



Non facciamo in tempo a terminare un evento che la passione ci porta a “riattaccarci subito alle sbarre”. Dopo Rimini Wellness Burningate in collaborazione con OverBar è pronta a rimettersi in gioco con un evento esclusivo di endurance & strength.

Saremo presenti il 21-22-23 luglio a Senigallia alla 6° edizione dell'evento DEEJAYXMASTER. Evento di SPORT e MUSICA sulle spiagge senigalliesi dove Burningate organizzerà GARE di ENDURANCE & STRENGTH, esibizioni TEAM BURNINGATE e MEETING con la presenza degli atleti del team e dei nostri docenti.

ONE MORE REP SUMMER VOL.1

Gara esclusiva firmata BURNINGATE in collaborazione con OVERBAR dove nelle giornate di sabato e domenica si svolgeranno le gare:

- ENDURANCE STANDARD MAN E WOMAN
- ENDURANCE ELITE MAIN EVENT con la partecipazione di:
 - 1)Ravaschino Luca 2) Moscatelli Alessandro 3) Castelli Giorgio
 - 4)Svyna Alessio
- STRENGTH PULL UP + 32 KG
- STRENGTH DIPS +48 KG
- GARA DI MUSCLE UP

- ENDURANCE STANDARD MAN

Vedr  impegnati gli atleti in un circuito composto da:

PULL UP	10-8-6-4-2
DIP	10-8-6-4-2
SQUAT JUMP	10-8-6-4-2

Il tutto dovr  essere eseguito nel minor tempo possibile. Tempo max: 5'

Descrizione gara:

Gli atleti dovranno eseguire il TRISSET sopra riportato entro il tempo max di 5'.

Il triset in questione non   altro che una gara in cui gli esercizi vengono eseguiti in maniera consecutiva senza pausa cercando di completare il tutto nel minor tempo possibile.

Nel caso del circuito endurance standard gli atleti partiranno eseguendo 10 pull up , andranno poi ad eseguire 10 dip e 10 squat jump.

Torneranno poi ad eseguire il primo esercizio quindi il pull up ma eseguiranno 8 ripetizioni, per poi fare lo stesso numero di dip e squat jump. Si proceder  cos  fino a fine circuito...(10-8-6-4-2)Tutti gli esercizi riportati possono essere eseguiti in un'unica serie o in caso di sopraggiungimento della fatica o di scelta personale possono essere interrotti e poi ripresi fino al completamento delle ripetizioni indicate. Solo una volta eseguite tutte le ripetizioni di un dato esercizio si pu  passare all'esercizio successivo.

Tecnica di esecuzione corretta :

Pull-up: L'esecuzione sar  ritenuta valida solo nel caso di movimento completo arrivando col mento oltre la sbarra ed in basso a braccia distese. La larghezza della presa dovr  essere all'incirca quella delle spalle.

Ripetizioni slanciate non saranno ritenute valide.

Dip: L'esecuzione sar  ritenuta valida solo nel caso di movimento completo arrivando con l'omero parallelo al terreno (spalla in linea con gomito in fase eccentrica) e fase concentrica a braccia distese (gomito in lock out). Il corpo dovr  stare in hollow body per tutta l'esecuzione dell'esercizio. In caso di altezza dell'atleta superiore all'altezza delle parallele sar  permesso flettere le gambe. Ripetizioni slanciate, con gomito non in lock out, rom non raggiunto, non saranno ritenute valide.

Squat jump: L'esecuzione sarà ritenuta valida solo nel caso in cui il movimento preveda una fase eccentrica effettuando il piegamento delle gambe fino a quando il femore non romperà l'angolo di 90°, a questo punto si invertirà il movimento effettuando nella fase finale un salto a ginocchia estese.

- ENDURANCE STANDARD WOMAN

AUSTRALIAN PULL	10
BENCH DIP	15
SQUAT	20
BURPEES	10

Descrizione gara:

Il giantset in questione non è altro che una gara in cui gli esercizi vengono eseguiti in maniera consecutiva senza pausa cercando di completare il tutto nel minor tempo possibile.

