



LA GARA CHE MISURA LA TUA ENERGIA FITNESS!

La gara TWENTY FOR FIVE CHALLENGE è riconosciuta da ACSI per la disciplina CONI: *“CK009-cultura fisica con sovraccarichi e resistenze per fitness”*; con questo codice può essere registrata come *“attività sportiva”* su il registro RASD per le società e i tesserati partecipanti.

Si tratta di un circuito che prevede:

5 esercizi con i pesi da 20 ripetizioni e 5 tragitti di 20 mt. da eseguire con vari stili di corsa. Vince chi completa il circuito nel tempo più veloce.

Ogni atleta metterà in gioco: forza resistente, velocità, coordinazione, abilità motorie e divertimento.

Sono previste:

- categoria individuale maschile e femminile suddivisa in base all'età con premiazioni fino al 6° classificato
- premio per le società sportive (ASD/SSD) che si classificano ai primi tre post
- categoria Squadra Mista: 2 uomini e 2 donne senza limite di età

LE 5 PROVE DA FARE CON I PESI IN POSTAZIONE:

1. globet squat con un manubrio scendendo con le cosce parallele al pavimento
2. plank con rematore a una mano alternando le braccia
3. stacchi con due manubri che devono toccare terra paralleli
4. spinte spalle con due manubri partenza toccando la spalla
5. piegamenti a terra, per le donne versione ginocchia che poggiano

PESI DA UTILIZZARE

Uomini: 12 kg. per globet squat e stacchi, 8 kg. per rematore in plank e press spalle

Donne: 6 kg. per globet squat e stacchi, 4 kg. per rematore in plank e press spalle

LE 5 TIPOLOGIE DI CORSA PER I TRAGITTI DI 20 mt. (10 mt. + 10 mt.)

1. corsa in avanti all'andata, all'indietro al ritorno
2. balzi a piedi paralleli all'andata e al ritorno
3. balzi su gamba dx. all'andata e su gamba sx. al ritorno
4. corsa laterale su un fianco
5. Corsa all'indietro all'andata, in avanti al ritorno

IL PERCORSO DI GARA



ATTREZZATURA RICHIESTA

- Un percorso rettilineo di 10 mt. per la gara e sufficiente spazio attorno per atleti e pubblico
- Nastro adesivo colorato per segnare a terra la linea di partenza e la linea da superare e 10 mt. (è possibile inserire una bandiera o altro elemento visivo che marchi le linee di arrivo e partenza e il bordo campo purché non sia di ostacolo al concorrente e al lavoro dei giudici)
- Cronometro
- 4 coppie di manubri per ogni linea di percorso: due da 4 kg., due da 6 kg. (per le donne); due da 8 kg. e due da 12 kg. per gli uomini.

Per il globet squat il manubrio da 12 kg. uomini e 6 kg. donne può essere sostituito da una kettlebell di equivalente peso ma va deciso prima (decide l'organizzatore della gara), tutti gli atleti con il manubrio o tutti con la kettlebell.

PREMIAZIONI

- Coppe e/o medaglie dal 1° al 6° classificato di ogni categoria individuale
- Premio per il miglior tempo assoluto individuale maschile e femminile
- Trofeo per le Società sportive prime 3 classificate
- Medaglie per le Squadre Open prime 3 classificate

CATEGORIE DI GARA

- Individuale maschile
- Individuale femminile
- Società sportiva (ASD/SSD affiliata)
- Squadra Mista: 2 uomini + 2 donne

(senza distinzione età)

(la Squadra Mista può presentarsi con un nome a sua scelta che la contraddistingue purché non sia una denominazione contraria al decoro, al rispetto civile, alla proprietà del nome come marchio esistente)

CATEGORIE DI ETÀ' MASCHILI E FEMMINILI PER GARA INDIVIDUALE

juniores 16- 18

18-25 anni

25-35 anni

35-45 anni

45-55 anni

Over 55

Per la categoria di età si prende come riferimento la sola data dell'anno di nascita senza contare il mese specifico

CALCOLO DEL PUNTEGGIO PER SOCIETA' SPORTIVA

Premiazione per le prime 3 società (ASD/SSD) che riporteranno il maggior punteggio complessivo

Per la graduatoria i punti vengono così assegnati:

- **25 punti** – per ogni primo classificato/a
- **20 punti** – per ogni secondo classificato/a
- **15 punti** – per ogni terzo classificato/a
- **10 punti** – per ogni quarto classificato/a
- **8 punti** - per ogni quinto classificato/a
- **6 punti** – per ogni sesto classificato/a
- **1 punto** – per ogni atleta iscritto alla gara
- **25 punti** – per l'assoluto

CALCOLO DEL PUNTEGGIO PER SQUADRA MISTA

Si sommano i tempi individuali dei 4 concorrenti che compongono la squadra.

La classifica viene ordinata dal tempo totale più basso a quello più alto.

EX EQUO

In caso di due o più concorrenti della stessa categoria che eseguono il circuito nello stesso tempo si procede allo spareggio facendogli ripetere la prova.

Il risultato ha valore solo ai fini delle loro posizioni e non sul resto della classifica.

In caso di due o più Squadre Miste che eseguono il circuito nello stesso tempo si procede allo spareggio facendogli ripetere la prova.

