

## **Gara Fit Green Games**

Competizione aperta a uomini e donne composta da un circuito di 5 esercizi a corpo libero e con attrezzi.

### **CALCOLO DEL PUNTEGGIO**

Ogni esercizio verrà calcolato in base al suo metodo di valutazione (numero di ripetizioni, minor o maggior tempo). L'atleta che primeggerà sugli altri, per ogni esercizio riceverà il massimo numero di punti che equivalgono allo stesso numero di partecipanti alla gara, es. 30 partecipanti equivale a 30 punti. Esempio: 10 iscritti alla gara femminile. Il primo esercizio, la migliore atleta prenderà 10 punti, la seconda 9 punti, la terza classificata 8 punti e così via fino all'ultima che prenderà 1 punto. In caso di parità verrà assegnato lo stesso numero di punti (Es.: seconde a parimerito 9 punti ciascuna, e l'atleta successiva 7 punti). Verranno quindi sommati i punteggi per singolo esercizio e colui che avrà totalizzato il maggior punteggio vincerà la competizione.

Ogni esercizio avrà un tempo predefinito per la sua esecuzione e per il passaggio al successivo. Questo dipende dal numero di partecipanti alla gara. Teoricamente ogni 4 minuti ogni atleta inizierà un nuovo esercizio.

## **ESERCIZI DI GARA**

### **Pushup**

(piegamenti sulle braccia)  
uomini corpo in sospensione (plank) ripetizione valida quando il petto tocca terra e ad estensione completa del gomito.

Donne come sopra con appoggio del petto su panca o box.  
Durata esercizio 120 secondi

### **Passive hang**

Metodo di valutazione: si deve rimanere appesi alla sbarra, con i piedi staccati da terra, il più a lungo possibile con le gambe dritte o semiflesse. Partenza in appoggio con i piedi a terra o su supporto -Al via dell'arbitro stacco i piedi - La presa può essere diversa e può cambiare durante la prova stessa - Non è consentito l'uso di guanti, ganci o simili - La sbarra ha un diametro di 4cm -

Il tempo massimo di resistenza è 180 secondi

### **Burpees**

esercizio valido con partenza ad anca estesa, discesa, plank, risalita con salto clap ed estensione dell'anca  
Durata esercizio 180 secondi

### **Farmer walk**

camminata di 10 metri andata e ritorno con 2 sovraccarichi in mano, uomini due kettlebell da 28 kg donne 16kg, il punteggio si calcola su quante andate/ritorni si effettuano nel tempo limite di 240 secondi.

### **Corsa**

corsa lungo il circuito del parco, il punteggio verrà assegnato in base al minor tempo impiegato a percorrere il circuito.

Durante le prove **tranne per passive hang** è consentito fermarsi ogni qualvolta sia necessario.