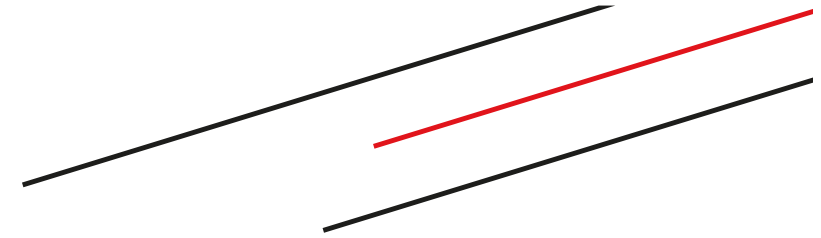


SOUTHERN
WARRIORS
ON LINE EDITION

EVENT 3
EVERY 2 MINUTES, FOR 5 ROUNDS



5 RING MUSCLE UP
10 DEADLIFT TOUCH AND GO
5 RING MUSCLE UP
8 DEADLIFT TOUCH AND GO
5 RING MUSCLE UP
6 DEADLIFT TOUCH AND GO
5 RING MUSCLE UP
4 DEADLIFT TOUCH AND GO
5 RING MUSCLE UP
2 DEADLIFT TOUCH AND GO

SCORE IS WEIGHT

SCORING

Lo score è dato del TOTALE dei kg sollevati.

L'atleta potrà decidere di utilizzare un carico fisso così come variare il carico all'interno del workout

QUALORA L'ATLETA VOLESSE VARIARE IL CARICO ALL'INTERNO DEL WORKOUT AVRA' L'OBBLIGO DI RAMMOSTRARE VOLTA PER VOLTA E NON ALLA FINE (non ci sarebbe modo di ricostruire il carico utilizzato) I BUMPER UTILIZZATI.

SCORING EXAMPLE

SET 10 DEADLIFT TOUCH AND GO = l'atleta usa 140 kg

SET 8 DEADLIFT TOUCH AND GO = l'atleta usa 150 kg

SET 6 DEADLIFT TOUCH AND GO = l'atleta usa 160 kg

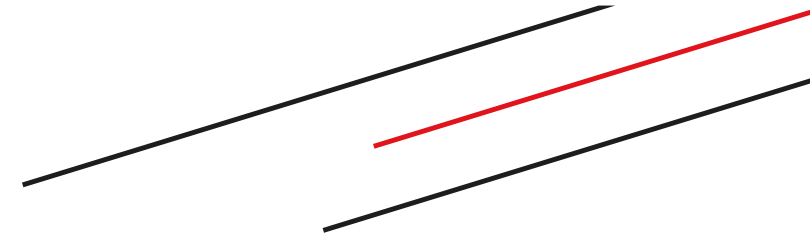
SET 4 DEADLIFT TOUCH AND GO = l'atleta usa 165 kg

SET 2 DEADLIFT TOUCH AND GO = l'atleta usa 170 kg

LO SCORE E' LA SOMMA DEI CARICHI SCELTI PER I
SET: $140+150+160+165+170 = 785$ kg

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN



ELITE DIVISION

SENIOR MEN
RING MUSCLE UP

MASTER 35/40/45 MEN
RING MUSCLE UP

MASTER 50 MEN
5 BAR MUSCLE UP

JUNIOR MEN
RING MUSCLE UP

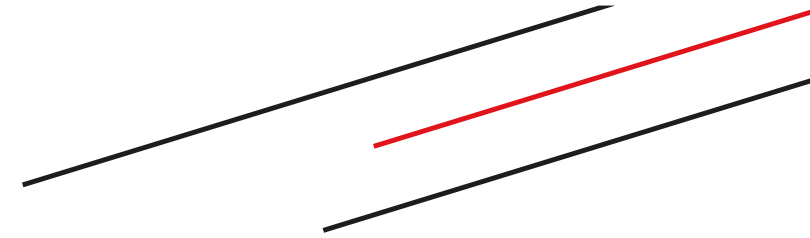
SENIOR WOMEN
RING MUSCLE UP

MASTER 35/40/45 WOMEN
CHEST TO BAR

JUNIOR WOMEN
3 RING MUSCLE UP

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN



REGULAR DIVISION

REGULAR MEN ONLY

BAR MUSCLE UP

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

CHEST TO BAR

OPEN WOMEN
(ALL THE REGULAR WOMEN)

