



CSI FIT GAMES 2018 (26-27 maggio)

Palagym Assarotti - Genova

27 MAGGIO 2018 – GARE: **FUNZIONALE TERRA**

SVOLGIMENTO DELLA GARA

- La gara è una staffetta, si gareggia una squadra alla volta con un atleta alla volta
- Ogni squadra schiera il 1° atleta sulla postazione di partenza
- 1° PROVA SLALOM TRA BIRILLI = eseguire uno slalom tra gli ostacoli nel minor tempo possibile (girare intorno ai birilli)
- 2° PROVA KETTLEBELL RUSSIAN SWING = eseguire 15 ripetizioni di Russian Swing con Kettlebell da 8Kg donne e 16 Kg uomini (portare la Kettlebell all'altezza del petto/occhi utilizzando l'estensione del bacino)
- 3° PROVA SALTO DELLA CORDA = eseguire 50 salti della corda per le donne e 75 per gli uomini (Single Under)
- 4° PROVA SIT-UP SUL TAPPETINO = eseguire 20 ripetizioni per le donne e 25 ripetizioni per gli uomini di sit-up (previste gambe a farfalla e braccia tese con tocco delle mani al suolo in salita)
- 5° PROVA WALKING LOUNGES = eseguire Walking Lounges per coprire 20m circa di distanza nel minor tempo possibile (valutazione del ginocchio che tocca terra)
- 6° PROVA PUSH-UP SUL TAPPETINO = eseguire 7 ripetizioni di Push Up (obbligo ginocchia staccate dal suolo e stacco delle mani da terra ad ogni ripetizione)
- 7° PROVA FROG JUMP TRA OSTACOLI = eseguire 6 Frog jump tra gli ostacoli (obbligo bacino sotto il parallelo delle ginocchia senza far cadere gli ostacoli)
- 8° PROVA BURPEES = eseguire 5 ripetizioni di Burpees senza salto (obbligo di portare le mani dietro la testa alla fine della risalita e stacco mani da terra nel Push-up ad ogni ripetizione)
- 9° PROVA SCATTO FINALE = eseguire uno scatto finale di 10 m circa per battere la mano al compagno e farlo partire

PUNTEGGIO PER LA PROVA

- La squadra che finirà la staffetta nel minor tempo possibile vincerà la gara