



CONTEST
STHENATHLON
powered by FIPE



STHENATHLON CONTEST 2024

ALLEGATO TECNICO AL REGOLAMENTO

General Overview



CONTEST: competizione Performance realizzata negli Sthenathlon Point

ATLETI: Tesserati FIPE Agonisti, di tipologia “full skill” nel dominio Functional Training Agonistico, iscritti presso qualsiasi struttura affiliata FIPE (non esclusivamente Sthenathlon Point)

EVENT MANAGER / HEAD KRITERIOR: Referente Regionale FIPE

Periodo: 06/04 – 30/06/2024

NOVITA’: ogni Atleta in gara, vale 1 punto per la Società di appartenenza, ai fini della classifica generale delle Società che sarà stilata in occasione della Finale del Campionato Italiano (2° Semestre 2024). Le prime classificate riceveranno contributi Federali.



Struttura Contest 2024



	Prova 1	Transition	Prova 2	Transition
Sessione 1	Chrono Priority 08:00	Rest 03:00	Work Priority 06:00	Next Heat 03:00
	Prova 3	Transition		
Sessione 2	Chrono + Work Priority 16:00	Next Heat 04:00		



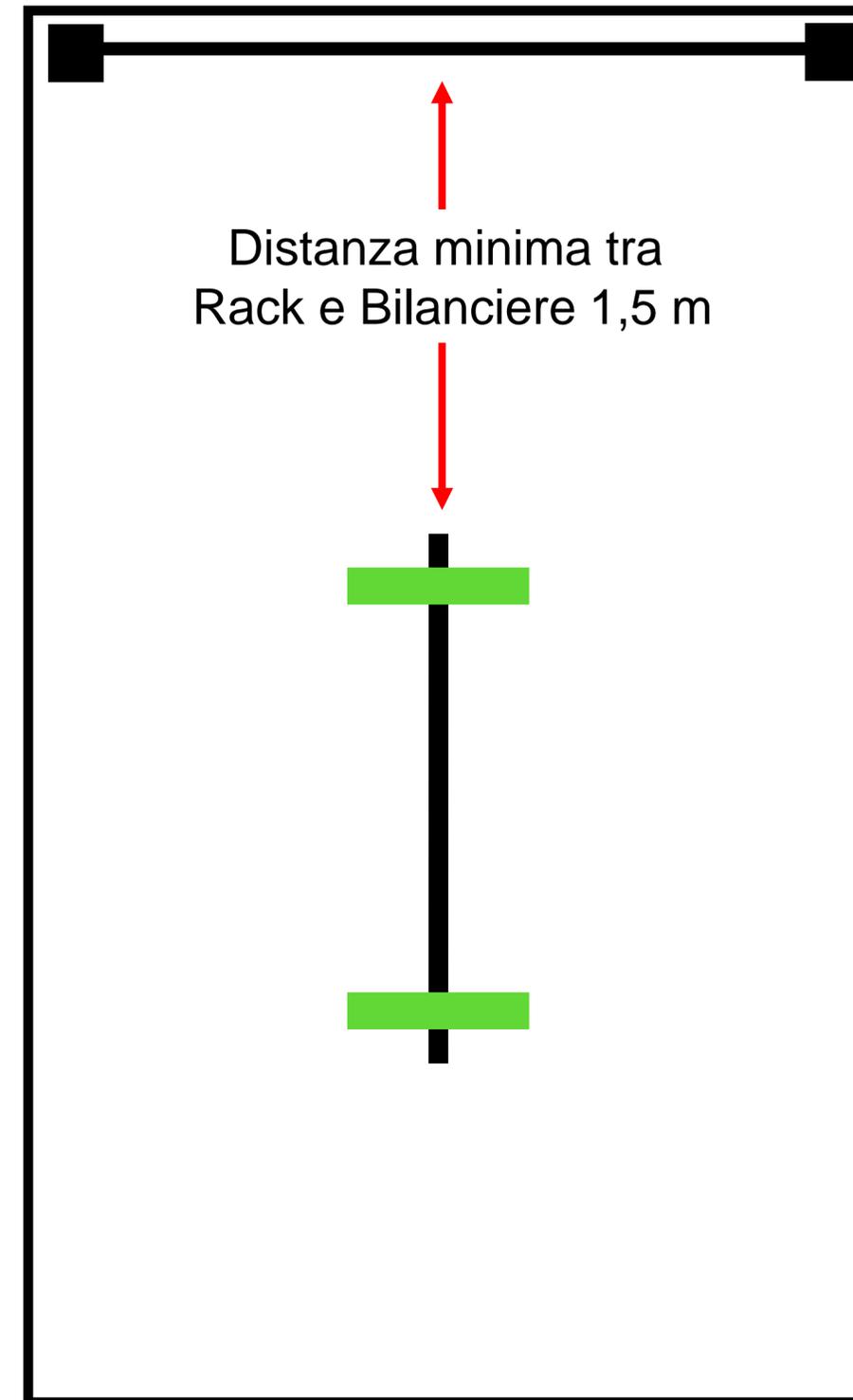
Prova 1

Chrono Priority (Tempo Limite 08:00)

From 1 to 10:

- Toes To Bar
- BB Thruster

Score is Total Time



Standards

TOES TO BAR :

La ripetizione inizia con l'atleta in posizione di hold alla barra ,con i gomiti distesi ed i piedi sollevati da terra. All'inizio di ogni ripetizione l'atleta dovrà portare entrambi i talloni dietro la linea verticale della barra per poi sollevarli fino a toccare la barra con entrambi i piedi, all'interno della porzione compresa tra una mano e l'altra. L'atleta potrà toccare la barra con qualsiasi parte del piedi (collo del piede o alluci).

