

REGOLAMENTO

STREET LIFTING CUP 2022

Svolgimento della Gara e Regole di Classifica

La gara prenderà inizio dalla "Gara Completa" e Terminerà con la Specialità Single Lift di Muscle Up.

I partecipanti alle single lift di [Trazione e di Distensione] prenderanno parte alla gara completa solo per le Lift scelte e faranno classifica a se.

In ordine si eseguiranno a rotazione di tutti i partecipanti 3 prove per ogni singola specialità, la migliore delle tre prove verrà utilizzata per concorrere al risultato totale che sarà il parametro di classifica finale.

L'atleta potrà variare il peso della propria prova solo al rialzo, non sono dunque ammesse chiamate di peso inferiori alla precedente prova, in caso di 3 prove nulle anche solo su una delle tre prove l'atleta sarà considerato "fuori gara" potrà pertanto terminare la gara, ma rimarrà fuori classifica.

PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE

Squat

L'atleta si mette in posizione frontale sulla pedana. Il bilanciere è tenuto orizzontalmente sulle spalle, le mani e le dita impugnano il bilanciere. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto del bilanciere dentro i collari interni e anche in contatto con gli stessi.

Dopo aver rimosso il bilanciere dal rack, (l'atleta può essere aiutato a rimuovere il bilanciere dal rack dagli assistenti/caricatori) l'atleta deve muoversi all'indietro per stabilire la posizione di partenza. Quando l'atleta è fermo, in posizione eretta (una lieve deviazione è ammissibile) con le ginocchia serrate, e con il bilanciere posizionato in modo appropriato l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale di inizio della prova. Il segnale consiste in un movimento verso il basso del braccio e in un udibile

ordine "Squat". Prima di ricevere il segnale di "Squat" l'atleta può aggiustare la sua posizione in base a quanto previsto dal regolamento, senza incorrere in penalità. Per ragioni di sicurezza all'atleta verrà richiesto di mettere "A posto" il bilanciere, insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se trascorsi cinque secondi l'atleta non si trova nella corretta posizione per iniziare la prova. L'Arbitro Capo Pedana comunicherà il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza.

Dopo aver ricevuto il segnale dall'Arbitro Capo Pedana l'atleta deve piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia. È ammesso un solo tentativo. Si ritiene che la prova ha inizio quando l'atleta disserra le ginocchia.

L'atleta deve poi riprendere una posizione eretta con le ginocchia serrate. Non è consentito il doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita. Quando l'atleta è fermo (nella chiara posizione finale) l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale di sistemare sul rack il bilanciere.

Il segnale di sistemare sul rack il bilanciere consiste in un movimento all'indietro del braccio e in un udibile ordine "Giù" o "Rack". L'atleta allora deve rimettere il bilanciere sul rack. Movimenti dei piedi dopo il segnale di fine alzata non saranno causa di prova nulla. Per motivi di sicurezza l'atleta può richiedere l'aiuto degli assistenti/caricatori per riportare e riposizionare il bilanciere sul rack. L'atleta in questa fase deve mantenere il bilanciere sulle spalle.

Cause di squalifica per lo Squat

Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.

Doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita.

Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e/o alla fine dell'alzata.

Fare un passo in avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio del piede sul tallone o il distacco delle punte dei piedi sono permessi.

Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione

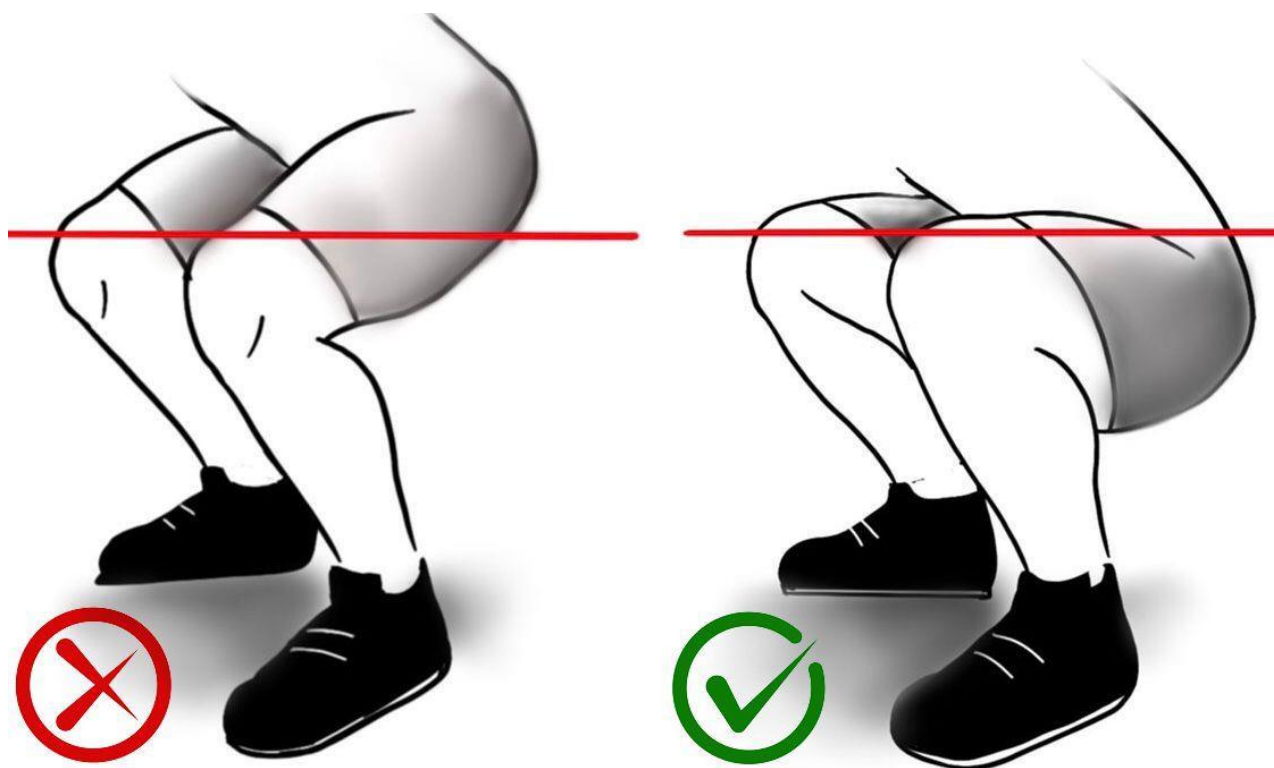
dell'anca non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia, come nel disegno qui sotto.

Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini dell'arbitro Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.

Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe. Un leggero contatto è permesso se non c'è appoggio tale da rappresentare un aiuto per l'atleta.

Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata.

Il disegno qui sotto mostra la richiesta profondità nello Squat:



Trazioni alla sbarra

L'atleta si mette in posizione frontale sui supporti. Egli provvederà ad agganciare il carico sulla propria cintura mediante una catena di carico già presente in pedana (l'atleta può essere aiutato nel procedimento da uno o più assistenti). La posizione del carico può variare in altezza a discrezione del soggetto purché sia mantenuto saldamente tra gli arti inferiori. Questi ultimi dovranno essere mantenuti in blocco articolare quindi distesi.

Dopo aver collegato il carico alla cintura l'atleta assumerà una posizione sospesa afferrando con entrambe le mani la sbarra di fronte a sé. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi modo e in qualsiasi punto lungo la sbarra a discrezione del soggetto.

L'atleta aspetterà con le braccia distese e i gomiti serrati il comando dell'Arbitro Capo Pedana. Il comando verrà dato non appena l'atleta è fermo. Per ragioni di sicurezza all'atleta verrà dato l'ordine di "A posto", insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se dopo un periodo di cinque secondi non è nella corretta posizione necessaria per dare inizio all'alzata. L'Arbitro Capo Pedana comunicherà il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza.

Il segnale per dare inizio alla prova consiste in un movimento verso l'alto del braccio insieme ad un udibile ordine "Via" o "Start".

Qualsiasi sollevamento del corpo o qualsiasi tentativo diretto a ciò verrà considerato come alzata a tutti gli effetti.

L'atleta dopo aver ricevuto il comando deve partire con l'esecuzione dell'alzata, piegando le braccia e alzando il corpo fino a che la linea inferiore del mento non è al di sopra e al di là rispettivamente dell'asse superiore orizzontale e dell'asse perpendicolare della sbarra.

Una volta che la prova è cominciata nessun movimento discendente è permesso.

Il segnale dell'Arbitro Capo Pedana al raggiungimento della posizione descritta al punto 6 consiste in un

movimento verso il basso del braccio e in un udibile ordine "Giù". L'ordine non verrà dato fino a quando non



Via Luca Pacioli,8
61029 - Urbino (PU)



0722 32 81 43
334 72 75 83 2



www.reactivefitness.it



info@reactivefitness.it

amministrazione@reactivefitnessclub.it

se è raggiunta la posizione come descritta in precedenza.

Dopo il segnale l'atleta deve ritornare sui supporti mantenendo la presa delle mani finché non sarà poggiato e in sicurezza.

