palestriadi

SETTORE NAZIONALE PESISTICA CSEN

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

INFO: PALESTRIADICSEN@GMAIL.COM - 3287631020

SETTORE NAZIONALE

PESISTICA – CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARA

CIRCUITO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN 2021

INDICE

PAG. 2 – CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI – CLASSI DI ETA' – CATEGORIE DI PESO

PAG. 2 – PROVE CIRCUITO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN

PAG. 3 – CLASSIFICA A SQUADRE

PAG. 4 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI - PIEGAMENTI (PUSH UP)

PAG. 5 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI - PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA (PUSH UP)

PAG. 6 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI – CRUNCH A TERRA

PAG. 7 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI – SQUAT A CORPO LIBERO

PAG. 8 – ABBIGLIAMENTO

PAG. 8 – GIURIA

PAG. 8 – VERBALE GARA

PAG. 9 – CARATTERISTICHE TECNICHE PER LE GARE ON LINE

PAG. 10 – VIDEO

CATEGORIE Maschili e Femminili

CLASSI DI ETA'	CATEGORIE DI PESO MASCHILI	CATEGORIE DI PESO FEMMINILI
ESORDIENTI 13 (13° anno di età) *	Fino a 65 kg	Fino a 50 kg
ESORDIENTI Under 15 (14° - 15° anno) *	Fino a 72 kg	Fino a 57 kg
Under 17 (16° - 17° anno) *	Fino a 80 kg	Fino a 65 kg
JUNIORES (18° - 19° - 20° anno) *	Fino a 90 kg	Oltre 65 kg
Seniores A (21-30 anni) *	Oltre 90 kg	
Seniores B (31-40 anni) *		
Master A (41-45 anni) *		
Master B (46-50) *		
Master C (51-55) *		
Master D (56-60) *		
Master E (61-65) *		
Master F (da 66 anni in su) *		

* Si intende anno compiuto al giorno della gara (es. Seniores A tutti coloro che hanno un'età compresa tra I 21 anni compiuti ed I 30 anni compiuti al giorno della gara)

PROVE del CIRCUITO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN

- ✓ La competizione si intende effettuata "A TEMPO" ovvero occorrerà che l'atleta effettui, nel minor tempo possibile, le prove sotto elencate effettuando tutte le ripetizioni previste in modo valido.
- ✓ Nel caso di **ripetizioni non valide**, esse verranno conteggiate ai fini della conclusione della prova, ma **per ogni ripetizione non valida verrà conteggiata una penalità pari a 2 secondi sul tempo finale**.
- ✓ Nel caso l'atleta si fermi nel corso dell'esecuzione delle tre prove sotto elencate il cronometro continuerà a conteggiare il tempo.

- ✓ La classifica verrà stilata, **per singola categoria, maschile e femminile, disgiuntamente, in base al tempo impiegato nel completare tutte le tre prove previste (aggiungendo le eventuali penalità).**
- ✓ **Gli esercizi andranno eseguiti obbligatoriamente, pena nullità della prova, nella sequenza**
- ✓ **PIEGAMENTI (PUSH UP) – CRUNCH – SQUAT Gli esercizi andranno effettuati in uno spazio (che andrà delimitato con NASTROCARTA) di dimensione massima di 3 metri x 3 metri in cui l'atleta potrà muoversi liberamente nel susseguirsi delle 3 prove**

PROVE CATEGORIE SENIORES – MASTER A

MAN: 40 Piegamenti (PUSH UP) - 40 Addominali Crunch a Terra - 40 Squat

WOMAN: 25 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP) - 25 Addominali Crunch a Terra - 25 Squat

PROVE TUTTE LE ALTRE CATEGORIE

(ESORDIENTI 13 - ESORDIENTI UNDER 15 - JUNIORES - MASTER B - MASTER C - MASTER D - MASTER E - MASTER F)

MAN: 30 Piegamenti (PUSH UP) - 30 Addominali Crunch a Terra - 30 Squat

WOMAN: 15 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP) - 15 Addominali Crunch a Terra - 15 Squat

CLASSIFICA A SQUADRE

1° POSTO 10 PUNTI - 2° POSTO 6 PUNTI - 3° POSTO 4 PUNTI - 4° POSTO 2 PUNTI - 5° POSTO 1 PUNTO

ESECUZIONE TECNICA degli ESERCIZI

- **PIEGAMENTI (PUSH UP)**

Posizione di partenza: Ci si posiziona proni a terra con braccia tese, facendo perno sui piedi, gambe e tronco dritti, con un disco da 10 kg* posto a terra, fronte petto. La distanza fra le mani è leggermente superiore a quella delle spalle.

Esecuzione: Flettere le braccia facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti, fino a quando non si tocca il disco. A quel punto, aiutandosi unicamente con le braccia, si spinge verso l'alto tutto il corpo, fino all'estensione completa delle braccia, facendo sempre perno sulla punta dei piedi.

