

1. CONTEST

I Contest sono competizioni riservate esclusivamente agli Atleti Agonisti FIPE delle specialità Advanced e Performance, ossia atleti "semi-full skill" o "full skill" (vedi requisiti specifici nella Tabella allegata), con capacità ed abilità di livello competitivo nell'esecuzione di esercizi di Functional Training, dell'utilizzo del bilanciere e della Forza, con l'aggiunta di movimenti ginnici.

I Contest si svolgeranno a livello territoriale negli STHLN Point e culmineranno nella **Finale Nazionale**, come descritto nei paragrafi successivi.

2. CLASSI D'ETA' AMMESSE AI CONTEST E RELATIVE SPECIALITA'

Gli Atleti tesserati Agonisti FIPE possono partecipare ai Contest secondo le seguenti ripartizioni:

• Juniores:	dal 17° al 21° anno	Specialità:	Advanced
• Seniores:	dal 22° al 32° anno	Specialità:	Advanced e Performance
• Master "33":	dal 33° al 39° anno	Specialità:	Advanced e Performance
• Master "40":	dal 40° al 44° anno	Specialità:	Advanced e Performance
• Master "45":	dal 45° al 49° anno	Specialità:	Performance
• Master 50+:	dal 50° anno in poi	Specialità:	Performance

Tutte le classi di età sono valide sia per atleti maschili che femminili e si calcolano considerando l'anno di nascita.

3. REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE AI CONTEST

Possono partecipare ai Contest STHLN, **solo gli Atleti Agonisti FIPE**:

- in regola con il Tesseramento per una Società regolarmente affiliata alla FIPE per l'anno di competenza e con la prevista certificazione medico agonistica in corso di validità;
- che abbiano raggiunto la maggiore età alla data di partecipazione alla competizione o che siano in possesso di espressa autorizzazione sottoscritta da chi esercita la responsabilità genitoriale;
- che abbiano accettato il presente regolamento;
- che abbiano utilizzato la piattaforma di iscrizione www.judgerules.it entro i termini ivi indicati e abbiano versato la quota di iscrizione per i Contest ed in caso di qualifica, quella prevista per avere accesso alla Finale;
- che abbiano adempiuto a tutte le formalità richieste;
- che non siano incorsi in provvedimenti di sospensione cautelare dell'attività sportiva o in provvedimenti sanzionatori di qualunque grado di giudizio emessi dalle competenti autorità sportive nazionali ed internazionali. Sottacere alla Organizzazione Gara tali situazioni comporta il diritto per quest'ultima di tutelarsi giuridicamente in ogni sede.

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.

Solo gli Atleti qualificati nei Contest potranno accedere alla Finale.

4. ACCESSO A CONTEST E FINALE:

Non è previsto un numero massimo di Contest per regione, purché sia presente il Referente regionale o persona da lui designata che si assume ogni responsabilità organizzativa, oltre che quella di Head Kriterior.

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.

Le classifiche sono suddivise per Specialità, Classe di età e Genere.

Gli Atleti migliori accedono alla Finale Nazionale per l'assegnazione del titolo **Campione Italiano Sthenathlon 2025**.

Se un Atleta qualificato rinuncia alla Finale, verrà sostituito tramite ripescaggio con scorrimento della Classifica Nazionale.

5. PUNTEGGIO SOCIETARIO

Con l'obiettivo di valorizzare l'impegno delle ASD/SSD che svolgono, organizzano e promuovono in sede sociale attività di STHLN viene istituita una Classifica Nazionale (unica sia a valere per l'Atleta Advanced sia per quello Performance) sulla base dei seguenti parametri oggettivi collegati alla partecipazione e ai risultati sportivi conseguiti dai propri Atleti agonisti:

- a. Per ciascun Atleta iscritto al Contest, le Società di appartenenza acquisiscono n. 1 punto;

NB: Qualora un Atleta si iscriva a più Contest, la Società di appartenenza otterrà un numero di punti pari al totale delle iscrizioni effettuate.

- b. Per ciascun Atleta partecipante Finale, le Società di appartenenza acquisiscono n.1 punto;

- c. Per ciascuna specialità, classe d'età e genere, le Società acquisiscono punti in base al piazzamento in Classifica Generale del proprio Atleta partecipante alla Finale:

- 1° Classificato/a: 5 punti;
- 2° Classificato/a: 3 punti;
- 3° Classificato/a: 1 punto.

Al termine della competizione, sommati tutti i punteggi ottenuti, sia ai Contest che alla Finale, le prime 5 Società riceveranno un contributo economico e/o in forma equivalente, che sarà comunicato successivamente.

Se un Atleta, nel corso dell'anno, si trasferisce da una Società ad un'altra Società civile, il conteggio è effettuato riconoscendo il premio alla Società di appartenenza dell'Atleta nel momento in cui ha gareggiato.

