



## RULEBOOK

# CrossFit® FALL SERIES THROWDOWN 2021

## 1 LA COMPETIZIONE: CROSSFIT® FALL SERIES THROWDOWN

Si tratta di una Competizione (di seguito **FSTD21**), che si svolge annualmente in Italia. Quest'anno, la sede ospitante sarà il PalaBancoDesio sito in Largo Atleti Azzurri D'Italia, 20832 Desio (MB).

**FSTD21**, organizzata da King Owl Training S.S.D.R.L. Via Cantu' 18, 22060 Cucciago (Como) (di seguito **KOT ssdrl**), si svolgerà nelle giornate di venerdì 17, sabato 18, domenica 19 dicembre 2021.

La gara è scandita da due momenti: una fase di qualifiche online che, una volta superata, permetterà di accedere alla seconda fase della competizione, l'evento live che si svolgerà per l'appunto a Desio (MB).

## 2 EVENTO LIVE

In seguito alla Pandemia del virus *SARS-CoV-2* denominata *COVID-19*, la realizzabilità dell'Evento Live è legata alle ordinanze e restrizioni per la Salute e la Sicurezza che saranno effettive nel momento dell'Evento stesso.

Come nell'edizione passata, prevediamo 3 scenari possibili che per comodità e chiarezza chiameremo:

**Scenario VERDE** - la situazione in cui le restrizioni siano tali da poter svolgere l'evento in Sicurezza ed a porte aperte nei giorni 17-18-19 dicembre 2021

**Scenario GIALLO** - le situazioni in cui le restrizioni costringeranno a posticipare l'evento, in ogni caso non oltre il primo trimestre 2022

**Scenario ROSSO** - la situazione in cui non sarà possibile performare l'evento live in Sicurezza a porte aperte

A seconda dello Scenario che si verificherà si vedranno svolgere le seguenti **OPERAZIONI**:

### 2.1 OPERAZIONI VERDI

La competizione prevede che gli atleti che si sono qualificati secondo il numero indicato al punto 4 possano accedere alla fase live.

Gli atleti riceveranno una mail che li informa della loro ammissione alla fase live. Avranno a loro disposizione quindi il termine indicato dalla organizzazione gara per poter confermare o meno la loro presenza. In assenza di conferma si procederà automaticamente al ripescaggio del successivo atleta qualificato.

La conferma della partecipazione all'evento deve essere corredata dal pagamento della quota di ammissione alla fase live.

Unitamente alla mail di conferma l'atleta riceverà anche ulteriori informazioni. Le pagine Social dell'evento ed il sito web forniranno poi ulteriori notizie ed informazioni circa orari, briefing eventuali, timeline, check-in, orientamento etc.



L'organizzazione gara si riserva il diritto di modificare il luogo o i workout della fase live in funzione delle necessità di svolgimento gara (es. maltempo)

## **2.2 OPERAZIONI GIALLE**

La competizione prevede che gli atleti che si sono qualificati secondo il numero indicato al punto 4 possano accedere alla fase live.

Gli atleti riceveranno una mail che li informa della loro ammissione alla fase live. Avranno a loro disposizione quindi il termine indicato dalla organizzazione gara per poter confermare o meno la loro presenza. In assenza di conferma si procederà automaticamente al ripescaggio del successivo atleta qualificato.

La conferma della partecipazione all'evento deve essere corredata dal pagamento della quota di ammissione alla fase live.

Unitamente alla mail di conferma l'atleta riceverà anche ulteriori informazioni. Le pagine Social dell'evento ed il sito web forniranno poi ulteriori notizie ed informazioni circa orari, briefing eventuali, timeline, check-in, orientamento etc.

L'organizzazione nell'eventualità non vi fosse data la possibilità di svolgere la fase live in Sicurezza a porte aperte nelle date prestabilite per cause di forza maggiori quali, ad esempio, decreti-legge e le relative restrizioni, si avvarrà della facoltà di poter modificare e posticipare nei mesi immediatamente successivi la realizzazione della stessa.

