

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

CLICCA QUI

BEGINNER DIVISION

CLICCA QUI

REGULAR E MASTER DIVISION

BEGINNER DIVISION

UN WOD PER ATLETA
L'ATLETA «A» ESEGUIRA' IL WOD 1
L'ATLETA «B» ESEGUIRA' IL WOD 2

NEI TEAM MF IL WOD 2 DEVE ESSERE ESEGUITO OBBLIGATORIAMENTE DALLA DONNA

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

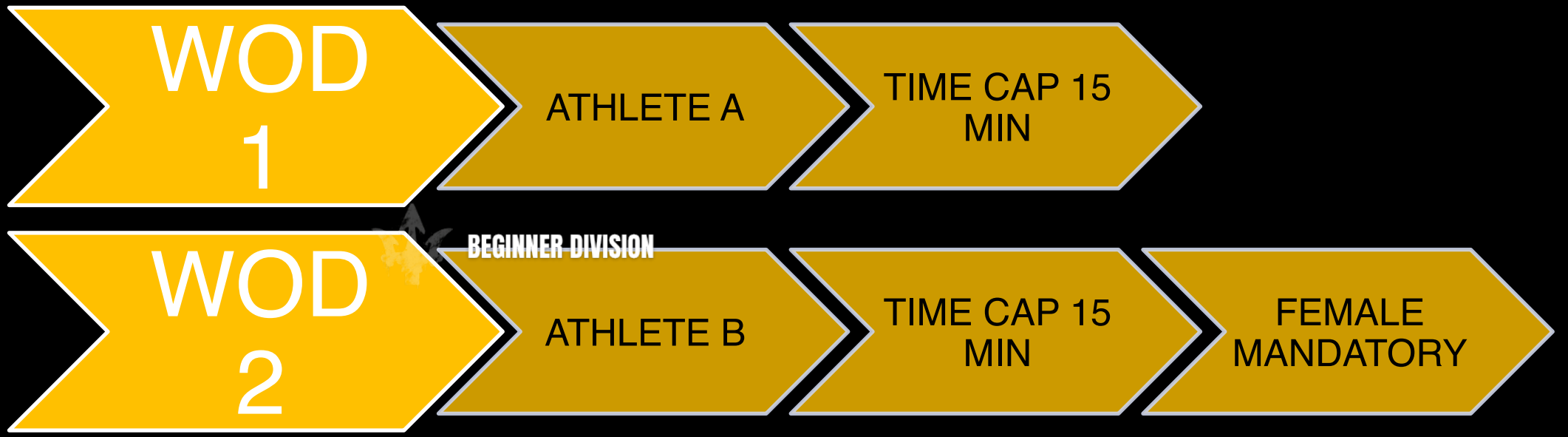
QUALIFIER 1 E 2

Non utilizzare dei cloud per caricare i video.

MAIL TO: JUDGESINFONOREP@GMAIL.COM

ATTENZIONE LE MAIL SARANNO RISCONTRATE UNICAMENTE AL TERMINE DELLE CORREZIONI VIDEO DI TUTTE LE CATEGORIE.

WORKOUT



BEGINNER DIVISION

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

WOD

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

WOD 1

TIME CAP: 15 MIN

15 SNATCH
15 PULL UP
15 BURPEE BOX JUMP OVER

12 SNATCH
12 PULL UP
12 BURPEE BOX JUMP OVER

9 SNATCH
9 PULL UP
9 BURPEE BOX JUMP OVER

12 SNATCH
12 PULL UP
12 BURPEE BOX JUMP OVER

15 SNATCH
15 PULL UP
15 BURPEE BOX JUMP OVER

BARBELL 40/30 KG

PLYO BOX 60/50 CM

SCORE IS:
TIME

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

WOD 2

NEI TEAM M/F DOVRA' ESSERE ESEGUITO OBBLIGATORIAMENTE DALLA DONNA

TIME CAP: 15 MIN

50/40 CAL BIKERG

9 GROUND TO OVERHEAD
9 BURPEE OVER THE BAR

15 GROUND TO OVERHEAD
15 BURPEE OVER THE BAR

21 GROUND TO OVERHEAD
21 BURPEE OVER THE BAR

15 GROUND TO OVERHEAD
15 BURPEE OVER THE BAR

9 GROUND TO OVERHEAD
9 BURPEE OVER THE BAR

BARBELL 50/35 KG

SCORE IS: TIME

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

SCORING

WOD 1:

SE FINISCI IL WORKOUT:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato a terminare il wod: MINUTI:SECONDI

SE NON FINISCI IL WORKOUT:

Il tuo score sarà dato dalle rep eseguite

WOD 2:

SE FINISCI IL WORKOUT:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato a terminare il wod: MINUTI:SECONDI

SE NON FINISCI IL WORKOUT:

Il tuo score sarà dato dalle rep eseguite.