THRUSTER :

La ripetizione inizia con l'atleta in standing position ed il bilanciere in front rack, ginocchia ed anche distese, gomiti oltre la linea verticale del bilanciere ed i piedi allineati.

Da questa posizione l'atleta dovrà quindi eseguire un front squat ed un push press senza soluzione di continuità. Lo standard di movimento fa riferimento a quello previsto rispettivamente per il front squat ed il push press .

Pertanto, affinché la ripetizione sia valida, dovrà nella prima porzione di movimento eseguire un'accosciata portando la cresta iliaca sotto la linea del ginocchio senza che i gomiti tocchino alcuna parte del corpo, per poi risalire.

Al termine della distensione eseguirà il push press e senza soluzione di continuità dovrà spingere l'attrezzo fino alla completa distensione dei gomiti.

La ripetizione sarà valida quando l'atleta avrà le ginocchia, le anche, i gomiti distesi ed i piedi allineati.

E' concesso eseguire un cluster per le ripetizioni che partono da terra.



Flow



L'atleta parte con la mano a contatto con il rig sotto la sbarra che utilizzerà per svolgimento della prova.

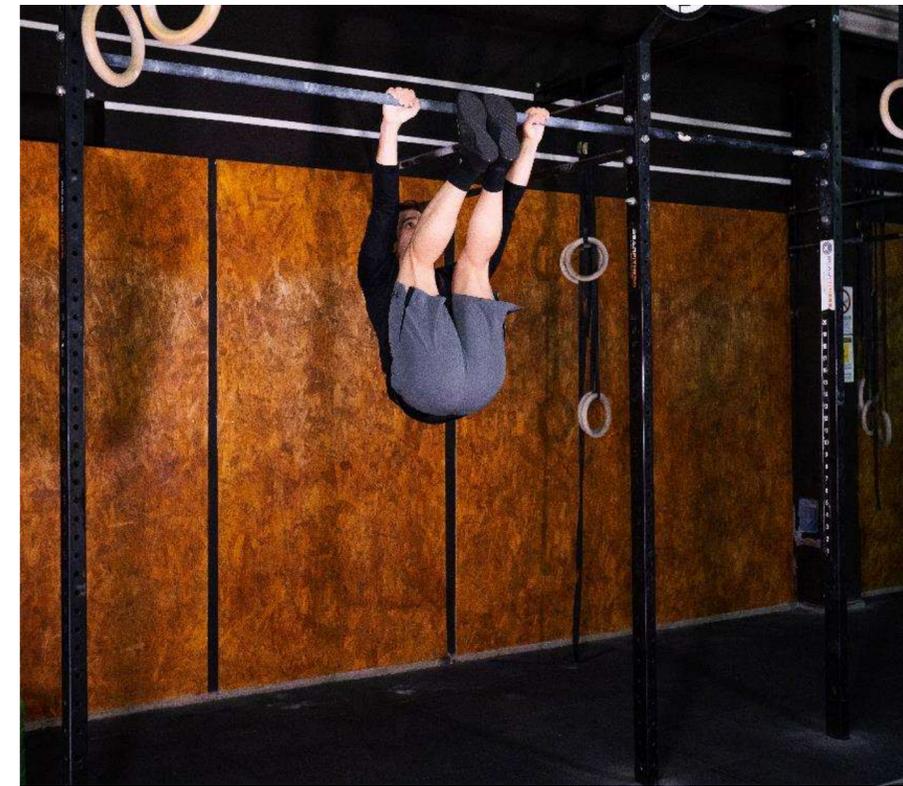
Al "3 2 1 VIA!" salirà sulla sbarra per eseguire il primo toes to bar al termine del quale potrà scendere per sportarsi al bilanciere ed eseguire il primo thruster .