CHEST TO BAR

TEAM DIVISION

M / M

RING MUSCLE UP

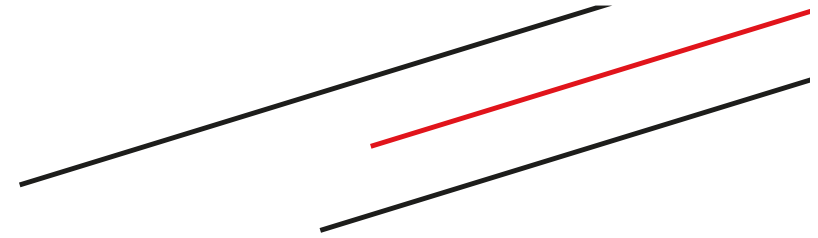
M / W

RING MUSCLE UP

W / W

CHEST TO BAR

VARIATIONS AND WEIGHTS MAN/WOMAN



EXPERIENCE DIVISION

EXPERIENCE MEN / WOMEN

CHEST TO BAR

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Prima di iniziare la ripresa video, inquadra IN MANIERA CHIARA:
Bilanciere del peso previsto per il genere di appartenenza (20 kg uomo – 15 kg donna)
Bumpers
collars

**PUOI UTILIZZARE PIU' BILANCIERE PRECARICATI. RICORDATI DI INQUADRARLI
PUOI FARTI AIUTARE NEL CARICAMENTO DEI BILANCIERI**

**ATTENZIONE: IL PESO DEL DEADLIFT VA OBBLIGATORIAMENTE MOSTRATO. QUALORA NON VENISSE MOSTRATO IL PESO
CARICATO NON SARA' POSSIBILE CONVALIDARE IL TONNELLAGGIO**

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

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

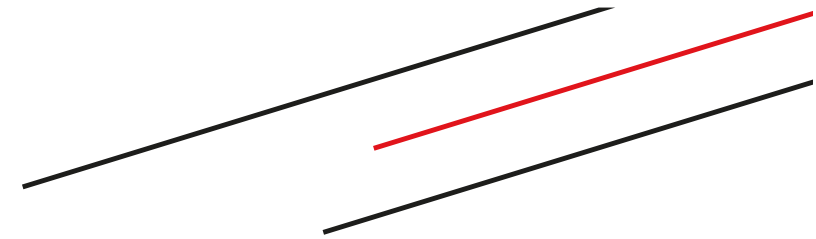
L'obiettivo è poter valutare in maniera omogenea e corretta la prestazione di ognuno. Serve pertanto seguire alcune accortezze per poter permettere una corretta valutazione e prendere meno no rep possibili.

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

PREDILIGI UNA INQUADRATURA CHE PERMETTA DI VEDERE IL LOCK DEI GOMITI NEI RING MUSCLE UP – ASSOLUTAMENTE NO RIPRESE DI SPALLE

PREDILIGI UNA INQUADRATURA A $\frac{3}{4}$ PER LA RIPRESA DEI DEADLIFT

FLOW



L'atleta **DECIDERA'** che peso utilizzare per il deadlift. Il peso scelto potrà variare salendo e scendendo di carico all'interno dei singoli set, così come dello stesso set qualora l'atleta non riuscisse ad eseguire le rep unbroken in modalità touch and go. In questo caso potrà modificare il peso e ricominciare il set di deadlift unbroken. Quello che verrà conteggiato sarà il tonnellaggio finale del peso scelto per i singoli set. È pertanto **ESSENZIALE INQUADRARE I PESI CHE SI ANDRANNO AD UTILIZZARE.**

