

**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

QUALIFIER 24.2

DIVISIONS: BEGINNER

attenzione non utilizzare dei cloud per caricare i video

AMRAP 8'

9 SYNCHRO FRONT SQUAT

7 DEADLIFT - **ATHLETE A**

5 LATERAL BURPEE OVER THE BAR - **ATHLETE A**

9 SYNCHRO FRONT SQUAT

7 DEADLIFT - **ATHLETE B**

5 LATERAL BURPEE OVER THE BAR - **ATHLETE B**

9 SYNCHRO FRONT SQUAT

7 DEADLIFT - **ATHLETE A**

5 LATERAL BURPEE OVER THE BAR - **ATHLETE A**

9 SYNCHRO FRONT SQUAT

7 DEADLIFT - **ATHLETE B**

5 LATERAL BURPEE OVER THE BAR - **ATHLETE B**

AND SO ON...

SCORE IS REP



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

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: **BEGINNER**

DIVISION	BARBELL
BEGINNER MM	50 KG
BEGINNER MM 75+	50 KG
BEGINNER MW	50/35 KG
BEGINNER WW	35 KG

FLOW - SCORE IS REP

Al 3,2,1 go gli atleti afferrano i bilancieri ed eseguono 9 synchro front squat.

Una volta terminato il lavoro synchro, l'atleta A andrà a eseguire 7 deadlift seguiti da 5 burpee over the bar.

Nuovamente il team eseguirà la parte di lavoro synchro con 9 front squat. Al termine l'atleta B andrà a completare 7 deadlift e 5 lateral burpee over the bar.

Si proseguirà in questo modo sino a raggiungimento del time cap.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

SYNCHRO FRONT SQUAT:

- Poni i bilancieri a $\frac{3}{4}$ rispetto a chi guarda così che si possano valutare i punti di check di tutti e due gli atleti.

DEADLIFT:

- Attenzione a non coprire le ginocchia con il bumper.

BURPEE:

- Esegui il burpee guardando la fotocamera, non di spalle.

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

STANDARD

SYNCHRO FRONT SQUAT

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e **bilanciere in appoggio sul collar**. La starting position è in full extension ma la prima rep può essere uno squat clean

SYNCHRO POSITION: viene richiesto agli atleti di trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, **bilanciere in appoggio sul collar**. Attenzione a completare correttamente l'ultimo movimento prima di dropare il bilanciere.

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra. in top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate e non flesse, anche aperte, spalle e testa dietro la perpendicolare del bilanciere. Touch and go permesso, bouncing non ammesso. Durante l'esecuzione del movimento le braccia devono rimanere sempre distese (non è ammesso piegare i gomiti). Non è ammesso il catching on the rebound.

LATERAL BURPEE OVER THE BAR

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. Durante il salto l'atleta non potrà toccare il bilanciere. Durante la bottom position del burpee la testa non potrà trovarsi sopra il bilanciere. La rep va eseguita fronte camera diversamente vi è il rischio di non poter correttamente valutare il petto a terra.

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