

# **REGOLAMENTO COMPETIZIONE STATION POWER RUN 2022**

---

## **INDICE**

**PAG. 2 – GENERALITA'**

**PAG. 2 – CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI**

**PAG. 2 – REQUISITI DEI PARTECIPANTI**

**PAG. 3 – PROVE DELLA COMPETIZIONE**

**PAG. 4 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI**

**PAG. 7 – ABBIGLIAMENTO**

**PAG. 7 – GIURIA**

**PAG. 7 – CONTEGGIO RISULTATI, CLASSIFICA GENERALE E PREMIAZIONI**

## **GENERALITA'**

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.

E' organizzata dall'ASD "Station Fitness" di Campofornido (UD), nell'ambito delle attività sportive e di formazione del 1° TROFEO STATION FITNESS, ed avrà luogo il 19 giugno 2022 presso il complesso polisportivo di Pozzuolo del Friuli (UD).

## **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**:

- **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.



## ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI

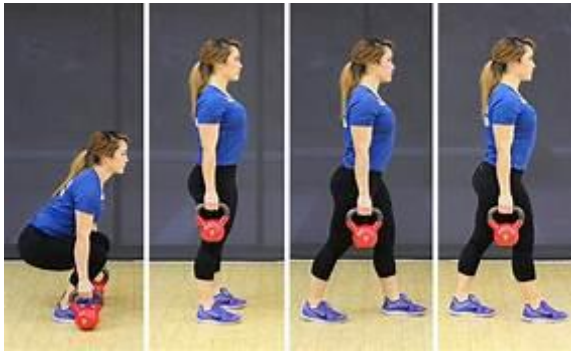
Gli atleti saranno suddivisi, a cura del comitato organizzatore, in batterie da 3 partecipanti, che saranno chiamate, in successione, a svolgere le prove.

### 1. FARMER WALK

Gli atleti si posizioneranno, 3 alla volta, sulla linea di partenza, chiaramente segnalata, in posizione di accosciata impugnando la coppia di kettlebell appoggiate a terra (da 24 kg per i maschi, 16 kg per le femmine), e partiranno a seguito di specifico segnale di partenza.

Una volta superato il traguardo del 100 metri, ritorneranno sulla linea di partenza, percorrendo lo stesso tratto di pista, ed andranno automaticamente a posizionarsi presso la propria postazione per l'esecuzione degli altri esercizi; tale postazione sarà numerata e sarà inequivocabilmente indicata all'atleta prima della partenza.

Le 3 postazioni saranno posizionate equidistanti dalla linea di partenza/traguardo.



### 2. THRUSTER

Appena raggiunta la postazione l'atleta troverà il bilanciere già caricato con il peso da utilizzare per lo svolgimento della prova, impugnerà il bilanciere come successivamente indicato nella voce "posizione di partenza" e al segnale del giudice di gara potrà iniziare ad eseguire le previste 25 ripetizioni.

E' consentito svolgere le ripetizioni anche in più serie, fermo restando che il cronometro continuerà a misurare il tempo.

**Posizione di partenza:** ci si posiziona in piedi impugnando il bilanciere con presa prona e mani distanziate di 44 cm (il dito indice dovrà essere posizionato all'inizio della parte zigrinata del bilanciere), braccia flesse e bilanciere appoggiato sul petto; i piedi dovranno essere distanziati di 50 cm (tale distanza sarà indicata sul suolo con nastro adesivo, il lato esterno della pianta del piede dovrà essere tangente al nastro).

**Esecuzione della singola ripetizione:** l'atleta esegue uno squat, mantenendo il bilanciere al petto, scendendo finché le cosce sono parallele al terreno, risale fino a ridistendere completamente le gambe, successivamente distende completamente le braccia in alto, sulla verticale, successivamente riporta il bilanciere al petto.

Ogni singola ripetizione valida sarà conteggiata a voce alta dal giudice di gara, mentre ogni ripetizione non valida sarà indicata a voce alta con la dicitura “NO”.

