



KING OF REPS

REGOLAMENTO UFFICIALE DELLA COMPETIZIONE KING OF REPS A LIVELLO
NAZIONALE, CIRCUITO EVENTI VULCANO FITNESS

Versione n. 3 - 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

Il circuito King of Reps è una competizione di **max rep zavorrato** su tre alzate: **Muscle Up, Pull Up, Dip**. È composto da:

- **tappe di qualifica**, in cui gli atleti ottengono un punteggio, entrano nel Ranking e guadagnano **gettoni**;
- una **gara finale** con fase di taglio e **scontri diretti 1 vs 1**, che elegge il King of Reps della stagione per ogni classe.

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.

2. CLASSI E ZAVORRE

La categoria (classe) si sceglie il **giorno della gara**. Ogni classe ha la propria classifica e il proprio ranking.

CLASSE	MUSCLE UP	PULL UP	DIP
Open	— (non previsto)	+5 kg	+10 kg
Intermediate	corpo libero	+20 kg	+30 kg
Elite	+10 kg	+30 kg	+50 kg

Linee guida (non vincolanti) per scegliere la classe:

- **Open**: esecuzione accettabile dei movimenti, Muscle Up non ancora padroneggiato.
- **Intermediate**: esecuzione molto buona, Muscle Up a corpo libero padroneggiato.
- **Elite**: esecuzione perfetta di tutti i movimenti; livello nazionale.

Cambio di classe in stagione: un atleta può gareggiare in classi diverse in tappe diverse; il ranking resta separato per classe e i gettoni restano all'atleta. In finale l'atleta gareggia in una sola classe, a sua scelta.

3. LE TAPPE DI QUALIFICA

1. Ogni atleta esegue **un solo tentativo di max rep per ogni alzata** della propria classe, con la zavorra prevista (Open: solo Pull Up e Dip).
2. La prova è a cedimento: termina quando l'atleta non completa più ripetizioni valide o resta fermo oltre il tempo consentito (vedi §12).
3. **Ordine delle alzate**: Muscle Up → Pull Up → Dip. Tra un'alzata e l'altra il recupero è di **minimo 30 minuti e massimo 1 ora**, secondo il palinsesto.
4. **Punteggio di tappa (TOTALE) = ripetizioni Pull Up + ripetizioni Dip + ripetizioni Muscle Up × 1,5**. Esempio: 14 Pull + 22 Dip + 6 MU → 14 + 22 + 9 = **45 punti**.
5. Classifica di tappa per classe, in base al TOTALE.
6. **Parità**: vince l'atleta con **peso corporeo minore** (rilevato al check-in); in caso di ulteriore parità vince chi ha eseguito più ripetizioni di Muscle Up e, se la parità persiste, chi ha terminato per primo l'ultima prova.

7. Non c'è limite al numero di tappe: si possono fare tutte.

4. RANKING

Partecipando alle tappe si entra nel **Ranking di classe** della stagione.

- Per ogni alzata vale la **miglior prestazione** (numero di ripetizioni) ottenuta nelle tappe della stagione.
- Il punteggio di Ranking è la somma delle migliori prestazioni, con lo stesso calcolo della tappa: **miglior Pull Up + miglior Dip + miglior Muscle Up $\times 1,5$** . Le migliori prestazioni possono provenire da tappe diverse.
- Esempio: tappa A 14 Pull · 20 Dip · 6 MU; tappa B 12 Pull · 24 Dip · 7 MU $\rightarrow$ Ranking = 14 + 24 + 7 $\times$ 1,5 = **48,5**.
- Il Ranking determina l'**ordine di gara nella fase di taglio** della finale (§6).
- Il Ranking è consultabile in tempo reale sull'app Vulcano Fitness.

5. VALUTA DI GARA: I GETTONI

I gettoni sono le "munizioni" da giocare negli scontri diretti della finale (§7).

