

FITNESS COMPETITION

3.2.1 🏆

-2026-



- EVENTO COMPETITIVO DILETTANTISTICO PENSATO PER LE ASD E SSD AFFILIATE AD OPES.
- LA COMPETIZIONE È RICONOSCIUTA DA OPES QUALE COMPETIZIONE DI INTERESSE NAZIONALE NEL SETTORE CULTURA FISICA (CK009) E GINNASTICA FINALIZZATA ALLA SALUTE ED AL FITNESS (BI001).

COSTI DI REGISTRAZIONE per ASD/SSD

❖ ISCRIZIONE PALESTRE - €300,00

- L'iscrizione della palestra alla competizione comprende la possibilità di far partecipare atleti illimitati alle fasi di selezione.
- L'importo dovrà essere versato da ogni singolo centro ASD/SSD entro il 31 MARZO.
- IMPORTANTE: INVIARE CONTABILE TRAMITE WHATSAPP AL NUMERO 331 2875923

- **INTESTAZIONE: OPES-ORGANIZZAZIONE PER L'EDUCAZIONE ALLO SPORT**

- **IMPORTO: € 300**

- **CAUSALE: Partecipazione (NOME CENTRO ASD/SSD) per per Fitness Competition 3.2.1**

CODICE IBAN : IT11L0538703208000001088781

BANCA: BANCA POPOLARE DELL'EMILIA ROMAGNA,

AGENZIA/FILIALE:ROMA SUCCURSALE H

DIPENDENZA 0170, VIALE EUROPA 311, ROMA 00144

COSTI DI REGISTRAZIONE per Atleti

❖ FINALI REGIONALI – €25,00

- Quota di partecipazione di ogni atleta per le finali regionali.
- Importo da versare alla segreteria della propria palestra.
- L'importo dovrà essere versato da ogni singolo centro ASD/SSD entro il **31 MARZO**, tramite un unico bonifico con la quota di tutti i partecipanti.
- IMPORTANTE: INVIARE CONTABILE TRAMITE WHATSAPP AL NUMERO 331 2875923

- **INTESTAZIONE: OPES-ORGANIZZAZIONE PER L'EDUCAZIONE ALLO SPORT**

- **IMPORTO: € 25 X N. ATLETI**

- **CAUSALE: QUOTA ATLETI (NOME CENTRO ASD/SSD) per Fitness Competition 3.2.1**

CODICE IBAN : IT11L0538703208000001088781

BANCA: BANCA POPOLARE DELL'EMILIA ROMAGNA,

AGENZIA/FILIALE:ROMA SUCCURSALE H

DIPENDENZA 0170, VIALE EUROPA 311, ROMA 00144

PREMI e GADGET

Atleti e 3° classificati

❖ TUTTI GLI ATLETI partecipanti riceveranno

- T-shirt evento sportivo
- Bottiglia d'acqua
- **Voucher di € 25,00 di sconto** per partecipare alla **vacanza sportiva** di 4 giorni e 3 notti a VIESTE nel Gargano dal 30 Maggio al 02 Giugno 2026 presso 'Le Diomedee Family Village & Camping'

❖ I 3° CLASSIFICATI per categoria riceveranno:

- T-shirt evento sportivo
- Bottiglia d'acqua
- Diploma di gara
- **Sconto di € 30** per partecipare alla **vacanza sportiva** di 4 giorni e 3 notti a VIESTE nel Gargano dal 30 Maggio al 02 Giugno 2026 presso 'Le Diomedee Family Village & Camping'

PREMI e GADGET

2° classificati

❖ I 2° CLASSIFICATI per categoria riceveranno:

- T-shirt evento sportivo
- Bottiglia d'acqua
- Diploma di gara
- **Sconto di € 40** per partecipare alla **vacanza sportiva** di 4 giorni e 3 notti a VIESTE nel Gargano dal 30 Maggio al 02 Giugno 2026 presso
'Le Diomedee Family Village & Camping'

PREMI e GADGET

1° classificati
Cat. Base
Cat. Avanzato

❖ I 1° CLASSIFICATI **CAT. BASE** riceveranno:

- T-shirt evento sportivo
- Bottiglia d'acqua
- Diploma di gara
- **Vacanza sportiva GRATUITA** di 4 giorni e 3 notti a VIESTE nel Gargano dal 30 Maggio al 02 Giugno 2026 presso 'Le Diomedee Family Village & Camping'

