

CIRCUITO ZAVORRE

La giornata di gara verrà svolta secondo l'ordine:

- **Categoria Open qualifica:**
Prova max rep chin up + 10 kg
Prova max rep dip +15 kg
- **Categoria Elite qualifica:**
Prova max rep Muscle up + 5 kg
Prova max rep Chin up + 20 kg
Prova max rep Dip + 30 kg

Gli atleti per ogni categoria, in ordine decretato da sorteggio, si cimenteranno nelle varie prove zavorrate cercando di eseguire il maggior numero di ripetizioni consecutive negli esercizi richiesti.

Una volta terminata la fase di qualifica inizieranno le rispettive finali, open e elite, includendo i 5 migliori risultati per ogni categoria di gara. La classifica dei finalisti verrà stilata sommando i punti accumulati di tutte le alzate svolte sia nella qualifica che nella finale.

Sistema di Valutazione:

Ogni atleta dovrà necessariamente eseguire tutte le prove previste nella propria categoria di gara. La somma di tutte le ripetizioni, successivamente convertite in punteggio, decreteranno la classifica.

Muscle up = 1,5

Chin up = 1

Dip = 1

In caso di parità punteggio tra due o più atleti, passeranno avanti gli atleti la cui somma del tempo di tutte le prove risulti più bassa.

ESECUZIONE ESERCIZI:

- **Muscle up** - Ogni ripetizione sarà ritenuta valida considerando partenza da braccia distese e di nuovo braccia distese in posizione di supporto su sbarra.
Ripetizioni che presenteranno: kip anca marcato da 45° a 90° oppure kip ginocchia e/o gomiti non completamente distesi sulla ripartenza, transizioni asimmetriche, non verranno conteggiate.
utilizzo false grip a discrezione dell'atleta.
Le ripetizioni saranno necessariamente consecutive, dunque senza il segnale di start da parte del giudice di gara.
Importante: non sarà possibile interrompere la serie "sostando" in supporto sopra la sbarra. Ogni appoggio a braccia tese o in posizione di dip basso con petto in appoggio alla sbarra. annullerà la ripetizione svolta.

- **Chin up** - Ogni ripetizione sarà ritenuta valida considerando partenza da braccia distese e completamento con mento che supera la sbarra.
Ripetizioni con kip o rimbalzo non verranno contate.
Il giudice di gara darà lo start su ogni nuova ripetizione attraverso il segnale di tocco.
- **Dip** - ogni ripetizione sarà ritenuta valida considerando partenza da braccia distese e completamento con omero a 90°. La spalla dovrà necessariamente superare i 90° in eccentrica.
Ripetizioni con kip o rimbalzo non verranno contate.
il giudice di gara darà lo start su ogni nuova ripetizione attraverso il tocco.
A seconda dell'altezza dell'atleta, sarà possibile eseguire le ripetizioni con ginocchia flesse o distese.
il corpo dell'atleta dovrà rimanere sempre in linea. Ripetizioni con flessioni del busto marcate che accorciano l'escursione di range della zavorra non verranno conteggiate.