



**Ente Nazionale di Promozione Sportiva**  
(riconosciuto dal CONI Art.31 DPR n. 530 del 1974)

**Ente Nazionale con Finalità Assistenziali**  
(Riconoscimento Ministero Interni decreto n.559/C5730/12000/A)

**Associazione Nazionale di Promozione Sociale**  
(Iscritta al Registro Nazionale n. 44 ai sensi Legge n. 383/2000)



**CROSSGYM RACE**

# REGOLAMENTO NAZIONALE

---

## 1. CrossGym Race

Competizione sportiva che prevede l'esecuzione, nel minor tempo possibile, di una serie di esercizi svolti sia con attrezzature sportive che a corpo libero, a cui possono prendere parte tutti i soci maggiorenni di ASD/SSD con affiliazione ACSI in corso di validità, in regola con la certificazione medica come previsto dalla legge.

Gli atleti partono contemporaneamente affiancati sulla stessa riga e affrontano di volta in volta le diverse stazioni composte da varie tipologie di esercizi, eseguendoli con la tecnica appropriata nel più breve tempo possibile. Il vincitore è l'atleta che attraversa per primo il traguardo.

Consta di TRE fasi: provinciale, regionale e nazionale e si svolgeranno all'interno delle sedi delle Associazioni Sportive Dilettantistiche ACSI ritenute idonee per la manifestazione sportiva in termini di spazio e di attrezzature.

Alla fase provinciale possono prendere parte tutti i tesserati aventi diritto suddivisi in fasce di età e per sesso.

Alla seconda fase, Regionale, accederanno solo i primi 3 classificati delle fasi provinciali.

All'ultima fase, quella nazionale, accederanno solo i primi 3 classificati delle fasi regionali.

Gli esercizi hanno una difficoltà crescente in base alla fase di riferimento (Provinciale, Regionale, Nazionale).

Nelle fasi Provinciali ogni ASD/SSD dovrà designare un tecnico responsabile, il quale sarà l'unico a potersi interfacciare con i giudici di gara sia per formulare reclami e sia per fornire all'inizio della competizione, i nominativi degli atleti che costituiscono il proprio Team.

## 2. Regolamento Tecnico

### 2.1. Partecipanti

Gli atleti partecipanti dovranno aver compiuto il diciottesimo anno di età, essere muniti di carta d'identità o altro documento idoneo per il riconoscimento da parte dei giudici, di certificato medico come prevede la legge e dovranno, inoltre, essere in possesso di tessera ACSI valida per l'anno in corso, rilasciata da una Associazione Sportiva Dilettantistica affiliata. Gli atleti potranno in ogni momento abbandonare la competizione comunicandolo al giudice di gara.

## **2.2. Campo di gara**

Il campo di gara si divide da un minimo di 3 corsie ad un massimo di 8/10 per le gare nazionali. Le corsie devono essere ampie minimo 3 metri e lunghe 12 metri e prive di macchinari o altri ostacoli che ne impediscono una piena fruizione in sicurezza per tutto il loro percorso. Ogni stazione è composta da un esercizio diverso dal precedente ed è posizionata a non meno di 1,5 metri da quella successiva. In casi specifici questa distanza può variare previa autorizzazione da parte del comitato organizzatore.

## **2.3. Luoghi di svolgimento**

Le fasi Provinciali, Regionali e Nazionali si svolgeranno presso la sede di un'Associazione Sportiva Dilettantistica o Società Sportiva Dilettantistica con affiliazione ACSI in corso di validità, scelta dai rispettivi comitati di appartenenza, dotata di spazio e attrezzatura necessaria all'esecuzione dei vari esercizi previsti dal percorso. In alternativa possono essere designate altre strutture sportive e non che vengono ritenute idonee allo svolgimento di tale manifestazione (sale di aerobica, campi di basket o calcetto, ecc.).

## **2.4. Modalità di svolgimento**

### **2.4.1. Fase provinciale**

Entro le 24 ore prima dell'evento, verrà compilato ed esposto il calendario con il programma della competizione, contenente l'elenco degli atleti in ordine di partenza. Successivamente entro le 24 ore dopo il termine della manifestazione verrà integrato con i tempi di esecuzione del percorso per ognuno dei partecipanti. Si qualificano alla fase successiva i primi 3 classificati di ogni categoria. Ogni eventuale variazione del programma gara verrà vagliata e decisa dai responsabili del comitato di appartenenza a seconda dei casi.

