

SOUTHERN
WARRIORS

EVENT 3

4TH SEPTEMBER

THE
RING

acp
ENVIRONMENT

SOLID STATE TECHNOLOGY

ELITE

EVENT 3

15 RING MUSCLE UP

THEN

5 ROUND OF

5 HANDSTAND PUSH UP STRICT

10 AMERICAN SWING

15 TOES TO BAR

THEN

15 RING MUSCLE UP

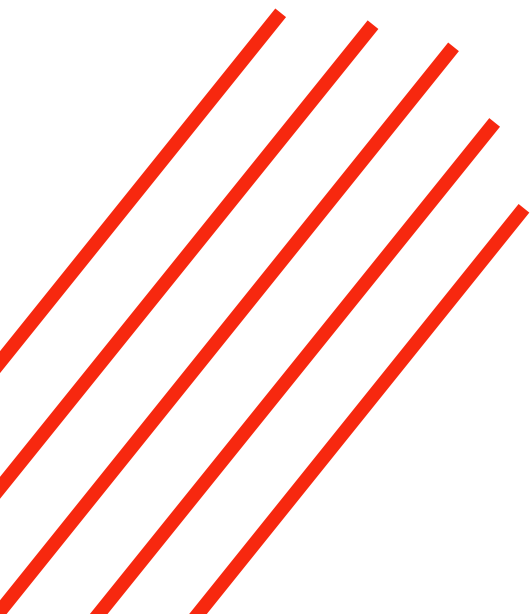
TIME CAP: 14 MIN

SCORE IS TIME



LOCATION

FIELD A

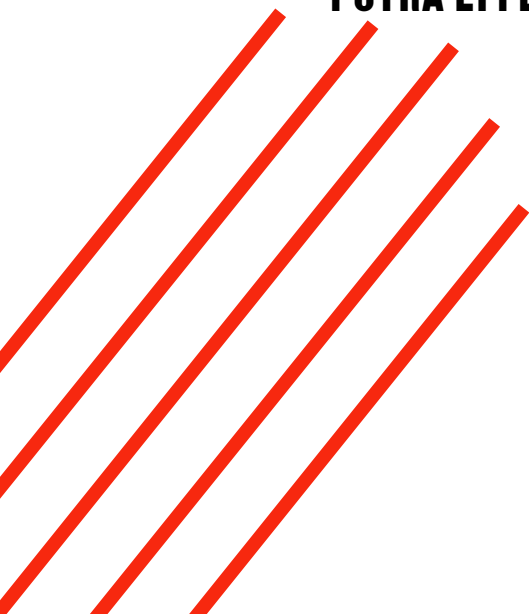


WEIGHT & VARIATIONS

MALE	ROUNDS	RING MUSCLE UP	HANDSTAND PUSH UP	AMERICAN SWING	TOES TO BAR
SENIOR	5	√	STRICT	32 KG	√
MASTER 35	5	√	STRICT	32 KG	√
MASTER 40	4	√	STRICT	32 KG	√
MASTER 45	4	10	STRICT	24 KG	√
MASTER 50	4	10	STRICT	24 KG	√

FEMALE	ROUNDS	RING MUSCLE UP	HANDSTAND PUSH UP	AMERICAN SWING	TOES TO BAR
SENIOR	5	10	STRICT	24 KG	√
MASTER 35/40	4	10 BAR MUSCLE UP	KIPPING	16 KG	√
MASTER 45/50	3	10 BAR MUSCLE UP	KIPPING	16 KG	√

