



LA BATTAGLIA DI MILANO RULEBOOK 2016

Data evento:

Sabato 9 - Domenica 10 Ottobre 2016

Luogo:

Palazzetto dello sport di Segrate, Via XXV Aprile, 20090 Segrate MI. Ingresso libero al pubblico.

Categorie:

Rxd M/W - Scaled M/W - Master M/W 35+ Master M/W 40+ Master M/W 45+

Online Qualifier:

Le qualificazioni online si svolgeranno dal 30/05/2016 al 19/06/2016.

I Wod di qualifica saranno tre, rilasciati nelle seguenti date:

Wod 1: Rilasciato il 30/05/2016 alle ore 11.00 CET

Wod 2: Rilasciato il 06/06/2016 alle ore 11.00 CET

Wod 3: Rilasciato il 13/06/2016 alle ore 11.00 CET

Submission Score:

I risultati di ogni Wod andranno postati direttamente sulla piattaforma Wodcast al termine di ogni workout. Senza il link del video non sarà possibile effettuare il submit del risultato.

La deadline per la sottoscrizione del punteggio è la seguente:

Wod 1: Entro le ore 16.00 CET del 05/06/2016

Wod 2: Entro le ore 16.00 CET del 12/06/2016

Wod 3: Entro le ore 16.00 CET del 19/06/2016

Accesso alla Finale:

Al termine delle review dei video, agli atleti qualificati verrà mandata mail di conferma con invito di partecipazione alla fase finale.

Categoria Master:

Gli atleti Master 35+ dovranno aver compiuto 35 anni al 09/10/2016

Gli atleti Master 40+ dovranno aver compiuto 40 anni al 09/10/2016

Gli atleti Master 45+ dovranno aver compiuto 45 anni al 09/10/2016

Video:

I video che verranno richiesti agli atleti qualificati dovranno essere caricati sulle comuni piattaforme broadcast (youtube, vimeo, ecc..).

Gli atleti qualificati dovranno pertanto inviare solo il link relativo al video richiesto.

Registrazione atleti:

La registrazione avrà luogo il giorno 07 ottobre 2016 dalle 18.00 presso il luogo di gara (Palazzetto dello sport di Segrate, Via XXV Aprile, 20090 Segrate MI).

Il Briefing atleti per i wod 1-2-3 avverrà il giorno 07 ottobre 2016 alle ore 19.30.

Per il wod 4-5-6 il giorno 08 ottobre 2016 alle ore 19.30, al termine del primo giorno di gara.

Standard per categoria Scaled:

UOMINI:

Movimenti NON richiesti

Gymnastic

Bar Muscle ups

Ring Muscle ups

Pistol Squat

Hand Stand Walk

Weightlifting

Pesi MINIMI Richiesti:

1RM Snatch = 50kg

1RM Clean & Jerk = 60kg

1RM Deadlift = 110kg

DONNE:

Movimenti NON richiesti:

Double Unders

Bar Muscle ups

Ring Muscle ups

Pistol Squat

Hand Stand Walk

Hand Stand Push ups

Pull – Ups/ Chest to bar

Weightlifting

Pesi MINIMI Richiesti:

1RM Snatch = 25kg

1RM Clean & Jerk = 40kg

1RM Deadlift = 70kg

MASTER 45+

UOMINI

Movimenti NON richiesti:

Ring Muscle Ups

Handstand Walk

MASTER 45+

DONNE

Movimenti NON richiesti:

Ring Muscle Ups

Bar Muscle Ups

Handstand Walk

Workout:

I WOD della finale verranno rilasciati a partire dal 28/09/2016. Il quarto e il quinto WOD prevederanno rispettivamente il primo e il secondo taglio che decreteranno gli accessi alla finale.

Premi:

1° Classificato Categoria RX Uomo/Donna: Euro 1.700 (500 cash + Compex sp 8) + Gadget Reebok

2° Classificato Categoria RX Uomo/Donna: Euro 400 + Gadget Reebok etc.

3° Classificato Categoria RX Uomo/Donna: Euro 200 + Gadget Reebok etc.

1° Classificato Categoria Master 35+/40+ Uomo/Donna: Euro 400 + Trizone knee Compex + Gadget Reebok

2° Classificato Categoria Master 35+/40+ Uomo/Donna: Euro 300

3° Classificato Categoria Master 35+/40+ Uomo/Donna: Euro 200

1° Classificato Categoria Master 45+ Uomo/Donna: Euro 300 + Trizone knee Compex + Gadget Reebok

2° Classificato Categoria Master 45+ Uomo/Donna: Materials & Gadgets

3° Classificato Categoria Master 45+ Uomo/Donna: Materials & Gadgets

1° Classificato Categoria Scaled Uomo/Donna: Materials & Gadgets Reebok

2° Classificato Categoria Scaled Uomo/Donna: Materials & Gadgets

3° Classificato Categoria Scaled Uomo/Donna: Materials & Gadgets