



**FIELD D**  
***POWER***

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

**REGULAR SENIOR E MASTER**  
**OFF ROAD**



**EVENT**  
***POWER***

**TIME CAP: 5 MIN**

20 MT FLIP THE PIG

4 SANDBAG SHOULDERING 50 lb

4 SANDBAG SHOULDERING 100 lb

4 SANDBAG SHOULDERING 150 lb

4 SANDBAG SHOULDERING 100 lb

4 SANDBAG SHOULDERING 50 lb

20 MT FLIP THE PIG

RUN TO THE FINISH LINE

**SCORE IS TIME**



# WEIGHT AND VARIATIONS

DIVISION	PIG	SANDBAG
REGULAR MAN	106 KG	50 = 4 100 = 4 150 = 4 100 = 4 50 = 4
REGULAR WOMAN	86 KG	50 = 4 100 = 4 50 = 4
REGULAR MASTER	106 KG	50 = 4 100 = 4 150 = 1 100 = 4 50 = 4



# FLOW

- L'atleta attende in starting line.  
Al 3,2,1 go si porta al pig ed esegue dei ribaltamenti per portarlo dalla prima alla quarta sezione.  
Una volta che il pig si troverà in quarta sezione, l'atleta si porterà alla prima sandbag per effettuare 4 sandbag shouldering, avanzerà alla sandbag successiva per eseguire 4 sandbag shouldering; andrà quindi alla terza sandbag ed effettuerà 4 sandbag shouldering.
- A questo punto tornerà indietro verso il pig effettuando nuovamente 4 ground do shoulder con la seconda sandbag e 4 ground do shoulder con la prima sandbag.
- Andrà quindi ad effettuare dei ribaltamenti del pig dalla quarta alla prima sezione.
- Una volta portato il pig in prima sezione correrà in finish line per il tempo.



# STANDARD

## GROUND TO SHOULDER

La sandbag parte da terra. L'atleta dovrà trovarsi in top position con ginocchia bloccate, anche aperte e sandbag sulla spalla. Touch and go permesso. Back drop non permesso.

## FLIP

L'atleta dovrà effettuare dei ribaltamenti dell'attrezzo spostandolo di sezione in sezione fino alla distanza assegnata.