1.THE CHALLENGE

Training Throwdown 2026 è una competizione di functional fitness organizzata dalla società sportiva A.P.S. Palestra Palazzina Sportiva con sede legale in via Ca di Mazzè 13/c -37134 Verona (VR) con la finalità di promuovere l'attività sportiva dilettantistica e non professionistica.
L'edizione avrà luogo presso il Box
Training Center in via Ca di Mazzè 13/C
37134 -Verona (VR)

2.STRUTTURA DELLA COMPETIZIONE

La Gara si svilupperà in due giornate , Sabato 19 e Domenica 20 Dicembre 2026.

La competizione è intesa a team a 2 componenti, le slot totali saranno 72 così suddivise:
Beginner MW 20 slots
Regular WW 15 slots
Regular MM 15 slots
Elite MW 12 slots
Elite MM 10 slots

L'accesso sarà ad iscrizione diretta.

Nel caso una categoria non raggiunga un quorum di 6 team, la stessa sarà annullata e ai partecipanti sarà data la possibilità di essere ridistribuiti nelle altre categorie o di ricevere un rimborso.

3.TIMELINE EVENTO

Il costo di iscrizione è di 120€ a team

Sabato 19 Dicembre
-3 Workout per tutti

Domenica 20 Dicembre
-2 workout per tutti
- wod finale

4.REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE

Per essere ammesso alla competizione l'atleta 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;
● Iscriversi sulla piattaforma utilizzata per la registrazione all'evento (www.judgerules.it) nel rispetto dei termini indicati e versare la quota di iscrizione, che include l'ammissione alla competizione più il kit di gara;
● presentare al momento del check in l'originale del certificato medico agonistico (o e mail
con codice univoco di appartenenza e pdf del documento rilasciato dall'ente certificatore).
● Scegliere la categoria di appartenenza nelle relative declinazioni di genere
● Circa l'età: fa fede l'età che si andrà a compiere nell'anno della competizione.

5.RIMBORSO

Non sarà possibile per nessun motivo, eccetto colpa grave dell'organizzazione gara.
Oltre alla possibilità citata al punto 2,
sarà possibile cedere la propria slot ad un altro team.

6.DIVISIONI CATEGORIE

Le categorie in gara sono le seguenti:

ELITE: si tratta della categoria di riferimento in competizione; a questa categoria si possono iscrivere tutti gli atleti.
Viene richiesto non solo il pieno possesso delle skill di competizione ma
altresì i carichi di un evento semifinal o quarterfinal organizzati dalla disciplina sportiva di riferimento.

REGULAR: si tratta della categoria di riferimento generale, assimilabile alla categoria generale degli
open denominata RX.
Questa categoria al pari della categoria elite, prevede il pieno possesso delle skill e dei carichi conformati a quelli presenti negli open. Esiste di contro la possibilità di scalare i movimenti più complessi.

BEGINNER/EXPERIENCE:
a questa categoria accedono i neofiti delle competizioni che non padroneggiano ancora i movimenti più complessi della disciplina e a cui viene inibito di default
l'utilizzo di carichi elevati o workout a massimale.

7.POSSIBILITÀ DESKILLARE MOVIMENTO

La categoria Regular potrà deskillare particolari movimenti di gymnastic ad elevata complessità.
Ovviamente lo score rifletterà tale scelta risultando inferiore a chi ha eseguito anche una sola rep del movimento richiesto.

Es. non ho i bar muscle up: potrò scalare in chest to bar ma il mio score risulterà inferiore a chi ha eseguito anche una sola rep di bar muscle up.

Nel caso di decisione di scalatura del movimento di un solo
componente del team, anche l'altro teammate sarà tenuto a scalare il movimento.

