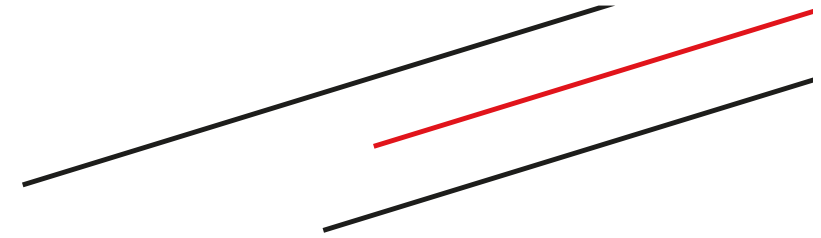


SOUTHERN
WARRIORS
ON LINE EDITION

EVENT 2
FOR TIME 15 MIN

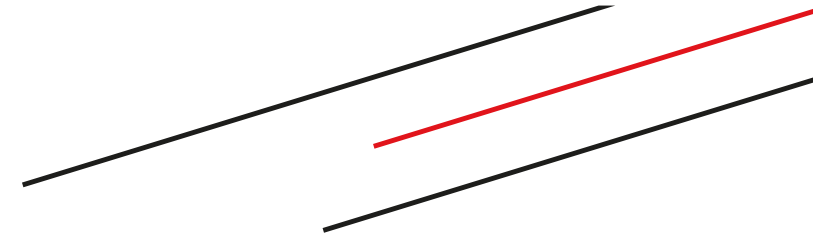


2000 M. ROW

EACH 2 MINUTES = 15 MT HANDSTAND WALK

SCORE IS TIME

SCORING



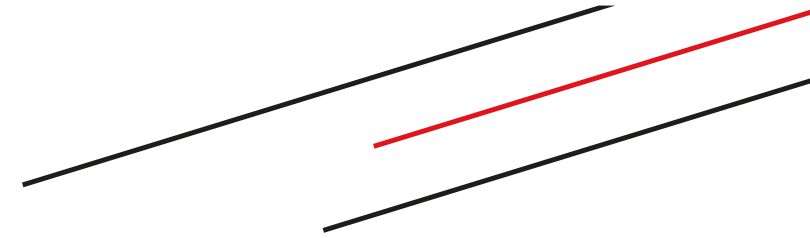
SCORE IS

1. se completi nel tempo il wod = TEMPO IMPIEGATO
2. se non completi nel tempo il wod = TEMPO + METRI MANGANTI (OGNI METRO 1 SECONDO)

Es. scade il tempo e ho percorso 1880 metri. Mancano pertanto 120 metri all'arrivo.
Ogni metro viene convertito in secondi 120 metri = 120 secondi
2 min

