



STHENATHLON CHALLENGE

ALLEGATO TECNICO AL REGOLAMENTO

LA CHALLENGE

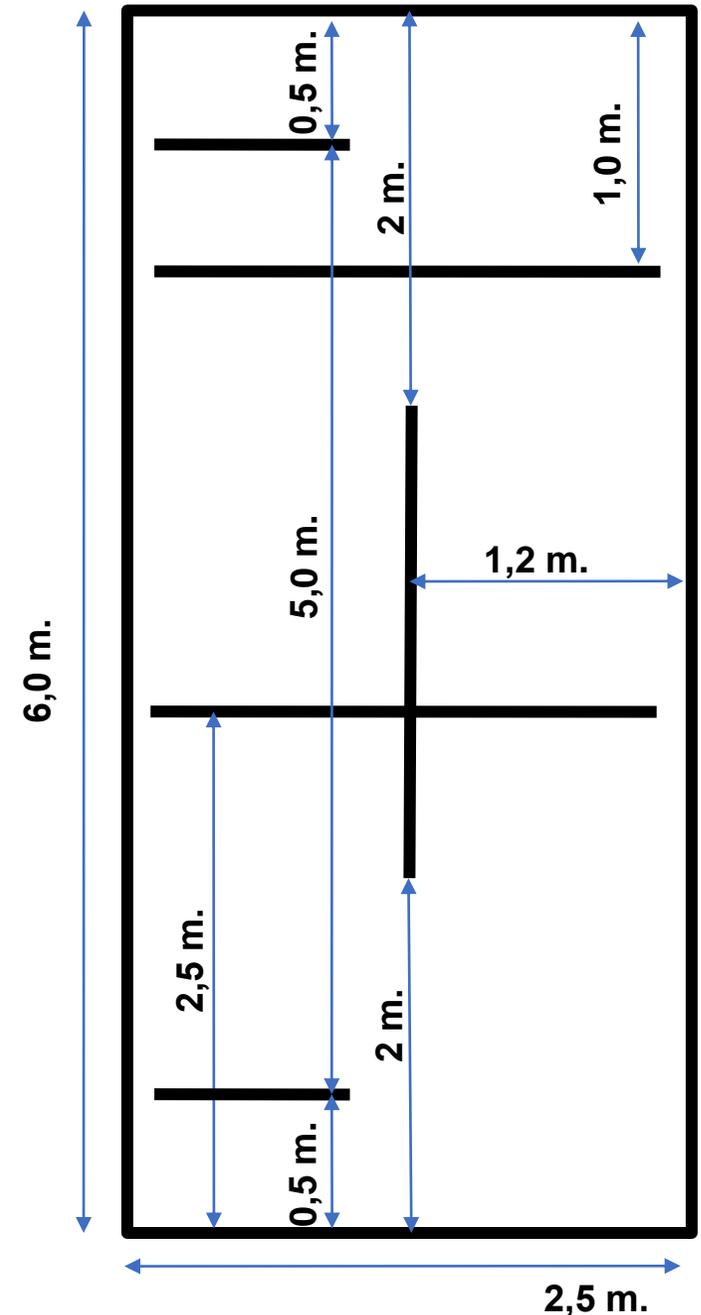
- Organizzata in TRE Prove (due in una unica *heat* al mattino, una al pomeriggio)
- Ogni *Heat* dura complessivamente 20 minuti, recuperi e transizioni inclusi
- Per organizzare la *Challenge* occorre predisporre almeno due *Spaces* (Aree all'interno delle quali competerà ciascun Atleta).
- Ogni Atleta compete sia la mattina che il pomeriggio



LO SPACE: ALLESTIMENTO DEL CAMPO DI GARA

Di seguito, sono indicate tutte le linee delimitanti il perimetro e le zone di esecuzione degli esercizi, durante le varie prove.

Le linee devono essere realizzate con Nastro adesivo telato o comunque resistente al calpestio, ben visibili e quando necessario, ripristinate ove lo svolgimento della gara ne comprometta la visibilità.



