

## THE ULTIMATE BENCH PRESS

**QUANDO:** Venerdì 16 maggio ore 15:00

**DOVE:** Muscle E-Motion Village, al Festival del Fitness di Firenze, Fortezza Da Basso, Padiglione Cavaniglia.

**CHI:** possono partecipare uomini e donne che abbiano compiuto il 18° anno di età, non sono necessari requisiti particolari né qualifiche.

The Ultimate Bench Press è la competizione di distensioni su panca, in cui vince chi riesce ad eseguire correttamente più ripetizioni con un carico equivalente al proprio peso corporeo (mentre per le donne con un carico pari al 50% del loro peso corporeo) per un massimo di 60 secondi.

Sono previste due categorie :

- Maschile, senza distinzione di peso ed età
- Femminile, senza distinzione di peso ed età

La gara prevede 2 fasi:

1° FASE: Determinazione del peso di ciascun concorrente.

NB L'operazione del peso verrà eseguita in presenza di un delegato della giuria, direttamente sul palco di gara.

2° FASE: Nella prova ogni concorrente cercherà di eseguire il maggior numero di distensioni complete su panca piana con un carico equivalente al proprio peso corporeo (per le donne con un carico del 50% del proprio peso corporeo), in un massimo di 60 secondi.

La prova è valutata in base al numero di ripetizioni eseguite nell'arco dei 60 secondi, e alla tecnica di esecuzione.

A ciascun concorrente sarà attribuito un punteggio in percentuale per la tecnica di esecuzione, moltiplicato per il numero di distensioni su panca eseguiti nel tempo concesso.

Esempio:

se hai fatto 20 ripetizioni ed hai ricevuto un punteggio dell'80% per la tecnica, ottieni  $20 \times 80 = 16$  distensioni.

In caso di parità, verrà ripetuta la prova fino a quando non si determinerà il vincitore.

Le decisioni dei giudici in merito alla tecnica e al numero di ripetizioni sono insindacabili.

### MONTEPREMI

Trofeo e favolosi premi dagli sponsor a:

1° classificato categoria maschile

2° classificato categoria maschile

3° classificato categoria maschile

1° classificata categoria femminile

2° classificata categoria femminile

3° classificata categoria femminile

Torna a visitare [www.muscleemotion.com](http://www.muscleemotion.com) per conoscere il valore dei premi.

### **ISCRIZIONI**

Sono disponibili 100 posti i quali vanno prenotati tramite iscrizione.

L'iscrizione avviene:

- on line compilando l'apposito form su [www.MuscleEmotion.com](http://www.MuscleEmotion.com)  
NB: sul luogo di gara, nel Padiglione Cavaniglia della Fortezza Da Basso di Firenze, dovrete apporre firma autografa sul vostro modulo.
- richiedendo il modulo a: [cecilia@muscleemotion.com](mailto:cecilia@muscleemotion.com),
- per fax, compilando e firmando l'apposito form e trasmettendolo al numero 075 075 5867077
- sul luogo di gara, qualora fossero ancora disponibili posti, nel Padiglione Cavaniglia della Fortezza Da Basso di Firenze, compilando e firmando l'apposito form.  
NB: Le iscrizioni verranno chiuse un'ora prima dell'inizio del concorso.