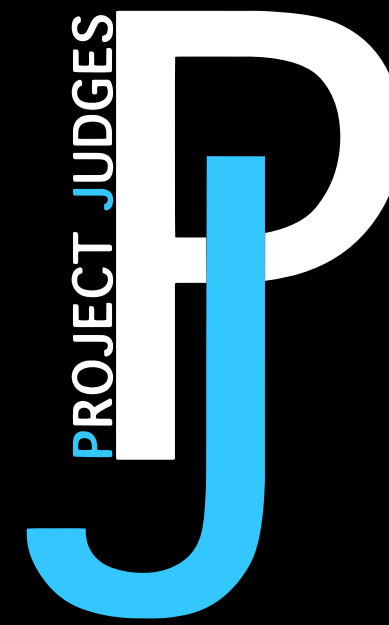


QUALIFIER
SW022 



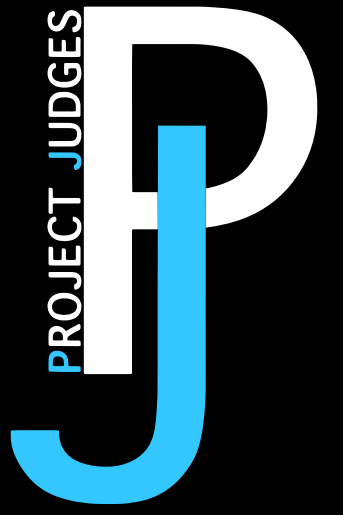
WORKOUT 2

DIVISION *EXPERIENCE*



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

WORKOUT 2

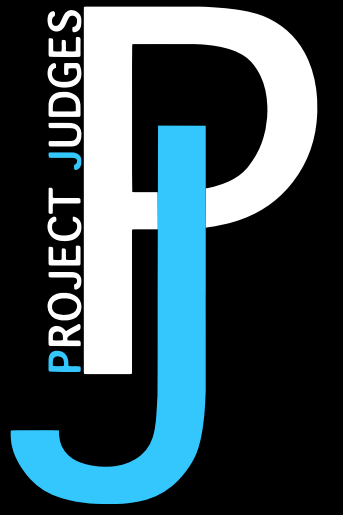


TIME CAP: 10 MIN

- 15** WALL WALK
- 9** DOUBLE DUMBBELL HANG
CLEAN AND JERK
- 10** WALL WALK
- 15** DOUBLE DUMBBELL HANG
CLEAN AND JERK
- 5** WALL WALK
- 21** DOUBLE DUMBBELL HANG
CLEAN AND JERK

SCORE IS TIME

WORKOUT 2



WEIGHT AND VARIATIONS M/F

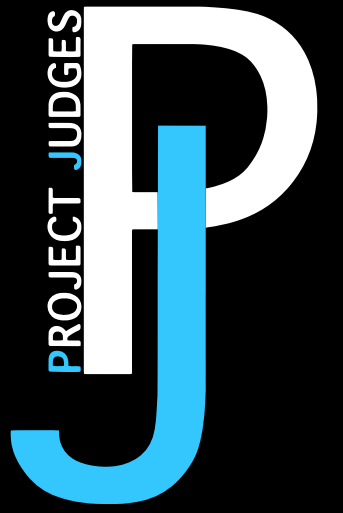
DIVISION

BARBELL

EXPERIENCE

**10/15 KG
DOUBLE DUMBBELL**

WORKOUT 2



LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- Double dumbbell
- Misurazione per i wall walk

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 2



COME EFFETTUARE LA RIPRESA

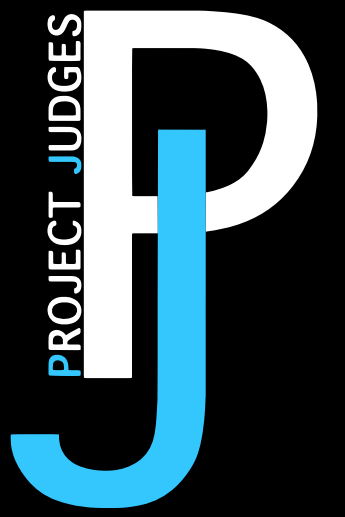
Se nel live è possibile interagire con l'atleta, nella prova video questa possibilità non esiste. Fai quindi in modo che la tua ripresa sia scrupolosa così da facilitare l'analisi delle rep.

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 2



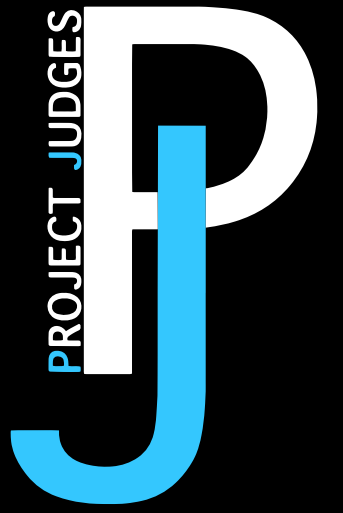
FLOW

Al *3, 2, 1, go* l'atleta si porta al muro ed esegue i 15 wall walk. Si sposta quindi ai dumbbell per eseguire i 9 double dumbbell hang clean and jerk.

