



**REGOLAMENTO MASTERS THROWDOWN 2024**  
**CrossFit Ravenna Edition**  
**9 Novembre 2024**

**1. LA COMPETIZIONE:**

MASTERS THROWDOWN è una competizione di Functional Fitness avente lo scopo di promuovere lo sport e il benessere che ne consegue, che vedrà la partecipazione di atleti provenienti da ogni parte d'Italia.

La competizione avrà luogo sabato 9 novembre '24 presso il box CrossFit Ravenna in via Galvani 21 , Ravenna.

L'evento è organizzato dall'Associazione "Master Legends A.S.D."

**2. REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE**

Per essere ammesso all'evento " MASTERS THROWDOWN " l'atleta deve:

- Accettare il regolamento unitamente alle norme sullo scarico di responsabilità e il trattamento dei dati personali;
- Iscrivere alla piattaforma di riferimento [www.m50.it](http://www.m50.it) entro i termini indicati e versare la quota di partecipazione.
- Inviare a mezzo e-mail entro la data richiesta copia del certificato medico per attività sportiva agonistica (CrossFit@/Pesistica); altri certificati non saranno accettati e comporteranno l'impossibilità di partecipare alla competizione;
- Non essere incorsi in provvedimenti di sospensione (anche in via cautelare) dall'attività sportiva o in provvedimenti sanzionatori, anche non definitivi, emessi dalle competenti autorità sportive nazionali ed internazionali. L'accettazione delle disposizioni di gara, determina il diritto dell'Associazione "Master Legends A.S.D." di tutelarsi giuridicamente in ogni sede nel caso in cui l'atleta ometta e non dichiari l'esistenza di provvedimenti disciplinari adottati nei suoi confronti dalle competenti federazioni sportive: resta altresì

inteso che qualora a seguito di verifiche emerga l'esistenza di provvedimenti disciplinari, questi comporteranno l'esclusione del partecipante dalla gara senza alcun diritto al rimborso della quota di partecipazione.

- Per essere ammessi alla competizione è sufficiente effettuare il pagamento della quota prevista; non sarà possibile ricevere rimborso dopo aver effettuato il pagamento della quota iscrizione per l'accesso alla fase finale.

- Sarà possibile ricevere il rimborso della quota prevista, decurtato delle spese fisse, solo in caso di annullamento e/o spostamento dell'evento per cause di forza maggiore e per fatti straordinari e imprevedibili, estranei alla nostra sfera di azione, mediante richiesta mail all'indirizzo [info@m50.it](mailto:info@m50.it), e dovrà pervenire entro e non oltre i 5 giorni successivi alla comunicazione della data di annullamento e /o spostamento dell'evento.

### **3. IN CASO DI EMERGENZA SANITARIA:**

I recenti episodi collegati alla diffusione del virus Covid 19 costringono a tenere in considerazione ipotesi ulteriori:

a) qualora la normativa sanitaria ed emergenziale autorizzasse lo svolgimento dell'evento questo si terrà alle date sopra indicate;

b) qualora la normativa sanitaria ed emergenziale dovesse disporre un contingentamento delle persone o disponesse un divieto di svolgimento, l'evento sarà spostato o in una struttura esterna con diverse modalità che si andranno ad illustrare al punto 4 o spostato ad altre date successive alla cessazione dell'eventuale emergenza sanitaria.

### **4. CATEGORIE**

Per la scelta della categoria fa fede l'età che si andrà a compiere nell'anno della competizione e più precisamente:

1970÷1974 Cat 50-54

1969÷1965 Cat 55-59

1964 e precedenti Cat 60+

### **5. SKILLS**

I carichi e le skill riportate di seguito sono indicativi per le categorie Rx'd, ma per ogni categoria sono previsti tutti i WOD in formato SCALED, con carichi e skill scalati.

Per gli standard della versione scaled si fa riferimento agli standard scaled degli Open CrossFit 2024.

