



Comitato Provinciale ACSI Vicenza

v.le Trento, 288 Vicenza - Settore Fitness e Pesistica

Coordinamento: Eddi Boschetto Tel. 329 5881828

Per informazioni tecniche sugli esercizi: Enrico Reato Tel. 346 6265332

CIRCUITO INTERPROVINCIALE GARE AMATORIALI Eventi validi ai fini di legge, come partecipazione obbligatoria ad attività previste ed inserita nel Registro CONI 2.0

PESISTICA – EDIZIONE 2020 1ª GARA ACSI 2020 – Disciplina CONI - PESISTICA

Luogo di svolgimento: Presso ASD BODYANGEL di San Martino di Lupari (PD).

Disciplina: Pesistica / Powerlifting

Data: SABATO 14/03/2020 – inizio ore 15.00

Premiazioni: a cura di ACSI

Quota di partecipazione: € 10,00 per i Soggetti in possesso di tessera ACSI – € 15,00 per i soggetti non tesserati – la quota comprende la copertura assicurativa prevista dalle norme in vigore.

Iscrizione: tutti i partecipanti dovranno inviare entro e non oltre il 01 marzo 2020 la loro adesione di partecipazione con ASD / SSD di appartenenza, nome e cognome, data e luogo di nascita, codice fiscale, Telefono, inviando i dati, possibilmente utilizzando il modulo excel in allegato, a acsivicenza@gmail.com

Modalità della Gara:

La gara verte su 3 esercizi. Ogni esercizio darà un punteggio in classifica parziale, e la somma delle classifiche parziali darà una classifica generale per categoria (cat. Femminile e cat. Maschile).

Ogni atleta guadagnerà un punteggio per ogni prova indipendentemente dal numero di partecipanti. Le tre prove hanno la stessa valenza per la classifica finale.

(es.: 10 atleti in gara, il migliore per singola prova otterrà 10pt, il secondo classificato 9pt, e via via con il peggior che guadagnerà 1pt).

Esercizi:

PANCA PIANA BILANCIERE si dovrà eseguire la migliore prestazione possibile avendo un tempo massimo di "5 minuti" (può essere diminuito in base al numero di

iscrizioni) per alzare il massimo peso possibile. Possibilità dentro il tempo di gara di effettuare più spinte.

Vince chi ha il coefficiente più alto dato dal quoziente tra peso alzato e peso dell'atleta.

ESECUZIONE ESERCIZIO: Sarà considerata valida la spinta con arrivo a braccia tese, in appoggio alla panca con il dorso e i piedi a terra. La fase di discesa dovrà essere controllata e priva di rimbalzo al petto, il bilanciere dovrà almeno sfiorare il petto dell'atleta.

STACCO DA TERRA o DEADLIFT si dovrà eseguire la migliore prestazione possibile avendo un tempo massimo di "5 minuti" (può essere diminuito in base al numero di iscrizioni) per sollevare il massimo peso possibile. Possibilità dentro il tempo di gara di effettuare più sollevamenti.

Vince chi ha il risultato più alto dato dal quoziente tra peso sollevato e peso dell'atleta.

ESECUZIONE ESERCIZIO: Sarà considerato valido il sollevamento del bilanciere a braccia tese fino ad arrivare in posizione eretta estendendo completamente le gambe e le anche. La presa può essere indifferentemente prona o mista.

TRAZIONI ALLA SBARRA con presa prona si dovranno eseguire 1/3 ripetizioni complete con il massimo del sovraccarico che ogni atleta pensa di poter gestire (1rep per la categoria femminile e 3reps per la categoria maschile), avendo un tempo massimo di "5 minuti" (può essere diminuito in base al numero di iscrizioni). Possibilità dentro il tempo di gara di fare più set di trazioni.

Vince chi ha la differenza più alta tra peso alzato e peso dell'atleta considerando l'esecuzione corretta di tutte le ripetizioni richieste per categoria.

ESECUZIONE ESERCIZIO: Sarà considerata valida ogni singola trazione con partenza staccata da terra, in sospensione, ed in successione senza ritorno a terra per tutte le restanti ripetizioni. La trazione dovrà culminare con l'arrivo sopra la sbarra del mento e ritorno a braccia distese.

Norme comportamentali / certificato medico:

- LE REGOLE INDICATE DAI GIUDICI ACSI SONO INDEROGABILI E VANNO RISPETTATE INTEGRALMENTE, PENA LA SQUALIFICA IMMEDIATA DALLA MANIFESTAZIONE.
- OGNI COMPORTAMENTO SLEALE O PROVOCATORIO COMPORTERÀ LA SQUALIFICA IMMEDIATA.
- PER ACCEDERE ALLA GARA È NECESSARIO PRESENTARSI CON UN CERTIFICATO MEDICO PER ATTIVITÀ NON AGONISTICA IN STATO DI VALIDITÀ, COME PREVISTO DALLE NORMATIVE IN VIGORE.