



Sede Legale e Sede Operativa: Via Cantagallo, 301 59100 Prato (PO)

Codice Fiscale: 92092310488

Tel: 388/0925707 – 0574/1598977

E-mail: ascprato@gmail.com FB.Asc Prato

ASC FITNESS GRAND PRIX

PESISTICA

PRIMA PROVA: DISTENSIONI PANCA PIANA BILANCIERE (BENCH PRESS)

Attrezzatura necessaria una panca orizzontale, un bilanciere (possibilmente olimpionico), dischi con pesi compresi tra 1kg ad almeno 10kg.

Posizionamento:

Supini sulla panca orizzontale, gli occhi in linea perpendicolare al di sotto del bilanciere, le mani impugnano il bilanciere con un angolo delle braccia superiore ai 90°.

Esecuzione corretta:

Si solleva il bilanciere dai fermi fino a quando le braccia sono distese perpendicolarmente (in questo frangente è consentito l'aiuto di un assistente che poi deve obbligatoriamente allontanare le mani dal bilanciere), si piegano le braccia e si avvicina il bilanciere al petto scendendo lentamente fino a sfiorare lo sterno. La ripetizione è conclusa quando l'atleta ridistende completamente le braccia. Se necessario si può nuovamente avvalersi di un assistente per appoggiare il bilanciere sui fermi. La prova è valida quando la nuca, le scapole, i glutei sono appoggiati sulla panca per tutto il tempo in cui l'atleta passa dalla fase a braccia distese, le piega sfiorando lo sterno con il bilanciere e le ridistende completamente. Stessa regola si applica per i piedi che dovranno appoggiare sempre con tutta la pianta a terra o su uno appoggio stabile che consenta alle gambe un discreto angolo di piegamento. Non è consentito tenere le gambe distese o raccolte in sospensione.

Dettagli prova:

L'atleta deve eseguire 10 distensioni consecutive senza recupero con il posizionamento e l'esecuzione come sopra descritti. La velocità di esecuzione non deve essere inferiore al secondo sia in fase eccentrica che concentrica ed è necessario evitare che il bilanciere rimbalzi o si appoggi sul petto, oltre a non restare per più di 1 secondo con le braccia verticali stese. Come carico iniziale il 45% del peso per i maschi e il 35% per le femmine (compreso bilanciere e fermi). Se l'atleta conclude tutte le ripetizioni correttamente può aumentare il carico da un minimo di 2,5 kg ad un massimo illimitato. Al termine delle 10 ripetizioni si potrà recuperare per 60 secondi. Se l'atleta non riuscirà a concludere tutte le ripetizioni ha diritto ad una seconda possibilità con il solito carico o inferiore sempre dopo aver recuperato 60 secondi. Ovviamente verrà considerata la serie

migliore per il punteggio finale.

SECONDA PROVA: TRAZIONI ALLA SBARRA (PULL UPS)

Attrezzatura necessaria una sbarra orizzontale installata saldamente su una parete verticale con una distanza da quest'ultima non superiore a 50 cm ed un'altezza idonea anche per gli atleti con una statura superiore alla media. E' consentito far eseguire la prova su una struttura per l'allenamento funzionale o da crossfit ma impedendo con un piano frontale (posizionato a una distanza non superiore ai 50 cm dalla sbarra) la possibilità di oscillare con il corpo e favorire la trazione.

Posizionamento:

Si impugna la sbarra con le mani in posizione prona per gli uomini a una distanza superiore alla larghezza delle spalle, e con le mani in posizione supina per le donne alla solita distanza delle spalle. Con gli arti superiori e inferiori distesi non si deve toccare a terra con le punte dei piedi (appesi in sospensione).

Esecuzione corretta:

Partendo con le braccia distese con il posizionamento come descritto sopra si trazione il corpo verso la sbarra fino a quando il mento supera quest'ultima e si conclude la ripetizione allontanandosi dalla sbarra distendendo completamente le braccia.

