



BOLOGNA THROWDOWN

2026

QUALIFIER 1

Attenzione non utilizzare dei cloud per caricare i video

WOD 1 **INDIVIDUAL**

TIME CAP: 18 MIN

15 ROWERG CALORIES

9 DOUBLE DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK

9 TOES TO BAR

15 ROWERG CALORIES

12 DOUBLE DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK

12 TOES TO BAR

15 ROWERG CALORIES

15 DOUBLE DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK

15 TOES TO BAR

15 ROWERG CALORIES

18 DOUBLE DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK

18 TOES TO BAR

15 ROWERG CALORIES

21 DOUBLE DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK

21 TOES TO BAR

SCORE IS: TIME

WOD 1 TEAM

TIME CAP: 18 MIN

15 ROWERG CALORIES ATHLETE A + 15 ROWERG CALORIES ATHLETE B (you must use 2 rowergs)

9 ONE ARM **SYNCHRO** DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK (9 reps with right arm then 9 reps with left arm)

9 TOES TO BAR SYNCHRO

15 ROWERG CALORIES ATHLETE A + 15 ROWERG CALORIES ATHLETE B (you must use 2 rowergs)

12 ONE ARM **SYNCHRO** DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK (12 reps with right arm then 12 reps with left arm)

12 TOES TO BAR SYNCHRO

15 ROWERG CALORIES ATHLETE A + 15 ROWERG CALORIES ATHLETE B (you must use 2 rowergs)

15 ONE ARM **SYNCHRO** DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK (15 reps with right arm then 15 reps with left arm)

15 TOES TO BAR SYNCHRO

15 ROWERG CALORIES ATHLETE A + 15 ROWERG CALORIES ATHLETE B (you must use 2 rowergs)

18 ONE ARM **SYNCHRO** DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK (18 reps with right arm then 18 reps with left arm)

18 TOES TO BAR SYNCHRO

15 ROWERG CALORIES ATHLETE A + 15 ROWERG CALORIES ATHLETE B (you must use 2 rowergs)

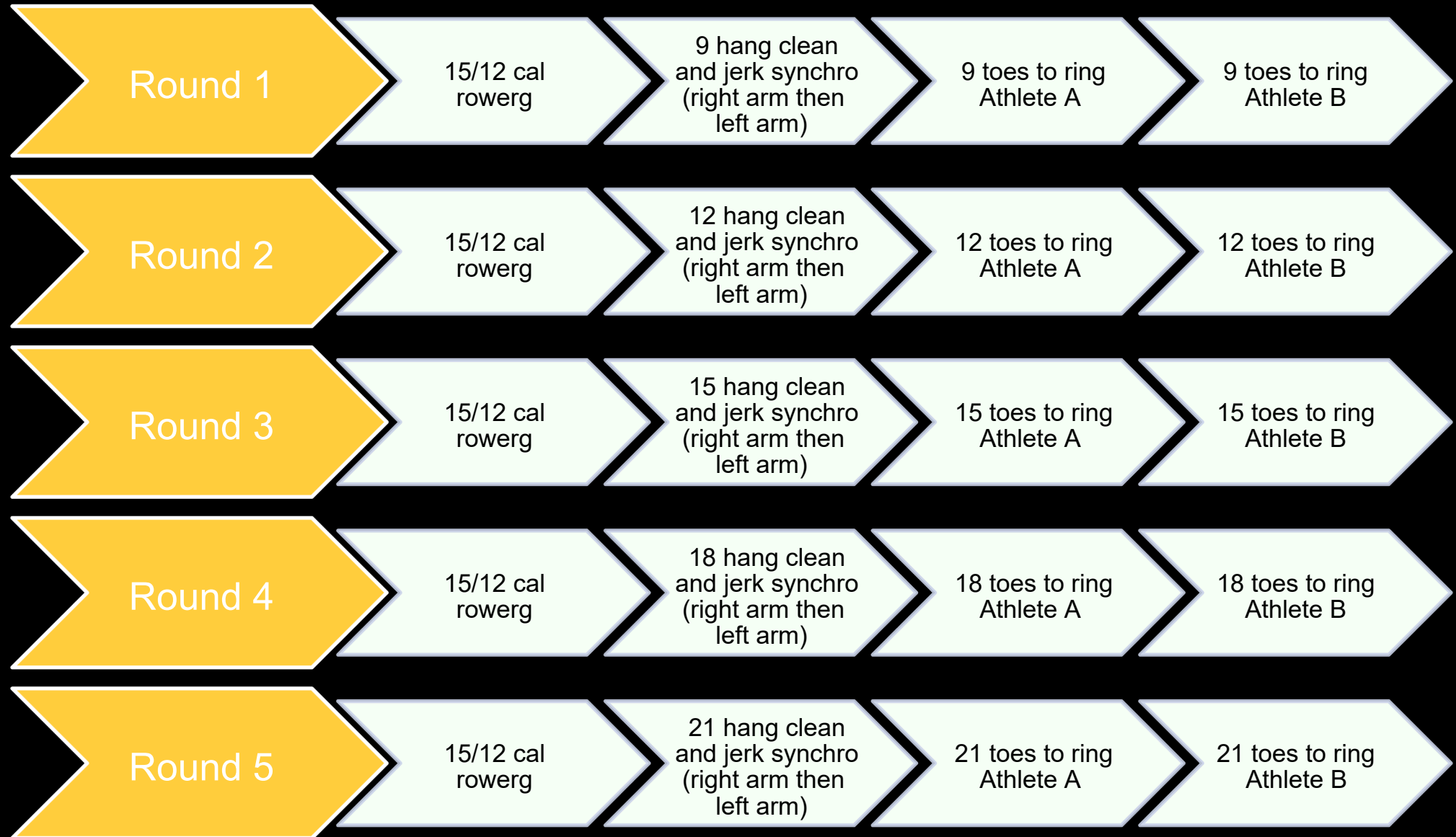
21 ONE ARM **SYNCHRO** DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK (21 reps with right arm then 21 reps with left arm)

