



PROJECT JUDGES®

FOR

MODENA WINTER TEAM CHALLENGE

2027

QUALIFIER 1

WOD 1A + 1B

TECHNICAL BOOKLET



INDICE RAPIDO

TIMING

p.05

WOD

p.07

WEIGHT & VARIATIONS

p.11

SETTING

p.13

FLOW

p.14

STANDARD

p.17

SCORING

p.24

MATERIALE RICHIESTO

p.09

INFO

p.30



INDICE

01 EVENT & TIMING

Timing - indicazioni per team MF

p.03

02 WORKOUT & VARIATIONS

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

p.06

03 SETTING FLOOR - FLOW WOD

Setting · Floor diagram · Flow 1A · Flow 1B

p.12

04 MOVEMENT STANDARDS

Bar Muscle Up - Chest to Bar - Pull Up - Hang Snatch - RowErg

p.16

05 SCORING & REGULATIONS

Scoring Protocol · Responsibility · Special Regulations

p.23

06 INFO & SUBMISSION

Notes - Info

p.28



CHAPTER 01

EVENT & TIMING

Informazioni preliminari, notice e struttura temporale del Qualifier 1.



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, scoring operativo, carichi e variazioni per categoria.

PAGINE 06-11

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

WOD 1A

ELITE · REGULAR · MASTER

THREE ROUNDS FOR TIME

TIME CAP **15 MIN****01**

8 BAR MUSCLE UP · 10 CHEST TO BAR · 12 PULL UP
18 HANG SNATCH

02

8 BAR MUSCLE UP · 10 CHEST TO BAR · 12 PULL UP
12 HANG SNATCH

03

8 BAR MUSCLE UP · 10 CHEST TO BAR · 12 PULL UP
6 HANG SNATCH

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

ELITE · REGULAR · MASTER

TIME CAP

5 MIN

1000 / 800 m. ROWERG

TIE-BREAK AL TERMINE DEL ROW

THEN, IN THE REMAINING TIME

AMRAP

LATERAL BURPEE OVER THE ROWER

SCORE: REP

SCORING

TIE-BREAK

**tempo al termine
1000 / 800 m**

SCORE

**numero di burpee
completati**

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 non ammesso → Major Penalty.

06

Nastro per delimitare il flow: mancato rispetto delle distanze → Major Penalty aggravata 25%.

07

Rower Concept 2 o Rogue ammessi. Altre marche → Invalidità della prova.

MUSICA DI SOTTOFONDO

YouTube potrebbe censurare o bloccare il video se contiene musica protetta.

VERIFICA PRIMA DELLA SUBMISSION

UTILIZZA YOUTUBE

NO CLOUD

Drive · iCloud · Dropbox

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 rower completati nel tempo rimanente.

WEIGHT & VARIATIONS

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

DIVISION	BAR	CHEST TO BAR	PULL UP	BARBELL	ROWERG METERS
ELITE	8 / 6	10 / 8	12 / 10	60 / 40 KG	1000 / 800
REGULAR	6 / 4	8 / 6	10 / 8	50 / 35 KG	1000 / 800
MASTER 70	8	10	12	60 KG	1000
MASTER 80	6 / 4	8 / 6	10 / 8	50 / 35 KG	1000 / 800
MASTER 90	4	6	8	45 KG	1000

TEAM MF - WOD OBBLIGATORIAMENTE ESEGUITO DALL'UOMO



CHAPTER 03

FLOW & FLOOR

Setting obbligatorio, disposizione dell'attrezzatura e descrizione dello spostamento dell'atleta.



