

RULE BOOK

2026



R I M I N I
18-19-20
SETTEMBRE



POWERED BY **EWA** CROSSFIT WAYOUT **CrossFit** ITA

RULE BOOK

2026



R I M I N I
18-19-20
SETTEMBRE



POWERED BY **EWA** CROSSFIT WAYOUT **CrossFit** ITA



ITALIAN COMMUNITY CHAMPIONSHIP

INDICE

1 • PANORAMICA EVENTO	2
2 • AMMISSIONE ED ELEGGIBILITÀ	2
3 • FORMAT DI GARA	3
4 • CERTIFICAZIONE MEDICA	4
5 • STRUTTURA DELLA COMPETIZIONE	4
6 • SISTEMA DI PUNTEGGIO	4
6.1 • ANTI-SANDBAGGING POLICY	5
6.2 • PUNTEGGIO BOX	5
7 • BONUS POINTS – CLASSIFICA BOX OVERALL	5
7.1 • BONUS ETÀ (MASTER & YOUTH)	6
7.2 • BONUS ADAPTIVE	6
8 • PREMI	6
9 • ISCRIZIONI E QUOTE	7
10 • CAPIENZA, WAITLIST E PRE-EVENTI	7
11 • VANTAGGI PRE-EVENTI	7
12 • GIUDICI	7
13 • CATEGORIE	8
14 • NOTE FINALI	11

1 • PANORAMICA EVENTO

L'**Italian Community Championship (ICC)** è una competizione a squadre riservata esclusivamente ai **Box CrossFit affiliati**, con l'obiettivo di decretare il **Box più in forma d'Italia**.

Timeline evento:

- Apertura iscrizioni fase di qualifica: 11 Aprile 2026
- Chiusura iscrizioni qualifiche: 01 LUGLIO 2026
- Comunicazione Workout di qualifica: 01 Maggio 2026
- Comunicazione Leaderboard finale: 19 LUGLIO 2026
- Termine ultimo comunicazione team completo: 1 AGOSTO 2026
- Fase Live: 18-19-20 settembre 2026

2 • AMMISSIONE ED ELEGGIBILITÀ

- Un Box per partecipare alla fase di qualifica online deve iscrivere un Team (nome Team = Nome Box) composto da soli 3 atleti (1 RX + 1 Scaled + 1 Foundations), uomo o donna indifferente in questa fase.

Dopodichè se il proprio team si aggiudica la fase live, si avrà fino al 30 Giugno 2026, per aggiungere altri 3 componenti alla squadra: 1 RX, 1 Scaled, 1 Foundations.

Il team Finale sarà quindi composto da 6 persone, così divise:

1 Rx Man

1 Rx Woman

1 Scaled Man

1 Scaled Woman

1 Foundations Man

1 Foundations Woman.

Chiaramente i 3 atleti che hanno eseguito le qualifiche devono essere presenti alla fase Live.

L'evento è aperto **esclusivamente a Box CrossFit con affiliazione in corso di validità.**

- Ogni Box partecipa come entità unica, il nome del Team deve essere uguale al nome del box, così come si trova sulla mappa degli affiliati
- Il numero massimo di Box partecipanti è fissato a 70 (420 atleti: 70 RX Man, 70 RX Woman, 70 Scaled Man, 70 Scaled Woman, 70 Foundation Man, 70 Foundation Woman)
- Tutti gli atleti devono essere iscritti al Box di appartenenza al momento dell'iscrizione e avere il certificato medico agonistico in corso di validità.
- Gli atleti non devono essere coinvolti 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 e squalificare l'intero Team senza diritto a rimborso.

3 • FORMAT DI GARA

- Ogni team è composto da **6 atleti (3 Uomini e 3 Donne)**:
 - **2 RX (1M+1W)**
 - **2 Scaled (1M+1W)**
 - **2 Foundations (1M+1W)**
- I workout saranno svolti in **formato Individual e/o team** (tre o più atleti che competono insieme).
- I punteggi dei wod individual e/o team vengono sommati per determinare la **classifica finale dei Box**.
- Due dei Wod della fase Live saranno comunicati al Pre Evento di Giugno durante Rimini Wellness, i restanti workout a ridosso della competizione.