### **2.4.2. Fase Regionale**

Entro le 24 ore prima dell'evento, verrà compilato ed esposto il calendario con il programma della competizione, contenente l'elenco degli atleti in ordine di partenza che verrà stabilito tenendo conto delle teste di serie delle rispettive categorie. Successivamente entro le 24 ore dopo il termine della manifestazione verrà integrato con i tempi di esecuzione del percorso per ognuno dei partecipanti. Si qualificano alla fase successiva i primi 3 classificati di ogni categoria. Ogni eventuale variazione del programma gara verrà vagliata e decisa dai responsabili del comitato di appartenenza a seconda dei casi.

### **2.4.3. Fase Nazionale**

Entro le 24 ore prima dell'evento, verrà compilato ed esposto il calendario con il programma della competizione, contenente l'elenco degli atleti in ordine di partenza che verrà stabilito tenendo conto delle teste di serie delle rispettive categorie. Successivamente entro le 24 ore dopo il termine della manifestazione verrà integrato con i tempi di esecuzione del percorso per ognuno dei partecipanti. Ogni eventuale variazione del programma gara verrà vagliata e decisa dai responsabili del comitato di appartenenza a seconda dei casi.

## **2.5. Categorie**

Le gare vengono organizzate per le categorie maschili e femminili e si suddividono in base all'età degli atleti.

Le categorie sono:

- Under 23 M/F (18-23)
- SENIOR M/F (24-29)
- MASTER A (30-39)
- MASTER B (40-49)
- MASTER C (50-59)
- MASTER D (60-69)
- MASTER E (70-79)
- MASTER F (OVER 80)

Viene inoltre istituita una gara dimostrativa destinata ai portatori di disabilità intellettive denominata Special Olympics ACSI suddivisa in categorie maschili e femminili.

## **2.6. Percorsi**

### **2.6.1. Provinciale**

- 1- 60 salti alla corda;
- 2- 6 Stacchi da terra 50% del peso corporeo (è ritenuta valida sia l'esecuzione "Regular" sia quella "Sumo");
- 3- 6 Ponte in camminata (detta anche camminata con le mani, o inchworm);
- 4- 10 Curl con manubri 10% del peso corporeo;
- 5- 8 Squat Jump con sovraccarico (disco o kettlebell tenuto in con entrambe le mani all'altezza del petto: 10% del peso corporeo);
- 6- 12 military press con manubri 10% del peso corporeo;
- 7- 6 Burp;
- 8- 12 Russian Twist con sovraccarico disco 10% del peso corporeo.

### **2.6.1.1. Special Olympics ACSI Provinciale**

- 1- 20 Step Ups con manubri da 1/3 kg (step alto 15/20 cm);
- 2- 10 Swing con Kettlebell da 4/6 kg;
- 3- Scavalcamiento di 3 ostacoli (15/20 cm) in serie posti ad una distanza di 120 cm uno dall'altro;
- 4- 15 Crunch;
- 5- 8 Curl con manubri;
- 6- 5 Military press con manubri da 1/3 kg.

### **2.6.2. Regionale**

- 1- 80 Salti con la corda;
- 2- 8 Stacchi da terra 70% del peso corporeo (è ritenuta valida sia l'esecuzione "Regular" sia quella "Sumo");
- 3- 8 Commando;
- 4- 15 Curl con manubri 10% del peso corporeo;
- 5- 10 Squat Jump con sovraccarico (disco o kettlebell tenuto in con entrambe le mani all'altezza del petto: 15% del peso corporeo);
- 6- 15 Military press con manubri 10% del peso corporeo ;
- 7- 8 Burpees;
- 8- 20 Russian Twist con sovraccarico disco 15% del peso corporeo.

### **2.6.2.1. Special Olympics ACSI Regionale**

- 1- 30 Step Ups con manubri da 1/3 kg (step alto 15/20 cm);
- 2- 15 Swing con Kettlebell da 4/6 kg;
- 3- Scavalcamiento di 3 ostacoli (15/20 cm) in serie posti ad una distanza di 120 cm uno dall'altro;
- 4- 20 Crunch;
- 5- 10 Curl con manubri da 1/3 kg;
- 6- 8 Military press con manubri da 1/3 kg.

### **2.6.3. Nazionale**

- 1- 100 Salti con la corda;
- 2- 10 Stacchi da terra 90% del peso corporeo;
- 3- 10 Push ups;
- 4- 20 Curl con manubri 10% del peso corporeo;
- 5- 15 Squat Jump con sovraccarico (disco o kettlebell tenuto in con entrambe le mani all'altezza del petto: 15% del peso corporeo);
- 6- 20 Military press con manubri 10% del peso corporeo;
- 7- 10 Burpees 180°;
- 8- 30 Russian Twist con sovraccarico disco 15% del peso corporeo.

