



FIELD A
MIXED

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

ALL TEAM DIVISIONS
THE WARRIORS



EVENT
MIXED

TIME CAP: 10 MIN


50 CTB SYNCHRO
40 CAL ROW (20+20)
30 THRUSTER
20 CAL SKIERG (10+10)
10 2 DUMBBELL DEVIL PRESS SYNCHRO

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	CHEST TO BAR	ROWER	THRUSTER	SKI ERG	DEVIL PRESS
ELITE MM	50	40	50 KG	20	2 X 22.5 KG
ELITE MF	50	40	50/35 KG	20	2 X 22,5 2 X 15 KG
ELITE FF	50	40	35 KG	20	2 X 15 KG
REGULAR MM	50	40	40 KG	20	2 X 22,5 KG
REGULAR MF	50	40	40/25 KG	20	2 X 22,5 2 X 15 KG
REGULAR FF	50	40	25 KG	20	2 X 15 KG
MASTER MM	50	40	40 KG	20	2 X 22,5 KG
MASTER MF	50 PULL UP	40	40/25 KG	20	2 X 22,5 2 X 15 KG
MASTER FF	50 PULL UP	40	25 KG	20	1 X 15 KG



FLOW

- Il team attende in starting line.
Al 3,2,1 si portano alla barra ed eseguono 50 chest to bar synchro.
Vanno quindi in prima sezione per accumulare 40 calorie al remo. Il teammate A dovrà realizzare 20 calorie quindi correre dal compagno per il cambio e questi a sua volta ne eseguirà altre 20.
Un componente del team, non importa quale, si porterà quindi in terza sezione ed eseguirà 30 thruster (cambi liberi in questo caso).
- Il team passerà quindi in 5 sezione per accumulare 20 calorie allo ski erg (10 + 10).
- Si sposteranno poi in sesta sezione per le ultime 10 rep di devil press synchro.
- Correranno quindi in finish line per il tempo
- I cambi team avvengono nella sezione precedente a quella dove si lavora.



STANDARD

GOBLET

The athlete should hold a dumbbell by having his hands at collar height. In bottom position he/she should be with the iliac crest below the highest point of the knee and in top position he/she should have feet in line, knees locked, hips open and implement supported at collar height. In bottom position the weight cannot be unloaded in support of the knees. No part of the athlete's arms may rest on the legs. The dumbbell must mandatorily be held under the chin with both hands supporting the two heads of the dumbbell.

PULL UP

The athlete starts in hang position with feet off the ground and arms extended. In top position he or she should bring the chin clearly over the bar.



STANDARD

DEVIL PRESS

L'atleta dovrà effettuare un burpee tenendo le mani sempre sui dumbbell. In bottom position il petto dovrà toccare obbligatoriamente terra il terreno. In top position l'atleta, attraverso un double snatch, dovrà portare i dumbbell in overhead position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul corpo.

Durante tutta la rep le mani non possono staccarsi dai dumbbell.
SYNCHRO IN TOP POSITION

THRUSTER

Il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.



STANDARD

CHEST TO BAR

L'atleta parte appeso alla sbarra, braccia stese e piedi staccati da terra.

In top position il petto dovrà entrare chiaramente in contatto con la barra.

SYNCHRO: entrambi gli atleti si dovranno trovare in top position avendo cura di toccare insieme la barra con il petto.