



## OFFICIAL RULEBOOK

### 1. FORMATO GARA

L'Infinity Hybrid Games è una competizione individuale e a coppie che alterna esercizi funzionali e lavoro ad un Ergometro.

L'atleta dovrà completare tutte le stazioni nell'ordine stabilito senza saltarne nessuna.

Ordine di gara

Stazione 1 – Dumbbell Snatch

60 ripetizioni

Uomini: 15 kg

Donne: 10 kg

Stazione 2 – Goblet Squat

60 ripetizioni

Uomini: Kettlebell 24 kg

Donne: Kettlebell 16 kg

Stazione 3 – Box Jump Over

60 ripetizioni

Stazione 4 – Clean & Press

60 ripetizioni

Uomini: Plate 15 kg

Donne: Plate 10 kg

Stazione 5 – Sandbag Carry

60 metri

Uomini: 45 kg

Donne: 31 kg

Stazione 6 – Burpee Broad Jump

60 metri

Dopo ogni stazione – RowErg

600 metri

## 2. CATEGORIE

L'Infinity Hybrid Games prevede due format di gara:

- Categoria Individuale

Individuale Uomo

Individuale Donna

Gli atleti gareggiano singolarmente e completano l'intero percorso nel minor tempo possibile, rispettando gli standard tecnici previsti dal regolamento.

- Categoria Double

La categoria Double è composta da squadre di due atleti che affrontano insieme l'intero percorso di gara.

Sono previste le seguenti categorie:

Double MM – Uomo/Uomo

Double MF – Uomo/Donna

Double FF – Donna/Donna

Ogni categoria avrà una classifica dedicata e un podio indipendente.

Nella categoria Double gli atleti potranno suddividere ripetizioni e distanze secondo quanto previsto dal regolamento delle singole stazioni.

Eccezione – Sandbag Carry

La stazione Sandbag Carry dovrà essere completata obbligatoriamente con una suddivisione di 30 metri consecutivi per atleta, senza cambi intermedi.

Nella categoria MF, per tutte le stazioni con carico (Dumbbell Snatch, Goblet Squat e Clean & Press), entrambi gli atleti utilizzeranno i carichi della categoria maschile.

Fa eccezione il Sandbag Carry, nel quale ogni atleta utilizzerà il carico previsto per il proprio sesso:

Uomo: 45 kg

Donna: 31 kg

### 3. ATTREZZATURA UFFICIALE

Categoria Uomo

DB Snatch: 15 kg

Goblet Squat: Kettlebell 24 kg

Clean&Press: Plate 15 kg

Sandbag: 45 kg

Categoria Donna

DB Snatch: 10 kg

Goblet Squat: Kettlebell 16 kg

Clean&Press: Plate 10 kg

Sandbag: 31 kg

#### 4. REGOLE GENERALI

Ogni atleta:

- completa tutte le stazioni nell'ordine previsto;
- non può ricevere assistenza esterna (es. passaggi di bevande, cibi o qualsiasi altro oggetto);
- deve rispettare i giudici;
- può recuperare quando desidera;
- deve appoggiare l'attrezzatura a terra e utilizzarla in modo controllato;
- deve utilizzare esclusivamente il materiale fornito dall'organizzazione.

Ogni ripetizione sarà giudicata da un giudice di gara.

Le ripetizioni non conformi saranno dichiarate NO REP e dovranno essere ripetute.

Vince l'atleta o la squadra che completa tutte le prove nel minor tempo.

#### 5. REGOLAMENTO CATEGORIA DOUBLE

Format di gara

Entrambi gli atleti percorrono l'intera gara insieme.

La squadra dovrà completare tutte le stazioni nell'ordine previsto.

Il cronometro partirà allo START e si fermerà solamente quando entrambi gli atleti avranno oltrepassato il traguardo.

Regolamento generale

I due atleti devono partire insieme.

Entrambi devono concludere la gara insieme.

Durante la gara gli atleti possono

suddividere liberamente il lavoro delle

ripetizioni e delle distanze, salvo diversa indicazione della stazione.

È consentito alternarsi in qualsiasi momento

Un solo atleta può lavorare alla volta sulla medesima stazione.

L'attrezzatura deve sempre essere appoggiata a terra prima del cambio atleta.

Non è consentito lanciare o passare direttamente l'attrezzatura al compagno.

