



Sardinia Sport Experience Functional and More 2021

La manifestazione:

- Il giorno 3 dicembre 2021 presentazione manifestazione alla stampa (Iglesias);
- Workshop sport e integrazione in occasione giornata mondiale della disabilità;
- evento 11/12/13/14 dicembre a Carbonia SU Villaggio Sportivo A.S.D. La Fenice;
- la disciplina praticata nella manifestazione è Pesistica codici CK009-CK007;
- è la finale per l'assegnazione del titolo di Campione nazionale della ASC;
- ci sarà una diretta Facebook;
- ci saranno tanti eventi collaterali per grandi e bambini;

Scheda progetto:

Arrivo al "villaggio sportivo" nei giorni 11/12/21 alle ore 9,30 per la registrazione degli atleti - Verifiche Covid e controllo attrezzi e percorsi. Tabellone di gara e sorteggi.

Si chiede che tutti gli atleti abbiano un abbigliamento adeguato durante le prove -
Allotment alberghiero e inizio gare -

1. **Gli atleti dovranno aver raggiunto la maggiore età al momento dell'iscrizione (a meno che non siano accompagnati da genitore/tecnico con l'autorizzazione scritta e allegato documento identità del genitore/tutore), accettare il regolamento e lo scarico di responsabilità, assunzione di rischio, trattamento dei dati personali ed essere in possesso il giorno della manifestazione del Certificato Medico Agonistico e rispetto norme COVID.**
2. **TERMINE D'ISCRIZIONE entro il 1 dicembre 2021-**
3. **Le gare ospiteranno gli Atleti suddivisi per categoria.**
4. **L'iscrizione per partecipare al campionato nazionale ASC è di 50 euro -**
5. **Con l'iscrizione si ha diritto alla tessera con copertura assicurativa, pettorina, pacco gara e pranzo sociale.**
6. **L'accesso al pubblico è vincolato ai parenti/amici dei partecipanti previa prenotazione e controlli COVID.**
7. **MONTEPREMI:**
8. **Premi: Primo posto buono da 200 euro, secondo e terzo merchandising dei nostri sponsor;**
9. **Le iscrizioni ai singoli track (fuori concorso nazionale) hanno il costo di 25 euro che comprende la copertura assicurativa, il pacco gara, la pettorina.**
10. **Ogni atleta alla fine del proprio Track dovrà firmare la Carta per convalidare il punteggio dal tavolo della giuria -**

Specifiche gare

Giorno 11 dicembre (circuiti) Funzionale – Track Work out Fitness;

La gara potrà essere fatta sia singolarmente che in team (uomo/donna)-

Ogni atleta avrà a disposizione 3 minuti per ogni esercizio che sarà valutato in base al peso sollevato (nel caso di powerlifting/bilancieri) e alla precisione dell'esercizio.

Bilancieri su panca – Manubri – Movimenti Funzionali – Powerlifting - Pliometria –

Aerobica con e senza step – ribaltamento del pneumatico – Anelli – Sollevamento su sbarra con esercizio funzionale.

La Direzione di gara con un collegio di arbitri (uno per palestra) dovrà assegnare un punteggio da 5 a 10 per ogni esercizio.

Giorno 12 dicembre (percorso) Track Pesistica – Palestriadi;

La competizione è a tempo, ovvero l'atleta dovrà, nel minor tempo possibile, fare tutte le prove che saranno concordate dal Direttore di gara (Anna/Laura). In linea di massima:

Percorso a stazioni con prove di Resistenza, Equilibrio e Forza tra cui:

TRASPORTO

RIMORCHIO

PARALLELE

FARMER CARRY

TIRE JUMP

LANCIO DEL PNEUMATICO

EQUILIBRIO

CORDA VERTICALE

CORDA TRASVERSALE

CROWL

MONKEY BAR

PARETE ARRAMPICATA ORIZZONTALE

Giorno 12 dicembre Track Pesistica olimpica (strappo e slancio);

I giudici valutano il corretto completamento dell'alzata. Una volta che l'atleta ha completato l'esercizio correttamente, ogni giudice fa lampeggiare una luce bianca. In caso di alzata non valida la luce (bandiera) accesa è di colore rosso. Quando almeno due bandiere bianche vengono alzate contemporaneamente, il sollevamento è considerato valido e gli atleti possono rimettere a terra il bilanciere.

Nel sollevamento pesi i concorrenti gareggiano in categorie di peso e competono sia nell'esercizio di "strappo" che in quello di "slancio".

Durante le manifestazioni ai pesisti è dato un ordine di gara, ovvero l'atleta che sceglie di sollevare il peso minore inizia per primo. Se non riesce a sollevare il peso, può ritentare il sollevamento, o cercare di sollevare un peso maggiore (dopo che gli altri atleti hanno fatto i loro tentativi a quel peso e a pesi intermedi). I pesi vengono aumentati con incrementi minimi di 1 kg; ogni atleta ha a disposizione tre alzate per esercizio, indipendentemente se queste risultano valide o nulle.

Giorno 13 dicembre Eventi collaterali.

Giorno 14 dicembre Premiazioni e saluti di Merry Fitness!!!

A.S.D. E.T.S. C.S.S. Sardegna Via Istria 29 09127 Cagliari Tel 070.451.7121
mail centroservizisportivi@gmail.com – www.sportsardegna.eu