

STHLN CONTEST 2025

ALLEGATO TECNICO AL REGOLAMENTO

SPECIALITA' PERFORMANCE

CONTEST



I **Contest** sono competizioni della disciplina STHLN, riservate esclusivamente agli **Atleti Agonisti FIPE** in regola con il tesseramento annuale, in cui sono eseguiti esercizi riferiti al **Functional Training**, con l'aggiunta di movimenti ginnici di forza.

Vengono svolti a livello territoriale negli **STHLN Point** e culmineranno in una Finale Nazionale.

Dal 2025 le prove saranno suddivise, oltre alla ripartizione per classi di età e genere, per **SPECIALITA'**:

- **ADVANCED** semi-full skill **novità**
- **PERFORMANCE** full skill

Gli Atleti tesserati FIPE presso un **STHLN Point** saranno classificati come Advanced o Performance in base alle valutazioni della propria Società.

Gli Atleti tesserati FIPE ma non affiliati a un **STHLN Point** sono automaticamente inseriti nella specialità Performance.

	CLASSE D'ETA'	SPECIALITA'
Juniores	dal 17° al 21° anno	Advanced
Seniores	dal 22° al 32° anno	Advanced e Performance
Master "33"	dal 33° al 39° anno	Advanced e Performance
Master "40"	dal 40° al 44° anno	Advanced e Performance
Master "45"	dal 45° al 49° anno	Performance
Master 50+	dal 50° anno in poi	Performance



I Contest dovranno essere svolti tra il **15 marzo e il 15 luglio 2025**.

La Finale Nazionale si terrà il **6 e 7 dicembre 2025** a Roma presso lo CSOE, alla quale accederanno n. 180 atleti.

Per premiare l'impegno delle ASD/SSD che svolgono, organizzano e promuovono in sede sociale attività di STHLN viene istituita una **Classifica Nazionale**, stilata su parametri oggettivi.

Alle società di appartenenza degli atleti in competizione, verrà assegnato:

n. 1 punto per ciascun Atleta iscritto al Contest;

n. 1 punto per ciascun Atleta partecipante Finale;

n. 1 punto per 3° Classificato/a alla Finale Nazionale per ciascuna specialità, classe d'età e genere;

n. 3 punti per 2° Classificato/a alla Finale Nazionale per ciascuna specialità, classe d'età e genere;

n. 5 punti per 1° Classificato/a alla Finale Nazionale per ciascuna specialità, classe d'età e genere.

Al termine della stagione agonista, culminata con la Finale Nazionale, sommati tutti i punteggi ottenuti, le prime 5 Società riceveranno un contributo economico e/o in forma equivalente.

CONTEST



PERFORMANCE

ATLETI: Possono partecipare tutti gli Atleti Tesserati FIPE per l'anno in corso

EVENT MANAGER / HEAD KRITERIOR: Referente Regionale FIPE

Periodo: 15/03/2025 – 15/07/2025

Per qualificare l'evento come Contest, il numero minimo di iscritti deve essere di almeno n. 10 atleti. In caso contrario, lo STHLN Point può decidere se svolgere comunque l'evento, che però non potrà qualificarsi come Contest e quindi non richiederà la presenza del Referente Regionale (o suo delegato). In tal caso, l'Organizzatore stesso svolgerà le funzioni di direttore di gara.

STAGIONE SPORTIVA 2025

	Prova 1	Transition	Prova 2	Transition
Sessione 1	Work Priority 08:00	Rest 03:00	Chrono Priority 07:00	Next Heat 03:00
	Prova 3	Transition		
Sessione 2	Chrono Priority 15:00	Next Heat 03:00		

