



RULEBOOK - MURPH CHALLENGE 2025

Questo documento, chiamato RULEBOOK, contiene le informazioni generali riguardanti l'evento sportivo MURPH CHALLENGE 2025. Ogni atleta, completando l'iscrizione, dichiara di aver letto e accettato integralmente il regolamento, le regole e qualsiasi altro argomento illustrato. Il presente documento è parte integrante della partecipazione alla Murph Challenge 2025.

1. La Competizione

L'evento Murph Challenge 2025 si terrà il **25 maggio 2025** a **San Cataldo di Lecce** e si svolgerà in un'unica giornata.

Consiste nell'esecuzione del workout Murph in modalità differenti, individuate dalle categorie di seguito descritte.

Gli atleti potranno partecipare alla gara iscrivendosi attraverso il sito ufficiale (www.murphchallenge.com) o personalmente presso la sede di CrossFit Mylos a Cavallino (LE), via Leuca Km 3.

2. Requisiti per la Partecipazione

Per partecipare alla Murph Challenge 2025, ogni atleta deve:

- Essere maggiorenne alla data dell'evento.
- Accettare e sottoscrivere il presente regolamento, incluse le disposizioni al suo interno che sono espressamente riferite allo scarico di responsabilità (art. 12), all'uso dell'immagine (art.13) e al trattamento dei dati personali (art. 14).
- Effettuare l'iscrizione attraverso il sito ufficiale della competizione (www.murphchallenge.com) o personalmente, presso la sede di CrossFit Mylos a Cavallino (LE), via Leuca Km 3, scegliendo la propria categoria.
- Dichiarare, sotto la propria responsabilità, di essere nelle condizioni fisiche idonee a partecipare alla gara e di non essere portatore di impedimenti o patologie invalidanti, anche temporanee, allo svolgimento di qualsivoglia attività fisica e sportiva.

3. Iscrizione e Costi

Sarà possibile iscriversi a MURPH CHALLENGE 2025 dalle ore 00:00 del 31 marzo 2025, **fino alle 23:59 del 11 maggio 2025**.

La quota di iscrizione è di **27,00 euro**, potrà essere pagata on line, tramite PayPal, o presso la sede di CrossFit Mylos e non è rimborsabile.



4. Categorie previste

Al momento dell'iscrizione l'atleta comunicherà in quale categoria vuole competere scegliendo tra:

- Rx con vest:

1.6 km corsa, 100 pull-up, 200 push-up, 300 air squat, 1.6 km corsa. Obbligatorio l'uso del gilet zavorrato (9 kg per gli uomini, 6 kg per le donne).

Sarà obbligatorio utilizzare il gilet zavorrato fornito dall'organizzazione.

I pull up potranno essere eseguiti solo dopo aver completato la prima frazione di corsa; sarà possibile passare all'esecuzione dei push-up solo dopo aver concluso l'esecuzione dei 100 pull-up e agli squat solo dopo aver concluso l'esecuzione dei 200 push-up. Al termine dei 300 squat sarà possibile affrontare l'ultima frazione di corsa.

Per ogni blocco di esercizi sarà prevista una apposita postazione.

- Rx senza vest:

1.6 km corsa, 100 pull-up, 200 push-up, 300 air squat, 1.6 km corsa, senza gilet zavorrato.

I pull up potranno essere eseguiti solo dopo aver completato la prima frazione di corsa; sarà possibile passare all'esecuzione dei push-up solo dopo aver concluso l'esecuzione dei 100 pull-up e agli squat solo dopo aver concluso l'esecuzione dei 200 push-up. Al termine dei 300 squat sarà possibile affrontare l'ultima frazione di corsa.

Per ogni blocco di esercizi sarà prevista una apposita postazione.

- Big Cindy:

1.6 km corsa, 10 round di (10 pull-up, 20 push-up, 30 air squat), 1.6 km corsa.

Il primo round di Big Cindy inizierà dopo aver completato la prima frazione di corsa.

All'interno di ognuno dei 10 round sarà possibile passare all'esecuzione dei push-up solo dopo aver concluso l'esecuzione dei 10 pull-up e agli squat solo dopo aver concluso l'esecuzione dei 20 push-up.

Il round successivo ricomincia al termine dei 30 squat.



Al termine del decimo e ultimo round si potrà affrontare la seconda frazione di corsa.

- Light Big Cindy:

800 m corsa, 10 round di (10 jumping pull-up, 20 push-up sulle ginocchia, 30 air squat), 800 m corsa.

Il primo round di Big Cindy inizierà dopo aver completato la prima frazione di corsa.

All'interno di ognuno dei 10 round: sarà possibile passare all'esecuzione dei push-up solo dopo aver concluso l'esecuzione dei 10 pull-up, e agli squat solo dopo aver concluso l'esecuzione dei 20 push-up.

Il round successivo ricomincia al termine dei 30 squat.

Al termine del decimo e ultimo round si potrà affrontare la seconda frazione di corsa.

Per ogni categoria, gli esercizi devono essere svolti obbligatoriamente nella sequenza indicata. È possibile passare all'esecuzione di un set solo dopo aver completato tutte le ripetizioni previste per il set precedente.

