

AFFI FINALS 2025

TEST ENDURANCE + STRENGTH SCORE 1 E 2



TEST 1

TIME CAP: 15 MIN

FROM 00:00 TO 03:00

FIND YOUR 1 RM MAX OF SQUAT SNATCH

FROM 03:00 TO 12:00

PERFORM MAX CALORIES AT THE ROWERG

FROM 12:00 TO 15:00

FIND YOUR 1 REP MAX OF SQUAT CLEAN

SCORE IS:
KG + CAL + KG

SCORE

ESEMPIO:

-IL TUO RM DI SQUAT SNATCH È PARI A 100 KG

-HAI TOTALIZZATO 180 CALORIE AL REMO

-IL TUO RM DI SQUAT CLEAN È PARI A 120 KG

IL TUO SCORE È PARI A: $100 + 180 + 120$

TOTALE: 400

The background image shows an outdoor weightlifting competition. In the foreground, a female athlete is performing a clean and jerk, with a male coach spotting her. Other athletes and coaches are visible in the background, some sitting on the ground and others standing. The scene is overlaid with a semi-transparent blue filter.

WEIGHT AND VARIATIONS INDIVIDUAL DIVISIONS

WEIGHT AND VARIATIONS SENIOR (ELITE).

DIVISIONS	TEST
SENIOR MALE	NO VARIATIONS
SENIO FEMALE	NO VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS

MASTER

DIVISIONS	TEST
MASTER 30	NO VARIATIONS
MASTER 35	NO VARIATIONS
MASTER 40	NO VARIATIONS
MASTER 45	NO VARIATIONS
MASTER 50	NO VARIATIONS
MASTER 55	NO VARIATIONS
MASTER 60	NO VARIATIONS

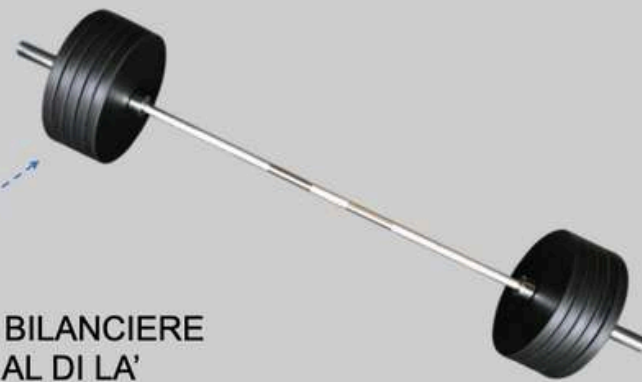
WEIGHT AND VARIATIONS

REGULAR

DIVISIONS	TEST
MALE	NO VARIATIONS
FEMALE	NO VARIATIONS

FLOOR SETTING

COLLOCA IL BILANCIERE
E I BUMPER AL DI LÀ
DELLA LINEA TRACCIATA



2 METRI

TRACCIA
OBBLIGATORIAMENTE
QUESTA LINEA A DUE METRI
DAL ROWER

ROWERG



LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- > BILANCIERE UOMO 20 KG
- > BILANCIERE DONNA 15 KG
- > PESO DEI BUMPER
- > ROWERG CONCEPT 2 (ALTRE MARCHE NON SARANNO VALIDATE)
- > TRACCIA A TERRA LA LINEA DI DEMARCAZIONE

E' PERMESSO ALTRESÌ UTILIZZARE DUE BILANCIERI PRECARICATI, UNO PER LO SNATCH E UNO PER IL CLEAN. RICORDATI DI MOSTRARE SEMPRE I CARICHI RELATIVI AL PESO EFFETTUATO.

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

Imposta il timer da 00:00 a 15:00 minuti (non a scendere).

L'atleta deve partire spalle al bilanciere (errata partenza: verrà comminata 1 caloria in meno).

Al 3,2,1 go avrai a disposizione 3 minuti per trovare la tua RM di squat snatch.

Il bilanciere potrà essere già precaricato.

L'atleta avrà a disposizione 3 minuti per trovare la sua RM di squat snatch.

Solo allo scadere dei tre minuti, non prima, l'atleta potrà sedersi al rowerg e iniziare ad accumulare le calorie fino al minuto 12:00 (nel caso dovesse sedersi prima verrà comminata una penalità di 1 caloria).

Raggiunto il minuto 12:00 l'atleta dovrà smettere di remare (verranno rilevate le calorie allo scoccare del minuto) per portarsi al bilanciere. Avrà quindi 3 minuti (da 12:00 a 15:00) per trovare la sua RM di squat clean.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

ROWERG

Puoi utilizzare l'app certificata per la sovrimpressione delle calorie
Imposta lo schermo su CALORIE nella modalità con i numeri in grande

BARBELL

Ti suggeriamo di collocare il bilanciere a $\frac{3}{4}$ rispetto a chi ti filma.

Un suggerimento: nei movimenti di squat, chi filma non dovrebbe mai farlo in piedi riprendendo dall'alto verso il basso. Questo tipo di ripresa ti penalizza! Chiedigli di effettuare una ripresa stando in ginocchio.

Ricorda: ciò che un giudice non può vedere, non può essere valutato e di conseguenza è no rep.

STANDARD

SQUAT SNATCH

Il bilanciere parte da terra e dovrà essere portato in overhead position attraverso una one fluid motion. In tutte le divisioni viene richiesto all'atleta di passare da una full squat position (cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio). E' permesso effettuare il catching del bilanciere sopra il parallelo a condizione che l'atleta prosegua nella discesa sotto il parallelo con un movimento fluido, senza pause o risalita prima di aver raggiunto la profondità richiesta. Un power snatch seguito da un overhead squat è permesso solo per le categorie master 50,55,60.

La ripetizione deve essere terminata ENTRO: 03:00. Terminare fuori dalla finestra di tempo comporta no rep.

BACK DROP: NON AMMESSO INVALIDA LA REP

GINOCCHIO A TERRA: NON AMMESSO INVALIDA LA REP

STANDARD

ROWERG

Potrai settare resistenza e pedaliera come meglio preferisci.

Il monitor DOVRA' essere impostato sullo schermo indicante le calorie con i numeri in grande (controlla immagine).

Potrai usare la app certificata per la rilevazione in sovrimpressione delle calorie.

Attenzione: ricordati che potrai sedere sul rower solo dal minuto 03:00 non prima!!!

STANDARD

SQUAT CLEAN

Il bilanciere parte da terra. In bottom position l'atleta deve trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio. Da qui l'atleta terminerà in top position avendo cura di avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e gomiti oltre la verticale tracciata dal bilanciere. Il bilanciere in top position dovrà trovarsi in rest sul collar. Un power clean seguito da un front squat è permesso unicamente nelle categorie master 50,55,60. La ripetizione dovrà essere completa entro il time cap.

GINOCCHIO A TERRA: NON AMMESSO INVALIDA LA REP

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 $\frac{3}{4}$. 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 (CHECK RULEBOOK GARA).

IL CORPO GIUDICANTE RISPONDE ALLE MAIL **AL TERMINE DELLA CORREZIONE VIDEO.**