



REGOLAMENTO SHACK 1 SHOT

SOMMARIO

1. LA COMPETIZIONE: SHACK CHALLENGE	
2. REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE.....	
3. DIVISIONI	
4. CONDIZIONI	
5. SLOT FASE LIVE	
6. CLAUSOLA DI NON ACCETTAZIONE.....	
7. WILD CARD – CLAUSOLA DI ACCETTAZIONE.....	
8. STANDARD.....	
9. PREMI	

10. ACCESSO AI WORKOUT DELLA SEMIFINALE E DELLA FINALE	
11. TERMINI DI ADESIONE.....	
12. EVENTO LIVE	
13. CHECK-IN	
14. WORKOUT FASE LIVE.....	
15. LEADERBOARD	
16. SCORING.....	
17. IN CASO DI INFORTUNIO	
18. CLAUSOLA GENERALE SUL COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO.....	
19. USO DELL'IMMAGINE.....	
20. CONSENSO.....	
21. INFORMATIVA SULLA PRIVACY	
22. RIMBORSI	

1. LA **COMPETIZIONE SHACK 1SHOT** è un evento sportivo organizzato da ASD MASTER FUNCTIONAL con la finalità di promuovere la disciplina sportiva dell'allenamento funzionale. Si tratta di una competizione, che si svolge a Roma nella giornata del **10 OTTOBRE 2026** presso il **BOX THE SHACK** via Maso Finiguerra 125, Roma.

Il presente rulebook costituisce regolamento di gara e potrà essere integrato da ulteriori regole.

COME FUNZIONA L'EVENTO

Il TEAM è composto da due membri, e all'interno di massimo 60 minuti di lavoro si affronteranno 4 diversi WORKOUT e conseguente SCORING divisi in base a caratteristiche ben precise:

ENDURANCE

MUSCOLAR RESISTANCE

POWER STRENGHT

BODYWEIGHT STAMINA

L'evento finisce con la conclusione della FINESTRA DI LAVORO e la CLASSIFICA FINALE sarà la media dei punteggi ottenuti su ogni workout nella categoria di appartenenza.

Le premiazioni verranno divise a metà giornata per le categorie della mattina e la sera per le categorie del pomeriggio

2-REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE

Per essere ammesso all'evento il candidato deve:

- ESSERE IN POSSESSO DI **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO**

-Aver raggiunto la maggiore età alla data di partecipazione alla competizione o, se minore, essere autorizzato dall'esercente la responsabilità genitoriale producendo liberatoria firmata;

- **Accettare il regolamento** unitamente alle norme sullo scarico di responsabilità e il trattamento dei dati personali;

- Iscrivere sulla piattaforma di riferimento www.judgerules.it entro i termini indicati e versare la quota di iscrizione, previa conferma di qualificazione che include l'ammissione alla competizione più il kit di gara;

-**Caricare sulla piattaforma judgerules, copia del certificato medico;**

-**Manleva di svincolo responsabilità, scaricabile dall'evento su judgerules.**

3-DIVISIONI E CATEGORIE

- **BEGINNER MM-MW**
- **REGULAR MM-MW**
- **MASTER 75 MM-MW**
- **RX MM-MW**

4-CONDIZIONI

Non essere in corso 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.

5-SLOT FASE LIVE

L'evento prevede l'iscrizione diretta alla FASE LIVE

LE SLOT DISPONIBILI PER LA FASE LIVE

CATEGORIE	SLOT	
<i>BEGINNER MM</i>	12	
BEGINNER MW	12	
<i>REGULAR MM</i>	12	
REGULAR MW	6	
RX MM	6	
RX MW	6	
MASTER 75 MM	6	
MASTER 75 MW	6	

6-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.

7-WILD CARD – CLAUSOLA DI ACCETTAZIONE

L'organizzazione gara si riserva in piena autonomia ed assoluta discrezionalità il diritto di invitare ogni atleta la cui presenza possa dare lustro e valore sportivo alla competizione.

