

20

TROFEO
INTERNAZIONALE FIKS
DAL 19 AL 26 APRILE 2026

VERSIONE
ONLINE



20°Trofeo Internazionale FIKS 2026 Online

1. Obiettivi

La competizione si svolge con i seguenti obiettivi:

- Mantenere alta la motivazione degli atleti e concentrarsi sugli obiettivi personali;
- Promuovere ulteriormente lo sviluppo del kettlebell sport in Italia;
- Rafforzare ed espandere i rapporti all'interno della comunità;
- Promozione attività "Kettlebell Sport per Tutti" che può dare la possibilità avvicinarsi a tutti desiderati provare suoi capacità & di dare un contributo a Team Nazionale Italiana per prossimi Campionati Mondiali che si terranno in Moldova.

2. Discipline

- OALC 10' (1 kettlebell-un cambio braccio)
- SNATCH 12' (1 kettlebell-cambio braccio libero)
- TALC 5' (2 kettlebell Long Cycle-cambio braccio non consentito)

3. Premiazioni

Premiazioni a coefficiente, sarà inviato in PDF certificato e pubblicato in social pagina facebook FIKS. Esempio: atleta solleva 22kg (coefficiente 3,70 x 181 reps=669,7 punti).

4. Regolamento

- Kettlebell a scelta da 6kg a 48kg
- Categorie peso uomini 74kg, 87kg, +87kg
- Categorie peso donne 58kg, 65kg, +65kg
- Inviare un video di prestazione, peso kettlebell e peso atleta.

Atleta al inizio del video si presenta, pesa il kettlebell, si pesa (si può pesarsi vestito), sposta il kettlebell in posto di gara, inizia prestazione, ferma video, carica in YouTube, invia video scrivendo Nome e Cognome, peso corporeo, peso kettlebell, risultato.

Segreteria invierà video a giudici ufficiali.

- Termine per invio video dal **19 aprile al 26 aprile**
(27 aprile pubblicazione protocoli e invio diplomi in pdf)

5. Iscrizioni

Iscrizioni gara 20€, pagamento PayPal info@ghirisport.it – Inviare preiscrizione entro 15 aprile (indicare Nome Cognome, disciplina, peso kettlebell), preiscrizioni accettabili anche dal 16 aprile a fine della scadenza 26 aprile e avrà un costo di 30€.

Per info contattare in WhatsApp 320 946 5503

20

TROFEO INTERNAZIONALE FIKS DAL 19 AL 26 APRILE 2026

VERSIONE
ONLINE



5. Peso Kettlebell & Coefficiente

Si può usare kettlebells indicati (esempio: atleta "A" esegue TALC 5' con 26kg (4,75 x 37 reps=175,75 punti), atleta "B" esegue TALC 5' con 32kg (6,65 x 23 reps=152,95 punti) Vincitore atleta A

- 6kg» 0,60
- 8kg» 0,90
- 10kg» 1,20
- 12kg» 1,50
- 14kg» 1,90
- 16kg» 2,30
- 18kg» 2,70
- 20kg» 3,20
- 22kg» 3,70
- 24kg» 4,20
- 26kg» 4,75
- 28kg» 5,35
- 30kg» 5,95
- 32kg» 6,65
- 34kg» 7,40
- 36kg» 8,20
- 38kg» 9,00
- 40kg» 9,85
- 42kg» 10,80
- 44kg» 11,80
- 46kg» 12,85
- 48kg» 13,90