



FIELD A
MIXED

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

ELITE SENIOR E MASTER
FIZZY



EVENT
MIXED

TIME CAP: 17 MIN

750 M ROW

3 SETS

7 RING MUSCLE UP

7 SNATCH

7 OVERHEAD SQUAT

500 M ROW

2 SETS

7 RING MUSCLE UP

7 SNATCH

7 OVERHEAD SQUAT

250 M ROW

1 SET

7 RING MUSCLE UP

7 SNATCH

7 OVERHEAD SQUAT

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	ROWER	RING MUSCLE UP	SNATCH	OVERHEAD SQUAT
ELITE	750/500/250	7	70/45 KG	70/45 KG
MASTER 30	750/500/250	7	60 KG	60 KG
MASTER 35	750/500/250	7	60 KG	60 KG
MASTER 40	750/500/250	5	50 KG	50 KG
MASTER 45	750/500/250	5	50 KG	50 KG
MASTER 50	750/500/250	3	50 KG	50 KG
MASTER 35-40 WOMAN	600/400/200	5 BAR MUSCLE UP	35 KG	35 KG

- L'atleta attende in starting line.
Al 3,2,1 go si porta al rower ed esegue la distanza prevista.
Andrà quindi a svolgere tre set di ring muscle up, snatch ed overhead squat nella seguente modalità:
Va al rig ed esegue i 7 ring muscle up. Si porta in prima sezione ed esegue 7 snatch seguiti da 7 overhead.
Torna agli anelli per il secondo set di ring muscle up.
Sposta quindi il bilanciere in seconda sezione dove andrà ad eseguire 7 snatch e 7 overhead squat.
Torna agli anelli per il terzo set di ring muscle up. Sposterà quindi il bilanciere in terza sezione ed eseguirà gli snatch e gli overhead assegnati.
- Torna quindi al rower per la successiva distanza. Una volta completata, inizieranno i due successivi set.
Qui l'atleta andrà ad eseguire 7 ring muscle up sposterà il bilanciere in quarta sezione ed eseguirà 7 snatch e 7 overhead squat.
Tornerà agli anelli dove andrà ad eseguire 7 ring muscle up. Si porterà nuovamente al bilanciere e lo sposterà in quinta sezione. Qui andrà ad eseguire 7 snatch e 7 overhead squat.
- Tornerà al remo per l'ultima distanza assegnata. Andrà quindi agli anelli per i 7 ring muscle up. terminate le rep agli anelli si porterà al bilanciere e lo sposterà in sesta sezione. Qui andrà ad eseguire i 7 snatch seguiti da 7 overhead squat.
- Scavalcherà il bilanciere e correrà in finish line.



STANDARD

OVERHEAD SQUAT

Il bilanciere parte da terra e l'atleta dovrà trovarsi in bottom position con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. La prima rep può essere uno squat snatch.

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

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.

SNATCH

Il bilanciere parte da terra ed attraverso una 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