



QUALIFIER WOD 21.2 a+b
TOTAL RECALL

1. WORKOUT

PART A (16' Cap Time)

For Time:

- **20 Squat Clean 60/40**
- **30 Pull-ups**
- **15 Squat Clean 70/50**
- **20 C2B**
- **10 Squat Clean 80/55**
- **10 Bar Mu**

IMMEDIATELY FOLLOWED BY PART B

(6' Cap Time):

1 RM of the complex:

- **P. Clean / Hang S. Clean / Stoh**



QUALIFIER WOD 21.2 a+b
TOTAL RECALL

2. VARIATIONS AND WEIGHTS

2.1 PESI

Élite / Master 35 / Master 40

60/40

70/50

80/55

Intermediate / Junior / Master 45

50/35

60/40

70/50

Master 50 / Experience

40/30

50/35

60/40



QUALIFIER WOD 21.2 a+b

TOTAL RECALL

2.2 MOVIMENTI DI GINNASTICA

Élite/ Master 35/ Master 40/ Intermediate/Junior/ Master 45

PULL UP
CHEST TO BAR
BAR MUSCLE-UP

Master 50
PULL UP
TOES TO BAR
CHEST TO BAR

Experience
MEN: PULL UP (tutti i round)
WOMEN: KNEE TO CHEST (tutti i round)

3. EQUIPMENT

UN BILANCERE OLIMPIONICO 20/15KG CON DISCHI OVE SIA EVIDENTE IL PESO. I MICRO CARICHI CONCESSI SONO: 0.5KG/ 1 KG / 1.5 KG / 2 KG / 2.5 KG

UNA SBARRA PER I MOVIMENTI DI GINNASTICA

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



QUALIFIER WOD 21.2 a+b TOTAL RECALL

4. VIDEO SUBMISSION STANDARDS

4.1 ALL'INIZIO O ALLA FINE DEL WORKOUT DEVI:

INQUADRARE IL BILANCERE E I DISCHI MOSTRANDO DIRETTAMENTE IL PESO

4.2 RICORDATI CHE:

NON POSSONO ESSERE ACCETTATI VIDEO TAGLIATI.

DEVI UTILIZZARE UN TIMER PER EVIDENZIARE LO SCORRERE DEL TEMPO DEL WORKOUT. SARÀ ACCETTATO L'UTILIZZO DELLE APP *WODPROOF* e *WETIME*.

OGNI MOVIMENTO NON COMUNE O SVOLTO IN MANIERA NON CONFORME ALLE REGOLE STABILITE DALLE SCHEDE TECNICHE, VERRÀ RITENUTO NON VALIDO E DUNQUE PENALIZZATO

SE REGISTRI IL VIDEO CON DELLA MUSICA DI SOTTOFONDO, YOUTUBE TENDERÀ A CENSURARE IL TUO VIDEO. QUESTO RENDERÀ IMPOSSIBILE VALUTARLO.

PARTE A: IN CASO DI SUPERAMENTO DEL TIME CAP, IL CALCOLO DELLO SCORING SARÀ IL SEGUENTE: TIME CAP + 1 SECONDO PER OGNI REP MANCANTE

CI SARÀ UN TIEBRAKE ALLA FINE DEI 10 SQUAT CLEAN

PARTE B: IL TUO SCORE SARÀ IL PESO UTILIZZATO PER ESEGUIRE IL COMPLEX



QUALIFIER WOD 21.2 a+b

TOTAL RECALL

5. STANDARDS

5.1 SQUAT CLEAN:

IL MOVIMENTO INIZIA CON IL BILANCIERE A TERRA E TERMINA QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA COMPLETA ESTENSIONE DI GINOCCHIA E ANCHE, CON IL BILANCIERE IN FRONT RACK POSITION E I GOMITI DAVANTI ALLA VERTICALE DEL BILANCIERE.

IN BOTTOM POSITION L'ATLETA DEVE ROMPERE LA LINEA DEL PARALLELO (IL PUNTO DI CONTATTO TRA COSCIA E ADDOME DEVE ESSERE PIÙ BASSO DEL GINOCCHIO).

5.2 PULL UP:

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA IN HANG POSITION (BRACCIA DISTESE E PIEDI SOLLEVATI DA TERRA) ALLA SBARRA E TERMINA CON IL MENTO DELL'ATLETA CHE SUPERA LA LINEA ORIZZONTALE DELLA SBARRA.

