

Campionato tra Palestre Anno 2016

Regolamento Generale

- Possono partecipare tutte le associazioni sportive in regola con l’Affiliazione per l’anno 2015/16;
- L’iscrizione delle squadre dovrà avvenire **entro il 28 Febbraio 2016** inviando l’apposito modulo, scaricabile dal sito www.uisp.it/lecce, alla mail lecce@uisp.it.
- **Tutti gli atleti dovranno essere in regola col tesseramento U.I.S.P. 2015/16 rilasciato inderogabilmente entro il 28 Febbraio 2016**
- Per formare le squadre è consentita l’aggregazione di più associazioni affiliate U.I.S.P. per l’anno sportivo 2015/16.
- La classifica finale delle palestre sarà determinata dalla somma dei punti ottenuti dalle squadre in ogni singola gara. Le palestre che non presentano atleti in una disciplina avranno zero punti, in quella disciplina.
- Le gare si svolgeranno in giornate diverse abbinando alcune discipline
- La composizione delle squadre per ogni disciplina dovrà essere comunicata all’organizzazione almeno 4 giorni prima dello svolgimento della gara, attraverso l’apposito modulo scaricabile dal sito www.uisp.it/lecce, che dovrà essere inviato via fax al n. 0832 1796616 o via mail a lecce@uisp.it
- **Un atleta potrà partecipare a massimo due gare**
- Non sono consentite sostituzioni di atleti nell’elenco già presentato per la gara.
- Le classifiche saranno pubblicate nell’apposita sezione del sito www.uisp.it/lecce e inviate via mail e gruppo whatsapp

Quota di partecipazione

Iscrizione Palestra	€ 100,00
Quota giornata gare di velocità	€ 60,00
Quota giornata gare forza	€ 80,00
Quota ad atleta Corsa in strada “Vivicittà”	€ 6,00
Quota ad atleta Corsa in salita	€ 4,00

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

Premiazioni

Gli atleti saranno premiati sul campo di gara

Saranno premiati 1°, 2° e 3° classificati in ogni disciplina

Tutte le Palestre partecipanti saranno premiate alla manifestazione finale

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 Vivicità | 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 e sistema di punteggio

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 suolo, 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

Sistema di Punteggio per le squadre

In ogni gara saranno assegnate alle squadre i seguenti punti

- 1a class. Punti 10
- 2a class. Punti 8
- 3a class. Punti 6
- 4a class. Punti 4
- 5a class. Punti 2
- Altri Punti 1

Calendario

13 Marzo 2016 Cittadella dello Sport "Attilio Adamo" - Martignano

Gare di forza

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

20 Marzo 2016 Impianto Sportivo Montefusco (ex Campo Scuola CONI) - Lecce

Gare di corsa

- Corsa in pista
- 100 mt piani Maschile e femminile
- 200 mt piani Maschile e femminile
- 800 mt piani Maschile e femminile

3 Aprile 2016 Castrignano dei Greci

- Corsa in strada Km. 6,00 (Vivicittà)

17 Aprile 2016 Scala monumentale Santa Maria di Leuca

- Corsa in salita su scalinata (284 scalini)

**17 Aprile 2016 Santa Maria di Leuca
Premiazione delle Società**