

SOUTHERN  
WARRIORS

# EVENT 6

5<sup>TH</sup> SEPTEMBER

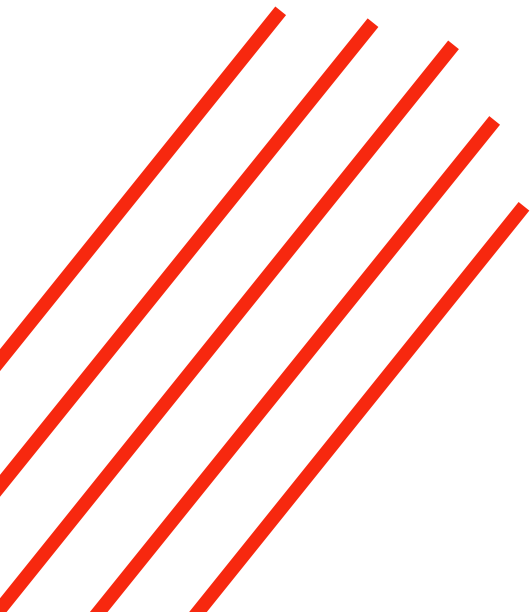
IRISH  
WALL



ELITE

# LOCATION

## FIELD C

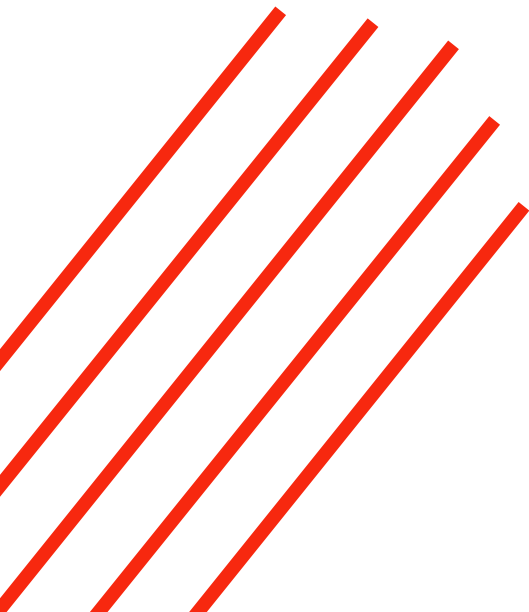


# **EVENT 6**

**20 MT. SPRINT  
10 BURPEE OVER IRISH WALL  
10 MT. BEAR HUG CARRY  
10 SANDBAG GROUND TO SHOULDER  
10MT. BEAR HUG CARRY  
10 BURPEE OVER IRISH WALL  
20 M. SPRINT**

**TIME CAP: 6 MIN**

**SCORE IS TIME**



# WEIGHT & VARIATIONS

## MALE

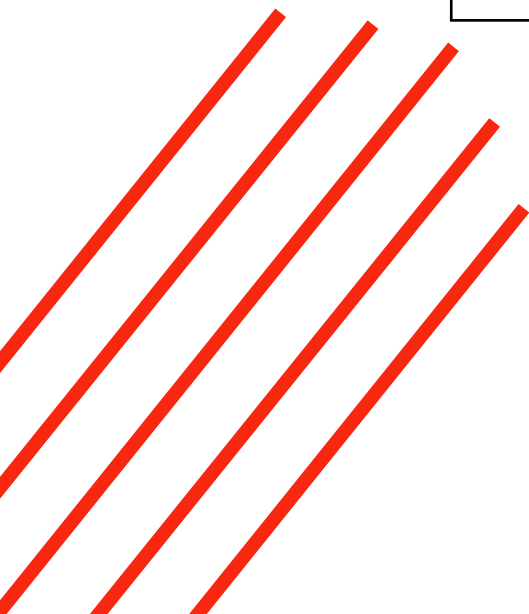
## SANDBAG

<b>SENIOR</b>	<b>75 KG</b>
<b>MASTER 35</b>	<b>75 KG</b>
<b>MASTER 40</b>	<b>50 KG</b>
<b>MASTER 45</b>	<b>50 KG</b>
<b>MASTER 50</b>	<b>50 KG</b>

## FEMALE

## SANDBAG

<b>SENIOR</b>	<b>50 KG</b>
<b>MASTER 35/40</b>	<b>25 KG</b>
<b>MASTER 45/50</b>	<b>25 KG</b>

