



Piaceappalosa

FITNESS FESTIVAL

SCHEDE TECNICHE

18 - 19 GIUGNO, 2022

CROSSFIT FARNESE



Piaceappalosa
FITNESS FESTIVAL

WOD 1A = SCORE IS TIME

WOD 1B = SCORE IS REP

DIVISIONS: ELITE - REGULAR - EXPERIENCE

CROSSFIT FARNESE



Piaceappalosa
FITNESS FESTIVAL

WOD – TIME CAP: 10 MIN

IN 10 MIN TIME FRAME COMPLETE:

Part A – For Time:
– 100/75 CAL ROW

Score is: Time

Part B: AMRAP
– 1 ROUND DT
– 5 HANDSTAND PUSH UP

Score is: Reps

CROSSFIT FARNESE

Weights & Variations

Divisions	Row	DT	HSPU
Elite	100cal UOMO 75cal DONNA	70 KG Uomo 45 KG Donna	Strict
Regular	100cal UOMO 75cal DONNA	60 KG Uomo 40 KG Donna	Kip
Experience	100cal UOMO 75cal DONNA	30 KG Uomo 25 KG Donna	Push-up hand release

Video submission standard

PRIMA DI INIZIARE LA RIPRESA VIDEO, INQUADRA IN MANIERA CHIARA:

- Rower: ammesso unicamente rower concept 2
- bilanciere uomo: 20 kg / bilanciere donna 15 kg;
- bumper per il peso indicato
- Riquadro hspu: 90 x 60 cm

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

il Flow

Al 3,2,1 go l'atleta inizia a remare sino a totalizzare il numero di calorie prescritto (il tempo impiegato va a rappresentare il primo score).

Immediatamente quindi si porta al bilanciere per eseguire 1 round di DT e 5 handstand push up. Proseguirà alternando round di dt ed handstand push per tutto il tempo restante. Essendo questa parte 1B un amrap lo score sarà dato dal numero complessivo di rep eseguite (ogni round è composto da 32 ripetizioni = 27 per il DT e 5 per gli hspu)

Standard

ROWER

L'atleta può settare pedaliera e resistenza a suo piacimento. Prima di iniziare a remare l'atleta deve settare a monitor la distanza richiesta ed inquadrare quindi il tempo impiegato per percorrerla.

DT

12 DEADLIFT
9 HANG POWER CLEAN
6 PUSH JERK

Standard

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Le mani devono essere all'esterno delle ginocchia (il sumo deadlift non è ammesso). In top position l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, braccia stese, spalle e testa dietro il bilanciere. Durante la fase di alzata le braccia devono rimanere distese (non è ammessa la «remata»). Le spalle e la testa in top position devono trovarsi dietro la perpendicolare del bilanciere.

PREDILIGI UNA RIPRESA A $\frac{3}{4}$ PERCHE' DIVERSAMENTE LE TUE GINOCCHIA SARANNO COPERTE DAI BUMPER E NON POTREMO SAPERE SE SONO O MENO IN LOCK

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.

Da qui 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.

TIPS: SI TRATTA DI UN MOVIMENTO AD ALTA INCIDENZA DI NO REP A CAUSA DELLA TOP POSITION. PERTANTO ABBI CURA DI AVERE GINOCCHIA BLOCCATE E GOMITI OLTRE LA PERPENDICOLARE DEL BILANCIERE.

Standard

SHOULDER TO OVERHEAD

L'atleta dovrà trovarsi in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo. Ammesso: press, push press, push jerk, split jerk. La prima rep non può essere un clean and jerk

PUSH-UP HAND RELEASE

La rep parte in top position, pertanto l'atleta dovrà trovarsi con braccia bloccate, straight line del corpo, piedi non più larghi della stance delle spalle. In bottom position l'atleta dovrà andare a toccare il petto a terra e staccare le mani dal pavimento. Nel risalire in top position l'atleta non può effettuare:

Pushing on the knees: non può cioè spingere sulle ginocchia

Snaking: non può effettuare un movimento a serpente, ondulatorio per darsi la spinta

Sagging: non può effettuare archi né concavi né convessi.

Viene richiesta una straight line del corpo durante tutta l'esecuzione del movimento.

TIPS: SI TRATTA DI UN MOVIMENTO AD ALTA INCIDENZA DI NO REP. QUANDO SEI IN BOTTOM POSITION ED EFFETTUI L'HAND RELEASE RICORDATI CHE PER TORNARE IN TOP POSITION DEVI MANTENERE UNA STRAIGHT LINE SENZA QUINDI RISALIRE PRIMA CON LE SPALLE E POI CON IL RESTO DEL CORPO

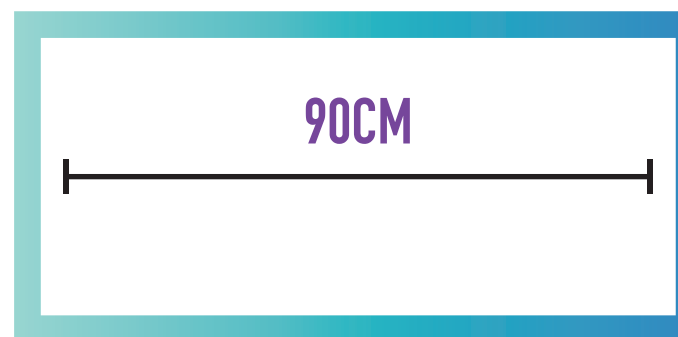
Standard

HANDSTAND PUSH-UP

La rep parte dalla top position, con la testa dell'atleta staccata da terra, gomiti bloccati, anche aperte, solo i talloni a contatto con il pannello.

L'atleta dovrà quindi in bottom position portare la testa a contatto con il pavimento per poi tornare in top position. Durante l'esecuzione le mani non possono uscire dallo spazio designato.

STRICT: durante tutta la ripetizione non ci deve essere coinvolgimento di anche e/o gambe. Per tutta la durata della ripetizione solo i talloni possono entrare a contatto con la parete.



**ATTENZIONE: I 90 CM ED I 60 CM VANNO DA BORDO INTERNO A BORDO INTERNO
LE MANI QUINDI NON POSSONO TOCCARE LA LINEA**



Athlete's Responsibility

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%.

FARE COMUNQUE RIFERIMENTO AL RULEBOOK PER EVENTUALI DIVERSI SCORING PROTOCOL.

Final 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 (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