

palestriadi



SETTORE NAZIONALE PESISTICA CSEN

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

INFO: PALESTRIADICSEN@GMAIL.COM - 3287631020



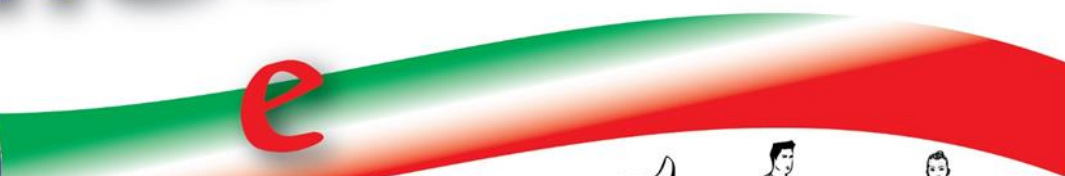


SETTORE NAZIONALE

PESISTICA – CULTURA FISICA



Paless**triadi**



e



n

REGOLAMENTO GARA

CIRCUITO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN 2021

Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

ABBIGLIAMENTO

Abbigliamento obbligatorio: Maglietta o Canotta  + Pantaloncini           

GIURIA (sia per le gare dal vivo che on line)

La giuria sarà composta dalle seguenti figure:

- **Cronometrista** che calcolerà il tempo di esecuzione impiegato dall'atleta affinché quest'ultimo effettui le prove gara effettuando tutte le ripetizioni previste per la classe di Età e la Categoria.
- **Giudice di Gara** che, una volta iniziata la prova valuterà le ripetizioni valide e, assieme al cronometrista applicherà le penalità previste in base alle ripetizioni non valide esprimendo il punteggio finale.

VERBALE GARA (sia per le gare dal vivo che on line)

Il verbale gara andrà compilato dal cronometrista e dal giudice di gara ed andrà firmato da entrambi.



Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

CARATTERISTICHE TECNICHE COMPETIZIONI ON LINE

1. Introduzione - C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale) ha introdotto un nuovo mondo di competizioni sportive online.

1.1. Competizione on line categorie

Le competizioni si svolgeranno secondo le CATEGORIE e CLASSI previste dal presente regolamento.

1.2. Sistema della COMPETIZIONE NAZIONALE ON LINE

- La competizione Palestriadi Nazionali si svolge con il sistema a punteggio
- Punteggio e Classifica Regionale
- Punteggio e Classifica Nazionale
- Verranno Premiati i primi 3 di ogni categoria nell'ambito della Classifica Regionale
- Verranno Premiati i primi 5 di ogni categoria nell'ambito della Classifica Nazionale

2. Registrazione

2.1. Atleti - Iscrizioni

E' necessario preventivamente iscriversi alla Manifestazione compilando l'apposito Modulo di Iscrizione (ALLEGATO A)

- Per l'iscrizione occorrerà inviare il MODULO di ISCRIZIONE (allegato A) allegando altresì copia del Bonifico effettuato relativo alla quota di Iscrizione, (**pari a € 8,00 per singolo iscritto**), all'indirizzo email palestriadicsen@gmail.com. Il Bonifico andrà effettuato sul cc bancario avente

IBAN: IT 76 Z 02008 04403 000080340311

intestato a "CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE COMITATO PROVINCIALE CZ".

- L'Invio dei VIDEO sarà invece possibile, **dopo aver effettuato l'iscrizione come al punto precedente** (NB RISOLUZIONE MASSIMA 720 dpi).
- I video delle prove degli atleti appartenenti ad ogni singola ASD/SSD andranno inviati, dalla stessa ASD/SSD, con una unica email (se possibile) utilizzando il servizio gratuito **WeTransfer** o metodologia similare a palestriadicsen@gmail.com inserendo nell'**oggetto**:

Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

“Nome ASD/SSD – Regione, Provincia, Comune”. Il Singolo Video dovrà essere denominato con il **“Cognome e Nome e con la Categoria dell’Atleta di appartenenza (Classe d’età e categoria di peso)**.

- Dopo l'invio, i video verranno convalidati, TRAMITE EMAIL DI CONFERMA, per assicurarsi che soddisfi tutti i requisiti.
- Verrà pubblicato il programma della DIRETTA FACEBOOK in cui verranno trasmesse le esibizioni di tutti i finalisti nazionali che verranno premiati.

