

AFFI FINALS 2025

**TEST BODYWEIGHT + SKILL
SCORE 3 E 4**



TEST

10 ROUND FOR TIME

8 BURPEE BOX JUMP OVER

10 CHEST TO BAR

IN THE REMAINING TIME:

IN A SINGLE ATTEMPT: MAX TIME L SIT ON DUMBBELL

TIME CAP: 15 MIN

**SCORE IS: TIME
(TIME TO PERFORM THE 10
ROUNDS – TIME PERFORMED
IN L SIT)**

SCORE

ESEMPIO:

**UN ATLETA COMPLETA I 10 ROUNDS FOR TIME IN 10:12
ESEGUIRÀ POI IL SUO SINGOLO TENTATIVO DI L SIT
IMPIEGANDO 58 SECONDI.**

**DAL TEMPO IMPIEGATO PER I 10 ROUND (10:12) ANDRÀ A
SOTTRARRE IL SUO SINGOLO TENTATIVO DI L-SIT (58
SECONDI)**

LO SCORE SARÀ: $10:12 - 0:58 = 9:14$

A photograph of a weightlifting training session in an outdoor gymnasium. Several athletes are sitting on the floor, surrounded by weight plates and kettlebells. A coach is kneeling on the left, writing on a clipboard. The background shows a building and a staircase. The entire image has a blue tint.

WEIGHT AND VARIATIONS INDIVIDUAL DIVISIONS

WEIGHT AND VARIATIONS SENIOR (ELITE)

DIVISIONS	BURPEE BOX JUMP OVER	CHEST TO BAR	PLYO BOX	L SIT - DUMBBELLS
SENIOR MALE	8	10	60 CM	22,5 KG
SENIO FEMALE	8	10	50 CM	22,5 KG

WEIGHT AND VARIATIONS

MASTER

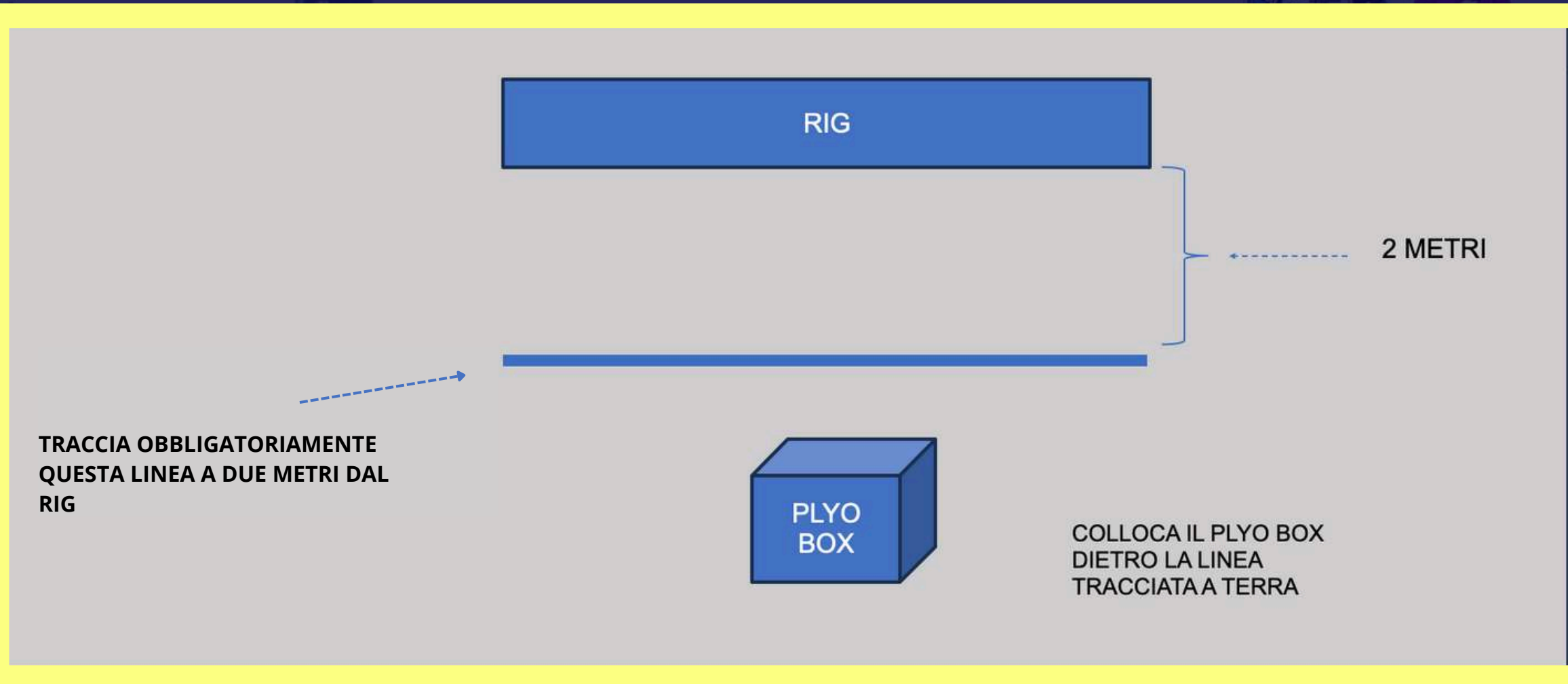
DIVISIONS	ROUNDS	BURPEE BOX JUMP OVER	CHEST TO BAR	PLYO BOX	L SIT - DUMBBELLS
MASTER 30	10	8	10	60/50 CM	22,5 KG
MASTER 35	10	8	10	60/50 CM	22,5 KG
MASTER 40	8	8	10	60/50 CM	22,5 KG
MASTER 45	8	8	10 MEN 8 PULL UP WOMEN	60/50 CM	22,5 KG
MASTER 50	8 MEN 6 WOMEN	8	8 PULL UP	60/50 CM	22,5 KG
MASTER 55	6	8	8 PULL UP MEN 6 PULL UP WOMEN	60/50 CM	22,5 KG
MASTER 60	6	8	8 PULL UP MEN 6 PULL UP WOMEN	60/50 CM	22,5 KG