Nel caso del circuito endurance standard woman le atlete partiranno eseguendo 10 australian pull , andranno poi ad eseguire 15 bench dip,20 squat e termineranno il circuito con 10 burpees. Tutti gli esercizi riportati possono essere eseguiti in un'unica serie o in caso di sopraggiungimento della fatica o di scelta personale possono essere interrotti e poi ripresi fino al completamento delle ripetizioni indicate. Solo una volta eseguite tutte le ripetizioni di un dato esercizio si può passare all'esercizio successivo.

Tecnica di esecuzione corretta :

Australian pull: la posizione di partenza vede l'atleta distesa supina afferrare la sbarra delle parallele a braccia distese, i piedi poggiati a terra in modo da permettere al corpo l'orizzontalità, procedere alla trazione fino a raggiungere la sbarra con il petto per poi tornare alla posizione di partenza

Bench Dip: nella fase di partenza le braccia sono distese e il tronco eretto circa in verticale, la fase eccentrica verrà effettuata abbassando il busto in verticale controllata fino a portare l'omero parallelo al terreno (spalla in linea con gomito in fase eccentrica). A questo punto si risale fino a tornare alla posizione di partenza.

Squat: nella fase di partenza il corpo è in stazione eretta, con lo stance dei piedi alla larghezza delle spalle o poco. La fase eccentrica prevede il piegamento delle gambe fino alla rottura dei 90° da parte del femore. Da questa posizione la fase concentrica prevede l'inversione del movimento fino a ritornare alla posizione di partenza

Burpees: nella fase di partenza il corpo è in posizione eretta, da questa posizione si effettua un piegamento delle gambe fino alla rottura dei 90° (**squat**) e si mettono le mani a terra, si "lanciano" i piedi indietro, mantenendo le mani a terra portandosi in posizione di Plank. S'inverte il movimento riportandosi in posizione di Squat e da qui si salta verso l'alto (squat jump)

Cause di annullamento ripetizione nelle gare endurance man/woman

Sarà ritenuta nulla qualsiasi ripetizione che non rispetti i parametri di "Tecnica di esecuzione corretta". **Le ripetizioni valide saranno comunque dichiarate dal giudice di esecuzione che ne scandirà il conteggio.**

NOTA BENE: Prima di ogni gara nonostante la tecnica d'esecuzione sia stata riportata nel presente documento i giudici convocheranno tutti i partecipanti mostrando la tecnica ritenuta valida e puntualizzando quindi il metro di giudizio.

Chi vince?:

Vincitore endurance standard man- endurance standard woman: vincerà l'atleta che completerà il triset/gianset di gara nel minor tempo possibile. In caso tutti gli atleti non dovessero terminare il triset/gianset nel tempo massimo prestabilito, vincerà la gara colui che al termine ha eseguito un maggior numero di ripetizioni nel triset/giantset.

- **ENDURANCE ELITE MAN**

Vedr  impegnati 4 atleti di altissimo livello: CASTELLI GIORGIO, MOSCATELLI ALESSANDRO, RAVASCHINO LUCA e SVYNA ALESSIO che dovranno sfidarsi in gare a circuito 1 vs 1.

Gli accoppiamenti saranno fatti tramite sorteggio.

I circuiti di gara saranno anch'essi estratti a sorte fra diversi tipi di circuiti.

Gli esercizi che comporranno i circuiti di gara saranno i seguenti: muscle up, pull up, dip, push up.

Fasi gara:

endurance elite: essendo una gara 1 vs 1 con turni: SEMIFINALE E FINALE, troveremo:

la fase 1 semifinale: atleta A vs atleta B e atleta C vs atleta D, approderanno in finale l'atleta che impiegher  il minor tempo a concludere il circuito di gara semifinale fra A e B e l'atleta che impiegher  il minor tempo a concludere il circuito di gara fra C e D.

La fase 2 finale 1° 2 °posto: vedr  sfidarsi i due atleti vincenti negli scontri diretti della fase semifinale.

3° 4° posto vedr  sfidarsi i due atleti sconfitti negli scontri diretti della fase semifinale

Chi vince?

Vincer  l'atleta che completer  il circuito di gara fase finale 1°-2° nel minor tempo possibile.

