



FIELD C
SKILL

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

ELITE SENIOR - MASTER 30
HEAD DOWN



EVENT *SKILL*

TIME CAP: 15 MIN

10 WALL WALK + STRICT WALL FACING HANDSTAND PUSH (1+1)

3 LEGLESS ROPE CLIMB

10 WALL WALK + STRICT WALL FACING HANDSTAND PUSH (1+1)

2 LEGLESS ROPE CLIMB

10 WALL WALK + STRICT WALL FACING HANDSTAND PUSH (1+1)

1 LEGLESS ROPE CLIMB

IMMEDIATELY INTO

2 ROUND OF:

15 STRICT HSPU

15 BOX CLEAR OVER

30 M HANDSTAND WALK

(if you fall down: penalty 10 pistols)

RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

FEMALE ELITE

8 WALL WALK + STRICT WALL FACING HANDSTAND PUSH (1+1)

3 ROPE CLIMB

8 WALL WALK + STRICT WALL FACING HANDSTAND PUSH (1+1)

2 ROPE CLIMB

8 WALL WALK + STRICT WALL FACING HANDSTAND PUSH (1+1)

1 ROPE CLIMB

IMMEDIATELY INTO

2 ROUND OF:


12 STRICT HSPU

12 BOX CLEAR OVER

30 M HANDSTAND WALK

(if you fall down: penalty 10 pistols)

RUN TO THE FINISH LINE



FLOW

- L'atleta attende in starting line.
Al 3,2,1 go si porta al pannello degli handstand push up ed esegue 1 wall walk + 1 strict wall facing handstand push up per dieci volte.
si porta quindi alla rope ed effettua 3 salite alla rope in modalità legless.
- Torna quindi al pannello dei wall walk per eseguire nuovamente le 10 rep di wall walk e 10 handstand push up strict facing the wall, seguite da 2 salite alla rope.
- L'atleta andrà quindi al pannello per eseguire le ultime 10 rep di wall walk + strict wall facing handstand push up e si porterà alla rope per l'ultima rep di rope climb.
- A questo punto l'atleta andrà ad eseguire 15 strict handstand push up, si porterà in prima sezione per effettuare 15 box clear over. Nuovamente al pannello eseguirà 15 strict handstand push up seguiti ancora una volta da 15 box clear over.
- Partendo quindi dalla linea di termine della prima sezione andrà a percorrere 30 metri di handstand walk raggiungendo la finish line del campo gara. Da qui correrà al chess piece per il tempo

ATTENZIONE: nella considerazione delle alte temperature si suggerisce di dotarsi di guanti per l'handstand walk e per gli handstand push up



STANDARD

WALL WALK + STRICT FACING HANDSTAND PUSH UP

L'atleta si porta a terra, petto, cosce e piedi a contatto con il terreno.

Entrambe le mani devono rimanere sulla linea fino a quando Entrambi i piedi non si troveranno sul muro.

L'atleta a questo punto dovrà portare entrambe le mani a contatto con la linea in prossimità della parete.

A questo punto l'atleta dovrà effettuare un push up strict portando la testa a contatto con il terreno (bottom position) per poi risalire avendo gomiti bloccati, anche aperte, solo i piedi a contatto con la parete.

A questo punto potrà iniziare la discesa dei wall walk. in bottom position entrambe le mani dovranno toccare la linea più esterna prima che i piedi tocchino terra. La rep terminerà con l'atleta disteso a terra: petto, cosce, piedi a terra.

SEQUENZA:

- Starting position: Petto, cosce, piedi a terra; mani sulla linea più esterna
- Esecuzione: Due piedi a muro solo dopo spostato le mani
- Top position: Mani sulla linea più vicina al muro
- Handstand push up: Eseguo l'handstand push up strict
- Bottom position: Prima le mani sulla linea più esterna, solo dopo i piedi a terra



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 REGULAR

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

ROPE CLIMB LEGLESS

L'atleta dovrà andare a toccare il crossbeam senza avvalersi dell'uso delle gambe in contatto con la rope.



STANDARD

HANDSTAND WALK

Viene richiesta una percorrenza unbroken della distanza richiesta. 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 tra due o più sezioni dovrà ricominciare dall'ultima sezione conquistata ma prima dovrà effettuare una penalità di 10 pistol.

L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento.

BOX CLEAR OVER

L'atleta dovrà saltare, anche in maniera asincrona, il box senza appoggiare i piedi o qualunque altra parte del corpo al box. La rep termina dalla parte opposta del box.