SCORE IS: TIME CAP + METRI/SECONDI = 15.00 + 2.00 = 17.00

VARIATIONS AND WEIGHTS MAN/WOMAN



ELITE DIVISION

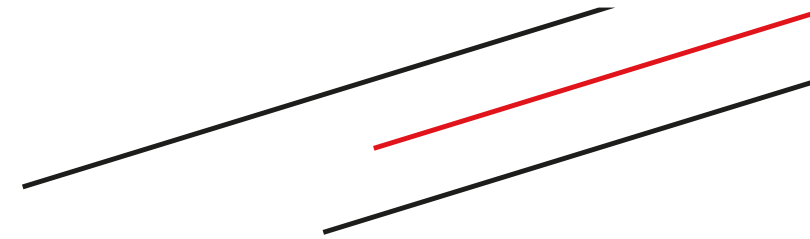
SENIOR
HANDSTAND WALK

MASTER 35/40/45/50
HANDSTAND WALK

JUNIOR
HANDSTAND WALK

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN



REGULAR DIVISION

SENIOR ONLY MEN

**OVERHEAD WALKING LUNGES
DUMBBELL 22,5 KG**

MASTER 35/40/45 ONLY MEN

**OVERHEAD WALKING LUNGES
DUMBBELL 22,5 KG**

OPEN WOMEN

**(TUTTE LE DONNE REGULAR)
OVERHEAD WALKING LUNGES
DUMBBELL 15 KG**

TEAM DIVISION

M / M

HANDSTAND WALK

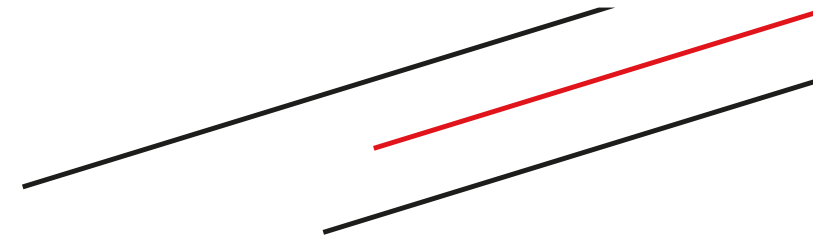
M / W

HANDSTAND WALK

W / W

**OVERHEAD WALKING LUNGES
DUMBBELL 15 KG**

VARIATIONS AND WEIGHTS
MAN/WOMAN



EXPERIENCE DIVISION

EXPERIENCE

OVERHEAD WALKING LUNGES
DUMBBELL 22,5/15 KG

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

Rower: obbligatoriamente concept 2

Dumbbell: del peso richiesto

Distanza per l'handstand walk:

Traccia una riga con nastro adesivo di circa 1 metro. A distanza di 2,5 metri traccia una seconda riga. Procedi a tracciare una terza riga a distanza di ulteriori 2,5 metri. Completa tracciando una quarta riga a distanza di 2,5 metri. La distanza così individuata dovrà essere di 7,5 metri.

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.

