



SETTORE NAZIONALE PESISTICA CSEN

Regolamento Gara Provinciale

Circuito Palestriadi CSEN

INFO: segreteriacsen.ragusa@gmail.com

Phone: 338-8461763; 349-4026595.





SETTORE NAZIONALE



PaLeSTriadi



PESISTICA – CULTURA FISICA

Regolamento della GARA

Circuito Provinciale PALESTRIADI CSEN 2023

CSEN Comitato Provinciale di Ragusa Vicolo Martino Spanzotti n.3, Modica (Ragusa)



CIRCUITO Provinciale 2023
CIRCUITO PALESTRIADI CSEN
REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN

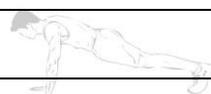


Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

INDICE:

Pagina	Descrizione
2	Categorie Maschili e Femminili, Classi di età e Categorie di Peso
3	Descrizione della GARA PALESTRIADI CSEN
4	Le diverse categorie e gli esercizi da eseguire
5	Esecuzione Tecnica degli Esercizi: PIEGAMENTI (Push Up)
6	Esecuzione Tecnica degli Esercizi: PIEGAMENTI sulle Ginocchia (Push Up)
7	Esecuzione Tecnica degli Esercizi a Terra: CRUNCH A TERRA
8	Esecuzione Tecnica degli Esercizi a Corpo Libero: SQUAT
9	Tempi e modalità di iscrizione alla Gara
10	Abbigliamento, Giuria e Verbali di Gara

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 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).





CIRCUITO Provinciale 2023

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

Descrizione delle Gara PALESTRIADI CSEN

- ✓ La competizione si intende effettuata “**A TEMPO**”, ovvero occorrerà che l’atleta effettui nel minor tempo possibile, le prove sottoelencate 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 cinque (05) secondi sul tempo finale**;
- ✓ Nel caso l’atleta si fermi nel corso dell’esecuzione delle tre prove sottoelencate 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 la 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.



Circuito Provinciale 2023

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

Le Diverse Categorie: Seniores A e B – Master A

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

Gli esercizi da eseguire:

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

MAN: 20 Piegamenti (PUSH UP) - 20 Addominali Crunch a Terra - 20 Squat

WOMAN: 10 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP) - 10 Addominali Crunch a Terra - 10 Squat



Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

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 kg 10 dovrà avere il massimo spessore di cm.5**



Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

□ 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)**

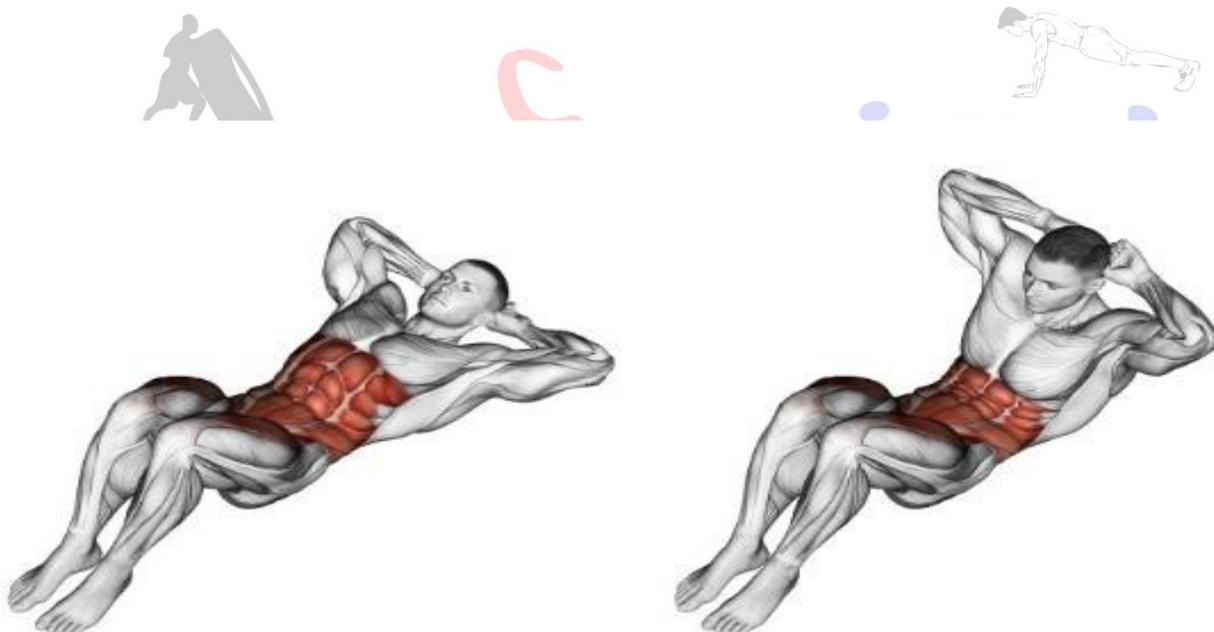


Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

□ 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 al contatto con il pavimento.

