

SOUTHERN
WARRIORS

EVENT 3

4TH SEPTEMBER

BIG
GYM

acp
ENVIRONMENT

SOLID STATE TECHNOLOGY

REGULAR

EVENT 3

**10 RING MUSCLE UP
10 HANDSTAND PUSH UP
100 DOUBLE UNDER**

**10 BAR MUSCLE UP
10 HANDSTAND PUSH UP
75 DOUBLE UNDER**

**10 CHEST TO BAR
10 HANDSTAND PUSH UP
50 DOUBLE UNDER**

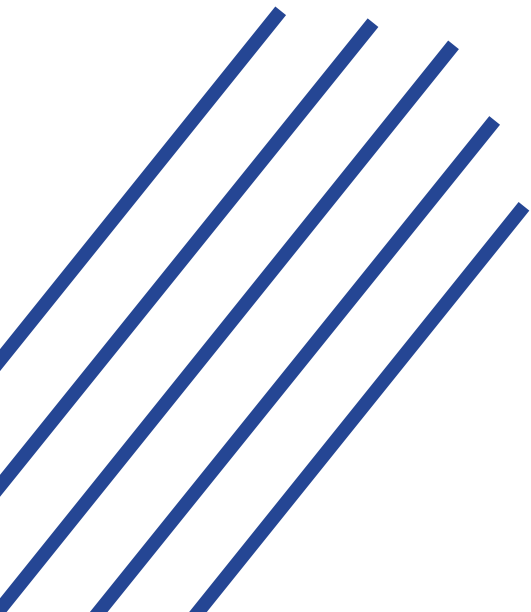


TIME CAP: 10 MIN

SCORE IS TIME

LOCATION

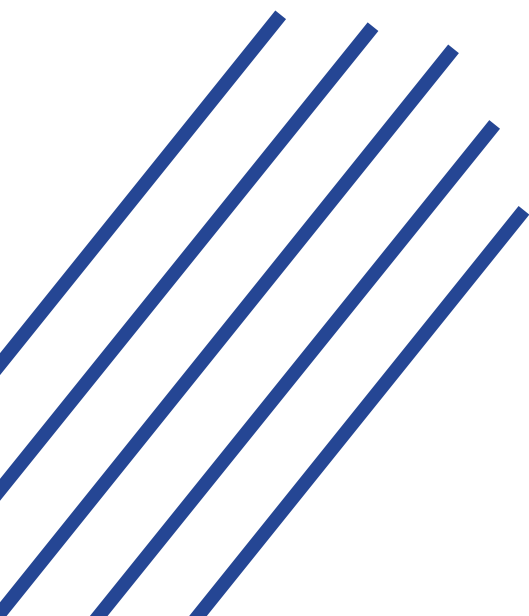
FIELD A



WEIGHT & VARIATIONS

MALE	GYMNASTIC RING MUSCLE – BAR MUSCLE UP CHEST TO BAR	HAND STAND PUSH UP	DOUBLE UNDER
SENIOR	√	√	√
MASTER 35	BAR MUSCLE UP – CHEST TO BAR – PULL UP	√	√
MASTER 40	BAR MUSCLE UP – CHEST TO BAR – PULL UP	√	√
MASTER 45	BAR MUSCLE UP – CHEST TO BAR – PULL UP	√	√

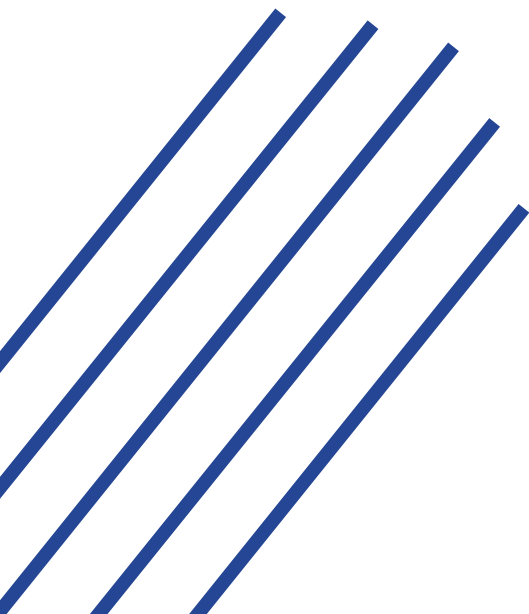
QUALORA UN ATLETA NON POSSIEDA LA SKILL RICHIESTA POTRA' CHIEDERE AL JUDGE DI SCALARE IL MOVIMENTO. IN QUESTO CASO ANDRA' AD EFFETTUARE 10 CHEST TO BAR PER OGNI ROUND (QUINDI NO RING E NO BAR MUSCLE UP)