PAGINE 12-15

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

SETTING DEL FLOW

SETTING VALIDO PER ELITE · REGULAR · MASTER

ISTRUZIONI

01

TRACCIA UNA LINEA A 2 METRI
DAL RIG

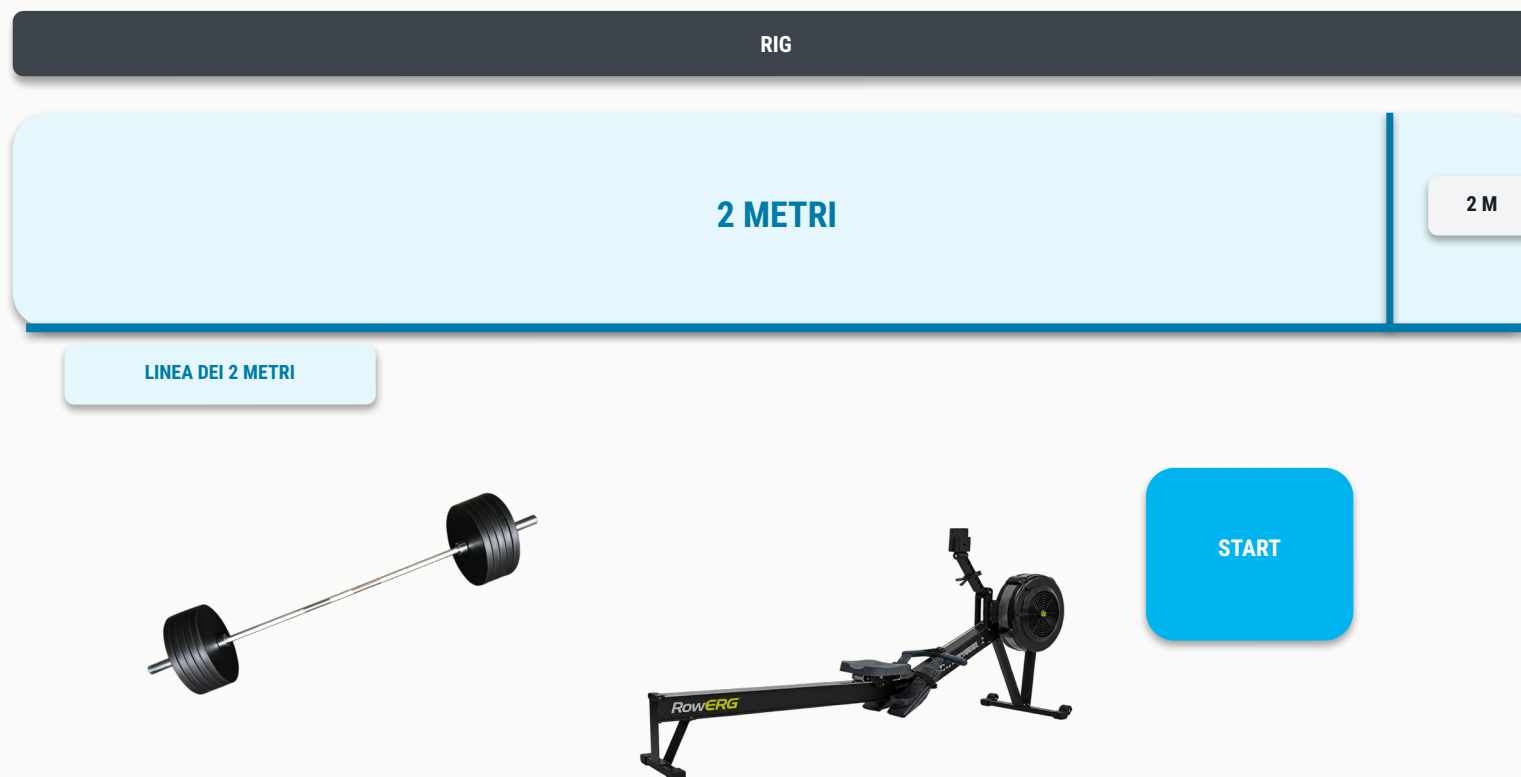
02

COLLOCA BILANCIERE E ROWERG
OLTRE LA LINEA

03

START

SCHEMA DI POSIZIONAMENTO



FLOW WOD 1A

ELITE · REGULAR · MASTER · 00:00 → 15:00

Prima di iniziare il WOD setta il flow come indicato nella immagine. Traccia una linea che sia distante 2 metri dal rig. Colloca, prima della linea, bilanciare e rowerg.

SETTA IL TIMER DA 00:00 A 20:00 NON DA 20:00 A 00:00

FROM 00:00 TO 15:00

Partirai distante 2 metri dal rig (box START nella slide setting del flow).

Al 3,2,1 go, l'atleta si porta al rig ed esegue 8 bar muscle up.
Successivamente prosegue il WOD con 10 chest to bar e 12 pull up.

Andrà quindi al bilanciare che dovrà essere collocato al di là della linea.
L'atleta **NON POTRÀ MAI ESEGUIRE LE REP OLTREPASSANDO LA LINEA**. Qui completerà 18 hang snatch, terminando il primo round.

