



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

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

**HAMMER**

**ALL TEAM DIVISIONS**



**EVENT**

***STRENGTH***

**TIME CAP: 9 MIN**

**FROM 00:00 TO 04:00 ATHLETE A MUST PERFORM:**


- 1 CLEAN + 2 FRONT SQUAT + 3 SHOULDER TO OVERHEAD (COMPLEX)
- 1 CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 2 SHOULDER TO OVERHEAD (COMPLEX)
- 1 CLEAN AND JERK

**FROM 04:00 TO 05:00 = REST**

**FROM 05:00 TO 09:00 ATHLETE B MUST PERFORM:**

- 1 CLEAN + 2 FRONT SQUAT + 3 SHOULDER TO OVERHEAD (COMPLEX)
- 1 CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 2 SHOULDER TO OVERHEAD (COMPLEX)
- 1 CLEAN AND JERK

**SCORE: TOTAL WEIGHT**



# FLOW

- Il team attende fuori dalla pedana.  
Al “3,2,1...GO!” andrà a caricare il bilanciere. I componenti del team possono aiutarsi nel caricare e scaricare il bilanciere in qualunque fase dell’evento.  
Nei primi 4 minuti sarà il teammate A impegnato a lavorare. Durante la fase di lavoro, in pedana, dovrà esserci unicamente il componente del team impegnato nell’esecuzione dei movimenti.
- Il teammate A dovrà andare ad eseguire: 1 CLEAN + 2 FRONT SQUAT + 3 SHOULDER TO OVERHEAD.  
Terminato il primo complex, l’atleta dovrà proseguire con il **secondo complex mantenendo o aumentando il carico**. Non sarà quindi possibile decrementare il carico.  
Il teammate A andrà quindi ad eseguire il secondo complex composto da: 1 CLEAN + 1 FRONT SQUAT + 2 SHOULDER TO OVERHEAD.  
**Terminato il secondo complex, l’atleta dovrà mantenere o aumentare il carico** sul bilanciere ed eseguire una rep di CLEAN AND JERK.
- Seguirà 1 minuto di rest nel quale gli atleti sono liberi di predisporre il bilanciere per il teammate B.  
La medesima tipologia di lavoro dovrà quindi essere eseguita dal teammate B.  
Il teammate B potrà partire con un carico inferiore o aumentando il carico già presente sul bilanciere. Rimarrà vincolato agli aumenti di carico unicamente tra i due complex.



# STANDARD

## CLEAN

Il bilanciere parte da terra. attraverso un muscle clean, power clean, split clean, squat 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. Non ammesso unicamente hang clean.

## FRONT SQUAT

Dalla top position del clean l'atleta dovrà quindi passare al front squat. 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.



# STANDARD

## SHOULDER TO OVERHEAD

La rep inizia con il bilanciere sulle spalle. Attraverso un press, push press, push jerk, split jerk l'atleta dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo

### COMPLEX:

Il bilanciere potrà essere droppato unicamente al termine del complex assegnato.

Vietato il back drop.

La ripetizione deve iniziare e terminare all'interno della finestra di tempo assegnata.

Vietato l'uso di fasce da pesistica o altro equipaggiamento volto a alterare l'esecuzione del wod (es. straps). Ammessa cintura e ginocchiere.