CHALLENGE – PROVA 1

Tipo di prova: **WORK PRIORITY** (max n. di reps)

Durata complessiva: **9'00"**

Protocollo: **3 set 45" ON / 15" OFF, 3 rounds continui**

1° Set: One Arm Dumbbell Snatch alternato (SN/DX)

2° Set: Box Jump Over (Esordienti e Master 50+: Box Step Over)

3° Set: Butterfly Sit Up

Score: **Numero totale di ripetizioni valide eseguite**

TOOLS NECESSARI:

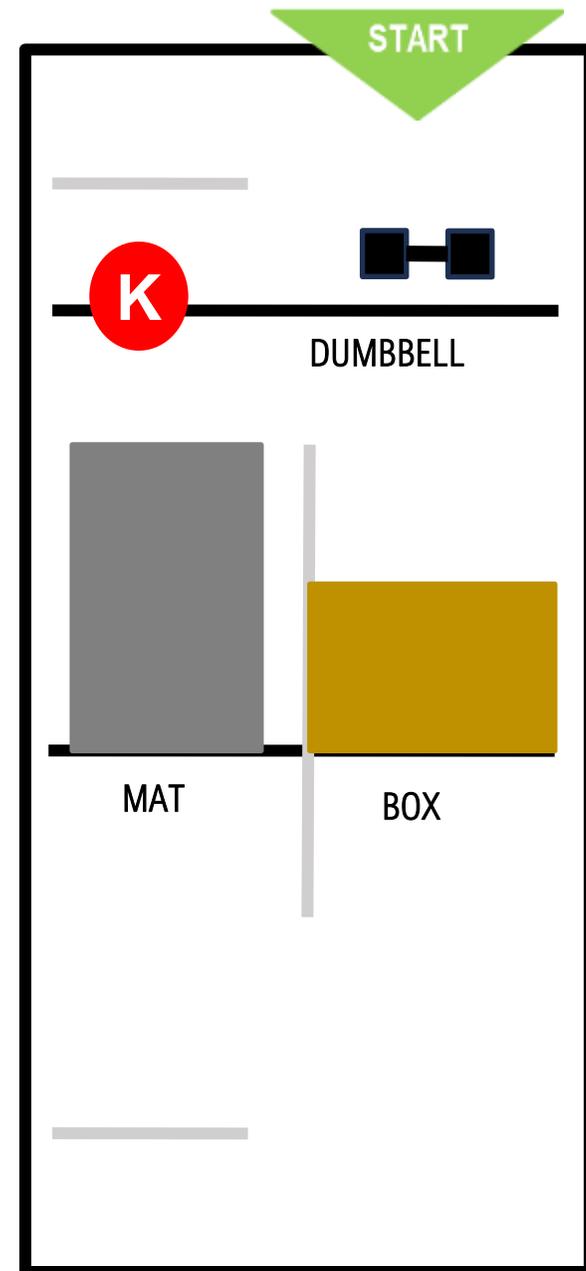
N.1 BOX

N.1 DUMMBELL 15/10/5KG

N.1 MAT

20m TAPE

 = POSIZIONE DEL KRITERIOR



CHALLENGE – PROVA 1. DESCRIZIONE

Modalità WORK PRIORITY = lo score sarà determinato dal totale delle ripetizioni effettuate dall'atleta nei tempi indicati.

La prova avrà una durata totale di 9:00.

Guida impostazione timer: impostare 9 intervalli da 45" di lavoro e 15" di recupero.

L'atleta lavorerà su tre stazioni come indicato nella slide precedente.

Al 3,2,1... GO! l'atleta in una finestra temporale di 45" dovrà eseguire quanti più DB Snatch alternando braccio destro e braccio sinistro. Al termine dei 45", l'atleta avrà 15" per passare alla stazione successiva. Ripartiranno 45" e l'atleta dovrà eseguire quanti più Box Jump Over possibili. Seguiranno nuovamente 15" di transizione, poi l'atleta avrà altri 45" per effettuare più Sit Up possibili.

Seguiranno nuovamente 15" di transizioni e si ricomincerà tutto dall'inizio.

Questa routine verrà ripetuta per 3 volte e lo score sarà dato dal totale di tutte le ripetizioni valide accumulate.



