



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Integrazione al 10 febbraio 2024

REGOLAMENTO STHENATHLON CONTEST 2024

1. CONTEST

I Contest sono competizioni destinate esclusivamente ad Atleti Agonisti FIPE di specialità Performance, ossia quegli atleti "full skill" con capacità ed abilità di livello competitivo nell'esecuzione di esercizi del Functional Training, della Pesistica Olimpica e della Forza, cui aggiungono abilità nei movimenti di forza della Ginnastica.

Ai "Contest", realizzati a livello territoriale negli Sthenathlon Point, seguirà una "Finale Nazionale", meglio descritta nel proseguo.

2. CLASSI D'ETA' AMMESSE AI CONTEST

Juniore: dal 17° al 21° anno

Seniore: dal 22° al 32° anno

Master "33": dal 33° al 39° anno

Master "40": dal 40° al 44° anno

Master "45": dal 45° al 49° anno

Master "50+": dal 50° anno in poi

Tutte le classi di età sono calcolate considerando solo l'anno di nascita dell'atleta.

3. REQUISITI PER LA PARTECIPAZIONE AI CONTEST

Possono partecipare ai Contest Sthenathlon, **solo gli Atleti Agonisti FIPE:**

- in regola con il Tesseramento per una Società regolarmente affiliata alla FIPE per l'anno di competenza e con la prevista certificazione medico agonistica in corso di validità;
- che abbiano raggiunto la maggiore età alla data di partecipazione alla competizione o che siano in possesso di espressa autorizzazione da chi esercita la responsabilità genitoriale;
- che abbiano accettato il presente regolamento;
- che abbiano utilizzato la piattaforma di iscrizione www.judgerules.it entro i termini ivi indicati e abbiano versato la quota di iscrizione per i Contest ed in caso di qualifica, quella prevista per avere accesso alla Finale;
- che abbiano adempiuto a tutte le formalità richieste;
- che non siano incorsi in provvedimenti di sospensione cautelare dall'attività sportiva o in provvedimenti sanzionatori di qualunque grado di giudizio emessi dalle competenti autorità sportive nazionali ed internazionali. Sottacere alla organizzazione gara tali situazioni comporta il diritto per quest'ultima di tutelarsi giuridicamente in ogni sede.

Accedono alla Finale solo gli Atleti Agonisti FIPE che abbiano partecipato ai Contest e che si siano qualificati secondo i criteri successivamente specificati.

4. ACCESSO A CONTEST E FINALE:

In ogni Regione potranno essere organizzati i seguenti Contest, a seconda del numero di Sthenathlon Point presenti sul territorio alla data di pubblicazione del presente Regolamento:

| <i>Regione</i> | <i>Sthenathlon Point</i> | <i>n. Contest</i> |
|-----------------------|--------------------------|-------------------|
| Abruzzo | 2 | 2 |
| Basilicata | 1 | 1 |
| Calabria | 9 | 5 |
| Campania | 7 | 4 |
| Emilia-Romagna | 13 | 6 |
| Friuli-Venezia Giulia | 2 | 2 |



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Integrazione al 10 febbraio 2024

| | | |
|---------------|------------|-----------|
| Lazio | 10 | 5 |
| Liguria | 1 | 1 |
| Lombardia | 6 | 3 |
| Marche | 1 | 1 |
| Piemonte | 6 | 3 |
| Puglia | 14 | 7 |
| Sardegna | 6 | 3 |
| Sicilia | 12 | 6 |
| Toscana | 4 | 3 |
| Umbria | 3 | 3 |
| Valle d'Aosta | 1 | 1 |
| Veneto | 4 | 3 |
| | 102 | 59 |

Ove una Regione non dovesse attivare i Contest a disposizione entro il 20/03/2024, le quote residue potranno essere distribuite alle Regioni che ne dovessero fare richiesta.

Per il calcolo dei punteggi, saranno definite 5 Aree, ciascuna composta da 4 Regioni definite tramite sorteggio. Ciascuna Area così articolata avrà una sua classifica territoriale, suddivisa per classi di età e genere, composta dai vincitori di ogni singolo Contest svolto negli Sthenathlon Point delle Regioni in essa comprese.

Hanno diritto di accesso alla Finale i 2 (due) migliori vincitori per le Classi di età Juniores, Master 40, Master 45 e Master 50+, per ciascun genere, di ciascuna Area (totale 10 per ogni Classe e Genere).

Hanno diritto di accesso alla Finale i 4 (quattro) migliori vincitori per le Classi di età Seniores e Master 33, per ciascun genere, di ciascuna Area (totale 20 per ogni Classe e Genere).

