

# **KALISTHENICS CHALLENGE**

## **GARA FUN**

**Sabato 2 giugno 2018**

### **REGOLAMENTO GENERALE**

Le gare si svolgeranno a partire dalle ore 10.30

#### **Pre gara**

Le registrazioni degli atleti Fun avverranno presso l'apposito desk FIF dell'area Functional&Kalisthenics.

### **REGOLAMENTO TECNICO GARA FUN**

E' una competizione amatoriale indicata per tutti gli appassionati che si allenano a corpo libero e vogliono testare le loro abilità. Gli atleti dovranno sfidarsi in un circuito misto di endurance (a tempo e a ripetizioni) composto da una serie di esercizi fondamentali a corpo libero dove verrà valutata l'esecuzione del gesto in chiave calistenica. Verranno premiati, per ogni categoria, i primi 3 atleti con il miglior tempo realizzato.

#### **Le categorie**

- Uomini
- Donne

Sono ammessi atleti che abbiano compiuto il sedicesimo anno di età, previa presentazione di un documento di identità a certificazione della stessa.

#### **L' abbigliamento**

L'abbigliamento di ogni singola prova è libero, ma deve essere tale da non pregiudicare la valutazione del giudice in modo da poter valutare le linee del corpo anche in posizioni invertite. Si consigliano pertanto pantaloni corti o lunghi e una t-shirt abbastanza aderenti al corpo.

Alla **maglietta** di gara sarà applicato il **numero di gara** fornito dalla Federazione Italiana Fitness al momento della registrazione.

L'atleta può usufruire di guanti, paracalli, fasce, ginocchiere o polsini se ne necessita.

**ATTENZIONE:** Gli atleti dovranno provvedere autonomamente al proprio riscaldamento per le singole prove. Quando si presenteranno per il loro turno di gara, sarà quindi possibile eseguire solo la prova ufficiale da gara come prevista dal regolamento.

#### **Lo Svolgimento della gara**

**Il circuito** è composto da sette stazioni che andranno eseguite nel minor tempo possibile (verrà data la possibilità a tutti gli atleti di interrompere le “ripetizioni” per recuperare, a discapito del tempo totale della gara)

**1) Pull up**

- Uomini 30 pull up
- Donne 20 chin up

**2) Crow-stand braccia piegate a terra o su maniglia**

- Uomini 1 minuto
- Donne 40 secondi

**3) P-bars dip**

- Uomini 30
- Donne 20

**4) Roll squat jump (senza l'aiuto delle mani)**

- Uomini 30
- Donne 25

**5) Metronomo a terra L-sit facilitato**

- Uomini 30
- Donne 30

**6) Push up gomiti stretti in hollow plank**

- Uomini 30
- Donne 20

**7) L-Sit:**

- Uomini 30 secondi
- **Donne 20 secondi**

**I Premi**

- Gli atleti primi classificati riceveranno un montepremi di **250 euro**.
- I secondi saranno premiati con attrezzature tecniche offerte dallo sponsor ufficiale Spartaco Sport.
- I terzi classificati di ciascuna categoria saranno premiati con un kit di integratori sportivi offerti dagli sponsor ufficiali.

**Le Quote d'iscrizione e le modalità**

La nuova edizione di Rimini Wellness 2018 si presenta con una **NOVITA' ASSOLUTA!**

**Le quote d'iscrizione alla gara FUN comprendono L'INGRESSO GRATUITO alla fiera valido per 4 GIORNI e la T-SHIRT ufficiale della Federazione Italiana Fitness**

€ 40,00 a persona per i tesserati FIF e/o per i tesserati ASI in regola con l'affiliazione.

€ 50,00 a persona per i non tesserati FIF e/o ASI (In questo caso la quota d'iscrizione è comprensiva dell'affiliazione come socio effettivo FIF necessaria ai fini assicurativi)

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 il 15 maggio 2018.**