

## Wod di qualifica *Deadlift and Lipstick 2016*

8' Cap Time

### **DIANE:**

21-15-9

Deadlift

Handstand push ups

Completa nel minor tempo possibile gli esercizi sopra scritti.

Questo WOD ha un Tiebreak, ed è al completamento della prima couplette da 21 (21 deadlift e 21 hspu o esserci scalati a seconda della categoria). Il tiebreak deve essere segnato con un tempo che comprenda mm'ss'' (minuti'secondi''), i centesimi di secondo non saranno considerati.

### **Caratteristiche Video**

Prima di iniziare il wod, filmate tutta l'attrezzatura in modo che si veda chiaramente il peso caricato. In più, l'Atleta dovrà mettersi in piedi contro il muro e segnare la linea di 'good rep' per gli handstand push ups (i dettagli nella sezione 'Standard di Movimento'). Dopo il conteggio di: '3,2,1,GO' l'Atleta potrà afferrare il bilanciere, fino ad allora aspetterà in piedi, fronte al bilanciere, mantenendo la posizione eretta.

L'Atleta dovrà sempre comparire all'interno del video, così come tutta l'attrezzatura e il timer. Il video non dovrà risultare maneggiato e la performance dovrà essere chiaramente visibile durante tutta la durata della stessa. Come suggerimento Vi diciamo di inquadrare l'Atleta da un angolo di 45° in modo da permettere una chiara visione degli standards.

### **Attrezzatura**

- Bilanciere
- Dischi sufficienti per caricare i pesi corretti a seconda della categoria di appartenenza
- Collars (il peso di questi non verrà calcolato ai fini del wod)
- Nastro adesivo in colore contrastante per il segno degli HSPU

AssicurateVi che l'Atleta abbia lo spazio sufficiente per muoversi in sicurezza. Togliete dall'area di inquadratura qualsiasi altro peso, ostacolo, o persona che possa intralciare.

# Regolamento Wod di Qualifica D&L16

---

## WOD variations

### DEADLIFT:

*RX'd e MASTER 1 70KG/155lbs;*

*MASTER 2 e MASTER 3 60 KG/135lbs*

*SCALED, SCALED MASTER e TEENS 50 KG/115lbs*

*BEGINNERS e BEGINNERS MASTERS 40 KG/90lbs*

### HANDSTAND PUSH UPS

#### RX'd

*è ammesso l'uso di due bumpers da 25kg/55lbs messi a fianco dell'ab-mat per motivi di sicurezza*

#### MASTER 1-2-3 E TEENS

*È ammesso l'uso di un ab-mat NON affiancato dai bumpers*

#### SCALED e SCALED MASTERS

*Gli HSPU diventano HAND RELEASE PUSH UPS*

#### BEGINNERS e BEGINNERS MASTERS

*Gli HSPU diventano PUSH PRESS con 20 KG/45lbs*

## TUTTE LE CATEGORIE

Dovranno portare a termine, nella sequenza sotto descritta, tutte le ripetizioni come scritte:

21 Deadlift con peso specificato per la propria categoria

21 Handstand push ups o quanto scalato per la propria categoria

15 Deadlift con peso specificato per la propria categoria

15 Handstand push ups o quanto scalato per la propria categoria

9 Deadlift con peso specificato per la propria categoria

9 Handstand push ups o quanto scalato per la propria categoria

Con un Cap Time di 8' tutte le ripetizioni mancanti al termine degli 8' prescritti andranno a costituire in un rapporto di 1 rep = 1 secondo il tempo definitive della prova.

## STANDARDS di movimento

### Deadlift

Lo stacco da terra deve essere eseguito con le mani fuori rispetto le ginocchia. Sumo Deadlift è una NO REP. Partendo dal pavimento, il bilanciere deve essere sollevato fino alla completa estensione di anche e ginocchia e le spalle dietro il bilanciere, le braccia devono sempre essere tese. Nella fase di ritorno i dischi devono toccare contemporaneamente il pavimento. Non è

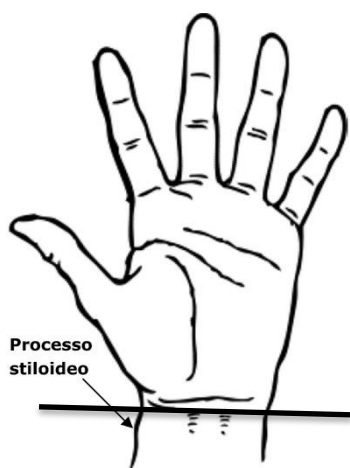
## Regolamento Wod di Qualifica D&L16

---

permesso far rimbalzare il bilanciere a terra tra una ripetizione e l'altra. No bouncing! E' consentita qualsiasi tipo di presa (parallela o in opposizione).

