



**Qualifier 25.2+25.3
FULL METAL BARBELL**

1. WORKOUT

ON A RUNNING CLOCK

25.2 From 00:00 to 04:00

21 Snatch (any style)

25.3 From 04:00 to 19:00

9 Clean (any style)

21 Pull Up

36 Crossover Single Under

7 Clean (any style)

18 Chest To Bar

36 Crossover Single Under

5 Clean (any style)

9 Bar Muscle Up

36 Crossover Single Under



**Qualifier 25.2+25.3
FULL METAL BARBELL**

SCORE 1 is time at 14 snatches

SCORE 2 is time at 21 snatches

SCORE 3 is 25.3 time (total clock -4')

EXAMPLE:

**If I finish the 25.3 at the running clock of 14'30",
SCORE 3 is 10'30"**

IF NOT FINISHED

SCORE IS: (TIME CAP) 15' + 2" FOR EVERY MISSED REPS

TEAM SCORES are the total of individual scores



Qualifier 25.2+25.3 FULL METAL BARBELL

2. VARIATIONS

CAT.	SNATCH	CLEAN	GYM 1	GYM 2
ÉLITE TEAM ÉLITE	70/50kg	85/60kg	21 pull up 18 chest to bar 9 bar muscle up	36 crossover single under
RX MASTER 35 MASTER 40	60/40kg	70/50kg	21 pull up 18 chest to bar 9 bar muscle up	27 double under
MASTER 45 TEAM MASTER	60/40kg	70/50kg	21 pull up 18 chest to bar 9 bar muscle up M/ 9 chest to bar W	27 double under
INTERMEDIATE TEAM INT	50/35kg	60/40kg	21 pull up 18 chest to bar 9 bar mu	27 double under
MASTER 50	50kg	60kg	21 pull up 18 chest to bar 9 chest to bar	27 double under
EXPERIENCE TEAM EXP	45/30kg	55/35kg	21 pull up 18 pull up 9 chest to bar M/ 9 pull up W	36 single under
OPDET	30/20kg (hang women)	40/25kg	21 jumping. pull up 18 knee raises 9 pull up M/ 9 knee raises W	36 single under



Qualifier 25.2+25.3 FULL METAL BARBELL

3. STANDARDS

3.1 GENERAL

Per tutti i movimenti alla sbarra gli atleti possono mettere il tape sulla sbarra o utilizzare protezioni per le mani (paracalli - guanti) ma non possono usare nello stesso momento sia tape sulla sbarra che le protezioni per le mani.

Solo l'atleta può caricare il proprio bilanciere, non è consentito né utilizzare due bilancieri, né farsi aiutare da terze persone.

il workout 25.3 parte allo scattare del 4° minuto.

se l'atleta completa il 25.2 prima dei 4 minuti può caricare il proprio bilanciere nel tempo restante prima dell'inizio del 25.3

For all movements at the bar athletes may wrap tape around the bar or wear hand protection (gymnastic grip – gloves), but they may not tape the bar and wear hand protection.

Only the athlete can load his barbell, it is not allowed to use two barbells, nor to get help from third parties.

workout 25.3 starts at 04:00.

if the athlete finishes 25.2 before the 4th minute, he

can load the barbell for 25.3 in the remaining time.



Qualifier 25.2+25.3
FULL METAL BARBELL

3.2 SNATCH (any style)

Il movimento inizia in bottom position con il bilanciere a terra e termina in

top position quando l'atleta raggiunge la completa estensione di ginocchia, anche e gomiti con il

bilanciere in overhead position, in midline sopra il corpo, ed i piedi in linea.

È concesso squat snatch, power snatch, muscle snatch e split snatch.

Il bilanciere deve essere portato in top position in un unico movimento fluido. Non devono esserci cambi di direzione.

The movement begins in bottom position with the barbell on the ground and ends in top

position when the athlete reaches the complete extension of knees, hips and elbows with the

barbell in overhead position, in midline above the body and the feet in line.

Squat snatch, power snatch, muscle snatch and split snatch are allowed.

The barbell must be brought to the top position in a single fluid movement. There must be no change of direction.



Qualifier 25.2+25.3 FULL METAL BARBELL

Nessuna parte del corpo dell'atleta può entrare in contatto con il pavimento tranne i piedi.

L'utilizzo dei collars è obbligatorio.

È concesso fare touch and go, drop and go ma non bouncing.

No part of the athlete's body can come into contact with the floor except the feet.

The use of collars is mandatory.

It is allowed to go touch and go, drop and do but bouncing is not allowed.

3.3 CLEAN (any style)

Il movimento inizia con il bilanciere a terra e termina in top position quando

viene chiaramente in contatto con le spalle raggiungendo la top position con i piedi in linea, le

ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti davanti ad esso e

The movement begins in bottom position with the barbell on the ground and ends in top

position when the barbell clearly meets shoulders with the feet in line, knees locked, elbows in

front of it and the barbell in midline with the body.

Touch and go is allowed, bouncing is not allowed.



Qualifier 25.2+25.3 FULL METAL BARBELL

bilanciere in midline con il corpo.

Il touch and go è permesso, il bouncing no.

Sono ammessi power clean, squat clean, muscle clean.

L'utilizzo dei collars è obbligatorio.

Power clean, squat clean and muscle clean are allowed.

The use of collars is mandatory.

3.4 PULL UP

Il movimento inizia con l'atleta in hang position, con braccia distese e piedi sollevati da terra alla sbarra, e termina con il movimento dell'atleta che supera la linea orizzontale della sbarra.

Kipping pull up, butterfly pull up, strict pull up sono consentiti.

