

REGOLAMENTO TECNICO STHENATHLON®

INDICE

| | |
|---|----|
| Art. 1. - La definizione e le norme generali..... | 1 |
| Art. 2. - I TITANI | 2 |
| Art. 3. - Le norme sulla regolamentazione dei singoli movimenti dello STHENATHLON®..... | 7 |
| Art. 4. - I Kriterior..... | 14 |
| Art. 5. - L'abbigliamento personale dell'Atleta..... | 15 |
| Art. 6 - L'attrezzatura principale di gara | 15 |
| Art. 7 - L'area di gara | 16 |
| Art. 8 - Lo spazio riservato all'Allenatore..... | 16 |
| Art. 9 – Svolgimento della gara | 16 |

Art. 1. - La definizione e le norme generali

I.1 STHENATHLON® è una disciplina polispecialistica orientata alle prove di forza, gestita in via esclusiva dalla FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA. Trae la propria genesi dall'attività comunemente definita "fitness funzionale" ed è codificata sulla base di un regolamento tecnico e di un'impostazione metodologica originale ideata dalla FIPE stessa.

1

La denominazione STHENATHLON® nasce dall'unione di due parole del greco antico, lingua di origine dello sport olimpico:

- *Athlon*: significava inizialmente 'premio' e prese poi il significato di 'gara, competizione tra contendenti';
- *Sthenos*: significava 'forza' e 'potenza'.

Pertanto, STHENATHLON® diventa la denominazione ufficiale ed universale dei GIOCHI DELLA FORZA e gli atleti che vi partecipano sono definiti STHENATLETI.

I.2 Gli Sthenatleti svolgono la propria performance sportiva, indoor e/o outdoor, sia in modalità individuale che a squadra, attraverso l'uso di pesi, sovraccarichi e resistenze, anche a corpo libero, per il raggiungimento di un obiettivo che può essere la preparazione e la partecipazione ad una competizione agonistica, ad un evento amatoriale o promozionale, o che abbia come finalità il semplice condizionamento (fitness) o, ancora, il raggiungimento del benessere fisico (wellness).

I.3 La FIPE gestisce e organizza, in via esclusiva, eventi di interesse nazionale che si svolgono nel rispetto del presente Regolamento Tecnico, secondo le modalità organizzative che annualmente vengono deliberate dal Consiglio Federale.

I.4 Agli eventi Ufficiali STHENATHLON®, gestiti ed organizzati direttamente dalla FIPE, possono partecipare solo Atleti Agonisti FIPE in regola con il Tesseramento per una Società regolarmente affiliata alla FIPE e con la prevista certificazione medico agonistica per l'anno di competenza.

I.5 Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità, devono esibire, obbligatoriamente, un documento di riconoscimento valido e hanno l'obbligo di consegnare, in tutte le gare, la copia del Certificato medico di idoneità specifica all'attività sportiva agonistica.

I.6 Classi di età degli STHENATLETI:

| | |
|-----------------|---------------------|
| • Esordienti: | dal 13° al 16° anno |
| • Juniores: | dal 17° al 20° anno |
| • Seniores: | dal 21° anno in poi |
| • Master “30”: | dal 30° al 34° anno |
| • Master “35”: | dal 35° al 39° anno |
| • Master “40”: | dal 40° al 44° anno |
| • Master “45”: | dal 45° al 49° anno |
| • Master “50”: | dal 50° al 54° anno |
| • Master “55”: | dal 55° al 59° anno |
| • Master “+60”: | dal 60° anno in poi |

Tutte la classi di età sono calcolate considerando solo l'anno di nascita dell'Atleta.

Art. 2. - I TITANI

I *Titani RX* sono le prove, composte da uno o più esercizi, su cui si basano gli eventi agonistici di STHENATHLON®.

I *Titani Regular* sono le prove composte da uno o più esercizi, che possono avere come finalità anche il semplice condizionamento (fitness) o, ancora, il raggiungimento del benessere fisico (wellness). La versione Regular potrà comunque rientrare nella proposta di prove all'interno delle gare dei Partner del Circuito.

Di seguito, si riportano i Titani attualmente codificati, tra i quali saranno selezionati, di volta in volta, quelli prescelti per la singola competizione:

| VERSIONE RX – come prescritto | VERSIONE REGULAR - scalata |
|--|---|
| <p>CEO (Titano dell'intelletto e dell'asse del cielo)</p>  <p>21-15-10 Double Db thruster @22,5/15kg 10-6-3 Bar mu</p> | <p>CEO (Titano dell'intelletto e dell'asse del cielo)</p>  <p>21-15-10 Double Db thruster @15/10kg 15-10-6 C2B</p> |
| <p>CRIO (Titano dei saccheggi)</p>  <p>10-6-3 power clean, con peso a crescere (80/90/100kg-55/60/70kg) (bilanciere) 200mt run alla fine di ogni set</p> | <p>CRIO (Titano dei saccheggi)</p>  <p>10-6-3 power clean, con peso a crescere (60/70/80-40/45/55kg) (bilanciere) 200mt run alla fine di ogni set</p> |
| <p>CRONO (Capo dei Titani)</p>  <p>1 squat snatch + 3 hang squat snatch + 6 ohs con maggior peso possibile (bilanciere)</p> | <p>CRONO (Capo dei Titani)</p>  <p>1 squat snatch + 3 hang squat snatch + 6 ohs con maggior peso possibile (bilanciere)</p> |
| <p>IPERIONE (Titano della Luce)</p>  <p>3 Round 6 STOJ 70/45 kg (bilanciere) 15 cal Row 21 Box Jump Over</p> | <p>IPERIONE (Titano della Luce)</p>  <p>3 Round 6 STOJ 50/30 kg (bilanciere) 15 cal Row 21 Box Jump Over</p> |

| | |
|---|---|
| <p>GIAPETO (Titano della mortalità)</p>  <p>45 Double Db Squat Clean 22.5/15 kg</p> | <p>GIAPETO (Titano della mortalità)</p>  <p>45 Double Db Squat Clean 15/10 kg</p> |
| <p>MNEMOSYNE (Titano della memoria e del ricordo)</p>  <p>Buy in: 1403 m Bike</p> <p>Then 3 Round 30 Thruster 30/20Kg (bilanciere) 14 pull up</p> | <p>MNEMOSYNE (Titano della memoria e del ricordo)</p>  <p>Buy in: 1403 m Bike</p> <p>Then 3 Round 30 Thruster 20/15Kg (bilanciere) 14 pull up</p> |
| <p>OCEANO (Titano del fiume che ruota tutto intorno alla terra)</p>  <p>200mt swim 60 Db snatch alt 22,5/15 200mt swim</p> | <p>OCEANO (Titano del fiume che ruota tutto intorno alla terra)</p>  <p>200mt swim 60 Db snatch alt 15/10 Kg 200mt swim</p> |
| <p>FEBE (Titano della morte arguta e della profezia)</p>  <p>in 12' il maggior numero di ripetizioni possibili 17 Pull Up 18 Air Squat 99 Du</p> | <p>FEBE (Titano della morte arguta e della profezia)</p>  <p>in 12' il maggior numero di ripetizioni possibili 17 Pull Up 18 Air Squat 99 Du</p> |
| <p>REA (Titano delle fertilità, della maternità e delle montagne)</p>  <p>5 Round: 6 ring mu 6 Sandbag over shoulder (70/50 kg)</p> | <p>REA (Titano delle fertilità, della maternità e delle montagne)</p>  <p>5 Round 6 bar mu 6 Sandbag over shoulder (50/30 kg)</p> |
| <p>TETI (Titano dell'acqua fresca, madre dei fiumi...)</p>  <p>1403 m Row</p> | <p>TETI (Titano dell'acqua fresca, madre dei fiumi...)</p>  <p>1403 m Row</p> |
| <p>TEIA (Titano della vista e della luce brillante del cielo azzurro)</p>  <p>3 Round 6 Deadlift 120/80Kg (bilanciere) 15 Cal Bike 21 HSPU</p> | <p>TEIA (Titano della vista e della luce brillante del cielo azzurro)</p>  <p>3 Round 6 Deadlift 80/55Kg (bilanciere) 15 Cal Bike 21 Double Db STO 15/10 Kg</p> |
| <p>TEMI (Titano della legge divina e dell'ordine)</p>  <p>1 Squat clean + 3 Hang squat clean + 6 Front squat con maggior peso possibile (bilanciere)</p> | <p>TEMI (Titano della legge divina e dell'ordine)</p>  <p>1 Squat clean + 3 Hang squat clean + 6 Front squat con maggior peso possibile (bilanciere)</p> |

