

	SCALED
WOD 2	EMOM X3 ROUNDS (TOTAL 9')
	1- MAX WALL BALLS
	2- MAX BAR FACING BURPEES (NO STEP)
	3- MAX DEADLIFT
SCALED	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 60/40KG
INTERMEDIATE & MASTERS	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 80/55KG
RX	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 100/70KG

SVILUPPO DEL WOD:

- L'atleta inizia in piedi dando le spalle alla palla medica.
- Al segnale di 3,2,1 Go!, inizia a eseguire ripetizioni massime di wall ball nel primo minuto.
- Completerà poi burpees alla sbarra con ripetizioni massime nel minuto successivo e infine eseguirà deadlift con ripetizioni massime nel terzo minuto. Ripetete questa sequenza per 3 turni (per un totale di 9 minuti).
- Conteranno solo le ripetizioni completate entro il minuto (ad esempio, se nella palla a muro la palla colpisce il bersaglio a 1:01, non conterà come ripetizione, ma deve essere sempre entro il minuto).
- Il punteggio sarà il numero totale di ripetizioni completate.

NOTE:

- In questo QUALIFICATORE 2 è richiesta la piana, la linea per i burpees perpendicolare alla sbarra è obbligatoria.
- È possibile utilizzare una sola sbarra.
- Le chiusure alla sbarra sono obbligatorie.
- Il punteggio di squadra è dato dalla somma delle ripetizioni.
- Il tempo e l'atleta devono apparire sullo schermo per tutta la durata del wod, non sono ammessi tagli o modifiche al video.
- È **obbligatorio** che il tempo appaia di tipo EMOM e non di timer ascendente; è possibile utilizzare il tempo dell'applicazione o un orologio esterno che viene osservato durante il 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.
- Palla medica.
- Cronometro.

PENALITÀ E PAREGGI

- Toccare la palla prima dell'inizio del tempo sarà penalizzato con 3 ripetizioni in meno nel punteggio totale.
- Le ripetizioni eseguite dopo il tempo corrispondente a quell'esercizio non verranno conteggiate.
- Il mancato rispetto delle norme del movimento renderà la ripetizione non valida, NO REP!
- In caso di parità di punteggio nella classifica finale, il QUALIFICATORE 2 romperà la parità, poi 1.B e infine, se la parità persiste, 1.A.
- Ogni NO REP verrà sottratto dal punteggio finale.
- Il conto alla rovescia sul cronometro sottrarrà 5 righe dal punteggio finale.

REQUISITI PER UN CORRETTO CARICAMENTO DEI VIDEO

- Riprendere 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 una distanza di 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

WALL BALLS



- Posizione di partenza con le spalle alla palla.
- Accovacciarsi finché la piega dell'anca non si trova chiaramente sotto le ginocchia (sotto il parallelo).
- Il replay viene accreditato quando il centro della palla colpisce il bersaglio chiaramente SOPRA l'altezza specificata.
- Misure: ragazzi 3 metri, ragazze 2,70m.

BAR FACING BURPEES (NO STEP)



- È obbligatorio l'uso dei dischi olimpici.
- I burpees devono essere eseguiti perpendicolarmente e rivolti verso la sbarra.
- Il centro del petto dell'atleta deve essere in linea e i piedi e le mani ai lati.
- La testa deve essere dietro la sbarra.
- Le mani e i piedi devono rimanere all'interno della larghezza dell'asticella.
- L'atleta DEVE saltare chiaramente sopra l'asticella.
- Entrambi i piedi devono essere staccati da terra quando l'atleta passa sopra l'asticella. Non è consentito superare l'asticella.
- L'atleta NON deve usare la punta del piede.
- Toccare l'asticella durante il salto è una "NO rep".
- La ripetizione viene accreditata quando entrambi i piedi toccano il suolo sul lato opposto della barra. Non è necessario atterrare con entrambi i piedi contemporaneamente.