5. Check-In

Data, luogo, informazioni logistiche saranno comunicate attraverso le pagine social e il sito ufficiale dell'evento. Gli atleti devono obbligatoriamente effettuare il check-in secondo le comunicazioni che verranno fornite attraverso i predetti canali, nei modi e nei tempi indicati, fornendo la documentazione che verrà loro richiesta.

Gli atleti che non completano il check-in come indicato, saranno esclusi dalla competizione senza maturare diritto al rimborso della quota di iscrizione versata.

6. Accesso al Campo Gara

L'accesso all'area di gara è riservato esclusivamente ad atleti, giudici e membri dello staff autorizzato. Non è consentito l'ingresso a coach, accompagnatori o spettatori.

7. Formato di Gara

Gli atleti saranno suddivisi in heat da massimo 14 partecipanti, con partenze cadenzate secondo la timeline ufficiale che verrà comunicata dopo la chiusura delle iscrizioni.

Per le categorie Light Big Cindy e Big Cindy è previsto un **Cap Time di 60** minuti.

Per le categorie Rx con vest e Rx senza vest è previsto un **Cap Time di 70** minuti.



Un giudice conterà il numero di ripetizioni eseguite da ogni atleta e ne verificherà la corretta esecuzione, nel rispetto degli standard di seguito dettagliati.

Le ripetizioni non valide (*no-rep*) dovranno essere ripetute, senza penalità aggiuntive.

8. Standard di Movimento

Per essere considerati validi i movimenti dovranno essere eseguiti rispettando i seguenti standard:

Pull-up:

Partenza in sospensione con braccia completamente estese.

La ripetizione si considera valida quando il mento supera chiaramente la barra.

E' ammessa ogni versione di pull-up (strict pull-up, kipping pull-up e butterfly pull-up)

Jumping Pull-up:

Partenza con i piedi su un box con braccia completamente estese e ginocchia piegate.

La ripetizione si considera valida quando il mento supera chiaramente la barra.

Push-up:

Partenza con il petto a terra per ogni ripetizione

Petto e ginocchia si staccano contemporaneamente dal pavimento

La ripetizione si considera valida quando le braccia si estendono completamente in risalita.

Push-up sulle ginocchia:

Partenza con il petto a terra per ogni ripetizione

Le ginocchia restano a terra durante la ripetizione.

La ripetizione si considera valida quando le braccia si estendono completamente in risalita.

Air Squat:

Partenza in piedi

L'anca deve scendere chiaramente sotto il livello del ginocchio (sotto il parallelo)



La ripetizione si considera valida quando anche e ginocchia sono completamente estesi in risalita.

9. Leaderboard e Classifica

La classifica sarà determinata sulla base del minor tempo di esecuzione dell'intero WOD. Chi non completa il workout entro il CAP time sarà classificato in base ad un punteggio dato dal time cap (70 minuti) + 1 secondo per il numero di ripetizioni mancanti.

In caso di parità di punteggio, farà fede l'ultimo tie-break registrato alla fine di ogni blocco di movimenti per le categorie Rx e ogni 5 round per le categorie Big Cindy e Light Big Cindy.

10. Premi

Saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne per ogni categoria.

I premi consisteranno in buoni acquisto o prodotti.

11. Comportamento Durante L'evento

L'Atleta che sceglie di partecipare alla Murph Challenge accetta tutto ciò che è contenuto nel presente regolamento che è parte integrante del modulo di iscrizione e si impegna a comportarsi in modo leale e sportivo. Non saranno ammesse molestie, disturbi, ostacoli, discussioni animate o risposte offensive ad altri Atleti, Organizzatori, Giudici e Volontari. L'Atleta responsabile di comportamenti verbali offensivi minacce o violenze nei confronti di altri Atleti, Organizzatori, Giudici e Volontari può essere escluso dall'evento. Le decisioni dell'Organizzazione o dei Giudici nella persona del Direttore di Gara (Head Judge) sono definitive e inappellabili. Ogni partecipante deve firmare la score-card per convalidare il punteggio assegnato dal giudice; in caso di contestazioni, il partecipante deve immediatamente presentare appello al Direttore di Gara (Head Judge). Una score-card firmata non può essere contestata e il punteggio assegnato dal giudice risulta definitivo e inappellabile.

12. Dichiarazione Di Responsabilità

Gli atleti che partecipano alla gara dichiarano sotto la propria responsabilità quanto segue:

- Di accettare integralmente il regolamento;
- Di essere consapevole dell'attività fisica che andranno a svolgere durante l'evento e della necessità di consultare in anticipo un medico sportivo al fine di accertare la loro buona salute e di poter svolgere le attività sportive richieste;
- Di godere di buona salute, di essere nelle condizioni fisiche idonee a partecipare alla gara e di non essere portatore di impedimenti o patologie invalidanti, anche temporanee, allo svolgimento di qualsivoglia attività fisica e sportiva.



