

# REGOLAMENTO UFFICIALE – ROCK FIT 4

## SICILY TEAM CHALLENGE 2026

**Data:** 25 ottobre 2026

**Luogo:** Campo Scuola Picanello, Catania

**Formato:** Team 2 (Coppie) e Staffetta Team 4 (2 uomini + 2 donne)

## 1. STRUTTURA DELLA COMPETIZIONE

La competizione è aperta ad atleti amatori e professionisti.

La gara prevede un formato di tipo **functional hybrid**, con alternanza tra frazioni di corsa e stazioni di allenamento funzionale.

**Distanza totale di corsa:** 8 km, suddivisi in 8 frazioni da 1 km.

### Stazioni

1. **1000 m SkiErg**
2. **50 m Sled Push** – 100 / 150 / 200 kg
3. **50 m Sled Pull** – 80 / 100 / 150 kg
4. **80 m Burpee Broad Jumps**
5. **1000 m Rowing**
6. **200 m Farmers Carry** – 16 / 24 / 32 kg
7. **100 m Sandbag Lunges** – 10 / 20 / 30 kg
8. **100 Wall Balls** – 4 / 6 / 9 kg

### Check-in

Gli atleti dovranno presentarsi al check-in entro e non oltre 30 minuti prima muniti di:

- liberatoria firmata;
- documento di identità;
- certificato medico sportivo agonistico o non agonistico in corso di validità.

La mancanza anche di uno solo dei documenti richiesti comporterà l'impossibilità di partecipare alla gara.

Gli atleti dovranno presentarsi **10 minuti prima dell'orario previsto per la propria partenza** al briefing con l'Head Judge.

La gara avrà inizio all'orario previsto. Gli atleti assenti o in ritardo rispetto all'orario di partenza avranno comunque attivato il proprio timer iniziando ufficialmente la gara.

## Warm-up

Sarà disponibile un'area libera per il riscaldamento alle spalle della tribuna. L'area non sarà fornita di attrezzatura: ogni atleta dovrà organizzare autonomamente il proprio riscaldamento.

**Non sarà consentito a coach, accompagnatori o altre figure esterne accedere all'interno del campo gara.**

**Il pubblico, i genitori e lo staff tecnico dei box potranno assistere dagli spalti e dalle aree esterne alla pista.**

## 2. CATEGORIE E FORMATO TEAM 2

### Categorie

- **Open Man**
- **Open Woman**
- **Mixed: 1 uomo + 1 donna**
- **Pro Man**
- **Pro Woman**

Entrambi gli atleti affrontano le frazioni di corsa insieme. Devono attraversare i checkpoint e raggiungere le stazioni insieme. Qualora un atleta arrivi in anticipo rispetto al compagno, dovrà attenderlo prima di iniziare la stazione.

### Stazioni

Le stazioni vengono affrontate secondo la modalità **You Go, I Go**.

Lavora un solo atleta alla volta.

Il lavoro può essere suddiviso liberamente tra i due componenti della squadra.

Al termine della stazione, entrambi gli atleti dovranno uscire insieme e riprendere la corsa.

Il tempo ufficiale della squadra sarà rilevato quando **l'ultimo atleta del team attraverserà la linea finale**.

## 2.2 STAFFETTA TEAM 4

### Categorie

- **Maschile**
- **Femminile**
- **Mista**

Per la categoria mista è obbligatoria la composizione:

**2 uomini + 2 donne.**

Ogni atleta dovrà completare:

- **2 frazioni di corsa da 1 km**
- **2 stazioni funzionali**

La sequenza delle frazioni e delle stazioni è **liberamente scelta e dichiarata dal team**.

Il cambio tra gli atleti avverrà esclusivamente nell'area di transizione/staffetta designata dall'organizzazione, tramite il passaggio del chip.

Il tempo ufficiale della squadra sarà rilevato quando tutti gli atleti del team avranno attraversato la linea finale.

### **3. RISERVE**

Ogni squadra ha diritto ad **un atleta riserva**.

La sostituzione potrà essere effettuata fino a **24 ore prima dell'orario ufficiale di partenza della propria batteria**, previa comunicazione all'organizzazione.

L'atleta riserva:

- dovrà rispettare i requisiti di genere della categoria;
- dovrà presentare un certificato medico valido;
- dovrà firmare la liberatoria prevista dall'organizzazione.

Il team manterrà il diritto alla classifica e alle eventuali premiazioni ufficiali.

## **4. GESTIONE DEGLI INFORTUNI DURANTE LA GARA**

### **Team 2**

In caso di infortunio di uno dei due atleti, qualora l'atleta non sia più in grado di continuare la gara durante la corsa o all'interno di una stazione, **il team viene escluso dalla competizione**.

Non è consentito proseguire la gara in solitaria.

L'atleta restante non potrà terminare la gara da solo né completare le stazioni per conto dell'atleta infortunato.