21 TOES TO BAR SYNCHRO

SCORE IS: TIME

TIME CAP: 20 MIN

TEAM BEGINNER



SCORE

☐ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 16:47

☐ SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal time cap + rep mancanti
(per ogni rep aggiungi 1 sec)

Es. allo scadere del time cap hai eseguito 16 toes to bar del giro da 18 ripetizioni.
Ti mancano 2 toes to bar del giro da 18 + 15 calorie + 21 hang clean and jerk + 21 toes to bar.

Il tuo score sarà: $18:00 + 2 + 15 + 21 + 21 = 18:59$

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

Rower Concept 2 (altre marche non sono ammesse e porteranno alla invalidità della prova)

PER I TEAM: utilizzo di due rowerg

Dumbbell del peso indicato

l'uso di paracalli o nastro sulla sbarra è autorizzato, l'uso contestuale di nastro e paracalli non è ammesso (uso contestuale è sanzionato con major penalty)

Nastro

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.

WEIGHT AND VARIATIONS

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: INDIVIDUAL

DIVISION	CALORIES	DUMBBELL 2X	TOES TO BAR
ELITE	15/12	2 X 22,5 KG 2 X 15	✓
REGULAR	15/12	2 X 22,5 KG 2 X 15	✓
MASTER 35	15/12	2 X 22,5 KG 2 X 15	✓
MASTER 40	15/12	2 X 22,5 KG	✓
MASTER 45	15/12	2 X 22,5 KG	✓
UNDER21	15	2 X 22,5 KG	✓
TEEN	15	2X 17,5	✓

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: TEAM

DIVISION	CALORIES	DUMBBELL ONE ARM SYNCHRO	TOES TO BAR SYNCHRO
REGULAR MM	15	22,5 KG	✓
REGULAR MW	15/12	22,5/15 KG	✓
MASTER 80 MW	15/12	22,5/15 KG	✓

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: BEGINNER

DIVISION	CALORIES	DUMBBELL ONE ARM SYNCHRO	TOES TO RING FOR EACH ATHLETE
BEGINNER MM	15	15 KG	9,12,15,18,21
BEGINNER MW	15/12	15/10 KG	9,12,15,18,21
BEGINNER WW	12	10 KG	9,12,15,18,21

TIME CAP: 20 MIN

TOES TO RING: DOVRANNO ESSERE ESEGUITI PRIMA DALL'ATLETA A E SUBITO DOPO DALL'ATLETA B

FLOW

FLOW **INDIVIDUAL**

SCORE: IS TIME

Prima di iniziare traccia una linea a terra distante due metri dalla sbarra. Colloca rowerg e dumbbell dietro la linea dei due metri.

Partirai da sotto la sbarra.

Al 3,2,1 go andrai al rowerg e totalizzerai 15 calorie. Una volta raggiunge le calorie assegnate potrai scendere dal rower e andare ai dumbbell. Dovrai eseguire 9 double hang clean and jerk a cui seguiranno 9 toes to bar.

Tornerai quindi al rowerg che dovrà essere resettato a zero calorie a monitor (potrai resettarlo appena finito il round, prima di iniziare il round successivo o potrai fartelo azzerare da una terza persona; l'importante è che il monitor segni zero calorie all'inizio di ogni round, diversamente sarà comminata una major penalty). Andrai nuovamente ad accumulare 15 calorie e passerai quindi ai dumbbell dove dovrai eseguire 12 double dumbbell hang clean and jerk a cui seguiranno 12 toes to bar.

Inizierà così il terzo round dove andrai ad accumulare 15 calorie a cui seguiranno 15 ripetizioni di double dumbbell hang clean and jerk seguiti da 15 toes to bar.

