FEDERAZIONE ITALIANA SCACCHIPUGILATO

II Campionati Italiani di Chessfitness

Validi come Campionati Nazionali ASI 2026

Regolamento della gara

(15 novembre 2026)



FEDERAZIONE ITALIANA SCACCHIPUGILATO A.S.D.
affiliata **A.S.I.** e **WCBO**, associata **FSI** e iscritta al registro nazionale **CONI**
Sede operativa: Piazza Carrara 19, 20141 Milano (MI), **Telefono:** 3396440567
sito internet: **http://www.scacchipugilato.it** e-mail: **fedscacchipugilato@gmail.com** **C.F.** 95038380184

Indice

Art. 1. Preambolo, Titoli in palio	Pag. 3
Art. 2. Le diverse gare di chessfitness ai Campionati Italiani	Pag. 3
Art. 3. Classifiche dei Campionati Italiani Individuali e a Squadre	Pag. 3
Art. 4 - Chess Sprinting	Pag. 3
Art. 5. Burpees Chess	Pag. 4
Art. 6. Circuito Individuale	Pag. 4
Art. 7. Classifica Individuale	Pag. 4
Art. 8. Circuito a Squadre	Pag. 4
Art. 9. Classifica a Squadre	Pag. 5
Art. 10: Criteri di spareggio	Pag. 5
Art. 11: Mosse illegali	Pag. 5
Art. 12: Certificato Medico	Pag. 5
Art. 13 Appelli e Commissione d'Appello	Pag. 6
Art. 14 Tesseramento	Pag. 6
Valori e Correttezza Sportiva, Iscrizioni, Premi	Pag. 6



Art. 1 - Preambolo

Il **chessfitness** è regolato dalla Federazione Italiana ScacchiPugilato, affiliata WCBO e aderente FSI (Federazione Scacchistica Italiana). Questa versione di gara, e questo regolamento, sono stati pensati e sviluppati all'interno della FISP, forgiando un'altra novità a livello mondiale dopo il chessboxing Light del 2015; l'attività del chessfitness è ora regolata, a livello mondiale, dalla WCBO. L'idea è di dare a ciascun scacchista, e a ciascuna associazione scacchistica, l'occasione di competere in gare dove il gioco degli scacchi viene intervallato ad esercizio fisico in gare che possono essere individuali o a squadre. Vi sono diverse varianti di chessfitness che si possono pensare e che abbiamo effettivamente testato. Per il momento si è deciso di codificare, in questo regolamento, quattro gare: tre individuali e una a squadre che verranno utilizzate ai primi Campionati Italiani di chessfitness. Da notare che anche le gare individuali possono sommare punti per eventuali classifiche a squadre.

Art. 2 - Titoli in palio in questa competizione:

- Campione Italiano Assoluto
- Campionessa Italiana Femminile
- Campione Italiano Under 18
- Campione Italiano Under 14
- Campione Italiano Under 11
- Società Campione d'Italia

Art. 2. Le diverse gare di chessfitness ai Campionati Italiani

Il **chessfitness:**si tratta di gare di scacchi in cui persone si affrontano, individualmente o a squadre, su una o più scacchiere, e in cui le mosse scacchistiche sono intervallate da un elemento di esercizio fisico.

Si vince, come negli scacchi, per scacco matto o per esaurimento del tempo dell'avversario o degli avversari, per abbandono, o per decisione arbitrale.
1.1 Come nello scacchipugilato, anche nel chessfitness, la patta d'accordo non è permessa.
1.2 Come nello scacchipugilato, anche nel chessfitness, non è ammesso parlare di scacchi pena la perdita dell'incontro.

Le quattro gare di chessfitness dei II Campionati Italiani (15 novembre 2026):
- Chess Sprinting (Scacchi Sprint)
- Burpees Chess
- Circuito chessfitness Individuale
- Circuito chessfitness a Squadre

Art. 3. Classifiche dei Campionati Italiani Individuali e a Squadre

La somma dei risultati delle tre gare: Chess Sprinting, Burpees Chess e Circuito Individuale, darà la **classifica del Campionato Italiano Individuale**.
Il Circuito di chessfitness a Squadre più le tre prove individuali serviranno per la **classifica del Campionato Italiano a Squadre**. Vedi Articoli 6 e 9 rispettivamente.

3.1 Per le tre competizioni individuali il tempo di riflessione sarà: 15'+5" per ciascun contendente. Per il circuito a squadre ciascuna squadra avrà 20'+5" sull'orologio di ciascuna delle partite.

Art. 4 - Chess Sprinting (scacchi sprint)

Il tavolino/appoggio con l'orologio è posto ad una distanza di 10 metri da quello con la scacchiera (misure inferiori possono essere utilizzate con un minimo di 4 metri). L'atleta dovrà spostarsi per schiacciare dopo aver mosso. Sarà egli a scegliere quanto andare veloce o lento negli spostamenti: se sarà più importante andare veloce per perdere meno tempo sull'orologio oppure se andare più lento e stancarsi meno; sarà l'atleta a decidere quando accelerare o quando passeggiare.

