STANDARD DI MOVIMENTO

Il presente documento definisce gli **standard ufficiali di esecuzione delle stazioni funzionali** previste durante la competizione ed è parte integrante del Regolamento Sportivo dell'evento.

Tutti gli atleti sono tenuti a conoscere e rispettare gli standard descritti nel presente documento.

Una ripetizione o un'esecuzione è considerata valida esclusivamente quando vengono rispettati tutti i requisiti previsti per la relativa stazione.

Il mancato rispetto degli standard può comportare una **No Rep**, l'obbligo di ripetere il movimento, una penalità o altro provvedimento previsto dal Regolamento Sportivo.

La decisione del giudice in merito alla validità dell'esecuzione deve essere rispettata dall'atleta durante lo svolgimento della gara.

STAZIONE 1: DISK CARRY

Distanza: 160 metri

STANDARD DI ESECUZIONE

Il bumper deve essere trasportato per l'intera distanza prevista utilizzando **esclusivamente una presa a pinza (pinch grip)**.

Per **presa a pinza** si intende una presa nella quale il bumper viene sostenuto unicamente dalla pressione esercitata tra il **pollice e una o più dita della stessa mano**.

Durante il trasporto:

- il **centro del disco deve rimanere sempre più in basso rispetto al polso**;
- il bumper non può essere appoggiato o sostenuto con il **palmo della mano, l'avambraccio o qualsiasi altra parte del corpo**;
- non è consentito **infilare le dita all'interno di eventuali fori** presenti nel bumper;
- non è consentito **agganciare il bumper con le dita** o sostenerlo dal bordo inferiore;
- non è consentita qualsiasi altra modalità di presa che permetta di scaricare il peso senza mantenerlo effettivamente **pinzato tra pollice e dita**.

L'atleta può interrompere il trasporto in qualsiasi momento, **appoggiando il bumper a terra**.

L'atleta può riprendere il percorso solo dopo aver ristabilito una **presa a pinza conforme allo standard**.

COMPLETAMENTO DELLA STAZIONE

La stazione è completata quando l'atleta ha percorso tutti i **160 metri** previsti nel rispetto dello standard di esecuzione e ha **riposizionato il bumper nel punto di partenza, nella posizione in cui lo ha trovato all'inizio della stazione**.

STAZIONE 2: BROAD JUMP

Distanza: 80 metri

STANDARD DI ESECUZIONE

Ogni salto deve iniziare con **entrambi i piedi a terra**, paralleli tra loro e allineati in corrispondenza di **spalle e anche**.

L'**atterraggio è libero** e non è richiesto che i piedi atterrino perfettamente allineati.

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

Durante il riallineamento, il piede arretrato può essere portato **al massimo fino alla punta del piede più avanzato, senza superarla**.

Una volta effettuato il riallineamento, entrambi i piedi devono essere nuovamente a terra e in posizione conforme allo standard prima dell'esecuzione del salto successivo.

COMPLETAMENTO DELLA STAZIONE

La stazione è completata quando l'atleta raggiunge il termine del percorso di **80 metri**, completando l'intera distanza nel rispetto dello standard di esecuzione.

STAZIONE 3: GOBLET SQUAT

Esecuzione: sulla pedana
Ripetizioni: 40

STANDARD DI ESECUZIONE

La ripetizione inizia con l'atleta in posizione eretta, con **anche e ginocchia completamente distese**.

Durante la fase di discesa, l'atleta deve eseguire un'accosciata raggiungendo una posizione **sotto il parallelo**.

Per **sotto il parallelo** si intende una posizione in cui, osservando l'atleta lateralmente, **la piega dell'anca si trova più in basso rispetto alla parte superiore del ginocchio**.

L'atleta deve quindi risalire fino a raggiungere nuovamente la posizione eretta, con **anche e ginocchia completamente distese**.

Per l'intera durata della ripetizione, la **kettlebell deve essere mantenuta sollevata da terra**. Una ripetizione può essere conteggiata come valida solo se la kettlebell non entra in contatto con il suolo durante la sua esecuzione.

COMPLETAMENTO DELLA STAZIONE

La stazione è completata quando l'atleta ha eseguito il **numero di ripetizioni previsto** nel rispetto dello standard di esecuzione e ha **riposizionato la kettlebell sulla pedana di partenza, nella posizione in cui l'ha trovata all'inizio della stazione**.