10

3. Video

3.1. Registrazione dei video

Per il fair play e il giudizio oggettivo, le tue registrazioni video devono soddisfare determinati requisiti (**ATTENZIONE! Se la tua registrazione video non soddisfa i requisiti, di seguito riportati, potresti non essere in grado di competere**):

Qualità della registrazione:

- Risoluzione MASSIMA CONSENTITA: 720 dpi (HD);
- La registrazione deve fornire un'acquisizione audio di buona qualità, senza rumore di fondo;
- È **ASSOLUTAMENTE VIETATO MODIFICARE IL VIDEO** (nessun cambio di audio, nessun overlay, nessun taglio, e accelerazione o rallentamento del video stesso). **Se dal controllo si evince un qualsiasi montaggio, l'unità competitiva in questione verrà squalificata dal concorso/competizione.**

a) VIDEO DELLA PESATURA ATLETI + MISURAZIONE AREA GARA

Occorrerà effettuare un video in cui, uno per uno, gli Atleti agonisti tesserati CSEN, appartenenti ad una ASD/SSD, mostrano alla videocamera il documento di identità e la tessera CSEN e poi salgono sulla bilancia; l'operatore dovrà mostrare chiaramente che l'Atleta è con entrambi i piedi sulla bilancia e dovrà quindi **mostrare chiaramente il peso registrato sulla stessa**. Occorrerà poi riprendere la misurazione **dell'area di gara (3 metri x 3 metri) delimitata con nastro-carta** o metodi simili.

Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

a) VIDEO DELLE PROVE TECNICO/SPORTIVE

Posizione dell'Atleta

- E' possibile registrare il video ovunque - stanze o aria aperta - purché questa posizione fornisca abbastanza spazio e una superficie piana;
- Occorrerà assicurarsi che la posizione consenta che non ci sia passaggio di persone o disturbi audio/video di qualunque genere e che abbia condizioni di luce adeguate;
- Occorrerà assicurarsi che questa posizione sia libera da altri oggetti e che non vi siano rischi di infortuni;

Posizione della videocamera

- Se si registra all'esterno, non posizionare la fotocamera alla luce solare diretta o controluce;
- Quando si posiziona la videocamera, assicurarsi che la distanza sia sufficientemente grande da registrare tutta l'area necessaria per le prestazioni della propria PERFORMANCE SPORTIVA / Modulo e che le prove effettuate dall'Atleta siano visibili durante l'intera prestazione mostrando (ad esempio) chiaramente il contatto del petto con il disco da 10 kg nel corso dei PIEGAMENTI, il distacco della parte alta della schiena dalla superficie d'appoggio nel caso del crunch a terra e che le cosce arrivino ad essere almeno sotto la posizione parallele al pavimento nel caso dello squat;
- Non appoggiare la fotocamera sul pavimento: si consiglia un'altezza minima di 80 cm. Se non si dispone di un treppiede, utilizzare un altro oggetto stabile ecc.;
- L'atleta dovrà, durante l'esecuzione delle prove, posizionarsi orizzontalmente rispetto alla foto/videocamera così da permettere la visione adeguata della esecuzione stessa

3.2 Flusso di lavoro

- Iniziare la registrazione;
- Mostrare un cartello con Cognome, Nome, Categoria (Classe di età e categoria di peso);
- Iniziare l'esibizione **dopo lo start del Tecnico dell'ASD/SSD presente alla prova** che dovrà dare il comando dell'esercizio nell'ordine (**PIEGAMENTI – CRUNCH – SQUAT**) e contare le ripetizioni a voce alta e chiara;
- Al termine dell'esibizione, dopo circa 3 secondi, fermare la registrazione.



CIRCUITO NAZIONALE 2020/21

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

4. Giudizio dei Giudici e risultati

I risultati saranno pubblicati sulla pagina **CSEN NAZIONALE** e sul sito **www.csen.it**

5. Contatti

- Email: **palestriadicsen@gmail.com**
- Coordinatore Nazionale CSEN Settore PESISTICA/CULTURA FISICA: **dott. FRANCESCO DE NARDO 3287631020**
- Responsabile Nazionale Iscrizioni e Referente per le problematiche tecniche dei Video Gara **M° Fabio Gencarelli 3498745658**
- Supervisore Tecnico: **M° Antonio Caira 3336453936**
- Responsabile Nazionale Giudici di Gara: **M° Sergio Servidone 3382280851**

12