QUALORA L'ATLETA VOLESSE SCALARE I BAR MUSCLE POTRÀ EFFETTUARE LA SCALATURA IN CHEST TO BAR



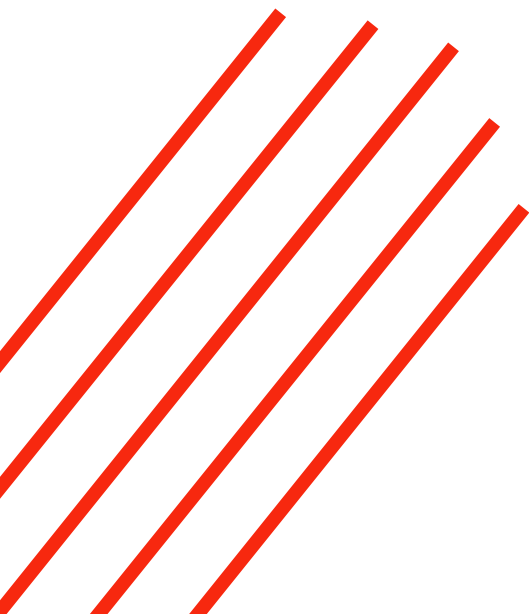
FLOW

AL “3,2,1...GO” L’ATLETA SI PORTA AI RING MUSCLE UP ED ESEGUE 15 RIPETIZIONI. ANDRÀ QUINDI AL PANNELLO DEGLI HANDSTAND PUSH UP PER ESEGUIRE 5 RIPETIZIONI SEGUITE DA 10 AMERICAN SWING ED INFINE 15 TOES TO BAR.

ANDRÀ QUINDI NUOVAMENTE AL PANNELLO DEGLI HANDSTAND PUSH UP PER ESEGUIRE ALTRE 5 RIPETIZIONI; SI PORTERÀ QUINDI ALLA KETTLEBELL E LA SPOSTERÀ AL MARKER SUCCESSIVO. ANDRÀ QUINDI AD ESEGUIRE 10 AMERICAN SWING E 15 TOES TO BAR.

RIPETERÀ QUESTA SEQUENZA PER I TRE ROUND RIMANENTI, AVENDO CURA DI SPOSTARE LA KETTLEBELL AD OGNI ROUND. TERMINATO IL 5° ROUND SI PORTERÀ NUOVAMENTE AGLI ANELLI PER ESEGUIRE 15 RING MUSCLE UP FINALI.

CORRERÀ QUINDI IN FINISH LINE PER IL TEMPO.



STANDARD

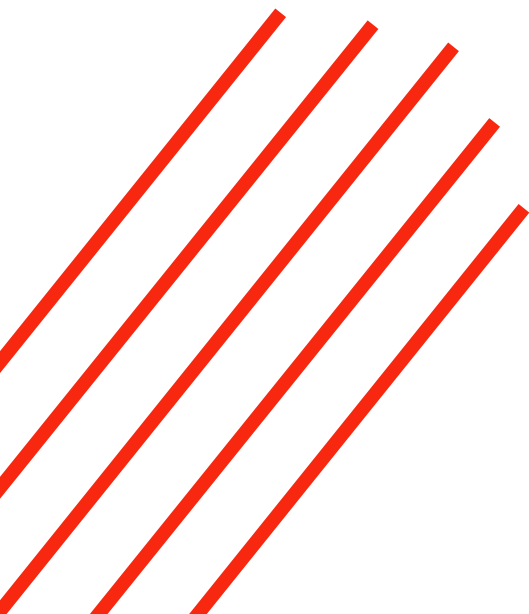
RING MUSCLE UP

L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON PIEDI STACCATI DA TERRA E BRACCIA STESE.

NELLA FASE DI KIPPING I PIEDI NON POSSONO ANDARE OLTRE GLI ANELLI.

L'ATLETA, PASSANDO DA UNA PORZIONE DI DIP, DOVRÀ TROVARSI SOSPESO IN TOP POSITION CON LE BRACCIA BLOCCATE E LE SPALLE OLTRE O SOPRA GLI ANELLI.

