



PROJECT JUDGES®

FOR

MODENA WINTER TEAM CHALLENGE

2027



BROCHURE CATEGORY

ELITE / REGULAR / MASTER

DIVISION



PROJECT JUDGES®

FOR

MODENA WINTER TEAM CHALLENGE

2027

QUALIFIER 2 · ELITE / REGULAR / MASTER

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.31



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 - Handstand Walk - Deadlift - Bella Complex - Clean - Shoulder To Overhead - Front Squat

p.16

05 SCORING & REGULATIONS

Scoring Protocol - Responsibility - Special Regulations

p.24

06 INFO & SUBMISSION

Notes - Info

p.29



CHAPTER 01

EVENT & TIMING

Indicazioni preliminari e struttura temporale del Qualifier 2 Elite / Regular / Master.



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: ELITE – REGULAR - MASTER

WOD 2A

REST

WOD 2 B

00:00

14:00

17:00

22:00

FROM 00:00 TO 14:00

FROM 14:00 TO 17:00

FROM 17:00 TO 22:00

SETTAGGIO TIMER

IL TIMER VA SETTATO DA 00:00 A 22:00

NON DA 22:00 A 00:00



CHAPTER 02

WORKOUT & VARIATIONS

Workout, materiale richiesto, scoring e variazioni Elite / Regular / Master.



PAGINE 06-11

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO



AMRAP: 14 MIN

15 CAL SKIERG
12 M HANDSTAND WALK 6+6
9 DEADLIFT

TIE-BREAK: ALLA FINE DEL PRIMO GIRO

SCORE IS:

REP
AMRAP 14 MIN

WOD 2B



1 RM BELLA COMPLEX

1 CLEAN

1 SHOULDER TO OVERHEAD

1 FRONT SQUAT

1 SHOULDER TO OVERHEAD

SCORE IS:

WEIGHT

TIME CAP 5 MIN

MATERIALE RICHIESTO

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

Prima di iniziare la ripresa video, inquadra IN MANIERA CHIARA:

01

Uomo: bilanciare da 20 kg (diverso bilanciare major penalty);

02

Donna: bilanciare da 15 kg (diverso bilanciare major penalty);

03

Bumper del peso indicato (errato peso in difetto: invalid video);

04

L'uso dei collar è obbligatorio (assenza dei collar major penalty);

05

Uso di nastro sugli anelli o paracalli è consentito. L'uso contestuale di nastro e paracalli non è ammesso (sanzione major penalty)

06

Nastro per delimitare il flow: mancato rispetto delle distanze assegnate major penalty aggravata (25%)

07

SKIERG CONCEPT 2 (altre marche non saranno ammesse e porteranno a invalidare la prova)

NB: ATTENTO ALLA MUSICA DI SOTTOFONDO

tips: ricorda che se durante l'esecuzione del tuo video c'è della musica in diffusione, quando andrai a caricarlo, youtube potrebbe censurarlo. Accertati quindi che il video sia visibile altrimenti non potrà essere valutato.

SCORING ELITE/REGULAR/MASTER

Wod 2A:

Il tuo score sarà dato dal numero di rep effettuate.

Computo handstand walk: ogni sezione equivale ai metri

Es.

Elite: andata hsw = 6 punti // Andata + ritorno hsw = 12 punti

Regular: andata hsw = 5 punti // Andata + ritorno hsw = 10 punti

Master 90: andata hsw = 4 punti. // andata + ritorno hsw = 8 punti

rilevano solo le distanze da linea a linea interamente percorse

es: sei un regular e hai completato l'handstand walk di andata del quarto giro

dell'amrap. il tuo score sarà dato da

ogni round: 36 punti (15+12+9)

tre round: 108 a cui si somma il lavoro restante. Pertanto il tuo score sarà: $108 + 15 + 12 = 135$

Wod 2B:

Il tuo score è dato dal peso utilizzato per il tuo complex. Eventuali no rep andranno a detrarre il peso per la corrispondente frazione di punteggio. Se hai eseguito il complex usando 100 kg il tuo score sarà pertanto 100 KG

WEIGHT AND VARIATIONS M/F:

DIVISION	SKIERG	HANDSTAND WALK	DEADLIFT
ELITE	15/12	6+6	100/70 KG
REGULAR	15/12	5+5	90/60 KG
MASTER 70	15/12	6+6	100 KG
MASTER 80	15/12	5+5	90/60 KG
MASTER 90	15/12	4+4	80 KG



CHAPTER 03

SETTING FLOOR - FLOW WOD

Setting specifico del Qualifier 2 Elite / Regular / Master e flow delle due parti.



