

1- TROFEO INTERNAZIONALE DI “FEDERAZIONE GHIRI SPORT ITALIA”

PROGRAMMA: MASCHILE

-SLANCIO COMPLETO(LONG CYCLE) 10'

-PESO GHIRIA(KETTLEBELL) 24+24KG -SERIE “A”, 16+16KG-SERIE “B”, 12+12KG-NOVIZI

-CATEGORIE DI PESO-60KG,65KG,70KG,75KG,80KG,90KG,+90KG PER SERIE “A” , “B” (PER NOVIZI CATEGORIE DI PESO-70KG,+70KG.

PROGRAMMA: FEMMINILE

-SLANCIO COMPLETO(LONG CYCLE) 10'

-PESO GHIRIA(KETTLEBELL) 16KG-SERIE “A”, 12KG -SERIE “B”, 8KG-NOVIZI

-CATEGORIE DI PESO-50KG,55KG,60KG,70KG,+70KG PER SERIE “A” , “B”(PER NOVIZI CATEGORIE DI PESO-60KG,+60KG.

5-TROFEO NAZIONALE COMUNE DI TURBIGO (SPRINT)

PROGRAMMA: MASCHILE

-STRAPPO(SNATCH) 3'

-PESO GHIRIA(KETTLEBELL) 40KG-SERIE “A”, 32KG-SERIE “B”,24KG-SERIE “C”, 16KG-NOVIZI

-CATEGORIE DI PESO -60KG,65KG,70KG,75KG,80KG,90KG,+90KG PER SERIE “A”,”B”,”C”(PER NOVIZI CATEGORIE DI PESO-70KG,+70KG.

PROGRAMMA: FEMMINILE

-STRAPPO(SNATCH) 3'

-PESO GHIRIA(KETTLEBELL)24KG-SERIE “A”,20KG-SERIE “B”,16KG-SERIE “C”,12KG-NOVIZI

-CATEGORIE DI PESO-50KG,55KG,60KG,70KG,+70KG PER SERIE “A” , “B” , “C”(PER NOVIZI CATEGORIE DI PESO-60KG,+60KG.

-OVER 40-50 ANNI,50-60 ANNI,+60 ANNI(MASCHILE E FEMMINILE)-CATEGORIE DI PESO 70KG,+70KG PER

MASCHILE,60KG,+60KG PER FEMMINILE(PESO GHIRIA 24,16,12,8KG-DIPENDE DA CONDIZIONI DI PARTECIPANTE E SI METTE D’ACCORDO AL MOMENTO DI PESATURA)

-STAFETTA DI STRAPPO(SNATCH) 2' PER OGNI ATLETA(PESO GHIRIA DIPENDE DA LIVELLO DI ATLETA)

RITROVO: NEL CASO SE PIOVE PRESSO PALESTRA DI SCUOLE ELEMENTARE ALLE ORE 14.00-----SE BEL TEMPO IN PIAZZETTA BONOMI(D'AVANTI MUNICIPIO DI TURBIGO)

ALLE ORE 14.00

-INIZIO PESATURA ALLE ORE 14.30 DALLE ORE 16.00(PESARSI SENSA MAGLIETTA,CALZE,SCARPE,AVERE A DOSSO SOLO PANTALONCINI PER MASCHI,PER LE FEMMINILE PANTALONCINI E MAGLIETTA)

-INIZIO GARE 16.30

-PRESENTARE CERTIFICATO MEDICO DI BUONA SALUTE

-COSTO ISCRIZIONE PER OGNI GARA 10€

VI ASPETTIAMO NUMEROSI!!!