



SETTORE POWERLIFTING

Presenta

GRAND PRIX NAZIONALE DI SQUAT RAW CSEN

Sabato 8 e Domenica 9 MAGGIO 2021

PRESSO

PALESTRA JOY SPORT

PIAZZA ORESTE TOMMASINI 18 – Roma

All'ingresso della struttura verrà misurata la temperatura corporea a tutti gli atleti e loro accompagnatori e dovranno essere sanificate le mani con apposito gel, rimane l'obbligo del distanziamento e dell'utilizzo della mascherina all'interno dei locali come da regolamento Covid.

Ai fini della sicurezza e per evitare assembramenti le operazioni di pesatura degli atleti saranno così suddivise: (Orari Provvisori)

Sabato 8 Maggio 2021 :

Ore 13,30 – 15,00 :

Operazioni di peso corporeo per **tutte le categorie femminili** - Inizio gara ore 15,30

Domenica 9 Maggio 2021 :

Ore 9,00 – 10,30 :

Operazioni di peso corporeo per **tutte le categorie maschili** – Inizio gara ore 11,00

La pesatura atleti avverrà verrà regolamentata in base alle normative Covid di distanziamento. L'ingresso in sala peso sarà consentito ad un atleta alla volta.

Le stanze saranno munite di appositi dispenser igienizzanti.

PER VIA DELLE RESTRIZIONI DOVUTE AI REGOLAMENTI DA ADOTTARE PER L'EMERGENZA COVID E NON ECCEDERE NELLA CAPIENZA DEGLI IMPIANTI

LA COMPETIZIONE E' APERTA AD UN NUMERO MASSIMO DI 80 ATLETI

L'ORGANIZZAZIONE IN BASE AL NUMERO DELLE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO O AD EVENTUALI MODIFICHE DEI PROTOCOLLI DA PARTE DEL MINISTERO DELLA SANITA' E DEL DIPARTIMENTO DELLO SPORT SI RISERVA DI MODIFICARE LE DATE DI TALE INVITO

L'ORGANIZZAZIONE IN BASE ALLE ISCRIZIONI PERVENUTE SI RISERVA DI MODIFICARE DATA ED ORARI DELLE OPERAZIONI DI PESO E DELL'INIZIO DELLA COMPETIZIONE DANDONE COMUNICAZIONE CON AMPIO ANTICIPO TRAMITE I NOSTRI CANALI DI COMUNICAZIONE (PAGINE FB – EMAIL)

POTRANNO ACCEDERE AI LOCALI ESCLUSIVAMENTE GLI ATLETI ED ACCOMPAGNATORI CHE SARANNO IMPEGNATI NELLA COMPETIZIONE NEGLI ORARI E NELLA GIORNATA STABILITA.

(Esempio: sabato 8 maggio 2021 l'accesso sarà consentito esclusivamente alle atlete delle categorie femminili e loro allenatori/accompagnatori iscritti – non potranno quindi accedere gli atleti che dovranno gareggiare la domenica 9 maggio 2021) SI RICORDA CHE PER VIA DEI PROTOCOLLI COVID LA COMPETIZIONE DEVE INTENDERSI A PORTE CHIUSE.

Al termine di ogni gruppo di gara verrà effettuata la premiazione. Gli atleti del gruppo premiato verranno invitati a lasciare l'impianto per dare spazio ai gruppi successivi.

OGNI ATLETA POTRA' ESSERE ACCOMPAGNATO DA UNA SOLA PERSONA

Non potranno accedere nella struttura altre persone oltre agli atleti e loro accompagnatori
ATLETI ED ACCOMPAGNATORI DOVRANNO ESSERE REGOLARMENTE TESSERATI CSEN

CATEGORIE e PREMIAZIONI

femminili - 6 categorie:

subjunior (2003 e succ.vi),

juniores ('2002 e il '98),

seniores (nate tra il '97 e il '82), divise in tre categorie – 52 kg -63 kg +63 kg

master ('81 e prec.ti);

maschili - 10 categorie:

subjunior ('2003 e succ.vi),

juniores (nati tra il '2002 e il '98),

seniores (nati tra il '97 e il '82) divisi in 5 categorie, -74 kg. - 83 kg -93 kg., -105 kg. +105 Kg,

master I (nati tra il '81 e il '72),

master II (nati tra il '71 e il '62),

master III (nati nel '61 e prec.ti).

In base al numero delle iscrizioni l'organizzazione si riserva di ampliare le suddette categorie.

