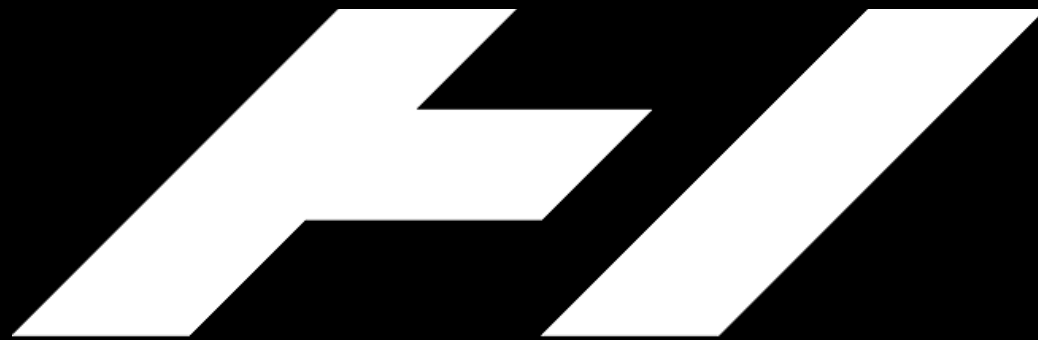


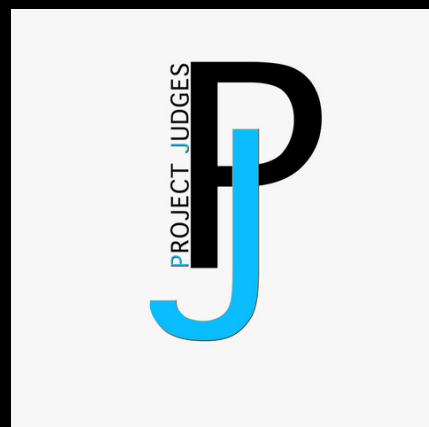


WOD 1

PRESENTED BY



Hyperice





WOD 1

TIME CAP: 12 MIN

BUY IN:

750 MT. / 600 MT. ROW (M/W)

(NOTE TIE BREAK TIME)

THEN 3 ROUNDS OF:

15 DUAL DUMBBELL SHOULDER TO OVERHEADS

18 BOX JUMP OVERS

21 WALL BALLS

(FINAL SCORE: TIME)



WEIGHT AND VARIATIONS

M/W

DIVISIONS	ROW	DUMBBELL	BOX JUMP	WALL BALL
RX	750/600 MT	22,5 KG / 15 KG	60/50 CM	9/6 KG
MASTER 35	✓	22,5 KG / 15 KG	60/50 CM	9/6 KG
MASTER 40	✓	22,5 KG / 15 KG	60/50 CM	9/6 KG
MASTER 45	✓	22,5 KG / 15 KG	60/50 CM	9/6 KG
MASTER 50	✓	22,5 KG / 15 KG	60/50 CM	9/6 KG
REGULAR	✓	20 KG / 12,5 KG	60/50 CM	9/6 KG
TEEN	✓	20 KG / 12,5 KG	60/50 CM	9/6 KG



LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- rower: ammesso unicamente rower concept 2
- dumbbell: del peso specificato
- plyo box: altezza 60 cm uomo / 50 cm donna
- altezza target wall ball: 305 cm uomo / 275 cm donna
- medicine ball del peso richiesto per il proprio genere

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.
- PREDILIGI SEMPRE UNA RIPRESA A $\frac{3}{4}$ PERCHE' PERMETTE UNA VALUTAZIONE COMPLETA DI TUTTI I PUNTI DI CHECK
- ATTENZIONE: NEI WALL BALL SHOTS NON EFFETTUARE RIPRESE DI SPALLE



WOD 1 FLOW

- L'atleta parte seduto al rower.
- Al 3,2,1 go l'atleta andrà ad eseguire la distanza richiesta. Al termine andrà a rilevare il tempo impiegato. Quello sarà il suo tie break.
- Successivamente andrà ad eseguire 3 round di shoulder to overhead con il doppio dumbbell, seguiti da 18 box jump over e 21 wall ball shots.
- Il tempo totale impiegato sarà il suo score.



STANDARD

•SHOULDER TO OVERHEAD

La rep inizia con i dumbbell sulle spalle. Attraverso un press, push press, push jerk, split jerk l'atleta dovrà trovarsi in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e i dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e sagittale. Attenzione: i dumbbell devono trovarsi sul piano orizzontale rispetto alla linea del corpo. La mano deve pertanto reggere il manico del dumbbell parallelamente al terreno.

•BOX JUMP OVER

L'atleta attraverso un salto anche asincrono deve trovarsi con entrambi i piedi sul box. Da qui potrà scendere anche steppando. Potrà altresì effettuare il jumping del box direttamente. Durante l'esecuzione le mani non possono entrare in contatto né con il box né con il corpo. Essendo un movimento «over» non viene richiesta la distensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.



STANDARD

•WALL BALL

L'atleta, passando da una full squat position, dovrà andare a colpire il target designato. Non è ammesso colpire i bordi del target. Qualora la medicine ball dovesse cadere a terra l'atleta non potrà sfruttare il rimbalzo ma dovrà settare la palla a terra e ricominciare il movimento.

ATTENZIONE: NON INQUADRARE DA DIETRO L'ATLETA PERCHE' QUESTO RENDE IL PIU' DELLE VOLTE IMPOSSIBILE LEGGERE LO SQUAT. RISCHIERESTI DI PENALIZZARE LA PERFORMANCE DELL'ATLETA. PREDILIGI QUINDI UNA INQUADRATURA A $\frac{3}{4}$.



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.



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
- **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 il numero di no rep supera la metà delle rep dello specifico movimento verrà assegnato il 15% più le no rep effettuate.



SCORING PROTOCOL

- **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
- Potrà essere applicata una correzione rep per rep o una correzione fino a 4 no rep e con la quinta una applicazione secca del 15%. Fare comunque riferimento al rulebook per eventuali diversi scoring protocol
- **SE NON FINISCI NEL TEMPO:** TIME CAP + REP MANCANTI = es. ti mancano 20 rep il tuo score sarà 12:20



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 similari (es vimeo) 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