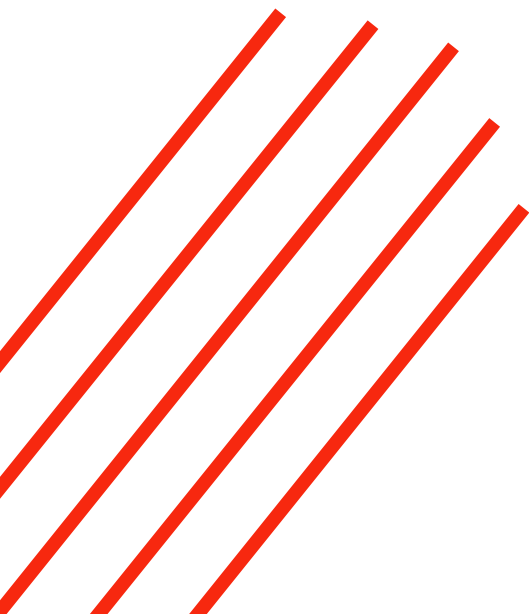
EFFETTUARE LA FASE DI DIP MENTRE SI ABBANDONA LA TOP POSITION È NO REP.



STANDARD

HANDSTAND PUSH UP

LA REP PARTE DALLA TOP POSITION, CON LA TESTA DELL'ATLETA STACCATA DA TERRA, GOMITI BLOCCATI, ANCHE APERTE, SOLO I TALLONI A CONTATTO CON IL PANNELLO. L'ATLETA DOVRÀ QUINDI IN BOTTOM POSITION PORTARE LA TESTA A CONTATTO CON IL PAVIMENTO PER POI TORNARE IN TOP POSITION. DURANTE L'ESECUZIONE LE MANI NON POSSONO USCIRE DALLO SPAZIO DESIGNATO. SE DURANTE LA FASE DI ESECUZIONE DELLE REP QUALUNQUE PARTE DEL CORPO, ECCEPTE I TALLONI, ENTRA IN CONTATTO CON IL PANNELLO, IL MOVIMENTO SARÀ CONSIDERATO NO REP. SE IL MOVIMENTO VIENE RICHIESTO STRICT L'ATLETA NON POTRÀ UTILIZZARE ANCHE O GAMBE PER AIUTARSI NELLA ESECUZIONE DELLA REP.



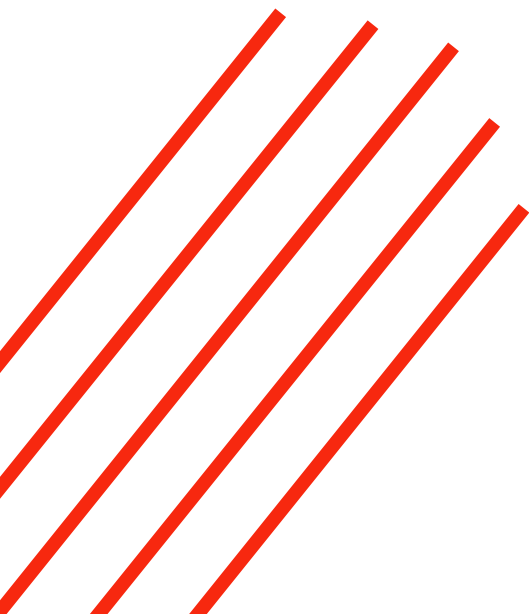
STANDARD

AMERICAN SWING

IN BOTTOM POSITION L'ATLETA DOVRÀ PORTARE I POLSI A CONTATTO CON LE COSCE E LA CAMPANA DELLA KETTLEBELL DIETRO LE GINOCCHIA.

IN TOP POSITION L'ATLETA DOVRÀ TROVARSI CON GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE, GOMITI BLOCCATI E CAMPANA DELLA KETTLEBELL IN VERTICALE RISPETTO AL TERRENO, SOPRA LA TESTA DELL'ATLETA.

IL DROP DELLA KETTLEBELL È CONSIDERATO NO REP, PERTANTO LE MANI RIMANGONO SULL'ATTREZZO FINO A QUANDO L'ATTREZZO TOCCA TERRA



STANDARD

TOES TO BAR

L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON BRACCIA TESE E PIEDI STACCATI DA TERRA. AD OGNI REP DOVRÀ PORTARE I TALLONI DIETRO IL PIANO VERTICALE DELLA BARRA. ENTRAMBI I PIEDI DOVRANNO ANDARE A CONTATTO, NELLO STESSO TEMPO, CON LA PARTE DI SBARRA COMPRESA TRA LE MANI.