ONE MORE REP SUMMER STRENGTH:

comprenderà le seguenti categorie:

- < 75 kg
- >75

e le seguenti gare:

- PULL UP + 32 KG
- DIP + 48 KG
- MUSCLE UP

Descrizione gare:

Gara di Push & pull in cui gli atleti dovranno eseguire il numero max di ripetizioni possibili negli esercizi di pull ups e dips zavorrati rispettivamente di 32 kg nell'esercizio di trazione e 48 kg nell'esercizio di spinta.

Tecnica di esecuzione corretta :

Pull-up: L'esecuzione sarà ritenuta valida solo nel caso di movimento completo arrivando col mento oltre la sbarra ed in basso a braccia distese. La larghezza della presa dovrà essere all'incirca quella delle spalle.
Ripetizioni slanciate non saranno ritenute valide.

Dip: L'esecuzione sarà ritenuta valida solo nel caso di movimento completo arrivando con l'omero parallelo al terreno (spalla in linea con gomito in fase eccentrica) e fase concentrica a braccia distese (gomito in lock out). Il corpo dovrà stare in hollow body per tutta l'esecuzione dell'esercizio. In caso di altezza dell'atleta superiore all'altezza delle parallele sarà permesso flettere le gambe. Ripetizioni slanciate, con gomito non in lock out, rom non raggiunto, non saranno ritenute valide.

Zavorre: verranno utilizzate come zavorre kettlebell da 32 e 48 kg

Muscle up: gambe distese durante l'esecuzione di tutto il movimento ed ostacolo posto di fronte al partecipante per impedire lo slancio dato dall'oscillazione ad una distanza di circa 60 cm. Vanno evitate ogni forma di "kipping". La presa normale o con false grip, sono a discrezione del partecipante.

Cause di annullamento ripetizione

Sarà ritenuta nulla qualsiasi ripetizione che non rispetti i parametri di **“Tecnica di esecuzione corretta”**. **Le ripetizioni valide saranno comunque dichiarate dal giudice di esecuzione che ne scandirà il conteggio.**

Chi vince:

pull up +32 cat >75
pull up +32 cat <75
dip +48 cat >75
dip +48 cat <75
muscle up >75
muscle up <75
assoluto pull up + dip (categorie unite)*

per ogni gara vincerà l'atleta della propria categoria che eseguirà più ripetizioni

*vincerà la gara l'atleta che totalizza il punteggio più alto dato dalla somma del numero di ripetizioni in gara pull up e numero di ripetizioni in gara dip

Come iscriversi :

Le iscrizioni a: ONE MORE REP SUMMER VOL.1

inizieranno il giorno 26/06/2017 e termineranno al raggiungimento dei posti disponibili.

L'iscrizione avrà un costo di € 10, darà la possibilità di iscriversi ad una o più gare. La quota d'iscrizione dovrà essere pagata mediante ricarica postepay.

Di seguito gli estremi per effettuare il pagamento:

- NUMERO POSTEPAY: 4023 6009 3183 5435
INTESTATA A: Ottino Paolo (presidente calisthenics s.s.d)

Dopo aver effettuato il pagamento:

inviare email a info@burningate.com mettendo in copia anche:
pierfrancopiazza@libero.it

specificare in oggetto: ONE MORE REP SUMMER

ed indicare il nome della gara o delle gare alla quali parteciperete:

ENDURANCE STANDARD MAN
ENDURANCE STANDARD WOMAN

PULL UP +32KG >75KG
DIP + 48 KG >75 KG

PULL UP +32KG <75KG
DIP + 48 KG <75 KG

MUSCLE UP >75KG
MUSCLE UP <75 KG

Allegare: la copia della ricevuta di pagamento

Inserire i seguenti dati:

NOME e COGNOME:
DATA DI NASCITA:
LUOGO DI NASCITA:
CODICE FISCALE:
NUMERO DI TELEFONO:
LUOGO DI RESIDENZA/INDIRIZZO (completo):
EMAIL:

Ricordiamo che ogni iscrizione per essere ritenuta valida deve essere presentata con tutti i campi sopra riportati inseriti correttamente e deve essere seguita da una email di conferma da parte dello STAFF BURNINGATE

