



ENDURANCE CUP

REGOLAMENTO UFFICIALE DELLA COMPETIZIONE DI ENDURANCE A LIVELLO
NAZIONALE, CIRCUITO EVENTI VULCANO FITNESS

Versione n. 5 - emessa il 30/09/2026 a cura di Cornago Mirko

PREMESSA

Nel presente regolamento sono racchiuse tutte le norme, i comportamenti, le definizioni, i parametri e le modalità previste nella manifestazione. Verranno applicate dagli organi preposti — Giuria ufficiale di gara, Staff e Organizzatori — al fine di garantire il corretto svolgimento della competizione. Iscrivendosi alla manifestazione l'atleta dichiara implicitamente il proprio consenso a seguire e rispettare le norme qui racchiuse. Per brevità, l'uso del maschile o del femminile nella descrizione delle regole si intende applicato a entrambi i sessi.

1. IL CIRCUITO

L'Endurance Cup è una competizione di resistenza a corpo libero e zavorrata che si sviluppa durante la stagione:

- **tappe di qualifica**, in cui gli atleti eseguono il **Fire Set** per entrare nel **Ranking** e il **circuito di taglio** della propria categoria per la **classifica di tappa**;
- una **gara finale** con **due fasi di taglio** e **scontri diretti 1 vs 1** ("battle"), che elegge il campione di ogni categoria.

Il calendario delle tappe e della finale, date, orari e palinsesti sono pubblicati sul sito www.vulcanofitness.it nella pagina dell'evento; il palinsesto dettagliato viene reso noto due settimane prima dell'evento. I circuiti di taglio, i circuiti degli scontri diretti e i relativi tempi limite sono riportati nel **documento ufficiale dei circuiti**, pubblicato separatamente.

Percorso: Fire Set → classifica di tappa → (Wild Card) → 1° taglio → 2° taglio → scontri diretti → finale.

2. CATEGORIE

La categoria è determinata dal **blocco del Fire Set che l'atleta completa** (§3).

Le categorie sono quattro: **Open**, **Intermediate**, **Pro** e **Women**.

- **Open**: completa il 1° blocco del Fire Set.
- **Intermediate**: completa il 2° blocco.
- **Pro**: completa il 3° blocco (zavorrato). In finale i Pro vengono suddivisi, in base al 2° taglio, nei tornei **Elite Superstar** ed **Elite** (§6).
- **Women**: le atlete eseguono il **solo 1° blocco (Open)** del Fire Set; il cronometro si ferma al termine del 1° blocco. La categoria Women ha un proprio circuito di taglio.

3. IL FIRE SET (ACCESSO AL RANKING)

Il **Fire Set** è un unico circuito diviso in **tre blocchi** da eseguire in successione, **partendo sempre dall'inizio**, qualunque sia la categoria a cui l'atleta punta.

#	REP	ESERCIZIO	ZAVORRA
► START · il cronometro parte · time cap 6:00			
BLOCCO 1 · OPEN			
1	5	Pull Up	BW
2	10	Dip	BW
3	5	Pull Up	BW
4	20	Push Up	BW
5	5	Dip	BW
6	5	Pull Up	BW
■ fine blocco = stop cronometro Open e Women · chi punta oltre prosegue ▼			
BLOCCO 2 · INTERMEDIATE			
7	1	Muscle Up	BW
8	10	Bar Dip	BW
9	10	Pull Up	BW
10	15	Dip	BW
11	20	Push Up	BW
12	10	Pull Up	BW
■ fine blocco = stop cronometro Intermediate · chi punta oltre prosegue ▼			
BLOCCO 3 · PRO			
13	1	Muscle Up	+10 kg
14	10	Dip	+10 kg
15	5	Pull Up	+10 kg
16	20	Push Up	BW
17	5	Pull Up	BW
18	1	Muscle Up	BW
■ fine blocco = stop cronometro Pro			

1. **Time cap: 6 minuti** per l'intero Fire Set. Il cronometro parte all'inizio del 1° blocco.
2. Prima della partenza l'atleta **dichiara la categoria a cui punta**; il cronometro si ferma al termine del **blocco dichiarato**.
3. Conta il **tempo impiegato per concludere il blocco dichiarato**.
4. Se allo scadere dei 6 minuti l'atleta non ha completato il blocco dichiarato, può scegliere tra:
 - restare nella **categoria dichiarata**, classificato in fondo alla categoria con il tempo di **6:00.00**;
 - **scendere alla categoria dell'ultimo blocco completato**, mantenendo il tempo registrato al termine di quel blocco.
5. La cintura per le zavorre del 3° blocco può essere indossata prima della partenza o durante il circuito, **a discrezione dell'atleta** (il tempo continua a scorrere).
6. Il Fire Set si può eseguire **una sola volta per giornata di gara**, in tutte le tappe disponibili.

