

CROSS TRAINING TEAM CHALLENGE

Regolamento generale

Categorie

- Team
- Maschile
- Femminile

La gara consiste in una competizione a squadre.

Il Team deve essere composto obbligatoriamente da due uomini e una donna.

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 cinque. Nell'ordine:

- Corsa su Tapis Roulant
- Push Up
- Swing
- Toes to bar
- Burpees

Classifiche

Le classifiche sono una per categoria:

- Team
- Maschile Assoluta
- Femminile Assoluta

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

Saranno premiati i primi tre atleti di ogni categoria.

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 cinque 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 - Run su Tapis Roulant

La prova si svolge sulla **distanza di 1500 mt** da suddividere obbligatoriamente in **500 mt per singolo componente**

Svolgimento corretto della prova

- La prova inizia quando il primo atleta, dopo il benessere del giudice, preme il pulsante start e la macchina inizia il count down della distanza, mentre lo stesso giudice preme lo start del cronometro a lui assegnato.
- Sarà l'atleta a gestire in modo completamente autonomo la velocità da tenere durante i suoi 500 mt.
- Non è ammessa la corsa con le mani in appoggio o in ancoraggio ad alcuna parte del tapis roulant.
- Se la macchina può impostare la distanza, la prova finisce automaticamente con il raggiungimento dello stesso.
- Se la macchina non ha la possibilità di impostare la distanza, sarà il giudice, munito di cronometro, a fermare la prova nel momento del raggiungimento dei 1500 mt.

Nota Bene

Ogni inconveniente avvenuto durante la prova (caduta accidentale o accidentale contatto con il tasto dello stop d'urgenza) **non** renderà nulla la prova, ma sarà comunque ritenuta valida fino al tempo e la distanza coperti correttamente. Rimane comunque incontestabile la valutazione del giudice delegato.

Passaggio del testimone

Il passaggio del testimone deve seguire le seguenti regole:

- La velocità raggiunta ai 500 mt del primo atleta e ai 1000 mt del secondo atleta non deve essere modificata durante il cambio, ma esclusivamente a cambio completato;
- il primo e successivamente il secondo atleta dovrà liberare il tapis roulant sul binario posto al lato sinistro, mentre l'atleta che lo sussegue deve accedere sul tapis roulant dal binario posto al lato destro;
- il passaggio deve obbligatoriamente concludersi in un tempo massimo di 5 secondi.

Vince il team che avrà impiegato il minor tempo per coprire l'intera distanza.

2° PROVA - Push up

La prova consiste in 90 ripetizioni da suddividere obbligatoriamente in 30 ripetizioni successive per singolo componente. L'ordine di esecuzione è a discrezione degli atleti.

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.

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).

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

3° PROVA – One Hand Swing (Swing a una mano)

La prova consiste in 150 ripetizioni da suddividere obbligatoriamente in 50 ripetizioni consecutive per singolo componente. L'ordine di esecuzione è a discrezione degli atleti.

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 il team che avrà impiegato il minor tempo per completare le ripetizioni richieste.

4° PROVA - Toes to bar

La prova consiste in 90 ripetizioni da suddividere obbligatoriamente in 30 ripetizioni consecutive per singolo componente. L'ordine di esecuzione è a discrezione degli atleti.

La tecnica di esecuzione è **libera**; sono ammessi pertanto slanci delle gambe o oscillazioni del corpo.

Le ripetizioni ritenute valide sono quelle eseguite:

- con una impugnatura pari alla larghezza delle spalle;
- a braccia sempre estese; **in caso di presenza individuale di limiti strutturali che impediscano la completa distensione della articolazione dei gomiti l'atleta deve darne indicazione all'atto della registrazione;**
- con il touch simultaneo di entrambi i piedi alla sbarra;
- l'eventuale movimento di oscillazione deve sempre oltrepassare la linea verticale del corpo.

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

L'impugnatura della sbarra :

- deve obbligatoriamente essere **pronata**, quindi, il dorso della mano sarà davanti allo sguardo.
- è richiesta a mano libera senza alcun tipo di protezione (fasciature, guanti ecc).
- i piedi possono essere posizionati in qualsiasi modo.

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) e può prevedere anche una discesa dalla sbarra.

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

5° PROVA - Burpees

La prova consiste in un **AMRAP** con un **CAP TIME** di 10 minuti.

Le ripetizioni sono suddivise tra gli atleti in modo arbitrario, così come l'ordine di esecuzione è a discrezione degli atleti.