PAGINE 12-15

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

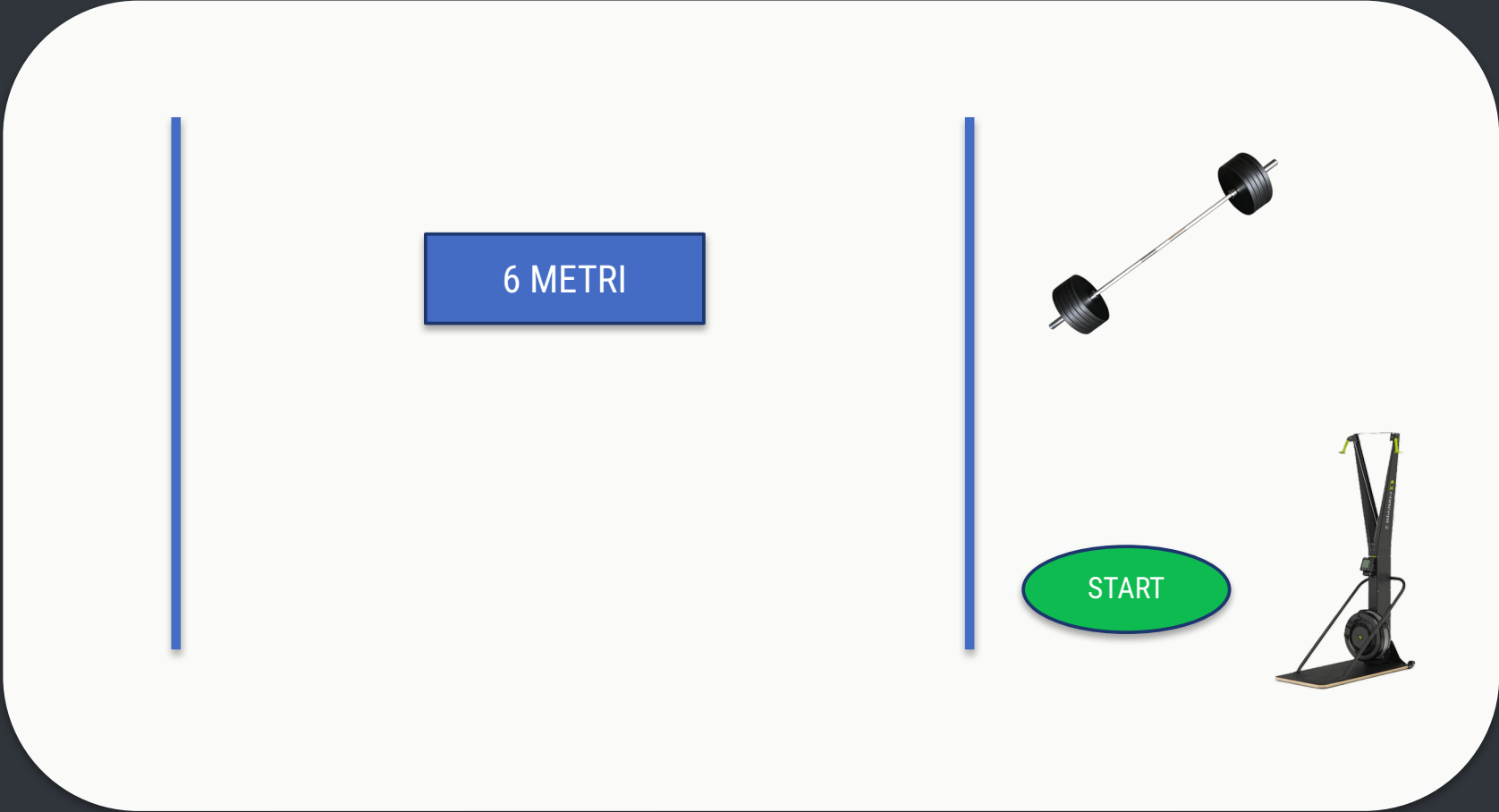
06 INFO

SETTING DEL FLOW

SETTING DEL FLOW DEL WOD PER ELITE/REGULAR/MASTER

ISTRUZIONI

- 01 Prima di iniziare setta il flow in questo modo:
- 02 Colloca bilanciere e skiers al di là della linea
- 03 Traccia una linea a terra per delimitare le distanze.
- 04 A sei metri di distanza traccia la seconda linea



6 METRI

START

FLOW WOD: ELITE – REGULAR - MASTER

From 00:00 to 14:00

Prima di iniziare il wod setta il flow come indicato nell'immagine. Traccia una linea e a sei metri di distanza traccia una seconda linea. Colloca bilanciere e skierg prima della linea di start dell'handstand walk.

SETTA IL TIMER DA 00:00 A 22.00 NON DA 22.00 A 00:00

From 00:00 to 14:00

Al 3,2,1 go, l'atleta inizia ad accumulare le calorie indicate. Una volta raggiunte le 15 (o 12) calorie si porta alla linea di sezione dell'handstand walk e andrà a percorrere la distanza indicata per la propria divisione di appartenenza (SI RACCOMANDA DI ATTRAVERSARE COMPLETAMENTE LA LINEA DI SEZIONE PRIMA DI SCENDERE CON I PIEDI). Andrà ad eseguire una andata e successivamente un ritorno, per riportarsi così al punto di partenza dove andrà a completare 9 deadlift. Andrà quindi a rilevare al termine del primo round il tie-break.

Proseguirà in questo sino al termine del tempo.

Dal minuto 14:00 al minuto 17:00 seguirà il rest

FLOW WOD: ELITE – REGULAR - MASTER

From 17:00 to 22:00

From 17:00 to 22:00

Terminato il rest obbligatorio, l'atleta dovrà cercare la sua 1RM del BELLA COMPLEX.

Questo complex è così formato:

1 CLEAN

1 SHOULDER TO OVERHEAD

1 FRONT SQUAT

1 SHOULDER TO OVERHEAD

