

# KALISTHENICS CHALLENGE

SABATO 4 GIUGNO 2022

## SPARTACO®

Sponsor ufficiale della gara

### REGOLAMENTO GENERALE

#### Orari

La gara si svolgerà a partire dalle ore 15.00 nel seguente ordine:

1. **Categoria Uomini**
2. **Categoria Donne**

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

#### Pre gara

Le **registrazioni** degli atleti già iscritti alla gara avverranno presso l'apposito desk di accoglienza nell'area FIF a partire dalle ore 14.00 di sabato 4 giugno. Saranno accettate **iscrizioni sul posto** e anche durante lo svolgimento della gara.

### REGOLAMENTO TECNICO

Kalistenics Challenge è 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.

#### 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.

#### 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.

### **Svolgimento della gara**

**Il circuito, sia per la categoria Uomini che per la categoria Donne, è composto da sette stazioni.**

- l'atleta dovrà compiere l'intero circuito nel minor tempo possibile;
- tutte le ripetizioni delle singole stazioni dovranno essere completate prima di potersi dedicare alla stazione successiva;
- le ripetizioni di ogni stazione possono essere liberamente gestite (possono essere spezzate o eseguite in mono-serie)
- l'atleta ha la massima libertà nel gestire pause e tempi di recupero;
- le ripetizioni saranno ritenute valide solo se verranno rispettati tutti i parametri previsti.

### **Circuito endurance categoria Uomini:**

- 1) 30 PULL UPS
- 2) 30 CHIUSURA A SBARRA A GAMBE SEMI-TESE/TESE
- 3) 30 DIP A PARALLELE
- 4) 30 JUMP SQUAT BOX (altezza 60cm)
- 5) 50 PUSH UP CON SBARRA SINGOLA A TERRA
- 6) 15 CANDELA ROLL JUMP
- 7) 1 minuto IN POSIZIONE FROG STAND ISOMETRICO

### **Circuito endurance categoria Donne:**

- 1) 20 PULL UPS O CHIN UP
- 2) 20 CHIUSURA A SBARRA A GAMBE SEMI-TESE/TESE
- 3) 25 DIP ALLE PARALLELE
- 4) 50 JUMP SQUAT BOX (altezza 50cm)
- 5) 40 PUSH UP CON SBARRA SINGOLA A TERRA
- 6) 15 CANDELA ROLL JUMP
- 7) 1 minuto IN POSIZIONE FROG STAND ISOMETRICO

### **Parametri e validità tecnica delle esecuzioni**

- 1) **PULL UPS:** partenza da braccia completamente distese ed arrivo con mento oltre la sbarra; larghezza presa pari o leggermente superiore a quella delle spalle (no wide). Non saranno ritenute valide le ripetizioni eseguite con movimenti slanciati.
- 2) **CHIUSURA A SBARRA A GAMBE SEMI-TESE/TESE:** partenza a braccia completamente distese in sospensione a sbarra, con gambe tese o semi tese, completare la ripetizione fino al momento in cui le tibie entreranno in contatto con la sbarra; terminare la ripetizione con il ritorno alla posizione di partenza e braccia completamente distese. La flessione dei gomiti o l'esecuzione di movimenti slanciati, renderanno nulla la ripetizione.
- 3) **DIP ALLE PARALLELE:** partenza a braccia completamente distese (per ogni singola ripetizione) ed arrivo con almeno il gomito a 90° (omero parallelo al terreno) e ritorno a braccia completamente distese. Non saranno ritenute valide ripetizioni eseguite con movimenti slanciati o con eccessiva flessione del tronco.

- 4) **JUMP SQUAT BOX:** partenza da stazione eretta con ginocchia completamente estese (per ogni singola ripetizione), eseguire quindi il jump squat fino a portarsi con entrambi i piedi in appoggio sul box e completare la ripetizione distendendo completamente gli arti inferiori; il ritorno a terra è libero e non richiede l'esecuzione di alcun jump.
- 5) **PUSH UP CON SBARRA SINGOLA A TERRA:** partenza a braccia completamente distese e mani su parallela singola, arrivo con tocco del petto a livello della sbarra e ritorno a braccia completamente distese. Ampiezza delle mani leggermente superiore a quella delle spalle (no wide), corpo mantenuto sempre in tenuta. Non saranno ritenute valide ripetizioni slanciate o perdita del corretto allineamento corporeo (come ad esempio flessione del busto e bacino alto).
- 6) **CANDELA ROLL JUMP:** da posizione supina a terra, l'atleta dovrà portarsi in posizione di candela (con allineamento piedi-bacino-spalle, gambe tese, braccia tese e non in appoggio al di sopra della testa); da questa posizione, compiendo una rullata sulla schiena, senza l'aiuto delle braccia, l'atleta dovrà portarsi in stazione eretta ed eseguire un jump. La mancanza di un corretto allineamento (ad esempio, bacino squadrato), il ricorso all'aiuto della spinta o dell'appoggio delle mani al suolo, renderà nulla la ripetizione.
- 7) **FROG STAND ISOMETRICO:** a terra, con braccia posizionate all'interno delle gambe, con gomito flesso a 90°; mantenere la posizione isometrica con spalle e bacino allineati per un totale di 1' di tempo. Posizioni sbilanciate, non allineate e non stabilizzate, non verranno conteggiate come valide.

### **Premi**

I primi 3 classificati di ogni singola categoria riceveranno in premio un BUONO ACQUISTO attrezzature tecniche, rispettivamente di 200 euro al 1°, 100 euro al 2° e 50 euro al 3° classificato, offerti da SPARTACO SPORT sponsor ufficiale della competizione [www.spartacosport.it](http://www.spartacosport.it) e un kit di integratori Named sport.

### **Assicurazione**

I partecipanti o chi per loro, assumono in proprio la responsabilità della loro idoneità fisica.

L'organizzazione declina ogni responsabilità per danni alle persone o cose che dovessero accadere nel corso delle varie fasi della manifestazione, siano gli stessi subiti o causati da persone partecipanti alla manifestazione, si raccomanda quindi di essere provvisti di **Certificazione di buona salute** e di **Assicurazione infortuni**.