



PROJECT JUDGES®

FOR

MODENA WINTER TEAM CHALLENGE

2027



BROCHURE CATEGORY

BEGINNER DIVISION

SLIDE IDENTIFICATIVA DELLA DIVISIONE · APERTURA UFFICIALE DELLA BROCHURE BEGINNER

Questa pagina è intenzionalmente separata dalla numerazione del booklet.



PROJECT JUDGES®

FOR

MODENA WINTER TEAM CHALLENGE

2027

QUALIFIER 1 · BEGINNER

WOD 1A + 1B

TECHNICAL BOOKLET



INDICE RAPIDO

TIMING

p.05

WOD

p.07

MATERIALE RICHiesto

p.09

WEIGHT & VARIATIONS

p.11

SETTING

p.13

FLOW

p.14

STANDARD

p.17

SCORING

p.24

INFO

p.30



INDICE

01

EVENT & TIMING

p.03

Timing - indicazioni per team MF

04

MOVEMENT STANDARDS

p.16

Pull Up - Hang Snatch - Box Jump Over - RowErg

02

WORKOUT & VARIATIONS

p.06

WOD 1A - WOD 1B - Materiale richiesto - Scoring - Weight & Variations

05

SCORING & REGULATIONS

p.23

Scoring Protocol - Responsibility - Special Regulations

03

SETTING FLOOR - FLOW WOD

p.12

Setting Floor - Flow WOD

06

INFO & SUBMISSION

p.28

Notes - Info



CHAPTER 01

EVENT & TIMING

Indicazioni preliminari e struttura temporale del Qualifier 1 Beginner.



PAGINE 03-05

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

ATTENZIONE • TEAM MF

Informazione obbligatoria per la divisione mixed.

PER I TEAM MF

QUESTO WOD DEVE ESSERE
OBBLIGATORIAMENTE
ESEGUITO DALL'UOMO

MF TEAM

ATHLETE
M

WOD 1A + 1B

TIMING

Il timer deve essere impostato in progressione da 00:00 a 20:00.

00:00

WOD 1A · 15 MIN

15:00

WOD 1B · 5 MIN

20:00

SETTAGGIO TIMER

DA 00:00 A 20:00

CORRETTO

NON da 20:00 a 00:00

Il tempo rimanente del WOD 1A costituisce recupero solo se la parte 1A è completata nel time cap.



CHAPTER 02

WORKOUT & VARIATIONS

Workout, materiale richiesto, scoring operativo e variazioni Beginner.

PAGINE 06-11

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO



WOD 1A • BEGINNER

FROM 00:00 TO 15:00

THREE ROUNDS FOR TIME

TIME CAP **15 MIN**

20 BOX JUMP OVER

STEP DOWN MANDATORY

18 HANG SNATCH

16 PULL UP

Se finisci prima del cap, il tempo rimanente è recupero.

SCORE

SCORE IS:

TIME

SE NON TERMINI NEL TEMPO

il tuo score sarà dato
dalle rep completate.



WOD 1B • BEGINNER

FROM 15:00 TO 20:00

TIME CAP

5 MIN

1000 / 800 m. ROWERG

TIE-BREAK AL TERMINE DEL ROWERG

THEN, IN THE REMAINING TIME

AMRAP

LATERAL BURPEE OVER THE ROWERG

SCORE

SCORE IS:

REP

TIE-BREAK

tempo al termine
1000 / 800 m

MATERIALE RICHIESTO

Attrezzatura e requisiti necessari per eseguire e registrare correttamente il WOD.

01

Uomo: bilanciere da 20 kg. Bilanciere diverso → invalid video.

02

Donna: bilanciere da 15 kg. Bilanciere diverso → invalid video.

03

Bumper del peso indicato. Carico in difetto → invalid video.

04

L'uso dei collar è obbligatorio. Assenza → Major Penalty.

05

Nastro sulla sbarra o paracalli consentiti; uso contestuale → Major Penalty.

06

Nastro per delimitare il flow: distanze errate → Major Penalty aggravata 25%.

07

Rower Concept 2 o Rogue ammessi. Altre marche → invalid video.

08

Plyo box dell'altezza prevista. Se artigianale deve essere misurato; mancata misurazione → Major Penalty (15%).

VERIFICA PRIMA DELLA SUBMISSION

UTILIZZA YOUTUBE

NO CLOUD

Drive · iCloud · Dropbox

Attento alla musica di sottofondo: YouTube potrebbe censurare il video rendendolo non valutabile.

