

## **1. LA COMPETIZIONE: 059 CLASSIC**

Si tratta di una competizione, che si svolge a Modena, via Alfonso Paltrinieri 80, nelle giornate del 14-15 ottobre 2023 presso la Polisportiva Sacca di Modena. La competizione è organizzata da CROSSFIT TEAM 059 SSDARL. La gara avrà una sola fase: La fase live.

## **2. REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE**

Per essere ammesso alla 059 CLASSIC il candidato deve:

Aver raggiunto la maggiore età alla data di partecipazione alla competizione o essere autorizzato dai genitori producendo liberatoria firmata dal responsabile genitoriale; Accettare il regolamento unitamente alle norme sullo scarico di responsabilità e il trattamento dei dati personali. Iscrivere sulla piattaforma di riferimento [www.judgerules.it](http://www.judgerules.it) entro i termini indicati e versare la quota di iscrizione, che include l'ammissione alla competizione più il kit di gara. Inviare a mezzo piattaforma judgerules copia del certificato medico per attività sportiva agonistica (CrossFit®/Sollevamento pesi); altri certificati non saranno accettati escludendo la partecipazione alla competizione.

Scegliere la categoria di appartenenza tra: Elite, Regular, Master, Beginner nelle relative declinazioni di genere MMM o MMW o WWW ove disponibili, riguardo l'età: fa fede l'età che si andrà a compiere nell'anno della competizione. Es: Nel 2023 ho 39 anni, il mio compleanno è il 18 novembre 2023. Ai fini del computo dell'età per la gara io ho 40 anni. Per le categorie Master la somma degli anni dei 3 partecipanti deve essere maggiore o uguale al totale indicato nella categoria stessa (110 o 130, in base alla categoria di appartenenza), e si considerano gli anni compiuti entro la fine dell'anno solare in cui si svolge la competizione (2023). Non essere incorsi in provvedimenti di sospensione cautelare dall'attività sportiva o in provvedimenti sanzionatori di qualunque grado di giudizio emessi dalle competenti autorità sportive nazionali ed internazionali. Sottacere alla organizzazione gara tali situazioni comporta il diritto per quest'ultima di tutelarsi giuridicamente in ogni sede. L'organizzazione provvederà ad effettuare le opportune verifiche ed eventualmente ad escludere il partecipante, il quale non avrà diritto ad alcun rimborso. Non essere incorso in provvedimento di squalifica da parte della organizzazione emesso nel corso delle precedenti edizioni o non rientrare nel novero degli atleti sospesi dalle competizioni del circuito gestito da Project Judges.

### **2b. RIMBORSO**

Non sarà possibile per nessun motivo, eccetto colpa grave dell'organizzazione gara, ricevere rimborso dopo aver effettuato il pagamento della quota di iscrizione per l'accesso alla finale. In caso di sospensione dell'evento per motivi epidemiologici sarà possibile ricevere un voucher valido per l'iscrizione all'evento dell'anno successivo in ottemperanza alla normativa vigente.

### **3. IN CASO DI EMERGENZA SANITARIA:**

I recenti episodi collegati alla diffusione del virus Covid 19 costringono a tenere in considerazione ipotesi ulteriori:

- a) Qualora la normativa sanitaria ed emergenziale autorizzasse lo svolgimento dell'evento questo si terrà alle date sopra indicate.
- b) Qualora la normativa sanitaria ed emergenziale dovesse disporre un contingentamento delle persone o disponesse un divieto di svolgimento, l'organizzazione gara si riserva l'insindacabile diritto di spostare l'evento in diversa struttura ricettiva, facendolo svolgere con diverse modalità che si andranno ad illustrare al punto 4. L'organizzazione gara si riserva altresì il diritto di modificare la data di svolgimento della competizione per ragioni collegate all'emergenza epidemiologica.

### **4. IN CASO DI EMERGENZA SANITARIA E RINVIO DELLA COMPETIZIONE**

Qualora la condizione sanitaria non permettesse di svolgere la competizione nelle formule e nei modi originariamente comunicati, l'organizzazione gara effettuerà un rinvio della gara in date lontane dalla crisi sanitaria. Qualora invece sia possibile svolgere l'evento sottoponendolo però a distanziamenti e contingentamenti di pubblico e atleti, l'organizzazione gara si riserva il diritto di comunicare a mezzo canali media le nuove forme di svolgimento della competizione, nessuna esclusa, compresa la soluzione online.

### **5. TIMELINE EVENTO**

Apertura iscrizioni  
28 aprile 2023

Chiusura iscrizioni  
31 agosto 2023

Uscita workout saranno annunciati sulle piattaforme social.

