

# *palestriadi*



**SETTORE NAZIONALE PESISTICA CSEN**

**REGOLAMENTO GARE NAZIONALI CIRCUITO**

**PALESTRIADI CSEN**

**INFO: PALESTRIADICSEN@GMAIL.COM - 3287631020**





**SETTORE NAZIONALE**

**PESISTICA – CULTURA FISICA**



**Palestriadi**



e



n

**REGOLAMENTO GARA**

**CIRCUITO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN 2023**

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

### INDICE

PAG. 2 – CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI – CLASSI DI ETÀ’ – CATEGORIE DI PESO

PAG. 2 – PROVE CIRCUITO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN

PAG. 3 – CLASSIFICA A SQUADRE

PAG. 4 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI - PIEGAMENTI (PUSH UP)

PAG. 5 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI - PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA (PUSH

UP) PAG. 6 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI – CRUNCH A TERRA

PAG. 7 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI – SQUAT A CORPO LIBERO

PAG. 7 bis - ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI - ALZATE FRONTALI e LATERALI

PAG. 8 – ABBIGLIAMENTO

PAG. 8 – GIURIA

PAG. 8 – VERBALE GARA


PAG. 9 – CARATTERISTICHE TECNICHE PER LE GARE ON LINE

PAG. 10 – VIDEO

1

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

**CATEGORIE Maschili e Femminili** (valide anche per atleti diversamente abili)  
ogni classe di età si suddivide in tutte le categorie di peso maschili o femminili

CLASSI DI ETA' da suddividere poi ognina nelle classi di peso maschili o femminili	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 al giorno della gara (es. Seniores A tutti coloro che hanno un'età compresa tra i 21 ed i 30 anni compiuti al giorno della gara)

### **PROVE del CIRCUITO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN**

- ✓ La competizione si intende effettuata "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 verranno conteggiate ai fini della conclusione della prova, ma **per ogni ripetizione non valida verrà conteggiata una penalità pari a 2 secondi sul tempo finale**.
- ✓ Nel caso l'atleta si fermi nel corso dell'esecuzione delle tre prove sotto elencate il cronometro continuerà a conteggiare il tempo.



# CIRCUITO PALESTRIADICSEN

## REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



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

- ✓ 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 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

3

### PROVE CATEGORIE SENIORES – MASTER A

**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 TUTTE LE ALTRE CATEGORIE (ESORDIENTI 13 - ESORDIENTI UNDER 15 - JUNIORES - MASTER B - MASTER C - MASTER D - MASTER E - MASTER F)

**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

**ATLETI DIVERSAMENTE ABILI:** Per le CLASSI DI ETA' e CATEGORIE DI PESO fare riferimento alla pagina 2 del regolamento tecnico. **Distinguiamo, a livello sportivo 2 tipologie:**

- **DISABILITA' FISICA CON AUSILIO DEAMBULATORI (CARROZZINA o PROTESI):** per gli atleti appartenenti a tale tipologia sportiva, la prova da sostenere consisterà nell'effettuare il maggior numero possibile di alzate frontali con manubri di peso pari (singolarmente) al 5% del peso corporeo.
- **DISABILITA' INTELLETTIVA E RELAZIONALE:** per gli atleti appartenenti a tale tipologia la prova da sostenere consisterà nell'effettuare il maggior numero possibile di alzate laterali con manubri di peso pari (singolarmente) al 10% del peso corporeo.

**CLASSIFICA A SQUADRE: 1° posto 10 punti - 2° posto 6 punti - 3° posto 4 punti - 4° posto 2 punti - 5° posto 1 punto**

SEDE NAZIONALE: Via Luigi Bodio, 57 – 00191 – ROMA / 06.3294807 - 06.3291853 - info@cсен.it - www.cсен.it SETTORE NAZIONALE BODYBUILDING – PESISTICA/CULTURA FISICA

C/O VISA SPORT – LOCALITA' SERRAMONDA – ZONA INDUSTRIALE MARCELLINARA (CZ)

Tel. 3287631020 Web: [palestriadicsen@gmail.com](mailto:palestriadicsen@gmail.com) [www.palestriadicsen.it](http://www.palestriadicsen.it)

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



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 influente sia in fase di discesa che di risalita.

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



5

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 a contatto con il pavimento.

