

SPARTAN CHALLENGE - OLYMPIC GAMES

RIMINIWELLNESS, LUNEDÌ 31 AGOSTO 2020
3ª EDIZIONE

SEDE: FIERA DI RIMINI IEG - Italian Exhibition Group - Via Emilia, 155 - 47921 Rimini

REGOLAMENTO

Gli Olympic games sono le competizioni ufficiali Spartan System&FIF

Chi può partecipare?

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

La gara è strutturata in base al sesso:

- Uomo (Ares)
- Donna (Artemis)

Quanti livelli sono presenti ?

- Base (Warrior)
- Avanzato (Hero)

Quale differenze presentano?

- Nel livello Warrior sono proposti esercizi base dello Spartan System®
- Nel livello Hero sono proposti esercizi avanzati dello Spartan System®

Quali sono gli esercizi presenti nel livello Warrior?

1. invincibile sit up extreme
2. spinal reverse sit up basic
3. scorpion E
4. mountain climber basic
5. plank to bench basic
6. table lift basic
7. rock up basic
8. warrior push up basic
9. hindù push up basic
10. handstand medium
11. plyo lunge medium
12. one leg kick D

Quali sono gli esercizi presenti nel livello Hero?

1. spinal reverse sit up medium
2. side reverse sit up advanced
3. armor advanced
4. bridge F
5. mountain climber extreme
6. warrior squat extreme
7. scorpion F
8. one leg kick F
9. double kick
10. hindù push up extreme
11. plyo push up extreme
12. crash D

Dove è possibile visionare gli esercizi?

Sul sito www.fif.it

Quale è la struttura degli Olympic Games?

La competizione è organizzata in:

- iscrizione
- briefing con la presenza di tutti i partecipanti
- competizione
- premiazione

Cosa è il briefing?

Il briefing è una riunione informativa, svolta 30 min prima dell'avvio della competizione, alla quale sono invitati tutti gli iscritti agli Olympic Games.

Nel corso della riunione, la giuria (gherousia), rappresentata dai giudici (efori), illustra ai partecipanti le regole di gara:

- strutture di allenamento presenti nel corso della competizione
- esercizi presenti nel corso della competizione
- glossario specifico applicato nel corso della competizione

Quali sono le strutture presenti agli Olympic Games?

LADDER:

struttura caratterizzata da un numero prestabilito di esercizi. Per ciascun esercizio è necessario svolgere un certo numero di ripetizioni. Una volta completata tutta la sequenza è necessario ripeterla per N volte, aggiungendo o decurtando un certo numero di ripetizioni. Esempio:

- svolgere la sequenza A+B+C+D x 3 volte
- aggiungere, per ciascuna sequenza, 2 ripetizioni ad esercizio

Esercizio A	10 reps	12 reps	14 reps
Esercizio B	12 reps	14 reps	16 reps
Esercizio C	14 reps	16 reps	18 reps
Esercizio D	10 reps	12 reps	14 reps

AFAP - AS FAST AS POSSIBLE:

struttura di lavoro composta da un numero prestabilito di esercizi. Per ciascun esercizio è necessario svolgere un certo numero di ripetizioni. L'obiettivo è portare a termine la sequenza nel minor tempo possibile.

E' necessario terminare tutte le ripetizioni di un esercizio per poter passare all'esercizio successivo. Esempio:

- svolgere la sequenza A+B+C+D+E
- per singolo esercizio, eseguire il numero di ripetizioni indicate nel minor tempo possibile

Esercizio A 100 reps svolte in (360s)
Esercizio B 80 reps svolte in (285s)
Esercizio C 60 reps svolte in (200s)
Esercizio D 40 reps svolte in (160s)
Esercizio E 20 reps svolte in (100s)
Tempo totale: 1105 secondi

AFAP TIME:

struttura composta da un numero prestabilito di esercizi. L'obiettivo è svolgere, per ciascun esercizio, il maggior numero di ripetizioni nel tempo indicato. Il numero delle ripetizioni svolte per singolo esercizio verrà sommata a tutti gli esercizi proposti nella struttura fornendo il risultato finale. Esempio:

- svolgere la sequenza A+B+C+D+E
- per singolo esercizio, eseguire il maggior numero di ripetizioni nel tempo indicato

Esercizio A (30 reps) svolte in 120s
Esercizio B (20 reps) svolte in 120s
Esercizio C (40 reps) svolte in 120s
Esercizio D (30 reps) svolte in 120s
Esercizio E (50 reps) svolte in 120s
Ripetizioni totali: 170 reps

Qual'è il glossario presente durante lo svolgimento della competizione?

