



UROBORO SUMMER COMPETITION 2021

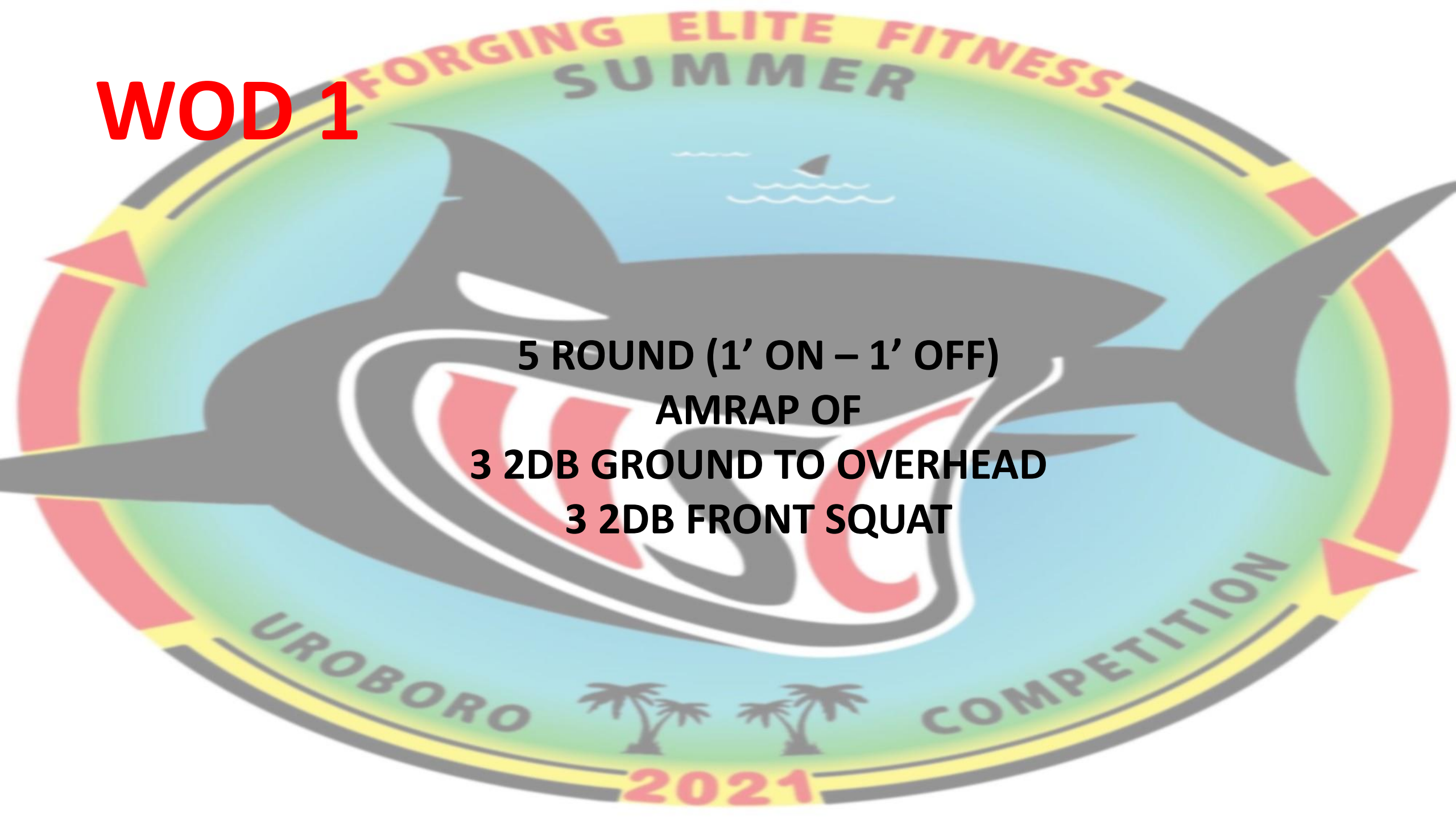
QUALIFER

WOD 1

INFINITY

WOD 1

**5 ROUND (1' ON – 1' OFF)
AMRAP OF
3 2DB GROUND TO OVERHEAD
3 2DB FRONT SQUAT**



WOD 1

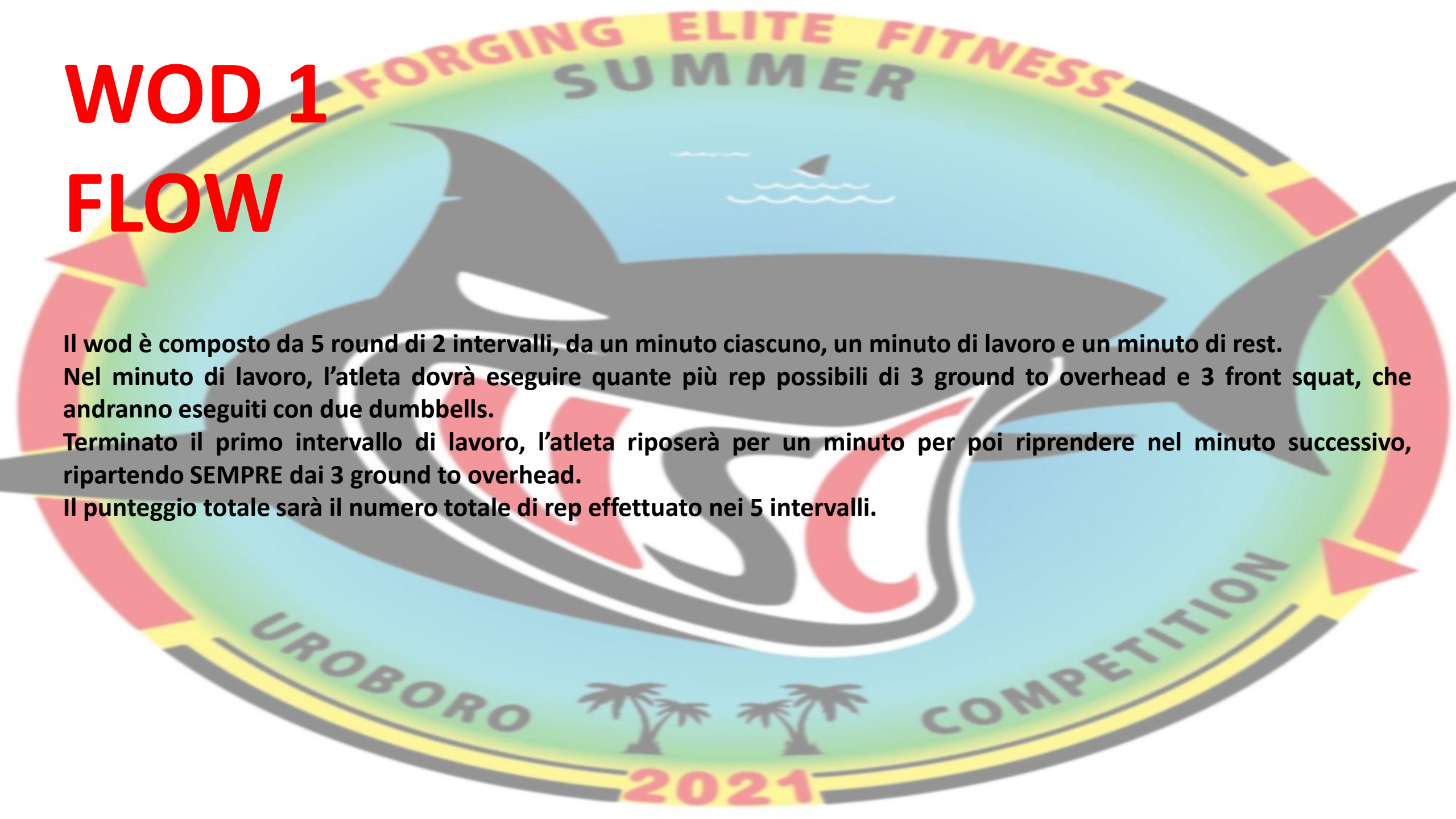
PESI E CATEGORIE

CATEGORIE	PESI
OPEN – MASTER 35/40/45	22,5 KG/15 KG
MASTER 50	20 KG/12,5 KG
MASTER 55 - EXPERIENCE	17,5 KG/10 KG

WOD 1

FLOW

Il wod è composto da 5 round di 2 intervalli, da un minuto ciascuno, un minuto di lavoro e un minuto di rest. Nel minuto di lavoro, l'atleta dovrà eseguire quante più rep possibili di 3 ground to overhead e 3 front squat, che andranno eseguiti con due dumbbells. Terminato il primo intervallo di lavoro, l'atleta riposerà per un minuto per poi riprendere nel minuto successivo, ripartendo SEMPRE dai 3 ground to overhead. Il punteggio totale sarà il numero totale di rep effettuato nei 5 intervalli.



