



**International Functional
Fitness Federation**

RULEBOOK E STANDARD PER LE COMPETIZIONI DELLA INTERNATIONAL FUNCTIONAL FITNESS FEDERATION DEL 2020

Rulebook generale per le competizioni internazionali di functional fitness riconosciute per l'anno 2020

Parte 1: Introduzione

- 1.1 SCOPO
- 1.2 INTENTI
- 1.3 LINGUA E COMUNICAZIONE
- 1.4 ADERENZA ALLE REGOLE
- 1.5 REGOLAMENTI SPECIFICI/SPECIALI
- 1.6 DISPUTE
- 1.7 ECCEZIONI O AGGIUNTE NON AUTORIZZATE
- 1.8 AGGIORNAMENTO DELLE REGOLE
- 1.9 PROPRIETÀ INTELLETTUALE

PARTE 2 CONDOTTA DEGLI ATLETI

- 2.1 CONDOTTA GENERALE
- 2.2 ABUSO DI DOPING
- 2.3 AMMISSIBILITA'
- 2.4 ASSICURAZIONE
- 2.5 RESPONSABILE DEL TEAM E ALLENATORI
- 2.6 SQUALIFICA, SOSPENSIONE ED ESPULSIONE

PARTE 3 REGOLE GENERALI DI GARA

- 3.1 SERIE GENERALI DI GARA
- 3.2 PUNTEGGIO
- 3.3 DIVISIONI
- 3.4 QUALIFICAZIONE AL CAMPIONATO
- 3.5 JUDGING
- 3.6 DIVISE

PARTE 4 RICHIESTE DI CHIARIMENTO SU PUNTEGGIO E JUDGING

- 4.1 RICHIESTE DI CHIARIMENTO SU PUNTEGGIO E JUDGING

PARTE 5 SPIRITO SPORTIVO E FAIR PLAY

PARTE 6 REGOLE SPECIFICHE DELLA COMPETIZIONE E STANDARD DI MOVIMENTO

- 6.1 Test per la competizione
- 6.2 Movimenti disponibili
- 6.3 Requisiti per nuovi movimenti
- 6.4 Tempo massimo
- 6.5 Struttura della competizione
- 6.6 Rispetto degli standard di movimento
- 6.7 Possibili format di competizione

1. INTRODUZIONE

Indice

- Definizioni ed Abbreviazioni
- 1.1 Scopo
- 1.2 Intenti
- 1.3 Lingua e Comunicazione
- 1.4 Aderenza alle regole
- 1.5 Regolamenti Specifici/Speciali
- 1.6 Dispute
- 1.7 Eccezioni o Aggiunte non autorizzate
- 1.8 Aggiornamento delle regole
- 1.9 Proprietà Intellettuale

DEFINIZIONI ED ABBREVIAZIONI

Le seguenti abbreviazioni compaiono nel presente documento:

TAS	Tribunale Arbitrale dello Sport
iF3	International Functional Fitness Federation
iF3C	Congresso iF3
IOC	Comitato Internazionale Olimpico
NF	Federazione Nazionale
TC	Comitato Tecnico
WADA	World Anti-Doping Agency

Definizioni della terminologia del Rulebook

I seguenti termini usati nel Rulebook di iF3 hanno le seguenti definizioni.

Functional Fitness Competitivo: uno sport che testa gli atleti in una varietà di schemi motori, attività e sistemi energetici in modo da individuare l'atleta che possa mostrare la più ampia competenza

nei domini della capacità aerobica (aerobic capacity), forza (strength), resistenza senza sovraccarico (bodyweight endurance), abilità senza sovraccarico (bodyweight skill), modalità mista (mixed modal) e potenza (power).

Evento: Una competizione di functional fitness nella sua interezza.

Heat: Una batteria di atleti

iF3: Abbreviazione per International Functional Fitness Federation. L'entità di governo internazionale per quanto riguarda il functional fitness inteso come uno sport competitivo.

IOC: Abbreviazione per Comitato Internazionale Olimpico.

NF: Abbreviazione per Federazione Nazionale. Una federazione nazionale è un organismo di governo nazionale in una particolare nazione. Le Federazioni Nazionali operano sotto l'egida, e sono membri, del iF3. Ogni Nazione può avere solo una Federazione nazionale riconosciuta da iF3.

Regola(e): Si riferisce al presente rulebook o ad una specifica regola al suo interno o ad una qualsiasi altra regola, norma, specifica di sicurezza o standard di movimento ufficiale ricompresa nella documentazione di iF3

Competizione Senior: Si riferisce ad un Evento Competitivo dove gli atleti in gara devono aver compiuto i 18 anni per competere. L'età di un atleta si determina come descritto nel presente rulebook.

Test: si tratta del dominio che viene testato attraverso il workout

Task Component: ossia uno degli esercizi che vanno a formare il workout (wod)

TC: Abbreviazione per Comitato Tecnico, ossia il gruppo giudicante. Il comitato tecnico ed i relativi sottocomitati sono incaricati di assicurarsi che tutti gli aspetti tecnici delle competizioni di iF3 vengano implementati correttamente. Questo include l'aderenza a tutti gli standard di sicurezza, movimento e regole delle competizioni.