Come di consueto nelle nostre competizioni, durante tutta la durata della manifestazione sarà presente del personale sanitario ed ambulanza per far fronte ad ogni possibile evenienza.

Le classifiche relative a ciascuna delle suddette categorie verranno stilate sulla base del punteggio preso in prestito dalla federazione internazionale IPF .

Saranno premiate anche le prime 3 squadre classificate sulla base dei migliori 4 atleti di ciascun team, classificati mediante somma del punteggio con i criteri di cui sopra (somma del punteggio- IPF - dei 4 migliori atleti del team con un massimo di 3 uomini più 1 donna o viceversa)

E' obbligo l'uso del body da pesistica (singlet) con t-shirt indossata sotto sia per gli uomini che per le donne, scarpe sportive più eventualmente altre attrezzature consentite come da regolamento ufficiale –

ISCRIZIONI:

Gli atleti partecipanti **dovranno indicare** nell'apposito modulo allegato oltre ai dati personali la categoria di **peso corporeo** di appartenenza ed apporre la firma per accettazione dei regolamenti.

Le categorie di peso corporeo delle categorie senior maschili e femminili potranno essere modificate fino al termine del giorno 30 aprile 2021 dopodichè si procederà ad ufficializzare le categorie.

Per quanto riguarda gli atleti delle categorie sia maschili che femminili Junior – Sub Junior e Master questa procedura non è necessaria perché gareggiano in categoria unica.

DOCUMENTAZIONE OBBLIGATORIA DA SPEDIRE A:

powerliftingcsenroma@gmail.com

- 1 - copia del certificato medico sportivo per attività agonistica**
- 2- copia del modulo compilato con tutti i dati compreso il codice fiscale e Firma per accettazione dei regolamenti .**
- 3- copia dell'avvenuto versamento su IBAN dell'organizzazione**

Le iscrizioni che alla data del 30 aprile risulteranno incomplete (ad esempio mancanza di copia del certificato medico sportivo per attività agonistica o firma del modulo per accettazione) verranno respinte.

Vanno inoltre completati nel modulo tutti i dati degli eventuali accompagnatori che dovranno essere tesserati Csen.

Si raccomanda una volta in possesso di tutta la documentazione di inviare all'indirizzo email di riferimento celermente per dar modo all'organizzazione di tenere un giusto controllo numerico delle iscrizioni

Tramite le nostre pagine FB ed Instagram terremo costantemente aggiornati circa il raggiungimento del limite di capienza della manifestazione

**La quota di iscrizione è fissata per tutti i tesserati CSEN in euro 20,00 .
Il versamento dovrà essere effettuato ENTRO IL TERMINE DEL 30 APRILE 2021 sulle seguenti coordinate :**

**IBAN: IT78 T020 0839 4510 0010 5523 955
Intestato a : JOYSPORT SSD A RL
PRESSO BANCA UNICREDIT**

**CAUSALE :
NOME COGNOME DEL TEAM O DELL'ATLETA - GRAND PRIX NAZIONALE DI SQUAT
CSEN 8-9 MAGGIO 2021 -
(I TEAM POSSONO FARE UN VERSAMENTO CUMULATIVO)**

(Per ogni ulteriore informazione rivolgersi all'indirizzo email o pagina FB di cui sopra)
Si ricorda che per la partecipazione a questa competizione è necessaria l'affiliazione della società o il tesseramento dell'atleta all'ente di promozione sportiva CSEN

Per informazioni : C.S.E.N. Comitato provinciale Roma – Via Pietro Mascagni 138 – 00199 ROMA Tel. 06 86201061

Gli atleti devono essere in possesso di un certificato medico sportivo per attività agonistica.

REGOLAMENTO DELLO SQUAT

Si richiede l'assoluto rispetto delle norme, ivi comprese quelle che richiedono : (obbligatoriamente singlet/body con maglietta t-shirt indossata sotto, sotto il ginocchio e scarpe sportive).

LO SQUAT

Caricato il bilanciere il capo pedana comunicherà ciò ad alta voce allo speaker che annuncerà "bilanciere pronto" e chiamerà l'atleta in pedana, il cronometro sarà attivato e l'atleta avrà un minuto per effettuare la prova.