Proseguirai nello stesso modo per il round da 18 e il round da 21. Una volta terminate i 21 toes to bar correrai oltre la linea dei due metri tracciata a terra per rilevare il tuo tempo.

Prima di iniziare traccia una linea a terra distante due metri dalla sbarra. Colloca rowerg e dumbbell al di là della linea tracciata.

Partirete da sotto la sbarra dando le spalle al rowerg.

Al 3,2,1 go andrete ai rowerg per accumulare 15 calorie (nei team misti l'uomo dovrà totalizzare 15 calorie e la donna 12 calorie). **Gli atleti dovranno quindi utilizzare due rowerg ed eseguire nel contempo l'accumulo calorie indicato.**

Una volta raggiunte le calorie assegnate potrete scendere dai rowerg e andare ai dumbbell. Dovrete quindi eseguire 9 ripetizioni di hang clean and jerk con il braccio destro a cui seguiranno 9 ripetizioni con il braccio sinistro. Viene richiesta una synchro position in top. Vi porterete quindi alla sbarra per eseguire 9 toes to bar synchro.

Tornerete quindi ai rowerg che dovranno essere resettati a zero calorie a monitor (potrete resettarli appena finito il round, prima di iniziare il round successivo o potrete farveli azzerare da una terza persona; l'importante è che i monitor segnino zero calorie all'inizio di ogni round, diversamente sarà comminata una major penalty). Andrete nuovamente ad accumulare 15 calorie e passerete quindi ai dumbbell dove dovete eseguire 12 synchro one arm dumbbell hang clean and jerk (prima 12 rep con il braccio destro seguite da 12 rep con il braccio sinistro) a cui seguiranno 12 toes to bar synchro.

Inizierà così il terzo round dove andrete ad accumulare 15 calorie a cui seguiranno 15 ripetizioni di synchro one arm dumbbell hang clean and jerk (15+15) seguiti da 15 toes to bar synchro.

Proseguirete nello stesso modo per il round da 18 e il round da 21. Una volta terminati i 21 toes to bar synchro correrete oltre la linea dei due metri tracciata a terra per rilevare il vostro tempo.

FLOW TEAM BEGINNER

SCORE: ISTIME

Prima di iniziare traccia una linea a terra distante due metri dalla sbarra. Colloca rowerg e dumbell al di là della linea tracciata. Se gli anelli sono interni al rig andrai a collocare la linea a terra a due metri dalla sbarra dei pull up; se gli anelli sono esterni al rig, andrai a collocare la linea conteggiando i due metri dagli anelli.

Partirete da sotto la sbarra. Al 3,2,1 go andrete ai rowerg per accumulare 15 calorie (nei team misti l'uomo dovrà totalizzare 15 calorie e la donna 12 calorie). **Gli atleti dovranno quindi utilizzare due rowerg ed eseguire nel contempo l'accumulo calorie indicato.**

Una volta raggiunte le calorie assegnate potrete scendere dai rowerg e andare ai dumbbell. Dovrete quindi eseguire 9 ripetizioni di hang clean and jerk con il braccio destro a cui seguiranno 9 ripetizioni con il braccio sinistro. Viene richiesta una synchro position in top. L'atleta A si porterà agli anelli ed eseguirà 9 toes to ring; il compagno lo attenderà ai dumbbell.

Terminati i 9 toes to ring dell'atleta A questi andrà dal suo teammate, gli darà il touch e sarà la volta dell'atleta B di completare i 9 toes to ring. Il suo teammate lo potrà attendere anche seduto al rowerg ma non potrà per nessun motivo iniziare a vogare.

Quando l'atleta B ha terminato i suoi toes to ring tornerà al rowerg. Una volta che l'atleta B ha raggiunto il suo rowerg potrete entrambi iniziare a remare. Ricordatevi che i monitor dovranno sempre essere resettati prima di ogni round.

Proseguirete nello stesso modo per il round da 12, 15, 18 e il round da 21. Una volta terminati i 21 toes to ring l'atleta B dovrà correre oltre la linea dei due metri tracciata a terra per rilevare il vostro tempo.

COME EFFETTUARE LA RIPRESA

- ROWERG: inquadra il monitor al fine di mostrare le calorie
(mancata valutazione: prova invalida)
Le calorie vanno azzerate a ogni round (mancato azzeramento: major penalty) Puoi utilizzare l'app concept 2 per il rilevamento delle calorie.
- HANG CLEAN AND JERK:
Privilegia una ripresa che permetta di valutare correttamente piedi, ginocchia, anche e gomiti. RICORDA CHE HAI DUE GOMITI E VANNO VALUTATI ENTRAMBI! Se non fosse possibile valutare un gomito in quanto coperto dalla testa verrà comminata una major penalty.

