



FIELD A

BODYWEIGHT

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

ELITE TEAM DIVISION

SUPERMAN



EVENT

BODYWEIGHT

TIME CAP: 15 MIN

40 TOES TO BAR SYNCHRO

40 ALTERNATED PISTOL SYNCHRO

10 RMU (5 TEAMMATE A + 5 TEAMMATE B) - MOVE THE CHESS PIECE

30 TOES TO BAR SYNCHRO

30 ALTERNATED PISTOL SYNCHRO

10 RMU (5 TEAMMATE A + 5 TEAMMATE B) - MOVE THE CHESS PIECE

20 TOES TO BAR SYNCHRO

20 ALTERNATED PISTOL SYNCHRO

10 RMU (5 TEAMMATE A + 5 TEAMMATE B) - MOVE THE CHESS PIECE

10 TOES TO BAR SYNCHRO

10 ALTERNATED PISTOL SYNCHRO

10 RMU (5 TEAMMATE A + 5 TEAMMATE B)

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	TOES TO BAR	PISTOLS	RING MUSCLE UP
ELITE MM / MF	40/30/20/10	40/30/20/10	5+5
ELITE FF	40/30/20/10	40/30/20/10	3+3



FLOW

- Il team attende in starting line. Al “3,2,1...GO!” si porta alla sbarra ed esegue 40 toes to bar synchro. Vanno quindi in prima sezione ed eseguono 40 alternated pistol synchro. Mentre un teammate attende in prima sezione l'altro teammate va ad eseguire 5 ring muscle up. Si daranno quindi il cambio e sarà la volta del teammate B agli anelli.
- Sposteranno quindi il chess piece di una sezione.
- Il team nuovamente andrà al rig per eseguire 30 synchro toes to bar. Seguiranno quindi 30 alternated synchro pistol. Un teammate attenderà quindi in prima sezione mentre l'altro eseguirà 5 ring muscle up. Si daranno quindi il cambio e nuovamente l'altro componente del team andrà ad eseguire 5 ring muscle up.
- Sposteranno quindi il chess piece di una sezione.
- Proseguiranno in questo modo sia per il round da 20 che per il round da 10 rep.
- Al termine del round da 10 ripetizioni, correranno 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.

SYNCHRO POSITION:

Gli atleti dovranno trovarsi con i piedi in contatto con la sbarra nello stesso momento. E' vietato attendere il compagno bloccando i piedi alla sbarra.

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli.



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.

Synchro position: gli atleti dovranno trovarsi insieme in top position avendo entrambi la gamba non in caricamento sollevata da terra. Gli atleti dovranno partire ad eseguire le rep con la medesima gamba.