

# AFFI FINALS 2025

TEST POWER + MIXED  
SCORE 5 E 6



# TEST

**TIME CAP: 20 MIN**

**10 THRUSTER**

**10 SHUTTLE RUN (7 M. + 7 M.)**

**10 BAR MUSCLE UP**

**REST 1:1 (IL TEMPO IMPIEGATO PER TERMINARE QUESTA  
PRIMA PARTE SARÀ OBBLIGATORIAMENTE IL TUO TEMPO DI  
RECUPERO).**

**THEN MOVE INTO**

**50 TOES TO BAR**

**50 KETTLEBELL GOBLET SQUAT**

**50 SKIERG CALORIES**

**50 DEADLIFT**

**SCORE IS: TIME  
PART A + REST + PART B**

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     | THRUSTER<br>DEADLIFT<br>10 | SHUTTLE RUN<br>7 m. + 7 m. | BAR MUSCLE<br>UP | TOES TO BAR | KETTLEBELL | SKI ERG |
|---------------|----------------------------|----------------------------|------------------|-------------|------------|---------|
| SENIOR MALE   | 70 KG                      | 10                         | 10               | 50          | 32 KG      | 50      |
| SENIOR FEMALE | 45 KG                      | 10                         | 10               | 50          | 24 KG      | 50      |

# WEIGHT AND VARIATIONS

## MASTER FROM 30 TO 35

| DIVISIONS        | THRUSTER<br>REPS 10 | SHUTTLE<br>RUN<br>7 m. + 7 m. | BAR MUSCLE UP | TOES TO BAR | KETTLEBELL | SKIERG | DEADLIFT<br>REPS 50 |
|------------------|---------------------|-------------------------------|---------------|-------------|------------|--------|---------------------|
| MASTER 30 MALE   | 70 KG               | 10                            | 10            | 50          | 32 KG      | 50     | 70 KG               |
| MASTER 30 FEMALE | 45 KG               | 10                            | 10            | 50          | 24 KG      | 50     | 45 KG               |
| MASTER 35 MALE   | 70 KG               | 10                            | 10            | 50          | 32 KG      | 50     | 70 KG               |
| MASTER 35 FEMALE | 45 KG               | 10                            | 10            | 50          | 24 KG      | 50     | 45 KG               |

# WEIGHT AND VARIATIONS M/F

## MASTER FROM 40 TO 45

| DIVISIONS           | THRUSTER<br>REPS 8 | SHUTTLE<br>RUN<br>7 M. + 7 M. | BAR MUSCLE<br>UP | TOES TO BAR<br>REPS: 40 | KETTLEBELL<br>REPS: 40 | SKIERG<br>REPS: 40 | DEADLIFT<br>REPS: 40 |
|---------------------|--------------------|-------------------------------|------------------|-------------------------|------------------------|--------------------|----------------------|
| MASTER 40 MALE      | 60 KG              | 8                             | 8                | 40                      | 24 KG                  | 40                 | 60 KG                |
| MASTER 40<br>FEMALE | 40 KG              | 8                             | 8                | 40                      | 24 KG                  | 40                 | 60 KG                |
| MASTER 45 MALE      | 60 KG              | 8                             | 8                | 40                      | 24 KG                  | 40                 | 60 KG                |
| MASTER 45<br>FEMALE | 40 KG              | 8                             | 8                | 40                      | 24 KG                  | 40                 | 60 KG                |

