

# Descrizione degli esercizi di gara

1. Numero delle rotazioni del kettlebell
2. Gruppo dell'esercizio
3. Tipo di rotazione
4. Piano di esecuzione
5. A fianco va calcolato il punteggio dell'esercizio
6. Ulteriori informazioni  
(rotazioni o alloggiamenti particolari del kettlebell o dell' atleta)

Esempi: -1 frontale avanti dietro la schiena 2 pt  
- 1 sopra la testa orizzontale ext (180°) 3 pt

Esempio di combinazione:

2 semplice indietro+ 1 frontale slash + slash statico 11pt  
(4 pt) (2pt) (2+1= 3pt) (+ bonus combo 2pt)

## Tipi di rotazione

- ✓ **Avanti:** la maniglia è orientata sul piano orizzontale e la rotazione avviene in senso sagittale, in avanti dal basso verso l'alto
- ✓ **Indietro:** la maniglia è orientata sul piano orizzontale e la rotazione avviene in senso sagittale, in dietro dall'alto verso il basso
- ✓ **Slash avanti:** la maniglia è orientata in senso verticale e la rotazione avviene in senso sagittale dal basso verso l'alto
- ✓ **Slash indietro ((...improbabile)):** la maniglia è orientata in senso verticale e la rotazione avviene in senso sagittale dall'alto verso il basso
- ✓ **Orizzontale esterno (ext):** la maniglia è orientata sul piano orizzontale e la rotazione avviene sul piano orizzontale dal lato libero al lato carico
- ✓ **Orizzontale interno (int) ((...improbabile)):** la maniglia è orientata sul piano orizzontale e la rotazione avviene sul piano orizzontale dal lato carico al lato libero
- ✓ **Verticale esterno (V.ext):** la maniglia è in posizione verticale e la rotazione avviene sul piano orizzontale dal lato libero al lato carico
- ✓ **Verticale interno (V.int):** la maniglia è in posizione verticale e la rotazione avviene sul piano orizzontale dal lato carico al lato libero

## Gruppi di Esercizi

### **SEMPLICI:**

**per “semplici” si intendono quel gruppo di esercizi in cui la ghiria viene lanciata e ruota semplicemente davanti all’atleta all’altezza del capo**

- ✓ Semplice avanti
- ✓ Semplice indietro
- ✓ Semplice slash
- ✓ Semplice slash indietro
- ✓ Semplice orizzontale esterno (ext)
- ✓ Semplice orizzontale interno (int)
- ✓ Semplice verticale esterno (v.ext)
- ✓ Semplice verticale interno (v.int)

### **FRONTALI:**

**per “frontali” si intendono quel gruppo di esercizi in cui la ghiria viene lanciata da una mano all’altra dell’atleta e fatta ruotare passando davanti o dietro ad esso, sul piano frontale**

- ✓ Frontale avanti
- ✓ Frontale indietro
- ✓ Frontale slash
- ✓ Frontale sotto gamba
- ✓ Frontale slash sotto gamba
- ✓ Frontale dietro la schiena
- ✓ Frontale slash dietro la schiena
- ✓ Frontale inverso avanti
- ✓ Frontale inverso indietro
- ✓ Frontale inverso slash

## **SOPRA LA TESTA:**

**per “sopra la testa” si intendono quel gruppo di esercizi in cui la ghiria viene lanciata e fatta ruotare al di sopra della testa dell’atleta che, per riprenderla con la stessa mano o cambiando mano, dovrà girarsi di 180° cambiando fronte sullo stesso piano**

- ✓ Sopra la testa avanti (180°)
- ✓ Sopra la testa indietro (180°)
- ✓ Sopra la testa slash (180°)
- ✓ Sopra la testa verticale (180°): l’atleta si gira di 180° seguendo lo stesso senso di rotazione del kettlebell
- ✓ Sopra la testa orizzontale (180°): l’atleta si gira di 180° seguendo lo stesso senso di rotazione del kettlebell
- ✓ Sopra la testa orizzontale ext reverse: l’atleta si gira di 180° nel senso di rotazione opposto a quello del kettlebell (in questo esercizio il numero delle rotazioni viene conteggiato in:  $\frac{1}{2}$  (180°),  $1 \frac{1}{2}$  (540°),  $2 \frac{1}{2}$  (720°))
- ✓ Sopra le spalle

## **STATICI:**

***Per statici si intendono quel gruppo di esercizi in cui la ghiria viene stoppato, senza afferrare la maniglia, o con il braccio disteso sopra la testa (come nello strappo) o con il braccio flessa adeso al torace (come nel clean), in questo caso viene distinto dalla sigla (BF)***

