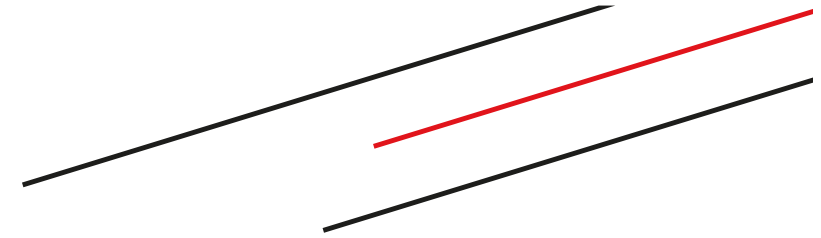


SOUTHERN
WARRIORS
ON LINE EDITION

EVENT 4
AMRAP 15 MIN

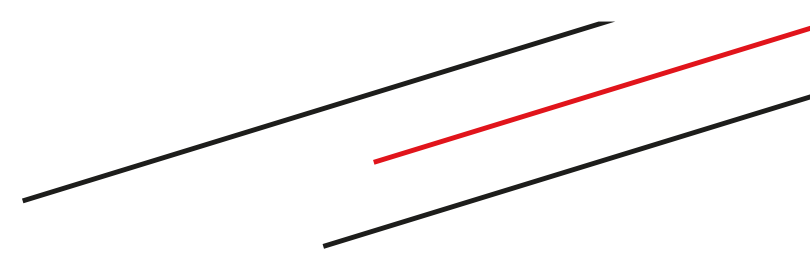


60 DOUBLE UNDER
30 CAL ROW
15 SHOULDER TO OVERHEAD

SCORE IS REP

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN



ELITE DIVISION

SENIOR MEN
STOH 60 KG

MASTER 35/40/45 MEN
STOH 50 KG

MASTER 50 MEN
STOH 40 KG

JUNIOR MEN
STOH 50 KG

SENIOR WOMEN
STOH 40 KG

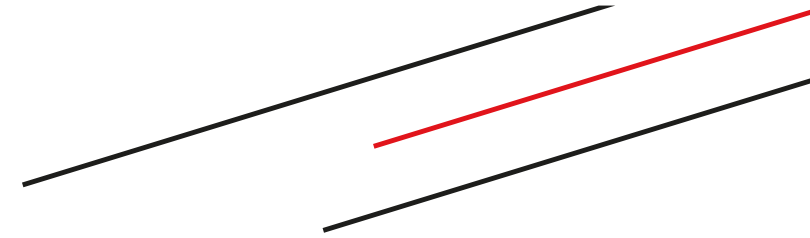
MASTER 35/40/45 WOMEN
STOH 35 KG

MASTER 50 WOMEN
STOH 30 KG

JUNIOR WOMEN
STOH 35 KG

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN



REGULAR DIVISION

SENIOR MEN
STOH 50 KG

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

OPEN WOMEN (ALL THE WOMEN)
STOH 30 KG

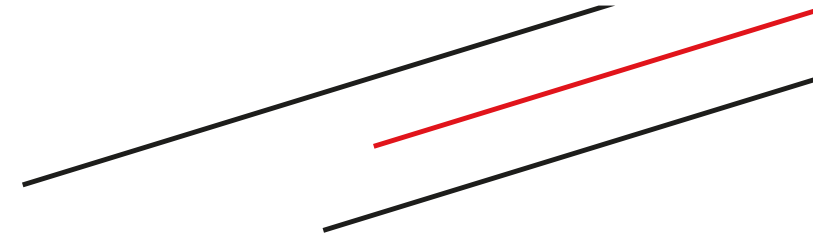
TEAM DIVISION

M / M
STOH 60 KG

M / W
STOH 60/40 KG

W / W
STOH 35 KG

VARIATIONS AND WEIGHTS MAN/WOMAN



EXPERIENCE DIVISION

EXPERIENCE

STOH 40/25KG
SINGLE UNDER 100

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

Rower: viene ammesso unicamente rower concept2

Bilanciere del peso previsto per il genere di appartenenza (20 kg uomo – 15 kg donna)

Bumpers

collars

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

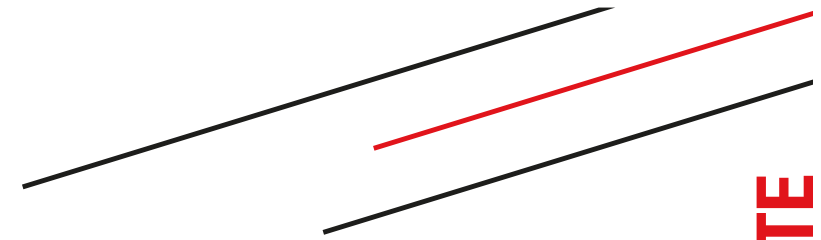
LEGGI ATTENTAMENTE

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 A $\frac{3}{4}$ PER LA RIPRESA DEGLI SHOULDER TO OVERHEAD

