

	SCALED	INTERMEDIATE & MASTERS	RX
WOD	12 MINUTES CAP	12 MINUTES CAP	12 MINUTES CAP
1.A	FROM 0:00 TO 2:00 MIN MAX. CALORIES ROW	FROM 0:00 TO 2:00 MIN MAX. CALORIES ROW	FROM 0:00 TO 2:00 MIN MAX. CALORIES ROW
1.B	THEN FROM 2:00 FOR TIME: 15-10-5 REPS SNATCH PULL UPS	THEN FROM 2:00 FOR TIME: 15-10-5 REPS SNATCH CHESTTO BAR PULL UPS	THEN FROM 2:00 FOR TIME: 15-10-5 REPS SNATCH BAR MUSCLE UPS
WEIGHTS	15 REPS: 40/25KG 10 REPS: 50/30KG 5 REPS: 60/35KG	15 REPS: 50/35KG 10 REPS: 60/40KG 5 REPS: 70/45KG	15 REPS: 60/40KG 10 REPS: 70/50KG 5 REPS: 80/60KG

SVILUPPO DEL WOD:

- L'atleta inizia a remare da seduto con le mani lontane dalla pagaia e il tempo di remata è di 00:00, così come le calorie sono pari a 0.
- Al segnale di 3,2,1 Go! Iniziare a vogare e completare il maggior numero di calorie possibile fino a min. 2:00; conteranno solo le calorie aggiunte nella vogata fino a min. 2:00, non oltre, anche se l'atleta continua a camminare per inerzia. L'atleta può alzarsi dal vogatore quando lo ritiene opportuno.
- L'atleta dovrà quindi completare 15-10-5 ripetizioni dei due esercizi in base alla sua categoria. Il risultato registrato per il wod 1.b sarà il tempo impiegato dall'atleta per completare questa parte a partire dal minuto 2:00. Ad esempio:
Se l'atleta termina in 10:05, il suo tempo sarà 10:05 meno i 2:00 minuti di voga, punteggio: 8:05.
Se l'atleta non termina prima di 12:00 minuti, il punteggio sarà il numero di ripetizioni completate.

NOTE:

- Per questo QUALIFICATORE 1.A & 1.B è richiesta una planimetria.
- Gli atleti possono essere assistiti nella regolazione del peso tra un giro e l'altro.
- È possibile utilizzare una sola barra.
- Gli elementi di fissaggio per la barra sono obbligatori.
- Il punteggio di squadra è la somma delle calorie e delle ripetizioni di entrambi i membri della squadra. Se uno dei due membri della squadra non riesce a completare il Wod 1.B, il numero totale di ripetizioni completate da entrambi i membri della squadra verrà sommato.
- Il tempo e l'atleta devono apparire sullo schermo per tutta la durata del Wod, non sono ammessi tagli o modifiche al video.
- Quando si carica il video sulla piattaforma, entrambi gli atleti devono essere collegati o caricare il link alla cartella con i video condivisi. I WOD di qualificazione vengono eseguiti singolarmente.

ATTREZZATURE:

- Barra, dischi e fissaggi per le barre.
- Vogatore Concept2.
- Cronometro.

RIGORI E PAREGGI

- Toccare il remo prima dell'inizio del tempo sarà penalizzato con 5 calorie in meno al punteggio totale di 1.A.
- Toccare la sbarra prima di 2:00 minuti sarà penalizzato con 10sg in più al tempo totale di 1.B e le ripetizioni eseguite prima di tale tempo non saranno conteggiate.
- Il mancato rispetto degli standard del movimento renderà la ripetizione non valida, NO REP!
- In caso di parità nella classifica finale, sarà il QUALIFICATORE 2 a rompere la parità, poi l'1.B e infine, se la parità continua, l'1.A.
- Ogni NO REP aggiungerà 5 secondi al tempo totale.
- Il conto alla rovescia sarà penalizzato con 5 cal in meno in 1.A e 10sec in più in 1.B.

REQUISITI PER IL CORRETTO CARICAMENTO DEI VIDEO

- Riprendete il video sul piano giusto, in modo che tutti i movimenti e gli intervalli possano essere visti ed eseguiti correttamente, idealmente non a livello del suolo ma a circa due metri.
- Registrare tutte le misure e le riprese in modo che siano chiaramente visibili. L'atleta deve presentarsi.
- Il tempo del wod deve essere sempre visibile (si possono usare app o un timer esterno).
- I video non possono essere tagliati o modificati (nel caso delle SQUADRE possono inserire un video dopo l'altro).
- Deve essere visibile l'intera gamma di movimenti.
- NON utilizzare un timer per il conto alla rovescia.
- Nel caso dei TEAMS ci sarà un solo link da inviare, che può essere costituito dai due video insieme o dalla creazione di un canale sulla piattaforma dove caricare i video e inviare il link del canale.

STANDARD DEI MOVIMENTI

ROW



- Posizione di partenza (IMMAGINE)
- Calorie a 0
- Il monitor dovrebbe contare verso l'alto
- La regolazione della ruota può essere utilizzata in qualsiasi momento.