- ✓ Neutro Statico -(BF)
- ✓ Avanti Statico - (BF) (in questo esercizio il numero delle rotazioni viene conteggiato in:  $\frac{1}{2}$  (180°),  $1 \frac{1}{2}$  (540°),  $2 \frac{1}{2}$  (720°))
- ✓ Indietro Statico - (BF)
- ✓ Slash Statico
- ✓ Frontale avanti Statico -(BF)
- ✓ Frontale slash Statico
- ✓ Frontale inverso Statico -(BF)
- ✓ Frontale sotto gamba Statico -(BF)
- ✓ Frontale slash sotto gamba Statico
- ✓ Frontale Statico dietro la schiena -(BF)
- ✓ Frontale slash Statico dietro la schiena

*È possibile chiudere gli esercizi statici dalla posizione "in ginocchio"; basterà aggiungere alla dicitura la scritta (GIN)*

## **RUOTE**

***Per "ruote" si intendono quelle figure in cui la ghiria viene lanciata e fatta ruotare sopra la testa dell'atleta compiendo un arco di 360°e, a differenza dei "sopra la testa" ,è previsto un cambio di fronte (es. da frontale a sagittale )***

### ***Ruote semplici***

- ✓ **Ruota 1:** si parte dal frontale avanti , si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° e si riprende sempre sul piano frontale, con la stessa mano.
- ✓ **Ruota 1 laterale:** l'esercizio si compie sul piano sagittale, di fianco all'atleta, si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° dal basso verso l'alto, da dietro a davanti e si riprende sempre sul piano sagittale, con la stessa mano.
- ✓ **Ruota 2:** si parte dal frontale avanti, si fa compiere alla ghiria un' arco sopra la testa di 360°, mentre l'atleta ruota di 90° fino a trovarsi sul piano sagittale; è possibile riprendere la ghiria con la stessa mano di lancio o con la mano opposta.
- ✓ **Ruota 3:** si parte dal semplice avanti, , si fa compiere alla ghiria un' arco sopra la testa di 360°, mentre l'atleta ruota di 90° fino a trovarsi sul piano frontale per riprendere la ghiria con la mano opposta a quella di lancio.

### ***Ruote complesse***

- ✓ **Ruota C1:** si parte dal frontale avanti, si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 180° e cambia mano al volo per trovarsi sul piano frontale opposto
- ✓ **Ruota C1 inversa:** si parte dal frontale avanti inversa, si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 180° e prende la ghiria con la stessa mano di lancio, per trovarsi sul piano frontale opposto
- ✓ **Ruota C1 inversa opposta:** si parte dal frontale avanti inversa, si fa compiere alla ghiria un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 180° e cambia mano al volo per trovarsi in frontale inversa opposto

### ***Ruote super***

- ✓ **Ruota 270:** si parte dal semplice avanti, , si fa compiere alla ghiera un' arco sopra la testa di 360°, mentre l'atleta ruota di 270° riprendere la ghiera con la mano opposta a quella di lancio fino a trovarsi sul piano frontale per
- ✓ **Ruota inversa 270:** si parte dal frontale avanti inversa, si fa compiere alla ghiera un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 270° e cambia mano al volo per trovarsi sul piano sagittale
- ✓ **Ruota 360:** si parte dal frontale avanti inversa, si fa compiere alla ghiera un arco sopra la testa di 360° mentre l'atleta ruota di 360° e cambia mano al volo per trovarsi di nuovo sullo stesso piano frontale

# Regolamento generale di gara

## Ogni atleta è tenuto a conoscere il regolamento

### 1) Categorie:

#### 1.1) atleti individuali

- individuale maschile con una ghiria
- individuale femminile con una ghiria

#### 1.2) gruppi di atleti

- coppia maschile con due ghirie
- coppia femminile con due ghirie
- coppia mista con due ghirie
- trio maschile con tre ghirie
- trio femminile con tre ghirie
- trio misto con tre ghirie
- quartetto maschile con quattro ghirie
- quartetto femminile con quattro ghirie
- quartetto misto con quattro ghirie

### 2) Ghirie

2.1) E' possibile gareggiare solo con ghirie da competizione ufficiali o conformi

2.2) Gli atleti delle categorie maschili di classe A gareggiano con ghirie di peso 16 kg

2.3) Le atlete delle categorie femminili di classe A gareggiano con ghirie di peso 8 kg

2.4) Gli atleti delle categorie maschili di classe B gareggiano con ghirie di peso 12 kg

2.5) Le atlete delle categorie femminili di classe B gareggiano con ghirie di peso 6 kg

2.6) E' tollerata una variazione del peso ufficiale della ghiria di 100g in più o in meno

2.7) Ogni atleta può gareggiare con la propria ghiria, che verrà controllata dal giudice assistente di pedana

2.8) ogni atleta ha diritto ad un tempo per riscaldarsi e preparare la ghiria prima della gara, e dovrà essere effettuato in uno spazio pienamente visibile ai giudici

### **3) Responsabilità degli atleti**

3.1) E' necessario che per ogni squadra ci sia un rappresentante

3.2) gli atleti o le squadre potranno indirizzare ogni e qualsiasi nota o reclamo o specifica al giudice di gara solo attraverso i loro rappresentanti di squadra.