I movimenti NON POSSONO ESSERE FUSI TRA DI LORO. Viene espressamente richiesto di eseguire ogni singolo movimento come una specifica e individuata rep. Pertanto l'atleta non potrà eseguire un cluster (clean + shoulder to overhead) + 1 thruster (front squat + shoulder to overhead) ma dovrà andare a completare 4 distinti movimenti.



CHAPTER 04

MOVEMENT STANDARDS

Points of Performance e immagini esplicative dei movimenti Elite / Regular / Master.



PAGINE 16-22

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

SKIERG

Potrai settare la resistenza come meglio credi. Imposta il monitor sullo opzione che permette di vedere chiaramente le calorie. Se non sarà possibile rilevare chiaramente le calorie queste non saranno conteggiate.

E' ammesso l'uso dell'app concept.

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

**CONCEPT 2**

04 / MOVEMENT STANDARD

HANDSTAND WALK

La rep parte in vertical inversion, con entrambe le mani poste prima della linea di sezione. L'atleta dovrà percorrere la distanza prevista camminando sulle mani e terminare la ripetizione andando ad attraversare la linea di sezione con entrambe le mani per intero.

La chiusura delle rep prevede che questa avvenga in controllo, pertanto tuffarsi o perdere l'equilibrio è considerato no rep. L'atleta inoltre dovrà attraversare la linea di sezione con i piedi collocati ancora sopra l'altezza delle anche, la discesa anticipata dei piedi mentre si sta attraversando la linea di sezione è considerata perdita di controllo del movimento.

SPECIAL REGULATION:

l'atleta dovrà percorrere l'intera distanza prevista senza poter interrompere l'hs. Avrà pertanto un punto di ingresso e un punto di uscita.



START



CONTROL/SECTION

04 / MOVEMENT STANDARD

DEADLIFT

Il bilanciere parte da terra.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate e non flesse, anche aperte, spalle e testa dietro la perpendicolare del bilanciere.