STAGIONE SPORTIVA 2025

Score is Total Reps

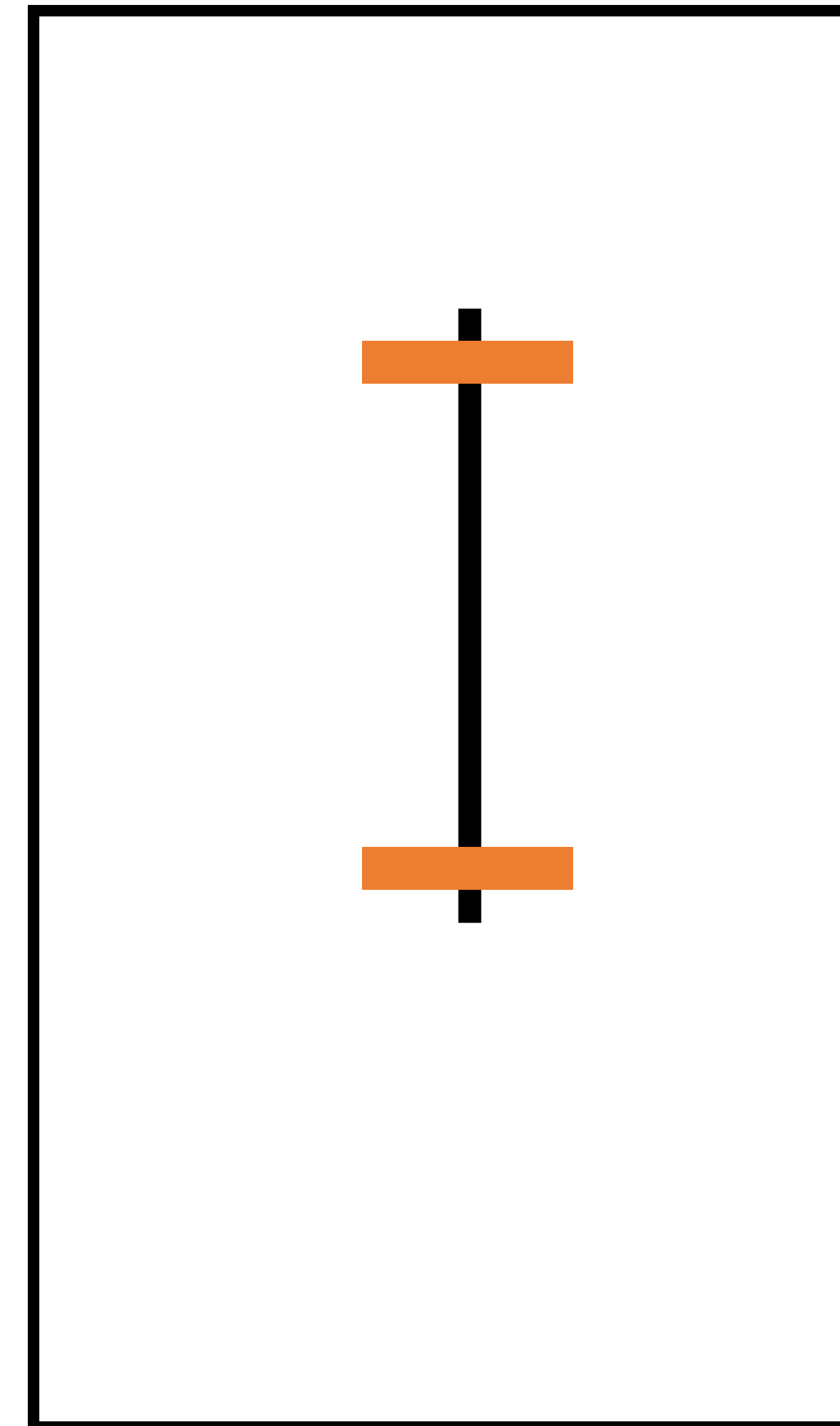
Work Priority

AMRAP x 8:00

12 Lateral Burpee

9 Front Squat

6 Shoulder to Overhead



Standard

LATERAL BURPEE:

il movimento parte con l'atleta in posizione eretta, con la completa estensione di anche e ginocchia; nella prima fase del movimento, l'atleta dovrà portare a terra petto e cosce per poi rialzarsi e saltare oltre il bilanciere staccando e atterrando contemporaneamente con entrambi i piedi. In questa tipologia di esecuzione (Over the Bar) l'atleta non è obbligato alla massima estensione durante il salto. Inoltre, sia nelle fasi di salita che di discesa l'atleta potrà steppare (portare cioè sia in distensione che in raccolta, una gamba alla volta nella posizione prevista).

