



RULEBOOK - MURPH CHALLENGE 2026

Questo documento, chiamato RULEBOOK, contiene le informazioni generali riguardanti l'evento sportivo MURPH CHALLENGE 2026. 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 2026.

1. La Competizione

L'evento Murph Challenge 2026 si terrà il **24 maggio 2026** 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 2026, 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 alla MURPH CHALLENGE 2026 dalle ore **00:00** del **10 novembre 2025**, fino alle **23:59** del **03 maggio 2026**.

La quota di iscrizione di **€ 45,00**, potrà essere pagata on line, tramite PayPal, o presso la sede di CrossFit Mylos e non è rimborsabile.

Gli organizzatori si riservano la possibilità di proporre delle riduzioni di prezzo con scopo promozionale durante il normale periodo di apertura delle iscrizioni.



4. Posti disponibili

È previsto un numero massimo di 224 posti disponibili, così suddivisi tra le categorie previste:

- Light Big Cindy: 32 slot;
- Big Cindy: 48 slot;
- Rx (con e senza vest): 144 slot.

5. Categorie previste

Al momento dell'iscrizione l'atleta comunicherà la categoria prescelta tra le seguenti:

- **Rx con vest**

1.6 km corsa, 100 pull up, 200 push up, 300 air squat, 1.6 km corsa.

È **obbligatorio utilizzare il gilet zavorrato fornito dall'organizzazione** (9 kg uomini, 6 kg donne).

Gli esercizi devono essere svolti in sequenza obbligatoria:

dopo la prima frazione di corsa si potranno iniziare i pull up;

i push up potranno iniziare solo dopo aver completato i 100 pull up;

gli air squat solo dopo aver completato i 200 push up.

Al termine dei 300 squat si potrà affrontare la seconda frazione di corsa.

Ogni blocco di esercizi avrà una postazione dedicata.

- **Rx senza vest**

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

Gli esercizi devono essere svolti in sequenza obbligatoria:

dopo la prima frazione di corsa si potranno iniziare i pull up;

i push up potranno iniziare solo dopo aver completato i 100 pull up;

gli air squat solo dopo aver completato i 200 push up.

Al termine dei 300 squat si potrà affrontare la seconda frazione di corsa.

Ogni blocco di esercizi avrà una postazione dedicata.

- **Big Cindy**

1.6 km corsa, 10 round da 10 pull up, 20 push up, 30 air squat, quindi 1.6 km corsa.



Il primo round potrà iniziare solo dopo aver completato la prima frazione di corsa. All'interno di ciascun round: i push up potranno iniziare solo dopo i 10 pull up; gli air squat solo dopo i 20 push up.

Il round successivo inizierà al completamento dei 30 air squat. Dopo il decimo e ultimo round si potrà affrontare la seconda frazione di corsa.

- **Light Big Cindy**

800 m corsa, 10 round da 10 jumping pull up, 20 push up sulle ginocchia, 30 air squat, quindi 800 m corsa.

Il primo round potrà iniziare solo dopo aver completato la prima frazione di corsa. All'interno di ciascun round: i push up sulle ginocchia potranno iniziare solo dopo i 10 jumping pull up; gli air squat solo dopo i 20 push up sulle ginocchia. Il round successivo inizierà al completamento dei 30 air squat. Dopo il decimo e ultimo round si potrà affrontare la seconda frazione di corsa.

Per tutte le categorie:

La sequenza degli esercizi indicata è obbligatoria. È possibile passare al blocco successivo solo dopo aver completato tutte le ripetizioni previste per quello in corso.

6. 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.

7. 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.

8. Formato di gara

Gli atleti saranno suddivisi in heat da massimo 16 partecipanti, con partenze cadenzate secondo la timeline ufficiale, che verrà comunicata dopo la chiusura delle iscrizioni. **Non saranno ammesse modifiche alla timeline.**

Il Cap Time previsto è il seguente:

- **60 minuti** per le categorie **Light Big Cindy** e **Big Cindy**;



- **70 minuti** per le categorie **Rx con vest** e **Rx senza vest**.

Ogni atleta sarà assistito da un giudice incaricato di:

- contare le ripetizioni eseguite;
- verificarne la corretta esecuzione secondo gli standard indicati nel regolamento.

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

Al termine del workout, atleta e giudice firmeranno la scorecard con il punteggio finale. Eventuali contestazioni dovranno essere effettuate immediatamente, prima della firma della scorecard.

Contestazioni successive non saranno accettate.

Nel caso in cui l'atleta non termini la seconda frazione di corsa entro il Cap Time previsto, il giudice consegnerà la scorecard al personale dello Staff incaricato, che ne gestirà la firma da parte dell'atleta al momento del suo arrivo.