Il grip inverso e il grip misto sono consentiti.

The movement begins with the athlete in hang position, with arms outstretched and feet raised off the ground at the bar and ends with the athlete's chin crossing the horizontal line of the bar. Kipping pull up, butterfly pull up and strict pull up are allowed.



Qualifier 25.2+25.3
FULL METAL BARBELL

Reverse grip and mixed grip are allowed.

3.5 CHEST TO BAR

Il movimento inizia con l'atleta in hang position, con braccia distese e piedi

sollevati da terra alla sbarra, e termina con il petto (al di sotto della clavicola) dell'atleta che entra

in contatto evidente con la sbarra.

Kipping chest to bar, batterfly chest to bar e strict chest to bar sono consentiti.

Il grip inverso e il grip misto sono consentiti.

The movement begins with the athlete in hang position, with arms outstretched and feet

raised off the ground at the bar, and ends with the chest (below the collarbone) of the athlete

which comes into evident contact with the bar.

Kipping chest to bar, butterfly chest to bar and strict chest to bar are allowed.

Reverse grip and mixed grip are allowed.



Qualifier 25.2+25.3
FULL METAL BARBELL

3.6 BAR MUSCLE UP

Il movimento inizia con l'atleta in hang position, con braccia distese e piedi

sollevati da terra alla sbarra, e termina con l'atleta in posizione di appoggio al di sopra della sbarra

con i gomiti bloccati e le spalle in linea o davanti alla verticale della sbarra.

Nella fase di kipping, nessuna parte del piede può superare la linea orizzontale della sbarra.

L'atleta deve obbligatoriamente passare da una fase di dip durante la transizione.

Altri movimenti di gymnastic (gride dip, pull overs, roll to support) non sono permessi.

The movement begins with the athlete in hang position, with arms outstretched and feet

raised off the ground at the bar, and ends with the athlete in a support position above the bar

with elbows locked and shoulders in line or in front of the vertical of the bar.

In the kipping phase, no part of the foot can exceed the horizontal line of the bar.

The athlete must go through a dip phase during the transition.

Other gymnastic movements (glide dips, pullover, roll to support) are not allowed.



Qualifier 25.2+25.3 FULL METAL BARBELL

Non è concesso appoggiarsi alla sbarra con il corpo staccando le mani.

In posizione di support, solo le mani supportano il peso dell'atleta.

It is not allowed to lean against the bar with the body detaching the hands.

In the support position, only the hands support the athlete's weight.

3.7 KNEE RAISES

Il movimento inizia con l'atleta in hang position, con braccia distese e piedi sollevati

da terra alla sbarra, e termina quando la punta più alta del ginocchio supera l'altezza dell'anca.

In bottom position i talloni dell'atleta dovranno rompere la linea verticale della sbarra.

The movement begins with the athlete in hang position, with arms outstretched and feet

raised off the ground at the bar and ends when the knees are above the hips.

In bottom position the athlete's heels must pass across the vertical line of the bar.



Qualifier 25.2+25.3
FULL METAL BARBELL

3.8 JUMPING PULL UP

L'altezza della sbarra deve essere tale da lasciare almeno 15cm tra la testa

dell'atleta e la sbarra quando l'atleta si trova in posizione eretta.

In bottom position, le braccia devono essere completamente estese, in top position il mento deve

superare il piano orizzontale della sbarra.

Le prese inverse e miste sono consentite.

The bar should be set up so it is at least 15cm above the top of the athlete's head when the

athlete is standing tall.

In bottom position, the arms must be fully extended.

Overhand, underhand or mixed grip are permitted.

In top position, the chin must break the horizontal plane of the bar.



**Qualifier 25.2+25.3
FULL METAL BARBELL**

3.9 CROSSOVER SINGLE UNDER

La corda passa sotto i piedi una volta per ogni salto.

È richiesto un salto con decollo e atterraggio a due piedi (niente passi veloci).

La corda deve girare in avanti affinché il salto venga conteggiato.

Una ripetizione verrà conteggiata ogni volta che c'è un cambiamento da mani incrociate a mani

non incrociate, o viceversa, E la corda passa con successo sotto i piedi.

Vengono conteggiati solo i salti riusciti, non i tentativi.

The rope passes under the feet once for each jump.

A two-foot takeoff and landing is required (no speed-steps).

The rope must spin forward for the rep to count.

A rep will be counted every time there is a change from hands crossed to hands uncrossed,

or vice versa, AND the rope successfully passes under the feet.

Only successful jumps are counted, not attempts.

Counting begins the first time the hands cross and the rope passes successfully under the

feet.



Qualifier 25.2+25.3 FULL METAL BARBELL

Il conteggio inizia la prima volta che le mani si incrociano e la corda passa con successo sotto i piedi.

3.10 DOUBLE UNDER

La corda deve passare due volte sotto i piedi dell'atleta durante la fase di salto affinché la ripetizione sia valida.

The rope must pass twice under athlete's feet during the jumping phase for the repetition to be valid.

3.11 SINGLE UNDER

La corda deve passare una volta sotto i piedi dell'atleta durante la fase di salto affinché la ripetizione sia valida.

The rope must pass once under the athlete's feet during the jumping phase for the repetition to be valid.



**Qualifier 25.2+25.3
FULL METAL BARBELL**

4. TECHNICAL INFORMATION

**Responsabilità degli atleti,
standard per la video submission,
e scoring protocol sono
disponibili sul sito ufficiale.**

***Athlete responsibility, standards
for video submission, and scoring
protocol are available on the
official website.***

<https://www.fallseriesstd.com/qualifier-25>

find the event on 
**among the biggest CrossFit Competitions
in the world**