



Regolamento versione 1/3/2022

Campionato Nazionale BIATHLON RESISTANCE POWER GAMES



DISCIPLINA ACSI
POWER GAMES

SPECIALITA'
BIATHLON RESISTANCE POWER GAMES

DISCIPLINA CONI
CK009 PESISTICA - CULTURA FISICA - Powergames

DESCRIZIONE GENERALE

BIATHLON POWER GAMES: **bench press + squat sumo con kettlebell**

GARA DI FORZA RESISTENTE A TEMPO

MAGGIOR NUMERO DI RIPETIZIONI - ESEGUITE CORRETTAMENTE E NELLE MODALITÀ DESCRITTE NEL REGOLAMENTO NAZIONALE - NEL TEMPO DI 2 MINUTI PER I DUE ESERCIZI PREVISTI E CON RECUPERO DI 1 MINUTO TRA UNA PROVA E L'ALTRA.

IL CARICO È QUELLO PREVISTO DAL REGOLAMENTO PER OGNI CATEGORIA ED ESERCIZIO.

PER LA CLASSIFICA SI TIENE CONTO DEL NUMERO TOTALE (SOMMA) DELLE RIPETIZIONI VALIDE ESEGUITE NELLE DUE PROVE.

DATA E ORARIO

DOMENICA - 29 MAGGIO 2022

Dalle 9.00 alle 11.00 operazioni peso controllo iscrizioni

(abbigliamento per operazioni di peso : calzini, calzoncino, canottiera, intimo)

Dalle 11.00 a oltranza gara e premiazione finale

SEDE DELLA GARA

SSD ROMAN SPORT CITY

Palazzetto Dello Sport

VIA PONTINA KM 30 – 00071 POMEZIA (RM)

CATEGORIE

Maschili e Femminili

- classe A) under 25 anni
- classe B) 25-35 anni
- classe C) 35 -45 anni
- classe D) 45 – 55 anni
- classe E) over 55 anni

PREMIAZIONE INDIVIDUALE

Dal 1 a 6 classificato

EX AEQUO CATEGORIE INDIVIDUALI

in caso di punteggi identici (stesso numero di ripetizioni totali dati dalla somma delle due prove) tra atleti della stessa categoria, viene considerato come superiore ai fini della classifica l'atleta che ha eseguito il maggior numero di ripetizioni nella prova di bench press

Lo spareggio ha valore per la posizione dei singoli atleti tra loro e non nella classifica generale.

PUNTEGGIO A SQUADRE

Premiazione per le prime 3 squadre (ASD/SSD) che riporteranno il maggior punteggio complessivo.

Per la graduatoria i punti vengono così assegnati:

25 punti – per ogni primo classificato/a

20 punti – per ogni secondo classificato/a

15 punti – per ogni terzo classificato/a

10 punti – per ogni quarto classificato/a

8 punti - per ogni quinto classificato/a

6 punti – per ogni sesto classificato/a

1 punto – per ogni atleta iscritto alla gara

SPECIFICHE TECNICHE PER LE PROVE

BENCH PRESS:



Piedi poggiati a terra, glutei e spalle che toccano la panca. Sono vietati guantini, bendaggi o corpetti che migliorano la performance e cinghie o ganci che si collegano al bilanciere.

Viene considerata valida la ripetizione in cui l'escursione del Bilanciere va dal petto del partecipante (tocco senza rimbalzo), fino alla massima distensione delle braccia.

La distanza delle mani massima consentita è di 80 cm. tra indice destro e indice sinistro; qualunque misura inferiore è regolamentare.



La velocità di esecuzione è a scelta dell'atleta.

Nei 2 minuti il partecipante può fermarsi a braccia tese o poggiare il Bilanciere nell'apposito sostegno e riprenderlo mentre il conteggio tempo continuerà ininterrotto.

L'assistenza è ammessa al momento dello stacco e riaggancio ma mai durante esecuzione movimento o nel fermo a braccia tese.

Carico per categoria maschile: 50% peso corporeo.

Carico per categoria femminile: 25% peso corporeo



SUMO SQUAT:



In piedi, gambe divaricate, la distanza massima tra i talloni consentita è di 90 cm. , qualunque misura inferiore è regolamentare. distanze talloni a scelta dell'atleta, piedi che poggiano completamente a terra.

