

ATTIVITÀ PREVISTE

Gare di forza

- Distensione su Panca
- Flessioni su braccia
- Trazioni delle braccia
- Tiro alla fune

Gare di velocità in pista

- 100 mt piani Maschile e femminile
- 200 mt piani Maschile e femminile
- 800 mt piani Maschile e femminile

Gare di resistenza in strada

- Corsa in strada Km. 6,00 (Vivicittà)
- Corsa in salita su scala (284 scalini)

ADEMPIMENTI PRELIMINARI ALLA GARA

- I giudici prima dell'inizio di ogni gara procedono all'identificazione attraverso la tessera UISP e il documento di riconoscimento, ovvero tessera UISP con foto platificata dal Comitato Provinciale UISP.
- I dirigenti della squadre hanno il diritto di visionare i documenti consegnati all'arbitro, sia prima che dopo la gara.
- L'atleta sprovvisto di tessera associativa potrà prendere parte alla gara, con la sottoscrizione "responsabile di squadra" e con la conseguente responsabilità sull'effettivo tesseramento dell'atleta.
- Ad ogni atleta sarà assegnato un pettorale
- Non saranno ammessi: linguaggio scurrile o comportamenti antisportivi che saranno considerati falli, qualora tale atteggiamento fosse persistente l'atleta sarà espulso dal campionato.
- Potranno gareggiare atleti di nazionalità straniera regolarmente tesserati con la società partecipante

Composizione delle squadre

Corsa in pista

- | | |
|-------------|------------------------|
| ➔ 100 metri | n. 5 Uomini n. 3 Donne |
| ➔ 200 Metri | n. 5 Uomini n. 3 donne |
| ➔ 800 metri | n. 5 Uomini n. 3 Donne |

Corsa su Strada

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ➔ Corsa su strada Vivicittà | senza limitazione |
| ➔ Corsa in Salita | n. 12 Uomini n. 3 Donne |

Prove di forza

- Distensioni su panca n. 8 Uomini n. 2 Donne
- Piegamenti su braccia n. 8 Uomini n. 2 Donne
- trazioni alla sbarra n. 10 Uomini
- Tiro alla fune n. 14 Uomini

Norme di gara

Corsa in pista

▶ **corsa 100 mt e 200 mt M. e F.**

- tutti gli atleti partecipano alle batterie, divisi tra uomini e donne, secondo la composizione prevista dall'organizzazione
- i migliore sei tempi, considerando tutte le batterie, partecipano alle batterie finali M. e F. necessaria per la premiazione individuale
- saranno premiati i primi 3 U. e le prime 3 D.
- i punti squadra saranno assegnati considerando la somma dei tempi dei cinque atleti uomini e delle tre atlete donne partecipanti per ogni squadra

▶ **corsa 800 mt M. e F.**

- tutti gli atleti partecipano alla gara con partenza unica, divisi tra uomini e donne, secondo la composizione prevista dall'organizzazione
- saranno premiati i primi 5 U. e le prime 3 D.
- i punti squadra saranno assegnati considerando la somma dei tempi dei cinque atleti uomini e delle tre atlete donne partecipanti per ogni squadra

Corsa su strada

▶ **Vivicità M. e F.**

- tutti gli atleti partecipano alla gara non competitiva di Vivicità senza limitazione di numero.
- saranno premiati i primi 3 U. e le prime 3 D.
- i punti squadra saranno assegnati considerando la somma dei tempi dei cinque atleti uomini e delle tre atlete donne partecipanti per ogni squadra

▶ **Corsa in Salita**

- tutti gli atleti alla gara con partenza differita di n. 1 minuto con lista definita dall'organizzazione
- gareggiano prima le donne e successivamente gli uomini
- saranno premiati i primi 3 U. e le prime 3 D.
- i punti squadra saranno assegnati considerando la somma dei tempi dei dodici atleti uomini e delle tre atlete donne partecipanti per ogni squadra

Prove di forza

▶ **Distensioni su panca**

- Ogni prova si svolge a tempo di 1 minuto
- I piedi dovranno essere sempre mantenuti immobili e in contatto col suolo in appoggio plantare, si potrà usare un rialzo.
- La presa del bilanciere è libera
- Ogni distensione dovrà toccare il petto e ritornare a braccia completamente tese
- Peso aggiunto oltre al bilanciere del bilanciere: Uomo 40 kg - Donna 16 Kg
- tutti gli atleti partecipano alla gara secondo la chiamata dell'arbitro
- saranno premiati i primi 3 U. e le prime 3 D.

- i punti squadra saranno assegnati considerando la somma delle distensioni ritenute valide degli otto atleti uomini e delle due atlete donne partecipanti per ogni squadra;

▶ **Piegamenti su braccia**

- Ogni prova si svolge a tempo di 1 minuto.
- La partenza sarà con le mani a terra, braccia ritte e perpendicolari al sulo, corpo proteso dietro in appoggio con la punta dei piedi
- Ogni piegamento dovrà toccare un oggetto posto all'altezza del petto e ritornare a braccia completamente tese
- Il corpo (capo, tronco e arti inferiori) deve rimanere sempre allineato
- tutti gli atleti partecipano alla gara secondo la chiamata dell'arbitro
- saranno premiati i primi 3 U. e le prime 3 D.
- i punti squadra saranno assegnati considerando la somma dei piegamenti degli otto atleti uomini e delle due atlete donne partecipanti per ogni squadra;

▶ **Trazioni alla sbarra**

- Ogni prova si svolge a tempo di 1 minuto
- L'impugnatura dovrà essere prona, i piedi non dovranno mai toccare .
- Ogni trazione parte da braccia distese, dovrà arrivare all'altezza del mento e ritornare a braccia completamente distese
- tutti gli atleti partecipano alla gara secondo la chiamata dell'arbitro
- saranno premiati i primi 3 U. e le prime 3 D.
- i punti squadra saranno assegnati considerando la somma delle trazioni dei dieci atleti uomini partecipanti per ogni squadra;

▶ **Tiro alla fune**

- alla corda potranno esserci n. 10 Uomini e avere n. 4 riserve, solo maggiorenni
- le sostituzioni si possono effettuare alla fine di ogni tirata, una tirata dura fino ad abbandono di una delle squadre o a raggiungimento del centro del campo di gara del segno posto sulla corda a quattro metri dal centro.
- La corda non potrà essere passata attraverso nessuna parte del corpo, solo l'ultimo potrà passare la corda intorno al corpo.
- La corda deve essere tenuta con le due mani
- Non è ammesso e determina ammonizione: sedersi, toccare il terreno col qualsiasi parte del corpo esclusi i piedi, arrotolare la corda alle mani, sedersi su un piede o su un arto e non estendere i piedi in avanti,
- Dopo due ammonizioni la squadra viene squalificata, è ammonizioni anche in caso di offesa all'arbitro;
- Tra due tirate consecutive è previsto un riposo di cinque minuti
- la squadra in gara, complessivamente, non dovrà superare il peso totale di 800 kg,
- il peso degli atleti sarà verificato e scritto sul braccio di ogni atleta per la verifica del peso ad ogni tirata;
- La gara sarà ad eliminazione diretta tra coppie sorteggiate dall'arbitro
- La squadra vincente passa il turno
- Per ogni gara si prevedono max 3 tirate, vince chi arriva a 2,
- saranno premiate le prime tre squadre
- i punti squadra saranno assegnati in funzione della classifica