Torna quindi al muro per i 10 wall walk a cui seguiranno 15 double dumbbell hang clean and jerk.

L'atleta andrà quindi per l'ultima volta ad eseguire i 5 wall walk ed infine i 21 hang clean and jerk con il doppio dumbbell.

WORKOUT 2



STANDARD

MISURAZIONE WALL WALK

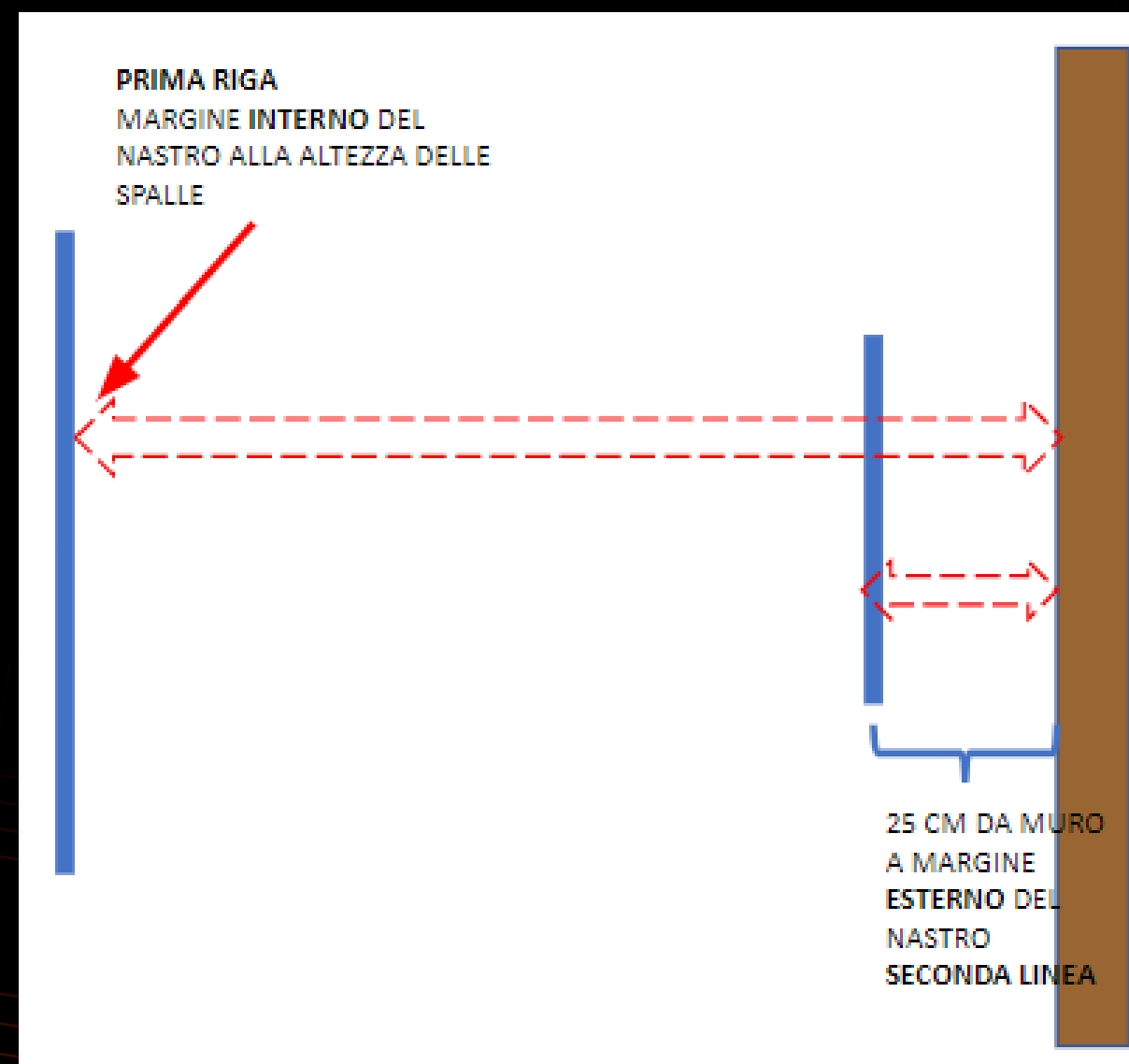
L'atleta si distende a terra portando petto e cosce a terra. Le gambe dovranno essere completamente distese ed i piedi uniti a toccare il muro.

PRIMA LINEA: Andrà quindi tracciata una linea esattamente sopra l'altezza delle spalle.

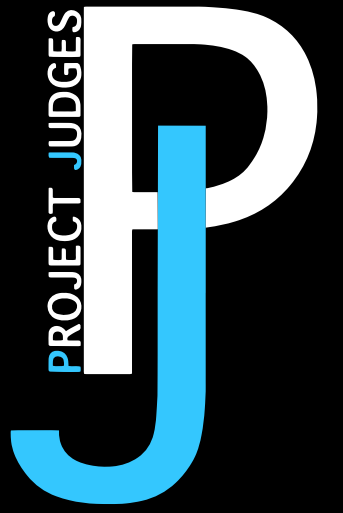
Il bordo del nastro più vicino al muro dovrà essere in linea con le spalle.

