



PROJECT JUDGES®

FOR

MODENA WINTER TEAM CHALLENGE

2027



BROCHURE CATEGORY

BEGINNER

DIVISION



PROJECT JUDGES®

FOR

MODENA WINTER TEAM CHALLENGE

2027

QUALIFIER 2 · BEGINNER

WOD 2A + 2B

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

Timing - indicazioni per team MF

p.03

02 WORKOUT & VARIATIONS

WOD 2A - WOD 2B - Materiale richiesto - Scoring - Weight & Variations

p.06

03 SETTING FLOOR - FLOW WOD

Setting Floor - Flow WOD 2A - Flow WOD 2B

p.12

04 MOVEMENT STANDARDS

SkiErg - Deadlift - Toes To Ring - Dumbbell Snatch - Walking Lunges

p.16

05 SCORING & REGULATIONS

Scoring Protocol - Responsibility - Special Regulations

p.23

06 INFO & SUBMISSION

Notes - Info

p.28



CHAPTER 01

EVENT & TIMING

Indicazioni preliminari e struttura temporale del Qualifier 2 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 DALLA DONNA

MF TEAM

ATHLETE
F

WOD 2A + 2B

TIMING

Il timer deve essere impostato in progressione da 00:00 a 22:00.

00:00

WOD 2A · 13 MIN

13:00

REST 3 MIN 16:00

WOD 2B · 6 MIN

22:00

SETTAGGIO TIMER

DA 00:00 A 22:00

CORRETTO

NON da 22:00 a 00:00

13:00-16:00 = 3 minuti di REST obbligatorio.



CHAPTER 02

WORKOUT & VARIATIONS

Workout, materiale richiesto, scoring e variazioni Beginner.

PAGINE 06-11

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO



WOD 2A · BEGINNER

AMRAP 13:00 · FROM 00:00 TO 13:00

AMRAP 13:00

16 TOES TO RING

12 / 9 CAL SKIERG

8 DEADLIFT

60 / 40 KG

BARBEL **60 / 40 KG**

SCORE

SCORE IS:

REP

CONTINUA FINO A 13:00

il tuo score è dato
dalle rep completate.



WOD 2B • BEGINNER

TIME CAP 6:00 • FROM 16:00 TO 22:00

FOR TIME

DUMBBELL 17.5 / 12 KG

30 ONE ARM ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

24 M ONE ARM SUITCASE DUMBBELL WALKING LUNGES

6 M. × 4 VOLTE

TIE-BREAK

18 ONE ARM ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

12 M ONE ARM SUITCASE DUMBBELL WALKING LUNGES

6 M. × 2 VOLTE

SCORE

SCORE IS:

TIME

SE NON TERMINI NEL TEMPO

il tuo score sarà dato
dalle rep completate.

MATERIALE RICHIESTO

Attrezzatura e requisiti da mostrare chiaramente prima della prova.

- 01 Uomo: bilanciere da 20 kg. Bilanciere diverso -> Major Penalty aggravata.
- 02 Donna: bilanciere da 15 kg. Bilanciere diverso -> Major Penalty aggravata.
- 03 Bumper del peso indicato. Carico in difetto -> invalid video.
- 04 L'uso dei collar è obbligatorio. Assenza -> Major Penalty.
- 05 Nastro sugli anelli o paracalli consentiti; uso contestuale -> Major Penalty.
- 06 Nastro per delimitare il flow: distanze errate -> Major Penalty aggravata 25%.
- 07 SkiErg Concept2. Altre marche -> invalid video.
- 08 Dumbbell del peso indicato: 17.5 / 12 kg.

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 2A e 2B.

WOD 2A

SCORE

Numero totale di rep completate nei 13 minuti.

WOD 2B

Se finisci: SCORE = TIME.

Se non finisci nel time cap: SCORE = REP completate.

24 M LUNGES = 4 REP

12 M LUNGES = 2 REP

ESEMPIO

30 snatch + 4 sezioni lunges + 18 snatch + 1 sezione lunges = SCORE 53.

Una sezione vale solo se entrambi i piedi superano interamente la linea.

WEIGHT & VARIATIONS

BEGINNER DIVISION

DIVISION	SKIERG	BARBELL	DUMBBELL	LUNGE SECTION
BEGINNER	12 / 9 CAL	60 / 40 KG	17.5 / 12 KG	6 M

TEAM MF · WOD OBBLIGATORIAMENTE ESEGUITO DALLA DONNA

TOES TO RING

16 rep per round.

LUNGE

Ogni sezione completa da 6 metri vale 1 rep.



CHAPTER 03

SETTING FLOOR - FLOW WOD

Setting specifico del Qualifier 2 Beginner e flow delle due parti.



