

# CROSS TRAINING

9° CAMPIONATO NAZIONALE DI FITNESS

Venerdì 2 giugno 2017

## Regolamento generale

### Categorie

- maschile.
- femminile.

Sono ammessi atleti che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età; è richiesto un documento d'identità a certificazione della stessa.

### Prove

Le prove previste sono cinque:

- salto da fermo
- distensioni su panca orizzontale/panca piana.
- bike
- trazioni alla sbarra (trazioni con sbarra a contrappesi per le donne).
- tapis roulant

### Classifiche

Il vincitore della gara individuale è chi totalizza il maggior numero di punti sommando quelli ottenuti nelle cinque prove previste. I primi dodici classificati di ogni gara ottengono il seguente punteggio:

- 01° - 20 pt
- 02° - 17 pt
- 03° - 14 pt
- 04° - 12 pt
- 05° - 10 pt
- 06° - 8 pt
- 07° - 6 pt
- 08° - 5 pt
- 09° - 4 pt
- 10° - 3 pt
- 11° - 2 pt
- 12° - 1 pt

Sarà compilata anche una classifica a squadre, dove sono sommati i primi due migliori punteggi maschili della classifica assoluta e il miglior punteggio

femminile della classifica assoluta, ove presente, appartenenti alla stessa palestra.

### **Premi**

- Il primo classificato della categoria assoluta maschile e la prima classificata della categoria assoluta femminile, riceveranno una coppa e un coupon da 500 euro da utilizzare nelle manifestazioni organizzate dalla FIF.
- Il secondo ed il terzo classificato della categoria assoluta maschile e femminile saranno premiati con delle coppe.
- Il Fitness Club primo classificato nella graduatoria a squadre, riceverà una Coppa; gli sarà inoltre dedicato un articolo sulla rivista Performance.
- I primi tre classificati delle categorie MASCHILE OVER 40 e FEMMINILE OVER 35 saranno premiati con coppe.

### **REGOLAMENTO SULL'ESECUZIONE DELLE CINQUE PROVE**

#### **Distensioni su panca orizzontale o panca piana**

- Carico pari al 75% del peso corporeo per gli uomini, il 50% per le donne. Il carico del bilanciere sarà arrotondato **per eccesso**.
- Una ripetizione è ritenuta valida nel momento in cui il bilanciere tocca il petto e avviene una distensione completa delle braccia (entrambe le braccia devono essere distese contemporaneamente). In caso di presenza individuale di limiti strutturali che impediscano la completa distensione della articolazione dei gomiti l'atleta deve darne indicazione all'atto della registrazione.
- La validità delle ripetizioni andrà decretata dal giudice delegato alla fine della prova.
- Durante la spinta l'atleta non deve staccare i glutei dalla panca, non deve sbilanciare eccessivamente il carico, non deve staccare i piedi da terra o muoverli.
- L'atleta aspetta il via del giudice per staccare il bilanciere ed un secondo via per iniziare le ripetizioni.
- Si considera conclusa la prova quando l'atleta è impossibilitato a terminare la distensione.
- L'impugnatura è richiesta a mano libera senza alcun tipo di protezione (fasciature, guanti ecc.)
- La pausa tra una ripetizione e l'altra non può essere maggiore di 5 secondi.
- Vince chi avrà compiuto il maggior numero di ripetizioni.

#### **Bike**

- La prova si svolge sulla distanza di 2000 mt per entrambe le categorie; vince chi avrà impiegato il minor tempo per coprire la distanza.
- Prima della partenza l'atleta potrà regolare la sella all'altezza desiderata.

Una volta avviata la prova, tale regolazione non potrà più essere cambiata.