Il cambio è libero.

Prima che il secondo atleta inizi:

l'attrezzatura deve essere completamente ferma;

il primo atleta deve aver lasciato il contatto  
con l'attrezzo.

## 6. PENALITÀ

La squadra riceverà una NO REP quando:

il movimento non rispetta lo standard  
tecnico;

il cambio atleta avviene senza aver  
appoggiato l'attrezzatura;

un atleta utilizza un carico non conforme alla propria categoria;

viene saltata una ripetizione o una parte  
della distanza.

## 7. STANDARD TECNICI

### STAZIONE 1

#### DUMBBELL SNATCH

##### Descrizione tecnica

Lo Snatch con manubrio consiste nel sollevare un singolo manubrio da terra fino alla completa estensione sopra la testa in un unico movimento fluido.

Le ripetizioni devono essere alternate tra braccio destro e sinistro.

##### Standard di movimento

Il manubrio parte da terra ad ogni ripetizione.

Ogni ripetizione termina con:

gomito completamente esteso;

spalle, anche e ginocchia completamente estese.

Le ripetizioni devono essere alternate tra i due lati.

Il manubrio deve toccare terra almeno con una sua parte prima della ripetizione successiva.

È possibile cambiare mano durante la discesa oppure quando il manubrio è appoggiato a terra.

L'atleta può interrompersi per recuperare in qualsiasi momento.

NOREP

Mancata estensione completa del gomito.

Mancata estensione completa di anche o ginocchia.

Due ripetizioni consecutive con lo stesso braccio.

Il manubrio non tocca il pavimento.

STAZIONE 2

GOBLET SQUAT

Descrizione tecnica

Il Goblet Squat consiste nell'eseguire uno squat mantenendo il

Kettlebell davanti al petto per tutta la durata del movimento.

Standard di movimento

Il Kb deve rimanere davanti al petto o cmq sopra la linea della vita.

L'atleta deve superare il parallelo (anca sotto altezza del ginocchio).

Ogni ripetizione termina con completa estensione di anche e ginocchia.

È consentito riposare appoggiando a terra il Kb

NOREP

Profondità insufficiente.

Mancata estensione completa.

KB sotto la linea della vita.

Utilizzo delle braccia per spingere sulle cosce nella risalita.

STAZIONE 3

BOX JUMP OVER

Descrizione tecnica

Il Box Jump Over consiste nel superare il

box effettuando un salto con passaggio

obbligatorio di entrambi i piedi

sulla superficie del box e successiva discesa dal lato opposto.

L'obiettivo è completare 60 ripetizioni nel

minor tempo possibile, rispettando gli

standard di movimento.

Standard di movimento

L'atleta deve partire con entrambi i piedi a

terra, davanti al box.

Il superamento del box deve avvenire

passando sopra la sua superficie.

È consentito:

- saltare sul box con entrambi i piedi;
- scendere (dal lato opposto) in modo controllato o in salto.

Non è obbligatoria la completa estensione del corpo sopra il box.

È consentito ruotare il corpo durante il movimento.

Ogni ripetizione è valida solo quando entrambi i piedi hanno toccato il pavimento sul lato opposto del box.

L'atleta può fermarsi e recuperare in qualsiasi momento.

**NO REP**

La ripetizione non sarà conteggiata nei seguenti casi:

- mancato passaggio sopra il box;
- utilizzo del lato del box per aggirare l'ostacolo;
- mancato appoggio di entrambi i piedi sul pavimento dopo il superamento;
- utilizzo di appoggi esterni o assistenza;
- in caso di perdita di equilibrio, la ripetizione

dovrà essere ripetuta solo se il giudice la

riterrà non conforme.

## STAZIONE 4

### CLEAN&PRESS

#### Descrizione tecnica

Il Clean&Press con disco consiste nel portare il disco da terra alle spalle (Clean) e successivamente sopra la testa (Press), completando ogni ripetizione con pieno controllo.

#### Standard di movimento

Il disco parte sempre con tocco a terra.

Dopo il Clean il disco viene portato sopra la testa.

Alla fine della ripetizione:

- gomiti completamente estesi;
- anche e ginocchia completamente estese.

Il disco tocca a terra prima della ripetizione successiva.

### NOREP

Gomiti non completamente estesi.

