

SPARTAN CHALLENGE

1° COMPETIZIONE NAZIONALE A CORPO LIBERO

Venerdì 1 giugno 2018

REGOLAMENTO GENERALE

Cos'è?

Si tratta della prima competizione ufficiale a corpo libero individuale certificata *Spartan System & FIF*

Chi può partecipare?

Tutti coloro che abbiano compiuto la maggiore età (18 anni)

Quando presentarsi per le registrazioni?

Le registrazioni sono da effettuarsi un'ora prima dell'inizio della gara presso l'apposito desk FIF dell'area Functional & Kalisthenics

La gara è strutturata in categoria peso/altezza, età o sesso?

La gara è strutturata in base al sesso;

- male category - *Ares*
- female category - *Artemide*

Quanti livelli sono presenti ?

- warrior level
- hero level

Quali differenze presentano?

Nel **warrior level** sono richieste le abilità base dello Spartan System (**basic skills**)

Nel **hero level** sono richieste le abilità avanzate dello Spartan System (**advanced skills**)

Quali sono gli esercizi presenti nel livello warrior?

1. clapping sit up
2. invincible sit up
3. armor reverse crunch
4. vertical crunch
5. spinal rock
6. lower back
7. flyback hyperextension
8. armor
9. heroes bench
10. mountain climber
11. plank to bench
12. table high kick
13. table lift
14. roll up
15. burpee no push up no jump
16. push up
17. warrior push up
18. bear push up
19. hindu push up
20. headstand
21. tabata squat
22. warrior front lunge

23. hot coals lunge
24. hip to heel
25. single leg kick

Quali sono gli esercizi presenti nel livello hero?

1. I reverse sit up
2. spartan sit up
3. side to side reverse sit up
4. armor sit up
5. immortal reverse sit up
6. pipe armor
7. butterfly hyperextension
8. gold armor
9. clapping plank
10. clapping up plank
11. scorpion plank
12. table L sit
13. clapping reverse
14. rock up
15. spartan burpee
16. dive bomber push up
17. hot coals push up
18. lacerta jump push up
19. clapping jump push up
20. spartan warrior
21. iron lunge
22. tuck squat
23. double jump
24. closed pistol squat
25. spartan back crash

Dove è possibile visionare gli esercizi?

Sul sito www.fif.it o www.thespartansystem.com

Quale è l'abbigliamento da utilizzare?

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. Si consigliano pertanto pantaloni corti o lunghi e una t-shirt (da portare all'interno dei pantaloni) abbastanza aderenti al corpo.

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

Come eseguire il riscaldamento?

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.

Quali sono le modalità e i costi di iscrizione?

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

Le quote d'iscrizione alla gara comprendono L'INGRESSO GRATUITO alla fiera valido per 4 GIORNI:

€ 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. **Le iscrizioni devono pervenire entro il 24 maggio 2018.**

Quale è il montepremi?

- Gli atleti primi classificati di ciascuna categoria riceveranno una coppa e gadget tecnici degli sponsor ufficiali.

- I secondi ed i terzi classificati di ciascuna categoria saranno premiati con targhe e gadget tecnici degli sponsor ufficiali.

Quale è la struttura degli Olympic Games?

La competizione è organizzata in:

- *registration* (iscrizione)
- *briefing challenge* (regolamento specifico della competizione)
- *olympic games* (gara)
- *award ceremony* (premiazione)

Cosa è il briefing challenge?

Il **briefing** è una riunione informativa alla quale sono invitati tutti gli iscritti agli *Olympic Games*.

Il **briefing** è svolto trenta minuti dall'avvio della competizione. Nel corso della riunione, la *gerousia* (giuria), rappresentata dagli *ephorates* (giudici) illustra il regolamento specifico della gara;

- **types of training** / strutture di allenamento
- **skills** / abilità motorie
- **rules** / regole

Quali sono le strutture (types of training) presenti negli Olympic Games?

Ladder: struttura caratterizzata da una serie di esercizi, ciascuno contraddistinto da un certo numero di ripetizioni. Una volta completati tutti gli esercizi è necessario implementare o deplementare il numero delle ripetizioni per singolo esercizio. I ladder presentano 3 forme; a ripetizioni crescenti, decrescenti o combinate.

Amrap - As many round as possible: struttura di allenamento composta da un tempo di lavoro predeterminato, all'interno del quale è necessario eseguire più volte possibile il lavoro assegnato. Ogni round è composto da un numero di esercizi e ripetizioni. Il tempo di recupero tra gli esercizi e quello previsto al termine del round è soggettivo. Va da sé che la quantità finale di tempo di recupero influenzerà in positivo o in negativo l'esecuzione di più o meno round/ripetizioni.

Afap strategy: struttura di lavoro composta da un numero prestabilito di esercizi e ripetizioni per esercizio. La caratteristica di questo lavoro è la selezione da parte del praticante della sequenza degli esercizi da abbinare al numero di ripetizione proposte; pertanto non solo è necessario una strategia di base per terminare il lavoro ma è richiesta una attenta analisi della complessità degli esercizi, del settore muscolare coinvolto e della velocità di esecuzione del singolo esercizio. Obiettivo: portare a termine la sequenza nel minor tempo possibile.

nota: e' necessario terminare tutte le ripetizioni di un esercizio prima di passare all'esercizio successivo.

Afap time: struttura composta da un numero prestabilito di esercizi in serie. E' necessario svolgere il maggior numero di ripetizioni in un determinato tempo stabilito. Il numero delle ripetizioni per singolo esercizio verrà sommata a tutti gli esercizi proposti nella struttura fornendo il risultato

finale del workout.

