

Premessa

1. Ai sensi dell'art. 7 del D.L. 28/05/2004, n. 136
 - a) il CONI è "l'unico organismo certificatore della effettiva attività sportiva svolta dalle società e dalle associazioni dilettantistiche",
 - b) "le disposizioni di cui ai commi 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11 e 12 dell'articolo 90 della legge 27 dicembre 2002, n. 289, e successive modificazioni, (in pratica, quasi tutte le agevolazioni fiscali in materia di sport dilettantistico) si applicano alle società ed alle associazioni sportive dilettantistiche che sono in possesso del riconoscimento ai fini sportivi rilasciato dal CONI, quale garante dell'unicità dell'ordinamento sportivo nazionale ...",
2. Le DELIBERE CONI 1566/1568/1569 - **"Registro Nazionale delle Associazioni e Società Sportive Dilettantistiche – Elenco delle discipline sportive ammissibili"**: Con tali delibere il CONI Individua le Discipline Sportive "riconosciute" come tali dal CONI stesso, discipline la cui pratica consente di ottenere l'iscrizione del sodalizio sportivo al "Registro CONI", iscrizione necessaria, come noto, non solo ai fini sportivi, ma anche per la fruizione delle agevolazioni tributarie e previdenziali previste dal legislatore a beneficio dello sport dilettantistico.
3. Nel nuovo Registro CONI 2.0 abbiamo (nell'ambito degli SPORT GINNASTICA e PESISTICA) 2 "contenitori aperti" in quanto, almeno potenzialmente, suscettibili di poter accogliere una serie di attività che vengono svolte nelle palestre e nelle piscine e che non rappresentano "sport" o "attività sportive" in senso stretto secondo i principi ispiratori delle quanto piuttosto «metodologie di allenamento» «Specialità» "metodologie per la preparazione fisico/atletica" della più ampia categoria del fitness.
 - BI001 - Ginnastica: «attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute e al fitness»;
 - CK009 - Pesistica: cultura fisica «attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico»; A tal proposito consideriamo la **delibera F.I.P.E. del 21/05/2017** sulla definizione di "attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico": Cultura fisica ricomprende tutte quelle attività che usano una qualsiasi forma di carico (o resistenza) CORPOREO o ESTERNO (o circuito di esercizi con sovraccarico corporeo o esterno) per il raggiungimento dell'obiettivo sia in termini sportivi (agonistici e non agonistici), sia di condizionamento (fitness) anche finalizzato alla performance agonistica, sia di benessere (wellness), sia di recupero dell'efficienza fisica. E' importante sottolineare l'apertura allo sport inteso anche come attività: a) non agonistica (conferma importante, considerato anche l'atteggiamento spesso riscontrato in sede di verifiche fiscali quando l'attività del club non ha risvolti agonistici); b) finalizzata al benessere (wellness) e al recupero dell'efficienza fisica (precisazione importante, anche in questo caso, a fronte di verbali di accertamento in cui viene contestato che l'attività non finalizzata all'agonismo, svolta da molte palestre,

non sarebbe “sportiva” ma di “servizi alla persona”). Si evidenzia, in particolare, l’apertura ai “metodi” del Pilates, del TRX (calistenico – attività con attrezzi elastici) e di altre attività di fitness moderno con sovraccarichi, ma più in generale a modalità di allenamento.

La delibera precisa che la Cultura Fisica è attività praticabile da Atleti (agonisti e non agonisti), Amatori, Popolazioni Speciali, ecc. con il fine di:

- Incrementare la prestazione;
- Migliorare il bilanciamento posturale;
- Recuperare la forma sportiva post infortunio
- Riequilibrio Posturale e Funzionale
- Migliorare l’equilibrio massa grassa-massa magra;
- Migliorare la qualità di vita;
- Recuperare autonomia o indipendenza motoria.