Disco non riportato a terra.

Mancata estensione di anche e ginocchia.

Controllo insufficiente del disco.

## STAZIONE 5

### SANDBAG CARRY

## Descrizione tecnica

Il Sandbag Carry consiste nel trasportare un sacco zavorrato per una distanza totale di

60 metri, mantenendone il controllo per tutta la durata della prova.

L'atleta è libero di scegliere la tecnica di trasporto più efficace, purché il sandbag rimanga sotto il suo completo controllo e vengano rispettati gli standard di movimento.

## Standard di movimento

Il trasporto inizia quando il sandbag viene sollevato da terra.

Il sandbag può essere trasportato sulle spalle, davanti al corpo o con qualsiasi altra presa ritenuta sicura.

È consentito cambiare posizione del sandbag durante la prova.

È consentito appoggiare il sandbag a terra per recuperare e riprendere successivamente.

L'atleta deve seguire integralmente il percorso indicato dall'organizzazione.

La prova termina quando l'atleta supera la  
linea di arrivo della stazione con il sandbag e lo appoggia completam  
ente a terra  
nell'area indicata dal giudice.

## NO REP

La prova sarà considerata non conforme nei seguenti casi:

- mancato completamento dei 60 metri  
previsti;
- uscita dal percorso di gara;
- utilizzo di assistenza esterna;
- abbandono volontario del sandbag al di  
fuori dell'area di gara;

## STAZIONE 6

### BURPEE BROAD JUMP

#### Descrizione tecnica

Il Burpee Broad Jump consiste nell'eseguire un burpee completo  
seguito immediatamente da un salto in lungo a piedi pari.

L'esercizio viene ripetuto fino al completamento della distanza  
prevista.

#### Standard di movimento

Petto e cosce devono toccare il pavimento.

È consentito scendere e risalire sia in salto sia in appoggio.

Il salto deve partire con entrambi i piedi allineati.

Il salto deve terminare con atterraggio su entrambi i piedi allineati.

Dopo l'atterraggio non è consentito effettuare passi in avanti.

Le mani devono essere appoggiate davanti ai piedi all'interno dei 30cm oltre la punta dei piedi per iniziare il burpee successivo.

È possibile riposare senza avanzare.

NOREP

Petto o cosce non toccano il pavimento.

Passo in avanti dopo l'atterraggio.

Salto eseguito con un solo piede.

Avanzamento camminando tra una ripetizione e l'altra.

STAZIONE ERGOMETRO

ROWERG

Descrizione tecnica

La prova di RowErg consiste nel completare una distanza di 600 metri sul remoergometro.

L'atleta dovrà percorrere l'intera distanza utilizzando esclusivamente il RowErg assegnato dall'organizzazione. Il tempo di gara continuerà a scorrere fino al completamento della distanza prevista.

Standard di movimento

La prova inizia quando il giudice autorizza l'atleta a salire sul RowErg.

L'atleta deve completare 600 metri visualizzati sul monitor del RowErg.

È consentito variare liberamente il ritmo di remata durante la prova.

È consentito interrompere la remata per recuperare e riprendere successivamente senza alcuna penalità.

L'atleta può modificare liberamente la resistenza del volano (Damper) solamente prima dell'inizio di ogni sessione.

La prova termina esclusivamente al raggiungimento dei 600 metri indicati sul monitor.

#### NOREP / Penalità

La prova sarà considerata non conforme nei seguenti casi:

mancato completamento della distanza prevista;

utilizzo di un RowErg diverso da quello assegnato;

alterazione volontaria del monitor o dell'attrezzatura;

comportamento antisportivo nei confronti dei giudici o degli altri concorrenti.

#### -Categoria DOUBLE

Nella categoria Double, la distanza totale da completare rimane di 600 metri.

Gli atleti possono suddividere liberamente la distanza.

Il cambio atleta è consentito in qualsiasi momento e per un numero illimitato di volte.

L'atleta che termina la propria frazione deve scendere completamente dal RowErg prima che il compagno inizi a remare.

L'atleta può modificare liberamente la resistenza del volano (Damper) solamente prima dell'inizio di ogni sessione e/o nei cambi atleta.

La prova termina al raggiungimento dei 600 metri complessivi visualizzati sul monitor.

