



Fipe Summer Lift 2026

9-10-11-12 Luglio 2026 - TikiVentisei Lungomare Claudio Tintori, 30/A, 47921 Rimini RN
Programma

Raduno giovanile – Giovedì 9 e Venerdì 10 luglio ore 9-17 , Domenica 12 luglio ore 9-10.30:

Allenamento dei giovani dai 7 ai 20 anni.

La partecipazione è gratuita, previo iscrizioni, aperta a tutti gli atleti regolarmente tesserati, di tutte le classi di età giovanili, di tutte le società sportive affiliate.

La partecipazione è aperta anche a bambini/ragazzi non tesserati previo compilazione dell'apposita modulistica firmata dal genitore. Iscrizioni via email a fipeemiliaromagna@federpesi.it

GiocaFIPE Day Event – Venerdì 10 luglio ore 15.30:

Attività giovanile promozionale nata per utilizzare lo sport come strumento educativo e sociale, finalizzata all'avvicinamento dei giovani all'attività fisica.

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti i bambini e ragazzi regolarmente tesserati, di tutte le classi di età giovanili, di tutte le società sportive affiliate con iscrizioni via email a fipeemiliaromagna@federpesi.it

La partecipazione è aperta anche a bambini/ragazzi non tesserati previo compilazione dell'apposita modulistica firmata dal genitore.

Classe di Pesistica – Sabato 11 luglio ore 17-18:

Le tecniche dello Strappo (Snatch) e Slancio (Clean and Jerk) e tutti gli esercizi che ne derivano, sono fra le metodiche con l'uso del bilanciere libero a più alta sinergia muscolare. La pesistica olimpica come tutte le discipline sportive segue un proprio modello tecnico, essa però non rappresenta solo uno sport fine a se stesso, ma anche una pratica di allenamento in termini di preparazione per altri sport. La partecipazione è gratuita e aperta a tutti gli utenti (tesserati e non tesserati) previo compilazione dell'apposita modulistica. La classe è aperta a tutti i livelli da principiante ad avanzato.

Iscrizioni via email a fipeemiliaromagna@federpesi.it

Classe di Sthenathlon – Giovedì 9 luglio ore 19.30-20.30, Sabato 10 luglio ore 18-19, Domenica 11 luglio ore 14.30-15.30:

Lo Sthenathlon è una disciplina polispecialistica, un insieme di esercizi e movimenti che mirano a sviluppare la forza, la resistenza e la tecnica, combinando elementi del Functional Training.

La partecipazione è gratuita e aperta a tutti gli utenti (tesserati e non tesserati) previo compilazione dell'apposita modulistica. La classe è aperta a tutti i livelli da principiante ad avanzato.

Iscrizioni via email a fipeemiliaromagna@federpesi.it



Comitato Regionale
EMILIA ROMAGNA

Allenamento Senior & Master – Giovedì 9 luglio ore 17.30-19.30; Venerdì 10 luglio ore 18.30-20.30;
Domenica 12 luglio ore 10.30-12:

Sessione di allenamento gratuita di pesistica olimpica riservata agli atleti Senior e Master regolarmente tesserati agonisti e non agonisti. Iscrizioni via email a fipeemiliaromagna@federpesi.it

Gara a Team FIPE SUMMER ROUND LIFT

Sabato 11 luglio 2026

1a Sessione ore 9

2a Sessione ore 20

L'evento è aperto agli atleti agonisti tesserati FIPE.

Team composti da 2 atleti.

(Team misti sia per quanto riguarda età e sesso MM, FF, FM).

4 esercizi da eseguire:

Prova A Strappo (Snatch)

Prova A Slancio (Clean and Jerk)

Prova B Girata + Distensione (Cluster)

Prova B Gambe Avanti (Front squat)

Prova A a Round con 3 Team:

Ogni Team composto da 2 atleti comunica chi dei 2 atleti eseguirà lo Strappo e chi lo Slancio.

A disposizione 3 prove per ogni esercizio (Una prova ogni 180") da eseguire in una finestra di 30".

Prova B a Round con 3 Team:

Ogni Team composto da 2 atleti comunica chi dei 2 atleti eseguirà la Girata + Distensione e chi Gambe Avanti.

A disposizione 3 prove per ogni esercizio (Una prova ogni 180") da eseguire in una finestra di 30".

Nelle prove Strappo, Slancio e Girata + Distensione l'alzata è valida quando gli arti inferiori sono distesi e il bilanciere sorretto con le braccia rimane sopra alla testa fino a quando l'arbitro comunica il "giù".

Nella prova di Gambe Avanti il bilanciere parte in appoggio dai cavalletti e termina sempre in appoggio sui cavalletti.

L'arbitro verifica la corretta esecuzione dell'accosciata che dovrà oltrepassare la linea del parallelo.

Ogni atleta carica e scarica il proprio bilanciere, in caso di prova non valida il carico sul bilanciere può rimanere lo stesso o aumentare (non può diminuire).



Punteggio: la somma dei kg sollevati in tutte 4 le prove (purché valide).

Schema di gara:

7 minuti WARM UP PROVA A IN PEDANA

9 minuti PROVA A

7 minuti WARM UP PROVA B IN PEDANA

9 minuti PROVA B

3 minuti per liberare la PEDANA

Sarà presente una zona WARM UP dove scaldarsi prima di accedere alla PEDANA 30 minuti prima dell'inizio della propria sessione.

Quota di iscrizione: 15 € ad atleta, iscrizioni sul portale Leonardo.

Per le Società Sportive provenienti da fuori regione inviare richiesta apertura gara sul portale Leonardo scrivendo via email all'Ufficio Gare Nazionali carlo.marzi@federpesi.it e matteo.cattini@federpesi.it

Comunicare via email a fipeemiliaromagna@federpesi.it se si vuole partecipare alla 1a Sessione ore 9 o alla 2a Sessione ore 20.

In caso di maltempo le attività si svolgeranno presso CrossFit Way Out – Via della Lontra, 3 – Rimini

Per i Tecnici in regola col Tesseramento 2026 l'evento sarà valido per acquisire 4 punti di aggiornamento. Per l'acquisizione del punteggio il Tecnico dovrà partecipare ad almeno una delle attività proposte nei 4 giorni dell'evento, recandosi presso l'apposita postazione di registrazione presentando il Tesserino Tecnico.