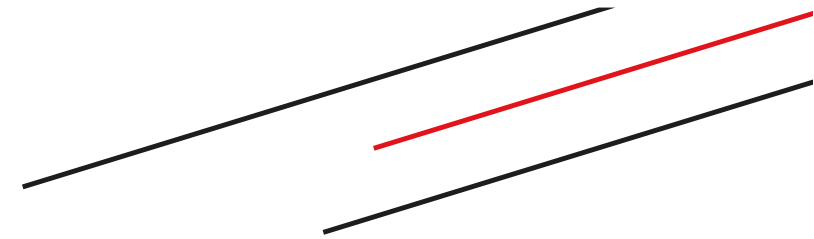
L'atleta attende sotto gli anelli. Al 3,2,1 go avrà a disposizione 2 minuti per eseguire 5 ring muscle up e poi portarsi quindi al bilanciere per eseguire 10 REP DI DEADLIFT TOUCH AND GO. Le rep dovranno essere **OBBLIGATORIAMENTE UNBROKEN TOUCH AND GO** (vedi scheda tecnica dei deadlift).

Tutto il tempo restante della finestra di due minuti sarà tempo a disposizione per il recupero ed il caricamento eventuale.

Allo scattare dei due minuti successivi l'atleta andrà ad eseguire il set successivo partendo dai ring muscle up e portandosi al bilanciere per le otto ripetizioni di deadlift. Si proseguirà in questo modo sino al compimento del quinto ed ultimo set.

NB: QUALORA L'ATLETA NON DOVESSE TERMINARE IL SET DI DEADLIFT NEI DUE MINUTI PREVISTI POTRA' PROSEGUIRE ALLO SCOCCARE DEI DUE MINUTI **CON IL SET SUCCESSIVO PREVISTO** (es. se sbaglio il set da otto, nei due minuti successivi andrò al set da sei non potendo più affrontare il set da otto)

STANDARDS



RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.

CHEST TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra.

BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip) né effettuare un rest con il torso sulla sbarra (potendo unicamente effettuare il rest in top position e transitare senza pausa sulla sbarra).

STANDARDS

DEADLIFT

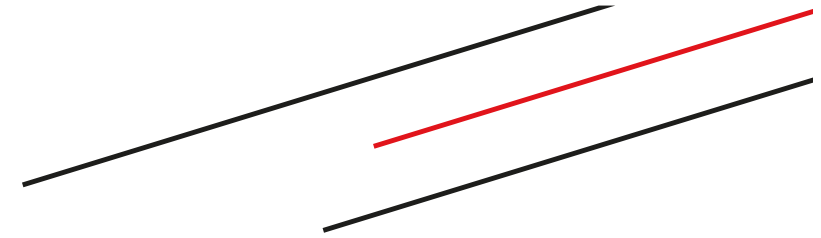
Il bilanciere parte da terra, bouncing non ammesso. Le mani devono essere all'esterno delle ginocchia (il sumo deadlift non è ammesso). In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, braccia stese. Durante la fase di alzata le braccia devono rimanere distese (non è ammessa la «remata»). Le spalle in top position devono trovarsi dietro la perpendicolare del bilanciere.

ATTENZIONE: viene richiesto che ogni set di deadlift sia eseguito UNBROKEN IN MODALITA' TOUCH AND GO.

L'atleta pertanto potrà dropare il bilanciere solo al termine del set previsto.

Non è ammesso fare rest a terra.

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

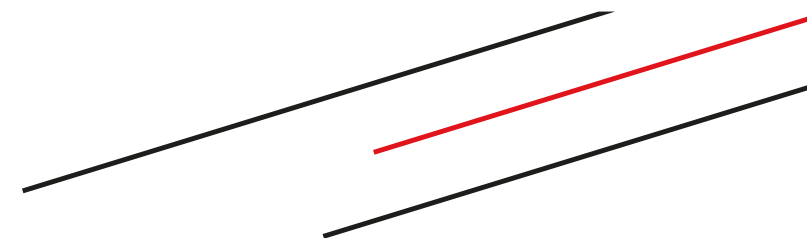


Ricorda la regola generale esplicita al paragrafo 1.13 degli Open

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 5 norep a salire. Il suo score sarà penalizzato del 15%. Qualora dovesse eseguire OLTRE la metà dei movimenti di un singolo esercizio effettuando no rep 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 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



ON LINE EDITION
SOUTHERN  **WARRIORS**