

ITALIAN
BULLS GAME
2024

QUALIFIER

INDIVIDUAL DIVISION

TEAM DIVISION

TIMING



WOD ROUNDS

FROM 00:00 TO 02:00

16 BURPEES BOX JUMP OVER
MAX ALTERNATED DUMBBELL SNATCHES

FROM 03:00 TO 05:00

30 ALTERNATED DUMBBELL SNATCHES
MAX BURPEES BOX JUMP OVER

FROM 06:00 TO 08:00

20/15 CALORIES AT THE ROWER
MAX ALTERNATED ONE ARM DEVIL PRESS

FROM 09:00 TO 11:00

12 ALTERNATED ONE ARM DEVIL PRESS
MAX CALORIES AT THE ROWER

AMRAP 2 ON//1 OFF X 4

FROM 02:00 TO 03:00 REST

FROM 05:00 TO 06:00 REST

FROM 08:00 TO 09:00 REST

SCORE IS:
TOTAL REP

WEIGHT AND VARIATIONS

INDIVIDUAL

DIVISION	BURPEE BOX JUMP OVER	PLYO BOX	SNATCH	DEVIL PRESS	ROWER
ELITE	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
MASTER 35	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
MASTER 40	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
MASTER 45	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
REGULAR	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
EXPERIENCE	16	60/50 CM	17,5 / 12,5	17,5 / 12,5	20/15 CAL

WEIGHT AND VARIATIONS

TEAM

ATTENZIONE: LO SCORE DEL TEAM E' DATO DALLA SOMMA DEI SINGOLI SCORE DEI COMPONENTI DEL TEAM
LA CORREZIONE VIDEO DELLA DIVISIONE TEAM VIENE SVOLTA DIRETTAMENTE DALLA ORGANIZZAZIONE GARA

DIVISION	BURPEE BOX JUMP OVER	PLYO BOX	SNATCH	DEVIL PRESS	ROWER
ELITE MMF	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
MASTER 110 MMF	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
MASTER 130 MMF	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
REGULAR MMF	16	60/50 CM	22,5 / 15 KG	22,5 / 15 KG	20/15 CAL
EXPERIENCE MMF	16	60/50 CM	17,5 / 12,5	17,5 / 12,5	20/15 CAL

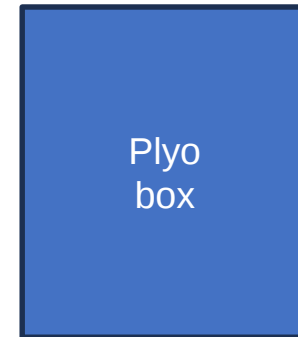
SETTING DEL FLOOR

DUMBBELL: ricordati di collocare il dumbbell in diagonale rispetto a chi ti riprende. Se ti collochi parallelo alla fotocamera o poco di taglio, il braccio opposto a chi ti riprende non sarà possibile valutarlo e verrà comminata una major penalty.

BURPEE BOX JUMP OVER: ricordati di effettuare il burpee guardando la fotocamera

ROWER: puoi collocare lo schermo del rower a ridosso della fotocamera così da inquadrare in maniera semplice le calorie (ovviamente si dovrà capire chi sta remando).

SETTING



LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION **STANDARDS**

- **Prima di iniziare la ripresa video, inquadra IN MANIERA CHIARA:**

- ☐ Dumbbell del peso previsto per la tua appartenenza di genere e per la tua categoria (eventuali manubri sostitutivi dei dumbbell dovranno avere la parte più bassa della impugnatura posta ad una altezza di 10 cm da terra)
- ☐ Plyo box dell'altezza indicata (se il plyo box è di una azienda certificata non è necessario procedere alla sua misurazione. se il plyo box è artigianale la misurazione è obbligatoria)
- ☐ Rower concept2 – non autorizzate altre marche

NB: ATTENTO ALLA MUSICA DI SOTTOFONDO

tips: ricorda che se durante l'esecuzione del tuo video c'è della musica in diffusione, quando andrai a caricarlo, youtube potrebbe censurarlo. Accertati quindi che il video sia visibile altrimenti non potrà essere valutato.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

- Fai in modo che la tua ripresa sia scrupolosa così da facilitare l'analisi delle rep.
- Non esiste una interpretazione soggettiva del movimento perché così facendo si genererebbe una discriminazione nella prestazione. Pertanto SOPRATTUTTO CON I DUMBBELL INQUADRA CORRETTAMENTE ENTRAMBE LE BRACCIA
- **Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.**

FLOW

Questo wod prevede 4 finestre di due minuti di lavoro, alternate da 3 finestre di 1 minuto di rest.

