

# Federazione Italiana Pesistica

2023/2024

Istituzioni Scolastiche Secondarie di I grado

## STHENATHLON SCHOOL

### Partecipazione

Categorie:

Scuola secondaria di I grado

- Categoria Ragazzi/e: nati/e nel 2012 (2013 nei casi di anticipo scolastico)
- Categoria Cadetti/e: nati/e negli anni 2010 – 2011

Studenti/sse con disabilità

- Categoria Ragazzi/e: nati/e nel 2012 (2013 nei casi di anticipo scolastico)
- Categoria Cadetti/e: nati/e negli anni 2009 – 2010 – 2011

### Rappresentative di Istituto

Alle Fasi Regionali ciascun Istituto Scolastico può partecipare con un massimo di 16 Alunni (4 “Ragazzi” + 4 “Ragazze” + 4 “Cadetti” + 4 “Cadette”).

Ogni Squadra completa è composta, per ciascun gruppo di età, da 2 Atleti Maschi + 2 Atlete Femmine (squadra mista). Ogni istituto può portare 2 squadre complete per ogni fascia di età.

Gli Istituti Scolastici sono tenuti a presentarsi in gara, nelle fasi regionali, con gli appositi “Modelli Eventi”, debitamente compilati e firmati.

### Programma Tecnico Sthenathlon School

La manifestazione si svolge con l'esecuzione di differenti prove, entrambe concorrono alla definizione della classifica finale a squadre, come di seguito specificato:

<b>Prova Pesistica Olimpica Giovanile:</b>	<b>esercizio di strappo da sospensione</b> con bilanciere carico fisso
<b>Prova Sthenathlon Young:</b>	<b>Circuito a squadre (staffetta):</b>  <b>esercizio 1 – MED BALL CLUSTER</b> <b>esercizio 2 – CRAWLING</b> <b>esercizio 3 – SLAM BALL</b> <b>esercizio 4 – FASTER ROPE</b> <b>esercizio 5 – AFFONDI</b> <b>esercizio 6 – SIT UP MED BALL</b>

# Federazione Italiana Pesistica

## **1- PROVA PESISTICA OLIMPICA GIOVANILE: ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO DI STRAPPO DA SOSPENSIONE CON BILANCIERE CARICO FISSO**

### materiale necessario:

- bilanciere da 5 kg per le categorie d'età cadetti/e;
- bilanciere da 10 kg per le categorie d'età ragazzi/e (asta tecnica da 5kg + coppia tecnica da 2,5kg) ;
- spazio per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt, delimitato con nastro;

### esecuzione:

- l'alunno/a esegue n. 3 alzate con la tecnica dello strappo con partenza dalla posizione di sospensione (sopra la rotula);
- l'alunno/a, chiamato in pedana, si posiziona nella posizione di partenza e al via del giudice esegue l'esercizio di strappo;
- l'alunno/a si ferma in posizione di accosciata per due secondi e risale in posizione eretta solo dopo l'indicazione del giudice;

### valutazione:

- ogni esecuzione dell'esercizio da parte di ogni alunno/a della squadra è giudicata positivamente se sono mantenuti tutti i canoni dell'esercizio di strappo come da regolamento e se l'alunno si ferma in posizione di accosciata per i 2 secondi indicati dal giudice;
- NB: posizione di accosciata ritenuta valida il bacino e il ginocchio sono sulla stessa linea e/o se il bacino è più basso del ginocchio;
- Ad ogni esecuzione corretta viene attribuito n.1 punto (che verrà trasformato in n. 1 secondo di abbuono);

## **2- PROVA STHENATHLON YOUNG: CIRCUITO A TEMPO A SQUADRE (A STAFFETTA)**

Ogni squadra dovrà eseguire il circuito proposto secondo le specifiche dei singoli esercizi.

I giudici verificheranno la corretta esecuzione degli esercizi del circuito e registreranno il tempo di esecuzione per ogni squadra.

Il giudice dà il via e contemporaneamente fa partire il cronometro.

Il primo alunno della squadra posizionato dietro la linea di inizio parte ed esegue un round del circuito mentre il giudice controlla l'esecuzione degli esercizi secondo le specifiche.

