

est VENICE 2024  
BATTLE

24.2



# QUALIFIER 2

**INDIVIDUAL DIVISION**

# TIMING

FROM 00:00 TO 05:00

2A

5 MIN

SCORE IS TIME

FROM 05:00 TO 07:00

REST

FROM 07:00 TO 12:00

2B

5 MIN

SCORE IS WEIGHT

# WOD 2A

# TIME CAP 5

12 ALTERNATED ONE ARM DEVIL PRESS  
12 TOES TO BAR

9 ALTERNATED ONE ARM DEVIL PRESS  
9 TOES TO BAR

6 ALTERNATED ONE ARM DEVIL PRESS  
6 TOES TO BAR

SCORE IS:  
TIME

# WEIGHT AND VARIATIONS:

M/F

DIVISION	DUMBBELL DEVIL PRESS	TOES TO BAR
ELITE	22,5/15 KG	✓
MASTER 35	22,5/15 KG	✓
MASTER 40	22,5/15 KG	✓
REGULAR	22,5/15 KG	✓
EXPERIENCE	15/10 KG	TOES TO RING

# FROM 05:00 TO 07:00 REST

IF YOU FINISH THE PART "A" BEFORE THE TIME CAP OF 5 MIN  
ALL THE REMAINING TIME IS REST

# WOD 2B

IN 5 MINUTES FIND YOUR 1 RM OF THIS COMPLEX

3 SQUAT CLEAN

2 FRONT SQUAT

1 JERK (=STOH)

**SCORE IS:  
WEIGHT X MOVEMENT  
ES. 100 KG  
YOUR SCORE IS:  $100 \times 6 = 600$  KG**

LEGGI ATTENTAMENTE LE SCHEDE SUL COMPLEX PER NON INCORRERE IN PENALITA'

# COMPLEX

## ATTENZIONE:

Uso di fasce elastiche da pesistica: vietato, complex nullo.

Back drop del bilanciere: vietato, complex nullo

Posso utilizzare per il complex un bilanciere precaricato? SI

Posso farmi aiutare nel caricamento?: NO – sanzione major penalty

Posso terminare il complex oltre il time cap? NO – complex nullo

Posso mettere pesi all'esterno dei collar? NO – non verranno computati

Devo mostrare ogni singolo bumper utilizzato? SI i giudici non andranno ad interpretare dimensioni, colore, marche dei plate. I judges dovranno poter vedere il peso scritto sui bumper utilizzati. Pertanto mostrare solo i bumper esterni e non anche quelli interni porterà ad una major penalty.



# WOD 2B EXPERIENCE AMRAP: 3 MIN

MAX REP CLUSTER (40/30 KG)

# LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- Dumbbell del peso previsto per la tua appartenenza di genere e per la tua categoria (eventuali manubri sostitutivi dei dumbbell dovranno avere la parte più bassa della impugnatura posta ad una altezza di 10 cm da terra)
- Ammesso l'uso di paracalli o nastro sulla sbarra. L'uso contestuale di paracalli e nastro non è ammesso (sanzione 15%)
- Bilanciere uomo 20 kg; bilanciere donna 15 kg
- Bumper e collar (pesi esterni al collar non saranno computati; assenza del collar 15% penalità)

## **NB: ATTENTO ALLA MUSICA DI SOTTOFONDO**

***tips: 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.***

# COME EFFETTUARE LA RIPRESA

- Fai in modo che la tua ripresa sia scrupolosa così da facilitare l'analisi delle rep.
- Non esiste una interpretazione soggettiva del movimento perché così facendo si genererebbe una discriminazione nella prestazione. Pertanto **SOPRATTUTTO CON I DUMBBELL INQUADRA CORRETTAMENTE ENTRAMBE LE BRACCIA**
- **Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.**
- **MOSTRA IN MANIERA ACCURATA IL PESO DEL BILANCIERE E DEI BUMPER (in caso contrario sanzione 15%)**

# FLOW

Al 3,2,1 go l'atleta andrà ad eseguire 12 alternated devil press seguiti da 12 toes to bar. Seguiranno quindi 9 alternated devil press e 9 toes to bar ed infine 6 alternated devil press e 6 toes to bar.

SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP: IL TUO RECUPERO SARA' TEMPO RIMANENTE + REST DA 05:00 A 07:00

Es. termini a 3:48. il tuo score sarà 03:48 e recupererai fino allo scoccare del minuto 7 (quindi avrai un rest di tre minuti e dodici secondi).

SE NON FINISCI NEL TIME CAP: IL TUO RECUPERO SARA' DA 05:00 A 07:00

con lo scoccare del 7° minuto avrai a disposizione 5 minuti per trovare la tua rm del complex assegnato (per gli experience: 3 min max rep cluster).