SCORING

Come registrare correttamente i risultati dei WOD 1A e 1B.

WOD 1A

SE FINISCI NEL TEMPO

Score = minuti : secondi.
Il tempo rimanente è recupero.

SE NON FINISCI NEL TEMPO

Score = REP ESEGUITE.
Non hai recupero e passi direttamente al WOD 1B.

WOD 1B

TIE-BREAK

Al termine dei 1000 / 800 m rileva il tempo in minuti e secondi.

SCORE

Numero di lateral burpee over the rowerg completati nel tempo rimanente.

WEIGHT & VARIATIONS

NEI TEAM MF QUESTO WOD DEVE ESSERE OBBLIGATORIAMENTE ESEGUITO DALL'UOMO.

DIVISION	PLYO BOX	BARBELL	PULL UP	ROWERG
BEGINNER	60 / 50 CM	40 / 25 KG	16 / 10	1000 / 800

TEAM MF · WOD OBBLIGATORIAMENTE ESEGUITO DALL'UOMO



CHAPTER 03

SETTING FLOOR - FLOW WOD

Setting specifico Beginner e descrizione narrativa delle due parti.

PAGINE 12-15

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

SETTING DEL FLOW

SETTING VALIDO PER BEGINNER

ISTRUZIONI

01

TRACCIA UNA LINEA A 2 METRI
DAL RIG

02

COLLOCA BILANCIERE, PLYO BOX E
ROWERG OLTRE LA LINEA

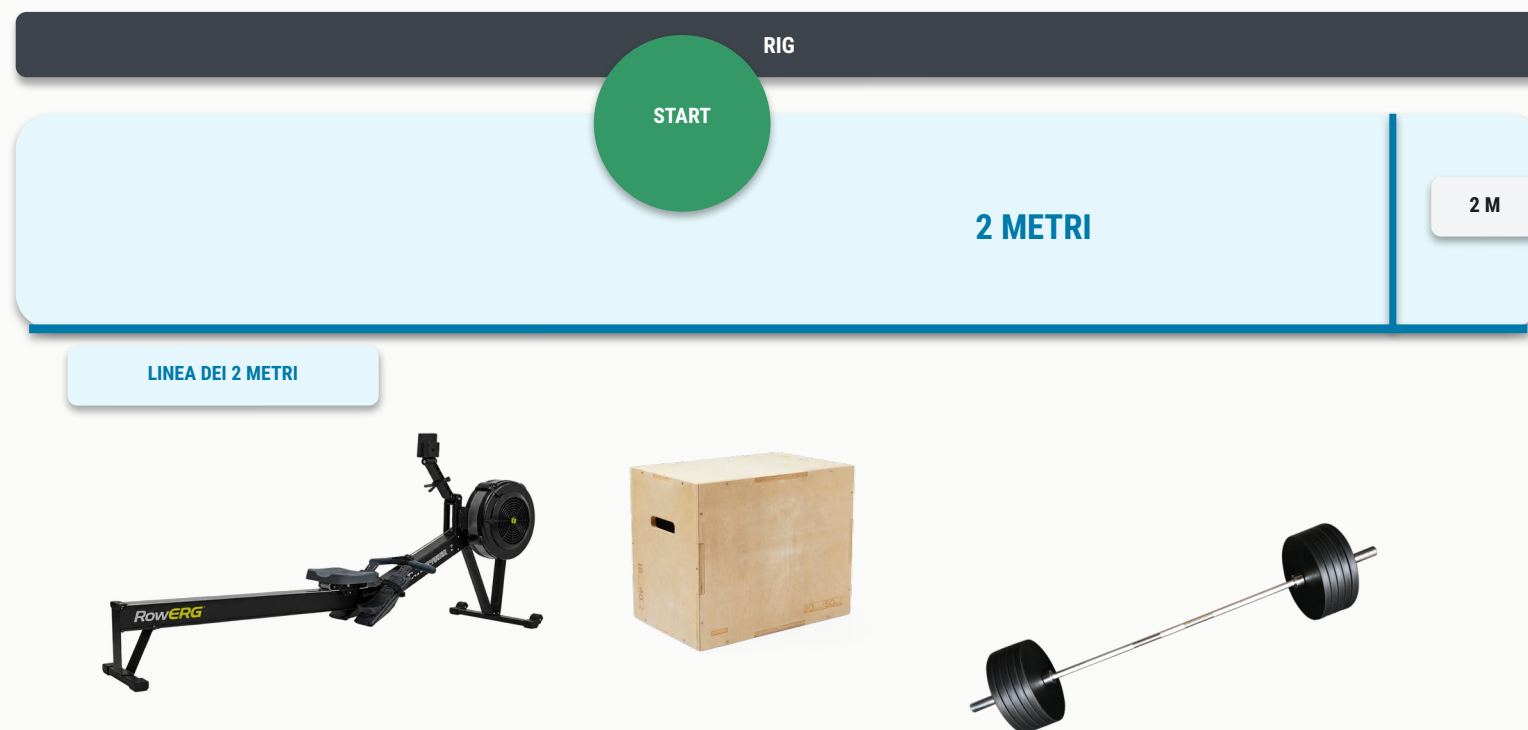
03

START SOTTO IL RIG

04

IL MATERIALE PUÒ ESSERE ORDINATO E
DISPOSTO COME CREDI PURCHÉ OLTRE LA
LINEA DEI DUE METRI E IN MODO TALE CHE LE
RIPETIZIONI E I METRI SIANO VERIFICABILI

SCHEMA DI POSIZIONAMENTO



FLOW WOD 1A • BEGINNER

FROM 00:00 TO 15:00

Prima di iniziare il WOD setta il flow come indicato nell'immagine. Traccia una linea che sia distante 2 metri dal rig. Colloca oltre la linea bilanciere, rowerg e plyo box.

SETTA IL TIMER DA 00:00 A 20:00 NON DA 20:00 A 00:00**FROM 00:00 TO 15:00**

Partirai da sotto il rig. La partenza direttamente dal plyo box corrisponde a 1 no rep.

Al 3,2,1 go, l'atleta si porta al plyo box ed esegue 20 box jump over. Successivamente si sposterà al bilanciere per completare 18 hang snatch. L'atleta **NON POTRÀ MAI ESEGUIRE LE REP OLTREPASSANDO LA LINEA** e avvicinandosi così al rig.

Andrà quindi al rig per eseguire 16 pull up. L'atleta avrà così completato il primo round.

Darà ora inizio al secondo mantenendo lo stesso pattern fino a completare il terzo e ultimo round. Al termine dell'ultimo pull up correrà in finish line per il tempo. Mancato attraversamento della finish line = 3 secondi di penalità.