Al termine dell'ultimo esercizio del round, l'alunno/a corre oltre la linea di partenza e il secondo alunno/a immediatamente parte con esecuzione del suo round; e così per il terzo e quarto alunno/a che conclude la prova della squadra.

Al termine della prova del quarto alunno/a, il giudice ferma il cronometro e registra il tempo della squadra. Se durante l'esecuzione del round si verifica una non corretta esecuzione del gesto il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente. Se la squadra è composta da meno di n. 4 alunni, ad inizio competizione il tecnico della squadra dichiarerà chi dei suoi alunni ripeterà il round del circuito per andare a completare tutti e 4 round del circuito previsti.

# Federazione Italiana Pesistica

Il circuito deve essere costruito secondo le seguenti specifiche (figura 1):

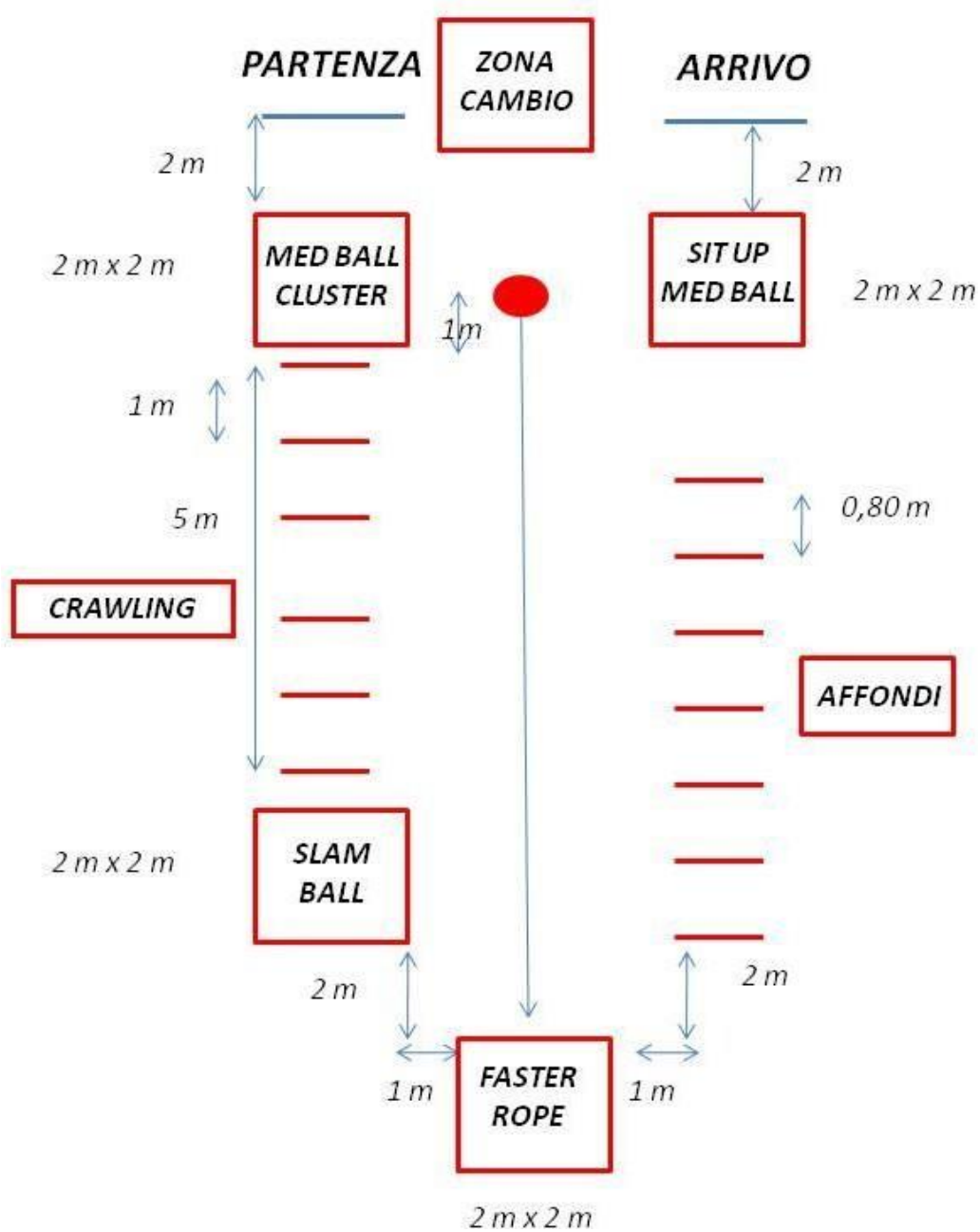


Figura 1 – configurazione del circuito Sthenathlon Young

# Federazione Italiana Pesistica

## **ESERCIZIO 1 – MED BALL CLUSTER**

### materiale necessario:

- palle zavorrate:  
categoria cadetti/e: due palle mediche da 4 kg;  
categoria ragazzi/e: due palle mediche da 6 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;

### esecuzione:

- l'alunno/a deve eseguire sei ripetizioni dell'esercizio;
- si parte con una palla appoggiata a terra davanti ai piedi e una posizionata dietro;
- l'alunno/a afferra la palla davanti e con un unico movimento porta la palla in appoggio sulle spalle andando in posizione di accosciata fino a toccare con i glutei la palla che è posizionata dietro l'alunno, devono essere mantenuti i canoni dell'esercizio di girata;
- l'esercizio si completa con la risalita dalla posizione di accosciata e l'estensione completa degli arti sopra la testa;
- la palla viene riappoggiata a terra per eseguire la successiva ripetizione;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

### valutazione:

la singola ripetizione viene considerata valida se:

- la palla parte appoggiata a terra;
- l'alunno esegue l'accosciata fino a toccare la palla posizionata dietro;
- la posizione finale è a braccia estese sopra testa;
- la palla non esce dallo spazio delimitato;
- ripetizione è considerata non valida il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

## **ESERCIZIO 2 – CRAWLING**

### materiale necessario:

- un cinesino;
