

Proposta gara Fit Race a squadre

Competizione a squadre aperta a uomini e donne composta da un circuito di 4 esercizi a corpo libero e con attrezzi.

CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Ogni esercizio verra calcolato in base al suo metodo di valutazione (numero di ripetizioni, minor o maggior tempo). L'atleta che primeggera sugli altri, per ogni esercizio riceverà il massimo numero di punti che equivalgono allo stesso numero di partecipanti alla gara, es. 30 partecipanti equivale a 30 punti. Esempio: 10 iscritti alla gara femminile. Il primo esercizio, la migliore atleta prendera 10 punti, la seconda 9 punti, la terza classificata 8 punti e così via fino all'ultima che prendera 1 punto. In caso di parità verra assegnato lo stesso numero di punti (Es.: seconde a parimerito 9 punti ciascuna, e l'atleta successiva 7 punti).

Verranno quindi sommati i punteggi per singolo esercizio e colui che avra totalizzato il maggior punteggio vincerà la competizione.

Ogni esercizio avra un tempo predefinito per la sua esecuzione e per il passaggio al successivo. Questo dipende dal numero di partecipanti alla gara. Teoricamente ogni 4 minuti ogni atleta inizierà un nuovo esercizio.

ESERCIZI DI GARA (SILVER)

Pushup

(piegamenti sulle braccia)

uomini corpo in sospensione (plank) ripetizione valida quando il petto tocca terra e ad estensione completa del gomito.

Donne come sopra con appoggio del petto su panca o box.

Durata esercizio 120 secondi

Passive hang

Metodo di valutazione: si deve rimanere appesi alla sbarra, con i piedi staccati da terra, il

piu a lungo possibile con le gambe dritte o semiflesse. Partenza in appoggio con i piedi a terra o su supporto -Al via dell'arbitro stacco i piedi - La presa puo essere diversa e puo cambiare durante la prova stessa - Non e consentito l'uso di guanti, ganci o simili - La sbarra ha un diametro di 4cm -

Il tempo massimo di resistenza e 180 secondi

Burpees

esercizio valido con partenza ad anca estesa, discesa, plank, risalita con salto clap ed estensione dell'anca
Durata esercizio 180 secondi

Farmer walk

camminata di 20 metri andata e ritorno con 2 sovraccarichi in mano, uomini due kettlebell da 28 kg donne 16kg, il punteggio si calcola su quante andate/ritorni si effettuano nel tempo limite di 240 secondi.

Durante le prove **tranne per passive hang** é consentito fermarsi ogni qualvolta sia necessario.

ESERCIZI DI GARA (GOLD)

Pull up

Le trazioni alla sbarra dovranno essere eseguite nel maggior numero possibile in un tempo massimo di 90 secondi. Saranno valide con una completa estensione del gomito in discesa e il mento che supera la sbarra in salita.

Hang Power Clean

Dovrà essere eseguito con bilanciere olimpionico e con dischi per un peso di 15 kg per lato per gli uomini e di 5 kg per lato per le donne. Si avranno a disposizione 120 secondi per fare il maggior numero possibile.

Burpees Box Jump

esercizio valido con partenza ad anca estesa, discesa, plank, risalita con salto clap ed estensione dell'anca, a seguire salto sul box e ripartenza dall'altro lato.
Durata esercizio 120 secondi

Wheel Flip

Ribaltare il copertone (peso 80kg) per un percorso di 10 metri andata e ritorno nel minor tempo possibile, con un tempo limite di 180 secondi

é consentito fermarsi ogni qualvolta sia necessario.