

**Campionati Studenteschi 2021/2022 | Sthenathlon School**  
**Istituzioni scolastiche secondarie di I grado**

***Federazione Italiana Pesistica***  
**STHENATHLON SCHOOL**

**Partecipazione**

Possono partecipare gli Alunni di 12, 13 e 14 anni di età compiuta o da compiere nell'anno solare 2022 (nati/e negli anni 2008, 2009 e 2010) delle Istituzioni Scolastiche secondarie di I grado.

Sono previste due classi d'età: i 12enni (nati nel 2010) gareggiano nel gruppo di età "Ragazzi", i 13enni (nati nel 2008) e i 14enni (nati nel 2009) nel gruppo di età "Cadetti".

**Rappresentative di Istituto**

Alle Fasi Regionali ciascun Istituto Scolastico può partecipare con un massimo di 12 Alunni (6 maschi e 6 femmine) per ciascuna classe di età, per un totale massimo di 48 Alunni (2 Squadre Maschili "Ragazzi", 2 Squadre Maschili "Cadetti", 2 Squadre Femminili "Ragazzi", 2 Squadre Femminili "Cadetti"). Gli Istituti Scolastici sono tenuti a presentarsi in gara, nelle fasi regionali, con gli appositi "Modelli B", debitamente compilati e firmati.

Le categorie di peso sono le seguenti, differenti per ciascuna classe d'età:

**RAGAZZI**

*Categorie di peso maschili:* | 35 | 39 | 42 | 46 | 53 | +53 |

*Categorie di peso femminili:* | 37 | 40 | 45 | 50 | 55 | +55 |

**CADETTI**

*Categorie di peso maschili:* | 40 | 45 | 51 | 56 | 62 | +62 |

*Categorie di peso femminili:* | 40 | 44 | 48 | 52 | 58 | +58 |

In caso di mancanza di Alunni in una determinata categoria di peso, sia maschile che femminile, le squadre possono essere completate con delle sostituzioni. In questi casi i punteggi degli Alunni inseriti nella categoria "vacante" vengono dimezzati del 50%. E' comunque prevista una tolleranza al peso, per tutti, di 500 grammi.

**Programma Tecnico Sthenathlon School**

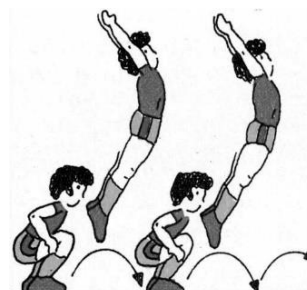
La gara si svolge sulle seguenti quattro prove:

- 1) Salto triplo a piedi pari senza rincorsa.
- 2) Lancio dorsale della palla zavorrata.
- 3) Strappo con bilanciere giocattolo.
- 4) Discese veloci in accosciata strappo.

**I. Salto Triplo a Piedi Pari Senza Rincorsa**

**Materiale necessario**

- I cordella metrica (almeno 12 metri)
- I corsia larga 1 metro e lunga 14



## Campionati Studenteschi 2021/2022 | Sthenathlon School

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

#### Esecuzione

L'alunno/a si pone con i piedi paralleli e le punte dietro alla linea di partenza.

Da questa posizione, esegue tre salti in avanti in successione (senza pause) con battuta a piedi pari aiutandosi con il coordinamento dell'azione delle braccia (slanci).

#### Valutazione e punteggio

Il giudice misurerà la lunghezza in centimetri dalla linea di partenza al punto di appoggio più arretrato registrato alla fine dei tre salti.

La prova non è valida se l'alunno/a esce dalla corsia (se tocca o supera la linea di demarcazione della corsia con qualunque parte del corpo) o se si ferma tra un salto e quello successivo.

L'alunno/a esegue due prove. La misura in centimetri moltiplicata per 2 rappresenta il punteggio della prova.