SNATCH



- Ogni ripetizione inizia con la sbarra a terra.
- La sbarra deve essere sollevata in alto con un unico movimento (no Clean & Jerk).
- È consentito qualsiasi snatch (No Han)
- La ripetizione conta quando le anche, le ginocchia e le braccia sono estese con la sbarra sopra o leggermente dietro la testa. I piedi sono allineati.

PULL UPS



- Ogni ripetizione inizia con le braccia distese e i piedi sollevati da terra.
- È consentito qualsiasi tipo di presa.
- La ripetizione viene accreditata quando il mento rompe chiaramente il piano orizzontale della sbarra.

CHEST TO BAR PULL UPS



- Ogni ripetizione inizia con le braccia distese e i piedi sollevati da terra.
- È consentito qualsiasi tipo di presa.
- La ripetizione è accreditata quando il petto è chiaramente in contatto con la sbarra all'altezza o al di sotto della clavicola.

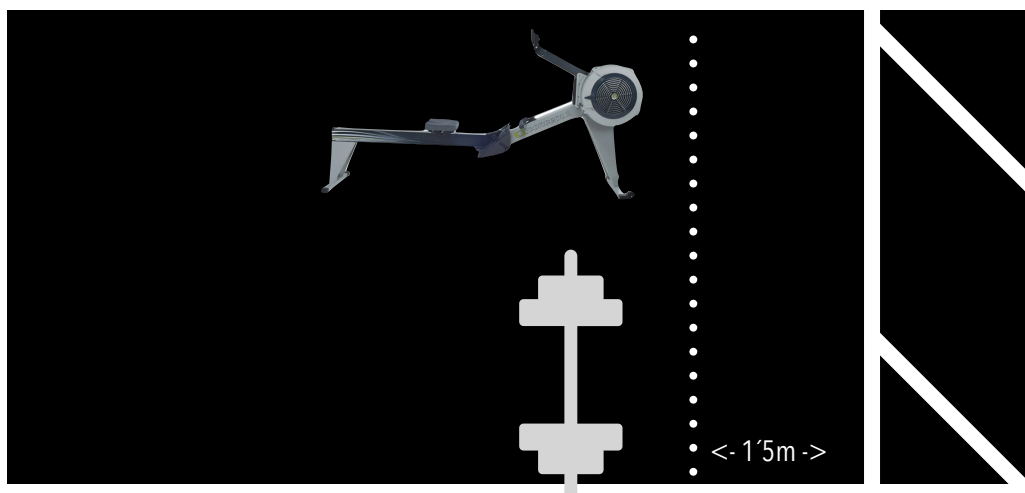
BAR MUSCLE UPS



- Ogni ripetizione inizia con le braccia distese e i piedi sollevati da terra.
- extendidos y los pies separados del suelo
- I piedi devono passare dietro la sbarra prima di iniziare l'esercizio.
- La ripetizione viene accreditata quando le braccia sono completamente estese nella posizione di stanche e le spalle si trovano sopra o leggermente davanti alla sbarra.

PIANO TERRA

- La barra deve essere posizionata parallelamente e a 1,50 m di distanza dalla rack de pull ups.
- Il vogatore deve essere perpendicolare alla rack de pull ups e dietro la linea di 1,50 m.
- La telecamera di registrazione deve trovarsi su un piano in cui sia visibile l'intera gamma di movimenti.



SCORECARD

Lanzarote SUMMER CHALLENGE 2024 EDITION 10-11 AGOSTO

QUALIFIERS 1.A & 1.B

SCALED	
WOD	12 MINUTES CAP
1.A	FROM 0:00 TO 2:00 MIN MAX. CALORIES ROW
1.B	THEN FROM 2:00 FOR TIME: 15-10-5 REPS SNATCH PULL UPS
WEIGHTS	15 REPS: 40/25KG 10 REPS: 50/30KG 5 REPS: 60/35KG
INTERMEDIATE & MASTERS	
WOD	12 MINUTES CAP
1.A	FROM 0:00 TO 2:00 MIN MAX. CALORIES ROW
1.B	THEN FROM 2:00 FOR TIME: 15-10-5 REPS SNATCH CHEST TO BAR PULL UPS
WEIGHTS	15 REPS: 50/35KG 10 REPS: 60/40KG 5 REPS: 70/45KG
RX	
WOD	12 MINUTES CAP
1.A	FROM 0:00 TO 2:00 MIN MAX. CALORIES ROW
1.B	THEN FROM 2:00 FOR TIME: 15-10-5 REPS SNATCH BAR MUSCLE UPS
WEIGHTS	15 REPS: 60/40KG 10 REPS: 70/50KG 5 REPS: 80/60KG

1.A	
0:00 - 2:00	TOTAL CALORIES:
1.B	
15 SNATCH	
15 PULL UPS / CHEST TO BAR/ BAR MU	
10 SNATCH	
10 PULL UPS / CHEST TO BAR/ BAR MU	
5 SNATCH	
5 PULL UPS / CHEST TO BAR/ BAR MU	
	TIME:

ATLETHE: _____

JUDGE: _____

TEAM: _____

BOX: _____