

ITALIAN
BULLS GAME
2024

QUALIFIER 24.2 + 24.3

INDIVIDUAL DIVISION

TEAM DIVISION

TIMING ALL DIVISIONS EXCEPT EXPERIENCE



FROM 00:00
TO 10:00
SCORE IS TIME

FROM 10:00
TO 11:00
REST

FROM 11:00
TO 14:00
SCORE IS WEIGHT

TIMING EXPERIENCE DIVISION



FROM 00:00
TO 12:00
SCORE IS TIME

FROM 12:00
TO 13:00
REST

FROM 13:00
TO 14:30
SCORE IS REP

WOD 24.2 ALL DIVISIONS EXCEPT EXPERIENCE

TIME CAP: 10 MIN

50 DOUBLE UNDER
35 TOES TO BAR
10 CLEAN AND JERK

50 DOUBLE UNDER
25 TOES TO BAR
10 CLEAN AND JERK

50 DOUBLE UNDER
15 TOES TO BAR
10 CLEAN AND JERK

SCORE IS:
TIME

WOD 24.2 EXPERIENCE DIVISION TIME CAP: 12 MIN

50 SINGLE UNDER
35 TOES TO RING
10 CLEAN AND JERK

50 SINGLE UNDER
25 TOES TO RING
10 CLEAN AND JERK

50 SINGLE UNDER
15 TOES TO RING
10 CLEAN AND JERK

BARBELL:
40/25 KG

SCORE IS:
TIME

TERMINATA IL WOD 24.2 SEGUE 1 MINUTO DI REST

ALL THE DIVISIONS EXCEPT EXPERIENCE: FROM 10:00 TO 11:00 REST

EXPERIENCE DIVISION: FROM 12:00 TO 13:00 REST

WOD 24.3 ALL DIVISIONS EXCEPT EXPERIENCE

TIME CAP: 3 MIN

FIND 1 RM OF

BELLA COMPLEX

BELLA COMPLEX:

1 CLEAN
1 SHOULDER TO OVERHEAD
1 FRONT SQUAT
1 SHOULDER TO OVERHEAD

SCORE IS WEIGHT

WOD 24.3 EXPERIENCE DIVISION AMRAP: 90 SEC

AMRAP

CLUSTER **INCREMENTO PESO 50/35 KG**

Puoi utilizzare un bilanciere pre caricato

Se invece usi lo stesso bilanciere **NON PUOI** farti aiutare nel caricamento

SCORE IS REP

SCORING SYSTEM WOD 24.2

Se termini il tuo wod prima del time cap il tuo score sarà:

TEMPO IMPIEGATO: 9:50

Se non termini il tuo wod nel time cap il tuo score sarà:

TIME CAP + REP MANCANTI (ogni rep 1 secondo)

Es. al termine del tempo assegnato mancano 4 clean and jerk dell'ultimo round. Il mio score sarà 10:04.

SCORING SYSTEM WOD 24.3

COMPLEX:

Al fine di poter valutare i singoli movimenti (e quindi non annullare il complex in caso di una no rep) l'atleta dovrà calcolare il suo score come: PESO UTILIZZATO X i 4 MOVIMENTI EFFETTUATI

Es. utilizzo 100 kg per il complex.

Il complex è formato da 4 movimenti

Il mio score è 400

In questo modo se:

- venisse rilevata 1 no rep il tuo score verrà modificato in 300
- venissero rilevate 3 no rep il tuo score verrà modificato in 100

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

INDIVIDUAL

DIVISION	DOUBLE UNDER	TOES TO BAR	CLEAN AND JERK
ELITE	50	✓	60/40 KG
MASTER 35	50	✓	60/40 KG
MASTER 40	50	✓	50/35 KG
MASTER 45	50	✓	50/35 KG
REGULAR	50	✓	50/35 KG
EXPERIENCE	SINGLE UNDER 50	TOES TO RING	40/25 KG

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	DOUBLE UNDER	TOES TO BAR	CLEAN AND JERK
ELITE MMF	50	✓	60/40 KG
MASTER 110 MMF	50	✓	60/40 KG
MASTER 130 MMF	50	✓	50/35 KG
REGULAR MMF	50	✓	50/35 KG
EXPERIENCE MMF	50 SINGLE UNDER	TOES TO RING	40/25KG

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION **STANDARDS**

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

- ☐ Jumping rope

- ☐ Rig/Ring: è ammesso l'uso di paracalli o nastro sulla sbarra. L'uso contestuale di nastro e paracalli NON E' AMMESSO (sanzione major penalty)

- ☐ barbell: peso uomo 20kg; peso donna 15 kg; bumper del peso indicato per ogni categoria; collar (assenza dei collar: major penalty; utilizzo di bilanciere non del proprio genere: invalid video)

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.
- **Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.**

FLOW WOD 24.2

L'atleta attende il go **con la jumping rope in mano.**

Al 3,2,1 go l'atleta esegue 50 double under, si sposta quindi al rig per eseguire 35 toes to bar ed infine andrà al bilanciere per i 10 clean and jerk

Tornerà quindi alla jumping rope per i successivi 50 double under a cui seguiranno 25 toes to bar ed ulteriori 10 clean and jerk.

