

ITALIAN
BULLS GAME
2025

QUALIFIER 1

Attenzione non utilizzare dei cloud per caricare i video

WOD 1

TIME CAP: 12 MINUTI

BUY IN:

40/30 CALORIES AT THE ROWERG

THEN

FROM 10 TO 2 (DECREASE 2 REPS FOR EVERY ROUND: 10 – 8 - 6 – 4 – 2)

SHOULDER TO OVERHEAD
BOX JUMP OVER

MOVE INTO

FROM 2 TO 10 (INCREASE 2 REPS FOR EVERY ROUND: 2 – 4 - 6 – 8 – 10)

CLEAN
BURPEE OVER THE BARBELL

SCORE IS: TIME

SCORE

- ❑ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 11:47

- ❑ SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP: CONVERTI 1 REP IN 1 SECONDO

Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti

Es. allo scadere del time cap devi iniziare il round da 6 ripetizioni di clean e burpee over the barbell.

Il tuo score sarà: 12:00 + rep mancanti (= 6+6+8+8+10+10)

12:00 + 48 = 12:48

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION **STANDARDS**

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

- ☐ Rowerg Concept 2: altre marche non saranno ammesse. Sanzione: invalid video
- ☐ Uomo: bilanciere da 20 kg; donna: bilanciere da 15 kg . L'uso di un bilanciere diverso per genere invalida il video
- ☐ bumper del peso indicato.
- ☐ L'uso dei collar è obbligatorio. Assenza dei collar major penalty (15%)
- ☐ Plyo box dell'altezza propria del genere di appartenenza (la misurazione del plyo box è obbligatoria solamente se lo stesso non risulta marchiato da una azienda di produzione)

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.

WEIGHT AND VARIATIONS

INDIVIDUAL DIVISIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F:

DIVISION	CALORIES	BARBELL	PLYO BOX
ELITE	40/30	60/40 KG	60/50 CM
MASTER 35	40/30	60/40 KG	60/50 CM
MASTER 40	40/30	50/35 KG	60/50 CM
MASTER 45	40/30	50/35 KG	60/50 CM
REGULAR	40/30	50/35 KG	60/50 CM
BEGINNER	40/30	40/30 KG	60/50 CM

WEIGHT AND VARIATIONS

TEAM DIVISIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: TEAM

DIVISION	CALORIES	BARBELL	PLYO BOX	CATEGORIA DI RIFERIMENTO
ELITE MMW	40/30	60/40 KG	60/50 CM	COME ELITE INDY
MASTER 110 MMW	40/30	60/40 KG	60/50 CM	COME MASTER 35 INDY
MASTER 130 MMW	40/30	50/35 KG	60/50 CM	COME MASTER 45 INDY
REGULAR MMW	40/30	50/35 KG	60/50 CM	COME REGULAR INDY
BEGINNER MMW	40/30	40/30 KG	60/50 CM	COME BEGINNER INDY
BEGINNER 110 MMW	40/30	40/30 KG	60/50 CM	COME BEGINNER INDY

LO SCORE SARA' DATO DALLA SOMMA DEI TEMPI DEI TRE COMPONENTI

FLOW WOD 1

SCORE: IS TIME

L'atleta attende seduto al rower mani lontane dal manicotto.

Al 3,2,1 go afferra il manicotto e totalizza il numero di calorie previste per il genere di appartenenza.

Si porta quindi al bilanciere ed esegue 10 shoulder to overhead seguiti da 10 box jump over. Torna nuovamente al bilanciere e questa volta completa 8 shoulder to overhead seguiti da 8 box jump over. Passa quindi a 6 shoulder to overhead seguiti da 6 box jump over. Si prosegue in questo modo con il successivo round da 4 ripetizioni e infine 2 ripetizioni.

Terminati i 2 box jump over, l'atleta torna al bilanciere ed ora sarà chiamato a completare clean e burpee over the barbell secondo lo schema 2, 4, 6, 8, 10.

Andrà quindi ad eseguire 2 clean seguiti da 2 burpee over the barbell; seguiranno quindi 4 clean e 4 burpee over the barbell; successivamente l'atleta completerà il round da 6, da 8 ripetizioni e infine il round da 10 ripetizioni.