PAGINE 12-15

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

SETTING DEL FLOW

BEGINNER DIVISION

ISTRUZIONI

01

TRACCIA UNA LINEA A 2 METRI
DAGLI ANELLI

02

COLLOCA SKIERG E BILANCIERE SUL
LATO OPPOSTO RISPETTO AGLI ANELLI,
OLTRE LA LINEA

03

START PRESSO IL BILANCIERE

04

TRACCIA UNA SEZIONE LUNGES DA 6
METRI CON DUE LINEE CHIARE

05

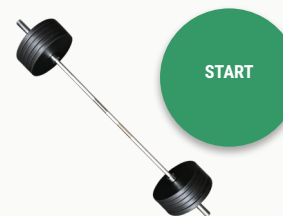
COLLOCA IL DUMBBELL PRIMA
DELL'INIZIO DELLA SEZIONE DA 6 METRI

WOD 2A · RIG / RINGS

RIG · ANELLI

2 METRI

LINEA DEI 2 METRI



WOD 2B · LUNGE SECTION

6 METRI



FLOW WOD 2A · BEGINNER

FROM 00:00 TO 13:00

Prima di iniziare il WOD setta il flow come indicato nella scheda setting. Traccia una linea distante 2 metri dagli anelli e colloca SkiErg e bilanciere sul lato opposto, in modo che risultino distanti dagli anelli almeno 2 metri.

SETTA IL TIMER DA 00:00 A 22:00 NON DA 22:00 A 00:00

FROM 00:00 TO 13:00

L'atleta attende presso il bilanciere.

Al 3,2,1 go, l'atleta va agli anelli ed esegue 16 TOES TO RING.

Successivamente si sposta allo SkiErg e completa 12 / 9 calorie.

Terminato lo SkiErg, l'atleta si porta al bilanciere ed esegue 8 DEADLIFT a 60 / 40 kg.

Ripete quindi lo stesso pattern: 16 Toes To Ring -> 12 / 9 Cal SkiErg -> 8 Deadlift, fino allo scadere dei 13 minuti.

DAL MINUTO 13:00 AL MINUTO 16:00 · 3 MINUTI DI REST

FLOW WOD 2B • BEGINNER

FROM 16:00 TO 22:00

Prima di iniziare accertati di aver tracciato una linea e, a 6 metri di distanza da questa, una seconda linea. Andrai a utilizzare un'unica sezione da 6 metri che percorrerai andata e ritorno per le volte prescritte.

01

Terminati i 3 minuti di rest, esegui 30 one arm alternated dumbbell snatch.

02

Portati alla prima linea dei lunges e percorri sezioni da 6 metri, superando ogni linea con entrambi i piedi.

03

Completa 24 metri: 4 sezioni da 6 metri. Al termine rileva il TIE-BREAK.

04

Esegui 18 one arm alternated dumbbell snatch.

05

Completa 12 metri di walking lunges: 2 sezioni da 6 metri.

UNA SEZIONE DA 6 METRI È COMPLETA SOLO QUANDO ENTRAMBI I PIEDI SUPERANO INTERAMENTE LA LINEA.



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

SKIERG

Setting e conteggio calorie.

SETTING

Puoi settare la resistenza come preferisci. Imposta il monitor sulla modalità che permette di vedere chiaramente le calorie.

AMMESSO L'USO DELL'APP CONCEPT

CALORIE CHECK

Se non è possibile rilevare chiaramente le calorie, queste non saranno conteggiate.

RESET

A ogni round le calorie DEVONO essere azzerate. Diversamente verrà sottratta 1 rep dal conteggio.



CONCEPT 2

04 / MOVEMENT STANDARD

DEADLIFT

REP START + REP END + REQUIREMENTS

REP START

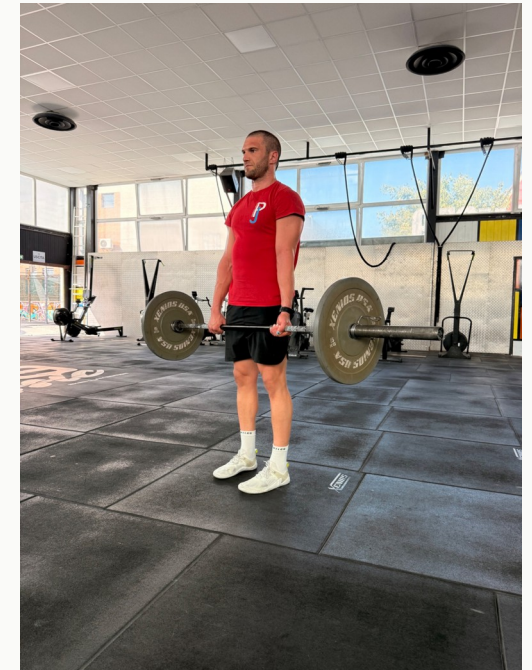
Il bilanciere parte da terra.

