



WITH A RUNNING CLOCK...

**WORKOUT 2 (2A & 2B)**

SKOLL & HATI

FROM 0' TO 5'

**2A.** FOR ALL CATEGORIES

1 RM SNATCH (any style)

FROM 5' TO 15'

**2B.** 4 ROUNDS OF:

10 POWER SNATCH 60/40KG

7 BAR MU

**VARIATIONS AND WEIGHTS**

<b>CATEGORY</b>	<b>POWER SNATCH (MAN / WOMAN)</b>	<b>GYMNASTIC VARIATIONS (MAN / WOMAN)</b>
ELITE	60/40 KG	7 BAR MU / 7 BAR MU
INTERMEDIATE	60/40 KG	7 BAR MU / 7 BAR MU
MASTER 35	60/40 KG	7 BAR MU / 7 BAR MU
MASTER 40	60/40 KG	7 BAR MU / 7 BAR MU
JUNIOR	60/40 KG	7 BAR MU / 7 BAR MU
MASTER 45	60/40 KG	7 BAR MU / 12 CHEST TO BAR
MASTER 50	50/35 KG	12 CHEST TO BAR / 12 PULL UP
EXPERIENCE	40/30 KG	12 PULL UP / 12 KNEE RAISES

**EQUIPMENT**

- BILANCIERE UOMO (20KG) / BILANCIERE DONNA (15KG)  
[non è possibile utilizzare bilancieri non appartenenti al proprio genere.]
- BUMPER
- COLLARS
- RIG
- È POSSIBILE UTILIZZARE DUE BILANCIERI DIVERSI MOSTRANDO IL CARICO O ALL'INIZIO O ALLA FINE

NEL CASO UN ATLETA ALTERASSE IN QUALUNQUE MODO L'EQUIPAGGIAMENTO, I MOVIMENTI PRESCRITTI O LA SEQUANZA DEGLI STESSI SARÀ SQUALIFICATO.

L'ATLETA PUÒ UTILIZZARE PARACALLI O NASTRO SULLA SBARRA. NON È AMMESSO L'USO CONGIUNTI DI PARACALLO E NASTRO.

**VIDEO SUBMISSION STANDARDS**

- PRIMA DI INIZIARE RIPRENDI I BILANCIERE MOSTRANDO IL PESO DELLO STESSO. RIPRENDI QUINDI I BUMPER MOSTRANDO CORRETTAMENTE IL PESO DELLO STESSO.
- QUALORA TU USASSI DEI PARACALLI, RIPRENDI LA SBARRA DEL RIG DOVE ESEGUI I BAR MU/C2B/PULL UP/KNEE RAISES.
- NON POSSONO ESSERE ACCETTATI VIDEO TAGLIATI.
- UTILIZZA UN TIMER PER EVIDENZIARE LO SCORRERE DEL TEMPO DEL WORKOUT.
- 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.
- IN CASO DI SUPERAMENTO DEL TIME CAP, IL CALCOLO DELLO SCORING SARÀ IL SEGUENTE: TIME CAP + 1 SECONDO PER OGNI REP MANCANTE

## STANDARDS

### o SNATCH (ANY STYLE) IN 2A

IL BILANCIERE PARTE DA TERRA. ATTRAVERSO UN UNICO MOVIMENTO FLUIDO TERMINA IN OVERHEAD, DOVE IN TOP POSITION L'ATLETA SI TROVERÀ CON I PIEDI IN LINEA, GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE, GOMITI BLOCCATI, BILANCIERE IN MIDLINE SUL CORPO.

IL BILANCIERE PUO' ESSERE PORTATO IN OVERHEAD CON UN MUSCLE SNATCH, POWER SNATCH, SQUAT SNATCH, ANY STYLE.

### o POWER SNATCH 2B

IL BILANCIERE PARTE DA TERRA. ATTRAVERSO UN UNICO MOVIMENTO FLUIDO TERMINA IN OVERHEAD, DOVE IN TOP POSITION L'ATLETA SI TROVERÀ CON I PIEDI IN LINEA, GINOCCHIA BLOCCATE, ANCHE APERTE, GOMITI BLOCCATI, BILANCIERE IN MIDLINE SUL CORPO.

LA RICEZIONE DEL BARBELL DEVE ESSERE OBBLIGATORIAMENTE SOPRA IL PARALLELO.

### o BAR MU

L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON I PIEDI STACCATI DA TERRA E BRACCIA DISTESE.

IN TOP POSITION DOVRÀ TROVARSI CON I GOMITI BLOCCATI E SPALLE OLTRE LA PERPENDICOLARE DELLA SBARRA O SOPRA DI QUESTA. L'ATLETA DOVRÀ RAGGIUNGERE LA FASE DI TOP POSITION PASSANDO DALLA 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).

### o 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.

IN FASE DI RITORNO (IN ARCH POSITION) I PIEDI DEVONO PASSARE DIETRO LA LINEA DELLA SBARRA PERPENDICOLARE AL TERRENO.

### o PULL UP

IN BOTTOM POSITION L'ATLETA DOVRÀ AVERE I PIEDI STACCATI DA TERRA E LE BRACCIA COMPLETAMENTE STESE. IN TOP POSITION DOVRÀ PORTARE IL MENTO OLTRE IL PIANO ORIZZONTALE DELLA SBARRA.

IN FASE DI RITORNO (IN ARCH POSITION) I PIEDI DEVONO PASSARE DIETRO LA LINEA DELLA SBARRA PERPENDICOLARE AL TERRENO.

L'ATLETA POTRÀ USARE PARACALLI O NASTRO ATTORNO ALLA SBARRA. L'USO CONGIUNTO DI PARACALLI E NASTRO ATTORNO ALLA SBARRA NON È PERMESSO.

RICORDA CHE IL PUNTO DI CHECK È "PETTO A CONTATTO CON LA SBARRA" OPPURE "MENTO CHE SUPERA LA SBARRA".

PER CUI, SE EFFETTUI LA RIPRESA DANDO LE SPALLE ALLA TELECAMERA O IMPEDENDO LA VALUTAZIONE DEL MOVIMENTO, IL GIUDICE NON POTRÀ VERIFICARE SE IL PETTO VADA A CONTATTO CON LA SBARRA O LA SUPERI CON IL MENTO, E IL TUO VIDEO SARÀ GIUDICATO INVALIDO IN QUANTO NON VALUTABILE PER UN INTERO MOVIMENTO.

### o KNEE RAISES

IN BOTTOM POSITION L'ATLETA DOVRÀ AVERE I PIEDI STACCATI DA TERRA E LE BRACCIA COMPLETAMENTE STESE. IN TOP POSITION L'ATLETA DOVRÀ PORTARE LE GINOCCHIA SOPRA IL PUNTO PIÙ ALTO DELL'ANCA.

IN FASE DI RITORNO (IN ARCH POSITION) I PIEDI DEVONO PASSARE DIETRO LA LINEA DELLA SBARRA PERPENDICOLARE AL TERRENO.

### **ATHLETE'S RESPONSIBILITY**

RICORDA LA REGOLA GENERALE ESPLICATA 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.

### **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.

### **NOTE**

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 SIMILARI (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.