Questa prima linea tracciata è l'inizio e la fine di ogni ripetizione

Traccia quindi una seconda linea. Dal margine esterno del nastro al muro ci dovranno essere 25 cm.



WORKOUT 2



STANDARD

WALL WALK

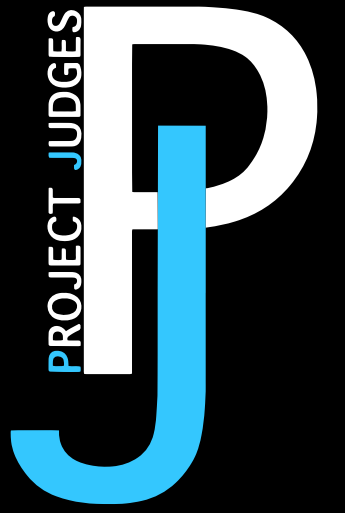
Ogni ripetizione inizia con l'atleta disteso a terra, petto e cosce a contatto con il pavimento. Inizio e fine di ogni ripetizione prevedono che entrambe le mani (qualunque parte delle mani, dita comprese) dell'atleta tocchino la prima riga. Entrambi i piedi dell'atleta all'inizio ed alla fine di ogni ripetizione dovranno toccare il terreno.

ATTENZIONE: STARTING: entrambe le mani dovranno rimanere sul nastro fino a quando tutti e due i piedi non saranno sul muro. Solo allora potrete spostare le mani.

BOTTOM POSITION: prima le mani toccano la linea, poi i piedi toccano terra.

In top position l'atleta dovrà avere entrambe le mani (qualsiasi parte delle mani) a contatto con la seconda linea tracciata a 25 cm dal muro. La rep è correttamente eseguita quando l'atleta ritorna in starting position, con petto e cosce a terra, le mani a toccare la prima linea e i piedi a terra a contatto con il muro. Entrambi i piedi devono essere a terra prima di iniziare la rep successive.

WORKOUT 2



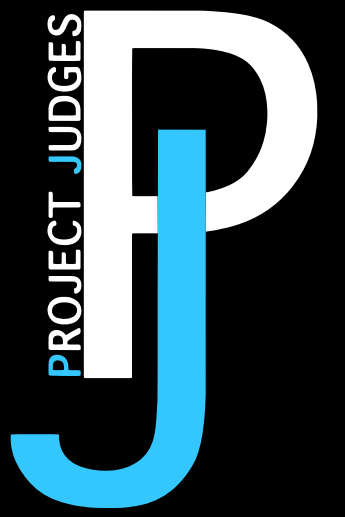
STANDARD

HANG CLEAN AND JERK

L'atleta dovrà sollevare i dumbbell da terra. Da qui inizierà il movimento di hang, portando indifferentemente i dumbbell all'interno o all'esterno della gamba. Da qui attraverso un muscle clean, power clean o split clean i dumbbell dovranno entrare in contatto con le spalle prima di essere portati in overhead position. Una volta che i dumbbell hanno raggiunto le spalle potranno andare in overhead utilizzando un press, push press, push jerk o split jerk. In top position, l'atleta dovrà avere piedi in linea, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline rispetto al piano sagittale e frontale.

ATTENZIONE: I dumbbell nella fase di clean devono trovarsi in front rack e quindi non poggiati verticalmente sulle spalle.

WORKOUT 2

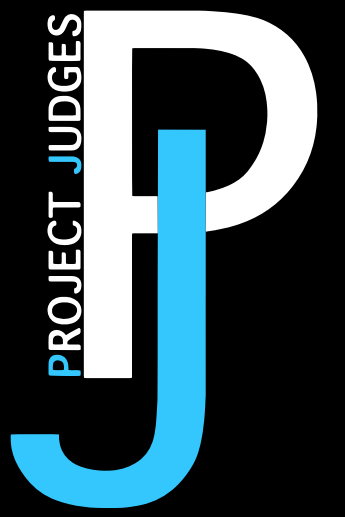


RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA

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 2



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.

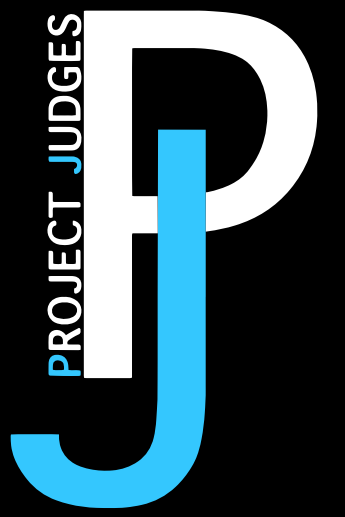
Valid With Major Penalty: l'atleta esegue 5 o più no rep. In questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15% dal risultato finale immesso. Se il numero di no rep supera la metà delle rep dello specifico movimento, verrà assegnato il 15% più le no rep effettuate.

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 2



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.