| | |
|---|--|
| <p>ASTERA (Titano degli oracoli notturni e delle stelle cadenti)</p>  <p>28/21/15 Wall ball Toes to bar Burpee</p> | <p>ASTERA (Titano degli oracoli notturni e delle stelle cadenti)</p>  <p>28/21/15 Wall ball Knee raise Burpee</p> |
| <p>ASTREO (Titano del crepuscolo e delle stelle e dei pianeti)</p>  (DEATH BY...) All'inizio di ogni 2 minuti, si eseguono alternativamente i seguenti movimenti <p>3 Rope Climb *1/3/6/10/15/21/28/... Cluster 40/25Kg <i>*per il Ladder seguire sequenza dei numeri triangolari pitagora</i></p> | <p>ASTREO (Titano del crepuscolo e delle stelle e dei pianeti)</p>  (DEATH BY...) All'inizio di ogni 2 minuti, si eseguono alternativamente i seguenti movimenti <p>3 Rope Climb *1/3/6/10/15/21/28/... Cluster 30/20Kg <i>* per il Ladder seguire sequenza dei numeri triangolari pitagora</i></p> |
| <p>ATLANTE (Titano costretto da Zeus a portare i cieli sulle spalle)</p>  <p>10 RM Back Squat (bilanciere)</p> | <p>ATLANTE (Titano costretto da Zeus a portare i cieli sulle spalle)</p>  <p>10 RM Back Squat (bilanciere)</p> |
| <p>AURA (Titano dell'aria fresca)</p>  <p>4.8K Run</p> | <p>AURA (Titano dell'aria fresca)</p>  <p>4.8K Run</p> |
| <p>CLIMENE (Titano della fama, del riconoscimento e dell'infamia)</p>  <p>45 Devil press (dbl db) 22.5/15Kg</p> | <p>CLIMENE (Titano della fama, del riconoscimento e dell'infamia)</p>  <p>45 Devil press (dbl db) 15/10 KG</p> |
| <p>DIONE (Titano dell'oracolo di Dodona)</p>  <p>in 14' il maggior numero di ripetizioni possibili *1/3/6/10/15/21/28/... Ring Dip Clean&Jerk 60/40 (bilanciere) <i>* per il Ladder seguire sequenza dei numeri triangolari pitagora</i></p> | <p>DIONE (Titano dell'oracolo di Dodona)</p>  <p>in 14' il maggior numero di ripetizioni possibili *1/3/6/10/15/21/28/... Push Up Clean&Jerk 50/30 (bilanciere) <i>* per il Ladder seguire sequenza dei numeri triangolari pitagora</i></p> |
| <p>ELIO (Titano del sole e guardiano dei giuramenti)</p>  <p>3 Round 6 STOH 70/45 (bilanciere) 15 cal row 21 Box jump over 21 hspu 15 cal bike 6 Deadlift 120/80 (bilanciere)</p> | <p>ELIO (Titano del sole e guardiano dei giuramenti)</p>  <p>3 Round 6 STOH 50/30 15 cal row 21 Box jump over 21 Double Db STOH 15/10 15 cal bike 6 Deadlift 80/55 (bilanciere)</p> |

| | |
|---|---|
| <p>SELENE (Titano della luna)</p>  <p>in 28' il maggior numero di ripetizioni possibili 10 cal Skierg *1/3/6/10/15/21/28/... DB Snatch (alt) 22,5/15Kg *1/3/6/10/15/21/28/... Chest to Bar * per il Ladder seguire sequenza dei numeri triangolari pitagora</p> | <p>SELENE (Titano della luna)</p>  <p>in 28' il maggior numero di ripetizioni possibili 10 cal Skierg *1/3/6/10/15/21/28/... DB Snatch (alt) 15/10 Kg *1/3/6/10/15/21/28/... Pull Up * per il Ladder seguire sequenza dei numeri triangolari pitagora</p> |
| <p>EOS (Titano dell'aurora)</p>  <p>6 Push Press + 3 Push jerk + 1 Split jerk con maggior peso possibile (bilanciere)</p> | <p>EOS (Titano dell'aurora)</p>  <p>6 Push Press + 3 Push jerk + 1 Split jerk con maggior peso possibile (bilanciere)</p> |
| <p>EPIMETEO (Titano dei ripensamenti)</p>  <p>45 G2OH* 60/40 (bilanciere)</p> <p><i>*Atleta può scegliere di utilizzare lo Snatch o C&J a propria discrezione</i></p> | <p>EPIMETEO (Titano dei ripensamenti)</p>  <p>45 G2OH* 40/25 (bilanciere)</p> <p><i>*Atleta può scegliere di utilizzare lo Snatch o C&J a propria discrezione</i></p> |
| <p>EURIBIA (Titano della padronanza dei mari)</p>  <p>10/6/3 Front Squat, con peso a crescere (80/90/100 – 60/65/70) (bilanciere) 20 cal Row</p> | <p>EURIBIA (Titano della padronanza dei mari)</p>  <p>10/6/3 Front Squat, con peso a crescere (60/70/80 – 40/45/55) (bilanciere) 20 cal Row</p> |
| <p>EURINOME (Titano della rugiada e dei pascoli)</p>  <p>45m Handstand walk</p> | <p>EURINOME (Titano della rugiada e dei pascoli)</p>  <p>45m OH Lunge 30/20 kg</p> |
| <p>LATONA (Titano della Maternità)</p>  <p>6 Climb Rope Legeless 17 Double DB C&J 22,5/15Kg 6 Climb Rope 17 Double DB C&J 22,5/15Kg</p> | <p>LATONA (Titano della Maternità)</p>  <p>6 Climb Rope 17 Double DB C&J 15/10Kg 6 Climb Rope 17 Double DB C&J 15/10Kg</p> |
| <p>LECANTO (Titano dell'aria e dell'abilità di cacciare e predare)</p>  <p>6 Ring MU 17 Double DB Snatch 22.5/15Kg 6 Bar MU 17 Double DB Snatch 22.5/15Kg</p> | <p>LECANTO (Titano dell'aria e dell'abilità di cacciare e predare)</p>  <p>6 Bar MU 17 Double DB Snatch 15/10Kg 6 C2B 17 Double DB Snatch 15/10Kg</p> |
| <p>MENEZIO (Titano della rabbia violenta, dell'azione improvvisa e della mortalità umana)</p>  <p>91 Hang Squat Snatch 30/20Kg (bilanciere)</p> | <p>MENEZIO (Titano della rabbia violenta, dell'azione improvvisa e della mortalità umana)</p>  <p>91 Hang Squat Snatch 20/15Kg (bilanciere)</p> |

