



organizzato in
collaborazione con



A.S.I. ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVO RICONOSCIUTO DAL C.Q.N.I.



A.S.I. ENTE RICONOSCIUTO DAL
MINISTERO DELL'INTERNO



European Fitness Association®



4° CAMPIONATO INDIVIDUALE DI KETTLEBELL KETTLEBELL COMPETITION

REGOLAMENTO KETTLEBELL COMPETITION VENERDÌ 2 GIUGNO 2017

Competizioni ed alzate

1. le competizioni sono classificate in :

a. individuali

Nelle competizioni individuali solo i risultati personali vengono conteggiati; essi determinano la posizione dell'atleta nella classifica.

2. il tipo di competizione viene specificato dall'organizzatore.

3. le alzate sono tre e vengono utilizzate le ghirie tra 12 e 24 kg:

- lo SLANCIO COMPLETO (LONG CYCLE), prevede lo SLANCIO (JERK) di due ghirie partendo dal petto, seguito dall'abbassamento in mezzo alle gambe, senza toccare il suolo, che vengono poi girate nuovamente al petto (CLEAN) per lo SLANCIO (JERK) successivo.
- lo SLANCIO (JERK) per ripetizioni massime, a due braccia con due ghirie, partendo dal petto
- lo STRAPPO (SNATCH) di una ghiria per ripetizioni massime, prima con un braccio e poi con l'altro.

Gli atleti sono divisi in categorie di età e di sesso:

CATEGORIE	ETA'
MASCHILE	UNDER 40
MASCHILE	OVER 40
FEMMINILE	UNDER 35
FEMMINILE	OVER 35

Ogni atleta può gareggiare in una sola categoria per competizione.

L'età di ogni partecipante si controlla dal 1° gennaio anno scolastico.

Kettlebell lifting di gara

Gara sprint della durata di 5 minuti:

.Uomini con possibilità di scelta tra 20 e 24 kg (doppio kettlebell per Jerk e Long cycle , singolo kettlebell per Snatch)

. Donne con possibilità di scelta tra 12 e 16 kg (singolo kettlebell per Jerk, Long Cycle, Snatch)

. Per lo Snatch e per tutte le categorie femminili è permesso un solo cambio braccio

. La gara termina :

- esaurito il tempo massimo
- appena poggiati a terra i kettlebell

Pesatura

1. la pesatura comincia circa due ore prima dell'inizio della competizione, e dura un'ora.

2. verrà adibito un ambiente per le operazioni di pesatura. Potranno essere presenti un arbitro ed un rappresentante per ogni squadra.

3. la pesatura verrà effettuata ad ogni categoria dagli stessi arbitri che effettueranno l'arbitraggio della categoria stessa.

4. ogni atleta verrà pesato una sola volta.

5. l'ordine di pedana verrà stabilito dagli arbitri tramite sorteggio.

Diritti e responsabilità dell'atleta

1. ogni atleta deve conoscere il regolamento di gara e le eventuali regole della specifica competizione.

2. l'atleta potrà indirizzare qualsiasi nota o reclamo o specifica al giudice di gara solo

attraverso il suo rappresentante di squadra, o rivolgendosi all'arbitro incaricato ai rapporti con gli atleti.

3. l'atleta dovrà essere strettamente disciplinato, mostrare assoluto rispetto degli altri atleti, del pubblico, degli arbitri. L'atleta che non sarà presente al Briefing pre-gara, verrà espulso dalla gara.

4. all'atleta è fatto chiaro divieto di usare qualsiasi attrezzo che possa facilitare le alzate.

5. l'atleta ha il diritto di preparare le ghirie prima delle sue alzate e ciò dovrà essere effettuato in uno spazio pienamente visibile ai giudici.

Divisa di gara

Gli atleti gareggiano indossando scarpe sportive (da sollevamento pesi, da corsa, sneakers). Le calze utilizzate non devono coprire le ginocchia o formare collegamento con le ginocchiere o bendaggi alle ginocchia. Gli atleti di sesso femminile devono indossare il reggiseno sotto il costume. Tutti gli atleti devono indossare le mutande sotto il costume.

Durante la gara, gli atleti hanno diritto di indossare una cintura di ampiezza massima 10 cm sulla parte frontale e 15 cm sulla parte posteriore. La cintura può essere indossata solamente sopra il costume. Non è permesso l'utilizzo di alcun genere di bendaggio per aumentare lo spessore della cintura.

Durante la gara, gli atleti possono usare bende, fasce, polsini (senza che coprano la mano) e ginocchiere. La lunghezza delle bende non è limitata, ma il loro spessore non può superare i 10 cm ai polsi e 25 cm alle ginocchia. Tutti i supporti utilizzati non devono essere in contatto tra loro e con il costume da gara o con le calze. Possono essere utilizzati dei cerotti per proteggere i gomiti, ma non possono avvolgere tutta la circonferenza del braccio e non possono essere più ampi di 5 cm.

