Christmas Battle Box 2026 Event Rulebook

Il presente Event Rulebook disciplina la partecipazione, il giudizio e il funzionamento operativo della Christmas Battle Box 2026. Il documento coordina il format sportivo con gli spazi reali della sede, le quattro lane, l'area warm up e il passaggio condiviso fra atleti e pubblico.

Data: Domenica 20 dicembre 2026	**Sede:** Revolution Club
Organizzatore: A.S.D. Muay Thai Fight Club	**Partner principale:** Revolution Concept

Indice

1 Oggetto autorità e documenti ufficiali

2 Identità dell evento e sede

3 Format categorie e accesso alla finale

4 Slot attivazione delle categorie e premiabilità

5 Requisiti Beginner e Advanced

6 Iscrizione pagamento e rinuncia

7 Composizione sostituzioni e ritiro del team

8 Requisiti sanitari e partecipazione dei minorenni

9 Campo gara warm up e controllo degli accessi

10 Timeline e capacità operativa

11 Percorso del team nella sede

12 Workout standard scalature e attrezzatura

13 Heat, lane e ordine di partenza

14 Scoring leaderboard e tie break

15 Giudizio scorecard e convalida

16 Penalità e squalifiche

17 Reclami e revisione video

18 Guasti interferenze e ripetizione della prova

19 Infortuni emergenze e sicurezza

20 Condotta sportiva

21 Premi e premiazione

22 Comunicazioni dati personali e immagini

23 Rinvio cancellazione e modifiche

24 Disposizioni finali

Allegati

- Allegato A - Stato delle decisioni prima dell'apertura delle iscrizioni
- Allegato B - Profilo tecnico delle categorie
- Allegato C - Organigramma minimo di gara
- Allegato D - Contenuti obbligatori delle schede workout
- Allegato E - Planimetria e regole del passaggio condiviso

1 Oggetto autorità e documenti ufficiali

L'iscrizione alla Christmas Battle Box 2026 comporta l'accettazione del presente Event Rulebook. Ogni atleta è tenuto a conoscerlo e a rispettare le comunicazioni pubblicate sui canali ufficiali dell'evento.

In caso di contrasto si applica il seguente ordine di prevalenza:

1. comunicazione di sicurezza impartita sul posto dal Direttore di gara o dal personale sanitario;
2. briefing tecnico ufficiale riferito al workout;
3. scheda workout e relativi aggiornamenti pubblicati prima della heat;
4. presente Event Rulebook;
5. altre comunicazioni organizzative ufficiali.

Le modifiche non possono alterare retroattivamente un risultato già convalidato, salvo errore materiale, problema di sicurezza o irregolarità accertata mediante la procedura di revisione.

2 Identità dell evento e sede

Christmas Battle Box 2026 è una competizione dilettantistica di crosstraining e functional fitness organizzata dall'A.S.D. Muay Thai Fight Club presso Revolution Club. La gara è rivolta sia a chi affronta le prime esperienze competitive sia ad atleti con esperienza, attraverso divisioni separate.

Elemento	Dato operativo
Data	Domenica 20 dicembre 2026
Sede	Revolution Club Latiano BR
Campo gara	12 m per 16 m
Lane	4 lane con larghezza nominale di circa 3 m
Warm up	8 m per 8 m
Passaggio	Unico varco condiviso fra campo gara warm up e pubblico

Le misure nominali non autorizzano gli atleti a utilizzare l'intera superficie. Floor Manager e Head Judge definiscono per ciascun workout area utile, distanze di sicurezza e posizione dell'attrezzatura.

3 Format categorie e accesso alla finale

La gara si svolge interamente dal vivo e non prevede qualifiche online. Ogni team regolarmente iscritto disputa WOD 1 e WOD 2. I migliori otto team di ogni categoria accedono al WOD Finale.