8.PARAMETRI DI APPARTENENZA ALLE CATEGORIE

ELITE:
Sono considerati Elite gli atleti:

- Atleti semifinal
- Atleti quaterfinal
- Atleti che hanno opzionato tale categoria

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

Elite maschile, si consideri:

Fran sotto i 3':15''
Grace sotto i 3':00''
Diane sotto i 3'20''
Karen sotto i 7':15''
Cindy più di 23 round
Isabel sotto i 3':00''

1 k rower sotto i 3':45''
2 k rower sotto i 7':30''

Set minimo di bar/ring muscle up unbroken: 5
Set minimo di pull up unbroken: 30
Set minimo di handstand push up unbroken: 20

Capacità di gestire all'interno di un workout:
Snatch 70 kg
Clean and jerk 90 kg

Elite Senior femminile, si consideri:

Fran sotto i 3':15''
Grace sotto i 3':00''
Diane sotto i 3'20''
Karen sotto i 7':15''
Cindy 20 round
Isabel sotto i 3':00''

1 k rower sotto i 4':00''
2 k rower sotto i 8':00''
Set minimo di ring muscle up unbroken: 5
Set minimo di pull up unbroken: 25
Set minimo di handstand push up unbroken: 15
Capacità di gestire all'interno di un workout:
snatch 50 kg
clean and jerk 70 kg

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 categoria elite, potranno
iscriversi alla categoria regular.

Nello specifico della competizione:

REGULAR MM

NO
Hanstand walk
Ring MuscleUp
Legless Rope Climb

Capacità di gestire all'interno di un workout:
Snatch 45 kg
Clean and jerk 60 kg

REGULAR WW

NO
Handstand Walk
Ring Muscle Up
Legless Rope Climb

Special Regulation
Almeno una delle due componenti del team deve essere in grado di performare
Bar Muscle Up

Capacità di gestire all'interno di un workout:
Snatch 30 kg
Clean and jerk 45 kg

BEGINNER

In questa categoria potranno iscriversi tutti i partecipanti a esclusione dei quali in possesso di full skill, o skill avanzate (es. handstand walk, ring muscle up, bar muscle up..).

In questa categoria non verranno proposti carichi massimali né utilizzo di pesi superiori a
45 kg uomo e
35 kg donna.

9.SANZIONI

I partecipanti, attraverso il pagamento della quota di iscrizione, accettano il presente documento in ogni sua parte.

A tal proposito si evidenzia quanto segue:

Comportamenti verbalmente o, ancor più grave fisici, violenti nei confronti di giudici e volontari, comporterà la squalifica istantanea dalla competizione.

10.WORKOUT

I workout saranno pubblicati sulla pagina IG della competizione o sulla pagina IG Training Center.

Ogni team avrà garantita la partecipazione a 4 workout.
I migliori team di ogni categoria, accederanno alla finale.

L’organizzazione produrrà una brochure per ogni workout con indicazione di FLOW e STANDARD di movimento.

L’organizzazione gara potrebbe riservarsi 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.

Una volta terminato il warm-up , lo Stage Manager convocherà la heat prossima all’ingresso al floor e terrà il briefing per l’ingresso in campo.
La partecipazione al briefing è condizione necessaria per poter accedere in campo gara e sollevare eventuale appeal.

11-PREMI

I primi tre team per ogni categoria, avranno diritto ad un premio.
L’organizzazione gara si riserva di incrementare e/o modificare il montepremi.

12-LEADERBOARD

Ogni risultato conseguito in un workout verrà riportato in un relativo ranking che andrà a determinare la leaderboard.
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 si presentasse 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, avrà la meglio
Il team che ha ottenuto il miglior piazzamento nella finale.

12. SCORING E CONTESTAZIONI

Il risultato ottenuto nel singolo workout sarà validato dal giudice.
Responsabile dello scoring è il team scoring.
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 della
presentazione del briefing della finale

Una volta pubblicate le classifiche della finale non saranno accettate contestazioni.

13.CASO INFORTUNIO

Nel caso un atleta dovesse richiedere assistenza medica durante la competizione, per per poterla proseguire, dovrà ottenere il nulla osta del medico.
E’ autorità del medico o della direzione gara escludere dalla competizione un atleta infortunato

14.COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO

Ogni atleta è chiamato a competere sportivamente, con lealtà, evitando ogni tipo di comportamento antisportivo.

L’atleta si impegna quindi a rispettare luogo, i volontari, pubblico e gli altri atleti evitando comportamenti offensivi o, peggio, violenti.
Nel caso si incorresse nei casi sopracitati,si valuterà l'esclusione dalla competizione

L’atleta si impegna a eseguire correttamente i workout richiesti, senza imbrogli o trucchi di qualsiasi tipo.
Nel caso si incorresse nei casi sopracitati, si valuterà l’esclusione dalla competizione.