| | |
|---|---|
| <p>METI (Titano dei buoni consigli, degli avvertimenti, della progettualità, dell'astuzia, dell'abilità, della saggezza)</p>  <p>Deadlift 40/25 (bilanciere) Push up Knee raise OHS 40/25 (bilanciere) Burpee OTB Pull Up Back Rack Lunge 40/25 (bilanciere) Single Under Sit up STOH 40/25 (bilanciere) Air Squat</p> <p>L'atleta dovrà accumulare un totale di 1403 reps nel minor tempo possibile. Il workout potrà essere eseguito in qualsiasi ordine con un minimo di 12 reps per poter passare al movimento successivo</p> | <p>METI (Titano dei buoni consigli, degli avvertimenti, della progettualità, dell'astuzia, dell'abilità, della saggezza)</p>  <p>Deadlift 30/20 (bilanciere) Push up Knee raise OHS 30/20 (bilanciere) Burpee OTB Pull Up Back Rack Lunge 30/20 (bilanciere) Single Under Sit up STOH 30/20 (bilanciere) Air Squat</p> <p>L'atleta dovrà accumulare un totale di 1403 reps nel minor tempo possibile. Il workout potrà essere eseguito in qualsiasi ordine con un minimo di 12 reps per poter passare al movimento successivo</p> |
| <p>OFIONE (Titano predecessore prima che crono lo spodestasse)</p>  <p>15 Round 1 round di "CRONO" * 40/25Kg 3m Handstand walk</p> <p><i>* 1 squat snatch + 3 hang squat snatch + 6 ohs</i></p> | <p>OFIONE (Titano predecessore prima che crono lo spodestasse)</p>  <p>15 Round 1 round di "CRONO" * 30/20Kg 3m OH Lunge</p> <p><i>* 1 squat snatch + 3 hang squat snatch + 6 ohs</i></p> |
| <p>PALLANTE (Titano del mestiere della guerra)</p>  <p>4.8 k Run w/VEST 9/6KG</p> | <p>PALLANTE (Titano del mestiere della guerra)</p>  <p>4.8 k Run w/VEST 9/6KG</p> |
| <p>PERSE (Titano della distruzione)</p>  <p>10/6/3 Squat Clean, con peso a crescere (80/90/100 – 55/60/70) (bilanciere)</p> | <p>PERSE (Titano della distruzione)</p>  <p>10/6/3 Squat Clean, con peso a crescere (60/70/80 – 40/45/55) (bilanciere)</p> |
| <p>PROMETEO (Titano della previdenza e del buon consiglio)</p>  <p>in 10' il maggior numero di ripetizioni possibili 5 Burpee Box Jump Over 60/50 cm 10 Pistol squat (alternating) 5 Bar MU</p> | <p>PROMETEO (Titano della previdenza e del buon consiglio)</p>  <p>in 10' il maggior numero di ripetizioni possibili 5 Burpee Box Jump Over 60/50 cm 10 Air squat 5 C2B</p> |
| <p>STIGE (Titano del fiume sommerso Stige)</p>  <p>12' to perform 1 RM of: Snatch (bilanciere) Clean&Jerk (bilanciere) Bench Press (bilanciere)</p> | <p>STIGE (Titano del fiume sommerso Stige)</p>  <p>12' to perform 1 RM of: Snatch (bilanciere) Clean&Jerk (bilanciere) Bench Press (bilanciere)</p> |

Art. 3. - Le norme sulla regolamentazione dei singoli movimenti dello STHENATHLON®

3.1 Le prove sono di tre tipologie*:

-  **CP - Chrono Priority:** in cui, dati una serie di movimenti e ripetizioni prescritti, viene premiato l'atleta che concluderà quanto previsto nel minor tempo possibile.
-  **WP - Work Priority:** in cui, dati una serie di movimenti, ripetizioni e tempo prescritti, viene premiato l'atleta che riuscirà ad eseguire più ripetizioni possibile.
-  **RM - Carico sollevato:** in cui, dato un determinato movimento, viene premiato l'atleta che riuscirà a sollevare il maggior carico possibile, con un numero di tentativi variabile in base all'evento presentato.

3.2 Posizioni e termini comuni agli esercizi:

- Bottom position o bottom of squat: la posizione richiede che l'atleta raggiunga la posizione di squat completo, con le pieghe di entrambi i fianchi sotto il piano immaginario orizzontale passante per la parte superiore delle ginocchia.
- Front rack position: è una posizione in cui il bilanciere o un altro oggetto è supportato anteriormente dalla parte superiore della spalla, o all'altezza relativa delle spalle, con i gomiti chiaramente davanti al bilanciere o all'oggetto.
- Full extension (completa estensione): è la posizione di partenza e di arrivo di molti movimenti. La completa estensione della parte inferiore del corpo significa che le ginocchia sono bloccate e l'angolo dell'anca è aperto. La completa estensione delle braccia significa che i gomiti sono bloccati. Nei movimenti sopra la testa, la completa estensione della parte superiore del corpo richiederà un angolo della spalla aperto oltre a gomiti bloccati. Il raggiungimento della piena estensione dell'intero corpo richiede che il ginocchio, l'anca e la spalla siano allineati. In alcuni casi, l'estensione completa richiede che le gambe o le braccia non si estendano lateralmente oltre i piani esterni delle spalle.
- Estensione dell'anca: si intende un angolo tra coscia ed anca di almeno 180°, ovvero allineamento verticale tra busto e arti inferiore.
- Estensione delle braccia: si intende un angolo tra arti superiori e busto di almeno 180°, ovvero allineamento verticale tra arto superiore e busto.
- Unbroken: serie di movimenti o più ripetizioni dello stesso eseguite senza mai interruzione. Può essere applicata a tutte le tipologie di esercizio: in caso di movimenti alla sbarra o agli anelli le ripetizioni devono essere eseguite senza mai staccare le mani dall'attrezzo; in caso di camminata in verticale o avanzamenti di vario genere questi devono essere eseguiti senza mai fermarsi per tutta la distanza prevista; in caso di esercizi con attrezzi (bilanciere o manubrio) queste devono essere eseguite senza mai staccare le mani dall'attrezzo.
- Posizione di dip: posizione in cui l'atleta si trova in supporto con le spalle superiormente agli anelli o alla sbarra con il gomito flesso.
- Strict movement: esercizio eseguito senza l'utilizzo di alcuno slancio di flesso/estensione dell'anca. Ma mantenendo sempre le anche estese.
- Hang position: per i movimenti con il bilanciere questi iniziano sempre con l'attrezzo tenuto sopra la linea delle ginocchia; per i movimenti con i manubri questi iniziano sempre con l'attrezzo staccato da terra. La prima ripetizione vedrà l'atleta con l'attrezzo in mano, le anche aperte e le ginocchia distese. Dalla seconda ripetizione in poi l'atleta, potrà effettuare la tecnica di rimbalzo (bouncing) per il proseguo del set. Ogni qualvolta l'attrezzo viene riposto a terra, l'atleta dovrà ripartire dalla posizione di partenza.
- Power position: posizione in cui l'atleta si trova con le gambe piegate e le anche flesse ma senza raggiungere la posizione di bottom of squat: le anche non devono quindi scendere sotto la linea delle ginocchia.
- Back rack position: posizione in cui l'atleta sorregge il bilanciere o altro attrezzo in appoggio sulle spalle dietro
- Front rack position: posizione in cui l'atleta sorregge il bilanciere o altro attrezzo in appoggio sulle spalle frontalmente; in caso in cui si utilizzi il bilanciere i gomiti dell'atleta devono essere più avanti (anteriori) rispetto al bilanciere in appoggio su clavicole e spalle
- Overhead position: posizione in cui l'atleta sorregge il bilanciere o altro attrezzo sopra la testa con gomiti estesi e braccia estese.

