



LBDM 2019

PRESENTED BY:



QUALIFIER WOD 2

For time (no time cap)

Buy In: 80 / 60 cal Rower

THEN

3 ROUNDS

20 Deadlifts

7.5 mt Front Rack Walking Lunges
(5 sections of 1.5 meters)

10 Shoulder to overhead

7.5 mt Front Rack Walking Lunges
(5 sections of 1.5 meters)

WEIGHTS:

Rx - Master 35+ / 40+: 70/45 kg

Master 45+: 60/40 kg

Master 50+ / 55+ / 60+ - Scaled -

Teen: 50/35 kg

EQUIPMENT:

Barbell

Standard bumper plates
(18-inch diameter) to load
barbell for deadlifts

Rower Concept 2 (Other
rowers are not allowed)

For each workout, be sure the athlete has adequate space to safely complete all the movements.

Clear the area of all extra equipment, or other obstructions.

Any athlete who in any way alters the equipment or movements described in this documents or shown in the workout video may disqualified from the competition

Per ogni workout assicuratevi che l'atleta abbia un giusto spazio per eseguire i movimenti in sicurezza. Tenete l'area sgombra da altri oggetti o ostacoli.

Qualsiasi atleta che non rispetterà l'equipment o i movimenti descritti in questo documento o mostrati nel video potrà essere squalificato dalla competizione.



LBDM 2019

PRESENTED BY:
COMPEX® 

SCORING:

The scoring for this workout includes a tiebreak

At the end of the rowing, time should be marked.

In the case where two (or more) athletes have the same score, the athlete with the lower tiebreak time will be ranked higher.

Note: All tiebreak times must be reported in elapsed time, not time remaining.

If athletes are using a countdown timer, they must convert to elapsed time before reporting their score.

For this reason, it is recommended to set the clock to count up.

Lo score di questo workout include un tie break. Assicuratevi di aver segnato il tempo impiegato a completare le calorie.

Nel caso che due atleti abbiano lo stesso score al termine del workout, quello che avrà un tiebreak migliore sarà classificato più in alto.

Nota: tutti i tiebreak dovranno indicare il tempo trascorso e non il tempo rimasto. Se gli atleti usano un timer a countdown dovranno convertire il tempo prima di segnare lo score.

Per questa ragione raccomandiamo di utilizzare un timer impostato su "count up".



LBDM 2019

PRESENTED BY:



STANDARDS:

Deadlift

This is a traditional deadlift, with the hands outside the knees.
Sumo deadlifts are not allowed.

Starting with the barbell on the floor, the athlete lifts the bar to full extension.
The rep is credited when the hips and knees are fully extended with the head and shoulders behind the bar.

Once the rep is complete, the athlete may drop the bar from the top.

The arms must remain straight throughout the repetition.

No bouncing

Si tratta di un deadlift tradizionale con le mani all'esterno delle ginocchia.

Non sono permessi i sumo deadlift.

Partendo con il bilanciere a terra, l'atleta solleva il bilanciere finché anche e ginocchia vengono completamente distese e la testa e le spalle sono dietro il bilanciere.

Una volta completata la ripetizione, l'atleta può lasciare cadere la barra.

Durante tutto il movimento le braccia restano distese.

Non è consentito far rimbalzare il bilanciere.



STANDARDS:

Front Rack Walking Lunges

The athlete begins with the barbell in the front rack position with the feet clearly aligned before the starting section line, locked out knees, fully extended hips, the barbell resting on the shoulders with the elbows in front of the bar and pointing forward. From this position, the athlete performs a lunge with the knee that makes contact with the ground. The athlete then stands up and goes back to the front rack standing tall position in order to perform the next lunge with the opposite leg. During the descending and standing phase the front foot must remain attached to the ground throughout the whole movement. The section is gained when the athlete goes beyond the end section line with both foot. Shuffle steps are not allowed. It is compulsory to alternate the legs in the lunges at every rep. It is not required to stop in the front rack standing tall position but it is possible to perform immediately the next lunge as long as the knee and the hips are fully extended in the top position. In case of a no rep the athletes must restart behind the last line they successfully crossed.