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

Vince il team che 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, gli spettatori e altri presenti o ad impedire ad altri concorrenti la partecipazione alla competizione in modo equo e corretto.

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 manifestazione 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 dell'evento 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). Alla **maglietta** di gara sarà applicato il **numero di gara** fornito dalla Federazione Italiana Fitness al momento della registrazione.

Pre-gara

Alla registrazione (prevista un'ora prima dell'inizio gara) presso l'apposito desk FIF dell'area Functional & Kalisthenics seguiranno nell'area designata e indicata dal responsabile di segreteria:

- la pesata;
- un eventuale test di valutazione articolare sulle prove dei push up e dei toes to bar per gli atleti dichiaranti limiti strutturali relativi all'articolazione dei gomiti.

ATTENZIONE: l'organizzatore non predispone nessuna attrezzatura dedicata al riscaldamento per nessuna delle cinque prove. Gli atleti dovranno provvedere autonomamente al proprio riscaldamento per le singole prove. Quando si presenteranno per il loro turno di gara nell'area designata, sarà quindi possibile eseguire solo la prova ufficiale da gara con peso o distanza previste dal regolamento.

Pesata

1. la pesata comincia circa un'ora prima dell'inizio della competizione
2. verrà adibito un ambiente per le operazioni di pesatura nella zona del banco giuria. Potranno essere presenti oltre al giudice designato alla pesatura un rappresentante per ogni team
3. ogni atleta verrà pesato una sola volta
4. l'ordine di pesata verrà stabilito in relazione all'ordine di presentazione al banco giuria.

Attrezzature

I macchinari a disposizione degli atleti saranno:

- n. 3 tapis roulants
- n. 3 kettlebell per singola taratura (24 – 20 – 16 – 12 kg)
- n. 3 palline da tennis
- n. 3 sbarre per trazioni a corpo libero

Gli atleti non potranno scegliere su quali attrezzi eseguire la prova, ma saranno destinati dalla giuria.

In base alla disponibilità dell'azienda fornitrice i modelli possono variare.

Ordine di svolgimento delle prove e recuperi fra le stesse

In base al numero di team presenti in gara le stesse verranno suddivise in 2 gruppi **gruppo pari** e **gruppo dispari** e saranno tenuti a sostare nella propria area di gara appositamente segnalata.

La gara vedrà impegnati contemporaneamente 3 team.

L'area di gara verrà pertanto suddivisa in 3 macro aree (una per singolo Team) e ognuna di queste verrà a sua volta suddivisa in 5 micro aree (una per singola prova). Ad ogni microarea verrà designato un giudice specifico.

Ognuna di queste aree sarà ben delimitata dal comitato organizzatore.

L'ordine di presentazione all'area della pesata designerà l'attribuzione dei primi **due team pari** e **il primo team dispari** e così a seguire per i successivi due team dispari e il successivo team pari.

La gara inizierà con la 1° prova della corsa su tapis roulant: simultaneamente gareggeranno i **primi due team pari e il primo team dispari**; i team saranno suddivisi su preventiva chiamata del presidente di giuria nella postazione dei tapis roulants.

Ogni singolo team al termine della sua prima prova potrà accedere in autonomia alla seconda micro area per eseguire la 2° prova dei push up; al completamento della seconda prova ogni singolo team potrà accedere in autonomia alla 3° prova dei one hand swing; a seguire al completamento della terza prova ogni singolo team potrà accedere in autonomia alla 4° prova dei Toes to bar per poi accedere con la stessa modalità alla 5° prova dei Burpees che determinerà la fine della gara per ogni singolo team.

Nota Bene

Al compimento della seconda prova dei push up per ogni singola micro area designata ai singoli team, è prevista la partenza della gara per i successivi 3 team: questa volta, seguendo sempre l'ordine di registrazione, gareggeranno simultaneamente i successivi **due team dispari e il terzo team pari**.

Esempio pratico:

- INIZIO GARA : 2 TEAM PARI + 1 TEAM DISPARI
 - QUANDO I TRE TEAM HANNO TERMINATO LA 2° PROVA SI DA' UN
 - NUOVO INIZIO GARA: 2 TEAM DISPARI + 1 TEAM PARI
-E COSI' A SEGUIRE.....

Gli atleti che hanno terminato la loro prova dovranno posizionarsi nell'apposita area di rientro in attesa che la stessa prova sia completata dal terzo atleta.

Gli atleti di dovranno comunque rimanere 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 alla chiamata del giudice per lo svolgimento delle singole prova 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 varie classifiche.