



FIELD A
MIXED

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

EXPERIENCE

BUTTERFLY



EVENT
MIXED

AMRAP CAP: 14 MIN

FROM 00:00 TO 05:00

AMRAP

3 ROUNDS

10 PULL UP

15 DUMBBELL GOBLET SQUAT 22,5/15 KG

AMRAP

ONE DUMBBELL CLUSTER 22,5/15 KG

1' REST


8' AMRAP

16 TOES TO RING

54 SINGLE UNDER

8 SNATCH 40/25 KG

SCORE IS REP



FLOW

- L'atleta attende in starting line.
Al 3,2,1 go andrà ad effettuare 10 pull up, si porterà in prima sezione ed eseguirà 15 goblet squat con il dumbbell.
Tornerà al rig per un secondo round di 10 pull up seguiti da 15 goblet squat.
Infine tornerà nuovamente al rig per il terzo ed ultimo round.
- Si sposterà quindi in seconda sezione ed andrà ad eseguire il massimo numero di cluster con il dumbbell.
- Allo scadere dei primi cinque minuti seguirà un minuto di rest.
- L'atleta parte nuovamente dalla starting line. Si porta al rig ed effettua 16 toes to ring. Si porta quindi in prima sezione ed esegue 54 single under.
Andrà quindi in seconda sezione per eseguire gli 8 snatch.
Tornerà al rig per i 16 toes to bar, quindi in prima sezione per i double under. Andrà al bilanciere e lo sposterà di una sezione. Qui andrà ad eseguire nuovamente gli 8 snatch.
Si prosegue in questo modo sino al termine del tempo assegnato.



STANDARD

GOBLET

L'atleta dovrà reggere un dumbbell avendo le mani all'altezza del collar. In bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio ed in top position dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e attrezzo sostenuto all'altezza del collar. In bottom position il peso non può essere scaricato in appoggio sulle ginocchia. Nessuna parte delle braccia dell'atleta può appoggiarsi alle gambe. Il dumbbell dovrà essere obbligatoriamente tenuto sotto il mento con entrambe le mani a sorreggere le due teste del dumbbell.

PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. In top position dovrà portare il mento chiaramente oltre la barra.



STANDARD

TOES THROUGH RING

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro la verticale del corpo. In top position, entrambi i piedi dovranno passare all'interno degli anelli.

SNATCH

Il bilanciere parte da terra ed attraverso un one fluid motion viene portato in overhead. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In bottom position, touch and go ammesso, bouncing vietato. Power, muscle, split, squat snatch sono ammessi. non è ammesso hang snatch.

SINGLE UNDER

La corda passa sotto i talloni una per ogni salto effettuato.



STANDARD

CLUSTER

Ogni ripetizione deve partire da terra. Il movimento è la sintesi tra uno squat clean ed un thruster. Ogni ripetizione dovrà partire da terra ed in bottom position l'atleta dovrà avere la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio per poi proseguire il movimento secondo le meccaniche del thruster terminando in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul corpo. Durante la fase di risalita dalla bottom position verso la top position l'atleta non potrà flettere le ginocchia. Il dumbbell dovrà poggiare almeno con una testa sulle spalle e dovrà essere parallelo al pavimento.