FRONT SQUAT :

il movimento parte con l'atleta in posizione eretta con la completa estensione di anche e ginocchia e con il bilanciere mantenuto in front rack (bilanciere in appoggio su spalle e mani, con i gomiti oltre la linea del bilanciere); da questa posizione, passando per una accosciata completa (cresta iliaca sotto la linea del ginocchio), l'atleta dovrà tornare alla posizione iniziale, mantenendo il bilanciere in front rack. Durante l'esecuzione di questo movimento i gomiti non possono toccare nessuna parte del corpo.

SHOULDER TO OVERHEAD:

il movimento parte con l'atleta in posizione eretta con la completa estensione di anche e ginocchia e con il bilanciere mantenuto in front rack (bilanciere in appoggio su spalle e mani, con i gomiti oltre la linea del bilanciere stesso); da questa posizione il bilanciere deve essere portato sopra la testa attraverso un press, un push press o un jerk. Nella posizione finale l'atleta dovrà essere in completa estensione di ginocchia, anche e braccia, i piedi allineati, con il bilanciere sopra la testa in linea con i talloni.



Flow

L'atleta parte di spalle al bilanciere.

Al “3 2 1 VIA!” si girerà e comincerà ad effettuare i 12 burpee richiesti, in modalità lateral.

Successivamente impugnerà il bilanciere per completare i 9 Front squat (sulla prima rep è ammesso fare uno squat clean).

Al termine degli squat, potrà continuare il round con 6 Shoulder to overhead. Sono ammessi tutti i tipi di press riconosciuti dal regolamento STHLN (strict press, push press, push jerk).

Terminati gli StOH ricomincerà ad eseguire i Burpees, proseguendo così la sua performance fino al termine degli 8 minuti, cercando di totalizzare il massimo numero di reps.

Allo scadere degli 8' inizieranno i 3' di pausa che porteranno l'atleta alla seconda prova.

Tabella Standard

Performance	
Juniores	SOLO ADVANCED
Seniores	50/35kg
Master 33+	50/35kg
Master 40+	50/35kg
Master 45+	40/25kg
Master 50+	40/25kg

Score Card

	1 ROUND	2 ROUND	3 ROUND	4 ROUND	5 ROUND	6 ROUND	7 ROUND	8 ROUND	9 ROUND	10 ROUND
LATERAL BURPEE	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
FRONT SQUAT	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
STOH	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
	27	54	81	108	135	162	189	216	243	270

ATLETA	
--------	--

REPS	
------	--

Per i Kriterior: Lateral Burpee



Punti di performance:

- 1) Top Position
- 2) Bottom position Petto e Coscia a terra
- 3) si alza come vuole e salta oltre il bil. (Simultaneità dei piedi in fase di volo)

Per i Kriterior: Front Squat



Punti di performance:

- 1) Top Position (front rack)
- 2) Bottom Position (cresta iliaca sotto la parte più alta del ginocchio)
- 3) Top Position

Per i Kriterior: Shoulder To Overhead



Punti di performance:

- 1) Starting Position (front rack)
- 2) Top Position (piedi a terra, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati e bilanciere sopra la testa)

