

SOUTHERN  
WARRIORS

# EVENT 5

5<sup>TH</sup> SEPTEMBER

MUSCLE  
CHEST

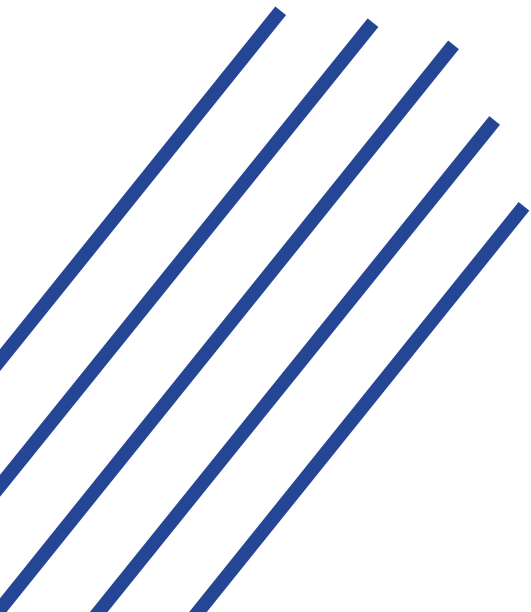


HEALTH  
PERFORMANCE  
PROGRAM

REGULAR

# LOCATION

## FIELD A



# EVENT 5

**20/15 BENCH PRESS**

**1 ROPE CLIMB LEGLESS**

**6 M. AXLE BAR OVERHEAD LUNGES (BACK AND FORTH)**

**15/10 BENCH PRESS**

**1 ROPE CLIMB LEGLESS**

**6 M. AXLE BAR OVERHEAD LUNGES (BACK AND FORTH)**

**10/5 BENCH PRESS**

**1 ROPE CLIMB LEGLESS**

**6 M. AXLE BAR OVERHEAD LUNGES (BACK AND FORTH)**



**RUN TO THE FINISH LINE**

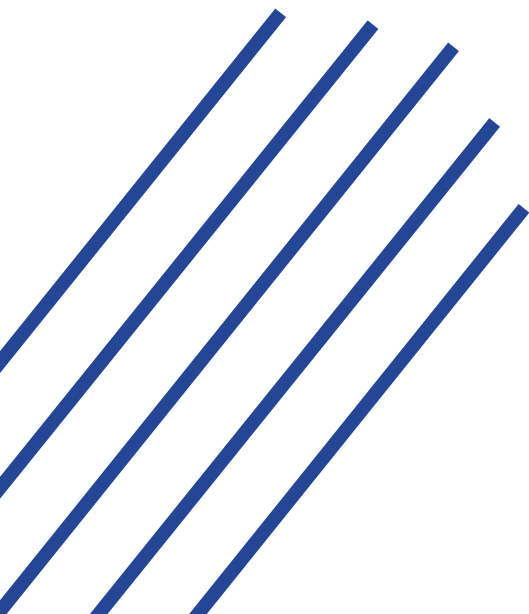
**TIME CAP: 7 MIN**

**SCORE IS TIME**

# WEIGHT & VARIATIONS

<b>MALE</b>	<b>BENCH PRESS</b>	<b>ROPE CLIMB</b>	<b>OVERHEAD LUNGES</b>
<b>SENIOR</b>	<b>60 KG</b>	<b>LEGLESS</b>	<b>30 KG</b>
<b>MASTER 35</b>	<b>60 KG</b>	<b>LEGLESS</b>	<b>30 KG</b>
<b>MASTER 40</b>	<b>50 KG</b>	<b>LEGLESS</b>	<b>30 KG</b>
<b>MASTER 45</b>	<b>50 KG</b>	<b>REGULAR</b>	<b>30 KG</b>

<b>FEMALE</b>	<b>BENCH PRESS</b>	<b>ROPE CLIMB</b>	<b>OVERHEAD LUNGES</b>
<b>OPEN</b>	<b>35 KG</b>	<b>REGULAR</b>	<b>20 KG</b>



# FLOW

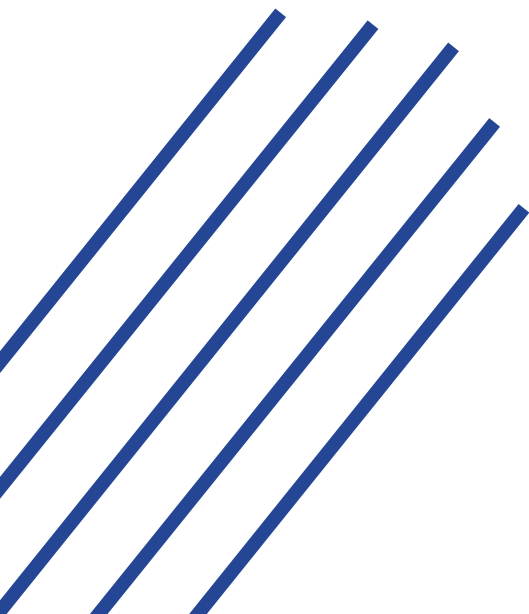
**UNA VOLTA GIUNTI AL CAMPO GARA GLI ATLETI AVRANNO 2 MINUTI DI TEMPO PER SETTARE L'ALTEZZA DEL BILANCIERE IN PANCA.**