## **2.3 OPERAZIONI ROSSE**

Qualora non fosse possibile per le cause sopracitate effettuare l'evento live a porte aperte in Sicurezza, l'Organizzazione si riserva il diritto di annullare la fase Live garantendo il rimborso della quota di 70€ escluse le spese di gestione.

## **3 REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE ALLA FASE LIVE**

Per essere ammesso a CrossFit® Fall Series Throwdown 2021 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
- Finalizzare l'account sul sito ufficiale <https://games.crossfit.com/> per ottenere il proprio CrossFit® ID
- Utilizzare la piattaforma di iscrizione [www.judgerules.it](http://www.judgerules.it) entro i termini ivi indicati e versare la quota di iscrizione, previa conferma di qualificazione, di €70,00 che include l'ammissione alla competizione più il kit di gara
- Adempiere a tutte le formalità richieste (es. produzione del certificato medico come da indicazione su [www.judgerules.it](http://www.judgerules.it))
- La classifica delle qualifiche online è da considerarsi provvisoria fino quando tutti gli atleti invitati alle fasi finali non avranno confermato la propria partecipazione. Nel caso in cui uno o più atleti invitati rinuncino al proprio posto in finale, si procederà al ripescaggio e all'invio di nuovi inviti. Pertanto, alcuni atleti inizialmente esclusi potrebbero essere ripescati in un secondo momento



- Non essere incorsi 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
- Dopo aver effettuato il pagamento della quota iscrizione sia per le qualifiche sia per l'accesso alla finale non sarà possibile ricevere rimborso fatta eccezione per il punto 2.3

#### **4 DIVISIONI E SLOT DISPONIBILI**

La partecipazione alla competizione avviene secondo le seguenti Divisioni (uomo/donna):

- categoria experience: 40/35
- categoria under 21 (atleti da 15 a 21 anni): 20/10
- categoria intermediate: 60/40
- categoria master 35/39 (sino a 39 anni di età compresi): 20/20
- categoria master 40/44 (sino a 44 anni compresi): 20/10
- categoria master 45/49 (sino a 49 anni compresi): 10/10
- categoria master + 50: 10/05
- categoria élite: 60/30
- team experience (2 uomini + 1 donna): 10
- team intermediate (2 uomini + 1 donna): 20
- team master 110+ (la somma dei componenti 2 uomini ed una donna deve essere = o > di 110): 10
- team élite: 20

Il partecipante verrà classificato nella Divisione di età corretta considerando l'età raggiunta al momento della competizione (facendo riferimento al giorno 17 dicembre 2021).



## 5 QUALIFICHE ONLINE

La competizione permette l'accesso alla fase live agli atleti che hanno superato la fase di qualifiche. Questa parte consiste nello svolgimento di due workout (tre risultati) che l'atleta è chiamato a svolgere.

Standard di riferimento dei singoli esercizi è quello reperibile alle schede dei workout pubblicate unitamente ai wod ed ai video.

### 5.1 ANNUONCEMENT E DEADLINE:

- **Wod 1** verrà pubblicato il 12 settembre ore 10:00
  - deadline è il 19 settembre ore 23:00
- **deadline per la registrazione** alla competizione è il 19 settembre ore 23:00
- **Wod 2a + 2b** verranno pubblicati il 19 settembre ore 23:00
  - deadline è il 26 settembre ore 23:00

Non si accetteranno video di qualifica oltre le deadline indicate.

I video potranno essere caricati unicamente su youtube o piattaforma equivalente, non verranno presi in considerazione video inviati alla pagina facebook o ad altro social o sistema informatico facente capo alla competizione.

