

est VENICE 2024  
BATTLE

QUALIFIER

**INDIVIDUAL DIVISION**

# WOD 1

21 ALTERNATED DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK  
21 BURPEE BOX JUMP OVER

15 ALTERNATED DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK  
15 BURPEE BOX JUMP OVER

9 ALTERNATED DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK  
9 BURPEE BOX JUMP OVER

15 ALTERNATED DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK  
15 BURPEE BOX JUMP OVER

21 ALTERNATED DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK  
21 BURPEE BOX JUMP OVER

TC: 20 minuti

SCORE IS:  
TIME

# SCORING SYSTEM

1. Termino il wod nel tempo: il mio score sarà dato dal tempo impiegato
2. Non termino il wod nel tempo: il mio score sarà dato da time cap più rep mancanti

# WEIGHT AND VARIATIONS:

M/F

DIVISION	DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK	BURPEE BOX JUMP OVER
ELITE	25/20 KG	60/50 CM
MASTER 35	25/20 KG	60/50 CM
MASTER 40	22,5/15 KG	60/50 CM
REGULAR	22,5/15 KG	60/50 CM
EXPERIENCE	15/10 KG	60/50 CM

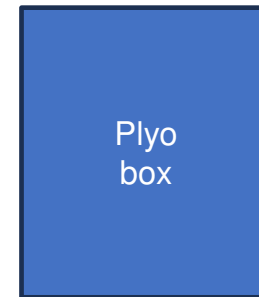
# SETTING DEL FLOOR

**DUMBBELL:** ricordati di collocare il dumbbell in diagonale rispetto a chi ti riprende. Se ti collochi parallelo alla fotocamera o poco di taglio, il braccio opposto a chi ti riprende non sarà possibile valutarlo e verrà comminata una major penalty.

**BURPEE BOX JUMP OVER:** puoi farli sia facing che parallelo. In quest'ultimo caso però rivolgiti alla telecamera o non si potrà valutare il petto a terra.

# SETTING

Quando esegui il movimento al dumbbell ricorda che dobbiamo poter vedere **ENTRAMBI** i gomiti.



# **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)
- Plyo box dell'altezza indicata (se il plyo box è di una azienda certificata non è necessario procedere alla sua misurazione. se il plyo box è artigianale la misurazione è obbligatoria)

## **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.**

# FLOW

Al 3,2,1 go l'atleta si porta al dumbbell ed esegue 21 ripetizioni di hang clean and jerk. A queste seguiranno 21 ripetizioni di burpee box jump over.

Successivamente l'atleta inizierà il round da 15 ripetizioni di hang clean and jerk a cui seguiranno 15 burpee box jump over.

Si proseguirà in questo modo con i restanti round da 9, 15, 21 ripetizioni.

# STANDARD

## ALTERNATED DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK

L'atleta dovrà sollevare il dumbbell da terra attraverso un deadlift raggiungendo la corretta starting position rappresentata da:

- piedi in linea
- ginocchia bloccate
- anche aperte
- dumbbell in sospensione

Da qui inizierà il movimento di hang; il dumbbell potrà essere portato internamente od esternamente le gambe, entrerà successivamente in contatto con la spalla prima di essere portato in overhead position. dalla spalla, senza necessità di passare da un clean completato, raggiungerà la top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e dumbbell in midline sul corpo.

Ad ogni ripetizione l'atleta dovrà cambiare il braccio di caricamento.  
il cambio può avvenire a qualunque altezza.

# STANDARD

## vigente standard open 2023

### **BURPEE BOX JUMP OVER**

L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. E' ammesso saltare a piedi asincroni ma è richiesta però una fase aerea in cui entrambi i piedi sono staccati da terra. L'atterraggio sul box può avvenire in maniera asincrona. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. La rep termina scendendo dal box dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa sfruttando gli angoli del box.

La discesa può essere effettuata anche steppando.

Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box.

L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)

SI TRATTA DI BURPEE BOX JUMP OVER QUINDI L'ATLETA PUO' SCEGLIERE DI ESEGUIRLI FACING O LATERALI. IN QUEST'ULTIMO CASO AL FINE DI POTER VEDERE IL PETTO A TERRA L'ATLETA DEVE ESEGUIRE I BURPEE RIVOLTO ALLA TELECAMERA

# 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 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).

# 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)

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.