

KALISTHENICS® CHALLENGE

REGOLAMENTO GENERALE

Orari

La gara si svolgerà domenica 30 agosto dalle ore 14.30 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 FIF Functional&Kalisthenics:

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) P-bars dip

- Uomini 30
- Donne 20

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

- Uomini 30
- Donne 25

4) Tenuta isometrica

- Uomini 1 minuto in Pull up
- Donne 1 minuto in Chin up

5) Push up a terra gomiti stretti in HollowPlank

- Uomini 30
- Donne 20

6) Crunch alla sbarra

- Uomini 30

- Donne 20

7) LegRaises

- Uomini 40

- Donne 30

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) P-barsdip

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.

3) 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.

4) Tenuta isometrica trazione

Tenere il corpo in trazione isometrica con il mento sopra alla sbarra senza che quest'ultimo tocchi la sbarra.

5) Push up gomiti stretti in hollow plank

I push up a gomiti stretti andranno eseguiti mantenendo l'atteggiamento del corpo in "hollowplank". 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. Dalla sospensione raccogliere le gambe leggermente divaricate andando a toccare con le ginocchia i gomiti

6) Crunch alla sbarra

Dalla sospensione raccogliere le gambe leggermente divaricate andando a toccare con le ginocchia i gomiti.

7) LegRaises

Dalla posizione di partenza supini a terra, l'atleta deve toccare la mano del giudice e il pavimento eseguendo in tal modo un movimento di flessione delle gambe sul busto da 180° a 90°.