Categorie di Test e definizioni relative alla Competizione

I seguenti termini descrivono specifiche componenti dei test per il functional fitness e vengono definiti di seguito.

Capacità Aerobica (Aerobic Capacity): Una delle caratteristiche fisiche fondanti di un atleta valutate negli eventi sanzionati da iF3; nello specifico, la capacità aerobica si riferisce all'abilità dell'atleta di eseguire workout (task) che richiedano un efficiente scambio di ossigeno nel sangue. Questo test contiene lavoro ciclico. Mette alla prova l'abilità dell'atleta nell'effettuare lavoro, con un ritmo ed un recupero veloci. Gli atleti si allenano per questo test migliorando la loro economia ed efficienza di movimento

Recupero Atletico (Athletic Recovery): Una delle caratteristiche fisiche fondanti di un atleta valutate negli eventi sanzionati da iF3; nello specifico si riferisce all'abilità dell'atleta di superare la stanchezza e continuare a lavorare al massimo, o vicino al massimo, delle proprie capacità per numerose volte all'interno di un test o di un intero evento.

Resistenza senza sovraccarico (Bodyweight Endurance): Una delle caratteristiche fisiche fondanti di un atleta valutate negli eventi sanzionati da iF3; nello specifico si riferisce all'abilità dell'atleta di svolgere e mantenere un alto volume di ripetizioni e movimenti dove il proprio peso corporeo costituisce l'unico carico, mentre questi movimenti sono simultaneamente mescolati con movimenti ciclici

Abilità senza sovraccarico (Bodyweight Skill): Una delle caratteristiche fisiche fondanti di un atleta valutate negli eventi sanzionati da iF3; nello specifico si riferisce all'abilità dell'atleta di eseguire elementi e skill di ginnastica complesse o difficili

Capacità modale mista (Mixed Modal Capacity): Una delle caratteristiche fisiche fondanti di un atleta valutate negli eventi sanzionati da iF3; nello specifico si riferisce all'abilità dell'atleta di svolgere più tipi di movimento combinati insieme in una varietà di possibilità. Testa l'abilità dell'atleta di passare da un movimento all'altro, eseguendone variazioni dello stesso, controllando il ritmo e sostenendo le variazioni di carico.

Staffetta Mista (Mixed Relays): Una delle caratteristiche fondanti testate nelle competizioni a team iF3; nello specifico le staffette miste testano le capacità modali miste ed il recupero atletico degli atleti dato che questi sono tipicamente due test eseguiti uno di seguito all'altro.

Potenza (Power): Una delle caratteristiche fisiche fondanti di un atleta valutate negli eventi sanzionati da iF3; nello specifico si riferisce all'abilità dell'atleta di eseguire una elevata quantità di lavoro in un breve periodo di tempo. I test per la potenza sono tipicamente non più lunghi di 2 minuti.

Forza (Strength): Una delle caratteristiche fisiche fondanti di un atleta valutate negli eventi sanzionati da iF3; nello specifico si riferisce all'abilità dell'atleta di gestire un carico massimale. I test di forza sono tipicamente svolti con l'utilizzo di un bilanciere.

Strategia del Team (Team Strategy): Una delle caratteristiche fondanti testate nelle competizioni a team di iF3; nello specifico si riferisce all'abilità degli atleti di lavorare in coesione come una unità e di elaborare un piano efficace che utilizzi i vari punti di forza di ciascun membro del team.

Volume (Volume): Si riferisce al carico o capacità di lavoro cumulativa che un individuo e/o un team dovranno affrontare durante un Evento, o il carico o capacità di lavoro cumulativa che un individuo e/o un team dovranno affrontare durante uno specifico task atletico.

1.1 SCOPO

1.1.1. La Federazione Internazionale di Functional Fitness (iF3) è l'organo governativo internazionale del fitness funzionale ed è responsabile di stabilire ed attuare le regole di gara per le competizioni di fitness funzionale approvate secondo le regole presentate in questo regolamento.

1.1.2. Il Comitato Tecnico della Federazione Internazionale Fitness Funzionale (TC) assicurerà che gli aspetti tecnici delle competizioni iF3 siano della qualità più alta.

1.1.3. Le regole di gara specificano la condotta e il comportamento degli atleti durante le competizioni iF3.

1.2 INTENTI

1.2.1 Le Regole sono intese per:

1. Creare un'atmosfera di sportività, uguaglianza e correttezza;
2. Fornire sicurezza e protezione;
3. Enfatizzare la qualità e destrezza del movimento senza limitare ingiustificatamente la libertà di azione dell'atleta;
4. Penalizzare le azioni che altresì conferiscano un vantaggio sleale;

1.2.2 Le definizioni di tutti i termini e gli standard di movimento usati o referenziati nelle Regole sono forniti nel documento degli Standard di Movimento. Ogni difficoltà nell'interpretazione

o applicazione delle Regole dovrebbero essere indirizzate a:

- l'Head della competizione, se in gara;

- l'Head judge della competizione o il direttore gara, se al di fuori o prima di una gara.

