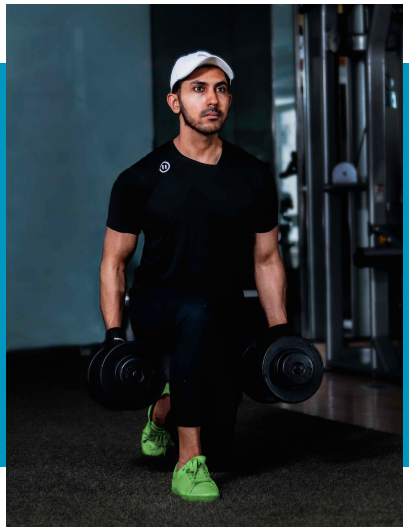
COMITATO PROVINCIALE DI LUCCA **COMITATO PROVINCIALE DI PISTOIA**

Palestriadi csen

PALESTRIADI CSEN - Edizione 2019



Giovedì 17 Ottobre ore 18

Pistoia, presso la palestra SPORT & SALUTE

Via Padre Ippolito Desideri, 34 - 51100 - Pistoia

Telefono: 0573.368330

Informazioni ed iscrizioni:

CSEN LUCCA – Paolo 328.4832981

CSEN PISTOIA – Michele 338.8528736

Responsabile Tecnico CSEN
Gino Galli

PALESTRIADI CSEN – Edizione 2019

Organizzato da

CSEN LUCCA e CSEN PISTOIA

Giovedì 17 Ottobre 2019 ore 18:00

Presso

PALESTRA SPORT & SALUTE

Via Padre Ippolito Desideri, 34 - 51100 - Pistoia – (PT) **- Telefono:** 0573.368330

Previste le seguenti Categorie solo TESSERATI CSEN presso le Associazioni affiliate CSEN

- Under 15 (Nati fino al 2004 compreso)
- Under 18 (Nati dal 2001 al 2003 compreso)
- Senior (Nati dal 1979 al 2000 compreso)
- Over 40 (Nati dal 1969 al 1978 compreso)
- Over 50 (Nati dal 1959 al 1968 compreso)
- Over 60 (Nati dal 1958 ed anni antecedenti)

IMPORTANTE: Attività Sportiva valida ai fini fiscali per la permanenza delle ASD e SSD sul Registro Coni 2.0

La competizione delle PALESTRIADI per ogni categoria, verrà valutata "A TEMPO"

La classifica verrà elaborata secondo il miglior tempo impiegato dal singolo atleta per completare in sequenza le tre prove previste dal regolamento senza interruzione importanti e tutte in modo valido.

Nel caso di ripetizioni non valide, esse non verranno conteggiate ai fini della conclusione della prova, dovranno essere ripetute. Il cronometro continuerà a conteggiare il tempo.

Nel caso l'atleta si fermi nel corso dell'esecuzione delle tre prove sotto elencate il cronometro continuerà a conteggiare il tempo.

Gli esercizi andranno eseguiti nella sequenza PIEGAMENTI – CRUNCH – SQUAT

Piegamenti e piegamenti sulle ginocchia

Addominali a terra

Squat

PROVE livello Interprovinciale CSEN LUCCA – CSEN PISTOIA

- 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

---

Le iscrizioni sono aperte fino a Martedì 15.10.2019 ore 12:00

Le Adesioni si intendono per Associazione affiliata CSEN che dovrà comunicare il numero dei tesserati partecipanti.