KIPPING PULL UPS, BUTTERFLY PULL UPS E STRICT PULL UPS SONO CONSENTITE.

IL GRIP INVERSO E IL GRIP MISTO SONO CONSENTITI.

5.3 CHEST TO BAR:

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA IN HANG POSITION (BRACCIA DISTESE E PIEDI SOLLEVATI DA TERRA) ALLA SBARRA E TERMINA CON IL PETTO (AL DI SOTTO DELLA CLAVICOLA) DELL'ATLETA CHE ENTRA IN CONTATTO EVIDENTE CON LA SBARRA.

KIPPING CHEST TO BAR, BUTTERFLY CHEST TO BAR E STRICT CHEST TO BAR SONO CONSENTITE.

IL GRIP INVERSO E IL GRIP MISTO SONO CONSENTITI.



QUALIFIER WOD 21.2 a+b

TOTAL RECALL

5.4 BAR MUSCLE UP:

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA IN HANG POSITION (BRACCIA DISTESE E PIEDI SOLLEVATI DA TERRA) ALLA SBARRA E TERMINA CON L'ATLETA IN POSIZIONE DI APPOGGIO AL DI SOPRA DELLA SBARRA, CON I GOMITI BLOCCATI E LE SPALLE IN LINEA O DAVANTI ALLA VERTICALE DELLA SBARRA.

NELLA FASE DI KIP, I TALLONI NON POSSONO SUPERARE LA LINEA ORIZZONTALE DELLA SBARRA.

L'ATLETA DEVE OBBLIGATORIAMENTE PASSARE DA UNA FASE DI DIP DURANTE LA TRANSIZIONE.

ALTRI MOVIMENTI DI GINNASTICA (GLIDE KIP, PULL-OVERS, ROLLS TO SUPPORT) NON SONO PERMESSI.

5.5 KNEES TO CHEST:

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA IN HANG POSITION (BRACCIA DISTESE E PIEDI SOLLEVATI DA TERRA) ALLA SBARRA E TERMINA LE GINOCCHIA DELL'ATLETA CHE SUPERANO L'ALTEZZA DELLE ANCHE.

IN BOTTOM POSITION I TALLONI DELL'ATLETA DOVRANNO ROMPERE LA LINEA VERTICALE DELLA SBARRA.

5.6 TOES TO BAR

IL MOVIMENTO INIZIA CON L'ATLETA IN HANG POSITION (BRACCIA DISTESE E PIEDI STACCATI DA TERRA) ALLA SBARRA E I TALLONI DIETRO LA VERTICALE DELLA SBARRA.

LA RIPETIZIONE È VALIDA QUANDO ENTRAMBI I PIEDI VENGONO CONTEMPORANEAMENTE IN EVIDENTE CONTATTO CON LA SBARRA ALL'INTERNO DELLE MANI.

KIPPING TOES TO BAR E STRICT TOES TO BAR SONO CONSENTITI.

IL GRIP MISTO E IL GRIP INVERSO SONO CONSENTITI.



QUALIFIER WOD 21.2 a+b TOTAL RECALL

6. 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.

7. SCORING PROTOCOL

7.1 GOOD VIDEO:

L'ATLETA HA SVOLTO I MOVIMENTI RICHIESTI IN MANIERA CORRETTA. LO SCORE VIENE QUINDI CONVALIDATO.

7.2 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).



QUALIFIER WOD 21.2 a+b TOTAL RECALL

7.3 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.

7.4 INVALID:

L'ATLETA NON HA COMPLETATO IL WOD COME RICHIESTO, O HA ESEGUITO UN NUMERO INACCETTABILE DI NO REP, O IL VIDEO NON SODDISFA I REQUISITI RICHIESTI. LO SCORE DELL'ATLETA VERRÀ RIGETTATO.

NON POSSONO ESSERE ACCETTATI VIDEO TAGLIATI.



QUALIFIER WOD 21.2 a+b TOTAL RECALL

8. NOTE

È CONSENTITO L'UTILIZZO UNO SOLO BILANCERE, L'ATLETA PUÒ ESSERE AIUTATO DA ALTRI A CARICARLO E SCARICARLO

PER I MOVIMENTI ALLA SBARRA, È CONCESSO UTILIZZARE O I PARACALLI O IL TAPE SULLA SBARRA. NON SONO CONCESSI ENTRAMBI.

RICORDA CHE SE REGISTRI 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.