### **2.6.3.1. Special Olympics ACSI Nazionale**

- 1- 40 Step Ups con manubri da 1/3 kg (step alto 15/20 cm);
- 2- 20 Swing con Kettlebell da 4/6 kg;
- 3- Scavalcamiento di 3 ostacoli (15/20 cm) in serie posti ad una distanza di 120 cm uno dall'altro;
- 4- 25 Crunch;
- 5- 12 Curl con manubri da 1/3 kg;
- 6- 10 Military press con manubri da 1/3 kg.

### **2.7. Penalità**

Per il primo esercizio non svolto o non portato a termine, sarà attribuita una penalità di 8 minuti, che si aggiungeranno al tempo finale realizzato dall'atleta. Dopo il secondo esercizio non svolto o non portato a termine, l'atleta sarà squalificato. Qualora l'esecuzione di ogni esercizio non sarà eseguita in maniera corretta, il giudice di gara non validerà quella ripetizione e l'atleta dovrà continuare fino al completamento del numero di ripetizioni corrette per ogni singola stazione.

### **2.8. Classifica finale e premiazioni**

La classifica è determinata dal tempo di esecuzione del percorso completo per ogni fase e sarà suddivisa per categorie di età. I primi tre classificati riceveranno le rispettive medaglie e accederanno alla fase successiva qualora contemplata.

### **2.9. Materiale tecnico e abbigliamento**

Tutti gli atleti partecipanti dovranno indossare l'abbigliamento consono previsto dalla ASD/SSD di appartenenza e potranno utilizzare materiale tecnico personale quale: cintura per sollevamento pesi, polsini, ecc...

### **2.10. Giudici di gara**

Nella fase provinciale i giudici di gara saranno designati dai Comitati ACSI di appartenenza e non potranno valutare i percorsi effettuati dagli atleti provenienti dalle ASD/SSD di appartenenza. Nelle fasi regionali i giudici di gara non potranno valutare i percorsi effettuati dagli atleti provenienti dalle provincie di appartenenza.

I giudici di gara dovranno verificare la corretta esecuzione di ogni esercizio e conteggiare le ripetizioni valide. Dovranno essere muniti di abbigliamento idoneo, del fischietto e di un cronometro al fine di dare lo Start e lo Stop per l'esecuzione e la sospensione dell'intero percorso. Ogni Giudice di gara dovrà avere il proprio manuale con le informazioni tecniche che descrivono la corretta esecuzione di ogni esercizio del circuito.

In ogni corsia verrà posto un giudice di corsia con compiti di valutazione e conteggio delle ripetizioni, nonché quello di applicare le eventuali penalità.

Al tavolo della giuria invece siedono i cronometristi e i giudici di gara che tengono presente del tempo totale della competizione e stilano la classifica

finale in base all'arrivo dei concorrenti e alle indicazioni fornitegli dai singoli giudici di corsia applicando le eventuali penalità.

I giudici di gara hanno il compito finale di erigere il verbale di gara con la sommatoria dei tempi e le penalità determinando la classifica finale.

### **2.11. Reclami**

Non possono essere presentati reclami relativamente all'aspetto tecnico dell'esecuzione dell'esercizio né alla tempistica rilevata. Eventuali altri reclami vanno espressi in prima istanza al giudice di gara nell'immediato e in seconda istanza su apposito modulo presso l'organizzazione entro 30' dalla pubblicazione dei risultati. (cauzione 10,00 euro).

### **2.12. Responsabilità**

Ogni partecipante dichiara di conoscere ed accettare il regolamento "CROSSGYM RACE", di essere maggiorenne ed in possesso di idoneo certificato medico per la partecipazione all'evento, ai sensi del D. M. 18/05/1982 e 28/02/1983. Dichiara inoltre espressamente sotto la propria personale responsabilità, non solo di aver dichiarato la verità (art. 2 legge 04/01/1978 n. 15 come modificato dall'articolo 3 comma 10 legge 15/0557 n. 127), ma anche di esonerare gli organizzatori da ogni responsabilità sia civile che penale per danni a persone o cose da lui derivati. L'organizzazione declina ogni responsabilità per eventuali incidenti di qualunque natura dovessero verificarsi prima, durante e dopo la manifestazione agli atleti. Inoltre, concede l'autorizzazione ad utilizzare fotografie, video e qualsiasi cosa relativa alla sua partecipazione, per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione. Ai sensi del D. Lgs. n. 196 del 30/06/2003, si informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati per formare l'elenco dei partecipanti, la classifica, i servizi presentati, e l'invio di eventuale materiale promozionale.