### **MASTERS 50-54**

#### **Gymnastic:**

Man : Full Skills

Woman : No MU , No HSW

**Weightlifting:**

Capacità di gestire durante i workout di gara

Man

Snatch 50 Kg

Clean & Jerk 60 Kg

Thruster 50 Kg

Woman

Snatch 30 Kg

Clean & Jerk 40 Kg

Thruster 30 Kg

**MASTERS 55-59****Gymnastic:**

Man : No MU , No HSW

Woman : No BMU , No MU ,No HSW

**Weightlifting:**

Capacità di gestire durante i workout di gara

Man

Snatch 40 Kg

Clean & Jerk 50 Kg

Thruster 40 Kg

Woman

Snatch 25 Kg

Clean & Jerk 35 Kg

Thruster 25 Kg

**MASTERS 60+****Gymnastic:**

Man : No MU , No HSW

Woman : No Chest To Bar ,No BMU , No MU ,No HSW

**Weightlifting:**

Capacità di gestire durante i workout di gara

Man

Snatch 40 Kg

Clean & Jerk 50 Kg

Thruster 40 Kg

Woman

Snatch 20 Kg

Clean & Jerk 30 Kg

Thruster 20 Kg

## **5. CLAUSOLA DI ESTROMISSIONE**

Lo staff di MASTERS COMPETITION , il direttore di gara, gli head judge, si riservano di escludere a loro insindacabile giudizio gli atleti che si renderanno responsabili di violazioni delle regole di gara e del regolamento di cui sopra.

## **6. CLAUSOLA DI NON ACCETTAZIONE**

L'organizzazione si riserva l'insindacabile ed inappellabile diritto di accettare o rifiutare l'iscrizione di un atleta nonché di validare o invalidare gli score di un atleta

## **7. PROCEDURA DI ISCRIZIONE**

1. Registrarsi al sito [www.m50.it](http://www.m50.it), qualora non abbiate già un account attivo.
2. Una volta andata a buon fine la registrazione, accedere con il vostro account, entrare nella pagina relativa all'evento "Masters Team Officine "
3. Selezionare la categoria alla quale ci si intende iscrivere
4. Completare l'iscrizione inserendo tutti dati richiesti
5. Completare il pagamento con un conto Paypal o Carta di credito, sempre sulla piattaforma Paypal (NON è necessario essere registrati alla suddetta piattaforma).
6. Dopo che il pagamento sarà avvenuto con successo, riceverete, alla mail indicata per iscrivervi al sito, il ticket per accedere alla competizione.

## **8. PREMI**

Da definire

## **9. WOD DI GARA**

I wod saranno 3 per tutti + finale per primi 5 atleti di ogni categoria Rx'd.

**Tutti i wod avranno una versione Rx'd e una versione SCALED.**

I wod saranno comunicati esclusivamente sulla pagina dell'evento sul sito [www.m50.it](http://www.m50.it), fornendo le schede tecniche con relativi standard.

Il WOD della FINALE verrà comunicato il giorno stesso.

## **10. TERMINI DI ADESIONE:**

Al fine di poter partecipare all'evento, l'atleta conferma attraverso la sua iscrizione di accettare integralmente e senza alcuna riserva il regolamento, le regole di gara e linee guida illustrate nel presente rulebook.

## **11. EVENTO LIVE**

Sulla pagina dell'evento nel sito [www.m50.it](http://www.m50.it), verranno fornite tutte le notizie e informazioni circa orari, briefing eventuali, timeline, check in, orientamento etc..

## **12. CHECK-IN**

Data, luogo, informazioni logistiche saranno comunicate attraverso il sito [www.m50.it](http://www.m50.it). Gli atleti devono obbligatoriamente effettuare il check-in secondo le comunicazioni che verranno fornite nei modi e nei tempi indicati, fornendo la documentazione che verrà loro richiesta.

## **13. WORKOUT FASE LIVE**

L'organizzazione gara produrrà una brochure per ogni wod di gara. All'interno della brochure sarà specificato wod, standard, flow per ogni workout. L'organizzazione gara potrebbe riservarsi altresì 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. Il briefing verrà svolto in lingua italiana

## **14. LEADERBOARD**

Ogni risultato conseguito in un workout riceverà una valutazione che verrà riportata in un relativo rank che andrà a determinare la leaderboard finale. Nel caso vi siano posizioni a paritarie si andrà ad utilizzare il miglior piazzamento ottenuto su tutti i workout. Le posizioni paritarie non verranno considerate in relazione al singolo workout ma unicamente ai fini della classifica finale.

## **15. SCORING**

Il risultato ottenuto nel singolo workout sarà validato dal giudice. Eventuali osservazioni sulla validazione del workout dovranno pervenire tempestivamente al Head Judge e prima che l'atleta abbia apposto la propria firma sulla score card.

Non saranno accettate prove video a contestazione dell'operato dei giudici.

## **16. 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. E' autorità del medico, dell'head judge o del direttore della competizione rimuovere dalla competizione un atleta infortunato.