Livello	Composizione	Categoria
Beginner	Uomo Uomo	Beginner MM
Beginner	Uomo Donna	Beginner MW
Advanced	Uomo Uomo	Advanced MM
Advanced	Uomo Donna	Advanced MW

- La finale di ogni categoria è disputata in due heat da quattro team: prima le posizioni dalla quinta all'ottava, poi le posizioni dalla prima alla quarta.
- Se i team validamente classificati sono meno di otto, accedono tutti alla finale, nel rispetto delle regole dell'articolo 4.
- I team non ammessi alla finale conservano la posizione ottenuta dopo WOD 1 e WOD 2.

- Le prime otto posizioni definitive sono determinate esclusivamente fra i team ammessi al WOD Finale.

4 Slot attivazione delle categorie e premiabilità

Sono disponibili complessivamente 100 slot team, riservati per categoria come segue. Uno slot esaurito in una categoria non può essere occupato da un team di un'altra categoria. Eventuali posti rimasti liberi potranno essere riassegnati solo mediante comunicazione ufficiale che tuteli le iscrizioni già confermate e le liste d'attesa.

Categoria	Posti riservati
Beginner MM	25
Beginner MW	25
Advanced MM	25
Advanced MW	25
Totale	100

Team iscritti nella categoria	Svolgimento	Premi
Meno di 5	Categoria non attivata salvo accorpamento compatibile	Rimborso o trasferimento concordato
Da 5 a 7	Finale unica con tutti i team	Primi 3 in denaro
8	Finale in due heat da 4	Primi 3 in denaro quarto e quinto gadget
9 o più	Top 8 in finale	Primi 3 in denaro quarto e quinto gadget

L'organizzazione comunica l'eventuale mancata attivazione dopo la chiusura delle iscrizioni del 28 novembre e prima della pubblicazione delle heat. Nessun team viene spostato in una categoria diversa senza consenso, salvo riclassificazione per requisiti tecnici non rispettati. Il metodo di classifica unica fra composizioni MM e MW dello stesso livello resta da definire; nessun accorpamento è automatico.

5 Requisiti Beginner e Advanced

5.1 Beginner

La divisione Beginner è riservata agli atleti nelle prime esperienze competitive o che non possiedono ancora skill e capacità proprie della divisione Advanced. Entrambi i componenti devono rispettare il profilo tecnico dell'Allegato B.

Non può partecipare in Beginner l'atleta che, nei ventiquattro mesi precedenti l'evento:

- ha ottenuto un podio in una categoria Intermediate Regular Advanced RX Elite o equivalente;
- ha partecipato a una fase live di rilievo nazionale in una categoria superiore a Beginner o Scaled;
- possiede e utilizza abitualmente in gara skill espressamente escluse dal profilo Beginner;
- è stato riclassificato in una categoria superiore da un'altra organizzazione per livello tecnico;
- presenta risultati pubblici chiaramente incompatibili con la divisione Beginner.

La partecipazione a precedenti gare Beginner Experience o Scaled non determina automaticamente l'esclusione. L'organizzazione valuta insieme risultati, skill, carichi ed esperienza.

5.2 Advanced

La divisione Advanced è aperta agli atleti con esperienza e a chi desidera competere con skill, densità di lavoro e carichi superiori. Gli atleti Advanced devono essere preparati a tutti i movimenti compresi nel profilo tecnico pubblicato; non possono essere introdotte skill estranee a quel profilo senza congruo preavviso.

5.3 Verifica e riclassificazione

L'organizzazione può verificare risultati pubblici e chiedere informazioni aggiuntive. Se uno dei componenti possiede requisiti Advanced, l'intero team deve iscriversi in Advanced. Dichiarazioni false o omissioni rilevanti possono comportare riclassificazione, esclusione o squalifica senza rimborso, previa comunicazione motivata.

6 Iscrizione pagamento e rinuncia

Le iscrizioni aprono il 5 ottobre 2026 e chiudono il 28 novembre 2026 su JudgeRules. Gli orari esatti di apertura e chiusura sono pubblicati sulla piattaforma e sui canali ufficiali.