9. Standard di movimento

Per essere considerati validi, i movimenti dovranno rispettare i seguenti criteri:

Pull up

- Partenza in sospensione con braccia completamente estese.
- La ripetizione è valida quando il mento supera chiaramente la barra.
- Ammesse tutte le varianti (strict, kipping, butterfly).

Jumping pull up

- Partenza con i piedi sul box, braccia completamente estese e ginocchia piegate.
- La ripetizione è valida quando il mento supera chiaramente la barra.

Push up

- Partenza con petto a terra a inizio ripetizione.
- Petto e ginocchia si staccano dal pavimento nello stesso momento.
- La ripetizione è valida quando le braccia sono completamente estese.

Push up sulle ginocchia

- Partenza con petto a terra a inizio ripetizione.
- Ginocchia sempre a contatto con il pavimento durante l'esecuzione.
- La ripetizione è valida quando le braccia sono completamente estese.

Air squat

- Partenza in piedi con ginocchia e anche completamente estese.
- L'anca deve scendere chiaramente sotto il livello del ginocchio (sotto il parallelo).



- La ripetizione è valida quando ginocchia e anche tornano completamente estese.

10. Leaderboard e Classifica

La classifica finale sarà determinata dal tempo impiegato per completare l'intero WOD: vince l'atleta che ottiene **il minor tempo totale**.

Gli atleti che non completeranno il workout entro il Cap Time saranno classificati assegnando un punteggio così calcolato:

Tempo finale = Cap Time + 1 secondo per ogni ripetizione mancante

- Cap Time 70 minuti per **Rx con vest** e **Rx senza vest**
- Cap Time 60 minuti per **Big Cindy** e **Light Big Cindy**

In caso di parità di punteggio, si applicherà il tie break:

- per le categorie **Rx** farà fede l'ultimo tie break registrato al completamento di ciascun blocco di movimenti (100 pull up / 200 push up / 300 air squat)
- per **Big Cindy** e **Light Big Cindy** farà fede il tie break registrato al termine di ogni 5 round completati

Il tie break sarà espresso in tempo e riportato sulla scorecard dall'apposito giudice.

11. Premi

Saranno premiati i primi tre uomini e le prime tre donne di ciascuna categoria in gara.

I premi consisteranno in buoni acquisto o prodotti messi a disposizione dagli sponsor e dall'organizzazione.

12. Comportamento durante l'evento

L'atleta che sceglie di partecipare alla Murph Challenge accetta integralmente quanto riportato nel presente regolamento, parte integrante del modulo di iscrizione, e si impegna a mantenere un comportamento leale e sportivo.

Non saranno tollerati:

- molestie o disturbi verso altri atleti;
- ostacoli intenzionali allo svolgimento altrui della prova;
- discussioni animate, risposte offensive o atteggiamenti antisportivi;
- minacce o violenza fisica o verbale nei confronti di atleti, organizzatori, giudici o volontari.

L'atleta responsabile di tali condotte potrà essere richiamato, penalizzato o escluso dall'evento a insindacabile giudizio dell'Organizzazione o del Direttore di Gara (Head Judge).



Le decisioni dell'Organizzazione e dei Giudici sono definitive e inappellabili.

Al termine della prova, ogni partecipante deve firmare la scorecard per convalidare il punteggio assegnato dal giudice.

Eventuali contestazioni devono essere effettuate prima della firma.

Una scorecard firmata non potrà essere oggetto di appello e il punteggio indicato risulterà definitivo.

13. Dichiarazione Di Responsabilità

Con l'iscrizione e la partecipazione alla Murph Challenge, l'atleta dichiara sotto la propria responsabilità quanto segue:

- di accettare integralmente il presente regolamento;
- di essere consapevole della tipologia di attività fisica prevista dall'evento e della necessità di consultare preventivamente un medico sportivo per accertare il proprio stato di salute e l'idoneità alla pratica delle attività richieste;
- di godere di buona salute e di non essere affetto da condizioni fisiche o patologie invalidanti, anche temporanee, che impediscano o sconsiglino lo svolgimento di attività fisica e sportiva intensa;
- di sollevare l'Organizzazione dell'evento da qualsiasi responsabilità civile e penale derivante da lesioni a sé stessi o a terzi conseguenti alla partecipazione all'evento;
- di riconoscere che le attività previste dalla Murph Challenge comportano rischi, anche gravi, tra cui infortuni seri, invalidità permanente o morte, nonché danni materiali ed economici dovuti a cause proprie o di terzi;
- di accettare integralmente tali rischi assumendosi la piena responsabilità per eventuali danni derivanti dagli stessi;
- nei limiti consentiti dalla legge, di rinunciare ad avanzare azioni legali o richieste di risarcimento danni nei confronti dell'Organizzazione, anche tramite rappresentanti legali, parenti o eredi.

