



**BATTLEDROME
CROSSFIT
CHAMPIONSHIP
2024**



QUALIFIER

INDIVIDUAL DIVISION

TEAM DIVISION



WOD

TIME CAP: 12 MIN

100 BURPEES OVER THE DUMBBELL

- Inizia con un double dumbbell snatch.
- Ogni minuto esegui un dumbbell snatch, aggiungendone uno ogni minuto.

DUMBBELL
2 X 22,5 KG MAN
2 X 15 KG WOMAN

**È obbligatorio caricare sulla piattaforma YouTube.
I video caricati sul cloud NON SARANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE**

**SCORE IS:
TOTAL TIME**



WEIGHT AND VARIATIONS: M/W

DIVISION	DUMBBELL
RX	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG
INTERMEDIATE	2 X 15 KG 2 X 12,5 KG
SCALED	2 X 10 KG 2 X 7,5 KG

TEAM: OGNI MEMBRO DEL TEAM ESEGUIRÀ L'WOD INDIVIDUALMENTE. LA SOMMA DEI PUNTEGGI INDIVIDUALI COSTITUIRÀ IL PUNTEGGIO FINALE DEL TEAM



LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION **STANDARDS**

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

Dumbbell del peso previsto per la tua appartenenza di genere e per la tua categoria (eventuali manubri sostitutivi dei dumbbell dovranno avere la parte più bassa della impugnatura posta ad una altezza di 10 cm da terra)

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.



FLOW

L'atleta parte spalle ai dumbbell (partenza di spalle: penalità 3 secondi/detratto 1 burpee).
Al 3,2,1 go si gira, afferra i dumbbell ed esegue 1 double dumbbell snatch

Deporrà a terra i dumbbell, andrà ad unirli e, per il tempo restante, fino allo scoccare del minuto, dovrà accumulare il massimo numero di burpees over the dumbbell possibili.

Attenzione: l'atleta dovrà andare a saltare entrambi i dumbbell

Allo scoccare del minuto l'atleta dovrà eseguire 2 double dumbbell snatch. Riprenderà quindi ad accumulare i burpee sino allo scoccare del minuto successivo quando andrà ad eseguire 3 double dumbbell snatch.

Si proseguirà in questo modo aumentando ad ogni inizio finestra da un minuto il numero degli snatch di 1 unità

Score:

se termini nel tempo il tuo score sarà dato dal tempo impiegato

Se non termini entro i 12 minuti time cap il tuo score sarà dato UNICAMENTE DAI BURPEE TOTALIZZATI



STANDARD

vigente standard open 2023.

DOUBLE DUMBBELL SNATCH

I dumbbell partono da terra. Attraverso una one fluid motion dovranno essere portati in top position dove l'atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul corpo.

BURPEE OVER THE DUMBBELL

L'atleta inizia l'esecuzione del movimento posizionandosi da un lato del dumbbell. Andrà quindi ad eseguire un burpee portando petto e cosce a terra. Risalirà quindi dal burpee e andrà ad effettuare un salto oltre il dumbbell (non è permesso steppare il dumbbell). Una parte dei piedi deve passare sopra i dumbbell e non attorno a questi. Non è richiesto un salto o un atterraggio a piedi sincroni. Toccare il dumbbell durante il salto costituisce no rep.

ATTENZIONE: E' ESPRESSAMENTE RICHiesto DI UNIRE I DUMBBELL E SALTARLI ENTRAMBI COME UN UNICO OGGETTO



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 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. 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 ¾. 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).

Partenza eseguita non come da specifica richiesta: 3 secondi penalità (o detratto 1 burpee)



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