6





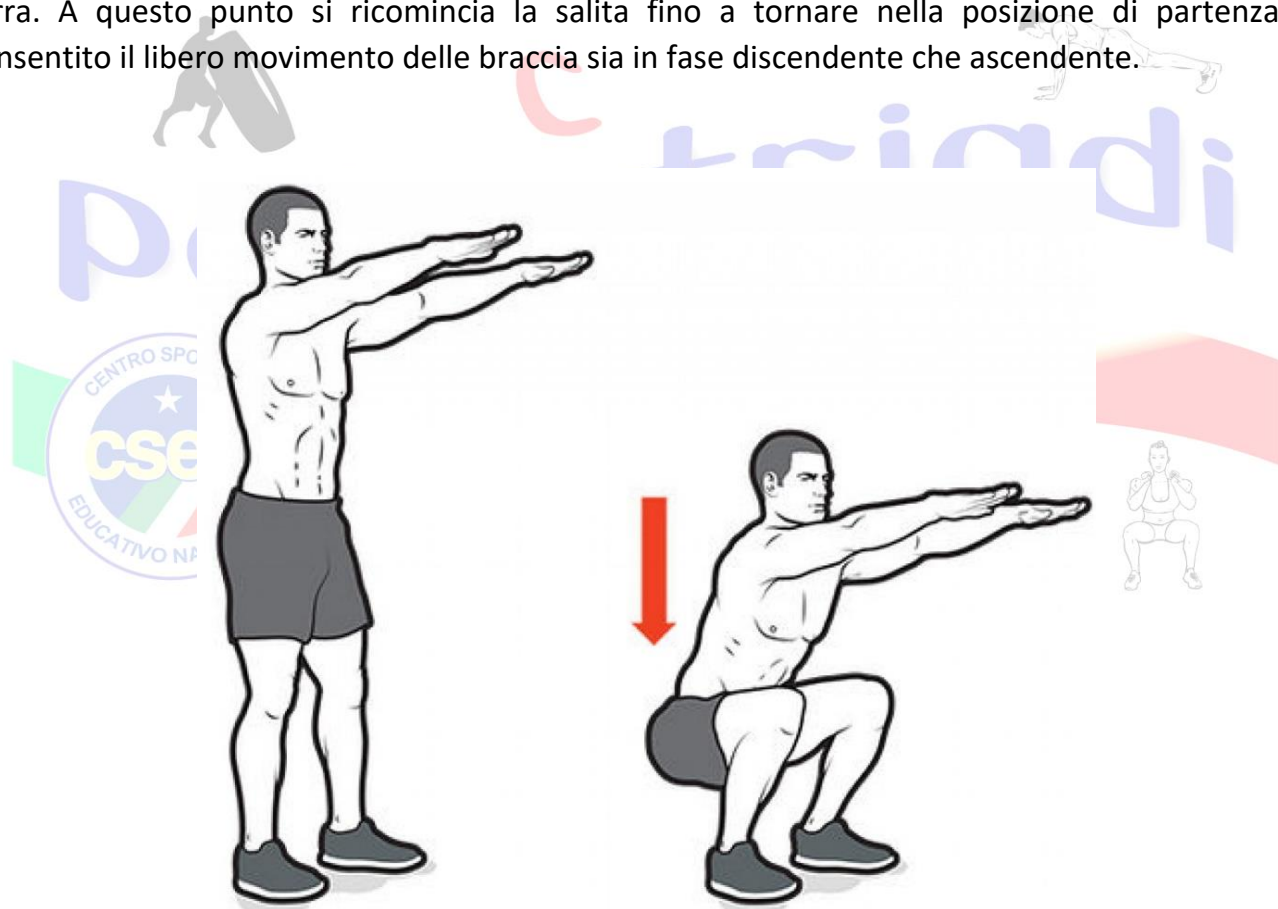
Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

### • 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.

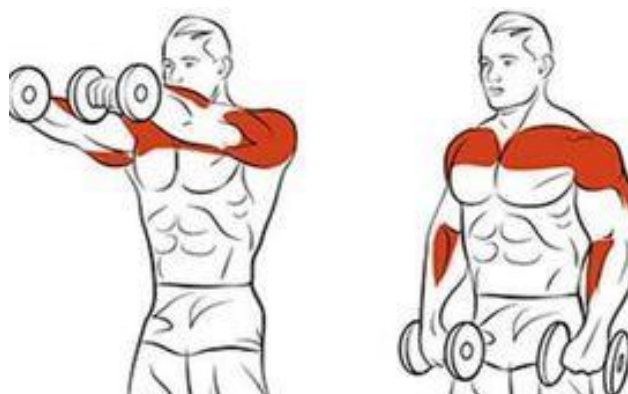
**Esecuzione:** Mantenendo lo sguardo avanti si comincia a scendere lentamente mandando indietro i glutei. Si continua a scendere fino a quando le cosce arriveranno ad **essere almeno sotto la posizione parallele al pavimento** (ovvero quando l'anca supera la linea, parallela al suolo, tracciata dal 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.