3.3 Standards dei movimenti dei Titani:

| | |
|---|---|
| <u>Air squat:</u> | il movimento prevede che da una posizione di full extension delle gambe si esegua uno squat passando per la bottom position, per poi tornare in completa estensione. |
| <u>Back Rack Lunge:</u> | il movimento prevede che partendo da una posizione di completa estensione delle gambe l'atleta vada ad eseguire un passo avanti fino a portare il ginocchio della gamba dietro a toccare terra, per poi tornare in posizione di estensione con i piedi paralleli. I passi dovranno essere alternati tra le due gambe. Il rientro dalla posizione di divaricata va effettuato in un'unica soluzione senza passi intermedi. In caso di <i>no rep</i> la ripetizione dovrà essere eseguita con la stessa gamba. I lunges possono essere effettuati sul posto o in avanzamento e devono essere effettuati con il bilanciere in una delle posizioni precedentemente descritte; possono essere effettuati anche con manubrio o con due manubri. |
| <u>Back squat (BS):</u> | il movimento prevede il passaggio attraverso la posizione di bottom squat partendo e ritornando in posizione di completa estensione, il tutto mantenendo il bilanciere o un altro attrezzo in appoggio sulle spalle dietro. |
| <u>Bar MU (Bar Muscle Up):</u> | il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani), le braccia distese e i piedi staccati da terra; attraverso un movimento fluido, l'atleta si verrà a trovare in posizione di dip per andare poi a completare il movimento distendendo le braccia ed andando ad estendere completamente i gomiti, per trovarsi con 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. |
| <u>Bench Press:</u> | il movimento parte con l'atleta che deve assumere sulla panca la posizione di decubito supino, deve far aderire completamente i glutei e le spalle alla panca, e i piedi devono essere in appoggio a terra e mantenere almeno un punto di contatto durante tutta l'esecuzione del movimento. Dopo aver staccato il bilanciere dagli appoggi, l'atleta abbassa il bilanciere sul petto, inteso come tratto dell'osso dello sterno, poi risollevandolo fino a massima e completa distensione. Sono ammesse esclusivamente le impugnature a pollice opposto e a gancio (<i>hooking</i>). È riservata, esclusivamente, allo <i>Spotter</i> la facoltà di aiutare l'Atleta a rimuovere il bilanciere dai supporti e a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio. |
| <u>Bike:</u> | il movimento parte con l'atleta in piedi a fianco alla bike assegnatagli, al via salirà sulla stessa e non potrà scendere fino al compimento del lavoro richiesto (cal, metri, watt). |
| <u>Box jump (BJ)</u> <u>Box jump over (BJO):</u> | il movimento parte con l'atleta in piedi di fronte al box, l'esercizio prevede il salto a piè pari sullo stesso (staccando e atterrando contemporaneamente con entrambi i piedi) e la massima estensione dell'anca sul box. In caso della variante <i>over</i> l'atleta dovrà passare contemporaneamente sul box con entrambi i piedi prima di scendere dalla parte opposta; in questo caso l'atleta non è tenuto alla completa distensione dell'anca. |
| <u>Burpee:</u> | il movimento parte con l'atleta in posizione di massima estensione delle gambe, dovrà poi portare a terra petto e cosce per poi rialzarsi ed eseguire un piccolo salto in modo che entrambi i piedi si staccino completamente da terra e nella fase di volo si trovi in full extension. Sia nelle fasi di salita che di discesa l'atleta potrà steppare. Se richiesto il |

| | |
|--|---|
| | burpee può essere eseguito in modalità hand release (BHR), quando è a terra l'atleta dovrà staccare contemporaneamente entrambe le mani da terra prima della risalita. |
| <u>Burpee box jump (BB)</u> <u>Burpee box jump Over (BB O):</u> | dopo il burpee l'atleta dovrà saltare sul box a piè pari (staccando e atterrando contemporaneamente con entrambi i piedi) e raggiungere la completa estensione dell'anca; nel caso della modalità over l'atleta dovrà passare contemporaneamente sul box con entrambi i piedi prima di scendere dalla parte opposta; in questo caso l'atleta non è tenuto alla completa distensione dell'anca. |
| <u>Burpee over (OTB):</u> | dopo il burpee l'atleta dovrà saltare, non sul posto, ma oltre un oggetto (<u>burpee over / OTB</u>) staccando e atterrando contemporaneamente con entrambi i piedi: in questo caso l'atleta non è obbligato alla massima estensione durante il salto. |
| <u>C2B / CTB</u> <u>Chest to bar pull up:</u> | il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani) in presa prona, se non diversamente specificato dall'evento, BRACCIA DISTESE e piedi staccati da terra; il movimento termina quando il mento dell'atleta supera la sbarra. in questa variante del pull up, l'atleta è tenuto a toccare la sbarra con una qualsiasi parte del busto che si trovi inferiormente alla linea delle clavicole. Il movimento può essere eseguito con qualsiasi tecnica se non diversamente specificato dall'evento. |
| <u>Clean (CL):</u> | il movimento parte con il bilanciere in appoggio a terra; l'atleta lo dovrà portare sopra le spalle in front rack position con un movimento unico e senza interruzioni. Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo. Il movimento può essere eseguito da terra o dalla posizione di <i>hang</i> e in entrambi i casi può essere eseguito in <i>power o squat</i> . |
| <u>Clean and jerk (C&J):</u> | il movimento parte con il bilanciere in appoggio a terra; l'atleta lo dovrà portare sopra le spalle in front rack position con un movimento unico e senza interruzioni, una volta in front rack position il bilanciere dovrà essere portato sopra la testa eseguendo un jerk, in divaricata frontale o sagittale. Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo sopra la testa. |
| <u>Climb Rope:</u> | il movimento parte con l'atleta in piedi con le mani che non toccano la corda, dovrà poi salire a toccare la staffa sulla quale la corda è fissata o un target fissato sulla stessa, anche con l'aiuto dei piedi. Prima di iniziare la ripetizione successiva, l'atleta dovrà staccare le mani dalla corda e ritornare in posizione di partenza. La corda potrà essere eseguita in qualsiasi modalità se non diversamente specificato. E' consentito il salto. |
| <u>Climb Rope Legless:</u> | il movimento parte con l'atleta in piedi con le mani non sulla corda, dovrà poi salire a toccare la staffa sulla quale la corda è fissata o un target fissato sulla stessa, con la forza delle braccia e le gambe non devono mai toccare la corda nella fase di salita. Dopo aver toccato il target l'atleta può avvalersi delle gambe per la discesa. Prima di iniziare la ripetizione successiva, l'atleta dovrà staccare le mani dalla corda e ritornare in posizione di partenza. E' consentito il salto. |
| <u>Cluster:</u> | il movimento parte con il bilanciere a terra, da questa posizione l'atleta dovrà portare il bilanciere sulle spalle in front rack position ed andare ad eseguire un thruster; il movimento deve essere eseguito in modo fluido e senza soluzione di continuità. Ad ogni ripetizione il bilanciere dovrà toccare terra con entrambi i dischi. A questo esercizio può essere applicata la variante di <i>hang</i> . |
| <u>Deadlift (DL):</u> | il movimento parte con l'atleta in piedi; e dovrà poi, impugnare il bilanciere con entrambe le mani, e con la presa che predilige (doppia prona, doppia supina, mista, hookgrip ect) sollevare il bilanciere fino alla completa distensione di anche e ginocchia, con le spalle e i piedi allineati sulla verticale. |