Dettagli prova:

L'atleta deve eseguire il maggior numero di trazioni rispettando una velocità di esecuzione non inferiore al secondo nella fase eccentrica e in quella concentrica mantenendo per tutto l'esercizio gli arti inferiori distesi e inattivi. Non è consentito utilizzare un'oscillazione che permetta uno slancio tale da ridurre sostanzialmente la difficoltà dell'esercizio. Se l'atleta urta con gli arti inferiori la parete frontale la ripetizione non è valida. In caso di atleti con pari numero di trazioni eseguite si procede ad assegnare un punteggio superiore all'atleta con il peso corporeo maggiore. E' consentito ripetere la prova per una sola volta a distanza di massimo tre minuti e verrà considerata per la classifica la serie migliore. Durante l'esecuzione non è consentito toccare con i piedi a terra per riposarsi. Con atleti che, al primo tentativo, riescono a eseguire agevolmente 10 ripetizioni si procede per il tentativo successivo a zavorrare i partecipanti con un carico minimo di 2,5 kg. e si ripete la prova con obiettivo 10 trazioni, assegnando il punteggio più alto in base al numero di ripetizioni eseguite.

TERZA PROVA: PIEGAMENTI SULLE GAMBE BILANCIERE (SQUAT)

Attrezzatura necessaria un bilanciere (possibilmente olimpionico) dischi da 1kg a 20kg e un power rack o castello per squat.

Posizionamento:

Il bilanciere deve essere posizionato ad un'altezza leggermente inferiore alle spalle dell'atleta e può essere dotato di adeguato cuscino per proteggere le vertebre cervicali. L'atleta si posiziona sotto il bilanciere appoggiando a contatto la zona dei trapezi e impugnando saldamente alla distanza che preferisce.

Esecuzione corretta:

La valutazione della prova inizia dopo che l'atleta ha sollevato il bilanciere dagli appoggi, si è allontanato retrocedendo (è consentito in questo frangente l'aiuto di uno o più assistenti) e si è stabilizzato in equilibrio. Partendo a gambe distese si procede al piegamento degli arti inferiori fino a quando i femori si trovano paralleli al terreno, dopo di che ci si solleva distendendo completamente le gambe (è consentito in questo frangente l'aiuto di uno o più assistenti per accompagnare l'atleta nel riporre il bilanciere in sicurezza). Per la valutazione del corretto angolo di piegamento si può procedere in fase preliminare a posizionare alle spalle dell'atleta una panca o qualsiasi altro supporto stabile come riferimento per il limite massimo della discesa. Durante l'esecuzione i glutei devono sfiorare la panca e in quel momento i femori devono essere paralleli al pavimento. E' vietato sedersi sulla panca.

Dettagli prova:

L'atleta deve eseguire 10 piegamenti sulle gambe consecutivi senza recupero con il posizionamento e l'esecuzione come sopra descritti. La velocità di esecuzione non deve essere inferiore al secondo sia in fase eccentrica che concentrica. Non è consentito sfruttare l'accosciata come "rimbalzo" per agevolare l'esercizio. Come carico iniziale il 65% del peso per i maschi e il 60% per le femmine (compreso bilanciere e fermi). Se l'atleta conclude tutte le ripetizioni correttamente può aumentare il carico da un minimo di 5 kg totali a un massimo illimitato. Al termine delle 10 ripetizioni si potrà recuperare per 60 secondi. Se l'atleta non riuscirà a concludere tutte le ripetizioni ha diritto ad una seconda possibilità con il solito carico o inferiore sempre dopo aver recuperato 60 secondi. Ovviamente verrà considerata la serie migliore per il punteggio finale.

CIRCUITO FUNZIONALE.

La prova sarà eseguita nella seguente modalità: Tabata 40/10 (movimento 40" recupero 10")

Esercizi: JUMPING JACKS, SIT UPS, SQUAT, AMERICAN SWING (con una kettlebell del 10% del peso corporeo), MOUNTAIN CLIMBERS, PUSH UPS.

L'atleta dovrà eseguire 10 ripetizioni di ogni esercizio nel tempo massimo di 40" con recupero di 10". Sarà assegnato il punteggio più alto all'atleta che riuscirà a completare consecutivamente più circuiti o più esercizi.