



FIELD B
STRENGTH

SOUTHERN

WARRIORS

2 0 2 2

HULK

REGULAR DIVISION

- SENIOR & MASTER -



EVENT

STRENGTH

FROM 00:00 TO 05:00 - FIND YOUR RM OF:


**1 POWER CLEAN + 3 FRONT SQUAT
(MAX 3 ATTEMPTS)**

TIME CAP: 10 MIN

FROM 6'-10' - FIND YOUR RM OF:

**1 SQUAT CLEAN + 1 HANG SQUAT CLEAN
+ 1 THRUSTER (FREE ATTEMPTS)**

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.
- Dal minuto 5 al minuto 10 l'atleta dovrà poi trovare la sua rm del complex di squat clean, hang squat clean, thruster. Nessun limite ai tentativi.
- 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.



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

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

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. Una volta passato dalla squat position l'atleta passa in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e gomiti oltre la verticale tracciata dal bilanciere.

Non è permesso eseguire power clean seguito da front squat, viene espressamente richiesta una one fluid motion.

HANG SQUAT CLEAN

Dal precedente movimento di squat clean, l'atleta, senza droppe il bilanciere, riporterà lo stesso in sospensione e dalla hang position, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio, dovrà passare da una full squat position, trovandosi con le anche sotto il punto più alto del ginocchio, per raggiungere quindi una top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.



STANDARD

THRUSTER

La top position dell'hang squat clean è la starting position del thruster. L'atleta in bottom position avrà la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, salirà in top position senza effettuare cambi di direzione (jerk) per trovarsi quindi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

ATTENTION: it is forbidden the use of weightlifting straps or other equipments which may easen up the workout (straps). Belt and kneepads allowed.