- La quota è di 60 euro per team, oltre a eventuali commissioni mostrate prima del pagamento.
- L'iscrizione è valida quando dati, accettazioni, documenti richiesti e pagamento risultano completi.
- Gli slot sono assegnati in ordine di completamento. Una registrazione incompleta non riserva il posto.
- Ogni atleta può comparire in un solo team e in una sola categoria.
- La rinuncia del team non dà diritto al rimborso, salvo cancellazione definitiva, mancata attivazione della categoria o altra ipotesi inderogabile prevista dalla legge.
- Lo slot non può essere venduto o ceduto senza autorizzazione dell'organizzazione.

7 Composizione sostituzioni e ritiro del team

Ogni team è composto da due atleti. È consentita la sostituzione di un solo componente entro sabato 12 dicembre 2026.

- Il sostituto deve rispettare i requisiti della categoria.
- La composizione MM o MW deve restare invariata.
- Il componente sostituito non può essere inserito in un altro team.
- Dopo la scadenza, una sostituzione può essere autorizzata solo per impedimento documentato e non è garantita.
- Durante la giornata di gara non sono ammesse sostituzioni.
- Il ritiro deve essere comunicato al desk scoring. Un team ritirato resta classificato secondo gli score validi già ottenuti e riceve WD (Withdrawn) per le prove successive, salvo squalifica.

8 Requisiti sanitari e partecipazione dei minorenni

L'organizzazione intende ammettere il certificato di idoneità all'attività sportiva non agonistica, in corso di validità, anche se rilasciato dal medico di medicina generale al proprio assistito. La tipologia definitiva viene comunicata prima dell'apertura delle iscrizioni.

I minorenni possono partecipare soltanto se ammessi dall'organizzatore e dall'ente affiliante, con autorizzazione scritta di chi esercita la responsabilità genitoriale. L'assenza o l'irregolarità della documentazione impedisce la partecipazione e non dà diritto al rimborso.

9 Campo gara warm up e controllo degli accessi

9.1 Campo gara

Il campo gara misura 12 m per 16 m ed è suddiviso in quattro lane con larghezza nominale di circa 3 m. Ogni lane deve essere resa equivalente per attrezzatura, distanze, orientamento e condizioni di utilizzo. Le zone di rispetto laterali e terminali sono definite nella scheda di allestimento del singolo WOD.

9.2 Area warm up

L'area warm up misura 8 m per 8 m. L'accesso è riservato ai team della finestra attiva e al personale autorizzato. Non sono ammessi accompagnatori, borse o attrezzatura non autorizzata. Il Warm Up Manager può limitare esercizi, carichi o numero di persone presenti.

9.3 Passaggio condiviso

Il varco indicato in verde nella planimetria è l'unico passaggio fra warm up, campo gara e area pubblico. Durante ingresso e uscita degli atleti, il flusso del pubblico viene temporaneamente fermato. Durante il deflusso del pubblico, i team restano nelle aree di attesa indicate.

- Il varco deve restare libero da persone e materiali.
- Un addetto controlla il passaggio per tutta la durata dell'evento.

- Atleti e pubblico non possono attraversare il varco senza autorizzazione.
- I mezzi di soccorso e le procedure di emergenza hanno sempre priorità.
- Il flusso ordinario viene sospeso quando il responsabile sicurezza lo richiede.

9.4 Pubblico

L'organizzazione limita a 80 gli spettatori contemporaneamente presenti nellarea adiacente il campo gara, senza superare la capienza effettivamente consentita dalla verifica della sede, delle vie di esodo e del piano di emergenza. L'accesso avviene in modo contingentato e può essere organizzato per fasce orarie o categorie.

10 Timeline e capacità operativa

Con 100 team e quattro lane, WOD 1 e WOD 2 richiedono 25 heat ciascuno. Le quattro finali richiedono altre 8 heat. La giornata comprende quindi 58 heat.