Il risultato ha valore solo ai fini delle loro posizioni e non sul resto della classifica.

ARBITRAGGIO

Il tempo di gara viene conteggiato al millesimo ovvero 00.00.00

Per ogni linea di gara sono consigliati 3 giudici: uno che avvia e spegne cronometro, uno che controlla correttezza e numero ripetizioni degli esercizi con i pesi in postazione, uno che controlla regolarità esecuzione del percorso di corsa e superamento linea a 10 mt.

Il giudice dichiara al concorrente la ripetizione che considera nulla senza fermare la prova, che prosegue fino a quando si arriva al previsto numero di 20. Per aiutare il concorrente nel conteggio dichiara a voce alta le ultime 5 ripetizioni: 16-17-18-19-20

PENALITA'

- Per gli esercizi da fare in postazione con i pesi l'esecuzione scorretta comporta l'annullamento di quella ripetizione. Il giudice chiama il nullo mentre la gara procede senza interruzione e il concorrente finisce la prova quando ha eseguito 20 ripetizioni corrette
- Per il tragitto di corsa nei vari stili viene assegnata una penalità di 3 secondi sul tempo complessivo della prova se il concorrente sbaglia esecuzione, se non supera la linea dei 10 mt., se tocca la linea con un piede
- Durante ogni prova, sia sul posto che nelle corse, se il concorrente si ferma per recuperare dallo sforzo non c'è nessuna penalità ma il tempo intanto scorre

ABBIGLIAMENTO

Non c'è un abbigliamento obbligatorio ma si consiglia calzoncini, leggings o pantalone tuta appropriato, canotta, top o maglietta.

Importante che l'abbigliamento per aderenza e vestibilità consenta di visionare l'esecuzione corretta dei movimenti.

Si possono usare dei semplici guantini di allenamento per la pesistica.



questi due modelli si

CONTROLLO ISCRIZIONE

All'inizio della gara capo giuria e arbitri verificano:

- i dati della scheda di iscrizione,
- età del concorrente (portare un documento di identità),
- certificato medico non agonistico,
- tessera ACSI,
- società sportiva di appartenenza,
- pagamento della quota di partecipazione

QUOTA PARTECIPAZIONE

- Ogni singolo atleta che partecipa alla gara versa una quota di partecipazione di 10,00 €, con tale quota il suo punteggio concorre anche a determinare il punteggio di squadra.
- Ogni Squadra Open che partecipa alla gara versa una quota complessiva di 40,00 €; se i concorrenti fanno sia gara individuale che a squadra versano ambedue le quote previste.

DESCRIZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI e del CIRCUITO

1

POSIZIONE DI PARTENZA Il concorrente si posiziona in piedi impugnando il manubrio pronto per partire con lo squat.

Quando il giudice dà il "via" si attiva il cronometro e parte l'esecuzione dell'esercizio

GLOBET SQUAT

1 manubrio da 12 kg (uomini) o 6 kg (donne)

20 ripetizioni

L'accosciata deve portare le gambe in parallelo al pavimento



Tragitto 10 mt. corsa in avanti all'andata, superare la linea, ritorno 10 mt. corsa all'indietro

Superare la linea a terra dopo i primi 10 mt. con ambedue i piedi.



In tutte le prove se un piede tocca la linea dei 10 mt. sono 3 secondi di penalità che si aggiungono al tempo totale

2

PLANK CON REMATORE

1 manubrio da 8 kg (uomini) o 64kg (donne)

20 ripetizioni

Il manubrio va passato alternativamente tra le due mani (ogni trazione del braccio si conta come ripetizione quindi sono alternate 10 a dx. e 10 a sx.)



Tragitto di 20 mt. da fare tutta a balzi a piedi paralleli andata e ritorno facendo attenzione a superare la linea dei 10 mt. con un balzo prima di tornare dietro

3

STACCHI CON DUE MANUBRI

1 manubrio da 12 kg (uomini) o 6 kg (donne) 20 ripetizioni
I manubri devono completamente toccare il pavimento ogni ripetizione, gambe non tese



Tragitto 10 mt. saltando sempre solo sulla gamba dx., superare la linea, ritorno 10 mt. saltando sulla gamba sx.



4

SPINTE PER LE SPALLE CON DUE MANUBRI DA IN PIEDI

1 manubrio da 8 kg (uomini) o 4 kg (donne)
20 ripetizioni

Posizione di partenza i manubri toccano le spalle, ogni ripetizioni, nella distensione i gomiti devono superare la linea delle orecchie.



Tragitto 10 mt. corsa laterale fianco dx, superare la linea, ritorno 10 mt. corsa laterale fianco sx.

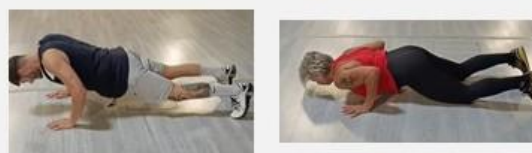


5

PIEGAMENTI A TERRA SULLE BRACCIA – push up

20 ripetizioni

Donne posizione ginocchia a terra, uomini posizione classica in plank



Tragitto 10 mt. corsa all'indietro all'andata, superare la linea, ritorno 10 mt. corsa in avanti

TRAGUARDO – STOP CRONOMETRO



PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI: fitness@acsi.it