Al termine del primo thruster tornerà al rig ed eseguirà i 2 (due) toes to bar, seguiti quindi dai 2 (due) thrusters e così via fino a completare l'ultima porzione di lavoro con i 10 toes to bar e i 10 thrusters.

Al termine degli 8' minuti avranno inizio i 3' (tre) di transizione. Nel tempo di transizione, l'atleta, dovrà dirigersi nuovamente al rig, ovvero, da dove partirà la seconda prova.



Per i Kriterior: Toes to bar



Due punti di performance:

1) piedi dietro alla sbarra alla quale è appeso (fig 1),

2) alluci /collo del piede che toccano in simultanea la sbarra alla quale l'atleta è appeso(fig.2).

L'atleta dovrà toccare la sbarra all'interno delle mani con alluci o collo del piede.



Per i Kriterior Thruster



Tre punti di performance:

- 1) Partenza in front rack position
- 2) Squat con cresta iliaca sotto l'angolo del ginocchio
- 3) Full Extension



Tabella Standards



	Toes to Bar	Thruster
Juniores	Si	35/25kg
Seniores	Si	40/30kg
Master 33+	Si	40/30kg
Master 40+	Si	40/30kg
Master 45+	Si	35/25kg
Master 50+	Si	35/25kg



Score Card - Prova 1



• Toes to Bar

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	6	12	20	30	42	56	72	90	110

• Thruster

ATLETA	
--------	--

TIME	
------	--



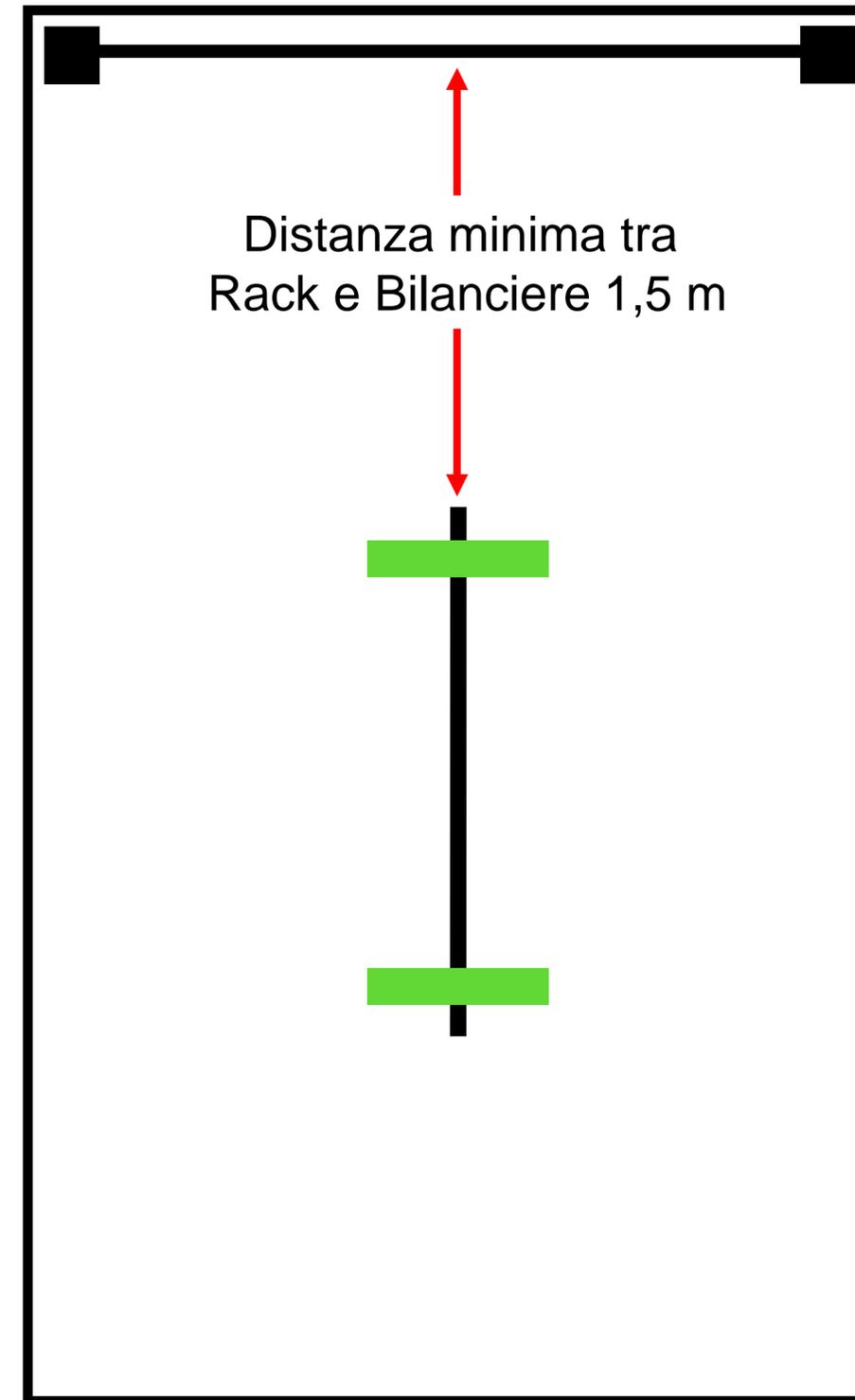
Prova 2

Work Priority

AMRAP x 06:00

- 8 Hang Power Clean
- 6 Front Squat
- 4 Lateral Burpee

