

**UROBORO SUMMER COMPETITION 2021**

**QUALIFER**

**WOD 2**

**IMMORTALITY**

# WOD 2



**FOR TIME - TIME CAP 5'  
90 BURPEES TARGET  
(15 CM DISTANCE)**

# WOD 2

# STANDARD

Prima di iniziare il wod l'atleta si posizionerà sotto una sbarra, un anello o un supporto superiore a piedi uniti con braccia tese e dovrà mostrare in camera la misurazione di 15 cm di distanza dalla punta del dito medio al supporto stesso.

L'atleta dovrà partire in piedi. Si porterà a terra, non importa come, trovandosi con petto e cosce per terra.

Durante la salita si riporterà in posizione eretta dove effettuerà un salto, toccando con entrambe le mani il target, barra o ring, posto a 15 cm di altezza.

Step up e Step down sono concessi.

In caso di mancato tocco del target tutto il movimento va ripetuto partendo dal burpee.

Lo score sarà dato dal tempo impiegato per chiudere il wod; altrimenti il numero dei burpees effettuati nei 5 minuti.

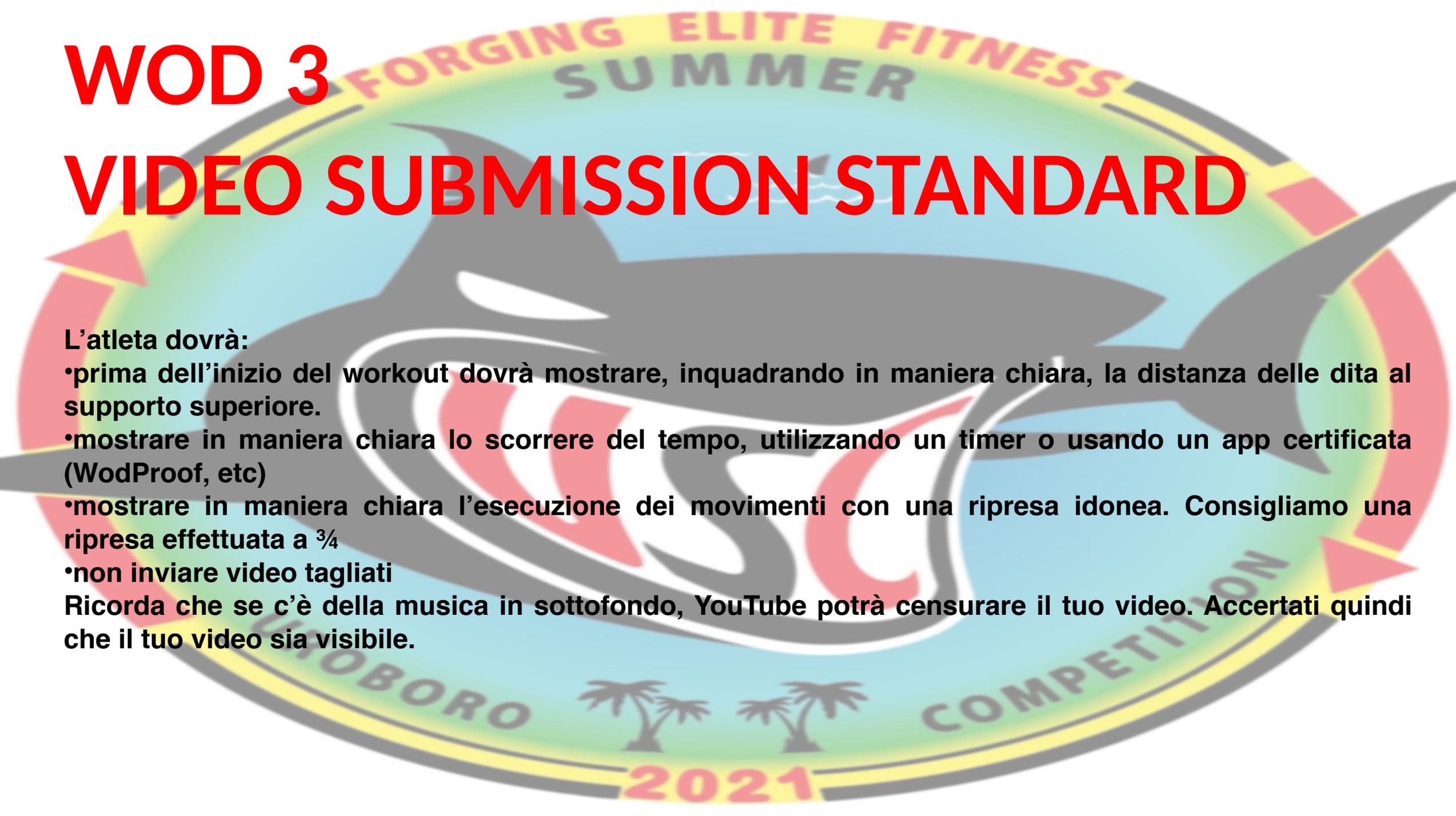
# WOD 3

# VIDEO SUBMISSION STANDARD

L'atleta dovrà:

- prima dell'inizio del workout dovrà mostrare, inquadrando in maniera chiara, la distanza delle dita al supporto superiore.
- 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 2

# 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 aggiungendo 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.