WEIGHT & VARIATIONS

FEMALE	RING MUSCLE UP	HAND STAND PUSH UP	DOUBLE UNDER
SENIOR	5 BAR MUSCLE UP 5 CHEST TO BAR 5 PULL UP } SCALED INTO CHEST TO BAR	✓	✓

QUALORA UN ATLETA FEMALE NON AVESSE LA SKILL DEI BAR MUSCLE UP ANDRA' AD ESEGUIRE 5 CHEST TO BAR PER OGNI ROUND

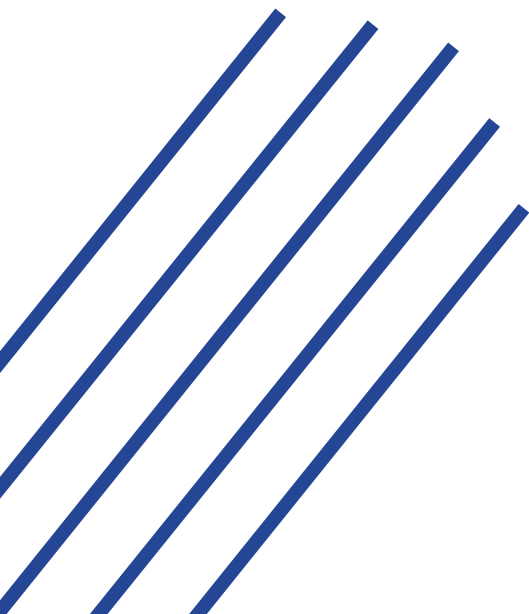


FLOW

L'ATLETA ATTENDE IN STARTING LINE. AL "3,2,1...GO" SI PORTA AGLI ANELLI PER ESEGUIRE IL NUMERO DI RIPETIZIONI ASSEGNATE. UNA VOLTA TERMINATO ANDRÀ AL PANNELLO DEGLI HANDSTAND PUSH UP PER ESEGUIRE LE 10 RIPETIZIONI. ANDRÀ QUINDI IN PRIMA SEZIONE PER ESEGUIRE I 100 DOUBLE UNDER. TORNERÀ AL RIG PER ESEGUIRE 10 BAR MUSCLE UP, SEGUITI DA 10 HANDSTAND PUSH UP. ANDRÀ A PRENDERE LA JUMPING ROPE E LA SPOSTERÀ DI UNA SEZIONE PER ESEGUIRE I 75 DOUBLE UNDER.

SI PORTERÀ NUOVAMENTE AL RIG DOVE ESEGUIRÀ 10 CHEST TO BAR SEGUITI DA 10 HANDSTAND PUSH UP. ANDRÀ QUINDI ALLA JUMPING ROPE E LA SPOSTERÀ IN TERZA SEZIONE. QUI ANDRÀ AD ESEGUIRE 50 DOUBLE UNDER.

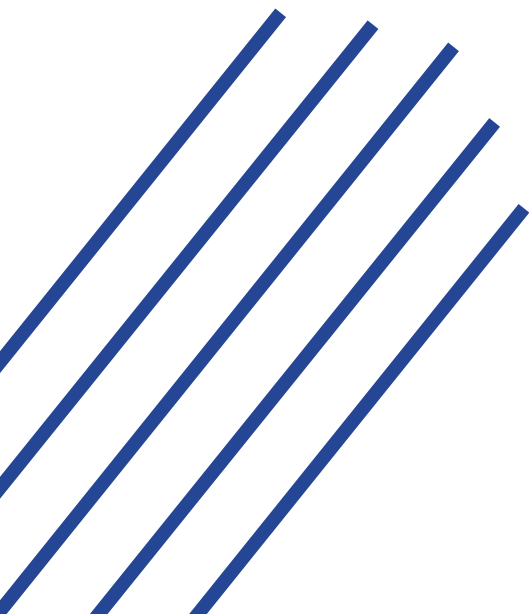
ESEGUITI I 50 DOUBLE UNDER CORRERÀ IN FINISH LINE PER IL TEMPO.