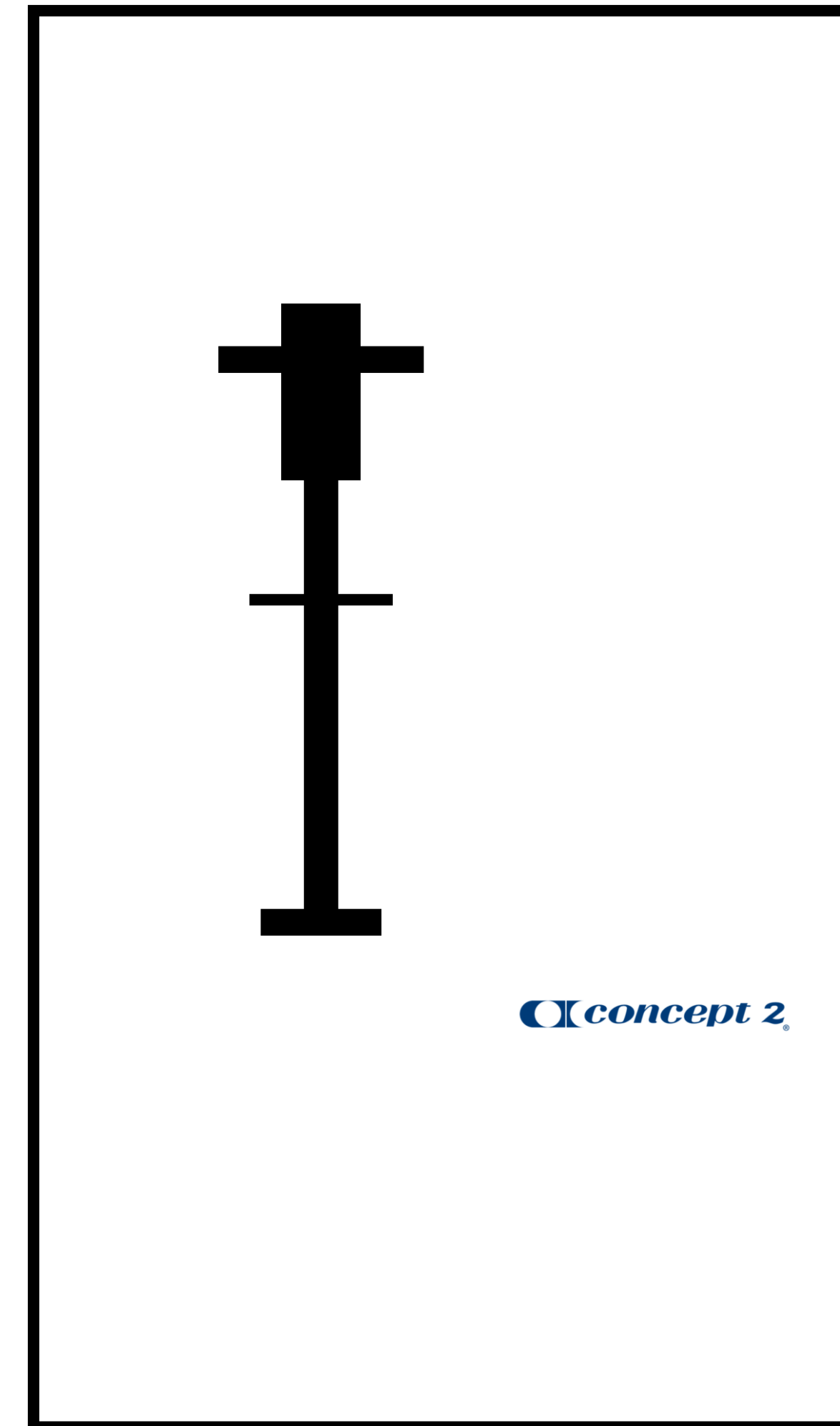
STAGIONE SPORTIVA 2025

Score is Time

Chrono Priority (time cap 7:00)

Seniores, M33/40/45: 1500/1250 m Row

M50+: 1250/1000 m Row



Standard

ROW:

il movimento parte con l'atleta seduto sul vogatore con le gambe distese senza toccare il remo prima della partenza.

L'atleta deve rimanere seduto sul vogatore durante tutta la durata del lavoro prescritto e fino a completo raggiungimento di quest'ultimo.

Il damper può essere regolato prima di cominciare la prova.