Andrà a prendere il tempo sull'ultima rep dei burpee del round da 10 ripetizioni.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

- ROWER:
 - inquadra il monitor al fine di mostrare le calorie (mancata valutazione delle calorie 15%)
- SHOULDER TO OVERHEAD/CLEAN:
 - Poniti a $\frac{3}{4}$ rispetto a chi ti riprende così da permettere la valutazione di tutti i punti di check
- BURPEE OVER THE BARBELL
 - Esegui il burpee con il petto rivolto verso chi ti riprende. Diversamente il giudice potrebbe non valutare valido il movimento

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

STANDARD

ROWERG CALORIES

L'atleta può settare resistenza e pedaliera. Lo schermo deve essere impostato su calorie. Una volta terminate le calorie dovranno essere mostrate a monitor (sanzione in caso di mancata rilevazione delle calorie 15%). E' permesso l'utilizzo della funzione memory. in quest'ultimo caso l'atleta dovrà mostrare previamente a monitor la corretta impostazione. non è autorizzato l'uso di app che rammostrano le calorie.

SHOULDER TO OVERHEAD

L'atleta inizierà la ripetizione trovandosi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere appoggiato sulle spalle. Da qui, attraverso un press, push press, push jerk, split 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. In accordo con gli standard open 2023 la prima rep potrà essere un clean and jerk.

STANDARD

BOX JUMP OVER

L'atleta dovrà saltare sul box e terminare la rep dalla parte opposta a quella da cui ha iniziato.

Nell'effettuare il salto l'atleta dovrà staccare i piedi in maniera sincrona. Non è richiesto un atterraggio a piedi sincroni. L'atleta può anche saltare direttamente oltre la superficie del box atterrando direttamente dalla parte opposta (clear over).

L'atleta potrà scendere il box sia saltando che steppando. Non potrà di contro tagliare la discesa avvantaggiandosi degli angoli dell'attrezzo.

Durante tutta la rep nessuna parte del corpo eccetto i piedi potrà toccare il box. Nell'eseguire la ripetizione l'atleta non potrà appoggiare mani o braccia al corpo.

Essendo un movimento «over» non viene richiesta la distensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.

STANDARD

CLEAN

Il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso uno squat clean, muscle clean, power clean, split 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.

BURPEE OVER THE BARBELL

L'atleta effettuerà un burpee portando petto e cosce a terra. Dopo essere risalito dalla bottom position del burpee dovrà saltare il bilanciere e terminare la rep dalla parte opposta a quella da cui è iniziato il movimento. Il salto può avvenire a piedi asincroni così come l'atterraggio. Ci dovrà però essere una fase aerea in cui tutti e due i piedi sono staccati da terra. Durante il salto l'atleta non potrà toccare il bilanciere. Durante la bottom position del burpee la testa non potrà trovarsi sopra il bilanciere. Il burpee può essere sia front che lateral.

In caso di burpee lateral la rep va eseguita fronte camera per permettere di valutare il petto a terra.

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

Ricorda:

it is the athlete's responsibility to adhere to the workout format. This includes performing all required movements to the described standard, counting and completing all required repetitions, using the required equipment and loads, meeting the time requirements, and meeting all submission standards.

Il giudice può solo convalidare o meno la regolarità di un movimento, non è tenuto e non deve andare a interpretare il tuo movimento o identificare i carichi.

Fare sempre riferimento a rulebook e standard open cf per eventuali ulteriori chiarimenti.
Non sono ammessi movements deemed uncommon.

SCORING PROTOCOL E SANZIONI

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 30% di penalità

Invalid:

- l'atleta ha omesso 2 o più rep del movimento richiesto (es. round da 6 eseguo 4 rep)
- 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 non risulta sindacabile. viene computata sulla proporzione di no rep presenti nel wod) o nel caso in cui il video non soddisfi i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato.
- 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.

A discrezione dell'head judge potrà essere applicata una correzione rep per rep

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: judgesinfonorep@gmail.com

INFO

Il corpo giudicante NON risponde a mail o richieste di sorta pendente la qualifica al fine di non avvantaggiare singoli atleti.

Per informazioni sulle no rep ricevute inviare mail a: judgesinfonorep@gmail.com

ATTENZIONE: una volta pubblicata la classifica dopo la correzione video questa NON POTRA' essere modificata.

Il corpo giudicante risponde alle mail **AL TERMINE DELLA CORREZIONE VIDEO.**

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO: ENTRO UN MESE DAL LIVE