SETTORE NAZIONALE CSEN

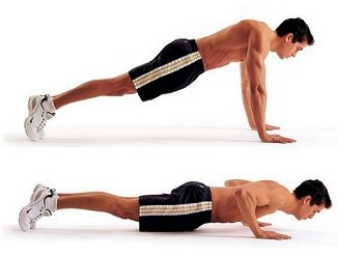
Regolamento Gara Provinciale

Circuito Palestriadi CSEN

INFO: segreteriacsen.ragusa@gmail.com

Phone: 338-8461763= Annalisa;

329-5535423 = Cinzia.







CIRCUITO Provinciale 2026

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN

Valido dal 01/01/2026 al 31/12/2026

Settore Nazionale



Regolamento della GARA

Circuito Provinciale PALESTRIADI CSEN 2026

INDICE:

Pagina	Descrizione
3	**Categorie Maschili e Femminili**
4	**Descrizione della GARA PALESTRIADI CSEN**
4	**Le diverse categorie e gli esercizi da eseguire**
5	Esecuzione Tecnica del **I° Esercizio**: **PROVA DI FLESSIBILITA' ANTERIORE DEL TRONCO**
7	Esecuzione Tecnica del **II° Esercizio**: **PROVA DI FORZA ESPLOSIVA**
8	Esecuzione Tecnica del **III° Esercizio**: **EQUILIBRIO E FORZA DEGLI ARTI INFERIORI**
9	Esecuzione Tecnica del **IV° Esercizio**: **PROVA DI CORE STABILITY:**
10	Esecuzione Tecnica del **V° Esercizio**: **STABILITA' IN EQUILIBRIO MONOPODALICO IN ORIZZONTALE PRONA**
11	**Tempi e modalità di iscrizione alla Gara**
12	**Abbigliamento, Giuria e Verbali di Gara**

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN

Valido dal 01/01/2026 al 31/12/2026

CATEGORIE Maschili e Femminili

Categorie
ESORDIENTI 13 (13° anno di età) *
ESORDIENTI Under 15 (14° - 15° anno) *
Under 17 (16° - 17° anno) *
JUNIORES (18° - 19° - 20° anno) *
Seniores A (21-30 anni) *
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 per anno compiuto, il giorno della gara (Es. Seniores A tutti coloro che hanno un'età compresa tra i 21 anni compiuti ed i 30 anni compiuti il giorno della gara).**

