



**WOD 3**  
**ONLINE QUALIFIERS**

6 OCTOBER 2014



## **SCALA DI PESI DA UTILIZZARE (PER CATEGORIA)**

### **RX UOMINI**

50-60-70-80-90-100Kg

115-135-155-175-205-225Lb

### **RX DONNE**

40-50-55-60-65-70Kg

85-115-125-135-145-155Lb

### **MASTERS UOMINI**

55-60-65-70-75-80Kg

125-135-145-155-165-175Lb

### **MASTERS DONNE**

25-30-35-40-45-50Kg

55-65-75-85-95-115Lb

### **OPEN UOMINI/DONNE**

40/25Kg

95/55Lb

### **BILANCIERE UOMO**

20Kg/45Lb

### **BILANCIERE DONNA**

15Kg/35Lb

**!!OBBLIGATORIO L'USO DEI COLLARI!!**



## **STANDARD DEI MOVIMENTI**

### **HANG CLEAN:**

La posizione INIZIALE dell'atleta è con il bilanciere impugnato a braccia distese di fronte al corpo e le gambe completamente distese. Il movimento inizia con l'atleta che porta il bilanciere sopra le spalle con la tipica "scrollata". Nella posizione FINALE è richiesta l'estensione COMPLETA di anche e ginocchia e l'allineamento dei piedi.

I gomiti devono essere davanti al bilanciere mentre questo è sulle spalle (in caso contrario NO REP). Nell'esecuzione del gesto il bilanciere NON può scendere SOTTO le ginocchia (in caso contrario NO REP). Sono permessi HANG CLEAN classico (POWER) o con accosciata (HANG SQUAT CLEAN). NON è permesso il POWER CLEAN (ripartenza con bilanciere da terra o al di sotto delle ginocchia).

### **BURPEE TOUCH @ TARGET 15cm/6":**

L'altezza del target NON deve essere inferiore a 15cm/6" misurati dall'estremità delle dita nel SEGUENTE modo: atleta con entrambe le BRACCIA completamente distese sopra la testa, gambe distese, piedi uniti così da formare un'unica linea con il corpo. Nell'esecuzione del BURPEE il petto deve TOCCARE a terra ed ENTRAMBE le MANI devono toccare il target (in caso contrario NO REP).



## **VALIDAZIONE RISULTATI/REGOLE VIDEO**

Tutti i risultati devono essere accompagnati da VIDEO OBBLIGATORIO. In mancanza di VIDEO il risultato verrà ANNULLATO Il risultato deve essere VALIDATO presso un BOX AFFILIATO Tutti i risultati devono essere convalidati entro le 23:30 (Ora Standard Europa Centrale) di Domenica 12 Ottobre 2014 Ogni risultato deve essere accompagnato da un VIDEO del WOD di Qualificazione eseguito rispettando gli Standard richiesti.

## **LE REGOLE GENERALI PER LA RIPRESA VIDEO SONO LE SEGUENTI:**

Il VIDEO NON può essere modificato/rieditato e la ripresa deve mostrare l'intera sequenza del WOD senza alcun taglio.

Il Video inizierà con la PRESENTAZIONE dell'atleta che dovrà pronunciare in SEQUENZA:

- Nome e Cognome
- Data
- Luogo dove viene eseguito il WOD
- "Italian Throwdown 2014 WOD Nr 3"
- Nome e Cognome del GIUDICE

La RIPRESA proseguirà con un PRIMO PIANO dell'attrezzatura richiesta per l'esecuzione del **WOD3:Mostrare chiaramente PESO dischi/bilancere e la SCALA COMPLETA di dischi da caricare come sopra Mostrare chiaramente ALTEZZA TARGET 15cm/6" pollici come indicato negli STANDARD DEI MOVIMENTI**

E' **OBBLIGATORIA** all'interno dell'inquadratura la presenza di un **TIMER** o altri dispositivi simili (IPAD, TABLET) in grado di dimostrare il tempo dall'inizio alla fine del WOD. L'Atleta deve essere posizionato in modo che tutti i MOVIMENTI siano valutabili in modo chiaro.



# QUALIFIER WOD 3

6TH OCT @ 21:00 CET - 12TH OCT @ 21:00 CET

**COMPLETARE NEL TEMPO LIMITE DI 8':**

MOVEMENTS	TOTAL POSSIBLE REPS	TOTAL REPS COMPLETED
15 HANG CLEAN	15	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	20	
12 HANG CLEAN	32	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	37	
9 HANG CLEAN	46	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	51	
6 HANG CLEAN	57	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	62	
3 HANG CLEAN	65	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	70	

POI, SE ANCORA NEL TEMPO LIMITE DI 8', ESEGUIRE AMRAP (IL MAGGIOR NUMERO DI RIPETIZIONI)  
HANG CLEAN

FINAL SCORE:

**TOTAL REPS**

ATHLETE NAME	DIVISION <input type="radio"/> RX <input type="radio"/> Open <input type="radio"/> Masters	GENDER <input type="radio"/> Mens <input type="radio"/> Womens	ATHLETE SIGNATURE By signing below, I agree with my score.  x	JUDGE INITIALS
--------------	---	--	--	----------------



**WOD 3**  
**ONLINE QUALIFIERS**

6 OCTOBER 2014



## **WEIGHTS TO BE USED**

### **RX MEN**

50-60-70-80-90-100Kg  
115-135-155-175-205-225Lb

### **RX WOMEN**

40-50-55-60-65-70Kg  
85-115-125-135-145-155Lb

### **MASTERS MEN**

55-60-65-70-75-80Kg  
125-135-145-155-165-175Lb

### **MASTERS WOMEN**

25-30-35-40-45-50Kg  
55-65-75-85-95-115Lb

### **OPEN MEN/WOMEN**

40/25Kg  
95/55Lb

### **BARBELL MEN**

20Kg/45Lb

### **BARBELL WOMEN**

15Kg/35Lb

**!!USE OF COLLARS MANDATORY!!**



## **STANDARDS**

### **HANG CLEAN:**

START POSITION: Movement begins with the Barbell “Hanging” at Arms length in front of the Athlete’s body. The Hip and Knee must be OPEN (fully extended) before the Athlete commences the movement. The Athlete must PULL the barbell cleanly to the shoulder.

END POSITION: In the final position the Barbell must rest on the shoulder while the Hip and Knee are OPEN (fully extended) and the feet are on the same plane (if fails NO REP). The elbows must be IN FRONT of the Barbell when the bar is resting on the shoulder (if fails NO REP). When beginning the Movement the Barbell is NOT allowed to pass under the knees (if fails NO REP).

Hang Squat Clean and Hang Power Clean are permitted.

POWER CLEAN is NOT permitted (restarting the movement with the barbell from the ground or under the knees).

### **BURPEE TOUCH @ TARGET 15cm/6”:**

The HEIGHT of the TARGET must be no fewer than 15cm/6” measured from above hands fingertips as follows: athlete standing with both arms fully extended overhead, feet together, making a straight line through his/her wrist, elbow, shoulder, hip and knees. The Athlete should be shrugging the shoulders and reaching as high as possible while the measurement is being made. While doing the BURPEE the chest MUST touch the floor and both hands MUST touch the TARGET (if fails NO REP).





## **SCORE/VIDEO SUBMISSION/APPROVAL**

All scores must be submitted with a VIDEO proving them (make sure you provide the link – YOUTUBE or VIMEO). Any score WITHOUT VIDEO will be REFUSED. Get your score approved at an Affiliated BoxAll scores should be validated before 23:30 CEST (Central European Standard Time) Sunday October 5th, 2014

## **GENERAL VIDEO SUBMISSION RULES**

The VIDEO CAN NOT be modified/edited and must show the entire workout sequence UNCUT. The Video should start with the athlete introducing him or herself and stating the following IN SEQUENCE:

- First and Last Name
- Date
- Location where the WOD gets performed
- “Italian Throwdown 2014 WOD Nr 2”
- First and Last Name of the JUDGE

Thereafter the video should continue by showing a CLOSE UP of the EQUIPMENT required to perform **WOD 3: Show clearly the WEIGHT of the Barbell and Plates and the FULL WEIGHTS LADDER to load as prescribed Show clearly the HEIGHT of the TARGET 15cm/6” as indicated in the Movement Standards**

A stationary **STOPWATCH/TIMER** or other devices (IPAD, TABLET) that show the Time from the Beginning to the End of the WOD are MANDATORY to be in the Frame of the VIDEO. The Athlete should be positioned so that Movement Standards can be CLEARLY and EASILY evaluated (in general: from the side and front).



# QUALIFIER WOD 3

6TH OCT @ 21:00 CET - 12TH OCT @ 21:00 CET

## 8 MINUTE TIME CAP COMPLETE

MOVEMENTS	TOTAL POSSIBLE REPS	TOTAL REPS COMPLETED
15 HANG CLEAN	15	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	20	
12 HANG CLEAN	32	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	37	
9 HANG CLEAN	46	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	51	
6 HANG CLEAN	57	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	62	
3 HANG CLEAN	65	
5 BURPEE TOUCH @15CM/6””	70	
AMRAP HANG CLEANS IN REMAINING TIME		

FINAL SCORE:

# TOTAL REPS

ATHLETE NAME	DIVISION <input type="radio"/> RX <input type="radio"/> Open <input type="radio"/> Masters	GENDER <input type="radio"/> Mens <input type="radio"/> Womens	ATHLETE SIGNATURE By signing below, I agree with my score.  x	JUDGE INITIALS
--------------	---	--	--	-------------------