



CROSS TRAINING GAMES – 2021

Competizione aperta a uomini e donne composta da un circuito di 6 esercizi a corpo libero e con attrezzi.

CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Ogni esercizio verrà calcolato in base al minor o maggior numero di ripetizioni nell'arco di 120 secondi.

L'atleta che primeggerà sugli altri, per ogni esercizio vincerà la gara.

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 2 minuti ogni atleta inizierà un nuovo esercizio.

ESERCIZI DI GARA

BURPEES

Esercizio valido con partenza ad anca estesa, discesa, plank, risalita con salto clap ed estensione dell'anca
Durata esercizio 120 secondi.



Pushup

(piegamenti sulle braccia)

uomini e donne con corpo in sospensione (plank) ripetizione valida quando il petto tocca terra e ad estensione completa del gomito oppure con appoggio del petto su panca o box.

Durata esercizio 120 secondi

BOX JUMPS

Da in piedi saltare in avanti su un cubo-box e scendere saltando indietro.

Durata esercizio 120 secondi.

LANCI PALLA CONTRO IL MURO (CONNEXUS)

Da in piedi lanci ripetuti della palla contro il muro (connexus)

Durata esercizio 120 secondi.

SLITTA (SLEDSTER) CON PESI

Spinta della slitta con peso totale 60 kg andata e ritorno nella green zone lunga 20 mt.

Durata esercizio 120 secondi.

PETTORALI A TERRA CON MANUBRI

In posizione supina spinta con manubri da 10 kg.

Durata esercizio 90 secondi.

Durante le prove è consentito fermarsi ogni qualvolta sia necessario.