



FIELD A

BODYWEIGHT

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

TEAM DIVISION REGULAR – MASTER

BATMAN



EVENT

BODYWEIGHT

AMRAP: 15 MIN

RELAY MODE

5 RING MUSCLE UP
10 PISTOL ALTERNATED
1 SHUTTLE RUN (30+30)

MOVE THE CHESS PIECE

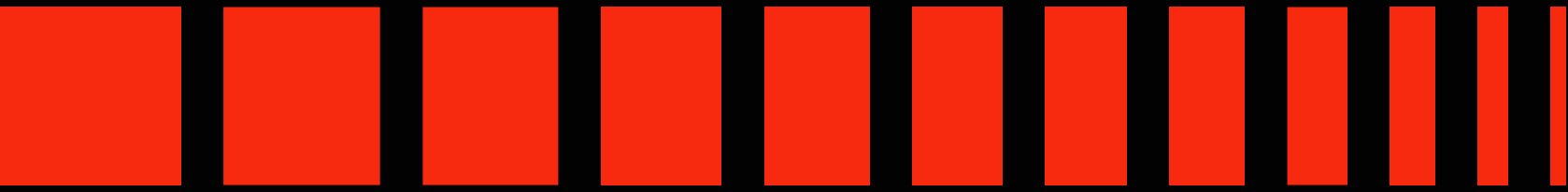
(SWITCH PARTNER)

SCORE IS REP



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	RING MUSCLE UP	PISTOLS	SHUTTLE RUN
MASTER M/M	5	10	30 + 30
MASTER M/F	5 MAN 5 BAR MUSCLE UP WOMAN	10	30 + 30
MASTER F/F	3 BAR MUSCLE UP	10	30 + 30
REGULAR M/M	5	10	30 + 30
REGULAR M/F	5 RING MUSCLE UP 5 BAR MUSCLE UP	10	30 + 30
REGULAR F/F	3	10	30 + 30



FLOW

- Il team attende in starting line. Al “3,2,1...GO!” un componente del team si porta agli anelli ed esegue 5 ring muscle up. Va quindi in prima sezione per i 10 pistol. Seguirà la shuttle run dalla linea di termine della prima sezione sino a girare attorno al paletto di delimitazione e tornare. Sposta quindi il chess piece di una sezione.
- Il teammate che ha appena terminato la shuttle run andrà in starting line, darà il cinque al suo compagno che andrà ad eseguire la stessa routine. l’abbattimento del paletto comporta una penalità di 10 secondi.



STANDARD

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.

BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).



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.

SHUTTLE RUN

L'atleta parte toccando la linea di termine della prima sezione. Corre sino alla fine del campo gara ed esce dal campo gara girando attorno al paletto. Rientra e corre sino alla linea della prima sezione da cui è precedentemente partito (= 1 + 1 shuttle run).

L'abbattimento del paletto costituisce penalità di 10 secondi.