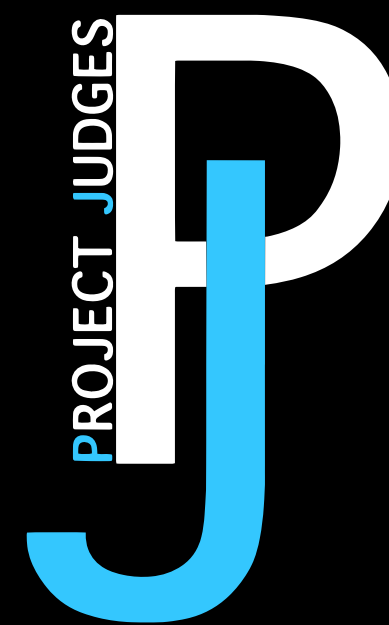


QUALIFIER *SW022*

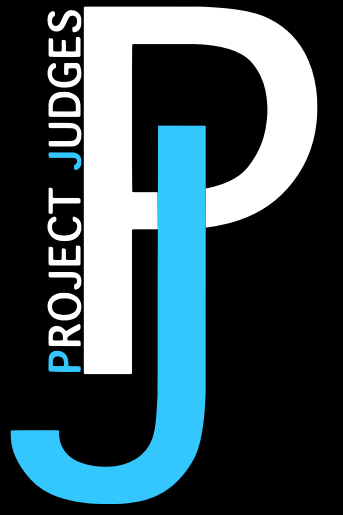


WORKOUT 1



I contenuti della presente brochure sono stati sviluppati da Project Judges®

WORKOUT 1

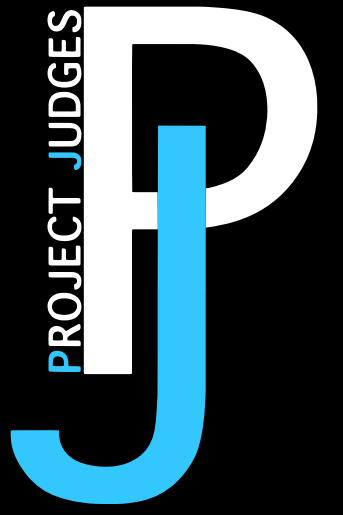


AMRAP: 5 MIN

- 10 THRUSTER**
- 10 BAR FACING BURPEES**
- 10 POWER CLEAN**
- 10 BAR FACING BURPEES**
- 10 HANG POWER SNATCH**
- 10 BAR FACING BURPEES**

SCORE IS REP

WORKOUT 1



WEIGHT AND VARIATIONS M/F

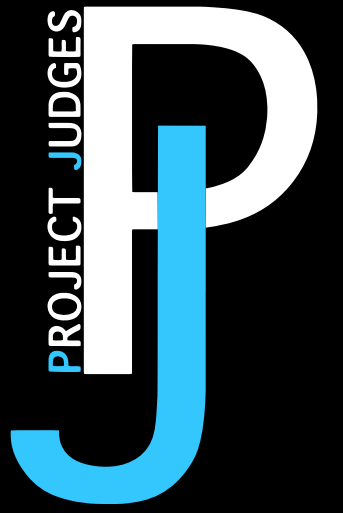
DIVISION

BARBELL

**ALL THE
DIVISIONS**

40/30 KG

WORKOUT 1



LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

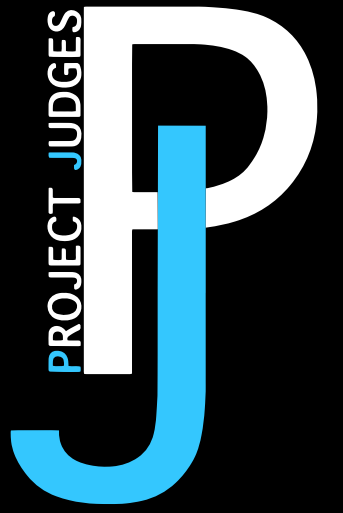
Prima di iniziare la ripresa video, inquadra IN MANIERA CHIARA:

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

WORKOUT 1



COME EFFETTUARE LA RIPRESA

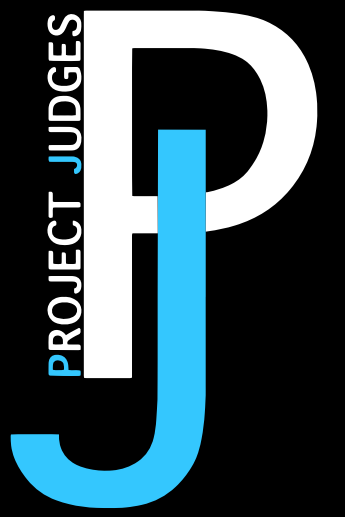
Se nel live è possibile interagire con l'atleta, nella prova video questa possibilità non esiste. Fai quindi in modo che la tua ripresa sia scrupolosa così da facilitare l'analisi delle rep.

Non esiste una interpretazione soggettiva del movimento perché così facendo si genererebbe una discriminazione nella prestazione. Pertanto è di fondamentale importanza che tu usi alcune semplici accortezze.

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

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

WORKOUT 1



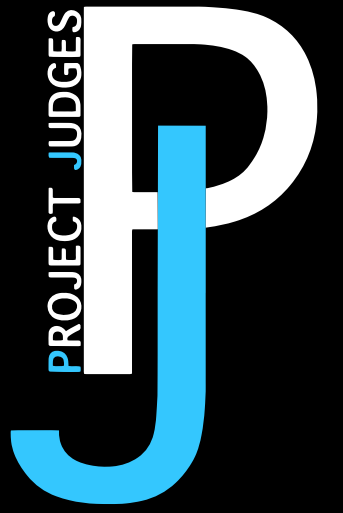
FLOW

Al *3, 2, 1, go* l'atleta afferra il bilanciere ed esegue 10 thrusters.

Andrà quindi a performare 10 bar facing burpees ed afferrato nuovamente il bilanciere eseguirà 10 power clean. Seguiranno altri 10 bar facing burpees e quindi 10 hang power snatch. Terminati gli hang power snatch l'atleta eseguirà nuovamente 10 bar facing burpees per poi riprendere nuovamente dai thruster ed iniziare così il secondo round.

Questo workout è un amrap e quindi lo score è dato dal numero totale di ripetizioni che l'atleta andrà ad eseguire.

WORKOUT 1

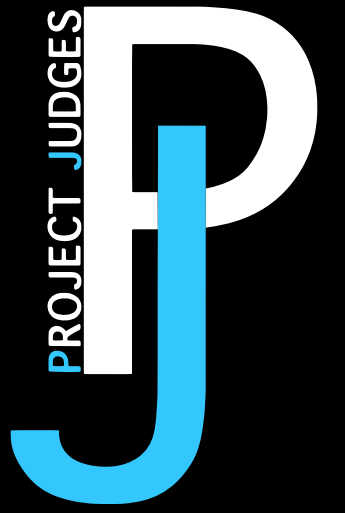


STANDARD

THRUSTER

Il bilanciere parte da terra (quindi non sono ammesse partenze da superfici diverse). La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

WORKOUT 1



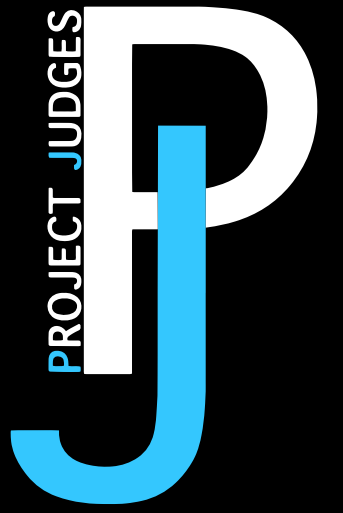
STANDARD

POWER CLEAN

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

Attenzione alla top position! Dovrai avere ginocchia bloccate e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

WORKOUT 1



STANDARD

HANG POWER SNATCH

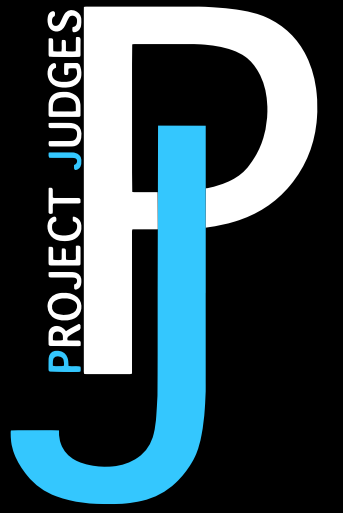
L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift.

