



FIELD C

BODYWEIGHT

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

EXPERIENCE

KICK ASS



EVENT

BODYWEIGHT

TIME CAP: 7 MIN

9/6 CHEST TO BAR

30 MT OVERHEAD WALKING LUNGES (PLATE 20/10 KG)

30 BURPEES JUMP ON THE PLATE

30 MT OVERHEAD WALKING LUNGES

9/6 CHEST TO BAR

SCORE IS TIME



FLOW

- L'atleta attende in starting line.
- Al "3,2,1...GO!" si porta al rig ed effettua 9 chest to bar.
Va quindi alla prima linea di sezione ed esegue 30 mt di overhead walking lunges arrivando in ultima sezione. Varcata la linea di inizio dell'ultima sezione, appoggia il plate a terra ed esegue 30 burpee, terminando il movimento sul plate. Una volta terminati i burpee afferra nuovamente il plate e ritorna in overhead walking lunges verso il rig.
- Qui, una volta giunto, va ad eseguire i 9 chest to bar.
- Termina il wod correndo in finish line.



STANDARD

CHEST TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. in top position il petto dovrà entrare chiaramente in contatto con la sbarra.

OVERHEAD WALKING LUNGES WITH PLATE

L'atleta afferra il plate e 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 in overhead il plate. Nel risalire l'atleta dovrà raggiungere una standing tall position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte.

Non è richiesto di 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.

IL DROP DEL PLATE NON E' AMMESSO



STANDARD

BURPEE JUMPING OVER THE PLATE

L'atleta porta petto e cosce a terra. La testa dovrà restare fuori dal plate.

L'atleta risalendo dal burpee dovrà effettuare un salto a due piedi e terminare così la sua ripetizione sul plate. Non è richiesta estensione dell'anca.

L'atleta non può steppare la salita sul plate.