



PALESTRIADI CSEN VERONA ONLINE

Codice sport Coni N° BI001

La competizione si intende effettuata "A TEMPO":

L'atleta deve effettuare, in modo valido e nel minor tempo possibile, TUTTE LE PROVE INSIEME CONSECUTIVAMENTE sotto elencate.

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

La classifica verrà stilata, per singola categoria, maschile e femminile, in base al tempo TOTALE impiegato nel completare tutte le tre prove previste.

Gli esercizi andranno eseguiti obbligatoriamente, pena nullità della prova, nella sequenza:

1. PIEGAMENTI (PUSH UP)

2. CRUNCH

3. SQUAT

Abbigliamento obbligatorio atleti:

Maglietta o canotta aderente, pantaloncini o pantaloni aderenti, scarpe da ginnastica.

Giuria:

Cronometrista calcolerà il tempo di esecuzione impiegato dall'atleta, affinché quest'ultimo effettui le prove gara eseguendo tutte le ripetizioni previste per la categoria.

Giudice di Gara che, una volta iniziata la prova, valuterà le ripetizioni valide e, assieme al cronometrista, applicherà le penalità qui sotto riportate.

Nel caso di ripetizioni non valide (fatte in modo errato o non eseguite), esse verranno conteggiate ai fini della conclusione della prova, con una penalità pari a +2 secondi sul tempo finale.

Spazio esecuzione:

Andrà delimitato con NASTROCARTA o tappetino (tipo tatami) di dimensione massima di 3 metri x 3 metri in cui l'atleta potrà muoversi liberamente nel susseguirsi delle 3 prove.

PROVE CATEGORIE SENIORES età da 40 in su

MAN: 30 Piegamenti (PUSH UP) - 40 Addominali Crunch a Terra - 30 Squat

WOMAN: 25 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP) - 30 Addominali Crunch a Terra - 25 Squat

PROVE CATEGORIE SENIORES età da 18 a 40 anni

MAN: 40 Piegamenti (PUSH UP) - 40 Addominali Crunch a Terra - 40 Squat

WOMAN: 30 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP) - 40 Addominali Crunch a Terra - 30 Squat

PROVE CATEGORIE JUNIOR età da 13 a 17 anni

BOY: 35 Piegamenti (PUSH UP) - 40 Addominali Crunch a Terra - 40 Squat

GIRL: 25 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP) - 40 Addominali Crunch a Terra - 25 Squat

ESECUZIONE TECNICA degli ESERCIZI

PIEGAMENTI (PUSH UP) – Man

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 per fare spessore, 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 10 kg dovrà avere al massimo lo spessore di 5 centimetri).

PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA (PUSH UP) – Woman

POSIZIONE DI PARTENZA: ci si posiziona prona a terra con braccia tese, facendo perno sulle ginocchia, gambe e tronco dritti, con un disco da 10kg* posto a terra per fare da spessore, 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 influente sia in fase di discesa che di risalita.

*(Il disco da 10 kg dovrà avere al massimo lo spessore di 5 centimetri)

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 a contatto con il pavimento.

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 parallela 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. È consentito il libero movimento delle braccia sia in fase discendente che ascendente.

REGISTRAZIONI VIDEO

Per il fair play e il giudizio oggettivo, le tue registrazioni video devono soddisfare determinati requisiti (ATTENZIONE! Se la tua registrazione video non soddisfa i requisiti, di seguito riportati, potresti non essere in grado di competere):

Qualità della registrazione:

- Risoluzione MASSIMA CONSENTITA: 720 dpi (HD)
- La registrazione deve fornire un'acquisizione audio di buona qualità, senza rumore di fondo
- È ASSOLUTAMENTE VIETATO MODIFICARE IL VIDEO (nessun cambio di audio, nessun overlay, nessun taglio, e accelerazione o rallentamento del video stesso). Se dal controllo si evince un qualsiasi montaggio, l'unità competitiva in questione verrà squalificata dal concorso/competizione