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere).

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

Attraverso un muscle snatch, power snatch, split snatch dovrà portare il bilanciere in top position, attraverso una one fluid motion. L'atleta dovrà trovarsi quindi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.

WORKOUT 1



STANDARD

BAR FACING BURPEE

La rep parte con l'atleta ritto in piedi davanti al bilanciere. In bottom position l'atleta dovrà portare petto e cosce a terra. In bottom position mani e piedi dovranno rimanere all'interno della proiezione spaziale dei bumper.

Dovrà quindi saltare il bilanciere (non necessariamente a piedi sincroni ma è obbligatorio che entrambi i piedi siano staccati da terra prima che un piede tocchi terra dal lato opposto); la rep termina quando l'atleta atterra dalla parte opposta a quella da cui il movimento è incominciato.

Essendo un movimento over non è richiesta l'estensione dell'anca. Se durante il salto l'atleta tocca il bilanciere è no rep e dovrà essere ripetuto l'intero movimento.

WORKOUT 1

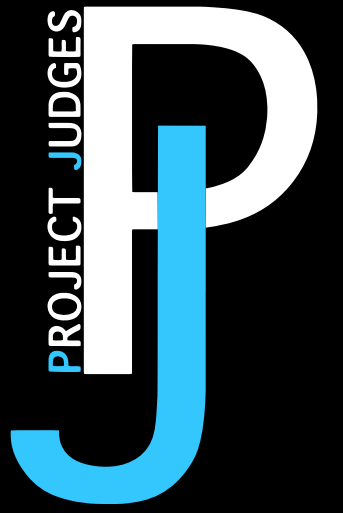


RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA

È responsabilità dell'atleta rispettare il format del workout. Ciò include l'esecuzione di tutti i movimenti richiesti secondo lo standard descritto, il conteggio e il completamento di tutte le ripetizioni richieste, l'utilizzo dell'attrezzatura e dei carichi richiesti, il rispetto dei requisiti di tempo e il rispetto di tutti gli standard di presentazione.

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.

WORKOUT 1



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.

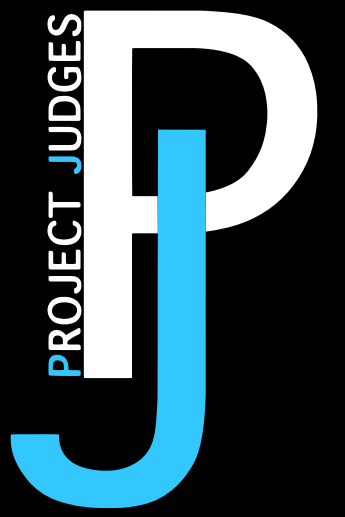
Valid With Major Penalty: l'atleta esegue 5 o più no rep. In questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15% dal risultato finale immesso. Se il numero di no rep supera la metà delle rep dello specifico movimento, verrà assegnato il 15% più le no rep effettuate.

Invalid: L'atleta non ha completato il workout come richiesto o ha eseguito un numero inaccettabile di no rep (*l'atleta non riesce a completare il workout come richiesto, un numero significativo e inaccettabile di ripetizioni eseguite è no rep. In questo caso la valutazione è rimessa unicamente all'head judge e computata sulla proporzione di no rep presenti nel workout*) o il video non soddisfa i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato.

Potrà essere applicata una correzione rep per rep o una correzione fino a 4 no rep e con la quinta una applicazione secca del 15%.

Fare comunque riferimento al rulebook per eventuali diversi scoring protocol.

WORKOUT 1



NOTE

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.



POWERBITE



HELLOAPULIA
holiday rental

