

STHLN

FINALE CHALLENGE 2025

SPECIALITA' ELEMENT



PROVA 1 - WORK PRIORITY

6' TIME CAP

ROWING : MAX METERS

FLOW

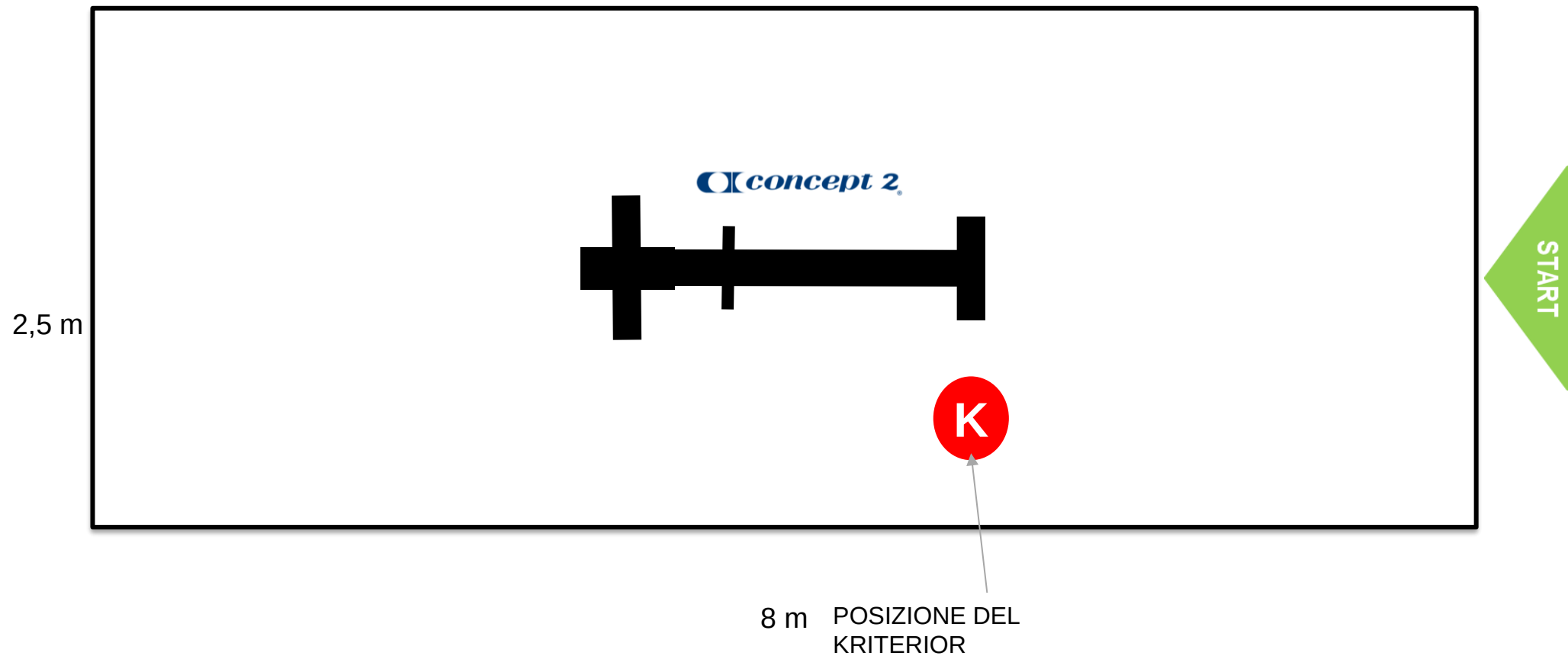
L'atleta parte seduto sul row. Le mani non toccano il manubrio del row..

AL "3 2 1 VIA!" l'atleta afferra il manubrio e comincia a vogare fino al termine della prova.

