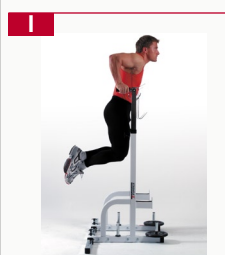


# STRENFLEX<sup>®</sup>

## THE ULTIMATE FITNESS SPORT

# FITNESS DECATHLON I CAMPIONATI

## Regolamento OPEN



Le disposizioni del regolamento OPEN corrispondono ai requisiti posti da STRENFLEX per gioventù & sport, le classi di età juniori 12-13, 14-15 e 16-17, fiere e manifestazioni all'aperto, gruppi delle federazioni sportive, e serve come base per il fitness test STRENFLEX.

**Classi di età:** Categoria di età 1= dai 18 ai 34 anni, categoria di età 2 = dai 35 ai 49 anni, categoria di età 3 = dai 50 ai 59 anni, categoria di età 4 = dai 60 anni.

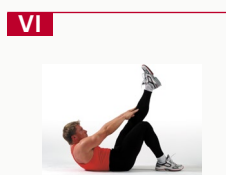
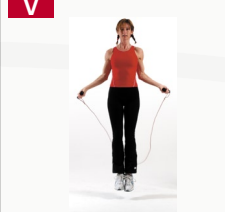
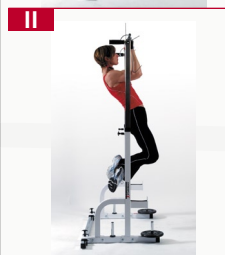
**Categorie di peso:** a seconda del numero di partecipanti, oltre alla suddivisione in classi di età, questi possono essere suddivisi anche in categorie di peso: -50kg, -55kg, -60kg, -70kg, -75kg, -80kg, -90kg, -100kg e +100kg.

I partecipanti gareggiano insieme, i risultati vengono valutati in conformità alla categoria di età. I 10 esercizi di gara (decathlon) previsti dai campionati OPEN:

**I Dip:** i punti vengono assegnati dalla prima ripetizione; 1 punto per ripetizione; numero massimo di ripetizioni in 45 secondi.

**II Trazioni chin-up:** i punti vengono assegnati dalla prima ripetizione; 1 punto per ripetizione; numero massimo di ripetizioni in 45 secondi.

**III Flessioni con i piedi sulla panca:** i punti vengono assegnati dalla prima ripetizione; 1 punto per ripetizione; numero massimo di ripetizioni in 45 secondi (dalla categoria di età 3 le flessioni possono essere eseguite sul pavimento).



**IV Addominali su panca reclinata:** i punti vengono assegnati dalla prima ripetizione; 1 punto per ripetizione; numero massimo di ripetizioni in 45 secondi.

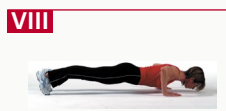
**V Cardio** – a seconda dello sponsor: versione a) 1 minuto salto della corda oppure versione b) 2 minuti su cyclette oppure versione c) 2 minuti su vogatore.

**Percorso a intervalli:** senza sprint, vanno eseguiti solo i 4 esercizi stazionari poiché viene valutato anche il fattore "coordinazione".

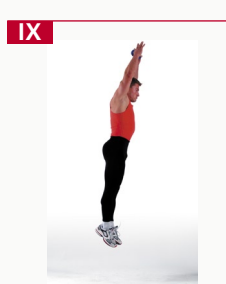
**VI 10 addominali** con gamba sollevata, alternando la gamba, 5 volte per parte.



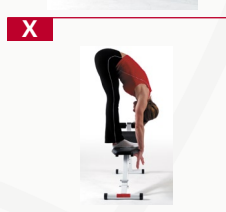
**VII 10 jumping jacks**, con movimento delle braccia verso l'alto, il foam passa da una mano all'altra.



**VIII 10 flessioni**, con posizione delle braccia allargata.



**IX 10 salti** con gambe e braccia tese, alzando e abbassando le braccia, il foam passa da una mano all'altra.



**X Flessibilità:** flessione del tronco in piedi sulla panca.

**Titoli OPEN:** campione della palestra, della città, regionale, nazionale, campione di coppa Europa e di coppa del mondo.

Requisito per partecipare a un campionato nazionale o internazionale STRENFLEX MASTERS è la precedente partecipazione a una gara OPEN ufficiale.

Si consiglia tuttavia di partecipare a un corso (workshop).

## Regolamento MASTERS

Le 36 pagine del regolamento di gara MASTERS Fitness Decathlon possono essere scaricate in diverse lingue direttamente dal sito internet come documento PDF.

Per il MASTERS è possibile conquistare i titoli nazionale, europeo e mondiale!

[www.strenflex.org](http://www.strenflex.org)

