

EVENT 1
TIME CAP: 10 MIN

3 ROUNDS FOR TIME

15 HANG SQUAT CLEANS

15 LATERAL BARBELL BURPEES

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN

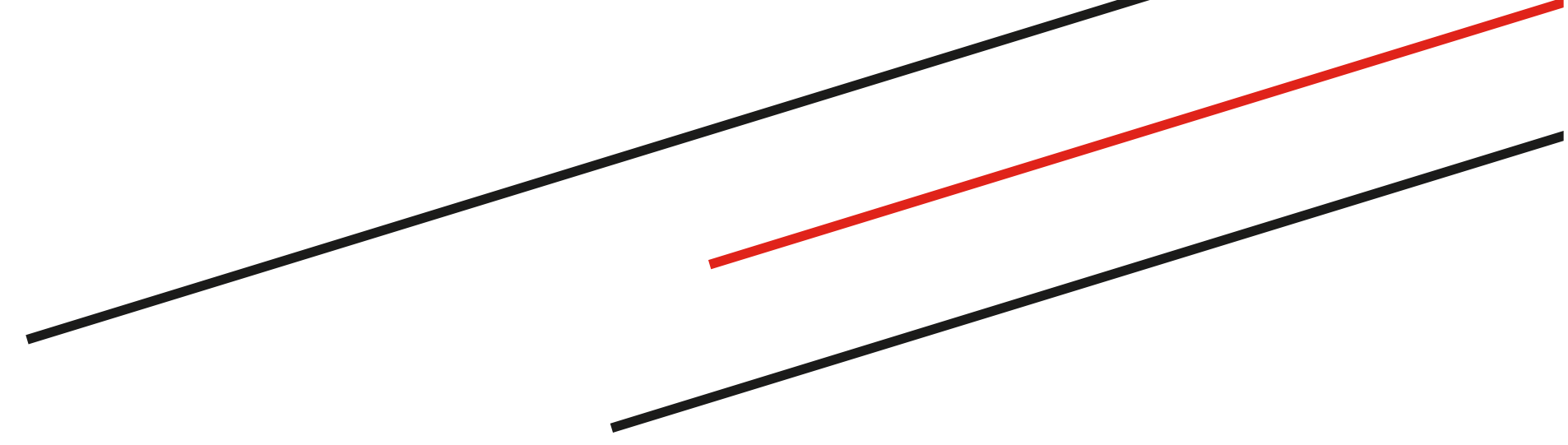
ELITE DIVISION

SENIOR
70/50 KG

MASTER 35/40/45/50
60/40 KG

JUNIOR
60/40 KG

VARIATIONS AND WEIGHTS MAN/WOMAN



REGULAR DIVISION

REGULAR

60/40 KG

MASTER 35/40/45 **ONLY MEN**

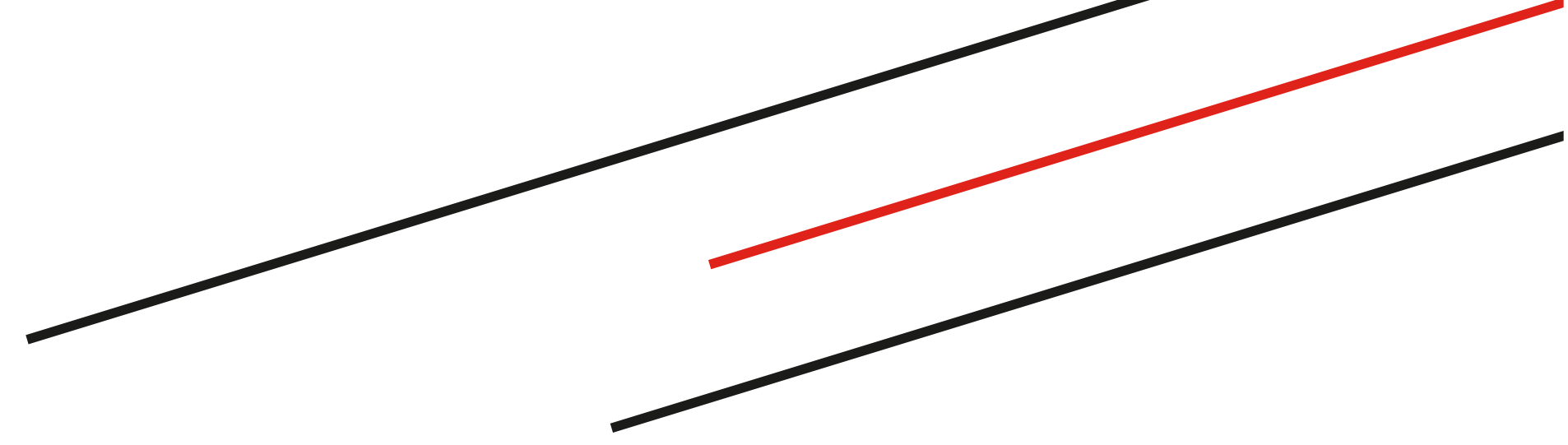
50 KG

OPEN WOMEN

35 KG

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN



EXPERIENCE DIVISION

EXPERIENCE

40/25 KG

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Prima di iniziare la ripresa video, inquadra IN MANIERA CHIARA:

Bilanciere = inquadra correttamente il peso del bilanciere 20 kg uomo, 15 kg donna (accertati di mettere a fuoco l'immagine);

i bumper utilizzati ed i collar (l'uso dei collar è obbligatorio)