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

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

❑ Uomo: bilanciere da 20 kg (diverso bilanciere major penality);

❑ Donna: bilanciere da 15 kg (diverso bilanciere major penality);

❑ Bumper per il peso indicato;

❑ L'uso dei collar è obbligatorio (assenza dei collar major penality);

❑ Uso di nastro sugli anelli o sulla sbarra è consentito. E' altresì consentito l'uso dei paracalli per anelli o sbarra. L'uso contestuale di nastro e paracalli non è ammesso (sanzione major penality)

❑ Plyo box: se di produzione da azienda del settore non è necessaria la misurazione, diversamente è obbligatorio effettuare la misurazione (eventuale assenza major penality);

❑ Nastro per delimitare il flow: mancato rispetto delle distanze assegnate major penality aggravata (25%).

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.

SETTING DEL FLOW

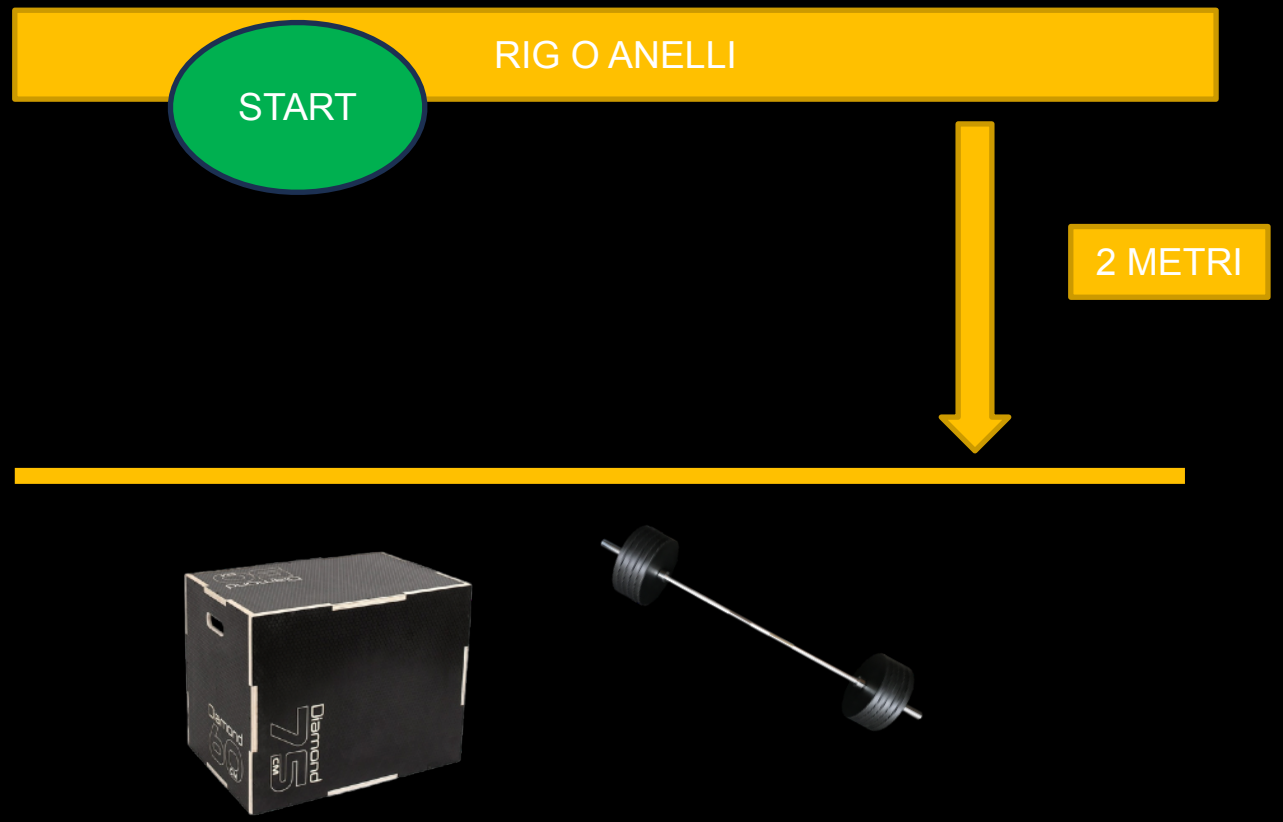
IL SETTING DEL FLOW E' OBBLIGATORIO. L'ERRATO SETTING O LA SUA ASSENZA COSTITUISCONO MAJOR PENALITY AGGRAVATA 25%

SETTING DEL FLOW DEL WOD 1

Prima di iniziare setta il flow in questo modo:

Colloca il bilanciere e il plyo box a 2 metri dalla sbarra o dagli anelli

Traccia una linea a terra per delimitare le distanze.



FLOW

FLOW WOD 1:

SCORE IS: TIME

Prima di iniziare il wod setta il flow come indicato nell'immagine. Traccia una linea che sia distante 2 metri dal rig/anelli. Colloca, prima della linea, il bilanciere e il plyo box

From 00:00 to 15:00

L'atleta si colloca sotto il rig. Al 3,2,1 go si porta al bilanciere per completare 15 snatch. Andrà quindi alla sbarra per eseguire 15 pull up a cui seguiranno 15 burpee box jump over. Terminato così il primo round l'atleta tornerà al bilanciere per 12 snatch, seguiti da 12 pull up e 12 burpee box jump over.
Si proseguirà in questo modo per i successivi round da 9 ripetizioni, 12 ripetizioni e infine 15 ripetizioni.
Il tempo verrà rilevato all'esito dell'ultimo burpee box jump over.

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

FLOW WOD 2:

From 00:00 to 15:00

L’atleta attende in standing free position (accanto alla bike, in piedi, con entrambi i piedi a terra).
Al 3,2,1 go salirà sulla bike per completare 50 calorie.
Andrà quindi al bilanciere per completare 9 ripetizioni di ground to overhead seguite da 9 burpee over the barbell.
Tornerà poi al bilanciere per 15 ripetizioni di ground to overhead seguite da 15 burpee over the barbell.
Si proseguirà in questo modo fino a completare il round da 21 ripetizioni per affrontare nuovamente un round da 15 ripetizioni e 9 ripetizioni.
Il tempo verrà rilevato all’esito dell’ultimo burpee over the barbell.

NEI TEAM A GENERE M/F QUESTO WOD DOVRÀ ESSERE ESEGUITO DALLA DONNA

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

STANDARD

SNATCH

START: Il bilanciere parte da terra

TOP POSITION: Attraverso un muscle, power, squat, split snatch l'atleta dovrà portare il bilanciere in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

SPECIAL REGULATION: touch and go permesso, bouncing non ammesso.





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

PULL UP

START: L’atleta parte appeso alla sbarra, piedi staccati da terra e braccia completamente stese

TOP POSITION: L’atleta dovrà portare il **mento chiaramente oltre il piano orizzontale della sbarra**





IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

BURPEE BOX JUMP OVER 1)

START: l'atleta parte da un lato del plyo box in standing free position

BOTTOM POSITION: L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

TRANSITION: Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. Il salto dovrà avvenire a piedi sincroni, l'atterraggio è ammesso a piedi asincroni.

TOP POSITION: L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box.

END: La rep termina scendendo dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione.

REQUIREMENT: Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa e sfruttando gli angoli del box.







IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

BURPEE BOX JUMP OVER 2)

REQUIREMENT:

La discesa può essere effettuata anche steppando.

Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box.

L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)







IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

BIKERG:

l’atleta potrà settare altezza del sellino e distanza del manubrio; potrà altresì settare la resistenza a suo piacimento.

Dovrà impostare il monitor su calorie impostando la visualizzazione con i numeri chiaramente visibili (opzione solo calorie).

Potrà utilizzare l’app concept

Non sono valide ghost calories pertanto l’atleta dovrà rimanere sulla bike sino a completamento delle calorie richieste.

GROUND TO OVERHEAD:

START: il bilanciere parte da terra

TOP POSITION: l'atleta dovrà terminare la rep con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

REQUIREMENT:

L'atleta potrà eseguire SNATCH o CLEAN AND JERK.

Touch and go permesso, bouncing non ammesso.

BURPEE OVER THE BAR

START: L'atleta è in piedi da un lato del bilanciere con entrambi i piedi collocati a terra

BOTTOM POSITION: effettuerà quindi un burpee portando petto e cosce a terra.

TRANSITION: dopo essere risalito dalla bottom position del burpee dovrà saltare il bilanciere

END: l'atletà andrà a terminare la rep dalla parte opposta a quella da cui è iniziato il movimento.

SPECIAL REQUIREMENT:

Il salto può avvenire a piedi asincroni così come l'atterraggio. Ci dovrà però essere una fase aerea in cui tutti e due i piedi sono staccati da terra.

Durante il salto l'atleta non potrà toccare il bilanciere.

La rep terminerà, atterrando prima con i piedi e solo dopo appoggiando le mani, dalla parte opposta a quella da dove è stato eseguito il burpee.









IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

SCORING PROTOCOL

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 9 no rep. Queste saranno rimosse dal suo score

Valid With Major Penalty: **l'atleta esegue 10 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 25% di penalità

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 non risulta sindacabile. Viene computata sulla proporzione di no rep presenti nel wod o nel caso in cui il video non soddisfi i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato.

L'atleta che si sottrae allo svolgimento del wod o ad una sua parte vedrà lo score annullato.

Nei wod a peso sarà comminata la sanzione rep per rep sottraendo il kilaggio corrispondente.

A discrezione dell'head judge potrà essere applicata una correzione rep per rep

Penalità: Qualora sia indicato un setting del floor e questo non venisse eseguito lo score sarà rimosso.

L'atleta dovrà eseguire i movimenti fronte camera o a ¾. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penalityà (es. Movimenti con doppio dumbbell dove è richiesto l'esame di entrambi i gomiti. Una ripresa parallela alla fotocamera impedisce l'analisi di un gomito).

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

Ricorda:

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.

Fare sempre riferimento a rulebook e standard open cf per eventuali ulteriori chiarimenti.

Non sono ammessi movements deemed uncommon.

SPECIAL REGULATIONS:

- ❑ Bilanciere di peso diverso da quello del genere di appartenenza major penality;
- ❑ errato caricamento in difetto del bilanciere invalid video ;
- ❑ assenza dei collar: major penality;
- ❑ Utilizzo contestuale di nastro sulla sbarra/anelli e paracalli sanzione major penality;
- ❑ mancato rispetto delle distanze assegnate nel flow: major penality aggravata (25%);
- ❑ esecuzione degli snatch invadendo l'area dei due metri: no rep;
- ❑ Partenza errata: 5 secondi (in caso di score a rep: 1 no rep).

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 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. In caso di video bloccato o link non fruibile VERRA' INVIATA UNICAMENTE UNA MAIL DI AVVISO con conseguente successiva rimozione dello score.
- Mail di riferimento: judgesinfonorep@gmail.com .

INFO

Il corpo giudicante NON risponde a mail o richieste di sorta pendente la qualifica al fine di non avvantaggiare singoli atleti.

Per informazioni sulle no rep ricevute inviare mail a: judgesinfonorep@gmail.com

ATTENZIONE: una volta pubblicata la classifica dopo la correzione video questa NON POTRA' essere modificata.

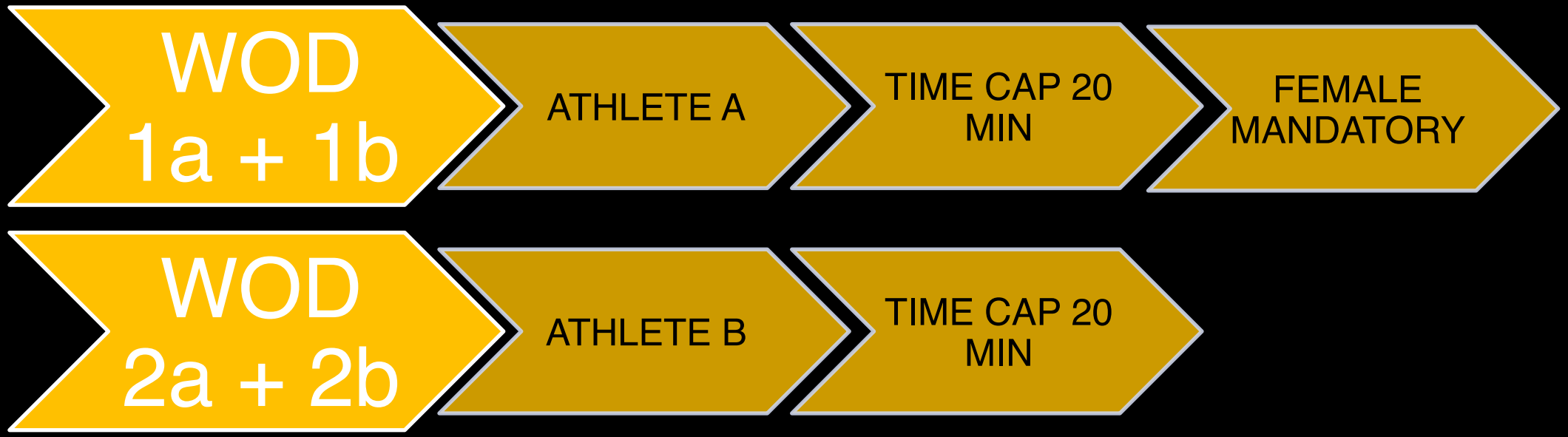
Il corpo giudicante risponde alle mail AL TERMINE DELLA CORREZIONE VIDEO COMPLESSIVA, NON DELLA SINGOLA CATEGORIA.

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO: ENTRO UN MESE DAL LIVE

TEAM DIVISION
REGULAR - MASTER

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

WORKOUT



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

TIMING

FROM 00:00 TO 05:00

RM

IMMEDIATELY INTO

FROM 05:00 TO 20:00

FOR TIME

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

WOD 1A + 1B

NEI TEAM A GENERE M/W QUESTO WOD DOVRÀ ESSERE OBBLIGATORIAMENTE ESEGUITO DALLA DONNA

WOD 1A ATHLETE A

TIME CAP: 05 MIN

FROM 00:00 TO 05:00

FIND YOUR 1 RM OF

1 CLEAN + 1 HANG CLEAN

NEI TEAM MW QUESTO WOD DOVRA' ESSERE ESEGUITO DALLA DONNA

SCORE IS: WEIGHT

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

WOD 1B ATHLETE A

TIME CAP: 15 MIN

FROM 05:00 TO 20:00

BUY IN
30 BURPEE BOX JUMP OVER

15 BAR MUSCLE UP
15 SNATCH

10 BAR MUSCLE UP
10 SNATCH

5 BAR MUSCLE UP
5 SNATCH

CASH OUT
30 BURPEE BOX JUMP OVER

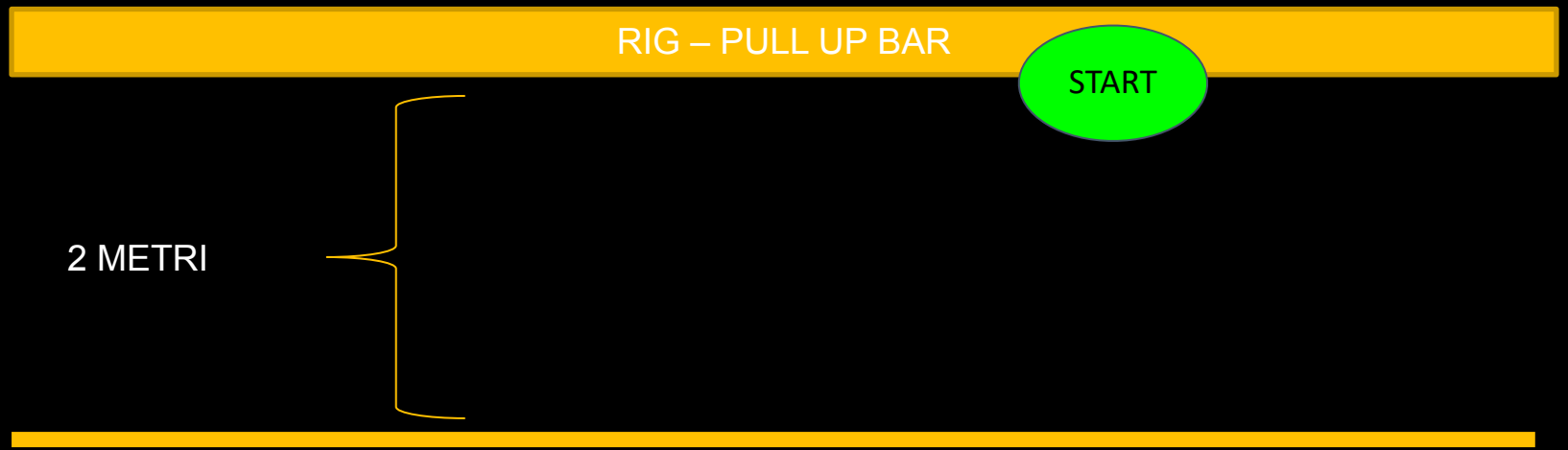
NEI TEAM MW QUESTO WOD DOVRA' ESSERE ESEGUITO DALLA DONNA

PLYO BOX: 60/50 CM

BARBELL: 50/35 KG

SCORE IS: TIME

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


RIG – PULL UP BAR
START
2 METRI


Diamond
75
CM



WOD 2A + 2B

NEI TEAM A GENERE M/W QUESTO WOD DOVRÀ ESSERE OBBLIGATORIAMENTE ESEGUITO DALL' UOMO

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

WOD 2A ATHLETE B

TIME CAP: 05 MIN

ATHLETE B:

FROM 00:00 TO 05:00

FIND YOUR 1 RM OF

1 SNATCH + 1 HANG SNATCH

NEI TEAM MW QUESTO WOD DOVRA' ESSERE ESEGUITO DALL'UOMO

SCORE IS: WEIGHT

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

WOD 2B ATHLETE B

TIME CAP: 15 MIN

ATHLETE B:

FROM 05:00 TO 20:00

BUY IN
50 CAL BIKERG

15 M. HANDSTAND WALK
15 CLEAN AND JERK

15 M. HANDSTAND WALK
10 CLEAN AND JERK

15 M. HANDSTAND WALK
5 CLEAN AND JERK

CASH OUT
50 CAL BIKERG

CAL BIKERG: 50

HANDSTAND:
SEZIONE 5 METRI

BARBELL: 60/40 KG

SCORE IS: TIME

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

5 METRI UNBROKEN = 1 REP





SCORING

WOD 1A e 1B:

Il tuo score è dato dal peso utilizzato

WOD 2A e 2B:

Il tuo score è dato dal tempo utilizzato o dalle rep eseguite

L'handstand walk va conteggiato a sezioni percorse, dove ogni sezione vale 5.

Es: scade il tempo e ho percorso 10 metri dell'ultimo round prima delle calorie finali.

Il mio score sarà:

50 calorie +

15 (i 15 metri di hsw) + 15 clean and jerk

15 (i 15 metri di hsw) + 10 clean and jerk

10 (10 metri di hsw percorsi, ogni sezione vado a conteggiare punti)

Totale: 50 + 15 + 15 + 15 + 10 + 10 = 115

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

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- ❑ Bilanciere uomo 20 kg – un bilanciere diverso major penality aggravata;
- ❑ Bilanciere donna 15 kg – un bilanciere diverso major penality aggravata;
- ❑ Bumper del peso indicato – peso in difetto: invalid video;
- ❑ Collar;
- ❑ Plyo box all'altezza di 60 cm uomo e 50 cm donna; se il plyo box è artigianale è fatto obbligo di misurazione, diversamente sarà comminata penalità del 15%;
- ❑ Bikerg concept 2 – altre marche non sono autorizzato e comportano l'invalidità del video;
- ❑ Nastro per tracciare la sezione di hsw.

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.

FLOW

FLOW WOD 1A

Setta il timer da 00:00 a 20:00 NON a scendere.

Partirai di fronte al bilanciere che userai per il massimale.
Al 3,2,1 go avrai 5 minuti per andare a trovare la tua RM di 1 CLEAN + 1 HANG CLEAN.
Se raggiungi la tua RM prima del minuto 05:00 il tempo restante sarà rest

Con lo scoccare del minuto 05:00 entrerai nella seconda parte del tuo workout.

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

FLOW WOD 1B

Setta il timer da 00:00 a 20:00 NON a scendere.

La seconda parte del wod inizia con l'atleta sotto il rig. Al 3,2,1 go ti porterai al plyo box ed eseguirai 30 burpee box jump over. Successivamente andrai alla sbarra per completare 15 bar muscle up seguiti da 15 snatch. Andrai nuovamente al rig per 10 bar muscle up a cui seguiranno 10 snatch e infine completerai 5 bar muscle e 5 snatch.
Tornerai quindi al plyo box per completare 30 burpee box jump over.
Il tempo verrà rilevato al termine dell'ultimo burpee box jump over.

Durante l'esecuzione delle rep di snatch il bilanciere deve rimanere al di là della linea di demarcazione al fine di garantire eque distanze per tutti i competitor.

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

FLOW WOD 2A

Setta il timer da 00:00 a 20:00 NON a scendere.

Partirai di fronte al bilanciere che userai per il massimale.
Al 3,2,1 go avrai 5 minuti per andare a trovare la tua RM di 1 SNATCH + 1 HANG SNATCH.
Se raggiungi la tua RM prima del minuto 05:00 il tempo restante sarà rest

Con lo scoccare del minuto 05:00 entrerai nella seconda parte del tuo workout.

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

FLOW WOD 2B

Setta il timer da 00:00 a 20:00 NON a scendere.

La seconda parte del wod inizia con l'atleta in standing free position (piedi a contatto con il terreno) a lato della bike .
Una diversa partenza sarà sanzionata con 10 secondi di penalità se il wow viene terminato; 2 no rep nel caso in cui non venga terminato.

Al 3,2,1 go andrai ad accumulare le 50 calorie previste
Terminate le calorie alla bike ti porterai alla linea di sezione dell'handstand walk e andrai a totalizzare 15 metri (andata + ritorno + andata).
Andrai quindi al bilanciere per completare 15 ripetizioni di clean and jerk.
Tornerai quindi alla linea di sezione dell'handstand walk per ulteriori 15 metri a cui seguiranno 10 clean and jerk.
Andrai per l'ultima volta a completare 15 metri di handstand walk e 5 rep di clean and jerk.
Terminerai quindi il wod accumulando 50 calorie alla bikerg.

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

STANDARD

COMPLEX

CIRCA IL COMPLEX

- I due movimenti costituiscono un complex quindi devono essere eseguiti uno di seguito all'altro senza poter droppare il bilanciere tra le rep o effettuando rest a terra;
- Commettere un errore nell'esecuzione di un movimento = no rep, il movimento può essere ripetuto senza che il precedente sia annullato;
- Back drop = no complex;
- Appoggiare il bilanciere alle anche è permesso ma le mani devono rimanere a contatto con il bilanciere; staccare le mani dal bilanciere = no complex;
- l'atleta ha a disposizione TRE SOLI ATTEMPT;
- potrai utilizzare un bilanciere per il massimale e uno per la seconda parte del wod.

CIRCA L'RM

- Utilizzo di fasce elastiche da pesistica = vietato;
- Back drop = no rep;
- Appoggiare un ginocchio a terra = no rep;
- Appoggiare il bilanciere alle anche è permesso ma le mani devono rimanere a contatto con il bilanciere; staccare le mani dal bilanciere = no rep;
- L'uso dei collar è obbligatorio;
- Non si possono mettere bumper esternamente ai collar;
- La ripetizione va terminata entro il tempo;
- puoi essere aiutato nel caricamento del bilanciere.

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

CLEAN

START: il bilanciere parte da terra.

TOP POSITION: L’atleta attraverso uno squat clean, muscle clean, power clean, split clean terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

SPECIAL REGULATION: IL MOVIMENTO SI INSERISCE IN UN COMPLEX PERTANTO DALLA TOP POSITION DEL CLEAN IL BILANCIERE DOVRA’ PASSARE AD UNA HANG POSITION.





IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

HANG CLEAN

START: L'atleta dalla top position del movimento precedente dovrà portare il bilanciere in hang position

- piedi in linea
- ginocchia bloccate
- anche aperte
- braccia stese
- spalle e testa dietro la perpendicolare del bilanciere

BOTTOM POSITION: Da qui inizierà il movimento di hang avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.
Attraverso un muscle clean, power clean, split clean, squat clean, il bilanciere dovrà entrare in contatto con la spalla e l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio.

TOP POSITION: l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack position, con gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.





IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

SNATCH

START: il bilanciere parte da terra

TOP POSITION: Attraverso un muscle, power, squat, split snatch l'atleta dovrà portare il bilanciere in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

SPECIAL REGULATION: IL MOVIMENTO SI INSERISCE IN UN COMPLEX PERTANTO DALLA TOP POSITION DELLO SNATCH IL BILANCIERE DOVRA' PASSARE AD UNA HANG POSITION





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

HANG SNATCH

START: full extension: ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere

BOTTOM POSITION: il bilanciere non può scendere sotto le ginocchia

TOP POSITION: Attraverso un muscle snatch, power snatch, split snatch, squat snatch l'atleta 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.







BURPEE BOX JUMP OVER 1)

START: L’atleta parte a lato del plyo box in standing free position

BOTTOM POSITION: L’atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

TRANSITION: Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. Il salto dovrà avvenire a piedi sincroni, l’atterraggio è ammesso a piedi asincroni.

TOP POSITION: L’atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box.

END: La rep termina scendendo dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione.







IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

BURPEE BOX JUMP OVER 2)

REQUIREMENT: La discesa può essere effettuata anche steppando.

Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box.

L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)

Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa e sfruttando gli angoli del box.







IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

BAR MUSCLE UP

START: L’atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese.

TOP POSITION: In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa.

SPECIAL REGULATIONS: Durante la fase di kipping non e’ ammesso andare con i piedi oltre la sbarra.

L’atleta, durante l’esecuzione del movimento, non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).

Non è permesso raggiungere il lock mentre si abbandona la sbarra.





IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

BIKERG:

L’atleta potrà settare altezza del sellino e distanza del manubrio; potrà altresì settare la resistenza a suo piacimento.

Dovrà impostare il monitor su calorie impostando la visualizzazione con i numeri chiaramente visibili (opzione solo calorie).

Potrà utilizzare l’app concept

Non sono valide ghost calories pertanto l’atleta dovrà rimanere sulla bike sino a completamento delle calorie richieste.

HANDSTAND WALK

START: La rep parte in vertical inversion, con entrambe le mani poste prima della linea di sezione.

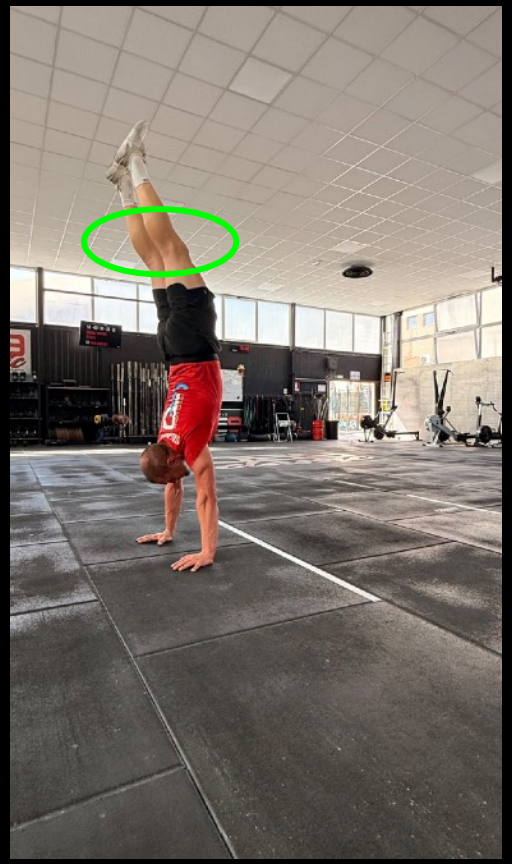
L'atleta dovrà percorrere la distanza prevista camminando sulle mani e terminare la ripetizione andando ad attraversare la linea di sezione con entrambe le mani per intero.