Score is Reps



Standards



HANG POWER CLEAN :

Questo movimento prevede che, ogni qual volta l'attrezzo debba essere sollevato da terra, l'atleta esegua prima un deadlift e poi l'hang power clean. Pertanto non prima di aver disteso completamente anche e ginocchia ed aver portato le spalle dietro la linea verticale dell'attrezzo .

A questo punto potrà eseguire l'esercizio portando il bilanciere nella posizione di front rack senza che il bilanciere scenda oltre la linea del ginocchio e la cresta iliaca sotto la linea del ginocchio. La ripetizione sarà valida quando l'atleta avrà le ginocchia e le anche distese, i piedi allineati ed i gomiti oltre la linea verticale del bilanciere .



Standards

FRONT SQUAT :

Dalla posizione di front rack (anche e ginocchia distesi, gomiti oltre la linea verticale del bilanciere e piedi allineati), l'atleta dovrà eseguire uno squat portando la cresta iliaca sotto la linea del ginocchio, per poi risalire fino alla completa distensione. La ripetizione sarà valida quando l'atleta si troverà nuovamente nella posizione iniziale di front rack, come sopra descritta. Durante l'esecuzione del movimento i gomiti non possono toccare nessuna parte del corpo.

L'atleta potrà scegliere come impugnare il bilanciere purché al termine della ripetizione i gomiti siano oltre la linea verticale dell'attrezzo.

