



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA PARALIMPICA
riconosciuto dal
COMITATO ITALIANO
PARALIMPICO

CAMPIONATO NAZIONALE BIATHLON RESISTANCE POWER GAMES

11 MAGGIO 2025

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)

ORARIO

peso ore 8:30
inizio gara ore 9:30 ,00
premiazioni

CATEGORIE

Maschili e Femminii

- 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

ABBIGLIAMENTO CONSIGLIATO PER OPERAZIONI DI PESO : calzini, calzoncino, canottiera o top

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 . Non si possono usare cinte, ginocchiere, rinforzi per gomiti e polsi. E' ammesso l'uso di semplici guanti antiscivolo se non presentano rinforzi ai polsi.

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 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

DEFINIZIONE DI SQUADRA

- Si considera squadra l'insieme degli atleti tesserati con una società sportive (ASD o SSD) affiliate ad ACSI. Il nome della squadra coincide con il nome della palestra.
La quota di partecipazione di ogni atleta comprende la partecipazione sia alla classifica individuale che alla classifica di squadra

- ✓ Inoltre si considera squadra anche un gruppo di atleti che fanno parte di una palestra o di un team non affiliate ad ACSI, purché i singoli atleti siano tesserati. In questo caso la squadra paga una quota di iscrizione di 20 euro oltre alla quota singola di ogni atleta. La quota di partecipazione di ogni atleta comprende la partecipazione sia alla classifica individuale che alla classifica di squadra.

SPECIFICHE TECNICHE PER LE PROVE

BENCH PRESS:



Piedi poggiati a terra, glutei e spalle che toccano la panca..

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



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 atleta tesserato ACSI 10,00 €

Quota iscrizione squadra sodalizio affiliato ACSI gratuita

Quota iscrizione squadra non affiliata ACSI 20.00 €

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 INFORMAZIONI GARA

ACSI- Settore Fitness e Bodybuilding - ANTONELLA LIZZA

Mail: acsi@fitness.it messaggi watzup 347 6245749