

WOM 04 APRILE

GOLD & SILVER IN 20 MINUTES

CONTINUE UNTIL 4 MINUTES:

15 HSPU
50 DOUBLE-UNDERS
15 DEADLIFTS (70/55)

IF COMPLETED BEFORE 4 MINUTES, CONTINUE UNTIL 8 MINUTES:

15 HSPU
50 DOUBLE-UNDERS
12 DEADLIFTS (90/65)

IF COMPLETED BEFORE 8 MINUTES, CONTINUE UNTIL 12 MINUTES:

15 HSPU
50 DOUBLE-UNDERS
9 DEADLIFTS (110/75)

IF COMPLETED BEFORE 12 MINUTES, CONTINUE UNTIL 16 MINUTES:

15 HSPU
50 DOUBLE-UNDERS
6 DEADLIFTS (130/85)

IF COMPLETED BEFORE 16 MINUTES, CONTINUE UNTIL 20 MINUTES:

15 HSPU
50 DOUBLE-UNDERS
3 DEADLIFTS (150/95)

SCORE :

TIME WOM

***O ALTRIMENTI IL RISULTATO ESPRESSO IN REP QUALORA
NON ABBIA TERMINATO L'ULTIMO BLOCCO***

OPEN IN 20 MINUTES

CONTINUE UNTIL 4 MINUTES:

10 HSPU (PUSH UP WOMEN)
30 DOUBLE-UNDERS
15 DEADLIFTS (55/35)

IF COMPLETED BEFORE 4 MINUTES, CONTINUE UNTIL 8 MINUTES:

10 HSPU (PUSH UP WOMEN)
30 DOUBLE-UNDERS
12 DEADLIFTS (65/45)

IF COMPLETED BEFORE 8 MINUTES, CONTINUE UNTIL 12 MINUTES:

10 HSPU (PUSH UP WOMEN)
30 DOUBLE-UNDERS
9 DEADLIFTS (75/55)

IF COMPLETED BEFORE 12 MINUTES, CONTINUE UNTIL 16 MINUTES:

10 HSPU (PUSH UP WOMEN)
30 DOUBLE-UNDERS
6 DEADLIFTS (85/65)

IF COMPLETED BEFORE 16 MINUTES, CONTINUE UNTIL 20 MINUTES:

10 HSPU (PUSH UP WOMEN)
30 DOUBLE-UNDERS
3 DEADLIFTS (95/75)

SCORE :

TIME WOM

***O ALTRIMENTI IL RISULTATO ESPRESSO IN REP QUALORA
NON ABBIA TERMINATO L'ULTIMO BLOCCO***

PESI:

Silver/gold: Gli uomini usano bilancieri da 20kg, Le donne usano bilancieri da 15kg. I pesi possono essere caricati sul bilanciere esclusivamente dall'atleta, che li potrà caricare a sua discrezione in qualsiasi momento del wom. L'incremento sarà di 20kg per gli uomini e di 10kg per le donne da un blocco all'altro

Open: Gli uomini usano bilancieri da 20kg, Le donne usano bilancieri da 15kg. I pesi possono essere caricati sul bilanciere esclusivamente dall'atleta, che li potrà caricare a sua discrezione in qualsiasi momento del wom. L'incremento sarà di 10kg per gli uomini e di 10kg per le donne da un blocco all'altro

NOTE

prima di iniziare il Wom, l'atleta deve preparare il bilanciere con dischi standard,. Questo wom inizia con il bilanciere a terra e l'atleta diritto in piedi. Terminato il countdown l'atleta potrà iniziare a eseguire il Wom. Qualora l'atleta finisca il primo blocco entro il termine dei 4 minuti, potrà sfruttare tutto il tempo rimanente per iniziare il secondo blocco. Stesso discorso per i seguenti blocchi.

Lo score dell'atleta sarà composto dal tempo nel quale ha completato il Wom, o altrimenti il risultato espresso in rep qualora non abbia terminato l'ultimo blocco. In caso di pareggio, si andrà a vedere l'intertempo dell'ultimo blocco completato.

Il vincitore sarà l'atleta con il punteggio inferiore

STANDARDS DEI VIDEO

Prima di iniziare, filma i pesi e il bilanciere, così come i pesi usati di modo da mostrarli bene. Nel caso di scritte in rilievo nere su bumper neri, puoi evidenziarle passandoci sopra della magnesite. Alla fine del Wom, filma il bilanciere mentre lo scarichi, e mostRa i pesi di modo da rendere palese l'effettivo carico sollevato. Tutte le sottomissioni di video devono essere non editate o tagliate in alcun modo così da essere il più accurate possibile. Un timer deve essere chiaramente visibile nell'inquadratura, eventuali applicazioni per smartphone sono accettate. Il filmato deve essere fatto in una angolazione tale da rendere facile la verifica degli standard di movimento.

STANDARDS

DEADLIFT: La ripetizione parte con il bilanciere a terra. L'atleta può sollevarlo in qualsiasi stile (regular o sumo) a sua discrezione. La ripetizione si considera completa quando l'atleta raggiunge la posizione eretta con il corpo completamente disteso e le spalle dietro la linea del bilanciere.

Il drop del bilanciere dopo aver raggiunto questa posizione finale è ammesso e non comporta no rep.

DOUBLE-UNDERS: la corda deve passare due volte sotto i piedi dell'atleta in un singolo salto

HSPU: ogni ripetizione degli handstand push-ups inizia e finisce in posizione di verticale con le braccia completamente distese, i talloni in contatto con il muro e il corpo in linea con le braccia. Nella bottom position, la testa dell'atleta deve fare contatto con il terreno. Se testa e braccia sono su diverse superfici, esse devono essere livellate. Per esempio, se le mani sono su dei bumpers e c'è un tappetino sotto la testa dell'atleta, il tappetino deve essere a livello con la parte superiore dei bumpers. I piedi non devono rimanere in contatto con il muro per l'intero movimento, ma devono toccare all'inizio e alla fine di ogni rep.

PUSH-UPS: (esclusivamente donne open) Il corpo deve rimanere dritto durante il push-up. I gomiti devono essere estesi nella top position con i piedi non più larghi delle spalle. Nella bottom position, il petto (linea dei capezzoli o sopra) deve toccare il pavimento.