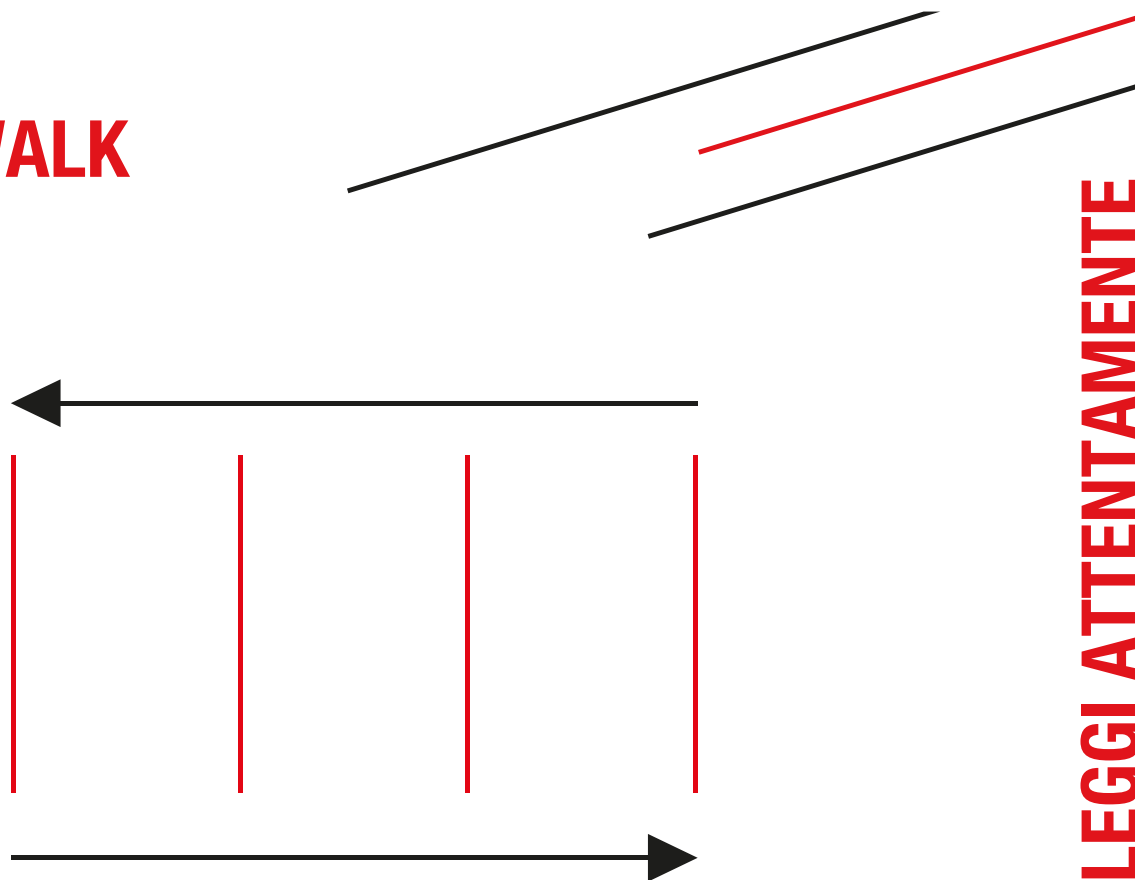
ON LINE EDITION
SOUTHERN
WARRIORS

LEGGI ATTENTAMENTE

MISURAZIONE HANDSTAND WALK

TRACCIA LE SEZIONI A TERRA

- 1 Traccia una riga con nastro adesivo di circa 1 metro.
- 2 A distanza di 2,5 metri traccia una seconda riga.
- 3 Procedi a tracciare una terza riga a distanza di ulteriori 2,5 metri.
- 4 Completa tracciando una quarta riga a distanza di 2,5 metri. La distanza così individuata dovrà essere di 7,5 metri.



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.

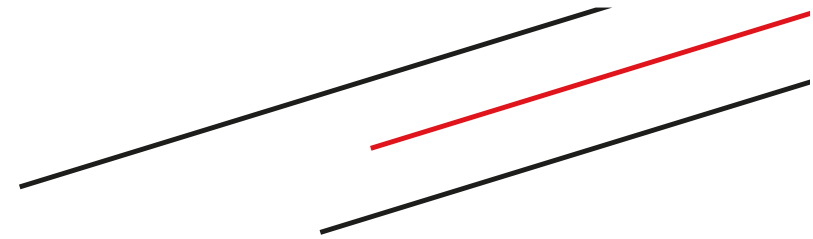
Colloca il rower in maniera tale da far vedere la tua persona durante la remata.

Accertati di inquadrare il monitor del rower. Se non venisse inquadrato il monitor del rower che attesta la percorrenza svolta non potremmo in alcun modo convalidare la prova.

La valutazione dell'hsu avviene osservando il passaggio delle mani rispetto alla linea di sezione. Qualora non fosse possibile identificare correttamente le mani rispetto alla linea di sezione sarà comminata no rep.

LEGGI ATTENTAMENTE

FLOW



L'atleta attende seduto al rower, mani lontane dal manicotto. Qualora dovesse partire con il manicotto in mano prima del go sarà comminata una sanzione di 5 secondi sul tempo.

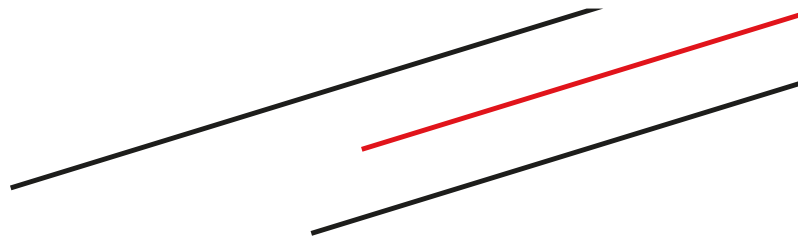
L'atleta inizierà a remare; ogni volta che il timer indicherà i 2 minuti ed i rispettivi multipli (non prima) l'atleta dovrà scendere dal rower e percorrere 15 metri di handstand walk (7,5 in andata e 7,5 in ritorno). Eseguita l'handstand walk andata e ritorno, l'atleta tornerà al remo per continuare a percorrere la distanza prevista

STANDARDS

ROWER

L'Atleta potrà settare il rower alla resistenza che preferisce ma non ponendo il dumper a lv 0.

Tips: ti suggeriamo di inquadrare la distanza percorsa ogni qual volta lasci il rower per affrontare l'handstand walk. In questo modo sarà possibile annotare di volta in volta quanta distanza hai percorso nel caso in cui il rower dovesse spegnersi.