Fase	Calcolo	Durata con ciclo di 10 minuti	Finestra proposta
Check in e briefing	Accessi a ondate	90 minuti	07:00 - 08:00
WOD 1	25 heat	250 minuti	08:30 - 12:40
Reset e buffer	Controlli e ritardi	20 minuti	12:40 - 13:00
WOD 2	25 heat	250 minuti	13:00 - 17:20
Classifica e briefing	Verifiche e reclami	40 minuti	17:20 - 18:00
WOD Finale	8 heat	80 minuti	18:00 - 19:20
Buffer e premiazione	Reclami finali e podi	40 minuti	19:20 - 20:00

Condizione di fattibilità Il programma presuppone un ciclo massimo di 10 minuti per heat, comprensivo di ingresso, prova, uscita e ripristino. Il time cap indicativo non deve superare 8 minuti. Se uno dei due WOD richiede un ciclo più lungo, l'organizzazione può ridurre gli slot, modificare il flow o anticipare l'inizio. La timeline definitiva prevale sulla proposta dopo verifica con i WOD reali.

11 Percorso del team nella sede

1. Check in nella finestra comunicata e verifica dei documenti.
2. Ingresso nell'area atleti soltanto quando il team viene convocato.
3. Warm up nella finestra assegnata e sotto il controllo del Warm Up Manager.
4. Presentazione completa in call area almeno due heat prima della propria.
5. Controllo del team, della lane e degli eventuali carichi.
6. Ingresso sul campo attraverso il passaggio condiviso quando autorizzato.
7. Esecuzione del workout e firma della scorecard.
8. Uscita immediata dal campo e rientro nell'area indicata senza sostare nel varco.

Il ritardo in call area può comportare lo spostamento solo se la timeline lo consente. In mancanza di una soluzione compatibile, il team riceve DNS nel workout.

12 Workout standard scalature e attrezzatura

Ogni scheda workout deve specificare movimenti, ripetizioni, carichi, ordine di lavoro, cambio atleta, time cap, tie break, working minimum, metodo di scoring, principali no rep, attrezzatura e penalità applicabili.

- Le due lane dello stesso genere e tutte le lane della medesima heat devono offrire condizioni equivalenti.
- Nei team MW si applicano i carichi e le misure previsti per il genere del singolo atleta.
- Le scalature sono ammesse soltanto quando la scheda workout le prevede.

- Se un componente scala un movimento, lo score del team è classificato secondo la regola pubblicata; quando previsto, anche il compagno deve utilizzare la versione scalata.
- Cinture, ginocchiere, polsini, paracalli e accessori personali sono ammessi salvo divieto specifico. Sono vietati dispositivi che modificano il movimento o producono un vantaggio non previsto.
- La finale può introdurre combinazioni non annunciate, ma soltanto entro il profilo tecnico pubblicato per la categoria.

13 Heat lane e ordine di partenza

- WOD 1: ordine definito dall'organizzazione mediante sorteggio, data di iscrizione o criterio pubblicato nella timeline.
- WOD 2: ordine tal quale al WOD 1.
- Finale: prima heat con team dal quinto all'ottavo posto; seconda heat con team dal primo al quarto posto.
- L'assegnazione della lane è pubblicata o comunicata in call area e può essere modificata soltanto per equivalenza, sicurezza o guasto.
- Un team non può scegliere o scambiare la propria lane.

14 Scoring leaderboard e tie break

Ogni workout attribuisce punti pari al piazzamento come previsto dall’app di judgerules. Vince il team con il totale punti più alto.

Le parità nel singolo workout ricevono lo stesso piazzamento; la posizione successiva salta il numero di posti occupati. Esempio: due team primi ricevono entrambi 1 punto e il team successivo riceve 3 punti.

Dopo WOD 1 e WOD 2, le parità per l'accesso alla finale si risolvono nell'ordine seguente: miglior piazzamento nel WOD 2, miglior piazzamento nel WOD 1, tie break tecnico pubblicato, spareggio breve soltanto se previsto e sostenibile.

Fra gli otto finalisti, la classifica definitiva somma WOD 1, WOD 2 e WOD Finale. A parità prevalgono: miglior piazzamento nel WOD Finale, poi WOD 2, poi WOD 1, quindi tie break del WOD Finale.