STANDARD

RING MUSCLE UP

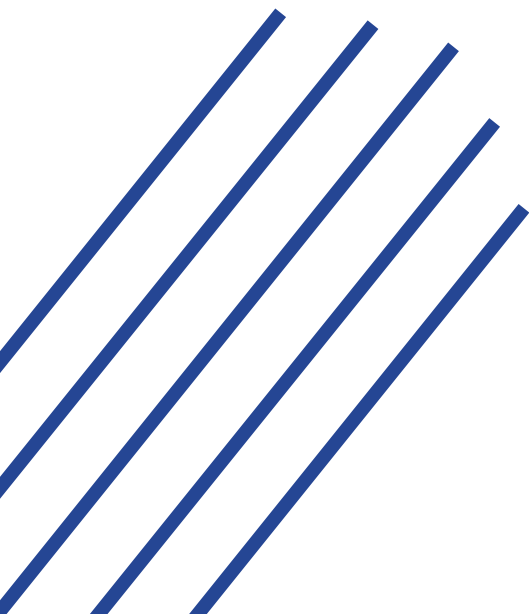
L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON PIEDI STACCATI DA TERRA E BRACCIA STESE. NELLA FASE DI KIPPING I PIEDI NON POSSONO ANDARE OLTRE GLI ANELLI. L'ATLETA, PASSANDO DA UNA PORZIONE DI DIP, DOVRÀ TROVARSI SOSPESO IN TOP POSITION CON LE BRACCIA BLOCCATE E LE SPALLE OLTRE O SOPRA GLI ANELLI. EFFETTUARE LA FASE DI DIP MENTRE SI ABBANDONA LA TOP POSITION È NO REP.



STANDARD

BAR MUSCLE UP

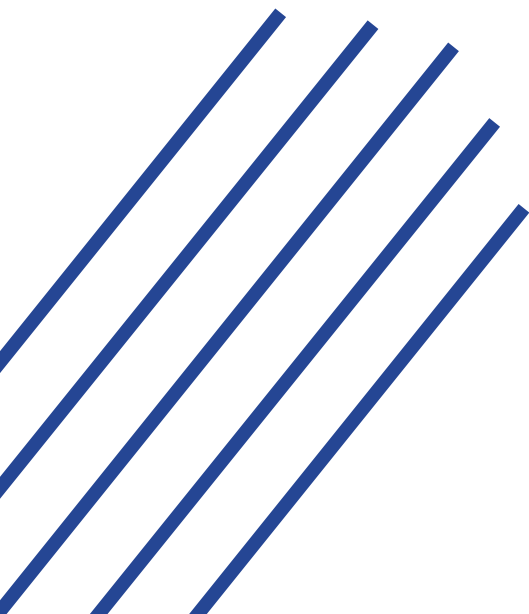
L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON PIEDI STACCATI DA TERRA E BRACCIA DISTESE. IN TOP POSITION DOVRÀ TROVARSI CON GOMITI BLOCCATI E SPALLE OLTRE LA PERPENDICOLARE DELLA SBARRA O SOPRA DI QUESTA. L'ATLETA DOVRÀ RAGGIUNGERE LA FASE DI TOP POSITION PASSANDO DA UNA PORZIONE DI DIP. DURANTE LA FASE DI KIPPING NON È AMMESSO ANDARE CON I PIEDI OLTRE LA SBARRA. L'ATLETA NON PUÒ LASCIARE LA PRESA DELLE MANI SULLA SBARRA E SPOSTARLE (REGRIP).



