



10 ROUNDS CHALLENGE • SCOPRI IL FORMAT

10 ROUNDS CHALLENGE

La grande novità di quest'anno: un format di allenamento intenso e spettacolare che mette alla prova forza, resistenza, determinazione e mentalità da Everyday Fighters. 10 round di esercizi. Una sola missione: arrivare fino in fondo nel minor tempo possibile.

UNTIL THE LAST BREATH

UNA CHALLENGE IBRIDA, INTENSA, NO STOP

La gara vive nel cuore dell'Everyday Fighters Floor e unisce tecnologia, training e spettacolo in una sola arena.

COME FUNZIONA

IL FORMAT È SEMPLICE QUANTO BRUTALE

**10 STAZIONI. 10 MINUTI DI TEMPO MASSIMO. UNA SOLA MISSIONE:
ARRIVARE FINO IN FONDO.**

La challenge è gratuita, ma i posti sono limitati: l'iscrizione va effettuata in anticipo.

3 CATEGORIE

- Men
- Women
- Duo (coppia uomo/donna)

Non sono previste divisioni per età o livello di preparazione.

STAZIONI

10 round consecutivi, ciascuno dedicato a una capacità diversa: forza, resistenza, coordinazione e mentalità da fighter.

BATTERIE

Le batterie sono composte da 3 atleti per volta, impegnati contemporaneamente sul percorso.

TEMPO

Il tempo massimo per completare la prova è di 10 minuti. Chi non riuscirà a terminare la challenge entro questo limite verrà automaticamente fermato allo scadere del tempo.

DALL'ARRIVO AL TRAGUARDO

STEP 1

CHECK-IN

Bisogna presentarsi almeno 30 minuti prima dell'inizio della gara. Chi arriva tardi perde il posto a favore della lista d'attesa.

STEP 2

KIT ATLETA

Ogni partecipante riceve la t-shirt da indossare durante la gara e la pettorina numerata con nome o nome squadra, da fissare sulla t-shirt tramite gli spilloni forniti.

STEP 3

BRIEFING

Prima di ogni categoria viene svolto un briefing tecnico obbligatorio con modalità di partenza, percorso, regole principali e sicurezza.

STEP 4

LA FINALE

I 3 migliori tempi di ogni categoria accedono alla finale della 10 Rounds Challenge, nella quale si sfideranno nuovamente per decretare il vincitore.

L'organizzazione potrà attivare la finale in base all'andamento delle batterie e ai tempi disponibili; la classifica ufficiale sarà comunque basata sul miglior tempo registrato.

PREMI

COSA TI PORTI A CASA

KIT ATLETA

A TUTTI I PARTECIPANTI

T-shirt Leone 1947 e pettorina con il nome.

FINISHER REWARD

10 ROUNDS FINISHER

Chi chiude entro il time cap diventa un 10 Rounds Finisher.

- Titolo 10 Rounds Finisher
- Finisher Kit Leone 1947: asciugamano Leone 1947, sacca Leone 1947 e banana Dole

PREMIO VINCITORI

TOP 10 ROUNDS FINISHER

- Trofeo ufficiale della 10 Rounds Challenge
- Un Leone Reward del valore di 50 € da utilizzare sullo shop ufficiale leone1947.com

EXTRA

RICORDO UFFICIALE

Tutti i partecipanti potranno scattare una foto ricordo nell'area foto ufficiale della challenge.

LE 10 STAZIONI

10 ROUNDS. NESSUNA PAUSA. SOLO AVANTI.

Ogni partecipante dovrà completare 10 round consecutivi nel minor tempo possibile. Ogni stazione mette alla prova una capacità diversa — potenza, resistenza, coordinazione e mentalità da fighter — e per ciascun round trovi qui parametri, esecuzione, criteri di validità e ciò che non è consentito.

ROUND 1

IGNITION

SkiErg

MEN
200 m

WOMEN
200 m

Attiva tutto il corpo e trova subito il tuo ritmo.

ESECUZIONE

L'atleta deve percorrere la distanza indicata utilizzando lo SkiErg e scegliendo il livello desiderato.

RIPETIZIONE VALIDA

Il round è completato quando il display della macchina segna la distanza richiesta.

NON CONSENTITO

- Partire prima del segnale del giudice
- Scendere dalla macchina prima del completamento della distanza
- Staccare i piedi completamente dalla pedana

ROUND 2

POWER PRESS

MEN
20 reps • 15 kg

WOMEN
15 reps • 12,5 kg

Push Press con manubri

Potenza sopra la testa: spingi e controlla il movimento.

ESECUZIONE

I manubri partono all'altezza delle spalle. L'atleta esegue una spinta sopra la testa aiutandosi con una leggera estensione delle gambe.

RIPETIZIONE VALIDA

- Partenza con manubri all'altezza delle spalle
- Braccia completamente distese sopra la testa
- Controllo del movimento prima della discesa

NON CONSENTITO

- Eseguire un jerk con piegamento sotto il carico
- Non distendere completamente le braccia

ROUND 3

AIR TIME

Box Jump

Salta e riparti: la velocità fa la differenza.