- tracciato rettilineo di lunghezza 5 mt per l'esecuzione dell'esercizio;
- tracciato di 5 mt con indicazione punto di partenza arrivo e linee equidistanti 1 mt;

### esecuzione:

l'alunno/a utilizzando la tecnica del crawling (gattonare) percorre 5 mt con appoggiato sul dorso un cinesino da tenere in equilibrio per tutta la distanza da percorrere.

l'alunno/a inizia posizionandosi in quadrupedia e, in appoggio sulle mani e sulle punte dei piedi, solleva le ginocchia in modo che siano a un angolo di 90 gradi mantenendo tenendo l'addome contratto; mantenendo la posizione l'alunno/a avanza dalla linea di partenza all'arrivo.

### valutazione:

lo spostamento è considerato valido se:

- l'alunno/a mantiene il cinesino in equilibrio sul dorso dalla linea di partenza fino al superamento con entrambi i piedi della linea di arrivo;
- nel caso in cui il cinesino cada, l'alunno/a lo raccoglie e lo riposiziona sul dorso ripartendo dal punto di caduta;

lo spostamento è considerato non valido:

# Federazione Italiana Pesistica

- se l'alunno/a tiene in posizione il cinesino con l'ausilio delle mani;
- se l'alunno/a avanza toccando con le ginocchia a terra;  
se un passo è considerato non valido il giudice chiederà all'alunno/a di tornare indietro alla linea di riferimento precedente rispetto alla posizione dell'alunno/a lungo il tracciato e ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire il round;

## **ESERCIZIO 3 - SLAM BALL**

### materiale necessario:

- palle zavorrate:
  - categoria ragazzi/e: una palla medica da 4 kg;
  - categoria cadetti/e: una palla medica da 6 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;

### esecuzione:

- l'alunno/a deve eseguire sei ripetizioni dell'esercizio;
- si parte con una palla appoggiata a terra davanti ai piedi;
- l'alluno/a afferra la palla con un piegamento degli arti inferiori e rialzandosi in posizione eretta porta la palla sopra la testa a braccia completamente estese;
- l'alunno/a lancia la palla verso terra e la riprende (non al volo);
- ogni ripetizione la palla deve partire da ferma;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

### valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- la palla parte appoggiata a terra;
- le braccia prima del lancio sono completamente estese sopra testa;
- la palla non esce dallo spazio delimitato;

