



Associazione di Cultura Sport e Tempo Libero

# CAMPIONATO NAZIONALE BIATHLON RESISTANCE POWER GAMES

## 19 MAGGIO 2024

### DISCIPLINA ACSI

**POWER GAMES**

### SPECIALITA':

**BIATHLON RESISTANCE POWER GAMES**

### DISCIPLINA CONI

CK009 PESISTICA - CULTURA FISICA - Powergames

### DESCRIZIONE GENERALE

BIATHLON POWER GAMES: **bench press + squat sumo con kettlebell**

#### GARA DI FORZA RESISTENTE A TEMPO

MAGGIOR NUMERO DI RIPETIZIONI - ESEGUITE CORRETTAMENTE E NELLE MODALITÀ DESCRITTE NEL REGOLAMENTO NAZIONALE - NEL TEMPO DI 2 MINUTI PER I DUE ESERCIZI PREVISTI E CON RECUPERO DI 1 MINUTO TRA UNA PROVA E L'ALTRA.

IL CARICO È QUELLO PREVISTO DAL REGOLAMENTO PER OGNI CATEGORIA ED ESERCIZIO.

PER LA CLASSIFICA SI TIENE CONTO DEL NUMERO TOTALE (SOMMA) DELLE RIPETIZIONI VALIDE ESEGUITE NELLE DUE PROVE.

### SEDE DELLA GARA

SSD ROMAN SPORT CITY

VIA PONTINA KM 30 – 00071 POMEZIA (RM)

## CATEGORIE

### Maschili e Femminili

- classe A) under 18
- classe B) 18- 25 anni
- classe C) 25-35 anni
- classe D) 35 -45 anni
- classe E) 45 – 55 anni
- classe F) over 55 anni

## ORARIO

### **MATTINA CATEGORIE MASCHILI E FEMMINILI**

**UNDER 18, 19-25 ANNI, 26-35 ANNI**

peso ore 8,30

inizio gara ore 10,00

premiazioni

### **POMERIGGIO CATEGORE MASCHILI E FEMMINILI**

**DA 36 A 45 ANNI, DA 46 A 55 ANNI, OVER 55**

peso ore 14,30

inizio gara ore 15,30

premiazioni

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO PER OPERAZIONI DI PESO : calzini, calzoncino, canottiera, intimo

ABBIGLIAMENTO PER GARA : parte superiore del corpo maglia o canotta che consenta di vedere il bilanciere che sfiora il petto; parte inferiore del corpo calzoncini o leggings o tuta che consenta di vedere movimento il completo della accosciata

## PREMIAZIONI INDIVIDUALE

- Dal 1 a 6 classificato di ogni categoria
- Il miglior risultato assoluto maschile
- Il miglior risultato assoluto femminile

## 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 considerato come superiore ai fini della classifica l'atleta che ha eseguito il maggior numero di ripetizioni nella prova di bench press.

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

## PUNTEGGIO A SQUADRE

Premiazione per le prime 3 squadre (ASD/SSD) 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

## BIATHLON RESISTANCE POWER GAMES

### SPECIFICHE TECNICHE PER LE PROVE

#### BENCH PRESS:



Piedi poggiati a terra, glutei e spalle che toccano la panca. Proibito uso di guantini , fasce posi e gomiti.

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.**

**Carico per categoria femminile: 25% peso corporeo**



## BIATHLON RESISTANCE POWER GAMES

### 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 maschile: 30% peso corporeo**

**Carico per categoria femminile: 20 % peso corporeo**

## ISCRIZIONE

Quota iscrizione per singolo atleta 10,00 €

versamento tramite bonifico su IBAN IT 50 S 03069 09606 1000 0007 6397 intestato a:  
ACSI

La ricevuta di iscrizione e l'elenco dei nominativi (in caso di iscrizione più persone con unico pagamento) va inviata alla mail: **fitness@acsi.it**

L'atleta iscritto individualmente è automaticamente iscritto anche come squadra.

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

## ALBERGO CONVENZIONATO

HOTEL SIMON POMEZIA <https://www.simonhotelpomezia.it/>

TEL. 06 98372778 - WHATSAPP 335 5804532

per prenotazioni on line mettere codice sconto ROMAN

## PER INFORMAZIONI GARA

**ACSI- Settore Fitness e Bodybuilding** - ANTONELLA LIZZA

Mail: [acsi@fitness.it](mailto:acsi@fitness.it) cell. e watzup 347 6245749