❖ I 1° CLASSIFICATI **CAT. AVANZATO** riceveranno:

- T-shirt evento sportivo
- Bottiglia d'acqua
- Diploma di gara
- **200 EURO**
- **Vacanza sportiva GRATUITA** di 4 giorni e 3 notti a VIESTE nel Gargano dal 30 Maggio al 02 Giugno 2026 presso 'Le Diomedee Family Village & Camping'

OPES SUMMER AND SPORT

La tua vacanza sportiva

OPES
Comitato Regionale
MARCHE

ZUMBA
fitness

30 MAGGIO -
02 GIUGNO
2026

Vieste - Gargano - Puglia
Le Diomedee Family Village & Camping

Adulti €249/p.p.
Ragazzi €199/p.p.
0-2 anni GRATIS

Tel. 329/9627016 - 340/2114795 www.opes-marche.it @opessummerandsport



OPES SUMMER AND SPORT
DAL 30 MAGGIO AL 02 GIUGNO 2026



Organizzazione Per
l'Educazione allo
Sport

» La tua vacanza sportiva
Escursioni e attività
sportive indoor e outdoor

» Vieste - Gargano - Puglia

Le Diomedee
FAMILY VILLAGE & CAMPING

INFO E PROGRAMMA:

Escursioni "non inclusa a pagamento"

Escursione Grotte Marine, Tour delle Baie, Isole Tremiti, Foresta Umbra a piedi, in jeep o in MTB

Sport

Lezioni Sportive, Attività, Formazione, Stage, Gare, Escursioni

Trattamento

Pensione completa con acqua illimitata ai pasti

Servizi

Spiaggia Privata (1 Ombrellone e 2 lettini inclusi), Piscina, Wi Fi, Campi Sportivi, Parcheggio Privato, Scuola di surf e windsurf a pagamento

Prezzo pacchetto Soggiorno Adulti

€249,00/ P.P.

Supplemento singola: € 50,00

Prezzo 4 gg e 3 notti,
pensione completa +
acqua e lezioni Sportive

Ragazzi: Terzo e Quarto letto dal 02 ai 12 anni non compiuti

€199,00 / P.P.

Prezzo 4 gg e 3 notti, pensione
completa + Bevande 3° e 4° letto
bambini dal 2 ai 12 anni non
compiuti

Bambini da 0 a 2 anni non compiuti

Gratis

Prezzo 4 gg e 3 notti, bambini da
0 ai 2 anni non compiuti

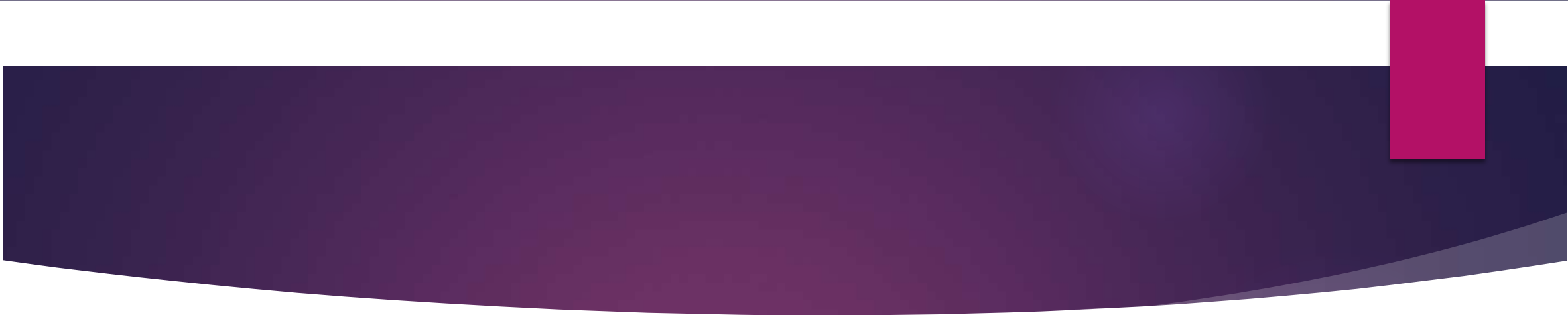
www.opes-marche.com @opessummerandsport opes.marche@gmail.com

www.opes-marche.it Tel. 329/9627016 Tel. 340/2114795

MODALITÀ DI GARA



- La gara sarà composta da una prova a tempo.
- L'atleta nei tempi previsti, dovrà effettuare il maggior numero di ripetizioni degli esercizi previsti nella prova, in maniera corretta.
- I criteri di validità prestabiliti sono visionabili in maniera scritta in questo documento e per qualunque dubbio contattare Gianluca al numero 331 2875923.
- I giudici di gara interni ad ogni ASD/SSD e i giudici regionali saranno fondamentali per il conteggio delle sole ripetizioni valide.
- Le ripetizioni degli esercizi non devono necessariamente essere eseguite di seguito, ma è possibile suddividerle (ovviamente tenendo in considerazione che il cronometro continuerà a conteggiare il tempo!!!).