LO SCORE SARA' DATO DAI METRI EFFETTUATI NEI 6' DELLA PROVA



LAYOUT DEL SINGOLO SPACE DI GARA - PROVA 1



Score Card - Prova 1

NOME ATLETA	CATEGORIA
PROVA 1 - 6' TIME PER TUTTE LE CATEGORIE MASSIMI METRI	
METRI PERCORSI	
FIRMA	



PROVA 2 - CHRONO PRIORITY – 12' TIME CAP

4 ROUNDS FOR TIME:

16 DOUBLE KETTLEBELL BOX STEP OVER (50 cm)

12 DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN

8 BURPEES OVER THE LINE

FLOW

L'atleta parte posizionato dietro la linea di inizio, rivolto verso di essa.

Al "3,2,1 GO" l'atleta si volta e corre verso i Kettlebell e il box; una volta afferrati i/il Kettlebell, inizierà ad eseguire i Box step over. Una volta completati, l'atleta porta i/il Kettlebell tra il box e la linea dei burpees, dove inizierà ad effettuare il Kettlebell Hang Clean.

Portati a termine questi ultimi, l'atleta raggiungerà la Line, dove inizierà i Lateral burpees over the line.

Al termine di ogni round, l'atleta recupera i kettlebell e torna con essi al punto di partenza per iniziare il round successivo con i box step over.

LO SCORE SARÀ DATO DAL TEMPO DI COMPLETAMENTO DEI 4 ROUNDS.

IN CASO DI NON COMPLETAMENTO SARÀ ASSEGNATO 1" DI PENALITÀ PER OGNI RIPETIZIONI NON EFFETTUATA.



STANDARD DI MOVIMENTO

N.B. - E' ASSOLUTAMENTE VIETATO DROPPARE I KETTLEBELL DA QUALSIASI ALTEZZA!

DOUBLE KETTLEBELL BOX STEP OVER- Il movimento parte con l'atleta in full extension e con i kettlebell in farmer carry (lateralmente a braccia distese). Da qui l'atleta esegue una salita sul box per poi scendere dal lato opposto. Non è possibile superare con i piedi i lati del box, i quali dovranno stare sempre all'interno del perimetro di quest'ultimo.

SCALATURA PER ESORDIENTI – Utilizzo di un solo kettlebell in posizione farmer carry con possibilità di cambiare mano a scelta dell'atleta. Non è concesso tenere il kettlebell con ambo le mani contemporaneamente.

DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN - il movimento parte con i kettlebell a terra e l'atleta in posizione eretta con la completa estensione di anche e ginocchia. L'atleta afferra i kettlebell e con uno Swing li porta posizione di front rack, con un movimento unico. Nella posizione finale l'atleta dovrà essere in completa estensione di ginocchia e anche, e i kettlebell in front rack.

Ad ogni ripetizione successiva l'atleta deve eseguire uno swing (kettlebell in mezzo alle gambe che oltrepassano la linea dei talloni) per poi concludere in front rack con entrambe i kettlebell.

SCALATURA PER ESORDIENTI – Utilizzo di un solo kettlebell, effettuando prima 6 ripetizioni braccio destro e poi 6 ripetizioni braccio sinistro. Il cambio mano è consentito anche in fase di recupero in volo dopo la convalida dell'ultima rep.

LATERAL BURPEES OVER THE LINE - 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 lateralmente alla linea, per poi rialzarsi e saltare oltre la linea staccando e atterrando contemporaneamente con entrambi i piedi. In questa tipologia di esecuzione (Over the line) 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).



Prova 2 - Standard di Carico e di Esecuzione

PROVA 2 - WORK PRIORITY – 12' TIME CAP

4 ROUNDS FOR TIME

16 DOUBLE KETTLEBELL BOX STEP OVER (50 cm)

12 DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN

8 LATERAL BURPEES OVER THE LINE

Scalatura per Esordienti:

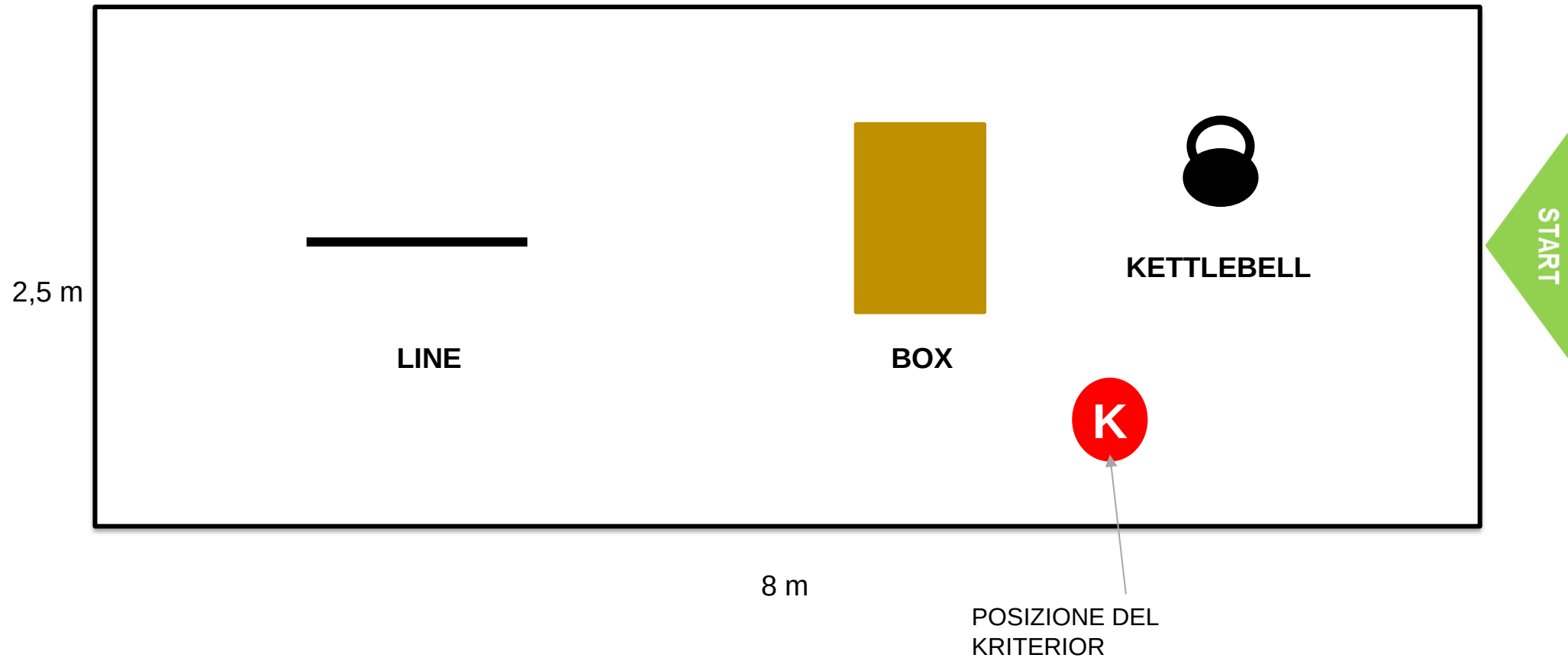
1 Kettlebell Box step Over

6/arm Kettlebell Hang Clean

CLASSE	KETTLEBELL KG (U/D)
ESORDIENTI	12/8
JUNIORES	12/8
SENIORES	16/12
MASTER 33/40	16/12
MASTER 45/50+	12/8



LAYOUT DEL SINGOLO SPACE DI GARA - PROVA 2



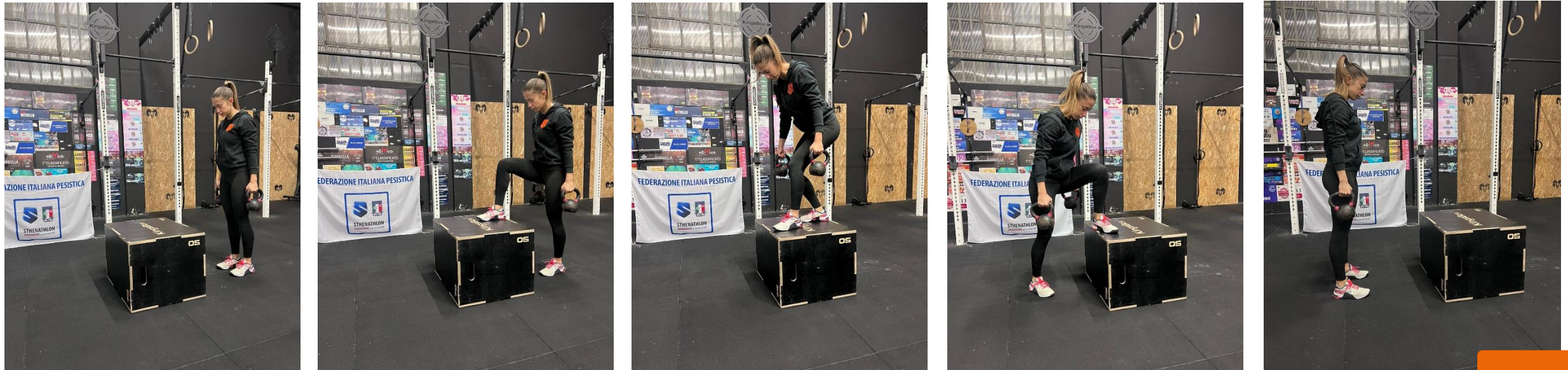
Score Card - Prova 2

NOME ATLETA		CATEGORIA		
PROVA 2- 12' TIME CAP 16 DOUBLE KETTLEBELL BOX STEP OVER + 12 DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN +8 BURPEES OVER THE LINE				
ROUND	1	2	3	4
16 DKB BOX STEP OVER	16	52	88	124
12 DKB HANG CLEAN	28	64	100	136
8 BURPEES OVER THE LINE	36	72	108	144
FIRMA			TIME	
ESORDIENTI: 1 KETTLEBELL 12KG/8KG - KB GOBLET STEP OVER + 6/ARM KB HANG CLEAN				
JUNIORES - MASTER 45 - MASTER 50+: 12KG/8KG				
SENIORES - MASTER 33 - MASTER 40: 16KG/12KG				



STANDARD DOUBLE KETTLEBELL BOX STEP OVER

L'atleta dovrà salire sul box con un piede per volta per poi scendere dalla parte opposta mantenendo entrambi i piedi nel perimetro del box stesso. Non è consentito tenere i kettlebell in nessun modo a parte che in side case, cioè a braccia distese o semiflesse.



DOUBLE KETTLEBELL HANG CLEAN

Il movimento inizia con i kettlebell a terra, l'atleta sollevandoli dovrà portarli in swing ed eseguire le girate.