Flow

L'atleta parte seduto sul Row.

AL “3 2 1 VIA!” l'atleta comincia a vogare fino al raggiungimento della distanza richiesta o fino al termine del tempo messo a disposizione.

Nel caso in cui allo scadere del tempo massimo consentito l'atleta non abbia raggiunto la distanza richiesta, si procederà con la penalità di 1” ogni 5 metri mancanti.

Tabella Standard

Performance	
Juniores	SOLO ADVANCED
Seniores	1500/1250m
Master 33+	1500/1250m
Master 40+	1500/1250m
Master 45+	1500/1250m
Master 50+	1250/1000m

Score Card

ROW	1500/1250m M50+: 1250/1000m TIME 7:00 PER TUTTE LE CLASSI E CATEGORIE
-----	---

METRI PERCORSI	
-------------------	--

METRI MANCANTI	
-------------------	--

PENALITA' 1" OGNI 5 M	
--------------------------	--

ATLETA	
--------	--

TOTAL TIME	
------------	--

Chrono Priority (Tempo Limite 15':00")

For Time:

50 Double Under

40 Wall Ball

30 KB Snatch 1 arm

20 Toes to Bar

10 Bar Muscle Up / Chest to Bar

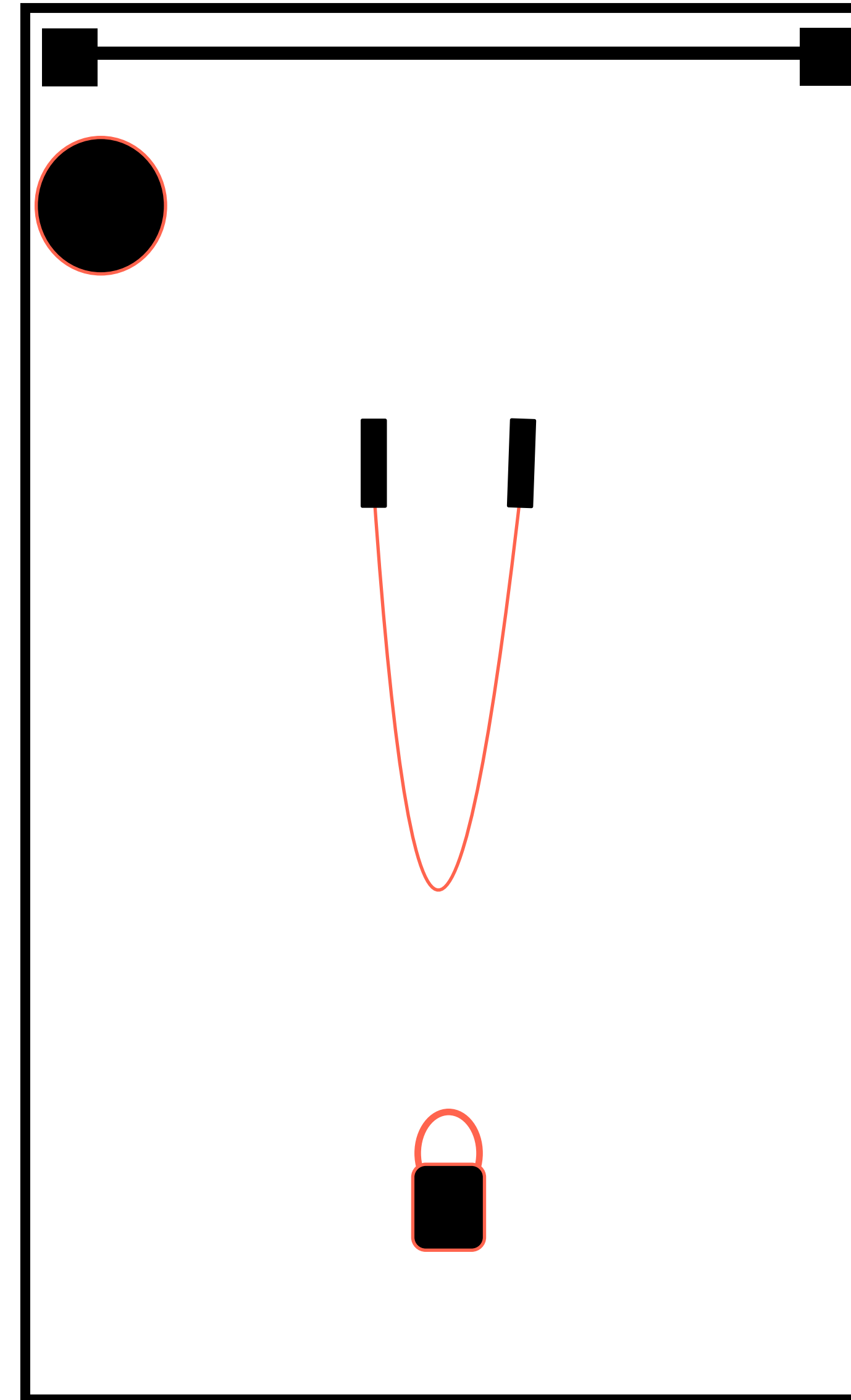
20 Toes to Bar

30 KB Snatch 1 arm

40 Wall Ball

50 Double Under

Score is Time



CONTEST



Standard

DOUBLE UNDER:

il movimento parte con l'atleta in posizione eretta con la completa estensione di anche e ginocchia e impugnando i manici della corda (uno per mano); l'atleta saltando a piè pari, dovrà far passare DUE VOLTE la corda sotto i piedi durante un singolo salto.

WALL BALL:

il movimento parte con la medball a terra e l'atleta in posizione eretta con la completa estensione di anche e ginocchia. L'atleta impugnando la medball in posizione di front rack e passando per la posizione di accosciata completa (cresta iliaca sotto la linea del ginocchio), deve colpire un target posto all'altezza da terra di 3,05 m per gli uomini e 2,75 m per le donne. Ad ogni ripetizione successiva l'atleta deve passare per la posizione di accosciata completa, mantenendo la palla sospesa da terra. In caso di target la medball deve toccare lo stesso sulla sua sezione frontale; in caso di linea posta su un muro la medball deve superare per intero la linea.

Standard

ONE ARM KETTLEBELL SNATCH:

il movimento parte con il kettlebell a terra e l'atleta in posizione eretta con la completa estensione di anche e ginocchia.

Da questa posizione il kettlebell, impugnato ad una mano, deve essere portato sopra la testa in un movimento unico e senza soluzione di continuità. Nella posizione finale l'atleta dovrà essere in completa estensione di ginocchia, anche e braccia, i piedi allineati, con il kettlebell sopra la testa oltre la linea dei talloni. Ad ogni ripetizione successiva l'atleta deve passare per la posizione di hang (kettlebell in mezzo alle gambe che oltrepassa la linea dei talloni) eseguendo di fatto il movimento analogo all'American Swing con una sola mano.

Il movimento può essere eseguito alternando le mani oppure sempre con lo stesso arto.

TOES TO BAR:

il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani), a braccia distese e i piedi staccati da terra; da questa posizione l'atleta deve portare contemporaneamente entrambi i piedi a contatto con la porzione di sbarra compresa tra la propria impugnatura.

Ad ogni ripetizione successiva l'atleta deve passare per la posizione di completa estensione di anca, ed i talloni devono oltrepassare la linea verticale disegnata dalla sbarra dov'è appeso l'atleta.

Standard

BAR MUSCLE UP:

il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani), le braccia distese e i piedi staccati da terra; da questa posizione attraverso un movimento fluido e passando per la posizione di dip, l'atleta porterà il busto sopra la sbarra. Nella posizione finale l'atleta dovrà avere i gomiti distesi, spalle, gomiti e mani allineati verticalmente alla sbarra. Durante l'esecuzione del movimento, l'atleta non può agevolarsi spingendosi con i piedi sulla struttura di gara e i piedi non possono superare l'altezza della sbarra stessa; durante la fase di spinta il braccio non può entrare in contatto con la sbarra con nessuna parte, ad eccezione delle mani; durante le ripetizioni alla sbarra l'atleta non può staccare o spostare le mani e non può appoggiarsi con il busto per riposarsi alla sbarra.

