

059
classic

WOD QUALIFIER

25.1

MUSCLE UP
TRIATHLON

BEGINNER DIVISION

3 ROUNDS FOR TIME
CAP 15'

500MT ROW ERG
15 PULL UPS
12 SNATCHES 40/25KG

ATTENZIONE: NELLE CATEGORIE MISTE QUESTO QUALIFIER
DEVE TASSATIVAMENTE ESSERE ESEGUITO DALLA DONNA.

SCORE

SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato. Es. 14:47.

SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP

Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti. Es. allo scadere del time cap hai eseguito 3 snatches dei 12 richiesti. Ti mancano quindi 3 snatches dell'ultimo round (nel caso manchino i metri, ogni 10 metri = 1 rep). Il tuo score sarà: 15:00 + 3 = 15:03.

FLOW

L'atleta parte seduto sul Row senza toccare il manicotto, al 3, 2, 1, GO inizia a remare fino al completamento dei 500mt, una volta completata la distanza si porta alle anelle ed esegue i 15 Pull Ups, una volta terminate le ripetizioni alle anelle si porta al bilanciere ed esegue i 12 Snatches. Tornerà quindi al Row Erg per completare il secondo round, dove percorrerà nuovamente 500 metri, eseguirà 15 Pull Ups e ancora 12 Snatches. L'atleta tornerà così al Row Erg per eseguire il terzo e ultimo round dove andrà a completare i 500 metri, 15 Pull Ups e 12 Snatches finali. Alla fine dell'ultimo Snatch verrà preso il tempo.

Per questo workout non sono previsti vincoli di posizionamento di attrezzatura.

STANDARD

ROW ERG

L'atleta può settare resistenza e pedaliera come meglio crede. Lo schermo deve essere impostato su metri in maniera visibile. Al termine di ogni round devono essere mostrati i metri percorsi (sanzione invalid video). Prima di iniziare il round successivo devono essere resettati i metri a monitor (sanzione major penalty). Il reset può essere effettuato anche da una terza persona.

PULL UP

L'atleta parte in hang position con i piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

SNATCH

Il bilanciere parte da terra ed attraverso un one fluid motion viene portato in overhead. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In bottom position, touch and go ammesso, bouncing vietato.

LEGGI ATTENTAMENTE

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

ROW ERG: inquadra il monitor al fine di mostrare i metri. Mancata visualizzazione monitor: INVALID VIDEO.

I metri vanno azzerati a ogni round. Mancato azzeramento: MAJOR PENALTY

PULL UP: l'elemento in valutazione è il mento oltre la sbarra. Inquadrati in maniera tale che si possa valutare il momento in cui il mento supera la sbarra.

SNATCH: inquadrati a $\frac{3}{4}$ perché permetterà una più facile e favorevole lettura del movimento.

Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.

LEGGI ATTENTAMENTE

VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Prima di iniziare la ripresa video, inquadra IN MANIERA CHIARA:

- Monitor Row Erg
- Bilanciere e dischi
- Anelli o sbarra

RICORDA

- È consentito l'uso di paracalli o nastro sulle anelle o sulla sbarra. L'uso contestuale di nastro e paracalli non è consentito. Sanzione sullo Score: MAJOR PENALTY.
- Sarà consentito SOLO l'utilizzo di Row Erg di marca Concept 2, ergometri di altra natura o marca non saranno autorizzati. Sanzione sullo Score: INVALID VIDEO.
- Saranno consentiti SOLO bilancieri Olimpici del peso di 20kg per gli uomini e 15kg per le donne, bilancieri di pesi e fattura diversi non saranno accettati. Sanzione sullo Score: INVALID VIDEO.
- È obbligatorio inquadrare bilanciere e dischi utilizzati durante il workout. Sanzione sullo Score: INVALID VIDEO.
- L'atleta e l'attrezzatura dovranno sempre rimanere nell'inquadratura per tutta la durata del workout. Sanzione sullo Score: INVALID VIDEO.
- Attento alla musica di sottofondo, ricorda che se, durante la ripresa video è presente della musica in diffusione, quando andrai a caricarlo, YouTube potrebbe bloccarlo. Accertati quindi che il video sia visibile altrimenti non potrà essere valutato e lo Score non verrà considerato.

LEGGI ATTENTAMENTE

RESPONSABILITA' DELL'ATLETA

Ricorda che è responsabilità dell'atleta attenersi al formato del workout. Ciò include l'esecuzione di tutti i movimenti richiesti secondo gli standard descritti, il conteggio e il completamento di tutte le ripetizioni richieste, l'utilizzo dell'attrezzatura e dei carichi richiesti, il rispetto dei requisiti di tempo e il rispetto di tutti gli standard di presentazione.

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.

Fare sempre riferimento a rulebook e standard per eventuali ulteriori chiarimenti.

Non sono ammessi movements deemed uncommon.

LEGGI ATTENTAMENTE

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 9 no-reps. queste saranno rimosse dal suo score.

Valid With Major Penalty: l'atleta esegue 10 o più no-reps. in questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15% dal risultato finale immesso. Se il numero di no-reps supera la metà delle reps dello specifico movimento verrà assegnato il 25% di penalità.

Invalid Video: l'atleta non ha completato il workout come richiesto o ha eseguito un numero di no-reps superiore alla metà delle reps del workout o nel caso in cui il video non soddisfi i requisiti richiesti. In questo caso la valutazione è rimessa unicamente all'head judge e non risulta sindacabile. Lo score dell'atleta verrà rigettato. L'atleta che si sottrae allo svolgimento del workout o ad una sua parte vedrà lo score annullato.

Nei workout a peso sarà comminata la sanzione rep per rep sottraendo il kilaggio corrispondente. A discrezione dell'head judge potrà essere applicata una correzione rep per rep.

L'atleta dovrà eseguire i movimenti fronte camera o a $\frac{3}{4}$. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penalty (es. movimenti con doppio dumbbell dove è richiesto l'esame di entrambi i gomiti. Una ripresa parallela alla fotocamera impedisce l'analisi di un gomito).

LEGGI ATTENTAMENTE

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 simili 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, anche cartella spam nel caso in cui una comunicazione vi finisse erroneamente. In caso di video bloccato o link non fruibile VERRA' INVIATA UN'UNICA MAIL DI AVVISO con conseguente successiva rimozione dello score, la mail arriverà dal seguente indirizzo: judgesinfonorep@gmail.com.

Il corpo giudicante NON risponde a mail o richieste di sorta pendente la qualifica al fine di non avvantaggiare singoli atleti.

Per informazioni sulle no rep ricevute inviare mail a: judgesinfonorep@gmail.com

ATTENZIONE: una volta pubblicata la classifica dopo la correzione video questa NON POTRA' essere modificata.

Il corpo giudicante risponde alle mail AL TERMINE DELLA CORREZIONE VIDEO.