Ogni controversia relativa all'evento Murph Challenge 2026 sarà sottoposta esclusivamente alla giurisdizione italiana, con il Tribunale di Lecce quale foro competente.

14. Uso dell'Immagine

Con l'accettazione del presente regolamento e la conseguente iscrizione all'evento, l'atleta autorizza espressamente e in forma concludente l'utilizzo della propria immagine.

In particolare, l'atleta autorizza, a titolo gratuito e senza limiti di tempo, la pubblicazione, diffusione e utilizzo di fotografie e riprese video realizzate dai fotografi e cameraman presenti all'evento, ai sensi degli artt. 10 e 320 c.c. e degli artt. 96 e 97 della Legge 22 aprile 1941 n. 633 sul diritto d'autore.



L'autorizzazione comprende la divulgazione delle immagini:

- sul sito web e sulle pagine social dell'evento o dell'Organizzazione;
- su materiali promozionali e informativi;
- su carta stampata e qualsiasi ulteriore mezzo di comunicazione e diffusione, anche tramite internet o piattaforme digitali analoghe.

L'atleta autorizza inoltre la conservazione delle immagini in archivi informatici gestiti dall'Organizzazione, prendendo atto che la finalità delle pubblicazioni è esclusivamente informativa e/o promozionale.

15. Trattamento dei dati e Privacy

Ai sensi del Regolamento (UE) 2016/679 ("GDPR") e della normativa nazionale vigente in materia di protezione dei dati personali, l'Organizzazione della **Murph Challenge 2026** informa i partecipanti che i dati personali saranno trattati nel rispetto dei principi di liceità, correttezza, trasparenza, limitazione della finalità e minimizzazione dei dati.

Titolare del trattamento

Il Titolare del trattamento dei dati è Amedeo Cosimi, c/o CF Mylos SSD a r.l., sede legale: Cavallino (LE), via Leuca km 3.

Tipologie di dati e finalità del trattamento

Saranno trattati, a titolo esemplificativo: nome, cognome, data e luogo di nascita, recapiti (e-mail/telefono), immagini e video realizzati durante l'evento per le seguenti finalità:

- gestione iscrizioni e partecipazione all'evento;
- pubblicazione di risultati e classifiche sui canali ufficiali;
- comunicazioni relative all'evento e a eventuali edizioni future;
- adempimento di obblighi di legge;
- realizzazione e diffusione di materiale fotografico e video per finalità informative e promozionali;

Base giuridica del trattamento

- esecuzione del contratto (partecipazione all'evento);
- adempimento di obblighi legali;
- consenso dell'interessato, ove richiesto, per l'uso di immagini e video a fini promozionali;

Modalità di trattamento e conservazione

Il trattamento avverrà con strumenti elettronici e cartacei, con misure tecniche e organizzative adeguate a prevenire accessi non autorizzati, perdita, alterazione o divulgazione indebita.



I dati saranno conservati per il tempo strettamente necessario alle finalità indicate e successivamente cancellati o anonimizzati, salvo diversi obblighi di legge.

Comunicazione e diffusione

I dati personali potranno essere comunicati a:

- giudici e staff organizzativo per finalità connesse alla competizione;
- autorità competenti, ove previsto dalla legge.

Le immagini e i video potranno essere diffusi tramite sito web ufficiale, social media e altri canali di comunicazione dell'Organizzazione, salvo opposizione dell'interessato quando applicabile.

Diritti degli interessati (artt. 15-22 GDPR)

Gli atleti possono in qualsiasi momento esercitare i seguenti diritti:

- accesso ai 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 particolare per finalità di marketing;
- portabilità dei dati, ove applicabile;
- revoca del consenso, ove il trattamento si fonda su di esso, senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prima della revoca.

È inoltre fatto salvo il diritto di proporre reclamo al **Garante per la protezione dei dati personali**.

Contatti

Per l'esercizio dei diritti o per informazioni sul trattamento: inviare richiesta scritta all'indirizzo PEC: **crossfitlupiae@pec.it**.

16. Disposizioni Finali

L'Organizzazione si riserva il diritto di modificare o integrare il presente regolamento fino alla data dell'evento.

Eventuali aggiornamenti saranno comunicati tempestivamente agli atleti tramite i canali ufficiali.

Per tutte le materie non espressamente trattate nel presente regolamento, la decisione sarà demandata all'Organizzazione, che procederà a valutare, giudicare e gestire ogni situazione a tempo debito e secondo criteri di equità sportiva e sicurezza.