WEIGHT AND VARIATIONS

REGULAR

DIVISIONS	ROUND	BURPEE BOX JUMP OVER	CHEST TO BAR	PLYO BOX	L SIT - DUMBBELLS
MALE	8	8	10	60 CM	22,5 KG
FEMALE	8	8	10	60 CM	22,5 KG

FLOOR SETTING



FLOOR SETTING

RIG

2 METRI



COLLOCA I DUMMBELL A
 $\frac{3}{4}$ RISPETTO A CHI TI
RIPRENDE E PONI IL
BUMPER DA 5 KG
D'AVANTI AI DUMBBELL

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

- > USO DI PARACALLI O NASTRO SULLE MANI AUTORIZZATO. NON È AMMESSO L'USO CONTESTUALE DI NASTRO E PARACALLI
- > PLYO BOX DELL'ALTEZZA INDICATA PER GENERE. SE IL PLYO BOX È MARCHIATO DA AZIENDA AUTORIZZATA ALLA VENDITA NON È NECESSARIA LA MISURAZIONE. SE IL PLYO BOX È ARTIGIANALE È OBBLIGATORIA LA MISURAZIONE (IN ASSENZA VERRÀ COMMINATA UNA MAJOR PENALTY)
- > DUMBBELL DEL PESO RICHIESTO E 1 BUMPER DA 5 KG

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 PLYO BOX SOTTO IL RIG (ERRATA PARTENZA: VERRANNO COMMINATI 3 SECONDI DI PENALITÀ).

AL 3,2,1 GO L'ATLETA SI GIRA E VA AL PLYO BOX PER ESEGUIRE GLI 8 BURPEE BOX JUMP OVER A CUI SEGUIRANNO I 10 CHEST TO BAR.

TERMINATO, DOVRÀ PROSEGUIRE CON LA MEDESIMA SEQUENZA SINO A COMPLETAMENTO DEI 10 ROUND PRESCRITTI. AL DECIMO ROUND, L'ATLETA CORRERÀ AL PLYO BOX PER IL TEMPO (ERRATA FINISH LINE 3 SECONDI DI PENALITÀ).

SUCCESSIVAMENTE L'ATLETA POTRÀ IMPIEGARE IL TEMPO RIMANENTE PER IL RECUPERO E IL SUO SINGOLO ATTEMPT DI L SIT.

L'ATLETA QUINDI SI PORTERÀ AI DUMBBELL.

DOVRÀ COLLOCARE A TERRA IL BUMPER DA 5 KG. L'ATLETA DOVRÀ SEDERSI A TERRA E AVERE LE GAMBE DISTESE. IL BUMPER DOVRÀ QUINDI TROVARSI SOTTO I SUOI PIEDI CON I TALLONI COLLOCATI SOPRA LA PARTE CENTRALE DEL BUMPER (BUCO DI INSERIMENTO DEL BILANCIERE). UNA VOLTA INIZIATA LA L SIT I SUOI TALLONI NON DOVRANNO USCIRE DAL BUMPER.