Touch and go permesso, bouncing non ammesso.

Durante l'esecuzione del movimento le braccia devono rimanere sempre distese (non è ammessa piegare i gomiti)

ATTENZIONE ALLA RIPRESA: fai in modo che i bumper NON COPRANO le ginocchia se non sarà possibile vedere le ginocchia la rep non verrà computata



START



REP END

BELLA COMPLEX

CIRCA IL COMPLEX

I movimenti costituiscono un complex quindi devono essere eseguiti uno di seguito all'altro senza poter droppare il bilanciare tra le rep o effettuando rest a terra;

Back drop = no complex;

CIRCA L'RM

- 1) Utilizzo di fasce elastiche da pesistica = vietato · penalità 25%
- 2) Back drop = no complex
- 3) Appoggiare un ginocchio a terra = no complex
- 4) L'uso dei collar è obbligatorio
- 5) Non si possono mettere bumper esternamente ai collar (non saranno computati)
- 6) Il complex deve essere terminato nella finestra di tempo
- 7) I movimenti devono essere eseguiti distintamente e non fusi tra loro
- 8) Per ogni movimento va apprezzata una corretta top position
- 9) Ricordati di mostrare chiaramente i bumper utilizzati

04 / MOVEMENT STANDARD

CLEAN

Il bilanciere parte da terra. L'atleta attraverso uno squat clean, muscle clean, power clean, split clean, terminerà la rep in top position avendo piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere in front rack e gomiti oltre la perpendicolare del bilanciere.



START



FRONT RACK

04 / MOVEMENT STANDARD

SHOULDER TO OVERHEAD

L'atleta inizierà la ripetizione trovandosi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, bilanciere appoggiato sulle spalle.

Da qui, attraverso un press, push press, push jerk porterà il bilanciere in top position avendo cura di avere: piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere in midline sul corpo

NON E' AMMESSO CLEAN AND JERK



START



TRANSITION



REP END

04 / MOVEMENT STANDARD

FRONT SQUAT

Il bilanciére parte dalla front rack position

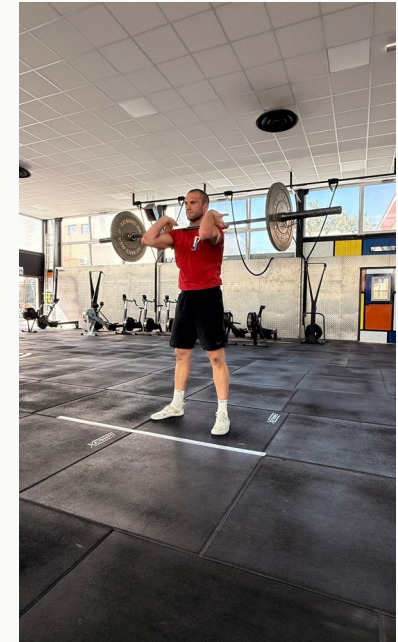
In bottom position l'atleta dovrà avere cresta iliaca sotto il punto più alto del ginocchio, in top position piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte e bilanciére in front rack.



START



BOTTOM



REP END

CHAPTER 05

SCORING & REGULATIONS

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

PAGINE 24-28

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

SCORING PROTOCOL

GOOD VIDEO:

l'atleta ha svolto i movimenti richiesti in maniera corretta. Lo score viene quindi convalidato

VALID WITH MINOR PENALTY:

l'atleta esegue da 1 a 9 no rep. Queste saranno rimosse dal suo score

VALID WITH MAJOR PENALTY:

l'atleta esegue 10 o più no rep. in questo caso lo score verrà modificato sottraendo il 15% dal risultato finale immesso. Se il numero di no rep supera la metà delle rep dello specifico movimento verrà assegnato il 25% di penalità

SCORING PROTOCOL

INVALID

Invalid: L'atleta non ha completato il wod come richiesto o ha eseguito un numero inaccettabile di no rep (the athlete fails to complete the workout as required, a significant and unacceptable number of reps performed are «no reps»). In questo caso la valutazione è rimessa unicamente all'head judge e non risulta sindacabile. Viene computata sulla proporzione di no rep presenti nel wod o nel caso in cui il video non soddisfi i requisiti richiesti. Lo score dell'atleta verrà rigettato.

