Regolamento Sweaty Christmas

Sfida a tempo in palestra, dal 16 novembre 2026 al 6 gennaio 2027

Art. 1 – Descrizione e finalità

La Sweaty Christmas è una sfida a tempo aperta agli iscritti della palestra. Consiste in un circuito di 5 prove da completare, nell'ordine stabilito, nel minor tempo possibile. Il risultato di ciascun atleta determina la classifica della propria categoria.

Art. 2 – Durata

La sfida si svolge **dal 16 novembre 2026 al 6 gennaio 2027**. Le prove effettuate al di fuori di questo periodo non sono valide ai fini della classifica.

Art. 3 – Chi può partecipare

1. Possono partecipare gli iscritti alla sala macchine con un **abbonamento attivo**.
2. **Non** possono partecipare i titolari di ingresso singolo.
3. L'abbonamento deve risultare attivo il giorno in cui si svolge ciascuna prova.
4. La partecipazione è volontaria e implica l'accettazione integrale del presente regolamento.

Art. 4 – Modalità di prenotazione

1. Le prove sono effettuabili **solamente in presenza di un personal trainer**, che ne verifica la corretta esecuzione e ne cronometra la durata.
2. L'atleta deve **avvisare preventivamente la segreteria** e concordare giorno e orario della prova.

Art. 5 – Numero di prove e intervallo

1. Ogni partecipante ha a disposizione **2 prove**.
2. Le due prove devono essere effettuate **a distanza di almeno 20 giorni** l'una dall'altra.
3. Per poter svolgere la seconda prova entro il termine della sfida, la prima deve essere effettuata **entro il 17 dicembre 2026**.
4. Ai fini della classifica vale il risultato migliore tra le due prove (vedi Art. 11).

Art. 6 – Struttura della sfida

1. La sfida è composta da **5 prove**, da svolgere **nell'ordine indicato**:
- Burpees
- Push up
- Affondi
- Leg raise
- Skillmill
2. L'insieme delle 5 prove costituisce **1 giro completo**.
3. La classifica è stilata in base al **tempo impiegato per completare 1 giro completo**.
4. Non è consentito modificare l'ordine degli esercizi né saltarne alcuno.

Art. 7 – Categorie e carichi di lavoro

Gli atleti gareggiano in una delle seguenti categorie: Uomo, Donna, Uomo Over 50, Donna Over 50. La categoria Over 50 è riservata agli atleti che abbiano compiuto 50 anni alla data di inizio

della sfida (16 novembre 2026).

Esercizio	Uomo	Donna	Uomo Over 50	Donna Over 50
Burpees	20	20	10	10
Push up (è possibile usare il box)	30	15	20	10
Affondi	40 (20 per gamba)	30 (15 per gamba)	30 (15 per gamba)	10 (5 per gamba)
Leg raise	20 alla sbarra	15 alla sbarra	20 a terra	15 a terra
Skillmill	500 m, resistenza 2	500 m, resistenza 2	500 m, resistenza 2	500 m, resistenza 2

Art. 8 – Standard di esecuzione

Ogni ripetizione, per essere valida, deve rispettare lo standard descritto dal trainer a inizio della prova. Il personal trainer ha facoltà di non conteggiare le ripetizioni eseguite in modo scorretto, invitando l'atleta a ripeterle.

8.1 Burpees

• Si parte in posizione eretta.
• Il petto e le cosce scendono a contatto con il pavimento.
• Si ritorna in piedi e si conclude la ripetizione con un salto, con i piedi che si staccano da terra e le braccia sopra la testa.

8.2 Push up

• Corpo in linea retta dalla testa ai talloni, senza cedimento del bacino né inarcamento della schiena.
• Il petto scende fino a sfiorare il pavimento (o il box, se utilizzato) e le braccia si estendono completamente in risalita.
• È consentito eseguire le flessioni con le mani appoggiate sul box. La scelta va dichiarata prima di iniziare e non può essere cambiata durante il giro.

8.3 Affondi

• Gli affondi sono eseguiti a corpo libero, con il numero di ripetizioni per gamba indicato nella tabella dell'Art. 7.
• Il ginocchio posteriore deve sfiorare il pavimento e l'atleta deve risalire completamente in posizione eretta, con busto stabile.
• Le ripetizioni previste per ciascuna gamba devono essere completate per intero.