### **6. DIVISIONI – CATEGORIE**

**DIVISIONI:**

L'organizzazione gara ritiene che la differenziazione sulla base di talune skill non abbia più ragione d'esistere in seno alle categorie precedentemente individuate come elite/rx, master (35,40,45,50,55), junior, scaled. L'introduzione e la formalizzazione nelle gare italiane della categoria experience/beginner, equiparabile alla categoria scaled degli open, a cui vengono applicate le variazioni di skill, costringe ad assumere una consapevole presa di posizione in relazione alle altre due categorie: elite/rx e scaled.

Queste non possono più distinguersi in funzione delle skill quanto piuttosto del livello di fitness dei singoli atleti. Le categorie saranno individuate con la seguente nomenclatura:

- a) Elite
- b) Regular
- c) Master 110
- d) Master 130
- e) Beginner

#### **POSSIBILITÀ DI DESKILLARE IL MOVIMENTO**

Attenzione: questo non significa che un atleta sprovvisto di una skill non possa partecipare o woddare. Potrà assolutamente farlo declassando il movimento secondo lo standard indicato dalla organizzazione gara. Ovviamente il suo score rifletterà tale scelta risultando inferiore a chi ha eseguito anche una sola rep del movimento richiesto.

Es. non ho i bar muscle ups: potrò scalare in chest to bar ma il mio score risulterà inferiore a chi ha eseguito anche una sola rep di bar muscle up. Questa opzione è possibile unicamente per le categorie Regular e Master 130.

La fase Live del 14/15 ottobre ospiterà 210 team suddivisi tra:

Beginner MMM (28 slot)  
Beginner MMW (28 slot)  
Beginner WWW (14 slot)  
Regular MMM (28 slot)  
Regular MMW (28 slot)  
Elite MMM (14 slot)  
Elite MMW (14 slot)  
Master 110 MMM (28 slot)  
Master 110 MMW (14 slot)  
Master 130 MMM (14 slot)  
6B CAMBIO TEAMMATE

Non essendoci fase di qualifica on line è permessa la sostituzione di uno o più teammates o altresì il cambio del team leader, è permesso anche il cambio di categoria (da MMM a MMW ad esempio) a patto che ci siano ancora posti disponibili.

#### **PARAMETRI DI APPARTENENZA ALLE DIVISIONI:**

##### **ELITE:**

Sono considerati Elite gli atleti:

che hanno già preso parte ad altre competizioni nella suddetta categoria, coloro che praticano la disciplina dell'allenamento funzionale da diversi anni e hanno un livello di fitness che permette di padroneggiare in maniera proficua la disciplina del weightlifting e i movimenti della ginnastica (muscle up, handstand push up, handstand walk). Questa categoria è per sua definizione full skill.

Quale parametro di autovalutazione, da intendersi in via prettamente indicativa, con riferimento alla categoria.

**ELITE Senior maschile****Fran sotto i 3'15"****Grace sotto i 3'00"****Diane sotto i 3'20"****Karen sotto i 7'15"****Cindy più 23 Rounds****Isabel sotto i 3'00"****1K Row Erg sotto i 3'45"****2K Row Erg sotto i 7'30"****Set minimo di Ring Muscle Ups unbroken: 7****Set minimo di Pull Ups unbroken: 30****Set minimo di Handstand Push Ups unbroken: 20****Capacità di gestire all'interno di un workout:****Snatch 80kg****Clean and Jerk 100kg****ELITE Senior femminile****Fran sotto i 3'15"****Grace sotto i 3'00"****Diane sotto i 3'20"****Karen sotto i 7'15"****Cindy più 23 Rounds****Isabel sotto i 3'00"****1K Row Erg sotto i 4'00"****2K Row Erg sotto i 8'00"****Set minimo di Ring Muscle Ups unbroken: 5****Set minimo di Pull Ups unbroken: 25****Set minimo di Handstand Push Ups unbroken: 15****Capacità di gestire all'interno di un workout:****Snatch 55kg****Clean and Jerk 70kg**

Sono considerati appartenenti alla categoria Regular maschile e femminile: gli atleti che alla luce di una valutazione complessiva in forza dei parametri sopra forniti, ritengono che la loro performance non sia rappresentata dalla appartenenza alla prima divisione, potranno iscriversi alla seconda divisione, denominata Regular, consapevoli che, come già espresso, la categoria una volta denominata scaled, rispetto alla realtà nazionale ed europea, non possa oggi ritenersi espressione di una categoria deskillata bensì di categoria con un livello di fitness inferiore alla prima divisione.

