

# RULEBOOK LIFT&DROP 2022

Il presente documento, denominato Rulebook, contiene le informazioni generali relative all'evento sportivo di seguito illustrato. Ogni atleta pertanto, a mezzo della sua iscrizione all'evento, dichiara di aver letto ed accettato le regole e quant'altro quivi illustrato. Il presente rulebook è parte integrante dell'atto di iscrizione alla competizione.

## LA COMPETIZIONE

Lift&Drop nasce per avvicinare il mondo delle Fitness / Cross competition e quello del Weightlifting attraverso una nuova formula di competizione.

Gli elementi, sia nelle fasi di qualifica che nella fase finale, saranno:

- Atleta
- Bilancia
- Bllanciere
- Coefficiente Sinclair

L'atleta sarà dunque chiamato ad effettuare dei Workout (1/2/3 RM, Complex, EMOM, AMRAP, For Time @"x"% ecc ...) in cui l'unico protagonista sarà il bilanciere e le performance verranno comparate utilizzando il Coefficiente Sinclair.

## CATEGORIE

L&D metterà a confronto categoria Men / Women in categoria ELITE e in categoria Open, utilizzando il coefficiente Sinclair per rendere possibile il confronto di atleti di peso diverso.

## COEFFICIENTE SINCLAIR

Formula utilizzata per livellare il campo gara, metterà atleti di pesi differenti sullo stesso piano, per un confronto mozzafiato.

Più informazioni [QUI](#), per calcolarlo [QUI](#)

Esempio:

In un evento come 1RM Snatch abbiamo:

Luca - 60 kg BW    1RM = 62 kg    Sinclair = 90,32

Marco - 89 kg BW    1RM = 77 kg    Sinclair = 89,51

Luca con uno Snatch di 62 kg batte Marco con snatch di 77 kg

Questa metodologia verrà adattata per le diverse tipologie di evento proposte.

## REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE

Per essere ammesso a Lift&Drop 2022 il candidato deve:

- se minorenni essere in possesso di autorizzazione scritta da parte dei genitori
- accettare il regolamento e le norme sullo scarico di responsabilità e il trattamento dei dati personali.
- iscriversi alle qualificazioni online sulla piattaforma RankOut (<https://rankout.co/signup>) entro il 28 Febbraio 2021 h 22:00, con pagamento della quota di iscrizione pari a 29,00 EUR.
- superare le selezioni online rientrando nelle slots che l'organizzazione mette a disposizione per l'evento finale:

Juniores [17>20]     6/6 SABATO  
 Seniores [21>29]    42/30 DOMENICA  
 Master 30 [30>34]   18/12 SABATO  
 Master 35 [35>39]   18/12 SABATO  
 Master 40 [40>oltre] 6/6 SABATO

- confermare la partecipazione alla finale tramite piattaforma RankOut e pagamento della quota di iscrizione, pari a 59,00 EUR.
- presentarsi al momento del check-in per il ritiro del Kit Gara con la conferma ricevuta via mail e certificato medico per attività sportiva AGONISTICA (DISCIPLINA: PESISTICA) in corso di validità.

## **STANDARD QUALIFICHE ONLINE (solo per la cat. Elite)**

Per i due WOD di qualifica online i candidati dovranno riprendere, con videocamera/cellulare la loro performance. I requisiti fondamentali, senza i quali l'organizzazione può rifiutare, per ogni video sono:

- Video ad un'angolazione di circa 45 gradi, riprendendo atleta e timer (Il video dovrà essere di risoluzione ALMENO 640x480, video di qualità inferiori verranno rifiutati a priori)
- Pesata all'inizio/fine del video: è necessario riprendere la bilancia impostata su 0 kg, l'atleta che sale e il peso dell'atleta.
- Ripresa del bilanciere, tutti i dischi e bilancieri utilizzati dovranno essere ripresi da vicino e/o pesati su bilancia se esenti da indicazioni di peso
- Caricare il risultato (RankOut) e il video (YouTube o altra piattaforma a scelta) entro e non oltre la scadenza per ogni WOD, caricamenti in ritardo o con problemi non verranno accettati
- Il peso corporeo dell'atleta dovrà essere riportato in Kg includendo 1 decimale dopo la virgola ( ad esempio 83,1 kg). Eventuale arrotondamento per bilance con 2 decimali sarà effettuato per difetto fino al n° 4 e per eccesso dal 5 al 9 (ad esempio 83,14 > 83,1 / 83,15 > 83,2)
- Le variazioni minime di peso ammesse su bilanciere saranno di 1 kg (0,5 kg per parte). Qualora vengano utilizzati pesi esenti da indicazioni

l'approssimazione verrà eseguita SEMPRE per difetto con la tolleranza del mezzo kg.

## **FINALI LIVE**

Concluse le qualifiche online tutti i video verranno visionati e valutati al fine di stilare la classifica finale visualizzabile sul portale Rankout.co.