Ogni ripetizione è valida se i kettlebell passano dalla hang position con uno swing.



STANDARD LATERAL BURPEES OVER THE LINE

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 la linea staccando e atterrando contemporaneamente con entrambi i piedi.

L'atleta non è obbligato alla massima estensione dell'anca durante il salto.

Inoltre, sia nelle fasi di salita che di discesa l'atleta potrà steppare nella distensione e nella raccolta delle gambe.



PROVA 3 - CHRONO PRIORITY – 14' TIME CAP

3 ROUNDS FOR TIME:

8 LEFT ARM KETTLEBELL SHOULDER TO OVERHEAD

8 ALTERNATED ONE LEG TOES TO BOX

30 SINGLE UNDER

8 RIGHT ARM KETTLEBELL SHOULDER TO OVERHEAD

8 ALTERNATED ONE LEG TOES TO BOX

30 SINGLE UNDER

DIRECTLY INTO

15 DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT

15 DOUBLE KETTLEBELL FRONT SQUAT

200 MT/150 MT ROW

10 DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT

10 DOUBLE KETTLEBELL FRONT SQUAT

200 MT/150 MT ROW

5 DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT

5 DOUBLE KETTLEBELL FRONT SQUAT



FLOW

L'atleta parte dietro alla linea di partenza. Al "3,2,1 GO" l'atleta dovrà superare la linea di partenza per posizionarsi nella prima stazione con il kettlebell.

