



**FALL SERIES 2019**  
**QUALIFIER**  
**ITA**

# WORKOUT 1

## DON'T CALL ME JACKIE

TIME CAP:  
FOR TIME 13 MIN

1500 / 1000 M. ROWER → TIE BREAK  
50 THRUSTER (40 kg / 30 kg)  
30 CHEST TO BAR

---

## SCORING

Al termine dei 1500/1000 m. deve essere preso il tiebreak.

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

Nel caso in cui tu non finissi il wod nel tempo indicato il tuo score è:

Time cap + missing rep.

Ogni missing rep vale 1 secondo

Es. allo scadere del tempo ho eseguito 10 chest to bar. Me ne mancano quindi 20.

Il mio score sarà: 13:00 + 20 = 13:20

Per i team:

Il teamleader caricherà ogni singolo link video dei componenti del team con i relativi singoli score. Non devono essere eseguite somme di sorta tra i relativi score. Vanno quindi riportati i tempi di ogni componente del team.

STARTS: 16/09 10:00  
ENDS: 22/09 22:00



**FALL SERIES 2019**  
**QUALIFIER**  
**ITA**

## **EQUIPMENT**

- Rower concept 2 o equivalente (il corpo giudicante si riserva il diritto di richiedere le schede tecniche del rower utilizzato)
- Bilanciere uomo (20 kg) / bilanciere donna (15 kg) [non è possibile utilizzare bilancieri non appartenenti al proprio genere]
- Bumper per il peso previsto per ciascuna categoria (il peso dei bumper deve essere in kg, qualora fosse in libbre verrà convertito e approssimato)
- Collars
- Rig

Nel caso un atleta alterasse in qualunque modo l'equipaggiamento, i movimenti prescritti o la sequenza degli stessi sarà squalificato.

L'atleta può utilizzare paracalli o nastro sulla sbarra non è ammesso l'uso congiunto di paracalli e nastro

---

## **VIDEO SUBMISSION STANDARDS**

- Prima di iniziare riprendi il bilanciere mostrando correttamente il peso dello stesso. Riprendi quindi i bumper mostrando il peso degli stessi.
- Non possono essere accettati video tagliati
- Utilizza un timer per evidenziare lo scorrere del tempo del workout.
- Inquadra il rower e la resistenza
- Qualora tu usassi dei paracalli, riprendi la sbarra del rig dove esegui i chest to bar.

*Tip: 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.*

**STARTS: 16/09 10:00**  
**ENDS: 22/09 22:00**



**FALL SERIES 2019**  
**QUALIFIER**  
**ITA**

## VARIATIONS AND WEIGHTS (MAN/WOMAN)

FOR ALL THE DIVISIONS	ROWER	THRUSTER	CHEST TO BAR
MALE	1500 m.	40 kg	YES
FEMALE	1000 m.	30 kg	YES FOR MASTER 50+: 30 PULL UPS

## STANDARDS

### Rower:

L'atleta può settare pedaliera e resistenza come meglio crede. L'atleta partirà seduto sul rower, mani lontane dal manico. Qualora dovesse partire già con le mani appoggiate al manico verrà penalizzato di 3 punti aggiuntivi alla eventuale penalty o major penalty. Ricorda di inquadrare il TEMPO impiegato per percorrere la distanza assegnata (quello sarà il tuo tiebreak)

### Thruster:

L'atleta parte con il bilanciere a terra e da una bottom position il bilanciere dovrà andare in overhead position. In bottom position la cresta iliaca dovrà essere sotto il punto più alto del ginocchio. Come prima rep, uno squat clean che prosegue in thruster ( cluster ) è ammesso. In top position l'atleta dovrà avere anche aperte, ginocchia bloccate, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

*Tip: nei thruster prediligi una ripresa a  $\frac{3}{4}$  così da poter permettere una corretta valutazione dell'anca. Ricorda che viene richiesto nei punti di check: hips open!*

**STARTS: 16/09 10:00**  
**ENDS: 22/09 22:00**



**FALL SERIES 2019**  
**QUALIFIER**  
**ITA**

## Chest to bar:

In bottom position l'atleta dovrà avere i piedi staccati da terra e le braccia completamente stese.

In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra.

## Pull up:

In bottom position l'atleta dovrà avere i piedi staccati da terra e le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

L'atleta potrà usare paracalli o nastro attorno alla sbarra. L'uso congiunto di paracalli E nastro attorno alla sbarra non è permesso.

*Tip: ricorda che il punto di check è "petto a contatto con la sbarra". se effettui la ripresa dando le spalle alla telecamera o impedendo la valutazione del movimento, il giudice non potrà verificare se il petto va a contatto con la sbarra e il tuo video sarà giudicato invalido in quanto non valutabile per un intero movimento.*

**STARTS: 16/09 10:00**  
**ENDS: 22/09 22:00**



**FALL SERIES 2019**  
**QUALIFIER**  
**ITA**

## **ATHLETE'S RESPONSABILITY**

Ricorda la regola generale esplicita al paragrafo 1.13 degli Open:

*“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.

**STARTS: 16/09 10:00**  
**ENDS: 22/09 22:00**



**FALL SERIES 2019**  
**QUALIFIER**  
**ITA**

## **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 4 no rep. queste saranno rimosse dal suo score (in caso di conversione rep/tempo ogni rep vale 2 secondi).

**Valid With Major Penalty:** l'atleta esegue 5 o più no rep. in questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15% dal risultato finale immesso. Se lo score è in tempo verrà effettuata la commutazione con la conversione rep/tempo già evidenziata.

**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,") o il video non soddisfa i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato.

*Non possono essere accettati video tagliati*

**STARTS: 16/09 10:00**  
**ENDS: 22/09 22:00**



**FALL SERIES 2019**  
**QUALIFIER**  
**ITA**

## 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 (es vimeo) 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.

STARTS: 16/09 10:00  
ENDS: 22/09 22:00