4. IL RANKING

- Si entra nel Ranking ufficiale eseguendo il Fire Set dal vivo in una tappa (o nelle altre occasioni indicate sul sito).
- Vale il **miglior Fire Set** della stagione, per categoria.
- Il Ranking serve a **qualificarsi per la finale** (serve almeno una tappa completata) e determina l'**ordine di gara nel 1° taglio**: chi è più in alto gareggia per ultimo, conoscendo i tempi degli avversari.
- Classifiche e Ranking sono consultabili in tempo reale sull'app Vulcano Fitness.

5. LE TAPPE: CLASSIFICA DI TAPPA E WILD CARD

1. Dopo il Fire Set, ogni atleta esegue il **circuito di taglio della propria categoria**.
2. **Classifica di tappa = tempo del Fire Set + tempo del circuito di taglio** (somma dei tempi), per categoria.
3. **Parità**: vince l'atleta con il miglior tempo di Fire Set.
4. **Wild Card**: il **1° e il 2° classificato di ogni categoria** (Open, Intermediate, Pro) ottengono una Wild Card per la finale, che permette di **saltare il 1° taglio** e partire direttamente dal 2°.
5. La Wild Card:
 - è **nominale** e non cedibile: se l'atleta non la usa, non passa ad altri;
 - vale **solo per la categoria in cui è stata vinta**;
 - vale **una sola per atleta** a stagione: più Wild Card vinte non si cumulano.
6. Le Wild Card non sono previste per la categoria Women.

6. LA FINALE

Accesso: è necessario aver completato **almeno una tappa** di qualifica (presenza nel Ranking) e aver acquistato il ticket della finale. I posti sono limitati.

1° taglio

1. Vi partecipano tutti i qualificati **senza Wild Card**.
2. Ogni atleta esegue il **circuito di taglio della propria categoria**.
3. **Ordine di gara**: dal Ranking, dal più basso al più alto — chi è più in alto gareggia per ultimo.
4. Passano al 2° taglio i migliori tempi di ogni categoria.

2° taglio

1. Vi partecipano gli atleti che hanno superato il 1° taglio **più le Wild Card**.
2. Si esegue lo stesso circuito di taglio della categoria.
3. Definisce il tabellone degli scontri diretti; per la categoria **Pro** divide gli atleti nei tornei **Elite Superstar** (migliori tempi) ed **Elite**.
4. In caso di parità tra l'ultimo qualificato e il successivo passano entrambi.

Il numero di atleti che supera ciascun taglio viene comunicato con il palinsesto; l'organizzazione può modificarlo il giorno della gara in base agli iscritti o per esigenze organizzative.

7. SCONTRI DIRETTI (BATTLE 1 VS 1)

1. Le coppie si formano in base alla classifica del 2° taglio: il primo contro l'ultimo, il secondo contro il penultimo e così via.
2. Il circuito di ogni turno viene **estratto** tra quelli del documento ufficiale dei circuiti, pubblicato prima dell'evento.
3. Vince chi **completa il circuito per primo**; chi perde è eliminato.

4. Se allo scadere del tempo limite nessuno ha completato il circuito, conta l'ultima ripetizione valida eseguita entro il tempo.
5. In caso di parità di tempo, salvo la finale, passa l'atleta con il miglior tempo nella prova precedente, e così a ritroso.
6. È prevista la battle per il 3°/4° posto, con lo stesso circuito della finalissima, per i tornei Elite ed Elite Superstar.

8. RESPONSABILITÀ DELL'ATLETA E CERTIFICATO MEDICO

Per competere è **tassativamente necessario il certificato medico agonistico** in corso di validità nei giorni della manifestazione; il certificato di buona salute **non è valido**. Il mancato conferimento del certificato è causa di esclusione dalla competizione. Tutti gli atleti competono pienamente consapevoli della propria sicurezza e salute; l'organizzazione disconosce qualsiasi responsabilità per danni, lesioni o infortuni occorsi durante l'evento.

9. COMUNICAZIONI UFFICIALI

Dopo l'acquisto del ticket ogni atleta viene aggiunto al **gruppo Telegram ufficiale**, usato esclusivamente per le comunicazioni ufficiali. Classifiche, Ranking, tempi di chiamata e circuiti sono consultabili sull'**app Vulcano Fitness**. Atleti esteri: possono eseguire il Fire Set nella tappa extra del giorno prima della gara; per esigenze particolari contattare l'organizzazione.

