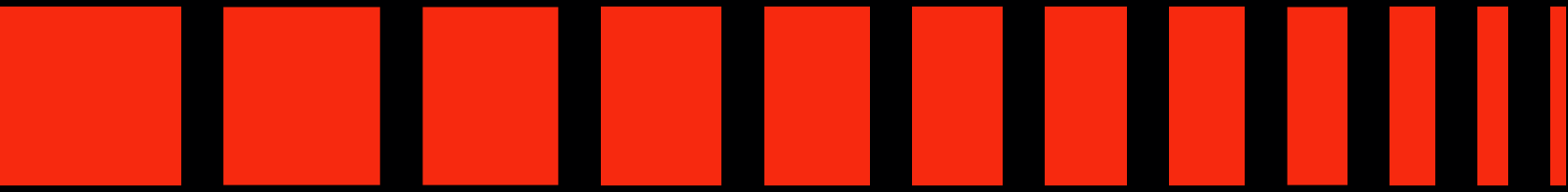




FIELD D
POWER

SOUTHERN
WARRIORS
2 0 2 2

ALL TEAM DIVISIONS
OFF ROAD



EVENT *POWER*

TIME CAP: 8 MIN

20 MT FLIP THE PIG

6 SANDBAG SHOULDERING 50 lb

6 SANDBAG SHOULDERING 100 lb

6 SANDBAG SHOULDERING 150 lb

6 SANDBAG SHOULDERING 100 lb

6 SANDBAG SHOULDERING 50 lb

20 MT FLIP THE PIG


RUN TO THE FINISH LINE

SCORE IS TIME



WEIGHT AND VARIATIONS

| DIVISION | PIG | SANDBAG (lb) |
|------------|--------|------------------------------------|
| ELITE MM | 126 KG | 50/100/150 |
| ELITE MF | 106 KG | MAN 50/100/150 FEMALE 50/100/50 |
| ELITE FF | 106 KG | 50/100/50 |
| REGULAR MM | 126 KG | 50/100/150 |
| REGULAR MF | 106 KG | MAN 50/100/150 FEMALE 50/100/50 |
| REGULAR FF | 86 KG | 50/100/50 |
| MASTER MM | 126 KG | 50/100/150 |
| MASTER MF | 106 KG | MA 50/100/150 FEMALE 50/100/50 |
| MASTER FF | 86 KG | 50/100/50 |



FLOW

- Il team attende in starting line.
Al 3,2,1 entrambi i componenti del team si portano al pig. In modalità I go you go effettueranno i ribaltamenti del pig fino a raggiungere la distanza prefissata.
- Da qui si porteranno alle sandbag. Anche queste dovranno essere eseguite in modalità I go you go.
L'uomo avrà 3 postazioni a peso crescente più una fase di ritorno.
Le donne avranno 2 postazioni a peso crescente più una fase di ritorno.

Nb: nel team male/female la modalità I go you go per le sandbag sarà svolta in questo modo:
6 rep a 50 libbre (3 uomo e 3 donna)
6 rep a 100 libbre (3 uomo e 3 donna)
6 rep a 150 libbre (il team porterà la sandbag da 100 accanto alla sandbag da 150. qui l'uomo eseguirà 3 rep a 150 e la donna nuovamente 3 rep a 100 libbre)
6 rep a 100 libbre (il team riporterà la sandbag nella sezione precedente. qui l'uomo eseguirà 3 rep a 100 e la donna nuovamente 3 rep a 100 libbre)
6 rep a 50 libbre (3 uomo e 3 donna)
- Terminate le sanbag il team tornerà ad effettuare i flip in modalità I go you go ritornando con il flip al punto di partenza.
- Da qui correranno in finish line.



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.