Il tesserato partecipante si dovrà presentare alla gara provvisto di Tessera Csen + Tessera Sanitaria

Il programma della gara, con l'orario indicativo suddiviso per categoria, verrà comunicato giovedì 17 entro le ore 12:00

INFO e ISCRIZIONI:

CSEN LUCCA – Paolo 328.4832981

CSEN PISTOIA – Michele 338.8528736

SEGUE IL REGOLAMENTO TECNICO del CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

1. LIVELLI del CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

- **Livello 1:** Gare nelle SINGOLE ASD/SSD ovvero eventi che verranno Organizzati, a partire dalle singole ASD/SSD che ne facciano richiesta costituendo **Selezioni Interne**; Verranno selezionati alla fase successiva (Livello 2 – Finali Provinciale) i primi 3 classificati di ciascuna categoria anagrafica sia maschile che femminile;
- **Livello 2: Finali Provinciali** ovvero eventi organizzati a cura dei comitati Provinciali che ne facciano richiesta dove far confluire i selezionati del Livello 1 per selezionare i partecipanti alle Finali Regionali (Livello 3). Verranno selezionati alla fase successiva (Livello 3 – Finali Regionale) i primi 3 classificati di ciascuna categoria anagrafica sia maschile che femminile; Qualora non dovesse svolgersi (per qualunque ragione) una Finale Regionale, i qualificati delle Finali Provinciali possono partecipare direttamente alle Finali Nazionali (Livello 4).
- **Livello 3**: **Finali Regionali** ovvero eventi organizzati a cura dei comitati Regionali che ne facciano richiesta dove far confluire i selezionati del Livello 2 per selezionare i partecipanti alle Finali Nazionali (Livello 4). Verranno selezionati alla fase successiva (Livello 4 – Finali Nazionali) i primi 3 classificati di ciascuna categoria anagrafica sia maschile che femminile;
- **Livello 4: Finali Nazionali** (2 appuntamenti Macro-area) alle quali potranno partecipare i selezionati delle varie Finali Regionali.

2. REGOLAMENTO TECNICO del CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

- **CATEGORIE: Categorie Maschili e Femminili**

Under 15 (Nati fino al 2004 compreso) - Under 18 (Nati dal 2001 al 2003 compreso)

Senior (Nati dal 1979 al 2000 compreso) - Over 40 (Nati dal 1969 al 1978 compreso)

Over 50 (Nati dal 1959 al 1968 compreso) - Over 60 (Nati dal 1958 ed anni antecedenti)

- **PROVE del CIRCUITO PALESTRIADI CSEN**

✓ La competizione si intende "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 non verranno conteggiate ai fini della conclusione della prova, nonostante il cronometro continui a conteggiare il tempo.

✓ 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 effettuata in base al tempo impiegato nel completare le tre prove previste effettuando tutte le ripetizioni in modo valido.

✓ **NB Gli esercizi andranno eseguiti nella sequenza PIEGAMENTI (PUSH UP) – CRUNCH – SQUAT**

PROVE del Livello 1 (ASD/SSD)

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

PROVE dei Livelli 2 e 3 (Provinciali/Regionali)

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 del Livello 4 (FINALI NAZIONALI)

MAN: 50 Piegamenti (PUSH UP) - 50 Addominali Crunch a Terra - 50 Squat

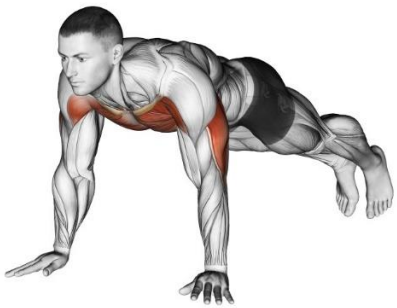
WOMAN: 30 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP) - 30 Addominali Crunch a Terra - 30 Squat

ESECUZIONE TECNICA degli ESERCIZI

PIEGAMENTI (PUSH UP)

Posizione di partenza: Ci si sdraia proni a terra su un tappetino e si mettono le mani appena sotto le spalle con i palmi paralleli al tronco. La distanza fra le mani è leggermente superiore a quella delle spalle. La testa punta il pavimento e i piedi sono puntati a terra.

Esecuzione: Aiutandosi unicamente con le braccia si spinge in alto tutto il corpo facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti toccando con il torace a terra.



PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA (PUSH UP)

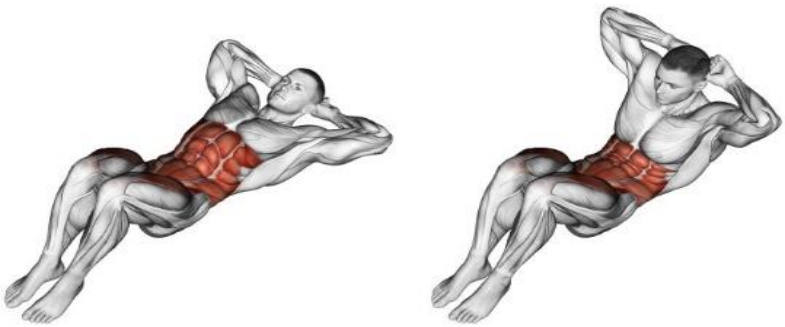
Posizione di partenza: Ci si sdraia proni a terra su un tappetino e si mettono le mani appena sotto le spalle con i palmi paralleli al tronco. La distanza fra le mani è leggermente superiore a quella delle spalle. La testa punta il pavimento e i piedi sono puntati a terra. Le ginocchia sono appoggiate sul pavimento

Esecuzione: Aiutandosi unicamente con le braccia si spinge in alto tutto il corpo facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti, toccando con il torace a terra.

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.

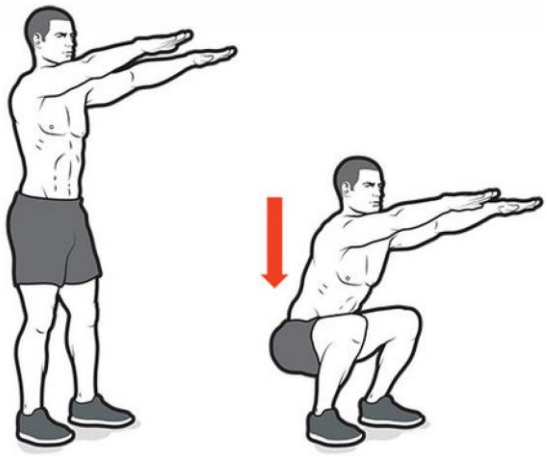
ESECUZIONE: Gli arti inferiori dovranno rimanere immobili per tutta la durata dell'esercizio. La testa inizialmente è a contatto con il pavimento. Le mani dietro la testa con le spalle completamente flesse ed i gomiti estesi. L'esecuzione consiste nell'eseguire una flessione colonna in modo che si stacchi 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 la testa a contatto con il pavimento.



SQUAT A CORPO LIBERO

Posizione di partenza: In piedi con la schiena contratta con la sua naturale curvatura, scapole addotte cioè ravvicinate, testa diritta e sguardo avanti, braccia dritte in avanti in modo siano parallele al suolo. La distanza fra i piedi, che sono leggermente divaricati, è leggermente superiore all'ampiezza delle spalle.

Esecuzione: Mantenendo lo sguardo avanti e la schiena contratta si comincia a scendere lentamente mandando indietro i glutei. Si continua a scendere fino a quando le cosce arriveranno ad essere sotto la posizione parallele al pavimento. 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.



GIURIA

La giuria sarà composta da

- Un **Cronometrista** che calcolerà il tempo di esecuzione impiegato dall'atleta affinchè quest'ultimo effettui le prove gara effettuando tutte le ripetizioni previste in modo valido.
- Un **Giudice di Gara** che, una volta dato il **comando START** valuterà la corretta esecuzione delle prove (ESERCIZI/RIPETIZIONI), conteggiando a voce alta le ripetizioni valide (non conteggiando chiaramente le nulle), dando il segnale OK al termine di ciascuno dei primi due esercizi e dando il **comando STOP** al termine dell'ultima ripetizione valida dell'ultimo esercizio previsto.

VERBALE GARA

(ALLEGATO A)

Il verbale gara andrà compilato dal cronometrista e firmato sia dallo stesso cronometrista e dal giudice di gara.