Circa l’iscrizione al REGISTRO CONI 2.0, relativamente alla **disciplina sportiva praticata**, tale indicazione non può che fare riferimento all’elenco delle discipline riconosciute di cui alla delibera CONI 1569 del 17/05/2017. In tale ambito, particolare importanza, non tanto ai fini dell’iscrizione quanto ai fini del mantenimento della stessa nel tempo, assume il concetto di: **Attività Sportiva** ovvero l’insieme degli eventi sportivi la cui titolarità organizzativa e gestionale appartiene all’Organismo Sportivo AFFILIANTE. Ciascun evento sportivo è caratterizzato da una gerarchia standardizzata; un evento sportivo può coincidere con una singola gara che, identificata da un codice identificativo univoco, rappresenta il primo gradino della gerarchia. Sarà dunque necessario che il sodalizio sportivo partecipi ad eventi sportivi organizzati dall’Organismo Sportivo di riferimento. Tale passaggio è molto delicato, soprattutto per quei sodalizi che svolgono attività meramente corsistica, senza alcuna partecipazione ad eventi, considerato che, ad oggi, non era richiesto né per l’iscrizione al Registro né per il mantenimento della stessa nel tempo.

PROGETTO CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

Dalla Necessità che il sodalizio sportivo (ASD/SSD), iscritta al Registro CONI 2.0, partecipi ad eventi sportivi organizzati dall'Organismo Sportivo di riferimento (CSEN) (soprattutto per quei sodalizi che svolgono attività meramente coristica, senza alcuna partecipazione ad eventi, considerato che, ad oggi, non era richiesto né per l'iscrizione al Registro né per il mantenimento della stessa nel tempo) nasce, pertanto, il progetto PALESTRIADI CSEN che permetterà alle ASD/SSD affiliate di poter partecipare con i propri soci/tesserati CSEN ad un circuito di **vere ATTIVITA' SPORTIVE** che consentiranno il mantenimento dell'iscrizione al registro CONI 2.0, requisito fondamentale al fine di poter fruire dei benefici fiscali connessi. Tale progetto nasce nell'ambito dello Sport **Pesistica** – Disciplina **Cultura FISICA codice CK009: attività con sovraccarichi e resistenze finalizzate al fitness e al benessere fisico**, in cui rientrano tutte le attività sportive di tipo coristico che prevedono utilizzo di sovraccarichi e resistenze esterne o corporee (Sala Attrezzi – Functional Training – Cross training – Fitness – Calisthenics – Pilates – Ginnastica Posturale ecc.).

1. LIVELLI

- **Livello 1:** Gare nelle SINGOLE ASD/SSD ovvero eventi che verranno Organizzati, a partire dalle singole ASD/SSD che ne facciano richiesta costituendo **SELEZIONI INTERNE**
- **Livello 2:** Tappe PROVINCIALI / REGIONALI ovvero eventi organizzati a cura dei comitati Provinciali o Regionali, che ne facciano richiesta costituendo le **SELEZIONI PROVINCIALI/REGIONALI** dove far confluire i selezionati del Livello 1 per selezionare i partecipanti agli eventi Nazionali (Livello 3).
- **Livello 3:** FASI NAZIONALI (2 appuntamenti Macro-area) ALLE QUALE PARTECIPERANNO I SELEZIONATI DEI VARI EVENTI REGIONALI e/o TERRITORIALI (Livello 2).

2. REGOLAMENTO TECNICO

CATEGORIE: Categorie Maschili e Femminili

Under 15 (Nati fino al 2004 compreso)

Under 18 (Nati dal 2001 al 2005 compreso)

Senior (Nati dal 1979 al 2000 compreso)

Over 40 (Nati dal 1969 al 1978)

Over 50 (Nati dal 1959 al 1969)

Over 60 (Nati dal 1958 ed anni antecedenti)

PROVE: Categorie Maschili e Femminili

La competizione si intende "A TEMPO" ovvero occorrerà che l'atleta effettui, nel minor tempo possibile, ed in maniera continua, le prove sotto elencate effettuando tutte le ripetizioni previste in modo valido.

Nel caso di ripetizioni non valide, esse non verranno conteggiate ai fini della conclusione della prova, nonostante il cronometro continui a conteggiare il tempo.

Nel caso l'atleta si fermi nel corso dell'esecuzione delle tre prove sotto elencate il cronometro continuerà a conteggiare il tempo.

La classifica verrà effettuata in base al tempo impiegato nel completare le tre prove sotto elencate effettuando tutte le ripetizioni previste in modo valido.

