

**BOLOGNA THROWDON  
2024  
TEAM DIVISION**

# QUALIFIER

TEAM DIVISION

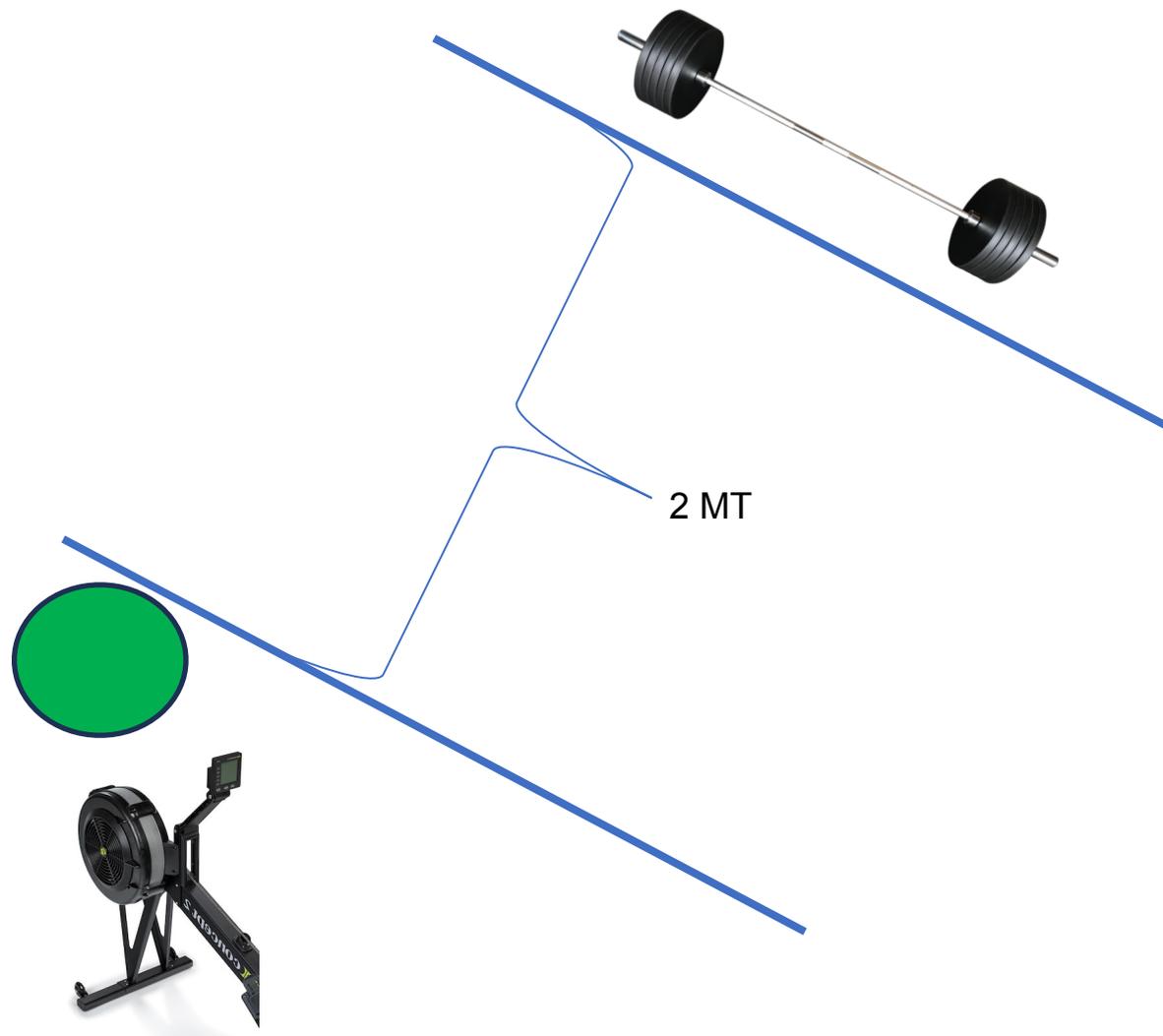
## SETTING DEL FLOOR

### PRIMA DI INIZIARE

1. TRACCIA UNA LINEA A TERRA

2. A DUE METRI DA QUESTA TRACCIA UNA SECONDA LINEA

3. COLLOCA I BILANCIERI DIETRO LE DUE LINEE



# SETTING DEL FLOOR

Prima di iniziare traccia una linea a terra e a due metri da questa traccia una seconda linea. Il bilanciere (o i bilancieri nel caso di coppia m/f) sarà posto dietro la prima linea tracciata. Dietro la seconda linea tracciata andrai a collocare il rower. Potrai collocare il rower con lo schermo rivolto alla fotocamera così da facilitare l'inquadratura (non è necessario inquadrare per intero chi rema ma è obbligatorio poterlo identificare come l'atleta del team e non una terza persona).