1.3 LINGUA E COMUNICAZIONE

1.3.1 La lingua ufficiale di Eventi e Documenti iF3 è l'inglese.

1.3.2 Il Sistema di misurazione ufficiale delle gare iF3 sarà il Sistema Metrico Internazionale; tutti i pesi e le distanze verranno elencati usando il Sistema Metrico Internazionale. Tuttavia, per la stagione 2020, le gare possono utilizzare pesi e distanze calcolate con il sistema di Misurazione Standard, garantendo che siano pari o superiori ai pesi e distanze definiti nel sistema metrico.

1.3.3 Versioni tradotte del Regolamento o degli Standard di Movimento forniti da una NF possono essere soggetti ad errori di traduzione. Ogni errore di interpretazione dovuto ad errori di traduzione non sono sotto la responsabilità di iF3, e tutti i partecipanti si dovranno attenere alle regole ufficiali iF3.

1.4 ADERENZA ALLE REGOLE

1.4.1 Ad un atleta non sarà consentito trarre un vantaggio non inteso espressamente dalle regole, né un/una atleta si dovrà comportare in maniera pericolosa. Per garantire questo, infrazioni legate alle Regole sono collegate ad una sanzione. I judges sono chiamati a basare il loro giudizio se un vantaggio non contemplato dalle Regole viene ottenuto dall'atleta. Si faccia riferimento alla sezione 2.6 per le politiche di sanzionamento degli atleti.

1.4.2 Le Regole di Gara iF3 saranno applicate alle gare internazionali organizzate dalle Federazioni Nazionali (NF) affiliate a iF3 ed a tutti gli eventi approvate da iF3

1.5 REGOLAMENTI SPECIFICI/SPECIALI

1.5.1 Un Delegato Tecnico o il Comitato di iF3 possono approvare l'aggiunta di regole specifiche per un evento gara, a condizione che:

1. Ogni regola specifica aggiuntiva non sia in conflitto con altre Regole di Gara iF3;

2. Ogni regola specifica aggiuntiva e le motivazioni per la sua inclusione siano discusse con il Manager Designato della Gara prima del giorno in cui l'evento debba svolgersi;

3. Ogni regola specifica aggiuntiva sia annunciata appena possibile, ma in nessun caso dopo il briefing atleti.

1.5.2 Regole Speciali/Specifiche sono tipicamente utilizzate per chiarire le sequenze di movimento degli atleti sul campo gara, chiarire requisiti aggiuntivi riguardo standard o flow

1.6 DISPUTE

1.6.1 Prima di competere agli eventi degli iF3 Championship, gli atleti dovranno firmare l'Accordo degli Atleti iF3, che stabilisce che qualsiasi disputa che sorga dalle Regole iF3 che non possa essere risolta dalla procedura di appello esistente, sarà risolta in maniera definitiva dalla Corte di Arbitrato dello Sport (CAS) di Losanna, Svizzera, con l'esclusione ai ricorsi alle corti ordinarie. Una volta firmato, l'Accordo degli Atleti iF3 è valido fino alla conclusione dell'anno sportivo in cui è stato firmato.

1.7 ECCEZIONI O AGGIUNTE NON AUTORIZZATE

1.7.1 L'esclusione od aggiunta di una Regola di Gara non autorizzata impedirà l'approvazione di un evento e invaliderà l'approvazione che sia già stata garantita ad un evento. Si noti che questo potrebbe portare a complicazioni legali, in particolare in caso di incidenti durante l'evento ed in successive richieste di approvazione da parte di NF e/o autorità municipali per l'uso di terreni o proprietà sotto la loro giurisdizione. Autorità assicurative hanno anche avvertito che richieste di risarcimento fatte in tali circostanze potrebbe essere considerate non valide.

1.8 AGGIORNAMENTO DELLE REGOLE

- 1.8.1 Le Regole possono venire modificate di tanto in tanto dal TC a propria discrezione, con l'approvazione del Comitato Esecutivo iF3. Ogni cambiamento alle Regole verrà comunicato in forma scritta alle NF affiliate almeno 30 giorni prima che diventino esecutive. Le Regole di Gara iF3 aggiornate verranno pubblicate sul sito web iF3.
- 1.8.2 Come minimo, il Regolamento verrà pubblicato annualmente, almeno sei (6) mesi prima della gara World Championship.
- 1.8.3 iF3 si riserva il diritto di modificare il Regolamento o gli Standard di Movimento in ogni volta che la sicurezza degli atleti o l'integrità dello sport lo richieda.

