

# SCHEDA ISCRIZIONE POWER RUN 22

## **MANIFESTAZIONE SPORTIVA** **“1° TROFEO STATION FITNESS”**

La manifestazione sportiva “1° TROFEO STATION FITNESS” è un progetto finalizzato alla condivisione delle attività sportive in un contesto di socializzazione e di opportunità di creare nuove relazioni con lo sport.

E' organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica – Associazione di Promozione Sociale “Station Fitness” di Campoformido (UD), sotto il patrocinio dell'AICS (Associazione Italiana Cultura Sport, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI).

L'attività si svolge con il coinvolgimento e la collaborazione di:

- AICS;
- Comune di Pozzuolo del Friuli;
- Proloco di Pozzuolo del Friuli;
- Scuola Kung Fu Shaolin ASD “Station Fitness”.

### **LOCALITA'**

L'evento avrà luogo il 19 giugno 2022 presso il complesso polisportivo di Pozzuolo del Friuli (UD) sito in via delle Scuole

### **PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE**

Giorno 19 giugno 2022:

- 08.30 – 09.30: registrazione atleti e controllo documenti (green pass, dichiarazioni liberatorie, certificato medico);
- 09.30 – 10.00: saluto alle autorità presenti ed ai partecipanti e presentazione della competizione;
- 10.00 – 13.00: svolgimento della competizione;
- 13.00: premiazioni.

# SCHEDA ISCRIZIONE POWER RUN 22

## REGOLAMENTO DELLA "STATION POWER RUN 2022"

La "STATION POWER "RUN 2022" è una competizione di livello agonistico riconosciuta dall'AICS di preminente interesse nazionale, relativa alle discipline sportive fitness e bodybuilding.

### CATEGORIE

CLASSI DI ETA'	CATEGORIE MASCHILI	CATEGORIE FEMMINILI
ESORDIENTI (16-17 anni) *	<b>ME</b>	<b>FE</b>
JUNIORES A (18-24 anni) *	<b>MJ</b>	<b>FJ</b>
SENIORES (25-42 anni)*	<b>MS</b>	<b>FS</b>
Master A (43-55 anni) *	<b>MMA</b>	<b>FMA</b>
Master B da 55 anni in su) *	<b>MMB</b>	<b>FMB</b>

\* Si intende anno compiuto al giorno della gara (es. master A tutti coloro che hanno un'età compresa tra 36 anni compiuti ed 42 anni compiuti al giorno della gara)

### REQUISITI DEI PARTECIPANTI

I partecipanti alla competizione dovranno avere i seguenti requisiti:

- essere tesserato presso una Federazione o un Ente di Promozione sportiva riconosciuto dal CONI;
- essere in possesso di certificato medico in corso di validità (la validità del certificato è di un anno) che attesti l' idoneità a svolgere attività sportiva agonistica nel settore fitness/bodybuilding;
- per i minorenni il consenso dei genitori a svolgere l'attività (come indicato nel modulo di richiesta partecipazione);

### PROVE DELLA COMPETIZIONE "STATION POWER RUN 2022"

La competizione si svolgerà presso il complesso polisportivo ubicato a Pozzuolo del Friuli in via delle Scuole. Si intende effettuata "A TEMPO" ovvero occorrerà che l'atleta effettui, senza soluzione di continuità e nel minor tempo possibile, le quattro prove sottoelencate effettuando tutte le ripetizioni previste in modo valido.

Le **ripetizioni non valide** non verranno conteggiate ai fini della conclusione della prova, e pertanto andranno ripetute.

Nel caso l'atleta si fermi tra una prova e la successiva o nel corso dell'esecuzione della singola prova il cronometro continuerà a conteggiare il tempo.