#### 8. UTILIZZO CORRETTO E RISPETTO DELLE ATTREZZATURE

Durante tutta la gara ogni atleta è tenuto a utilizzare le attrezzature in modo corretto, controllato e rispettoso, garantendo la propria sicurezza, quella degli altri partecipanti e l'integrità del materiale.

Dumbbell, kettlebell, plate, sandbag e qualsiasi altro carico non devono essere lanciati o lasciati cadere volontariamente, ma devono essere accompagnati e appoggiati a terra in maniera controllata al termine dell'esercizio. Durante l'utilizzo del RowErg, il manicotto/impugnatura deve essere sempre correttamente riposto e incastrato nell'apposito supporto al termine della prova: è vietato lasciarlo libero, abbandonarlo o lanciarlo. Eventuali comportamenti giudicati impropri, pericolosi o irrispettosi dell'attrezzatura saranno segnalati dal giudice di gara. Ogni singola infrazione comporterà una penalità di +5 minuti sul tempo finale dell'atleta.

#### 9. SICUREZZA

Interruzione della gara:

Malori.

Attrezzatura difettosa.

Condizioni meteo avverse.

Cause forza maggiore.

## 10. REGOLAMENTO CATEGORIA DOUBLE

Format di gara

Entrambi gli atleti percorrono l'intera gara insieme.

La squadra dovrà completare tutte le stazioni nell'ordine previsto.

Il cronometro partirà allo START e si fermerà solamente quando entrambi gli atleti avranno oltrepassato il traguardo.

Regolamento generale

I due atleti devono partire insieme.

Entrambi devono concludere la gara insieme.

Durante la gara gli atleti possono suddividere liberamente il lavoro delle ripetizioni e delle distanze, salvo diversa indicazione della stazione.

È consentito alternarsi in qualsiasi momento.

Un solo atleta può lavorare alla volta sulla medesima stazione, salvo diversa indicazione.

L'attrezzatura deve sempre essere appoggiata a terra prima del cambio atleta.

Non è consentito lanciare o passare direttamente l'attrezzatura al compagno.

## Cambio atleta

Il cambio è libero.

Prima che il secondo atleta inizi:

l'attrezzatura deve essere completamente ferma;

il primo atleta deve aver lasciato il contatto con l'attrezzo.

## Penalità

La squadra riceverà una NOREP quando:

il movimento non rispetta lo standard tecnico;

il cambio atleta avviene senza aver appoggiato l'attrezzatura;

un atleta utilizza un carico non conforme alla propria categoria;

viene saltata una ripetizione o una parte della distanza.

quando un atleta aiuta fisicamente il partner.

## 11. PARITÀ E TIE-BREAK

In caso di parità del tempo finale tra due o più atleti o team, la posizione in classifica sarà determinata attraverso un Tie-Break intermedio, rilevato a metà gara, al completamento del 3° giro di Row. Avrà la precedenza l'atleta o il team che avrà raggiunto tale punto nel minor tempo.

Nel caso eccezionale in cui anche il tempo del Tie-Break intermedio risultasse identico, verrà utilizzato come secondo criterio di spareggio il tempo impiegato dall'atleta o il team per completare l'ultimo giro di Row. L'atleta o il team con il miglior tempo nell'ultimo Row otterrà la

posizione superiore in classifica.

I tempi di Tie-Break saranno rilevati e registrati ufficialmente dall'organizzazione e avranno valore ai fini della classifica definitiva.

## 12. PREMIAZIONI

Le premiazioni si svolgeranno al termine della competizione, una volta validate tutte le classifiche ufficiali.

Saranno premiati i primi tre classificati di ciascuna categoria.

### Categoria Individuale

#### Uomini

 1° classificato

 2° classificato

 3° classificato

#### Donne

 1<sup>a</sup> classificata

 2<sup>a</sup> classificata

 3<sup>a</sup> classificata

### Categoria Double

#### MM

 1° Team

 2° Team

 3° Team

MF

 1° Team

 2° Team

 3° Team

FF

 1° Team

 2° Team

 3° Team

Tutti gli atleti sono invitati a partecipare alla cerimonia di premiazione nel rispetto dello spirito sportivo e della community degli Infinity Hybrid Games.

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare o integrare le categorie di premiazione in base al numero di iscritti, garantendo comunque la massima trasparenza e la comunicazione preventiva agli atleti.