8-STANDARD

STANDARD CATEGORIA BEGINNER Gli standard di movimento saranno scalati affinché risultino di facile esecuzione per chi da poco si è approcciato a questa disciplina. Verranno comunque richiesti Pull ups, Toes to bar, knee raise, single under, con riferimenti massimali di 1RM snatch 50/35 kg. 1RM Clean and jerk 70/50 kg.

STANDARD CATEGORIA REGULAR: Tutte le skill di movimento AD ESCLUSIONE DI RING MU E HANDSTAND WALK . Quale parametro di autovalutazione, da intendersi in via prettamente indicativa, con riferimento alla categoria , si considerino i seguenti carichi massimali: 1RM Snatch 70/50 kg, 1RM Clean and jerk 90/60 kg.

STANDARD CATEGORIA RX: Tutte le skill di movimento . Quale parametro di autovalutazione, da intendersi in via prettamente indicativa, con riferimento alla categoria , si considerino i seguenti carichi massimali: 1RM Snatch 80/55 kg, 1RM Clean and jerk 100/70 kg.

STANDARD MASTER 75: Tutte le skill di movimento AD ESCLUSIONE DI RING MU E HANDSTAND WALK . Quale parametro di autovalutazione, da intendersi in via prettamente indicativa, con riferimento alla categoria , si considerino i seguenti carichi massimali: 1RM Snatch 70/50 kg, 1RM Clean and jerk 90/60 kg.

Il direttore di gara, gli head judge, si riservano di escludere a loro insindacabile giudizio quegli atleti che violano il regolamento di cui sopra. Al fine di poter verificare il rispetto del regolamento, l'organizzazione gara si riserva di contattare i coach e/o box owner degli iscritti 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 iscritto alla fase live non poteva gareggiare nella categoria BEGINNER perché in violazione della regola di cui sopra, questi verrà immediatamente squalificato. Qualora l'atleta si iscrivesse come "independent" 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.

PREMI

Il montepremi di ogni categoria è proporzionale al numero di iscritti della stessa categoria, e si tratta di materiale tecnico o di integrazione nutrizionale e, nell'eventualità un PREMIO IN DENARO.

11-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.

12-EVENTO LIVE

L'iscrizione all'evento live avverrà attraverso la piattaforma judgerules.it. 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. Le pagine Facebook ed Instagram dell'evento ed il sito web forniranno poi 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)

13-CHECK-IN

Data, luogo, informazioni logistiche saranno comunicate attraverso le pagine social dell'evento e il correlato sito internet.

14-WORKOUT FASE LIVE

La gara produrrà una brochure per ogni wod di gara. All'interno della brochure sarà specificato wod, standard, flow per ogni workout. 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 in lingua inglese.

15-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 varrà la classifica avulsa prendendo in considerazione i migliori piazzamenti come parametro.

16-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.

17-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.

18-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 o peggiori azioni violente nei confronti di giudici, volontari, altri atleti, spettatori, sponsor. 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, consono all'ambiente di gara e al rispetto delle persone coinvolte nell'evento sarà sanzionato con la squalifica.

19-USO DELL'IMMAGINE

Con l'approvazione del presente rulebook e la conseguente iscrizione all'evento che si conviene da entrambe le parti essere elemento di espressa e concludente autorizzazione, l'atleta con riferimento alle immagini (foto e video) scattate e/o riprese dai fotografi e cameramen presenti all'evento autorizza a titolo gratuito, senza limiti di tempo, anche ai sensi degli artt. 10 e 320 cod.civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, Legge sul diritto d'autore, la pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini sul sito internet dell'evento e sulla correlata pagina Facebook, canale Twitter, Instagram, YouTube o altra piattaforma di diffusione a mezzo internet, su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione, nonché autorizza la conservazione delle foto e dei video stessi negli archivi informatici della Società/Ente che gestisce ed organizza l'evento e prende atto che la finalità di tali pubblicazioni sono meramente di carattere informativo ed eventualmente promozionale.