8.4 Leg raise

• **Alla sbarra** (Uomo e Donna): l'atleta è appeso con le braccia estese. Le gambe vengono sollevate fino ad almeno l'altezza del bacino, senza slancio eccessivo. In discesa si ritorna in posizione di partenza controllata.
• **A terra** (Uomo Over 50 e Donna Over 50): l'atleta è supino con la zona lombare a contatto con il pavimento. Le gambe vengono sollevate fino a raggiungere circa la verticale e poi riportate verso il basso con controllo.

8.5 Skillmill

• Percorrenza di **500 metri** con la **resistenza impostata a 2**.

• La resistenza deve essere verificata dal personal trainer prima dell'inizio.
• Il cronometro si ferma nel momento in cui il display indica il raggiungimento dei 500 metri.

Art. 9 – Cronometraggio, recuperi e interruzioni

1. Il cronometro **parte** al via dato dal personal trainer, con la prima ripetizione dei burpees.
2. Il cronometro **si ferma** al termine dei 500 metri di skillmill, che chiudono il giro.
3. Durante la sfida l'atleta può **scegliere autonomamente i tempi di recupero** e può **interrompere** lo svolgimento della prova quando lo ritiene necessario.
4. In caso di recupero o interruzione **il tempo non si ferma**: il cronometro prosegue fino al completamento dell'intero giro.
5. Il cronometraggio e la registrazione del tempo ufficiale spettano al personal trainer presente.

Art. 10 – Ripetizioni non valide e squalifica

1. Le ripetizioni non conformi agli standard dell'Art. 8 non vengono conteggiate e devono essere ripetute.
2. La prova **non è valida** e non entra in classifica se l'atleta:
• non completa tutte le ripetizioni o i metri previsti;
• non rispetta l'ordine degli esercizi;
• svolge la prova senza il personal trainer o senza prenotazione;
• utilizza una categoria diversa da quella di appartenenza.
3. In caso di comportamento scorretto o antisportivo, la direzione può escludere l'atleta dalla sfida.
4. Un atleta la cui prova non sia valida può comunque ripetere il tentativo, nel rispetto dell'intervallo di 20 giorni e del limite complessivo di 2 prove.

Art. 11 – Classifica

1. Le classifiche sono quattro, una per categoria: Uomo, Donna, Uomo Over 50, Donna Over 50.
2. Per ciascun atleta si considera il **miglior tempo** tra le due prove effettuate.
3. Vince chi impiega il tempo minore per completare il giro.
4. In caso di parità, prevale l'atleta che ha ottenuto per primo quel tempo.
5. Le classifiche vengono aggiornate dalla segreteria e rese consultabili in palestra.

Art. 12 – Premi

1. I premi sono assegnati ai **primi 3 classificati di ogni categoria**, per un totale di **12 premi**.
2. La premiazione avviene al termine della sfida, dopo la chiusura della classifica finale.
3. I premi sono personali e non sono convertibili in denaro.

Art. 13 – Salute e sicurezza

1. Ogni partecipante dichiara di essere in buone condizioni di salute e idoneo a svolgere un'attività fisica intensa.
2. L'atleta è tenuto a eseguire un adeguato riscaldamento prima di iniziare.
3. Il personal trainer può **interrompere la prova in qualsiasi momento** se ritiene che vi siano rischi per la sicurezza dell'atleta.
4. L'atleta si impegna a segnalare tempestivamente al personal trainer qualsiasi malessere, dolore o infortunio.
5. La palestra declina ogni responsabilità per danni derivanti da un uso improprio delle attrezzature o dal mancato rispetto delle indicazioni dello staff.

Art. 14 – Reclami
Eventuali contestazioni sul conteggio delle ripetizioni o sul tempo registrato devono essere presentate alla segreteria **subito dopo la prova**. Le decisioni del personal trainer presente e della direzione sono definitive.

Art. 15 – Modifiche al regolamento
La direzione si riserva il diritto di modificare o integrare il presente regolamento per motivi organizzativi o di sicurezza. Le eventuali modifiche saranno comunicate agli iscritti tramite la segreteria.

Art. 16 – Accettazione
Iscrivendosi e partecipando alla sfida, l'atleta dichiara di aver letto e accettato integralmente il presente regolamento.