Avendo cura che il bilanciare sia oltre la linea, l'atleta andrà al rig per completare nuovamente gli 8 bar muscle up, seguiti da 10 chest to bar e 12 pull up. Muoverà nuovamente verso il bilanciare per completare 12 hang snatch, terminando così il secondo round.

Andrà a eseguire quindi il medesimo pattern per il terzo round andando a completare 6 hang snatch. Al termine dell'ultima ripetizione l'atleta rileverà il tempo che andrà a costituire il suo score 1A.

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

FLOW WOD 1B

ELITE · REGULAR · MASTER · 15:00 → 20:00

SCENARIO A

Hai finito il WOD 1A nel tempo → recuperi fino al minuto 15:00 e inizi il WOD 1B al minuto 15:00.

SCENARIO B

Non hai finito il WOD 1A → allo scoccare del minuto 15:00 passi direttamente al WOD 1B.

01

Parti seduto al rowerg.

02

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 del Qualifier 1.



PAGINE 16-22

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

BAR MUSCLE UP

Points of Performance

REP START

Hang position: piedi staccati da terra e braccia completamente distese.

REP REQUIREMENTS

Durante il kipping i piedi non possono andare oltre la sbarra. Non è consentito lasciare la presa e riposizionare le mani (regrip).

REP END

Top position con gomiti bloccati e spalle oltre o sopra la perpendicolare della sbarra.

SPECIAL REGULATION

Non è consentito raggiungere il lock dei gomiti mentre si sta già abbandonando la sbarra.

**HANG POSITION****TOP POSITION**

04 / MOVEMENT STANDARD

CHEST TO BAR

Points of Performance

REP START

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

REP END

In top position l'atleta deve portare il petto chiaramente in contatto con la sbarra.



HANG POSITION



CHEST TO BAR

04 / MOVEMENT STANDARD

PULL UP

Points of Performance

REP START

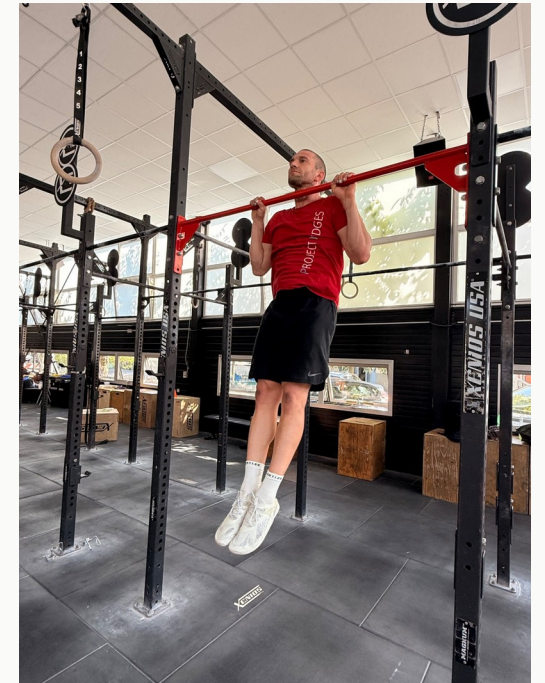
L'atleta parte in hang position con piedi staccati da terra, appeso alla sbarra con le braccia completamente stese.

REP END

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



HANG POSITION



PULL UP

HANG SNATCH 1)

REP START + REP REQUIREMENTS

REP START

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

Primo requisito: raggiungere una full extension con 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 inizia il movimento di hang: il bilanciere non può scendere sotto il ginocchio.

Sono ammessi muscle snatch, power snatch, split snatch e squat snatch. Il bilanciere deve essere portato 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 oltre la linea. Sanzione: NO REP.



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.

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

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.

ROWER NON AUTORIZZATO

Invalidità della prova

PLYO BOX ARTIGIANALE

Mancata misurazione → Major Penalty

BILANCIERE ERRATO

Major Penalty

NASTRO + PARACALLI

Major Penalty

CARICAMENTO IN DIFETTO

Invalid Video

DISTANZE FLOW

Major Penalty aggravata 25%

ASSENZA COLLAR

Major Penalty

PARTENZA ERRATA

5 sec · oppure 1 no rep



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



DOCUMENT ID

PJ-MWTC-Q1-2027-V11.0

VERSIONE 11.0 · 31 PAGINE

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