- a) L'atleta dovrà impugnare saldamente il bilanciere e posizionarsi correttamente con gambe ritte e bilanciere ben posizionato sulle spalle.
- b) Gli arbitri laterali dovranno, unitamente al capo pedana, sollevare decisamente un braccio e tenerlo sollevato finché l'atleta stesso non si trova in posizione corretta; essi abbasseranno il braccio nel momento in cui l'atleta sarà ritenuto in posizione corretta
- c) Se un arbitro laterale ritiene che l'atleta non è in corretta posizione, e cioè se: le gambe non sono ritte - il tronco è inclinato in avanti in maniera pericolosa - Il bilanciere non è posizionato in maniera equilibrata sulle spalle - irregolarità nell'abbigliamento (esempio: elastico dei polsini intorno al pollice!!) dovrà mantenere sollevato il braccio .
- d) Se un solo arbitro laterale rimane con il braccio alzato e il capo pedana non concorda con il laterale darà il segnale "squat", ed al termine della prova l'arbitro laterale che aveva il braccio alzato dovrà dare il nullo.
- e) Se il capo pedana concorda con il laterale attenderà 5 secondi in attesa che l'atleta si posizioni correttamente; se ciò avviene il laterale abbasserà il braccio e la prova potrà avere inizio; se ciò non avviene il capo pedana darà l'ordine "A posto" e l'atleta riappoggerà il bilanciere sui fermi.
- f) Se entrambi gli arbitri laterali hanno il braccio alzato ed il Capo pedana non concorda la prova non può avere inizio; i laterali debbono tenere il braccio visibilmente alzato finché l'atleta non assume la corretta posizione, entro 5 secondi; se ciò avviene i laterali abbasseranno il braccio e la prova può avere inizio; se ciò non avviene il capo pedana darà l'ordine "A posto" e l'atleta riappoggerà il bilanciere sui fermi.

Il minuto concesso parte dall'annuncio di "bilanciere pronto" e termine con l'ordine "Squat"; entro questo termine l'atleta può riposizionarsi liberamente con il bilanciere. Una volta dato l'ordine "Squat" la prova deve avere necessariamente inizio. L'atleta effettua il movimento, torna a gambe tese, ed attende l'ordine "Giù" accompagnato da un visibile movimento del braccio per appoggiare il bilanciere sui fermi.

Cause di alzata nulla nello squat :

- 1) Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia. (può essere usato in questo caso da parte degli arbitri un **cartello rosso**)



SQUAT VALIDO

2) Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata. (può essere usato in questo caso da parte degli arbitri un **cartello blu**)

3) Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata. Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'alzata. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata. Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe che ha sostenuto ed è stato di aiuto all'atleta. Un lieve contatto che non è aiuto può essere ignorato. Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla. (può essere usato in questi casi da parte degli arbitri un **cartello giallo**)

Per l'attrezzatura consentita in gara si fa riferimento al regolamento depositato presso CSEN .



Comitato Nazionale
Olimpico Italiano

Settore Powerlifting

spedite a :

powerliftingcsenroma@gmail.com

Iscrizione alla manifestazione

Nome Società:

e-mail

OBBLIGATORIO
TELEFONO

Specialità

	COGNOME	NOME	Categ. Peso	Luogo Nascita	Data	Sesso M/F	CODICE FISCALE	N. Tessera	Firma Atleta
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
ALLENATORI / ACCOMPAGNATORI									
COGNOME	NOME			Luogo Nascita	Data	M/F	CODICE FISCALE	NUMERO TEL.	FIRMA
9									
10									
11									
12									

Il responsabile della Società partecipante nella persona di _____
DICHIARA quanto segue sotto la propria responsabilità

- per gli atleti minorenni hanno acconsentito e firmato i genitori o chi ne ha la patria potestà
- tutti i partecipanti alla manifestazione sono in possesso di certificato medico per la pratica di attività sportiva agonistica
- I partecipanti sono regolarmente tesserati e assicurati presso CSEN
- gli atleti sono stati informati riguardo le eventuali riprese o foto durante la gara e ne autorizzano l'uso esclusivamente per scopi promozionali, ai sensi della legge 196/2003 e successive modifiche.
- Con la loro firma gli atleti sopra elencati dichiarano di aver preso visione del regolamento vigente la manifestazione e lo accettano integralmente ivi compresa l'osservanza della normativa antidoping dichiarando di essere disposti a sottoporsi a controlli anti-doping da parte delle autorità competenti.
- Autorizzano inoltre al trattamento dei dati personali, contenuti in base all'art. 13 del D.Leg. 196/2003 e all'art. 13 GDPR 679/16
- le firme sono veritiere

Il responsabile della società

Tel.

TIMBRO E FIRMA