Sono vietati guantini, bendaggi o corpetti che migliorano la performance e cinghie o ganci che si collegano al kettlebell.

Per l'esecuzione in sicurezza le punte dei piedi devono seguire la direzione biomeccanica dell'angolo disegnato dal ginocchio nel piegamento.

Viene considerata valida la ripetizione in cui l'escursione del Kettlebell va dal pavimento (tocco) e raggiunge l'altezza massima in corrispondenza dell'estensione completa delle gambe del partecipante.

Nei 2 minuti il partecipante può fermarsi tenendo il kettlebell in mano o poggiandola a terra , e ripartire appena pronto mentre il conteggio del tempo continuerà ininterrotto.

Carico per categoria maschile: 30% peso corporeo

Carico per categoria femminile: 20 % peso corporeo



ISCRIZIONE

Quota iscrizione per singolo atleta 15,00 €
versamento tramite bonifico o paypal su IBAN IT 50 S 03069 09606 1000 0007 6397
intestato a: ACSI causale *"partecipazione campionato nazionale powergames 29 maggio 2022"*.

La **ricevuta di iscrizione** va inviata insieme al **modulo di iscrizione** compilato e alla **dichiarazione di responsabilità** alla mail: fitness@acsi.it

La ASD/SSD può fare un pagamento unico collettivo per i suoi atleti, inviando in una unica mail quietanza e i singoli moduli corrispondenti.

Ogni atleta iscritto individualmente è automaticamente iscritto anche come membro nella squadra della ASD/SSD di tesseramento ai fini del punteggio di squadra.

IL GIORNO DELLA GARA: L'atleta deve risultare regolarmente tesserato per l'anno in corso secondo il Regolamento ACSI vigente, la ASD/SSD di tesseramento ha la responsabilità di raccogliere e conservare tutta la documentazione richiesta a tale scopo.

Note sulla privacy: iscrivendosi alla gara l'atleta concede l'autorizzazione ad utilizzare fotografie, video e nominativo per qualsiasi legittimo utilizzo senza remunerazione. Ai sensi del D. Lgs. n. 196 del 30/06/2003 e del GDR (Regolamento UE 2016/679) si informa che i dati personali raccolti saranno utilizzati per le operazioni strettamente connesse alla organizzazione della gara e alla pubblicazione dei risultati (es. elenco categorie, classifiche, comunicazioni di servizio, informazioni promozionali relative all'evento)

PROTOCOLLO COVID_19

Alla data attuale molte delle disposizioni e linee guida per eventi sportivi sono in vigore fino al perdurare dello stato di emergenza, ovvero 31 marzo 2022.

Pertanto per il protocollo Covid_19 da attuare si rinvia a quelle che saranno le disposizioni in vigore alla data del 29 maggio 2022, delle quali verrà data tempestiva informativa.

ALBERGO CONVENZIONATO

HOTEL SIMON POMEZIA <https://www.simonhotelpomezia.it/>

TEL. 06 98372778 - WHATSAPP 335 5804532

per prenotazioni on line mettere codice sconto ROMAN

PER INFORMAZIONI GARA

ACSI- Alta Formazione Fitness - ANTONELLA LIZZA

Mail: fitness@acsi.it cell. e watzup 347 6245749



Campionato Nazionale

BIATHLON RESISTANCE POWER GAMES

29 maggio 2022 - Pomezia (RM)

**ROMAN
SPORT CITY**

VIA PONTINA KM 30 — 00071 POMEZIA (RM)
PALAZZETTO DELLO SPORT interno



BENCH PRESS

MASSIMO NUMERO RIPETIZIONI ESEGUITE IN 2 MINUTI

Uomini panca totale 50% peso corporeo

Donne panca totale 25 % peso corporeo



SUMO SQUAT

MASSIMO NUMERO RIPETIZIONI ESEGUITE IN 2 MINUTI

Uomini kettlebell 30% peso corporeo

Donne kettlebell 20 % peso corporeo

CONSULTARE IL REGOLAMENTO COMPLETO

CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI

Under 25 anni - Da 25 a 35 anni - Da 35 a 45 anni - Da 45 a 55 anni - Over 55 anni

PREMIO SOCIETA'

1° - 2° - 3° CLASSIFICATA

HOTEL CONVENZIONATO
SIMON HOTEL
+39 0698372778

INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

mail: fitwoman@hotmail.it

cell. 347 6245749