- **rep:** ripetizione eseguita correttamente
- **no rep:** ripetizione eseguita non correttamente
- **penalty:** penalità da svolgere
- **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:

Come viene stilata la classifica finale?

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

	AFAP	LADDER	AFAP TIME
1°	15 punti	10 punti	20 punti
2°	12 punti	8 punti	15 punti
3°	10 punti	6 punti	10 punti
4°	6 punti	4 punti	6 punti
5°	3 punti	2 punti	3 punti

Un esempio di Olympic Games?

1) Registrazione: Marco Rossi – effettuata

2) Briefing:

Strutture	Termini / regole	Esercizi livello Warrior	Tempo di lavoro / ripetizioni	sequenze
LADDER	- rep / no rep - penalty - no rest time	- (A) rock up basic	5 reps	3 con aggiunta di 2 reps per esercizio
		- (B) warrior push up basic	8 reps (4dx - 4sx)	
		- (C) hindù push up basic	5 reps	
		- (D) handstand medium	5 reps (prima sequenza)	
AFAP TIME	- rep / no rep - penalty	- (A) spinal reverse sit up basic	120 sec	
		- (B) scorpion E	120 sec	
		- (C) mountain climber basic	120 sec	
		- (D) plank to bench basic	120 sec	

SPIEGAZIONE DELLA TABELLA:

Sono presenti due strutture:

- ladder
- afap time

Nel ladder sono presenti le seguenti regole:

- **la classifica** è stilata in base al tempo impiegato per completare la struttura. (in caso di parità tra due o più concorrenti, verrà attribuito lo stesso punteggio)
- **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
- **no rest time:** non è previsto alcun tempo di recupero al termine della struttura
- svolgere **la sequenza** A+B+C+D per 3 volte, aggiungendo per ciascuna sequenza 2 ripetizioni ad esercizio

Nell'afap time sono presenti le seguenti regole:

- **la classifica** è stilata in base al numero di ripetizioni totali svolte dal partecipante. (in caso di parità tra due o più concorrenti verrà attribuito lo stesso punteggio)
- **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 degli esercizi per 15 secondi
- Svolgere **la sequenza** A+B+C+D, eseguendo il maggior numero di ripetizioni nel tempo indicato

GLOSSARIO OLYMPIC GAMES

Olympic Games: competizione ufficiale

Ares: categoria maschile

Artemis: categoria femminile

Warrior: livello di competizione base

Hero: livello di competizione avanzato

Efore: giudice di competizione

Gherusia: giuria di competizione

PREMI

- 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.
- *Tutti gli iscritti riceveranno un attestato di partecipazione alla gara.*

QUOTA D'ISCRIZIONE

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

Euro 46,00 a persona per i tesserati FIF e/o per i tesserati ASI in regola con l'affiliazione 2020.

Euro 56,00 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 2020, necessaria ai fini assicurativi)

Le iscrizioni devono pervenire entro il 14 agosto 2020.

MODALITÀ DI PAGAMENTO

- Versamento su c/c postale n° 11234481 intestato a FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS - via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
- Vaglia postale intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS- via P. Costa 2 - 48121 Ravenna
- Bonifico su conto corrente postale intestato a: FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS IT 50 Z076 01 131 000000 11 234481
- Bonifico su conto corrente bancario intestato a: F.I.F. Federazione Italiana Fitness IT 82 H 01030 13102 000061277933 SWIFT/BIC: PASCITM1721 BANCA MONTE DEI PASCHI DI SIENA AG.2 VIA RAUL GARDINI 1

Per iscriversi inviare copia del versamento e cedola di iscrizione compilata e firmata a FEDERAZIONE ITALIANA FITNESS, via Paolo Costa 2, 48121 Ravenna, fax 0544 249099, email: fif@fif.it oppure compilare la cedola online, allegando copia del pagamento.