

COMPETIZIONE NAZIONALE CROSS TRAINING CHALLENGE

Regolamento generale

Categorie

- Maschile
- Femminile

La gara consiste in una competizione individuale .

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

Prove

Le prove previste sono 4 . Nell'ordine:

- Push Up
- Swing
- Chiusure a libro
- Burpees

Classifiche

Le classifiche sono una per categoria:

- Maschile Assoluta
- Femminile Assoluta

Il vincitore per categoria è chi ha ottenuto il punteggio più alto sommando i punti ottenuti nelle 5 prove previste.

Il primo classificato di ogni categoria sarà premiato con una targa.

L'assegnazione dei punti delle singole prove si basa sul massimo numero di ripetizioni e sul tempo più veloce. L'attribuzione dei punteggi è così ripartita:

01° - 20 pt

02° - 15 pt

03° - 10 pt

Regolamento Tecnico specifico delle quattro prove

Premessa

In generale ogni ripetizione fallita o non correttamente effettuata, ovvero uno scostamento dallo standard tecnico di movimento indicato nel regolamento specifico, costituisce una “**NO REP**”, cioè una ripetizione non valida.

1° PROVA - Push up

La prova consiste in 50 ripetizioni consecutive. E' concessa una eventuale pausa tra una ripetizione e l'altra, ma questa non può essere maggiore di 5 secondi (pena l'annullamento della prova).

La tecnica di esecuzione è **libera nella scelta del passo tra le mani** (distanza e posizione degli arti superiori).

Le ripetizioni ritenute valide sono quelle eseguite nel rispetto dei seguenti standard tecnici:

- in appoggio sulle ginocchia, gambe unite e piedi in appoggio al suolo per la categoria femminile;
- a corpo proteso (gambe tese e unite) per la categoria maschile;
- con la massima distensione delle braccia e con il petto che in massima fase di piegamento tocca una pallina da tennis fissata in modo stabile al suolo.

In caso contrario si chiamerà il “**NO REP**” e la ripetizione sarà dichiarata nulla dal giudice designato alla prova.

Vince chi avrà impiegato il minor tempo per completare le ripetizioni richieste.

2° PROVA – One Hand Swing (Swing a una mano)

La prova consiste in 100 ripetizioni consecutive per singolo componente. L'ordine di esecuzione è a discrezione degli atleti. E'concesso un solo cambio mano a discrezione dell'atleta.

Peso specifico del kettlebell

Per la categoria maschile sono previste due possibilità di scelta:

- ◆ 24 kg per un peso corporeo superiore a 65 kg
- ◆ 20 kg per un peso corporeo inferiore a 65 kg

Per la categoria femminile sono previste due possibilità di scelta:

- ◆ 16 kg per un peso corporeo superiore a 50 kg

- ◆ 12 kg per un peso corporeo inferiore a 50 kg

La tecnica di esecuzione deve rispettare gli standard della scuola sovietica (RKC & Strong First)

Le ripetizioni ritenute valide sono quelle eseguite nel rispetto dei seguenti standard tecnici:

- l'alzata deve essere eseguita in un unico movimento, portando il kettlebell **senza toccare il suolo**, dalla fase di backward swinging alla fase di forward swinging, **senza fargli toccare alcuna parte del corpo** (a parte, eventualmente, l'interno delle gambe);

- Il singolo atleta deve eseguire le sue 50 ripetizioni in maniera **ininterrotta**;

- è previsto **un solo cambio mano senza arresto** del kettlebell, pertanto in oscillazione senza mai poggiarlo al suolo;

- nella **posizione di partenza**:

- ◆ fissare l'assetto neutro della colonna vertebrale
- ◆ posizionare i piedi ad una distanza leggermente più ampia della larghezza delle spalle
- ◆ posizionare e afferrare con una mano il kettlebell di fronte al corpo, disegnando un triangolo tra piedi e kettlebell;

- nella **fase di Backward swinging**:

- ◆ mantenere le curve fisiologiche in posizione neutra ad eccezione della curva cervicale che può portarsi in iperestensione;
- ◆ Mantenere il braccio esteso con il gomito e l'avambraccio a contatto con l'area del punto vita e parte del polso attorno alla parte superiore delle cosce;
- ◆ non subire la fase di discesa del kettlebell; al momento del contatto del gomito e avambraccio con l'area del punto vita, attivare attivamente le anche per spingere il kettlebell in backward swinging;
- ◆ il kettlebell non deve perdere l'allineamento con il polso, in pratica non deve flippare;

- nella **fase di Forward swinging**:

- ◆ Fai scattare i fianchi in avanti e porta la parte superiore del corpo in posizione verticale per spingere in avanti il kettlebell;
- ◆ completare l'estensione delle gambe senza iperestendere le ginocchia;

- ◆ mantenere le curve fisiologiche in posizione neutra; pertanto non iperestendere il rachide; in altre parole, non spingere i fianchi oltre la direttrice delle caviglie e delle spalle;
- ◆ il braccio libero **non deve toccare** il kettlebell

In caso contrario si chiamerà il “**NO REP**” e la ripetizione sarà dichiarata nulla dal giudice designato alla prova.

Vince chi avrà impiegato il minor tempo per completare le ripetizioni richieste.

3° PROVA – Chiusure a libro

La prova consiste in 50 ripetizioni consecutive. E' concessa una eventuale pausa tra una ripetizione e l'altra, ma questa non può essere maggiore di 5 secondi (pena l'annullamento della prova).