L'atleta attende a lato del plyo box. Al 3,2,1 go effettuerà 16 burpees box jump over e nel tempo restante dei due minuti previsti dovrà eseguire il massimo numero di alternated dumbbell snatches.

Al termine dei due minuti, seguirà un minuto di rest (da 02:00 a 03:00).

Allo scoccare del minuto 3, l'atleta eseguirà 30 alternated dumbbell snatches e per il restante periodo di lavoro dovrà eseguire il massimo numero di ripetizione di burpees box jump over.

Seguirà quindi il minuto di rest (da 05:00 a 06:00).

Allo scoccare del minuto 6 l'atleta andrà ad eseguire le prescritte calorie al rower a cui dovranno seguire il massimo numero di ripetizioni possibili di one arm alternated devil press. Terminati i due minuti di lavoro l'atleta andrà ad effettuare l'ultima finestra di rest (da 08:00 a 09:00).

Non appena scatterà il minuto 9, l'atleta inizierà l'ultima finestra di due minuti di lavoro andando ad eseguire da 09:00 a 11:00, i previsti 12 one arm alternated devil press e portandosi al rower il massimo numero di calorie.

STANDARD

vigente standard open 2023

BURPEE BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà effettuare il burpee andando a toccare petto e cosce a terra.

Una volta risalito dalla bottom position del burpee andrà a saltare sopra il box. E' ammesso saltare a piedi asincroni ma è richiesta però una fase aerea in cui entrambi i piedi sono staccati da terra. L'atterraggio sul box può avvenire in maniera asincrona. L'atleta dovrà atterrare con entrambi i piedi sul box. La rep termina scendendo dal box dalla parte opposta a quella da dove è iniziata la ripetizione. Nello scendere dal box l'atleta non potrà avvantaggiarsi nella rep tagliando la discesa sfruttando gli angoli del box.

La discesa può essere effettuata anche steppando.

Durante lo svolgimento della ripetizione nessuna parte del corpo eccetto i piedi può entrare in contatto con il box.

L'atleta non potrà, durante lo svolgimento dell'intera rep, appoggiare le mani o le braccia al corpo/gambe.

L'atleta può scegliere di effettuare anche un box clear over (saltare quindi direttamente il box senza dover atterrare sul box)

STANDARD

vigente standard open 2023

ALTERNATED DUMBBELL SNATCHES

La ripetizione inizia da terra e finisce direttamente in overhead. Muscle snatch, power snatch, squat snatch, split snatch sono ammessi.

Bottom position: **entrambe le teste del dumbbell** devono toccare il suolo ed il dumbbell deve essere sollevato in overhead con un unico movimento. Gli atleti devono alternare ad ogni ripetizione il braccio di caricamento.

Top position: l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte ed il dumbbell chiaramente sulla midline del corpo in rapporto al piano frontale e laterale.

Il braccio non impegnato nel caricamento non può entrare in contatto con il corpo durante la ripetizione.

Ad ogni ripetizione l'atleta dovrà cambiare braccio di caricamento. il cambio può avvenire a qualunque altezza purché la rep sia stata completata

RICORDATI DI AVERE CORRETTAMENTE INQUADRATE ENTRAMBE LE BRACCIA: SE IL DUMBBELL VIENE COPERTO DALLA TESTA E NON E' POSSIBILE VALUTARE MIDLINE E BLOCCO DEL GOMITO SARA' COMMINATA UNA MAJOR PENALTY

STANDARD

vigente standard open 2023

ONE ARM ALTERNATED DUMBBELL DEVIL PRESS

L'atleta afferrato il dumbbell con la mano effettua un burpee portando petto e cosce a terra. Il petto dovrà toccare obbligatoriamente terra. Dalla bottom position del burpee dovrà quindi risalire avendo cura di mantenere sempre la mano sul dumbbell (staccare le mani dal dumbbell costituisce no rep). Da qui attraverso una one fluid motion, senza portare il dumbbell in contatto con la spalla, dovrà terminare la rep in overhead position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo rispetto al piano frontale e laterale. il non working arm non potrà entrare in contatto con il corpo.