Quali sono i termini /regole (rules) presenti durante lo svolgimento della competizione?

- **rep:** ripetizione eseguita correttamente
- **no rep:** ripetizione eseguita non correttamente
- **penalty:** penalità da svolgere
- **round:** serie di esercizi contrassegnati da un numero prestabilito di ripetizioni o da un tempo di lavoro per esercizio
- **work time:** tempo di lavoro
- **rest time:** tempo di recupero al termine della struttura
- **no rest time:** nessuna interruzione al termine della struttura

Come vengono assegnati i punteggi?

A seconda della tipologia della struttura:

	<i>amrap</i>	<i>afap strategy</i>	<i>ladder</i>	<i>afap time</i>
first	10 points	15 points	10 points	15 points
second	8 points	12 points	8 points	12 points
third	6 points	10 points	6 points	10 points
fourth	4 points	6 points	4 points	6 points
fifth	2 points	3 point	2 point	3 point

Come viene stilato il ranking (la classifica)?

In base alla somma dei punti conquistati da ciascun partecipante nelle singole strutture

Un esempio di Olympic Games?

1) **Registration:** Marco Rossi – effettuata

2) Briefing Challenge:

Strutture	Termini/regole	Esercizi livello Warrior	Tempo di lavoro / ripetizioni	Esercizi livello Hero	Tempo di lavoro / ripetizioni
amrap	rep / no rep / round / penalty / work time / no rest time	warrior push up	3 dx-3 sx	tuck squat	8
		table lift	8	spartan warrior	8
		tabata squat	8	spartan sit up	8
		single leg kick	3 dx-3 sx	reverse clapping	4 dx – 4 sx
afap time	rep / no rep / penalty / work time	invincible sit up	120 sec	double jump	120 sec
		roll up	120 sec	table L sit	120 sec
		bear push up	120 sec	clapping squat	120 sec
		hotcoals lunge	120 sec	clapping push up	120 sec

Sono presenti due strutture:

- **amrap**
- **afap time**

Nell'**amrap** sono presenti le seguenti regole:

- **il ranking** (classifica) è stilato in base al numero di *round* svolti dal partecipante (in caso parità tra più due o più concorrenti, si valuterà il numero di ripetizioni svolte)
- **round**: serie di esercizi contrassegnati da un numero prestabilito di ripetizioni o da un tempo di lavoro per esercizio
- **rep**: ripetizione calcolata in quanto eseguita correttamente
- **no rep**: ripetizione non calcolata in quanto eseguita non correttamente
- **penalty**: al raggiungimento della quinta *no rep* chiamata dal giudice il concorrente è costretto ad interrompere l'esecuzione degli esercizi per 30 secondi un *rest time* (tempo di recupero) al termine della struttura
- **work time**: il tempo di lavoro della struttura è di 10 minuti
- **no rest time**: non è previsto alcun tempo di recupero al termine della struttura

Nell'**afap time** sono presenti le seguenti regole:

- **il ranking** (classifica) è stilato in base al numero di ripetizioni totali svolti dal partecipante
- **rep**: ripetizione calcolata in quanto eseguita correttamente
- **no rep**: ripetizione non calcolata in quanto eseguita non correttamente
- **penalty**: al raggiungimento della terza *no rep* chiamata dal giudice il concorrente è costretto ad interrompere l'esecuzione dell' esercizio per 15 secondi
- **work time**: il tempo di lavoro della struttura è di 8 minuti

FEATURES (Glossario)

- **Agelaia**: centro per la pratica dell'allenamento provvisto di certificazione
- **Agoge' System**: programma periodizzato di allenamento mirato alla prestazione atletica del praticante
- **Sissitya**: seduta di allenamento
- **Lacaedemon**: praticante dell'attività
- **Helot**: gamma di esercizi utilizzati nei sissizi di livello base
- **Perioeci**: gamma di esercizi utilizzati nei sissizi di livello intermedio
- **Spartiates**: gamma di esercizi utilizzati nei sissizi di livello avanzato
- **Krypteia**: gamma di esercizi utilizzati nei sissizi di livello estremo
- **Spartan Officer - Gold**: istruttore certificato (4 master)
- **Spartan Officer - Silver**: istruttore certificato (3 master)
- **Spartan Officer - Bronze**: istruttore certificato (2 master)
- **Spartan Knight**: istruttore certificato (1 master)
- **Slogan**: torna con lo scudo o sopra di esso
- **Emblem**: lambda
- **Sign**: indice e medio della mano diretti verso il basso
- **Battle Cry**: Au Au Au

CHALLENGES

- ***Olympic Games***: competizioni ufficiali
- ***Olympic***: partecipante a competizioni ufficiali
- ***Male category – Ares***: categoria maschile
- ***Female category – Artemide***: categoria femminile
- ***Warrior level***: livello di competizione base
- ***Hero level***: livello di competizione avanzato
- ***Son of Ares***: vincitore/vincitrice di competizioni ufficiali
- ***Son of Artemide***: vincitore/vincitrice di competizioni non ufficiali
- ***Ephorate***: giudice di competizioni ufficiali
- ***Gerousia***: giuria di competizioni ufficiali
- ***Krypteia Institution*** : istituzione iniziatica riservata ai vincitori dei giochi olimpici
- ***Registration***: iscrizione alla competizione
- ***Briefing Challenge***: regolamento specifico della competizione
- ***Award Ceremony***: premiazione
- ***Ranking***: classifica