6. DIVISIONI E SLOT DISPONIBILI IN OCCASIONE DELLA FINALE

Alla Finale Nazionale accederanno **180 Atleti**, suddivisi come segue:

Advanced:

- Juniores: 10 F / 10 M
- Seniores: 10 F / 10 M
- Master 33: 10 F / 10 M
- Master 40: 10 F / 10 M

Performance:

- Seniores: 10 F / 10 M
- Master 33: 10 F / 10 M
- Master 40: 10 F / 10 M
- Master 45: 10 F / 10 M
- Master 50+: 10 F / 10 M

La Finale si terrà il 6 e 7 dicembre 2025 a Roma. Maggiori informazioni saranno comunicate successivamente.

7. SVOLGIMENTO DEI CONTEST

Gli Atleti dovranno completare tre workout, suddivisi in due tranches da 20 minuti. Gli esercizi varieranno di anno in anno, mantenendo gli standard esecutivi previsti per ciascuna classe d'età (allegati al Regolamento).

Il sistema di scoring seguirà il metodo di applicazione utilizzato da www.judgerules.it.

In caso di parità viene premiato l'atleta con la miglior posizione ottenuta rispetto al migliore risultato in ogni singolo evento. In caso di ulteriore parità (ASSOLUTA), viene premiato l'atleta più anziano nelle classi Master 40/45/50+ e l'atleta più giovane nelle classi Juniores/Seniores/Master 33.

8. LUOGHI E DATE

I Contest si svolgeranno negli STHLN Point regionali **tra il 15 marzo e il 15 luglio 2025**.

Ogni STHLN Point organizzatore di un Contest può scegliere la data di realizzazione della gara in autonomia, concordandola

con il proprio Presidente/Delegato Territoriale e Referente Regionale.

9. COSTI DI ISCRIZIONE

Per essere ammessi alla competizione è necessario registrarsi ed iscriversi sulla piattaforma di riferimento www.judgerules.it.

Il costo di iscrizione è di:

- Contest (fase di qualifica): euro 25,00 (venticinque/00);
- Finale Nazionale: euro 35,00 (trentacinque/00).

Dopo aver effettuato il pagamento della quota iscrizione non è possibile ricevere rimborso.

10. REGOLE GENERALI SULLE PROVE DI QUALIFICA

Le Prove includono:

- Punti di performance di ogni singolo movimento;
- Numero richiesto di ripetizioni e loro sequenza;
- Tempo a disposizione;

L'attrezzatura utilizzata è quella standard e viene fornita dall'organizzazione ad eccezione della jump rope che viene richiesta come attrezzatura personale di ogni atleta.

Variazioni di movimento: modificare la prova di qualifica è tassativamente vietato e costituisce invalidazione dell'intera prova. Variare pertanto lo standard di movimento o modificare il range of motion di un esercizio è assolutamente proibito. Pertanto, ogni movimento ritenuto non comune, fuori dall'ordinario o utilizzato per accorciare o modificare il movimento prescritto sarà sanzionato con l'annullamento della ripetizione eseguita scorrettamente.

È sola ed esclusiva responsabilità dell'Atleta informare l'Organizzazione Gara di una limitazione funzionale. L'Organizzazione si riserva il diritto di richiedere eventuale prova documentale che l'Atleta dovrà fornire.

11. INFORTUNIO

Qualora un Atleta dovesse richiedere o necessitasse assistenza medica durante le Prove, per poter proseguire nella competizione dovrà ottenere il nulla osta del medico. È autorità del medico, o dell'Organizzazione dell'evento rimuovere dalla competizione un Atleta infortunato.

12. OBBLIGHI | DIVIETI | SANZIONI | RECLAMI

Durante tutte le fasi della competizione le prestazioni degli Atleti vengono verificate da uno o più Kriterior nominati dall'organizzazione. I Kriterior valutano i partecipanti sulla base delle prove prescritte in accordo con i criteri e gli standard di movimento indicati prima dell'inizio della prova.

Ogni partecipante deve firmare la score-card per convalidare il punteggio assegnato dal Kriterior; in caso di contestazioni, il "reclamo" deve essere immediatamente annunciato all'Head Kriterior e presentato entro 1 ora massimo dal termine della heat. La presentazione formale del reclamo comporta la prosecuzione della gara "sub judge".

Il reclamo deve essere accompagnato da una prova video, fornita direttamente dalla Società Sportiva reclamante.

Le contestazioni devono essere effettuate presentando un video integrale senza pause o oscuramenti, dove si riconosca Atleta e Kriterior, con angolature idonee al giudizio in questione e ad una distanza non superiore ai 10 mt.

Le contestazioni senza prove visionabili non verranno prese in considerazione.

La decisione finale è presa dall'Head Kriterior.