Descrizione della Gara PALESTRIADI CSEN

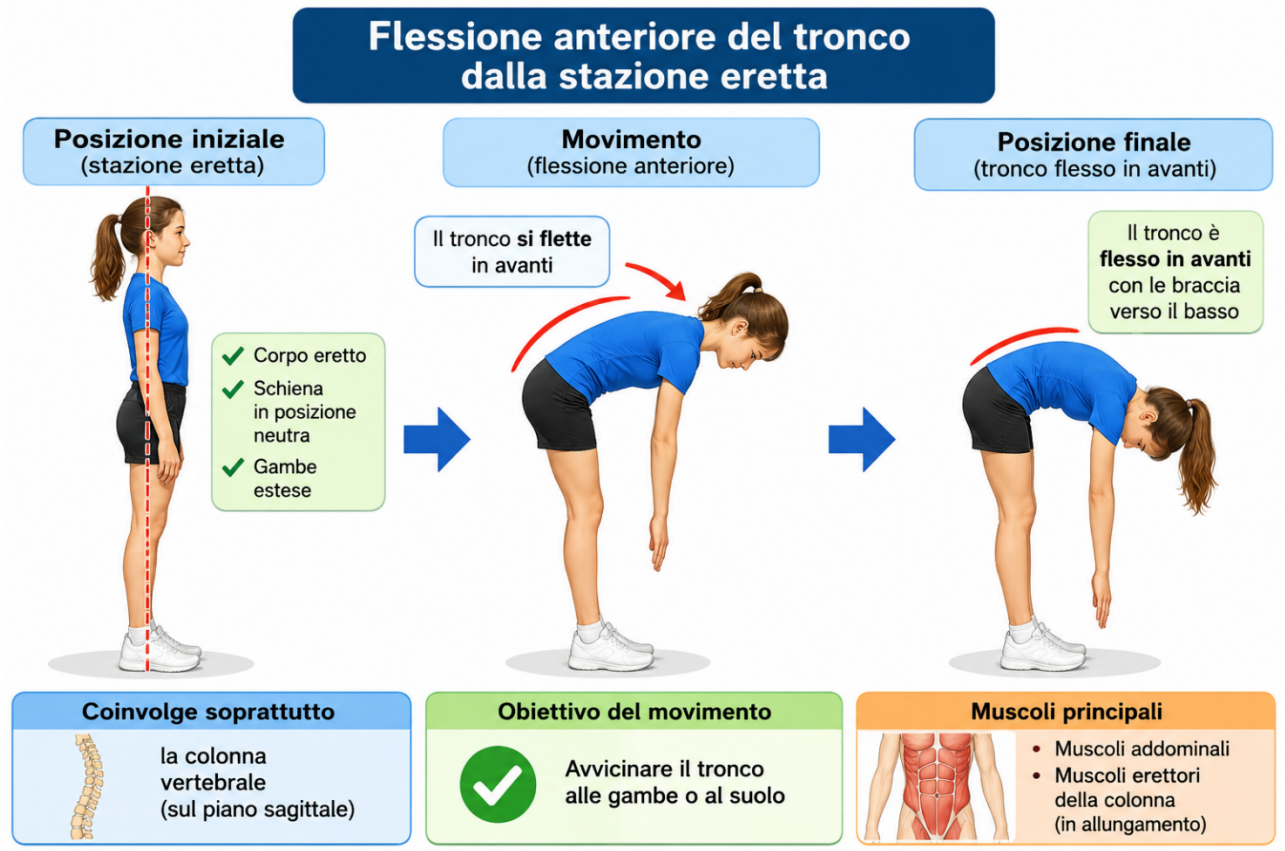
- ✓ La competizione prevede la dimostrazione del possesso di una certa "**FORMA FISICA**" attraverso l'esecuzione di esercizi ginnici a **TEMPO**, di **TENUTA** e di **SALTO**;
- ✓ Ogni atleta potrà ripetere il singolo esercizio una sola volta;
- ✓ Nel caso in cui l'atleta si fermi nel corso dell'esecuzione della prova, il punteggio verrà considerato fino a quel momento;
- ✓ La classifica verrà stilata **per singola categoria** opportunamente distinta tra **maschile e femminile;**
- ✓ Tutti gli esercizi andranno eseguiti obbligatoriamente dagli atleti, pena la nullità della prova
- ✓ Le prove andranno effettuate nello spazio (delimitato con NASTROCARTA) di dimensione idoneo affinchè l'atleta possa muoversi liberamente.

Attenzione!!!

I vincitori avranno diritto di partecipare alla FINALE Nazionale delle Palestriadi 2026 che si terrà on line martedì 29 dicembre 2026 in diretta sulla pagina Facebook Ufficiale Palestraiadi.

Gli Esercizi da Eseguire

Esecuzione Tecnica del I° Esercizio:



PROVA DI FLESSIBILITA' ANTERIORE DEL TRONCO

La prova consiste nel flettere il tronco in avanti fino a toccare terra col palmo delle mani.

PUNTEGGIO:

Posizione del corpo in flessione avanti	Punti
Palmo delle mani completamente a terra	20
Tocco terra con la punta delle dita	15
Distanza dalla terra cm. 1	14
Distanza dalla terra cm. 2	13
Distanza dalla terra cm. 3	12
Distanza dalla terra cm. 4	11
Distanza dalla terra cm. 5	10
Distanza dalla terra cm. 6	9
Distanza dalla terra cm. 7	8
Distanza dalla terra cm. 8	7
Distanza dalla terra cm. 9	6
Distanza dalla terra cm. 10	5
Distanza dalla terra cm. 11	4
Distanza dalla terra cm. 12	3
Distanza dalla terra cm. 13	2
Distanza dalla terra cm. 14	1
Distanza dalla terra cm. 15	0

Esecuzione Tecnica del II° Esercizio:



PROVA DI FORZA ESPLOSIVA

La prova consiste nel saltare in avanti il più lontano possibile senza rincorsa

PUNTEGGIO:

Punti 1 per ogni cm. saltato

Esempio: salto di cm 235 – punti assegnati 235

Esecuzione Tecnica del III° Esercizio:



EQUILIBRIO E FORZA DEGLI ARTI INFERIORI

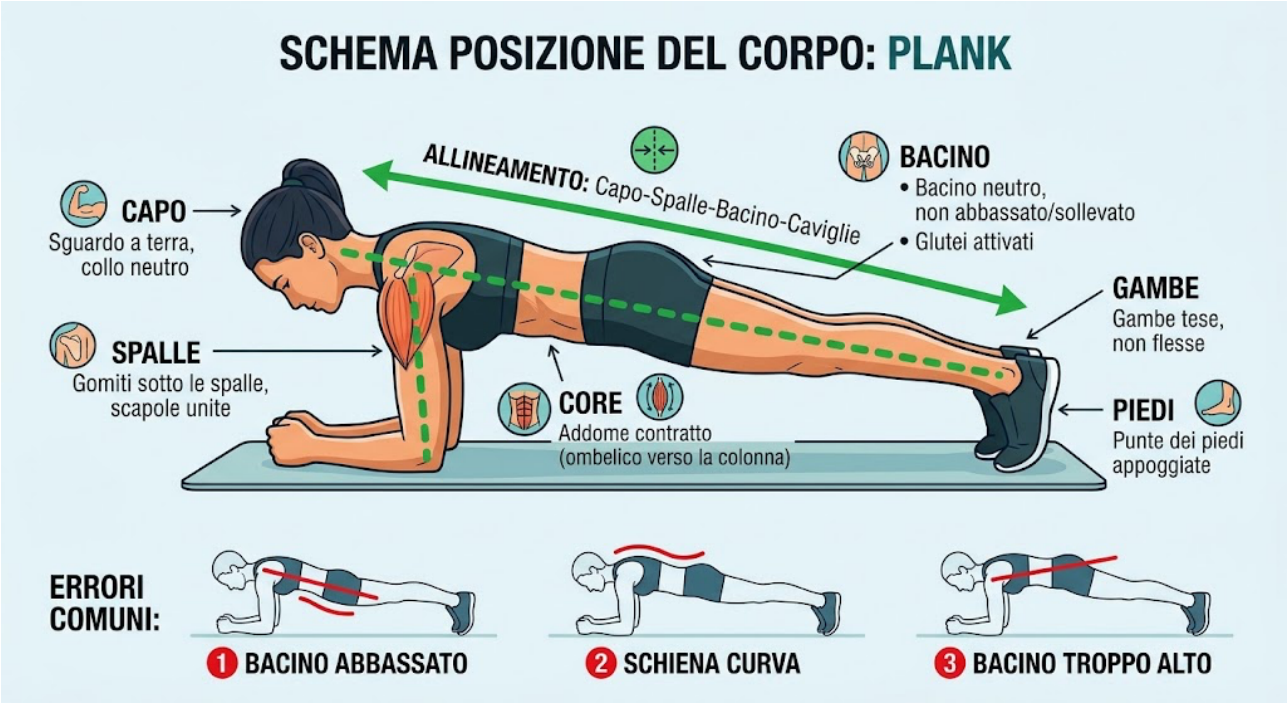
La prova consiste nel sedersi e rialzarsi velocemente dalla sedia per 30 secondi

PUNTEGGIO:

Posizione di partenza da seduto:

- ✓ si conta quante volte l'atleta si alza e si risiede in un tempo massimo di 30 secondi;
- ✓ Si assegna 1 punto per ogni esecuzione perfetta dell'esercizio.

Esecuzione Tecnica del IV° Esercizio:



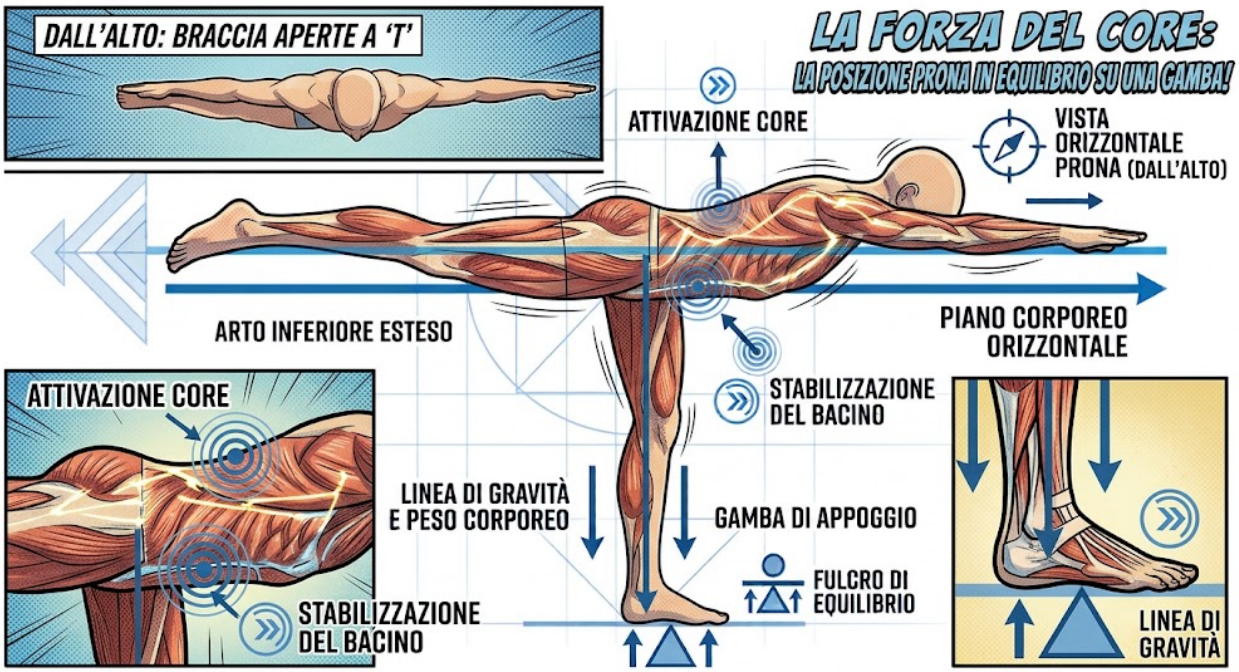
PROVA DI CORE STABILITY:

Indica il controllo muscolare necessario per garantire una stabilità funzionale alla regione lombo-pelvica e alle anche.

PUNTEGGIO:

Si assume la posizione di partenza in corretto allineamento e si cronometra la tenuta della posizione fino ad un massimo di 120 secondi e si assegna 1 punto per ogni secondo di tenuta corretta.

Esecuzione Tecnica del V° Esercizio:



PROVA:

STABILITA' IN EQUILIBRIO MONOPODALICO IN ORIZZONTALE PRONA

PUNTEGGIO:

Si assume la corretta posizione di equilibrio e si cronometra la tenuta assegnando un punto per ogni secondo di tenuta fino ad un massimo di 120 secondi

Tempi e modalità di iscrizione

Ogni società Affiliata potrà iscrivere al **Circuito Provinciale delle PALESTRIADI** fino ad un massimo di n.**10 atleti**.

Le società partecipanti alla manifestazione dovranno procedere entro e non oltre MERCOLEDì 09 dicembre 2026 ad effettuare le iscrizioni compilando ed inviando l'apposito modulo; al contempo, sarà necessario indicare almeno due nominativi che svolgeranno gratuitamente il compito di Cronometrista e di Giudice di Gara i quali saranno considerati "*Volontari Sportivi*" non soggetti a rimborso.

La partecipazione alla competizione è gratuita.

Il Presidente o il delegato delle società partecipanti dovrà consegnare prima dell'inizio della gara alla segreteria il certificato medico sportivo per attività non agonistica in corso di validità di ogni atleta pena l'esclusione dello stesso dalla competizione.

Prima dell'inizio della manifestazione si procederà al riconoscimento dei partecipanti, i quali dovranno essere muniti sia del documento di riconoscimento in corso di validità, che della tessera sportiva **Silver** o **Gold** in corso di validità.

NON è prevista alcuna quota di iscrizione al Circuito Provinciale delle PALESTRIADI CSEN.

La Gara si svolgerà a:
Ragusa presso la Palestra PAPPALARDO ubicata nella Via Aldo Moro

L'arrivo in palestra è fissato per le ore 09,00 di Domenica 13 dicembre 2026 per consegnare i moduli di iscrizione ed effettuare il riconoscimento degli atleti, la gara avrà inizio alle ore 09,30 in punto.

Abbigliamento

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

Giuria

La giuria sarà composta dalle seguenti figure:

- ✓ **Direttore di Gara**: **Prof. Fabio Cottone.**
- ✓ **Cronometrista** che calcolerà il tempo di esecuzione impiegato dall'atleta affinché 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 di Gara

Il verbale di gara andrà compilato dal cronometrista e dal giudice di gara ed andrà firmato da entrambi.
Il giudizio dei Giudici verrà pubblicato sul sito: www.csenragusa.it

Modica lì, 17 Novembre 2026

CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE SEDE DI RAGUSA
COMITATO PROVINCIALE DI RAGUSA
IL PRESIDENTE
(Dott Sergio Cassisi)