



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

## **POWERGAMES**

# **CAMPIONATO NAZIONALE INTEGRATO RESISTENZA SU PANCA**

## **DOMENICA 20 NOVEMBRE 2022**

### **DISCIPLINA CONI**

CK009 PESISTICA - CULTURA FISICA - Powergames

### **DATA E ORARIO**

DOMENICA 20 NOVEMBRE 2022

Dalle 9.00 alle 11.00 operazioni peso e 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 Roma (Pomezia)

## REGOLAMENTO

Gara di forza resistente: maggior numero di ripetizioni BENCH PRESS eseguite in 2 minuti di tempo.

Carico per categoria maschile: 50% peso corporeo

Carico per categoria femminile: 25% peso corporeo

Gli atleti con disabilità possono avere l'assistenza del loro tutor tecnico per posizionarsi sulla panca ed eseguire in correttezza e sicurezza la prova (es. comandi vocali per chi è cieco, comandi visivi per chi è sordo, ecc).

Per le operazioni di peso gli atleti con una disabilità che impedisce l'uso della bilancia in piedi possono portare un certificato del loro medico curante con la relativa dichiarazione del peso personale.

**EX EQUO:** in caso di punteggi identici (stesso numero di ripetizioni) tra atleti della stessa categoria verrà fatto uno spareggio diretto ripetendo la prova.

## 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

## CATEGORIE

### **Uomini:**

- juniores
- classe A) 18-25 anni
- classe B) 25-35 anni
- classe C) 35-45 anni
- classe D) 45- 55 anni
- classe E) oltre 55 anni

### **Donne:**

- juniores
- classe A) 18-25 anni
- classe B) 25-35 anni
- classe C) 35-45 anni
- classe D) 45- 55 anni
- classe E) oltre 55 anni

**LE CATEGORIE SONO INTEGRATE: VIENE FATTA UNICA CLASSIFICA PER ATLETI CON E SENZA DISABILITA'**

## PREMIAZIONE INDIVIDUALE

Coppa dal 1 al 3 classificato/a Medaglia dal 4 al 6 classificato/a

## PUNTEGGIO A SQUADRE

Premiazione per le prime 3 squadre 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

## ISCRIZIONE

### **Quota iscrizione 10,00 euro.**

Versamento tramite bonifico su IBAN IT 50 S 03069 09606 1000 0007 6397 intestato a: ACSI causale "*partecipazione campionato resistenza panca del 20 novembre 2022*".

La **ricevuta del pagamento** va inviata insieme al **modulo di iscrizione compilato** alla mail: [fitness@acsi.it](mailto:fitness@acsi.it)

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

Possono partecipare anche i non tesserati ACSI purché tesserati con altri EPS o Federazioni e quindi con copertura assicurativa per infortunio sportivo attiva.

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

**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)

**ACSI**  
ASSOCIAZIONE CENTRI  
SPORTIVI ITALIANI

**powergames**

**Campionato Nazionale**

**Integrato**

**RESISTENZA SU PANCA**

**20 novembre 2022**

**ROMAN**  
SPORT CITY

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



CLASSIFICA UNICA PERSONE CON  
DISABILITA' E PERSONE SENZA  
DISABILITA' .  
LEGGERE IL REGOLAMENTO

**Uomini 50% PESO CORPOREO**

**Donne 25 % PESO CORPOREO**

**CATEGORIE**

**MASCHILI E FEMMINILI**

**Juniors**

**Da 18 a 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**

**INFORMAZIONI E ISCRIZIONI**

mail: [fitness@acsi.it](mailto:fitness@acsi.it) cell. 347 6245749