BOLOGNA THROWDOWN
2026

QUALIFIER 2

Attenzione non utilizzare dei cloud per caricare i video

WOD 2 INDIVIDUAL

TIME CAP: 16 MIN

100 BAR FACING BURPEE

EVERY 2 MINUTES INCLUDING 00:00 YOU MUST PERFORM:

3 RING MUSCLE UP

3 SNATCH

TIE BREAK: AT BURPEE NUMBER 50

SCORE IS: TIME

WOD 2 TEAM

TIME CAP: 12 MIN

30 BAR MUSCLE UP

60 BAR FACING BURPEE

30 SNATCH

SCORE IS: TIME

SCORE: INDIVIDUAL

- SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 14:38

- SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dalle rep eseguite unitamente a ring e snatch.

Primo scenario: allo scadere dell'ultima finestra hai accumulato 86 burpee. Il tuo score sarà

3 ring e 3 snatch (6 rep) per 8 round (6 x 8 = 48) unitamente ai tuoi burpee (86). Score finale 86 + 48 = 134

Secondo scenario: allo scadere della quarta finestra hai accumulato 65 burpee. Di contro nella quinta finestra non hai eseguito il terzo snatch perché non ti riusciva. Hai quindi ricominciato la sesta finestra dove sei riuscito a fare ring muscle e snatch e hai accumulato 14 burpee. Hai poi proseguito regolarmente per i due round rimanenti accumulando in ogni round 10 burpee. Il tuo score sarà

Ring e snatch del primo, secondo, terzo, quarto round + 3 ring e 2 snatch del quinto round + ring e snatch del sesto, settimo e ottavo round e i burpee totali realizzati

quattro round con ring e snatch completi = 24 + 3 + 2 + 18 (ring e snatch del sesto, settimo e ottavo) + 65 + 14 + 10 + 10 = 136

SCORE:

TEAM

- ❑ SE FINISCI PRIMA DEL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dal tempo impiegato.

Es. 10:38

- ❑ SE NON FINISCI ENTRO IL TIME CAP:

Il tuo score sarà dato dalle rep eseguite

LEGGI ATTENTAMENTE: VIDEO SUBMISSION STANDARDS

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

❑ Bilanciere uomo 20 kg

❑ Bilanciere donna 15 kg

❑ Bumper 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 penality)

❑ 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	BAR FACING BURPEE	RING MUSCLE UP	SNATCH
ELITE	100	3	80/50 KG
MASTER 35	100	3	80/50 KG

DIVISION	BAR FACING BURPEE	BAR MUSCLE UP	SNATCH
REGULAR	100	3	70/45 KG
MASTER 40	100	3	70 KG
MASTER 45	100	3	60 KG
UNDER 21	100	3	70 KG
TEEN	100	3	60 KG

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: TEAM

DIVISION	BAR MUSCLE UP	BAR FACING BURPEE	SNATCH
REGULAR MM	30	60	70 KG
REGULAR MW	30	60	70/45 KG
MASTER 80 MW	30	60	70/45 KG

WEIGHT AND VARIATIONS M/F: BEGINNER

DIVISION	PULL UP	BAR FACING BURPEE	SNATCH
BEGINNER MM	60	60	40 KG
BEGINNER MW	60	60	40/25 KG
BEGINNER WW	60	60	25 KG

FLOW

FLOW INDIVIDUAL

SCORE: IS TIME

Prima di iniziare traccia una linea a terra distante 2 metri dagli anelli o dalla pull up bar. Colloca il tuo bilanciere perpendicolarmente alla linea.

Imposta il tuo timer in 8 finestre di lavoro da 2 minuti l'una.

L'atleta inizierà il suo workout attendendo dietro la linea dei due metri. Al 3,2,1 go si porterà agli anelli per eseguire i 3 ring muscle up a cui seguiranno i 3 snatch (any style).

