



BATTLEDROME

CrossFit®

LICENSED EVENT | 2023

BATTLE DROME

QUALIFIER ONE

CHAMPIONSHIP

CrossFit

LICENSED EVENT | 2023

WOD 1

FROM 0:00 TO 8:00

9-7-5-3

CLEAN 60/45KG

BURPEE OVER BAR

THRUSTER 60/45KG

BURPEE OVER BAR

FROM 8:00 TO 12:00

3 REP MAX CLEAN



ELITE

BATTLEDROME



TIMING

IL TIMER DEVE ESSERE IMPOSTATO DA 00:00 A 12:00

**FROM 00:00 TO 08:00
SCORE IS TIME**

**FROM 08:00 TO 12:00
SCORE IS WEIGHT**

ATTENZIONE

**CATEGORIE INDIVIDUAL EXPERIENCE E TEAM EXPERIENCE
ESEGUIRANNO SOLO LA PARTE 1A IMPOSTANDO IL TIMER DA
00:00 A 08:00**

BATTLEDROME



WOD 1A

FROM 0:00 TO 8:00

9 - 7 - 5 - 3

CLEAN

BAR FACING BURPEE

THRUSTER

BAR FACING BURPEE

SCORE IS TIME

BATTLEDROME



SCORING

**SE TERMINI NEL TIME CAP IL TUO SCORE SARÀ DATO DAL
TEMPO IMPIEGATO
ES. 06:57**

**SE NON TERMINI NEL TIME CAP IL TUO SCORE SARÀ DATO DA
TIME CAP + REP MANCANTI (OGNI REP = 1 SECONDO)**

**ES. ALL'ATLETA MANCANO 3 BURPEE PER TERMINARE IL
WOD. IL SUO SCORE SARÀ:
08:00 + REP MANCANTI (3) = 08:03**

**I TEAM PROCEDERANNO AD ESEGUIRE I WOD IN MODALITA'
INDIVIDUAL SOMMANDO I RISPETTIVI SCORE**

BATTLEDROME



WEIGHT AND VARIATIONS M/F:

INDIVIDUAL	BARBELL
ELITE	60/45KG
REGULAR	50/35KG
EXPERIENCE	40/25KG
TEAM	BARBELL
MASTER	50/35KG
REGULAR	50/35KG
EXPERIENCE	40/25KG

BATTLEDROME



VIDEO STANDARD

PRIMA DI INIZIARE LA RIPRESA VIDEO, INQUADRA IN MANIERA CHIARA:

LINEA BIANCA TRACCIATA A TERRA DA ENTRAMBI I LATI DEL BILANCIERE

BILANCIERE (PESO UOMO: 20 KG; PESO DONNA 15 KG). LA MANCATA INQUADRATURA DEL PESO DEL BILANCIERE COMPORTERÀ UNA PENALITÀ DEL 15% BUMPER (PER IL PESO INDICATO)

COLLAR (L'USO DEI COLLAR È OBBLIGATORIO, IL MANCATO UTILIZZO COMPORTERÀ UNA PENALITÀ DEL 15%)

BATTLEDROME



VIDEO STANDARD

SE NEL LIVE È POSSIBILE INTERAGIRE CON L'ATLETA, NELLA PROVA VIDEO QUESTA POSSIBILITÀ NON ESISTE. FAI QUINDI 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 È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA CHE TU USI ALCUNE SEMPLICI ACCORTEZZE.

RICORDA: CIÒ CHE UN GIUDICE NON PUÒ VEDERE, NON PUÒ ESSERE VALUTATO E DI CONSEGUENZA È NO REP.

ESEGUI I MOVIMENTI FRONTE CAMERA;

PENALITA' PREVISTA PER MOVIMENTI DI SPALLE ALLA FOTOCAMERA: 15%

BATTLEDROME



WOD A FLOW

PRIMA DI INIZIARE IL WOD:

- 1. TRACCIA UNA LINEA CON DEL NASTRO A TERRA DA UN LATO E DALL'ALTRO DEL BILANCIERE**
- 2. INQUADRA BILANCIERE, BUMPER E COLLAR IN MANIERA CHIARA E DILIGENTE**

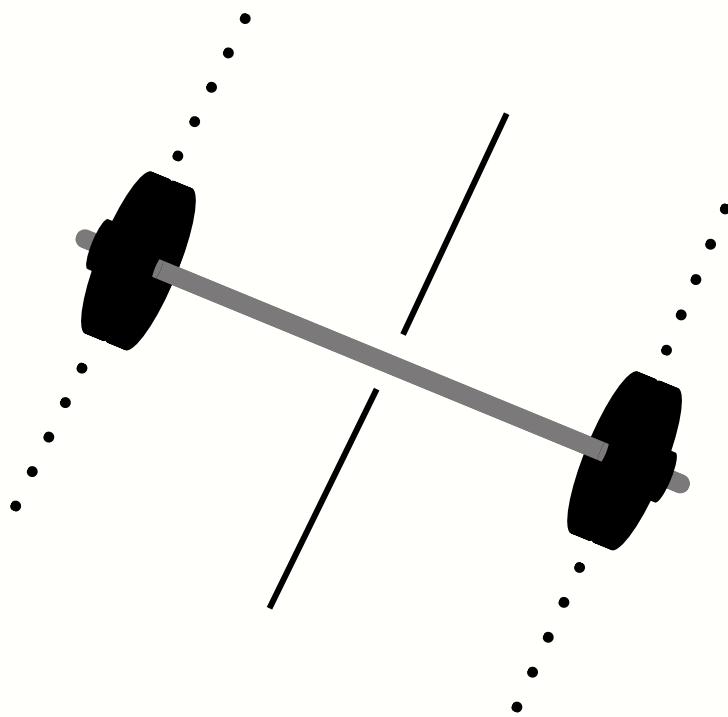
AL 3,2,1 GO L'ATLETA ANDRÀ AD ESEGUIRE 9 CLEAN A CUI SEGUIRANNO 9 BAR FACING BURPEE. TERMINATI I BURPEE L'ATLETA ANDRÀ AD ESEGUIRE 9 THRUSTER A CUI SEGUIRANNO ALTRI 9 BAR FACING BURPEE. INIZIERÀ COSÌ IL ROUND DA 7 RIPETIZIONI DOVE L'ATLETA ANDRÀ AD ESEGUIRE CLEAN, BAR FACING BURPEE, THRUSTER E NUOVAMENTE BAR FACING BURPEE.