1.9 PROPRIETÀ INTELLETTUALE

- 1.9.1 Gli eventi di iF3 sono di esclusiva proprietà di iF3, la quale detiene tutti i diritti associati inclusi, senza limitazioni, i diritti di organizzare, sfruttare, trasmettere e riprodurre gli eventi iF3. Questi diritti includono qualsiasi tipo di media digitale o analogico, o qualsiasi forma di media non ancora creato, inventato o pensato, qualora fosse di natura fotografica o video, ripresi dall'interno dei limiti fisici degli eventi, a prescindere dalla proprietà dell'apparecchio di registrazione.
- 1.9.2 iF3 detiene una licenza irrevocabile per l'uso dei dati personali di tutti gli atleti partecipanti a qualsiasi evento iF3 così come tutti i dati prodotti dall'evento inclusi i risultati.

2 CONDOTTA DEGLI ATLETI

Indice

- 2.1 Condotta Generale
- 2.2 Doping
- 2.3 Partecipazione agli eventi
- 2.4 Assicurazione
- 2.5 Responsabili del Team e Allenatori
- 2.6 Squalifica, Sospensione ed Espulsione

2.1 CONDOTTA GENERALE

2.1.1 La strategia competitiva è parte dell'interazione tra atleti. Tuttavia viene richiesto agli atleti di:

- 1 Onorare i valori dello sport in qualsiasi momento;
- 2 Aderire agli intenti di una regola quando le esatte parole della stessa possano essere interpretate in vari modi;
- 3 Essere responsabili della loro stessa sicurezza e non compromettere volontariamente o consapevolmente la sicurezza degli altri;
- 4 Conoscere, comprendere e seguire le Regole, disponibili nel sito della Associazione FFI ed attraverso iF3;
- 5 Obbedire alle istruzioni dettate dai giudici delle competizioni;
- 6 Trattare gli altri atleti, giudici, volontari, media, sponsor e spettatori con rispetto e cortesia;
- 7 Non usare linguaggio inadeguato, provocatorio o dispregiativo;
- 8 Informare un Ufficiale Tecnico immediatamente in caso di ritiro dalla competizione. Qualora gli atleti mancassero in questo requisito prima del termine dell'evento, potrebbe venire comminata una sospensione;
- 9 Competere senza ricevere assistenza esterna;
- 10 Astenersi da Ambush Marketing;
- 11 Non tentare di ottenere un ingiusto vantaggio in qualsiasi modo.

2.2 DOPING

- 2.2.1 Gli atleti seguiranno le regole Anti-Doping di iF3; Le regole Anti-Doping potrebbero essere aggiornate tra gli eventi sanzionati iF3. Ci si aspetta che gli atleti seguano e comprendano la versione più aggiornata del regolamento Anti-Doping.
- 2.2.2 Tutti gli atleti sono responsabili di familiarizzare con il regolamento Anti-Doping di iF3, inclusi i test medici e di controllo doping, obblighi di test, diritti, responsabilità e procedure, penalità e procedure di appello, e sostanze proibite;

2.2.3 Il regolamento Anti-Doping di iF3 convive con le regole dettate dal Codice di World Anti-Doping Agency (WADA).

2.3 PARTECIPAZIONE AGLI EVENTI

2.3.1 Gli atleti sottoposti a sospensione non sono ammessi a competere ad alcun evento iF3, in nessuna competizione sanzionata da affiliati iF3, o in altre competizioni tenute in base alle Regole iF3. iF3 si riserva il diritto di mantenere la sospensione dell'atleta imposta da un'altra organizzazione fuori dalla giurisdizione iF3; questo include anche sanzioni per doping imposte da altre organizzazioni sportive.

2.3.2 Gli atleti che competono nella categoria Internazionale Senior devono avere compiuto 18 anni. L'età di un atleta è determinata dall'età al 31 Dicembre dell'anno della competizione.

2.3.3 Gli atleti possono rappresentare solo il paese di cittadinanza. Un concorrente che ha due nazionalità, potrà scegliere quale di queste voglia rappresentare. Tuttavia, tutte le regole della Carta Olimpica art.41 riguardanti la Nazionalità dei Concorrenti, saranno applicate.

2.4 ASSICURAZIONE

2.4.1 Ogni atleta che compete ad un evento iF3 deve avere una copertura assicurativa garantita dalla propria Federazione Nazionale.

Tale assicurazione deve coprire:

1. Qualsiasi incidente di viaggio da, per, e/o accorso sul sito della competizione prima durante o dopo ogni competizione.
2. Qualsiasi malattia che si verifichi nel viaggio da, per, e/o accorso sul sito della competizione prima durante o dopo ogni competizione.
3. Responsabilità legale causata dall'atleta durante la competizione.

2.4.2 La Federazione Nazionale dell'atleta garantisce l'esistenza di tale assicurazione all'iscrizione dell'atleta in un evento.