4 • CERTIFICAZIONE MEDICA

- Tutti gli atleti devono essere in possesso di certificato medico agonistico valido alla data dell'evento.
 - Il certificato sarà richiesto in fase di check-in.
 - La mancanza di certificazione comporterà l'impossibilità di gareggiare, senza diritto a rimborso.
-

5 • STRUTTURA DELLA COMPETIZIONE

- **5 workout**
 - **1 finale**
 - La competizione si svolgerà su un **singolo campo gara**.
 - L'area Warm Up sarà all'interno del Bagno Tiki 26 (ampliato e perfezionato rispetto all'edizione 2025).
 - I dettagli dei workout verranno comunicati secondo le tempistiche ufficiali ICC.
-

6 • SISTEMA DI PUNTEGGIO

Il sistema di scoring seguirà il metodo di applicazione utilizzato da www.judgerules.it.

In caso di parità si applicherà la regola del guardare la miglior posizione ottenuta dall'atleta rispetto al migliore risultato in ogni singolo evento.

6.1 • ANTI-SANDBAGGING POLICY

ICC è una competizione basata su responsabilità, fair play e rispetto della community.

La scelta della categoria è responsabilità dell'atleta e del Box Owner, che devono agire in buona fede e nel rispetto dei valori dello sport.

L'organizzazione non effettua un controllo preventivo su tutti gli atleti, ma si riserva il diritto di monitorare le performance durante l'intero svolgimento della competizione.

In caso di prestazioni evidentemente non coerenti con la categoria dichiarata, l'organizzazione potrà intervenire applicando:

- penalità di punteggio
- esclusione dell'atleta
- esclusione dell'intero team senza diritto a rimborso

Le verifiche saranno effettuate su atleti considerati "outlier" (red flag), sulla base dei risultati ottenuti.

L'organizzazione potrà inoltre valutare segnalazioni provenienti da altri atleti, coach o box affiliati.

ICC è pensata per mettersi alla prova nel modo corretto.

6.2 • PUNTEGGIO BOX

Il punteggio finale del Box è dato dalla somma dei punteggi di tutti i componenti della squadra, inclusi eventuali bonus.

7 • BONUS POINTS – CLASSIFICA BOX OVERALL

- I Bonus Points valgono **esclusivamente per la classifica Overall**.
- Non influenzano i risultati dei singoli workout.
- Sono assegnati **una sola volta per Box** per ciascuna tipologia.
- Sono cumulabili.

7.1 • BONUS ETÀ (MASTER & YOUTH)

L'età è calcolata al **31 dicembre 2026**.

- Atleta **Over 40** → +8 punti
 - Atleta **Over 45** → +12 punti
 - Atleta **Over 50** → +18 punti
 - Atleta **Over 55** → +25 punti
 - Atleta **Over 60** → +30 punti
 - Atleta **Under 20** → +20 punti
-

7.2 • BONUS ADAPTIVE

I Box che schierano un **atleta Adaptive** ricevono +35 punti.

I workout saranno adattati in base alla disabilità

L'atleta Adaptive deve mettersi in contatto con l'organizzazione ICC entro e non oltre il 30 Giugno, per comunicare la tipologia di disabilità.

8 • PREMI

1° Box Overall – Box più in forma d'Italia

- **1 anno di affiliazione CrossFit**
- Trofeo ufficiale ICC
- Omaggio per edizione 2027 per tutti e 6 gli atleti
- Premi sponsor

2° e 3° Box Overall

- Premi forniti da sponsor e partner ufficiali
- Medaglie

9 • ISCRIZIONI E QUOTE

Qualifica: 45€ (15€ per atleta)

Accesso live: 510€ (85 € per atleta)

Se la qualifica non dovesse avere funzione di “selezione”, la quota sarà decurtata dalla quota “Accesso live”.

10 • CAPIENZA, WAITLIST E PRE-EVENTI

Numero massimo di Box partecipanti: **70**

Numero slot disponibili: 420 (70 RX Man, 70 RX Woman, 70 Scaled Man, 70 Scaled Woman, 70 Foundation Man, 70 Foundation Woman)

Tutte le iscrizioni ufficiali al Pre Evento, Talk e eventi, avvengono esclusivamente tramite Google Form ICC su profili social e sito web

11 • VANTAGGI PRE-EVENTI

I Box che partecipano ai Pre-Event ICC potranno beneficiare di:

- corsia preferenziale al check-in;
 - priorità dalla waitlist;
 - possibilità di check-in diretto presso hotel convenzionati ICC, qualora l'intero Box alloggi presso strutture selezionate e previa richiesta entro 31 Luglio 2026 tramite mail.
-

12 • GIUDICI

- La competizione sarà giudicata da ICC Judge certificati.
- L'organizzazione farà un corso ufficiale ICC Judge gratuito. Se si hanno persone interessate, compilare il form su IG e sito web.