### 5.2 COSTI DI REGISTRAZIONE PER IL QUALIFIER

Per essere ammesso alla competizione è necessario superare le qualifiche online e registrarsi entro e non oltre il 19 settembre 2021 ore 23:00 sulla piattaforma di riferimento [www.judgerules.it](http://www.judgerules.it). Il costo di iscrizione sarà di:

<b>EARLY BIRD:</b>	<b>€40</b>	dal 10 luglio al 31 luglio
<b>REGULAR:</b>	<b>€47</b>	dal 1° agosto al 31 agosto
<b>LAST CALL:</b>	<b>€54</b>	dal 1° settembre al 19 settembre

## 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 i vincitori della passata edizione od ogni altro atleta la cui presenza possa dare lustro e valore sportivo alla competizione.



## **8 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.

## **9 REGOLE GENERALI SUI WORKOUT DI QUALIFICA**

I workout (nella scheda tecnica allegata ai video) includono:

- Movimenti richiesti
- Punti di performance di ogni singolo movimento (l'atleta deve conoscere i punti di performance di ogni movimento denominati "bottom e top position")
- Numero richiesto di ripetizioni e loro sequenza
- L'attrezzatura utilizzata deve essere standard:
  - bilanciere e dischi in kg (Qualora vengano usati pesi in libbre la tolleranza accettata nella conversione è di 0,5 kg per eccesso o per difetto)
  - Rower della Concept (o strumenti parificabili di cui può essere richiesta a sola discrezione della organizzazione gara la produzione di una scheda tecnica illustrativa)
- Tempo a disposizione
- Metodo di scoring
- Variazioni di movimento
- Linee guida sulla videoregistrazione

Modificare il workout di qualifica è tassativamente vietato e costituisce invalidazione dell'intera prova video.

Variare pertanto lo standard di movimento o modificare il range of motion di un esercizio è assolutamente proibito. Pertanto, ogni movimento ritenuto non comune, fuori dall'ordinario o utilizzato per accorciare o modificare il movimento prescritto sarà sanzionato. È sola ed esclusiva responsabilità dell'atleta informare l'organizzazione gara o l'head judge di una limitazione funzionale. L'organizzazione o l'hj si riservano il diritto di richiedere eventuale prova documentale che l'atleta dovrà fornire.

## **10 IMMISSIONE DELLO SCORE**

È responsabilità gravante in capo al solo atleta quella di assicurarsi di immettere lo score nel tempo definito dalla deadline di consegna workout. Eventuali immissioni incomplete non potranno essere prese in considerazione. L'organizzazione gara si riserva il diritto di modificare la deadline di consegna.



## 11 VALIDAZIONE DEL VIDEO

I risultati dei workout saranno corretti secondo il metodo presente nel Judge Course 2020:

Good Video: il video è esente da sanzioni

Valid With Minor Penalty: Vengono riscontrate da 1 a 4 no rep queste saranno computate nello scoring sottraendole al risultato perseguito. Se lo score è determinato dal tempo di esecuzione questo sarà aumentato del valore delle no rep comminate.

Valid With Major Penalty: vengono riscontrate da 5 a più no rep. Lo score sarà quindi penalizzato del 15% del valore immesso.

Invalid: l'atleta non ha ripreso o eseguito il workout nel modo corretto, ha totalizzate un numero non accettabile di no rep, o il video non è valutabile a causa dell'inquadratura.

Il giudizio disposto dal corpo giudicante non è appellabile.

## 12 CHECK-IN

Data, luogo, informazioni logistiche saranno comunicate attraverso le pagine Social dell'evento e il correlato sito internet. Gli atleti devono obbligatoriamente effettuare il check-in secondo le comunicazioni che verranno fornite attraverso i predetti canali nei modi e nei tempi indicati, fornendo la documentazione che verrà loro richiesta.

## 13 STANDARD PER LA FASE LIVE

Dal 2019, CrossFit® Fall Series Throwdown, ha modificato l'approccio formale alle categorie di gara. L'organizzazione gara ritiene che la differenziazione sulla base di talune skill non abbia più ragione d'esistere in seno alle categorie élite, master (35,40,45), under 21, intermediate. L'introduzione e la formalizzazione nelle gare italiane della categoria experience, equiparabile alla categoria scaled degli open, costringe ad assumere una consapevole presa di posizione in relazione alle altre due categorie: élite e intermediate. Queste non possono più distinguersi in funzione delle skill quanto piuttosto del livello di fitness dei singoli atleti. Sono pertanto considerati Élite gli atleti che hanno già preso parte ad altre competizioni nella suddetta categoria, coloro che praticano la disciplina dell'allenamento funzionale da diversi anni ed hanno un livello di fitness che permette di padroneggiare in maniera proficua la disciplina del weightlifting e i movimenti della ginnastica (muscle up, handstand push up, handstand walk).

