



**BATTLEDROME
CROSSFIT
CHAMPIONSHIP
2024**



QUALIFIER

INDIVIDUAL DIVISION

TEAM DIVISION



WOD 2

TIME CAP: 16 MIN

25 TOES TO BAR
50 DOUBLE UNDER
15 CLEAN AND JERK a 60/40 kg

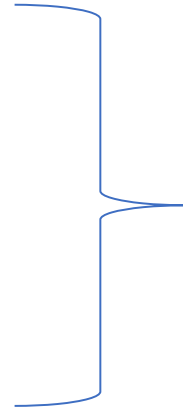
25 TOES TO BAR
50 DOUBLE UNDER
12 CLEAN AND JERK a 80/50 kg

IF YOU FINISH INTO 8 MIN TIME CAP MOVE IMMEDIATELY INTO:

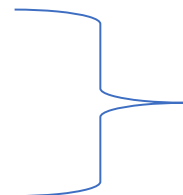
25 TOES TO BAR
50 DOUBLE UNDER
9 CLEAN AND JERK 100/60 kg

IF YOU FINISH INTO 12 MIN TIME CAP MOVE IMMEDIATELY INTO:

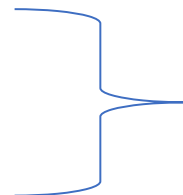
25 TOES TO BAR
50 DOUBLE UNDER
6 CLEAN AND JERK 120/70 kg



PRIMO BLOCCO



SECONDO BLOCCO



TERZO BLOCCO

SCORE IS:
TIME



WOD 2 SCALED DIVISION TIME CAP: 14 MIN

25 TOES TO RING
50 SINGLE UNDER
15 THRUSTER 20/15 kg

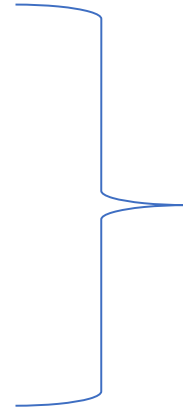
25 TOES TO RING
50 SINGLE UNDER
12 THRUSTER 30/20 kg

IF YOU FINISH INTO 6 MIN TIME CAP MOVE IMMEDIATELY INTO:

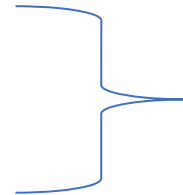
25 TOES TO RING
50 SINGLE UNDER
9 THRUSTER 40/25kg

IF YOU FINISH INTO 10 MIN TIME CAP MOVE IMMEDIATELY INTO

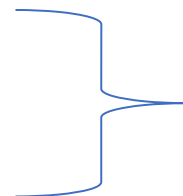
25 TOES TO RING
50 SINGLE UNDER
6 THRUSTER 45/30kg



FIRST BLOCK



SECOND BLOCK



THIRD BLOCK

SCORE IS:
TIME



SCORE:

Se termini il primo blocco nei tempi prescritti procedi al blocco successivo con gli aumenti di carico previsto.

Se non termini il blocco nel tempo prescritto il tuo score sarà la somma delle Rep eseguite



WEIGHT AND VARIATIONS M/F

INDIVIDUAL

DIVISION	TOES TO BAR	DOUBLE UNDER	CLEAN AND JERK
RX	25	50	60/40 KG 80/50 KG 100/60 KG 120/70 KG
MASTER 35	✓	✓	✓
INTERMEDIATE	✓	✓	50/30 KG 60/40 KG 70/45 KG 80/55 KG
SCALED	OWN WOD	OWN WOD	OWN WOD



LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION **STANDARDS**

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

- umping 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)

- ATTENZIONE: E' CONSENTITO L'USO DI UN SOLO BILANCIERE

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 2A

PRIMA FINESTRA DI LAVORO: 8 MINUTI

Al 3,2,1 go l'atleta si porta al rig ed esegue 25 toes to bar. Afferrata la jumping rope va poi a completare 50 double under. Si porta quindi al bilanciere ed esegue 15 clean and jerk. Ritorna quindi al rig per i successivi 25 toes to bar, seguiti da 50 double under. Va quindi al bilanciere e lo carica con il peso successivo per eseguire 12 clean and jerk.

Se l'atleta termina il lavoro entro gli otto minuti potrà procedere al segmento successivo.

SECONDA FINESTRA DI LAVORO:

L'atleta andrà ad eseguire 25 toes to bar seguiti nuovamente da 50 double under. Andrà quindi al bilanciere e lo caricherà con il peso successivo per eseguire 9 clean and jerk.

Qualora l'atleta dovesse terminare questo secondo blocco entro i 12 minuti di time cap potrà procedere alla terza ed ultima finestra di lavoro.

TERZA FINESTRA DI LAVORO:

L'atleta andrà ad eseguire 25 toes to bar, seguiti da 50 double under a cui seguiranno 6 clean and jerk con l'ultimo peso indicato in scheda tecnica.



STANDARD

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.

ATTENZIONE: E' CONSENTITO L'USO DI UN SOLO BILANCIERE CHE DOVRA' ESSERE CARICATO SOLAMENTE DALL'ATLETA. NON E' AMMESSO AIUTO ESTERNO



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



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 $\frac{3}{4}$. 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 per la categoria individual: judgesinfonorep@gmail.com
- **TERMINE DI CORREZIONE VIDEO: ENTRO UN MESE DALL'EVENTO LIVE**