- I giudici selezionati per l'evento live avranno benefit da sponsor e buoni pasto secondo modalità comunicate successivamente.

13 • CATEGORIE

ICC è qualcosa di diverso.

È un'opportunità per valutare la propria forma fisica, mettersi alla prova e raggiungere obiettivi che non si credevano possibili.

ICC è celebrazione.

ICC è stimolo.

Chi gareggia deve tornare al proprio Box con più consapevolezza e più voglia di migliorare.

Nel mondo CrossFit, gli obiettivi sono fondamentali e spesso incentrati su performance e salute.

Un buon obiettivo deve essere:

- **Specifico** – definito con chiarezza
- **Misurabile** – monitorabile nel tempo
- **Raggiungibile** – realistico ma sfidante
- **Pertinente** – allineato ai propri valori
- **Orientato al tempo** – con una scadenza precisa

In vista di ICC 2026, comprendere questi principi è fondamentale per scegliere la **categoria giusta**.

La scelta della categoria è il primo vero atto di responsabilità dell'atleta.

• FOUNDATIONS •

La categoria Foundations è il cuore di ICC.

Atleti che fanno classi, che si allenano con costanza, che vogliono mettersi alla prova **senza bisogno di essere perfetti**.

Se il tuo obiettivo è finire la gara, divertirti e vivere l'esperienza — sei nel posto giusto.

Profilo atleta: CrossFit da poco tempo o senza background competitivo

Skills NON richieste:

- HSPU/HSW
- Rope climb
- Toes to bar/CTB
- Muscle ups

Carichi indicativi in un workout:

- Clean & Jerk: 45 / 30 kg
- Snatch: 35 / 25 kg

Esempio workout

For time:

21 Knee to Chest

42 Single Under

21 Thruster (30/20 kg)

18 Push-ups

36 Single Under

18 Thruster (35/25 kg)

15 Pull-ups

30 Single Under

15 Thruster (40/30 kg)

• **SCALED** •

La categoria Scaled è il **ponte tra partecipazione e performance**.

Se sei in grado di eseguire la maggior parte dei movimenti ma non sempre in modo efficiente o sotto fatica — questa è la tua categoria.

Profilo atleta: Allenamento da 1 a 3 anni, prime esperienze di gara.

Skills richieste:

- Toes to bar
- Pull-ups / Chest to bar
- Double unders

Skills NON richieste:

- Muscle ups
- Handstand walk
- Rope climb legless

Carichi indicativi in un workout:

- Clean & Jerk: 50 / 35 kg
- Snatch: 45 / 30 kg

Esempio workout

For time:

21 Toes to Bar

42 Double Under

21 Thruster (40/25 kg)

18 Pull-ups

36 Double Under

18 Thruster (45/30 kg)

15 Chest to Bar

30 Double Under

15 Thruster (50/35 kg)

• RX •

Se ti iscrivi in RX devi essere pronto a gestire volumi, intensità e skills avanzate anche sotto fatica.

Profilo atleta: Allenamento da 3+ anni, Esperienza competitiva.

Skills richieste: Tutte!

Carichi indicativi in un workout:

- Clean & Jerk: 70 / 45 kg
- Snatch: 60 / 40 kg

Esempio workout

For time:

21 Pull-ups

42 Double Under

21 Thruster (45/30 kg)

18 Chest to Bar

36 Double Under

18 Thruster (50/35 kg)

15 Bar Muscle-ups

30 Double Under

15 Thruster (60/40 kg)

SCELTA DELLA CATEGORIA

La scelta della categoria è responsabilità dell'atleta e del Box Owner.

ICC non è pensato per "vincere facile", ma per mettersi alla prova nel modo corretto.

Iscriversi in una categoria inferiore al proprio livello di fitness va contro lo spirito dell'evento.

L'organizzazione si riserva il diritto di:

- verificare i livelli degli atleti
- dare penalità agli atleti che non rispecchiano lo spirito e i valori dell'evento.

14 • NOTE FINALI

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare il presente regolamento per motivi logistici, di sicurezza o organizzativi, garantendo comunicazione tempestiva ai Box iscritti.