

REGOLAMENTO GARA FUNCTIONAL TRAINING A TEMPO

del 04/02/2017

La partecipazione alla gara è possibile a tutti gli iscritti ACSI.

Ogni partecipante deve essere in regola con il tesseramento e deve essere provvisto di certificato medico non agonistico.

- La quota di partecipazione per singolo partecipante è di € 10,00 e chi fosse sprovvisto di tessera € 15,00. La quota di partecipazione dovrà essere versata tramite bonifico bancario a: ACSI VICENZA, causale GARA FUNCTIONAL TRAINING 4 FEBBRAIO, iban bonifico: IT65D0832712100000000441091; oppure in contanti prima dell'inizio dell'evento al momento delle procedure di check -in.
- Si ricorda a tutti i partecipanti che al fine di espletare con la giusta tempistica le pratiche di check-in alla gara, i partecipanti dovranno arrivare alle 14:30.
- Luogo ed ora di svolgimento della gara: Palestra ssd QUIFIT, via Leonardo da Vinci 9, Marostica (VI). Inizio gara ore 15:00.
- Per accedere alla competizione, si richiede a tutti i partecipanti ed eventuali accompagnatori un abbigliamento sportivo, scarpe ginniche.

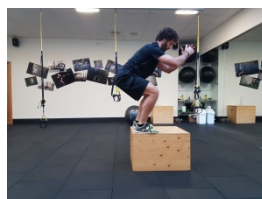
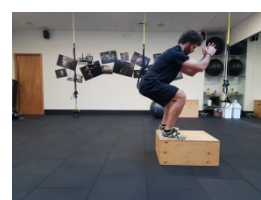
LA GARA CONSISTE NEL COMPLETARE IL CIRCUITO IN MINOR TEMPO POSSIBILE ESEGUENDO:

- **20 RIPETIZIONI AD OGNI STAZIONE (UOMINI)**
- **15 RIPETIZIONI (DONNE)**
- **TEMPO MASSIMO CONSENTITO 5 MINUTI**

ELENCO DEGLI ESERCIZI DELLA GARA

BURPEES & BOX JUMP

... il burpees jump box, per gli uomini il box sarà più alto



PUSH UP (gomiti stretti)

il push up deve essere completo
(appoggio del petto al suolo o sulla panca per le donne)



GOBLET BOX SQUAT + KETTLEBELL

UOMINI KETTLEBELL KG24

DONNE KETTLEBELL KG16



ROW AL TRX

TRX PERPENDICOLARE AL PAVIMENTO

UOMINI GAMBE TESE CON TALLONI IN APPOGGIO SU STEP



DONNE CON BUSTO IN PONTE



CRUNCH INVERSO SU FIT BALL



SISTEMA DI CALCOLO DEL PUNTEGGIO

Per ogni atleta ci sarà un giudice che valuterà il numero delle ripetizioni e la correttezza dell'esercizio.

Chi riuscirà ad eseguire correttamente il circuito e le ripetizioni nel minor tempo possibile sarà il vincitore.

PREMIAZIONE FINALE

- A tutti i partecipanti alla gara verrà consegnata la T-shirt ricordo dell'evento.
- I primi 3 classificati categoria uomo/donna verranno premiati con la medaglia.
- Per il primo classificato uomo/donna verrà consegnato un "Ingresso per 2 Persone all'Area Benessere QuiRelax”.

Dopo le premiazioni verrà offerto un buffet a tutti i partecipanti per festeggiare e condividere questo momento associativo.

Per iscrizioni inviare il file "Modello Iscritti Gara Functional Trainig 04-02-17" compilato via mail a: **acsivigenza@gmail.com**