SELEZIONI OPES

ASD e SSD

SELEZIONI OPES ASD e SSD

► FASE 1 – QUALIFICAZIONI NEI CENTRI AFFILIATI

- Selezioni interne a cura delle singole ASD/SSD che facciano richiesta di partecipazione alla **FITNESS COMPETITION 3.2.1.**
- I singoli partecipanti dovranno svolgere **una prova selettiva**, la quale **NON** precluderà la partecipazione alla gara.
- In base alle **RIPETIZIONI** svolte nella **prova selettiva**, i partecipanti verranno suddivisi nelle categorie predefinite:

BASE – AVANZATO

SELEZIONI OPES ASD e SSD

► FASE 1 – 🏁 QUALIFICAZIONI NEI CENTRI AFFILIATI

- I partecipanti per comprovare **IL NUMERO DI RIPETIZIONI NEL TEMPO STABILITO** e **LA VALIDITÀ DELLE ESECUZIONI** verranno inseriti, **da parte dei tecnici** delle ASD/SSD di appartenenza, nel gruppo WhatsApp dedicato

«**SELEZIONI FITNESS COMPETITION 3.2.1.**» nel quale invieranno il video della prova.

- L'invio del video (**UN UNICO VIDEO PER LE 3 PROVE DA COMPIERE UNA DIETRO L'ALTRA SENZA RIPOSO**) deve avvenire entro e non oltre **DOMENICA 5 APRILE**, indicando:

↵ Nome e Cognome

↵ Età, data di nascita

↵ Asd/Ssd di appartenenza

↵ Numero di ripetizioni per ogni esercizio

- Il video dovrà essere effettuato da una **VISIONE LATERALE PER TUTTI GLI ESERCIZI PROPOSTI.**
- Il video non dovrà mostrare interruzioni e l'atleta dovrà essere sempre visibile.

SELEZIONI OPES ASD e SSD

- ENTRO DOMENICA 5 APRILE presso I propri centri ASD e SSD -

► FASE 1 – QUALIFICAZIONI NEI CENTRI AFFILIATI

► LA PROVA SELETTIVA CONSISTE IN 3 TEST INDIVIDUALI DA 1 MIN ciascuno, facendo il **MASSIMO NUMERO DI RIPETIZIONI (AMRAP)** IN 1', IN OGNUNO DEI SEGUENTI ESERCIZI svolti successivamente, **CON 15" DI PREPARAZIONE TRA UNO E L'ALTRO**,

- 1' SQUAT ➡ Uomo - 40 kg (compreso il bilanciere)/ Donna - 20 kg (bilanciere + dischi)
- 15 secondi di transizione per l'esercizio successivo
- 1' PUSH UP ➡ Uomo - normali/ Donna - sulle ginocchia
- 15 secondi di transizione per l'esercizio successivo
- 1' BURPEES OVER THE LINE
- P.S.: 15" di transizione servono solo al cambio stazione NON CONCENDONO PUNTEGGIO se si eseguono ripetizioni prima del suono acustico (0 punti).

► Obiettivo:

Accesso alla Finale Regionale nel livello Base o Avanzato, in base alla classifica stilata dopo le prove di tutti i centri affiliati .

► Validazione:

I punteggi sono certificati dall'organizzatore Regionale OPES tramite VIDEO (VISIONE LATERALE) inviati nel gruppo di riferimento.