2.5 RESPONSABILE DEL TEAM E ALLENATORI

2.5.1 Tutte le squadre che competono in qualunque competizione internazionale autorizzata sono responsabili della nomina del Responsabile del Team prima che la competizione abbia inizio. Il Responsabile del Team può essere anche l'allenatore, ma non è tenuto ad esserlo. Il Manager del Team è responsabile di procurare agli organizzatori dell'evento sia la bandiera del paese che la registrazione dell'inno nazionale.

2.5.2 Gli atleti singoli e le squadre in competizione possono designare un allenatore che sarà presente con loro nell'area di riscaldamento durante la competizione. In una competizione internazionale, i paesi possono designare 1 allenatore per squadra e 1 allenatore per ogni

3 atleti singoli in competizione, per garantirne la presenza in area riscaldamento. Tale decisione va dichiarata prima dell'inizio della competizione.

- 2.5.3 Potrà essere richiesto agli Allenatori di registrarsi a iF3 prima di entrare nell'area riscaldamento o competizione. Tutti gli Allenatori che lavorino con atleti di età inferiore a 18 anni potrebbero essere oggetto di un controllo legale al momento della registrazione
- 2.5.4 Per garantire la sicurezza dell'atleta, saranno presenti zone nell'area competizione che non saranno accessibili agli Allenatori e ai Responsabili dei Team. Tutti gli Allenatori e i Responsabili dei Team devono sottostare alle indicazioni dello staff della competizione e rimanere fuori dalle aree riservate.

2.6 SQUALIFICA, SOSPENSIONE ED ESPULSIONE

- 2.6.1 Squalifica. La squalifica è la penalità applicata per gravi violazioni delle regole, come ad esempio, interferenza con altri atleti o pericolosa condotta antisportiva. Sarà proibito all'atleta squalificato la partecipazione alla competizione per la quale la penalità è stata assegnata. L'Atleta può essere squalificato dall'Head Judge durante un evento autorizzato iF3.
- 2.6.2 Sospensione. La sospensione è la penalità applicata per frodi o violazioni delle regole particolarmente gravi, tra cui, ma non limitato a queste, ripetute condotte pericolose e antisportive. Durante il periodo di sospensione, sarà proibito all'atleta di gareggiare nelle competizioni iF3 o in competizioni autorizzate da Federazioni Nazionali affiliate iF3. La Commissione Etica iF3 è responsabile nell'imporre sospensioni.
- 2.6.3 Espulsione. L'Espulsione è la penalità applicata per straordinarie violazioni delle regole quali, ma non limitato a queste, ripetute violazioni delle regole che portano alla sospensione come pena. All'Atleta espulso sarà proibito gareggiare a vita nelle competizioni iF3 o in competizioni autorizzate da Federazioni Nazionali affiliate iF3. La Commissione Etica iF3 è responsabile nell'imporre Espulsioni con l'approvazione definitiva del Consiglio di Amministrazione.
- 2.6.4 Gli Atleti che ricevono una squalifica, una sospensione o una espulsione hanno diritto a un ricorso alla Commissione Etica iF3. Richieste immediate per una revisione in loco di un ricorso durante una competizione non possono essere concesse a causa delle limitazioni dell'evento o incapacità di convocare un quorum del Comitato Etico.
- 2.6.5 iF3, in caso di fraudolente, gravi o straordinarie violazioni delle regole, si riserva il diritto di rivalutare o revocare vittorie passate o punti totali accumulati.

3 REGOLE GENERALI DI GARA

Indice

- 3.1 Campionato mondiale
- 3.2 Punteggio
- 3.3 Divisioni
- 3.4 Qualificazioni Ai Campionati
- 3.5 Arbitraggio
- 3.6 Uniformi

3.1 CAMPIONATO MONDIALE

- 3.1.1 iF3 autorizzerà un Campionato Mondiale ed un Campionato Mondiale Master iF3 per la stagione 2020
- 3.1.2 La gara del Campionato Mondiale iF3 consisterà di un massimo di sei (6) Test che assegnano dei punti. I Test potrebbero essere eseguiti in immediata successione o avere opportunità multiple di punteggio all'interno dello stesso Test.

3.2 PUNTEGGIO

- 3.2.1 Ogni competizione conterrà diversi Test ognuno dei quali assegna dei punti.
- 3.2.1.1 I punteggi dei test possono essere determinati da: tempo per il completamento, numero totale di ripetizioni completate in un tempo assegnato, massimo peso completato, distanza percorsa, o qualche combinazione di questi.
- 3.2.1.2 Il punteggio di certi task atletici può includere penalità per il fallimento nel completare delle componenti obbligatorie del task. I direttori dell'evento devono annunciare quali task sono soggetti a tali penalità in anticipo rispetto all'evento ed in nessuno caso più tardi del primo briefing atleti il giorno iniziale dell'evento.
- 3.2.2 Gli atleti verranno classificati in base al loro punteggio in ogni test. Il piazzamento o il totale dei punti per ogni singolo test di un atleta verranno sommati per determinare la classifica generale dell'atleta nella gara.
- 3.2.3 iF3 stabilirà una procedura di tiebreak da utilizzare durante le competizioni

