

# REGOLAMENTO



## PENTATHLON DELLA CUCINA

5 PROVE



PER DIVENTARE  
CAMPIONE



CUOCHI SCALIGERI  
VERONA



Dal 23 al 26  
Febbraio 2025



in collaborazione con

45esima edizione  
**Tirrenoct**  
Ospitalità Italia

**Tirreno Trade** s.r.l.  
Organizzazione fiere

Complesso fieristico di Carrara



# PENTATHLON DELLA CUCINA

**A Cura di: TIRRENO CT**

**Il concorso è gestito da executive chefs e chefs professionisti italiani  
con esperienza in campo internazionale**

**in collaborazione con  
Tirreno Trade e Associazione Cuochi Scaligeri**

**5 PROVE PER UN GRANDE COMIS DI CUCINA  
5 PROVE PER UN GRANDE PROFESSIONISTA**

Nasce per far conoscere i grandi professionisti di cucina del presente e del futuro

## **BANDO DI GARA**

Il Pentathlon della cucina è una gara che nasce per valorizzare le capacità professionali dei cuochi e dei commis di cucina nel lavoro di tutti i giorni.

E' un concorso unico nel suo genere che fornisce in anticipo tutte le informazioni e il materiale bibliografico necessario per allenarsi ed arrivare pronto alla competizione.

I riferimenti bibliografici saranno messi a disposizione sul sito dell'evento fieristico Tirreno CT [Tirreno CT - Home](#).

### **Sede:**

La gara si svolgerà durante la FIERA TIRRENO CT 2025 Marina di Carrara (MS) dal 23 al 26 febbraio 2025.

Per la categoria junior il giorno di gara sarà esclusivamente il 24 febbraio 2025. Per la categoria senior i giorni di gara saranno 25 e 26 febbraio 2025

Il concorso **è aperto a tutti i cuochi di qualsiasi nazionalità operanti in Italia o all'estero** e si dividerà in due categorie, Junior (*studenti di scuola alberghiera e CFP*), e Senior per professionisti del settore cucina.

### **Oggetto del concorso:**

Ogni giorno si sfideranno un massimo di 20 concorrenti. Durante la giornata i concorrenti si cimenteranno in prove pratiche. La gara è divisa in cinque prove differenti per le categorie Senior e Junior.

### **Obiettivi del concorso:**

Favorire e stimolare gli Chef ed i commis al confronto reciproco ed al continuo miglioramento. Rafforzare lo scambio di conoscenza e cultura gastronomica. Favorire la conoscenza del mondo rurale ed agricolo con la valorizzazione dei prodotti tipici.



Favorire lo sviluppo e la tutela della qualità e della sicurezza alimentare nell'interesse dei consumatori.

Sostenere la riscoperta del patrimonio gastronomico e delle tradizioni culinarie.

### **Con l'iscrizione il concorrente riceve:**

1. La giacca ed il cappello professionale con il logo del concorso.
2. Un grembiule con pettorina con il logo del concorso.
3. Diploma di partecipazione nominativo.

### **Segreteria Organizzativa:**

#### **Iscrizioni - informazioni**

L'iscrizione deve essere effettuata facendo pervenire l'apposito modulo (vedi allegato) compilato in ogni sua parte entro il **10 Febbraio 2025** per e-mail a:

[pentathlondellacucina@gmail.com](mailto:pentathlondellacucina@gmail.com)

#### **Quota di iscrizione:**

Categoria Senior € 130

Categoria Junior € 80

coordinate per il bonifico:

#### **ASSOCIAZIONE CUOCHI SCALIGERI**

iban: **IT54V0103011702000063209420**

BIC SWIFT: **PASCITM1VR2**

**CAUSALE:** iscrizione pentathlon della cucina 2025 /Nome e Cognome concorrente / categoria (junior, senior), giorno di gara scelto.