Rappresentanti di squadra

1. Ogni organizzazione partecipante a competizioni personali o di squadra potrà avere un rappresentante.

2. il rappresentante scelto dal capo-squadra è responsabile della disciplina di ogni membro e della sua condotta di gara

3. il rappresentante dovrà essere presente alla pesatura, al sorteggio ed alle deliberazioni della giuria per ogni membro della sua squadra

4. il rappresentante dovrà essere presente presso il luogo di gara per tutta la durata della competizione.

5. nel caso una squadra non abbia un rappresentante, il capo-squadra coprirà tale ruolo.

6. il rappresentante potrà indirizzare ogni e qualsiasi nota o reclamo o specifica al giudice di gara solo a riguardo dei membri della sua squadra.

Equipaggiamento

Le alzate sono eseguite su di una piattaforma. Il direttore di gara provvederà affinché vi sia un'adeguata pavimentazione (piattaforma) livellata e stabile.

Il corpo giudicante

1. il corpo giudicante è formato dall'organizzazione che conduce l'evento.

2. detto corpo è formato da un giudice capo (capo giuria) e da un arbitro per ogni pedana.

3. l'arbitro deve avere ottima conoscenza del regolamento e delle eventuali regole della gara in corso.

4. l'organizzazione dovrà inoltre provvedere un "capo gara" che si occupi della sistemazione e della logistica di gara

Il giudice capo ed i suoi assistenti

1. il giudice capo dirigerà il lavoro del corpo giudicante, ed è responsabile dei seguenti requisiti per il buon andamento della gara: buona organizzazione, disciplina, sicurezza, imparzialità di atteggiamento e condizioni verso gli atleti, stretta osservanza delle regole, obiettività del giudizio, punteggi e pubblicazione dei risultati.

2. il capo giuria deve:

- avere una riunione con i membri del corpo giudicante prima del briefing
- tenere un briefing sul regolamento con atleti e rappresentanti prima dell'inizio della competizione, allo scopo di ricordare brevemente agli interessati le norme di gara
- determinare i compiti del corpo giudicante (arbitri di pedana, assistenti alla giuria, etc.)
- dirigere la gara e risolvere qualsiasi controversia
- supervisionare il lavoro degli arbitri e la determinazione del vincitore

- mettere a verbale qualsiasi petizione e protesta
- provvedere un rapporto della competizione alla organizzazione nazionale entro 5 giorni dalla gara
- stipulare il programma di gara e dirigere la riunione degli arbitri durante la competizione

3. il capo giuria ha il diritto:

- di cambiare al bisogno il programma di gara
- di squalificare l'atleta la cui preparazione tecnica, o condotta di gara, o uniforme di gara, non siano confacenti al regolamento.

4. gli assistenti del capo giuria ne seguono alla lettera le direttive. In assenza di questi ultimi, il primo ne assumerà i compiti

Il capo segretario di gara

Il capo segretario di gara esegue i seguenti compiti:

- prepara la necessaria documentazione tecnica e si assicura che sia a posto
- esegue i protocolli delle competizioni e verbalizza le direttive e le decisioni del capo giuria
- con il permesso del capo giuria, trasmette le informazioni di gara agli atleti ed ai rappresentanti. Eventualmente anche alla stampa
- registra i nuovi records
- processa tutto il cartaceo relativo alla competizione
- presenta al capo giuria tutto il materiale necessario per la riunione con gli arbitri
- verbalizza le note ed eventuali proteste

L'arbitro di pedana

L'arbitro di pedana esegue i seguenti compiti:

- si assicura della precisa osservanza delle norme sull'abbigliamento da parte dell'atleta
- chiaramente e ad alta voce dichiara il numero delle ripetizioni eseguite legalmente
- annuncia ripetizioni tecnicamente scorrette tramite la frase "NON CONTARE"
- annuncia ad alta voce il risultato di ogni alzata di ogni atleta

Il segretario

Il segretario esegue i seguenti compiti:

- riempie i cartellini di peso degli atleti
- chiama l'ordine di pedana ed avverte gli atleti all'approssimarsi del loro turno

L'arbitro annunciatore

L'arbitro annunciatore esegue i seguenti compiti:

- Annuncia le decisioni della giuria
- Annuncia i risultati di gara

Attrezzatura

- Le gare si svolgono sulle pedane, lo spazio tra le pedane deve essere di minimo mt 1.5
- Le misure delle ghirie sono le seguenti.

