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
DUMBBELL GROUND TO OVERHEAD	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

  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 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

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 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 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**.