



**UROBORO SUMMER
COMPETITION 2021**

QUALIFER

WOD 3

TOTALITY

WOD 3

FOR TIME – 10' TIME CAP

6-9-15

CAL ROW

TOES TO BAR (Experience: KNEE RAISES)

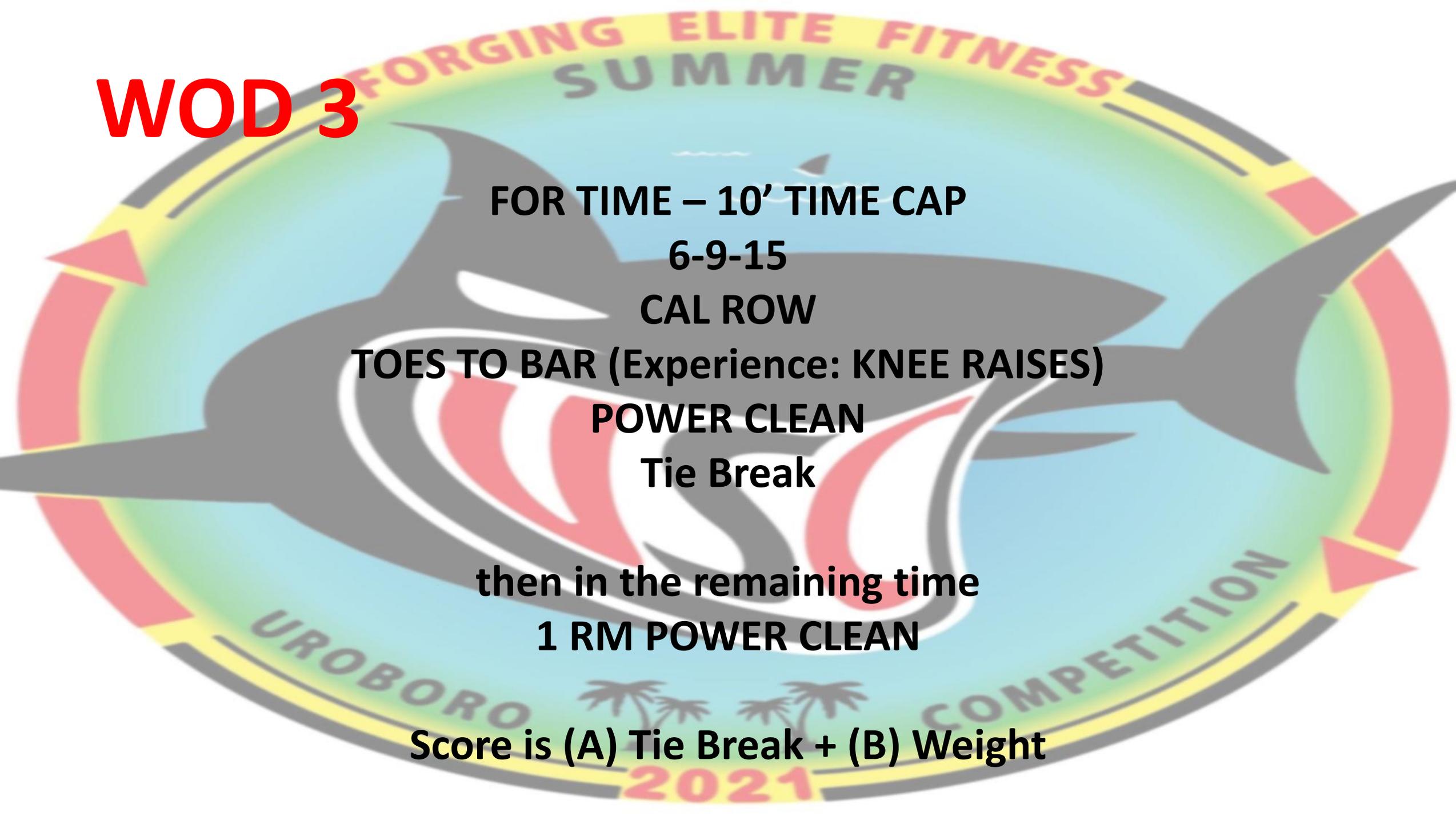
POWER CLEAN

Tie Break

then in the remaining time

1 RM POWER CLEAN

Score is (A) Tie Break + (B) Weight



WOD 3

PESI E CATEGORIE

| CATEGORIE | PESI |
|------------------------|-------------|
| OPEN – MASTER 35/40/45 | 70 KG/50 KG |
| MASTER 50 | 60 KG/40 KG |
| MASTER 55 - EXPERIENCE | 50 KG/30 KG |

WOD 3

FLOW

L'atleta prima dell'avvio del timer dovrà mostrare chiaramente pesi caricati per il power clean e che lo schermo del row sia azzerato ed impostato sulle calorie.

Potrà partire seduto al row ma con le mani distanti dall'impugnatura.

Alla fine di ogni round le calorie dovranno essere ben visibili.

Si porterà sotto la barra dove eseguirà i t2b e solo al termine delle reps si porterà al bilanciere per eseguire i power clean.

Alla fine dei 3 round verrà preso il tie-break; nel tempo rimanente l'atleta potrà effettuare quanti più tentativi possibili per raggiungere 1 rm di power clean. Prima o dopo di ogni esecuzione l'atleta dovrà dichiarare a voce e mostrando alla camera il peso che è caricato sul bilanciere. Dovrà essere usato solo un bilanciere per tutta la durata del wod. Infine l'atleta dovrà caricarsi il bilanciere da solo, senza ricevere assistenza.