NB: ATTENTO ALLA MUSICA DI SOTTOFONDO

tips: ricorda che se durante l'esecuzione del tuo video c'è della musica in diffusione, quando andrai a caricarlo, youtube potrebbe censurarlo. Accertati quindi che il video sia visibile altrimenti non potrà essere valutato.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

L'obiettivo è poter valutare in maniera omogenea e corretta la prestazione di ognuno. Serve pertanto seguire alcune accortezze per poter permettere una corretta valutazione e prendere meno no rep possibili.

Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.

PREDILIGI SEMPRE UNA RIPRESA A $\frac{3}{4}$ PERCHE' PERMETTE UNA VALUTAZIONE COMPLETA DI TUTTI I PUNTI DI CHECK

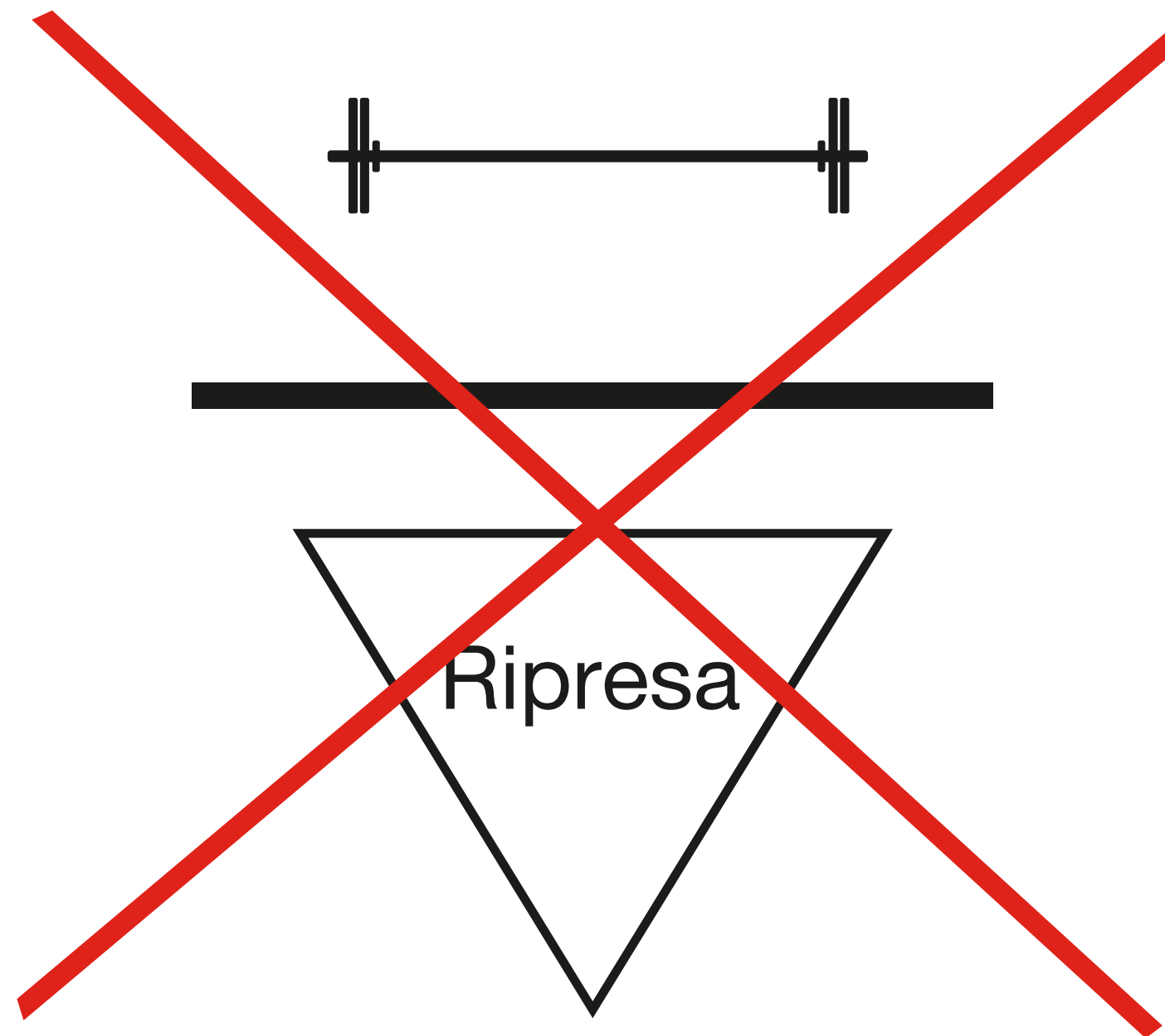
ASSOLUTAMENTE NO = RIPRESA FRONTALE, NON SAREBBE POSSIBILE VALUTARE LA CORRETTA APERTURA DELL'ANCA E IL POSIZIONAMENTO DEI GOMITI NEGLI HANG SQUAT CLEAN

