



FIELD C
SKILL

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

ELITE TEAM DIVISION
ARMS UP



EVENT
SKILL

AMRAP: 14 MIN

MAX REP HANDSTAND PUSH UP STRICT

EVERY TIME YOU GET OFF YOU MUST PERFORM

1 ROPE CLIMB LEGLESS

15 + 15 MT HANDSTAND WALK (BACK AND FORTH)

MOVE THE CHESS PIECE

SWITCH PARTNER

SCORE IS REP



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	HANDSTAND PUSH UP	ROPE CLIMB	HANDSTAND WALK
ELITE MM	STRICT	1 LEGLESS	15 + 15
ELITE MF	STRICT	1 LEGLESS/ 1 REGULAR	15 + 15
ELITE FF	REGULAR	1 REGULAR	15 + 15
TEAM REGULAR	REGULAR	1 REGULAR	15 + 15
TEAM MASTER	REGULAR	1 REGULAR	15 + 15



FLOW

- Il team attende in starting line.
Al 3,2,1 go un componente del team si porta al pannello degli handstand push up ed esegue il massimo numero di ripetizioni possibili. Non appena l'atleta scende dalla posizione di handstand dovrà effettuare 1 rope climb, successivamente andrà a percorrere 15 metri andata e ritorno di handstand walk.
- Sposta quindi il chess piece e corre a dare il cambio al compagno. Il cambio è obbligatorio.
- Sarà la volta del compagno di effettuare la medesima tipologia di lavoro. Si proseguirà in questo modo sino al termine del tempo fissato per il wod.



STANDARD

HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello. L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dallo spazio designato. I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello. Se durante la fase di esecuzione delle rep qualunque parte del corpo, eccetto i talloni, entra in contatto con il pannello, il movimento sarà considerato no rep

HANDSTAND PUSH UP STRICT

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello. L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dallo spazio designato. L'unica parte del corpo che può entrare in contatto con il pannello sono i talloni.
Non è ammesso nessun movimento kipping.



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.

ROPE CLIMB

L'atleta dovrà salire la rope andando a toccare il crossbeam.

ROPE CLIMB LEGLESS

Nella rope legless l'atleta non potrà utilizzare le gambe nella fase di ascesa. Dovrà quindi prima toccare il crossbeam quindi riportare le mani sulla rope e a quel punto potrà di nuovo utilizzare le gambe nella fase di discesa.