Viene richiesto a questa categoria di eseguire:

- Ring muscle up
- Bar muscle up
- Clean and Jerk 1.3 x BW
- Snatch 1 x BW
- OHS 1 x BW
- Handstand push up
- 1000 m. Row: 3'30" / 4'10



In relazione alla categoria INTERMEDIATE:

- Clean and Jerk 1.2x bodyweight
- Snatch 0.75x bodyweight
- OHS 0.75x bodyweight
- Chest to bar Pull-ups
- Ring o bar muscle up
- Toes to bar
- Double Unders
- Handstand walk

Le categorie master seguiranno l'applicazione di standard propri con riferimento, a seconda della divisione di appartenenza, alla divisione ÉLITE o INTERMEDIATE.

La categoria EXPERIENCE, come le precedenti, si rifà ad un livello di fitness, che nello specifico rappresenta la base della piramide, l'utente medio, l'atleta inesperto. Fanno parte della categoria Experience TUTTI gli individui che non hanno partecipato alla fase finale di eventi di caratura Nazionale ed Internazionale nelle categorie Scaled, Intermediate, Élite (o sinonimi)...

Fanno parte della categoria Experience anche i principianti o atleti alle prime armi che si sono cimentati in eventi di carattere locale.

Lo Staff di Fall Series si riserva, insieme ai suoi collaboratori, di valutare il livello dell'evento e dell'atleta stesso, informandosi presso l'organizzazione della Competizione in questione e/o il coach del Box in cui l'atleta si allena con maggiore regolarità, confidando nella collaborazione di tutti.

Per il workout della finale l'atleta, di qualsiasi divisione, deve aspettarsi ogni possibile skill.

## **14 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. È autorità del medico, o dell'organizzazione dell'evento 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.

## **15 FASI FINALI E MONTEPRIMI**

(escluso lo scenario descritto al punto 2.3) La Fase Finale di CrossFit® Fall Series Throwdown avviene su 3 giorni dove gli atleti si dovranno affrontare in diversi workout, fino al raggiungimento della semifinale, a cui seguirà la selezione degli atleti che avranno accesso al WOD della finale. Il numero dei WOD può variare in relazione alle necessità di gara e sarà comunicato ampiamente prima della fase live,

### **15.1 MONTEPRIMI**

L'organizzazione si riserva di stabilire le categorie e le posizioni per le quali verrà devoluto un montepremi in danaro, anche in funzione del punto 2.3



## **16 SISTEMA DI VALUTAZIONE E CLASSIFICA**

Il sistema di scoring seguirà il metodo di applicazione utilizzato da [www.judgerules.it](http://www.judgerules.it)

In caso di parità si andrà ad applicare la regola *4.8 del Rulebook Games* (guardando la miglior posizione ottenuta dall'atleta rispetto al migliore risultato in ogni singolo evento). Qualora il sistema di cui alla richiamata 4.8 non determini il vincitore, si guarderà all'atleta più giovane e, in caso di età uguale, all'atleta che si è iscritto prima alla competizione (data e ora di registrazione). In nessun caso sono previsti scontri diretti di spareggio.

## **17 VALIDAZIONE WOD**

Durante tutte le fasi della competizione le prestazioni degli atleti vengono verificate da uno o più giudici nominati dall'organizzazione. I giudici valutano i partecipanti sulla base delle prove prescritte in accordo con i criteri e gli standard di movimento indicati prima dell'inizio della prova.