La classifica verrà stilata, **per singola categoria, maschile e femminile, disgiuntamente, in base al tempo impiegato per completare le cinque prove previste.**

Gli esercizi andranno eseguiti obbligatoriamente, pena nullità della prova, nella **sequenza:**

# SCHEDA ISCRIZIONE POWER RUN 22

- **FARMER WALK** 200 metri, trasportando una coppia di kettlebell, da 24 kg per i maschi, 16 kg per le femmine;
- **THRUSTER**, 25 ripetizioni con bilanciere del peso di 30 kg per le categorie maschili e 20 kg per le categorie femminili;
- **PUSH UP**, nel numero di 60 per le categorie maschili e 30 per le categorie femminili;
- **SIT UP**, nel numero di 50 per tutte le categorie.

Gli esercizi andranno effettuati:

- il **farmer walk** su una pista rettilinea di 100 metri con fondo in tartan, da percorrere nel senso di andata ed in quello di ritorno;
- **thruster, push up e sit up** in appositi spazi che saranno indicati e delimitati con nastro segnalatore bianco e rosso, e che saranno inequivocabilmente indicati all'atleta prima dello svolgimento della gara, e nei quali l'atleta potrà muoversi nel susseguirsi delle 3 prove.

## ULTERIORE PROVA EVENTUALE

Nell'eventualità che più atleti appartenenti alla stessa categoria e classificatisi nei primi tre posti conseguano lo stesso risultato, sarà effettuata un'ulteriore prova per determinare la posizione di classifica.

La prova consiste nell'effettuare il maggior numero di push up, con le modalità precedentemente descritte, in 60".

## GIURIA

La giuria sarà composta dalle seguenti figure:

- cronometristi che calcoleranno i tempi di esecuzione impiegati dagli atleti per lo svolgimento dell'intera gara;
- giudici di gara che, una volta iniziata la prova valuteranno le ripetizioni valide e quelle non valide.

## CONTEGGIO RISULTATI, CLASSIFICA GENERALE E PREMIAZIONI

Il verbale gara andrà compilato dal cronometrista e dal giudice di gara ed andrà firmato da entrambi.

Ad ogni partecipante sarà consegnata una maglietta ed una medaglia commemorativa dell'evento. Saranno premiati:

### CATEGORIE MASCHILI

<b>CLASSI DI ETA'</b>	<b>COD.</b>	<b>PODIO (n°trofei)</b>
ESORDIENTI (16-17 anni)	ME	1°-2°-3° posto
JUNIORES (18-24 anni)	MJ	1°-2°-3° posto
SENIORES (25-42anni)	MS	1°-2°-3° posto
Master A (43-55 anni)	MMA	1°-2°-3° posto
Master B (over 55)	MMB	1°-2°-3° posto

### CATEGORIE FEMMINILI

# SCHEMA ISCRIZIONE POWER RUN 22

<b>CLASSI DI ETA'</b>	<b>COD.</b>	<b>PODIO (n°trofei)</b>
ESORDIENTI (16-17 anni)	FE	1°-2°-3° posto
JUNIORES (18-24 anni)	FJ	1°-2°-3° posto
SENIORES (25-42anni)	FS	1°-2°-3° posto
Master A (43-55 anni)	FMA	1°-2°-3° posto
Master B (over 55)	FMB	1°-2°-3° posto

## **ASSICURAZIONE**

L'organizzazione ha la propria copertura assicurativa RC per l'evento.

Ogni società è tenuta ad accertarsi che i propri atleti siano tesserati ed in regola con le visite mediche previste.

## **MODALITA' DI ISCRIZIONE**

E' necessario iscriversi alla Manifestazione, entro il 9 giugno 2022, compilando l'apposito Modulo di Iscrizione (**allegato**), allegando altresì copia del bonifico effettuato relativo alla quota di Iscrizione, (pari a € **20** per singolo iscritto), all'indirizzo email [amministrazione@stationfitness.it](mailto:amministrazione@stationfitness.it). Il Bonifico andrà effettuato sul cc bancario BANCA UDINE FILIALE 03 Bressa, avente IBAN IT47S0871563710000000727084, intestato a ASD "Station Fitness", con CAUSALE POWER RUN 2022.

Non è previsto il rimborso della quota in caso di mancata partecipazione alla competizione.

## **PUNTI DI CONTATTO**

ASD STATION FITNESS, tel. 0432 091583, email [info@stationfitness.it](mailto:info@stationfitness.it)