- La prova inizia quando l'atleta, dopo il benessere del giudice, preme il pulsante start e la macchina inizia il count down della distanza stabilita, e il giudice stesso preme lo start del cronometro a lui assegnato.
- Sarà l'atleta a gestire in modo completamente autonomo la velocità di pedalata da tenere durante la prova.
- Il freno della bicicletta sarà tarato nel seguente modo:
  - Livello 8 per la categoria femminile
  - Livello 12 per la categoria maschile
- Se la macchina può impostare la distanza di performance, la prova si conclude automaticamente con il raggiungimento della stessa.
- Se la macchina non ha la possibilità di impostare la distanza sarà il giudice, munito di cronometro, a fermare la prova al raggiungimento dei 2000 mt.
- Ogni inconveniente avvenuto durante la prova (esempio slacciamento o scivolamento del piede dal pedale) non renderanno nulla la prova che sarà comunque ritenuta valida. Rimane comunque incontestabile la valutazione del giudice delegato.

### **Trazioni alla sbarra**

- Le trazioni ritenute valide sono quelle eseguite dalla posizione a braccia completamente estese, fino al superamento della linea della sbarra con il mento. In caso di presenza individuale di limiti strutturali che impediscano la completa distensione della articolazione dei gomiti l'atleta deve darne indicazione all'atto della registrazione.
- La validità delle trazioni sarà decretata dal giudice delegato.
- Gli uomini eseguiranno la prova con il proprio peso corporeo.
- Le donne avranno un aiuto di contro bilanciamento pari al 30% del peso, arrotondato **per difetto**.
- L'impugnatura della sbarra, per le trazioni, deve obbligatoriamente essere pronata, per la categoria maschile. Quindi, il dorso della mano sarà davanti allo sguardo. La larghezza dell'impugnatura deve essere appena superiore alla larghezza delle spalle. Per la categoria femminile è accettata l'impugnatura supinata, cioè inversa con una larghezza dell'impugnatura pari alla larghezza delle spalle o appena superiore.
- L'impugnatura è richiesta a mano libera senza alcun tipo di protezione (fasciature, guanti ecc).
- i piedi possono essere posizionati in qualsiasi modo.
- Non sono ammessi slanci delle gambe o oscillazioni del corpo.
- La pausa tra una ripetizione e l'altra non può essere maggiore di 5 secondi.
- Vince la prova chi esegue il maggior numero di trazioni.

### **Tapis roulant**

- La prova si svolge sulla distanza di 1500 mt per la categoria maschile e di 1000 mt per la categoria femminile; vince chi avrà impiegato il minor tempo per coprire la distanza.
- La prova inizia quando l'atleta, dopo il benestare del giudice, preme il pulsante start e la macchina inizia il count down della distanza, e il giudice stesso preme lo start del cronometro a lui assegnato.
- Sarà l'atleta a gestire in modo completamente autonomo la velocità da tenere durante la prova;
- Non è ammessa la corsa con le mani in appoggio o in ancoraggio ad alcuna parte del tapis roulant.
- Se la macchina può impostare la distanza, la prova finisce automaticamente con il raggiungimento dello stesso.
- Se la macchina non ha la possibilità di impostare la distanza, sarà il giudice, munito di cronometro, a fermare la prova nel momento del raggiungimento dei 1500 mt o dei 1000 mt.
- Ogni inconveniente avvenuto durante la prova (caduta accidentale o accidentale contatto con il tasto dello stop d'urgenza) **non** renderanno nulla la prova che sarà comunque ritenuta valida fino al tempo e la distanza coperti correttamente. Rimane comunque incontestabile la valutazione del giudice delegato.

