

ITALIAN
BULLS GAME
2025

QUALIFIER 25.2/3

Attenzione non utilizzare dei cloud per caricare i video

TIMELINE WORKOUT



Il rispetto della timeline così strutturata è obbligatorio. Diversamente la prova video sarà invalidata

WOD 2

TIME CAP: 8 MINUTI

21 DOUBLE DUMBBELL THRUSTER
21 PULL UP

15 DOUBLE DUMBBELL THRUSTER
15 CHEST TO BAR

9 DOUBLE DUMBBELL THRUSTER

TIE BREAK

9 BAR MUSCLE UP

SCORE IS: TIME

FROM 08:00 TO 10:00
MANDATORY REST

WOD 3

TIME CAP 5 MINUTI

from: 10:00 - 15:00

5 RM FRONT SQUAT
FROM THE GROUND

PER TUTTE LE CATEGORIE
ECCETTO LE DIVISIONI
BEGINNER

SCORE IS: WEIGHT

WOD 3 MINUTI

BEGINNER: TIME CAP 3

from: 10:00 - 13:00

MAX REP UNBROKEN DI:

FRONT SQUAT FROM THE GROUND

SOLO PER
LE DIVISIONI BEGINNER

UOMO: 50 KG
WOMAN: 35 KG

SCORE IS: REP

SCORE 25.2

- ❑ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 05:47

- ❑ 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 i 9 bar muscle up

Il tuo score sarà: 08:00 + rep mancanti = 08:09

SCORE 25.3

□ IL TUO SCORE E' DATO DALLA TUA RM

Es. utilizzo 120 kg per le 5 rm. Il mio score sarà 120

In caso di no rep sarà sottratto il peso corrispondente al quinto per ogni no rep comminata

Es. se nella esecuzione della rm con 120 kg l'atleta esegue 3 no rep =
 $120 : 5 = 24$

$3 \text{ no rep} \times 24 = 72 \text{ kg}$ sarà la penalità comminata

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION **STANDARDS**

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

- ☐ Uomo: bilanciere da 20 kg. L'uso di un bilanciere diverso per genere invalida il video
- ☐ 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%)
- ☐ Ammesso l'uso di paracalli o nastro sulla sbarra. L'uso contestuale di paracalli E nastro sulla sbarra comporta una major penalty (15%)

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	DUMBBELL	PULL UP	CHEST TO BAR	BAR MUSCLE UP
ELITE	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	9
MASTER 35	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	9
MASTER 40	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	9
MASTER 45	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	MAN 6 WOMAN 3
REGULAR	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	MAN 9 WOMAN 6
BEGINNER	2 X 17.5 KG 2 X 12,5 KG	21	15 PULL UP	9 PULL UP

WEIGHT AND VARIATIONS

TEAM DIVISIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: TEAM

DIVISION	DUMBBELL	PULL UP	CHEST TO BAR	BAR MUSCLE UP
ELITE MMW	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	9
MASTER 110 MMW	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	9
MASTER 130 MMW	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	MAN 6 WOMAN 3
REGULAR MMW	2 x 22.5 KG 2 x 15 KG	21	15	MAN 9 WOMAN 6
BEGINNER MMW	2 X 17.5 KG 2 X 12,5 KG	21	15 PULL UP	9 PULL UP
BEGINNER 110 MMW	2 X 17.5 KG 2 X 12,5 KG	21	15 PULL UP	9 PULL UP

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

FLOW WOD 2

SCORE: IS TIME

L'atleta attende in piedi davanti ai dumbbell.

Al 3,2,1 go afferra i dumbbell ed esegue 21 ripetizioni di double dumbbell thruster. Si porta quindi al rig ed esegue 21 pull up.

Successivamente l'atleta andrà a completare 15 ripetizioni di double dumbbell thruster a cui seguiranno 15 chest to bar.

Infine l'atleta dovrà completare 9 ripetizioni di double dumbbell thruster e andrà a rilevare il tie break. Al termine dei thruster seguiranno 9 bar muscle up.

Il suo score sarà dato dal tempo impiegato.