CHALLENGE – PROVA 1. STANDARD DI MOVIMENTO

DB SNATCH:

Il movimento parte con l'atleta in piedi in posizione ortostatica e il manubrio a terra. Da questa posizione il manubrio, impugnato ad una mano, deve essere portato in overhead in un movimento unico e senza soluzione di continuità. Fine del movimento. Ad ogni ripetizione il manubrio deve toccare terra con entrambe le teste. Il movimento dovrà essere eseguito alternando le mani.

Conteggio della rep:

- Piedi allineati;
- Anche, Ginocchia e Gomiti distesi.

BOX JUMP OVER:

Il movimento parte con l'atleta in piedi di fronte al box. L'esercizio prevede il salto a piè pari sullo stesso (staccando e atterrando contemporaneamente con entrambi i piedi).

L'atleta dovrà passare sul box con entrambi i piedi prima di scendere dalla parte opposta. L'atleta non è tenuto alla completa distensione dell'anca ma sarà obbligatoria la discesa dallo stesso attraverso uno step down (salto pliometrico non consentito). Fine del movimento.

Altezza box: 60cm uomini - 50cm donne.

Conteggio della Rep:

- Quando entrambi i piedi toccano terra dalla parte opposta del Box



CHALLENGE – PROVA 1. STANDARD DI MOVIMENTO

BOX STEP OVER (Esordienti e Master 50+)

Inizio del movimento - l'atleta parte dalla posizione ortostatica (standing position), quindi sale sul box prima con un piede e poi con l'altro senza l'obbligo di stendere le anche e le ginocchia, per poi scendere dalla parte opposta del box, prima con un piede e poi con l'altro. Si può salire sia frontalmente che lateralmente rispetto al box. Non è consentito saltare sul box sia per salire che per scendere.

Conteggio della Rep:

- Quando entrambi i piedi toccano terra dalla parte opposta del Box

SIT UP:

Inizio del movimento: l'atleta parte seduto a terra con le piante dei piedi a contatto tra loro (butterfly position). Da questa posizione l'atleta deve sdraiarsi supino con le braccia distese, le mani sopra la testa fino a portare a contatto con il pavimento: mani, spalle e schiena. Dovrà poi risalire con il busto e andare a toccare con entrambe le mani oltre la linea dei piedi. Fine del movimento. I glutei e i piedi non dovranno mai perdere contatto con il terreno

Conteggio della rep:

- Quando entrambe le mani toccano terra oltre la linea dei piedi



CHALLENGE – PROVA 2

Tipo di prova: **CHRONO PRIORITY** (max velocità)

Durata complessiva (Time Cap): 4'00"

Protocollo:

- 20 Burpees Dumbbell Deadlift
- 20 Kettlebell Russian Swing
- 20 Burpees Dumbbell Deadlift

Score: Tempo impiegato

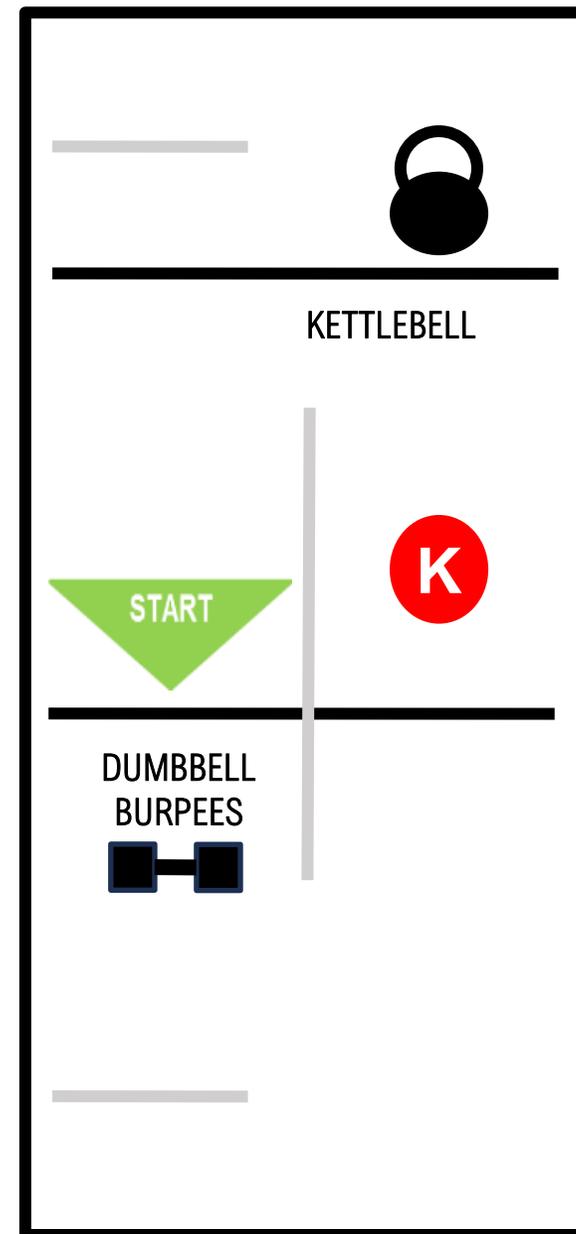
TOOLS:

N.1 KETTLEBELL 20/16/12/8 kg

N.1 DUMMBELL 15/10/5KG

20m TAPE

 = POSIZIONE DEL KRITERIOR



CHALLENGE – PROVA 2. DESCRIZIONE



Questa prova è in CHRONO PRIORITY = lo score è determinato dal tempo per concludere la prova.

L'atleta avrà a disposizione 4:00 per poter completare la prova.

Guida impostazione timer: impostare sul timer 4:00 di lavoro a salire.

Al 3,2,1...GO! L'atleta dovrà cominciare la prova effettuando 20 Burpees Dumbbell Deadlift secondo gli standards di movimento allegati e successivamente avvicinarsi al Kettlebell per effettuare i 20 Swing richiesti sempre secondo gli standards di movimento in allegato. Tornerà poi ad eseguire gli altri 20 Burpees DB Deadlift.

Terminata la prova il Kriterior comunicherà all'atleta il tempo effettuato per il conseguimento della prova.

Nel caso in cui l'atleta non riuscisse a completare la prova nel tempo limite gli saranno addebitati dei secondi di penalità pari ad 1 sec per ogni ripetizione non fatta.

CHALLENGE – PROVA 2. STANDARD DI MOVIMENTO



BURPEE DUMBBELL DEADLIFT:

Inizio del movimento - l'atleta parte dalla standing position ed il DB a terra.

L'Atleta dovrà portarsi col petto e le coscie a contatto con il pavimento, impugnare il DB ed eseguire un movimento composto da un burpee, seguito da un deadlift sollevando il DB senza soluzione di continuità.

E' obbligatorio eseguire tutte le ripetizioni alternando le mani.

Il deadlift dovrà essere eseguito sollevando il DB esternamente alla gamba.

Durante il DL non è consentito toccare alcuna parte del corpo né con il DB né con l'altra mano.

Conteggio della rep:

- La ripetizione sarà completata quando l'atleta si troverà nuovamente in posizione ortostatica (standing position) con i piedi paralleli, le anche aperte e le ginocchia distese.

CHALLENGE – PROVA 2. STANDARD DI MOVIMENTO



RUSSIAN SWING:

Inizio del movimento - L'atleta parte in posizione ortostatica e il Kettlebell (KB) davanti ai piedi. inizierà il movimento ingaggiando il KB con entrambe le mani.

Staccherà il KB da terra con un unico movimento a pendolo e lo porterà verso il centro delle gambe quanto basta affinché sia visibile il KB oltre la linea dei femorali

Ora l'atleta spingerà il KB fino al superamento della linea orizzontale delle spalle concludendo così il gesto. Fine del movimento.

Nell'ultima fase dovrà verificarsi che i piedi siano allineati, le anche e le ginocchia completamente distesi.

Conteggio della rep:

- Quando il KB supera la linea delle spalle, con Anche e Ginocchia completamente distese

CHALLENGE – PROVA 3

Tipo di prova: **CHRONO PRIORITY** (max velocità)

Durata complessiva: **15'00" – 5 set da 3'**

Protocollo: **Ogni 3' eseguire 2 rounds di:**

- 10 Barbell Deadlift
- 10 m. Front Rack Dumbbell Walking Lunges
(Esordienti e Master 50+: 10 Front Rack Dumbbell Step Lunges)

Nel tempo rimasto, eseguire AMRAP di One Arm Dumbbell Thruster, fino ad un totale di 60 reps