LATERAL BURPEES :

Ad ogni ripetizione l'atleta dovrà portarsi a terra con il corpo parallelo rispetto al bilanciere e con petto e cosce a contatto col pavimento. Da questa posizione dovrà prima eseguire un burpee e poi saltare dall'altro lato dell'attrezzo staccando i piedi da terra simultaneamente. E' concesso steppare sia durante la discesa che la risalita dal burpee. Non è concesso toccare il bilanciere con i piedi: in tal caso la ripetizione non sarà valida e dovrà essere ripetuta dallo stesso lato.



Flow



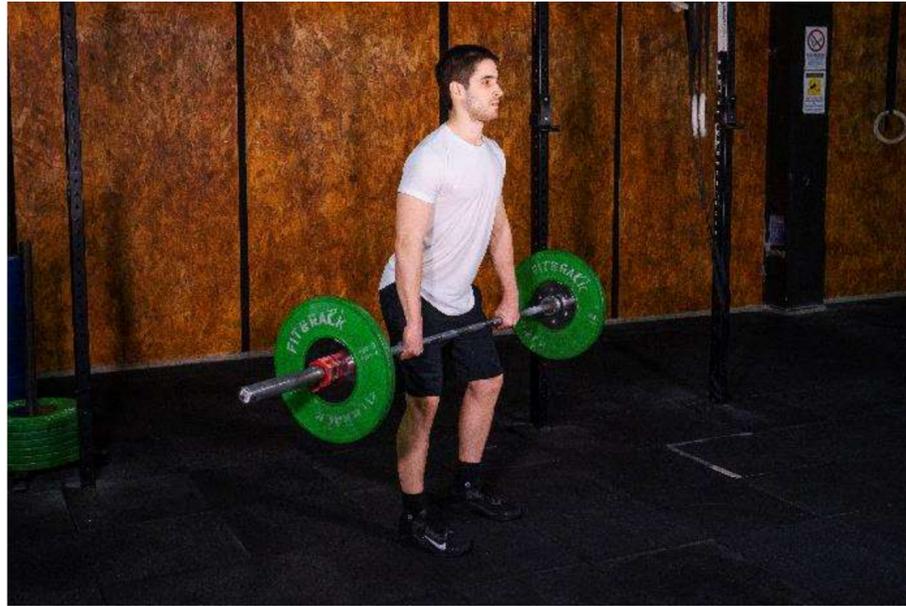
L'atleta parte con la mano a contatto con il rig:

AL "3 2 1 VIA!" andrà al bilanciere ed eseguirà gli 8 (otto) hang power clean ,
seguiti dai 6 (sei) front squat e successivamente dai 4 (quattro) lateral
burpees .

Terminati i lateral burpees potrà impugnare nuovamente il bilanciere e
ripetere la medesima sequenza di esercizi nel medesimo ordine, fino allo
scadere dei 6'. Non essendo un complex al bilanciere, l'atleta potrà
interrompere in qualsiasi momento la sequenza per recuperare. Una volta
recuperato riprenderà da dove aveva interrotto.



Per i Kriterior Hang Power Clean



Due punti di performance:

- 1) Partenza in hang position above knee
- 2) Arrivo in front rack position



Per i Kriterior: Front Squat

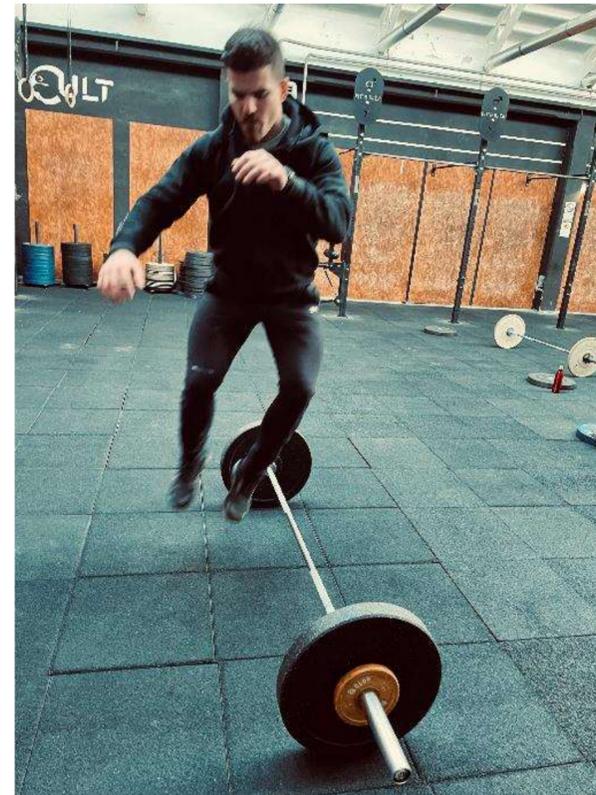


Tre punti di performance:

- 1) Partenza in front rack position,
- 2) Squat con cresta iliaca sotto l'angolo del ginocchio,
- 3) Full extension in front rack position



Per i Kriterior Lateral Burpee



Tre punti di performance:

- 1) Partenza in piedi,
- 2) Petto Pancia Coscia a terra,
- 3) si alza come vuole e salta oltre il bil. (Simultaneità dei piedi in fase di volo)



Tabella Standards



	Hang Power Clean	Front Squat	Lateral Burpee
Juniores	35/25kg	35/25kg	Si
Seniores	40/30kg	40/30kg	Si
Master 33+	40/30kg	40/30kg	Si
Master 40+	40/30kg	40/30kg	Si
Master 45+	35/25kg	35/25kg	Si
Master 50+	35/25kg	35/25kg	Concesso Step Over



Score Card - Prova 2



- 8 Hang Power Clean

- 6 Front Squat

- 4 Lateral Burpee

	1st	2nd	3rd	4th	5th	6th	7th	8th	9th	10th	11th	12th
8 Hang Power Clean	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
6 Front Squat	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
4 Lateral Burpee	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
	18	36	54	72	90	108	126	144	162	180	196	214

ATLETA	
--------	--

TOTAL REPS	
------------	--



Prova 3

Chrono + Work Priority
(Tempo Limite 16:00)

4 Round For Time:

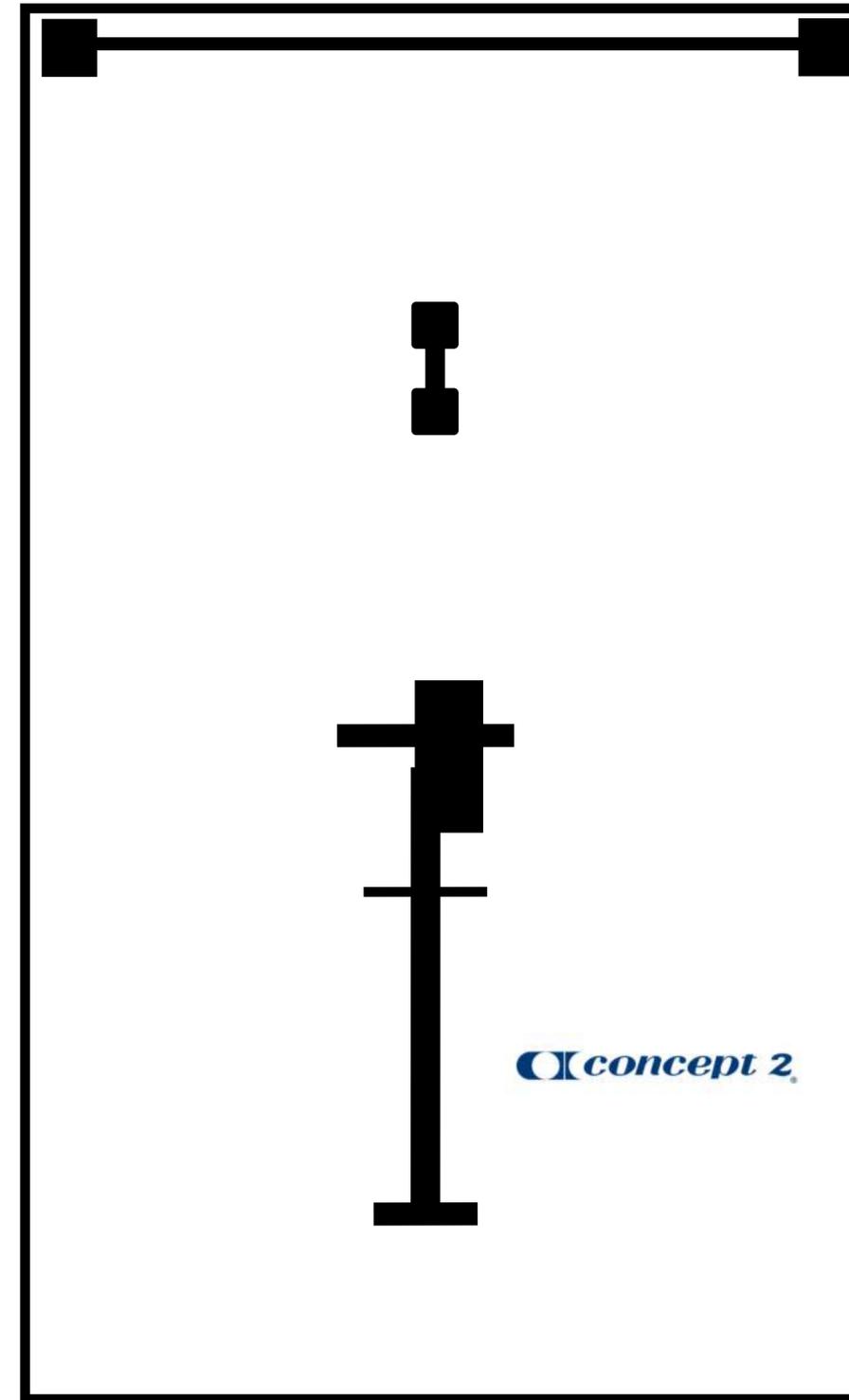
- 40/30 Cals Row
- 20 DB Snatch Altern.