Terminato il numero previsto di ripetizioni l’atleta si porta immediatamente sulla successiva postazione per l’esecuzione dei push up, ubicata a tre metri di distanza.



### 3. PUSH UP

Appena raggiunta la postazione l’atleta troverà a terra un disco da 10 kg ed assumerà la posizione di partenza, ed al segnale del giudice di gara potrà iniziare ad eseguire le previste ripetizioni (60 per i maschi e 30 per le femmine).

E’ consentito svolgere le ripetizioni anche in più serie, fermo restando che il cronometro continuerà a misurare il tempo.

**Posizione di partenza:** ci si posiziona a terra in posizione prona, con punte dei piedi unite e corpo completamente disteso, petto appoggiato su un disco da 10 kg (dello spessore di 4,5 cm e del diametro di 45 cm), con le mani appoggiate a terra adiacenti al diametro del disco.

**Esecuzione:** aiutandosi unicamente con le braccia, si spinge verso l’alto tutto il corpo, fino all’estensione completa delle braccia, facendo perno sulla punta dei piedi, successivamente flettere le braccia fino a ritornare con il petto a contatto con il disco. Ogni distensione dovrà essere effettuata mantenendo il corpo disteso (caviglie, ginocchi, bacino e spalle dovranno essere sulla stessa linea).

Ogni singola ripetizione valida sarà conteggiata a voce alta dal giudice di gara, mentre ogni ripetizione non valida sarà indicata a voce alta con la dicitura “NO”.

Terminato il numero previsto di ripetizioni l’atleta si porta immediatamente sulla successiva postazione per l’esecuzione dei sit up, ubicata a tre metri di distanza.



#### **4. SIT UP**

Appena raggiunta la postazione l'atleta assumerà la posizione di partenza, ed al segnale del giudice di gara potrà iniziare ad eseguire le previste 50 ripetizioni.

E' consentito svolgere le ripetizioni anche in più serie, fermo restando che il cronometro continuerà a misurare il tempo.

**Posizione di partenza:** Ci si posiziona a terra in posizione supina con le gambe flesse, in modo da formare un angolo di 90° fra tibia e femore, piedi uniti e ginocchi uniti, testa appoggiata a terra e mani a contatto con il collo.

**Esecuzione:** Flettere il busto fino a toccare i ginocchi con i gomiti, e ritornare alla posizione di partenza, con busto completamente disteso e testa che tocca il terreno. Durante lo svolgimento delle ripetizioni le mani dovranno essere mantenute a contatto con il collo, i ginocchi dovranno rimanere uniti e i piedi non dovranno sollevarsi dal terreno.

Ogni singola ripetizione valida sarà conteggiata a voce alta dal giudice di gara, mentre ogni ripetizione non valida sarà indicata a voce alta con la dicitura "NO".

Terminato il numero previsto di ripetizioni, sarà stoppato il cronometro a cura del giudice di gara, ed il tempo totale impiegato per lo svolgimento delle 4 prove determinerà il posizionamento nella graduatoria finale della gara.



#### **5. 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".

## **ABBIGLIAMENTO**

Durante lo svolgimento delle gare gli atleti dovranno indossare maglietta o canotta aderente, pantaloncini o pantaloni lunghi aderenti, scarpe da fitness/running/trecking.

Ad ogni atleta sarà inoltre applicato un distintivo pettorale/dorsale riportante apposito numero identificativo.

Ad ogni atleta sarà consegnato un *welcome package* comprendente una maglietta ed una medaglia commemorativa della manifestazione.

## **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**

<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

## **PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE:**

Giorno 19 giugno 2022:

- 09.00 – 10.00: registrazione atleti e controllo documenti (dichiarazioni liberatorie, certificato medico, ecc.);
- 10.00 – 12.30: svolgimento della competizione;
- 12.30: premiazioni.