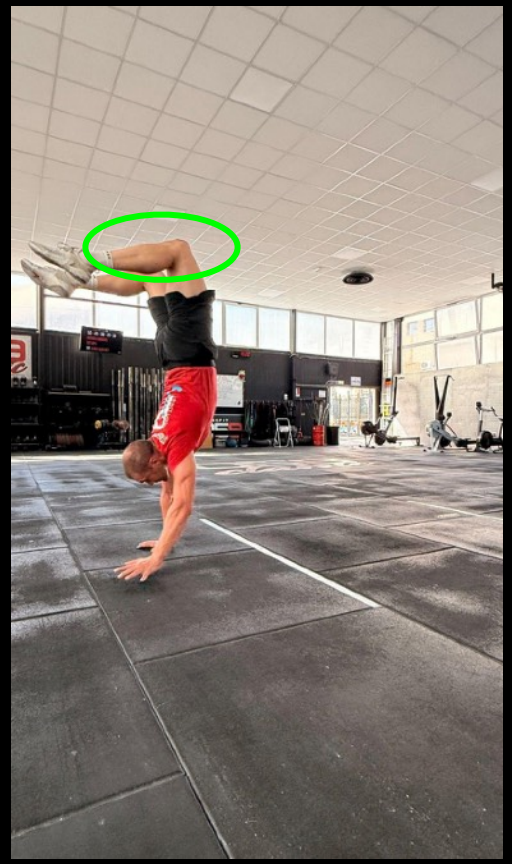
La chiusura delle rep prevede che questa avvenga in controllo, pertanto tuffarsi o perdere l'equilibrio è considerato no rep. **L'atleta inoltre dovrà attraversare la linea di sezione con i piedi/ ginocchia collocati ancora sopra l'altezza delle anche, la discesa anticipata dei piedi/ginocchia mentre si sta attraversando la linea di sezione è considerata perdita di controllo del movimento**.

SPECIAL REGULATION:

SEZIONE: l'atleta dovrà percorrere l'intera distanza prevista senza poter interrompere l'hsw. Avrà pertanto un punto di ingresso e un punto di uscita. La sezione dovrà essere di 5 metri.







IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

CLEAN AND JERK

START: Il bilanciere parte da terra

BOTTOM POSITION: Il bilanciere, da terra, deve entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Lo snatch pertanto non è ammesso.
Una volta che il bilanciere è in contatto con le spalle potrà essere portato in overhead position con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk

TOP POSITION: l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. Qualora venisse fallito il jerk e il bilanciere tornasse in front rack position, il movimento potrà essere ripetuto

Back drop non ammesso







IL PRESENTE MATERIALE È STATO PREDISPOSTO ED ELABORATO DA PROJECT JUDGES®

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

SCORING PROTOCOL

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

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 9 no rep. Queste saranno rimosse dal suo score

Valid With Major Penalty: **l'atleta esegue 10 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 25% di penalità

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 non risulta sindacabile. Viene computata sulla proporzione di no rep presenti nel wod o nel caso in cui il video non soddisfi i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato.

L'atleta che si sottrae allo svolgimento del wod o ad una sua parte vedrà lo score annullato.

Nei wod a peso sarà comminata la sanzione rep per rep sottraendo il kilaggio corrispondente.

A discrezione dell'head judge potrà essere applicata una correzione rep per rep

Penalità: Qualora sia indicato un setting del floor e questo non venisse eseguito lo score sarà rimosso.

L'atleta dovrà eseguire i movimenti fronte camera o a ¾. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penalityà (es. Movimenti con doppio dumbbell dove è richiesto l'esame di entrambi i gomiti. Una ripresa parallela alla fotocamera impedisce l'analisi di un gomito).

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

Ricorda:

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.

Fare sempre riferimento a rulebook e standard open cf per eventuali ulteriori chiarimenti.

Non sono ammessi movements deemed uncommon.

SPECIAL REGULATIONS:

- ❑ Rower non autorizzato invalidità della prova;
- ❑ Bilanciere di peso diverso da quello del genere di appartenenza major penality:
- ❑ errato caricamento in difetto del bilanciere invalid video ;
- ❑ assenza dei collar: major penality;
- ❑ In caso di plyo box artigianale la mancata misurazione del plyo box comporta major penality;
- ❑ Utilizzo contestuale di nastro sulla sbarra e paracalli sanzione major penality;
- ❑ mancato rispetto delle distanze assegnate nel flow: major penality aggravata (25%);
- ❑ Partenza errata: 5 secondi (in caso di score a rep: 1 no rep);
- ❑ Mancato attraversamento della finish line per i beginner: 3 secondi .

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 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. In caso di video bloccato o link non fruibile VERRA' INVIATA UNICAMENTE UNA MAIL DI AVVISO con conseguente successiva rimozione dello score.
- Mail di riferimento: judgesinfonorep@gmail.com

INFO

Il corpo giudicante NON risponde a mail o richieste di sorta pendente la qualifica al fine di non avvantaggiare singoli atleti.

Per informazioni sulle no rep ricevute inviare mail a: judgesinfonorep@gmail.com

ATTENZIONE: una volta pubblicata la classifica dopo la correzione video questa NON POTRA' essere modificata.

Il corpo giudicante risponde alle mail AL TERMINE DELLA CORREZIONE VIDEO COMPLESSIVA, NON DELLA SINGOLA CATEGORIA.

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO: ENTRO UN MESE DAL LIVE