

Challenge

Endas Challenge è una competizione basata sugli obiettivi di allenamento del praticante fitness e con l'intento di divulgare la pratica dell'attività sportiva.

E' organizzata per essere proposta a corpo libero o con l'ausilio di semplice attrezzatura presente in qualsiasi circolo, associazione sportiva, società sportiva.

REGOLAMENTO GENERALE

1. AFFILIAZIONE ENDAS

Sono ammesse alla competizione le ASD e le SSD regolarmente affiliate ad Endas. Per i centri già affiliati la partecipazione è gratuita. Ogni partecipanti dovrà versare una quota d'iscrizione pari ad € 10,00.

2. ISCRIZIONE PER ASD/SSD

Il modulo va inviato alla segreteria Endas entro 3 giorni prima della gara, indicando i dati e i nomi dei partecipanti al concorso.

3. CERTIFICATO MEDICO

Per partecipare alla competizione ogni atleta dovrà obbligatoriamente presentare il certificato medico agonistico.

4. GIUDICE DI GARA

Per portare nella propria realtà questa competizione è necessario diventare giudice di gara. Endas metterà a disposizione un corso formativo per acquisire tutte le nozioni tecniche e organizzative necessarie. Successivamente sarà possibile inoltrare all'Ufficio Endas Ravenna la richiesta per la propria data della competizione che verrà inserita nel calendario nazionale sul sito Endas.

5. CATEGORIE

Maschile – Femminile.

6. CLASSIFICHE

Le classifiche sono una per categoria:

- maschile assoluta
- femminile assoluta

7. ATTREZZATURA

- 1 kettlebell da 24 Kg per la categoria maschile
- 1 kettlebell da 16 Kg per la categoria femminile
- 1 sbarra per eseguire i pull ups (trazioni alla sbarra)

8. ABBIGLIAMENTO GARA

L'abbigliamento è libero ma deve essere tale da non pregiudicare la valutazione del giudice.

9. MODALITA' DI SVOLGIMENTO GARA

Gli atleti dovranno provvedere autonomamente al loro riscaldamento per le singole prove.

Le prove previste sono 4 nel seguente ordine:

Categoria maschile:

- Pull ups 120"
(maggior numero di ripetizioni)
- Push up 50 ripetizioni
- Kettlebell swing 100 ripetizioni
- Burpees 50 ripetizioni

Categoria femminile:

- Kettlebell swing
100 ripetizioni
- Push up 50 ripetizioni
- Sit up 50 ripetizioni
- Burpees 50 ripetizioni

E' previsto un minuto di pausa tra ogni singola prova.

La valutazione del giudice di gara è insindacabile. Sarà lui a considerare valide o nulle le ripetizioni eseguite.

Il vincitore di ogni categoria sarà l'atleta che avrà svolto nel minor tempo possibile il numero di ripetizioni corrette indicate nella specifica prova.

Solo per la gara maschile di pull ups, il vincitore sarà chi effettuerà il maggior numero di ripetizioni nel tempo previsto di 2 minuti.

Per ogni gara il punteggio sarà il seguente:

- 15 punti primo classificato
- 10 punti secondo classificato
- 5 punti terzo classificato

La **somma totale** dei punti fatti nelle 4 gare determinerà il **vincitore** della competizione.

In caso di parità di punteggio si procederà al "*giro challenge*" che consiste in 10 ripetizioni di ogni esercizio senza riposo. Verrà proclamato vincitore l'Atleta per terminerà per primo il circuito.

I primi classificati maschile e femminile di ogni competizione si confronteranno nella **finale nazionale**.

Verrà redatta anche una **classifica finale per società** che sarà determinata dai punteggi totali acquisiti dai singoli Atleti.

10.Premi Classifica

Per i/le primi/e 3 Atleti/e di ogni genere sono previsti premi consistenti in medaglie.

Per le prime 3 Società della Classifica finale nazionale Maschile e di quella Femminile sono previsti premi consistenti in Coppe.

REGOLAMENTO TECNICO DELLE 4 PROVE

1. **Pull ups** (*solo maschile*): le trazioni ritenute valide sono quelle eseguite dalla posizione di braccia estese, fino al superamento della linea della sbarra con il mento. L'impugnatura della sbarra deve essere pronata, la larghezza dell'impugnatura deve essere appena superiore alla larghezza delle spalle. Non sono ammessi slanci delle gambe o oscillazioni del corpo, i piedi possono essere posizionati in qualsiasi modo. In caso di presenza di limiti strutturali che impediscano la completa estensione dell'articolazione dei gomiti, l'atleta deve darne indicazione all'atto della registrazione al giudice di gara.

2. **Kettlebell swing a 2 mani** (*peso specifico del kettlebell 24 kg uomini 16 kg donne*).

La prova consiste in 100 ripetizioni nel minor tempo possibile. Le ripetizioni valide sono quelle eseguite nel rispetto degli standard tecnici:

- Partenza: posizione di mezza accosciata, i piedi disposti ad una distanza leggermente superiore alla larghezza delle spalle, con il kettlebell a terra davanti a voi a 30 cm circa di distanza, la schiena è in posizione neutrale, la testa allineata alla colonna.
- Esecuzione: flettete il bacino all'indietro e caricate le anche, lanciate il kettlebell indietro fra le cosce, estendete esplosivamente le anche e sfruttando la spinta "lanciate " il kettlebell verso l'alto davanti a voi. Completate l'estensione delle gambe e mantenete le curve fisiologiche in posizione neutra. Le braccia devono rimanere rilassate. Il kettlebell all'apice della sua risalita raggiunge circa l'altezza del torace

3. **Push up:** partenza con mani a terra larghezza spalle o leggermente superiore, scapole addotte, gomiti in blocco articolare, core attivo, la fase di discesa è ultimata quando il petto raggiunge la pallina da tennis posizionata sul pavimento, 1 secondo di stop e si risale 1 secondo di stop e si riparte questo per permettere al giudice di verificare l'esecuzione.

4. **Sit up (solo femminile):** eseguire la flessione del busto con gambe in appoggio piegate, schiena e spalle a terra partendo con le mani al petto, e finire in posizione verticale.

5. **Burpees:** iniziare in posizione eretta, scendere in posizione di squat, stendere le gambe indietro, tenendo le mani a terra, entrare in posizione di push up completarlo, portare le gambe avanti, saltare in alto battendo le mani sopra la testa.

Ogni prova avrà un tempo massimo di svolgimento di 5 minuti.