7

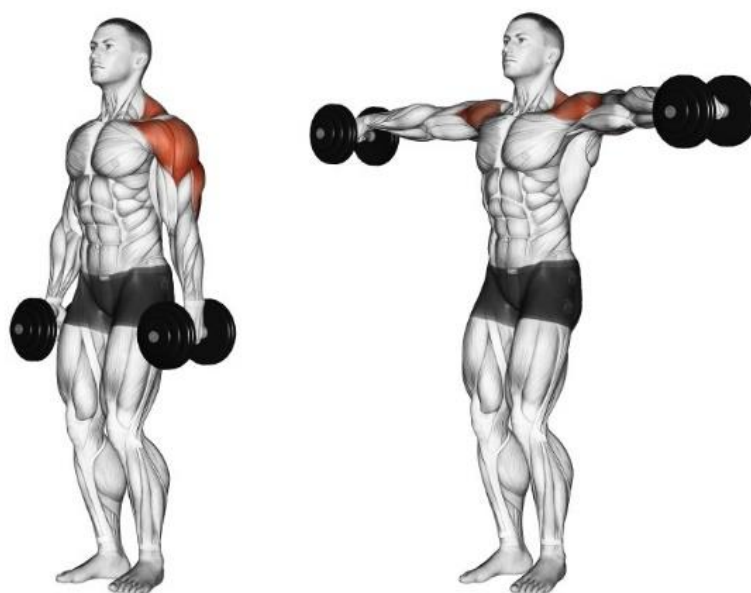


Valido dal 01/01/2023 al 31/12/2023

- **ALZATE FRONTALI:** Seduti in carrozzina, ciascuna mano impugna un manubrio. L'esecuzione consiste nell'abduire/flettere le spalle, sollevando, così entrambi i manubri, contemporaneamente, **FRONTALMENTE** fino a che le braccia non siano almeno parallele al terreno.
- **ALZATE LATERALI:** In piedi, ciascuna mano impugna un manubrio. L'esecuzione consiste nell'abduire/flettere le spalle, sollevando così i manubri, contemporaneamente, **LATERALMENTE** fino a che le braccia non siano almeno parallele al terreno.



ALZATE FRONTALI



ALZATE LATERALI

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

### ABBIGLIAMENTO

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

9

### GIURIA (sia per le gare dal vivo che on line)

La giuria sarà composta dalle seguenti figure:

- **Cronometrista** che calcolerà 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 GARA (sia per le gare dal vivo che on line)

Il verbale gara andrà compilato dal cronometrista e dal giudice di gara ed andrà firmato da entrambi.

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

### CARATTERISTICHE TECNICHE COMPETIZIONI ON LINE

**1. Introduzione** - C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale) ha introdotto un nuovo mondo di competizioni sportive online.

#### 1.1. Competizione on line categorie

Le competizioni si svolgeranno secondo le CATEGORIE e CLASSI previste dal presente regolamento.

#### 1.2. Sistema della COMPETIZIONE NAZIONALE ON LINE

- La competizione Palestriadi Nazionali si svolge con il sistema a punteggio
- Punteggio e Classifica Regionale
- Punteggio e Classifica Nazionale
- Verranno Premiati i primi 5 di ogni categoria nell'ambito della Classifica Nazionale

### 2. Registrazione

#### 2.1. Atleti - Iscrizioni

E' necessario preventivamente iscriversi alla Manifestazione compilando l'apposito Modulo di Iscrizione (ALLEGATO A)

- Per l'iscrizione occorrerà inviare il MODULO di ISCRIZIONE (allegato A) allegando altresì copia del Bonifico effettuato relativo alla quota di Iscrizione, (pari a € 8,00 per singolo iscritto), all'indirizzo email [palestriadicsen@gmail.com](mailto:palestriadicsen@gmail.com). Il Bonifico andrà effettuato sul cc bancario avente

**IBAN: IT 76 Z 02008 04403 000080340311**

**intestato a "CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE COMITATO PROVINCIALE CZ".**

- L'Invio dei VIDEO sarà invece possibile, **dopo aver effettuato l'iscrizione come al punto precedente (NB RISOLUZIONE MASSIMA 720 dpi).**
- I video delle prove degli atleti appartenenti ad ogni singola ASD/SSD andranno inviati, dalla stessa ASD/SSD, con una unica email (se possibile) utilizzando il servizio gratuito **WeTransfer** o metodologia similare a [palestriadicsen@gmail.com](mailto:palestriadicsen@gmail.com) inserendo nell'oggetto:

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

**“Nome ASD/SSD – Regione, Provincia, Comune”**. Il Singolo Video dovrà essere denominato con il **“Cognome e Nome e con la Categoria dell’Atleta di appartenenza (Classe d’età e categoria di peso)**.

