



Roma

SETTORE POWERLIFTING

Presenta

GRAND PRIX NAZIONALE DI STACCO CSEN

STACCO DA TERRA RAW

Domenica 13 DICEMBRE 2020

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 Linee guida per la prevenzione del contagio da Covid-19 Csen Nazionale.

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

ore 9,00/10,00: operazioni di peso corporeo per tutte le categorie femminili e le categorie maschili SubJunior – Junior - Master 1,2,3

ore 10,15/11,15: operazioni di peso corporeo per tutte le categorie senior maschili.

La pesatura atleti avverrà in due stanze divise, una femminile ed una maschile e l'entrata verrà regolamentata in base alle normative Covid di distanziamento.

L'ingresso in sala peso sarà consentita 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 50 ATLETI

L'INIZIO GARA DEL GRAND PRIX DI STACCO VERRA' COSI' SUDDIVISA:

ORE 11,30: INIZIO GARA DI TUTTE LE CATEGORIE FEMMINILI - gruppo 1

ORE 12,30: INIZIO GARA CATEGORIE MASCHILI SUB JUN.-JUNIOR E TUTTE LE CATEGORIE MASTER - gruppo 2

ORE 14,00: INIZIO GARA TUTTE LE CATEGORIE SENIOR MASCHILI - gruppo 3

AL TERMINE DI OGNI GRUPPO VERRA' EFFETTUATA LA PREMIAZIONE.

Gli atleti del gruppo premiato verranno invitati a lasciare l'impianto per dare spazio ai gruppi successivi.

I suddetti orari e gruppi devono intendersi indicativi perché potrebbero cambiare in base alle esigenze della competizione.

OGNI ATLETA POTRA' ESSERE ACCOMPAGNATO DA UNA SOLA PERSONA (IN POSSESSO DI TESSERAMENTO CSEN VALIDO)

Non potranno accedere nella struttura altre persone oltre agli atleti e loro accompagnatori

CATEGORIE e PREMIAZIONI

Sono previste le categorie e classi di età di seguito specificate.

femminili - 6 categorie:

subjunior (2002 e succ.vi),

juniores (2001 e il '97),

seniores (nate tra il '96 e il '81), divise in tre categorie – 52 kg -63 kg +63 kg

master ('80 e prec.ti);

maschili - 10 categorie:

subjunior ('2002 e succ.vi),

juniores (nati tra il '2001 e il '97),

seniores (nati tra il '96 e il '81) divisi in 5 categorie, -74 kg. - 83 kg -93 kg., -105 kg. +105 Kg,

master I (nati tra il '80 e il '71),

master II (nati tra il '70 e il '61),

master III (nati nel '60 e prec.ti).

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.

L'Organizzazione si riserva in base ad eventuali modifiche dei protocolli del ministero della sanità - dipartimento dello sport - di modificare il presente comunicato.

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

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 Formula - 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, calzettoni lunghi sotto al ginocchio, scarpe sportive più eventualmente altre attrezzature consentite come da regolamento ufficiale.

ISCRIZIONI E PRENOTAZIONI:

Per via del numero ridotto di atleti permessi in gara (50) tutti i team e gli atleti singoli che vorranno partecipare dovranno far pervenire tramite apposito modulo allegato al presente invito tutti i propri dati assieme a quelli degli accompagnatori, in mancanza di questo le domande di partecipazione non potranno essere accolte.

Farà fede ai fini del numero limitato degli atleti in gara la data del pagamento, si raccomanda una volta effettuato il pagamento di inviarne copia con allegato modulo compilato celermente (vedi sotto), per dare modo all'organizzazione di tenere un giusto controllo e non superare il numero limite imposto (50).

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

I MODULI COMPILATI DOVRANNO ESSERE INVIATI A:

powerliftingcsenroma@gmail.com

con allegata la COPIA DELL'AVVENUTO PAGAMENTO D'ISCRIZIONE DI CUI SOTTO

La quota di iscrizione è fissata per tutti in 20,00 euro da versare ENTRO IL TERMINE DEL 27 NOVEMBRE 2020 sulle seguenti coordinate:

**IBAN: IT78 T020 0839 4510 0010 5523 955
PRESSO BANCA UNICREDIT**

CAUSALE:

**NOME COGNOME DELL'ATLETA - GRAND PRIX NAZIONALE DI STACCO CSEN
DICEMBRE 2020**

(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 sulla gara: powerliftingcsenroma@gmail.com

Per informazioni generiche: C.S.E.N. Comitato provinciale Roma -
Via Pietro Mascagni 138 - 00199 ROMA. www.csenroma.it -
info@csenroma.it - Tel. 06 86201061.

REGOLAMENTO STACCO DA TERRA

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

LO STACCO: Caricato il bilanciere il capo pedana comunicherà 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 impugna il bilanciere e partirà liberamente quando pronto senza bisogno di comando alcuno. Prima della tirata è permesso far rotolare il bilanciere in avanti ed indietro o stratonarlo ripetutamente al fine di un corretto assetto dell'impugnatura (purché le "stratonate" non siano interpretabili dagli arbitri come un tentativo di alzata).

La "vibrazione" delle gambe o del corpo al momento del passaggio del bilanciere alle ginocchia non è causa di "nullo". Se l'atleta raggiunge una posizione di "stallo" nella tirata gli saranno concessi tre secondi in quella posizione poi verrà dato l'ordine "Giù" accompagnato da un visibile movimento del braccio. Nel caso di tirata regolare, quando l'atleta avrà raggiunto la posizione finale il capo pedana conterà mentalmente uno-due, e poi darà l'ordine "Giù", accompagnato da un visibile movimento del braccio.

Cause di alzata nulla nello stacco:

- 1) Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata. Non assumere una posizione eretta con le spalle spinte indietro (può essere usato in questo caso da parte degli arbitri un cartello rosso).
- 2) Qualsiasi movimento discendente del bilanciere prima di aver raggiunto la posizione finale. Se il bilanciere si assesta quando le spalle vengono spinte indietro non c'è ragione per squalificare l'atleta. Sostenere il bilanciere con le cosce durante l'esecuzione dell'alzata (c.d. infilata). Se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è sostenuto questa non è una causa di squalifica (può essere usato in questi casi da parte degli arbitri un cartello blu).
- 3) Abbassare il bilanciere prima del segnale del Capo Pedana. Non mantenere la presa di entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra, cioè lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani. Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco della punta dei piedi sono ammessi. Il movimento dei piedi dopo il "GIU'" non è causa di prova nulla. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali (può essere usato in questi casi da parte degli arbitri un cartello giallo).