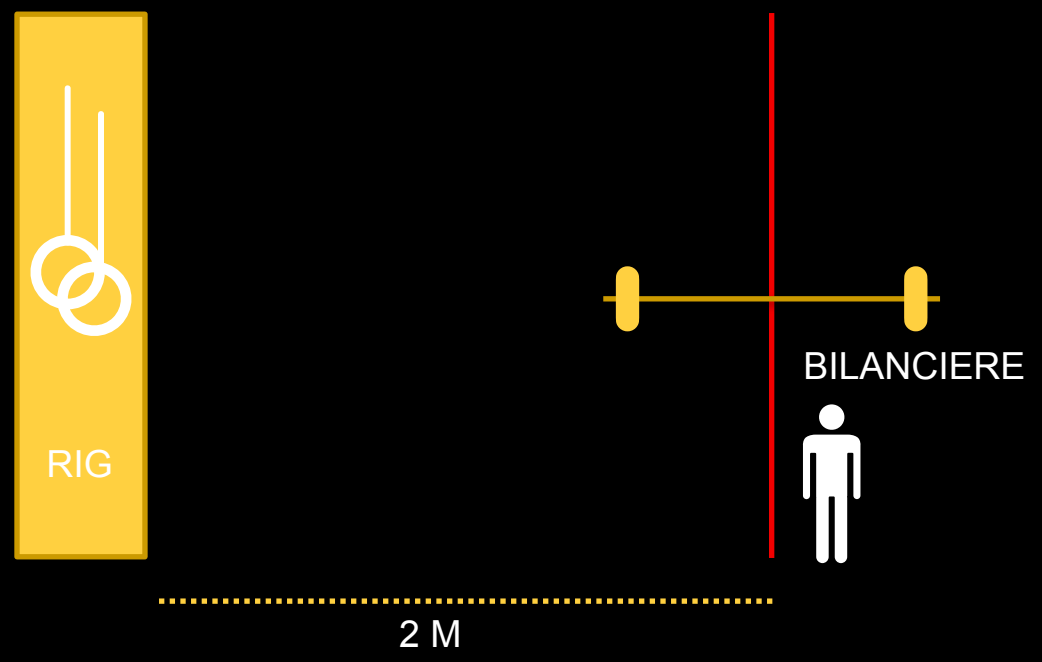
Successivamente l'atleta andrà ad accumulare il maggior numero di bar facing burpee nel tempo rimanente. L'ultimo burpee dovrà essere terminato entro la finestra di lavoro (es. 01:59) allo scoccare del minuto successivo (02:00) l'atleta dovrà nuovamente eseguire 3 ring muscle up e 3 snatch proseguendo poi nell'accumulare i burpee.

Quando l'atleta avrà terminato l'ultimo burpee verrà preso il tempo.

Attenzione: le no rep saranno settate su una penalità di 3 secondi l'una.

FLOW INDIVIDUAL

SET UP



FLOW TEAM

SCORE: IS TIME

Prima di iniziare traccia una linea a terra alla distanza di due metri dalla pull up bar. Vai a collocare il bilanciere perpendicolarmente alla linea (per i team misti: è necessario che solo un bilanciere sia collocato sulla linea così da eseguire i burpee).

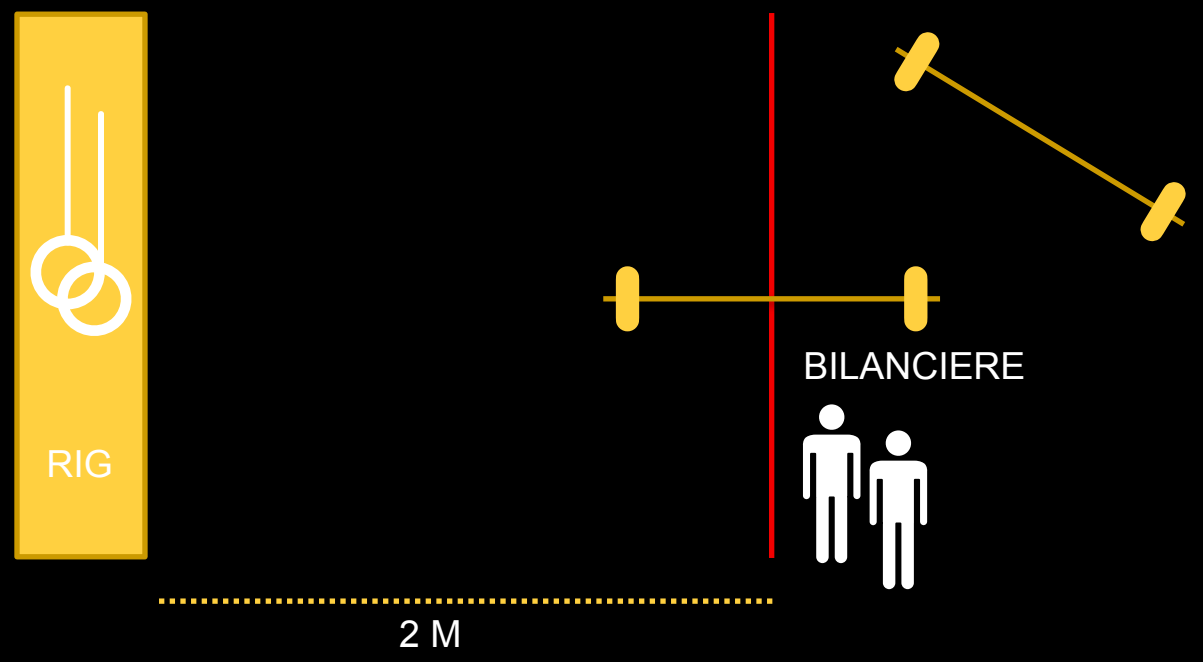
Gli atleti attendono dietro la linea dei due metri.
Al 3,2,1 go, un atleta, non importa quale, andrà ad eseguire i 30 bar muscle up mentre l'altro teammate attende dietro la linea. I cambi sono liberi ma l'atleta dovrà portarsi dal suo teammate dietro la linea dei due metri, solo allora il teammate B potrà portarsi alla sbarra.