CHEST TO BAR:

il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani), a braccia distese e con i piedi staccati da terra; da questa posizione l'atleta, eseguendo una trazione, dovrà portare il petto (porzione compresa tra clavicola e sterno) a contatto con la sbarra.

Flow

L'atleta parte con la mano a contatto col Rig .

Al “3 2 1 VIA!” Si porta alla corda ed effettua 50 double under. Successivamente si avvicina alla medball per effettuare le wall ball richieste (ammesso squat clean sulla prima rep di ogni set). Terminate, si avvicinerà al KB dove potrà cominciare il cycle di Snatch, con il carico previsto come da tabella. Durante l'esecuzione delle reps di Snatch potrà cambiare braccio quando lo desidera.

In seguito si porterà alla sbarra dove dovrà fare 20 Toes to bar e 10 Bar muscle o Chest to bar secondo la richiesta.

Potrà, quindi, fare a ritroso la prova, passando prima dai Toes to bar per poi proseguire con i KB Snatch, le Wall Ball e concludere con i Double Under.

Tabella Standard

	Doble Under	Wall Ball	Kettlebell Snatch	Gymnastic Movement
Juniores	SOLO ADVANCED			
Seniores	Si	9/6kg	20/16 kg	Bar Muscle Up / Chest to Bar
Master 33+	Si	9/6kg	20/16 kg	Bar Muscle Up / Chest to Bar
Master 40+	Si	9/6kg	20/16 kg	Bar Muscle Up / Chest to Bar
Master 45+	Si	9/6kg	16/12 kg	Chest to Bar / Pull up
Master 50+	Si	9/6kg	16/12 kg	Chest to Bar / Pull up