Nel caso in cui uno o entrambi i vincitori dovessero declinare la loro partecipazione alla Finale si procederà al ripescaggio; questo verrà effettuato, all'interno della classifica dei Vincitori dei Contest svolti nell'Area di pertinenza, fino al 5° vincitore classificato per le Classi di età Juniores, Master 40, Master 45 e Master 50+; fino all'8° vincitore per le Classi di età Seniores e Master 33.

5. PUNTEGGIO SOCIETARIO

Per ciascun Atleta iscritto ai Contest, viene assegnato alla Società Sportiva di appartenenza 1 punto.

Il punteggio totalizzato da ciascuna Società si aggiunge a quello che ciascuna Società totalizzerà nella Finale 2024.

6. DIVISIONI E SLOT DISPONIBILI IN OCCASIONE DELLA FINALE

A seguito dei Contest, e sulla base dei posti disponibili, accedono direttamente alla fase Finale, gli Atleti Sthenathlon Performance così suddivisi:

| Classe d'età | F | M |
|--------------|----|----|
| Juniores | 10 | 10 |
| Seniores | 20 | 20 |
| Master 33 | 20 | 20 |
| Master 40 | 10 | 10 |
| Master 45 | 10 | 10 |
| Master 50+ | 10 | 10 |



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Integrazione al 10 febbraio 2024

La Finale della Specialità Sthenathlon Performance si svolgerà in autunno 2024, nella sede e con il programma che sarà successivamente comunicato.

7. REQUISITI TECNICI PER LO SVOLGIMENTO DEI CONTEST

Gli Atleti Performance, durante la fase dei Contest, possono essere chiamati ad eseguire prove comprendenti i movimenti sottoindicati, con gli standard esecutivi o di sovraccarico dei quali viene indicato il massimo livello. Questo potrà variare in diminuzione, in base alle prove di gara (*mai in aumento*).

- per le classi di età Juniores Seniores e Master 33 (M/F):

| | |
|-----------------------------|---------|
| Deadlift | 90/65kg |
| Back squat | 85/60kg |
| Front squat | 75/50kg |
| Push press | 60/40kg |
| Thruster | 60/40kg |
| Overhead squat | 50/35kg |
| Snatch | 50/35kg |
| Clean&Jerk | 60/40kg |
| Russian Swing | 24/16kg |
| Rowing / Running | |
| Single under / Double under | |
| Air squat | |
| Box jump | |
| Burpees | |
| Toes to bar | |
| Pull up | |
| Chest to bar | |
| Handstand push up | |

- per le classi di età Master 40/45 (M/F):

| | |
|-----------------------------|---------|
| Deadlift | 85/60kg |
| Back squat | 80/55kg |
| Front squat | 70/45kg |
| Push press | 50/35kg |
| Thruster | 50/35kg |
| Overhead squat | 40/35kg |
| Snatch | 40/25kg |
| Clean&Jerk | 50/35kg |
| Bench press | 50/35kg |
| Russian Swing | 24/16kg |
| Rowing / Running | |
| Single under / Double under | |
| Air squat | |
| Box jump | |
| Burpees | |
| Toes to bar | |
| Pull up | |
| Chest to bar | |



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Integrazione al 10 febbraio 2024

Handstand push up

- per le classi di età Master 50+ (M/F):

| | |
|-------------------|---------|
| Deadlift | 75/50kg |
| Back squat | 70/45kg |
| Front squat | 60/40kg |
| Push press | 40/25kg |
| Thruster | 40/25kg |
| Overhead squat | 30/20kg |
| Snatch | 30/20kg |
| Clean&Jerk | 40/25kg |
| Bench press | 40/25kg |
| Russian Swing | 16/12kg |
| Rowing / Running | |
| Single under | |
| Air squat | |
| Box jump | |
| Burpees | |
| Pull up | |
| Toes to bar | |
| Handstand push up | |

8. SVOLGIMENTO DEI CONTEST

Gli atleti devono sostenere n. 3 workout, in due tranches da 20 minuti. I workout variano di anno in anno. Gli esercizi che compongono i workout tengono conto degli standard esecutivi e/o di sovraccarico precedentemente indicati, per ciascuna classi d'età.

9. REQUISITI TECNICI PER LO SVOLGIMENTO DELLA FINALE

Gli Atleti Performance Sthenathlon durante la Finale potranno essere chiamati ad eseguire prove comprendenti i movimenti sottoindicati, con gli standard esecutivi e/o di sovraccarico dei quali viene indicato il massimo livello. Questo può variare in diminuzione, in base alle prove di gara (mai in aumento).