Qualora l'atleta dovesse terminare PRIMA DEL TIME CAP tutto il tempo rimanente fino all'inizio del 25.3 è REST.

Es. termino a 04:50 = devo attendere il minuto 10:00 prima di poter iniziare il wod successivo
posso però utilizzare il tempo di rest come fase di riscaldamento per il massimale

FLOW WOD 3

RM

L'Atleta dopo il rest obbligatorio andrà a eseguire le 5 rm di front squat partendo da terra. fine di garantire a tutti le medesime condizioni di svolgimento della prova, nella eventuale variazione del peso sul bilanciere, **l'atleta non può farsi aiutare**

Al

Attenzione:

1. AMMESSO L'UTILIZZO DI CINTURA
2. AMMESSO L'UTILIZZO DELLE GINOCCHIERE – 1 SOLA PER GAMBA SECONDO IL REGOLAMENTO OPEN
3. VIETATO: USO DI FASCE ELASTICHE → sanzione INVALID VIDEO
4. VIETATO: USO DI ULTERIORI PROTEZIONI **OLTRE** LE GINOCCHIERE → sanzione 30%
5. LE 5 RM DEVONO ESSERE COMPLETATE ENTRO IL TIME CAP
6. IL BILANCIERE POTRA' ESSERE PRE CARICATO
7. L'ATLETA NON PUO' FARSI AIUTARE NEL CARICAMENTO DEL BILANCIERE

RICORDI DI MOSTRARE IN MANIERA CHIARA E PIINTIATA SIA IL PESO DEL BILANCIERE CHE IL PESO DEI BUMPER. DIVERSAMENTE SARA' COMMUNATA LA MAJOR PENALTY

FLOW WOD 3

beginner

per categoria

L'atleta al termine del rest obbligatorio andrà ad eseguire il massimo numero di ripetizioni UNBROKEN di front squat partendo da terra.

Attenzione: si tratta di una prova one shot! Una volta che avrai droppato il bilanciere NON POTRAI PROSEGUIRE CON ULTERIORI TENTATIVI

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

- DUMBBELL THRUSTER
- Poniti a $\frac{3}{4}$ rispetto a chi ti riprende così da permettere la valutazione di tutti i punti di check

ATTENZIONE: SE UN GOMITO NON SARA' VALUTABILE PERCHE' TI SEI MESSO DI LATO E VIENE COPERTO IL GOMITO QUELLA REP SARA' CONSIDERATA NO REP!!!!

- MOVIMENTI RIG:
 - Ricorda che dobbiamo valutare: mento **chiaramente** oltre la sbarra nei pull up; contatto del petto nei chest to bar; gomiti in lock e piedi non oltre la sbarra nei bar muscle up

STANDARD

DUMBBELL THRUSTER

I dumbbell partono da terra. La prima rep può essere un cluster. In bottom position l'atleta dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, da qui, attraverso un unico movimento di salita, l'atleta dovrà arrivare in top position con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, dumbbell in midline sul corpo

Poniti di $\frac{3}{4}$ rispetto alla fotocamera

ATTENZIONE: SE UN GOMITO NON SARA' VALUTABILE PERCHE' TI SEI MESSO DI LATO E VIENE COPERTA L'ESTENSIONE QUELLA REP SARA' CONSIDERATA NO REP!!!!

STANDARD

PULL UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il mento oltre il piano orizzontale della sbarra.

CHEST TO BAR

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese. In top position l'atleta dovrà portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra.

STANDARD

BAR MUSCLE UP

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).

STANDARD

FRONT SQUAT

Il bilanciere parte da terra.

La prima rep può essere uno squat clean.

In bottom position la cresta iliaca deve essere sotto il punto più alto del ginocchio. In top position l'atleta deve trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack.

NB: ultima rep: completa correttamente il movimento, terminando la ripetizione in posizione statica

**ATTENZIONE: NON RIPRENDERE IL MOVIMENTO RICHIESTO DI SPALLE ALLA FOTOCAMERA PERCHE'
IN MOLTI CASI NON E' APPREZZABILE LO SQUAT.
RIPRENDI RIGOROSAMENTE IL MOVIMENTO DA DAVANTI A 3/4**

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 simili 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