# WEIGHT AND VARIATIONS M/F

## MASTER FROM 50 TO 60

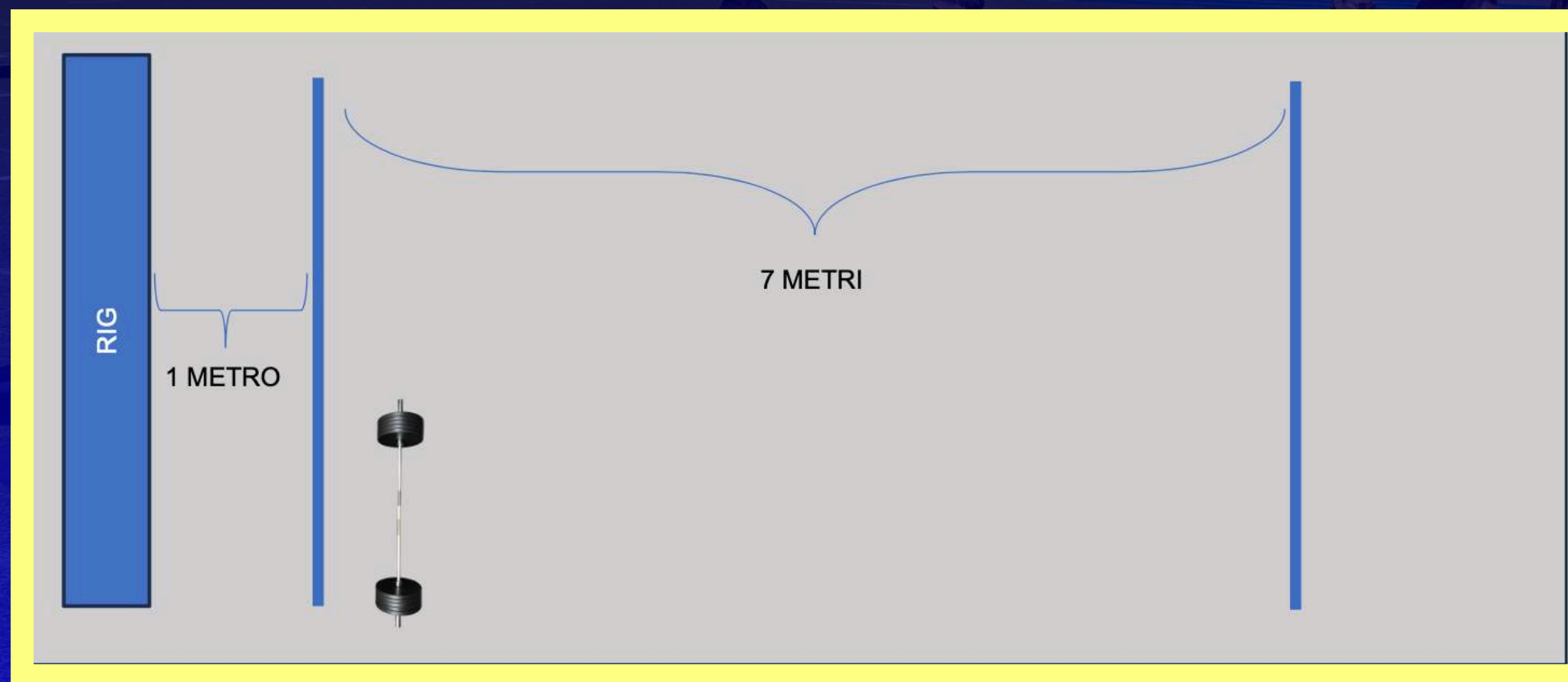
| DIVISIONS        | THRUSTER<br>REPS: 8 | SHUTTLE<br>RUN<br>7 M. + 7M. | BAR MUSCLE<br>UP   | TOES TO BAR | KETTLEBELL<br>REPS: | SKIERG<br>REPS: | DEADLIFT<br>REPS: |
|------------------|---------------------|------------------------------|--------------------|-------------|---------------------|-----------------|-------------------|
| MASTER 50 MALE   | 50 KG               | 8                            | 8                  | 40          | 40 REPS<br>24 KG    | 40              | REPS 40<br>50 KG  |
| MASTER 50 FEMALE | 35 KG               | 8                            | 16 CHEST TO<br>BAR | 30          | 30 REPS<br>16 KG    | 30              | REPS 30<br>35 KG  |
| MASTER 55 MALE   | 45 KG               | 8                            | 6                  | 35          | 35 REPS<br>24 KG    | 35              | REPS 35<br>50 KG  |
| MASTER 55 FEMALE | 30 KG               | 8                            | 12 CHEST TO<br>BAR | 20          | 20 REPS<br>16 KG    | 20              | REPS 20<br>35 KG  |
| MASTER 60 MALE   | 40 KG               | 8                            | 5                  | 30          | 30 REPS<br>16 KG    | 30              | REPS 30<br>40 KG  |
| MASTER 60 FEMALE | 25 KG               | 8                            | 8 CHEST TO<br>BAR  | 15          | 15 REPS<br>12 KG    | 15              | REPS 15<br>25 KG  |

