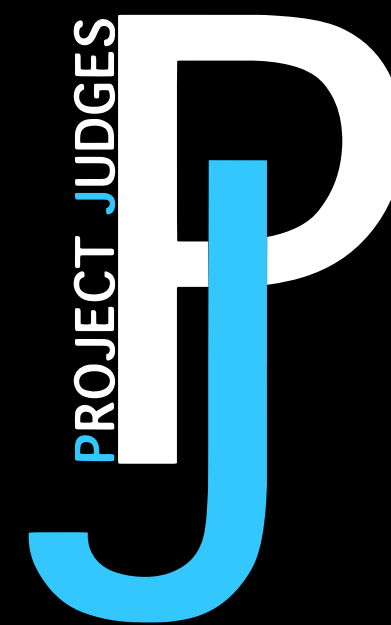


QUALIFIER
SW022



WORKOUT

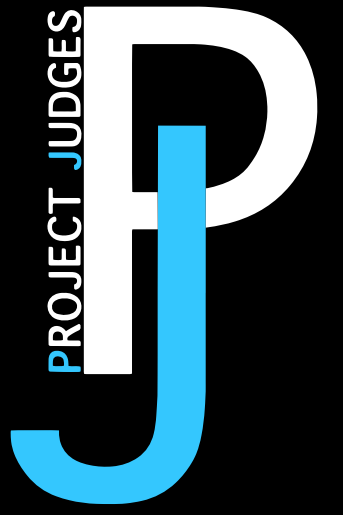
3

DIVISION *EXPERIENCE*



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

WORKOUT 3



TIME CAP: 15 MIN

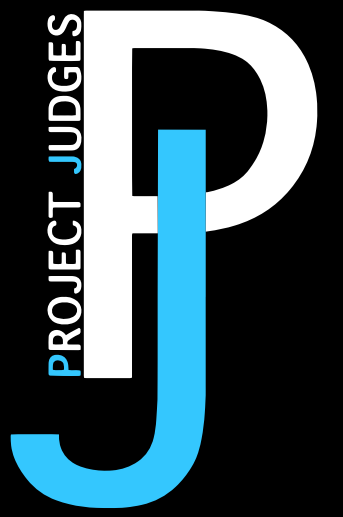
40 WALL BALL
40 DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT
40 CAL ROW

30 WALL BALL
30 DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT
30 CAL ROW

20 WALL BALL
20 DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT
20 CAL ROW

SCORE IS TIME

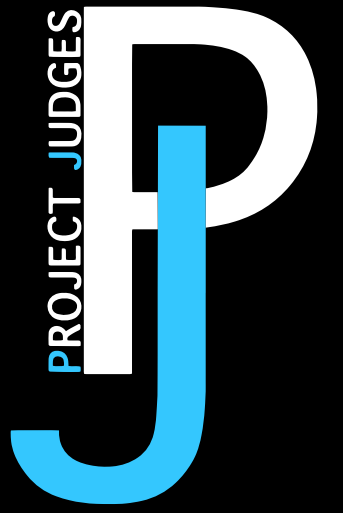
WORKOUT 3



WEIGHT AND VARIATIONS M/F

| DIVISION | WALL BALL SHOTS | KETTLEBELL | CAL ROW |
|----------|--------------------|----------------------------|---------|
| MAN | 9 KG 3,05 METRI | 24 KG DOUBLE KETTLEBELL | |
| WOMAN | 6 KG 2,75 METRI | 16 KG DOUBLE KETTLEBELL | |

WORKOUT 3



LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- peso delle kettlebell (24 kg uomo, 16 kg donna) – doppia kettlebell
- Misurazione target wall ball shots: 305 cm uomo, 275 cm donna
- Medicine ball: 9 kg uomo, 6 kg donna

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 3



COME EFFETTUARE LA RIPRESA

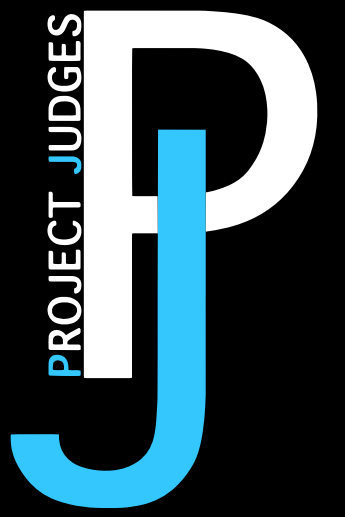
Se nel live è possibile interagire con l'atleta, nella prova video questa possibilità non esiste. Fai quindi in modo che la tua ripresa sia scrupolosa così da facilitare l'analisi delle rep.

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 3



FLOW

Al *3, 2, 1, go* l'atleta afferra la medicine ball ed esegue le 40 ripetizione, si porta quindi alle kettlebell dove andrà ad eseguire 40 deadlift seguiti infine da 40 calorie al remo.