15 Giudizio scorecard e convalida

- Il judge comunica chiaramente rep valide e no rep e registra risultato e penalità.
- Il team è responsabile di contare il proprio lavoro e di rispettare flow e carichi.
- Al termine, un componente controlla e firma la scorecard prima di lasciare l'area di convalida.
- La firma attesta la presa visione dello score e non impedisce la correzione di un errore materiale.
- Una scorecard non firmata viene consegnata allo Scoring Manager con annotazione del judge; l'omessa firma non annulla automaticamente lo score.
- Solo lo Scoring Manager o un responsabile autorizzato può modificare uno score già inserito.

16 Penalità e squalifiche

Le schede workout stabiliscono la conversione precisa delle penalità. In assenza di una conversione specifica, Head Judge e Competition Manager applicano una misura proporzionata e coerente fra tutti i team interessati.

Violazione	Misura ordinaria	Possibile aggravamento
No rep	Ripetizione non conteggiata	Penalità aggiuntiva se il team prosegue ignorando il richiamo
Falsa partenza	Richiamo o ripartenza	Penalità di tempo o ripetizioni in caso di recidiva
Cambio atleta irregolare	Rep annullate fino al ripristino	Penalità maggiore se altera il risultato
Uscita dalla lane	Stop e ripristino della posizione	Penalità o squalifica se crea pericolo o interferenza

Carico errato per causa del team	Rep non valide fino alla correzione	Nessun recupero del tempo perso
Assistenza non autorizzata	Annullamento del vantaggio	Score nullo o squalifica
Interferenza con altro team	Penalità proporzionata	Score nullo o squalifica se dolosa o pericolosa
Frode o dati falsi	Squalifica	Esclusione dall'evento e dai risultati

17 Reclami e revisione video

Il reclamo deve essere presentato da uno dei due componenti del team all'Head Judge o al Review Manager entro 15 minuti dalla fine della propria heat. Il reclamo deve identificare workout, heat, lane, fatto contestato e correzione richiesta.

- Sono esaminabili errori di conteggio, trascrizione, caricamento, applicazione dello standard, guasti e interferenze documentabili.
- Le valutazioni visive del judge non vengono modificate sulla sola dichiarazione dell'atleta.
- Sono ammessi i video prodotti dall'organizzazione o preventivamente autorizzati. Il video deve riprendere integralmente la parte rilevante con angolazione utile.
- La revisione può riguardare l'intera prestazione e può rilevare ulteriori no rep o violazioni.
- Un team può segnalare un fatto relativo a un avversario, ma non acquisisce il diritto di gestire il relativo procedimento.
- I reclami che incidono sull'accesso alla finale devono essere chiusi prima del briefing finale. Quelli sulla finale devono essere presentati entro 15 minuti dalla heat e prima della premiazione.
- La decisione viene annotata e comunicata al team. Dopo la premiazione sono ammesse soltanto correzioni di errori materiali evidenti.

18 Guasti interferenze e ripetizione della prova

Evento	Regola
Guasto imputabile al team	Il cronometro continua e il team corregge il problema senza assistenza salvo autorizzazione
Guasto dell'attrezzatura fornita	Judge ferma o annota l'evento e chiama Floor Manager e Head Judge
Carico errato predisposto dallo staff	Si valuta correzione dello score o ripetizione se il vantaggio o danno è sostanziale
Interferenza esterna	Si neutralizza il tempo perso quando misurabile oppure si dispone la ripetizione
Errore del judge	Si corregge solo se supportato da scorecard video autorizzato o riscontro oggettivo
Ripetizione impossibile	Competition Manager e Head Judge adottano la soluzione più comparabile e la applicano in modo coerente

La ripetizione completa è una misura eccezionale. Non viene concessa per strategia errata, stanchezza, mancata conoscenza del flow o problema all'attrezzatura personale.

19 Infortuni emergenze e sicurezza

Il personale sanitario, il Direttore di gara o l'Head Judge possono interrompere la prova e impedire la prosecuzione quando ravvisano un rischio. L'atleta assistito può rientrare soltanto con il nulla osta del personale sanitario presente.