Score: **Tempo complessivo impiegato**

TOOLS:

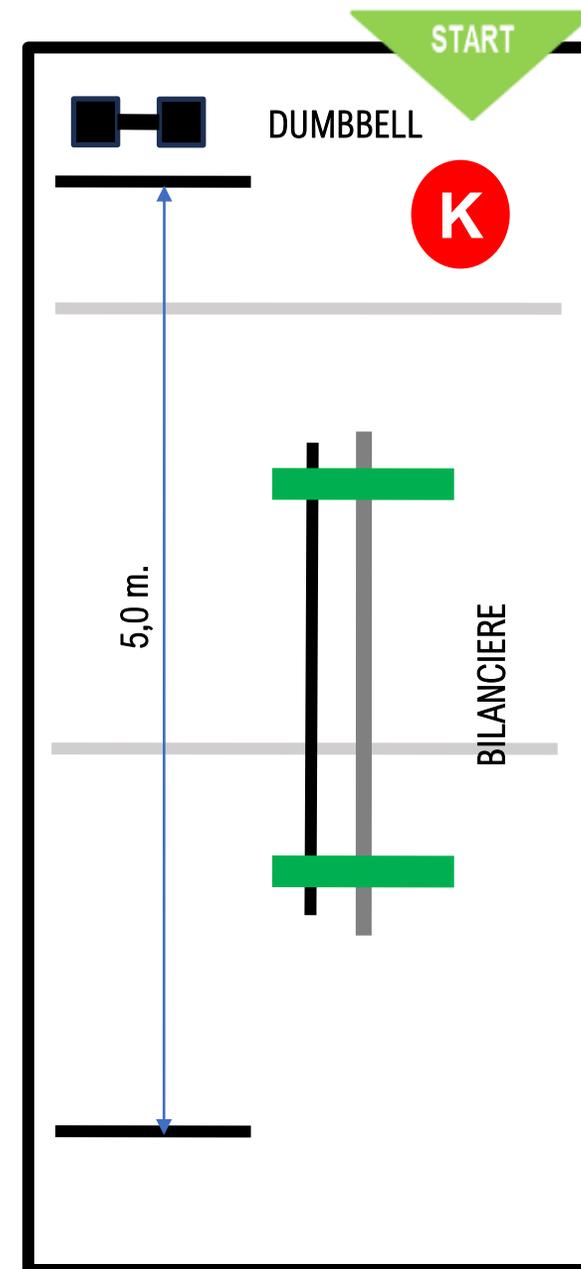
N.1 DUMBBELL 15/10/5KG

N.1 BILANCIERE 20KG / N.1 BILANCIERE 15KG

N.2 BUMPER @ 10KG / N.2 @ 5KG / N.2 @ 2.5KG

N.2 COLLARI

 = POSIZIONE DEL KRITERIOR



CHALLENGE – PROVA 3. DESCRIZIONE



Modalità CHRONO PRIORITY = lo score è determinato dal tempo per concludere la prova.

il tempo limite della prova è di 15:00

Guida all'impostazione del timer: impostare 5 intervalli da 3:00 (consigliamo di utilizzare un conteggio del tempo a salire per semplificare il calcolo finale dello score)

L'atleta avrà come obiettivo quello di chiudere nel minor tempo possibile 60 Thruster.

Al 3,2,1... GO! L'atleta dovrà effettuare, in una finestra di 3:00, 2 round di 10 Deadlift con il bilanciere ad un carico prefissato e 10 metri di affondi con 1 Dumbbell in Front Rack. Terminati i 2 round con lo stesso Dumbbell inizierà ad accumulare il maggior numero di thruster fino allo scadere del primo set. Terminato il primo set da 3:00 inizierà il secondo nel quale effettuerà nuovamente i due round di deadlift e i 10 metri di affondi prima di poter riprendere l'accumulo dei thruster, sommandoli a quelli del set precedente e così via fino a quando non avrà eseguito tutti i 60 thruster richiesti.