MANCA L'IPOTESI DEL PARIMERITO

3.3 DIVISIONI

- 3.3.1 L'evento del Campionato del Mondo conterrà tre (3) divisioni Senior nella stagione 2020. Ci sarà una Divisione Individuale Femminile, una Divisione Individuale Maschile e una Divisione a Team di quattro persone di genere misto (due uomini e due donne)
- 3.3.2 Il campionato del mondo iF3 conterrà Divisioni Individuali Maschili e Femminili delle seguenti categorie di età 30-34; 35-39; 40-44; 45-49; 50-54; 55-59; 60+

3.4 QUALIFICAZIONE AL CAMPIONATO

- 3.4.1 Ogni Federazione Nazionale riconosciuta da iF3 sarà invitata a partecipare all'evento del campionato del mondo nel 2020.
- 3.4.2 Ogni Federazione Nazionale invitata a partecipare sarà responsabile della selezione degli atleti che parteciperanno in rappresentanza della loro Federazione e Nazione.
- 3.4.3 Ogni Federazione Nazionale invitata a partecipare avrà la possibilità di selezionare tre atleti per la competizione individuale maschile, tre atleti per la competizione individuale femminile e un team da 4 (composto da 2 atleti maschi e 2 atleti donna) per partecipare al Campionato del Mondo, e tre atleti maschi e tre atleti donna per ogni divisione di età per il Campionato del Mondo Master.
- 3.4.4 La nazione ospitante il Campionato del Mondo potrà inserire ulteriori 7 atleti individuali uomo e donna nella competizione per un totale di 10 atleti individuali per genere e fino a 2 team addizionali, per un totale di 10 atleti individuali uomo, 10 atleti individuali donna e 3 team.

3.5 JUDGING

- 3.5.1 Il judging agli eventi ufficiali sarà svolto da dei giudici (ufficiali tecnici) internazionali certificati da iF3.
- 3.5.2 Agli Ufficiali Tecnici iF3 (nel seguito del documento nominati anche TO) vengono assegnati dei ruoli secondo un sistema a 4 livelli. I giudici a ciascun livello devono adempiere alle seguenti responsabilità:

3.5.2.1 Posizioni Junior

TO I: È il livello di ingresso dei giudici. I TO di questo livello sono principalmente responsabili del conteggio accurato delle ripetizioni completate e la comunicazione delle "no rep" agli atleti negli eventi iF3.

TO II: è una posizione per giudici con esperienza, I TO di questo livello sono principalmente responsabili del conteggio accurato delle ripetizioni completate e la comunicazione delle "no rep" agli atleti negli eventi IF3.

3.5.2.2 Posizioni senior

TO III: il TO III rappresenta l'Head Judge dell'evento. Un TO III è responsabile del briefing di atleti e giudici all'evento, è responsabile per la valutazione dei TO junior e di collezionare i feedback dai TO al debriefing dell'evento.

TO IV: il TO IV è responsabile per la gestione delle richieste di verifica sullo scoring nel corso dell'evento. Il TO IV conduce la formazione dei giudici junior così come l'invio delle valutazioni. Il TO IV conduce anche le valutazioni sui giudici e fornisce a loro feedback. Il TO IV è responsabile per la revisione annuale del manuale sugli standard, del regolamento iF3 e degli standard di movimento. Il TO IV esegue il debriefing degli eventi con gli organizzatori e con il Consiglio di Amministrazione iF3 quando richiesto.

- 3.5.3 Ogni giudice può partecipare ad un evento nel ruolo corrispondente alla sua posizione o inferiore in relazione alle necessità organizzative
- 3.5.4 Per poter essere promosso ad un ruolo Senior, la Federazione Nazionale del giudice deve nominarlo al comitato tecnico ufficiale iF3
- 3.5.5 Specifici ruoli e responsabilità applicabili all'operato di TO e jTO saranno formalizzati nel manuale degli standard dei TO

3.6 DIVISE

- 3.6.1 Nelle competizioni internazionali la divisa degli atleti deve contenere il nome della nazione che l'atleta rappresenta o l'eventuale acronimo per il nome di quella nazione, la bandiera o l'emblema nazionale o il logo designato dalla federazione nazionale dell'atleta.
- 3.6.2 Qualsiasi materiale che copre le ginocchia o i gomiti dell'atleta dovrà essere di tipo aderente, ad esempio un abbigliamento con top o pantaloncini/leggings di tipo compression e fasce attillate per ginocchia o gomiti è considerato accettabile
- 3.6.3 L'utilizzo di cinture da weightlifting, polsiere, ginocchiere od altri presidi di supporto è ammesso. L'utilizzo di fasce da weightlifting che aumentano la presa non è invece ammesso.
- 3.6.4 È ammesso l'utilizzo di paracalli, inclusi quelli da ginnastica. L'utilizzo invece di qualsiasi materiale vischioso non è ammesso. L'utilizzo della magnesite è permesso.
- 3.6.5 Magliette con vestibilità larga possono essere utilizzate a patto che non siano più lunghe di tre pollici oltre la cresta iliaca.
- 3.6.6 Gli atleti devono utilizzare delle calzature chiuse durante le competizioni a meno non sia diversamente specificato in un regolamento speciale. Le scarpe da weightlifting sono ammesse. A meno che non sia specificatamente indicato in un regolamento speciale per

una particolare competizione, tacchetti e scarpe chiodate non sono ammesse.

