PENTATHLON
DELLA CUCINA

REGOLAMENTO

Complesso Fieristico
di Carrara

Dal 1° al 4
Marzo **2026**

CICA-E
CONFEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI E ARTIGIANI PER L'ENOGASTRONOMIA

TirrenoCT
Ospitalità Italia

Tirreno Trade
Organizzazione fiere

CUOCHI SCALIGERI VERONA

PENTATHLON
DELLA CUCINA

INTRODUZIONE

Il Pentathlon della Cucina – Team Edition 2026 unisce due generazioni della cucina italiana in una sfida condivisa tra Chef professionisti e Allievi delle scuole alberghiere.
L'obiettivo è valorizzare competenza, creatività, collaborazione e sostenibilità, favorendo l'incontro tra esperienza e formazione.
Organizzato da CICA-E – Confederazione Italiana Cuochi e Artigiani per l'Enogastronomia, Associazione Cuochi Scaligeri e Fiera Tirreno CT, l'evento si svolge all'interno della Fiera Tirreno CT 2026 di Marina di Carrara.

CICA-E
CONFEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI E ARTIGIANI PER L'ENOGASTRONOMIA

TirrenoCT
Ospitalità Italia

Tirreno Trade
Organizzazione fiere

CUOCHI SCALIGERI VERONA

PENTATHLON
DELLA CUCINA

PERIODO DI SVOLGIMENTO

Sede: Fiera Tirreno CT – Marina di Carrara (MS)

Date: 1-4 marzo 2026

- **1 marzo 2026**
  - Inaugurazione ufficiale della Fiera
  - Convegno: *"Intelligenza Artificiale in Cucina e nella Formazione"*
  - Assemblea Nazionale CICA-E
  - Nel pomeriggio: dimostrazioni di cucina e laboratori formativi a cura dei Cuochi d'Onore e Artigiani Professionisti CICA-E, dedicate agli studenti delle scuole alberghiere
- **2, 3 e 4 marzo 2026**
  - Giornate di gara del Pentathlon della Cucina – Team Edition
  - Dimostrazioni e corsi pomeridiani per studenti degli istituti alberghieri.

STRUTTURA GENERALE

- Numero squadre totali: 18–24 (6–8 al giorno)
- Durata della prova: 2 ore e 30 minuti
- Numero cucine operative: 4

Composizione dei Team:

Le squadre possono essere:

- Formate **in loco tramite estrazione**, favorendo l'incontro e la collaborazione tra realtà e territori diversi;

oppure:

- **Già costituite**, con un **Capo Team (Chef o Allievo senior)** e un **Assistente (Commis)**.

Le combinazioni ammesse sono:

1. **Professionista + Allievo scuola alberghiera**
2. **Due studenti dello stesso istituto alberghiero**

La giuria terrà conto della **tipologia della squadra** in sede di valutazione, applicando criteri proporzionati all'esperienza dei concorrenti.

PROGRAMMA GIORNALIERO DI GARA

Ore 08:30 – 09:15	Accreditamento e briefing tecnico con la giuria
Ore 09:30 – 12:00	Prima batteria di gara
Ore 12:00 – 12:30	Pulizia e riordino cucine
Ore 12:30 – 15:00	Seconda batteria di gara
Ore 15:30 – 17:30	Laboratori e corsi di cucina per studenti delle scuole alberghiere

Ore 17:30 Premiazione giornaliera e foto ufficiali

SVOLGIMENTO DELLA PROVA

Ogni Team deve realizzare in 2 ore e 30 minuti due preparazioni: 1. Finger Food creativo – tema libero, coerente con il piatto principale

2. Piatto principale di carne o pesce – tema assegnato dalla giuria

Ingredienti:

- 3 ingredienti obbligatori scelti dalla giuria (uguali per tutti)
- 5 ingredienti facoltativi selezionabili dal "Mercatino dei Prodotti Italiani"

Tecniche richieste:

- Uso obbligatorio del microonde in almeno una delle due preparazioni;
- Corretta gestione dei tempi, delle cotture e dell'impiattamento;
- Valorizzazione dei prodotti e attenzione alla sostenibilità.

