



SETTORE POWERLIFTING

Presenta

GRAND PRIX ROMA DI SQUAT RAW

Domenica 19 marzo 2023

PRESSO

PALESTRA JOY SPORT

PIAZZA ORESTE TOMMASINI 18 – Roma

Le operazioni di pesatura degli atleti saranno così suddivise: (Orari Provvisori)

Al momento della pesatura gli atleti dovranno presentare copia di certificato medico per attività sportiva agonistica, pena l'esclusione dalla competizione.

(ORARI PROVVISORI)

Domenica 19 marzo 2023 :

Ore 9,00 – 10,30 :

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

L'ingresso in sala peso sarà consentito ad un atleta alla volta accompagnato eventualmente dal suo allenatore.

TERMINE ISCRIZIONI: 10 MARZO 2023

L'ORGANIZZAZIONE IN BASE AL NUMERO DELLE ISCRIZIONI CHE PERVERRANNO SI RISERVA DI MODIFICARE LE DATE E GLI ORARI DI TALE INVITO (Compreso orario pesatura degli atleti) DANDONE COMUNICAZIONE CON AMPIO ANTICIPO TRAMITE I NOSTRI CANALI DI COMUNICAZIONE.

OGNI ATLETA ED ALLENATORE DOVRA' ESSERE TESSERATO CSEN

NELLA SALA RISCALDAMENTO SARA' PERMESSO L'INGRESSO IN TENUTA SPORTIVA ESCLUSIVAMENTE ALL'ATLETA E SUO ALLENATORE

CODICE DI COMPORTAMENTO SPORTIVO – CONI

Ogni atleta e suo allenatore saranno tenuti rigorosamente all'osservanza delle norme del codice di comportamento sportivo – CONI - e la loro violazione costituisce grave inadempimento.

Il Codice di comportamento sportivo specifica i doveri fondamentali, inderogabili e obbligatori, con particolare riferimento alla lealtà sportiva, correttezza, rispetto dei luoghi e delle persone.

Ogni eventuale contravvenzione a tali norme del codice verrà adeguatamente sanzionata come previsto dagli Statuti e dai regolamenti del CONI.

CATEGORIE e PREMIAZIONI

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

femminili - 9 categorie:

subjunior (2005 e succ.vi), divisi in due categorie – 57 kg + 57 kg

juniores ('2004 e il 2000), divise in due categorie – 57kg e + 57kg

seniores (nate tra il '99 e il '84), divise in quattro categorie – 52 kg -63 kg -76 kg -Oltre 76 kg

master ('83 e prec.ti);

maschili - 12 categorie:

subjunior ('2005 e succ.vi), divisi in due categorie – 83kg e + 83 kg

juniores (nati tra il '2004 e il 2000), divisi in due categorie – 83kg e + 83 kg

seniores (nati tra il '99 e il '84) divisi in 5 categorie, -74 kg. - 83 kg -93 kg., -105 kg. +105 Kg,

master I (nati tra il '83 e il '74),

master II (nati tra il '73 e il '64),

master III (nati nel '63 e prec.ti).

Verranno premiati inoltre gli assoluti sia maschili che femminili delle categorie :

Sub jun – Jun – Senior- Master 1 – Master 2 – Master 3 –

Le classifiche relative a ciascuna delle suddette categorie verranno stilate sulla base del punteggio utilizzato dalla federazione internazionale di powerlifting.

Saranno premiate anche le prime 5 squadre classificate sulla base dei migliori 5 atleti di ciascun team, classificati mediante somma del punteggio con i criteri di cui sopra (somma del punteggio - dei 5 migliori atleti del team con un massimo di 3 uomini più 2 donne o viceversa)

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.

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.

DOCUMENTAZIONE OBBLIGATORIA DA SPEDIRE A:

powerliftingcsenroma@gmail.com

- 1- copia del modulo compilato con tutti i dati compreso il codice fiscale e Firma per accettazione dei regolamenti normativa antidoping compresa.**
- 2 - copia dell'avvenuto versamento su IBAN dell'organizzazione**

Al momento del controllo peso atleti :

Copia certificato medico per attività sportiva agonistica (Powerlifting/Pesistica).

Le iscrizioni che alla data del 10 marzo 2023 risulteranno incomplete (ad esempio dati incompleti o mancanza firma del modulo per accettazione) verranno respinte.

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

La quota di iscrizione è fissata per tutti i tesserati CSEN in euro 20,00 .

Il versamento dovrà essere effettuato ENTRO IL TERMINE DEL 10 MARZO 2023 sulle seguenti coordinate :

IBAN: IT18 S020 0839 1530 0010 5523 955

Intestato a : JOYSPORT SSD A RL

PRESSO BANCA UNICREDIT

CAUSALE :

NOME COGNOME DEL TEAM O DELL'ATLETA - GRAND PRIX ROMA DI SQUAT CSEN 19 MARZO 2023 -

(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.



Roma

OGGETTO:

Settore Powerlifting

spedire a :

Iscrizione alla manifestazione

powerliftingcsenroma@gmail.com

Nome Società:

e-mail

OBLIGATORIO 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

DATA

Il responsabile della società

Tel.

TIMBRO E FIRMA

Sezione Powerlifting

REGOLAMENTO DELLO SQUAT

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

LO SQUAT

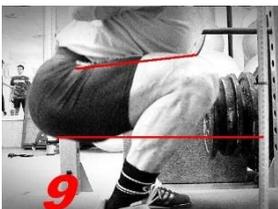
Caricato il bilanciere il capo pedana comunicherà ciò ad alta voce allo speaker che annuncerà "bilanciere pronto" e chiamerà l'atleta in pedana, il cronometro sarà attivato e l'atleta avrà un minuto per effettuare la prova.

- L'atleta dovrà impugnare saldamente il bilanciere e posizionarsi correttamente con gambe ritte e bilanciere ben posizionato sulle spalle.
- 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
- 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 .
- 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.
- 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.
- 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 :

- 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

- 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**)

- 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 .