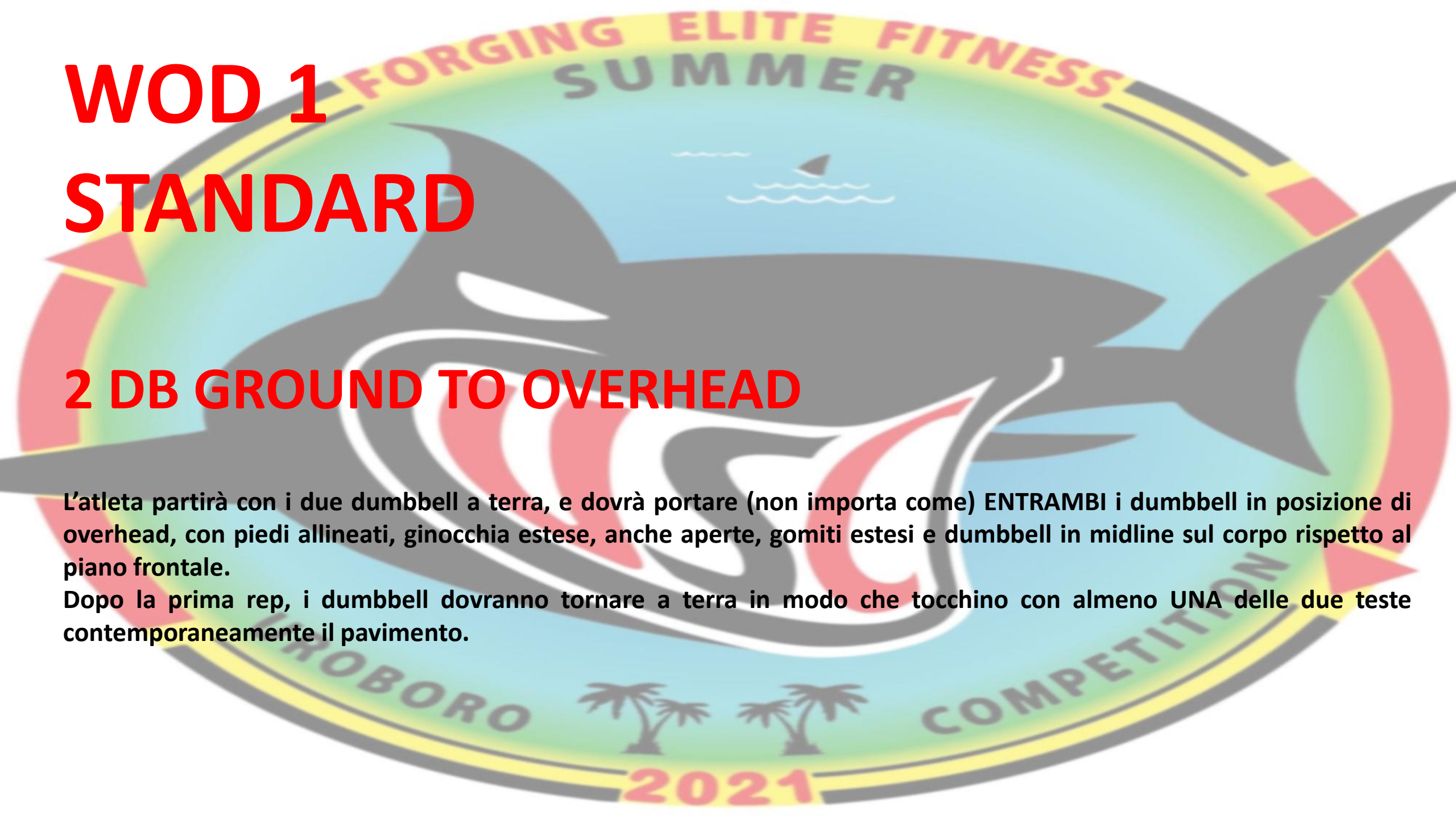
WOD 1

STANDARD

2 DB GROUND TO OVERHEAD

L'atleta partirà con i due dumbbell a terra, e dovrà portare (non importa come) ENTRAMBI i dumbbell in posizione di overhead, con piedi allineati, ginocchia estese, anche aperte, gomiti estesi e dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale.

Dopo la prima rep, i dumbbell dovranno tornare a terra in modo che tocchino con almeno UNA delle due teste contemporaneamente il pavimento.