Terminati i 30 bar muscle up, un atleta, non importa quale dovrà eseguire 60 bar facing burpee. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono con un touch fisico al fine di scoraggiare anticipazioni di movimento. L'omissione del touch invalida la rep eseguita. Pertanto qualora l'atleta A terminasse i bar muscle up, l'atleta B potrà iniziare i burpee solo quando il suo teammate avrà valicato la linea dei due metri e gli avrà dato il touch.

Una volta completati i 60 bar facing burpee, il team andrà ad accumulare 30 snatch. Anche in questo caso i cambi sono liberi e avvengono a mezzo di touch (l'omissione del touch invalida la rep successiva).

FLOW TEAM

SET UP



COME EFFETTUARE LA RIPRESA

- RING MUSCLE UP:

  inquadra i gomiti. Per chi avesse gli anelli montati all’interno del rig si ricorda che spesso i montanti della struttura oscurano i gomiti, quindi abbiate l’accortezza di inquadrare correttamente il lock dei gomiti

- BAR FACING BURPEE:

  Traccia una linea a terra che attraversi perpendicolarmente il bilanciere.

STANDARD

STANDARD

RING MUSCLE UP (STANDARD IF3)

L’atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia stese. Nella fase di kipping i piedi non possono andare oltre gli anelli. L’atleta dovrà trovarsi sospeso in top position con le braccia bloccate e le spalle oltre o sopra gli anelli.

STANDARD

BAR MUSCLE UP (STANDARD IF3)

L’atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà trovarsi con gomiti bloccati e spalle oltre la perpendicolare della sbarra o sopra di questa. Durante la fase di kipping non e’ ammesso andare con i piedi oltre la sbarra. L’atleta non può lasciare la presa delle mani sulla sbarra e spostarle (regrip).

STANDARD

PULL UP

L’atleta parte in hang position con piedi staccati da terra e braccia distese. In top position dovrà avere il mento chiaramente oltre il piano orizzontale della barra.

SNATCH

Il bilanciere parte da terra ed attraverso una one fluid motion viene portato in overhead. In top position l’atleta dovrà avere piedi in linea, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere in midline sul corpo. In bottom position, touch and go ammesso, bouncing vietato.

STANDARD

BAR FACING BURPEE

TRACCIA UNA LINEA A TERRA CHE ATTRAVERSI PERPENDICOLARMENTE IL BILANCIERE.

L’atleta dovrà effettuare un burpee avendo petto e cosce a terra. In bottom position dovrà trovarsi con piedi e braccia all’interno della proiezione spaziale dei bumper. Un braccio e una gamba dovranno trovarsi a destra della linea tracciata; l’altro braccia e l’altra gamba a sinistra della linea tracciata. Nel risalire dovrà quindi effettuare un salto e terminare la rep dalla parte opposta da quella ove ha effettuato il burpee.
Il salto può avvenire a piedi sincroni o asincroni ma dovrà esserci una fase aerea in cui entrambi i piedi saranno staccati dal suolo.
In bottom position la testa non può trovarsi sopra il bilanciere. Nel saltare il bilanciere l’atleta non potrà toccarlo.

ATTENZIONE: qualora nel computo delle rep venisse omesso un numero di burpee superiore a 2 il video verrà immediatamente valutato con major penality.

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 penality (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).

ATTENZIONE: L'OMISSIONE DI UN NUMERO DI REP SUPERIORE A 2 COMPORTA UNA MAJOR PENALITY

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…) = <u>NON VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE</u>**
- **I soli link presi in considerazione saranno quelli caricati su youtube o piattaforme similari ove è dimostrabile il caricamento nei termini delle deadline indicate**
- 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