- **"Per alzata"** significa **un gettone di ciascuna alzata della propria classe** (Open: Pull Up e Dip; Intermediate ed Elite: Muscle Up, Pull Up e Dip).
- Ogni gettone è legato a un'alzata (gettone Pull, gettone Dip, gettone MU).

Come si guadagnano

EVENTO	GETTONI
Partecipazione a una tappa	1 per alzata
1° di categoria in tappa	2 per alzata
2° e 3° di categoria in tappa	1 per alzata
Record di alzata in tappa	2 dell'alzata del record
Passaggio del taglio in finale	2 per alzata

- **Record di alzata:** si intende la **miglior prestazione della tappa** su quell'alzata, nella propria classe (chi fa più ripetizioni di Pull Up, di Dip e di Muscle Up in quella tappa). Ogni tappa assegna quindi un "record" per alzata e per classe. In caso di parità ricevono i gettoni tutti gli atleti a pari merito.
- I gettoni sono **personali e non cedibili**, valgono **solo per la stagione in corso** e sono registrati nell'app.
- Chi si iscrive solo alla finale parte senza gettoni di tappa e riceve solo quelli del taglio, se lo supera.

6. FINALE — FASE DI TAGLIO

1. Possono iscriversi alla finale anche atleti che non hanno fatto tappe.
2. **Si riparte da zero:** ogni atleta esegue un tentativo di max rep su tutte le alzate della propria classe, con le stesse regole e lo stesso punteggio delle tappe (§3).
3. **Ordine di gara:** prima gli atleti **non presenti nel Ranking**, poi quelli del Ranking dal più basso al più alto: **chi è più in alto nel Ranking gareggia per ultimo**, conoscendo i risultati degli avversari.
4. Passano agli scontri diretti: **Open i primi 4 · Intermediate ed Elite i primi 8**. L'organizzazione può ridurre il numero in caso di pochi iscritti nella classe.
5. Chi passa il taglio riceve **2 gettoni per alzata**.

7. FINALE — SCONTRI DIRETTI 1 VS 1

Tabellone: in base alla classifica del taglio. Intermediate ed Elite: 1 vs 8, 2 vs 7, 3 vs 6, 4 vs 5, poi semifinali e finale. Open: 1 vs 4, 2 vs 3, poi finale. Eliminazione diretta: chi perde è fuori.

Il sacchetto (scelta dell'alzata)

1. Nel sacchetto c'è **1 gettone base per ogni alzata** della classe (Intermediate/Elite: 3 · Open: 2).
2. Prima dell'estrazione ogni atleta comunica **in segreto** al giudice i gettoni che aggiunge, fino a un **massimo di 4 gettoni per scontro** (tetto uguale per tutte le classi). L'atleta sceglie liberamente come usarli: tutti su un'alzata o divisi su più alzate.
3. Il giudice mette nel sacchetto i gettoni base e quelli giocati da entrambi, poi ne **estrae uno**: quella è l'alzata dello scontro.
4. I gettoni giocati sono **spesi** e non tornano all'atleta, qualunque alzata esca. I gettoni base restano all'organizzazione.
5. Esempio: base 1 Pull + 1 Dip + 1 MU; A gioca 3 Dip, B gioca 1 MU → Dip 4/7 (57%), MU 2/7 (29%), Pull 1/7 (14%).

Lo scontro

- Max rep sull'alzata estratta, con la zavorra della propria classe; vince chi esegue **più ripetizioni valide**.
- Esecuzione **in contemporanea** su due postazioni affiancate.
- **Parità nello scontro**: passa l'atleta **meglio classificato nella fase di taglio**.

8. TITOLO

Il vincitore della finale di ogni classe è il **King of Reps** della stagione per quella classe.

9. 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.

10. COMUNICAZIONI UFFICIALI

Dopo l'acquisto del ticket ogni atleta viene aggiunto al **gruppo Telegram ufficiale**, usato esclusivamente per le comunicazioni ufficiali. Classifiche, ranking, gettoni e tempi di chiamata sono consultabili sull'**app Vulcano Fitness**.

