

SOUTHERN
WARRIORS

EVENT 6

5TH SEPTEMBER

IRISH
WALL



TEAM

LOCATION

FIELD C



EVENT 6

20 M. SPRINT

10 BURPEE OVER IRISH WALL «I GO YOU GO»

10 M. BEAR HUG CARRY (BOTH)

10 SANDBAG GROUND TO SHOULDER «I GO YOU GO»

10 M. BEAR HUG CARRY (BOTH)

10 BURPEE OVER IRISH WALL

20 M. SPRINT

TIME CAP: 6 MIN

SCORE IS TIME



WEIGHT & VARIATIONS

TEAM	SANDBAG	GROUND TO SHOULDER
M/M	75/50 KG	75 KG - FOR BOTH
M/F	75/50 KG	75 KG MALE - 50 KG FEMALE
F/F	50/25 KG	50 KG - FOR BOTH



FLOW

AL “3,2,1...GO” IL TEAM ANDRÀ A PERCORRERE 20 METRI DI CORSA RAGGIUNGENDO COSÌ IL MURO IRLANDESE. QUI DOVRANNO ESSERE ESEGUITI 10 BURPEES OVER THE IRISH WALL IN MODALITÀ «I GO YOU GO».

TERMINATI I BURPEE, GLI ATLETI, AFFERRATE LE SANDBAG ANDRANNO A PERCORRERE 10 METRI IN BEAR HUG PER QUINDI EFFETTUARE 10 GROUND TO SHOULDER «I GO YOU GO»

RIPRENDERANNO QUINDI LE SANDBAG E RIPERCORRERANNO I 10 METRI IN BEAR HUG. DOVRANNO QUINDI ESSERE NUOVAMENTE ESEGUITI 10 BURPEE OVER THE IRISH WALL IN MODALITÀ «I GO YOU GO» 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 ATTERRARE DALLA PARTE OPPOSTA COMPLETANDO LA RIPETIZIONE (IN MODALITÀ I GO YOU GO, 10 REP TOTALI).



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. LA NO REP CHIAMATA AL TEAMMATE COSTRINGE ANCHE IL COMPAGNO A DROPPARE LA SANDBAG.

L'ATLETA DOVRÀ GIUNGERE CON I PIEDI SULLA MATTONELLA PRIMA DI DROPPARE LA SANDBAG (LANCIARLA PERTANTO È CONSIDERATA NO REP E COSTRINGE L'ATLETA A RIPRENDERE LA SANDBAG E TORNARE AL PUNTO INDICATO DAL GIUDICE).



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. IL DROP DIETRO LA SCHIENA È CONSIDERATO NO REP. PER I TEAM LE REP SONO I GO YOU GO (10 TOTALI).