LEGGI ATTENTAMENTE

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

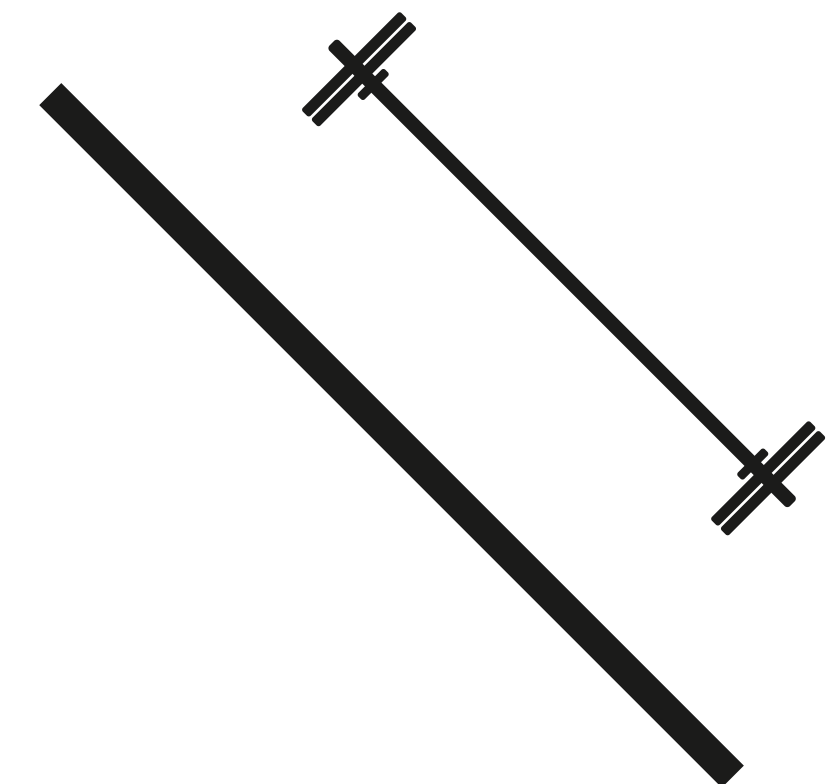
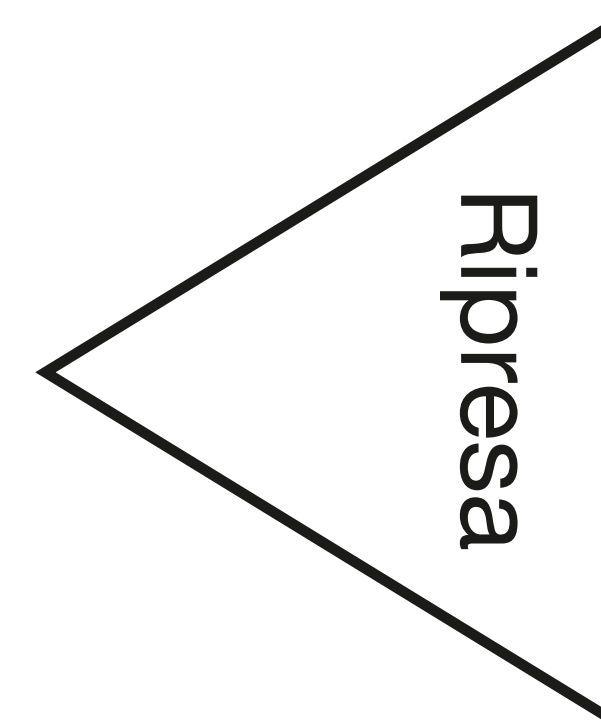
ASSOLUTAMENTE **NO!**

