

SOUTHERN
WARRIORS
ON LINE EDITION

EVENT 5
TIME CAP 10 MIN

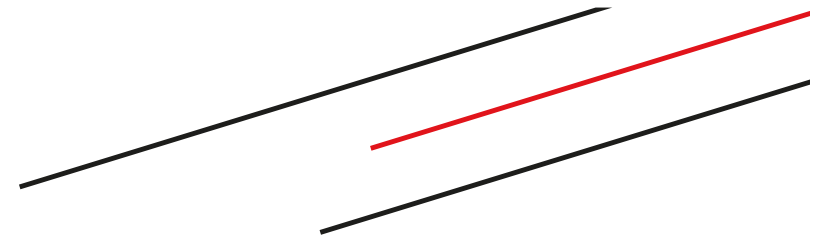
SOUTHERN  **WARRIORS**
ON LINE EDITION

**BUY IN:
3 ROUNDS OF**

**5 DEVIL PRESS (DOUBLE DUMBBELL)
10 PULL UP
15 AIR SQUAT**

**THEN
30 BOX JUMP OVER**

**FINISHED WITH
30 POWER SNATCH**



SCORE IS TIME

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN

ELITE DIVISION

SENIOR MEN / WOMEN

DEVIL PRESS
22,5 / 15 KG

POWER SNATCH
60 / 40 KG

BOX
76 / 61 CM
(STANDARD IN POLLICI 30/24)

MASTER 35/40/45 MEN / WOMEN

DEVIL PRESS
22,5 / 15 KG

POWER SNATCH
50 / 35 KG

BOX
61 / 51 CM
(STANDARD IN POLLICI 24/20)

MASTER 50 MEN / WOMEN

DEVIL PRESS ONE ARM
22,5 / 15 KG

POWER SNATCH
40 / 30 KG

BOX
61 / 51 CM
(STANDARD IN POLLICI 24/20)

JUNIOR MEN / WOMEN

DEVIL PRESS
22,5 / 15 KG

POWER SNATCH
50 / 35 KG

BOX
61 / 51 CM
(STANDARD IN POLLICI 24/20)

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN

REGULAR DIVISION

SENIOR MEN

DEVIL PRESS
22,5 KG

POWER SNATCH
50 KG

BOX
61 CM

(STANDARD IN POLLICI 24)

MASTER 35/40/45 MEN

DEVIL PRESS ONE ARM
22,5 KG

POWER SNATCH
40 KG

BOX
61 CM

(STANDARD IN POLLICI 24)

OPEN WOMEN (ALL REGULAR WOMEN)

DEVIL PRESS ONE ARM
15 KG

POWER SNATCH
30 KG

BOX
51 CM

(STANDARD IN POLLICI 20)

ON LINE EDITION
SOUTHERN  WARRIORS

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN

EXPERIENCE DIVISION

EXPERIENCE

DEVIL PRESS DOUBLE DUMBBELL

15 / 10 KG

POWER SNATCH

35 / 25 KG

BOX

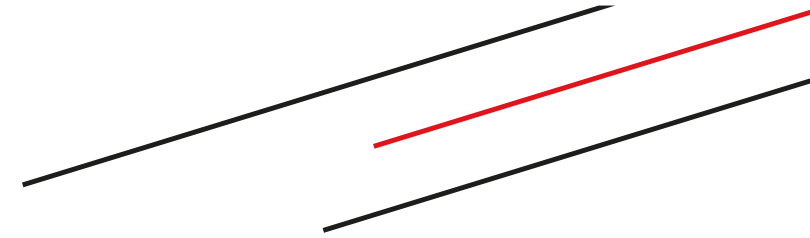
61 / 51 CM

(STANDARD IN POLLICI 24/20)

ON LINE EDITION
SOUTHERN  WARRIORS

VARIATIONS AND WEIGHTS

MAN/WOMAN



TEAM DIVISION

M / M

DEVIL PRESS
22,5 KG

POWER SNATCH
60 KG

BOX
76 CM

(STANDARD IN POLLICI 30)

M / W

DEVIL PRESS
22,5 / 15 KG

POWER SNATCH
60 / 40 KG

BOX
76 / 61 CM

(STANDARD IN POLLICI 30/24)

W / W

DEVIL PRESS DOUBLE DUMBBELL
15 KG

POWER SNATCH
35 KG

BOX
51 CM

(STANDARD IN POLLICI 20)

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

Box all'altezza indicata (l'altezza dei box è quella ufficiale reperibile
sui siti di qualsiasi rivenditore secondo lo standard open)

Dumbbell

È consentito l'uso dei paracalli, non è consentito l'uso contestuale di paracalli e nastro sulla sbarra

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

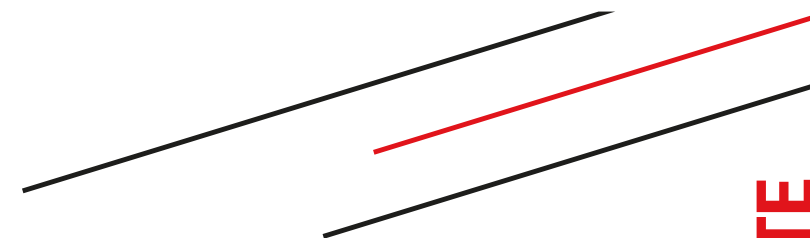
LEGGI ATTENTAMENTE

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.