Se l'atleta non riuscirà a terminare entro i 5 rounds messi a disposizione tutti e 60 i thruster, riceverà una penalità di 1 sec per ogni ripetizione non fatta.

lo score della prova sarà il tempo totale di chiusura preso al 60° thruster.

esempio score: l'atleta termina il 60° thruster al minuto 1:40 del 4° set; il tempo impiegato sarà 10'40"

CHALLENGE – PROVA 3. STANDARD DI MOVIMENTO



DEADLIFT:

Il movimento parte con l'atleta in posizione ortostatica e il bilanciere carico a terra. Dovrà poi, impugnare il bilanciere con entrambe le mani esternamente alle gambe e con la presa che predilige (doppia prona, mista ecc) sollevare il bilanciere fino alla completa distensione di anche e ginocchia, con le spalle e i piedi allineati sulla verticale. Fine del movimento.

Conteggio della rep:

- Anche e Ginocchia distese, piedi allineati
- Spalle dietro la linea verticale del Bilanciere

DUMBBELL THRUSTERS:

Il movimento parte con il dumbbell (DB) in front rack position. Da questa posizione l'atleta deve eseguire un front squat ed un press con un unico movimento senza soluzione di continuità dal punto di partenza (front rack) al punto di arrivo (overhead position). Fine del movimento. È vietato eseguire un jerk successivamente alla fase di risalita dello squat.

Conteggio della rep:

- il DB è in OH con Anche, Ginocchia e Gomiti distesi e Piedi allineati

CHALLENGE – PROVA 3. STANDARD DI MOVIMENTO



FRONT RACK WALKING LUNGE:

Il movimento prevede che partendo da una posizione ortostatica con i piedi dietro alla linea di riferimento, l'atleta vada ad eseguire un passo avanti fino a portare il ginocchio della gamba dietro a toccare terra, per poi tornare in posizione ortostatica con i piedi allineati, impugnando un Dumbbell in Front Rack con due mani. I passi devono essere alternati tra le due gambe. Il rientro dalla posizione di divaricata sagittale va effettuato in un'unica soluzione senza passi intermedi. In caso di no rep la ripetizione deve essere eseguita con la stessa gamba. I lunge dovranno essere effettuati fino al completo superamento della seconda linea di riferimento con entrambi i piedi. Si verificherà la posizione di ortostatismo oltre la seconda linea (talloni oltre la linea) con il dumbbell tra le mani. Fine del movimento.

Conteggio della Rep: ogni volta in cui l'Atleta torna in Standing Position, con i Piedi allineati

FRONT RACK STEP LUNGES.

Inizio del movimento: il movimento prevede che partendo da una posizione ortostatica con i piedi dietro alla linea di riferimento, l'atleta vada ad eseguire un passo avanti fino a portare il ginocchio della gamba dietro a toccare terra, per poi tornare in posizione ortostatica con i piedi allineati, impugnando un Dumbbell in Front Rack con due mani.

Durante l'esecuzione l'atleta rimarrà sul posto senza alcun avanzamento con il dumbbell in mano.

Conteggio della Rep: ogni volta in cui l'Atleta torna in Standing Position, con i Piedi allineati

LE HEAT NEL DETTAGLIO...

Mattina: Due prove, 20 minuti totali

- Minuto 0 – 9: prima prova
- Minuto 9 – 12: transizione e preparazione seconda prova
- Minuto 12 – 16: Seconda prova
- Minuto 16 – 20: fine della prova e cambio Atleta

Pomeriggio: Una prova, 20 minuti totali

- Minuto 0 – 15: Prova
- Minuto 15 – 20: fine della prova e cambio Atleta



PRESIDIO SANITARIO

PER QUESTA TIPOLOGIA DI COMPETIZIONE È RICHIESTO, ALMENO:

- LA PRESENZA DI UN TECNICO CON CERTIFICAZIONE BLS-D IN CORSO DI VALIDITÀ;
- UN DEFIBRILLATORE SEMIAUTOMATICO PERFETTAMENTE FUNZIONANTE E DI PERSONALE FORMATO, ANCHE AL PRONTO SOCCORSO SPORTIVO, E PRONTO AD INTERVENIRE IN CASO DI NECESSITÀ

IN OGNI CASO, DEVONO ESSERE VERIFICATI E, NEL CASO ADEMPIUTI, GLI OBBLIGHI STABILITI PER LEGGE DALLA AAT 118 COMPETENTE TERRITORIALMENTE.

