

SOUTHERN
WARRIORS

EVENT 3

4TH SEPTEMBER

THREE
BAR

acp
ENVIRONMENT

SOLID STATE TECHNOLOGY

TEAM

EVENT 3

3 ROUND OF THIS SYNCHRO COMPLEX

**5 PULL UP
5 CHEST TO BAR
5 BAR MUSCLE UP**

50 CAL ROWER (25 + 25)

3 ROUND OF THIS SYNCHRO COMPLEX

**5 PULL UP
5 CHEST TO BAR
5 BAR MUSCLE UP**

50 CAL ROWER (25 + 25)

RUN TO THE FINISH LINE

TIME CAP: 14 MIN

SCORE IS TIME

LOCATION

FIELD A



WEIGHT & VARIATIONS

TEAM	COMPLEX	CALORIES
M/M	5 PULL UP } 5 CHEST TO BAR } 3 ROUND 5 BAR MUSCLE UP }	50 (25+25)
M/W	5 PULL UP } 5 CHEST TO BAR } 3 ROUND 5 BAR MUSCLE UP }	50 (25+25)
W/W	3 PULL UP } 3 CHEST TO BAR } 2 ROUND 3 BAR MUSCLE UP }	50 (25+25)



FLOW

GLI ATLETI ATTENDONO IN STARTING LINE. AL “3,2,1...GO” CORRONO AL RIG ED ESEGUONO 3 ROUND DEL COMPLEX INDICATO.

AL TERMINE UN ATLETA ATTENDE SOTTO AL RIG MENTRE L'ALTRO SI PORTA AL REMO. QUI ANDRÀ AD ESEGUIRE 25 CALORIE. UNA VOLTA RAGGIUNTE LE 25 CALORIE CORRERÀ DAL COMPAGNO, SI DARANNO IL CAMBIO E IL TEAMMATE B ANDRÀ AD ESEGUIRE LE RESTANTI 25 CALORIE.

UNA VOLTA TERMINATE LE 50 CALORIE TOTALI ANDRANNO NUOVAMENTE AD ESEGUIRE 3 ROUND DEL COMPLEX ASSEGNATO PER QUINDI CORRERE IN FINISH LINE E TERMINARE IL WORKOUT.



STANDARD

COMPLEX

GLI ATLETI SI APPENDONO ALLA SBARRA E VANNO AD ESEGUIRE IN SYNCHRO LE RIPETIZIONI ASSEGNATE. INTERROMPERE IL COMPLEX COSTRINGE A DOVER RIPETERE IL SINGOLO SET INTERROTTO (ES. 5 PULL UP, 5 CHEST, 5 BAR MUSCLE UP: AL 4 BAR MUSCLE UP PERDO LA PRESA E MI STACCO, SONO COSTRETTO A RICOMINCIARE DAI 5 PULL UP).

AL TERMINE DI UN COMPLEX GLI ATLETI POSSONO STACCARSI DALLA BARRA PER POI RIAPPENDERSI ED INIZIARE IL COMPLEX SUCCESSIVO.



STANDARD

SYNCHRO

VIENE VALUTATA IN TOP POSITION:

- PULL UP: ENTRAMBI GLI ATLETI ALLO STESSO MOMENTO DOVRANNO AVERE IL MENTO OLTRE LA SBARRA**
- CHEST TO BAR: ENTRAMBI GLI ATLETI ALLO STESSO MOMENTO DOVRANNO TOCCARE CON IL PETTO LA SBARRA**
- BAR MUSCLE UP: ENTRAMBI GLI ATLETI ALLO STESSO MOMENTO DOVRANNO TROVARSI CON GOMITI BLOCCATI E SPALLE SOPRA O OLTRE LA BARRA.**



STANDARD

PULL UP

L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON PIEDI STACCATI DA TERRA, APPESSO ALLA SBARRA CON LE BRACCIA COMPLETAMENTE STESE. IN TOP POSITION L'ATLETA DOVRÀ PORTARE IL MENTO OLTRE IL PIANO ORIZZONTALE DELLA SBARRA.



STANDARD

CHEST TO BAR

L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON PIEDI STACCATI DA TERRA, APPESSO ALLA SBARRA CON LE BRACCIA COMPLETAMENTE STESE. IN TOP POSITION L'ATLETA DOVRÀ PORTARE IL PETTO CHIARAMENTE IN CONTATTO CON LA SBARRA.



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 E' AMMESSO ANDARE CON I PIEDI OLTRE LA SBARRA. L'ATLETA NON PUÒ LASCIARE LA PRESA DELLE MANI SULLA SBARRA E SPOSTARLE (REGRIP)