- Di liberare l'organizzazione dell'evento da qualsiasi responsabilità civile e penale per la quale si è divenuti responsabili e per eventuali lesioni a se stessi o altri che derivano dall'evento;
- Di riconoscere che le attività che si svolgeranno durante l'evento Murph Challenge comportano rischi, anche gravi, tra cui invalidità permanente e morte, nonché perdite socio-economiche che possono derivare da azioni, negligenze sia proprie che di altri;
- Di accettare tutti i rischi sopra menzionati insieme alla responsabilità diretta per eventuali danni derivanti da quanto citato al punto precedente;
- Ogni partecipante rinuncia, nei limiti previsti dalla legge, ad intraprendere azioni legali contro l'Organizzazione, inclusi eventuali risarcimenti per danni, lesioni personali o danneggiamento di beni, sia direttamente che tramite rappresentanti legali, parenti o eredi. Con la partecipazione all'evento, ogni atleta accetta esplicitamente questo scarico di responsabilità. Inoltre, ogni controversia relativa all'evento Murph Challenge 2025 sarà sottoposta esclusivamente alla giurisdizione italiana, con il Tribunale di Lecce come foro competente.

13. Uso dell'Immagine

Con l'approvazione del presente Rulebook e la conseguente iscrizione all'evento che si conviene da entrambe le parti essere elemento di espressa e concludente autorizzazione, l'atleta con riferimento alle immagini (foto e video) scattate e/o riprese dai fotografi e cameraman presenti all'evento, autorizza 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. Autorizza altresì la conservazione delle foto e dei video stessi negli archivi informatici della Società/Ente che gestisce ed organizza l'evento e prende atto che la finalità di tali pubblicazioni sono meramente di carattere informativo ed eventualmente promozionale.

14. Trattamento dei dati e Privacy

Ai sensi del Regolamento UE 2016/679 (GDPR) e della normativa nazionale in materia di protezione dei dati personali, l'organizzazione della Murph Challenge 2025 informa i partecipanti che i loro dati personali saranno trattati nel rispetto dei principi di liceità, correttezza, trasparenza, limitazione della finalità e minimizzazione dei dati, secondo quanto previsto dalla normativa vigente.

Titolare del Trattamento

Il titolare del trattamento è Amedeo Cosimi, c/o CF Mylos SSD a r.l., con sede legale a Cavallino (Le), via Leuca km 3.



Tipologia di Dati Raccolti e Finalità del Trattamento

I dati personali raccolti includono nome, cognome, data e luogo di nascita, recapiti (email/telefono), immagini e video realizzati durante l'evento. Il trattamento avverrà per le seguenti finalità:

- Gestione delle iscrizioni e partecipazione all'evento;
- Pubblicazione dei risultati e delle classifiche sui canali ufficiali;
- Comunicazioni relative all'evento e alle edizioni future;
- Adempimento di obblighi di legge;
- Realizzazione e diffusione di materiale fotografico e video per finalità promozionali e informative.

Base Giuridica del Trattamento

Il trattamento dei dati personali si basa su:

- Esecuzione del contratto per la partecipazione all'evento;
- Adempimento di obblighi legali;
- Consenso dell'interessato, ove richiesto per l'utilizzo di immagini e video per finalità promozionali.

Modalità di Trattamento e Conservazione dei Dati

I dati saranno trattati con strumenti elettronici e cartacei, adottando misure di sicurezza adeguate per proteggerli da accessi non autorizzati, perdita, alterazione o divulgazione indebita.

I dati saranno conservati per il tempo strettamente necessario alle finalità per cui sono stati raccolti e successivamente cancellati o anonimizzati, salvo obblighi di conservazione previsti dalla normativa vigente.

Comunicazione e Diffusione dei Dati

I dati personali potranno essere comunicati a:

- Giudici e staff organizzativo per finalità connesse alla competizione;
- Autorità competenti, in caso di richieste legittime derivanti dalla normativa vigente.

Le immagini e i video realizzati durante l'evento potranno essere diffusi attraverso il sito web ufficiale, social media e altri canali di comunicazione dell'organizzazione, salvo opposizione dell'interessato.



Diritti degli Interessati

Gli atleti, in qualità di interessati, possono esercitare in qualsiasi momento i seguenti diritti previsti dagli artt. 15-22 del GDPR:

- Accesso ai propri dati personali;
- Rettifica dei dati inesatti o incompleti;
- Cancellazione dei dati, nei casi previsti dall'art. 17 GDPR;
- Limitazione del trattamento, nei casi previsti dall'art. 18 GDPR;
- Opposizione al trattamento, in caso di utilizzo dei dati per finalità di marketing;
- Portabilità dei dati, ove applicabile.

Per esercitare tali diritti o per ricevere ulteriori informazioni sul trattamento dei dati personali, gli interessati possono inviare una richiesta scritta all'indirizzo pec: crossfitlupiae@pec.it.

14. Disposizioni Finali

L'organizzazione si riserva il diritto di modificare il regolamento fino alla data dell'evento.

Qualsiasi materia non trattata nel presente regolamento sarà, laddove ritenuto necessario, trattata, giudicata e gestita dall'Organizzazione a tempo debito.

In caso di modifiche e integrazioni, sarà data tempestiva comunicazione agli atleti.