TUTTO IL TEMPO RIMANENTE È RECUPERO. A 15:00 ANDRAI A INIZIARE LA PARTE 1B

FLOW WOD 1B • BEGINNER

FROM 15:00 TO 20:00

SCENARIO A

Se hai finito il WOD 1A nel tempo, avrai recupero e inizierai al minuto 15:00 il WOD 1B. Il tuo score 1A sarà TIME.

SCENARIO B

Se non hai finito il WOD 1A nel tempo, passerai direttamente al WOD 1B allo scoccare del minuto 15:00. Il tuo score 1A sarà REP ESEGUITE.

01

Partirai seduto al rowerg.

02

Al minuto 15:00 percorri 1000 / 800 metri e rileva il tie-break al termine della distanza.

03

Nel tempo rimanente esegui il maggior numero possibile di lateral burpee over the rowerg.

SCORE

Numero totale di burpee completati.



CHAPTER 04

MOVEMENT STANDARDS

Points of Performance e immagini esplicative dei movimenti Beginner.



PAGINE 16-22

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

04 / MOVEMENT STANDARD

PULL UP

Points of Performance

REP START

L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese.

REP END

In top position l'atleta dovrà portare il mento chiaramente oltre il piano orizzontale della sbarra.



HANG POSITION



PULL UP

04 / MOVEMENT STANDARD

HANG SNATCH 1)

REP START + REP REQUIREMENTS

REP START

L'atleta dovrà sollevare il bilanciere da terra attraverso un deadlift.

Primo requisito: raggiungere una full extension con il deadlift: ginocchia bloccate, anche aperte e spalle dietro la verticale del bilanciere.

La prima rep di ogni set può comunque essere uno snatch da terra.

REP REQUIREMENTS

Da qui inizierà il movimento di hang, avendo cura che il bilanciere non scenda sotto il ginocchio.

Attraverso muscle snatch, power snatch, split snatch o squat snatch dovrà portare il bilanciere in top position attraverso una one fluid motion.



STARTING POSITION



HANG

HANG SNATCH 2)

REP END + SPECIAL REGULATION

REP END

La ripetizione termina con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo.

SPECIAL REGULATION

Le ripetizioni non possono essere eseguite nello spazio tra rig e linea dei 2 metri.

Il bilanciere deve rimanere sempre al di là della linea dei 2 metri. Sanzione: NO REP.