Una score-card firmata non può essere contestata e il punteggio assegnato dal Kriterior risulta definitivo ed inappellabile.

13. REGOLE DI COMPORTAMENTO E DECISIONI DEI KRITERIOR

L'Head Kriterior è la figura a cui viene demandata la direzione dell'evento ed è il soggetto di riferimento per ogni questione afferente i workout.

Nello specifico dei Contest, l'Head Kriterior è il Referente Regionale STHLN (o persona da lui delegata, abilitata in ogni caso quale Kriterior), convocato dalla Segreteria Federale a presiedere l'evento presso lo STHLN Point organizzatore.

I Kriterior fanno riferimento all'Head Kriterior che ha l'autorità di intervenire direttamente sulle chiamate di un singolo

Kriterior annullando o convalidando un movimento.

Il partecipante accetta di comportarsi in maniera leale e sportiva: manipolazioni e tentativi d'inganno, comportamenti di disturbo o di ostacolo, discussioni violente e commenti offensivi, o qualsiasi altro comportamento atto ad offendere, ingiuriare o ledere l'immagine di Sthenathlon o dell'organizzazione e dei volontari in essa impegnati verranno punite dal direttore di gara con l'esclusione dalla competizione dell'autore della condotta sanzionata.

Sono anche punibili con penalizzazioni sulla classifica tutte le condotte antisportive e ogni possibile atteggiamento volto a danneggiare l'organizzazione, i partecipanti, gli sponsor, gli spettatori e altri presenti o ad impedire ad altri concorrenti la partecipazione alla competizione in modo equo e corretto.

Il partecipante è inoltre tenuto ad indossare per tutta la durata delle sue prove e nella fase di premiazione eventuale, abbigliamento consono ad una competizione Federale; in particolare, non è consentito indossare abbigliamento con loghi o scritte che siano in palese conflitto etico con la Federazione Italiana Pesistica, né con abbigliamento che faccia esplicito od implicito richiamo ad ideologie politiche, né a fedi religiose; non è ammesso competere utilizzando fasce per i polsi da Powerlifting.

In nessun caso, e in nessun momento, è consentito gareggiare a torso nudo, pena la squalifica dalla competizione.

Oltre ai comportamenti antisportivi specificatamente elencati in precedenza, qualsiasi altro tipo di condotta che possa essere considerata antisportiva sarà esaminato, valutato ed eventualmente sanzionato dagli Organi di Giustizia Sportiva federali.

14. ACCESSO AL CAMPO GARA

Unicamente l'Atleta, i Kriterior, i Volontari e l'Organizzazione gara hanno accesso al campo gara seguendo i protocolli di sicurezza e di gara.

L'area warm up durante lo svolgimento dei Contest, secondo le regole di accesso pubblicate e sempre nel rispetto dei protocolli di sicurezza e di gara, può essere frequentata nei tempi e modi prescritti, anche dagli Allenatori, purché tesserati FIPE per l'anno in corso.

REGOLAMENTO STHLN CONTEST 2025

REQUISITI TECNICI PER LO SVOLGIMENTO DELLA FINALE

Gli Atleti Advanced e Performance STHLN durante la Finale potranno essere chiamati ad eseguire prove comprendenti i movimenti sottoindicati con i relativi standard esecutivi massimi e con gli standard di sovraccarico dei quali viene più avanti indicato il massimo livello.

	ADVANCED			PERFORMANCE		
	KB	DB	BB	KB	DB	BB
SQUAT	Goblet	Goblet	Back	Oltre Advanced: Pistol (KB/DB)		
	F. Rack 1 - 2	F. Rack 1 - 2	Front	Vedi Advanced		
				O.H. 1 - 2	O.H. 1 - 2	O.H.
LUNGES / WALK L.	Goblet	Goblet	Back	Vedi Advanced		
	F. Rack 1 - 2	F. Rack 1 - 2	Front	Vedi Advanced		
	F. Carry 1 - 2	F. Carry 1 - 2		Vedi Advanced		
	O.H. 1 - 2	O.H. 1 - 2		O.H. 1 - 2	O.H. 1 - 2	O.H.
	& Press 1 - 2	& Press 1 - 2		& Press 1 - 2	& Press 1 - 2	& Press
SWING	Russian 1 - 2			Vedi Advanced		
	American 1			Vedi Advanced		
CLEAN	Single/Double	Single/Double	HP/PWR/M	Oltre Advanced: Squat Clean		
SNATCH	Single/Double	Single/Double	HP/PWR/M	Oltre Advanced: Squat Snatch		
STOH	Press 1 - 2	Press 1 - 2	Press	Vedi Advanced		
	Push Pr. 1 - 2	Push Pr. 1 - 2	Push Press	Vedi Advanced		
	Thruster 1 - 2	Thruster 1 - 2	Thruster	Vedi Advanced		
	Jerk 1 - 2	Jerk 1 - 2		Oltre Advanced: BB Push Jerk		
Ergometri	Rowing	Bike Erg		Oltre Advanced: Ski Erg		
Corda	Single under - Double Under			Oltre Advanced: DU Cross Over		
Rope	NO			SI		
Bar	Knee raise	Toes to Bar	Pull Up	Oltre Adv: Chest to Bar / Muscle Up (No 50+)		
Med Ball	Sit up / Wall Ball / Lunges / Box Step Up - Step Over			Vedi Advanced		
Rings	Toes to ring			Toes to ring / Muscle Up (No 50+)		
Box	Toes to Box / Step Up / Step Over / Jump Over			Oltre Advanced: Jump Down		
Push Up	Knees	Push Up	Hand rel.	Push Up	Hand rel.	
Hand Stand	Wall walk			Wall walk	HS Push up	HS Walk (no 50+)
Burpees	Burpees	Burpees J.O.	devil p. 1/2 DB	Vedi Advanced		

