

“POWER TRIATHLON”

QUANDO: Sabato 17 maggio ore 13:00

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

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

“Power Triathlon” è una competizione in 3 prove consecutive:

1. Pull Up o *Trazioni alla Sbarra**
2. Squat
3. Incredibile Push Up o *Piegamenti sulle braccia*

Vince chi riesce ad eseguire complessivamente più ripetizioni valide nelle 3 prove in un tempo massimo di 3 minuti.

Il tempo dei 3 minuti include anche il recupero fra una prova ed un'altra.

Sono previste due categorie :

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

*Per le prove femminili di trazioni alla sbarra verrà utilizzata la presa inversa

La ripetizione è ritenuta valida per il concorrente quando:

- a) Nel Pull Up o *Trazioni alla Sbarra* il mento supera la sbarra
- b) Nello Squat le ginocchia hanno raggiunto un angolo di 90 gradi
- c) Nell' *Incredibile Push Up* o *Piegamenti sulle braccia* lo sterno è in linea con i polsi

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

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

MONTEPREMI

1° classificato categoria maschile: 250 euro +Trofeo

2° classificato categoria maschile Coppa

3° classificato categoria maschile Coppa

1° classificata categoria femminile 250 euro +Trofeo

2° classificata categoria femminile Coppa

3° classificata categoria femminileCoppa

ISCRIZIONI

L'iscrizione avviene:

- on line compilando l'apposito modulo su 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: info@muscleemotion.com,
- per fax, compilando e firmando l'apposito form e trasmettendolo al numero 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 modulo.
NB: Le iscrizioni verranno chiuse un'ora prima dell'inizio del concorso.