3.3) tutti i rappresentanti di squadra devono presentarsi al briefing pre gara con il presidente di giuria almeno un'ora prima dell'inizio delle competizioni

3.3) il programma di gara di ogni atleta o gruppo di atleti va inviato via mail all'incaricato dalla federazione o in alternativa consegnato al giudice segretario almeno tre ore prima dell'inizio delle competizioni.

3.4) il supporto musicale di ogni coreografia va inviato via mail all'incaricato dalla federazione o in alternativa consegnato al giudice segretario almeno tre ore prima dell'inizio delle competizioni assieme al relativo programma di gara

3.5) ogni atleta o gruppo di atleti deve calcolare e dichiarare sul programma di gara il "COEFFICIENTE DI DIFFICOLTA' INIZIALE" in base al punto del regolamento N° **8) Punteggio**

3.6) Il programma di gara deve essere presentato seguendo i criteri descritti nell'allegato "descrizione degli esercizi di gara"

3.7) tutti i programmi di gara o i relativi supporti musicali presentati in modo diverso o fuori tempo massimo non verranno presi in considerazione e l'atleta o il gruppo di atleti verranno automaticamente squalificati

3.8) Gli atleti e le squadre dovranno essere strettamente disciplinati, mostrare assoluto rispetto degli altri atleti e delle altre squadre, del pubblico e degli arbitri

### **4) Costumi**

4.1) I concorrenti possono indossare un costume inerente alla coreografia del programma di gara; è consentito indossare un abbigliamento ginnico semplice (maglietta, canotta, pantalone lungo della tuta, calzoncino corto, body), assolutamente in ordine;

4.2) i concorrenti all'interno di un gruppo di atleti devono avere i costumi uguali; sono consentite differenze se inerenti al tema del programma di gara (esempio: battaglia –eroe –antagonista)

4.3) Le mani devono essere libere. E' consentito l'uso del magnesio e di polsini di 10 cm; non sono ammessi ne guanti ne fasciature

## **5) Campo di gara**

5.1) le dimensioni minime del campo di gara devono essere almeno di 6 metri per 6 metri

5.2) Il fondo del campo di gara deve garantire la protezione del terreno sottostante

5.3) il fondo deve essere di legno compensato spesso almeno 2 cm o di materiale rigido altrettanto resistente ( tipo tatami)

5.4) all'esterno del campo di gara vanno allestite delle protezioni morbide (tatami, materassini)

## **6) Giuria**

6.1) La giuria è formata da:

- Presidente di giuria
- Giudice segretario
- Giudici di pedana ( assegnatore / penalizzatore)
- Giudice assistente di pedana
- Assistente ai supporti musicali (tecnico del suono)

6.2) Il presidente di giuria :

- Deve coordinare l'azione di tutti i giudici
- È il responsabile del buon andamento della gara
- È il responsabile della sicurezza degli atleti
- È il responsabile della preparazione e dell'imparzialità dei giudici
- Deve tenere una riunione con i membri del corpo giudicante prima del briefing pre gara
- Deve tenere un briefing sul regolamento con gli atleti e i rappresentanti di squadra prima dell'inizio delle competizioni
- Deve dirigere la gara e risolvere qualsiasi controvertoria
- Deve sostituire eventualmente i giudici che commettono gravi errori
- Deve sospendere la gara in caso di proteste
- Ha il diritto di cambiare al bisogno il programma di gara
- Ha il diritto di squalificare gli atleti la cui preparazione tecnica, condotta di gara o uniforme di gara, non siano conformi al regolamento

### 6.3) il giudice segretario:

- Prepara la necessaria documentazione tecnica e si assicura che tutto sia in ordine
- Esegue i protocolli delle competizioni e verbalizza le decisioni del presidente di giuria, i punteggi dei giudici di pedana ed eventuali proteste
- Fornisce i programmi di gara numerati in funzione dell'uscita degli atleti o delle squadre ai giudici di pedana
- Fornisce i supporti musicali abbinati ai programmi di gara numerati in funzione all'uscita degli atleti o delle squadre all'assistente incaricato alla riproduzione delle musiche