- per le classi di età Juniores (M/F):

| | |
|-----------------------------|---------|
| Deadlift | 90/65kg |
| Back squat | 85/60kg |
| Front squat | 75/50kg |
| Push press | 60/40kg |
| Thruster | 60/40kg |
| Overhead squat | 50/35kg |
| Snatch | 50/35kg |
| Clean&Jerk | 60/40kg |
| Russian Swing | 24/16kg |
| Rowing / Running | |
| Single under / Double under | |
| Air squat | |
| Box jump | |
| Burpees | |



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Integrazione al 10 febbraio 2024

Toes to bar
Pull up
Chest to bar
Handstand push up

- per le classi di età Seniores e Master 33 (M/F):

| | |
|-----------------------------|---------|
| Deadlift | 90/65kg |
| Back squat | 85/60kg |
| Front squat | 75/50kg |
| Push press | 60/40kg |
| Thruster | 60/40kg |
| Overhead squat | 50/35kg |
| Snatch | 50/35kg |
| Clean&Jerk | 60/40kg |
| Russian Swing | 24/16kg |
| Rowing / Running | |
| Single under / Double under | |
| Air squat | |
| Box jump | |
| Burpees | |
| Toes to bar | |
| Pull up | |
| Chest to bar | |
| Muscle up | |
| Handstand push up/walk | |

- per le classi di età Master 40/45 (M/F):

| | |
|-----------------------------|---------|
| Deadlift | 85/60kg |
| Back squat | 80/55kg |
| Front squat | 70/45kg |
| Push press | 50/35kg |
| Thruster | 50/35kg |
| Overhead squat | 40/35kg |
| Snatch | 40/25kg |
| Clean&Jerk | 50/35kg |
| Bench press | 50/35kg |
| Russian Swing | 24/16kg |
| Rowing / Running | |
| Single under / Double under | |
| Air squat | |
| Box jump | |
| Burpees | |
| Toes to bar | |
| Pull up | |
| Chest to bar | |
| Muscle up | |
| Handstand push up/walk | |



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Integrazione al 10 febbraio 2024

- per le classi di età Master 50+ (M/F):

| | |
|-------------------|---------|
| Deadlift | 75/50kg |
| Back squat | 70/45kg |
| Front squat | 60/40kg |
| Push press | 40/25kg |
| Thruster | 40/25kg |
| Overhead squat | 30/20kg |
| Snatch | 30/20kg |
| Clean&Jerk | 40/25kg |
| Bench press | 40/25kg |
| Russian Swing | 16/12kg |
| Rowing / Running | |
| Single under | |
| Air squat | |
| Box jump | |
| Burpees | |
| Pull up | |
| Toes to bar | |
| Handstand push up | |

10. LUOGHI E DATE DEI CONTEST

I Contest si svolgono a livello regionale negli Sthenathlon Point.

Detta fase ha inizio il 6 aprile 2024 e termine il 30 giugno 2024.

Ogni Sthenathlon Point organizzatore di un Contest può scegliere la data di realizzazione della gara in autonomia, concordandola con il proprio Referente Regionale, sentito preventivamente il Presidente/Delegato Regionale.

11. COSTI DI REGISTRAZIONE CONTEST/FINALE

Per essere ammessi alla competizione è necessario registrarsi sulla piattaforma di riferimento www.judgerules.it.

Il costo di iscrizione è di:

- Qualifica (Contest): euro 25,00 (venticinque/00);
- Finale Nazionale: euro 35,00 (trentacinque/00).

Dopo aver effettuato il pagamento della quota iscrizione non è possibile ricevere rimborso.

12. TERMINI DI ADESIONE

Al fine di poter partecipare all'evento, l'atleta conferma attraverso la sua iscrizione di essere completamente ed interamente d'accordo con le norme e linee guida illustrate nel presente Regolamento.

13. REGOLE GENERALI SULLE PROVE DI QUALIFICA

Le Prove includono:

- Punti di performance di ogni singolo movimento;
- Numero richiesto di ripetizioni e loro sequenza;
- Tempo a disposizione;

L'attrezzatura utilizzata è quella standard e viene fornita dall'organizzazione ad eccezione della jump rope che viene richiesta come attrezzatura personale di ogni atleta;

Metodo di scoring: la piattaforma di riferimento è JudgeRules (piattaforma ufficiale per il circuito Sthenathlon).

Gli Atleti potranno iscriversi ai Contest indicando i propri dati e la società d'appartenenza, a questo punto sarà compito



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Integrazione al 10 febbraio 2024

della società (se Sthenathlon Point) definire la specialità dell'atleta in base al suo background atletico (Element o Performance).

Ove l'Atleta tesserato agonista FIPe provenga da una Società Sportiva affiliata FIPe non qualificata come Sthenathlon Point, questi verrà definito d'ufficio, di specialità Performance (eccezione valida solo per l'accesso ai Contest).

