



## **A.S.D. UMBRIA KETTLEBELL TRAINING CENTER**

### **STEEL HUMAN CHALLENGE**

**- REGOLAMENTO -**

#### **Prova 1 - WEIGHTED PULL UP / TRAZIONE ALLA SBARRA CON SOVRACCARICO**

*Eeguire una trazione completa alla sbarra sollevando il maggior peso possibile.*

*Il peso totale sarà costituito dalla sommatoria del peso corporeo dell'atleta ed un eventuale sovraccarico (kettlebell 4-8-12-16-20-24-28-32-36-40-44-48 kg o anche doppi per un carico maggiore).*

*Come risultato della gara sarà presa in considerazione il valore di forza relativa, ovvero il rapporto tra peso totale sollevato ed il peso corporeo dell'atleta.*

*La ripetizione è valida solamente se il partecipante parte con le braccia completamente distese, senza slanci ed al termine della stessa supera con il mento la sbarra (tutta la testa deve essere sopra il livello della sbarra), con una pausa statica di 3".*

*Due tentativi a disposizione; sarà considerata solo la prova migliore.*

*Le donne invece dovranno effettuare una trattenuta statica alla sbarra, nel quale verrà rilevato il tempo in sospensione.*

*La prova terminerà nel momento in cui il mento scenderà sotto il livello della sbarra.*

*In caso di pari merito si classificherà prima la concorrente di peso corporeo maggiore.*

*Due tentativi a disposizione; sarà considerata solo la prova migliore.*

*L'ordine di partenza sarà in base all'ordine alfabetico.*

#### **Prova 2 - ESIBIZIONE DI SPRINT FGSI & UMBRIA KTC**

##### **KETTLEBELL JERK / SLANCI CON KETTLEBELL**

*Eeguire il maggior numero di ripetizioni in 3 minuti.*

*Gli uomini dovranno gareggiare con due kettlebell, le donne con una soltanto ma avendo un solo cambio mano a disposizione.*

*Ogni concorrente potrà scegliere il peso del kettlebell con cui gareggiare (8-12-16-20-24-28-32-36-40-44-48 kg).*

*Come risultato della gara sarà preso in considerazione il valore di forza relativa, ovvero il rapporto tra il peso totale sollevato ( $n^{\circ}$  rip totali x peso kettlebell) ed il peso corporeo dell'atleta.*

*L'ordine di partenza sarà in base alla classifica generale dopo la prima prova.*

*I concorrenti che gareggiano solo nella singola gara partiranno per primi.*

## **KETTLEBELL SNATCH / STRAPPI CON KETTLEBELL**

*Eseguire il maggior numero di ripetizioni in 3 minuti.*

*Un solo cambio mano a disposizione*

*Ogni concorrente potrà scegliere il peso del kettlebell con cui gareggiare (8-12-16-20-24-28-32-36-40-44-48 kg).*

*Come risultato della gara sarà preso in considerazione il valore di forza relativa, ovvero il rapporto tra il peso totale sollevato ( $n^{\circ}$  rip totali x peso kettlebell) ed il peso corporeo dell'atleta.*

*L'ordine di partenza sarà in base alla classifica generale dopo la prima prova.*

*I concorrenti che gareggiano solo nella singola gara partono per primi.*

## **Prova 3 - RUNNING / CORSA A PIEDI**

*Prova di mezzofondo su strada che prevede di percorrere un giro del centro storico di Avigliano Umbro, della lunghezza di 1 km, nel minor tempo possibile.*

*Si gareggerà in batterie di 5 concorrenti per volta.*

*L'ordine di partenza sarà stilato in base alla classifica generale dopo le due prove precedenti.*

*I concorrenti che gareggiano solo nella singola gara partono per primi.*

## **NOTE**

*La classifica generale prenderà in considerazione la sommatoria dei risultati delle prove effettuate dal singolo concorrente.*

*Sarà stilata una classifica specifica per ogni singola competizione ed una classifica generale per chi parteciperà all'UMBRIA KTC STEEL HUMAN CHALLENGE.*

*Nel caso di pari meriti sarà premiato l'atleta che avrà ottenuto in media i piazzamenti migliori.*

*Per stilare la classifica generale saranno assegnati i seguenti punteggi in base al posizionamento nella singola prova:*

|                |                |                |                |                |                |                |                |                |                 |
|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|-----------------|
| 1 <sup>o</sup> | 2 <sup>o</sup> | 3 <sup>o</sup> | 4 <sup>o</sup> | 5 <sup>o</sup> | 6 <sup>o</sup> | 7 <sup>o</sup> | 8 <sup>o</sup> | 9 <sup>o</sup> | 10 <sup>o</sup> |
| 20 p           | 15 p           | 11 p           | 8 p            | 6 p            | 5 p            | 4 p            | 3 p            | 2 p            | 1 p             |

*Ogni partecipante sarà libero di decidere il numero di gare nelle quali vorrà concorrere.*

### **Costo Iscrizione:**

- € 5 - 1 prova
- € 8 - 2 prove
- € 10 tutte le prove
- tesserati Umbria KTC gratuita

*Saranno premiati i primi tre classificati di ogni singola prova e quelli della classifica generale.*

*Soltanto chi prenderà parte a tutte e tre le competizioni potrà gareggiare nella classifica generale della manifestazione e quindi per il titolo di UMBRIA KTC STEEL HUMAN 2013.*