



FIELD C
SKILL

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

EXPERIENCE
CLIMBING



EVENT
SKILL

TIME CAP: 11 MIN

BUY IN
1000/750 M SKIERG

THEN

3 ROPE CLIMB
21 BOX JUMP OVER (60/50 CM)
2 ROPE CLIMB
15 BOX JUMP OVER
1 ROPE CLIMB
9 BOX JUMP OVER

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME



FLOW

- L'atleta attende in starting line.
Al 3,2,1 go si porta allo ski erg e realizza la distanza assegnatagli.
Va quindi alla rope ed effettua le salite prescritte.
- Si porta quindi in prima sezione ed esegue i 21 box jump over.
- Torna quindi alla rope per le ulteriori 2 salite. Va al plyo box e lo sposta in seconda sezione dove andrà quindi ad eseguire 15 box jump over.
- Ritorna per l'ultima volta alla rope per eseguire 1 salita.
Andrà quindi al plyo box e lo sposterà di una ulteriore sezione ed eseguirà i 9 box jump over.
- Correrà in finish line per il tempo



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.

ROPE CLIMB

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