



FIELD B
STRENGTH

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

HULK

ELITE DIVISION
MASTER 30-35-40-45-50



EVENT

STRENGTH

TIME CAP: 10 MIN

FROM 00:00 TO 05:00 MAX 3 ATTEMPTS OF THIS COMPLEX:


1 POWER CLEAN + 3 FRONT SQUAT

THEN

FROM 05:00 TO 10:00 MAX 3 ATTEMPTS OF THIS COMPLEX:

**1 SQUAT CLEAN + 1 HANG SQUAT CLEAN
+ 1 THRUSTER**

SCORE IS WEIGHT



FLOW

- L'Atleta attende in pedana. "Al 3,2,1 GO" avrà a disposizione 5 minuti di tempo per poter trovare la sua rm del complex assegnato: power clean + 3 front squat.
L'atleta avrà a disposizione 3 attempt.
Si considera attempt lo stacco del bilanciere da terra.
- A partire dal quinto minuto sino allo scadere del time cap l'atleta avrà a disposizione 3 attempt per il secondo complex: squat clean, hang squat clean, thruster.
- La ripetizione deve iniziare e terminare nel tempo assegnato al workout.
- Back drop non ammesso.
- Attenzione: si tratta di due complex, pertanto il drop è permesso solo al termine delle ripetizioni assegnate.
- Sono vietate fasce elastiche da pesistica o altri strumenti (es. straps) atti a facilitare l'esecuzione del wod.
- Ammessa: cintura e ginocchiere.



STANDARD

POWER CLEAN

Il bilanciere parte da terra. attraverso un muscle clean, power clean, split clean, il bilanciere raggiunge la top position dove l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la verticale del bilanciere.

FRONT SQUAT

La top position del power clean è la starting position del front squat nel complex assegnato. Da qui l'atleta dovrà andare in bottom position avendo la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Tornerà quindi in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack.



STANDARD

SQUAT CLEAN

Il bilanciere parte da terra. L'atleta deve passare da una full squat position. Il catch del bilanciere può essere effettuato sopra il parallelo a condizione che l'atleta prosegua nella discesa attraverso una one fluid motion senza pause o risalite prima di aver raggiunto la squat position. Da qui l'atleta andrà in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

Non viene autorizzato power clean + front squat.

HANG SQUAT CLEAN

Dalla top position dello squat clean l'atleta porterà in sospensione il bilanciere. Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio. Da qui dovrà passare da una full squat position avendo cura di avere le anche sotto il punto più alto del ginocchio, per raggiungere quindi una top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.



STANDARD

THRUSTER

Dalla top position dell'hang squat clean l'atleta inizierà il movimento di thruster. Questo pertanto parte da una standing tall position con bilanciere in front rack.

In bottom position l'atleta dovrà avere la crsta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, per quindi passare in top position senza effettuare cambi di direzione (jerk) e terminare la rep avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.