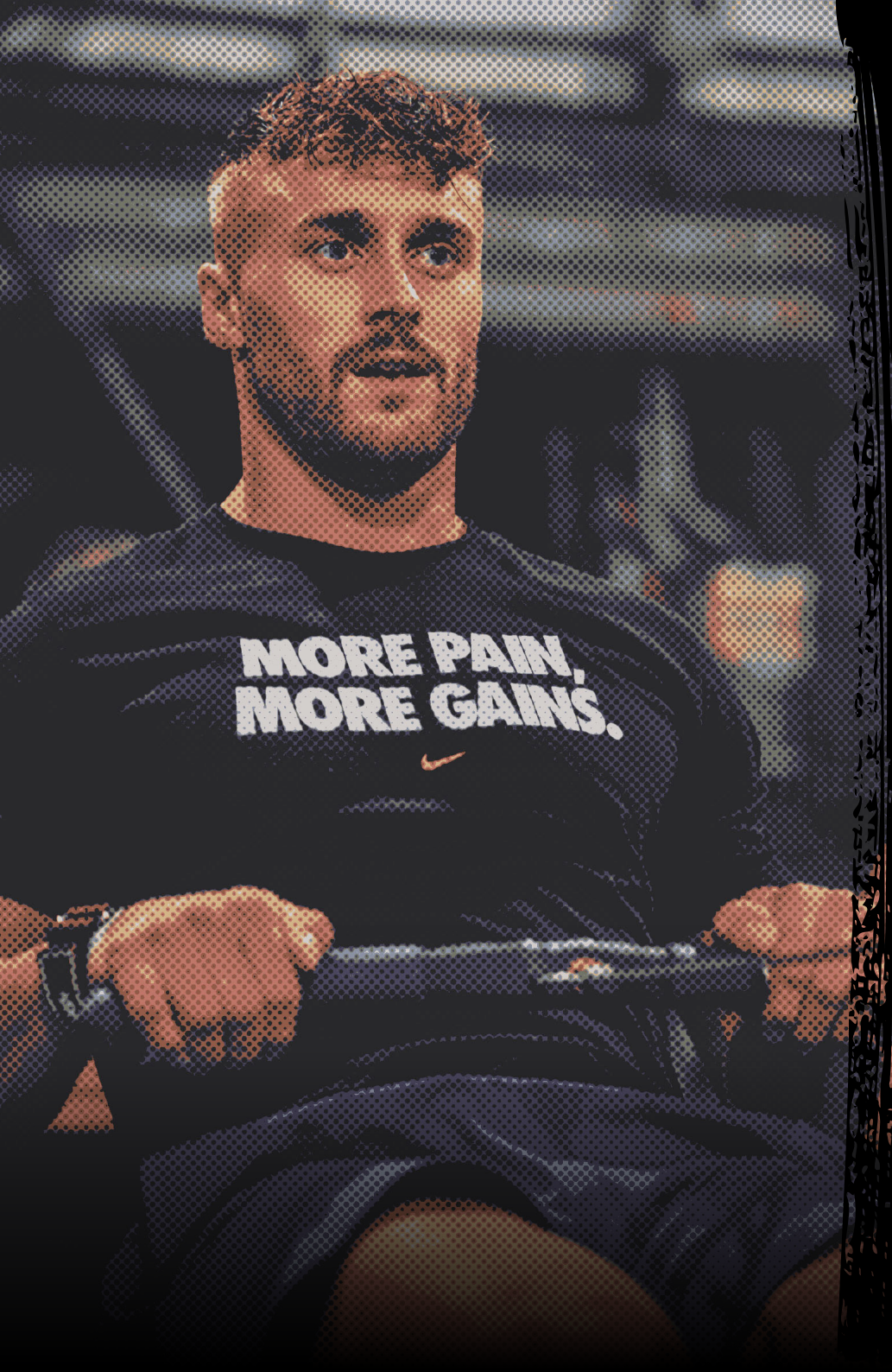




059
classic

ONE
BOAT

ALL DIVISION

TIME CAP 25'
5K ROWERG
SCORE IS TIME

VARIATIONS MMM/MMW/WWW

DIVISION	METERS
ELITE MMM	5000
ELITE MMW	5000
REGULAR MMM	5000
REGULAR MMW	5000
REGULAR WWW	4000
MASTER 120 MMM	5000
MASTER 120 MMW	5000
BEGINNER MMM	5000
BEGINNER MMW	5000
BEGINNER WWW	4000

FLOW WOD

I componenti del team partono seduti al rower, mani lontane dal manicotto.

I rowerg saranno tra loro connessi a mezzo del sistema gara Concept.

Gli atleti potranno settare resistenza e pedaliera a loro piacimento.

Non potranno modificare il settaggio del monitor.

Dopo che il sistema avrà dato l'avvio (ready - steady - row) i tre componenti del team inizieranno a remare.

Il team dovrà coprire quindi la distanza di 5000 metri nel minor tempo possibile. Il tempo sarà condizionato dalla media di vogata dei tre componenti.

Lo score pertanto non è la somma dei metri percorsi dai singoli componenti in un determinato tempo. In questo format un atleta potrà remare a una velocità superiore, percorrendo anche più metri dei compagni ma quello sforzo sarà poi condizionato dal ritmo di vogata degli altri due componenti.

SPECIAL REGULATIONS

Questo wod è affidato al sistema gara Concept, pertanto non è previsto personale giudicante in campo.

Qualora nei primi due minuti di vogata dovesse sussistere un problema al sistema gara, il team dovrà semplicemente smettere di remare e alzare le braccia in maniera visibile (senza alzarsi dal rower o urlare). L'head judge del campo sospenderà quindi la prova, verranno effettuate le verifiche del caso e dato nuovamente lo start.

Dopo i due minuti non sarà possibile effettuare il reset della prova.

In caso di rottura di una componente meccanica (es. manicotto) il team dovrà comunque continuare a remare, l'atleta che siede sul rower che ha manifestato il problema meccanico dovrà segnalarlo alzando le braccia e il rower o la sua parte verrà sostituito.

ATTENZIONE: non sono previste compensazioni di sorta sullo score per NESSUN motivo