STANDARD

STANDARD

ROWERG

L'atleta può settare resistenza e pedaliera. Lo schermo deve essere impostato su CALORIE in maniera visibile. Al termine di ogni round devono essere mostrate le calorie (sanzione invalid video).

Prima di iniziare il round successivo devono essere resettate le calorie a monitor (sanzione major penalty).

Il reset può essere effettuato anche da una terza persona.

E' autorizzato l'uso di app concept.

Nei team è richiesto l'utilizzo di due rowerg.

STANDARD

INDIVIDUAL

DOUBLE DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK

L'atleta afferrati i dumbbell li solleva da terra e dovrà effettuare un pausing in hang position. I dumbbell possono trovarsi all'interno o all'esterno delle gambe. Da qui attraverso un muscle clean, power clean, clean or split clean, l'atleta porterà i dumbbell a contatto con le spalle prima di passare in overhead.

Una volta che i dumbbell sono in front rack position, l'atleta potrà raggiungere la overhead position con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e dumbbell in midline rispetto al piano frontale e laterale dell'atleta.

La prima rep, in accordo con gli standard open 2025, potrà essere un clean and jerk da terra.

ONE ARM DUMBBELL HANG CLEAN AND JERK - SYNCHRO

L'atleta afferrato il dumbbell lo solleva da terra e dovrà effettuare un pausing in hang position. Il dumbbell può trovarsi all'interno o all'esterno delle gambe. Da qui attraverso un muscle clean, power clean, clean o split clean, l'atleta porterà il dumbbell a contatto con la spalla prima di passare in overhead.

Una volta che il dumbbell è in rack position, potrà raggiungere la overhead position con un shoulder press, push press, push jerk o split jerk. Il braccio libero non può entrare in contatto con il corpo o con il dumbbell durante la fase di movimento della rep. Una volta terminata la rep in top position l'atleta può aiutarsi anche con l'altra mano per far discendere il dumbbell.

In top position l'atleta dovrà trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato e il dumbbell in midline rispetto al piano frontale e laterale dell'atleta.

La prima rep può essere, in accordo con gli standard open 2025, direttamente un clean and jerk.

SYNCHRO POSITION: IN TOP. Entrambi gli atleti dovranno trovarsi con piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito del braccio di caricamento bloccato, dumbbell in midline sul corpo.

L'atleta dovrà prima eseguire tutte le rep prescritte ad ogni round con il braccio destro e nuovamente lo stesso numero di rep con il braccio sinistro

STANDARD

TOES TO BAR

L'Atleta parte in hang position con braccia tese e piedi staccati da terra. Ad ogni rep dovrà portare i talloni dietro il piano verticale della barra. Entrambi i piedi dovranno andare a contatto, nello stesso tempo, con la parte di sbarra compresa tra le mani

NEI TEAM:
SYNCHRO POSITION: IN TOP

STANDARD

TOES TO RING

L'atleta afferra gli anelli avendo piedi staccati da terra e braccia completamente stese. In bottom position i talloni dovranno spezzare la perpendicolare del corpo. In top position, i piedi potranno toccare esternamente o internamente gli anelli, potranno entrare negli anelli, potranno toccare la mano che regge l'anello. Non potranno toccare polso, avambraccio, fettuccia di sospensione dell'anello.

L'atleta A eseguirà i toes to ring, mentre l'atleta B attende prima della linea tracciata a terra.

Terminati i toes to ring, l'atleta A andrà dal suo teammate, passerà la linea tracciata a terra e il suo compagno andrà quindi ad eseguire i suoi toes to ring.

Se il compagno ha bisogno di aiuto per raggiungere gli anelli il teammate potrà aiutarlo ma comunque dovrà prima valicare la linea per effettuare il cambio atleta.

Non è necessario rispettare l'ordine A – B nella sequenza ai ring all'interno dei round. Per esempio nel round due potrà essere l'atleta B ad andare per primo agli anelli.

ATHLETE'S RESPONSIBILITY

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.

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

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.

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 il video sarà giudicato a score ZERO. L'errato setting del floor comporta invece una penalità del 15% sullo score assegnato unitamente alla correzione video susseguente.

L'atleta dovrà eseguire i movimenti fronte camera o a ¾. 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).

NOTES

- Ricorda che se esegui il video con della musica di sottofondo, youtube tenderà a censurare il tuo video. Questo renderà impossibile valutarlo
- **NON** utilizzare dei cloud per caricare il tuo video (drive, icloud, dropbox...) = NON VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE
- I soli link presi in considerazione saranno quelli caricati su youtube o piattaforme simili ove è dimostrabile il caricamento nei termini delle deadline indicat.
- 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.
- Mail di riferimento: judgesinfonorep@gmail.com

INFO

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

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

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

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

CONSEGNA CORREZIONI VIDEO: ENTRO UN MESE DAL LIVE