# WEIGHT AND VARIATIONS

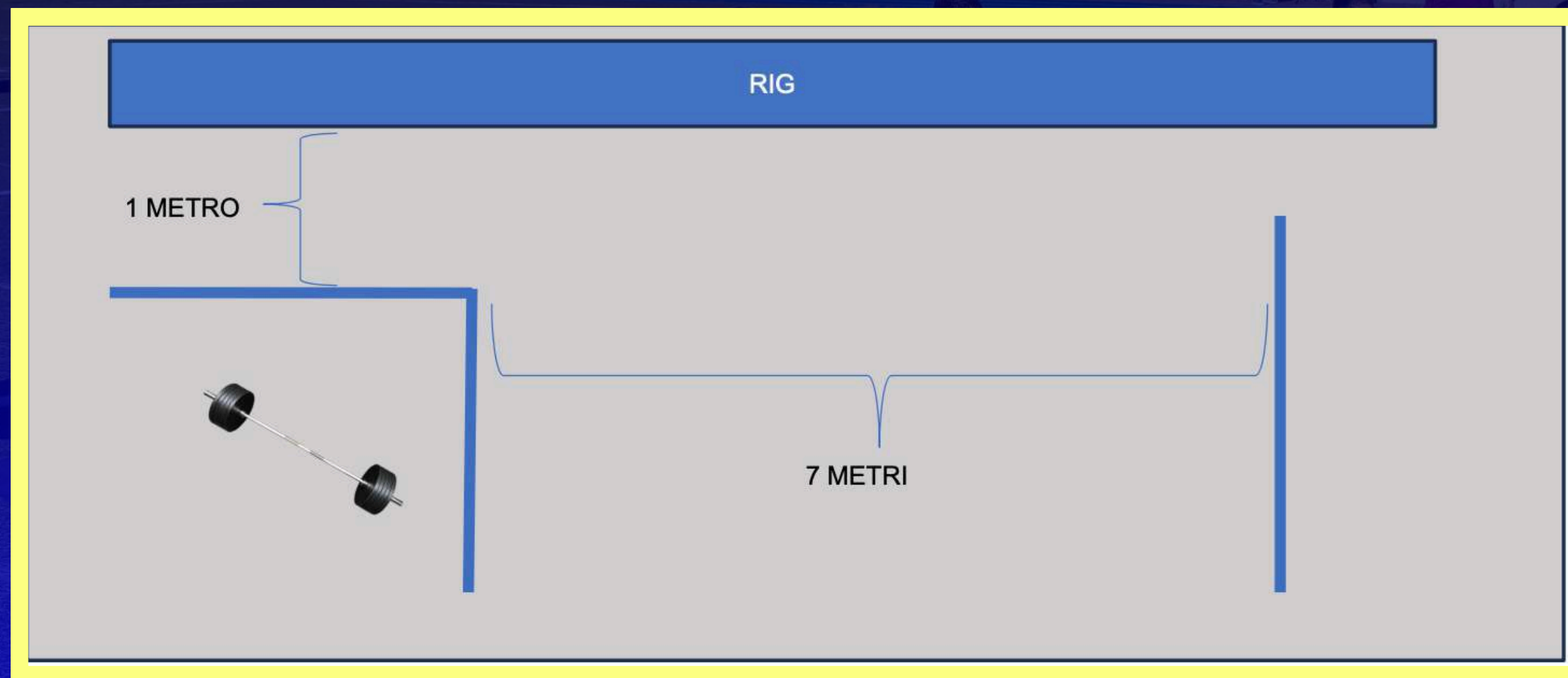
## REGULAR

| DIVISIONS | THRUSTER<br>REPS 8 | SHUTTLE RUN<br>7 M . + 7 M. | BAR MUSCLE<br>UP | TOES TO BAR<br>REPS: 40 | KETTLEBELL<br>REPS: 40 | SKIERG | DEADLIFT<br>REPS 40 |
|-----------|--------------------|-----------------------------|------------------|-------------------------|------------------------|--------|---------------------|
| MALE      | 70 KG              | 8                           | 8                | 40                      | 32 KG                  | 40     | 70 KG               |
| FEMALE    | 45 KG              | 8                           | 8                | 40                      | 24 KG                  | 40     | 45 KG               |