## **17. CLAUSOLA GENERALE SUL COMPORTAMENTO ANTISPORTIVO**

Ogni atleta si dichiara d'accordo di competere sportivamente, astenendosi da ogni possibile comportamento antisportivo. L'atleta dichiara altresì di obbligarsi a non tenere comportamenti offensivi o azioni violente nei confronti di giudici, volontari, altri atleti, spettatori, sponsor. Eventuali comportamenti in violazione del predetto impegno comportano la squalifica dalla competizione. Ogni atleta si impegna a svolgere il workout senza alterarne la natura e a mantenere un comportamento leale e sportivo, esente da trucchi o artifici di qualsivoglia natura. Ogni comportamento ritenuto o identificato come dolosamente antisportivo sarà punito con la squalifica. Questa elencazione ha natura meramente esplicativa e non esaustiva.

## **18. CIRCA L'USO DELL'IMMAGINE**

Con l'approvazione del presente rulebook e la conseguente iscrizione all'evento, l'atleta autorizza incondizionatamente la ripresa delle proprie immagini (foto e video) effettuate dai fotografi e cameramen presenti all'evento ed autorizza altresì l'utilizzo a titolo gratuito, senza limiti di tempo, anche ai sensi degli artt. 10 e 320 cod.civ. e degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941, n. 633, Legge sul diritto d'autore, la pubblicazione e/o diffusione in qualsiasi forma delle proprie immagini sul sito internet dell'evento e sulla correlate pagine social o altra piattaforma di diffusione a mezzo internet, su carta stampata e/o su qualsiasi altro mezzo di diffusione; l'atleta autorizza altresì la conservazione delle foto e dei video stessi negli archivi informatici dell'Associazione che gestisce ed organizza l'evento e prende atto che le finalità di tali pubblicazioni sono meramente informative e promozionali. Il materiale (foto e video) dopo la competizione sarà GRATUITO.

## **CONSENSO**

L'atleta dichiara sotto la propria responsabilità quanto segue:

- di accettare integralmente il Regolamento dell'Evento;
- di essere pienamente consapevole della natura e dell'impegno fisico relativo all'attività sportiva che dovrà praticare nel corso dell'Evento e della necessità di consultare preventivamente il medico sportivo ai fini di accertarne il buon stato di salute ed essere in grado di svolgere l'attività agonistica;
- di godere di buona salute e di non aver mai sofferto, anche occasionalmente, di patologie e/o imperfezioni fisiche tali da rendere pericolosa o dannosa per la propria salute la partecipazione all'Evento;
- di essere in possesso del certificato medico di attività sportiva agonistica (CrossFit®/Pesistica) in corso di validità, come rilasciato ai fini della partecipazione ad attività fisico-sportive organizzate dalle associazioni sportive, con validità 12 mesi;
- di svolgere abitualmente attività sportiva;
- di liberare l'organizzazione dell'Evento da qualsiasi responsabilità civile e penale per le quali l'atleta si rendesse responsabile e per ogni eventuale infortunio potrà eventualmente derivare alla propria persona e/o dei danni che potrà arrecare a terzi;
- di riconoscere e comprendere pienamente che prenderà parte a delle attività che comportano il rischio di gravi lesioni, inclusa, senza limitazione, la disabilità permanente e la morte, nonché perdite sociali ed economiche, le quali possono derivare non solo dalle

azioni, dalle inattività, o dalla negligenza dell'atleta, ma anche dalle azioni, dalle inattività o dalla negligenza degli altri, dalle regole del gioco o dalle condizioni degli edifici o da qualsiasi attrezzatura usata e che possono esserci rischi sconosciuti nè ragionevolmente prevedibili;

- di assumere tutti i suddetti rischi e accettare la diretta responsabilità per qualsiasi danno derivante da tali lesioni, disabilità permanente o morte;
- di liberare e di tenere indenne ciascuno i membri dell'Associazione ed in generale gli organizzatori dell'Evento, i giudici, i volontari, i gestori della struttura ed ogni altro soggetto coinvolto nella organizzazione dell'evento (i "Soggetti Liberati") da ogni perdita, responsabilità, danno, o costo che gli stessi potranno subire a causa della partecipazione dell'atleta all'Evento o come conseguenza di qualunque causa in qualsiasi modo relativa alla sua partecipazione;
- di autorizzare i Soggetti Liberati a prestare il trattamento medico di emergenza;
- di accettare espressamente che questa LIBERATORIA ED ACCORDO PER L'ESONERO DI RESPONSABILITA' E RISARCIMENTO sia sottoposto alle leggi della Repubblica Italiana.
- di accettare altresì in via esclusiva che ogni eventuale per azione connessa con l'evento sarà competente in via esclusiva, con esclusione di ogni foro alternativo, il Tribunale di Vicenza;

Di accettare espressamente che questa LIBERATORIA ED ACCORDO PER L'ESONERO DI RESPONSABILITA' E RISARCIMENTO sia tanto ampia e inclusiva di quanto è permesso dalla legge italiana, e che qualora una qualsiasi parte di questo Accordo fosse ritenuta invalida, si accetta che il restante regolamento ciò nonostante rimanga pienamente valido ed efficace.

