

## COMUNICATO N° 3/2018

### **PROVA DI BODY BUILDING**

La specialità di body building/strongman viene effettuata al centro sportivo di Bormio. Vengono effettuate due prove differenti.

Alle ore 20,30, presso la pista di atletica del campo sportivo comunale è prevista la prova di SPOSTAMENTO E TRASPORTO DI PESO (copertone e bidone d'acqua).

Partecipano a questa prova – che è a cronometro - 4 concorrenti per squadra.

Il concorrente 1 effettuerà un tratto di percorso in andata spostando il copertone, capovolgendolo più volte. Al termine della sua prova darà il cambio al concorrente 2, il quale effettuerà lo stesso percorso sempre spostando il copertone in ritorno. Al termine della sua prova darà il cambio al concorrente n. 3 il quale trasporterà un bidone carico di acqua, utilizzando i due manici, per un tratto in andata. Infine il concorrente 4, ricevuto il bidone pieno d'acqua dal concorrente 3, lo riporterà in zona partenza, concludendo così la prova.

Il peso del copertone per i partecipanti maschi è di kg. 80 circa, mentre per le partecipanti femmine è di kg. 40 circa.

Il peso del bidone con acqua per i partecipanti maschi è di kg. 60 circa, mentre per le partecipanti femmine è di kg. 30 circa.

Al termine della prima prova, le squadre potranno trasferirsi all'interno del bar Pentagono per l'effettuazione della prova di DISTENSIONI SU PANCA PIANA.

Partecipa un concorrente per squadra, il quale dovrà effettuare l'esecuzione classica, sollevando più volte possibile il bilanciere, nel tempo fisso di 20 secondi. Il tempo verrà fatto partire dal momento in cui (con aiuto del giudice) il concorrente avrà il bilanciere staccato e posizionato sopra la testa a braccia tese.

Il peso complessivo del bilanciere verrà scelto e dichiarato dal concorrente.

I sollevamenti devono essere effettuati con distensione completa delle braccia.

Ciascuna delle due prove assegnerà un punteggio differenziato a seconda della posizione di classifica della singola prova.

Al termine della prova presso il Bar Pentagono verrà proposta la festa con musica anni '80 e '90, mixata dal mitico dj Fausto Molinari.