### 6.4) Giudice di pedana (assegnatore)

- Sono necessari almeno 3 giudici di pedana durante le competizioni
- Devono verificare di avere tutti i programmi abbinati agli atleti in gara
- Assieme al giudice Penalizzatore, prima dell'inizio delle competizioni verificano che il "COEFFICIENTE DI DIFFICOLTA' INIZIALE" di ogni programma sia corretto
- Durante la competizione assegnano il punteggio in base agli esercizi svolti
- Alla fine della competizione mostrano al giudice segretario il totale del punteggio assegnato all'atleta o alla squadra

### 6.5) Giudice di pedana (penalizzatore)

- Deve verificare di avere tutti i programmi abbinati agli atleti in gara
- Assieme ai giudici Assegnatori, prima dell'inizio delle competizioni verifica che il "COEFFICIENTE DI DIFFICOLTA' INIZIALE" di ogni programma sia corretto
- Durante la competizione assegna le penalità agli atleti in gara
- Alla fine della competizione mostra al giudice segretario il totale del punteggio delle penalità assegnato all'atleta o alla squadra

### 6.6) Giudice assistente di pedana

- Controlla che il campo di gara sia idoneo e in ordine
- Convoca gli atleti secondo l'ordine di uscita
- Controlla la regolarità dell'abbigliamento e dell'attrezzatura degli atleti

### 6.7) Assistente ai supporti musicali (tecnico del suono)

- Verifica l'efficienza dell'impianto musicale
- Verifica che i supporti musicali degli atleti siano riproducibili
- Si occupa di far partire le musiche abbinata agli atleti in gara

## **7) Condizioni generali di gara**

7.1) il programma di gara di ogni atleta o gruppo di atleti è libero e verrà giudicato in funzione del punteggio assegnato ad ogni esercizio correttamente eseguito

7.2) ogni coreografia deve durare da un minimo di 1,5 minuti ad un massimo di 3 minuti (salvo particolari deroghe del presidente di giuria)

7.3) il punteggio totale di ogni coreografia è dato dalla media del punteggio dei due giudici assegnatori meno il punteggio del giudice penalizzatore

7.4) il segnale di "VIA ALLA MUSICA" può essere dato direttamente all'assistente ai supporti musicali o dagli atleti in pedana o dal rappresentante di squadra

7.5) il presidente di giuria può espellere un atleta o gruppo di atleti che mostrano un comportamento antisportivo sia in pedana che al di fuori di essa

7.6) i giudici di pedana possono interrompere il programma di un atleta o gruppo di atleti se lo ritengono pericoloso per se stesso o per gli altri; verrà comunque assegnato un punteggio agli esercizi eseguiti fino al momento dell'interruzione del programma

7.7) ogni atleta o gruppo di atleti ha una sola possibilità di eseguire il proprio programma

7.8) Vince l'atleta o gruppo di atleti che si aggiudica il punteggio maggiore per ogni categoria

7.9) in caso di parità vince l'atleta o gruppo di atleti che conclude il programma con meno penalità

7.10) Se si presentano meno di tre squadre in una categoria (maschile o femminile) vale il titolo assoluto di categoria (individuale, coppia, trio, quartetto )

## **8) Punteggio**

8.1) ogni esercizio all'interno del programma può essere ripetuto infinite volte ma verrà conteggiata una sola volta

8.2) lanci semplici a due mani

- 1 rotazione 1 punto
- 2 rotazioni 2 punti
- 3 rotazioni 3 punti

8.3) lanci semplici e frontali a una mano

- 1 rotazione 2 punti
- 2 rotazioni 4 punti
- 3 rotazioni 6 punti



## 9) Penalità

9.1) da -0,25 a -0,75

- Presa imprecisa dopo il lancio
- Mancata ampiezza del movimento
- Posizione inappropriata del braccio libero
- Perdita di equilibrio nella fase di lancio
- Perdita di equilibrio nella fase di presa o di stop
- Rotazioni inappropriate sotto l'asse delle clavicole

9.2) da -1 a -2,75

- Mancata sincronicità fra i gruppi di atleti
- Quando nonostante la presa salda si continua l'esercizio dopo che la ghiera ha toccato il pavimento
- Quando si continua l'esercizio dopo aver toccato inadeguatamente la ghiera con una parte del corpo o con il braccio libero

9.3) da -2 a -6

- caduta a terra della ghiera (il punteggio decrementa in maniera direttamente
- presa inappropriata della ghiera con due mani
- esercizio mancato da programma

*(queste penalità vengono attribuite in maniera direttamente proporzionale alla difficoltà dell'esercizio proposto)*