Fasi Livello 1 (ASD/SSD)

MAN

- 30 Piegamenti (PUSH UP)
- 30 Addominali Crunch a Terra
- 30 Squat GINOCCHIO oltre 90°

WOMAN

- 15 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP)
- 15 Addominali Crunch a Terra
- 15 Squat GINOCCHIO oltre 90°

Fasi Livello 2 (Provinciali/Regionali)

MAN

- 40 Piegamenti (PUSH UP)
- 40 Addominali Crunch a Terra
- 40 Squat GINOCCHIO oltre 90°

WOMAN

- 20 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP)
- 20 Addominali Crunch a Terra
- 20 Squat GINOCCHIO oltre 90°

Fasi Livello 3 (FINALI NAZIONALI)

MAN

- 50 Piegamenti (PUSH UP)
- 50 Addominali Crunch a Terra
- 50 Squat GINOCCHIO oltre 90°

WOMAN

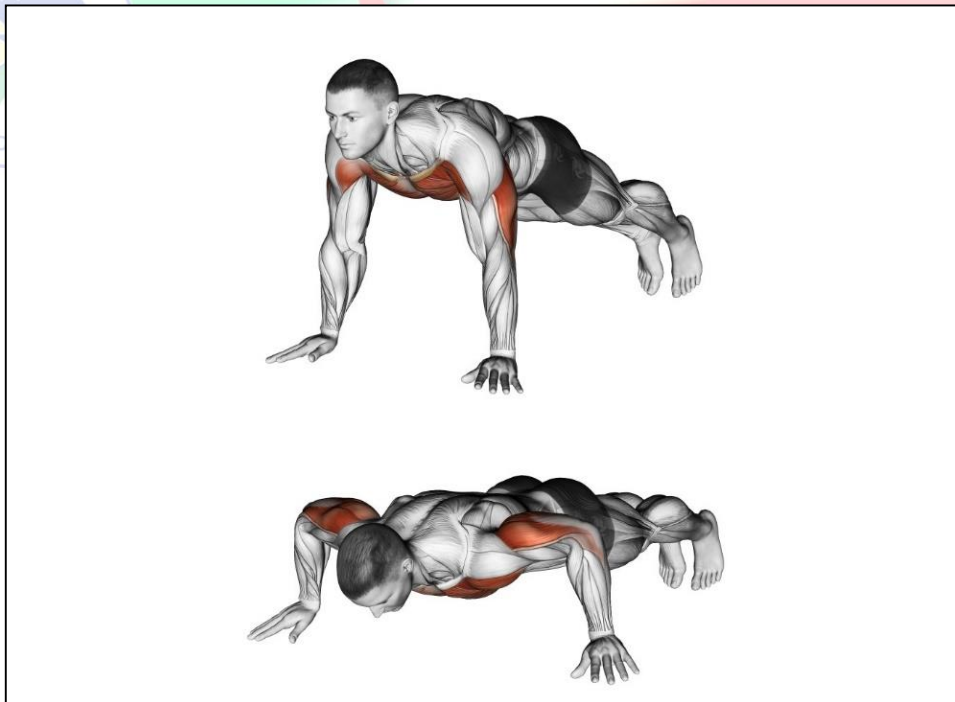
- 30 Piegamenti sulle ginocchia (PUSH UP)
- 30 Addominali Crunch a Terra
- 30 Squat GINOCCHIO oltre 90°

ESECUZIONE TECNICA

PIEGAMENTI (PUSH UP)

Posizione di partenza: Ci si sdraia proni a terra su un tappetino e si mettono le mani appena sotto le spalle con i palmi paralleli al tronco. La distanza fra le mani è leggermente superiore a quella delle spalle. La testa punta il pavimento e i piedi sono puntati a terra.

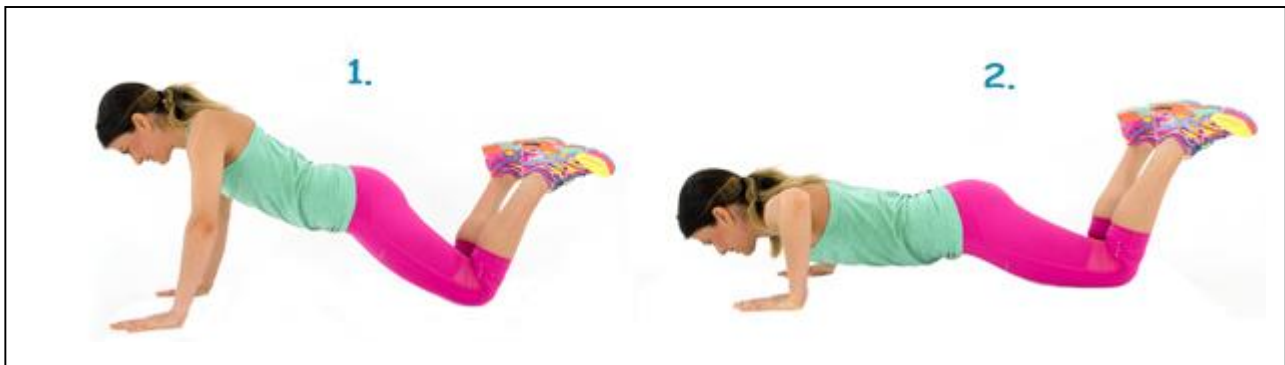
Esecuzione: Aiutandosi unicamente con le braccia si spinge in alto tutto il corpo facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti.



