



059
classic

WOD
QUALIFIER
26.2

SPRINT
B-JERK

CAT. BEGINNER

00:00 – 01:00

1' MAX MT ROWERG

SCORE 1: METERS

01:00 – 04:00

REST

04:00 – 15:00

21/15/9

SHOULDER TO OVERHEAD 40/25KG

BURPEE OVER THE BAR

PULL UPS

SCORE 2: TIME/REPS

SCORE

SCORE 1

Il tuo primo score è dato dai metri percorsi in 1 minuto di tempo.

Es. hai totalizzato 273, andrai a inserire: 273

SCORE 2

Il tuo secondo score è dato dal tempo impiegato per completare il wod.

IL TEMPO DA IMMETTERE DEVE ESSERE COMPLESSIVO ANCHE DELLA PRIMA PARTE AL ROWER (conteggia pertanto da 00:00 e non dal minuto 04:00)

SE NON FINISCI NEL TEMPO IL TUO SCORE SARA' DATO DALLE REP ESEGUITE

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- Rower Concept 2 o Rogue (altre marche non sono ammesse e porteranno alla invalidità della prova)
- Uomo: bilanciere da 20 kg (diverso bilanciere major penalty);
- Donna: bilanciere da 15 kg (diverso bilanciere major penalty);
- Bumper del peso indicato (errato peso in difetto: invalid video);
- L'uso dei collar è obbligatorio (assenza dei collar major penalty);
- Uso di nastro sulla sbarra o di paracalli è consentito. L'uso contestuale di nastro e paracalli non è ammesso (sanzione major penalty)
- Nastro per delimitare il flow: mancato rispetto delle distanze assegnate major penalty aggravata (25%)

NB: ATTENTO ALLA MUSICA DI SOTTOFONDO

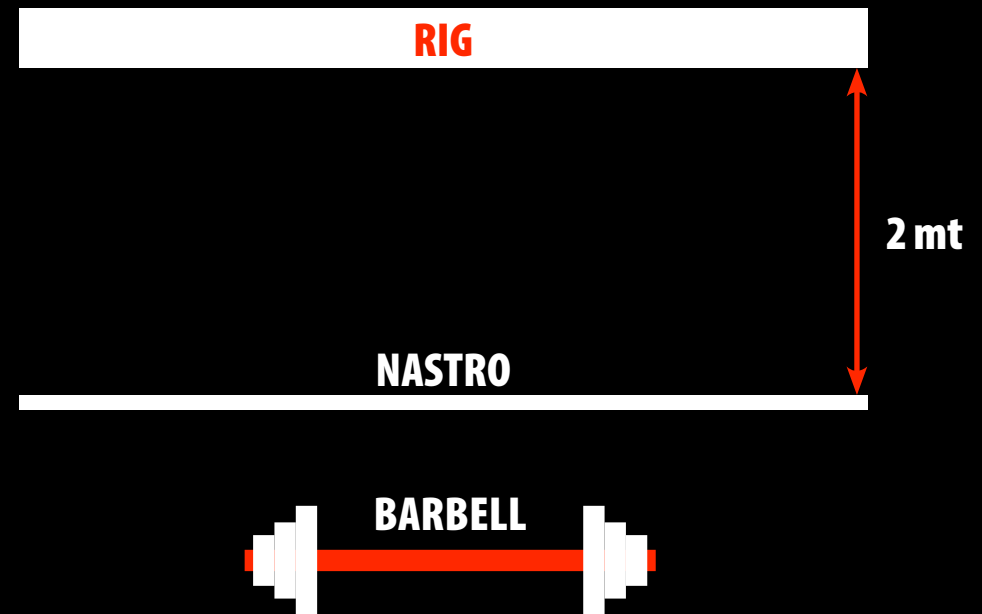
Tips: ricorda che se durante l'esecuzione del tuo video c'è della musica in diffusione, quando andrai a caricarlo, youtube potrebbe censurarlo. Accertati quindi che il video sia visibile altrimenti non potrà essere valutato.

SETTING DEL FLOW

WOD QUALIFIER 26.2

Prima di iniziare setta il flow in questo modo:

- Colloca bilanciere a 2 metri dalla sbarra.
- Traccia una linea a terra per delimitare le distanze.



