

SOUTHERN
WARRIORS

EVENT 3

4TH SEPTEMBER

CRUSHED
LEGS



SOLID STATE TECHNOLOGY

EXPERIENCE

EVENT 3

50 SINGLE UNDER

10 WALL BALL

50 SINGLE UNDER > MOVE

20 WALL BALL

50 SINGLE UNDER > MOVE

30 WALL BALL

50 SINGLE UNDER > MOVE

40 WALL BALL

50 SINGLE UNDER > MOVE

50 WALL BALL

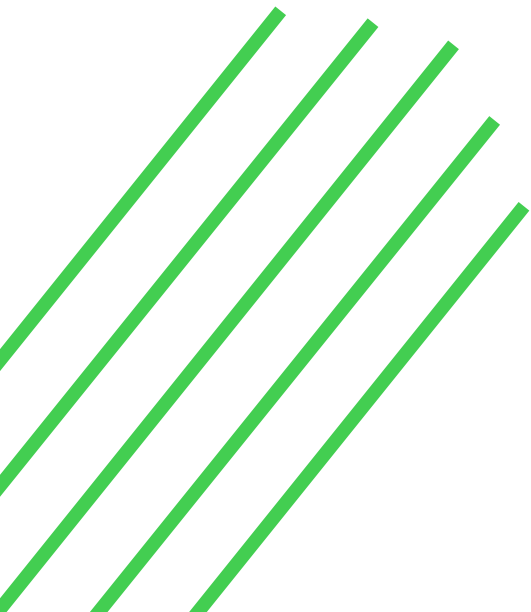
RUN TO THE FINISH LINE

TIME CAP: 10 MIN

SCORE IS TIME

LOCATION

FIELD A



FLOW

**L'ATLETA ATTENDE IN STARTING LINE.
AL "3,2,1...GO" AFFERRA LA JUMPING ROPE ED
ESEGUE I 50 SINGLE UNDER. SI PORTA QUINDI AI
WALL BALL ED ESEGUE I PRIMI 10 WALL BALL SHOTS.
SPOSTA QUINDI LA JUMPING ROPE AL MARKER
INDICATO A TERRA ED ESEGUE ALTRI 50 SINGLE
UNDER. TORNA QUINDI AI WALL BALL PER ESEGUIRE
20 WALL BALL SHOTS.
SPOSTA NUOVAMENTE LA JUMPING ROPE AL
MARKER SUCCESSIVO E AL TERMINE DEI SINGLE
UNDER SI PORTA ALLA WALL BALL PER ESEGUIRE 30
WALL BALL SHOTS.
SI PROSEGUIRÀ IN QUESTO MODO PER IL ROUND DA
40 WALL BALL E DA 50 WALL BALL SHOTS.
TERMINATE LE 50 RIPETIZIONI DI WALL BALL
L'ATLETA CORRERÀ IN FINISH LINE.**



STANDARD

SINGLE UNDER

LA CORDA DEVE PASSARE SOTTO I PIEDI UNA VOLTA PER OGNI SALTO EFFETTUATO. E' OBBLIGATORIO SALTARE A PIEDI SINCRONI.



STANDARD

WALL BALL

L'ATLETA, PASSANDO DA UNA FULL SQUAT POSITION, DOVRÀ ANDARE A COLPIRE IL TARGET DESIGNATO. NON È AMMESSO COLPIRE I BORDI DEL TARGET. QUALORA LA BALL DOVESSE CADERE A TERRA L'ATLETA NON POTRÀ SFRUTTARE IL RIMBALZO MA DOVRÀ SETTARE LA PALLA A TERRA E RICOMINCIARE IL MOVIMENTO.