L'atleta parte con il bilanciere in posizione di front rack con piedi in allineati chiaramente prima della linea di inizio sezione, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in resting sulle spalle con i gomiti davanti alla verticale del bilanciere. Da qui l'atleta prosegue con un affondo toccando a terra con il ginocchio per poi procedere con il rialzarsi in avanti riportandosi in front rack standing tall position per procedere quindi al successivo affondo con la gamba opposta. Durante la fase di discesa e risalita il piede frontale deve rimanere immobile per tutto il movimento. La sezione si ritiene conquistata quando l'atleta supera completamente con entrambi i piedi la linea di fine sezione. È vietato lo shuffle step. È obbligatorio alternare la gamba in affondo ad ogni ripetizione. Non è obbligatorio fermarsi nella front rack standing tall position, ma è consentito procedere direttamente al lunge successivo, purché vi sia la chiara e completa estensione in top del ginocchio in caricamento e le anche aperte. La no rep costringe l'atleta a ripartire prima della linea dell'ultima sezione conquistata.





LBDM 2019

PRESENTED BY:
COMPEX® 

STANDARDS:

Shoulder to Overhead

The barbell must start on the floor.

The athlete must bring the bar to the shoulders without assistance.

Each rep begins with the barbell in the front-rack position and the bar in contact with the torso.

No racks or jerk blocks may be used at any time.

The rep is credited when the barbell is fully locked out overhead with the athlete's arms, hips and legs extended.

The feet must be in line under the body, and the bar must be over the center of the athlete's body when viewed from profile.

A press, push press, push jerk or split jerk are all permitted as long as the athlete reaches the required finish position.

Il bilanciere deve partire dal pavimento.

L'atleta deve portare il bilanciere alle spalle senza assistenza.

Ogni ripetizione inizia con il bilanciere nella posizione di front-rack e la barra in contatto con il busto.

Nessun rack o jerk block può essere utilizzato in qualsiasi momento.

La ripetizione viene accreditata quando il bilanciere è completamente bloccato sopra le braccia, con le anche e le gambe dell'atleta estese.

I piedi devono essere allineati sotto il corpo e la barra deve trovarsi al centro del corpo dell'atleta se vista di profilo.

Un press, push press, push jerk o split jerk sono tutti consentiti a condizione che l'atleta raggiunga la posizione finale prescritta.





LBDM 2019

PRESENTED BY:



STANDARDS:

ROWING

The monitor of the rower must be set on zero at the beginning of the row. The athlete must remain seated on the rower until the monitor reads the prescribed calories.

Il monitor del vogatore deve essere impostato su zero all'inizio della vogata.

L'atleta deve rimanere seduto sul vogatore fino a quando il monitor non legge le calorie prescritte





LBDM 2019

PRESENTED BY:



VIDEO SUBMISSION STANDARDS

All video submissions should be uncut and unedited in order to accurately display the performance. Prior to starting the workout, clearly show the weight of the barbell and of the plates.

Also film the measurement of the 7,5m lunge area and the 1,5m intermediate marks. A clock or timer with the running workout time should be clearly visible throughout the entire workout.

The monitor on the rower also should be clearly visible throughout the entire workout. A close-up of the monitor, clearly displaying zero calories, must be shown prior to starting the workout.

Shoot the video from an angle so all movements can be clearly seen meeting the movement standards.

Videos shot with a fisheye lens or similar lens may be rejected due to the visual distortion these lenses cause.

Tutti i video inviati non devono essere tagliati ne modificati per visualizzare accuratamente le prestazioni.

Prima di iniziare l'allenamento, mostrare chiaramente il peso del bilanciere e delle piastre.

Filmare anche la misurazione di 7,5 m dell'area degli affondi e i segni intermedi di 1,5 m.

Un orologio o un timer con il tempo di allenamento in corso dovrebbe essere chiaramente visibile durante l'intero allenamento.

Anche il monitor sul vogatore dovrebbe essere chiaramente visibile durante l'intero allenamento.

Prima di iniziare l'allenamento, è necessario mostrare un primo piano del monitor, che mostra chiaramente zero calorie.

Riprendere il video da un angolo in modo che tutti i movimenti possano essere visti chiaramente rispettando gli standard del movimento.

I video ripresi con un obiettivo fisheye o un obiettivo simile potrebbero essere rifiutati a causa della distorsione visiva causata da queste lenti.

ARE YOU READY
FOR
THE BATTLE?

WWW.LABATTAGLIADIMILANO.COM