MEN

18 salti • box
alla massima
altezza

WOMEN

15 salti • box
all'altezza
intermedia

ESECUZIONE

L'atleta salta sulla box plyometrica con entrambi i piedi.

RIPETIZIONE VALIDA

- Entrambi i piedi atterrano sulla box
- I piedi toccano interamente la superficie
- Completa estensione del corpo in posizione eretta

NON CONSENTITO

- Atterrare con un solo piede
- Piedi non interamente sulla box
- Non estendere completamente il corpo

ROUND 4

CONTROL

Snatch con manubrio

Un movimento tecnico e potente dalla terra sopra la testa.

MEN

20 reps • 12,5
kg

WOMEN

15 reps • 10 kg

ESECUZIONE

Il manubrio parte da terra e viene portato sopra la testa in un unico movimento. Il manubrio deve toccare terra ad ogni ripetizione. Le braccia possono essere alternate liberamente, ma il peso può essere cambiato di mano solamente quando il manubrio tocca terra.

RIPETIZIONE VALIDA

- Manubrio sopra la testa
- Braccio completamente disteso
- Controllo del movimento
- Manubrio tocca terra a ogni ripetizione

NON CONSENTITO

- Spinta sopra la testa con due tempi
- Appoggiare il manubrio sulla spalla

ROUND 5

THE LOAD

Affondi frontali singoli con sacco da boxe da 15 kg

Il peso sulle spalle e si fa un passo in avanti. Qui entrano in gioco forza e stabilità.

MEN

30 affondi frontali singoli

WOMEN

20 affondi frontali singoli

ESECUZIONE

Il sacco da boxe viene posizionato sulle spalle. L'atleta esegue affondi frontali alternati in avanti.

RIPETIZIONE VALIDA

- Il ginocchio della gamba posteriore tocca il pavimento
- Ritorno in posizione eretta prima del passo successivo

NON CONSENTITO

- Affondi parziali
- Trascinare il sacco o farlo cadere

ROUND 6

FULL BODY

Thruster con bilanciere

Squat e spinta sopra la testa. Uno dei movimenti più completi e impegnativi della challenge.

MEN

15 reps • 30 kg

WOMEN

12 reps • 20 kg

ESECUZIONE

Il movimento parte con il bilanciere all'altezza delle spalle. L'atleta esegue uno squat completo seguito da una spinta sopra la testa.

RIPETIZIONE VALIDA

- Anca sotto la linea del ginocchio nello squat
- Braccia completamente distese sopra la testa

NON CONSENTITO

- Eseguire push press senza squat
- Non completare l'estensione sopra la testa

ROUND 7

IMPACT

Slam Ball Smash

Sollevi, esplodi e schiacci la palla al suolo. Potenza pura.

MEN

18 smash

WOMEN

18 smash

ESECUZIONE

L'atleta solleva la palla sopra la testa distendendo completamente le braccia e la lancia con forza a terra. La sequenza delle palle è obbligatoria e prevede tre giri con un doppio smash per palla: Men: 6 kg → 9 kg → 12 kg. Women: 4 kg → 6 kg → 9 kg.

RIPETIZIONE VALIDA

- Palla sollevata sopra la testa
- Impatto della palla sul pavimento

NON CONSENTITO

- Saltare la sequenza dei pesi
- Lanciare la palla senza sollevarla sopra la testa
- Non distendere completamente le braccia

ROUND 8

THE FLIP

Ribaltamento completo del sacco da boxe da 20 kg

Come ribaltare un pneumatico. Qui si testa la forza totale del corpo.

MEN

20 ribaltamenti

WOMEN

15 ribaltamenti

ESECUZIONE

Il sacco viene sollevato da terra afferrandolo dal lato corto e ribaltato in avanti. L'atleta deve girare a fianco al sacco per eseguire il ribaltamento successivo.

RIPETIZIONE VALIDA

Il sacco deve essere completamente ribaltato sul lato opposto.

NON CONSENTITO

- Spingere o trascinare il sacco
- Passare dall'altra parte con le gambe divaricate per ribaltarlo nuovamente

ROUND 9

GRIP TEST

Trazioni al rig / Australian Pull Up

Il test della forza pura. Qui le braccia iniziano davvero a bruciare.

MEN

8 reps

WOMEN

10 reps di trazioni facilitate Australian Pull Up

ESECUZIONE

Partenza con braccia completamente distese. L'uomo esegue trazioni al rig portando il petto alla barra. La donna esegue trazioni facilitate Australian Pull Up.

RIPETIZIONE VALIDA

- Braccia completamente distese in partenza
- Petto alla barra

NON CONSENTITO

- Ripetizioni parziali
- Slanci eccessivi non controllati

ROUND 10

FIGHT

Pugni diretti al sacco da boxe + Finish Line

Ultimo round. Qui non si pensa più alla tecnica. Solo pugni, ritmo e determinazione. Until the last breath.

MEN

60 colpi

WOMEN

50 colpi

ESECUZIONE

L'atleta esegue una sequenza rapida di pugni diretti al sacco senza affondarli. Superato l'ultimo round, corre verso la linea del traguardo attraversando il rig.