## 2. Lancio dorsale della Palla Zavorrata

#### Materiale necessario

- 2 palle zavorrate: una da 2 KG (per i Ragazzi) ed una da 3 KG (per i Cadetti).
- Il campo di lancio, costituito da una corsia larga 4 metri e lunga 15 metri e suddivisa in 25 zone di punteggio: la prima di metri 3 e le altre di centimetri 50. Ad ognuna corrisponde un punteggio: 3 punti fino a 3 metri, da 3 metri a 3,5 metri, e così via, secondo il sottostante schema:

Fino a metri:	3   3.5   4   4.5   5   5.5   6   6.5 ... 14   14.5   15   oltre 15
Punti:	3   3.5   4   4.5   5   5.5   6   6.5 ... 14   14.5   15   15.5



#### Esecuzione

L'alunno/a, volgendo le spalle al campo di lancio, si pone dietro la linea di lancio con i talloni dietro la linea stessa ed il pallone appoggiato a terra tra i suoi piedi.

L'alunno/a afferra la palla con entrambe le mani e la lancia più lontano possibile per alto-dietro attraverso la rapida e simultanea estensione degli arti inferiori e della schiena.

#### Valutazione e punteggio

Il giudice misurerà la lunghezza in centimetri dalla linea di partenza al punto battuta della palla (se la palla cade sulla linea di divisione, il punteggio da assegnare è quello più vicino alla linea di lancio).

Nel caso la palla vada oltre la linea dei 15 metri, il punteggio assegnato sarà sempre di 15,5 punti.

La prova non è valida se l'alunno/a supera la linea di lancio alla fine del lancio o se la battuta della palla avviene fuori della linea di lancio (lateralmente). Se la battuta della palla tocca la linea laterale, il lancio è valido.

Ogni alunno/a ha a disposizione due prove (i Ragazzi - dodicenni - lanciano la palla da 2 kg mentre i Cadetti - tredicenni e quattordicenni - la palla da 3 kg).

Il punteggio ottenuto nella migliore delle due prove costituisce il punteggio della prova.

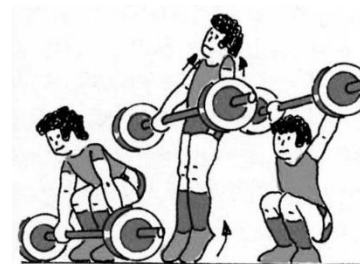
## Campionati Studenteschi 2021/2022 | Sthenathlon School

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

### 3. Strappo con Bilanciere Giocattolo

#### Materiale necessario

- Bilanciere Giocattolo  
RAGAZZI (12enni): bilanciere a carico fisso da 7 KG  
CADETTI (13 e 14enni): bilanciere a carico fisso da 10 KG
- N. 1 Pedana delle dimensioni minime di m. 2,5x2,5.



#### Esecuzione

L'alunno/a esegue 3 alzate con la tecnica dello Strappo (i Ragazzi col bilanciere giocattolo da 7 KG ed i Cadetti con quello da 10 KG).

Tra una alzata e l'altra l'Alunno appoggia il bilanciere a terra e può effettuare una piccola pausa prima di riprendere la posizione di partenza.

#### Valutazione e punteggio

Il giudice assegnerà 4 punti per ognuna delle prove portate a termine. Assegnerà zero punti per ognuna delle prove non portate a termine.

Il punteggio dell'esercizio sarà dato dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre prove.

### 4. Discese Veloci in Accosciata Strappo

#### Materiale necessario

- 1 Pedana delle dimensioni minime di mt 2,5x2,5.
- 1 bastoncino di legno (tipo manico di scopa).

#### Esecuzione

L'alunno/a parte in piedi, con il bastoncino appoggiato sulle spalle dietro la nuca, le braccia flesse e la presa larga (presa a strappo) ed i piedi leggermente divaricati (1: Posizione di partenza).

Al segnale di "via" esegue più rapidamente possibile un piegamento completo delle gambe scendendo in massima accosciata (con l'articolazione delle anche che arriva almeno in linea o al di sotto della altezza delle ginocchia) e, contemporaneamente, estende completamente le braccia (2: Posizione di incastro).