| | |
|---|---|
| <u>Devil Press:</u> | è un movimento caratterizzato da due manubri dello stesso peso ed è essenzialmente una combinazione di un burpee con manubri e uno snatch con doppio manubrio. Gli atleti inizieranno ogni ripetizione con i manubri a terra. Quindi, con le mani dell'atleta sul manubrio, eseguirà un burpee, con il petto che entra in contatto con il pavimento. Da qui, l'atleta salterà in piedi, senza mai staccare le mani dai manubri. Successivamente, l'atleta deve afferrare o far oscillare entrambi i manubri dal pavimento contemporaneamente e finire con entrambi bloccati sopra la testa, con fianchi, ginocchia, spalle e braccia alla massima estensione. Questo indicherà una ripetizione completata. Si prega di notare che l'atleta può "far oscillare" i manubri tra le gambe per aiutare a costruire lo slancio per portarli sopra la testa, ma l'atleta NON può fermarsi sulle spalle e premere i manubri. Sia nelle fasi di salita che di discesa l'atleta potrà steppare. |
| <u>Double unders (DU):</u> | il movimento prevede che l'atleta, saltando a piè pari, faccia passare due volte la corda sotto i piedi durante un singolo salto. L'atleta deve impugnare i manicotti della corda, uno per ogni manicotto. |
| <u>Dumbbell clean&jerk (DB C&J) (DBL DB C&J):</u> | il movimento parte con il manubrio a terra e l'atleta in completa estensione. Da questa posizione seguendo le indicazioni specificate per "Clean and jerk" concluderà il movimento. Ad ogni ripetizione il manubrio deve toccare terra almeno con una delle due teste; il movimento può essere eseguito alternando le mani, oppure, sempre con lo stesso arto in base a quanto specificato; il movimento può essere eseguito con uno o due manubri. Il manubrio o i manubri devono toccare terra esternamente ai piedi. |
| <u>Dumbbell squat clean (DB SCL) (DBL DB SCL):</u> | il movimento parte con il manubrio a terra e l'atleta in completa estensione seguendo le indicazioni del movimento "Clean" e le sue varianti. Il movimento può essere eseguito con uno o due manubri. Il manubrio o i manubri devono toccare terra esternamente ai piedi. |
| <u>Dumbbell snatch (DB SN) (DBL DB SN):</u> | il movimento parte con il manubrio a terra e l'atleta in completa estensione. Da questa posizione il manubrio, impugnato ad una mano, deve essere portato in overhead in un movimento unico e senza soluzione di continuità. Ad ogni ripetizione il manubrio deve toccare terra con entrambe le teste; il movimento può essere eseguito alternando le mani oppure sempre con lo stesso arto in base a quanto specificato. Il movimento può essere eseguito con uno o due manubri. |
| <u>Dumbbell stoh (DB STOH) (DBL DB STOH):</u> | il movimento parte con il manubrio a terra e l'atleta in completa estensione seguendo le indicazioni del movimento "Stoh". Il movimento può essere eseguito con uno o due manubri. |
| <u>Dumbbell thruster (DB thruster) (DBL DB thruster):</u> | il movimento parte con il manubrio a terra e l'atleta in completa estensione seguendo le indicazioni del movimento "Thruster". Il movimento può essere eseguito con uno o due manubri. |
| <u>Front squat (FS):</u> | il movimento parte in completa estensione passando per la posizione di bottom squat e ritornando alla posizione di full extension, mantenendo il bilanciere in front rack position. Durante l'esecuzione di questo movimento i gomiti non possono toccare nessuna parte del corpo. |
| <u>G2OH Ground to OverHead:</u> | <p><i>versione C&J:</i> con il bilanciere in appoggio a terra, l'atleta lo deve portare sopra le spalle in front rack position con un movimento unico e senza interruzioni; una volta in front rack position, il bilanciere deve essere portato sopra la testa eseguendo un <i>jerk</i> (in divaricata frontale o sagittale) o anche un <i>press</i> o <i>push press</i>. Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo sopra la testa</p> <p><i>versione SN:</i> con il bilanciere in appoggio a terra l'atleta dovrà portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni. Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti</p> |

| | |
|-----------------------------------|--|
| | <p>bloccati, bilanciere allineato al corpo. Il movimento può essere eseguito da terra o dalla posizione di hang e in entrambi i casi può essere eseguito in power o squat.</p> <p>L'atleta può scegliere quale movimento eseguire, anche in modo alternato a sua libera scelta.</p> |
| <u>Hand stand walk (HSW):</u> | <p>il movimento prevede che l'atleta percorra una distanza prescritta camminando sulle mani, in posizione di verticale quindi con i piedi staccati da terra e le sole mani in appoggio. L'atleta parte con le mani dietro la linea di partenza ed entrambe devono superare la linea di arrivo prima che i piedi possano essere riposizionati a terra. Se previsto, la distanza totale può essere divisa in sezioni; nel caso l'atleta non riesca a completare una sezione <i>unbroken</i> deve ritornare all'inizio della stessa. Possono essere previsti ostacoli o slalom durante la camminata.</p> |
| <u>Hang Squat Clean (HSCL):</u> | <p>rimandiamo alla definizione di <i>Clean</i> e alla definizione di <i>Hang position</i>. Nella versione Hang, in partenza con il bilanciere staccato da terra e al di sopra della linea delle ginocchia, l'atleta lo deve portare sopra le spalle in front rack position con un movimento unico e senza interruzioni, passando obbligatoriamente per la posizione di bottom of squat (con le pieghe di entrambi i fianchi sotto il piano immaginario orizzontale passante per la parte superiore delle ginocchia). Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo.</p> |
| <u>Hang Squat Snatch (HSSN):</u> | <p>rimandiamo alla definizione di <i>Snatch</i> e alla definizione di <i>Hang position</i>. Nella versione Hang, in partenza con il bilanciere staccato da terra e al di sopra della linea delle ginocchia, l'atleta deve portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni, passando obbligatoriamente per la posizione di bottom of squat (con le pieghe di entrambi i fianchi sotto il piano immaginario orizzontale passante per la parte superiore delle ginocchia). Nella posizione finale, nell'atleta si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo.</p> |
| <u>(HSPU) Hand stand push up:</u> | <p>l'esercizio si svolge in verticale. L'atleta parte e termina ogni ripetizione in posizione di full extension, in appoggio sulle mani e con i talloni appoggiati alla parete/supporto. Per la validità di ogni ripetizione l'atleta deve toccare terra con la testa e ritornare in posizione di massima estensione con i soli talloni a contatto con il muro/supporto. L'atleta deve mantenere le mani all'interno di una sezione di 50x100cm.</p> |
| <u>Knee raise (K2R / KTR):</u> | <p>il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani), a braccia distese e i piedi staccati da terra: l'atleta deve portare, contemporaneamente, entrambe le ginocchia oltre (superiormente) alla cresta bisiliaca; ad ogni ripetizione l'atleta deve passare per la posizione di completa estensione, ed i piedi devono passare posteriormente alla linea verticale disegnata dalla sbarra dov'è appeso l'atleta.</p> |
| <u>Overhead / OH Lunge:</u> | <p>il movimento prevede che partendo da una posizione di full extension delle gambe l'atleta vada ad eseguire un passo avanti fino a portare il ginocchio della gamba dietro a toccare terra, e per poi tornare in posizione di estensione con i piedi paralleli. I passi devono essere alternati tra le due gambe. Il rientro dalla posizione di divaricata va effettuato in un'unica soluzione senza passi intermedi. In caso di <i>no rep</i> la ripetizione deve essere eseguita con la stessa gamba. I lunge possono essere effettuati sul posto o in avanzamento; possono essere effettuati a corpo libero (lunge), con bilanciere in una delle posizioni precedentemente descritte; possono essere effettuati anche con manubrio o con due manubri. Il movimento in OverHead inizia con l'atleta in completa estensione e con il bilanciere, o altro attrezzo, in posizione di overhead per tutta l'esecuzione del movimento.</p> |