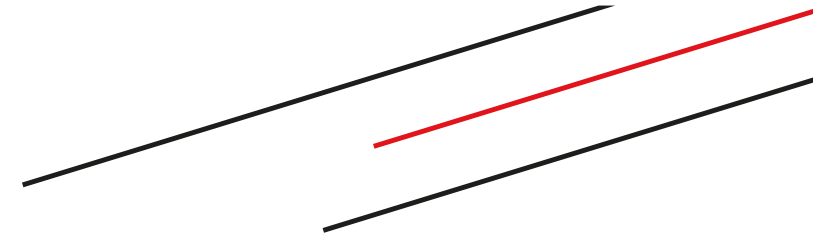


LEGGI ATTENTAMENTE

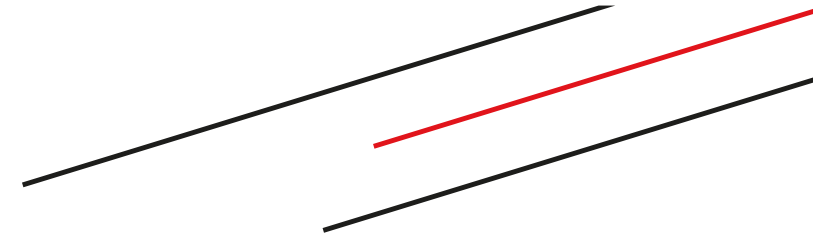
FLOW

L'Atleta attende in piedi con la jumping rope in mano. Al 3,2,1 go inizierà ad eseguire i 60 double under, seguiti dalle 30 calorie al rower ed infine i 15 shoulder to overhead.

Una volta terminata l'ultima rep di shoulder to overhead riprende dai double under, passando di nuovo alle calorie rower ed ancora al bilanciere per gli stoh. Proseguirà in questo modo per i 15 min previsti.



STANDARDS



DOUBLE UNDER

L'atleta dovrà saltare la sua rope e per ogni salto questa dovrà passare due volte sotto i talloni. La rope dovrà essere saltata con la corda che si muove in avanti.

ROWER

L'atleta potrà scegliere il livello di resistenza che preferisce ma non potrà impostare il dumper a zero.

Attenzione: le calorie vanno inquadrare ad ogni giro diversamente verrà applicata la penalità del 15%. È obbligatorio azzerare le calorie prima di ricominciare la vogata. Qualora fossi da solo per la registrazione, posiziona il rower a favore di camera tenendo inquadrato lo schermo così che i giudici possano verificare le calorie

STANDARDS

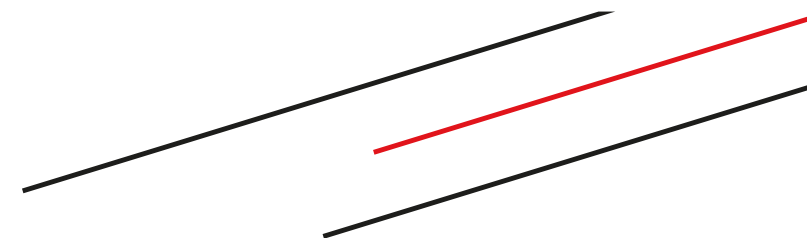
SINGLE UNDER

L'Atleta dovrà per ogni salto far passare una volta la corda completamente sotto i piedi

SHOULDER TO OVERHEAD

La rep inizia con il bilanciere sulle spalle. Attraverso un press, push press, push jerk, split jerk l'atleta dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo

Tips: ricorda che la rep parte dalle spalle e non da terra con un clean and jerk.



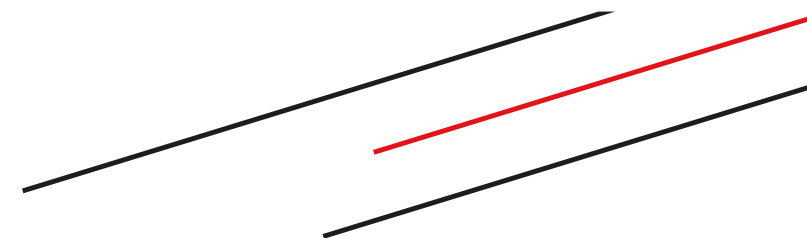
ATHLETE'S RESPONSIBILITY

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 5 o più no rep. Si applica il 15%. Qualore eseguisse OLTRE la metà dei movimenti di un singolo esercizio effettuando no rep vedrà modificato lo score del 15% unitamente alle no rep effettuate.**

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