Cause di Squalifica per la Trazione alla sbarra

Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.

Partenza a braccia o gambe non completamente distese.

Qualsiasi movimento discendente del carico nella fase di salita prima del raggiungimento della posizione finale.

Movimento di flessione delle ginocchia in un frangente qualsiasi dell'alzata dopo lo start. Non assumere una posizione finale corretta.

Abbassare il corpo prima del segnale dell'Arbitro Capo Pedana.

Contatto del carico o atleta con la struttura o i supporti al fine di facilitare l'alzata.

Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Trazione alla sbarra.

Il disegno qui sotto mostra la richiesta di validità della Trazione alla sbarra:

Distensione su Parallele

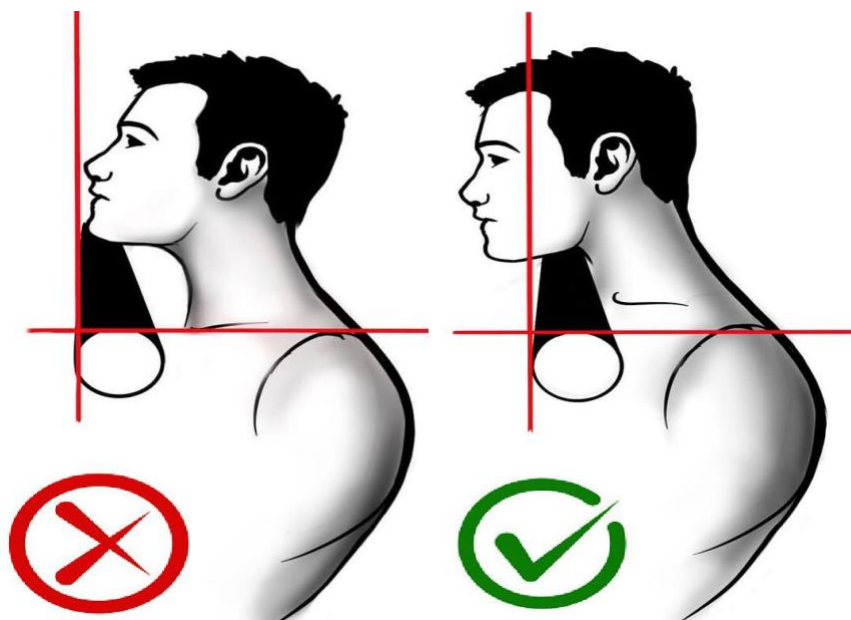
L'atleta si mette in posizione tra le due parallele. Egli provvederà ad agganciare il carico già predisposto sulla propria cintura mediante una catena di carico già presente in pedana (l'atleta può essere aiutato nel procedimento da uno o più assistenti). La posizione del carico può variare in altezza a discrezione del soggetto purché sia mantenuto saldamente tra gli arti inferiori. Questi ultimi dovranno essere mantenuti in blocco articolare quindi distesi.

Dopo aver unito il carico alla cintura l'atleta posizionerà entrambe le mani sulle parallele e i piedi sui supporti. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi modo e in qualsiasi punto lungo le parallele a discrezione del soggetto.

L'atleta dopo aver ricevuto il comando "Via" o "Start" parte con l'esecuzione dell'alzata abbassando il corpo (a livello del bacino sull'asse perpendicolare al terreno) fino a che la linea superiore del deltoide posteriore non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione del gomito, per poi rialzarlo fino a distendere completamente le braccia.

L'atleta deve poi riprendere una posizione eretta con i gomiti serrati. Non è consentito il doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita. Quando l'atleta è fermo (nella chiara posizione finale) l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale per potersi riappoggiare sui supporti.

Il segnale per sistemarsi sui supporti consiste in un movimento all'indietro del braccio e in un udibile ordine "Giù". Movimenti degli arti inferiori dopo il segnale di fine alzata non saranno causa di prova nulla. Per motivi di sicurezza l'atleta può richiedere l'aiuto degli assistenti/caricatori per riportare e



Cause di Squalifica per la Distensione su Parallele

Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.