### **Staffetta Team 4**

In caso di infortunio o assenza di un atleta durante la gara, il team potrà proseguire secondo quanto previsto dal regolamento.

Per ogni stazione non completata dall'atleta infortunato o assente verrà applicata una:

### **PENALITÀ DI 20 MINUTI**

La penalità sarà sommata al tempo finale della squadra.

## **Corsa non completata**

In caso di giri di corsa non completati o saltati:

**+3 minuti per ogni giro non completato.**

## **Stazione incompleta**

Qualora l'infortunio avvenga all'interno di una stazione e l'atleta restante sia in grado di completare il lavoro mancante dell'atleta infortunato, il lavoro potrà essere completato secondo le modalità previste.

Al termine della stazione, gli atleti dovranno riprendere la corsa insieme, ove previsto dal formato Team 2.

## **Staffetta**

Il mancato completamento della stazione, sia essa costituita dalla frazione di corsa, dall'esercizio o da entrambe le componenti, comporterà l'applicazione della penalità prevista di **20 minuti**, da aggiungere al tempo finale della gara.

# **4.1 PENALITÀ SPECIFICHE DELLE STAZIONI**

## **SkiErg / Rowing**

- **+30 secondi per ogni 100 m non completati.**
- Qualora non venga completata interamente la distanza di 1000 m, verrà applicata una penalità di **6 minuti**.
- **+20 secondi per ogni drop dei manicotti.**

I manicotti di Row e SkiErg dovranno essere posati e posizionati accuratamente prima di essere passati al compagno ogni volta che viene interrotta la propria frazione e al termine della stazione.

## **Sled Push / Sled Pull**

**+3 minuti per ogni corsia/tratto da 0 a 12,5 m non completato.**

## **Farmers Carry**

**+6 minuti per il mancato completamento della stazione.**

## **Burpee Broad Jumps / Sandbag Lunges**

**+3 minuti per ogni corsia/tratto da 0 a 20 m non completato.**

## **Wall Balls**

+15 secondi per ogni singola ripetizione o metro mancante.

## **Penalità cumulative**

**Tutte le penalità previste dal presente regolamento sono cumulative e vengono sommate al tempo effettivo di gara del team, determinando il tempo finale ufficiale ai fini della classifica.**

## **ATTESA AGLI ESERCIZI**

In caso di postazione occupata da altri atleti, i giudici rileveranno il tempo di attesa del team impossibilitato ad accedere alla stazione. Tale tempo sarà detratto dal tempo totale di gara, al fine di evitare penalizzazioni dovute a ritardi non imputabili agli atleti.

# **5. STANDARD, GIUDIZIO E SICUREZZA**

Gli standard di movimento, le distanze, i carichi e le modalità di esecuzione delle prove sono quelli definiti dall'organizzazione **ROCK FIT** per la competizione.

I giudici di gara avranno il compito di verificare il rispetto degli standard di movimento e delle indicazioni impartite dall'Head Judge.

Le decisioni dei giudici durante lo svolgimento della gara dovranno essere rispettate dagli atleti.

# **6. GESTIONE DELLE CONDIZIONI METEOROLOGICHE**

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare la sequenza, lo svolgimento e, ove necessario, alcune delle prove previste in gara in funzione delle condizioni meteorologiche e dello stato del terreno durante l'intera giornata della manifestazione.

Considerata la natura della manifestazione, che si svolge prevalentemente all'aperto, eventuali condizioni di pioggia potranno comportare la modifica o la sostituzione di alcune stazioni di gara, al fine di garantire la sicurezza degli atleti, dello staff e delle strutture.

In caso di pioggia e qualora le condizioni del terreno e delle aree di gara lo consentano, l'evento si svolgerà regolarmente con eventuali modifiche alle stazioni interessate.

In caso di condizioni meteorologiche particolarmente avverse, di forte pioggia, presenza di acqua stagnante, fondo scivoloso o qualsiasi altra condizione ritenuta non sicura, l'organizzazione potrà sospendere, modificare, sostituire o interrompere una o più prove, fino alla sospensione o all'annullamento dell'evento, qualora necessario per la tutela dei partecipanti e dello staff.

Le eventuali modifiche saranno comunicate dagli organizzatori prima dell'inizio della prova interessata o durante la competizione e saranno applicate in modo uniforme alle categorie coinvolte.

## **7. DISPOSIZIONI FINALI**

La partecipazione alla competizione comporta l'accettazione integrale del presente regolamento e delle indicazioni impartite dall'organizzazione e dai giudici durante lo svolgimento della manifestazione.

Per esigenze di sicurezza, organizzative o legate alle condizioni della gara, l'organizzazione si riserva di adottare le decisioni necessarie allo svolgimento della competizione.

**ASD OFIT**

**ROCK FIT 4 – SICILY TEAM CHALLENGE 2026**

**25 OTTOBRE 2026**

**CAMPO SCUOLA PICANELLO – CATANIA**