Per i Team Master 110 si faccia riferimento alle Age division MASTER 35/40

**MASTER 35**

Come Elite Senior

**MASTER 40 M/W**

Fran sotto i 4'30"/4'45"

Grace sotto i 4'00"/4'30"

Diane sotto i 6'00"/6'30"

Karen sotto i 8'30"/8'30"

Cindy 20/15 rounds

Isabel sotto i 4'00"/4'30"

1K Row Erg sotto i 3'45"/4'10"

2K rower sotto i 7'30"/8'20"

Set minimo di Ring Muscle ups unbroken: 5/3

Set minimo di Pull Ups unbroken: 20/15

Set minimo di Handstand Push Ups unbroken: 10/10

Capacità di gestire all'interno di un workout:

Snatch 70/45kg

Clean and Jerk 85/55kg

Per i Team Master 130 si faccia riferimento alle Age division MASTER 45/50

**MASTER 45 M/W**

Fran sotto i 6'00"/6'30"

Grace sotto i 5'30"/6'00"

Diane sotto i 7'30"/8'00"

Karen sotto i 9'30"/9'30"

Cindy più di 15/12 Rounds

Isabel sotto i 5'30"/6'00"

1K Row Erg sotto i 4:00"/4'10"

2K Row Erg sotto gli 8'00"/8'20"

Set minimo di Ring Muscle Ups / BAR per donne unbroken: 3

Set minimo di Pull Ups unbroken: 15/10

Set minimo di Handstand Push Ups unbroken: 7/5

Capacità di gestire all'interno di un workout:

Snatch 60/40kg

Clean and Jerk 75/50kg

**MASTER 50 M/W****Fran sotto i 7'30"/8'00"****Grace sotto i 7'00"/7'30"****Diane sotto i 9'00"/9'30"****Karen sotto i 10'30"/11'00"****Cindy 15/12 Rounds****1K Row Erg sotto i 4'00"/4'20"****2K Row Erg sotto gli 8'00"/8'40"****Set minimo di BAR Muscle Ups unbroken: 3/1****Set minimo di Pull Ups unbroken: 10/10****Set minimo di Handstand Push Ups unbroken: 5/3****Capacità di gestire all'interno di un workout:****Snatch 50/35kg****Clean and Jerk 70/45kg****BEGINNER/EXPERIENCE**

La categoria beginner (o experience con medesima valenza terminologica) ha uno scopo preciso: permettere a chi si è approcciato da poco al functional fitness di prendere parte a delle competizioni.

Si tratta di una categoria dalla quale sono esclusi tutti gli atleti full skills o in possesso di singole skill avanzate (es. handstand walk, ring muscle ups, bar muscle ups..). In questa categoria non verranno proposti carichi massimali né utilizzo di pesi superiori a 50 kg uomo e 40 kg donna.

In questa categoria pertanto non potranno iscriversi: coaches o atleti appartenenti a qualsiasi altra divisione (elite, regular o master). Non potranno altresì iscriversi beginner/experience gli atleti che hanno conseguito un podio in gare precedenti.

L'organizzazione gara si riserva pertanto il diritto di squalificare da qualsiasi fase della competizione gli atleti che violano quanto sopra.

Ai fini dell'iscrizione si considera experience/beginner l'atleta che al momento dell'iscrizione alle qualifiche online non è in possesso di tutte le skills e da poco tempo ha approcciato questa disciplina.

Sono ammessi alla categoria Experience/beginner gli atleti che hanno partecipato a Competizioni nazionali e internazionali per la suddetta categoria ad eccezione del **PODIO** della stessa. I Coaches non sono ammessi nella categoria Beginner.

**7. CLAUSOLA DI ESTROMISSIONE**

L'organizzazione gara, il direttore di gara, gli head judges, si riservano di escludere a loro insindacabile giudizio quegli atleti che violano il regolamento di cui sopra per ragioni collegate a comportamento antisportivo in fase di qualifica o di live dell'evento.

Al fine di poter verificare il rispetto del regolamento, l'organizzazione gara si riserva di contattare i coaches e/o box owners dei qualificati uomo, donna, per verificare che non vi sia violazione del disposto ivi contenuto, chiedendo un impegno formale in tal senso. Qualora l'organizzazione gara dovesse venire a conoscenza, in qualunque modo, che l'atleta passato alla fase live non poteva gareggiare nella categoria experience/beginner perché in violazione della regola di cui sopra, questi verrà immediatamente squalificato a prescindere dalla fase in atto (qualifier o live) con conseguente ripescaggio, ove possibile, del primo atleta utile disponibile.

