



# WOD QUALIFIER (A + B)

## QUALIFIER 19A)

With a continuous running clock

From 0' to 10'

3 round for time of:

10 Clean

15 Burpee Over The Rower

20/15 Calories at the Rower

SCORE 1

REST TILL MIN. 10.00

## QUALIFIER 19B)

From 10' to 15'

Find 1 RM of Clean (any style - NO HANG)

SCORE 2

MAX WEIGHT





# WOD QUALIFIER (A + B)

## WEIGHTS AND VARIATIONS

### FOR QUALIFIER 1

#### **RX / MASTER+35**

MEN 50 KG - WOMEN 35 KG

#### **BEGINNER / SCALED**

MEN 40 KG - WOMEN 25 KG

#### **For beginner division only:**

E' possibile effettuare lo step back e forward del burpee così come lo step nel jump del rower.  
Consulta la sezione standard.

#### **EQUIPMENT:**

bilanciere uomo (20 kg) / bilanciere donna (15 kg)

nb: è possibile utilizzare solo un bilanciere per il wod qualifier a e b

Dischi standard

Collars

Concept2 Rower (o equivalente, in questo caso lo staff judges potrà richiedere la scheda tecnica comparativa del rower)

#### **NOTE:**

Il workout comincia con il bilanciere già carico e l'atleta al suo fianco. Dopo il countdown al "3, 2, 1 ... go", l'atleta può cominciare le sue alzate di clean. Dopo l'ultima rep dei clean si porterà quindi al rower per eseguire i burpees ed infine, al termine di questi, si siederà al rower per performare le calorie richieste. Il rower va resettato all'inizio di ogni round (può essere resettato anche da una terza persona). Il tempo limite dei tre round è di 10 minuti.

Il tempo impiegato per eseguire i tre round della parte A costituisce lo scoring A. Tutto il tempo rimanente, fino al minuto 10:00, è rest.





# WOD QUALIFIER (A + B)

Solamente allo scattare dei 10:00' l'atleta potrà iniziare ad eseguire il wod qualifier parte B.

Durante il rest della parte A, NON è possibile utilizzare il bilanciere per testare il carico di entrata del Clean fino allo scattare del minuto 10:00, ma è possibile caricare o farsi caricare il bilanciere con il carico della prima alzata che l'atleta ha deciso di effettuare.

Al minuto 10:00 l'atleta può iniziare le alzate per trovare il massimale di Clean (SCORE B). Il tempo a disposizione è di 5 minuti. Il timer si stopperà al minuto 15:00.

**N.B. Ogni tentativo successivo al primo potrà avere carichi UGUALI o MAGGIORI, MAI INFERIORI al tentativo precedente.**

## SCORE:

L'atleta al termine del workout dovrà caricare i seguenti dati:

### Q19A:

il tempo con il quale ha terminato i tre round.

### Q19B:

il peso più alto, espresso in kilogrammi, con il quale è stato effettuato il Clean

## VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Prima di iniziare:

1. riprendi il bilanciere mostrando correttamente il peso dello stesso. Accertati quindi che nella inquadratura venga correttamente identificato e sia leggibile il peso del bilanciere.
2. Riprendi quindi i bumper mostrando il peso degli stessi.
3. Utilizza un timer per evidenziare lo scorrere del tempo del workout.





## WOD QUALIFIER (A + B)

4. Riprendi il rower e le calorie al termine di ogni round ricordandoti che al giro successivo le calorie dovranno essere azzerate
5. E' ammesso l'uso di app quali wodproof.

Non possono essere accettati video tagliati

***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.***

### RULEBOOK QUALIFIER

- Caricare il risultato (JUDGE RULES) e il video (YouTube o altra piattaforma a scelta) entro e non oltre la scadenza, caricamenti in ritardo o con problemi non verranno accettati
- Le variazioni minime di peso ammesse su bilanciere saranno di 1 kg (0,5 kg per parte). Qualora vengano utilizzati pesi esenti da indicazioni l'approssimazione verrà eseguita SEMPRE per difetto con la tolleranza del mezzo kg.
- La piattaforma di registrazione dei vostri video potrà essere WE TIME (app di nostro riferimento con timer già impostato) o qualsiasi altra a vostra disposizione.
- il timer dovrà sempre rimanere in evidenza o sostituito da apposita app certificata (WETIME) così come l'atleta che non dovrà mai uscire dall'inquadratura pena la squalifica.

### MOVEMENT STANDARD:

*Clean:*

il bilanciere dovrà partire da terra e si dovrà apprezzare in top position l'atleta con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere. È permesso





## WOD QUALIFIER (A + B)

effettuare un Muscle Clean, un Power Clean o uno Squat Clean o uno split clean. È inoltre concesso il touch&go ma non il bouncing.

***tips: attenzione a non riprendere il movimento facendo sì che i bumper coprano il gomito, una ripresa a  $\frac{3}{4}$  è sempre preferibile.***

*Burpee:*

durante l'esecuzione del movimento i piedi dell'atleta devono andare indietro contemporaneamente e devono toccare terra contemporaneamente. non è ammesso nessun tipo di step back. in bottom position l'atleta dovrà trovarsi con cosce e petto a terra. durante la fase di risalita l'atleta dovrà richiamare i piedi contemporaneamente. questi dovranno quindi atterrare contemporaneamente. non è ammesso nessun tipo di step forward. la rep termina effettuando il salto del rower dal lato opposto al quale è iniziata la rep. il salto non può essere steppato così come l'atterraggio non può essere steppato. essendo un esercizio over the rower non è richiesta l'estensione dell'anca. toccare il rower durante il salto costituisce no rep e comporta che venga rifatto l'intero movimento.

per la sola beginner division è permesso eseguire lo step back e forward così come lo step nel salto del rower.

Ricorda la regola generale esplicita 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.**





# WOD QUALIFIER (A + B)

## 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 4 no rep. queste saranno rimosse dal suo score (in caso di conversione rep/tempo ogni rep vale 2 secondi)

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.

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,") o il video non soddisfa i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato

### Per la parte qualifier 19B

**Ricordati di dichiarare sempre il peso che andrai ad eseguire (o mostrarlo in camera) in quanto i giudici non andranno a ricostruire il tonnellaggio della alzata qualora non venisse mostrato in videocamera il peso dei bumper e del bilanciere utilizzato.**

**Qualora venisse rilevata una no rep in una alzata si farà salvo il tentativo precedente riuscito.**

**Qualora la tua singola alzata venisse considerata no rep il tuo score per la parte B sarà ridotto a zero.**





# WOD QUALIFIER (A + B)

## SCORE CARD:

### Q19A

From 0' to 10'

3 round for time of:

10 Clean (any style)

15 Burpee Over The Rower

20/15 Calories Rower

#### CLEAN

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1°R										
2°R										
3°R										

#### BURPEE OVER THE ROWER

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1°R															
2°R															
3°R															

#### CALORIES ROW

	20/15
1°R	
2°R	
3°R	





# WOD QUALIFIER (A + B)

## **Q19B**

From 10' to 15'

Find 1 RM of Clean (any style)

1 RM of CLEAN

1ST ATTEMP		6TH ATTEMP	
2ND ATTEMP		7TH ATTEMP	
3RD ATTEMP		8TH ATTEMP	
4TH ATTEMP		9TH ATTEMP	
5TH ATTEMP		10TH ATTEMP	

## **SCORE A**

TIME	
------	--

## **SCORE B**

KG	
----	--