### **Salto da fermo**

- Ogni atleta ha a disposizione al massimo 5 salti.
- Per il 1° salto, obbligatorio per tutti gli atleti, le 4 postazioni sono impostate alle seguenti 4 altezze: 50 cm – 60 cm – 65 cm – 70 cm.
- Per il 2° salto, obbligatorio per tutti gli atleti, le 4 postazioni sono impostate alle seguenti 4 altezze: 75 cm – 80 cm – 85 cm – 90 cm.
- Ogni atleta ha l'opzione di scegliere a quale altezza, tra quelle sopra elencate, eseguire il suo primo e secondo salto (comunicando entrambe le altezze preventivamente all'atto della registrazione); nessun atleta potrà modificare in corso di gara le altezze dichiarate per il 1° e il 2° salto.
- Tutti gli atleti che avranno con successo superato l'altezza di 90 cm, avranno a disposizione ulteriori 3 salti per ognuno dei quali hanno la possibilità di dichiarare l'altezza da superare fino al raggiungimento dell'altezza che ritiene egli stesso utile per la vittoria.
- L'altezza della singola postazione verrà ogni volta annunciata dal giudice a tutti gli atleti; sarà loro responsabilità essere presenti al gruppo di chiamata.
- L'atleta, per ogni singola altezza dichiarata, ha a disposizione due salti consecutivi, con 30 secondi di recupero tra l'uno e l'altro.

- Il salto deve essere eseguito frontalmente, con due piedi allineati e da assoluta posizione statica degli stessi, senza alcun passo di rincorsa né rimbalzo di preparazione, senza alcuna torsione in fase di volo e con atterraggio completo esclusivamente sui piedi in perfetto equilibrio. Ci sono 4 parti dell'esecuzione: caricamento, stacco, volo, atterraggio.
- Dopo due salti consecutivi nulli, per la stessa altezza, l'atleta è eliminato dalla gara.
- Dopo il primo salto nullo deve seguire, trascorsi i 30 secondi di recupero, il secondo tentativo, necessariamente eseguito alla stessa altezza non superata.
- L'atleta che salta più in alto è dichiarato vincitore. **Se due o più atleti saltano la stessa altezza massima, quello con il numero più basso di tentativi nulli a tale altezza vince.** In caso di **ulteriore parità è dichiarato vincitore quello con il minor numero di salti nulli nell'intera competizione.** Se con ciò ancora non si riesce a definire il vincitore, vengono effettuati ulteriori salti (**jump-off**) con un innalzamento dell'asta di 1 centimetro per ogni salto necessario.
- La barra del salto è disposta ad un'altezza misurata su due montanti che permettono che la barra si disponga sulle relative estremità all'altezza voluta.
- Durante il salto gli atleti possono toccare la barra; il salto è nullo quando:
  - la barra cade a causa del tocco dell'atleta
  - nella fase di atterraggio l'atleta tocca il suolo con qualsiasi altra parte del corpo diversa dai piedi.

E' permesso all'atleta di ripetere il tentativo solo se il giudice dichiara che la barra è caduta a causa di circostanze esterne.

## **MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELLA GARA**

### **Abbigliamento**

L'abbigliamento di ogni singola prova è libero, ma deve essere tale da non pregiudicare la valutazione del giudice. Si consigliano pantaloni corti e una t-shirt abbastanza aderente al busto.

Non sono ammessi guanti, panciere e polsiere elastiche (ed abbigliamento speciale da powerlifting). Alla **maglietta** di gara sarà applicato il **numero di gara** fornito dalla Federazione Italiana Fitness al momento della registrazione.

### **Pre-gara**

Al momento della registrazione si eseguirà:

- La pesatura: gli atleti saranno pesati scalzi con maglietta e calzoncini; si applicherà per il peso specifico della prova un eventuale aggiunta **per eccesso** fino ad un massimo di 2,5 kg.
- Un eventuale test di valutazione articolare sulle prove delle trazioni e delle distensioni su panca piana per gli atleti dichiaranti limiti strutturali relativi all'articolazione dei gomiti.

**ATTENZIONE:** l'organizzatore non predispone nessuna attrezzatura dedicata al riscaldamento per nessuna delle cinque prove. Gli atleti dovranno provvedere autonomamente al proprio riscaldamento per le singole prove. Quando si presenteranno per il loro turno di gara sull'attrezzo, sarà quindi possibile eseguire solo la prova ufficiale da gara con peso o distanza previste dal regolamento.