| | |
|------------------------------------|---|
| <u>OHS Overhead / OH squat:</u> | il movimento parte con l'atleta in full extension e con il bilanciere, o altro attrezzo, in posizione di overhead, passando poi per la posizione di bottom squat e ritornando alla posizione di completa estensione, mantenendo sempre il bilanciere in posizione di overhead per tutta l'esecuzione del movimento. |
| <u>Pistol squat (alternating):</u> | il movimento parte con l'atleta in posizione di full extension ed in appoggio su un piede soltanto; rimanendo in appoggio mono podalico, l'atleta deve eseguire uno squat rispettando lo standard della bottom position (cresta iliaca che scende sotto la linea del ginocchio) e tornare poi in posizione di massima estensione. Durante l'esecuzione di tutto il movimento la gamba opposta deve rimanere sollevata da terra frontalmente. È vietato appoggiare le mani sul corpo durante l'esecuzione del movimento. Sono ammessi passi di stabilizzazione purché si termini in posizione finale di massima estensione. Le ripetizioni devono essere alternate tra le due gambe. In caso di ripetizione non valida, l'atleta deve ripetere il movimento sulla stessa prima di procedere con la ripetizione successiva. |
| <u>Power Clean (PCL):</u> | il movimento parte con il bilanciere in appoggio a terra; l'atleta lo deve portare sopra le spalle in front rack position con un movimento unico e senza interruzioni. Nel ricevere il bilanciere l'atleta NON può andare in squat (le anche non devono quindi scendere sotto la linea delle ginocchia), da qui poi raggiungerà la posizione di completa estensione in cui si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo. |
| <u>Pull Up:</u> | il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani) a braccia distese, in presa prona, se non diversamente specificato dall'evento e piedi staccati da terra; il movimento termina quando il mento dell'atleta supera la sbarra. Il movimento può essere eseguito con qualsiasi tecnica se non diversamente specificato dall'evento. |
| <u>Push jerk:</u> | il movimento parte con il bilanciere mantenuto in front rack position e anche distese; tramite un doppio e successivo piegamento di anche e ginocchia il bilanciere deve essere portato sopra la testa. Nel secondo piegamento le gambe si devono muovere sul piano frontale (viene definito push jerk). Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo sopra la testa. |
| <u>Push press:</u> | il movimento parte con il bilanciere mantenuto in front rack position e anche distese; utilizzando il movimento di flessione/estensione di anca e ginocchia il bilanciere deve essere portato sopra la testa. Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo sopra la testa. |
| <u>Push Up:</u> | il movimento parte con l'atleta in appoggio su mani e piedi con i gomiti in posizione di massima estensione; per eseguire una ripetizione valida l'atleta deve passare dalla posizione iniziale alla posizione in cui tocca terra solo con il torace e tornare poi in posizione di partenza. Nessuna parte del corpo deve toccare terra durante il movimento a parte quelle sopra descritte. Nella variante <i>Hand Release Push Up</i> , nella posizione in cui l'atleta tocca terra col torace, è anche tenuto a staccare completamente da terra entrambe le mani prima di tornare alla posizione di massima estensione del gomito. |
| <u>Ring dip:</u> | l'esercizio parte con l'atleta in posizione di supporto agli anelli, ovvero con spalle sopra gli anelli e gomiti in estensione e piedi staccati da terra. Da questa posizione l'atleta deve flettere le braccia fino a che la parte anteriore della spalla si troverà sotto la linea orizzontale del gomito, per poi tornare in posizione di estensione con il gomito. La ripetizione può essere eseguita in modalità strict se previsto. |
| <u>Ring Muscle Up (Ring MU):</u> | il movimento parte con l'atleta appeso agli anelli (impugnati con entrambe le mani), a braccia distese e i piedi staccati da terra; attraverso un movimento fluido l'atleta si deve |

