

ITALIAN BULLS GAME 2026

QUALIFIER 1

SAN BERNARDO DA CHIARAVALLE

Attenzione non utilizzare dei cloud per caricare i video

WOD 26.1

TIME CAP: 10 MIN

10 ROUND

3 DOUBLE DUMBBELL HANG TO OVERHEAD

(hang clean and jerk/hang snatch)

4 DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUAT

5 BURPEE OVER THE LINE STEP BACK

SCORE IS: TIME

SCORE

- SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:
Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.
Es. 09:47
- SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:
Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti
(per ogni rep aggiungi 1 sec)
Es. allo scadere del time cap hai eseguito 8 giri completi e 1 front squat.
Pertanto per terminare il wod ti mancano 2 front squat e 5 burpee del
nono giro e tutte le rep del decimo. Quindi il tuo score sarà
 $10:00 + 2 + 5 + 3 + 4 + 5 = 10:19$

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

- **Prima di iniziare la ripresa video, inquadra IN MANIERA CHIARA:**
- Nastro
- Dumbbell del peso indicato

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

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: INDIVIDUAL

DIVISION	DOUBLE DUMBBELL	LINE FACING BURPEE
ELITE	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
REGULAR	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
MASTER 35	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
MASTER 40	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
MASTER 45	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
MASTER 50	2 X 17,5 KG 2 X 12,5 KG	✓
BEGINNER	2 X 17,5 KG 2 X 12,5 KG	✓

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: TEAM

DIVISION	DUMBBELL	LINE FACING BURPEE
ELITE MMW	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
MASTER 110 MMW	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
MASTER 130 MMW	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
REGULAR MMW	2 X 22,5 KG 2 X 15 KG	✓
BEGINNER MMW	2 X 17,5 KG 2 X 12,5 KG	✓
BEGINNER 110 MMW	2 X 17,5 KG 2 X 12,5 KG	✓

Lo score del team è dato dalla somma dei singoli score individual

FLOW

FLOW **INDIVIDUAL**

SCORE: IS TIME

Prima di iniziare traccia due linee a terra a distanza di 20 cm l'una dall'altra, da margine esterno a margine esterno.

Al 3,2,1 go andrai ad eseguire 3 hang to overhead a cui seguiranno 4 front squat. Terminati i front squat andrai ad eseguire 5 line facing burpee step back.
Proseguirai in questo modo per i restanti nove round.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

- MOVIMENTI CON IL DUMBBELL

Ricorda che dovranno essere valutati entrambi i gomiti e pertanto se ti poni parallelo alla fotocamera il gomito opposto sarà coperto dalla testa e non sarà valutabile. In questo caso il tuo movimento sarà considerato no rep

ATTENZIONE: RICORDATI CHE DOVRANNO ESSERE VALUTATI ENTRAMBI I GOMITI IN TOP POSITION, PERTANTO PONITI A $\frac{3}{4}$ COSÌ DA RIPRENDERE CHIARAMENTE IL MOVIMENTO (aiutati con una linea a terra). LE RIPRESE LATERALI SARANNO SANZIONATE CON MAJOR PENALTY

STANDARD

STANDARD

DOUBLE DUMBBELL HANG TO OVERHEAD (HANG CLEAN AND JERK - HANG SNATCH)

I dumbbell partono da terra. L'atleta dovrà sollevare i dumbbell da terra. Da qui inizierà il movimento di hang, portando indifferentemente i dumbbell all'interno o all'esterno della gamba. Da qui l'atleta potrà scegliere se eseguire un hang clean and jerk (attraverso un muscle clean, power clean o split clean i dumbbell dovranno entrare in contatto con la spalla prima di essere portati in overhead position attraverso un press, push press, push jerk, split jerk) o un hang snatch. In top position l'atleta dovrà quindi trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline sul corpo.

La prima rep può essere direttamente uno snatch o un clean and jerk.

Si raccomanda di effettuare una ripresa che permetta la valutazione di entrambi i gomiti evitando che uno di questi sia coperto dalla testa.

STANDARD

INDIVIDUAL

DOUBLE DUMBBELL FRONT SQUAT

La starting position del movimento è con i dumbbell in front rack, dove una testa del dumbbell è appoggiata a spalla/collar bone mentre l'altra è oltre la perpendicolare del corpo. Anche i gomiti sono oltre la perpendicolare del corpo.

In bottom position dovrai avere la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. In top position dovrai ritrovarti con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, una testa del dumbbell in appoggio su spalla/collar bone e gomiti oltre la perpendicolare del corpo.

Attenzione: dalla top position dell'ultimo hang ground to overhead potrai scendere direttamente in bottom position del front squat.

STANDARD

INDIVIDUAL

BURPEE OVER THE LINE STEP BACK

La starting position del movimento è in piedi. L'atleta dovrà effettuare un burpee **avendo cura che le mani non entrino a contatto con la linea**. Da qui, risalendo, l'atleta dovrà effettuare un salto (anche a piedi asincroni) e terminare atterrando al di là della seconda linea. Durante il salto i piedi non possono andare a contatto con le linee tracciate. Effettuerà quindi uno step back per tornare al punto di partenza ed effettuare nuovamente un burpee.

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

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 25% di penalità

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 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 $\frac{3}{4}$. 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 COMPLESSIVA, NON DELLA SINGOLA CATEGORIA.

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO: 31 marzo 2026