

RULES BOOK

MODALITA' DI ISCRIZIONE

Le iscrizioni sono aperte a tutti e gli unici requisiti richiesti saranno:

1) rientrare nel rapporto altezza peso di +8kg per gli uomini e + 2 kg per le donne.

Esattamente cosa intendiamo per rapporto altezza peso e come viene calcolato?

Peso corporeo in kg +100 = indice di peso

Indice di peso - Altezza in cm = COEFFICIENTE DI GARA (entro +8kg per l'uomo e +2kg per la donna)

2) avere tutte le skills. Gli atleti, infatti, dovranno essere in grado di eseguire tutti gli esercizi che il CrossFit abitualmente propone nei suoi programmi. Non esistono scalature.

3) possedere i seguenti STANDARD MINIMI di pesi:

| MEN H/P +8kg | | WOMEN H/P +2 | |
|-----------------------------|--|-----------------------------|---|
| LIGHT WEIGHT FINO A 77kg | 60kg snatch 80kg clean & j. 140kg D.L. | LIGHT WEIGHT FINO A 57kg | 30kg snatch 45kg clean & j. 75kg D.L. |
| HEAVY WEIGHT Oltre 77kg | 70kg snatch 90kg clean & j. 160kg D.L. | HEAVY WEIGHT OLTRE 57kg | 35kg snatch 50kg clean & j. 90kg D.L. |

N.b.: nel caso in cui dovesse crearsi la categoria Master +40, gli standard di carico sono pari a quelli della categoria Light weight

4) essersi iscritti attraverso [Judge Rules](#) ed aver provveduto a versare il contributo organizzativo di 55€ ed inviato il certificato medico AGONISTICO.

5) Le iscrizioni apriranno domenica 3 giugno alle ore 12:00 e termineranno domenica 29 luglio alle 12:00

COME FUNZIONERA'

Venerdì 28 settembre 2018

Dalle 18:00, fino alle 22:00 si faranno le operazioni di registrazione atleti, consegna del pacco gara, pesatura e misurazione altezza degli atleti.

Sabato 29 settembre 2018

apertura ore 7:30, registrazioni, peso e misurazione degli atleti ancora non registrati, dalle 8:00 alle 9:00.

9:30 partenza col wod 1

18:00 fine della prima giornata

Domenica 30 settembre 2018

apertura ore 7:30, alle 8:30 parte il primo wod.

Chiusura della gara con premiazioni ore 18:00.

Misurazioni

La misurazione di verifica degli atleti avverrà al venerdì ed al sabato mattina.

Qualora un atleta si fosse pesato al venerdì sera e non dovesse risultare idoneo al parametro Altezza/Peso di +8kg per l'uomo e di + 2 per la donna, o si trovasse fuori dal peso in cui pensava di gareggiare, potrà richiedere una seconda pesatura al sabato mattina.

Nel caso in cui qualche atleta risultasse sfiorare il limite del +8kg l'uomo e del +2 la donna, dopo la pesatura definitiva, potrà comunque effettuare la competizione, ma sarà messo fuori classifica, non partecipando così né alla classifica, né alla premiazione.

Stesso discorso per chi, pur rimanendo dentro i parametri H/P, si trovasse fuori dal peso della propria categoria, dopo la pesatura definitiva. Le batterie infatti saranno già stabilite e non sarà possibile cambiare categoria.

Confidiamo che avendo una mezza giornata ed una notte per poter "aggiustare il tiro", tutti possano rientrare nei parametri e categorie dichiarati.

WOD

A distanza di 2-3 settimane dalla gara verranno rilasciati in contemporanea tutti i 4 wod, tranne quello della finale, che resterà segreto fino all'ultimo.

GARA

Batterie da massimo 6 atleti si sfideranno nella sala dei Mannari di CrossFit Biella. Uno spazio intriso di spirito agonistico ed umano, che si ispira alle 10 virtù dell'Eroe ed a quello del Lupo ("la forza del lupo è il branco e la forza del branco è il lupo"), in cui sublimare la propria condizione fisica attraverso innumerevoli wod.

Ogni giorno di gara prevede 2 WOD garantiti per tutti, più la finale assoluta per i primi di ogni categoria.

La finale vedrà dunque scontrarsi i migliori di ogni categoria, su un terreno comune a tutti: un benchmark ufficiale CrossFit.

Vi sarà quindi una premiazione di categoria ed una premiazione per l'assoluto.

PREMIAZIONE

Le premiazioni delle varie categorie e dell'assoluto saranno fatte con prodotti tecnici ed altri che arriveranno da sponsor del territorio.

CONTATTI ORGANIZZATORI

Paolo Garizio, Head coach & CrossFit Owner di CrossFit Biella 333-3759183

Facebook alla pagina "Battle Of The Alps"

SICUREZZA

Durante tutta la durata della competizione **sarà presente un'ambulanza attrezzata** e pronta ad intervenire in caso di malore o infortunio di qualche atleta.

Chi effettua gli esercizi con **tecniche pericolose** per sé stesso, perché ancora non in grado di eseguire correttamente gli esercizi col carico stabilito, potrà essere **fermato dal giudice**.
L'INCOLUMITÀ DEGLI ATLETI È UNA PRIORITÀ ASSOLUTA.

FAIR PLAY

In caso di mancanza di rispetto nei confronti di altri atleti o dei giudici è prevista l'espulsione dalla gara

GIUDICI

Project Judges con la sua esperienza e formazione specifica per l'evento, farà di tutto per garantire imparzialità ed **uniformità di giudizio**. Nessun giudice valuterà le prove dei propri allievi ed ognuno di essi sarà fornito della scheda (score card) degli atleti da seguire, affinché gli sia facilitato il compito. **I giudici sono tutti volontari** ed operano al meglio delle loro competenze **in piena buona fede**, quindi **massimo rispetto** per questa figura così importante e difficile da svolgere con precisione e oggettività.

DOPING

Siamo perfettamente consapevoli che nel mondo dello sport il doping sia una realtà di fatto che nemmeno la WADA riesce a debellare. Nella nostra disciplina, ancora relativamente nuova, ci sono sicuramente ragazzi che per migliorare le proprie prestazioni si affidano a farmaci dopanti oltre ad intensivi allenamenti ed essendo consci del fatto che non possediamo gli strumenti per verificare la "pulizia" di tutti gli atleti, chiediamo che chiunque faccia uso di tali sostanze, si assuma la responsabilità e la nobiltà d'animo di restare fuori dalle nostre competizioni, lasciando che gli atleti sani e onesti possano confrontarsi lealmente.

SISTEMAZIONE ALBERGHIERA

Come di consueto, per le vostre sistemazioni, potrete appoggiarvi a "The Sun Wod", che supporterà il nostro evento, trovando per voi i migliori alloggiamenti.

BE READY, STAY STRONG, LIVE EASY

[#BOTA2018](#) [#ALTEZZAPESO](#) [#NEWWAY](#) [#CrossFit](#) [#Competition](#) [#poweredbyCrossFitBiella](#)
[#BENCHMARK](#) [#ASSOLUTO](#) [#Ilmigliorevincecomunque](#)

[#skillededition](#) [#categorie](#) [#CrossFitBiella](#) [#fullskills](#) [#projectjudges](#)

[#CrossFitCompetition](#) [#BOTASKILLED](#) [#atleticompleti](#) [#tuttirx](#) [#thenewiscoming](#)

[#crossfitchallenge](#) [#judgerules](#)