Se una ripetizione è considerata non valida il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

## **ESERCIZIO 4 - FASTER ROPE**

### materiale necessario:

- un peso da 5kg;
- una corda di 10 mt;
- tracciato di lunghezza per l'esecuzione dell'esercizio, due linee parallele di riferimento;

### esecuzione:

- l'alunno/a posizionato dietro la linea di partenza dell'esercizio, ha il compito di tirare a sé il disco di un determinato peso cercando di percorrere la corsia più velocemente possibile;
- la transizione dall'esercizio precedente avviene di corsa;

### valutazione:

lo spostamento è considerato valido se:

- l'alunno/a posizionato oltre la linea di riferimento trazona il disco dalla linea di partenza fino al superamento della linea di arrivo;

# Federazione Italiana Pesistica

lo spostamento è considerato non valido:

- se l'alunno/a tiene il disco con l'ausilio delle mani o supera la linea di arrivo con entrambi i piedi;

## **ESERCIZIO 5 – AFFONDI**

materiale necessario:

- un bastone;
- tracciato di lunghezza 4,20 mt con 6 linee equidistanti ogni 80 cm per l'esecuzione dell'esercizio;

esecuzione:

- l'alunno/a parte con i piedi pari sulla prima linea di riferimento e con il bastone tra le mani impugnatura strappo ed estende gli arti superiori sopra la testa;
- l'alunno/a esegue n. 6 affondi in avanzamento alternando gli arti di appoggio;
- l'alunno/a ad ogni affondo deve posizionare il piede sulla linea di riferimento a terra (a distanza di 80 cm) avanzando fino al completamento di tutto il tracciato;
- ad ogni affondo il piede davanti deve posizionarsi sulla linea successiva e il ginocchio della gamba dietro deve toccare per terra.

valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- l'alluno/a mantiene il bastone tra le mani e le braccia estese sopra la testa;
- il piede che avanza tocca la linea successiva di riferimento a terra del tracciato;
- l'avanzamento deve essere alternato tra arto destro e sinistro;
- il ginocchio dell'arto dietro deve toccare per terra ad ogni ripetizione;

se una ripetizione è considerata non valida il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

## **ESERCIZIO 6 - SIT UP MED BALL**

materiale necessario:

- palla zavorrata:
  - categoria cadetti/e: una palla medica da 2 kg;
  - categoria ragazzi/e: una palla medica da 2 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;
- un materassino;

esecuzione:

- l'alunno/a deve eseguire 6 ripetizioni dell'esercizio;
- posizione di sit up con pianta del piede contro pianta del piede;
- si parte schiena appoggiata a terra con una palla tenuta con arti superiori distesi in appoggio a terra dietro la testa;
- l'alluno/a afferra la palla rialzandosi porta la palla in avanti appoggiandola a terra davanti ai piedi;
- ogni ripetizione la palla deve partire da ferma;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

# Federazione Italiana Pesistica

## valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- in ogni ripetizione la palla parte appoggiata a terra, tocca terra davanti ai piedi;
- la palla non esce dallo spazio delimitato;

se una ripetizione è considerata non valida il giudice chiederà all'alunno/a di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

## TRANSIZIONE FINALE

l'alunno/a raggiunge di corsa la zona cambio e/o la zona arrivo per la conclusione del round. Nel caso di cambio, l'alunno/a che ha appena terminato la prova corre nella zona cambio dove trova il compagno e tocca l'alunno/a in partenza per il turno successivo.

Nel caso di conclusione del round della squadra, l'alunno corre oltre la linea d'arrivo; in quel momento il giudice ferma il tempo;

Per gli esercizi n. 4 e n. 5, il tecnico designa un alunno/a collaboratore che riporta gli attrezzi al punto di partenza per l'esecuzione del round successivo.

## **Formula di Gara:**

La gara si articola in Fasi Provinciali/Regionali.

Le Fasi Regionali dello Sthenathlon School FIPE devono essere organizzate dai Comitati Regionali FIPE entro e non oltre domenica 12 maggio 2024.

Per ogni fase regionale sarà necessario organizzare almeno due postazioni del circuito in parallelo in modo che due squadre possano confrontarsi direttamente nell'esecuzione della "Prova Sthenathlon Young".