Una volta effettuati i primi "8 LEFT ARM KETTLEBELL STOH", l'atleta dovrà sdraiarsi in prossimità del box e con le mani ben salde sui lati di quest' ultimo dovrà effettuare gli "8 ALTERNATED ONE LEG TOES TO BOX" alternando il piede a contatto con il box (DX/SN). Ultimati i T2Box dovrà spostarsi nella stazione a seguire e completare i 30 SINGLE UNDER.

Completati i single under, l'atleta dovrà tornare al punto di inizio per iniziare la seconda parte della prima frazione della terza prova (ripetere tutto, ma eseguendo con RIGHT ARM gli STOH)

Completati i 3 Round come indicato, l'atleta dovrà spostare il Kettlebell utilizzato fino ad adesso in prossimità del secondo kettlebell (gli esordienti dovranno semplicemente spostare il kettlebell nella stazione dopo la corda) per poi iniziare la seconda fase della terza prova.

In questa fase l'atleta dovrà completare i 3 rounds indicati, iniziando con l'esecuzione dei Kettlebell DL, passando successivamente ai Kettlebell front squat e passando, infine, al row. L'ultimo round si conclude con il Kettlebell front squat.

LO SCORE SARÀ DATO DAL TEMPO DI COMPLETAMENTO DEL WOD.

IN CASO IN CUI IL TIME CAP NON VIENE RISPETTATO, OGNI REP NON ESEGUITA EQUIVALE AD 1" DI PENALITÀ E 1" DI PENALITÀ PER OGNI 5M DI ROW NON EFFETTUATI.



STANDARD DI MOVIMENTO

N.B. - E' ASSOLUTAMENTE VIETATO DROPPARE I KETTLEBELL DA QUALSIASI ALTEZZA!

1 ARM KETTLEBELL STOH - Il movimento parte in posizione eretta con la completa estensione di anche e ginocchia e con il Kettlebell mantenuto in front rack; da questa posizione il Kettlebell 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 Kettlebell sopra la testa in linea con i talloni.

ALT. 1 LEG TOES TO BOX – L'Atleta inizia il movimento sdraiandosi a terra in posizione supina con le mani che afferrano il box. Partendo con i talloni che toccano il suolo e le gambe completamente distese, procederà a portare a contatto la punta di un piede al box per poi riportare entrambi i talloni a terra, riposizionandosi con le gambe in totale distensione (ginocchia e anche in completa estensione). Successivamente dovrà ripetere lo stesso movimento con il piede opposto.

SINGLE UNDER - L'atleta dovrà far ruotare con entrambe le mani la corda e farla passare una volta sotto i piedi in fase di salto.



STANDARD DI MOVIMENTO

N.B. - E' ASSOLUTAMENTE VIETATO DROPPARE I KETTLEBELL DA QUALSIASI ALTEZZA!

DOUBLE KETTLEBELL DEADLIFT - Il movimento parte con l'atleta in piedi, il quale impugna entrambi i Kettlebell. Solleva quindi i Kettlebell fino alla completa distensione di anche e ginocchia, con le spalle e i piedi allineati sulla verticale.

Esordienti: L'atleta utilizza 1 solo Kettlebell che dovrà essere impugnato obbligatoriamente con due mani, entrambe posizionate sulla maniglia.

DOUBLE KETTLEBELL FRONT SQUAT – Il movimento parte in posizione eretta con la completa estensione di anche e ginocchia e con i kettlebell mantenuti in front rack; da questa posizione, passando per una accosciata completa (cresta iliaca sotto la linea del ginocchio), si dovrà tornare alla posizione iniziale, mantenendo i kettlebell in front rack. Durante l'esecuzione di questo movimento i gomiti non possono toccare nessuna parte del corpo.

Esordienti: L'atleta utilizza 1 solo Kettlebell in posizione Goblet, ovvero afferrato lateralmente con entrambe le mani alla maniglia con la palla rivolta verso il basso.