- Se un componente si infortuna, il compagno può proseguire soltanto nei limiti del flow pubblicato.
- Non è consentita la sostituzione durante la giornata.
- In emergenza, il varco condiviso viene liberato e ogni attività sportiva o accesso del pubblico viene sospeso.
- Atleti e spettatori devono seguire le istruzioni del personale e non intralciare soccorso o vie di esodo.
- Il piano sanitario e di emergenza, i presidi e le comunicazioni obbligatorie restano documenti organizzativi separati.

20 Condotta sportiva

Atleti, coach, accompagnatori e pubblico devono mantenere un comportamento rispettoso. Sono vietati aggressioni, minacce, insulti, intimidazioni, danneggiamenti, alterazione del campo, interferenze, falsificazione di dati e condotte fraudolente.

Secondo gravità e recidiva, l'organizzazione può applicare richiamo, allontanamento dell'accompagnatore, penalità, annullamento dello score o squalifica. Le condotte violente, fraudolente o pericolose possono determinare l'esclusione immediata.

21 Premi e premiazione

I premi sono assegnati separatamente nelle categorie attivate secondo l'articolo 4. Sono confermati i premi in denaro ai primi tre team e i gadget al quarto e quinto posto delle categorie con almeno otto team. Importi e contenuto dei gadget saranno inseriti dall'organizzatore e pubblicati prima della chiusura delle iscrizioni; fino ad allora non sono promessi importi o prodotti specifici.

Posizione	Premio per team
Primo posto	Premio in denaro import: 300€ Team Beginner, 500€ Team Advanced
Secondo posto	Premio in denaro importo: 200€ Team Beginner, 250€ Team Advanced
Terzo posto	Premio in denaro importo: 100€ Team Beginner, 150€ Team Advanced
Quarto posto	Gadget se la categoria ha almeno 8 team: 2 paia di paracalli EVO/Team
Quinto posto	Gadget se la categoria ha almeno 8 team: 2 WodBag Revolution/Team

Il team deve essere presente alla premiazione salvo autorizzazione. Gli adempimenti fiscali e amministrativi sono gestiti secondo la normativa applicabile.

22 Comunicazioni dati personali e immagini

Orari, heat, aggiornamenti e risultati vengono pubblicati sui canali ufficiali e su JudgeRules. Il contatto ufficiale è revolution.club.latiano@gmail.com. Ogni team deve indicare un recapito valido e controllare le comunicazioni.

Il trattamento dei dati personali, l'uso di fotografie e video e le autorizzazioni per i minorenni sono disciplinati da informative e moduli separati. L'iscrizione non sostituisce i consensi che la legge richiede in forma specifica.

23 Rinvio cancellazione e modifiche

- Per forza maggiore, sicurezza, indisponibilità della sede o provvedimenti dell'autorità, l'evento può essere rinviato, rimodulato o cancellato.
- In caso di rinvio, l'iscrizione resta valida per la nuova data; le condizioni di rimborso vengono comunicate nel rispetto della normativa applicabile.
- In caso di cancellazione definitiva imputabile all'organizzazione, la quota viene rimborsata secondo le condizioni pubblicate e la normativa applicabile.

- Prima dell'apertura delle iscrizioni il regolamento può essere aggiornato. Dopo l'apertura sono ammesse modifiche per chiarimenti, sicurezza, obblighi di legge o necessità tecniche che non compromettano l'equità.

24 Disposizioni finali

La partecipazione comporta i rischi propri dell'attività sportiva. Ogni atleta deve utilizzare correttamente l'attrezzatura, rispettare le prescrizioni di sicurezza e segnalare condizioni incompatibili con la partecipazione. Restano ferme le responsabilità che la legge non consente di escludere o limitare.

Per quanto non previsto decide il Competition Manager, sentiti l'Head Judge per le questioni tecniche e il responsabile sicurezza per quelle operative, nel rispetto di equità, sicurezza e normativa applicabile.