20-CONSENSO

Dichiaro sotto la mia responsabilità quanto segue: a. di accettare integralmente il Regolamento dell'Evento; b. di essere pienamente consapevole della natura e dell'impegno fisico relativo all'attività sportiva che dovrò praticare nel corso dell'Evento e della necessità di consultare preventivamente il medico sportivo ai fini di accertarne il buon stato di salute ed essere in grado di svolgere l'attività agonistica; c. di godere di buona salute e di non aver mai sofferto anche occasionalmente di patologie e/o imperfezioni fisiche tali da rendere pericolosa o dannosa per la salute la partecipazione all'Evento; d. di essere in possesso del certificato medico di attività sportiva agonistica (CrossFit®/Pesistica, Triathlon) o non agonistica in corso di validità, come rilasciato ai fini della partecipazione ad attività fisico-sportive organizzate dalle associazioni sportive, con validità 12 mesi; e. di svolgere abitualmente attività sportiva; f. di liberare l'organizzazione dell'Evento da qualsiasi responsabilità civile e penale per le quali mi rendessi responsabile e per ogni eventuale infortunio possa derivare alla mia e altrui persona in conseguenza dell'Evento; g. di riconoscere e comprendere pienamente che prenderò parte a delle attività che comportano il rischio di gravi lesioni, inclusa, senza limitazione, la disabilità permanente e la morte, nonché perdite sociali ed economiche, le quali possono derivare non solo dalle azioni, dalle inattività, o dalla negligenza mia, ma anche dalle azioni, dalle inattività o dalla negligenza degli altri, dalle regole del gioco o dalle condizioni degli edifici o da qualsiasi attrezzatura usata e che possono esserci rischi sconosciuti

a me o ora non ragionevolmente prevedibili; h. di assumere tutti i suddetti rischi e accettare la diretta responsabilità per qualsiasi danno derivante da tali lesioni, disabilità permanente o morte; i. di rinunciare, nei limiti inderogabilmente previsti dalla legge, ad ogni azione di risarcimento di danni per morte, lesione personale, o danno materiale che o il sottoscritto, o alcuno dei rappresentanti, eredi, parenti prossimi, o dei loro aventi causa, del sottoscritto (di seguito collettivamente, i “Soggetti Rinuncianti”) possono esercitare o che può derivare in futuro ad alcuno dei Soggetti Rinuncianti, come conseguenza della mia partecipazione o per altre ragioni, e che può essere rivolta da alcuno dei Soggetti Rinuncianti contro ASD MASTER FUNCTIONAL, i partner commerciali dell’Evento, gli sponsor, ognuna delle rispettive persone giuridiche collegate e affiliate, il presidente, il vicepresidente, il segretario, i proprietari ed i tecnici, gli altri partecipanti se applicabile, gli altri proprietari e conduttori degli edifici utilizzati in occasione dell’Evento (di seguito collettivamente “Soggetti Liberati”); j. di liberare e di tenere indenne ciascuno dei Soggetti Liberati da ogni perdita, responsabilità, danno, o costo che gli stessi potranno subire a causa della mia partecipazione all’Evento o come conseguenza di qualunque causa in qualsiasi modo relativa alla mia partecipazione, anche se causata dalla negligenza dei Soggetti Liberati o da altre cause nei limiti inderogabilmente previsti dalla legge; k. di autorizzare i Soggetti Liberati a fornirmi il trattamento medico di emergenza. l. di accettare espressamente che questa LIBERATORIA ED ACCORDO PER L’ESONERO DI RESPONSABILITA’ E RISARCIMENTO sia interpretata secondo le leggi italiane. Accetto altresì in via esclusiva la Giurisdizione Italiana e la competenza del Tribunale di Lucca in relazione a qualsiasi azione che deriva da, o è connessa all’Evento. m. di accettare espressamente che questa LIBERATORIA ED ACCORDO PER L’ESONERO DI RESPONSABILITA’ E RISARCIMENTO sia tanto ampia e inclusiva di quanto è permesso dalla legge italiana, e che qualora una qualsiasi parte di questo Accordo fosse ritenuta invalida, si accetta che il restante regolamento ciò nonostante rimanga pienamente valido ed efficace. Ai sensi dell’art.1341 cod. civ., dichiaro di approvare specificatamente le clausole di cui ai punti “Esonero di responsabilità”; Presa d’atto; Assunzione di responsabilità; Rinuncia ai risarcimenti; Manleva; Legge applicabile e Foro competente, della presente dichiarazione.