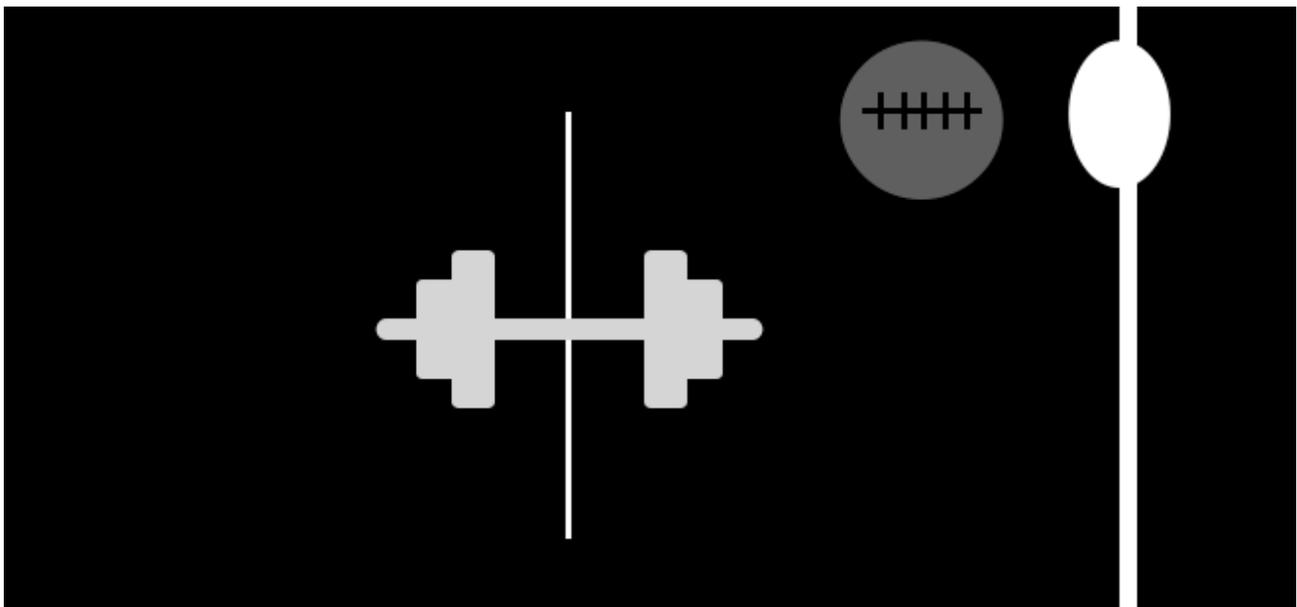
DEADLIFT



- La barra inizia a terra.
- Le mani dell'atleta devono trovarsi all'esterno delle ginocchia. Non sono consentiti i Sumo deadlift.
- La ripetizione viene accreditata quando: le anche e le ginocchia dell'atleta raggiungono la massima estensione e la testa e le spalle dell'atleta sono dietro la sbarra.
- Gli atleti NON possono utilizzare le impugnature ginniche durante questo allenamento.
- Non è consentito far rimbalzare la barra piegando i gomiti.

PIANO TERRA

- La barra deve essere posizionata perpendicolarmente e a 1,50 m dalla rack de pull ups.
- La telecamera di registrazione deve trovarsi in un piano in cui sia visibile l'intera gamma di movimenti.



SCORECARD

Lanzarote SUMMER CHALLENGE 2024 EDITION 10-11 AGOSTO

QUALIFIERS WOD 2

	TIME	MOVEMENT	REPS
ROUND 1	0:00 - 1:00	WALL BALL	
	1:00 - 2:00	BAR FACING BURPEES	
	2:00 - 3:00	DEADLIFT	
ROUND 2	3:00 - 4:00	WALL BALL	
	4:00 - 5:00	BAR FACING BURPEES	
	5:00 - 6:00	DEADLIFT	
ROUND 3	6:00 - 7:00	WALL BALL	
	7:00 - 8:00	BAR FACING BURPEES	
	8:00 - 9:00	DEADLIFT	
		TOTAL REPS:	

	SCALED
WOD 2	EMOM X3 ROUNDS (TOTAL 9') 1- MAX WALL BALLS 2- MAX BAR FACING BURPEES (NO STEP) 3- MAX DEADLIFT
SCALED	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 60/40KG
INTERMEDIATE & MASTERS	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 80/55KG
RX	MEDICINE BALL: 9/6KG BARBELL: 100/70KG

ATLETHE: _____

JUDGE: _____

TEAM: _____

BOX: _____