



LET'S GO CHALLENGE!

La Prima Competizione Sthenathlon *Element*.
Solo negli Sthenathlon Point FIPE.



STHENATHLON *IN PILLOLE...*

Disciplina sportiva multimodale di Functional Fitness della Federazione Italiana Pesistica.

Due Specialità di Atleti e Percorsi agonistici:

Element e Performance

Proposta in esclusiva negli

Sthenathlon Point affiliati FIPE



sthenathlon.it - info@sthenathlon.it



COS'È UNA CHALLENGE ?

- Competizione di *Specialità Element* di Sthenathlon
- Realizzata a livello locale negli *Sthenathlon Point*
- Definita dalla *Direzione Sportiva e Tecnica Nazionale*
- Pianificata dai *Referenti Regionali Sthenathlon*



CHI PARTECIPA AD UNA CHALLENGE ?

Atleti tesserati FIPE con nessuna o minima esperienza agonistica nel Functional Fitness;

Iscritti allo *Sthenathlon Point* che organizza la *Challenge* o altra Struttura affiliata FIPE.

Che vogliano misurarsi in una competizione che **richieda capacità adeguate**, senza richiedere abilità particolari

Che abbiano certificazione medico-sportiva



LA CHALLENGE 2023

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

sthenathlon.it - info@sthenathlon.it





CHI ORGANIZZA LA CHALLENGE

Col supporto ed il coordinamento dei Referenti Regionali *Sthenathlon*, la *Challenge* viene organizzata direttamente dal Titolare / Allenatore dello *Sthenathlon Point* ospitante.

sthenathlon.it - info@sthenathlon.it





CHI DIRIGE LA CHALLENGE

I Referenti Regionali *Sthenathlon*, convocati in qualità di Head Kriterior dalla FIP, coadiuvano il titolare dello *Sthenathlon Point* nell'organizzazione.



Ad essi si affiancano i Kriterior convocati dallo Sthenathlon Point che ospita la Challenge.

sthenathlon.it - info@sthenathlon.it



IL RUOLO DEL COACH DELLO STHENATHLON POINT

La Challenge è una competizione *Element*.

E' fondamentale che a parteciparvi siano esclusivamente Atleti con capacità ed abilità di base nel Functional Training (NON "full skill")



Per gli Atleti con maggiore esperienza ed abilità (*Performance*) saranno organizzati i Contest nella primavera 2024



sthenathlon.it - info@sthenathlon.it



IL RUOLO DEL COACH DELLO STHENATHLON POINT



Il Coach che organizza la *Challenge* deve assicurare a tutti gli iscritti una competizione leale, corretta e sportiva, vissuta tra Atleti dello stesso livello.

Dovrà quindi indirizzare verso le competizioni più sfidanti (i *Contest*) quegli Atleti con maggiore esperienza agonistica e maggiori abilità atletiche.



CHALLENGE
STHENATHLON

 powered by FIPE



Sthenathlon CHALLENGE 2023

Le Prove.

CHALLENGE 2023 - 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**



CHALLENGE 2023 - 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**



CHALLENGE 2023 - 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**



CHALLENGE 2023.

**PRIMA GARA ELEMENT
IN ASSOLUTO.**

**PRIMA GARA NEGLI
*STHENATHLON POINT.***

BE A PIONEER!

OR YOU WILL BE A FOLLOWER



CHALLENGE
STHENATHLON
 powered by FIPE

sthenathlon.it - info@sthenathlon.it



COME DIVENTARE UNO STHENATHLON POINT?

- *Affiliazione FIPE*
- *Presenza di un Allenatore Sthenathlon*
- *Presenza di un Kriterior Sthenathlon*
- *Nessun costo aggiuntivo!*

STHENATHLON POINT



NOME A.S.D

sthenathlon.it - info@sthenathlon.it



COME ORGANIZZARE UNA CHALLENGE?

Contattare il Referente regionale

Seguire le indicazioni circa le prove, il materiale ecc...

Iscriversi sulla piattaforma JudgeRules

Disporre di un Tecnico certificato BLSD + DEA

Tesserare i propri Atleti come Agonisti FIPE



**CHALLENGE
STHENATHLON**
powered by FIPE

COSA OCCORRE PER LA CHALLENGE 2023?



Allestire almeno due Space (aree di 6 x 2,5 m)



Kettlebell (8, 12, 16, 20 kg)

Dumbbell (5, 10, 15 kg)

Plyo Box (50 / 60 cm)

Barbell (15, 20 kg + dischi 2x5, 2x10, 2x15)



Disporre di almeno 3 Kriterior (nel caso di 2 Space) incluso il Referente regionale – Head Kriterior



**CHALLENGE
STHENATHLON**
powered by FIPE

CHALLENGE 2023. TIMELINE

- **07/10/23:** Termine ultimo per le candidature degli Sthenathlon Point
- **Dal 09 al 15/10/23:** webinar per la registrazione degli Sthenathlon Point e degli Atleti su piattaforma JudgeRules + webinar per la descrizione dettagliata dello svolgimento della Challenge
- **Dal 20/10/23:** inizio delle iscrizioni degli Atleti sulla piattaforma
- **Dal 05/11/23 al 31/12/23:** inizio della realizzazione delle Challenge negli Sthenathlon Point.





**CHALLENGE
STHENATHLON**

powered by FIPE

#ISTHENATHLON

#IMFIPE

#ESPERTIDELLAFORZADAL1902



sthenathlon.it - info@sthenathlon.it

