



FIELD A
MIXED

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

REGULAR SENIOR E MASTER
BUTTERFLY



EVENT
MIXED

AMRAP CAP: 14 MIN

FROM 00:00 TO 05:00

AMRAP

3 ROUNDS

5 RING MUSCLE UP / BAR MUSCLE UP

10 PISTOL

AMRAP

DOUBLE DUMBBELL CLUSTER 22,5/15 KG

1' REST

8' AMRAP

16 TOES TO BAR

32 DOUBLE UNDER

8 SNATCH 50/35 KG

SCORE IS REP




WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	RING MUSCLE UP / CHEST TO BAR	PISTOL	CLUSTER	TOES TO BAR	DOUBLE UNDER	SNATCH
REGULAR SENIOR MAN	5 RING MUSCLE UP	10	22,5 KG	16	32	50 KG
REGULAR SENIOR WOMAN	3 BAR MUSCLE UP	10	15 KG	16	32	35 KG
MASTER	3 BAR MUSCLE UP	10	22,5 KG	16	32	40 KG

Qualora l'atleta non avesse la skill ring muscle up potra' scalare in chest to bar

Qualora l'atleta non avesse la skill bar muscle up potra' scalare in chest to bar

La scalatura comporta che lo scoring di quell'atleta sara' inferiore a chi ha fatto anche una sola rep del movimento prescritto



FLOW

- L'atleta attende in starting line.
Al 3,2,1 go andrà ad effettuare 5 ring muscle up, si porterà in prima sezione ed eseguirà 10 pistol.
Tornerà agli anelli per un secondo round di 5 ring muscle up seguiti da 10 pistols.
Infine tornerà nuovamente agli anelli per gli ultimi 5 ring muscle up seguiti nuovamente da 10 pistol.
- Si sposterà quindi in seconda sezione ed andrà ad eseguire il massimo numero di cluster con il doppio 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 bar. Si porta quindi in prima sezione ed esegue 32 double 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

PISTOL

L'atleta partirà avendo cura di avere la non working leg sollevata da terra. Scenderà quindi in squat, portando la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. L'atleta non potrà appoggiare a terra la non working leg e le mani non potranno appoggiarsi al corpo. L'atleta può di contro sorreggere la non working leg tenendo la punta del piede. Risalendo in top position l'atleta dovrà trovarsi con il ginocchio della working leg bloccato, anche aperte e solo a questo punto può appoggiare il piede della gamba non in caricamento. Ogni volta che una rep viene convalidata l'atleta dovrà eseguire il movimento successivo con l'altra gamba. Una no rep su una gamba costringe a ripetere il movimento con la stessa gamba.

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli.



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. I dumbbell dovranno poggiare almeno con una testa sulle spalle e dovranno essere paralleli al pavimento.

BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).



STANDARD

TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani.

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.

DOUBLE UNDER

La corda passa sotto i talloni due volte per ogni salto effettuato.