



**FIELD B**  
***STRENGTH***

**SOUTHERN**  
**WARRIORS**  
**2 0 2 2**

**ELITE SENIOR**  
**SHORT LEGS**



**EVENT**

***STRENGTH***

**45 SEC ON // 15 SEC TRANSITION**

- PEDANA 1)** 1 SQUAT CLEAN + 5 FS @70/35
- PEDANA 2)** 1 SQUAT CLEAN + 4 FS @80/40
- PEDANA 3)** 1 SQUAT CLEAN + 3 FS @90/45
- PEDANA 4)** 1 SQUAT CLEAN + 2 FS @100/50
- PEDANA 5)** 1 SQUAT CLEAN +1 FS @ 110/55
- PEDANA 6)** 1 SQUAT CLEAN @120/60
- PEDANA 7)** 1 SQUAT CELAN @130/65
- PEDANA 8)** 1 SQUAT CLEAN @135/70
- PEDANA 9)** 1 SQUAT CLEAN @140/75
- PEDANA 10)** 1 SQUAT CLEAN @150/85

**LADDER: 10 MIN**

**SCORE IS REP**

- L'atleta attende al cancelletto. "Al 3,2,1 GO" andrà in pedana ed avrà a disposizione 45 secondi per eseguire uno squat clean seguito da 5 front squat. Al termine dei 45 secondi (non prima) l'atleta avrà a disposizione 15 secondi per spostarsi alla pedana successiva.  
Le prime cinque pedane vanno intese come un complex: pertanto l'atleta dovrà eseguire squat clean seguito dai front squat senza poter dropare il bilanciere se non al termine dei movimenti prescritti.
- A partire dalla 6 pedana l'atleta dovrà eseguire unicamente lo squat clean.
- ARRIVATO ALL'ULTIMA PIAZZOLA:  
L'atleta si sposterà di pedana in pedana sino all'ultima. Qualora dovesse riuscire a sollevare il peso ivi collocato **andrà ad eseguire il massimo numero di deadlift** con il peso appena sollevato.
- QUALORA INTENDESSE FERMARSI PRIMA:  
Qualora un atleta non intendesse affrontare il peso collocato sulla pedana successiva **potrà decidere di fermarsi ed eseguire il massimo numero di deadlift** al fine di ottenere uno score maggiormente favorevole (il numero di deadlift vale come tie break).
- Per eseguire i deadlift è **OBBLIGATORIO** aver effettuato lo squat clean.
- Una volta eseguiti i deadlift l'atleta è **COSTRETTO** ad uscire dal campo gara avendo terminato così la sua prova.



# 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.

## 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.



# STANDARD

## DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Le mani devono essere all'esterno delle ginocchia (il sumo deadlift non è ammesso). In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, braccia stese. Durante la fase di alzata le braccia devono rimanere distese (non è ammessa la «remata»). Le spalle in top position devono trovarsi dietro la perpendicolare del bilanciere.

**ATTENZIONE:** è vietato l'uso di fasce da pesistica o altro equipment che rappresenti una agevolazione al workout (straps) tale da alterarne indebitamente l'esecuzione. Ammessa cintura e ginocchiere.