Altezza-mm 280

Larghezza-mm 210

Maniglia- mm 35

Il direttore di gara

Questi è responsabile della preparazione dell'equipaggiamento di gara (pedane, bilance, ghirie, etc.) spazi di gara, spazi per la giuria, per il pubblico, per gli arbitri, per la stampa, etc. e per la locazione scelta, e dovrà procurare materiale tecnico. Egli prende ordini dal capo giuria e dal rappresentante dell'organizzazione ospitante.

Regole per l'esecuzione degli esercizi

Generalità

Due minuti prima dell'inizio dell'esercizio, l'atleta deve essere chiamato in pedana. 10 secondi prima dell'inizio dell'esercizio sono annunciati i comandi "PRONTI" "ATTENZIONE" "START" o il conto alla rovescia "5, 4, 3, 2, 1" seguito dal comando "START".

L'atleta ha 10 minuti di tempo per eseguire l'esercizio. Lo speaker annuncia il trascorrere del tempo. Dopo 9 minuti il tempo residuo deve essere dichiarato in secondi: 50, 40, 30, 20, 10 e per gli ultimi 5 secondi è scandito al secondo: 5, 4, 3, 2, 1.

Quando la competizione avviene su più pedane, tutti gli atleti devono iniziare l'esercizio immediatamente dopo il comando "START". Se ciò non avviene, il giudice di pedana corrispondente all'atleta comanda lo "STOP".

Se un atleta inizia l'esercizio prima del comando "START" (falsa partenza), il giudice di pedana comanda lo "STOP" e, dopo che l'atleta si è fermato, il giudice di pedana riannuncia per lui lo "START", permettendo all'atleta di iniziare di nuovo.

Nell'eseguire l'esercizio, l'atleta deve essere rivolto frontalmente verso il giudice.

Ogni ripetizione è considerata valida solo se termina con le braccia e le gambe completamente stese, il kettlebell fissato sopra la testa sul piano frontale ed è visibile lo stop del kettlebell e dell'atleta in fissazione.

Dopo 10 minuti è comandato a tutte le pedane lo "STOP" e gli atleti devono interrompere l'esercizio; tutte le ripetizioni effettuate successivamente non vengono contate.

Tutte le ripetizioni eseguite correttamente devono essere visualizzate nel conteggio con il display di pedana. Quando il display non è presente, le ripetizioni valide vengono contate dal giudice di pedana con tono di voce udibile al partecipante e agli spettatori.

L'atleta non può parlare durante l'esercizio.

Ogni volta che, nel corso dell'esercizio, vengono violati dei requisiti tecnici di performance, il giudice di pedana usa il comando "NON CONTARE" o, eventualmente, "STOP".

Quando l'esercizio è concluso, l'atleta appoggia il kettlebell sulla pedana, tenendo l'impugnatura e accompagnando la discesa.

Lo Slancio

All'inizio dell'esercizio, i kettlebell (singolo per le donne) devono essere portati dalla pedana al petto con un unico movimento continuo e senza aiuti esterni.

Lo Slancio deve essere eseguito dal petto dalla rack position di partenza: le spalle e i gomiti sono adesi al tronco, i kettlebell sono appoggiati sul lato esterno delle braccia e le gambe sono stese.

Il movimento si costituisce di:

1. Caricamento: Le gambe si flettono fino a formare un angolo al ginocchio di circa 120°

2. Spinta: Con un movimento esplosivo, le gambe si distendono (arrivando sulle punte), il bacino viene spinto verso l'alto e le braccia si staccano dal tronco; i kettlebell arrivano per inerzia fino a poco sopra il livello della testa

3. Incastro: Le gambe si flettono nuovamente, in modo che tutto il corpo si porti sotto i kettlebell in salita. Il bacino viene spinto verso il basso indietro e le braccia si distendono in modo rapido e esplosivo

4. Salita e Fissazione: Le ginocchia si spingono verso dietro, comportando una distensione delle gambe e la risalita alla posizione eretta

5. Discesa: Si rilassano le braccia, causando una discesa dei kettlebell. I gomiti, durante la discesa, si avvicinano e con le gambe o con l'addome si ammortizza l'impatto sul tronco, tornando in rack position.

Viene comandato lo "STOP" quando:

ü

- ✓ I kettlebell sono appoggiati sulle articolazioni delle spalle (con eccezione dell'inizio dell'esercizio, dopo aver portato i kettlebell al petto per la prima volta) o sulla pedana
- ✓ Quando i kettlebell scendono sotto il livello della cintura
- ✓ Quando l'atleta esce dalla pedana

Viene comandato "NON CONTARE" quando:

ü

- ✓ Il movimento di alzata è effettuato con interruzione
- ✓ Quando i kettlebell si sollevano in modo alternato (destra e sinistra)
- ✓ Quando i kettlebell non si fissano simultaneamente
- ✓ Mancanza di stop tecnico in rack position
- ✓ Mancanza di fissazione sopra la testa

Lo Slancio Completo

Lo Slancio Completo deve essere eseguito secondo le regole dello Slancio, portando dopo ogni alzata i kettlebell (singolo per le donne) nella posizione di punto morto dietro le ginocchia. La spinta oscillatoria verso il punto morto e di ritorno in rack position può essere eseguita una sola volta per alzata.