*Es: iscrizione pentathlon della cucina 2025 PAOLO ROSSI – cat. senior – 25 febbraio 2025*

#### **Attrezzature e materie prime a disposizione:**

ogni cucina sarà fornita dell'attrezzatura necessaria allo svolgimento della prova. Nelle postazioni di cucina fredda saranno presenti tavoli da lavoro e minuterie. Nelle postazioni cucina calda saranno presenti forno, abbattitore, piastre ad induzione, forno microonde e minuterie.

#### **Saranno a disposizione per utilizzo comune:**

macchina del sottovuoto a campana, armadi frigorifero per le derrate alimentari e lo stoccaggio della mise en place.

Le materie prime saranno fornite dall'organizzazione.

I piatti per la presentazione saranno forniti dall'organizzazione.

Alla fine di ogni prova saranno esposti i punteggi, tranne quelli dell'ultima prova che verranno resi pubblici alla premiazione giornaliera delle ore 17,00.

#### **La Giuria:**

E' totalmente composta da cuochi professionisti che hanno avuto mansioni di chef di cucina, o chef executive, o chef corporate, di indubbia esperienza provata anche nella gestione di brigate di cucina sia in ambito nazionale che internazionale.

La giuria di chef che valuteranno il lavoro dei concorrenti sarà composta da:

- N° 1 presidente di Giuria (non votante)
- Giudici per i ragazzi Junior (di cui 1 coordinatore)
- Giudici per i Cuochi Senior (di cui 1 coordinatore)

Saranno inoltre presenti assistenti di laboratorio (per la preparazione dei laboratori e derrate



alimentari e per ogni necessità).

### **Presidente e coordinatore di giuria:**

L'organizzazione designerà un presidente di giuria senza diritto di voto che avrà il compito di coordinare i lavori di valutazione dei diversi membri e di dirimere eventuali controversie, accogliere possibili reclami e proclamare i risultati finali.

### **Coordinatori di giuria:**

Avranno il compito di chiarire le fasi di svolgimento del concorso, tenere i tempi ed assistere i giurati sotto l'aspetto tecnico, predisporre il riepilogo dei punteggi complessivi.

### **Il ruolo degli assistenti:**

Assistere i partecipanti prima dell'inizio della gara per poi rimanere "a bordo ring" senza rifornire durante la prova di qualsiasi materiale o strumento.

### **I premi:**

Ogni giorno verrà proclamato il concorrente migliore di giornata. Nell'ultima giornata verranno decretati il miglior concorrente Junior ed il miglior senior di tutta la manifestazione. Verranno assegnate le medaglie di bronzo, argento e oro in base ai punteggi delle cinque discipline.

Saranno inoltre messi in palio svariati premi in attrezzature e materie prime per i primi classificati di ogni categoria (Junior e Senior) in ogni giornata di gara.

# REGOLAMENTO CATEGORIA JUNIOR

La gara si svolgerà il giorno 24 febbraio 2025

## 1. Prima prova (max 20 pt)

Pulire e mondare un quantitativo di frutta e verdura deciso dalla giuria (cipolle, carote, patate, peperoni, ecc.), che servirà per una prova successiva, e stoccare in frigorifero secondo le regole dell'HACCP.

*Verranno valutati l'uso delle attrezzature, la gestione del tempo e lo scarto.*

## 2. Seconda prova (max 20 pt)

Tre tagli di verdura o frutta decisi dalla giuria: es: patate castello - brunoise - mirepoix - filangè - tornitura o altro taglio.

La prova avrà una durata di 30 minuti.

*Verranno valutati la realizzazione, la precisione, la quantità, lo scarto, la conservazione di ogni taglio.*

## 3. Terza prova (max 20 pt)

Realizzazione di una **salsa classica o condimento classico** (salse madri calde e fredde).

Verrà dato il tema ad ogni inizio di gara, si dovranno prendere gli ingredienti da una dispensa messa a disposizione dei concorrenti e realizzare la salsa nei tempi stabiliti.

*Verranno valutati spiegazione della ricetta, realizzazione e sapore.*

## 4. Quarta prova (max 20 pt)

Realizzazione a mano di un impasto base di cucina o pasticceria: Pan di Spagna, Impasto bigné, meringa Italiana-inglese-francese, pasta brisèè, etc.

