



Presentazione

Hit Fit Games è un progetto che nasce con l'intento di promuovere la pratica sportiva multidisciplinare orientata alla salute e al benessere dei cittadini anche negli spazi aperti, nei parchi municipali e nelle ville pubbliche della nostra città. Obiettivo principe del progetto è quello di coinvolgere soprattutto le "persone comuni", ossia tutti coloro che si avvicinano allo sport per la salute e per puro divertimento: per questo motivo gli esercizi e i protocolli di gara scelti sono accessibili a tutti i tipi di partecipanti, che possono partecipare singolarmente e in squadra, magari rappresentando il proprio centro di fitness.

Altro punto focale è la valorizzazione degli spazi verdi e dei parchi municipali poco frequentati, scegliendo come location aree verdi della capitale sempre diverse contribuendo alla loro riqualificazione, poiché promuovere lo sport all'aria aperta implica una scrupolosa cura degli ambienti in cui si opera.

Con il progetto Hit Fit Games una vera e propria palestra itinerante sarà a disposizione di tutti, arricchita dall'assistenza di istruttori qualificati con grande esperienza. Le attività previste sono molto varie, e spaziano dalle competizioni di cultura fisica con sovraccarichi e resistenze come l'allenamento funzionale, il kettlebell training e l'allenamento in sospensione, fino ai training di ginnastica per la salute e il fitness come la ginnastica dolce, lo stretching e la ginnastica posturale, sempre seguite e condotte da istruttori qualificati.



Regolamento

Il circuito Hit Fit Games è rivolto a tutti gli amanti della pratica sportiva e del fitness. I partecipanti, dai 16 anni in su, dovranno essere in possesso di tessera sportiva Csen, certificato medico e documento di identità. I minorenni dovranno inoltre esibire una liberatoria compilata e firmata da un genitore che dichiari di essere a conoscenza dell'evento a cui parteciperà il proprio figlio. Gli interessati a partecipare che non fossero già in possesso della tessera Csen possono farne richiesta al momento dell'iscrizione e il giorno della manifestazione, durante la registrazione in loco, riceveranno la tessera comprendente copertura assicurativa.

L'iscrizione potrà essere fatta in modo individuale o a squadre, composte da minimo 3 a massimo 6 persone.

Contemporaneamente all'evento competitivo, riconducibile alla cultura fisica con sovraccarichi e resistenze (specialità functional training), si svolgerà un work out accessibile a tutti che varia di volta in volta, come ad esempio: jogging, camminata sportiva, ginnastica funzionale ecc., al quale si partecipa singolarmente.

L'iscrizione dovrà essere effettuata **entro 48 ore dall'evento**.

I moduli di iscrizione alla manifestazione e i documenti richiesti andranno inviati via mail, insieme alla fotocopia del bonifico, all'indirizzo info@sftacademy.it.

Le quote di partecipazione sono riportate sui moduli di iscrizione.



Criterio di valutazione e classifiche

Il circuito di gare si svolgerà in 4 fasi, ognuna con un protocollo di gara diverso, composto da una serie di esercizi scelti di volta in volta tra quelli elencati. Il protocollo di gara verrà comunicato in anticipo ai partecipanti.

Al termine delle prime 2 fasi, le prime 4 squadre classificate avranno diritto ad accedere ai play off (terza fase). Successivamente, le prime 2 classificate avranno accesso alla finalissima (quarta fase).

Il criterio di valutazione adottato per stilare la classifica è semplice: durante la gara un giudice, assegnato ad ogni singolo partecipante, conterà le ripetizioni eseguite di ogni singolo esercizio e le moltiplicherà per 3 (coefficiente).

Il punteggio cumulato da tutta la squadra verrà poi diviso per il numero dei componenti della stessa.



Esercizi

Gli esercizi elencati saranno proposti durante le gare, play off e finale incluse.

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| Dip parallele* | Star crunch |
| Pull up/chin up | Lunges & press |
| Burpees | Navetta 20mtl. (con zavorra) |
| American swing | K2C |
| Snatch* (kb) | Squat swing |
| Sprint (76 mt) | Spider push up* |
| Mezzo fondo* (684 mt) | Box jump* |
| Clean & jerk* | Military press |
| Side squat jump | Front squat |
| Squash the ball | 400 mt piani |
| Alternate arms swing | Sprint con slitta |
| Bench press | Dead lift |

N.B. * in alternativa burpees