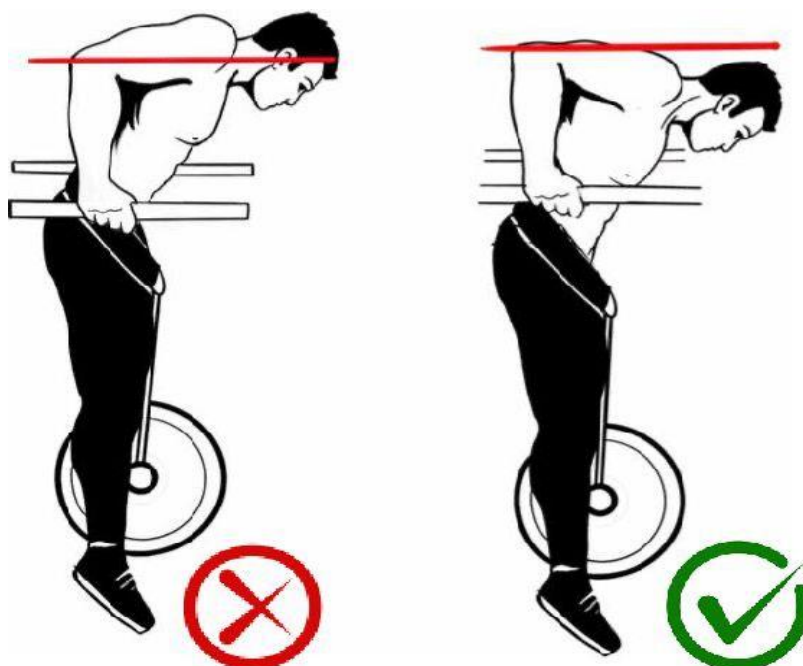
Doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa del carico durante la risalita.

Non assumere una posizione eretta con i gomiti serrati all'inizio e/o alla fine dell'alzata.

Movimento di flessione delle ginocchia in un frangente qualsiasi dell'alzata dopo lo start.

Non piegare i gomiti e abbassare il corpo (a livello del bacino sull'asse perpendicolare al terreno) fino a che la linea superiore del deltoide posteriore non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione del gomito, come nel disegno più sotto. Contatto del carico o atleta con la struttura o i supporti al fine di facilitare l'alzata.

Il disegno qui sotto mostra la richiesta profondità nella Distensione su parallele:



Muscle up

L'atleta si colloca in posizione frontale sulla pedana. Egli provvederà ad agganciare il carico sulla propria cintura, mediante una catena già presente in pedana. L'atleta in questa fase può essere aiutato da uno o più assistenti. La posizione del carico sul corpo è a discrezione dell'atleta.

Dopo aver unito il carico alla cintura, l'atleta assumerà una posizione eretta, allocando i piedi su un rialzo (box) e afferrando con entrambe le mani la sbarra di fronte a sé. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto della sbarra. Solo le dita e il palmo delle mani possono essere a contatto con l'attrezzo: il contatto tra la sbarra e l'articolazione del polso, l'avambraccio, o qualsiasi altro segmento corporeo comporta il mancato raggiungimento della posizione iniziale. Per motivi di sicurezza il pollice deve essere collocato al di sotto della sbarra, in posizione opposta alle altre dita della mano, affinché non ci siano rischi di scivolamento durante l'alzata.

Non è previsto alcun segnale per la partenza che sarà quindi a discrezione dell'atleta.

L'atleta una volta iniziata l'esecuzione dell'alzata, staccando i piedi dal box può effettuare un'oscillazione in avanti prima di cominciare la fase ascendente del movimento. Una volta staccati i piedi non sarà più possibile riappoggiarli a terra o su qualsiasi altra superficie, pena l'annullamento della prova. Non è consentito effettuare più di una oscillazione dopo aver staccato i piedi dal box.

Dopo aver staccato i piedi dalla pedana l'atleta deve distendere completamente tutti gli arti (superiori ed inferiori) e solo successivamente superare con il busto la sbarra. Il movimento si considera completato quando il busto è al di sopra della sbarra e le braccia sono completamente distese.

Una volta che la prova è cominciata nessun movimento discendente è permesso.

Il segnale di fine alzata dell'Arbitro Capo Pedana consiste in un movimento verso il basso del braccio e in un udibile ordine "Giù". L'ordine non verrà dato fino a quando non sarà raggiunta la posizione come descritta in precedenza.

Cause di Squalifica per il Muscle up

Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.

Braccia o gambe non completamente distese durante la fase oscillatoria iniziale.

Qualsiasi movimento discendente del carico nella fase di salita prima del raggiungimento della posizione finale.

Movimento di flessione delle ginocchia in un frangente qualsiasi dell'alzata dopo lo start. Non assumere una posizione finale corretta.

Contatto con la sbarra di uno o entrambi i polsi, gomiti o spalle. Abbassare il corpo prima del segnale dell'Arbitro Capo Pedana.

Contatto del carico o atleta con la struttura o i supporti al fine di facilitare l'alzata.