In the remaining time AMRAP of:

- Cals Row

Score A: Time

Score B: Cals



Standards

ROWING :

Parte 3A

Prima di iniziare la prova l'atleta potrà regolare sia il dumper che il puntapiedi, ma non potrà mai toccare il monitor.

Nella prima parte della prova l'atleta dovrà rimanere seduto sul rower con i piedi assicurati al puntapiedi finché non ha terminato di accumulare le calorie richieste.

Parte 3B

Nella seconda parte dovrà continuare ad accumulare calorie fino allo scadere del time cap.

ONE ARM ALTERNATING DUMBELL SNATCH:

L'esercizio inizia con il DB a terra e l'atleta in standing position .

Da questa posizione l'atleta dovrà impugnare il DB e, con un unico movimento, portarlo in Overhead senza soluzione di continuità. L'atleta dovrà alternare le mani ad ogni ripetizione.

La ripetizione sarà valida quando l'atleta avrà le ginocchia, le anche, i gomiti distesi ed i piedi allineati.

E' obbligatorio che il DB tocchi terra con **entrambe le teste**.

Il cambio mano è concesso sia a terra sia in fase eccentrica purché il DB non venga lasciato cadere. In caso di drop del DB la ripetizione non sarà valida e l'atleta dovrà ripeterla con la stessa mano.



Flow

L'atleta parte con la mano a contatto col rig .

Al "3 2 1 VIA!" dovrà raggiungere il rower a lui designato ed iniziare la prima parte della prova.

Inizierà quindi il primo round accumulando le calorie richieste e successivamente il numero di snatch previsto. Al termine di questi, tornerà di nuovo al rower per ripetere la stessa sequenza fino a completare i 4 (quattro) round. Il tempo impiegato per completare i 4 round sarà lo score della prima parte (3A).

Non appena terminata l'ultima ripetizione di DB snatch della prima parte, l'atleta dovrà tornare al rower e continuare a vogare fino alla fine del time cap.