TERMINATI I BURPEE ENTREREMO NEL ROUND DA 5 RIPEITIZIONI E AL TERMINE DEGLI ULTIMI 5 BAR FACING BURPEE L'ATLETA ANDRÀ AD ESEGUIRE IL ROUND DA 3 CLEAN, 3 BAR FACING BURPEE, 3 THRUSTER E GLI ULTIMI 3 BAR FACING BURPEE.

BATTLEDROME



FLOOR SETTING



**QUANDO ANDRAI AD ESEGUIRE IL BURPEE DOVRAI
AVERE PETTO A TERRA COLLOCATO SULLA LINEA E
BRACCIO E GAMBA DESTRA DA UN LATO DELLA
LINEA, BRACCIO E GAMBA SINISTRA DALL'ALTRO
LATO DELLA LINEA, RIMANENDO COMUNQUE
DENTRO LA PROIEZIONE SPAZIALE DEI BUMPER.**

BATTLEDROME



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**

BATTLEDROME



STANDARD

THRUSTER

IL BILANCIERE PARTE 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, BILANCIERE IN MIDLINE SUL CORPO. QUALORA L'ATLETA AVESSE TERMINATO LA SERIE DI CLEAN PRECEDENTE, LA TOP POSITION DEL CLEAN RAPPRESENTA LA CORRETTA STARTING POSITION DEL THRUSTER. IL MOVIMENTO PERTANTO ANDRÀ A RICERCARE LA BOTTOM POSITION CON L'ATLETA IN SQUAT PER PROSEGUIRE QUINDI NELLA RISALITA IN TOP POSITION DEL THRUSTER.

BATTLEDROME



STANDARD

BAR FACING BURPEE

L'ATLETA EFFETTUERÀ UN BURPEE PORTANDO PETTO E COSCE A TERRA COLLOCANDOSI SOPRA LA LINEA TRACCIATA. GAMBA E BRACCIO SINISTRO DOVRANNO STARE ENTRAMBI DA UN LATO DELLA LINEA, GAMBA E BRACCIO DESTRO DOVRANNO COLLOCARSI ENTRAMBI SULL'ALTRO LATO DELLA LINEA. 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. DURANTE L'ESECUZIONE GAMBE E BRACCIA NON POSSONO USCIRE DALLA PROIEZIONE SPAZIALE TRACCIATA DAI BUMPER.

BATTLEDROME



FROM 08:00 TO 12:00

ONLY FOR:

ELITE

REGULAR

MASTER

BATTLEDROME



WOD 1B

FROM 08:00 TO 12:00

TIME CAP: 4 MINUTI

**FIND 3 RM TOUCH AND GO OF:
CLEAN**

SCORE IS WEIGHT

BATTLEDROME



SCORING

**IL TUO SCORE SARÀ DATO DAI KG
UTILIZZATI MOLTIPLICATO X 3 (IL
NUMERO DELLE ALZATE RICHIESTE).**

**ES. L'ATLETA EFFETTUA 3 RM A 130 KG. IL
SUO SCORE SARÀ 390 KG.**

BATTLEDROME



WOD 1B FLOW

TERMINATO IL WORKOUT 1A SI ENTRERÀ DIRETTAMENTE NEI QUATTRO MINUTI PREVISTI PER IL WORKOUT 1B DOVE L'ATLETA DOVRÀ ANDARE AD ESEGUIRE 3 RM TOUCH AND GO DEL MOVIMENTO PRESCRITTO: CLEAN.

L'ATLETA POTRÀ FARSI AIUTARE NEL CARICAMENTO DEL BILANCIERE.

L'ATLETA PUO' UTILIZZARE UN BILANCIERE GIA' PRECARICATO (PERTANTO POTRÀ USARE UN BILANCIERE PER IL WOD 1A ED UN BILANCIERE PRECARICATO PER IL WOD 1B)

AL TERMINE DEL WOD E' OBBLIGATORIO INQUADRARE IN MANIERA CHIARA I BUMPER DA ENTRAMBI I LATI

BATTLEDROME



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 O STANDARD IF3 PER EVENTUALI ULTERIORI CHIARIMENTI.

BATTLEDROME



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 O STANDARD IF3 PER EVENTUALI ULTERIORI CHIARIMENTI.

BATTLEDROME



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. NEI WOD A PESO SARÀ COMMUNATA LA SANZIONE REP PER REP SOTTRAENDO IL KILAGGIO CORRISPONDENTE.

SE VENGONO POSTE SPECIFICHE RICHIESTE NEL WOD (ES. DIVIETO DI FARSI AIUTARE NEL CARICAMENTO) E NON VENGONO OTTEMPERATE SI APPLICHERÀ LA SANZIONE DEL 15% 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%

BATTLEDROME



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

MAIL COMUNICAZIONE: JUDGESINFONOREP@GMAIL.COM