# WOD 1

# TIME CAP: 17 MIN

IN 17 MINUTES COMPLETE 10 ROUNDS OF:

ATHLETE A: 12 CALORIES  
ATHLETE B: 9 THRUSTER  
ATHLETE A + B: 6 PULL UP SYNCHRO

ATHLETE B: 12 CALORIES  
ATHLETE A: 9 THRUSTER  
ATHLETE A + B: 6 PULL UP SYNCHRO

ATHLETE A: 12 CALORIES  
ATHLETE B: 9 THRUSTER  
ATHLETE A + B: 6 PULL UP SYNCHRO

...CONTINUE WITH THIS PATTERN

SCORE IS TIME

# NOTE

1. TUTTI I CAMBI DEVONO ESSERE PRECEDUTI DA UN TOUCH  
(nel caso di mancato touch verrà annullata la prima rep eseguita)
2. IL SETTING DEL FLOOR E' OBBLIGATORIO  
(nel caso di mancato setting come indicato il video sarà invalido)
3. PUOI PORRE IL ROWER CON SCHERMO RIVOLTO ALLA FOTOCAMERA COSI' DA FACILITARE LA LETTURA DELLE CALORIE
3. I BILANCIERI VANNO COLLOCATI A  $\frac{3}{4}$  RISPETTO A CHI TI RIPRENDE
4. NON DARE MAI LE SPALLE ALLA FOTOCAMERA MENTRE ESEGUI I THRUSTER  
(in caso di spalle alla telecamera penalità del 15%)

# WEIGHT AND VARIATIONS M/F:

DIVISION	ROWER	BARBELL THRUSTER	PULL UP
EXPERIENCE MM	12	40 KG	6
EXPERIENCE MW	12	40/25 KG	6

# WOD 1

# FLOW

Un atleta parte seduto al rower, il suo teammate attende tra rower e linea tracciata a terra (tondo verde della slide «setting del floor»).

Al 3,2,1 go l'atleta seduto al rower dovrà eseguire 12 calorie. Al termine darà il touch al teammate che andrà al bilanciere per eseguire 9 thruster (ricordati di non dare le spalle alla fotocamera).

A questo punto i due teammate (non è necessario il touch) andranno ad eseguire sei pull up synchro.

Terminati i pull up synchro inizia il secondo round dei 10 previsti. Il teammate B andrà a sedersi al rower (non è necessario il touch) per eseguire le 12 calorie previste. Nel frattempo il teammate A attende tra rower e linea tracciata a terra (tondo verde della slide «setting del floor»). Terminate le 12 calorie il teammate B darà obbligatoriamente il touch al compagno che andrà ad eseguire i suoi 9 thruster. Al termine dei thruster, tutti e due andranno al rig per eseguire 6 pull up synchro.

si prosegue in questo modo sino a completamento dei dieci round.  
Lo score è dato dal tempo impiegato a terminare i 10 round.

# SCORE:

**SETTA IL TIMER DA 00:00 A 17:00 (NON IN COUNTDOWN!!!)**

SCORE:

il tuo score è dato dal tempo impiegato

1. Finisci nel time cap: es. 15.32
2. NON termini il wod: il tuo score sarà time cap + rep mancanti (ogni rep assegna un secondo). Es. allo scadere del tempo non avete completato il decimo round. Mancheranno 12 calorie + 8 thruster + 6 pull up. Il vostro score sarà  $17:00 + 26 = 17:26$

# **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.
- Rower concept 2. altri tipologie di rower non sono ammessi (invalidità del video).
- Uso di fasce elastiche da pesistica non ammesso (invalidità del video)

## **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

## ROWER

L'atleta parte seduto al rower, mani lontane dal manicotto. Al 3,2,1 go andrà ad eseguire le calorie assegnate.

## 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

# STANDARD

## PULL UP

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 **mento oltre il piano orizzontale** della sbarra.

SYNCHRO: **entrambi gli atleti dovranno trovarsi allo stesso tempo** con il mento oltre la sbarra. È possibile attendere il compagno effettuando un pull up strict ma non rimanendo in sospensione alla sbarra appoggiando il mento.

# ATHLETE'S RESPONSIBILITY

Ricorda:

**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.**

**Fare sempre riferimento a rulebook e standard open cf per eventuali ulteriori chiarimenti.**

# 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. Non verrà recuperato il tonnellaggio precedente.

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 o azzeramento dello score a discrezione dell'hj.

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.

L'uso di attrezzatura non autorizzata (es. fasce elastiche da pesistica) comportano il non computo del movimento o diversamente l'annullamento del video.

# 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)