



**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

QUALIFIER 24.1

attenzione non utilizzare dei cloud per caricare i video

TIME CAP 18'

42 ROWERG CALORIES

21 SYNCHRO POWER SNATCH

9 RING MUSCLE UP

42 ROWERG CALORIES

15 SYNCHRO POWER SNATCH **TIE BREAK**

12 RING MUSCLE UP

42 ROWERG CALORIES

9 SYNCHRO POWER SNATCH

15 RING MUSCLE UP

SCORE IS TIME



SCORE

SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP: il tuo score sarà dato dal tempo impiegato. Es. 14:47

SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP: il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti.
Es. allo scadere del time cap hai eseguito 5 ring muscle dei 15 finali richiesti. Ti mancano quindi 10 ring muscle up dell'ultimo round.

Il tuo score sarà: 18:00 + 10 = 18:10

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

PRIMA DI INIZIARE LA RIPRESA VIDEO, INQUADRA IN MANIERA CHIARA:

- Uomo: bilanciere da 20 kg
- Donna: bilanciere da 15 kg
- Bumper del peso indicato
- L'uso dei collar è obbligatorio. assenza dei collar major penalty
- Rower concept 2 (altre marche non sono ammesse e porteranno alla invalidità della prova)
- Anelli

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 M/W: **ELITE**

DIVISION	CALORIES	POWER SNATCH 21/15/9 REP	RING MUSCLE UP
ELITE MM	42	50 KG	9/12/15 REP
ELITE MW	42	50/35 KG	9/12/15 REP
ELITE WW	35	35 KG	6/9/12 REP

WEIGHT AND VARIATIONS M/W: **REGULAR**

DIVISION	CALORIES	POWER SNATCH 21/15/9 REP	BAR MUSCLE UP
REGULAR MM	42	50 KG	9/12/15 REP
REGULAR MW	42	50/35 KG	9/12/15 REP
REGULAR WW	35	35 KG	9/12/15 REP

NUMERO DI BAR MUSCLE UP INVARIATO PER TUTTE LE DIVISIONI REGULAR: 9 - 12 - 15

WEIGHT AND VARIATIONS M/W: **MASTER**

DIVISION	CALORIES	POWER SNATCH 21/15/9 REP	BAR MUSCLE UP
MASTER 70+ MM	42	50 KG	9/12/15 REP
MASTER 75+ MW	42	43/30 KG	9/12/15 REP
MASTER 80+ MM	42	43 KG	9/12/15 REP
MASTER 95+ MM	35	40 KG	6/9/12 REP

ATTENZIONE: IL NUMERO DI BAR MUSCLE UP VARIA A SECONDA DELLA DIVISIONE MASTER DI APPARTENENZA. LEGGERE CON ATTENZIONE LA SCHEDA

WEIGHT AND VARIATIONS M/W: **BEGINNER**

DIVISION	CALORIES	POWER SNATCH 21/15/9 REP	PULL UP
BEGINNER MM	42	40 KG	9/15/21 REP
BEGINNER MM 75+	42	40 KG	9/15/21 REP
BEGINNER MW	42	40/28 KG	9/15/21 REP
BEGINNER WW	35	28 KG	9/15/21 REP

FLOW - SCORE IS TIME

Durante il wod **ogni cambio teammate** deve essere preceduto dal **touch**.

Un componente del team attende seduto al rower mentre l'altro in prossimità dell'ergometro. Al 3,2,1 go il team andrà a completare le 42 calorie assegnate. I cambi sono liberi ma è obbligatorio il touch al compagno.

Successivamente entrambi si portano ai bilancieri ed eseguono 21 synchro power snatch.

Terminate le ripetizioni al bilanciere un componente del team si porta agli anelli per i 9 ring muscle up. Anche in questo caso i cambi sono liberi ma devono essere sempre preceduti dal touch.

Una volta terminati i ring muscle up si tornerà al rower per dare inizio al secondo round. Potrà andare al rower l'atleta che ha appena terminato i ring muscle up o l'atleta in rest. In quest'ultimo caso è obbligatorio il touch al compagno. Si andranno così a completare le 42 calorie seguite dai synchro power snatch che diminuiscono a 15. Il team andrà quindi ai ring muscle up eseguendone questa volta 12.

Terminati i ring muscle up e – in caso di cambio teammate – dato il touch al compagno, il team andrà ad iniziare l'ultima parte del wod completando 42 calorie, 9 synchro power snatch e infine 15 ring muscle up.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

ROWER:

- Inquadra il monitor al fine di mostrare le calorie (mancata valutazione delle calorie prova invalida)
- Le calorie vanno azzerate a ogni round (mancato azzeramento: major penalty)

SYNCHRO POWER SNATCH:

- Ponete i bilancieri a $\frac{3}{4}$ rispetto a chi vi riprende così da permettere la valutazione di tutti i punti di check

RING MUSCLE UP:

- L'elemento in valutazione sono anzitutto ENTRAMBI i gomiti. Accertati che siano valutabili.

BAR MUSCLE UP:

- L'elemento in valutazione sono anzitutto ENTRAMBI I gomiti. La ripresa deve essere effettuata FRONTALE o OBLIQUA permettendo la valutazione di entrambi i gomiti (non riprese da dietro)

PULL UP:

- L'elemento in valutazione è il mento oltre la sbarra. Inquadrate in maniera tale che si possa valutare il momento in cui il mento supera la sbarra.

Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.

STANDARD

ROWERG CALORIES

L'atleta può settare resistenza e pedaliera. Lo schermo deve essere impostato su calorie. Al termine di ogni round devono essere mostrate le calorie (sanzione invalid video).

I cambi sono liberi ma devono avvenire obbligatoriamente con il touch. L'atleta può remare solo una volta seduto al rowerg (quindi non sono ammessi passaggi di manicotto con vogata mentre un teammate scende dal rower).

Prima di iniziare le calorie di ogni round devono essere resettate le calorie a monitor (sanzione major penalty).

SYNCHRO POWER SNATCH

Il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso un muscle snatch, power snatch, split snatch dovrà trovarsi in top position con **piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in linea sul corpo.**

Synchro position: viene richiesto agli atleti di trovarsi insieme in top position, entrambi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

STANDARD

RING MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L'atleta, passando da una porzione di dip, dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli. Effettuare la fase di dip mentre si abbandona la top position è no rep.

Cambi liberi ma obbligatoriamente preceduti da touch al compagno.

BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip)

Cambi liberi ma obbligatoriamente preceduti da touch al compagno.

PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. In top position il mento deve trovarsi oltre il piano orizzontale della barra.

Cambi liberi ma obbligatoriamente preceduti da touch al compagno.

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 il video sarà giudicato a score ZERO. L'errato setting del floor comporta invece una penalità del 15% sullo score assegnato unitamente alla correzione video susseguente.

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).

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 simili 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.

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO: ENTRO UN MESE DAL LIVE