11. ATTREZZATURE, ZAVORRE, EQUIPAGGIAMENTO

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 420–720 mm, altezza 1350 mm, pedane di approccio a 400 mm.

Zavorre disponibili: 25 · 20 · 15 · 10 · 5 · 2,5 · 1,25 kg.

Equipaggiamento personale non consentito: gomitiere, polsini, fasce, guanti. Avambracci, mani e gambe devono essere ben visibili: indumenti larghi che coprono le articolazioni vanno rimossi su richiesta dei giudici. La **magnesite** è consentita. **Equipaggiamento comune obbligatorio fornito dall'organizzazione:** cintura per zavorre, rialzi, dischi, moschettoni.

12. PESA, CHECK-IN, RISCALDAMENTO

Pesa (al check-in, il giorno della gara): in una stanza dedicata a porte chiuse, alla presenza di almeno due giudici o organizzatori, l'atleta ed eventualmente un solo accompagnatore. In intimo (calze, mutande, canottiera/top). Una sola pesata per gara; serve a risolvere le parità. **Check-in**: l'atleta si presenta **entro 15 minuti prima dell'inizio della propria batteria** (identificazione con documento, pesa, 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.

13. ALZATE ED ESECUZIONI

Pull Up

1. L'atleta viene chiamato alla piattaforma; la zavorra viene fissata alla vita con la cintura.
2. Sale sul box e impugna la sbarra; si appende senza pendolo o movimenti ondulatori (può chiedere al giudice di fermarlo).
3. Immobile e a braccia completamente distese, attende il comando "start".
4. Flette le braccia finché il mento è chiaramente oltre la sbarra, sia orizzontalmente sia verticalmente.
5. Movimento in un'unica fase, senza cambi di direzione verticale. Torna alla posizione di partenza e **attende il tocco del giudice** per la ripetizione successiva.
6. Le gambe mantengono la posizione di partenza: nessuna flessione di ginocchia o di gambe sul busto.
7. Rimbalzi, kip di gambe o movimenti discendenti durante l'alzata non sono consentiti.
8. Restare fermi oltre **3 secondi** sancisce la fine della prova.

Dip

1. Chiamata alla postazione, zavorra fissata con la cintura.
2. Sale sul box con entrambe le gambe e impugna le parallele.
3. Braccia completamente distese e immobile (il giudice può aiutare a fermare le oscillazioni), attende il comando "start".
4. Flette i gomiti finché **la testa dell'omero di entrambe le braccia** si trova **chiaramente sotto il livello del gomito (oltre i 90°)**, con l'anca sotto la linea delle parallele. Se anche un solo braccio non supera i 90°, la ripetizione è **nulla**.
5. Risale fino a braccia completamente distese; nessun rimbalzo in buca o in altre fasi.
6. A fine ripetizione attende il **tocco del giudice** a braccia estese.
7. Ginocchia non necessariamente distese, ma posizione invariata per tutto il movimento.
8. Restare fermi oltre **3 secondi** sancisce la fine della prova.

Muscle Up

1. Chiamata alla piattaforma; eventuale zavorra fissata con la cintura.
2. Box facoltativo; impugna la sbarra. Consentito un moderato pendolo per iniziare il primo muscle up.
3. Al comando "start" inizia il movimento, in un'unica fase e senza cambi di direzione verticale.
4. Ripetizioni **consecutive senza deadstop** (nessun tocco del giudice), che conta le ripetizioni e annulla quelle non valide.
5. Posizione delle gambe mantenuta per tutto il movimento.
6. Causano **NO REP**: flessione delle ginocchia o delle gambe sul busto; rimbalzi; kip di gambe o movimenti discendenti; sosta con il petto sulla sbarra; cambio di presa durante la ripetizione.
7. Fermarsi a braccia tese sopra la sbarra è consentito fino a **3 secondi**, oltre i quali la prova termina.