*** (Il disco da 10 kg dovrà avere al massimo lo spessore di 5 centimetri).**

- ## PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA (PUSH UP)

Posizione di partenza: Ci si posiziona proni a terra con braccia tese, facendo perno sulle ginocchia, gambe e tronco dritti, con un **disco da 10 kg*** posto a terra, fronte petto. La distanza fra le mani è leggermente superiore a quella delle spalle.

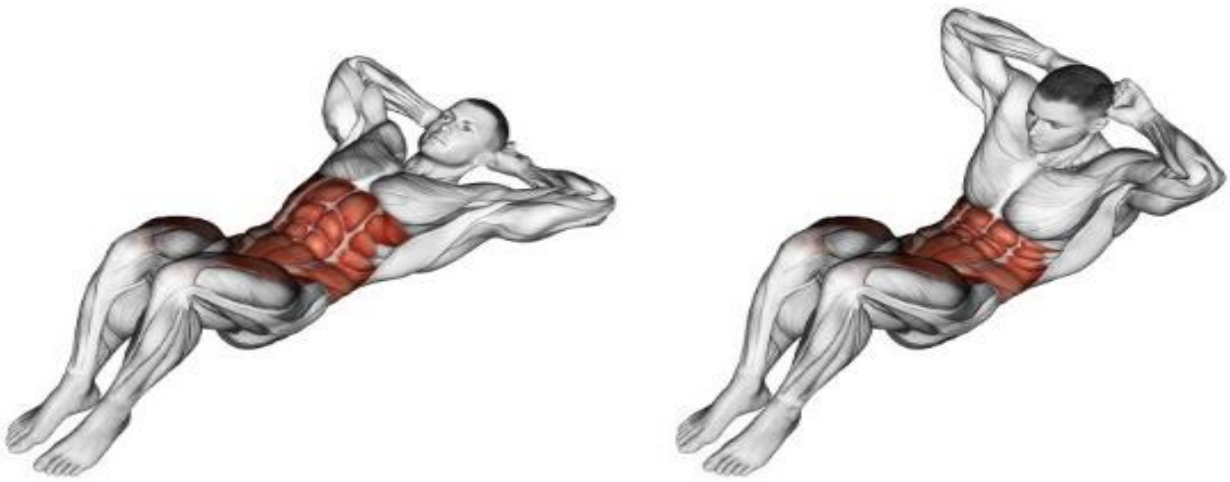
Esecuzione: Flettere le braccia facendo perno sulle ginocchia fino a distendere completamente i gomiti, fino a quando non si tocca il disco. A quel punto, aiutandosi unicamente con le braccia, si spinge verso l'alto tutto il corpo, fino all'estensione completa delle braccia, facendo sempre perno sulle ginocchia stesse. La posizione dei piedi è ininfluente sia in fase di discesa che di risalita.

***(Il disco da 10 kg dovrà avere al massimo lo spessore di 5 centimetri)**

- ## CRUNCH A TERRA

POSIZIONE DI PARTENZA: vede l'atleta sdraiato supino sul pavimento con le ginocchia flesse in modo che entrambi i piedi siano appoggiati sul pavimento con tutta la pianta.

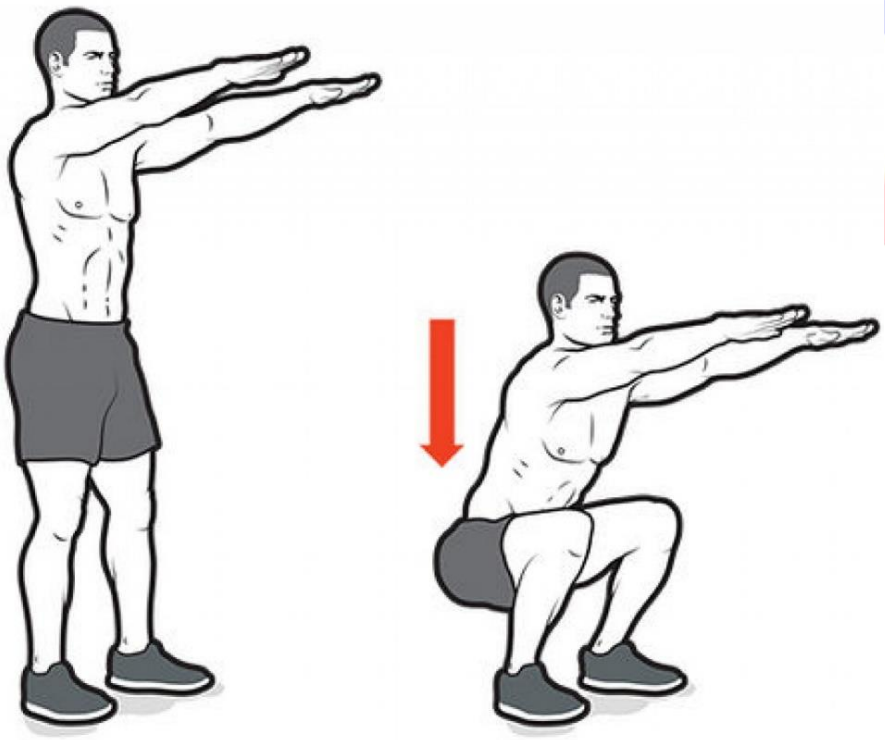
ESECUZIONE: Gli arti inferiori dovranno rimanere immobili per tutta la durata dell'esercizio. **La testa inizialmente è a contatto con il pavimento.** Le mani dietro la testa con le dita intrecciate. L'esecuzione consiste nell'eseguire una **flessione della colonna** in modo che **si stacchi la parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio,** mentre la parte bassa della schiena rimane a contatto con il pavimento per tutta la durata dell'esercizio, per poi ritornare **nella posizione di partenza con le spalle a contatto con il pavimento.**