| | |
|-------------------------------|--|
| | trovare in posizione di dip per andare poi a completare il movimento distendendo le braccia andando ad estendere completamente i gomiti per trovarsi con spalle, gomiti e mani allineati verticalmente agli anelli. Durante l'esecuzione del movimento l'atleta non può agevolarsi spingendosi con i piedi sulla struttura di gara ed i piedi non possono superare l'altezza degli anelli. |
| <u>Row:</u> | il movimento parte con l'atleta seduto sul vogatore con le gambe distese senza toccare il manicotto prima della partenza. L'atleta deve accumulare metri, cal o watt in base a quanto richiesto dalla gara. L'atleta deve rimanere seduto sul vogatore durante tutta la durata del lavoro prescritto e fino a completo raggiungimento di quest'ultimo. |
| <u>Run:</u> | l'atleta deve compiere la distanza richiesta, rispettando il percorso indicato, se richiesto con un sovraccarico (esempio Vest). |
| <u>Sandbag over shoulder:</u> | la sandbag deve partire da terra e passare chiaramente sopra la parte superiore della spalla dell'atleta. Il sacco di sabbia non deve rotolare a lato della spalla. |
| <u>Single unders:</u> | (SU) il movimento prevede che l'atleta, saltando a piè pari, faccia passare una volta la corda sotto i piedi durante un singolo salto. L'atleta deve impugnare i manicotti della corda, uno per ogni manicotto. |
| <u>Sit-up:</u> | l'esercizio può essere eseguito in due varianti in base a quanto specificato/richiesto dal circuito: <ol style="list-style-type: none"> 1. L'atleta parte seduto a terra con i piedi ancorati sotto due manubri (uno per piede) con le piante poggiate a terra: da questa posizione l'atleta deve sdraiarsi a terra toccando con schiena, sedere e mani a braccia estese sopra la testa per poi risalire con il busto e andare a toccare con entrambe le mani i manubri posti sopra i piedi. L'atleta può scegliere in autonomia a che distanza mettere i piedi. 2. L'atleta parte seduto a terra con le piante dei piedi a contatto tra loro (butterfly position): da questa posizione l'atleta deve sdraiarsi a terra toccando con schiena, sedere e mani a braccia estese sopra la testa per poi risalire con il busto e andare a toccare con entrambe le mani DAVANTI ai piedi. Entrambe le varianti possono poi essere eseguite con o senza l'uso di attrezzo <i>abmat</i> (in base a quanto specificato dal circuito): cuscino che va posto sotto la schiena in zona lombare durante tutta l'esecuzione dell'esercizio. L'uso dell' <i>abmat</i> non condiziona gli altri standard descritti per l'esecuzione dell'esercizio. |
| <u>Ski erg:</u> | il movimento parte con l'atleta in piedi senza impugnare i manicotti, al via inizia a sciare fino al raggiungimento del lavoro stabilito (cal, metri, watt) e può lasciare i manicotti solo al raggiungimento del compito richiesto. |
| <u>Snatch (SN):</u> | il movimento parte con il bilanciere in appoggio a terra; l'atleta deve portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni. Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo. Il movimento può essere eseguito da terra o dalla posizione di <i>hang</i> e <i>in entrambi i casi può essere eseguito in power o squat</i> . <i>SQUAT SNATCH</i> - Con il bilanciere in appoggio a terra l'atleta deve portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni, passando obbligatoriamente per la posizione di bottom of squat (con le pieghe di entrambi i fianchi sotto il piano immaginario orizzontale passante per la parte superiore delle ginocchia). Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo. <i>POWER SNATCH</i> - Con il bilanciere in appoggio a terra l'atleta deve portare il bilanciere sopra la testa in un movimento unico senza interruzioni. <i>Nel ricevere il bilanciere l'atleta NON può andare in squat (le anche non devono quindi scendere sotto la linea delle ginocchia),</i> |

| | |
|-------------------------------------|---|
| | per poi raggiungere la posizione di completa estensione, nella quale si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo. |
| <u>Split Jerk:</u> | il movimento parte con il bilanciere mantenuto in rack frontale, con le anche distese; tramite un doppio e successivo piegamento di anche e ginocchia il bilanciere deve essere portato sopra la testa. Nel secondo piegamento le gambe si devono muovere sul piano sagittale (viene definito split jerk). Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo sopra la testa. |
| <u>Squat Clean (SCL):</u> | il movimento parte con il bilanciere in appoggio a terra; l'atleta lo deve portare sopra le spalle in front rack position con un movimento unico e senza interruzioni, passando obbligatoriamente per la posizione di bottom of squat (con le pieghe di entrambi i fianchi sotto il piano immaginario orizzontale passante per la parte superiore delle ginocchia). Nella posizione finale, nell'atleta, si dovrà verificare che i piedi siano allineati, ginocchia bloccate, anche aperte, gomiti bloccati, bilanciere allineato al corpo. |
| <u>(STOH) Shoulder to overhead:</u> | tutti quei movimenti che prevedono di portare il bilanciere dalla posizione di front rack fino sopra la testa (press, push press, push/split jerk) rispettando gli standard di riferimento. L'atleta ha facoltà di scelta. |
| <u>Swim:</u> | il movimento può essere eseguito in piscina o in acque libere (mare, lago). L'atleta deve coprire la distanza richiesta utilizzando qualsiasi stile, se non diversamente specificato. |
| <u>Thruster:</u> | il movimento parte con il bilanciere in front rack position, da questa posizione l'atleta deve eseguire un front squat per poi passare dalla posizione di completa estensione e terminare il movimento con il bilanciere in posizione di overhead. Il tutto deve essere svolto con un movimento fluido e senza soluzione di continuità dal punto di partenza (front rack) al punto di arrivo (overhead position). È vietato eseguire un jerk nella fase in cui il bilanciere viene portato sopra la testa. |
| <u>Toes to bar (T2B / TTB):</u> | il movimento parte con l'atleta appeso alla sbarra (impugnata con entrambe le mani) a braccia distese e i piedi staccati da terra: l'atleta deve andare a toccare la sbarra con entrambi i piedi contemporaneamente (qualsiasi parte del piede) all'interno della porzione di sbarra compresa tra l'impugnatura delle mani; ad ogni ripetizione l'atleta deve passare per la posizione di completa estensione, ed i piedi devono passare posteriormente alla linea verticale disegnata dalla sbarra dov'è appeso l'atleta. |
| <u>Wall ball (WB):</u> | il movimento parte con la wall ball a terra e l'atleta in completa estensione. L'esercizio prevede che l'atleta, passando per la porzione di bottom squat, colpisca un target posto all'altezza da terra di 3,05mt per gli uomini e 2,75mt per le donne. Ad ogni ripetizione l'atleta deve passare per il bottom squat, mantenendo la palla sospesa da terra. In caso di target la wall ball deve toccare lo stesso sulla sua sezione frontale; in caso di linea posta su un muro la wall ball deve superare per intero la linea. Se la wall ball cade, deve essere fermata a terra prima di riprendere il movimento ed il conteggio delle ripetizioni. |

Art. 4. - I Kriterion

4.1 L'esercizio tecnico è valutato dai *Kriterion*, collaboratori tecnici dell'evento tesserati FIPE.

Ad ogni Atleta viene assegnato, in modo casuale, un *Kriterion* che segue l'Atleta in ogni fase della gara.

4.2 Il punteggio di ogni atleta viene registrato su un apposito foglio precompilato denominato *Score Card*; ogni atleta ha la propria score card che viene utilizza dal proprio *Kriterion* per segnare lo *score* dello stesso; le score card sono nominali.

4.3 I segnali vocali dei *Kriterion* sono i seguenti:

INIZIO - 3,2,1, GO

TERMINE - TIME

MOVIMENTO INVALIDO – NO REP

MOVIMENTO VALIDO – regolare conteggio

4.4 I *Kriterior* indossano abbigliamento riconoscibile e identificabile.

Art. 5. - L'abbigliamento personale dell'Atleta

5.1. Gli Atleti devono presentarsi in gara con indumenti decorosi e consoni.

L'equipaggiamento al completo deve avere le seguenti caratteristiche:

- a) può essere di qualsiasi colore;
- b) su esso possono essere apposti stemmi, emblemi, logotipi, sponsor e/o iscrizioni dell'Associazione/Società di appartenenza;
- c) il nome dell'Atleta può essere apposto su qualsiasi indumento o equipaggiamento. Tutto ciò che può risultare indecoroso o che possa ledere l'immagine dello sport è vietato.

5.2.a Le calzature - Gli Atleti devono obbligatoriamente indossare le scarpe (ginniche o specifiche da pesista) durante la prova tranne nel caso di prove di nuoto o di specifiche disabilità precedentemente valutate in fase di visita di classificazione).

5.2.b Le calze - In gara è l'obbligatorio indossare le calze, tranne nel caso di prove di nuoto.