I primi 72 Atleti ELITE - 42 Men e 30 Women - parteciperanno alle finali live il 1 MAGGIO 2022

1 primi 12 Juniores [17>20] 6 Men e 6 Women, 30 Master 30 [30>34] 18 Men e 12 Women, 30 Master 35 [35>39] 18 Men e 12 Women, 12 Master 40 [40>oltre] 6 Men e 6 Women parteciperanno alla fasi finali live il 30 APRILE 2022

### **Sistema di valutazione e classifica**

Fare riferimento agli standards che verranno pubblicati relativi ai workout.

In caso di parità si andrà ad applicare la regola 4.8 del Rulebook Games (premiando la miglior posizione ottenuta dal team rispetto al migliore risultato in ogni singolo evento).

Qualora il sistema di cui alla richiamata 4.8 non determini il vincitore, si premierà il team con la somma d'età inferiore e, in caso di età uguale, al team che si è iscritto prima alla competizione.(data e ora di registrazione). In nessun caso sono previsti scontri diretti di spareggio.

## **CONSENSO ALL'UTILIZZO DI FOTO E VIDEO**

Durante lo svolgimento della competizione vengono realizzati foto e video da operatori autorizzati dall'organizzazione e dagli sponsor partner dell'evento al fine di produrre materiale audiovisivo promozionale. Il partecipante autorizza l'organizzazione e i suoi operatori a realizzare, pubblicare, elaborare e trasmettere tali foto e video sui canali online e offline, propri e di terzi, per tutte le attività legate all'evento. Il partecipante concede all'organizzazione e ai suoi partner l'uso gratuito del materiale foto/video che lo ritragga in qualunque azione compiuta nell'ambito della competizione, senza doverne dare preventiva autorizzazione e senza nulla a pretendere.

## **SCARICO DI RESPONSABILITÀ**

Il partecipante dichiara di essere a conoscenza dei rischi, prevedibili ed imprevedibili, connessi all'attività sportiva della competizione e di essere in possesso di idonea certificazione medica nel rispetto della normativa sanitaria vigente. Il partecipante si assume ogni e qualsiasi responsabilità riguardo la sua persona, per danni procurati ad altri e/o a cose a causa del proprio comportamento doloso o gravemente colposo durante la competizione. Il partecipante dichiara di

avere attentamente letto e valutato il contenuto del presente regolamento e di avere compreso chiaramente il significato di ogni singolo punto prima di sottoscriverlo. Capisce e condivide pienamente gli scopi di queste norme stabilite per la sua sicurezza e che il non rispettarle può porre se stesso e gli altri partecipanti in situazioni di pericolo. Il partecipante dichiara di esonerare l'organizzazione dell'evento da ogni e qualsiasi responsabilità, civile e penale, che possa sorgere durante le varie fasi della competizione e durante tutti gli eventi collegati alla manifestazione. Il partecipante accetta che l'organizzazione possa modificare le condizioni previste per la competizione e possa annullare l'evento per motivi attualmente imprevedibili, per cause di forza maggiore e per ragioni che non dipendono dalla sua volontà. Il partecipante è consapevole e accetta che in nessun caso e per nessuna ragione la quota di partecipazione versata in fase di iscrizione possa essere rimborsata, nemmeno parzialmente, così la quota di partecipazione al live.

## TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

(D.Lgs. n.196/2003 e successive modificazioni legislative intervenute) Ricevuta informativa circa l'art. 13 del Codice sulla Privacy e preso atto dei diritti di cui agli artt. 7 e segg., il partecipante esprime – per quanto occorre ai fini previsti dalla legge – il consenso al trattamento dei dati personali da parte dell'organizzatore dell'evento e di tutti i partner e fornitori di sistemi informatici che vengono utilizzati ai fini dell'iscrizione alla competizione, della formazione della classifica, della pubblicazione dei risultati e per tutto ciò che concerne l'evento

## TIMELINE

→ 10 Gennaio	h 12:00	Apertura iscrizioni
→ 20 Febbraio	h 20:00	Release Qualifier WOD 1a + 1b
→ 27 Febbraio	h 20:00	Release Qualifier WOD 2a + 2b
		Deadline invio WOD 1a + 1b
		Chiusura iscrizioni
→ 06 Marzo	h 20:00	Deadline invio WOD 2a + 2b
→ 27 Marzo	h 20:00	Comunicazione Finalisti
→ 03 Aprile	h 20:00	Conferma partecipazione alla fase finale
→ 10 Aprile	h 20:00	Ripescaggio atleti
→ <b>30 Aprile e 01 Maggio 2021</b>		<b>EVENTO FINALE</b>

## SOCIAL & WEB

<https://www.facebook.com/liftanddropWL/>

<https://www.facebook.com/rankout.co/>

<https://www.liftanddrop.it/>

<https://rankout.co>

<https://rankout.co/signup>

insta: <https://www.instagram.com/liftanddrop.official/>