4 RICHIESTE DI CHIARIMENTO SU PUNTEGGIO E JUDGING

Indice

- 4.1 Richieste di chiarimento su punteggio e judging

4.1 RICHIESTE DI CHIARIMENTO SU PUNTEGGIO E JUDGING

Le richieste di chiarimento su punteggio e judging sono ammesse per qualsiasi motivo ma devono essere presentate secondo la procedura descritta in seguito.

- 4.1.1 Nel caso in cui un atleta partecipante ad un qualsiasi evento sanzionato iF3 intenda richiedere chiarimenti in merito al suo score per un test in particolare o al modo in cui lo score si rifletta nella classifica, egli deve sottoporre un modulo di richiesta al TO responsabile della competizione.
- 4.1.2 Solamente due persone sono autorizzate ad inoltrare una richiesta: L'atleta coinvolto e una persona presente e non facente parte della competizione, designata dalla federazione nazionale di riferimento all'inizio dell'evento.
- 4.1.3 Nessun atleta, allenatore o responsabile di team può presentare una richiesta sulla performance di un altro atleta o team.
- 4.1.4 Ogni richiesta è soggetta al pagamento di una quota corrispondente alla richiesta di giudizio. La quota relativa alla prima richiesta ad un evento è di 300 \$. La quota per una seconda richiesta allo stesso evento è di 500 \$. La quota per una terza richiesta allo stesso evento è di 1000\$. Se la richiesta porta ad una revisione del punteggio a favore dell'atleta, la quota corrispondente non verrà addebitata al richiedente. Le quote relative a tutte le richieste effettuate verranno tracciate nel corso dell'evento, i pagamenti corrispondenti dovranno essere effettuati dalla relativa Federazione Nazionale verso iF3 al termine dell'evento stesso. Gli atleti possono essere esclusi da medaglie e premiazioni se il bilancio della Federazione Nazionale non viene pareggiato entro il termine dell'evento.
- 4.1.5 L'analisi di video con lo scopo di promuovere una richiesta è lasciato alla sola discrezione del Head Judge responsabile della competizione.
- 4.1.6 Una volta che una richiesta viene inoltrata la performance dell'atleta è sottoposta ad una revisione *de novo*: La performance può essere rivista nella sua interezza e tutte le prove (video o altro) relative ad un errore di punteggio, che sia contro o a favore di un atleta,

possono essere prese in considerazione. Questo può portare ad una corrispondente revisione, al rialzo o al ribasso, del punteggio corrispondente.

- 4.1.7 Le richieste relative ad una specifica prova devono essere presentate prima che l'atleta compia il test successivo della competizione. Se la richiesta è relativa al test finale essa deve essere sottoposta entro dieci (10) minuti dal termine dell'ultima batteria corrispondente.
- 4.1.8 Tutte le richieste devono essere effettuate con il permesso dell'atleta, che viene espresso mediante la firma dell'atleta stesso sul modulo di richiesta.

5 SPIRITO SPORTIVO E FAIR PLAY

L'IF3 ritiene che lo spirito sportivo e il fair play siano i principi chiave dello sport. Comportamenti contrari alle nozioni di buono spirito sportivo e fair play da parte di qualsiasi atleta concorrente, degli allenatori o rappresentante di organi direttivi saranno possibili cause di allontanamento e squalifica dalla competizione.

6 REGOLE SPECIFICHE DELLA COMPETIZIONE E STANDARD DI MOVIMENTO

Indice

- 6.1 Test per la competizione
- 6.2 Movimenti disponibili
- 6.3 Requisiti per nuovi movimenti
- 6.4 Tempo massimo
- 6.5 Struttura della competizione
- 6.6 Rispetto degli standard di movimento
- 6.7 Possibili format di competizione

6.1 TEST DELLA COMPETIZIONE

I test specifici, le norme, i regolamenti speciali e qualsiasi eventuale standard di movimento aggiuntivi per ogni competizione sanzionata iF3 durante la stagione 2020 saranno pubblicati in un Annuncio di Test di Gara prima della data di inizio della competizione.

