



FIELD A

BODYWEIGHT

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

ELITE SENIOR E MASTER

WALLET



EVENT

BODYWEIGHT

4 ROUND FOR TIME

16 TOES TO BAR

16 BURPEE FACING THE PARALLETTE

16 PISTOL

16 BURPEE FACING THE PARALLETTE

64 DOUBLE UNDER

RUN TO THE FINISH LINE


TIME CAP: 18 MIN

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	ROUND	TOES TO BAR	BURPEE FACING THE PARALLETTE	PISTOL	DOUBLE UNDER
ELITE	4	16	16	16	64
MASTER 30	4	16	16	16	64
MASTER 35	4	16	16	16	64
MASTER 40	4	16	16	16	64
MASTER 45	4	16	16	16	64
MASTER 50	3	16	16	16	64
MASTER 35-40 WOMAN	3	14	14	14	56



FLOW

- L'atleta attende in starting line.
Al "3,2,1 GO!" si porta al rig ed effettua 16 toes to bar. Va quindi in prima sezione ed esegue 16 burpee facing the parallette (altezza ostacolo: 10 cm ca). Si porta quindi in seconda sezione ed esegue 16 pistol. Si sposta nuovamente in terza sezione ed esegue 16 burpee facing the parallette. Va quindi in quinta sezione dove eseguirà i double under.
- L'atleta sposta quindi il chess piece di una posizione.
- L'atleta torna al rig ed inizia il secondo giro.
Si prosegue in questo modo sino al completamento del quarto round.
- Al termine corre in finish line.



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.

BURPEE FACING THE PARALLETTE

La rep parte con l'atleta ritto in piedi davanti alla paralletta. In bottom position l'atleta dovrà portare petto e cosce a terra. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con le spalle perpendicolari alla paralletta.

Risalito dal burpee dovrà saltare l'ostacolo (non necessariamente a piedi sincroni ma è obbligatorio che entrambi i piedi siano staccati da terra prima che un piede tocchi terra dal lato opposto); la rep termina quando l'atleta atterra dalla parte opposta a quella da cui il movimento è iniziato.

Essendo un movimento over non è richiesta l'estensione dell'anca. se durante il salto l'atleta tocca l'ostacolo è no rep e dovrà essere ripetuto l'intero movimento.



STANDARD

PISTOL (ALTERNATED ONE LEG SQUAT)

L'atleta partirà avendo cura di avere la non working leg sollevata da terra. Scenderà quindi in squat, portando la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. L'atleta non potrà appoggiare a terra la non working leg e le mani non potranno appoggiarsi al corpo. L'atleta può di contro sorreggere la non working leg tenendo la punta del piede. Risalendo in top position l'atleta dovrà trovarsi con il ginocchio della working leg bloccato, anche aperte e solo a questo punto può appoggiare il piede della gamba non in caricamento. Ogni volta che una rep viene convalidata l'atleta dovrà eseguire il movimento successivo con l'altra gamba. Una no rep su una gamba costringe a ripetere il movimento con la stessa gamba.

DOUBLE UNDER

L'atleta dovrà saltare la sua rope e per ogni salto questa dovrà passare due volte sotto i talloni. La rope dovrà essere saltata con la corda che si muove in avanti.