Prova 3 - Standard di Carico e di Esecuzione

PROVA 3 - WORK PRIORITY

3 ROUNDS FOR TIME

8 LEFT ARM KETTLEBELL SHOULDER TO OVERHEAD

8 ALT 1 LEG TOES TO BOX

30 SINGLE UNDER

8 RIGHT ARM KETTLEBELL SHOULDER TO OVERHEAD

8 ALT 1 LEG TOES TO BOX

30 SINGLE UNDER

15 DOUBLE KETTLEBELL DL

15 DOUBLE KETTLEBELL FRONT SQUAT

200 MT/150 MT ROW

10 DOUBLE KETTLEBELL DL

10 DOUBLE KETTLEBELL FRONT SQUAT

200 MT/150 MT ROW

5 DOUBLE KETTLEBELL DL

5 DOUBLE KETTLEBELL FRONT SQUAT

CLASSE	KETTLEBELL KG (U/D)
ESORDIENTI	12/8
JUNIORES	12/8
SENIORES	16/12
MASTER 33/40	16/12
MASTER 45/50+	12/8

BOX:

Altezza U/D: 60cm

SCALATURA:

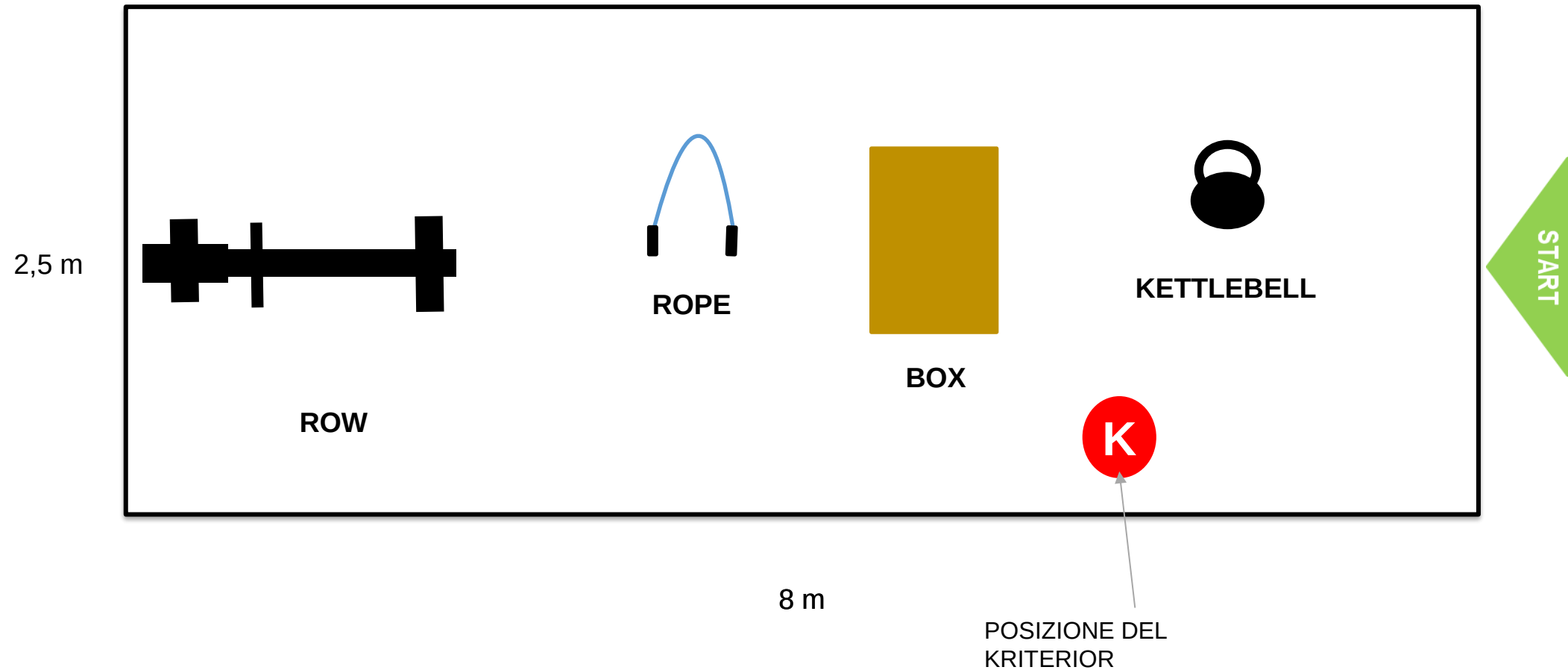
Esordienti:

2 Arms KB Deadlift (1 Kettlebell)

KB Goblet Squat (1 Kettlebell)



LAYOUT DEL SINGOLO SPACE DI GARA - PROVA 3



Prova 3 – Score card

FINALE STHENATLON						
PROVA 3						
ROUND	8 LEFT KTB STOH	8 ALT 1 LEG TTBOX	30 SINGLE UNDER	8 RIGHT KTB STOH	8 ALT 1 LEG TTBOX	30 SINGLE UNDER
1						
2						
3						
A SEGUIRE						
ROUND	KTB DL		KTL FRONT SQUAT		ROW (200/150 MT)	
15						
10						
5					X	
JUDGE		FIRMA				
ESORDIENTI	12 Kg		8 Kg		KB 2Arms DL / KB Goblet squat	
JUNIORES	12 Kg		8 Kg			
MASTER 45/50+	12 Kg		8 Kg			
SEN -M30/35/40	16 Kg		12 Kg			
	M		W			



STANDARD 1 ARM KETTLEBELL SHOULDER TO OVERHEAD

Il movimento inizia con l'atleta con il kettlebell in front rack, successivamente tramite una spinta (Spinte consentite: Strict press, Push Press e Jerk) porterà il Kettlebell sopra la testa. Il movimento si conclude con braccio disteso sopra la testa allineato con il tallone, piedi allineati e completa distensione di anche e ginocchia.



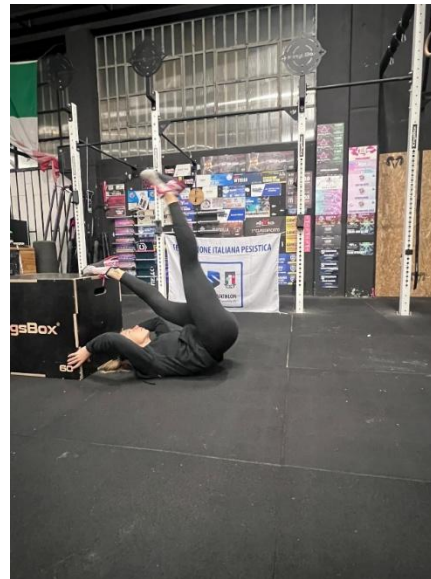
STANDARD ALT 1 LEG. TOES TO BOX

Il movimento inizia con l'atleta a terra in posizione supina e le mani che afferrano il box.

Alternando i piedi dovrà toccare il box.

Tutte le ripetizioni iniziano con entrambi i talloni che toccano il suo e finiscono al contatto di uno dei due piedi al box.

Secondo gli standard di tutti gli esercizi alternati, il cambio gamba lo si può effettuare solo quando è stata convalidata la ripetizione dell'altra gamba.



STANDARD SINGLE UNDER

L'atleta dovrà far ruotare con entrambe le mani la corda e farla passare una volta sotto i piedi in fase di salto



STANDARD Double Kettlebell FRONT SQUAT

Il movimento inizia con i kettlebell a terra. L'atleta dovrà, una volta portati i Kettlebell in Front Rack, iniziare la fase di discesa in squat fino al raggiungimento del parallelo; successivamente dovrà ritornare nella posizione di partenza distendendo anche e ginocchia.

Non è consentito far toccare i gomiti con nessuna parte del corpo.



STANDARD DKB DEADLIFT

Il movimento inizia con i Kettlebell a terra. L'atleta dovrà staccare entrambi i Kettlebell da terra e portarli in Top position; l'alzata termina quando le ginocchia e le anche sono completamente distese.



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