Ad ogni rep, l'atleta dovrà cambiare braccio di caricamento. il cambio può avvenire a qualunque altezza.

RICORDATI DI AVERE CORRETTAMENTE INQUADRATE ENTRAMBE LE BRACCIA: SE IL DUMBBELL VIENE COPERTO DALLA TESTA E NON E' POSSIBILE VALUTARE MIDLINE E BLOCCO DEL GOMITO SARA' COMMINATA UNA MAJOR PENALITY

STANDARD

vigente standard open 2023

ROWER

Puoi settare resistenza e pedaliera come meglio credi. Ricordati di inquadrare correttamente le calorie (inquadrare in ritardo le calorie al termine della finestra di lavoro porterà a non computare l'ultima caloria). Il monitor del rower al termine del lavoro deve essere obbligatoriamente settato a 0. una terza persona può settare il rower al termine della finestra di lavoro.

SCORING PROTOCOL

Good Video: l'atleta ha svolto i movimenti richiesti in maniera corretta. lo score viene quindi convalidato

Valid With Minor Penalty: l'atleta esegue da 1 a 9 no rep. queste saranno rimosse dal suo score

Valid With Major Penalty: **l'atleta esegue 10 o più no rep. in questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15% dal risultato finale immesso.** Se il numero di no rep supera la metà delle rep dello specifico movimento verrà assegnato il 15% più le no rep effettuate.

Invalid: L'atleta non ha completato il wod come richiesto o ha eseguito un numero inaccettabile di no rep (the athlete fails to complete the workout as required, a significant and unacceptable number of reps performed are «no reps»). In questo caso la valutazione è rimessa unicamente all'head judge e computata sulla proporzione di no rep presenti nel wod) o il video non soddisfa i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato. Nel caso in cui l'atleta, in un round, eseguisse 5 double under in meno rispetto al computo richiesto verrà applicata la penalità del 30%. L'atleta che si sottrae allo svolgimento del wod o ad una sua parte vedrà lo score annullato.

Nei wod a peso sarà comminata la sanzione rep per rep sottraendo il kilaggio corrispondente.

Potrà essere applicata una correzione rep per rep o una correzione fino a 9 no rep e con la decima una applicazione secca del 15%.

Penalità:

qualora sia indicato un setting del floor e questo non venisse eseguito il video sarà giudicato a score ZERO. L'errato setting del floor comporta invece una penalità del 15% sullo score assegnato unitamente alla correzione video susseguente.

L'atleta dovrà eseguire i movimenti fronte camera o a ¾. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penalty (es. Movimenti con doppio dumbbell dove è richiesto l'esame di entrambi i gomiti. Una ripresa parallela alla fotocamera impedisce l'analisi di un gomito).

NOTES

- **Ricorda che se esegui il video con della musica di sottofondo, youtube tenderà a censurare il tuo video. Questo renderà impossibile valutarlo.**
- **NON** utilizzare dei cloud per caricare il tuo video (drive, icloud, dropbox...) = **NON VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE**
- I soli link presi in considerazione saranno quelli caricati su youtube o piattaforme similari ove è dimostrabile il caricamento nei termini delle deadline indicate
- I giudici potrebbero avere la necessità di inviarti una mail, controlla quindi con regolarità la tua casella spam nel caso in cui una comunicazione vi finisse erroneamente. In caso di video bloccato o link non fruibile VERRA' INVIATA UNICAMENTE UNA MAIL DI AVVISO con conseguente successiva rimozione dello score.
- Mail di riferimento per la categoria individual: judgesinfonorep@gmail.com
- mail di riferimento per la categoria team: bullsgame82@gmail.com