Variazioni di movimento: modificare la prova di qualifica è tassativamente vietato e costituisce invalidazione dell'intera prova. Variare pertanto lo standard di movimento o modificare il range of motion di un esercizio è assolutamente proibito. Pertanto, ogni movimento ritenuto non comune, fuori dall'ordinario o utilizzato per accorciare o modificare il movimento prescritto sarà sanzionato.

È sola ed esclusiva responsabilità dell'atleta informare l'organizzazione gara di una limitazione funzionale. L'organizzazione si riserva il diritto di richiedere eventuale prova documentale che l'atleta dovrà fornire.

14. CHECK-IN

Data, luogo, informazioni logistiche saranno comunicate attraverso le pagine Social della Federazione Italiana Pesistica e il correlato sito internet.

Gli atleti devono obbligatoriamente effettuare il check-in secondo le comunicazioni che verranno fornite attraverso i predetti canali nei modi e nei tempi indicati, fornendo la documentazione che verrà loro richiesta.

15. INFORTUNIO

Qualora un atleta dovesse richiedere o necessitasse assistenza medica durante le Prove, per poter proseguire nella competizione dovrà ottenere il nulla osta del medico. È autorità del medico, o dell'organizzazione dell'evento rimuovere dalla competizione un atleta infortunato.

16. SISTEMA DI VALUTAZIONE E CLASSIFICA

Il sistema di scoring seguirà il metodo di applicazione utilizzato da www.judgerules.it.

In caso di parità verrà premiato l'atleta con la miglior posizione ottenuta rispetto al migliore risultato in ogni singolo evento. In caso di ulteriore parità, si guarderà all'atleta più giovane (per le classi Juniores e Seniores) e, in caso di età uguale, all'atleta che si è iscritto prima alla competizione (data e ora di registrazione); per le categorie Master si guarderà all'atleta più anziano e, in caso di età uguale, all'atleta che si è iscritto prima alla competizione (data e ora di registrazione).

17. VALIDAZIONE PROVE

Durante tutte le fasi della competizione le prestazioni degli atleti vengono verificate da uno o più kriterior nominati dall'organizzazione. I kriterior valutano i partecipanti sulla base delle prove prescritte in accordo con i criteri e gli standard di movimento indicati prima dell'inizio della prova.

Ogni partecipante deve firmare la score-card per convalidare il punteggio assegnato dal kriterior; in caso di contestazioni, il partecipante deve immediatamente presentare appello all'Head Kriterior al quale spetterà la decisione definitiva.

Una score-card firmata non può essere contestata e il punteggio assegnato dal kriterior risulta definitivo ed inappellabile. In nessun caso sono ammesse variazioni dopo la chiusura della classifica o al termine di ogni singola giornata di gara.

18. REGOLE DI COMPORTAMENTO E DECISIONI DEI KRITERIOR

L'Head Kriterior è la figura a cui viene demandata la direzione dell'evento ed è il soggetto di riferimento per ogni questione afferente i workout.

Nello specifico dei Contest, l'Head Kriterior è il Referente Regionale Sthenathlon, convocato dalla Segreteria Federale a presiedere l'evento presso lo Sthenathlon Point organizzatore.

I kriterior fanno riferimento all'Head Kriterior che ha l'autorità di intervenire direttamente sulle chiamate di un singolo kriterior annullando o convalidando un movimento.

Il partecipante accetta di comportarsi in maniera leale e sportiva: manipolazioni e tentativi d'inganno, comportamenti di disturbo o di ostacolo, discussioni violente e commenti offensivi, o qualsiasi altro comportamento atto ad offendere, ingiuriare o ledere l'immagine di Sthenathlon o dell'organizzazione e dei volontari in essa impegnati verranno punite dal



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Integrazione al 10 febbraio 2024

direttore di gara con l'esclusione dalla competizione dell'autore della condotta sanzionata. FIPE si riserva il diritto di agire nelle competenti sedi legali per l'eventuale ristoro del danno.

Sono anche punibili con penalizzazioni sulla classifica tutte le condotte antisportive e ogni possibile atteggiamento volto a danneggiare l'organizzazione, i partecipanti, gli sponsor, gli spettatori e altri presenti o ad impedire ad altri concorrenti la partecipazione alla competizione in modo equo e corretto. Le decisioni dell'organizzazione o del direttore di gara sono definitive e inappellabili.

19. ACCESSO AL CAMPO GARA

Unicamente l'atleta, i kriterior, i volontari e l'organizzazione gara hanno accesso al campo gara seguendo i protocolli di sicurezza e di gara.

L'area warm up, secondo le regole di accesso pubblicate e sempre nel rispetto dei protocolli di sicurezza e di gara, può essere frequentata nei tempi e modi prescritti, anche dagli allenatori, purché tesserati FIPE per l'anno in corso.