PIEGAMENTI SULLE GINOCCHIA (PUSH UP):

Posizione di partenza: Ci si sdraia proni a terra su un tappetino e si mettono le mani appena sotto le spalle con i palmi paralleli al tronco. La distanza fra le mani è leggermente superiore a quella delle spalle. La testa punta il pavimento e i piedi sono puntati a terra. Le ginocchia sono appoggiate sul pavimento

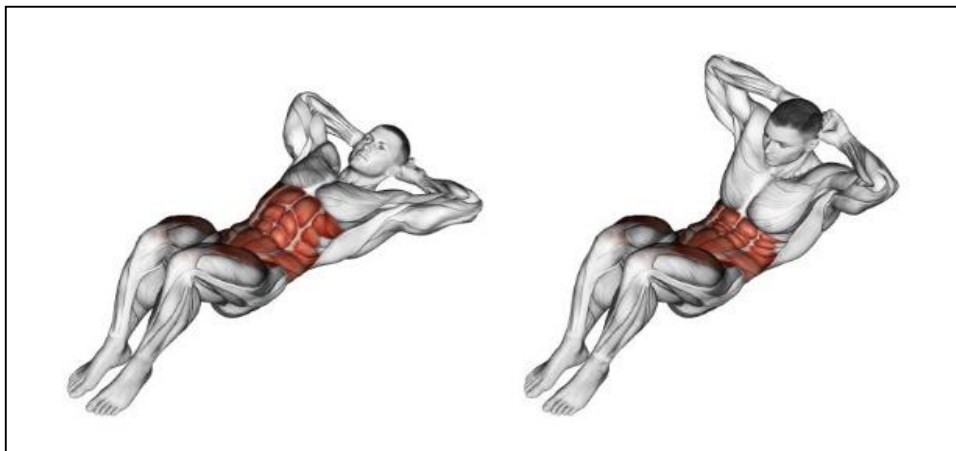
Esecuzione: Aiutandosi unicamente con le braccia si spinge in alto tutto il corpo facendo perno sulle punte dei piedi fino a distendere completamente i gomiti.



CRUNCH A TERRA

POSIZIONE DI PARTENZA: vede l'atleta sdraiato supino sul pavimento con le ginocchia flesse in modo che entrambi i piedi siano appoggiati sul pavimento con tutta la pianta.

ESECUZIONE: Gli arti inferiori dovranno rimanere immobili per tutta la durata dell'esercizio. La testa inizialmente è a contatto con il pavimento. Le mani dietro la testa con le spalle completamente flesse ed i gomiti estesi. L'esecuzione consiste nell'eseguire una flessione colonna in modo che si stacchi la parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio, mentre la parte bassa della schiena rimane a contatto con il pavimento per tutta la durata dell'esercizio.



SQUAT A CORPO LIBERO:

Posizione di partenza: In piedi con la schiena contratta con la sua naturale curvatura, scapole addotte cioè ravvicinate, testa dritta e sguardo avanti, braccia dritte in avanti in modo siano parallele al suolo. La distanza fra i piedi, che sono leggermente divaricati, è leggermente superiore all'ampiezza delle spalle.

Esecuzione: Mantenendo lo sguardo avanti e la schiena contratta si comincia a scendere lentamente mandando indietro i glutei. Si continua a scendere fino a quando le cosce arriveranno ad essere sotto la posizione parallele al pavimento. Durante la discesa tutta la pianta del piede non si stacca mai da terra. A questo punto si ricomincia la salita fino a tornare nella posizione di partenza.