10. ESECUZIONI CORRETTE

Ogni ripetizione è valutata dai giudici in tempo reale; le ripetizioni di dubbia esecuzione o che non rispettano nitidamente i parametri sono **nulle**, senza possibilità di contestazione durante o dopo la gara. In tutti gli esercizi **non serve attendere segnali del giudice** tra una ripetizione e l'altra. Per le varianti zavorrate valgono le stesse regole, con cintura per zavorre fornita dall'organizzazione; il peso può stare davanti, in mezzo o dietro le gambe, ma non può essere spinto verso l'alto con le gambe.

Muscle Up Presa prona alla larghezza preferita (pollice indifferente). Da sospensione a braccia tese e piedi staccati da terra, ci si tira verso l'alto, si passa dietro la sbarra nella transizione e si chiude con un dip fino al blocco articolare sopra la sbarra. Consentita una leggera oscillazione prima di ogni muscle up; non consentito flettere l'anca ("squadrata") o le ginocchia per darsi slancio. Ogni ripetizione parte a gomiti completamente distesi; il gesto è sempre ascendente e continuo; non è consentito riposare sulla sbarra dopo la transizione né cambiare la larghezza della presa. La ripetizione è chiusa al blocco articolare sopra la sbarra.

Pull Up e Chin Up Presa prona (pull up) o supina (chin up) alla larghezza preferita, nel rispetto della flessione massima del gomito di 90°. Partenza da sospensione a braccia completamente tese, immobile (si può chiedere al giudice di fermare le oscillazioni). Il mento deve superare la sbarra sia verticalmente sia orizzontalmente; traiettoria verticale o leggermente ad arco, consentita una leggera inclinazione all'indietro ma non le trazioni "headbangers" (braccia troppo inclinate e spalle troppo indietro). La ripetizione è chiusa quando il mento supera la sbarra. Non consentiti rimbalzi, oscillazioni marcate tra le ripetizioni, kip di gambe o ginocchia, movimenti discendenti durante l'alzata. Gambe unite o poco divaricate (non oltre la larghezza del bacino).

Push Up (piegamenti alla sbarra) Presa alla larghezza preferita (flessione massima del gomito 90°). Da plank a braccia tese, si flettono i gomiti fino a toccare la sbarra con il busto e si risale fino al blocco articolare. Gambe unite, piedi a pochi centimetri. Il corpo resta dritto: il perno sono le punte dei piedi; non si può muovere solo spalle e busto lasciando fermo il bacino, né alzare o abbassare il bacino nel recupero.

Dip alle parallele Partenza con corpo e braccia tesi. Si scende finché **la testa dell'omero di entrambe le braccia** è più in basso del gomito ("rompere i 90°") e si risale al blocco articolare. Se anche un solo braccio non supera i 90°, la ripetizione è **nulla**. Gambe unite; se le parallele sono basse si possono flettere le ginocchia (corpo dritto da testa a ginocchia o da testa ad anca, coscia verticale). Il bacino deve scendere quanto il resto del corpo: non è valido portare le spalle sotto il gomito lasciando l'anca quasi ferma.

Dip alla sbarra (Bar Dip) Presa prona alla larghezza preferita (flessione massima 90°); se il circuito lo prevede, va mantenuta la presa degli esercizi precedenti senza staccare le mani. Da sospensione sopra la sbarra a braccia tese, si scende finché la testa dell'omero è all'altezza del gomito (90°) e si risale al blocco articolare. Gambe unite e immobili; il bacino deve scendere sotto il livello della sbarra, insieme al resto del corpo.

11. ATTREZZATURE

Struttura ufficiale di gara: "Olimpo".

- Barra trazioni: diametro 33,7 mm, luce campata 1060 mm, altezza 2350 mm.
- Postazione Dip: diametro 42,4 mm, convergenza 400–650 mm con 5° di inclinazione, altezza 1350 mm, pedane a 400 mm da terra.

La **magnesite** è consentita.

12. CHECK-IN E RISCALDAMENTO

Check-in: l'atleta si presenta **entro 15 minuti prima dell'inizio della propria batteria** (identificazione con documento, consegna materiale e numero); chi non si presenta in tempo è **squalificato**. Check-in anche con codice atleta digitale dall'app. **Area di riscaldamento:** accesso riservato agli atleti con badge/numero; precedenza a chi è prossimo al turno; è consentito l'uso di attrezzatura personale sotto la propria responsabilità.