Viene comandato lo "STOP" anche quando:

ü

- ✓ I kettlebell vengono tenuti "a penzolini" tra le gambe per riposare
- ✓ Viene eseguita più di un'oscillazione nella fase di passaggio al punto morto
- ✓ I kettlebell si appoggiano sulla pedana

Lo Strappo

L'esercizio deve essere eseguito in un unico movimento fluido. L'atleta deve sollevare il kettlebell senza fermarsi fino alla posizione di fissazione sopra la testa. Nel momento della fissazione, le braccia, le gambe e il torso devono essere distesi e il movimento del kettlebell e dell'atleta deve interrompersi.

Dopo la fissazione, l'atleta deve riportare giù il kettlebell per eseguire una nuova alzata. Non è permesso toccare il kettlebell con qualunque parte del corpo diversa dalla mano con cui lo si sta tenendo. L'oscillazione in discesa e risalita può essere eseguita una sola volta. È consentito un solo cambio di mano.

Viene comandato lo "STOP" quando:

ü

- ✓ Il kettlebell si appoggia sulla spalla
- ✓ Il kettlebell si appoggia sulla pedana (se il kettlebell tocca la pedana durante le oscillazioni non è considerato errore)
- ✓ L'atleta scende dalla pedana
- ✓ Il kettlebell viene lasciato tra le gambe "a penzolini" per riposare
- ✓ Viene eseguita più di un'oscillazione tra due fissazioni

Se il kettlebell viene lasciato "a penzolini" tra le gambe o viene eseguita una doppia oscillazione PRIMA che vi sia stato il cambio mano, il giudice di pedana comanda "CAMBIO MANO". Se l'atleta non obbedisce, viene comandato lo "STOP".

È permessa una sola oscillazione extra (doppia oscillazione) dopo aver cambiato mano, prima di eseguire la prima fissazione con la nuova mano.

Viene comandato "NON CONTARE" quando:

- ✓ Il movimento è eseguito con tecnica di pressü
- ✓ Mancanza di fissazioneü
- ✓ Quando il braccio libero o qualunque altra parte del corpo tocca la pedana, le gambe, il braccio impegnato nell'alzata o il kettlebell (con eccezione del momento di cambio mano)

Determinazione del vincitore

Il vincitore di ogni categoria è determinato dal più alto realizzato nelle singole alzate. Nella categoria maschile, come per quella femminile, il totale dello STRAPPO (snatch) è determinato dalla somma delle ripetizioni effettuate con ogni braccio. Per esempio: 50dx+40sx=90

Se più atleti hanno lo stesso totale, la vittoria viene assegnata in base al calcolo del seguente coefficiente: $\frac{\text{peso totale ghiria/e} \times \text{n}^\circ \text{ totale ripetizioni}}{\text{peso corporeo}}$

Qualsiasi nota o protesta formale a riguardo dell'arbitro di pedana, dovrà essere verbalizzata dal rappresentante di squadra alla giuria prima dell'entrata in pedana dell'atleta seguente. La competizione può subire una pausa per il chiarimento della stessa.

Classifiche

-Verrà stilata una classifica per ogni categoria di sesso ed età a cui farà riferimento una classifica per ogni tipo di alzata, per un totale di 12 classifiche:
.n° 3 classifiche (long cycle, jerk, snatch) per la categoria maschile under 40
.n° 3 classifiche (long cycle, jerk, snatch) per la categoria maschile over 40
.n° 3 classifiche (long cycle, jerk, snatch) per la categoria femminile under 35
.n° 3 classifiche (long cycle, jerk, snatch) per la categoria femminile over 35

- Per ognuna delle sopraelencate categorie saranno premiati i primi tre classificati con coppe e medaglie

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.)

DATI PER PAGAMENTI:

- versamento su c/c postale n° 11234481 intestato a FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS- via P. Costa , 2 - 48121 Ravenna
- vaglia postale intestato a : FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS- via P. Costa , 2 - 48121 Ravenna
- bonifico su conto corrente postale intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS

IT 50 2076 01 131 000000 11 234481

Per iscriversi inviare copia del versamento e cedola di iscrizione compilata e firmata a FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via Paolo Costa 2, 48121 - Ravenna, fax 0544 34752, e-mail 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

Ufficio Ospitalità Fax (+39) [0541/744255](tel:0541744255)

Email: infovisitatori@riminifiera.it

Il Comitato organizzatore