Ai sensi dell'art.1341 cod. civ., dichiaro di approvare specificatamente le clausole di cui ai punti "Esonero di responsabilità); Presa d'atto; Assunzione di responsabilità; Rinuncia ai risarcimenti; Manleva; Legge applicabile e Foro competente, della presente dichiarazione.

## **19. INFORMATIVA SUL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI**

Master Legends A.S.D. in qualità di titolare del trattamento (di seguito, per brevità, "Titolare"), La informa che utilizzerà i Suoi dati personali (di seguito, per brevità, richiamati "Dati Personali"), indicati nella liberatoria, di cui la presente informativa costituisce allegato (di seguito, per brevità, "Liberatoria"), ed i dati da Lei forniti al momento dell'iscrizione alla gara al fine di:

- (i) consentirLe al di aderire ad ogni fase della Competizione;
- (ii) adempiere agli obblighi di legge relativi alla sua adesione al Competizione, così come previsti dalle norme civilistiche, fiscali e contabili, ecc. ai fini della gestione amministrativa del rapporto;
- (iii) diffondere e/o promuovere presso il pubblico la Competizione.

Il conferimento dei Dati Personali relativi alle finalità di cui ai suddetti punti (i) e (ii) è necessario. In caso di Suo rifiuto, pertanto, il Titolare non potrà consentirLe di aderire alla Competizione. Il conferimento dei dati relativi alla finalità sub (iii) è allo stesso modo necessario, in quanto il Titolare ha realizzato la Competizione anche al fine di diffonderla e promuoverla presso il pubblico. Il Suo rifiuto, pertanto, non consentirebbe lo svolgimento di tale attività al Titolare.

Tra i dati da Lei forniti al momento dell'iscrizione (dati di contatto, ecc.) vi sono anche i dati sanitari contenuti nella certificazione medica da produrre necessariamente per la

partecipazione alla gara: la presentazione della certificazione sanitaria è condizione indispensabile per la partecipazione alla gara di tutti gli atleti (nel seguito i “Dati Sanitari”). Il trattamento dei Dati Personali e dei Dati Sanitari avverrà mediante strumenti manuali, informatici e telematici, con logiche strettamente correlate alla finalità sopra evidenziate (come detto, unicamente per la partecipazione alla Gara) e, comunque, da soggetti autorizzati all’assolvimento di tali compiti, opportunamente edotti dei vincoli imposti dal D.Lgs. 196/2003, dotati di misure di sicurezza atte a garantire la riservatezza dei Dati Personali e ad evitare l’indebito accesso a soggetti terzi o a personale non autorizzato. I Dati Personali non saranno soggetti a diffusione esclusivamente per le finalità sopra descritte. I Dati Sanitari, del pari, saranno comunicati ad Autorità Sanitarie, Autorità Giudiziaria e, in genere, Autorità Pubbliche in casi di necessità (es. in caso di infortunio dell’atleta durante lo svolgimento della Gara) o nei casi di legge. In base all’art. 7 del D.Lgs 196/2003, in qualsiasi momento e gratuitamente, Lei ha diritto di richiedere informazioni in merito all’esistenza del trattamento dei Dati Personali Suoi e del Partecipante, di rettificarli, integrarli, aggiornarli, cancellarli o di ottenerne il blocco. Per esercitare i suddetti diritti, scriva a [info@m50.it](mailto:info@m50.it).

## **20. RICHIESTA DI CONSENSO**

Letta l’informativa che precede, io sottoscritto/a:

presto il mio consenso informato ed incondizionato al trattamento:

20.1 - dei Dati Personali per le finalità dell’organizzazione della Gara nonché al fine di promuovere, mediante l’invio di e-mail servizi proposti dall’organizzatore e future iniziative e/o progetti dell’Associazione;

20.2 - dei Dati Sanitari comunicati al Titolare al momento dell’iscrizione alla gara con la consegna del certificato medico, autorizzando altresì il Titolare a comunicare tali Dati Sanitari nei casi di necessità (es. infortunio) o nei casi previsti dalla legge esclusivamente ad Autorità Sanitarie, Autorità Giudiziarie ed in genere Autorità Pubbliche.