

MASTERPIECE

FINAL

REGULAR AND BEGINNER
DIVISION



REGULAR

42 HANDSTAND PUSH UP
21 FRONT SQUAT
7 SYNCHRO BAR MUSCLE UP

30 HANDSTAND PUSH UP
15 FRONT SQUAT
7 SYNCHRO BAR MUSCLE UP

18 HANDSTAND PUSH UP
9 FRONT SQUAT
7 SYNCHRO BAR MUSCLE UP

TIME CAP 10'



BEGINNER

30 HANDSTAND PUSH UP
21 FRONT SQUAT
10 SYNCHRO CHEST TO BAR

20 HANDSTAND PUSH UP
15 FRONT SQUAT
10 SYNCHRO CHEST TO BAR

10 HANDSTAND PUSH UP
9 FRONT SQUAT
10 SYNCHRO CHEST TO BAR

TIME CAP 10'



WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM REGULAR

DIVISION	HANDSTAND PUSH UP	FRONT SQUAT	BAR MUSCLE UP
REGULAR MM	42.30.18	80 KG	7
REGULAR MW	42.30.18	80 KG 55 KG	5
REGULAR WW	42.30.18	55 KG	5

WEIGHT AND VARIATIONS

M/F TEAM BEGINNER

DIVISION	HANDSTAND PUSH UP	FRONT SQUAT	CHEST TO BAR
REGULAR MM	30.20.10	50 KG	10
REGULAR MW	30.20.10	50 KG 35 KG	7
REGULAR WW	30.20.10	35 KG	7

FLOW SCORE IS TIME

Il team attende in starting line dietro il rig.

Al 3,2,1 go un atleta si porta al pannello per eseguire il numero di handstand push up previsto. Cambi liberi in starting line.

Successivamente, un atleta, non importa quale, si porta al bilanciere per completare 15 ripetizioni di front squat (anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono in starting line). Terminate le 15 ripetizioni il bilanciere viene spostato di una sezione (nel caso di bilanciere uomo/donna, l'atleta che ha completato l'ultima ripetizione andrà a muovere entrambi i bilancieri di una sezione).

Il team andrà quindi al rig per eseguire i 7 synchro bar muscle up.

Si proseguirà nel medesimo modo per il secondo e terzo round. Terminati i synchro bar muscle up del terzo giro correranno in finish line per il tempo.



STANDARD

HANDSTAND PUSH UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello.

L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dallo spazio designato:

linea: le mani, qualunque loro parte, dovrà toccare la linea tracciata a terra.

spazio designato: le mani devono rimanere all'interno del riquadro assegnato

I piedi durante la fase di kipping non possono uscire dal pannello.

in caso di movimento strict: in bottom position la testa deve toccare terra. nessuna parte del corpo, eccetto i talloni, per tutta la durata della rep compresa la bottom position, potrà entrare in contatto con il pannello. l'atleta dovrà eseguire il movimento senza ausilio di anche e gambe.

in caso di movimento regular: in bottom position la testa deve toccare terra. durante la fase da bottom position a top position (l'esecuzione dinamica del movimento quindi ad eccezione della partenza in bottom) nessuna parte del corpo eccetto i talloni può entrare in contatto con il pannello.

STANDARD

FRONT SQUAT

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean

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).

SYNCHRO POSITION:

Viene richiesto ai due atleti di trovarsi ad un certo punto della ripetizione, insieme in top position.

Un atleta può aspettare l'altro ma l'attesa deve avvenire in top position a gomito bloccato. Sbloccare il gomito e tornare a bloccarlo costituisce no rep.

Qualora un atleta esegua il movimento non correttamente (Es. regrip della mano) e venga comminata una no rep, entrambi gli atleti dovranno ripetere il movimento.



STANDARD

CHEST TO BAR SYNCHRO

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà portare il petto chiaramente a contatto con la sbarra.

Synchro position:

In top. La no rep comminata a un atleta costringe entrambi a ripetere il movimento.