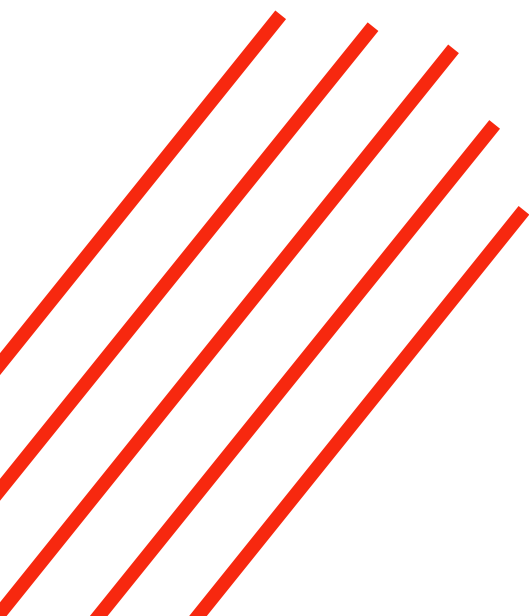


# FLOW

**AL “3,2,1...GO” L’ATLETA ANDRÀ A PERCORRERE 20 METRI DI CORSA RAGGIUNGENDO COSÌ IL MURO IRLANDESE. QUI ANDRÀ AD EFFETTUARE 10 BURPEES OVER.**

**TERMINATI I BURPEE TROVERÀ UNA SANDBAG. PERCORRERÀ 10 METRI IN BEAR HUG PER QUINDI EFFETTUARE 10 GROUND TO SHOULDER.**

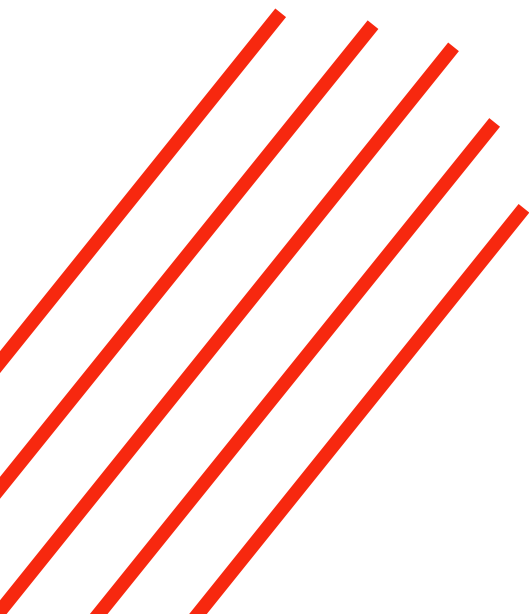
**RIPRENDERÀ QUINDI LA SANDBAG E RIPERCORRERÀ I 10 METRI IN BEAR HUG. ESEGUIRÀ NUOVAMENTE 10 BURPEE OVER THE IRISH WALL PER QUINDI TERMINARE L’EVENTO CON 20 METRI DI CORSA IN FINISH LINE.**



# STANDARD

## BURPEE OVER THE IRISH WALL

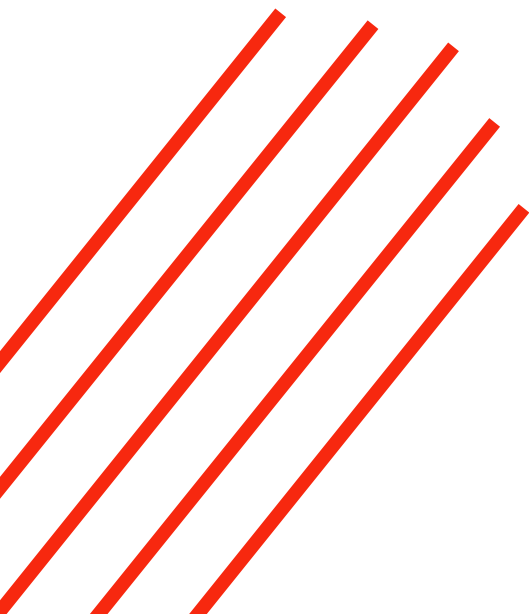
**L'ATLETA PORTERÀ PETTO E COSCE A TERRA. UNA VOLTA RISALITO DOVRÀ ISSARSI SUL MURO IRLANDESE (METRI 1.60) SCAVALCARLO PER QUINDI ATERRARE DALLA PARTE OPPOSTA COMPLETANDO LA RIPETIZIONE.**



# STANDARD

## BEAR HUG

**L'ATLETA DOVRÀ AFFERRARE LA SANDBAG E TENERLA SOLLEVATA SOPRA LE ANCHE. SE LA SANDBAG DOVESSE SCENDERE SOTTO LE ANCHE VERRÀ CHIAMATA LA NO REP CHE COSTRINGERÀ L'ATLETA A DROPPARE LA SANDBAG A TERRA PER QUINDI RIPRENDERLA E TERMINARE IL PERCORSO.**



# STANDARD

## GROUND TO SHOULDER

**L'ATLETA AFFERRATA LA SANDBAG DOVRÀ SOLLEVARLA PORTANDOLA SULLA SPALLA. IN TOP POSITION DOVRÀ AVERE GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE E SANDBAG SOPRA LA SPALLA. TOUCH AND GO PERMESSO. IL DROP DIETRO LA SCHIENA È CONSIDERATO NO REP.**