- ## SQUAT A CORPO LIBERO

Posizione di partenza: In piedi con la schiena contratta con la sua naturale curvatura, testa diritta e sguardo avanti. La distanza fra i piedi, che sono leggermente divaricati, è leggermente superiore all'ampiezza delle spalle.

Esecuzione: Mantenendo lo sguardo avanti si comincia a scendere lentamente mandando indietro i glutei. Si continua a scendere fino a quando le cosce arriveranno ad **essere almeno sotto la posizione parallele al pavimento** (ovvero quando l'anca supera la linea, parallela al suolo, tracciata dal ginocchio). Durante la discesa tutta la pianta del piede non si stacca mai da terra. A questo punto si ricomincia la salita fino a tornare nella posizione di partenza. E' consentito il libero movimento delle braccia sia in fase discendente che ascendente.



ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento obbligatorio: Maglietta o Canotta aderente + Pantaloncini o pantaloni aderenti.

GIURIA (sia per le gare dal vivo che on line)

La giuria sarà composta dalle seguenti figure:

- **Cronometrista** che calcolerà il tempo di esecuzione impiegato dall'atleta affinchè quest'ultimo effettui le prove gara effettuando tutte le ripetizioni previste per la classe di Età e la Categoria.
- **Giudice di Gara** che, una volta iniziata la prova valuterà le ripetizioni valide e, assieme al cronometrista applicherà le penalità previste in base alle ripetizioni non valide esprimendo il punteggio finale.

VERBALE GARA (sia per le gare dal vivo che on line)

Il verbale gara andrà compilato dal cronometrista e dal giudice di gara ed andrà firmato da entrambi.

CARATTERISTICHE TECNICHE COMPETIZIONI ON LINE

1. Introduzione - C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale) ha introdotto un nuovo mondo di competizioni sportive online.

1.1. Competizione on line categorie

Le competizioni si svolgeranno secondo le CATEGORIE e CLASSI previste dal presente regolamento.

1.2. Sistema della COMPETIZIONE NAZIONALE ON LINE

- La competizione Palestriadi Nazionali si svolge con il sistema a punteggio
- Punteggio e Classifica Regionale
- Punteggio e Classifica Nazionale
- Verranno Premiati i primi 3 di ogni categoria nell'ambito della Classifica Regionale
- Verranno Premiati i primi 5 di ogni categoria nell'ambito della Classifica Nazionale

2. Registrazione

2.1. Atleti - Iscrizioni

E' necessario preventivamente iscriversi alla Manifestazione compilando l'apposito Modulo di Iscrizione (ALLEGATO A)

- Per l'iscrizione occorrerà inviare il MODULO di ISCRIZIONE (**allegato A**) allegando altresì copia del Bonifico effettuato relativo alla quota di Iscrizione, (**pari a € 8,00 per singolo iscritto**), all'indirizzo email palestriadicsen@gmail.com. Il Bonifico andrà effettuato sul cc bancario avente
  IBAN: IT 76 Z 02008 04403 000080340311
  intestato a "CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE COMITATO PROVINCIALE CZ".
- L'Invio dei VIDEO sarà invece possibile, **dopo aver effettuato l'iscrizione come al punto precedente** (NB RISOLUZIONE MASSIMA 720 dpi).
- I video delle prove degli atleti appartenenti ad ogni singola ASD/SSD andranno inviati, dalla stessa ASD/SSD, con una unica email (se possibile) utilizzando il servizio gratuito **WeTransfer** o metodologia similare **a** palestriadicsen@gmail.com inserendo nell'**oggetto**:

"Nome ASD/SSD – Regione, Provincia, Comune". Il Singolo Video dovrà essere denominato con il **"Cognome e Nome e con la Categoria dell'Atleta di appartenenza (Classe d'età e categoria di peso).**

- Dopo l'invio, i video verranno convalidati, TRAMITE EMAIL DI CONFERMA, per assicurarsi che soddisfi tutti i requisiti.
- Verrà pubblicato il programma della DIRETTA FACEBOOK in cui verranno trasmesse le esibizioni di tutti i finalisti nazionali che verranno premiati.

