



# LA BATTAGLIA DI MILANO RULEBOOK 2017

**Data evento:**

Sabato 7 - Domenica 8 Ottobre 2017

**Luogo:**

Centro Sportivo Vismara, Via dei Missaglia 117 - 20142 Milano (MI) - Italy.

**Categorie:**

Rxd M/W - Scaled M/W - Master M/W 35+ Master M/W 40+ Master M/W 45+ Master 50+ M/W - Teen 15/17 M/W

**Online Qualifier:**

Le qualifiche online si svolgeranno dal 05/06/2017 al 25/06/2017.

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

Wod 1: Rilasciato il 05/06/2017 alle ore 11.00 CET

Wod 2: Rilasciato il 12/06/2017 alle ore 11.00 CET

Wod 3: Rilasciato il 19/06/2017 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 11/06/2017

Wod 2: Entro le ore 16.00 CET del 18/06/2017

Wod 3: Entro le ore 16.00 CET del 25/06/2017

**Accesso alla Finale:**

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

Gli Atleti che accederanno alla fase finale saranno 288:

RX: 48M - 32W

MASTER 35+: 16M - 16W

MASTER 40+: 16M - 16W

MASTER 45+: 16M - 8W

MASTER 50+: 16M - 8W

SCALED: 48M - 32W

TEEN 15-17: 8M - 8W

**Categoria Master:**

Gli atleti Master 35+ dovranno aver compiuto 35 anni al 07/10/2017

Gli atleti Master 40+ dovranno aver compiuto 40 anni al 07/10/2017

Gli atleti Master 45+ dovranno aver compiuto 45 anni al 07/10/2017

Gli atleti Master 50+ dovranno aver compiuto 50 anni al 07/10/2017

**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 06 ottobre 2017 dalle 18.00 presso il luogo di gara (Centro Sportivo Vismara, Via dei Missaglia 117 - 20142 Milano (MI) - Italia).

Il Briefing atleti per i wod avverrà il giorno 06 ottobre 2017 alle ore 19.30.

### **Standard per categoria Scaled / Teen:**

#### **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:**

Pull ups (**ATTENZIONE – I pull ups NON sono richiesti SOLO nelle qualifiche on line. Per le atlete che accedono alla fase finale è invece uno standard OBBLIGATORIO**)

Double Unders

Bar Muscle ups

Ring Muscle ups

Pistol Squat

Hand Stand Walk

Hand Stand Push ups

## **Weightlifting**

### **Pesi MINIMI Richiesti:**

1RM Snatch = 25kg

1RM Clean & Jerk = 40kg

1RM Deadlift = 70kg

## **MASTER 50+**

### **UOMINI**

#### **Movimenti NON richiesti:**

Ring Muscle Ups

Handstand Walk

## **MASTER 45+/50+**

### **DONNE**

#### **Movimenti NON richiesti:**

Ring Muscle Ups

Bar Muscle Ups

Handstand Walk

**Workout:**

I WOD della finale verranno rilasciati a partire dal 02/10/2017. Il quarto e il quinto WOD prevederanno rispettivamente il primo e il secondo taglio che decreteranno gli accessi alla finale.

**Premi: 10.000 Euro ammontare complessivo**