Ogni partecipante deve firmare la score-card per convalidare il punteggio assegnato dal giudice; in caso di contestazioni, il partecipante deve immediatamente presentare appello al Management di Gara (CrossFit® Fall Series Judge Directory).

Una score-card firmata non può essere contestata e il punteggio assegnato dal giudice risulta definitivo ed inappellabile. In nessun caso sono ammesse variazioni dopo la chiusura della classifica o al termine di ogni singola giornata di gara.

## **18 REGOLE DI COMPORTAMENTO E DECISIONI DEI GIUDICI**

Il Director of Judges è la figura a cui viene demandata la direzione dell'evento ed è il soggetto di riferimento per ogni questione afferente i WOD. I giudici sono strutturati in squadre demandate a un team leader che ha l'autorità di intervenire direttamente sulle chiamate di un singolo giudice annullando o convalidando un movimento.

Il partecipante accetta di comportarsi in maniera leale e sportiva: manipolazioni e tentativi d'inganno, comportamenti di disturbo o di ostacolo, discussioni violente e commenti offensivi, o qualsiasi altro comportamento atto ad offendere, ingiuriare o ledere l'immagine di CrossFit® Fall Series Throwdown o dell'organizzazione e dei volontari in essa impegnati verranno punite dal direttore di gara con l'esclusione dalla competizione dell'autore della condotta sanzionata. CrossFit® Fall Series TD si riserva il diritto di agire nelle competenti sedi legali per l'eventuale ristoro del danno.

Sono anche punibili con penalizzazioni sulla classifica tutte le condotte antisportive e ogni possibile atteggiamento volto a danneggiare l'organizzazione, i partecipanti, gli sponsor, gli spettatori e altri presenti o ad impedire ad altri concorrenti la partecipazione alla competizione in modo equo e corretto. Le decisioni dell'organizzazione o del direttore di gara sono definitive e inappellabili.





## **19 ACCESSO AL CAMPO GARA**

Unicamente l'atleta, i giudici, i volontari e l'organizzazione gara hanno accesso al campo gara seguendo i protocolli di sicurezza. L'area warm up, secondo le regole di accesso pubblicate e sempre nel rispetto dei protocolli, potrà essere frequentata nei tempi e modi prescritti, anche dai coaches.

## **20 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:

### **20.1 Finalità del trattamento**

I dati personali conferiti saranno trattati per le finalità strettamente connesse e strumentali alle attività come indicate nella sua 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.

### **20.2 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.

### **20.3 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.

### **20.4 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.

### **20.5 Titolare e Responsabili del Trattamento**

il titolare del trattamento è Giorgio Maria Beltrami c/o King Owl Training S.S.D.R.L. Via Cantu' 18 22060 Cucciago (Como)



## 20.6 Diritti dell'interessato

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 King Owl Training S.S.D.R.L. Via Cantu' 18 22060 Cucciago (Como)

## 20.7 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.

## 21 RICHIESTA DI CONSENSO

Effettuando l'iscrizione al **FSTD21** il partecipante accetta l'applicazione del presente Rulebook e in particolare dichiara quanto segue:

nella mia qualità di partecipante al progetto CrossFit® Fall Series Throwdown 2021 organizzato da King Owl Training S.S.D.R.L. Via Cantu' 18 22060 Cucciago (Como)

### 21.1 PREMESSO CHE

- **KOT ssdrl** ha realizzato la manifestazione sportiva denominata FSTD21 come in apice generalizzata
- che durante l'Evento verranno realizzati foto e video ai fini della promozione dell'Evento stesso;
- che ai fini della promozione dell'Evento e dei Prodotti, **KOT ssdrl** intende utilizzare l'immagine del/lla 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:
  - sito web e canali social network;
  - sito web;
  - pagina facebook, twitter e instagram e qualunque altro social network di proprietà o riferimento; - su ogni altro materiale pubblicitario in formato cartaceo o in elettronico,

### 21.2 AUTORIZZO

King Owl Training S.S.D.R.L. Via Cantu' 18 22060 Cucciago (Como), 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.