3. Video

3.1. Registrazione dei video

Per il fair play e il giudizio oggettivo, le tue registrazioni video devono soddisfare determinati requisiti (**ATTENZIONE! Se la tua registrazione video non soddisfa i requisiti, di seguito riportati, potresti non essere in grado di competere**):

Qualità della registrazione:

- Risoluzione MASSIMA CONSENTITA: 720 dpi (HD);
- La registrazione deve fornire un'acquisizione audio di buona qualità, senza rumore di fondo;
- È **ASSOLUTAMENTE VIETATO MODIFICARE IL VIDEO** (nessun cambio di audio, nessun overlay, nessun taglio, e accelerazione o rallentamento del video stesso). **Se dal controllo si evince un qualsiasi montaggio, l'unità competitiva in questione verrà squalificata dal concorso/competizione.**

a) **VIDEO DELLA PESATURA ATLETI + MISURAZIONE AREA GARA**

Occorrerà effettuare un video in cui, uno per uni, gli Atleti agonisti tesserati CSEN, appartenenti ad una ASD/SSD, mostrano alla videocamera il documento di identità e la tessera CSEN e poi salgono sulla bilancia; l'operatore dovrà mostrare chiaramente che l'Atleta è con entrambi i piedi sulla bilancia e dovrà quindi **mostrare chiaramente il peso registrato sulla stessa**. Occorrerà poi riprendere la misurazione **dell'area di gara (3 metri x 3 metri) delimitata con nastro-carta** o metodi similari.

a) **VIDEO DELLE PROVE TECNICO/SPORTIVE**

Posizione dell'Atleta

- E' possibile registrare il video ovunque - stanze o aria aperta - purché questa posizione fornisca abbastanza spazio e una superficie piana;
- Occorrerà assicurarsi che la posizione consenta che non ci sia passaggio di persone o disturbi audio/video di qualunque genere e che abbia condizioni di luce adeguate;
- Occorrerà assicurarsi che questa posizione sia libera da altri oggetti e che non vi siano rischi di infortuni;

Posizione della videocamera

- Se si registra all'esterno, non posizionare la fotocamera alla luce solare diretta o controluce;
- Quando si posiziona la videocamera, assicurarsi che la distanza sia sufficientemente grande da registrare tutta l'area necessaria per le prestazioni della propria PERFORMANCE SPORTIVA / Modulo e che le prove effettuate dall'Atleta siano visibili durante l'intera prestazione mostrando (ad esempio) chiaramente il contatto del petto con il disco da 10 kg nel corso dei PIEGAMENTI, il distacco della parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio nel caso del crunch a terra e che le cosce arrivino ad essere almeno sotto la posizione parallele al pavimento nel caso dello squat;
- Non appoggiare la fotocamera sul pavimento: si consiglia un'altezza minima di 80 cm. Se non si dispone di un treppiede, utilizzare un altro oggetto stabile ecc.;
- L'atleta dovrà, durante l'esecuzione delle prove, posizionarsi orizzontalmente rispetto alla foto/videocamera così da permettere la visione adeguata della esecuzione stessa

3.2 Flusso di lavoro

- Iniziare la registrazione;
- Mostrare un cartello con Cognome, Nome, Categoria (Classe di età e categoria di peso);
- Iniziare l'esibizione **dopo lo start del Tecnico dell'ASD/SSD presente alla prova** che dovrà dare il comando dell'esercizio nell'ordine **(PIEGAMENTI – CRUNCH – SQUAT)** e contare le ripetizioni a voce alta e chiara;
- Al termine dell'esibizione, dopo circa 3 secondi, fermare la registrazione.

4. Giudizio dei Giudici e risultati

I risultati saranno pubblicati sulla pagina **CSEN NAZIONALE** e sul sito **www.csen.it**

5. Contatti

- Email: **palestriadicsen@gmail.com**
- Coordinatore Nazionale CSEN Settore PESISTICA/CULTURA FISICA: **dott. FRANCESCO DE NARDO 3287631020**
- Responsabile Nazionale Iscrizioni e Referente per le problematiche tecniche dei Video Gara **M° Fabio Gencarelli 3498745658**
- Supervisore Tecnico: **M° Antonio Caira 3336453936**
- Responsabile Nazionale Giudici di Gara: **M° Sergio Servidone 3382280851**