Art. 5 - Burpees Chess

A seguire la prima mossa, prima di effettuare la successiva l'atleta deve eseguire un burpee. Se questo non è ben eseguito l'arbitro può intimare di rifarlo. Se l'atleta è così stanco da non farne bene tre consecutivi l'incontro ha termine e l'avversario viene dichiarato il vincitore.

Art. 6 Circuito Individuale

(tendenzialmente tre arbitri: uno per la scacchiera e due per le stazioni di ciascun atleta).

6.1 I due atleti si affrontano in una partita a scacchi in cui le mosse alla scacchiera sono alternate ad esercizi fisici.

6.2 Ci sono tre (o quattro) stazioni di esercizi su cui ruotano i due atleti tra una mossa di scacchi e quella successiva: 1) salto della rana, 2) piegamenti sulle braccia, 3) addominali e, se tutti i partecipanti fossero scaccopugili (chessboxers), anche una quarta con il pugilato a vuoto con piccoli pesi.

6.3 Esercizi da compiere in ciascuna stazione:
- due salti della rana avanti e indietro (quattro salti totali),
- due piegamenti sulle braccia,
- due addominali
- e, dove applicabile, 4) quattro colpi a vuoto con pesi.

6.4 Entrambi i giocatori cominciano la partita alla scacchiera facendo la prima mossa, l'atleta fatta la mossa esegue l'esercizio della stazione 1 e poi torna alla scacchiera. Dopo la seconda mossa bisognerà svolgere l'esercizio della stazione 2, dopo la terza quello della stazione tre, per poi tornare alla stazione 1 dopo la quarta mossa e così via alternando mossa di scacchi e stazione di esercizio.

6.5 Alla stazione vi sarà un arbitro che potrebbe chiedere all'atleta di ripetere l'esercizio o parte dell'esercizio se, a giudizio dell'arbitro, non è stato eseguito correttamente. Se l'atleta non fosse più in grado di eseguire l'esercizio mantenendo una buona tecnica, l'arbitro dichiara la partita terminata e l'avversario è dichiarato il vincitore. Altrimenti la partita terminerà per scacco matto o per tempo. E' permesso l'abbandono.

Art. 7 - Classifica individuale

7.1 Ognuna di queste gare individuali si può svolgere con gare ad eliminazione diretta o con altri sistemi, quali a doppia eliminazione, con sistema svizzero, con girone singolo all'italiana, con doppio girone all'italiana.
7.2 Alla fine delle gare individuali si sommano i punti ottenuti e l'atleta che ha fatto più punti (ed in caso di parità quello col punteggio di spareggio più alto) vincerà la gara individuale. Nel caso sia la finale nazionale, sarà dichiarato Campione Italiano.

Art. 8 - Circuito a Squadre

Le squadre sono di tre o due giocatori ciascuna.
Quando si compete con squadre da tre atleti: vi saranno tre stazioni (di esercizio fisico) e tre scacchiere, ciascuna scacchiera e ciascuna stazione sarà numerata con un numero progressivo: 1, 2 e 3.
Le tre stazioni di esercizio fisico possono essere le seguenti: stazione 1) salto della rana; stazione 2) piegamenti sulle braccia; stazione 3) addominali; [se si gareggiasse con squadre da quattro la quarta stazione potrebbe essere con pugilato vuoto con pesi (o altro esercizio a scelta laddove non si conosca un minimo di pugilato)].
Ciascuna squadra a cui viene assegnato il colore bianco gioca col bianco sulla prima e terza scacchiera e col nero sulla seconda. I giocatori delle due squadre che giocano col bianco iniziano alla scacchiera, quelli col nero iniziano alla stazione esercizio.
Ciascuna squadra decide l'ordine della propria scacchiera/stazione: per esempio giocatore A: scacchiera 1, giocatore B stazione 2 e giocatore C scacchiera 3. Questo indica la posizione di inizio poi ciascun atleta, di entrambe le squadre, si muove in questo ordine: dalla scacchiera 1 alla stazione 1, dalla stazione 1 alla scacchiera 2, dalla scacchiera 2 alla stazione 2, dalla stazione 2 alla scacchiera 3, dalla

scacchiera 3 alla stazione 3, dalla stazione 3 alla scacchiera 1 e così girando.

La squadra che per prima vince su una delle tre scacchiere viene dichiarata la vincente a meno che non vi sia una delle altre due partite in corso che termina alla seguente mossa: in tal caso ci può essere un pareggio se è l'altra squadra a vincere. Nel caso invece che vi sia matto sulla prima scacchiera e che vi fosse matto alla mossa seguente su entrambe le altre scacchiere, il risultato dell'incontro viene determinato dalla somma dei punti sulle tre scacchiere.