REP END

04 / MOVEMENT STANDARD

BOX JUMP OVER · 1)

STEP DOWN MANDATORY · REP START + REQUIREMENTS

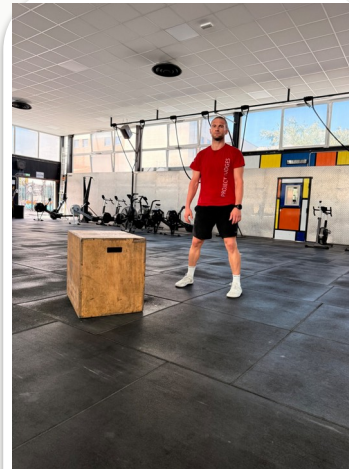
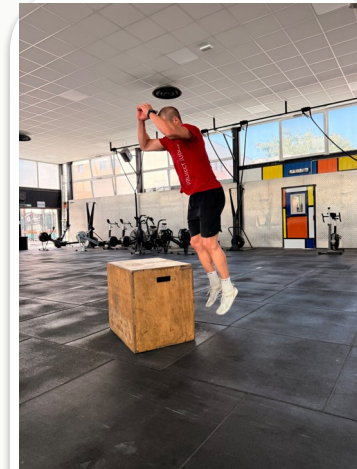
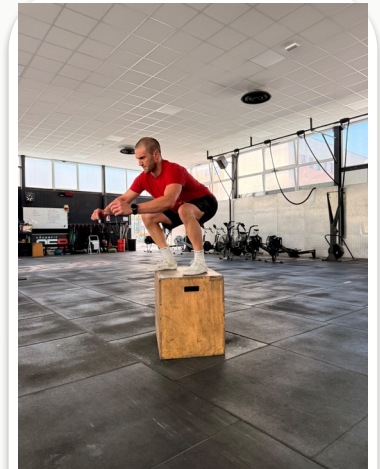
REP START

L'atleta inizia la ripetizione da un lato del box e dovrà terminarla dalla parte opposta.

REP REQUIREMENTS

Nell'effettuare il salto l'atleta dovrà staccare i piedi in maniera sincrona. Non è richiesto un atterraggio a piedi sincroni.

L'atleta può anche saltare direttamente oltre la superficie del box atterrando direttamente dalla parte opposta.

**START****TAKE-OFF****TOP / OVER**

BOX JUMP OVER · 2)

STEP DOWN MANDATORY · REP END + SPECIAL REGULATION

REP END

L'atleta dovrà scendere dal box effettuando uno step. Non potrà scendere dal box saltando e non potrà terminare la rep con i piedi su due diversi lati del box.

SPECIAL REGULATION

Durante tutta la rep nessuna parte del corpo eccetto i piedi potrà toccare il box. L'atleta non potrà appoggiare mani o braccia al corpo.

Essendo un movimento "over", non viene richiesta la distensione delle anche una volta che l'atleta è sul box.

**STEP DOWN****REP END**

ROWERG

Setting, partenza e verifica del tie-break.

SETTING

Puoi settare resistenza e pedaliera come preferisci. Imposta il monitor in modo che minuti e secondi siano chiaramente visibili.

AMMESSO L'USO DELL'APP CONCEPT

START POSITION

Parti seduto al rowerg con le mani lontane dal manicotto. Partire con il manicotto in mano comporta 5 secondi di penalità.

DISTANCE CHECK

Se non è possibile accertare che i 1000 / 800 metri siano portati a 0, lo score del WOD 1B sarà invalidato.

TIME REFERENCE

Se il tempo non è leggibile dal monitor, verrà utilizzato il tempo in sovrimpressione su YouTube dal momento in cui inizi a vogare fino a quando scendi dal rowerg.



5 SEC

Partenza con manicotto già in mano



CHAPTER 05

SCORING & REGULATIONS

Protocollo di scoring, responsabilità dell'atleta e sanzioni specifiche Beginner.

PAGINE 23-27

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

SCORING PROTOCOL

Quadro generale delle quattro possibili valutazioni.

GOOD VIDEO

VALID

Score convalidato. Il WOD è eseguito nel rispetto delle indicazioni e degli standard richiesti.

MINOR PENALTY

FOR TIME: lo score è aumentato in secondi pari al numero di no rep ricevute.
AMRAP: lo score è decurtato di un numero di rep pari alle no rep ricevute.

MAJOR PENALTY

15% PENALTY

FOR TIME: lo score è aggravato del 15%.
AMRAP: lo score è decurtato del 15%.

