

## KALISTHENICS CHALLENGE

### REGOLAMENTO GENERALE

#### Orari

**La gara per la categoria Uomini si svolgerà a partire dalle ore 10.30 alle ore 14.00 circa;**  
**per la categoria Donne dalle ore 14.30 alle 17.00 circa**

N.B. Gli orari potranno subire variazioni per motivi organizzativi.

#### Pre gara

Le registrazioni degli atleti avverranno presso l'apposito desk FIF dell'area Functional&Kalisthenics: cat. uomini a partire dalle ore 9.45 e cat. donne a partire dalle ore 13.45.

Saranno accettate iscrizioni sul posto e anche durante lo svolgimento della gara.

### REGOLAMENTO TECNICO

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) Jump box (uomini 60cm, donne 50cm)**

- Uomini 30
- Donne 25

#### **5) Toes to bar**

- Uomini 30
- Donne 25

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

- Uomini 30
- Donne 20

#### **7) L-Sit:**

- Uomini 30 secondi
- Donne 20 secondi

## **DETTAGLI SULL'ESECUZIONE DEGLI ESERCIZI**

### **1) Pull up**

Le trazioni andranno eseguite senza alcuna componente di slancio o kipping.

Le esecuzioni verranno considerate valide solo quando partiranno con le braccia completamente distese e arriveranno con il mento sopra la sbarra.

La prima trazione deve partire in completa sospensione.

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

La crow-stand può avere le braccia flesse, il cronometro partirà dal momento in cui si staccano i piedi e l'atleta potrà scegliere se utilizzare le maniglie oppure la mano direttamente a terra.

### **3) P-bars dip**

I dip a parallele vanno eseguiti partendo con le braccia tese, durante l'affondo sarà sufficiente arrivare con un angolo di almeno 90° nel gomito e al termine della spinta finale bisogna tornare con le braccia completamente distese.

### **4) Jump box**

Ogni salto eseguito sul rialzo deve iniziare da fermi, sarà possibile sfruttare le braccia attraverso uno "swing" durante la fase di spinta, l'arrivo sul box deve essere stabile e fermo.

Le dimensioni del box sono 75 x 60 x 50.

Gli uomini dovranno saltare 60cm, le donne 50cm.

### **5) Toes to bar**

I "toes to bar" andranno eseguiti partendo dalla sospensione, l'esecuzione verrà considerata valida quando i piedi toccheranno la sbarra. Verrà posizionato un "box di legno" alle spalle dell'atleta per evitare che ogni volta che le gambe tornano si crei un meccanismo di slancio per eseguire la chiusura successiva.

Le gambe sono tese con una piccola tolleranza.

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

I push up a gomiti stretti andranno eseguiti mantenendo l'atteggiamento del corpo in "hollow plank".

Anche in questo caso basterà arrivare almeno ai 90° del gomito per far sì che l'esecuzione sia valida.

Se durante il piegamento verrà a meno l'atteggiamento del corpo, l'esecuzione non verrà contata.

### **7) L-Sit**

La L-sit o squadra verrà eseguita a parallele, e sarà considerata valida nel momento in cui le braccia e le gambe sono completamente tese.

I piedi dovranno essere sopra la linea delle parallele.

## **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**

**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**

€ 45,00 a persona per i tesserati FIF e/o per i tesserati ASI in regola con l'affiliazione 2019.

€ 55,00 a persona per i non tesserati FIF e/o ASI (In questo caso la quota d'iscrizione è comprensiva dell'affiliazione come Socio Basic FIF 2019, 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 e non oltre il 24 maggio 2019.**

*Per la categoria Uomini: verranno accettate iscrizioni fino al raggiungimento di massimo 30 iscritti*

*Per la categoria Donne: verranno accettate iscrizioni fino al raggiungimento di massimo 20 iscritte*