SELEZIONI OPES ASD e SSD

► FASE 1 – QUALIFICAZIONI NEI CENTRI AFFILIATI

► **ESEMPIO** SPIEGAZIONE SU COME SVOLGERE IL VIDEO:

1. Predispongo bilanciere con il relativo peso (40Kg UOMO, 20Kg DONNA) per lo Squat e Bastone per il Burpees over the line;
2. Tengo un cellulare per fare il video e un TIMER visibile nel video (anche aperto su altro cellulare);
3. Avvio il video e avvio il tempo;
4. L'atleta inizia lo **Squat** e il tecnico monitora le sole ripetizioni valide tenendo d'occhio il tempo, finito il minuto, il tecnico AZZERA il TIMER, CONTINUANDO IL VIDEO;
5. Subito dopo, **SENZA RECUPERO**, il tecnico fa partire nuovamente il MINUTO, l'atleta inizia i **Push up (normali uomo e sulle ginocchia le donne)**, il tecnico monitora le sole ripetizioni valide tenendo d'occhio il tempo, finito il minuto, il tecnico AZZERA il TIMER, CONTINUANDO IL VIDEO;
6. Subito dopo, **SENZA RECUPERO**, il tecnico fa partire nuovamente il MINUTO, l'atleta inizia i **Burpees over the line**, il tecnico monitora le sole ripetizioni valide tenendo d'occhio il tempo, finito il minuto, il tecnico AZZERA il TIMER, FERMA IL VIDEO;
7. Il tecnico o l'atleta invierà il video con i relativi dati nel gruppo Whatsapp.



FINALI REGIONALI OPES

**- SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la
Palestra Happiness di Loreto -**

GARA CATEGORIA BASE - Formato 3.2.1

- SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la Palestra Happiness di Loreto -

PROVA 1

► FASE 2 –  GARA FINALE REGIONALE - SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la Palestra Happiness di Loreto

► IL GIORNO DELLA GARA GLI ATLETI INSERITI NELLA CATEGORIA BASE DOVRANNO ESSERSI PREPARATI PER LE SEGUENTI PROVE;

PROVA 1

► Tempo Totale: 6 minuti di lavoro + transizioni.

► Punteggio: 1 punto per ogni ripetizione.

► Timer Continuo:

- 3 MINUTI: Max ripetizioni di SQUAT ➡ UOMO 40 KG (compreso il bilanciere)/ DONNA 20KG (bilanciere+ dischi)
- 15 Secondi di Transizione
- 2 MINUTI: Max ripetizioni di PUSH UP ➡ UOMO NORMALI/ DONNA SULLE GINOCCHIA
- 15 Secondi di Transizione
- 1 MINUTO: Max ripetizioni di BURPEES OVER THE LINE

► P.S.: 15" di transizione servono solo al cambio stazione NON CONCEDONO PUNTEGGIO se si eseguono ripetizioni prima del suono acustico (0 punti).

GARA CATEGORIA BASE - Formato 3.2.1

- SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la Palestra Happiness di Loreto -

PROVA 2

► FASE 2 –  GARA FINALE REGIONALE - SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la Palestra Happiness di Loreto

► IL GIORNO DELLA GARA GLI ATLETI INSERITI NELLA CATEGORIA BASE DOVRANNO ESSERSI PREPARATI PER LE SEGUENTI PROVE;

PROVA 2

► Tempo Totale: 3 minuti di lavoro + transizioni.

► Punteggio: 1 punto per ogni ripetizione.

► Timer Continuo:

- 2 MINUTI: Max ripetizioni di SIT UP (BUTTERFLY)
- 15 Secondi di Transizione
- 1 MINUTO: Max ripetizioni di LUNGES ALTERNATI FRONTALI  UOMO DISCO 10KG/ DONNA DISCO 5KG, TENUTO AL PETTO

► P.S.: 15" di transizione servono solo al cambio stazione NON CONCEDONO PUNTEGGIO se si eseguono ripetizioni prima del suono acustico (0 punti).

GARA CATEGORIA AVANZATO - Formato 3.2.1

- SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la Palestra Happiness di Loreto -

PROVA 1

► FASE 2 –  GARA FINALE REGIONALE - SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la Palestra Happiness di Loreto

► IL GIORNO DELLA GARA GLI ATLETI INSERITI NELLA CATEGORIA AVANZATO DOVRANNO ESSERSI PREPARATI PER LE SEGUENTI PROVE;

PROVA 1

► Tempo Totale: 6 minuti di lavoro + transizioni.

► Punteggio: 1 punto per ogni ripetizione.