Per l'ultima volta l'atleta andrà alla jumping rope eseguendo 50 double under seguiti da 15 toes to bar ed infine 10 clean and jerk.

Seguirà quindi un minuto di rest a termine time cap, pertanto se l'atleta ha terminato il wod prima dei dieci minuti tutto il tempo restante sarà aggiunto al rest obbligatorio da 10:00 a 11:00 minuti (es. termino il wod a 8:50 riposerò comunque fino a 11:00 minuti).

FLOW WOD 24.3

Allo scoccare del minuto 11:00 l'atleta avrà 3 minuti per trovare la sua RM di BELLA COMPLEX, andando quindi ad eseguire 1 clean, 1 stoh, 1 front squat, 1 stoh.

PER EXPERIENCE DIVISION:

Allo scoccare del minuto 13:00 l'atleta avrà 90 secondi per eseguire il massimo numero di cluster con il peso indicato.

SPECIFICHE WOD 24.3 LEGGI CON ATTENZIONE

ATTENZIONE:

Uso di fasce elastiche da pesistica: vietato, complex nullo.

Back drop del bilanciere: vietato, complex nullo

Posso utilizzare per il complex un bilanciere precaricato? SI

Posso farmi aiutare nel caricamento?: NO – sanzione major penalty

Posso terminare il complex oltre il time cap? NO – complex nullo

Posso mettere pesi all'esterno dei collar? NO – non verranno computati

Devo mostrare ogni singolo bumper utilizzato? SI i giudici non andranno ad interpretare dimensioni, colore, marche dei plate. I judges dovranno poter vedere il peso scritto sui bumper utilizzati. Pertanto mostrare solo i bumper esterni e non anche quelli interni porterà ad una major penalty.

STANDARD

vigente standard open 2023

DOUBLE UNDER

Ad ogni salto la jumping rope dovrà passare due volte sotto i talloni. Il salto dovrà essere effettuato con la corda che si muove in avanti.

SINGLE UNDER

Ad ogni salto la jumping rope dovrà passare una volta sotto i talloni. Il salto dovrà essere effettuato con la corda che si muove in avanti e a piedi sincroni.

STANDARD

TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

TOES TO RING

L'atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. in bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. in top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.

STANDARD

CLEAN AND JERK

Il bilanciere parte da terra, touch and go permesso, bouncing non ammesso. Il bilanciere da terra, deve entrare in contatto con le spalle (il movimento infatti è clean e poi jerk). Lo snatch pertanto non è ammesso. Una volta che il bilanciere è in contatto con le spalle potrà essere portato in overhead con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk. In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. Qualora venisse fallito il jerk e il bilanciere tornasse in front rack position, il movimento potrà essere ripetuto. Non è richiesta l'esecuzione di un clean terminato in corretta top position; l'atleta potrà, una volta ricevuto il bilanciere sulle spalle, andare direttamente in top position con il bilanciere in overhead position.

STANDARD

COMPLEX

Attenzione: il complex prevede che l'atleta possa droppare il bilanciere unicamente al termine dell'ultimo stoh previsto. Droppare il bilanciere all'interno del complex invalida l'intero complex.

Clean → shoulder to overhead → front squat → shoulder to overhead → drop.

AL FINE DI POTER CORRETTAMENTE VALUTARE LO SCORE VENGONO OBBLIGATORIAMENTE RICHIESTI 4 DISTINTI MOVIMENTI

STANDARD

CLEAN

il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso uno squat clean, muscle clean, power clean terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.

SHOULDER TO OVERHEAD

La top position statica del clean rappresenta la starting position dello shoulder to overhead. L'atleta pertanto inizierà la ripetizione trovandosi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere appoggiato staticamente sulle spalle (pertanto farlo rimbalzare e andare direttamente in stoh non è ammesso). da qui, attraverso un press, push press, push jerk porterà il bilanciere in top position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo.

STANDARD

FRONT SQUAT

il bilanciere dovrà quindi tornare in front rack position e la starting position del front squat dovrà essere con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciere in front rack position. Pertanto NON PUOI ricevere il bilanciere dallo stoh e direttamente scendere in bottom position del front squat. Ricorda che sono richiesti movimenti separati.

In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Da qui dovrà risalire in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in posizione statica in front rack position. Questa rappresenterà poi la starting position dell'ultimo shoulder to overhead.

STANDARD

CLUSTER

il cluster è la fusione tra due movimenti: squat clean into a thruster. pertanto il bilanciere per ogni ripetizione dovrà partire da terra. l'atleta in bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. attraverso un movimento di salita in top position senza cambi di direzione (jerk), l'atleta dovrà terminare la rep avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. la rep successiva dovrà nuovamente ricominciare da terra.

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 15%. 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