



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA  
RICONOSCIUTO  
DAL CONI



ENTE DI PROMOZIONE  
SPORTIVA PARALIMPICA  
riconosciuto dal  
COMITATO ITALIANO  
PARALIMPICO

**REGOLAMENTO** versione 20.11.2026

**gara nazionale**

# **TRIPLE ENDURANCE POWER GAMES**

## **DISCIPLINA ACSI**

**POWER GAMES**

## **EVENTO:**

**TRIPLE ENDURANCE POWER GAMES**

## **DISCIPLINA CONI**

**CK009 PESISTICA - CULTURA FISICA - Powergames**

## **DESCRIZIONE GENERALE**

TRE PROVE DIVERSE, OGNUNA CON LA PROPRIA CLASSIFICA INDIVIDUALE E PREMIAZIONE.

INOLTRE CLASSIFICA GLOBALE A SQUADRE IN BASE AI PUNTEGGI RIPORTATI IN OGNI PROVA.

OGNI ATLETA PUO' DECIDERE DI PARTECIPARE A 1 O 2 PROVE.

- BENCH PRESS, *MASCHILE*: maggior numero di ripetizioni eseguite in 2 minuti con un peso totale pari al 50% del proprio peso corporeo
- KETTLEBELL SUMO SQUAT, *FEMMINILE*: maggior numero di ripetizioni eseguite in 2 minuti con un peso totale pari al 30% del proprio peso corporeo
- BICEPS HAMMER CURL, *MASCHILE E FEMMINILE*: maggior numero di ripetizioni eseguite in 2 minuti. Peso per gli uomini 10 kg, per le donne 3 kg.

## CATEGORIE

Maschili e Femminili

- classe A) under 18
- classe B) 19- 30 anni
- classe C) 31-50 anni
- classe D) over 50 anni

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO PER OPERAZIONI DI PESO: calzini, calzoncino, canottiera o top

ABBIGLIAMENTO PER GARA: parte superiore del corpo maglia o canotta che consenta di vedere il bilanciare che sfiora il petto; parte inferiore del corpo calzoncini o leggings o tuta che consenta di vedere movimento il completo della accosciata. Non si possono usare cinte, ginocchiere, rinforzi per gomiti e polsi. E' ammesso l'uso di semplici guanti antiscivolo se non presentano rinforzi ai polsi.

IL GIORNO DELLA GARA: L'atleta deve risultare regolarmente tesserato per l'anno in corso secondo il Regolamento ACSI vigente

## PREMIAZIONI INDIVIDUALI

Per ogni prova premiati Dal 1° al 6° classificato di ogni categoria

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 richiesta una seconda prova di spareggio.

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

## PREMIAZIONE SQUADRE

Premiazione per le prime 3 squadre che riporteranno il maggior punteggio complessivo. Si sommano i punteggi di tutte le prove sostenute.

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

definizione di squadra:

- Si considera squadra l'insieme degli atleti tesserati con una società sportiva (ASD o SSD) affiliate ad ACSI. Il nome della squadra coincide con il nome della palestra.
  
- ✓ Si considera squadra anche un Gruppo di atleti indipendenti tesserati ACSI che formano un team caratterizzato da propria denominazione.

## SPECIFICHE TECNICHE PER LE PROVE

### BENCH PRESS:



Piedi poggiati a terra, glutei e spalle che toccano la panca.

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. 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.

### KETTLEBELL SUMO SQUAT:



In piedi, Gambe divaricate, distanze talloni a scelta dell'atleta, piedi che poggiano completamente a terra. 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.

Carico per categoria femminile: 30 % peso corporeo

### HAMMER CURL - CURL BICIPITI MANUBRI A MARTELLO



In piedi, braccia distese lungo i fianchi mani presa neutra. Viene considerata valida la ripetizione dal braccio completamente disteso alla flessione completa portando il manubrio a toccare la spalla. Non è ammessa oscillazione del busto. Nel minuto il partecipante può fermarsi tenendo i manubri in mano o poggiandoli a terra, e ripartire appena pronto.

Nei 2 minuti il partecipante può fermarsi tenendo i manubri in mano o poggiandoli a terra, e ripartire appena pronto.

Carico: per categoria femminile 3 kg, categoria maschile 10 kg