► Timer Continuo:

- 3 MINUTI: Max ripetizioni di SQUAT ➡ UOMO 60 KG (compreso il bilanciere)/ DONNA 40KG (compreso il bilanciere)
- 15 Secondi di Transizione
- 2 MINUTI: Max ripetizioni di PUSH UP ➡ UOMO NORMALI petto a terra/ DONNA NORMALI toccando un rialzo di circa 9 cm con il petto
- 15 Secondi di Transizione
- 1 MINUTO: Max ripetizioni di BURPEES OVER THE LINE

➤ P.S.: 15" di transizione servono solo al cambio stazione NON CONCEDONO PUNTEGGIO se si eseguono ripetizioni prima del suono acustico (0 punti).

GARA CATEGORIA AVANZATO - Formato 3.2.1

- SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la Palestra Happiness di Loreto -

PROVA 2

► FASE 2 –  GARA FINALE REGIONALE - SABATO 9 MAGGIO ore 14.30 presso la Palestra Happiness di Loreto

► IL GIORNO DELLA GARA GLI ATLETI INSERITI NELLA CATEGORIA AVANZATO DOVRANNO ESSERSI PREPARATI PER LE SEGUENTI PROVE;

PROVA 2

► Tempo Totale: 6 minuti di lavoro + transizioni.

► Punteggio: 1 punto per ogni ripetizione.

► Timer Continuo:

- 3 MINUTI: Max ripetizioni di MILITARY PRESS ➡ UOMO BILANCIERE 30 KG/ DONNA BILANCIERE 15 KG
- 15 Secondi di Transizione
- 2 MINUTI: Max ripetizioni di SIT UP (BUTTERFLY)
- 15 Secondi di Transizione
- 1 MINUTO: Max ripetizioni di LUNGES ALTERNATI FRONTALI ➡ UOMO BILANCIERE 30KG/ DONNA BILANCIERE 15 KG

► P.S.: 15" di transizione servono solo al cambio stazione NON CONCEDONO PUNTEGGIO se si eseguono ripetizioni prima del suono acustico (0 punti).

COME VINCE
LA FITNESS
COMPETITION
3-2-1 🏆 nella
CATEGORIA
BASE?

► FASE 3 – 🏆 Premiazioni Finale Regionale

► Punteggio:

Somma matematica di tutte le ripetizioni valide .

(PROVA 1 - Reps Squat + Reps Push Up + Reps Burpees = Score Parziale)

(PROVA 2 – Reps Sit up + Reps Lunges = Score Parziale)

Score Prova 1 + Score Prova 2 = Score Finale

► Vincitore: Chi totalizza il maggior numero di ripetizioni totali nelle 2 prove.

► Spareggio (Tie-break): In caso di parità NEL TOTALE, vince chi ha più Reps nello SQUAT;
nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova SQUAT, vince chi ha più Reps nei PUSH UP;
nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova PUSH UP , vince chi ha più Reps nei BURPEES
OVER THE LINE;

nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova BURPEES OVER THE LINE, vince chi ha più Reps
nei SIT UP;

nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova SIT UP , vince chi ha più Reps nei LUNGES;

► CI SARANNO PREMI PER I PRIMI 3 CLASSIFICATI DI OGNI CATEGORIA (BASE UOMO, BASE
DONNA, AVANZATO UOMO, AVANZATO DONNA)

come COMUNICATO AD INIZIO FILE.

COME VINCE LA FITNESS COMPETITION 3-2-1 🏆 nella **CATEGORIA** **AVANZATO?**

► FASE 3 – 🏆 Premiazioni Finale Regionale

► Punteggio:

Somma matematica di tutte le ripetizioni valide .

(PROVA 1 - Reps Squat + Reps Push Up + Reps Burpees = Score Parziale)

(PROVA 2 – Reps American Swing + Reps Sit up + Reps Wall Ball = Score Parziale)

Score Prova 1 + Score Prova 2 = Score Finale

► Vincitore: Chi totalizza il maggior numero di ripetizioni totali nelle 2 prove.

► Spareggio (Tie-break): In caso di parità NEL TOTALE, vince chi ha più Reps nello SQUAT;
nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova SQUAT, vince chi ha più Reps nei PUSH UP;
nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova PUSH UP , vince chi ha più Reps nei BURPEES
OVER THE LINE;

nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova BURPEES OVER THE LINE, vince chi ha più Reps
negli AMERICAN SWING;

nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova AMERICAN SWING, vince chi ha più Reps nei
SIT UP;

nella remota ipotesi di ulteriore parità nella prova SIT UP, vince chi ha più Reps negli WALL BALL;

► CI SARANNO PREMI PER I PRIMI 3 CLASSIFICATI DI OGNI CATEGORIA (BASE UOMO, BASE
DONNA, AVANZATO UOMO, AVANZATO DONNA)

come COMUNICATO AD INIZIO FILE.