REP END

In top position: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, spalle e testa dietro la perpendicolare del bilanciere.

REP REQUIREMENTS

Touch and go permesso. Bouncing non ammesso. Le braccia devono rimanere sempre distese: non è ammesso piegare i gomiti.

**START****REP END**

RIPRESA: i bumper NON devono coprire le ginocchia.

04 / MOVEMENT STANDARD

TOES TO RING

REP START + BOTTOM POSITION + REP END

REP START

L'atleta afferra gli anelli con piedi staccati da terra e braccia completamente stese.

BOTTOM POSITION

I talloni devono spezzare la perpendicolare del corpo.

REP END

I piedi possono toccare internamente o esternamente gli anelli, entrare negli anelli o toccare la mano che regge l'anello. Non possono toccare polso, avambraccio o fettuccia di sospensione.



BOTTOM



TOP POSITION

ONE ARM ALTERNATED DUMBBELL SNATCH

REP START + REQUIREMENTS + REP END

REP START

La ripetizione inizia con il dumbbell a terra. Entrambe le teste del manubrio devono toccare il suolo.

REP REQUIREMENTS

Il dumbbell deve essere sollevato overhead con un unico movimento fluido. Ammessi muscle snatch, power snatch, squat snatch e split snatch.

REP END

Piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, dumbbell chiaramente sulla midline. Il braccio non utilizzato non deve toccare il corpo. Cambia braccio a ogni rep valida.



REP START



REP END

ONE ARM SUITCASE DUMBBELL WALKING LUNGES · 1)

START + SECTION + REQUIREMENTS

REP START

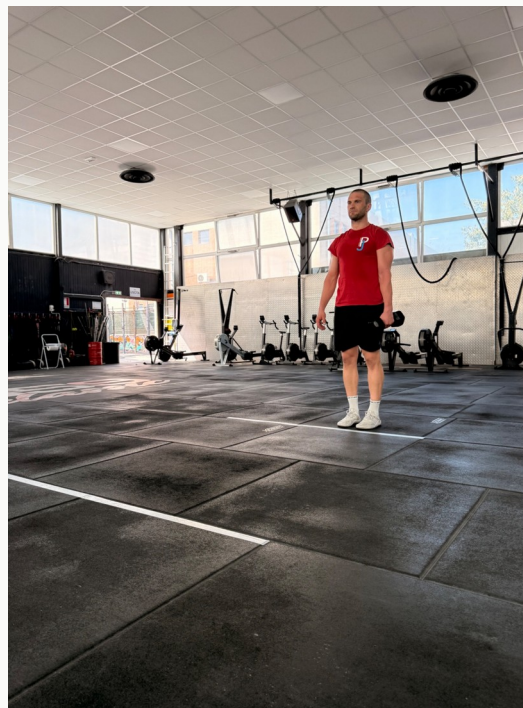
L'atleta afferra il dumbbell e lo tiene in hang lungo il corpo. Parte con entrambi i piedi prima della linea.

SECTION

Attraversa la sezione da 6 metri fino a giungere con entrambi i piedi oltre la successiva linea di demarcazione.

REP REQUIREMENTS

Porta, alternandolo, un ginocchio a terra mantenendo il dumbbell in suitcase position.

**START****KNEE DOWN**

ONE ARM SUITCASE DUMBBELL WALKING LUNGES · 2)

REP END + SECTION CHECK

REP END

Nel risalire l'atleta deve raggiungere una standing tall position con ginocchia bloccate, anche aperte e piedi in linea.

REP REQUIREMENTS

È obbligatorio passare da una posizione in cui entrambi i piedi sono allineati.

SECTION CHECK

La rep termina quando l'atleta attraversa interamente con entrambi i piedi la linea di sezione.

**STANDING TALL****SECTION COMPLETE**



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

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

MINOR PENALTY

DA 1 A 9 NO REP

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

PIÙ DI 10 NO REP**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 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 2 Beginner.

SKIERG NON AUTORIZZATO

Invalidità della prova

NASTRO ANELLI + PARACALLI

Major Penalty

BILANCIERE ERRATO

Major Penalty aggravata 25%

DISTANZE FLOW

Major Penalty aggravata 25%

CARICAMENTO IN DIFETTO

Invalid Video

PARTENZA ERRATA

5 sec · oppure 1 no rep

ASSENZA COLLAR

Major Penalty

SKIERG NON RESETTATO

-1 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 2 · Beginner



DOCUMENT ID

PJ-MWTC-Q2-BEGINNER-2027-V1.0

VERSIONE 1.0 · 31 PAGINE

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