WOD 3 STANDARD

ROW

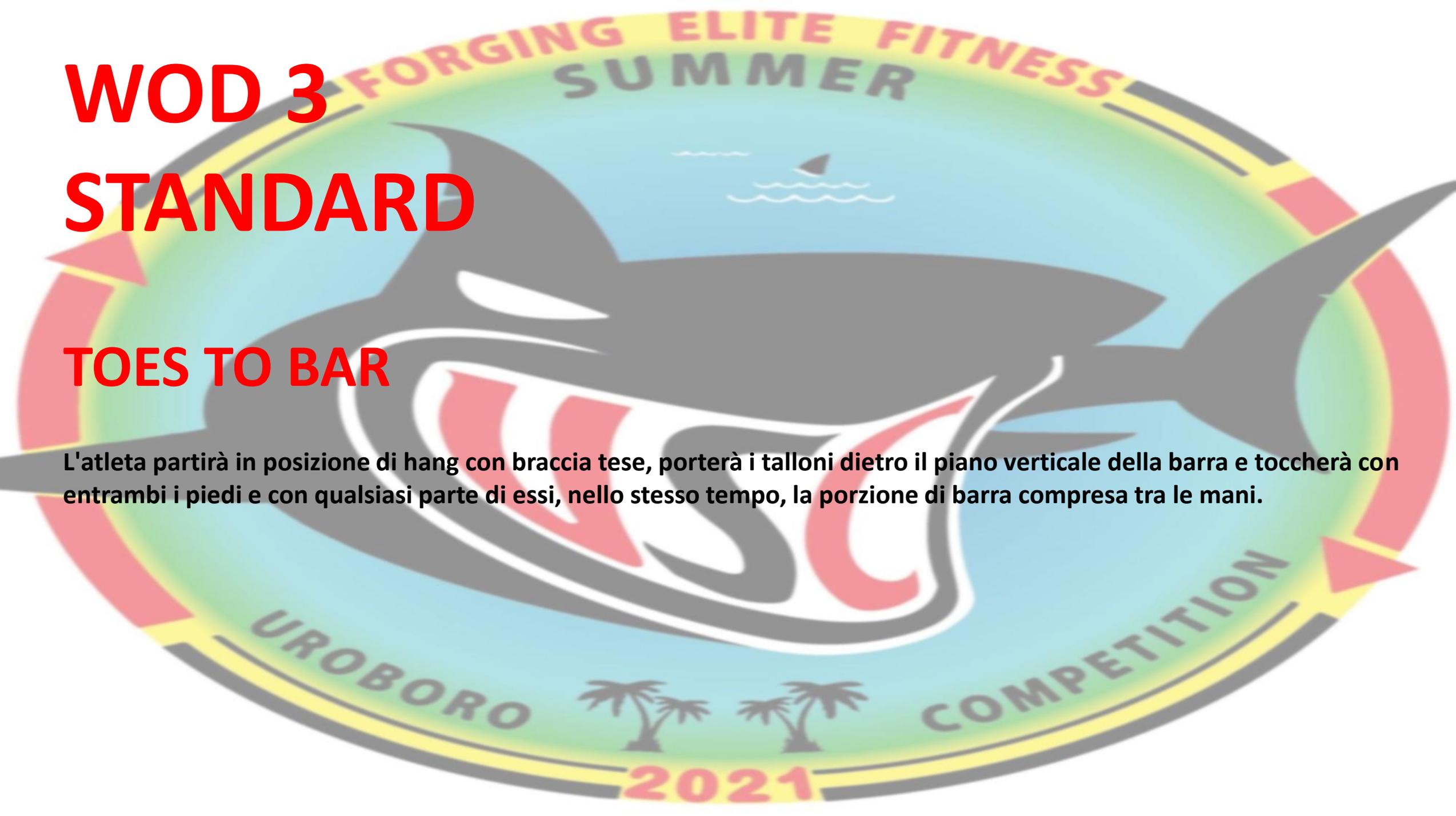
L'atleta partirà seduto con mani distanti dall'impugnatura. Il display dovrà essere azzerato dall'atleta stesso o da qualcun'altro prima dell'inizio dei round.



WOD 3 STANDARD

TOES TO BAR

L'atleta partirà in posizione di hang con braccia tese, porterà i talloni dietro il piano verticale della barra e toccherà con entrambi i piedi e con qualsiasi parte di essi, nello stesso tempo, la porzione di barra compresa tra le mani.



WOD 3 STANDARD

KNEE RAISES

L'atleta parte in posizione di hang alla sbarra con braccia tese; porterà i talloni dietro il piano verticale della barra e in posizione di top position le ginocchia si troveranno oltre l'altezza della cresta iliaca.



WOD 3 STANDARD

POWER CLEAN

Il bilanciere parte da terra. In top position l'atleta dovrà avere i piedi paralleli, ginocchia bloccate, anche estese, bilanciere in front rack con gomiti oltre la perpendicolare tracciata dal bilanciere. Non è ammesso lo squat. E' ammesso il touch and go. Non è ammesso il bouncing, quindi ogni rep partirà con le braccia distese.



WOD 3

VIDEO SUBMISSION STANDARD

L'atleta dovrà:

- prima dell'inizio del workout dovrà mostrare, inquadrando in maniera chiara, il peso del bilanciere.
- 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 3

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.