



## ▣ High Speed League – Finale 2025

📍 Arena Civica – Milano

📅 Domenica 28 settembre 2025

⌚ Ore 16:00 – 19:00

### 1 Radar Speed Challenge – Velocità pura

Sprint sul rettilineo con rilevamento velocità tramite radar.

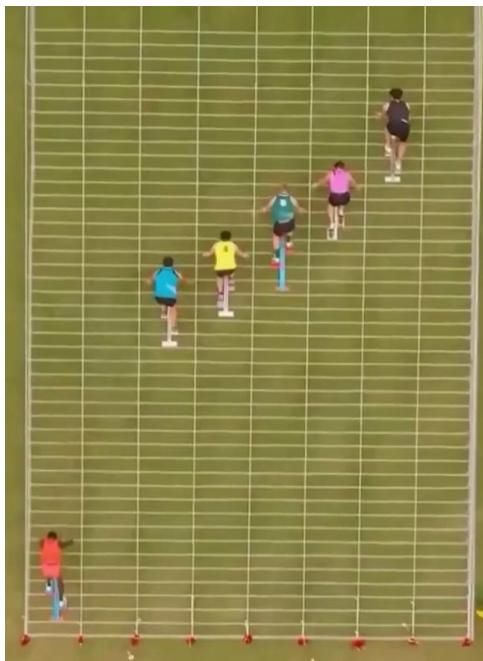
- Thunder Zone: velocità rilevata in un tratto di 20 metri.
- La rincorsa per entrare alla massima velocità nella Thunder Zone è a discrezione dell'atleta.
- Round 1: tutti gli iscritti (U/D) → 3 tentativi, vale il migliore. I migliori 12 uomini e 12 donne accedono alle semifinali.
- Semifinali: 12 uomini e 12 donne, passano i migliori 3 per categoria.
- Finale: 3 uomini e 3 donne, 3 prove a testa, si scarta il peggiore, somma dei 2 migliori.



### 2 Gara ad Handicap – 100m con partenze sfalsate

Sprint con partenze differenziate in base al PB stagionale.

- Handicap: 1 metro ogni 0,10 secondi di differenza. Arrotondamento per eccesso (es. 0,15 = 0,2s = 2 metri).
- Qualificazioni: 2 semifinali uomini e 2 donne (8 atleti). Passano i primi 2.
- Finale: 8 atleti (U/D insieme), un unico podio assoluto.



### **3 The Ultimate Run – 400m con pacer e sirena**

Gara spettacolare con pacer e colpo di scena casuale.

- Tutti partono dietro ai pacer, che correranno a ritmo blando.
- In un punto casuale della gara suona una sirena, da lì parte la volata.
- Gara massima di 1 giro.
- Qualificazioni: 2 semifinali uomini e 2 donne (12 atleti). Passano i primi 3.
- Finale: maschile e femminile separati (o mista se necessario).
- Premi: a tutti i partecipanti maglietta Nike gratuita. Ai primi 3 (u/d) premi Nike, con scarpe al vincitore assoluto.

### **4 Standing Jump Contest – Lungo e Alto da fermo**

Prove di esplosività pura, uomini e donne gareggiano insieme (classifiche separate).

- Lungo da fermo: salto in estensione da fermo.
- Alto da fermo: gara mista con regole dell'alto tradizionale.
- Prove: 4 tentativi per tutti, 6 per i finalisti (6 uomini + 6 donne).
- Combinata: somma punteggi alto+lungo per classifica unica (U/D).

### **5 Team Speed Challenge – Classifica a squadre**

Gli atleti possono iscriversi come squadra (nome libero, massimo 8 atleti).

- Ogni piazzamento assegna punti validi per la squadra.
- Per ogni specialità, conta il miglior piazzamento ottenuto dagli atleti della squadra.
- Vince la squadra con il punteggio totale più alto.



## Premiazioni Finali

- Vincitori High Speed League 2025 (U/D)
- Podio Gara ad Handicap (assoluto)
- Podio Radar Challenge (U/D)
- Podio The Ultimate Run (U/D o mista)
- Vincitori Lungo da fermo (U/D)
- Vincitori Alto da fermo (U/D)
- Combinata Salti (U/D)
- Classifica a squadre

## Costi di iscrizione

- 5 € per 1 evento
- 8 € per 2 eventi
- 10 € per 3 eventi
- **The Ultimate Run (gara Nike): gratuita**

## Modalità di iscrizione

Unicamente a mezzo e-mail all'indirizzo [qasportsmedia@gmail.com](mailto:qasportsmedia@gmail.com) con indicato:

Nome e cognome dell'atleta

Società di appartenenza

Data di nascita

In quale gara/e iscriverlo/a

Effettuare il pagamento con uno dei seguenti metodi:

Tramite bonifico bancario intestato a

ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA QA SPORTS  
BANCA SISTEMA MILANO  
IBAN IT20G0315801600CC1022002957

2. Pagamento con CARTA DI CREDITO sul conto Paypal [paypal.me/meetingQA](https://paypal.me/meetingQA)

**Portare OBBLIGATORIAMENTE la ricevuta di pagamento il giorno della gara per confermare la propria iscrizione, pena l'esclusione dalla gara.**

**Le conferme si effettueranno direttamente sul campo entro le ore 15.30**