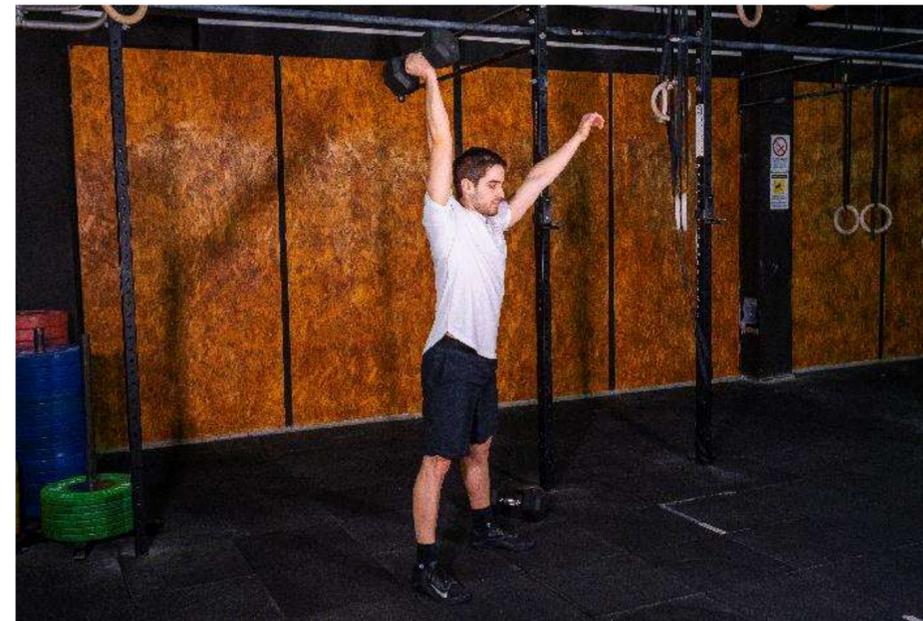
Nel tempo rimanente l'atleta dovrà quindi accumulare il maggior numero possibile di calorie fino allo scadere dei 16' (sedici minuti) .

Il numero di calorie accumulato nella seconda parte determinerà lo score della seconda parte (3B).

Il kriterior segnerà il numero di calorie indicato sul monitor fino all'arresto del conteggio da parte del Monitor, pertanto verranno conteggiate anche le calorie che si andranno a sommare oltre il termine del time cap.



Per i Kriterior DB Snatch



Due punti di performance:

- 1) Partenza con dumbbell a terra,
- 2) Arrivo in full extension



Tabella Standards



	Row	DB Snatch
Juniores	Si	17,5/12,5kg
Seniores	Si	22,5/15kg
Master 33+	Si	22,5/15kg
Master 40+	Si	22,5/15kg
Master 45+	Si	17,5/12,5kg
Master 50+	Si	17,5/12,5kg



Score Card - Prova 3



- **40/30 Cal Row**
- **20 DB Snatch Altern.**

1st Round	2nd Round	3rd Round	4th Round
40/30	40/30	40/30	40/30
20	20	20	20
60/50	120/100	180/150	240/200

- **AMRAP Cal Row**

SCORE A - TIME	
SCORE B - AMRAP CAL	

ATLETA	
--------	--



LE HEAT NEL DETTAGLIO...

Mattina: Due prove, 20 minuti totali

- Minuto 0 – 8: prima prova
- Minuto 8 – 11: transizione e preparazione seconda prova
- Minuto 11 – 17: Seconda prova
- Minuto 17 – 20: fine della prova e cambio Atleta

Pomeriggio: Una prova, 20 minuti totali

- Minuto 0 – 16: Prova
- Minuto 16 – 20: fine della prova e cambio Atleta



PRESIDIO SANITARIO

PER QUESTA TIPOLOGIA DI COMPETIZIONE È RICHIESTO, ALMENO:

- LA PRESENZA DI UN TECNICO CON CERTIFICAZIONE BLS-D IN CORSO DI VALIDITÀ;
- UN DEFIBRILLATORE SEMIAUTOMATICO PERFETTAMENTE FUNZIONANTE E DI PERSONALE FORMATO, ANCHE AL PRONTO SOCCORSO SPORTIVO, E PRONTO AD INTERVENIRE IN CASO DI NECESSITÀ

IN OGNI CASO, DEVONO ESSERE VERIFICATI E, NEL CASO ADEMPIUTI, GLI OBBLIGHI STABILITI PER LEGGE DALLA AAT 118 COMPETENTE TERRITORIALMENTE.