6.2 MOVIMENTI DISPONIBILI

Tutti i movimenti eleggibili per le competizioni della stagione 2020 sono elencati nel documento per gli standard generali, il quale è disponibile in formato stampato e sul sito internet della iF3. Se un movimento non è elencato nella sezione degli standard di movimento del Rulebook, non è possibile includerlo nei workout delle competizioni durante la stagione 2020 a meno che non venga aggiunto attraverso una regolamentazione speciale (si veda 1.5 Regolamenti Specifici/Speciali)

6.3 RICHIESTE PER NUOVI MOVIMENTI

La commissione dei Giudici vaglierà le richieste per l'integrazione di nuovi movimenti all'indice dei movimenti standard per la stagione successiva al termine della stagione in corso. Sottoporre tali richieste alla Commissione dei Giudici è responsabilità del Congresso della iF3 (iF3C). Dopo l'analisi della richiesta, la commissione dei Giudici sottoporrà la sua proposta di inclusione o esclusione alla lista dei movimenti al Consiglio di Amministrazione. La Commissione dei Giudici potrà sottoporre all'approvazione del Consiglio di Amministrazione anche nuovi movimenti,

seppure non proposti dal Congresso, se a suo parere l'inclusione del movimento favorisce lo sviluppo dello sport.

6.4 TEMPO MASSIMO

Può essere definito un tempo massimo per alcuni test in ogni competizione. Questi devono essere resi noti al momento del rilascio dei test specifici di ogni competizione.

6.5 STRUTTURA DELLA COMPETIZIONE

- 6.5.1 Ogni prova includerà un certo numero di ripetizioni, e/o movimenti che dovranno essere completati. Al "via" gli atleti iniziano il workout seguendo l'ordine prestabilito fino al completamento dello stesso. La classifica degli atleti sarà stilata tenendo conto del numero di rep eseguite, o del carico sollevato, o della distanza percorsa, o del tempo impiegato per completare il workout.
- 6.5.2 Affinché una rep sia considerata valida dovrà soddisfare tutti i punti richiesti dall' iF3 (Standard di Movimenti) dell'esercizio in questione.
- 6.5.3 Ad ogni atleta sarà assegnato un giudice il quale avrà il compito di contare il numero di rep valide e di segnalare tempestivamente le eventuali NO REP. Sarà compito del giudice dichiarare la fine del workout.
- 6.5.4 Per format specifici delle competizioni usate nell' iF3 vedere la sezione 6.7

6.6 RISPETTO DEGLI STANDARD DI MOVIMENTO

- 6.6.1 Gli atleti sono tenuti a rispettare tutti gli standard di movimento stabiliti dal protocollo degli standard di movimento iF3. Se un atleta non rispetta lo standard il giudice invaliderà la rep. Inoltre l'Head Judge della competizione può anche scavalcare il giudizio di un giudice annullando una norep o assegnando una penalità appropriata, la quale può spaziare dall'annullamento di una rep o la valutazione della modifica di una frazione appropriata di punteggio o tempo.
- 6.6.2 Qualora l'Head Judge o il giudice di linea (dopo aver consultato l'Head Judge) dovesse ritenere che l'atleta non soddisfi lo standard di movimento o che comunque tragga vantaggio da un movimento eseguito al limite della regolarità, il giudice stesso o qualsiasi Head Judge potrà assegnare una penalità, sia in termini di punteggio che in termini di tempo. Le penalità in questo caso verranno assegnate solo ed esclusivamente dall'Head Judge.

6.6.3 L'intento volontario ripetuto da parte dell'atleta di eseguire il workout non rispettando gli standard di movimento può essere punito con la squalifica.

6.7 POSSIBILI FORMAT DI COMPETIZIONE

I seguenti format di competizione saranno in vigore nelle competizioni internazionali di functional fitness iF3 del 2020. Non tutti i format saranno disponibili in tutte le competizioni. A seconda dell'organizzazione delle Heat all'interno della competizione gli atleti avranno la possibilità di partecipare in diversi format per singola competizione.

- 6.7.1 Individual Medley. L'individual Medley è da considerarsi il formato tradizionale delle competizioni di functional fitness. Questa è una competizione composta da più parti dove gli atleti performano vari task ai quali viene assegnato un punteggio in base all'ordine di arrivo in ciascun task. La somma dei punti dei vari task stabilirà il vincitore. Gli atleti verranno valutati su ciascuna delle sei seguenti abilità: capacità aerobica, forza, resistenza senza sovraccarico, skill senza sovraccarico, modalità mista e potenza. A livello di campionato i medley sono competizioni su più giorni, pertanto si valuterà anche la capacità di recupero degli atleti.
- 6.7.2 Team Medley. Il team Medley è un format di competizione composta da gruppi misti di 4 atleti (2 uomini e 2 donne). Questa è una competizione composta da più parti dove gli atleti performano vari task e ai quali viene assegnato un punteggio in base all'ordine di arrivo in ogni task. La somma dei punti dei vari workout stabilirà il vincitore. La priorità del Team Medley è quella di testare gli atleti sulla loro capacità di lavorare in team valorizzando le loro abilità individuali nel campo della capacità aerobica, forza, lavoro bodyweight, strategia di squadra e staffetta mista. A livello di campionato i medley sono competizioni di più giorni e valutano quindi anche la capacità di recupero degli atleti.