STANDARD ESECUTIVI (**X** NO REP POLICY)

- Giudizio: Ogni ripetizione non conforme (NO REP) NON verrà conteggiata dal giudice, il quale ripeterà A VOCE ALTA lo stesso numero di ripetizione a cui è arrivato l'atleta, finchè non sarà considerata valida, in base agli standard sopra elencati.



SQUAT

1. Partire con il bilanciere sulle spalle e le gambe completamente estese;
2. Eseguire gli Squat rompendo il parallelo ad ogni ripetizione: scendere con la piega dell'anca sotto la linea parallela del ginocchio;
3. Tornare con le gambe completamente estese.

PUSH UPS

1. Partire con i piedi e le mani in appoggio a terra, tenendo i gomiti estesi.
2. Tenere una linea unica dalle spalle ai talloni senza piegare il corpo (nel caso dei push ups facilitati la linea del corpo sarà dalle spalle alle ginocchia)
3. Tenendo la linea del corpo durante tutto il movimento, bisognerà arrivare a toccare il petto a terra o il rialzo (in base alla categoria e al sesso) e tornare nella posizione di partenza a gomiti estesi.

BURPEES OVER THE LINE

1. Partire in piedi
2. Poggiare le mani
3. Saltare indietro
4. Poggiare il corpo a terra: petto e cosce a contatto con il terreno
5. Nella fase di Top position, ovvero durante il salto:
 - staccare i piedi da terra
 - ginocchia e anca devono essere estese(bisogna saltare estendendo tutto il corpo in verticale, senza rimanere con il busto inclinato in avanti o con le ginocchia flesse).
 - battito delle mani dietro la nuca o sopra la testa.
6. Salto frontale oltre la linea con entrambi i piedi direttamente dalla Top position

LUNGES ALTERNATI

1. Partire in piedi con ginocchia e anca estese.
2. Fare un passo in avanti tenendo il disco o i manubri, toccando a terra con il ginocchio della gamba posteriore.
3. Ritornare in piedi dopo ogni lunge (affondo), con i piedi paralleli e con ginocchia e anca estese (senza rimanere con il busto inclinato in avanti o con le ginocchia flesse).
4. Cambiare gamba.

SIT UP (BUTTERFLY)

1. Partire in posizione supina con le ginocchia piegate e le piante dei piedi a contatto.
2. Salire piegando la parte superiore del corpo, andando a toccare con entrambe le mani a terra davanti ai piedi, assicurandosi di superare con le spalle la linea verticale del bacino.
3. Tornare distesi e toccare nuovamente le mani a terra dietro la testa.

MILITARY PRESS

1. **Piedi paralleli e fermi a terra per tutta la ripetizione.**
2. **Bilanciere appoggiato su parte alta del petto/clavicole con presa simmetrica.**
3. **Ginocchia estese, core e glutei contratti, assetto stabile.**
4. **Partenza da fermo senza rimbalzo né uso delle gambe.**
5. **Spinta verticale continua.**
6. **Passaggio della testa sotto il bilanciere durante la salita.**
7. **Lockout completo con gomiti estesi e bilanciere stabile sopra la testa.**
8. **Stabilizzazione evidente in alto senza spostare i piedi.**
9. **Discesa controllata fino al ritorno sul petto.**

MILITARY PRESS

⊘ Motivi di NO REP

1. Uso delle gambe (Push Press involontaria)
2. Qualsiasi flessione/estensione evidente delle ginocchia durante la spinta.
3. Slancio con anche o rimbalzo.
4. Mancato lockout
5. Gomiti non completamente estesi.
6. Mancata partenza dal petto - Il bilanciere non tocca chiaramente il petto/clavicole prima della ripetizione.
7. Rimbalzo evidente sul petto.
8. Movimento non controllato
9. Spostamento dei piedi Passi avanti/indietro/laterali durante la rep.
10. Sollevamento evidente dei talloni
11. Caduta del bilanciere prima del segnale .

Link dei video della Strengthfit Competition dell'anno 2024...

La STRENGTHFIT COMPETITION è stata la gara organizzata da OPES MARCHE fino al 2024.

<https://www.opes-marche.com/video-strengthfit-competition>