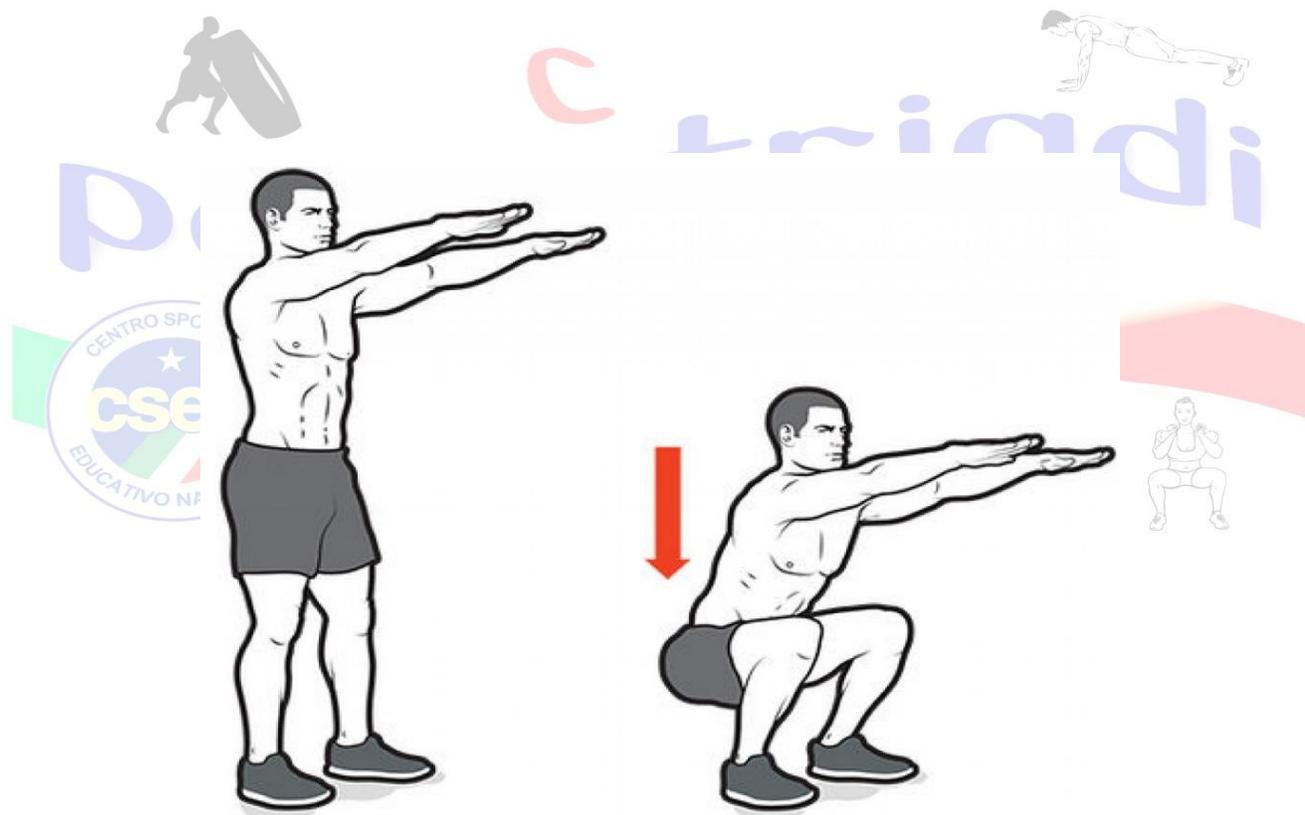


Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

□ SQUAT A CORPO LIBERO

Posizione di partenza: In piedi con la schiena contratta con la sua naturale curvatura, testa dritta 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.





Circuito Provinciale 2023

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

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 **MARTEDI' 12 dicembre p.v.** ad effettuare le iscrizioni compilando/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".

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 partecipante 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 base.

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 n.9.

L'arrivo in palestra è fissato per le ore 09,00 di **Domenica 17 dicembre 2023** per consegnare i moduli di iscrizione ed effettuare il riconoscimento degli atleti, la gara avrà inizio alle ore 09,30.

Abbigliamento

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



Circuito Provinciale 2023

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

Giuria

La giuria sarà composta dalle seguenti figure:

- **Cronometrista** che calcherà 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, 07 Dicembre 2023



COMITATO PROVINCIALE
DI RAGUSA
IL PRESIDENTE
(Dott. Sergio Cassisi)