### **Ordine di svolgimento delle prove e recuperi fra le stesse**

In base al numero di gara gli atleti saranno divisi in **gruppo pari** e **gruppo dispari** e saranno tenuti a sostare nella propria area di gara appositamente segnalata.

La gara inizierà con la prova del salto da fermo a gruppi unificati (pari e dispari), che saranno suddivisi su preventiva chiamata del presidente di giuria nelle quattro postazioni ad esso dedicate. A seguire un gruppo inizierà la gara con le distensioni alla panca (1° prova anaerobica) e l'altro con la bike (1° prova aerobica); per poi terminare con trazioni alla sbarra (2° prova anaerobica) e tapis roulant (2° prova aerobica).

Al compimento di due delle prove previste dal programma i gruppi si invertiranno per procedere al completamento del percorso di gara.

Il tempo di recupero MINIMO fra una prova anaerobica (panca o trazioni) e prova aerobica (bike o tapis roulant) è di **6 minuti**. Gli atleti dovranno comunque sostare nell'area di gara e rimanere a disposizione dei giudici.

La valutazione del giudice di gara è insindacabile: sarà lui a considerare valide o nulle le ripetizioni eseguite sulla panca orizzontale o alla sbarra e sarà il giudice a decidere sull'eventuale penalità o squalifica da assegnare all'atleta.

E' previsto ripetere la prova **una sola volta** su immediata richiesta dell'atleta; questa decisione determina automaticamente l'annullamento della prova stessa e il conseguente annullamento del punteggio in essa totalizzato. La prova sarà ripetuta in coda all'ordine di gara predefinito. Sarà valido, ai fini della classifica, il punteggio totalizzato nella seconda prova.

### **Attrezzature**

I macchinari a disposizione degli atleti saranno:

n. 2 panche orizzontali o panche piane con barra olimpionica ( e relativi dischi di ghisa rivestiti in gomma

n. 1 sbarra per trazioni con facilitazioni (pacco contrappesi ), 2 sbarre per trazioni senza facilitazione

n. 3 tapis roulants

n. 3 bikes

n. 4 asticelle

Gli atleti non potranno scegliere su quali attrezzi eseguire la prova, ma saranno destinati dalla giuria.

In base alla disponibilità dell'azienda fornitrice i modelli possono variare.

### **IMPORTANTE!**

A parità di punteggio (ad esclusione della sola prova del salto da fermo), vince l'atleta che pesa di più.

Saranno motivi di squalifica:

- Il non ottemperamento del regolamento e delle indicazioni del giudice.
- Il presentarsi alla chiamata del giudice per lo svolgimento delle singole prova con più di 1 minuto di ritardo.
- L'adozione, in qualsiasi momento della gara, di un comportamento apertamente polemico e/o antisportivo.

Il verdetto finale sarà reso ufficiale dopo che il collegio arbitrale si sarà riunito per stilare le varie classifiche.

### **QUOTE ISCRIZIONE e Modalità**

€ 20,00 a persona per i tesserati FIF e/o per i tesserati ASI in regola con l'affiliazione.

€ 30,00 a persona per i non tesserati FIF e/o ASI (In questo caso la quota d'iscrizione è comprensiva dell'affiliazione come socio effettivo F.I.F.)

Per iscriversi inviare copia del versamento e cedola di iscrizione compilata e firmata al *Centro Studi la Torre, via Paolo Costa 2, 48121 -Ravenna, fax 0544 34752, e-mail [fif@fif.it](mailto:fif@fif.it). Le iscrizioni devono pervenire entro e non oltre il 29 maggio 2017.*

**Tutti gli iscritti riceveranno un attestato di partecipazione alla gara.**

**Per i biglietti di entrata a Rimini Wellness rivolgersi direttamente alla Fiera:**

**[www.riminiwellness.com](http://www.riminiwellness.com)**

**mail: [infovisitatori@riminifiera.it](mailto:infovisitatori@riminifiera.it)**

**tel. 0541 744470**

**Il Comitato organizzatore**