Qualora l'atleta si iscrivesse come "independent" e dovesse poi qualificarsi, l'organizzazione gara si riserva di verificare il rispetto della clausola di cui sopra ed in caso di mancato rispetto procederà all'immediata squalifica nella forma sopra esposte.

## **8. CLAUSOLA DI NON ACCETTAZIONE**

L'organizzazione si riserva l'insindacabile ed inappellabile diritto di accettare o rigettare l'iscrizione di un atleta. L'organizzazione gara si riserva inoltre il diritto esclusivo di validare o invalidare gli score di un atleta

## **9. WILD CARD – CLAUSOLA DI ACCETTAZIONE**

L'organizzazione gara si riserva in piena autonomia ed assoluta discrezionalità il diritto di invitare Partecipanti e ogni altro atleta la cui presenza possa dare lustro e valore sportivo alla competizione. Le wild card così come le free fee non sono cedibili e sono tassativamente nominali.

## **10. STANDARD PER LA FASE LIVE**

### **STANDARD CATEGORIA ELITE**

Standard gara richiesti:

Tutte le skill di movimento e carichi in linea con gli standard delle competizioni Europee.

### **STANDARD CATEGORIA REGULAR e MASTER**

Standard gara richiesti:

La categoria Regular, come specificato, viene considerata anch'essa una categoria a cui richiedere ogni tipo di skill di gara tenendo in considerazione che il numero di reps, i sets, la durata dei wod terrà conto di un minor livello di fitness. Si faccia riferimento alla tabella elite per verificare i termini di confronto ed alle tabelle age division.

In relazione alla categoria Regular i parametri di riferimento facenti capo alla categoria elite vanno considerati indicativi. Pertanto un atleta che in una valutazione complessiva, alla luce dei parametri sopra forniti, ritiene che la sua performance non sia rappresentata da quei valori e risultati potrà iscriversi alla seconda divisione, denominata Regular, consapevole che, come già espresso, la categoria una volta denominata scaled, rispetto alla realtà nazionale ed europea, non possa oggi ritenersi espressione di una categoria deskillata bensì di categoria con un livello di fitness inferiore alla prima divisione.



**NB:** qualora un atleta non possedesse una skill avanzata (ring muscle up/handstand walk) potrà comunque svolgere il workout attraverso l'esercizio scalato corrispondente predisposto dalla organizzazione gara. Il suo score pertanto sarà comunque inferiore a quello di chi ha eseguito anche una sola rep dell'esercizio inizialmente previsto.

## **STANDARD CATEGORIA BEGINNER**

**Standard gara richiesti:**

Gli standard di movimento richiesti per i workout di qualifica e quelli live saranno quelli ufficiali degli Open con preciso riferimento alla categoria "scaled" (non scaled master). Pertanto, i movimenti degli esercizi saranno per l'appunto scalati affinché risultino di facile esecuzione per chi da poco si è approcciato a questa disciplina. Verranno comunque richiesti pull ups, knee raises, single unders, saper gestire all'interno di un workout un gtoh 50kg/35kg. Per la fase di semifinale e finale non vi è regola relativa alle skills richiedibili.

## **11. PREMI**

Sono previsti premi in denaro per tutte le categorie, esclusa la categoria Beginner, i premi saranno comunicati con apposito post sui canali media.

## **12. WORKOUT**

Tutti gli atleti svolgeranno 4 workout più la finale.

L'organizzazione gara, in funzione dei campi gara disponibili, delle condizioni meteorologiche avverse, di ogni possibile elemento esterno che influenzi direttamente la competizione, si riserva il diritto di modificare il numero di workout a disposizione degli atleti, introducendo, se del caso, un numero di accesso alla finale.

## **13. TERMINI DI ADESIONE**

Al fine di poter partecipare all'evento, l'atleta conferma attraverso la sua iscrizione di essere completamente ed interamente d'accordo con le norme e linee guida illustrate nel presente rulebook.

## **14. EVENTO LIVE**

La conferma della partecipazione all'evento deve essere corredata dal pagamento della fee di ammissione alla fase live.

Unitamente alla mail di conferma l'atleta riceverà anche ulteriori informazioni. La pagina facebook ed instagram dell'evento ed il sito web sono i canali di comunicazione ufficiale e forniranno le ulteriori notizie e informazioni circa orari, briefing eventuali, timeline, check in, orientamento etc..

L'organizzazione gara si riserva il diritto di modificare la location o i workout della fase live in funzione delle necessità di svolgimento gara (es. maltempo)



## **15. CHECK-IN**

Data, luogo, informazioni logistiche saranno comunicate attraverso la pagina facebook ed instagram dell'evento e il correlato sito internet. Gli atleti devono obbligatoriamente effettuare il check-in secondo le comunicazioni che verranno fornite attraverso i predetti canali nei modi e nei tempi indicati, fornendo la documentazione che verrà loro richiesta.