### HANDSTAND PUSH UPS

Prima di iniziare dovete fissare la linea della top position dei piedi per gli handstand p.u. In posizione d'ortostatismo (in piedi con anche e ginocchia completamente estese) e braccia distese verso l'alto con i pollici che si toccano l'un l'altro, mettetevi faccia al muro nel posto dove farete gli HSPU, con i piedi ad ampiezza del bacino e le dita dei piedi (con indosso le scarpe che userete durante il wod) che toccano il muro. Mentre starete in questa posizione, il Vostro Coach, o chi per lui/lei, segnerà l'altezza dei polsi appena sopra i processi stiloidei.



Dopo di che segnerà una linea 7,5 cm/3 inches sotto i segni fatti prima e creerà una linea orizzontale unendoli. Il giudice presente al wod di qualifica potrà risistemare la linea di riferimento in caso di necessità durante il wod.

Ogni HSPU inizia e finisce con i talloni in contatto col muro, sopra la linea disegnata (quella bassa). L'Atleta può scegliere l'ampiezza delle mani a terra.

In caso di utilizzo dei bumpers con l'ab-mat o dell'ab-mat senza i bumpers, l'altezza del polso dovrà essere presa con i piedi sopra il disco da 25 kg.

Nella posizione con la testa a terra, il contatto tra testa e pavimento deve esserci, non sono permesse acconciature che possano accorciare tale distanza (chignon alti, capelli raccolti sull'apice del cranio). In caso di utilizzo di abmat, la faccia superiore del pad deve essere allineato con quelle dei dischi. I piedi non devono rimanere in contatto con il muro durante tutta l'esecuzione del movimento, ma devono essere a contatto del muro all'inizio e alla fine di ogni ripetizione. Il kipping è permesso.

### HAND RELEASE PUSH UPS

Alle Atlete alle quali è prevista l'esecuzione dei push ups, è richiesto di tenere il corpo teso durante tutta l'esecuzione dell'esercizio. Niente dondoli, nessuna soluzione di continuità sulla linea del corpo è permessa, tantomeno l'appoggio delle ginocchia a terra. Nella top position i gomiti devono essere ben estesi con i piedi non più larghi delle spalle. A terra, il petto deve toccare il pavimento e le mani devono essere sollevate dal pavimento.

## *Regolamento Wod di Qualifica D&L16*

---

### **PUSH PRESS**

Ogni ripetizione comincia con il bilanciere sulle spalle e finisce con il bilanciere sopra la linea mediana del corpo con le braccia, le anche e le ginocchia completamente estese e allineate. L'Atleta può scendere flettendo le ginocchia e spingere il bilanciere mentre lo stesso si trova sulle spalle, ma quando il bilanciere lascia le spalle, anche e ginocchia devono essere completamente estese. NON è permesso il jerk. NON è permesso usare il rack, il bilanciere deve partire da terra. I piedi devono essere allineati.

Per quanto non chiaro, o specificato, fate riferimento al regolamento generale della Competizione.

### **BREAK TIME**

ATTENZIONE!

Alla fine dei 21 HSPU o push ups hand release o push presses dovete prendere il temp segnato sul timer. Questo servirà in caso di parità di punteggio tra due o più atlete.

# Wod di Qualifica 2016

**8' CAP TIME**

**DIANE**

**21-15-9**

**DEADLIFT**

**HANDSTAND PUSH UPS**

Ogni rep mancante costituisce 1 secondo da aggiungere al tempo di esecuzione.

**Categoria RX**

DL 70 KG - HSPU

**Categoria Master 1**

DL 70 KG - HSPU con AbMat

**Categoria MASTER 2-3**

DL 60 KG - HSPU con AbMat

**Categoria Teens**

DL 50 KG - HSPU con AbMat

**Categoria SCALED e SCALED MASTER**

DL 50 KG - PUSH UPS HAND RELEASE

**Categoria BEGINNERS e BEGINNERS MASTER**

DL 40 KG - PUSH PRESSES 20 KG

DEADLIFT	HSPU	TIME
<b>21</b>	<b>21</b>	_____
<b>15</b>	<b>15</b>	_____
<b>9</b>	<b>9</b>	_____

**NOME COGNOME ATLETA** \_\_\_\_\_ **TOTAL TIME** \_\_\_\_\_

**BOX** \_\_\_\_\_ **GIUDICE** \_\_\_\_\_

Il Giudice è un Giudice Certificato CrossFit? **SI NO**

Confermo che le informazioni sopra riportate corrispondono alla performance del mio Workout.

**FIRMA e DATA** \_\_\_\_\_