



ORGANIZZA:

FUN4FIADI

FITNESS TOUR

CAMPIONATO REGIONALE A.S.C. LOMBARDIA

QUANDO:

26 MAGGIO 2018 DALLE 12.00 ALLE 16.00

CON LA COLLABORAZIONE TECNICO/LOGISTICA DI:



In collaborazione con

MOIA FEDERICO

Formatore e Docente

del Settore

Funcional Training A.S.C.

FUN4FIT FITNESS CLUB

Via Osimo, 1

21052 Busto Arsizio -VA

REGOLAMENTO BIATHLON ATLETICO INDOOR

ORGANIZZATORI:

FUN4FIT FITNESS CLUB S.S.D S.R.L.

Via Osimo, 1 - 21052 Busto Arsizio (VA)

Tel. 0331.620544 cell. 3938532076

Sito web: www.fun4fitclub.it - info@fun4fitclub.it

ASC Attività Sportive Confederate

Viale Francesco Restelli, 3 - 20124 MILANO

1. NORME DI PARTECIPAZIONE

- Le società possono partecipare con un numero illimitato di atleti/e.
Sono ammesse tutte le Società regolarmente affiliate 2018 all'ASC

Iscrizioni da far pervenire entro il 20/05/2018

OPERAZIONI DI PESO (maschile e femminile)

- Sabato 26 Maggio dalle 12.00 presso il Centro FUN4FIT di Busto Arsizio
Gli atleti possono gareggiare entro le ore 16.00
(previo appuntamento gara da comunicare agli organizzatori)
Le operazioni di peso si svolgeranno prima dell'inizio delle prove.

ORARIO GARA

- Sabato 26 Maggio dalle 12.00 alle 16.00

ISCRIZIONI ENTRO IL 20 MAGGIO 2018

- Obbligatoria tessera iscrizione ad A.S.C

PREMIAZIONI

- Sabato 26 Maggio alle 16.30
Verranno premiati con medaglie di merito dal primo al 3 classificato
Delle categorie maschili e femminili per ogni fascia di età e peso.
Coppa per il primo assoluto, maschile e femminile.

SVOLGIMENTO GARA

Distensione su panca

Gara di Kettlebell Russian Swing, a peso Uomini e Donne e Circuito Funzionale

Suddivisione degli atleti per sesso e per età

Le fasce di età saranno 5 maschili e 5 femminili

Dai 18 a 25 anni

Da 25 a 35 anni

Da 35 a 45 anni

Da 45 a 60 anni

Over 60

PANCA

- OGNI ATLETA HA DIRITTO A TRE PROVE
- L'ATLETA DOVRA' SOLLEVARE IL 75% DEL SUO PESO PIU' VOLTE POSSIBILI
- L'Atleta che avrà sollevato più volte il 75% del suo peso avrà un punteggio (vedi tabella)
- Il punteggio andrà sommato al punteggio preso dall'atleta per l'attività Funzionale
- Verrà attraverso un calcolo matematico la media voto tra le due attività che determinerà i vincitori

CORSA SU TREADMILL

- L'atleta dovrà ripetere il circuito Funzionale proposto, il maggior numero di volte in 30 minuti

PUNTEGGIO

- Il punteggio delle due gare verrà sommato ed il risultato darà la classifica per categoria e generale