



FIELD C
SKILL

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

ELITE

MASTER 35-40-45-50

HEAD DOWN



EVENT

SKILL

TIME CAP: 15 MIN

30 MT HANDSTAND WALK

16 CAL SKI ERG

4 ROPE CLIMB

8 BOX JUMP CLEAR OVER

16 CAL SKI ERG

3 ROPE CLIMB

8 BOX JUMP CLEAR OVER

16 CAL SKI ERG

2 ROPE CLIMB

8 BOX JUMP CLEAR OVER

16 CAL SKI ERG

1 ROPE CLIMB

8 BOX JUMP CLEAR OVER


RUN TO FINISH LINE

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	HANDSTAND WALK	ROPE	BOX JUMP CLEAR OVER
MASTER 35	30	4/3/2/1	8
MASTER 40	30	4/3/2/1	8
MASTER 45	30	4/3/2/1	12 BOX JUMP OVER
MASTER 50	30	4/3/2/1	12 BOX JUMP OVER
MASTER 35 – 40 FEMALE	30	2/2/2/2	12 BOX JUMP OVER



FLOW

- L'atleta attende in finish line.
Al 3,2,1 si porta in handstand walk sino alla prima sezione a questo punto l'atleta andrà allo ski erg ed accumulerà le calorie richieste. si porta quindi alla rope ed esegue 4 salite in modalità regular. Va quindi in prima sezione per i box clear over.
- Torna quindi allo ski erg per le calorie assegnate, va alla rope ed esegue 3 salite. Sposta quindi il plyo box di una sezione e va ad eseguire i box clear over.
- Torna quindi allo ski erg, esegue le 16 calorie assegnategli, va alla rope per le due salite e quindi si porta al plyo box. Lo sposta di una sezione ed esegue quindi i box jump clear over.
- Prosegue in questo modo, diminuendo le salite alla rope e termina il wod correndo in finish line.



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.

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



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.