STANDARD

CHEST TO BAR

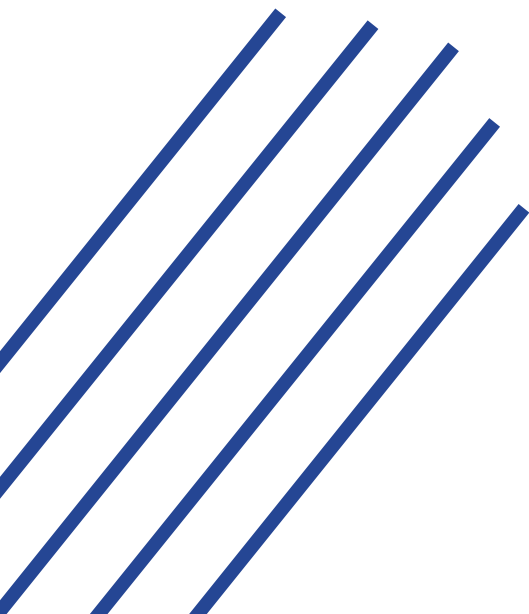
L'ATLETA PARTE APPESO ALLA SBARRA, PIEDI STACCATI DA TERRA E BRACCIA COMPLETAMENTE STESE CON GOMITI BLOCCATI. IN TOP POSITION IL PETTO DOVRÀ ENTRARE CHIARAMENTE IN CONTATTO CON LA SBARRA.



STANDARD

HANDSTAND PUSH UP

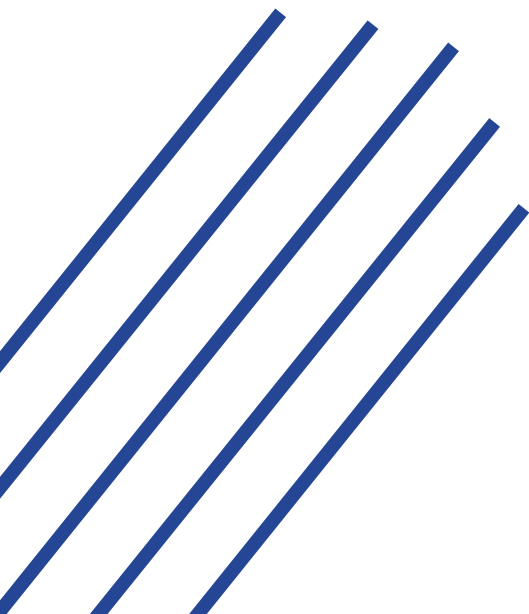
LA REP PARTE DALLA TOP POSITION, CON LA TESTA DELL'ATLETA STACCATA DA TERRA, GOMITI BLOCCATI, ANCHE APERTE, SOLO I TALLONI A CONTATTO CON IL PANNELLO. L'ATLETA DOVRÀ QUINDI IN BOTTOM POSITION PORTARE LA TESTA A CONTATTO CON IL PAVIMENTO PER POI TORNARE IN TOP POSITION. DURANTE L'ESECUZIONE LE MANI NON POSSONO USCIRE DALLO SPAZIO DESIGNATO. I PIEDI DURANTE LA FASE DI KIPPING NON POSSONO USCIRE DAL PANNELLO. SE DURANTE LA FASE DI ESECUZIONE DELLE REP QUALUNQUE PARTE DEL CORPO, ECETTO I TALLONI, ENTRA IN CONTATTO CON IL PANNELLO, IL MOVIMENTO SARÀ CONSIDERATO NO REP.



STANDARD

DOUBLE UNDER

LA CORDA DEVE PASSARE SOTTO I TALLONI DUE VOLTE PER OGNI SALTO EFFETTUATO.



STANDARD

SCALE THE MOVEMENT

L'ATLETA PUÒ COMUNICARE AD INIZIO WORKOUT AL SUO JUDGE DI RIFERIMENTO DI VOLER SCALARE IL MOVIMENTO DEI RING MUSCLE UP IN BAR MUSCLE UP (PER LE DONNE CHEST TO BAR).

QUALORA DOVESSE ESSERE EFFETTUATA LA SCALATURA DEL MOVIMENTO, L'ATLETA TERMINERÀ IN CLASSIFICA DIETRO CHI HA ESEGUITO ANCHE 1 SOLA RIPETIZIONE DELL'ESERCIZIO PREVISTO.