Ogni squadra iscritta alla manifestazione eseguirà:

- 1 **PROVA PESISTICA OLIMPICA GIOVANILE:** ogni strappo eseguito correttamente corrisponde ad un "bonus in secondi".  
**1 strappo corretto = 1 secondo di abbuono**
- 2 **PROVA STHENATHLON YOUNG:** il giudice dà il via al primo componente della squadra e registra con il cronometro il tempo complessivo di esecuzione del circuito da parte dei componenti della squadra.

## **REDAZIONE DELLA CLASSIFICA PROVVISORIA DELLE SQUADRE IN GARA:**

Risultato Parziale per ogni Squadra [secondi] = Tempo impiegato per eseguire la "Prova Sthenathlon Young" [secondi] – "Bonus in secondi" acquisito nella "Prova Pesistica Olimpica Giovanile" [secondi]

Sulla base del tempo calcolato con gli esiti due prove, stilata la classifica parziale a squadre (dal tempo minore al tempo maggiore).

- 3 **PROVA FINALE: ripetizione della "Prova Sthenathlon Young"**

Le squadre si sfideranno direttamente eseguendo nuovamente il circuito, del quale è registrato il tempo secondo le stesse modalità precedentemente eseguite.

Le "sfide" verranno eseguite secondo il numero delle squadre partecipanti:

Squadra classificata al 1° posto nella classifica parziale vs Squadra classificata al 2° posto nella classifica parziale;

# Federazione Italiana Pesistica

Squadra classificata al 3° posto nella classifica parziale vs Squadra classificata al 4° posto nella classifica parziale, e così di seguito.

#### **4 CLASSIFICA FINALE DELLE SQUADRE IN GARA:**

Risultato Finale per ogni Squadra [secondi] = Risultato Parziale della squadra [secondi] + Tempo impiegato dalla Squadra nella Prova Finale [secondi];

Sulla base del tempo finale calcolato, stilata la classifica finale a squadre (dal tempo minore al tempo maggiore) che determina il vincitore della Fase Regionale dello Sthentahlon School.

#### **RIEPILOGO MATERIALE NECESSARIO ALL'ORGANIZZAZIONE DELLA FASE REGIONALE:**

- n. 4 bilanciere 5kg;
- n.2 coppie dischi tecnici 2,5kg;
- n. 2 cronometro;
- palle zavorrate:
- categoria ragazzi/e: 4 palle mediche da 4 kg;
- categoria cadetti/e: 4 palle mediche da 6 kg;
- n. 2 cinesino;
- n. 2 bastoni;
- n. 2 piastre 5 kg;
- n. 2 corde 5 mt;
- n. 2 tappetino;
- palle zavorrate:
- categoria ragazzi/e Cadetti/e: 2 palle mediche 2 kg;
- nastro per delimitare spazio di lavoro dei diversi esercizi del circuito;

#### **Classifiche e premiazioni:**

Verrà stilata la classifica nazionale d'ufficio da parte della segreteria federale, una volta effettuate le fasi regionali.

Le classifiche per Squadre Scolastiche sono miste (unica classifica per maschi e femmine) e vengono stilate

per gruppo di età (due classifiche separate, una per i "Ragazzi" e una per i "Cadetti"), prendendo in considerazione il tempo totale calcolato per la redazione della classifica finale delle fasi regionali.

Il risultato totale di Istituto (per ciascun gruppo di età), preso in considerazione per le classifiche finali di squadra, è quello determinato dalla somma dei risultati dei migliori 4 alunni/e appartenenti al singolo Istituto in gara.

In caso di parità di risultato prevale in classifica la squadra che ha effettuato il minor numero complessivo di prove nulle.

Alle Squadre Scolastiche 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classificate - sia "Ragazzi" che "Cadetti" - sono assegnate le coppe e agli alunni/e componenti le suddette squadre le medaglie relative al piazzamento ottenuto (oro per i componenti della Squadra prima classificata, argento per i secondi e bronzo per i terzi).

Le premiazioni regionali di squadra spettano al Comitato Regionale organizzatore della Fase Regionale, mentre le premiazioni delle classifiche nazionali d'ufficio saranno di competenza della Segreteria Federale.