QUANDO DECIDERÀ DI ESEGUIRE IL SUO SINGOLO ATTEMPT DI L SIT L'ATLETA DOVRÀ PORRE LE MANI SUL MANICO DEI DUMBBELL E RIMANERE IN SOSPENSIONE CON I PIEDI SOPRA I BUMPER. QUANDO I PIEDI TOCCHERANNO IL BUMPER O I TALLONI USCIRANNO DAL BUMPER, LA PROVA DOVRÀ ESSERE SOSPESA E RILEVATO IL TEMPO CHE ANDRÀ POSTO IN SOTTRAZIONE A QUELLO IMPIEGATO PER I 10 ROUND.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

CHEST TO BAR

RICORDA CHE LO STANDARD PREVEDE DI POTER APPREZZARE IL CONTATTO DEL PETTO CON LA SBARRA. PREDILIGI QUINDI UNA INQUADRATURA CHE FACCI VEDERE CHIARAMENTE IL MOMENTO DEL TOCCO (MEGLIO QUINDI SE A $\frac{3}{4}$)

BURPEE BOX JUMP OVER

ESEGUI IL BURPEE CON LA TESTA VERSO CHI TI RIPRENDE

L SIT

LA RIPRESA DEVE PERMETTERE DI COGLIERE IL CORPO NELLA SUA INTEREZZA, IN PARTICOLARE SI DEVONO VEDERE I PIEDI SUL BUMPER.

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

STANDARD

CHEST TO BAR

L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON PIEDI STACCATI DA TERRA, APPESO ALLA SBARRA CON LE BRACCIA COMPLETAMENTE STESE. IN TOP POSITION L'ATLETA DOVRÀ PORTARE IL PETTO CHIARAMENTE IN CONTATTO CON LA SBARRA.

PULL UP

L'ATLETA PARTE IN HANG POSITION CON PIEDI STACCATI DA TERRA, APPESO ALLA SBARRA CON LE BRACCIA COMPLETAMENTE STESE. IN TOP POSITION L'ATLETA DOVRÀ PORTARE IL MENTO OLTRE IL PIANO ORIZZONTALE DELLA SBARRA.

NON ESEGUIRE CHEST TO BAR O PULL UP DANDO LE SPALLE A CHI TI RIPRENDE (IN QUESTO CASO SARÀ COMMINATA MAJOR PENALTY)

STANDARD

BURPEE BOX JUMP OVER

L'ATLETA DOVRÀ EFFETTUARE IL BURPEE ANDANDO A TOCCARE PETTO E COSCE A TERRA.

UNA VOLTA RISALITO DALLA BOTTOM POSITION DEL BURPEE ANDRÀ A SALTARE SOPRA IL BOX. IL SALTO DOVRÀ AVVENIRE A PIEDI SINCRONI, L'ATTERRAGGIO È AMMESSO A PIEDI ASINCRONI. L'ATLETA DOVRÀ ATTERRARE CON ENTRAMBI I PIEDI SUL BOX.

LA REP TERMINA SCENDENDO DALLA PARTE OPPOSTA A QUELLA DA DOVE È INIZIATA LA RIPETIZIONE. NELLO SCENDERE DAL BOX L'ATLETA NON POTRÀ AVANTAGGIARSI NELLA REP TAGLIANDO LA DISCESA E SFRUTTANDO GLI ANGOLI DEL BOX.

LA DISCESA PUÒ ESSERE EFFETTUATA ANCHE STEPPANDO.

DURANTE LO SVOLGIMENTO DELLA RIPETIZIONE NESSUNA PARTE DEL CORPO ECCETTO I PIEDI PUÒ ENTRARE IN CONTATTO CON IL BOX.

L'ATLETA NON POTRÀ, DURANTE LO SVOLGIMENTO DELL'INTERA REP, APPOGGIARE LE MANI O LE BRACCIA AL CORPO/GAMBE.

L'ATLETA PUÒ SCEGLIERE DI EFFETTUARE ANCHE UN BOX CLEAR OVER (SALTARE QUINDI DIRETTAMENTE IL BOX SENZA DOVER ATTERRARE SUL BOX)

STANDARD

L SIT

- > POSIZIONA DUE DUMBBELL DA 22,5 KG A TERRA
- > POSIZIONA UN PLATE DA 5 KG A TERRA (ALTEZZA DEL PLATE STANDARD)
- > SIEDITI IN MEZZO AI DUMBBELL, AVENDO CURA DI AVERE LE GAMBE COMPLETAMENTE DISTESE; I TUOI PIEDI DOVRANNO COLLOCARSI SOPRA LA METÀ DEL BUMPER
- > QUANDO SARAI PRONTO, DOVRAI STACCARE I PIEDI DAL BUMPER E LE GAMBE DA TERRA. POTRAI PIEGARE LE GINOCCHIA MA DOVRAI MANTENERE I PIEDI ALL'INTERNO DEI BUMPER.
- > QUANDO I TUOI PIEDI USCIRANNO DAL BUMPER O TOCCHERANNO IL BUMPER , LA TUA REP È CONCLUSA

AVRAI A DISPOSIZIONE UN SINGOLO ATTEMPT.

L'ESECUZIONE DEL MOVIMENTO PRIVA DEI REQUISITI RICHIESTI DA 1 A 5 PORTERÀ A NON COMPUTARE I SECONDI RISPETTO ALLO SCORE.

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.**