It is not necessary for the feet to come off the ground synchronously.

Touching the barbell during the jump or step results in a "no rep".

The rep is valid when both of the athlete's feet touch the ground on the opposite side of the barbell.

It is not required that the feet touch the ground synchronously.



Qualifier 24.1 THE 7 DWARFS

La rep è valida quando entrambi i piedi dell'atleta toccano terra dalla parte opposta del bilanciere.

Non è richiesto che i piedi tocchino terra in maniera sincrona.

L'atleta deve tornare in posizione perpendicolare e frontale al bilanciere prima di cominciare la rep seguente.

L'atleta non può ricevere assistenza con il movimento o il reset del bilanciere, a meno che la sicurezza dell'atleta o dei presenti non sia a rischio immediato

The athlete must return to a perpendicular and frontal position to the barbell before starting the next rep.

The athlete may not receive assistance with the movement or reset of the barbell, unless the safety of the athlete or bystanders is at immediate risk



**Qualifier 24.1
THE 7 DWARFS**

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**