



FIELD C

BODYWEIGHT

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

REGULAR SENIOR E MASTER

FREE STYLE



EVENT

BODYWEIGHT

TIME CAP: 7 MIN

21/18 CHEST TO BAR

2 SHUTTLE RUN (back and forth = 1)

18 MT HANDSTAND WALK (9 mt + 9 mt)

15/12 CHEST TO BAR

2 SHUTTLE RUN

18 MT HANDSTAND WALK

21/18 CHEST TO BAR

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS


DIVISION	CHEST TO BAR	SHUTTLE RUN 30 MT	HANDSTAND WALK
REGULAR MAN	21/15/21	2 + 2	18
REGULAR FEMALE	18/12/18	2 + 2	18
REGULAR SENIOR	18/12/18	2 + 2	18

Qualora l'atleta non possedesse la skill «handstand walk» potrà andare a scalare il movimento in overhead walking lunges reggendo un bumper sopra la testa

Man: 20 kg

Woman: 15 kg

L'atleta che scala il movimento avrà uno score inferiore a chi ha realizzato anche una sola rep del movimento prescritto.



FLOW

- L'atleta attende in starting line.
- Al "3,2,1...GO!" si porta al rig ed effettua 21 chest to bar.
Va quindi alla prima linea di sezione ed esegue due shuttle run.
Attenzione: una shuttle run è composta da andata + ritorno.
Ritornato alla prima linea di sezione andrà ad effettuare 18 mt di handstand walk. Andrà così a percorrere 3 sezioni in andata e 3 sezioni in ritorno, ritrovandosi così nuovamente al rig.
Andrà quindi ad eseguire 15 chest to bar a cui seguiranno quindi altre 2 shuttle run e nuovamente 18 mt di handstand walk (9 mt in andata + 9 mt in ritorno).
L'atleta andrà quindi al rig per eseguire 21 chest to bar finali.
- 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 barra.

SHUTTLE RUN

L'atleta dovrà andare a percorrere la distanza indicata. Una shuttle run è composta da una andata ed un ritorno.



STANDARD

HANDSTAND WALK

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza della sezione sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione. Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà ricominciare dall'ultima sezione conquistata. L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento.