

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

QUALIFIER 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.

TIMING



IL TIMER VA SETTATO DA 00:00 A 18:00
NON DA 18:00 A 00:00

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

WOD

INDIVIDUAL DIVISIONS

WOD 2A

TIME CAP: 9 MIN

YOU HAVE 3 ATTEMPTS TO COMPLETE:

1 SNATCH + 1 HANG SNATCH

SCORE IS:
TOTAL WEIGHT

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

WOD 2B

TIME CAP: 9 MIN

30 RING MUSCLE UP
30 CLEAN AND JERK

TIE BREAK

SCORE IS: TIME

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

SCORING

WOD 2A:

Il tuo score è dato dalla somma dei 3 complex realizzati

Es.

Primo attempt: 100 kg

Secondo attempt: 110 kg

Terzo attempt: 115 kg

Il tuo score sarà: **325**

WOD 2B:

Se termini nel tempo il tuo score sarà MINUTI:SECONDI

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

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: RICORDATI DI MOSTRARE IN MANIERA CHIARA IL PESO DEI BUMPER;

❑ 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);

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

❑ È possibile utilizzare due bilancieri (uno per il wod 2A e uno per il wod 2B).

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.

WEIGHT AND VARIATIONS

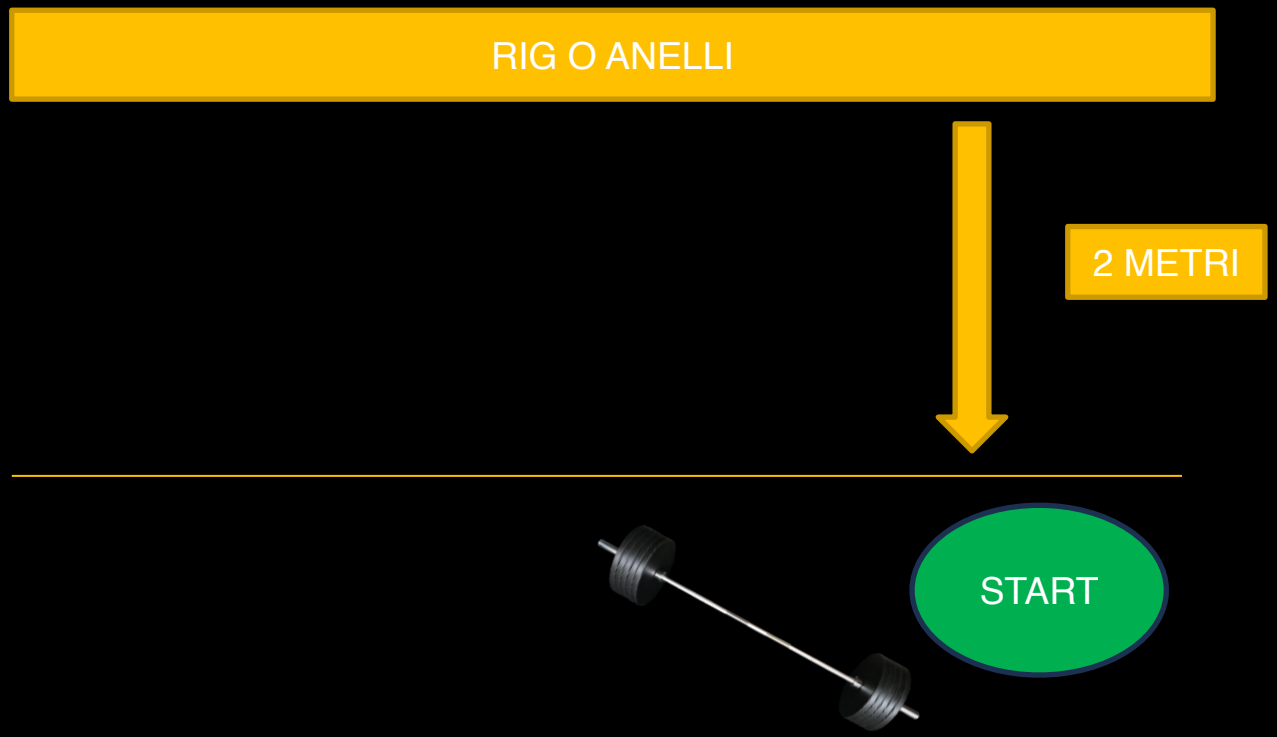
WEIGHT AND VARIATIONS M/F:

DIVISION	RING MUSCLE UP	BARBELL
ELITE	30	70/45 KG
REGULAR	30 BAR MUSCLE UP MAN 20 BAR MUSCLE UP WOMAN	60/40 KG
MASTER 35	30	70/45 KG
MASTER 40	30 BAR MUSCLE UP MAN	60 KG
MASTER 45	20 BAR MUSCLE UP MAN	60 KG 20 REP TOTALI
UNDER 21	30 BAR MUSCLE UP MAN	60 KG
TEEN	20 BAR MUSCLE UP MAN	60 KG 20 REP TOTALI

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 PER ELITE/REGULAR/MASTER



FLOW

FLOW WOD 2A:

Per questa prima parte del wod non è necessario un setting

SETTA IL TIMER DA 00:00 A 18.00 **DA 18.00 A 00:00**

From 00:00 to 09:00

In questa prima parte avrai a disposizione 3 ATTEMPT TOTALI per eseguire il complex assegnato di UNO SNATCH + UN HANG SNATCH.

ATTENZIONE: SI CONSIDERA INIZIATO L'ATTEMPT OGNI QUALVOLTA IL BILANCIERE VIENE SOLLEVATO DA TERRA.

Pertanto se esegui una alzata ma la fallisci avrai a disposizione solo altre 2 alzate.

Allo scoccare del 9 minuto inizierà immediatamente la parte 2B

SE ESEGUI I TRE ATTEMPT PRIMA DELLO SCADERE DEL TEMPO, TUTTI I MINUTI RESTANTI SARANNO DA CONSIDERARSI REST.
INIZIERAI LA FASE 2 DAL MINUTO 09.00.
EVENTUALI INIZI ANTICIPATI INVALIDANO IL WOD.

POTRAI UTILIZZARE UN BILANCIERE PER IL MASSIMALE E UN BILANCIERE PER IL WOD 2B

FLOW WOD 2B:

From 09:00 to 18:00

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

SETTA IL TIMER DA 00:00 A 18.00 **DA 18.00 A 00:00**

Allo scoccare del minuto 09:00 dovrai iniziare la parte 2 del tuo workout e dovrai partire DIRETTAMENTE DA DIETRO LA LINEA DEI 2 METRI, IN PROSSIMITA' DEL BILANCIERE.

Al go, dovrai portarti agli anelli ed eseguire 30 ring muscle up. Al termine dei ring muscle up dovrà essere rilevato il tie break.

Terminati i ring muscle up ti porterai al bilanciere per eseguire 30 clean and jerk.

Il tempo verrà rilevato sull'ultimo clean and jerk.

E' permesso, durante l'esecuzione dei clean and jerk, invadere l'area di due metri.

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 il wod 2b

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

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 DA UNA HANG POSITION





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.







RING MUSCLE UP

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

TOP POSITION: Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L’atleta dovrà raggiungere una top position e trovarsi sospeso sopra gli anelli con gomiti bloccati e le spalle oltre o sopra la verticale degli anelli. Effettuare la fase di lock dei gomiti mentre si abbandona la top position è no rep.

SPECIAL REGULATION: in accordo con gli standard IF3 non viene richiesta la porzione di dip





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 stese.

TOP POSITION: In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. Durante la fase di kipping non e’ ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L’atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip). Non è permesso raggiungere il lock mentre si abbandona la sbarra.

SPECIAL REGULATION: in accordo con gli standard IF3 non viene richiesta la porzione di dip





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%)
- ❑Partenza errata: 5 secondi (in caso di score a rep: 1 no rep)
- ❑l'atleta può eseguire le ripetizioni di clean and jerk invadendo lo spazio dei due metri

NOTES

- RICORDA CHE SE ESEGUI IL VIDEO CON DELLA MUSICA DI SOTTOFONDO, YOUTUBE TENDERÀ A CENSURARE IL TUO VIDEO. QUESTO RENDERA IMPOSSIBILE VALUTARLO
- NON

- 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