L'atleta che si sottrae allo svolgimento del wod o ad una sua parte vedrà lo score annullato.

CORREZIONI E PENALITÀ

Nei wod a peso sarà comminata la sanzione rep per rep sottraendo il kilaggio corrispondente.

A discrezione dell'head judge potrà essere applicata una correzione rep per rep

Penalità: Qualora sia indicato un setting del floor e questo non venisse eseguito lo score sarà rimosso.

L'atleta dovrà eseguire i movimenti fronte camera o a $\frac{3}{4}$. Qualora eseguisse i movimenti tanto da rendere impossibile l'analisi di uno dei punti di check verrà comminata una major penalty (es. Movimenti con doppio dumbbell dove è richiesto l'esame di entrambi i gomiti. Una ripresa parallela alla fotocamera impedisce l'analisi di un gomito).

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

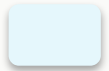
Ricorda:

it is the athlete's responsibility to adhere to the workout format. This includes performing all required movements to the described standard, counting and completing all required repetitions, using the required equipment and loads, meeting the time requirements, and meeting all submission standards.

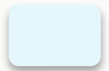
Il giudice può solo convalidare o meno la regolarità di un movimento, non è tenuto e non deve andare a interpretare il tuo movimento o identificare i carichi.

Fare sempre riferimento a rulebook e standard open cf per eventuali ulteriori chiarimenti.
Non sono ammessi movements deemed uncommon.

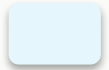
Special regulations:



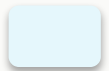
Skierg non autorizzato invalidità della prova



Bilanciere di peso diverso da quello del genere di appartenenza major penalty aggravata 25%



errato caricamento in difetto del bilanciere invalid video



assenza dei collar: major penalty;



mancato rispetto delle distanze assegnate nel flow: major penalty aggravata (25%)



Partenza errata: 5 secondi (in caso di score a rep: 1 no rep)



E' obbligatorio resettare le calorie a ogni round, diversamente verrà sottratta una rep



CHAPTER 06

INFO & SUBMISSION

Note finali, informazioni operative e canali ufficiali di contatto.

PAGINE 29-31

01 EVENT

02 WORKOUT

03 FLOW

04 STANDARD

05 SCORING

06 INFO

NOTES

01

Ricorda che se esegui il video con della musica di sottofondo, youtube tenderà a censurare il tuo video. Questo renderà impossibile valutarlo.

02

NON utilizzare dei cloud per caricare il tuo video (drive, icloud, dropbox...) = NON VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE

03

I soli link presi in considerazione saranno quelli caricati su youtube o piattaforme similari ove è dimostrabile il caricamento nei termini delle deadline indicate

04

I giudici potrebbero avere la necessità di inviarti una mail, controlla quindi con regolarità la tua casella spam nel caso in cui una comunicazione vi finisse erroneamente. In caso di video bloccato o link non fruibile VERRA' INVIATA UNICAMENTE UNA MAIL DI AVVISO con conseguente successiva rimozione dello score.

05

Mail di riferimento: judgesinfonorep@gmail.com

INFO

01

Il corpo giudicante NON risponde a mail o richieste di sorta pendente la qualifica al fine di non avvantaggiare singoli atleti.

02

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

03

ATTENZIONE: una volta pubblicata la classifica dopo la correzione video questa NON POTRA' essere modificata.

04

Il corpo giudicante risponde alle mail AL TERMINE DELLA CORREZIONE VIDEO COMPLESSIVA, NON DELLA SINGOLA CATEGORIA.

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO:

ENTRO UN MESE DAL LIVE**judgesinfonorep@gmail.com**



PROJECT JUDGES®

PROJECT JUDGES®

TECHNICAL CONTENT & JUDGING STANDARDS

Modena Winter Team Challenge 2027 · Qualifier 2 · Elite / Regular / Master



DOCUMENT ID

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

VERSIONE 1.0 · 31 PAGINE

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

