



FALL SERIES 2019
QUALIFIER
ITA

WORKOUT 2

ALL THE WEIGHT YOU CAN

TIME CAP:
5 MIN

3 RM OF FRONT SQUAT FROM THE GROUND

- Al 3,2,1 go l'atleta si porta al bilanciere. Questo può già essere stato caricato in precedenza. L'atleta dovrà effettuare 3 rm di front squat partendo da terra. L'atleta potrà quindi dropare il bilanciere solo una volta terminata correttamente la 3^a rep. Qualora dovesse dropare il bilanciere all'interno dei 3 movimenti richiesti, lo score sarebbe zero.
- L'atleta può salire e scendere di peso come meglio ritiene e può farsi aiutare nel caricamento.
- All'inizio del video o alla fine dello stesso l'atleta deve mostrare accuratamente i pesi del bilanciere e dei bumper utilizzati. Se un peso non potrà essere identificato a causa di una ripresa video non corretta verrà automaticamente sottratto.

SCORING

Lo score è dato dal peso totale

Es. effettuo 3 rm a 150 kg = score 450

Tip: se effettui più tentativi, ricordati di inquadrare SEMPRE i singoli carichi che sei andato ad utilizzare così da permettere ai giudici di validare la tua prova precedente in caso di no rep sulla prova da te caricata. Se il giudice non sarà in grado di convalidare il carico utilizzato la tua prova avrà score zero.

STARTS: 23/09 10:00
ENDS: 06/10 22:00



FALL SERIES 2019
QUALIFIER
ITA

EQUIPMENT

- bilanciere uomo (20 kg) / bilanciere donna (15 kg) [non è possibile utilizzare bilancieri non appartenenti al proprio genere]
- bumper (il peso dei bumper deve essere in kg, qualora fosse in libbre verrà convertito e approssimato)
- collars

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

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

- Prima di iniziare riprendi il bilanciere mostrando correttamente il peso dello stesso. Riprendi quindi i bumper mostrando il peso degli stessi. Ti chiediamo di inquadrare correttamente il peso del bilanciere, sii scrupoloso al fine di evitare la penalità del 15% (rife scoring protocol).
- Non possono essere accettati video tagliati
- Utilizza un timer per evidenziare lo scorrere del tempo del workout.

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: 23/09 10:00
ENDS: 06/10 22:00



FALL SERIES 2019
QUALIFIER
ITA

STANDARDS

Front Squat:

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta dovrà avere la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, il bilanciere dovrà essere sostenuto in front rack position, in contatto quindi con le spalle. In top position l'atleta dovrà avere ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack a contatto con le spalle. La prima rep può essere uno squat clean.

Tips: prediligi una ripresa a $\frac{3}{4}$ rispetto ad una ripresa frontale. Ricordati che la rep termina con il bilanciere A CONTATTO con le spalle.

STARTS: 23/09 10:00
ENDS: 06/10 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: 23/09 10:00
ENDS: 06/10 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 1 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: 23/09 10:00
ENDS: 06/10 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 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.

STARTS: 23/09 10:00
ENDS: 06/10 22:00