*Verranno valutati la ricetta, il tempo di realizzazione ed il risultato finale.*

## 5. Quinta prova (max 20 pt)

Prova pratica con Mystery Box , preparare 3 porzioni di primo piatto della tradizione italiana ideale per l'alimentazione di un bambino.

*Verranno valutati il tempo di realizzazione, la cura dell'impattamento, il gusto e la pulizia della postazione.*

**Durante la giornata i concorrenti potranno sfruttare il JOLLY messo a disposizione dalla giuria consistente in domande generiche del mondo culinario nazionale ed internazionale.**

*N.B. Le prove non saranno necessariamente in questo ordine. Al termine delle prove i concorrenti, entro il tempo stabilito, dovranno pulire il box cucina e ciascuna attrezzatura utilizzata, avendo cura di lasciare gli spazi in ordine e le attrezzature nei medesimi posti e condizioni di partenza.*

## REGOLAMENTO CATEGORIA SENIOR

La gara si svolgerà nelle giornate 25 e 26 febbraio

### 1. Prima prova (max 20 pt)

Prova pratica di disosso o sfilettamento e porzionatura di carni o pesci.

*Verranno valutati il tempo impiegato, lo strumento utilizzato, la percentuale di scarto, il peso singolo, il taglio, la rifilatura, il recupero, lo stoccaggio in frigorifero, ed il risultato finale.*

### 2. Seconda prova (max 20 pt)

Prova pratica sulla cottura e la realizzazione di preparazioni a base di uova (es: crepes, uovo in camicia, uovo fritto, omelette, etc.)

*Verranno valutati la preparazione e la realizzazione del piatto finale.*

### 3. Terza Prova (max 20 pt)

Preparazione di una crema base di pasticceria: pasticceria, crema al burro, ganache, base semifreddo, Crema frangipane, zabaione etc.

*Verranno valutati la ricetta, il tempo di realizzazione e il risultato finale.*

### 4. Quarta Prova (max 20 pt)

Realizzazione di un impasto di pasta fresca o gnocchi e la realizzazione di più formati.

*Verranno valutati l'impasto, manualità, precisione nel taglio e la pulizia della postazione.*

### 5. Quinta prova (max 20 pt)

Prova pratica con Shop Box: verranno consegnati ad ogni concorrente 100 PentaFiorini. Ogni PentaFiorino equivale ad un minuto di gara. Il concorrente dovrà fare la spesa ed acquistare almeno 5 ingredienti presso una dispensa messa a disposizione dall'organizzazione. Il tema della prova sarà: **il piatto salutare per il bambino.**

Ogni ingrediente avrà un valore in pentaforini.

Il concorrente dovrà realizzare 3 piatti per la giuria tecnica.

Il tempo a disposizione per l'esecuzione della prova sarà equivalente ai pentaforini non spesi (1 pentaforino=1 minuto).

**Es: se il concorrente farà una spesa del valore di 60 Pentaforini gli rimarranno 40 minuti per realizzare il piatto.**

*Verranno valutati il tempo di realizzazione, la cura nell'impiattamento, il gusto e la pulizia della postazione.*

**Durante la giornata i concorrenti potranno sfruttare il JOLLY messo a disposizione dalla giuria consistente in domande generiche del mondo culinario nazionale ed internazionale.**

*N.B. Le prove non saranno necessariamente in questo ordine. Al termine delle prove i concorrenti, entro il tempo definito dal tema, dovranno pulire il box cucina e ciascuna attrezzatura utilizzata, avendo cura di lasciare gli spazi in ordine e le attrezzature nei medesim*



**PENTATHLON**  
DELLA CUCINA

in collaborazione con

*Tirreno Trade* s.r.l.  
Organizzazione fiere

45esima edizione  
**Tirrenoct**  
Ospitalità Italia

CUOCHI SCALIGERI  
VERONA