FLOW

WOD QUALIFIER 26.2

L'atleta parte seduto al rowerg mani lontane dal manicotto. Partenza anticipata verrà sanzionata con una detrazione di 10 metri per ogni remata anticipata.

Al 3,2,1 go andrà ad accumulare tutti i metri possibili in un minuto di tempo. Il tempo fino al minuto quattro sarà utilizzato dall'atleta come recupero.

Con il quarto minuto l'atleta entrerà nella seconda parte del workout.

L'atleta partirà da sotto il rig, raggiungerà il bilanciare posto a 2 metri dalla sbarra e andrà ad eseguire 21 shoulder to overhead, seguiti da 21 burpee over the bar e da 21 pull ups.

Seguiranno quindi 15 shoulder to overhead, 15 burpee over the bar e 15 pull ups. Inizierà infine il round da 9 ripetizioni dove l'atleta andrà a completare 9 shoulder to overhead, 9 burpee over the bar e 9 pull ups. Terminerà il wod correndo al bilanciare.

(partenza dal rig: penalità confronta special regulations)

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

ROWER:

- Utilizza le indicazioni che troverai nella scheda standard

BILANCIERE:

- Privilegia una ripresa che permetta di valutare correttamente piedi, ginocchia, anche e gomiti. Evita le riprese frontali che porteranno dubbi sulla valutazione dell'apertura dell'anca. Ricorda che è tuo onere mostrare una rep correttamente eseguita, nel dubbio sarà valutata come no rep.

BURPEE OVER THE BAR:

- Ricorda che deve essere valutato il petto a terra. Quindi esegui la rep fronte camera.

STANDARD

ROWER

Obbligatorio: setta il rower su tempo singolo

MENU > NUOVO ALLENAMENTO > TEMPO SINGOLO > SETTA 1 MINUTO > FLAG

Potrai settare resistenza e pedaliera come meglio ritieni. Al termine del minuto il rower si bloccherà indicando i metri che hai percorso: questo sarà il tuo score. Pertanto è obbligatorio che tu utilizzi questa procedura per settare il tempo. Diversamente qualora tu non utilizzassi questa procedura il judge andrà a immettere la distanza che allo scadere del minuto, con fermo immagine, risulterà visibile a monitor.

Se non dovesse essere inquadrato il monitor NON sarà possibile attribuirti uno score.

NB:

- Ammesso uso di app concept
- Puoi utilizzare anche la funzione memoria del rowerg ai fini dello score:

MEMORIA > ELENCA PER DATA > LENTE DI INGRANDIMENTO

STANDARD

SHOULDER TO OVERHEAD

L'atleta inizierà la ripetizione trovandosi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere appoggiato sulle spalle. da qui, attraverso un press, push press, push jerk porterà il bilanciere in top position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. In accordo con gli standard open 2023 la prima rep potrà essere un clean and jerk.

BURPEE OVER THE BARBELL

L'atleta effettuerà un burpee portando petto e cosce a terra. Dopo essere risalito dalla bottom position del burpee dovrà saltare il bilanciere e terminare la rep dalla parte opposta a quella da cui è iniziato il movimento. 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. Se l'atleta dovesse atterrare con il piede prima che l'altro abbia attraversato il bilanciere sarà comminata no rep. Durante il salto l'atleta non potrà toccare il bilanciere. L'atleta può eseguire la rep sia front che lateral rispetto al bilanciere. La rep va eseguita fronte camera.

PULL UP

L'Atleta inizia la rep appeso alla sbarra, braccia completamente stese, piedi staccati da terra. In top position il mento dovrà essere chiaramente oltre il piano orizzontale della barra.

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.

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 $\frac{3}{4}$. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penalty (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).

SPECIAL REGULATIONS

- Rower non autorizzato invalidità della prova
- Bilanciere di peso diverso da quello del genere di appartenenza major penalty
- Errato caricamento in difetto del bilanciere invalid video
- Assenza dei collar: major penalty;
- Utilizzo contestuale di nastro sulla sbarra e paracalli sanzione major penalty
- Mancato rispetto delle distanze assegnate nel flow major penalty aggravata (25%)
- Errata partenza: per score 1 = 10 metri per ogni vogata anticipata; per score 2 = 5 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: judgesinfnorep@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: judgesinfony@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