In occasione della Finale 2025 sono previsti i limiti di carico sotto riportati, suddivisi per esercizio, specialità e classe di età, sulla base della Tabella di seguito indicata.

REGOLAMENTO STHLN CONTEST 2025

CARICHI MASSIMI PER SPECIALITA' E CLASSE DI ETA' - ATLETI ADVANCED / PERFORMANCE

I sottoelencati carichi si intendono come "massimali" prevedibili all'interno delle possibili Prove di gara previste per la Finale STHLN 2025. **Detti carichi possono variare**

SOLO IN DIMINUZIONE (mai in aumento) in base alla tipologia di prova richiesta.

CLASSI DI ETA'	JUNIORES		SENIORES / M33 / M40				M45 / M50+	
SPECIALITA'	SOLO ADVANCED		ADVANCED		PERFORMANCE		SOLO PERFORMANCE	
KETTLEBELL	Single	Double	Single	Double	Single	Double	Single	Double
Press / Lunge & Press / O.H. Lunge	12 Kg 8 Kg	8 Kg 6 Kg	16 Kg 12 Kg	12 Kg 8 kg	20 Kg 16 Kg	16 Kg 12 Kg	16 Kg 12 Kg	12 Kg 8 kg
Russian Swing	20 Kg 16 Kg	--	24 Kg 20 Kg	--	28 Kg 24 Kg	--	24 Kg 20 Kg	--
American Swing	16 Kg 12 Kg	--	20 Kg 16 Kg	--	24 Kg 20 Kg	--	20 Kg 16 Kg	--
Goblet Squat / Lunges /Walk L.	16 Kg 12 Kg	--	20 Kg 16 Kg	--	24 Kg 20 Kg	--	20 Kg 16 Kg	--
Clean / Snatch / Push Press / Thruster	16 Kg 12 Kg	12 Kg 8 Kg	20 Kg 16 Kg	16 Kg 12 Kg	24 Kg 20 Kg	20 Kg 16 Kg	20 Kg 16 Kg	16 Kg 12 Kg
DUMBBELL	Single	Double	Single	Double	Single	Double	Single	Double
Press / Lunge & Press / O.H. Lunge	15 Kg 10 Kg	12,5 Kg 7,5 Kg	17,5 Kg 12,5 Kg	15 Kg 10 Kg	22,5 Kg 15 Kg	17,5 Kg 12,5 Kg	17,5 Kg 12,5 Kg	15 Kg 10 Kg
Front rack Squat /Lunges /Walk L.	17,5 Kg 12,5 Kg	15 Kg 10 Kg	22,5 Kg 15 Kg	17,5 Kg 12,5 Kg	25 Kg 17,5 Kg	22,5 Kg 15 Kg	22,5 Kg 15 Kg	17,5 Kg 12,5 Kg
Clean / Snatch / Push Press / Thruster / Jerk	15 Kg 10 Kg	12,5 Kg 7,5 Kg	17,5 Kg 12,5 Kg	15 Kg 10 Kg	22,5 Kg 15 Kg	17,5 Kg 12,5 Kg	17,5 Kg 12,5 Kg	15 Kg 10 Kg
BARBELL								
Back Squat	60 Kg 40 Kg		70 Kg 50 Kg		90 Kg 65 Kg		70 Kg 50 Kg	
Front Squat / Lunges / Walk L.	50 Kg 35 Kg		60 Kg 40 Kg		80 Kg 60 Kg		60 Kg 40 Kg	
Clean / S.t.O.H.	50 Kg 35 Kg		60 Kg 40 Kg		80 Kg 60 Kg		60 Kg 40 Kg	
Snatch	40 Kg 30 Kg		50 Kg 35 Kg		60 Kg 50 Kg		50 Kg 35 Kg	