



**SFT ACADEMY**

## PRESENTAZIONE

**Hit Fit Games** nasce con l'intento di promuovere la pratica sportiva multidisciplinare orientata alla salute e al benessere dei cittadini, negli spazi aperti, nei parchi municipali e nelle ville pubbliche della nostra città. La scelta degli esercizi ed i protocolli di gara saranno accessibili a tutti. Si potrà partecipare singolarmente ed in squadra magari rappresentando un centro di fitness piuttosto che un centro sportivo. Tuttavia l'obiettivo principe del progetto è quello di coinvolgere soprattutto le **«persone comuni»**, ossia tutti coloro che approcciano allo sport per la salute e per puro divertimento. Altro punto focale è la valorizzazione di spazi verdi e parchi municipali poco frequentati. Promuovere lo sport all'aria aperta implica una scrupolosa cura degli ambienti in cui si opera, luoghi puliti e sicuri in cui potersi allenare e misurarsi. Tuttavia, il nostro desiderio è quello di portare i nostri giochi sportivi in tutti i parchi, senza discriminazione ed eventualmente impegnarsi per la riqualificazione degli ambienti meno consoni. Una vera e propria palestra itinerante sarà a disposizione di tutti, arricchita dall'assistenza di istruttori qualificati con grande esperienza. I più esperti e competitivi si potranno cimentare in varie competizioni, spaziando dalla ginnastica funzionale alla corsa, dal kettlebell training all'allenamento in sospensione. Gli amanti delle attività più soft si potranno aggregare per svolgere ginnastica dolce, jogging, stretching ed educazione posturale, proposte e condotte da istruttori qualificati.



## REGOLAMENTO

**Hit Fit Games**, è rivolto a tutti gli amanti della pratica sportiva e del fitness, in buona salute (certificato medico) che abbiano compiuto il 16° anno di età. Possono partecipare tutti ,in quanto la flessibilità dei protocolli di gara permette a chiunque di esibirsi in esercitazioni più o meno complesse. I singoli partecipanti e/o le squadre (composte da min. 3 max. 6 persone) potranno scegliere su tre tipologie di work out proposti (**GOLD-SILVER-BRONZE**) in base alle loro capacità e conoscenze tecniche.

**N.B.** i singoli componenti delle squadre potranno scegliere liberamente quale work out effettuare.

Al momento dell'iscrizione, i partecipanti riceveranno il tesserino associativo comprendente copertura assicurativa limitatamente al periodo di gara.



## PROTOCOLLO GARA

### GOLD WORK OUT

Dip parallele	pt. 3 x reps.
Trazioni anelli / sbarra	pt. 3 x reps.
Burpees	pt. 3 x reps.
American swing	pt. 3(24)-2(16)-1(12)U
“ ”	pt. 3(16)-2(12)-1(8)D
Snatch*	(kb) pt. v.s.
Sprint (76 mt)	pt. 3 < 10" - pt. 1 > 10"
Mezzo fondo* (684 mt)	pt. 3 < 3' - pt. 1 > 3'

### SILVER WORK OUT

Push up	pt. 2 x reps.
Row al TRX	pt. 2 x reps.
Froggy	pt. 2 x reps.
Goblet squat	pt. 2 x reps.
Sprint (76 mt)	pt. 2 < 12" - pt. 1 > 12"
Mezzo fondo* (684 mt)	pt. 2 < 4' - pt. 1 > 4'

### BRONZE WORK OUT

Push up (in appoggio sulle ginocchia)	pt. 1 x reps.
Squat libero pt. 1 x reps. Jumping jack	pt. 1 x reps.
Crunch	pt. 1 x reps.
Sprint ( 76 mt)	pt. 1 < 15" - pt. 0 > 15"
Mezzo fondo* (684 mt)	pt. 1 < 5' - pt. 0 > 5'

**N.B. \* Facoltativi**



## CRITERIO DI VALUTAZIONE E CLASSIFICHE

Verranno premiati i primi classificati uomini/donne, ossia coloro i quali avranno accumulato più punti nelle varie gare in base al tipo di work out svolto.

Per ogni esibizione si moltiplicherà il numero delle reps. per i punti assegnati alla singola ripetizione.

### **Esempio:**

**Work out Gold**, il partecipante esegue 10 trazioni alla sbarra.

n° 10 reps. X 3 punti = 30 punti assegnati

Per quanto riguarda le squadre, i criteri dell'assegnazione del punteggio prevede la media matematica poiché le suddette potranno essere composte da un minimo di 3 ad un massimo di 6 partecipanti.

### **Esempio:**

Squadra A composta da 5 persone accumula 500 punti  
 $500 : 5 = \text{punti } 100$

Squadra B composta da 3 persone accumula 315 punti  
 $315 : 3 = \text{punti } 105$



## **PACCO GARA E PREMI**

A tutti i partecipanti verrà consegnato un pacco gara contenente gadget (medaglie, cappellini, ecc.) frutta e acqua.

I primi classificati, categoria uomini, categoria donne e squadre, riceveranno una coppa ed un buono spesa da utilizzare presso gli esercizi dei nostri sponsor.

## **ATTREZZATURE E MATERIALI UTILIZZATI**

- Gazebo
- Kettlebell
- Parallele
- Anelli/sbarra
- Tappeti
- Arco gonfiabile

Le prove di ginnastica e di kettlebell training saranno effettuate su tappeti e/o pedane all'interno di un gazebo attrezzato adeguatamente.

Le prove di corsa avverranno su sentieri misurati e segnalati da un arco gonfiabile situato in prossimità della partenza. Infine, le sedute di ginnastica dolce saranno effettuate in prossimità dell'area di pertinenza.



## SPONSOR

La partecipazione dello sponsor diventa di vitale importanza in un progetto ambizioso.

Alle aziende che contribuiranno all'organizzazione dei giochi sarà garantita visibilità a 360°

- Social network
- Campagne marketing
- Brochure
- Locandine e volantini
- Buoni spesa (pacco gara o premi)





Progetto di:

**Massimiliano Giannini**

Presidente A.S.D SFT Academy  
*Massimiliano Giannini*

WWW.SFTACADEMY.IT

Con il patrocinio di:



[WWW.PROLOCOROMA.IT](http://WWW.PROLOCOROMA.IT)