RIPETIZIONE VALIDA

- Ogni colpo deve toccare chiaramente il sacco
- Il traguardo è valido quando entrambi i piedi oltrepassano completamente la linea di arrivo

NON CONSENTITO

- Colpi non portati a contatto con il sacco
- Spingere il sacco invece di colpirlo
- Tagliare il traguardo con un solo piede
- Fermarsi prima della linea di arrivo

REGOLE & PENALITÀ

COSA DEVI SAPERE PRIMA DI PARTIRE

PENALITÀ

- Le ripetizioni non valide non vengono conteggiate e devono essere ripetute.
- Se l'atleta sceglie di passare a un peso inferiore, riceve 30 secondi di penalità.
- Saltare completamente una stazione comporta 3 minuti di penalità.

AUTORITÀ DEI GIUDICI

- Ogni corsia è presidiata da un giudice di gara.
- Il giudice verifica esecuzione, conteggia ripetizioni valide e autorizza il passaggio alla stazione successiva.
- Le decisioni dei giudici sono definitive.

SICUREZZA SUL FLOOR

- Non è consentito interferire con gli altri partecipanti.
- Vietato spostare o modificare le attrezzature.
- Non è consentita assistenza esterna durante l'esecuzione degli esercizi.
- Vietato insultare lo staff o invadere il floor senza gareggiare.

TEMPO MASSIMO

- 10 minuti per Men e Women.
- 12 minuti per Duo.
- Allo scadere del tempo, la prova viene interrotta e viene registrato il numero di round completati.

CATEGORIA DUO

UNA SQUADRA. UN SOLO TEMPO UFFICIALE.

Nella categoria Duo partecipano un uomo e una donna. Entrambi devono completare tutti i 10 round entro 12 minuti. La partenza è asincrona: parte prima l'uomo, mentre la donna entra in gara al termine del Round 2.

il tempo ufficiale viene registrato solo quando entrambi tagliano il traguardo insieme, mano nella mano. Passare il traguardo prima della compagna comporta la squalifica della squadra.

PARAMETRI

Ogni atleta utilizza gli stessi carichi e le stesse ripetizioni previsti per la propria categoria individuale.

CRONOMETRAGGIO

Il tempo della squadra parte con l'uomo e si chiude solo al taglio del traguardo finale della coppia.

ASSISTENZA

Nel finale l'uomo può accompagnare verbalmente la compagna, ma non può eseguire ripetizioni al suo posto né interferire con i giudici.

CALENDARIO CHALLENGE

QUANDO SI GAREGGIA

CATEGORIA	SABATO 30 MAGGIO	DOMENICA 31 MAGGIO	NOTA
MEN	Ore 14:00 Challenge Men	Ore 13:00 Challenge Men	Categoria individuale maschile
WOMEN	Ore 17:00 Challenge Women	Ore 10:00 Challenge Women	Categoria individuale femminile
DUO	Ore 15:30 Challenge Duo	Ore 11:30 Challenge Duo	Categoria uomo + donna

L'ARENA DELLA CHALLENGE

LA SFIDA PRENDE VITA NEL CUORE DEL FLOOR

La 10 Rounds Challenge vive al centro dell'Everyday Fighters Floor. La parte tecnica è supportata da tre partner: **Lacertosus** per strutture e attrezzature, **Uptivo** per il sistema di rilevazione elettronica dei tempi tramite sensori indossabili e **Dole**, partner legato al mondo dello sport e del benessere.

PARTNER

LACERTOSUS[®]

Fornisce strutture e attrezzature utilizzate nelle diverse stazioni della gara.

PARTNER

SPART[®]
SMART TRAINING SOLUTIONS

Dalle attrezzature innovative ai pavimenti resistenti e durevoli, SPART Fitness fornisce soluzioni complete per le esigenze di ogni palestra.

PARTNER



Azienda leader nella produzione e distribuzione di frutta fresca, da sempre legata al mondo dello sport e del benessere.

I PROTAGONISTI

UN VERO TEAM DA ARENA



SPEAKER UFFICIALE

SIMONE "SIMO WORKOUT"

Fitness influencer e creator molto seguito nel mondo dello sport e del combat training. Racconterà ogni momento della gara, inciterà i partecipanti e trascinerà il pubblico dentro l'atmosfera della sfida.



SPEAKER UFFICIALE

DIEGO "EL TORO" LENZI

Pugile italiano nella categoria dei pesi massimi, racconterà ogni momento della challenge, e prenderà parte alla sfida.



SUL FLOOR

L'INVIATO SPECIALE

Raccoglierà emozioni, curiosità e reazioni del pubblico durante la gara, intervistando amici, compagni di allenamento e supporter dei partecipanti.



DIREZIONE TECNICA

PIETRO "THE ROUND MASTER" KONDI

Ideatore della challenge e capotrainer dello stand. Durante la competizione è direttore tecnico e DJ ufficiale, creando dal vivo l'atmosfera sonora di ogni round.



GIUDICI DI CORSIA

LEONE1947 PERFORMANCE TEAM

Presente sul floor per verificare la corretta esecuzione delle prove e supportare lo svolgimento della challenge.