- Dopo l'invio, i video verranno convalidati, TRAMITE EMAIL DI CONFERMA, per assicurarsi che soddisfi tutti i requisiti.
- Verrà pubblicato il programma della DIRETTA FACEBOOK in cui verranno trasmesse le esibizioni di tutti i finalisti nazionali che verranno premiati.

11

### 3. Video

#### 3.1. Registrazione dei 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.**

#### **VIDEO DELLA PESATURA ATLETI - ESECUZIONE PROVE TECNICO/SPORTIVE**

Occorrerà effettuare un video in cui, uno per uno, gli Atleti agonisti tesserati CSEN, appartenenti ad una ASD/SSD, mostrano alla videocamera il documento di identità e la tessera CSEN e poi salgono sulla bilancia; l'operatore dovrà mostrare chiaramente che l'Atleta è con entrambi i piedi sulla bilancia e dovrà quindi **mostrare chiaramente il peso registrato sulla stessa. L'area di gara (3 metri x 3 metri) dovrà essere delimitata con nastro - carta, delimitatori o metodi similari.**

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

### VIDEO DELLA PESATURA ATLETI - ESECUZIONE PROVE TECNICO/SPORTIVE

#### Posizione dell'Atleta

- E' possibile registrare il video ovunque - stanze o aria aperta - purché questa posizione fornisca abbastanza spazio e una superficie piana;
- Occorrerà assicurarsi che la posizione consenta che non ci sia passaggio di persone o disturbi audio/video di qualunque genere e che abbia condizioni di luce adeguate;
- Occorrerà assicurarsi che questa posizione sia libera da altri oggetti e che non vi siano rischi di infortuni;

12

#### Posizione della videocamera

- Se si registra all'esterno, non posizionare la fotocamera alla luce solare diretta o controluce;
- Quando si posiziona la videocamera, assicurarsi che la distanza sia sufficientemente grande da registrare tutta l'area necessaria per le prestazioni della propria PERFORMANCE SPORTIVA / Modulo e che le prove effettuate dall'Atleta siano visibili durante l'intera prestazione mostrando, a titolo esemplificativo, chiaramente il contatto del petto con il disco da 10 kg nel corso dei PIEGAMENTI, il distacco della parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio nel caso del crunch a terra, che le cosce arrivino ad essere almeno sotto la posizione parallele al pavimento nel caso dello squat, la completa esecuzione delle alzate frontali o laterali;
- Non appoggiare la fotocamera sul pavimento: si consiglia un'altezza minima di 80 cm. Se non si dispone di un treppiede, utilizzare un altro oggetto stabile ecc.;

#### 3.2 Flusso di lavoro

- Iniziare la registrazione;
- Mostrare un cartello con Cognome, Nome, Categoria (Classe di età e categoria di peso), nonché il documento identità e la tessera CSEN, in corso di validità, dell'atleta.
- Iniziare l'esibizione, dopo lo start del Tecnico dell'ASD/SSD presente alla prova, che dovrà dare il comando dell'esercizio nell'ordine **(PIEGAMENTI – CRUNCH – SQUAT) (oppure nel caso degli atleti diversamente abili alzate frontali o laterali)** e contare le ripetizioni a voce alta e chiara.



# CIRCUITO PALESTRIADICSEN

## REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



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

- Al termine dell'esibizione, dopo circa 3 secondi, fermare la registrazione.

#### 4. Giudizio dei Giudici e risultati

I risultati saranno pubblicati sulla pagina **CSEN NAZIONALE** e sul sito **www.csen.it**

#### 5. Contatti

- Email: **palestriadicsen@gmail.com**
- Coordinatore Nazionale CSEN Settore PESISTICA/CULTURA FISICA:  
**dott. FRANCESCO DE NARDO 3287631020**
- Responsabile Nazionale Iscrizioni e Referente per le problematiche tecniche dei Video Gara **M° Fabio Gencarelli 3498745658**

13

# Palestriadi