Score Card

Master 45: Chest to Bar / Pull Up

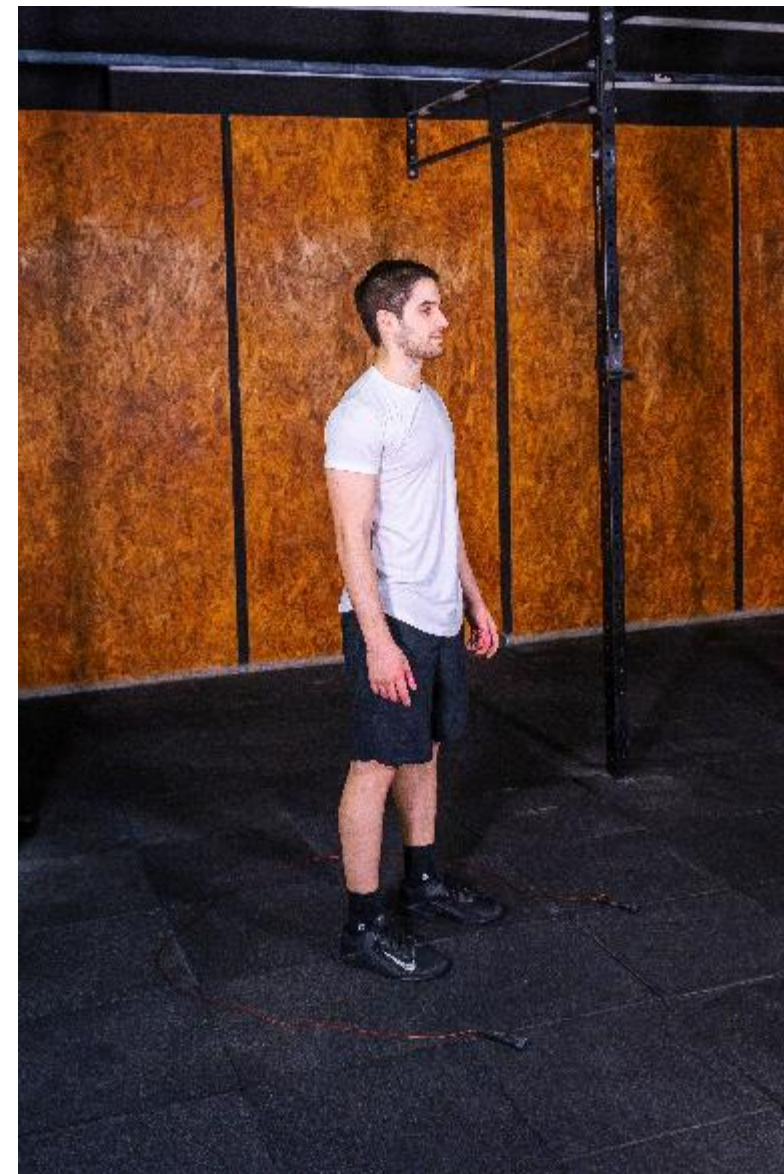
Master 50+: Chest to Bar / Pull Up

Double Under	Wall Ball	KB Snatch	T2B	Bar MU/ C2B	T2B	KB Snatch	Wall Ball	Double Under
50	40	30	20	10	20	30	40	50
50	90	120	140	150	170	200	240	290

ATLETA	
--------	--

SCORE TIME	
------------	--

Per i Kriterior: Doble Under



Punti di performance:

- 1) Partenza corda a terra e posizione eretta
- 2) Impugno la corda ed ad ogni salto faccio passare due volta la corda sotto i piedi

Per i Kriterior: Wall Ball



Punti di performance:

- 1) Bottom Position (Cresta iliaca sotto la parte più alta del ginocchio)
- 2) Target one shot (la palla colpisce il target durante la fase di salita e non di discesa)

Per i Kriterior: KB Snatch



Punti di performance:

- 1) Starting Position, braccio disteso partenza dalla sospensione
- 2) Top position (piedi a terra, ginocchia bloccate, anche aperte, gomito bloccato in midline e ktb sopra la testa)

Per i Kriterior: Toes to Bar



Punti di performance:

- 1) Starting Position (partenza sospeso con braccia distese)
- 2) I talloni vanno dietro la verticale del corpo
- 3) arrivo con i piedi che toccano in simultanea la sbarra all'interno delle braccia (alluci o collo del piede)

Per i Kriterior: Bar Muscle Up



Punti di performance:

- 1) Starting Position (partenza in sospensione con braccia distese)
- 2) Salita sopra la sbarra e raggiungimento Top position passando da un distensione di dei gomiti (DIP)

Per i Kriterior: Chest to Bar



Punti di performance:

- 1) Starting Position (partenza in sospensione e braccia distese)
- 2) arrivo **con il petto** che tocca la sbarra (dalla clavicola in giù)

Per i Kriterior: Pull up



Punti di performance:

- 1) Starting Position (partenza in sospensione e braccia distese)
- 2) arrivo **con il mento** che tocca la sbarra

Heat nel dettaglio...

Mattina: Due prove, 20 minuti totali

Minuto 0 – 8: prima prova

Minuto 8 – 11: transizione e preparazione seconda prova

Minuto 11 – 18: Seconda prova

Minuto 18 – 20: fine della prova e cambio Atleta

Pomeriggio: Una prova, 18 minuti totali

Minuto 0 – 15: Prova

Minuto 15 – 18: fine della prova e cambio Atleta

PRESIDIO SANITARIO

PER QUESTA TIPOLOGIA DI COMPETIZIONE È RICHiesto, ALMENO:

- LA PRESENZA DI UN TECNICO CON CERTIFICAZIONE BLSD 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.

**Per maggiori info:
sthenathlon@federpesi.it**

SPECIALITA' Performance

CONTEST

