

BTD27

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

QUALIFIER 1

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.

ALL INDIVIDUAL DIVISIONS

WOD 1

TIME CAP: 22 MIN

150 CAL BIKERG

100 BURPEE BOX JUMP OVER

TIE BREAK

PLYO BOX: 60/50 CM

SCORE IS: TIME

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

SCORING

WOD 1

Se termini il wod nel tempo: il tuo score sarà dato dal tempo impiegato MINUTI:SECONDI

Se non termini nel tempo: il tuo score sarà dato dalle rep eseguite.

Il tie break al termine delle calorie alla bikerg determinerà, a parità di rep, il miglior piazzamento in leaderboard.

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

❑ Bikerg concept 2 – altre marche non sono autorizzate e comportano l'invalidità del video;

❑ 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%

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:

Partirai a fianco della bikerg con entrambi i piedi a contatto con il terreno (ogni altra partenza sarà sanzionata con 10 secondi di penalità in caso di wod terminato o 2 rep in caso di wod non terminato)

Al 3,2,1 go, l'atleta sale sulla bikerg e completa le 150 calorie.

Terminate le calorie si porta al plyo box ed esegue 100 burpee box jump over.

Il tempo verrà rilevato al termine dell'ultimo burpee.

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

STANDARD

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.

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®

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)







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:

- In caso di plyo box artigianale la mancata misurazione del plyo box comporta major penality;
- Partenza errata: 10 secondi (in caso di score a rep: 2 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