21-INFORMATIVA SULLA PRIVACY . ASD MASTER FUNCTIONAL,

in qualità di titolare del trattamento (di seguito, per brevità, “Titolare”), La informa che utilizzerà i Suoi dati personali (di seguito, per brevità, richiamati “Dati Personali”), indicati nella liberatoria, di cui la presente informativa costituisce allegato (di seguito, per brevità, “Liberatoria”), al fine di (i) consentirLe al di aderire ad ogni fase del Progetto; (ii) adempiere agli obblighi di legge relativi alla mia adesione al Progetto, così come previsti dalle norme civilistiche, fiscali e contabili, ecc. ai fini della gestione amministrativa del rapporto; (iii) diffondere e/o promuovere presso il pubblico il Progetto; (iv) promuovere, mediante l’invio di e-mail, future iniziative e/o progetti promozionali del Titolare o di altre società ad essa collegate ai sensi e per gli effetti dell’art. 2359. Il conferimento dei Dati Personali relativi alle finalità di cui ai suddetti punti (i) e (ii) è necessario. In caso di Suo rifiuto, pertanto, il Titolare non potrà consentirLe di aderire al Progetto. Il conferimento dei dati relativi alla finalità sub (iii) è allo stesso modo necessario, in quanto il Titolare ha realizzato il Progetto anche al fine di diffonderlo e promuoverlo presso il pubblico. Il Suo rifiuto, pertanto, non consentirebbe lo svolgimento di tale attività al Titolare. Aderendo al Progetto, in altre parole, Lei, acconsente a qualsivoglia sfruttamento mediatico del Progetto. La finalità di cui al punto (iv) è facoltativa; Con riferimento alla finalità sub (i), se Lei decidesse di non acconsentire a detto trattamento, non potrà essere informato in alcun modo delle iniziative e dei progetti organizzati da ASD MASTER FUNCTIONAL o da altre società ad essa collegate ai sensi e per gli effetti dell’art. 2359. Il trattamento dei Dati Personali avverrà mediante strumenti manuali, informatici e telematici, con logiche strettamente correlate alla finalità sopra evidenziate e, comunque, da soggetti autorizzati all’assolvimento di tali compiti, opportunamente edotti dei

vincoli imposti dal D.Lgs. 196/2003, dotati di misure di sicurezza atte a garantire la riservatezza dei Dati Personali e ad evitare l'indebito accesso a soggetti terzi o a personale non autorizzato. I Dati Personali non saranno soggetti a diffusione e saranno comunicati esclusivamente a ASD MASTER FUNCTIONAL o ai partner commerciali esclusivamente per le finalità sopra descritte.