La tecnica di esecuzione è **libera**; sono ammesse pertanto le gambe tese o semi flesse, e diversi accomodamenti del busto sia in fase eccentrica che in fase concentrica.

Le ripetizioni ritenute valide sono quelle eseguite:

- a braccia sempre estese;
- con il touch simultaneo di entrambi i piedi in fase di chiusura
- le gambe devono essere sempre unite

In caso contrario si chiamerà il “**NO REP**” e la ripetizione sarà dichiarata nulla dal giudice designato alla prova.

Vince chi avrà impiegato il minor tempo per completare le ripetizioni richieste.

4° PROVA – Burpees

La prova è a tempo con un CAP TIME predefinito di 5 minuti. E' concessa una eventuale pausa tra una ripetizione e l'altra, ma questa non può essere maggiore di 5 secondi (pena l'annullamento della prova).

La tecnica di esecuzione è **libera**; sono pertanto ammesse tutte le tecniche e le strategie esecutive dei diversi stili di Burpee.

Vince chi avrà eseguito il maggior numero di ripetizioni nel CAP TIME richiesto.

Regole di comportamento e decisioni dei giudici

Il partecipante accetta di comportarsi in maniera leale e sportiva: manipolazioni e tentativi d'inganno, comportamenti di disturbo o di ostacolo, discussioni violente e commenti offensivi, possono essere puniti dall'organizzazione con l'esclusione dalla competizione, fino al ricorso alle vie legali.

Sono anche punibili con penalizzazioni sulla classifica tutte le condotte antisportive e ogni possibile atteggiamento volto a danneggiare l'organizzazione, i partecipanti, gli sponsor.

Le decisioni dell'organizzazione e dei giudici sono definitive e inappellabili.

Limitazione della responsabilità

Il Partecipante dichiara di essere a conoscenza dei rischi prevedibili e imprevedibili, connessi alla competizione e di essere in possesso della certificazione medica agonistica con validità attiva per partecipare alla gara. Il partecipante accetta che l'organizzazione possa modificare le condizioni previste per la competizione e possa annullare l'evento per motivi attualmente imprevedibili, per cause di forza maggiore e per ragioni che non dipendono dalla sua volontà. Il partecipante dichiara di esonerare l'organizzazione della competizione da qualsiasi responsabilità, civile e penale, che potrebbe insorgere durante le fasi della gara. Il partecipante dichiara di aver letto attentamente il contenuto del regolamento e accettarlo in ogni suo punto.

Modalità 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).

Pre-gara

All'atto del collegamento previsto un'ora prima dell'inizio gara seguiranno:

- ◆ presentazione del proprio documento di identità;
- ◆ presentazione della certificazione medica agonistica con validità attiva per partecipare alla gara.
- ◆ dichiarazione autocertificata del proprio peso corporeo
- ◆ una eventuale dichiarazione dell'atleta sulla presenza di limiti strutturali relativi all'articolazione dei gomiti ai fini di una giusta valutazione della prova dei push up.

ATTENZIONE: Gli atleti dovranno provvedere autonomamente al proprio riscaldamento per le singole prove. Quando si collegheranno per il loro turno di gara sarà quindi possibile eseguire solo la prova ufficiale da gara con le modalità previste dal regolamento.

Attrezzature

Gli attrezzi di cui dovranno disporre gli atleti sono:

n. 1 tappetino (a discrezione dell'atleta)

n. 1 kettlebell della taratura corrispondente al peso corporeo dell'atleta (24 – 20 – 16 – 12 kg)

n. 1 pallina da tennis da posizionare al suolo in modo stabile

Ordine di svolgimento delle prove e recuperi fra le stesse

Ad ogni prova verrà designato un giudice specifico.

L'ordine di presentazione alla prova rispetterà quello alfabetico senza alcuna suddivisione per categorie. La suddivisione avverrà solo ai fini della classifica finale.

La gara inizierà con la 1° prova dei push up per la quale verranno chiamati tutti gli atleti seguendo il suddetto ordine alfabetico; al termine della 1° prova seguiranno 5 minuti di pausa e si proseguirà con la stessa logica per lo svolgimento della 2° prova e così fino alla 4° prova.

Ogni singolo atleta al termine della sua prima prova dovrà rimanere obbligatoriamente in collegamento, disattivando il proprio microfono e la propria fotocamera, in attesa della chiamata della giuria per lo svolgimento della sua successiva prova.

Gli atleti dovranno comunque rimanere sempre attenti allo svolgimento della gara e sempre a disposizione dei giudici.

Come indicato nel regolamento tecnico delle singole prove la valutazione del giudice di gara è insindacabile: sarà lui a considerare valide o nulle le ripetizioni o le prove, e sarà il giudice a decidere sull'eventuale penalità o squalifica da assegnare all'atleta.

IMPORTANTE!

A **parità di punteggio**, vince l'atleta che pesa di più.

Saranno motivi di **squalifica**:

- Il non ottemperamento del regolamento e delle indicazioni del giudice.
- Il presentarsi in video alla chiamata del giudice per lo svolgimento delle singole prove con più di 1 minuto di ritardo.
- L'adozione, in qualsiasi momento della gara, di un comportamento apertamente polemico e/o antisportivo (vedi parte delle regole di comportamento e decisioni dei giudici).

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