5.3. La cintura - Gli Atleti possono indossare una cintura.

5.4. I guanti o paracalli - Gli Atleti possono indossare, guanti sportivi a mezze dita o senza dita o paracalli.

5.5. Fasce, cerotti adesivi e bende - L'atleta può presentarsi con applicazioni di *tape* o bendature sulle ferite del proprio corpo, sempre che queste non portino vantaggio nell'esecuzione del movimento.

a) Le fasce sono coperture non adesive realizzate in diversi materiali, tra cui i più comuni sono garza, *crepe* medica, neoprene/gomma o pelle. Per la lunghezza delle fasce non è fissato alcun limite.

È consentito l'uso di fasce sulla superficie sia interna che esterna delle mani e possono essere attaccate al polso. Le fasce non devono essere mai attaccate al bilanciere.

b) I cerotti adesivi sono delle fasce adesive di dimensioni ridotte che normalmente sono realizzati in tessuto, plastica o in lattice con un cuscinetto assorbente. Essi possono essere indossati per proteggere piccole ferite, secondo necessità. I cerotti indossati sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita. I cerotti non devono mai essere attaccati al bilanciere.

c) - Le bende sono realizzate in cotone rigido o in *rayon* e sono conosciute come bende Atletiche, mediche e/o sportive. Le bende possono essere anche bende adesive elastiche (*Kinesio*). Si tratta di strisce adesive elastiche in cotone di vari colori. Le bende indossate sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita. Le bende indossate sulla superficie sia interna che esterna delle mani possono essere attaccate al polso. Bende o prodotti sostitutivi non devono mai essere attaccate al bilanciere. La benda può essere indossata sotto ogni capo dell'abbigliamento dell'Atleta comprese altre fasce su qualsiasi parte del corpo.

Art. 6 - L'attrezzatura principale di gara

6.1 Il bilanciere è formato da:

- Barra
- Dischi
- Morsetti

Il bilanciere può essere di due tipi:

- Maschile (20kg)
- Femminile (15kg)

6.2 I dischi devono avere un diametro esterno di 45cm per tutti i dischi di peso superiore ai 2,5kg. Tutti i dischi comunque devono avere un diametro del foro centrale di 50mm.

6.3 I morsetti possono essere di metallo o plastica e non devono rispettare uno standard preciso di peso.

6.4 I manubri devono essere esclusivamente manubri di tipologia esagonale (hex dumbbell).

6.5 Le Wall ball utilizzate in gara possono essere di due tipi:

- Maschile 9kg – 12 kg
- Femminile 6kg – 9 kg

6.6 Le Sandbags utilizzate in gara possono essere di due tipi:

- Maschile 100 kg e 70 kg e 50 Kg
- Femminile 70 kg e 50 kg e 30 kg

6.7 Il Vest (gilet zavorrato) utilizzato in gara può essere di due tipi:

- Maschile 9kg
- Femminile 6kg

6.7 La corda per eseguire double o single under è personale ed ogni atleta è tenuto a presentarsi in campo gara con la propria.

6.8 Il salto sul box deve essere eseguito su box da 50,60 o 70cm in base a quanto richiesto.

6.9 Nei movimenti con sovraccarico è consentito l'uso di magnesite. Non è invece consentito l'uso di straps o "tirelle".

6.10 Nei movimenti alla sbarra o agli anelli l'atleta può utilizzare paracalli o nastro, se già applicato alla sbarra. Non è consentito l'utilizzo di entrambe. È consentito l'uso di magnesite.

Art. 7 - L'area di gara

7.1 Con area di gara di intende tutta la zona comprendente: campo gara, area di riscaldamento, tavolo punteggi.

7.1.a - Campo gara: area in cui gli atleti svolgono le loro prove. Ogni atleta ha a disposizione una *line* (corsia) in cui deve svolgere la propria prova, ed in cui troverà tutti gli attrezzi necessari a svolgere la stessa. In caso di corsa o nuoto in mare aperto possono non essere presenti le line. Gli atleti possono stare in campo gara solo durante la loro prova. Nessuno a parte *Kriterior*, atleti, organizzatori e staff possono stare in campo gara.

7.1.b - Area di riscaldamento (c. warm up): area in cui gli atleti svolgono il loro riscaldamento e in cui trovano gli attrezzi da utilizzare in gara; l'accesso all'area di riscaldamento è consentito agli atleti che dovranno da lì a poco iniziare la prova ed ai loro allenatori ed al personale organizzatore.

7.1.c - Tavolo punteggi: il tavolo per i punteggi è ad esclusivo accesso dei *Kriterior*.

Art. 8 - Lo spazio riservato all'Allenatore

L'Allenatore è l'unico soggetto a rappresentare l'Atleta in gara. Può accedere all'area di riscaldamento e, in occasione delle prove, non deve interferire con lo svolgimento della gara.

Art. 9 – Svolgimento della gara

9.1.a - Per i TITANI di qualifica online, gli atleti agonisti devono riprendere, con videocamera/cellulare la loro performance. I requisiti fondamentali per ogni video, senza i quali l'organizzazione ha facoltà di rifiutare la prova, sono:

9.1.b - Video ad un'angolazione di circa 45 gradi, riprendendo atleta e timer (il video deve essere di risoluzione ALMENO 640x480, video di qualità inferiori verranno rifiutati a priori).

9.1.c - Ripresa di tutta l'attrezzatura (esempio: bilancieri e dischi, manubri, Sandbags, wall balls) e standard utilizzati (esempio distanze): per l'esecuzione del TITANO devono essere ripresi da vicino e/o pesati su bilancia se esenti da indicazioni di peso.

9.1.d - Caricamento del risultato sulla piattaforma online e del video (su YouTube o altra piattaforma a scelta) entro e non oltre la scadenza per ogni TITANO; caricamenti in ritardo o con problemi non verranno accettati.

9.2.a - DOCUMENTAZIONE - L'atleta deve essere in possesso di certificato medico agonistico per "pesistica olimpica/ sollevamento pesi/cultura fisica" in corso di validità, tessera agonistica FIPE, Manleva firmata e caricata su portale preposto.

9.2.b - CHECK-IN - L'atleta deve esibire mail di conferma di partecipazione e relativo QR code, allo Staff identificato per le operazioni di registrazione, negli orari indicati dall'organizzazione gara. In tale sede viene consegnato il pacco gara relativo e viene comunicata la Batteria e la Corsia nel quale l'agonista effettua la prova del Titano.

9.2.c - TIMELINE - La direzione gara, pubblica una timeline comprendente gli orari di esecuzione della prova e il relativo accesso in area "warm up" divisa per batterie, per consentire ad ogni atleta di avere il medesimo tempo ed attrezzatura a disposizione per prepararsi al meglio.

9.2.d - WARM UP - L'atleta effettua l'ingresso in area warm up nell'orario indicato in timeline e si prepara per la prova.

9.2.e - PROVA - Il membro dello Staff preposto effettua la chiamata della batteria per ingresso in campo gara. L'atleta si posiziona nella corsia a lui predefinita dove trova il *Kriterior* assegnatogli. Al 3-2-1-GO inizia lo svolgimento della prova che termina in base alla tipologia e priority del titano (CP / TP / RM). Terminata la prova l'atleta firma la scorecard a mano del *Kriterior* e abbandona il campo gara in corsia predefinita.

9.3. – Lo svolgimento della FINALE NAZIONALE segue le stesse indicazioni delle Qualifiche Live, come da punto 9.2 e successivi.