Allegato A - Stato delle decisioni prima dell'apertura delle iscrizioni

Decisione	Dato o scelta	Stato
Apertura e chiusura iscrizioni	5 ottobre - 28 novembre 2026; inizio gara ore 08:30	Confermato
Piattaforma	JudgeRules	Confermato
Ripartizione dei 100 slot	25/25 Beginner; 25/25 Advanced	Confermato
Categoria minima	5 team per classifica separata	Confermato
Premi quarto e quinto	Gadget (se la categoria ha almeno 8 team)	Confermato
Termine sostituzioni	Sabato 12 dicembre 2026	Confermato
Certificato medico	Non agonistico anche da medico di base	Confermato
Premi in denaro	Primi tre team per categoria attivata	Confermato
Importi premi	Euro per primo, secondo e terzo posto	Da definire
Gadget	Quarto e quinto posto; specificare i prodotti	Da specificare
Contatto ufficiale	revolution.club.latiano@gmail.com	Confermato
Skill e carichi	Profilo dell'Allegato B; carichi dei WOD da pubblicare	Confermato

Allegato B - Profilo tecnico delle categorie

Il profilo è confermato dall'organizzatore e delimita ciò che può comparire nei workout. Non garantisce che tutte le skill vengano utilizzate. Carichi e movimenti di ciascun WOD devono essere specificati nelle rispettive schede e testati sulle quattro lane.

Area	Beginner	Advanced
Corsa e cardio	Corsa, row, bike, ski se disponibili	Tutte le macchine e distanze coerenti con la durata
Corda	Single under, Double under solo se annunciati come opzione o finale	Double under e crossover se pubblicati
Sbarra	Ring row, jumping pull up, pull up, knee raise	Pull up, chest to bar, toes to bar, bar muscle up

Verticale	Bear crawl e wall walk controllato	HSPU, handstand walk, wall facing movements
Anelli	Ring row e supporti semplici	Ring muscle up e dip se pubblicati
Gambe	Air squat, lunges, box step up e box jump	Pistol, box jump over e varianti avanzate
Bilanciere	Tecnica e carichi moderati nessun massimale	Carichi medio alti e prove di forza se annunciate
Carico di lavoro indicativo	Fino a 50 kg uomo e 35 kg donna nei metcon	Definito nelle schede in base al test
Movimenti esclusi	Muscle up, HSW, HSPU complessi e massimali	Nessuna esclusione oltre il profilo pubblicato

Nei team MW il carico maschile e quello femminile devono essere indicati separatamente. Un movimento Advanced non può essere introdotto nella finale Beginner con la formula generica be prepared for all.

