

EUROS MASTER QUALIFIER 2025

QUALIFIER



EUROPEAN CHAMPIONSHIP



WOD

EVERY 3 MIN FOR 15 MINUTES

ROUND 1

20 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

20/16 ROWERG CALORIES

20 TOES TO BAR

ROUND 2

18 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

18/14 ROWERG CALORIES

18 TOES TO BAR

ROUND 3

16 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

16/12 ROWERG CALORIES

16 TOES TO BAR

...

SCORE 1 IS:
BEST TIME

SCORE 2 IS:
WORST TIME

FOR 50 – 55 – 60 – 65 DIVISION

ROUND 1

18 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

18/14 ROWERG CALORIES

18 TOES TO BAR

ROUND 2

16 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

16/12 ROWERG CALORIES

16 TOES TO BAR

ROUND 3

14 ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

14/10 ROWERG CALORIES

14 TOES TO BAR

...

**SCORE 1 IS:
BEST TIME**

**SCORE 2 IS:
WORST TIME**

EVERY ROUND DECREASE 2 REPS

SCORING

SE COMPLETI TUTTI I ROUND:

IL TUO SCORE SARA'

- SCORE 1: IL TUO MIGLIOR TEMPO
- SCORE 2: IL TUO PEGGIOR TEMPO

SE NON COMPLETI I ROUND:

IL TUO SCORE SARA': TEMPO ROUND + 1 SECONDO A REP

ESEMPIO:

COMPLETO TUTTI E TRE I ROUND MA NEL QUARTO ROUND DOVE DEVO ESEGUIRE 14 TOES TO BAR NE HO FATTI 10 MENTRE NEL QUINTO NE ESEGUO SOLO 5 DEI 12 RICHIESTI.

IL MIO SCORE SARÀ:

4 ROUND: 3 MINUTI + REP MANCANTI (10 TOES TO BAR ESEGUITI, NE MANCANO 4) = 3:04

5 ROUND: 3 MINUTI + REP MANCANTI (5 TOES ESEGUITI, NE MANCANO 7) = 3:07

IL MIO PEGGIOR SCORE QUINDI SARÀ 3:07

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

ROUND	ALTERNATED DUMBBELL SNATCHES	ROWERG CALORIES	TOES TO BAR
1	20	20/16	20
2	18	18/14	18
3	16	16/12	16
4	14	14/10	14
5	12	12/8	12

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	ALTERNATED DUMBBELL SNATCHES	ROWERG CALORIES	TOES TO BAR
ELITE	22,5 KG/15 KG	20/16	20
REGULAR	22,5/15 KG	20/16	20

WEIGHT AND VARIATIONS M/F

DIVISION	ALTERNATED DUMBBELL SNATCHES	ROWERG CALORIES	TOES TO BAR
MASTER 35	22,5 KG/15 KG	20/16	20
MASTER 40	22,5 KG/15 KG	20/16	20
MASTER 45	22,5 KG/15 KG	20/16	20
MASTER 50	22,5 KG/15 KG 18/16/14/12/10	MALE 18/16/14/12/10 FEMALE 16/14/12/10/8	18/16/14/12/10
MASTER 55	17,5/12,5 KG 18/16/14/12/10	MALE 18/16/14/12/10 FEMALE 16/14/12/10/8	18/16/14/12/10
MASTER 60	17,5/12,5 KG 18/16/14/12/10	MALE 18/16/14/12/10 FEMALE 16/14/12/10/8	18/16/14/12/10
MASTER 65	17,5/12,5 KG 18/16/14/12/10	MALE 18/16/14/12/10 FEMALE 16/14/12/10/8	18/16/14/12/10

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

- Prima di iniziare la ripresa video, inquadra **IN MANIERA CHIARA:**
- Dumbbell del peso indicato
- Rowerg Concept 2, altre marche non saranno accettate (sanzione invalid video)
- Autorizzato l'uso di paracalli o nastro sulle mani. L'uso contestuale di paracalli E nastro comporterà la major penalty

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.

FLOW

L'atleta attende al dumbbell.

Al 3,2,1 go esegue 20 alternated dumbbell snatches.

Si sposta quindi al rowerg per accumulare 20 calorie.

Va quindi al rig per eseguire 20 toes to bar.

Il tempo rimanente è rest.

Nella finestra di lavoro successiva l'atleta andrà ad eseguire 18 alternated dumbbell snatches, 18 calorie al rowerg e 18 toes to bar.

Anche in questo caso il tempo restante sarà impiegato come rest.

L'atleta andrà quindi a iniziare il round successivo, le rep scenderanno ulteriormente di due unità. Dovrà quindi completare 16 alternated dumbbell snatches, 16 calorie, 16 toes to bar.

Si proseguirà nel medesimo modo per il quarto round (14 ripetizioni) e quinto round (12 ripetizioni).

STANDARD

ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

La ripetizione inizia da terra e finisce direttamente in overhead. Muscle snatch, power snatch, squat snatch, split snatch sono ammessi.

Bottom position: entrambe le teste del dumbbell devono toccare il suolo ed il dumbbell deve essere sollevato in overhead con un unico movimento. Gli atleti devono alternare ad ogni ripetizione il braccio di caricamento.

Top position: l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte ed il dumbbell chiaramente sulla midline del corpo in rapporto al piano frontale e laterale.

Il braccio non impegnato nel caricamento non può entrare in contatto con il corpo durante la ripetizione.

Ad ogni ripetizione l'atleta dovrà cambiare braccio di caricamento. il cambio può avvenire a qualunque altezza purchè la rep sia stata completata

STANDARD

ROWERG CALORIES

L'atleta potrà settare resistenza e pedaliera a suo piacimento. Ad ogni round dovranno essere rammostrate chiaramente le calorie eseguite. Il rowerg va azzerato a ogni round (mancato azzeramento penalità 15%). L'azzeramento può essere fatto anche da una terza persona.

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

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 omissso 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 $\frac{3}{4}$. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penalità (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.**