



QUALIFIER WOD 22.1

1. WORKOUT

AMRAP: 10'

- **40/32 CAL ROW**
- **30 BOX JUMP OVER**
- **20 DEADLIFT**

Score is total reps



QUALIFIER WOD 22.1

2. VARIATIONS AND WEIGHTS

ELITE-M35-M40	100/70kgs
INTERMEDIATE-JUNIOR-M45	80/55kgs
EXPERIENCE-M50	70/50kgs

3. EQUIPMENT

ROWER CONCEPT 2 O EQUIVALENTE (il corpo giudicante si riserva il diritto di richiedere le schede tecniche del rower utilizzato).

BILANCERE 20Kg uomo e 15Kg donna + dischi in base alla categoria

BOX: 60cm uomo, 50cm donna

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

QUALIFIER WOD 22.1

4. STANDARDS

4.1 ROW

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

L'ATLETA PARTIRÀ SEDUTO SUL ROWER, GAMBE DISTESE, MANI LONTANE DALL'IMPUGNATURA.

L'ATLETA DEVE INQUADRARE IL DISPLAY DEL ROWER PER MOSTRARE LE CALORIE ACCUMULATE.



L'UTILIZZO DI APPLICAZIONI CONNESSE AL ROWER PER MOSTRARE LA PROGRESSIONE IN SOVRAIMPRESSIONE NON È CONCESSA.

IL MONITOR DEVE ESSERE AZZERATO AD OGNI ROUND.

QUALIFIER WOD 22.1

4.2 BOX JUMP OVER

L'ATLETA PARTE CON ENTRAMBI I PIEDI A TERRA DA UN LATO DEL BOX. NON È CONCESSO ANGOLARE IL BOX, SALTANDO O STEPPANDO SU UN ANGOLO.

UN BOX JUMP OVER LATERALE (PIEDI PARALLELI AL LATO DEL BOX) È PERMESSO.



UNA PARTENZA A PIEDI SINCRONI È SEMPRE RICHIESTA, E SOLTANTO I PIEDI POSSONO TOCCARE IL BOX.

DOPO L'ATTERRAGGIO SUL BOX, L'ATLETA DEVE STEPPARE DALL'ALTRO LATO.

QUALIFIER WOD 22.1

NON È RICHIESTA LA COMPLETA ESTENSIONE SOPRA AL BOX.

***GLI EXPERIENCE E I MASTER50 POSSONO STEPPARE ANCHE LA SALITA SUL BOX, MA È SEMPRE RICHIESTO CHE ENTRAMBI I PIEDI TOCCHINO IL BOX.**

L'ATLETA NON PUÒ UTILIZZARE BRACCIA/MANI PER FACILITARE IL MOVIMENTO



QUALIFIER WOD 22.1

GLI ATLETI DEVONO STEPPARE LA DISCESA DAL BOX. RIMBALZARE NEL SALTO SUCCESSIVO NON È PERMESSO.



LA REP È VALIDA QUANDO ENTRAMBI I PIEDI HANNO TOCCATO TERRA DAL LATO OPPOSTO DEL BOX. DA LÌ, L'ATLETA PUÒ INIZIARE LA REP SUCCESSIVA.

QUALIFIER WOD 22.1

4.3 DEADLIFT

IL BILANCIERE PARTE DA TERRA. I COLLARS O LE CLIP DEVONO ESSERE APPLICATI ALL'ESTERNO DELLE PIASTRE.

LE MANI DELL'ATLETA DEVONO ESSERE ALL'ESTERNO DELLE GINOCCHIA. I SUMO DEADLIFT NON SONO CONCESSI.



QUALIFIER WOD 22.1

LA REP È VALIDA QUANDO:

LE ANCHE E LE GINOCCHIA DELL'ATLETA RAGGIUNGONO LA COMPLETA ESTENSIONE;

LA TESTA E LE SPALLE DELL'ATLETA SI TROVANO DIETRO LA VERTICALE DEL BILANCIERE.

L'ATLETA NON PUÒ RICEVERE ASSISTENZA CON IL MOVIMENTO DEL BILANCIERE A MENO CHE LA SICUREZZA DELL'ATLETA O DEI PRESENTI NON SIA A RISCHIO IMMEDIATO.

L'USO DI GRIP O FASCETTE (PER POLSI) DA SOLLEVAMENTO PESI NON È CONCESSO.

IL BOUNCING DEL BILANCIERE NON È PERMESSO.





QUALIFIER WOD 22.1

5. VIDEO SUBMISSION STANDARDS

5.1 ALL'INIZIO O ALLA FINE DEL WORKOUT DEVI:

INQUADRARE I DISCHI ED IL BILANCERE MOSTRANDO DIRETTAMENTE IL PESO

INQUADRARE LA MISURA DEL BOX

INQUADRARE IL ROWER E LA RESISTENZA

5.2 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*.

NON È CONCESSO L'UTILIZZO DELL'APPLICAZIONE CONCEPT2 PER MOSTRARE LA DISTANZA AL ROWER. È OBBLIGATORIO MOSTRARE IL DISPLAY DEL ROWER UTILIZZATO DALL'ATLETA

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



QUALIFIER WOD 22.1

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

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.



QUALIFIER WOD 22.1

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).

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.



QUALIFIER WOD 22.1

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.

8. NOTE

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.