Allegato C - Organigramma minimo di gara

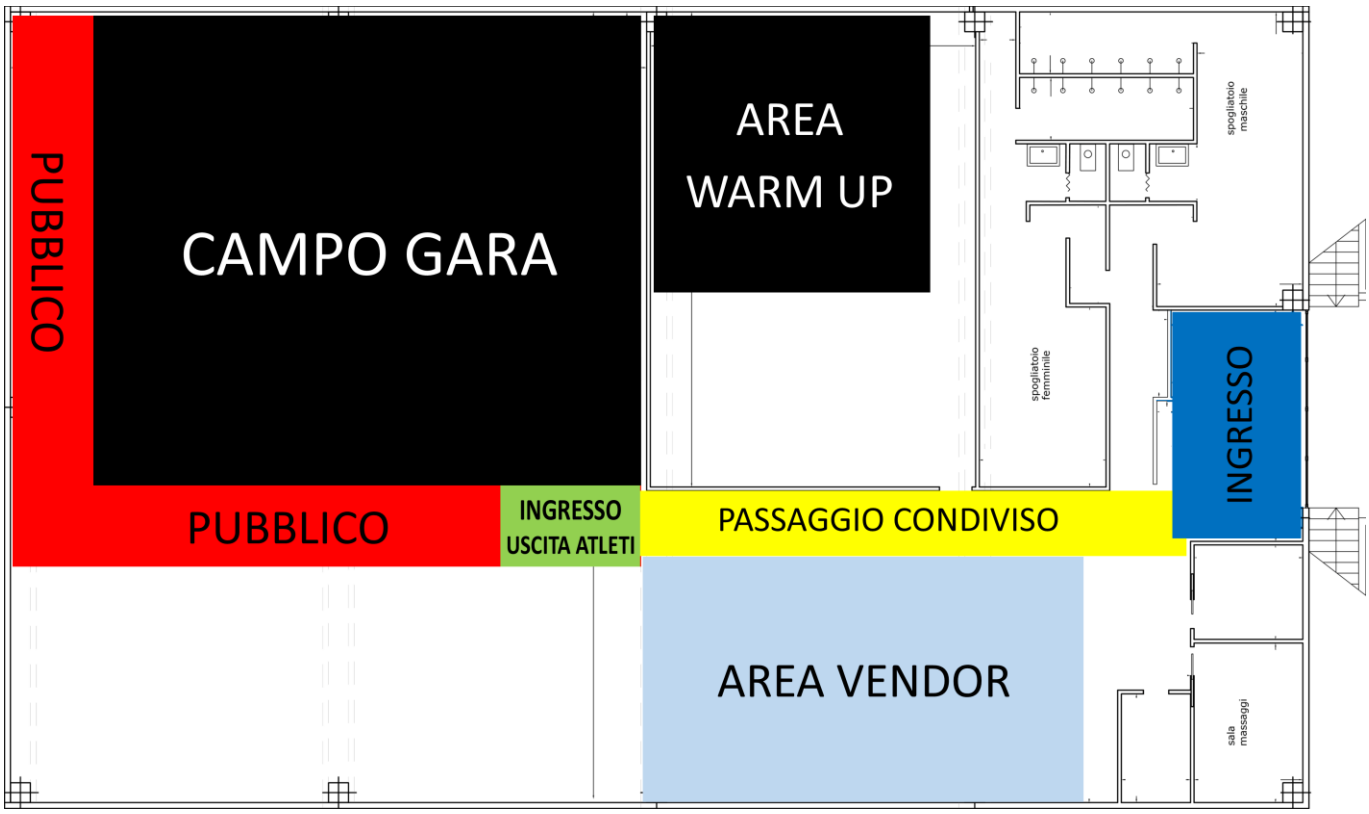
Funzione	Numero minimo	Responsabilità
Competition Manager	1	Decisioni operative e coordinamento generale
Head Judge	1	Standard giudizio briefing e decisioni tecniche
Lane Judge	4 più riserve	Giudizio e scorecard
Floor Manager	1	Ingresso campo sicurezza lane e transizioni
Scoring Manager	1	Inserimento controllo e pubblicazione score
Review Manager	1 anche Head Judge	Reclami e prove video
Call Area	1	Convocazione e controllo team
Warm Up Manager	1 più assistente	Capienza e sicurezza warm up
Equipment Crew	2	Reset e uniformità delle lane
Access Steward	2	Varco condiviso e pubblico
Desk atleta	1 più assistente	Check in documenti e informazioni
Speaker timer	1	Chiamate countdown e comunicazioni
Personale sanitario	Secondo piano sanitario	Assistenza e decisioni sanitarie

Allegato D - Contenuti obbligatori delle schede workout

- nome e numero del workout;
- categorie interessate e composizione MM MW;
- flow completo e posizione iniziale e finale;
- movimenti ripetizioni carichi e misure;
- modalità di divisione del lavoro e cambio atleta;

- time cap e ciclo heat;
- metodo di scoring e tie break;
- working minimum ed eventuali scalature;
- standard di movimento e principali no rep;
- penalità specifiche;
- attrezzatura personale consentita;
- procedura per guasto e interferenza;
- schema della lane e posizione del judge.

Allegato E - Planimetria e regole del passaggio condiviso



Legenda operativa Nero campo gara e area warm up. Rosso area pubblico. Verde varco condiviso controllato.

Il disegno è uno schema funzionale e non sostituisce la planimetria di sicurezza, il calcolo della capienza, l'individuazione delle vie di esodo o le autorizzazioni eventualmente richieste.