STAZIONE 4: DUMBBELL ~~PUSH PRESS~~ GROUND TO OVERHEAD

Esecuzione: sulla pedana
Ripetizioni: 40

STANDARD DI ESECUZIONE

Ogni ripetizione inizia con il **manubrio a contatto con il terreno**.

L'atleta solleva il manubrio dal terreno e lo porta in direzione della spalla, senza obbligo di fermarsi o stabilizzarlo sulla stessa ~~porta il manubrio alla spalla~~ e, da questa posizione, esegue un **Push Press**, utilizzando una flessione di anche e ginocchia per imprimere la spinta verso l'alto.

Il movimento può essere eseguito in modo fluido e continuo, senza obbligo di pausa nella posizione intermedia.

La ripetizione è considerata valida quando, nella posizione finale:

- il braccio che sostiene il manubrio è **completamente disteso, con il gomito bloccato**;
- il manubrio è **stabilizzato sopra la testa**;
- anche e ginocchia sono **completamente distese**;
- l'atleta si trova in **posizione eretta e sotto controllo**.

Durante la fase finale della spinta **non è consentita una seconda flessione delle ginocchia per ricevere il manubrio sopra la testa**. Il movimento deve essere eseguito come **Push Press** e non come **Push Jerk**.

Per iniziare la ripetizione successiva, il manubrio deve tornare **a contatto con il terreno**.

ALTERNANZA DELLE BRACCIA

Le 40 ripetizioni sono totali, con 20 ripetizioni per braccio.Il cambio di mano è obbligatorio ad ogni ripetizione, alternando sempre braccio destro e braccio sinistro. Il cambio di mano può essere effettuato nel momento scelto dall'atleta, sia con il manubrio a terra, sia durante la fase di discesa del manubrio verso il terreno, purché la ripetizione precedente sia stata completata e validata.La sequenza deve quindi essere (ad esempio): Destra → Sinistra → Destra → Sinistra, oppure Sinistra → Destra → Sinistra → Destra.Non sono consentite due ripetizioni consecutive con lo stesso braccio.

COMPLETAMENTO DELLA STAZIONE

La stazione è completata quando l'atleta ha eseguito il **numero di ripetizioni previsto** nel rispetto dello standard di esecuzione e ha **riposizionato il manubrio sulla pedana di partenza, nella posizione in cui lo ha trovato all'inizio della stazione**.

STAZIONE 5: CRAB WALK

Distanza: 80 metri

STANDARD DI ESECUZIONE

L'atleta deve percorrere l'intera distanza in posizione di **Crab Walk**, con **mani e piedi a terra e bacino sollevato**.

Durante lo spostamento è consentito muoversi **in avanti, indietro o lateralmente**.

Per tutta la durata dello spostamento, l'atleta deve mantenere **almeno una mano e un piede contemporaneamente a contatto con il terreno**.

COMPLETAMENTO DELLA STAZIONE

La stazione è completata quando l'atleta ha percorso tutti gli **80 metri** previsti nel rispetto dello standard di esecuzione.

STAZIONE 6: SLAMBALL OVER SHOULDER

Esecuzione: sulla pedana
Ripetizioni: 40

STANDARD DI ESECUZIONE

Ogni ripetizione inizia con la **slamball a terra**.

L'atleta deve sollevare la slamball da terra e raggiungere una posizione eretta, con **anche e ginocchia completamente distese**.

Una volta raggiunta la completa estensione, l'atleta deve portare la slamball **oltre la spalla**, lasciandola ricadere a terra dietro di sé.

La ripetizione è considerata valida quando:

- l'atleta raggiunge la **completa estensione di anche e ginocchia** prima di far passare la slamball oltre la spalla;
- la slamball passa **effettivamente sopra la spalla** dell'atleta;
- la slamball ricade a terra **oltre l'atleta**.

Dopo ogni ripetizione, l'atleta recupera la slamball e ripete il movimento fino al completamento del **numero totale di ripetizioni previsto**.

COMPLETAMENTO DELLA STAZIONE

La stazione è completata quando l'atleta ha eseguito il **numero di ripetizioni previsto** nel rispetto dello standard di esecuzione e ha **riposizionato la slamball sulla pedana di partenza, nella posizione in cui l'ha trovata all'inizio della stazione**.