Tornerà quindi al target dei wall ball per eseguire 30 ripetizioni, seguite da 30 deadlift con la doppia kettlebell ed infine 30 calorie al remo.

Per l'ultima volta quindi andrà ad afferrare la medicine ball ed eseguire 20 wall ball shots seguiti da 20 deadlift e 20 calorie al remo.

WORKOUT 3



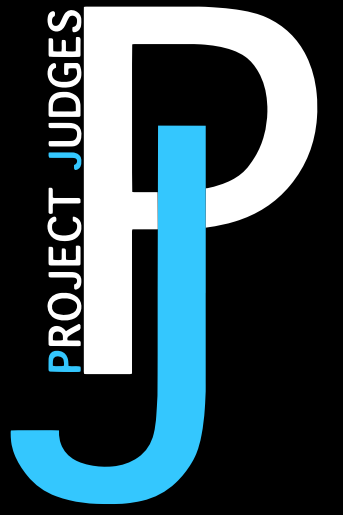
STANDARD

WALL BALL

L'atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la medicine ball dovesse cadere a terra l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.

ATTENZIONE: NON INQUADRARE DA DIETRO L'ATLETA PERCHÈ QUESTO RENDE IL PIÙ DELLE VOLTE IMPOSSIBILE LEGGERE LO SQUAT. RISCHIERESTI DI PENALIZZARE LA PERFORMANCE DELL'ATLETA. PREDILIGI QUINDI UNA INQUADRATURA A $\frac{3}{4}$.

WORKOUT 3



STANDARD

DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT

L'atleta dovrà usare un setup del deadlift standard: braccia e kettlebell dovranno quindi essere esterne alle gambe. Il sumo deadlift quindi non è ammesso. L'atleta andrà a sollevare le kettlebell, raggiungendo una top position avendo ginocchia bloccate, anche aperte e braccia distese durante tutta l'esecuzione della rep.

WORKOUT 3



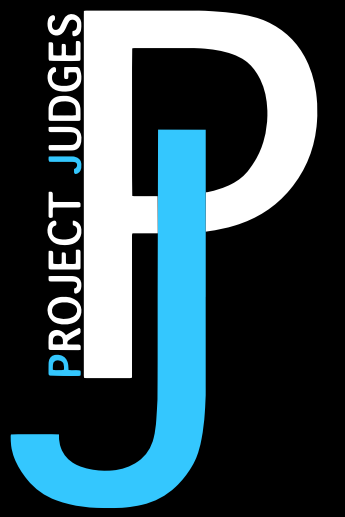
STANDARD

ROWER

L'atleta potrà settare la resistenza e la pedaliera come più gli aggrada. È fatto obbligo di azzerare le calorie ad ogni round e di rammostrare SEMPRE le calorie eseguite ad ogni singolo round.

L'omessa inquadratura delle calorie costituisce di default major penalty.

WORKOUT 3

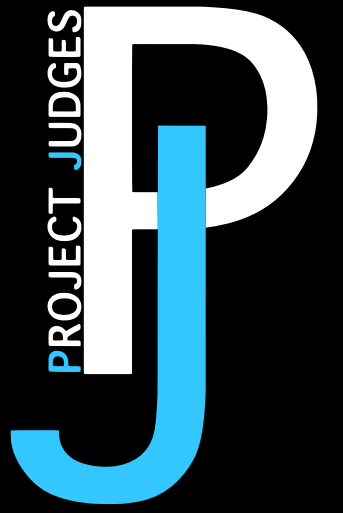


RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA

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 3



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.

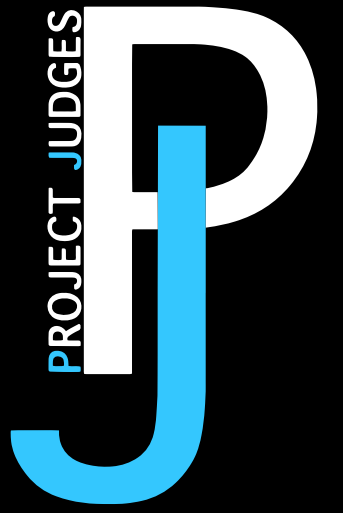
Invalid: L'atleta non ha completato il workout come richiesto o ha eseguito un numero inaccettabile di no rep (*l'atleta non riesce a completare il workout come richiesto, un numero significativo e inaccettabile di ripetizioni eseguite è no rep. In questo caso la valutazione è rimessa unicamente all'head 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.

SE NON FINISCI NEL TEMPO: TIME CAP + REP MANCANTI = es. ti mancano 20 rep il tuo score sarà 15:20.

WORKOUT 3



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.

