



FIELD C
SKILL

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

REGULAR SENIOR E MASTER
BLUE SKY



EVENT
SKILL

TIME CAP: 11 MIN

BUY IN

40 CAL SKIERG

27/21 HANDSTAND PUSH UP

3 ROPE CLIMB

18 BOX JUMP OVER

21/18 HANDSTAND PUSH UP

2 ROPE CLIMB

15 BOX JUMP OVER

18/15 HANDSTAND PUSH UP

1 ROPE CLIMB

12 BOX JUMP OVER


RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	HANDSTAND	ROPE	BOX JUMPS
REGULAR SENIOR MAN	27/21/18	3/2/1	18/15/12-60 CM
REGULAR SENIOR WOMAN	21/18/15	3/2/1	18/15/12-50 CM
MASTER MAN	21/18/15	3/2/1	18/15/12-60 CM



FLOW

- L'atleta attende in starting line.
Al 3,2,1 go si porta allo ski erg ed esegue 40 calorie. Va quindi al pannello degli handstand dove andrà a realizzare 27 ripetizioni di handstand push up. Andrà quindi alla rope per eseguire 3 salite ed infine si porterà in prima sezione per eseguire 18 box jump over.
L'atleta sposta quindi il chess piece di una posizione.
- Tornerà quindi al pannello degli handstand push up per eseguire le successive ripetizioni e quindi andrà alla rope per le 2 salite. sposterà quindi il plyo box di una sezione e andrà ad eseguire le rep assegnate.
- Tornerà per l'ultima volta al pannello degli handstand, quindi andrà alla rope per la salita singola. si porterà al plyo box e lo sposterà di una sezione. andrà così ad eseguire le 12 ripetizioni.
- Al termine corre in finish line per il tempo.



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

ROPE CLIMB

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



STANDARD

BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà saltare con entrambi i piedi sul box. Lo stacco da terra può essere anche asincrono. Viene richiesto all'atleta di avere entrambi i piedi sul box prima di scendere.

Diversamente potrà altresì effettuare il jumping del box direttamente. Potrà saltare o steppare la discesa dalla parte opposta da dove è iniziata la ripetizione. Durante l'esecuzione le mani non possono entrare in contatto né con il box né con il corpo. Essendo un movimento «over» non viene richiesta la distensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.