WOD 1

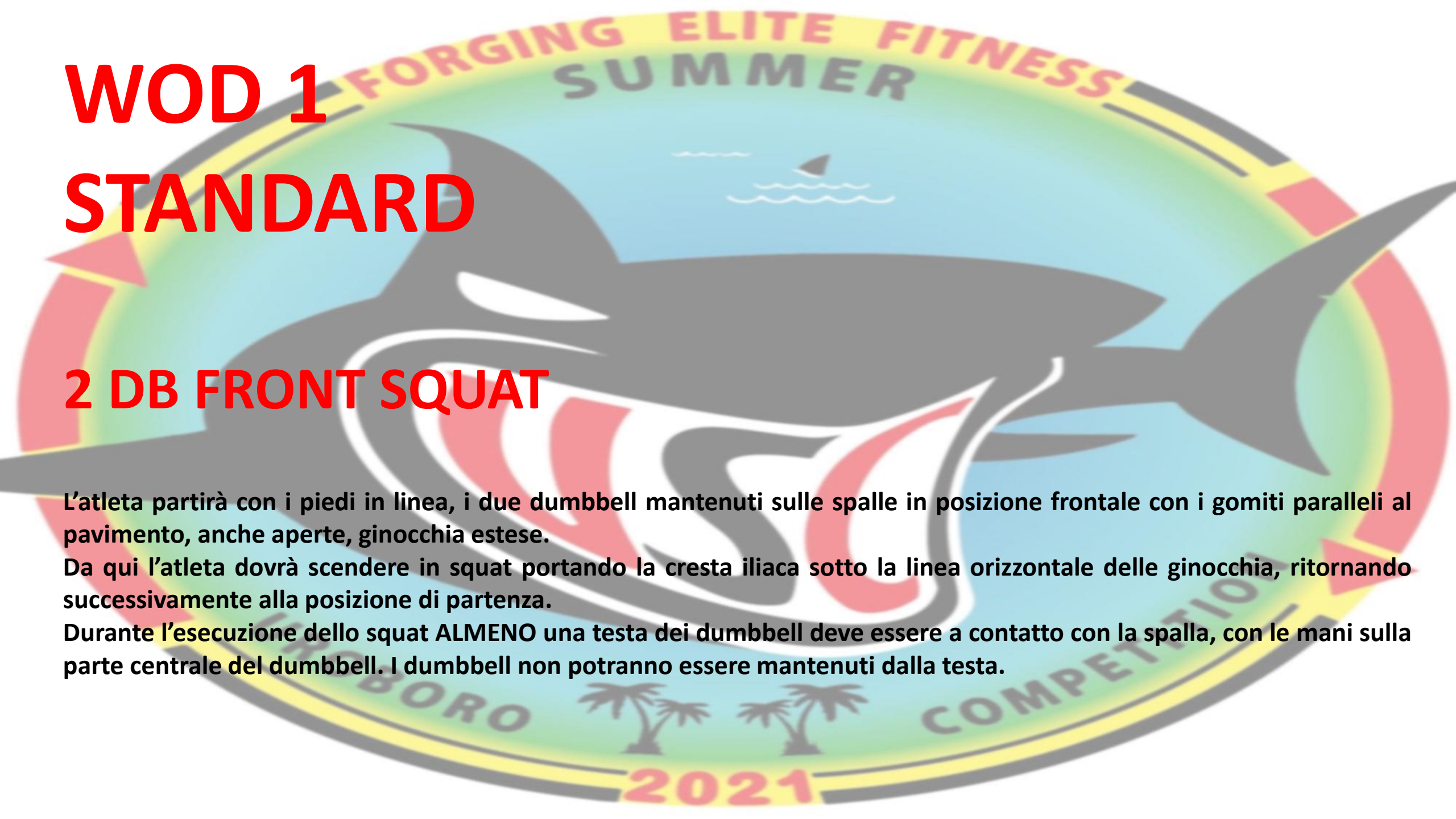
STANDARD

2 DB FRONT SQUAT

L'atleta partirà con i piedi in linea, i due dumbbell mantenuti sulle spalle in posizione frontale con i gomiti paralleli al pavimento, anche aperte, ginocchia estese.

Da qui l'atleta dovrà scendere in squat portando la cresta iliaca sotto la linea orizzontale delle ginocchia, ritornando successivamente alla posizione di partenza.

Durante l'esecuzione dello squat ALMENO una testa dei dumbbell deve essere a contatto con la spalla, con le mani sulla parte centrale del dumbbell. I dumbbell non potranno essere mantenuti dalla testa.



WOD 1

VIDEO SUBMISSION STANDARD

L'atleta dovrà:

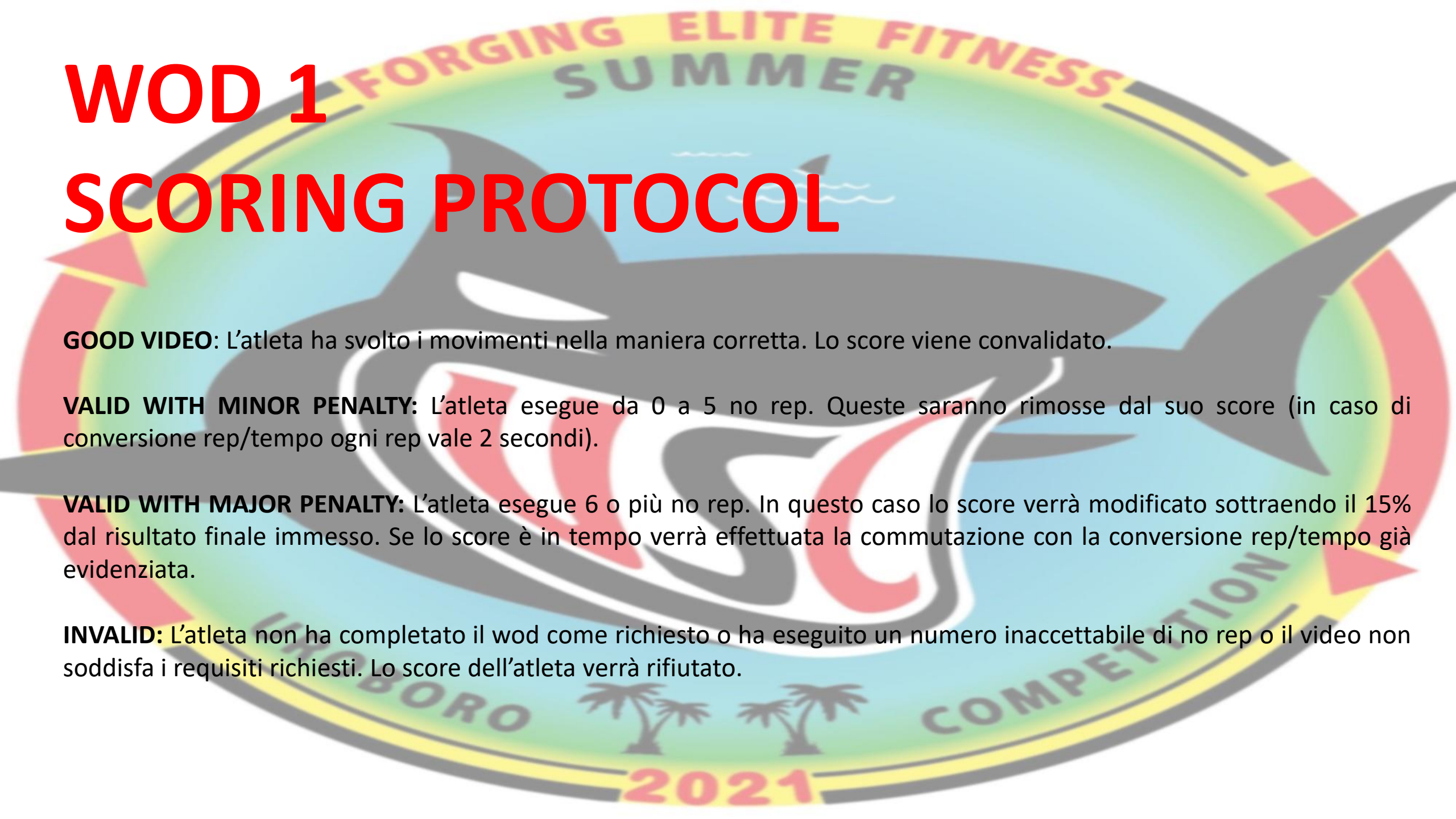
- prima dell'inizio del workout dovrà mostrare, inquadrando in maniera chiara, i pesi dei 2 dumbbell
- mostrare in maniera chiara lo scorrere del tempo, utilizzando un timer o usando un app certificata (WodProof, etc)
- mostrare in maniera chiara l'esecuzione dei movimenti con una ripresa idonea. Consigliamo una ripresa effettuata a $\frac{3}{4}$
- non inviare video tagliati

Ricorda che se c'è della musica in sottofondo, YouTube potrà censurare il tuo video. Accertati quindi che il tuo video sia visibile.



WOD 1

SCORING PROTOCOL



GOOD VIDEO: L'atleta ha svolto i movimenti nella maniera corretta. Lo score viene convalidato.

VALID WITH MINOR PENALTY: L'atleta esegue da 0 a 5 no rep. Queste saranno rimosse dal suo score (in caso di conversione rep/tempo ogni rep vale 2 secondi).

VALID WITH MAJOR PENALTY: L'atleta esegue 6 o più no rep. In questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15% dal risultato finale immesso. Se lo score è in tempo verrà effettuata la commutazione con la conversione rep/tempo già evidenziata.

INVALID: L'atleta non ha completato il wod come richiesto o ha eseguito un numero inaccettabile di no rep o il video non soddisfa i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rifiutato.