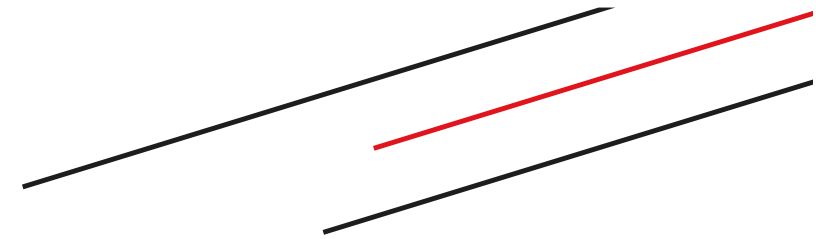
Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.

PREDILIGI UNA INQUADRATURA A $\frac{3}{4}$



LEGGI ATTENTAMENTE

FLOW

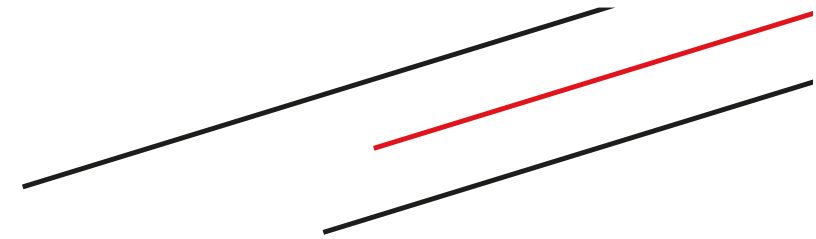


L'atleta attende davanti ai dumbbell. Al 3,2,1 go andrà ad eseguire 3 round di 5 devil press con il doppio dumbbell, seguiti da 10 pull up e 15 air squat.

Una volta terminato il terzo round di 5 devil press, 10 pull up e 15 air squat andrà a svolgere le 30 ripetizioni di box jump over.

Si porterà quindi al bilanciere per eseguire 30 ripetizioni di power snatch

STANDARDS



DEVIL PRESS

L'atleta dovrà effettuare un burpee tenendo le mani sempre sui dumbbell. In bottom position il petto potrà toccare i dumbbell o diversamente il terreno. In top position l'atleta, attraverso un double snatch, dovrà portare i dumbbell in overhead position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul corpo.

Durante tutta la rep le mani non possono staccarsi dai dumbbell

Il burpee può essere eseguito secondo lo standard open 2019.

PULL UP

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 mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

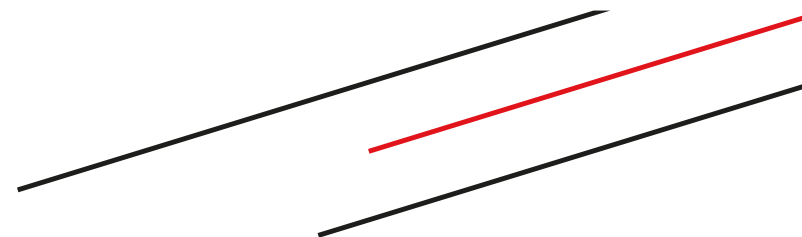
STANDARDS

AIR SQUAT

L'atleta in bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. In top position dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte. Durante l'esecuzione del movimento le mani non possono toccare terra. L'atleta inoltre non può avvalersi delle mani per spingere sulle gambe.

Tips: non sottovalutare l'esecuzione di questo movimento, velocizzarlo senza un adeguato controllo ed una esecuzione precisa ti porterà a non scendere in squat o a non avere le ginocchia bloccate o molte spesso ad avere l'anca chiusa. Ricorda che i punti di check nella valutazione saranno squat, ginocchia, anche

ATTENZIONE: se ti fai riprendere da qualcuno fai in modo che non ti riprenda dall'alto con una angolazione verso il basso o il tuo squat risulterà alto...



STANDARDS

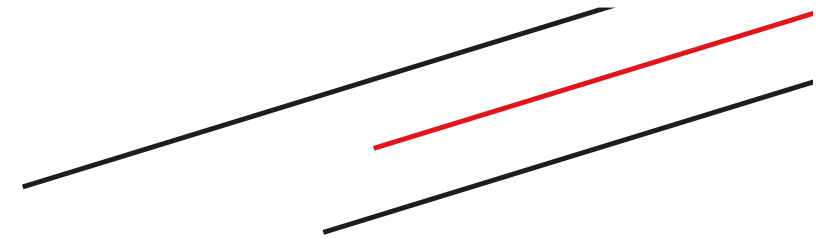
BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà saltare con entrambi i piedi sul box. Non è richiesto di staccare i piedi in maniera sincrona né di atterrare sul box con i piedi contemporaneamente.

Scenderà quindi dal lato opposto a quello da dove è iniziata la ripetizione. Durante l'esecuzione le mani non possono entrare in contatto né con il box né con il corpo. Essendo un movimento «over» non viene richiesta la distensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.

POWER SNATCH

Il bilanciere parte da terra ed attraverso un one fluid motion viene portato in overhead. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In bottom position, touch and go ammesso, bouncing vietato. Viene richiesto un power snatch quindi squat snatch e qualunque movimento di hang non sono ammessi.



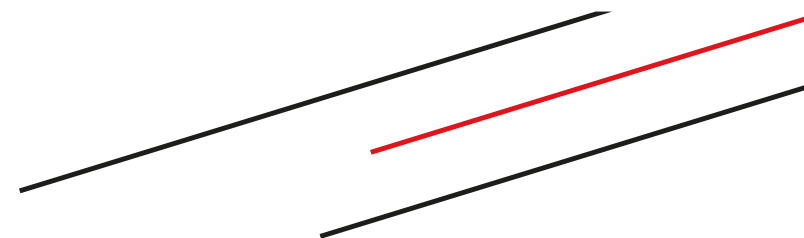
ATHLETE'S RESPONSIBILITY

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