## **16. WORKOUT FASE LIVE**

L'organizzazione gara potrebbe riservarsi altresì il diritto di non produrre materiale informativo relativo ai workout ma di svolgere in loco un briefing. In questo caso prendere parte al briefing è obbligatorio.

Il briefing verrà svolto in lingua italiana e qualora necessario in lingua inglese.

L'atleta deve prendere parte a tutti gli eventi organizzati. La mancata partecipazione ad un workout costituisce esclusione dalla competizione.

L'organizzazione gara produrrà una brochure per ogni wod di gara. All'interno della brochure saranno specificati standard e flow per ogni workout.

## **17. LEADERBOARD**

Ogni risultato conseguito in un workout riceverà una valutazione che verrà riportata in un relativo rank che andrà a determinare la leaderboard finale. Nel caso vi siano posizioni a parimerito si andrà ad utilizzare il miglior piazzamento ottenuto su tutti i workout. I parimerito non vengono considerati in relazione al singolo workout ma unicamente per la classifica finale. Nel caso in cui vi fosse una perfetta parità anche dopo la valutazione dei migliori piazzamenti, si guarderà al piazzamento nel test finale. Nel caso di parità di scoring a wod della finale compiuto, sarà preferito l'atleta che ha ottenuto il miglior piazzamento nella finale.

## **18. SCORING**

Il risultato ottenuto nel singolo workout sarà validato dal giudice. Eventuali osservazioni sulla validazione del workout dovranno pervenire tassativamente entro il giorno di gara in cui si è svolto il workout il cui risultato viene contestato. In caso di contestazione relativa all'ultimo giorno di gara, questa sarà presa in considerazione sino al momento di pubblicazione delle classifiche della finale. Una volta pubblicate le classifiche degli atleti che accederanno alla finale non sarà possibile effettuare contestazioni di sorta.

Se dovessero essere utilizzati dei chip per la registrazione del tempo di svolgimento del workout, tale misurazione sarà quella ritenuta ufficiale. Il chip verrà indossato da tutti gli atleti nella stessa parte del corpo

La sola prova video ammessa è quella fornita direttamente dall'organizzazione gara ove possibile o quella direttamente autorizzata dall'head judge o dallo stage manager. Affinché la prova video sia autorizzata è necessario che essa sia completa (da inizio a fine workout).

Qualora l'atleta contesti la decisione del corpo giudicante lo Stage Manager o l'Head Judge procederanno alla review della prova a mezzo del video autorizzato procedendo in questo caso ad una riqualfica della prova ex novo (computando quindi da prova video eventuali ulteriori No Reps).

Nel caso di workout di corsa il corpo giudicante non ha alcuna inferenza possibile. In questo caso unici responsabili saranno organizzazione gara, direttore gara, responsabile chip.

## **19. IN CASO DI INFORTUNIO**

Qualora un atleta dovesse richiedere o necessitasse assistenza medica durante il workout, per poter proseguire nella competizione dovrà ottenere il nulla osta del medico. E' autorità del medico, dell'Head Judge o del direttore della competizione rimuovere dalla competizione un atleta infortunato. Nel caso di infortunio occorso ad un membro del team, la squadra potrà continuare il workout unicamente per la parte di svolgimento dei movimenti secondo lo standard e il flow richiesto.

## **20. CLAUSOLA GENERALE SUL COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO**

Ogni atleta si dichiara d'accordo di competere sportivamente, rifuggendo ogni possibile comportamento antisportivo. Si dichiara altresì d'accordo di non tenere comportamenti offensivi od ingiuriosi o peggio azioni violente nei confronti di giudici, volontari, altri atleti, spettatori, sponsor, organizzazione gara sia nella fase di qualifiche che nella fase live. Eventuali comportamenti in violazione del predetto impegno comportano la squalifica dalla competizione. Ogni atleta si impegna a svolgere il workout senza alterarne la natura e impegnandosi per una competizione leale e sportiva, esente da trucchi o imbrogli di qualsivoglia natura. Ogni comportamento ritenuto o identificato come doloso sarà punito con la squalifica. Questa elencazione ha natura meramente esplicativa e non esaustiva. Ogni comportamento che viola un richiamo espresso dell'head judge o dell'organizzatore dell'evento ad un atteggiamento sportivo e corretto nonché rispettoso del ruolo ricoperto, consono all'ambiente di gara e al rispetto delle persone coinvolte nell'evento sarà sanzionato con la squalifica.