INVALID

INVALID VIDEO

Il WOD non viene eseguito nel rispetto delle indicazioni fornite o violando quanto presente nel rulebook gara.

SCORING PROTOCOL · DETTAGLIO

Casistiche ulteriori e poteri di correzione.

INVALID / HEAD JUDGE

La valutazione di invalidità è rimessa all'Head Judge in caso di numero significativo e inaccettabile di no rep, mancata esecuzione del workout come richiesto o video non conforme ai requisiti.

CORREZIONE REP PER REP

Nei workout a peso la sanzione può essere applicata sottraendo il chilaggio corrispondente. Nei WOD AMRAP, a discrezione dell'Head Judge, può essere applicata una correzione rep per rep.

FLOOR SETTING

Se viene indicato un floor plan e non viene eseguito, il video sarà invalido.

Se viene indicato un floor plan e questo viene eseguito in maniera errata, il video sarà sanzionato con Major Penalty.

VIDEO ANGLE

L'atleta deve eseguire i movimenti in maniera tale che possano essere apprezzati tutti i punti di check richiesti. Qualora non fosse possibile valutare i punti di check, il movimento sarà considerato no rep.

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

La responsabilità di rispettare il workout format è dell'atleta.

PRINCIPIO

È responsabilità dell'atleta rispettare workout format, standard, ripetizioni, attrezzatura, carichi, timing e submission standards.

MOVEMENT

Eseguire tutti i movimenti secondo lo standard descritto.

COUNTING

Contare e completare tutte le ripetizioni richieste.

EQUIPMENT

Utilizzare l'attrezzatura e i carichi previsti.

TIMING

Rispettare time cap e finestre temporali.

RIFERIMENTI

Fare sempre riferimento a rulebook di gara e brochure standard. Non sono ammessi movimenti deemed uncommon.

Il giudice convalida o meno la regolarità del movimento: non è tenuto a interpretare l'esecuzione o identificare i carichi.

SPECIAL REGULATIONS

Sanzioni specifiche del Qualifier 1 Beginner.

ROWER NON AUTORIZZATO

Invalidità della prova

NASTRO + PARACALLI

Major Penalty

BILANCIERE ERRATO

Invalid Video

DISTANZE FLOW

Major Penalty aggravata 25%

CARICAMENTO IN DIFETTO

Invalid Video

PARTENZA ERRATA

5 sec · oppure 1 no rep

ASSENZA COLLAR

Major Penalty

FINISH LINE BEGINNER

3 sec

PLYO BOX ARTIGIANALE

Mancata misurazione → Major Penalty



CHAPTER 06

INFO & SUBMISSION

Note finali, informazioni operative e canali ufficiali di contatto.

PAGINE 28-31

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

NOTES

Indicazioni operative sulla submission e sulle comunicazioni.

- 01 Se esegui il video con musica di sottofondo, YouTube potrebbe censurarlo e renderlo non valutabile.
- 02 NON utilizzare cloud per caricare il video (Drive, iCloud, Dropbox): non verranno presi in considerazione.
- 03 Saranno considerati soltanto link caricati su YouTube o piattaforme simili dove sia dimostrabile il caricamento entro la deadline.
- 04 Controlla regolarmente la cartella spam: in caso di video bloccato o link non fruibile verrà inviata un'unica mail di avviso, con successiva rimozione dello score.
- 05 Mail di riferimento: judgesinfonorep@gmail.com

INFO

Canali di contatto e tempistiche di risposta.

PENDENTE LA QUALIFICA

Il corpo giudicante non risponde a mail o richieste al fine di non avvantaggiare singoli atleti.

NO REP

Per informazioni sulle no rep ricevute: judgesinfonorep@gmail.com

CLASSIFICA

Una volta pubblicata la classifica dopo la correzione video, questa non potrà essere modificata.

RISPOSTE

Il corpo giudicante risponde alle mail al termine della correzione video complessiva, non della singola categoria.

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO

ENTRO

1 MESE

DAL LIVE

MAIL

judgesinfonorep@gmail.com



PROJECT JUDGES®

PROJECT JUDGES®

TECHNICAL CONTENT & JUDGING STANDARDS

Modena Winter Team Challenge 2027 · Qualifier 1 · Beginner



DOCUMENT ID

PJ-MWTC-Q1-BEGINNER-2027-V1.0

VERSIONE 1.0 · 31 PAGINE

Documento destinato alla distribuzione in PDF. La produzione della presente brochure è coperta da copyright.