Art. 9: Classifica a squadre

Per la classifica a squadre si sommano i risultati delle quattro competizioni dando un maggior peso al Circuito a Squadre (55%) con le tre competizioni individuali che peseranno un 15% ciascuna. Nelle gare individuali si sommeranno i punteggi fatti dai tre, o meno, componenti di una squadra.



Art. 9.1: una squadra deve avere almeno due componenti che partecipano al circuito a squadre e almeno un partecipante, anche diverso, che partecipa nelle tre gare individuali.

Art. 9.2: se in una competizione individuale una squadra ha meno di tre giocatori, e l'ultimo della classifica di tale competizione ha totalizzato almeno un punto, per ogni giocatore mancante la squadra sommerà un punteggio pari a mezzo punto meno dell'ultimo della classifica.

Art. 10 - Criteri di spareggio

- in caso di incontro ad eliminazione diretta
- in caso di parità si utilizzeranno i seguenti criteri in ordine di priorità: chi ha commesso il minor numero di mosse illegali;
- in caso di ulteriore parità, chi è stato chiamato meno volte a ripetere l'esercizio fisico;
- in caso di ulteriore parità, chi ha giocato col Nero e, in caso di incontro a squadre, chi ha giocato più partite col Nero.

Art. 11 - Mosse illegali

Per le prime due mosse illegali (quattro per il Circuito a Squadre) verrà aggiunto un minuto all'orologio dell'avversario. La successiva mossa illegale comporterà la perdita dell'incontro.

Art. 12 - Certificato Medico

Tutti i partecipanti alle finali dei Campionati Nazionali ASI dovranno essere in possesso di idoneo certificato medico per l'attività agonistica.

Art.13 - Appelli e Commissione di Appello

Per fare appello bisogna indicare oralmente (Preannuncio) al Supervisore o Vice-supervisore l'intenzione di fare appello entro 30 minuti dal termine della gara in questione. Deve poi giungere la richiesta di appello scritta (Deposito) entro 70 minuti dal termine della gara in questione accompagnata dal pagamento di € 15 che saranno ritornati nel caso l'esito dell'appello sia favorevole alla parte che lo ha richiesto. La Commissione d'Appello provvederà ad informare la Controparte.

Vengono considerati ammissibili appelli che si basano su una errata applicazione o interpretazione da parte di arbitri o giudici o organizzazione del regolamento. Non sono ammissibili appelli relativi all'essere di parere contrario a decisioni arbitrali o ai giudizi dei giudici a meno che non vi siano prove di palese incapacità, corruzione o dolo intenzionale.

La Commissione d'Appello sarà composta da uno tra il Supervisore o Vice-supervisore della Competizione, un rappresentante degli allenatori e un rappresentante degli atleti. Nel Caso il Supervisore o Vice-Supervisore non fossero disponibili o, fosse in causa il loro operato, il posto sarà preso da un arbitro selezionandolo in base al Livello (un Arbitro Nazionale, qualora non disponibile un Arbitro Effettivo e qualora non disponibile un Apprendista Arbitro).

Art. 14 - Tesseramento

Tutti i partecipanti devono essere **tesserati FISP** e **ASI**. Chi si tessera FISP sarà automaticamente tesserato ASI.

Valori e Correttezza Sportiva

I Campionati Nazionali ASI si rifanno ai valori fondamentali dello Sport quali la tutela della salute, l'esaltazione del sacrificio personale e del merito autentico. Le gare si svolgeranno secondo i principi di correttezza nelle competizioni, del rispetto degli avversari e della parità di condizioni. Ci si rifà al Codice di Comportamento Sportivo del CONI sanzionando qualsiasi alterazione artificiale delle prestazioni (antidoping).

Premi

Medaglia per tutti i partecipanti non già premiati con coppa; inoltre:

Competizione a squadre:
- Targhe alle prime **quattro** squadre (Campione, Vicecampione, terza e quarta classificata);
- Medaglioni ai componenti delle prime quattro squadre

Competizione individuale:
- Coppa ai primi quattro (Campione, Vicecampione, terzo e quarto classificata).

Iscrizioni

Il costo di iscrizione ad un Campionato Italiano, Light, Fit o chessfitness, è di **€ 35** con prezzo scontato a **€ 60 per chi s'iscrive ai due campionati** e **€ 90 per chi si iscrive a tre con Torneo Lampo FISP gratuito**. **Ulteriore sconto** di €10 per i soci della MolonLabe. Costo di € 5 per chi si iscrive al V Torneo di Scacchi Lampo FISP.

Il pagamento può essere effettuato per bonifico sul sito della FISP, il cui IBAN è: IT78M0503456401000000003887 specificando per quali campionati/torneo fate l'iscrizione.