



RULEBOOK

2026



Threef. SSD r.l. REGOLAMENTO (RULEBOOK)

MI E TI COMPETITION 2026

Date e sede

OPEN – MASTER: Sabato 14 Novembre 2026

BEGINNER – PARENT/KID: Domenica 15 Novembre 2026

Luogo: CrossFit Three F., via A. Volta 26, 21040 Lozza (VA)

La MI' E TI' Competition è una manifestazione sportiva agonistica di sollevamento pesi e ginnastica, disputata in team da due atleti: Uomo + Uomo, Donna + Donna, Uomo + Donna

Sono previsti tre WOD (il numero potrà variare a discrezione dell'organizzazione).

Organizzatore: Threef SSD r.l. — P. IVA 03719090122 — via A. Volta 26, 21040 Lozza (VA).

1. Divisioni e Parametri di Appartenenza

1.1 BEGINNER

Pensata per chi ha iniziato da poco ma desidera mettersi in gioco.

1.2 OPEN

Per atleti con esperienza di gara, senza ambizioni élite ma con spirito competitivo.

1.3 MASTER 75+

Pensata per team in cui la somma delle età dei due atleti è pari o superiore a 75 anni. Una categoria che valorizza esperienza, preparazione e spirito competitivo.

1.4 PARENT+KID

Per team composti da un genitore e un figlio, pensata per condividere un'esperienza sportiva unica all'insegna del divertimento, della collaborazione e del gioco di squadra.

L'organizzazione si riserva di variare categorie e posti disponibili senza preavviso.

skill / carico	BEGINNER DONNA	BEGINNER UOMO	OPEN DONNA	OPEN UOMO	MASTER DONNA	MASTER UOMO
PULL UP	X	X	X	X	X	X
CHEST TO BAR			X	X	X	X
BAR MUSCLE UP				X		X
TOES TO BAR	KNEE TO CHEST	KNEE TO CHEST	X	X	X	X
SNATCH	25Kg	35kg	35kg	50kg	35kg	50kg
C&J	30Kg	40kg	40Kg	60Kg	40Kg	60Kg
SPECIAL SKILL*	abmat sit up	HSPU	bar musde up	bar musde up	bar musde up	bar musde up

*SPECIAL SKILL – 1 membro dei 2 dovrà possedere questo movimento.

**Nel workout finale la direzione si riserva la decisione di inserire skills e carichi non richiesti.



Threef. SSD r.l. REGOLAMENTO (RULEBOOK)

MI E TI COMPETITION 2026

2. Quote d'Iscrizione e Pagamenti Iscrizione per team (2 atleti) tramite www.judgerules.it:

La quota include:

✓ Ammissione alla gara ✓ Kit atleta personalizzato

⚠ Chiusura iscrizioni: 30 Ottobre 2026 o al raggiungimento del limite team. Nessun pagamento in loco.

3. Requisiti di Partecipazione

1. Maggiorenni o, se minorenni, con liberatoria firmata da genitore/tutore.

2. Certificato medico sportivo agonistico valido fino al 15 Novembre 2026.

3. Registrazione e pagamento quote su judge-rules.it.

Finestra temporale - quota

Early Bird - fino al 30 Luglio 2026 - **89 €**

Standard - 1 ago → 30 set 2025 - **109 €**

Last minute - 1 ott → 30 ott 2025 - **129 €**

4. Accettazione completa del presente regolamento, autorizzazione privacy e liberatoria responsabilità.

5. Nessuna sospensione o squalifica sportiva in corso o negli ultimi 24 mesi.

L'organizzazione verificherà i requisiti e potrà escludere l'atleta senza rimborso in caso di irregolarità.

6. Rimborsi

La quota NON è rimborsabile.

Solo in caso di annullamento per cause di forza maggiore (es. emergenza sanitaria) verrà emesso un voucher valido per l'edizione successiva.

7. Standard di Gara

- Tutti i WOD sono scalabili: in assenza di una skill specifica l'atleta può continuare, ma potrebbe incorrere in penalità sul punteggio.

- Head Judge e direttore di gara possono squalificare atleti che violano regolamento o mostrano comportamento antisportivo.

- L'organizzazione può contattare coach/box owner per verifiche sui requisiti.

8. Premi

Premi ai primi classificati di ciascuna categoria/divisione.

I premi possono essere sospesi o revocati in caso di procedimenti disciplinari.

9. Scoring

Il punteggio di ogni WOD è validato insindacabilmente dal giudice assegnato.



10. **Infortuni e condotta sportiva**

In caso di infortunio l'atleta deve ottenere il nulla-osta medico per proseguire. Head Judge o medico possono escludere l'atleta. Se l'infortunio riguarda un membro del team, i compagni possono completare solo le parti consentite dal flow.

È vietato ogni comportamento offensivo, violento o scorretto verso chiunque (giudici, staff, atleti, pubblico, sponsor).

Violazioni comportano squalifica immediata.

11. **Utilizzo dell'Immagine**

Con l'iscrizione l'atleta autorizza gratuitamente l'uso di immagini foto/video per fini informativi e promozionali dell'evento, senza limiti temporali o territoriali, ai sensi degli artt. 10-320 c.c. e 96-97 l.d.a.

11. Privacy

Trattamento dati personali secondo GDPR 2016/679. Informativa completa resa disponibile in fase di iscrizione.

12. **Liberatoria di Responsabilità**

L'atleta dichiara di essere idoneo alla pratica sportiva agonistica, assume i rischi connessi e manleva l'organizzazione da responsabilità civile e penale, nei limiti di legge.

Tribunale competente: Varese.

Versione 1.0 · aggiornata al 2 luglio 2025