# SCORE PART A

TERMINI ENTRO IL TIME CAP:

il tuo score sarà dato da MINUTI:SECONDI  es. 03:48

NON TERMINI IL WOD ENTRO IL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato da TIME CAP + REP MANCANTI

Ogni rep: 2 secondi

Es. hai eseguito il quarto devil press del giro da 6 rep. Ti mancano quindi 2 devil press e 6 toes to bar.

Il tuo score sarà TIME CAP (05:00) + REP MANCANTI (8 REP X 2 SEC)

SCORE: 05:16

# SCORE PART B

ESEGUO IL COMPLEX UTILIZZANDO 100 KG

ANDRAI A CALCOLARE IL TUO SCORE MOLTIPLICANDO 100 PER I MOVIMENTI DEL COMPLEX (OSSIA 6)

QUINDI  $100 \times 6 = 600$  KG

questo permetterà di valutare i singoli movimenti nel caso di no rep.

# STANDARD

## ONE ARM ALTERNATED DEVIL PRESS

L'atleta afferrato il dumbbell con la mano effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto dovrà toccare obbligatoriamente terra. Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre la mano sul dumbbell (staccare le mani dal dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare il dumbbell in contatto con la spalla, dovrà terminare la rep in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale. il non working arm non potrà entrare in contatto con il corpo.

ad ogni rep, l'atleta dovrà cambiare braccio di caricamento. il cambio può avvenire a qualunque altezza.

NON RIPRENDERTI PARALLELO ALLA FOTOCAMERA O IL TUO BRACCIO OPPOSTO SARA' COMPLETAMENTE COPERTO (Sanzione 15%)

# STANDARD

vigente standard open 2023

## **TOES TO BAR**

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

## **TOES TO RING**

l'atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. in bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. in top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.



# STANDARD

vigente standard open 2023

## CLUSTER

il cluster è la fusione tra due movimenti: squat clean into a thruster. pertanto il bilanciere per ogni ripetizione dovrà partire da terra. l'atleta in bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. attraverso un movimento di salita in top position senza cambi di direzione (jerk), l'atleta dovrà terminare la rep avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. la rep successiva dovrà nuovamente ricominciare da terra

# STANDARD

## COMPLEX

L'atleta è chiamato ad eseguire la sua RM del complex assegnato. Dovrà quindi eseguire:

3 SQUAT CLEAN

2 FRONT SQUAT

1 JERK

I movimenti dovranno essere eseguiti in maniera distinta senza poterli fondere tra loro.

# STANDARD

## SQUAT CLEAN

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta deve trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Da qui l'atleta terminerà in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e gomiti oltre la verticale tracciata dal bilanciere. Un power clean seguito da un front squat è accettato.

## FRONT SQUAT

La top position dell'ultimo squat clean rappresenta la starting position del tuo primo front squat. In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack.

# STANDARD

## SHOULDER TO OVERHEAD

La top position dell'ultimo front squat rappresenta la starting position del shoulder to overhead. L'atleta inizierà la ripetizione trovandosi quindi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere appoggiato sulle spalle. Da qui, attraverso un press, push press, push jerk porterà il bilanciere in top position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

# 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 rep. queste saranno rimosse dal suo score

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

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»). In questo caso la valutazione è rimessa unicamente all'head judge e computata sulla proporzione di no rep presenti nel wod) o il video non soddisfa i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato. Nel caso in cui l'atleta, in un round, eseguisse 5 double under in meno rispetto al computo richiesto verrà applicata la penalità del 30%. L'atleta che si sottrae allo svolgimento del wod o ad una sua parte vedrà lo score annullato.

Nei wod a peso sarà comminata la sanzione rep per rep sottraendo il kilaggio corrispondente.

Potrà essere applicata una correzione rep per rep o una correzione fino a 9 no rep e con la decima una applicazione secca del 15%.

Penalità:

qualora sia indicato un setting del floor e questo non venisse eseguito il video sarà giudicato a score ZERO. L'errato setting del floor comporta invece una penalità del 15% sullo score assegnato unitamente alla correzione video susseguente.

L'atleta dovrà eseguire i movimenti fronte camera o a ¾. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penalità (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).

# 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 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 spam nel caso in cui una comunicazione vi finisse erroneamente. In caso di video bloccato o link non fruibile **VERRA' INVIATA UNICAMENTE UNA MAIL DI AVVISO** con conseguente successiva rimozione dello score.
- Mail di riferimento per la categoria individual: [judgesinfonorep@gmail.com](mailto:judgesinfonorep@gmail.com)

# COMUNICAZIONI

Il corpo giudicante NON risponde a mail o richieste alcune pendente la qualifica al fine di non avvantaggiare alcuno.

Per informazioni sulle no rep ricevute inviare mail a:

[judgesinfonorep@gmail.com](mailto: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.**