# FLOOR SETTING - PART A (POSSIBILE CONFIGURAZIONE)



# FLOOR SETTING - PART A (POSSIBILE CONFIGURAZIONE)



# FLOOR SETTING - PART 2



Colloca il bilanciere, la kettlebell  
e lo skierg al di là della linea di  
un metro dal rig che hai  
precedentemente tracciato

# 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
- BILANCIERE UOMO 20 KG
- BILANCIERE DONNA 15 KG
- BUMPER DEL PESO INDICATO
- COLLAR
- KETTLEBELL DEL PESO INDICATO
- SKIERG CONCEPT 2 (ALTRA MARCA INVALIDERÀ LA PROVA)

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.

# SETTING DEL FLOOR 1

Traccia una linea distante 1 metro dal rig (sarà la tua starting line per la shuttle run).  
Colloca il bilanciere al di là di questa linea.  
La seconda linea della shuttle run deve distare 7 metri dalla prima

# FLOW – PARTE A

Imposta il timer da 00:00 a 20:00 minuti (non a scendere).

L'atleta deve **partire spalle al bilanciere**. Al 3,2,1 go si gira ed esegue 10 thruster. Si porta quindi alla linea di partenza della shuttle run ed esegue 10 andate e ritorno della distanza prescritta di sette metri.

Successivamente si porta al rig per completare i 10 bar muscle up.

Da questo momento, il tempo impiegato per eseguire il Test sarà il vostro tempo di recupero.

Terminato il vostro recupero inizierà la parte B.

# FLOW – PARTE B

L'atleta dovrà partire da sotto il rig, staccato dalla sbarra. Una volta terminato il suo recupero andrà ad eseguire i 50 toes to bar.  
Andrà quindi alla kettlebell ed eseguirà 50 kettlebell goblet squat.  
Andrà quindi allo skierg per accumulare le 50 calorie e chiudere completando i 50 deadlift.

Il tempo verrà rilevato all'ultima rep di deadlift.



# 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

## SHUTTLE RUN

L'atleta parte con entrambi i piedi dietro la prima linea di demarcazione della shuttle run e termina oltrepassando con entrambi i piedi la seconda linea di demarcazione toccandola con una mano. L'ultima shuttle run termina con l'atleta che semplicemente passa la linea senza necessità di toccarla.

La shuttle run è composta da ANDATA + RITORNO

# STANDARD

## **BAR MUSCLE UP**

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. L'atleta dovrà raggiungere la fase di top position passando da una porzione di dip. Durante la fase di kipping non è ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L'atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).

## **CHEST TO BAR**

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà portare il petto chiaramente a contatto con la sbarra

# 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

## KETTLEBELL GOBLET SQUAT

L'atleta dovrà reggere la kettlebell avendo le mani all'altezza del collar. Potrà tenere indifferentemente il manico o la campana della kettlebell. In bottom position dovrà trovarsi con la cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio ed in top position dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e attrezzo sostenuto all'altezza del collar. In bottom position il peso non può essere scaricato in appoggio sulle ginocchia. Nessuna parte delle braccia dell'atleta può appoggiarsi alle gambe.

# STANDARD

## SKIERG

L'Atleta potrà la resistenza a suo piacimento. Il monitor deve essere impostato sullo schermo con i numeri in grande. Non rammostrare le calorie costituisce major penalty. È autorizzato l'uso della app certificata.

## DEADLIFT

il bilanciere parte da terra. in top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate e non flesse, anche aperte, spalle e testa dietro la perpendicolare del bilanciere. Touch and go permesso, bouncing non ammesso. Durante l'esecuzione del movimento le braccia devono rimanere sempre distese (non è ammesso piegare i gomiti)

# 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](mailto: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.**