**AL "3,2,1...GO" L'ATLETA SI PORTERÀ ALLA PANCA PIANA ED ESEGUIRÀ 21 RIPETIZIONI. ANDRÀ QUINDI ALLA ROPE CLIMB AD ESEGUIRE 1 RIPETIZIONE. SI PORTERÀ QUINDI ALLA AXLE BAR PER EFFETTUARE 2 SEZIONI DI OVERHEAD WALKING LUNGES ANDATA E RITORNO.**

**TORNERÀ QUINDI ALLA PANCA PER ESEGUIRE 15 RIPETIZIONI A CUI SEGUIRÀ UNA ROPE CLIMB E NUOVAMENTE GLI OVERHEAD WALKING LUNGES.**

**TERMINERÀ QUINDI CON ALTRE 9 RIPETIZIONI ALLA PANCA PIANA, UNA ROPE CLIMB E ALTRI 6 METRI, ANDATA E RITORNO, DI OVERHEAD WALKING LUNGES.**

**CORRERÀ IN FINISH LINE PER IL TEMPO.**

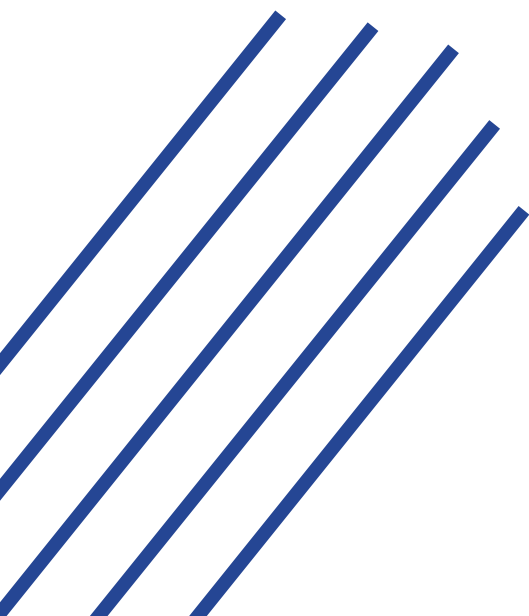


# STANDARD

## ROPE CLIMB

**L'ATLETA DOVRÀ SALIRE LA ROPE ANDANDO A TOCCARE IL CROSSBEAM.**

**NELLA ROPE LEGLESS L'ATLETA NON POTRÀ UTILIZZARE LE GAMBE NELLA FASE DI ASCESA. DOVRÀ QUINDI PRIMA TOCCARE IL CROSSBEAM QUINDI RIPORTARE LE MANI SULLA ROPE E A QUEL PUNTO POTRÀ DI NUOVO UTILIZZARE LE GAMBE NELLA FASE DI DISCESA.**



# STANDARD

## BENCH PRESS

**LA REP INIZIA E TERMINA CON LE BRACCIA DELL'ATLETA COMPLETAMENTE STESE ED I GOMITI IN LOCK OUT.**

**QUANDO L'ATLETA AFFERRA IL BILANCIERE I MIGNOLI NON POTRANNO SUPERARE LA ZIGRINATURA PIÙ ESTERNA COLLOCATA SUL BILANCIERE. I POLLICI DOVRANNO ESSERE POSTI ATTORNO ALLA BARRA.**

**IN BOTTOM POSITION IL BILANCIERE DOVRÀ TOCCARE IL PETTO, I PIEDI NON POTRANNO STACCARSI DA TERRA ED I GLUTEI DOVRANNO RIMANERE A CONTATTO CON LA PANCA.**

**LA REP TERMINA IN TOP POSITION. ATTENZIONE: PRIMA CI DOVRÀ ESSERE UN CORRETTO LOCK OUT DEI GOMITI E SOLO DOPO IL BILANCIERE POTRÀ ESSERE APPOGGIATO AI SUPPORTI. SE L'ATLETA DOVESSE RICHIEDERE L'ASSISTENZA DELLO SPOTTER LA REP NON SARÀ CONSIDERATA VALIDA.**



# STANDARD

## OVERHEAD WALKING LUNGES

L'ATLETA AFFERRA L'AXLE BAR E LA PORTA IN OVERHEAD AVENDO CURA DI AVERE I GOMITI BLOCCATI. PARTENDO CON ENTRAMBI I PIEDI PRIMA DELLA LINEA EFFETTUA L'ATTRAVERSAMENTO DELLA SEZIONE DESIGNATA PER GIUNGERE CON ENTRAMBI I PIEDI DOPO LA LINEA DI DEMARCAZIONE. L'ATLETA DOVRÀ PORTARE, ALTERNANDOLO, UN GINOCCHIO A TERRA, NEL MENTRE DOVRÀ TENERE L'AXLE BAR IN OVERHEAD. NEL RISALIRE L'ATLETA DOVRÀ RAGGIUNGERE UNA STANDING TALL POSITION AVENDO GINOCCHIA BLOCCATE ED ANCHE APERTE. NON È RICHiesto PASSARE OBBLIGATORIAMENTE DA UNA POSIZIONE IN CUI ENTRAMBI I PIEDI SONO ALLINEATI. L'ATLETA PUÒ SCEGLIERE DI EFFETTUARE DIRETTAMENTE UN PASSO CAMBIANDO LA GAMBA IN CARICAMENTO MA NEL FARLO DOVRÀ AVERE CURA DI PASSARE SEMPRE DA UNA FULL STANDING POSITION.

PER QUESTO ESERCIZIO È VIETATO IL DROP DELLA AXLE BAR. EVENTUALE DROP DELL'ATTREZZO COMPORTERÀ DI DOVER RIPETERE L'INTERA SEZIONE.

