

MODENA WINTER CHALLENGE

DIVISION

OPEN

MASTER



TIMING



WOD 1A

TIME CAP 7 MIN

- 20 SYNCHRO HANG POWER CLEAN
- 20 SYNCHRO PULL UP

- 15 SYNCHRO HANG SQUAT CLEAN
- 15 SYNCHRO PULL UP

- 10 SYNCHRO HANG POWER SNATCH
- 10 SYNCHRO PULL UP

- IN THE REMAINING TIME

- MAX EFFORT - CHOOSE YOUR EXERCISE

- SQUAT SNATCH = for every rep you've got 3 points
- SQUAT CLEAN = for every rep you've got 1 point



TIE BREAK

WOD 1 B

TIME CAP 5 MIN

- AFTER 3 MIN. REST
- ATHLETE A
- 20 BURPEE BOX JUMP OVER HAND RELEASE
- IN THE REMAINING TIME
- ATHLETE B: AMRAP
- 6 DEADLIFT
- 4 DOUBLE DUMBBELL DEVIL PRESS
- 2 BAR MUSCLE UP



Tie break

WEIGHT AND VARIATIONS:

DIVISION	BARBELL PART A HANGING MOVEMENTS SQUAT SNATCH SQUAT CLEAN	BARBELL PART B DEADLIFT	PULL UP	DOUBLE DEVIL PRESS	BAR MUSCLE UP	BOX
OPEN	60/40 KG	80/55 KG	20/15/10	22,5/15 KG	✓	60/50
MASTER 70+	55/38 KG	75/50 KG	10/10/10	22,5/15 KG	✓	60/50
MASTER 80+	50 KG	70 KG	10/10/10	ONE ARM: 22,5 KG	✓	60/50

TUTTE LE CATEGORIE SONO INDICATE COME UOMO/DONNA ECCETTO LA DIVISIONE MASTER 80+ COMPOSTA SOLO DA MM

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- Bilanciere = inquadra correttamente il peso del bilanciere (accertati di mettere a fuoco l'immagine) 20 kg uomo, 15 kg donna;
- i bumper utilizzati ed i collar (l'uso dei collar è obbligatorio)
- I dumbbell del peso previsto
- box
- È consentito l'uso di paracalli o di nastro sulla sbarra. L'uso contestuale di paracalli e nastro non è ammesso

- **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 ¾ PERCHÉ PERMETTE UNA VALUTAZIONE COMPLETA DI TUTTI I PUNTI DI CHECK**

Attenzione, se disponi gli atleti uno di fronte all'altro con la telecamera in mezzo il rischio è che nei clean i gomiti siano coperti dai bumper...

WOD 1 A

FLOW

- Al 3,2,1 go gli atleti andranno ad eseguire 20 synchro hang power clean seguiti da 20 synchro pull up.
- Torneranno quindi al bilanciere ed andranno ad eseguire 15 synchro hang squat clean e 15 synchro pull up.
- Si porteranno quindi al terzo giro per eseguire 10 synchro hang power snatch seguiti da 10 synchro pull up.
- Una volta terminato l'ultimo pull up verrà preso il tie break e gli atleti andranno ad eseguire max rep di un esercizio da loro scelto tra squat snatch e squat clean. Per lo squat snatch verranno assegnati 3 punti a rep e per lo squat clean 1 punto a rep.
- L'atleta una volta scelto l'esercizio NON potrà modificarlo nel corso del tempo e TUTTO il team sarà tenuto a svolgere quello specifico movimento.
- Al termine dei 7 minuti seguiranno 3 minuti rest obbligatori

WOD 1B

FLOW

- Al termine dei 3 minuti di rest inizierà la parte B. Gli atleti avranno a disposizione 5 minuti. In questo lasso di tempo, l'atleta A dovrà eseguire 20 burpee box jump over hand realese. Non appena avrà terminato l'ultimo burpee, verrà preso il tie break e l'atleta B inizierà ad eseguire per il tempo restante amrap di 6 deadlift, 4 double dumbbell devil press e 2 bar muscle up.

STANDARD

- HANG POWER CLEAN

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere)

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio (bottom position).

