

**MODENA
WINTER
TEAM CHALLENGE**

QUALIFIER 24.2

DIVISIONS: ELITE, MASTER, REGULAR

attenzione non utilizzare dei cloud per caricare i video

TIME CAP 7'

**FIND 4 RM
OF FRONT SQUAT
FROM THE RACK**

**SCORE IS:
SUM OF
WEIGHT OF ATHLETE A
WEIGHT OF ATHLETE B**



SCORE: LEGGI CON ATTENZIONE

IL TUO SCORE E' DATO DALLA SOMMA DELLE 4 RM MIGLIORI DELL'ATLETA A E DELL'ATLETA B

Es.:

Atleta A esegue 3 tentativi.

Primo attempt 130 kg > riuscito;

Secondo attempt 150 kg > fallito;

Terzo attempt 140 kg > riuscito

Score atleta A: 140

Atleta B esegue 2 tentativi poi termina il tempo a disposizione

Primo attempt 125 kg > riuscito

Secondo tentativo 130 kg > riuscito

Score atleta B: 130

Totale score team: $140 + 130 = 270$

Dallo score immesso saranno poi eventualmente sottratte le no rep. Ogni no rep 25%

CARICAMENTO

E' obbligatorio mostrare il peso del bilanciere: penalità 15%

E' obbligatorio l'uso dei collar: penalità 15%

Non sono ammessi carichi esterni ai collar: pesi esterni non computati

E' vietato l'uso di fasce da pesistica: prova invalida

L'atleta deve mostrare in dettaglio il peso dei bumper che andrà ad utilizzare. In caso di microcarichi abrasi, ove non sia possibile definire il peso, non verrà computato.

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
- 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.

FLOW

SCORE IS SUM OF WEIGHT ATHLETE A & ATHLETE B

Una volta che il teammate A ha terminato la sua ricerca delle 4 rm e ha dato il cambio al teammate B non sarà possibile per A proseguire.

Ogni componente del team dovrà ricercare 4 rm di front squat dalla rack.
Potranno aiutarsi nel caricamento del bilanciere e variare il carico salendo o scendendo di peso.

L'atleta A si porterà al bilanciere e andrà ad eseguire le sue 4 rm. Quando avrà terminato, soddisfatto dal carico trovato, darà il cambio all'atleta B. Da questo momento la prova dell'atleta A è terminata.

Pertanto non è possibile un «i go you go» nella ricerca del massimale.

Sequenza: prima tutti i tentativi di A, successivamente tutti i tentativi di B.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

FRONT SQUAT:

• Attenzione: la ripresa di spalle SPESSO NON PERMETTE DI LEGGERE CORRETTAMENTE IL MOVIMENTO DI SQUAT

Suggerimento:

- Riprenditi frontalmente e a $\frac{3}{4}$ così da poter vedere la bottom position
- Fai attenzione che nella ripresa i bumper non coprano la cresta iliaca
- Chi ti riprende NON DEVE stare in piedi. Fagli assumere una posizione in accosciata così che non penalizzi la ripresa della tua prova.

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

STANDARD

FRONT SQUAT FROM THE RACK

Il bilanciere parte dalla rack. In bottom position l'atleta deve trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. In top position dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in appoggio sul collar. Attenzione alla chiusura dell'ultima rep, prima di abbandonare il bilanciere accertati di avere correttamente terminato il movimento.

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