

# **BOLOGNA THROWDOWN 2024**

**QUALIFIER**

**INDIVIDUAL DIVISION**

# SETTING DEL FLOOR

THRUSTER: ricordati di inquadrare il bilanciere, posizionalo a  $\frac{3}{4}$  così che si possa vedere correttamente tutti i punti di check

CHEST TO BAR: inquadra il movimento così che si possa vedere il petto toccare la barra

ROWER: puoi collocare lo schermo del rower a ridosso della fotocamera così da inquadrare in maniera semplice le calorie (ovviamente si dovrà capire chi stia remando). Ricordati: a ogni round azzera le calorie

# WOD 1

# TIME CAP: 14 MIN

15 THRUSTER  
15 CHEST TO BAR  
15 CAL ROWER

12 THRUSTER  
12 CHEST TO BAR  
12 CAL ROWER

9 THRUSTER  
9 CHEST TO BAR  
9 CAL ROWER

12 THRUSTER  
12 CHEST TO BAR  
12 CAL ROWER

15 THRUSTER  
15 CHEST TO BAR  
15 CAL ROWER

# WEIGHT AND VARIATIONS M/F:

DIVISION	THRUSTER	CHEST TO BAR	CALORIES
ELITE	50/35 KG	√	COME DA WOD
MASTER 35 MALE	50 KG	√	√
MASTER 35 + FEMALE	35 KG	PULL UP	√
MASTER 40	40 KG	√	√
REGULAR	40/30 KG	MAN: CHEST TO BAR WOMAN: PULL UP	√

# FLOW

# SCORE IS: TIME

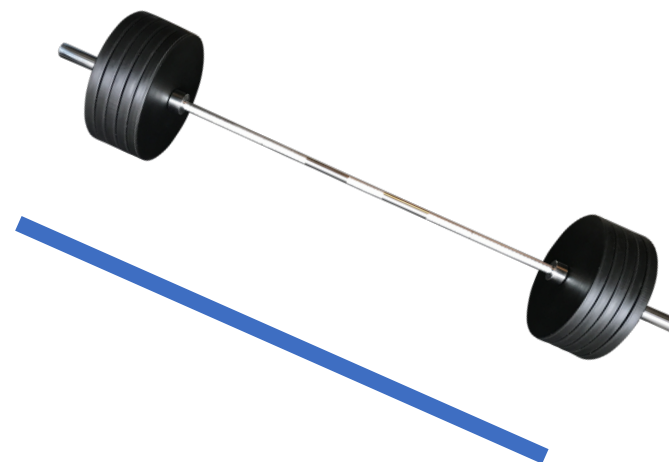
Al 3,2,1 go l'atleta si porterà al bilanciere ed andrà ad eseguire 15 thruster. Andrà quindi alla sbarra per i 15 chest to bar e subito dopo dovrà accumulare 15 calorie al rower.

Tornerà al bilanciere, questa volta per eseguire 12 thruster, seguiti da 12 chest to bar e 12 calorie al rower (ricordati di azzerare lo schermo e non sommarle).

Una volta eseguite le 12 calorie, l'atleta tornerà al bilanciere per il round da nove ripetizioni. Eseguite le 9 calorie al rower, l'atleta tornerà ancora al bilanciere per ripetere il round da 12 thruster, seguiti da 12 chest to bar ed infine 12 calorie al remo. Terminerà quindi il workout eseguendo 15 thruster, 15 chest to bar e 15 calorie al remo.

# SETTING

RIG



# SCORE:

SETTA IL TIMER DA 00:00 A 14:00

Se completi il wod: il tuo score sarà dato dal tempo impiegato minuti/secondi

Se non completi il wod: indica per ogni rep mancante un secondo.



# **LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION** **STANDARDS**

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

- È consentito l'uso di paracalli o nastro sulla sbarra. L'uso contestuale di nastro e paracalli non è consentito. Sanzione: major penalty sullo score.
- Bilanciere uomo 20 kg; bilanciere donna 15 kg; bumper del peso indicato. L'uso dei collar è obbligatorio. I dischi posti all'esterno dei collar non verranno computati.
- Rower concept2 - non autorizzate altre marche

## **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

- Se nel live è possibile interagire con l'atleta, nella prova video questa possibilità non esiste. Fai quindi 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 è di fondamentale importanza che tu usi alcune semplici accortezze.
- **Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.**

# STANDARD

## THRUSTER

il bilanciere parte da terra. La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo

## CHEST TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra.

# STANDARD

## ROWER

Puoi settare resistenza e pedaliera come meglio credi. Inquadra sempre le calorie a termine round. Prima di eseguire le calorie di un round azzerare le calorie. Penalità in caso di mancato azzeramento delle calorie major penalty. L'atleta può azzerare da solo le calorie o farsi aiutare.

# 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 meta 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  $\frac{3}{4}$ . 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: [judgesinfonorep@gmail.com](mailto:judgesinfonorep@gmail.com)