REGOLAMENTO SPORTIVO STRIDOM

FORMATO DI GARA E STAZIONI

- 800 m corsa
- **STAZIONE 1 — DISK CARRY (160 m)**
- 800 m corsa
- **STAZIONE 2 — BROAD JUMP (80 m)**
- 800 m corsa
- **STAZIONE 3 — GOBLET SQUAT (40 reps)**
- 800 m corsa
- **STAZIONE 4 — DUMBELL PUSH PRESS (40 reps)**
- 800 m corsa
- **STAZIONE 5 — CRAB WALK (80 m)**
- 800 m corsa
- **STAZIONE 6 — SLAMBALL OVER SHOULDER (40 reps)**

POSTAZIONE	UOMO KG	DONNA KG	distanza	ripetizioni
DISK CARRY	2x15	2x10	160	--
BROAD JUMP	———	———	80	--
GOBLET SQUAT KB	16 KG	12 KG	--	40
DUMBELL PUSH PRESS	15 KG	10 KG	--	40
CRAB WALK	———	———	80	--
SLAMBALL OVER SHOULDER	30 KG	20 KG	--	40

La gara si svolge su pista di atletica e prevede un format fisso con alternanza tra tratti di corsa e stazioni funzionali:

SEQUENZA DI GARA:

- 800 m corsa
- 400 m → **ARRIVO**

L'ingresso e l'uscita dalle stazioni sono chiaramente segnalati.

UTILIZZO DELLA PISTA

- La **prima corsia (interna)** è riservata agli atleti più veloci
- Gli atleti devono prestare attenzione ai richiami di chi sopraggiunge
- È obbligatorio non ostacolare il sorpasso

CATEGORIE

INDIVIDUALE

- Uomo
- Donna

DUAL

- Uomo/Uomo
- Donna/Donna
- Misto

REQUISITI SANITARI

È obbligatorio essere in possesso di:

- **certificato medico agonistico valido alla data della gara**

SISTEMA DI CONTROLLO MOVIMENTI E PENALITÀ

ESERCIZI A RIPETIZIONI (e NO REP)

(Goblet Squat, Dumbbell Push Press, Slamball Over Shoulder)

- Le ripetizioni devono rispettare lo standard tecnico previsto

- Le ripetizioni non valide sono dichiarate **NO REP**
- Non vengono conteggiate
- Devono essere ripetute fino al completamento del totale richiesto

ESERCIZI A DISTANZA / PROGRESSIONE

(Disk Carry, Broad Jump, Crab Walk)

Sistema di penalità:

- 1° avvertimento → warning (nessuna penalità)
- 2° avvertimento → **+15 secondi**
- 3° avvertimento → warning
- 4° avvertimento → **+15 secondi**

Il ciclo si ripete per eventuali infrazioni successive

GIUDICI

- Ogni stazione è supervisionata da un giudice
- Il giudice valida le esecuzioni e assegna avvertimenti e penalità
- Il giudizio del giudice è **insindacabile**

REGOLE GENERALI DUAL

- I due atleti devono correre insieme
- Il distacco massimo consentito tra i due atleti è di **5 secondi**
    - Penalità: **+15 secondi sul tempo finale**

NELLE STAZIONI

- Un solo atleta lavora alla volta
- Il cambio tra i componenti è libero

STAZIONI SENZA ATTREZZO

(Broad Jump, Crab Walk)

- La progressione è condivisa
- L'atleta subentrante riparte dal punto raggiunto dal compagno

STAZIONI CON ATTREZZO

(Disk Carry, Goblet Squat, Dumbbell Push Press, Slamball)

- Il cambio avviene solo con attrezzo completamente a terra
- È vietato il passaggio diretto dell'attrezzo tra gli atleti

STAZIONI DI GARA

STAZIONE 1 — DISK CARRY (160 m)

Formato: 4 x 40 m su percorso delimitato

Carico:

- Uomo: 2×15 kg
- Donna: 2×10 kg
- DUAL misto: carico uomo

Standard:

- Trasporto dei dischi con presa a pinza
- È consentito appoggiare i dischi a terra

Non consentito:

- Trascinare o far rotolare i dischi
- Utilizzare prese non conformi

Penalità: sistema a warning

STAZIONE 2 — BROAD JUMP (80 m)

Formato: 80 metri totali su corsia delimitata

Standard:

- Salti a piedi pari
- Stacco simultaneo dei piedi
- Fase di volo evidente
- ~~Riassestamento consentito entro massimo **20 cm**~~

  Prima di eseguire il salto successivo, è consentito **riallineare i piedi** portando in avanti esclusivamente il piede che si trova più indietro.

- È possibile fermarsi, purché senza avanzare

Non consentito:

- Correre o camminare
- Avanzare durante il riassestamento
- Utilizzare passo alternato

Penalità: sistema a warning

STAZIONE 3 — GOBLET SQUAT (40 reps)

Carico:

- Uomo: kettlebell da 16 kg
- Donna: kettlebell da 12 kg

Standard:

- Kettlebell mantenuto in posizione goblet
- Profondità almeno al parallelo
- Estensione completa delle anche

Validazione:

- Ripetizioni non valide dichiarate **NO REP**

DUAL:

- Cambio consentito solo con kettlebell a terra

STAZIONE 4 — DUMBBELL ~~PUSH PRESS~~ GROUND TO OVERHEAD (40 reps)

Carico:

- Uomo: 1×15 kg
- Donna: 1×10 kg

Standard:

- Lockout completo sopra la testa
- Corpo completamente esteso

Non consentito:

- Esecuzione in modalità push jerk

Validazione:

- Ripetizioni non valide dichiarate **NO REP**

DUAL:

- Cambio consentito solo con manubri a terra

STAZIONE 5 — CRAB WALK (80 m)

Standard:

- Movimento in appoggio su mani e piedi
- Petto rivolto verso l'alto
- Tecnica libera

Tolleranze:

- Il contatto del sedere con il suolo è consentito

Non consentito:

- Perdita completa della posizione
- Avanzamento in posizione eretta

Penalità: sistema a warning

STAZIONE 6 — SLAMBALL OVER SHOULDER (40 reps)

Carico:

- Uomo: 30 kg
- Donna: 20 kg

Standard:

- Partenza della palla da terra
- Lancio della palla oltre la linea delle spalle
- Estensione completa delle anche al momento del rilascio

Validazione:

- Ripetizioni non valide dichiarate **NO REP**

DUAL:

- Cambio consentito solo con palla a terra

CLASSIFICHE

CLASSIFICA ASSOLUTA — INDIVIDUALE

- Vince l'atleta con il miglior tempo
- I primi 3 classificati assoluti costituiscono la categoria:
  Elite / Pro

CLASSIFICA ASSOLUTA — DUAL

- Vince il team con il miglior tempo
- I primi 3 team per categoria:
  - Uomo/Uomo
  - Donna/Donna
  - Misto

costituiscono la categoria **Elite / Pro**

CATEGORIE DI ETÀ (INDIVIDUALE)

(esclusi i primi 3 assoluti)

- 16–19
- 20–29
- 30–39
- 40–49
- 50–59
- 60+

Premiati i primi 3 per categoria

CATEGORIE DI ETÀ DUAL

- La categoria del team è determinata dalla:
  media dell'età dei due componenti
- **Non sono previste premiazioni** per le categorie di età Dual.

CLASSIFICA FINALE

Vince il tempo più basso

DISPOSIZIONI FINALI

- Ogni atleta è responsabile del rispetto del regolamento
- Il mancato rispetto delle regole comporta penalità o provvedimenti disciplinari fino alla squalifica
- Il giudizio dei giudici è definitivo