VALUTAZIONE

Criterio di valutazione	Punteggio massimo
Organizzazione e igiene	10
Tecnica e cotture	25
Creatività e presentazione	20
Gusto e armonia gustativa	25
Collaborazione e spirito di squadra	10
Gestione scarti e sostenibilità	10
Totale	**100 punti**

La giuria è composta da chef professionisti di comprovata esperienza nazionale e internazionale.

Presidente di giuria (non votante) + 5 membri votanti (tecnici, sensoriali e igienico-organizzativi).

PREMI

- Miglior Team del giorno (qualificato per la finale)
- Miglior Finger Food
- Miglior utilizzo del Microonde
- Premio "Sostenibilità e Recupero"
- Premio Giovani Talenti – Miglior Allievo

Alla chiusura dell'evento verrà proclamato il **Campione Pentathlon della Cucina – Team Edition 2026.**

PENTATHLON
DELLA CUCINA

ISCRIZIONI

Quote individuali di partecipazione:

- Chef Professionista: € 100,00
- Allievo scuola alberghiera: € 50,00

Comprende:

- Giacca e grembiule ufficiali del concorso
- Diploma di partecipazione
- Accesso al mercatino prodotti e materiale tecnico

Termine iscrizioni: 15 febbraio 2026

Email: pentathlondellacucina@gmail.com

Quote individuali di partecipazione:

- Chef Professionista: € 100,00

- Allievo scuola alberghiera: € 50,00

coordinate per il bonifico bancario:

CONFEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI E ARTIGIANI PER L'ENOGASTRONOMIA

iban: **IT61K0801159480000028500383**

BIC SWIFT: **CCRTIT2T01A**

CAUSALE: *Iscrizione Pentathlon 2026 – Nome e categoria (professionista o allievo)*.

Al momento dell'iscrizione ogni concorrente dovrà indicare la taglia della giacca via mail: (pentathlondellacucina@gmail.com) che sarà fornita dall'organizzazione.

AGEVOLAZIONE PER GLI ISTITUTI ALBERGHIERI

Per incentivare la partecipazione dei giovani, le prime quattro scuole alberghiere che si iscriveranno ufficialmente riceveranno il rimborso o pagamento diretto del viaggio in pullman per la trasferta dalla scuola alla fiera.

Questa agevolazione è valida per istituti situati entro un raggio di 300 km da Marina di Carrara, fino a esaurimento disponibilità.

DOTAZIONE TECNICA

Ogni cucina sarà fornita di:

- Piano cottura, forno tradizionale e microonde
- Frigo, piano lavoro e attrezzi base
- Macchina sottovuoto e frigorifero condiviso per le derrate
- Dispensa con prodotti base

PENTATHLON
DELLA CUCINA

NORME GENERALI

- I concorrenti **non devono portare derrate alimentari né attrezzature personali.** Tutto il materiale necessario viene fornito dall'organizzazione.
- Ogni partecipante deve presentarsi con **scarpe antinfortunistiche** e **pantaloni neri.**
- Tutte le preparazioni devono essere realizzate in loco.
- È vietato l'uso di prodotti pronti o basi precotte.
- Ogni Team deve consegnare la scheda tecnica e la ricetta scritta alla giuria.
- Le postazioni devono essere lasciate pulite e ordinate a fine prova.
- L'organizzazione si riserva di apportare modifiche logistiche o regolamentari per esigenze tecniche e di sicurezza.

ORGANIZZAZIONE

A cura di:

CICA-E – Confederazione Italiana Cuochi e Artigiani per l'Enogastronomia

Associazione Cuochi Scaligeri

Fiera Tirreno CT – Marina di Carrara

PENTATHLON
DELLA CUCINA

in collaborazione con

CICA-E
CONFEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI E ARTIGIANI PER L'ENOGASTRONOMIA

TirrenoCT
Ospitalità Italia

Tirreno Trade
Organizzazione fiere

CUOCHI SCALIGERI VERONA