

CIRCUITO ENDURANCE

La gara inizierà con lo svolgimento delle qualifiche per la categoria open maschile, a seguire cat. donne per completare con elite maschile.

Il giudice di gara seguirà personalmente ogni atleta chiamando le ripetizioni.

in caso di ripetizione non valida, il giudice potrà richiedere la nuova esecuzione del gesto.

L'atleta farà il possibile per chiudere tutti i giri di circuito nel minor tempo.

Al termine delle fasi di qualifica, i primi 5 migliori tempi per categoria saranno chiamati nuovamente a competere per la finale.

Il circuito della finale è differente dal precedente ma il grado di valutazione e svolgimento della gara resta uguale.

Il tempo impiegato per svolgere entrambi i circuiti di gara sarà infine sommato per stilare la classifica finale.

Attenzione, bisognerà seguire il circuito in ordine stabilito.

Prima di aver completato tutte le ripetizioni di un dato esercizio non sarà possibile passare al successivo.

Circuito di qualifica Open Maschile:

- 10 Push up
- 4 Pull Up
- 6 Dip
- 15 Squat

Da ripetere x 3 volte Time CUP 5:00''

Circuito di qualifica Femminile:

- 8 Incline Push up
- 6 Australian Pull Up
- 8 Bench Dip
- 15 Squat
- 6 Burpees

Da ripetere x 3 volte Time CUP 6:00''

Circuito di qualifica Elite Maschile:

- 2 Bar Muscle Up
- 6 pull up
- 8 dip
- 12 push up

Da ripetere x 3 volte Time CUP 5:00''

Circuito Finale Open Maschile:

- 12 Push up
- 5 Pull Up
- 8 Dip
- 20 Squat

Da ripetere x 3 volte Time Cup 6:30''

Circuito Finale Femminile:

- 10 Incline Push up
- 8 Australian Pull Up
- 10 Bench Dip
- 20 Squat
- 8 Burpees over line

Da ripetere x 3 volte Time CUP 8:00”

Circuito Finale Elite Maschile:

- 3 Bar Muscle Up
- 7 Pull Up
- 10 Dip
- 15 Push up

Da ripetere x 3 volte Time Cup 6:30”

Esecuzione esercizi:

Muscle up:

L'atleta dovrà eseguire il movimento in maniera più tecnica possibile. Kip d'anca oltre i 45° e o di ginocchia, transizioni asimmetriche distensioni gomito incomplete sopra o sotto la sbarra autorizzano il giudice di gara a chiedere la nuova ripetizione del movimento.

Pull up:

L'atleta dovrà necessariamente partire a braccia distese con il corpo perpendicolare sotto la sbarra e con i piedi staccati da terra. La ripetizione sarà ritenuta valida quando il mento supererà la sbarra e i gomiti torneranno ad essere distesi sotto la sbarra.

Australian Pull up:

L'atleta dovrà necessariamente partire a braccia distese, con i talloni in appoggio e il corpo in linea.

Angolo corpo - pavimento inferiore ai 45° (Altezza fissa barra statica 80 cm da terra)

Nella fase di trazione sarà necessario arrivare con il torace alla barra e tornare indietro.

Ripetizioni con il corpo non in linea e/o con range di movimento parziale, autorizzano il giudice a chiedere la nuova ripetizione del gesto.

Dip:

L'atleta dovrà prestare attenzione a superare i 90° in eccentrica sul gomito e a far scendere su ogni ripetizione il bacino sotto la sbarra.

esecuzioni "ultra compensate" dove il bacino tende a restare fermo nello stesso punto autorizzano il giudice di gara a chiedere la nuova ripetizione del movimento.

Bench Dip:

L'atleta dovrà prestare attenzione a superare i 90° in eccentrica sul gomito. L'esercizio verrà svolto con le mani in appoggio su box alto (70 cm), ginocchia distese e talloni in appoggio su box basso (50 cm)

Il bacino dovrà rimanere sempre basso sotto la perpendicolare delle spalle.
Esecuzioni compensate dove in risalita il bacino tende ad alzarsi e/o allontanarsi dal margine del box alto, oppure range parziale di movimento, autorizzano il giudice a chiedere la nuova ripetizione del gesto.

Pushup:

L'atleta eseguirà i piegamenti alla sbarra bassa. L'esecuzione corretta prevede di scendere oltre i 90° al gomito e tornare su standendo bene i gomiti. Sarà necessario mantenere sempre il corpo in linea .

Pushup Incline:

L'atleta eseguirà i piegamenti al Plyo Box. Altezza da terra 50 Cm. L'esecuzione corretta prevede di toccare con il torace lo spigolo del box e tornare su standendo i gomiti. Sarà necessario tenere il corpo sempre in linea.

Squat:

L'atleta dovrà necessariamente portare i glutei sotto l'altezza delle ginocchia "rompendo il parallelo" prima di ritornare su estendendo completamente le anche.

Burpees:

L'atleta dovrà necessariamente partire all'impiedi successivamente eseguirà posizione di plank (no push up) transizione saltata in squat profondo e squat jump per completare la ripetizione.

Burpees Over Line:

L'atleta dovrà necessariamente partire all'impiedi successivamente eseguirà posizione di plank (no push up) transizione saltata in squat e poi jump oltre la linea disposta a terra lateralmente per completare la ripetizione.

Ripetizione dopo ripetizione si sposterà rispettivamente a destra e sinistra rispetto la linea posta al centro.