



TIME CAP: 15 min

WORKOUT 1

DRAKKAR

FOR TIME

750 m ROWER

10 DOUBLE DB DEVIL PRESS

20 DOUBLE DB FRONT SQUAT

500 m ROWER

10 DOUBLE DB DEVIL PRESS

20 DOUBLE DB FRONT SQUAT

250 m ROW

10 DOUBLE DB DEVIL PRESS

20 DOUBLE DB FRONT SQUAT

VARIATIONS AND WEIGHTS

ÉLITE - INTERMEDIATE – MASTER 35 - MASTER 40 – MASTER 45 – UNDER 21 –
TEAM MASTERS

MAN: 2 x 22.5kg

WOMAN: 2 x 15kg

EXPERIENCE – MASTER 50

ONE ARM DB ALTERNATED DEVIL PRESS

DB GOBLET SQUAT

MAN: 1 x 22.5kg

WOMAN: 1 x 15kg

EQUIPMENT

- ROWER CONCEPT 2 O EQUIVALENTE (il corpo giudicante si riserva il diritto di richiedere le schede tecniche del rower utilizzato).
- DUE (UNO) DUMBBELL DEL PESO INDICATO PER OGNI CATEGORIA DI APPARTENENZA.
- NEL CASO UN ATLETA ALTERASSE IN QUALUNQUE MODO L'EQUIPAGGIAMENTO, I MOVIMENTI PRESCRITTI O LA SEQUANZA DEGLI STESSI SARÀ SQUALIFICATO.

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

- PRIMA DI INIZIARE RIPRENDI I DUMBBELL MOSTRANDO DIRETTAMENTE IL PESO.
- INQUADRA IL ROWER E LA RESISTENZA.
- 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 ROW (10m = 1 rep)

STANDARDS

o ROWER

L'ATLETA PUÒ SETTARE PEDALIERA E RESISTENZA COME MEGLIO CREDE. L'ATLETA PARTIRÀ

SEDUTO SUL ROWER, MANI LONTANE DAL MANICOTTO.

QUALORA DOVESSE PARTIRE GIÀ CON LE MANI APPOGGIATE AL MANICOTTO VERRÀ PENALIZZATO DI 3 PUNTI AGGIUNTIVI ALLA EVENTUALE PENALTY O MAJOR PENALTY. RICORDATI DI INQUADRARE IL DISPLAY QUANDO AVRAI TERMINATO DI PERCORRERE LA DISTANZA RICHIESTA.

o DUMBBELL DEVIL PRESS

L'ATLETA, IMPUGNATI(O) I (IL) DUMBBELL, NEL MOVIMENTO DI BURPEE, IN CUI IL PETTO TOCCHERÀ TERRA, CON UN MOVIMENTO DI SNATCH O DI SWING, DOVRÀ PORTARE I/IL DUMBBELL SOPRA LA TESTA, AVENDO UN ALLINEAMENTO DI GINOCCHIA, ANCHE, SPALLE E GOMITI.

UNA VOLTA INIZIATO IL MOVIMENTO, LE MANI NON POSSONO STACCARSI DAI (DAL) DUMBBELLS FINO AL SUO COMPLETAMENTO.

PER PORTARE I (IL) DB IN OVERHEAD, DEVE ESSERCI UN UNICO MOVIMENTO, E NON È ACCETTATO FERMARSI ALLE SPALLE PER POI SPINGELI(O) IN OVERHEAD.

o DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUAT

IL MOVIMENTO PARTE DA UNA POSIZIONE DI COMPLETA ESTENSIONE DI GINOCCHIA E ANCHE, CON ENTRAMBI I DUMBBELLS IN FRONT RACK POSITION. IN BOTTOM POSITION L'ATLETA DOVRÀ SCENDERE SOTTO IL PARALLELO (LA CRESTA ILIACA DOVRA' ESSERE PIU' IN BASSO DEL PUNTO PIU' ALTO DEL GINOCCHIO).

IN TOP POSITION SI DOVRÀ VEDERE UNA COMPLETA ESTENSIONE DI ANCHE E GINOCCHIA, E I PIEDI IN LINEA. È POSSIBILE INIZIARE I FRONT SQUAT PORTANDO I DUMBBELLS DALLA POSIZIONE DI OVERHEAD (TOP POSITION DEL DOUBLE DB

DEVIL PRESS) IN POSIZIONE DI FRONT RACK, A PATTO CHE IL MOVIMENTO PARTA DA UNA COMPLETA ESTENSIONE. I DUMBBELLS DOVRANNO ESSERE SEMPRE IN CONTATTO CON LE SPALLE, E LE MANI SEMPRE IN CONTATTO CON I DUMBBELLS.

QUALORA I DB PARTISSERO DA TERRA È CONSENTITO UNO SQUAT CLEAN COME PRIMO FRONT SQUAT DELLA SERIE.

o DUMBBELL GOBLET SQUAT

IL MOVIMENTO PARTE DA UNA POSIZIONE DI COMPLETA ESTENSIONE DI GINOCCHIA E ANCHE CON IL DUMBBELL IMPUGNATO PER LA/E TESTA/E CON ENTRAMBE LE MANI, IN FRONT RACK POSITION. IN BOTTOM POSITION L'ATLETA DOVRÀ SCENDERE SOTTO IL PARALLELO.

IN TOP POSITION SI DOVRÀ VEDERE UNA COMPLETA ESTENSIONE DI ANCHE E GINOCCHIA, E I PIEDI IN LINEA.

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.