

Sidero Functional Challenge

DESCRIZIONE

La gara consiste in una competizione a partecipazione singola

Sono ammessi atleti che abbiano compiuto il diciottesimo anno di età;

La competizione è aperta a tutti previa registrazione al box

PROVE

Le prove previste sono tre. Nell'ordine:

- Trazioni
- Stacchi da terra
- Wallball

Al via ogni atleta dovrà completare le 3 prove nel minor tempo possibile.

La prova sarà cronometrata dal giudice.

I migliori 12 tempi per ogni categoria (12 uomini, 12 donne) accederanno alle semifinali, infine gli ultimi 3 alla finale.

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.

REGOLAMENTO TECNICO SPECIFICO DELLE TRE PROVE

1° PROVA - TRAZIONI

Gli atleti dovranno effettuare n5 trazioni.

Affinchè la ripetizione venga ritenuta valida il mento dovrà superare la sbarra.

Alle donne sarà consentito l'uso della loop band come facilitazione

L'unica impugnatura valida sarà quella prona, altre impugnature non saranno ritenute valide.

2° PROVA - STACCHI DA TERRA

La prova consiste nell'esecuzione di 10 ripetizioni di stacchi da terra

Per la categoria maschile sono previste due possibilità di scelta:

- 70 kg per un peso corporeo superiore a 65 kg
- 60 kg per un peso corporeo inferiore a 65 kg

Per la categoria femminile sono previste due possibilità di scelta:

- 50 kg per un peso corporeo superiore a 65 kg
- 40 kg per un peso corporeo inferiore a 65 kg

3° PROVA - WALLBALL

La prova consiste nell'effettuare 10 ripetizioni di wallball

Le ripetizioni ritenute valide sono quelle eseguite colpendo il target

2,75 mt per le donne - medball da 6kg

3.05 per gli uomini - medball da 10kg

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.

Sono anche punibili con penalizzazioni sulla classifica tutte le condotte antisportive e ogni possibile atteggiamento volto a danneggiare l'organizzazione, i partecipanti 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.

Il partecipante dichiara di aver letto attentamente il contenuto del regolamento e accettarlo in ogni suo punto.