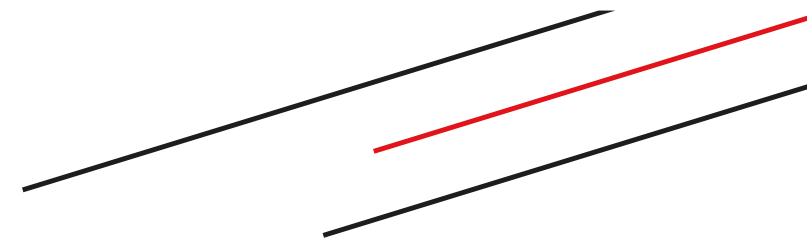
STANDARDS

HANDSTAND WALK

L'atleta parte con entrambe le mani prima della linea di sezione. Nell'iniziare la camminata in verticale entrambe le mani dovranno essere poste prima della linea di sezione, senza che una parte di queste la tocchi. L'atleta dovrà quindi percorrere la lunghezza della sezione sino ad arrivare con entrambe le mani oltre la linea di sezione. Se durante la camminata sulle mani l'atleta dovesse cadere dovrà ricominciare dall'ultima sezione conquistata. L'atleta non può lanciarsi e con le mani superare la linea di sezione ma dovrà mantenere sempre un controllo del movimento.

Accertati di aver superato CON ENTRAMBE LE MANI NELLA LORO INTEREZZA la singola linea di sezione

OGNI SEZIONE GIUDICATA NO REP = 20 SECONDI DI PENALITA'



STANDARDS

OVERHEAD WALKING LUNGES

L'atleta afferra il dumbbell e partendo con entrambi i piedi prima della linea effettua l'attraversamento della sezione designata per giungere con entrambi i piedi dopo la linea di demarcazione.

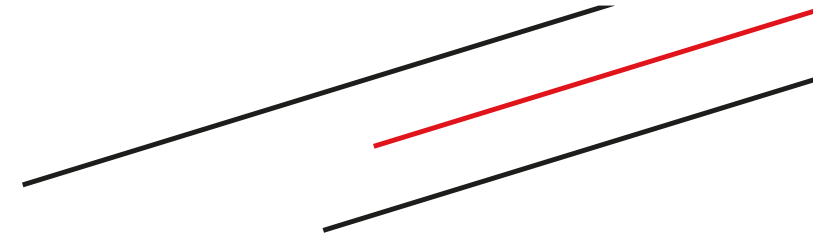
L'atleta dovrà portare, alternandolo, un ginocchio a terra, nel mentre dovrà tenere in overhead il dumbbell. Nel risalire l'atleta dovrà raggiungere una standing tall position avendo ginocchia bloccate ed anche aperte. Non è richiesto di mantenere il gomito bloccato.

AI FINI DI POTER CORRETTAMENTE VALUTARE IL MOVIMENTO IN VIDEO E' ESPRESSAMENTE RICHIESTO DI PASSARE OBBLIGATORIAMENTE DA UNA POSIZIONE IN CUI ENTRAMBI I PIEDI IN TOP POSITION RISULTINO ALLINEATI

All'interno delle sezioni l'atleta può solamente lavorare non potendo appoggiare il dumbbell o farlo scendere sotto la linea della fronte. Se si ferma dovrà quindi avere cura di mantenere in overhead il dumbbell. Una no rep eseguita all'interno della sezione costringer e a ripetere il movimento a partire dalla sezione da ultimo conquistata.

TIPS: LA REP TERMINA QUANDO L'ATLETA PASSA LA LINEA DI SEZIONE. ACCERTATI QUINDI DI AVERE TERMINATO LA REP CORRETTAMENTE, PASSANDO CON ENTRAMBI I PIEDI LA LINEA E APPAIANDOLI IN TOP POSITION, MANTENENDO IL DUMBBELL IN OVERHEAD.

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

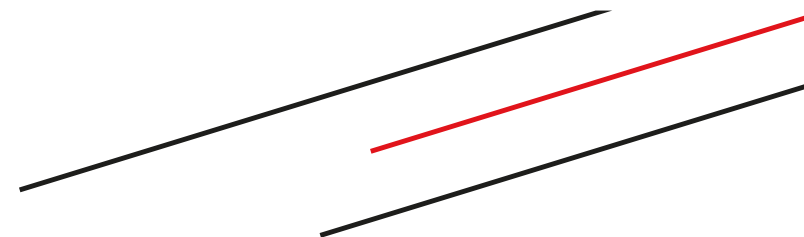


Ricorda la regola generale esplicitata al paragrafo 1.13 degli Open

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

No rep per sezioni hsw = 20 secondi penalità

Partenza con manicotto in mano = 5 secondi penalità

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 similari (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