Questa ripresa impedisce di valutare i gomiti e l'apertura dell'anca



PREDILIGI UNA RIPRESA A $\frac{3}{4}$ DOVE SIA POSSIBILE VEDERE TUTTI I PUNTI DI CHECK DEL MOVIMENTO

OK



FLOW

L'atleta attende in piedi accanto al bilanciere.

Al 3,2,1 go inizierà ad eseguire i 15 hang squat clean seguiti dai 15 burpee over the barbell.

Al termine del primo giro ricomincerà con gli hang squat clean procedendo poi ad eseguire i burpee over the barbell. Proseguirà in questo modo anche per il terzo ed ultimo giro.

STANDARDS

HANG SQUAT CLEAN

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere). Una prima rep che non ottemperi a questo requisito sarà considerata no rep.

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.

Da qui dovrà passare da una full squat position avendo cura di avere le anche sotto il punto più alto del ginocchio, per raggiungere quindi una top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

Tips: ricorda di eseguire questo movimento a ¾ rispetto alla fotocamera. Questo permetterà di valutare correttamente l'anca ed i gomiti. Una ripresa frontale infatti renderà impossibile capire se l'anca è o meno chiusa e se i gomiti sono oltre la perpendicolare del bilanciere.

ATTENZIONE: il movimento di clean esige in top position che i gomiti siano oltre la perpendicolare del bilanciere!

STANDARDS

BURPEE OVER THE BARBELL

L'atleta dovrà portare petto e cosce a terra. Durante la fase di discesa l'atleta potrà portare indietro i piedi sia contemporaneamente che steppando. Durante la fase di risalita in top position l'atleta potrà richiamare i piedi sia contemporaneamente che steppando

Nell'effettuare il salto dovrà staccare entrambi i piedi contemporaneamente ma potrà atterrare anche steppando. Se durante il salto tocca il bilanciere la rep è invalida e dovrà essere rifatta dall'inizio.

Durante l'esecuzione la testa non può essere sopra il bilanciere.

Il burpee può essere effettuato lateral, perpendicolarmente o diagonalmente.

CATEGORIA EXPERIENCE: il salto del bilanciere può avvenire anche a piedi non sincroni
tips: ricorda di eseguire il burpee con il viso rivolto alla fotocamera.

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

Ricorda la regola generale esplicita al paragrafo 1.13 degli Open

it is the athlete's responsibility to adhere to the workout format. This includes performing all required movements to the described standard, counting and completing all required repetitions, using the required equipment and loads, meeting the time requirements, and meeting all submission standards.

Il giudice può solo convalidare o meno la regolarità di un movimento, non è tenuto e non deve andare a interpretare il tuo movimento o identificare i carichi.

SCORING PROTOCOL

Good Video: l'atleta ha svolto i movimenti richiesti in maniera corretta. lo score viene quindi convalidato

Valid With Minor Penalty: l'atleta esegue da 1 a 4 no rep. queste saranno rimosse dal suo score

Valid With Major Penalty: **l'atleta esegue OLTRE la metà dei movimenti di un singolo esercizio effettuando no rep. In questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15%, unitamente alle no rep effettuate, dal risultato finale immesso.**

Invalid: L'atleta non ha completato il wod come richiesto o ha eseguito un numero inaccettabile di no rep (the athlete fails to complete the workout as required, a significant and unacceptable number of reps performed are «no reps». In questo caso la valutazione è rimessa unicamente all'head judge e computata sulla proporzione di no rep presenti nel wod) o il video non soddisfa i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato

NOTES

Ricorda che se esegui il video con della musica di sottofondo, youtube tenderà a censurare il tuo video. Questo renderà impossibile valutarlo.

NON utilizzare dei cloud per caricare il tuo video (drive, icloud, dropbox...) = NON VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE

I soli link presi in considerazione saranno quelli caricati su youtube o piattaforme simili (es vimeo) ove è dimostrabile il caricamento nei termini delle deadline indicate

I giudici potrebbero avere la necessità di inviarti una mail, controlla quindi con regolarità la tua casella spam nel caso in cui una comunicazione vi finisse erroneamente