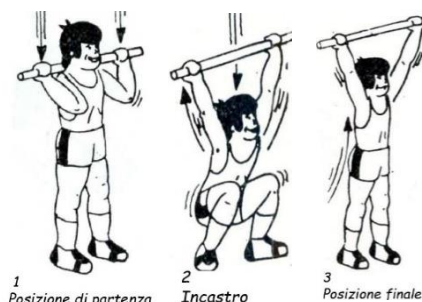
Ritorna, quindi, in piedi, con le gambe completamente estese e le braccia tese sopra la testa (3: Posizione finale).

Poi appoggia il bastoncino dietro la nuca flettendo le braccia (posizione di partenza) e riparte con un altro piegamento. Ogni alunno/a esegue tre prove.

**N.B. Nella posizione di "incastro" e nella risalita i talloni vanno mantenuti in contatto con il suolo e le braccia vanno mantenute completamente estese.**

#### Valutazione e punteggio

Il giudice assegnerà 4 punti per ognuno dei piegamenti portati a termine in modo corretto. Assegnerà zero punti per ognuno dei piegamenti non portati a termine o eseguiti in modo scorretto.



## Campionati Studenteschi 2021/2022 | Sthenathlon School

### Istituzioni scolastiche secondarie di I grado

Il punteggio dell'esercizio sarà dato dalla somma dei punteggi ottenuti nelle tre prove.

Il piegamento non è valido (non viene contato) se il movimento di discesa in massima accosciata non è sufficientemente rapido; se l'articolazione delle anche non scende almeno fino all'altezza delle ginocchia (o al di sotto di queste); se i talloni si sollevano da terra nella posizione di incastro o di risalita; se le braccia non risultano completamente estese nella fase di incastro e risalita.

#### Allestimento sede gara e Attrezzature

- Predisposizione di una sala peso con bilancia per il peso degli Alunni, da effettuare prima dell'inizio della gara.
- Predisposizione di una corsia larga 1 mt x 14 mt con annessa cordella metrica, per l'effettuazione dell'esercizio di salto.
- Predisposizione di un settore per il lancio largo 4 mt x 15 mt e suddivisi in 25 zone di punteggio, la prima di 3 mt e le altre di 50 cm ciascuna, come illustrato sopra.
- Bilancieri giocattolo a carico fisso: 7 KG | 10 KG.
- Palle Zavorrate: 2 KG | 3 KG.
- 1 bastoncino di legno.
- Pedana (o delimitazione di un'area) dalle dimensioni minime di mt. 2,5 x 2,5 per l'esercizio di Strappo e per le Discese Veloci in Accosciata Strappo

#### Calendario

Le Fasi Regionali dello Sthenathlon School FIPE devono essere organizzate dai Comitati Regionali FIPE entro e non oltre domenica 8 maggio 2022. La Segreteria Federale provvederà alla stesura e alla pubblicazione delle classifiche nazionali d'ufficio dello "Sthenathlon School FIPE" che saranno trasmesse a tutti i Comitati e al MIUR.

#### Classifiche e premiazioni

Al termine della gara vengono stilate le classifiche nazionali d'ufficio, di Squadra e individuali.

Le classifiche per Squadre Scolastiche vengono stilate per gruppo di età (due classifiche separate, una per i "Ragazzi" e una per i "Cadetti"), prendendo in considerazione esclusivamente il punteggio totale dei quattro esercizi di ogni alunno componente la Squadra. In caso di parità di punteggio prevale in classifica la squadra che ha effettuato il minor numero complessivo di prove nulle.

Alle Squadre Scolastiche 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classificate - sia maschili che femminili - sia "Ragazzi" che "Cadetti" - sono assegnate le coppe e agli alunni/e componenti le suddette squadre le medaglie relative al piazzamento ottenuto (oro per i componenti la Squadra prima classificata, argento per i secondi e bronzo per i terzi). Le premiazioni regionali, individuali e di squadra, maschili e femminili, spettano al Comitato Regionale organizzatore della Fase Regionale, mentre le premiazioni delle classifiche nazionali d'ufficio saranno di competenza della Segreteria Federale.

Vengono stilate anche le classifiche individuali per categoria di peso e classe d'età. Ai primi tre Alunni classificati in ciascuna categoria di peso, nella rispettiva classe di età, vengono assegnate le medaglie individuali d'Oro, Argento e Bronzo.