Attraverso un muscle clean, power clean, split clean il bilanciere dovrà entrare in contatto con la spalla. In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack position, con **gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.**

Nb: SI TRATTA DI UN MOVIMENTO AD ALTA INCIDENZA DI NO REP. CURA LA TUA TOP POSITION FACENDO ATTENZIONE CHE IN TOP POSITION I TUOI GOMITI SIANO OLTRE LA PERPENDICOLARE DEL BILANCIERE E NON DIETRO QUESTO

STANDARD

- HANG SQUAT CLEAN

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere)

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Mentre in top position viene richiesto che l'atleta abbia piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack position, **con gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.**

Nb: SI TRATTA DI UN MOVIMENTO AD ALTA INCIDENZA DI NO REP. CURA LA TUA TOP POSITION FACENDO ATTENZIONE CHE IN TOP POSITION I TUOI GOMITI SIANO OLTRE LA PERPENDICOLARE DEL BILANCIERE E NON DIETRO QUESTO

STANDARD

- HANG POWER SNATCH

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift (ginocchia bloccate, anche aperte, spalle dietro la verticale del bilanciere)

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.

Attraverso un muscle snatch, power snatch, split snatch dovrà portare il bilanciere in top position, attraverso una one fluid motion. L'atleta dovrà trovarsi quindi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.

STANDARD

- SQUAT SNATCH

Il bilanciere parte da terra e dovrà essere portato in overhead position attraverso un one fluid motion. Viene richiesto all'atleta di passare da una full squat position (cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio); è permesso effettuare il catching del bilanciere sopra il parallelo a condizione che l'atleta prosegua nella discesa sotto il parallelo con un movimento fluido, senza pause o risalita prima di aver raggiunto la profondità richiesta.

- SQUAT CLEAN

Il bilanciere parte da terra. L'atleta deve passare da una full squat position. Il catch del bilanciere può essere effettuato sopra il parallelo a condizione che l'atleta prosegua nella discesa attraverso una one fluid motion senza pause o risalite prima di aver raggiunto la squat position. Diversamente l'atleta può eseguire un power clean seguito da un front squat (il power clean pertanto deve terminare in top position a cui segue l'esecuzione di un front squat - standard open 2019)- Una volta passato dalla squat position l'atleta passa in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e gomiti oltre la verticale tracciata dal bilanciere.

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 MOVEMENTS

- HANG POWER CLEAN/HANG SQUAT CLEAN

La synchro position viene valuta in top position dove entrambi gli atleti dovranno trovarsi, ad un certo punto del movimento, allo stesso tempo, avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere. Se un atleta fallisce il movimento l'altro atleta può attenderlo in top position.

- HANG POWER SNATCH

La synchro position viene valuta in top position dove entrambi gli atleti dovranno trovarsi, ad un certo punto del movimento, allo stesso tempo, avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. Se un atleta fallisce il movimento l'altro atleta può attenderlo in top position.

- PULL UP

La synchro position viene valuta in top position dove entrambi gli atleti dovranno trovarsi, ad un certo punto del movimento, allo stesso tempo, con il mento oltre la sbarra

STANDARD

- BURPEE BOX JUMP OVER HAND RELEASE

L'atleta dovrà portare petto e cosce a terra. Durante la fase di discesa l'atleta potrà portare indietro i piedi sia contemporaneamente che steppando. Una volta raggiunta la bottom position l'atleta dovrà staccare entrambe le mani dal terreno. Durante la fase di risalita in top position l'atleta potrà richiamare i piedi sia contemporaneamente che steppando

Dovrà quindi saltare anche in modo asincrono sul box e durante tutta la ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi potrà toccare il box. La rep termina dalla parte opposta a quella da dove è iniziata.

Essendo un movimento over non è richiesta l'estensione dell'anca.

L'atleta non può appoggiare le mani alle gambe durante l'esecuzione della rep

STANDARD

- DEADLIFT

La rep in top position vede l'atleta con i piedi in linea, le ginocchia bloccate, anche aperte, le spalle e la testa dietro la perpendicolare del bilanciere.

Touch and go permesso, bouncing non ammesso.

- DOUBLE DUMMBELL DEVIL PRESS

L'atleta apposte le mani sui dumbbell effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto potrà toccare indifferentemente o i dumbbell o direttamente il terreno. Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre le mani sui dumbbell (staccare le mani dai dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare i dumbbell in contatto con le spalle, dovrà portare entrambi i dumbbell in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale.

STANDARD

- PER I MASTER CHE ESEGUONO I DEVIL PRESS ONE ARM

ONE ARM DUMBBELL DEVIL PRESS

L'atleta apposte le mani sul dumbbell effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto dovrà toccare obbligatoriamente il terreno. Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre la mano sul dumbbell (staccare la mano dal dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare il dumbbell in contatto con la spalla, dovrà portare il dumbbell in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito bloccato, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale.

STANDARD

- BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip) né effettuare un rest con il torso sulla sbarra (potendo unicamente effettuare il rest in top position e transitare senza pausa sulla sbarra).

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

Ricorda la regola generale esplicitata al paragrafo 1.13 degli Open

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.

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%.

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**