Effettuando l'iscrizione a THE SHACK CHALLENGE, il partecipante dichiara quanto segue: nella mia qualità di partecipante al progetto THE SHACK CHALLENGE organizzato da ASD MASTER FUNCTIONAL ha realizzato la manifestazione sportiva come in apice rubricata - che durante l'Evento verranno realizzati foto e video ai fini della promozione dell'Evento stesso; - che ai fini della promozione dell'Evento intende utilizzare l'immagine del/la sottoscritto/a ritratto/a nelle rappresentazioni fotografiche, contenuti audio e video o altre forme di riproduzione, che verranno realizzate (congiuntamente definiti come l'Immagine"), attraverso: 1. sito web e canali social network; 2. pagina facebook, twitter e instagram e qualunque altro social network dell'evento e dei partner; - su ogni altro materiale pubblicitario in formato cartaceo o in elettronico, AUTORIZZO ASD MASTER FUNCTIONAL ad utilizzare - limitatamente all'attività promo – pubblicitaria dell'Evento - la mia Immagine, così come ritratta durante l'Evento stesso, per intero o in parte, singolarmente o unitamente ad altro materiale, ivi compresi, a titolo esemplificativo e non esaustivo, testi, fotografie o immagini, a titolo gratuito e senza alcuna limitazione di carattere temporale, territoriale o relativa alle modalità di utilizzo, frequenza d'uso o al mezzo di diffusione prescelto. presto il mio consenso INFORMATIVA SULLA PRIVACY Circa il trattamento dei dati personali: il "Regolamento Europeo 2016/679 relativo alla protezione delle persone fisiche con riguardo al Trattamento dei Dati Personali, nonché alla libera circolazione di tali dati" (da ora in poi GDPR) prevede la tutela delle persone e di altri soggetti rispetto al trattamento dei dati personali. In qualità di " Titolare " del trattamento, ai sensi dell'articolo 13 del GDPR, pertanto, l'organizzazione dell'Evento fornisce le seguenti informazioni: ● Finalità del trattamento i dati personali conferiti saranno trattati per le finalità strettamente connesse e strumentali alle attività come indicate nella su estesa liberatoria relativa all'uso dell'immagine. Tali dati saranno oggetto di diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini o video ripresi sul sito internet, youtube, facebook, instagram, twitter, su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione. ● Modalità di trattamento dei dati: I dati personali forniti, ivi incluso il ritratto contenuto nelle fotografie/video, formeranno oggetto di operazioni di trattamento nel rispetto della vigente normativa e dei principi di correttezza, liceità, trasparenza e riservatezza. Tali dati verranno trattati sia con strumenti informatici sia su supporti cartacei sia su ogni altro tipo di supporto idoneo, nel rispetto delle misure di sicurezza previste dal GDPR. ● Obbligatorietà o meno del consenso: Il conferimento dei dati è facoltativo. Il mancato consenso non permetterà l'utilizzo delle immagini e/o delle riprese audiovisive del soggetto interessato per le finalità sopra indicate. Nel caso per errore queste dovessero essere utilizzate, l'interessato potrà comunicarlo all'organizzazione che provvederà a rimuoverle. ● Comunicazione e diffusione dei dati: Nei limiti pertinenti alle finalità di trattamento indicate, i dati personali (immagini e riprese audiovisive) potranno essere oggetto di comunicazione, pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma sul sito internet dell'evento, sui social network e su qualsiasi altro mezzo di diffusione (giornali o quotidiani locali). L'interessato autorizza altresì l'organizzazione evento a comunicare i predetti dati ai partner e sponsor presenti all'evento. ● Titolare e Responsabili del Trattamento: Il conferimento del consenso al trattamento dei dati personali è facoltativo. In qualsiasi momento è possibile esercitare tutti i diritti indicati degli artt. 15 a 22 e dell'art. 34 del GDPR, in particolare la cancellazione, la rettifica o l'integrazione dei dati, con comunicazione scritta da inviare a boxtheshack@gmail.com Periodo di conservazione: I dati raccolti (foto, video, etc) verranno conservati negli archivi informatici della società organizzatrice e le finalità di tali pubblicazioni sono meramente di carattere informativo/promozionale

22-RIMBORSI

L'organizzazione gara non ammette rimborsi per la qualifica o per la fase live.

Possono esserci dei casi a discrezione sempre dell'organizzazione in cui si procede al rimborso, e il rimborso verrà quantificato togliendo le spese della piattaforma, dell'intermediario del pagamento e del materiale prodotto.