

MANIFESTAZIONE SPORTIVA AMATORIALE 2° TROFEO STATION FITNESS 2023 CAMPOFORMIDO, 28 MAGGIO 2023

REGOLAMENTO

INDICE

PAG. 2 – GENERALITA'

PAG. 2 – REQUISITI DEI PARTECIPANTI

PAG. 2 – CATEGORIE E GRUPPI

PAG. 3 – PROVE DELLA COMPETIZIONE

PAG. 4 – ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI

PAG. 6 – ABBIGLIAMENTO

PAG. 6 – GIURIA

PAG. 6 – CONTEGGIO RISULTATI, CLASSIFICA GENERALE E PREMIAZIONI

PAG 7 - MODALITA' DI ISCRIZIONE

GENERALITA'

Il 2° Trofeo Station Fitness 2023 è una manifestazione sportiva amatoriale (non agonistica) riconosciuta dall'AICS di preminente interesse nazionale, relativa alle discipline sportive fitness e bodybuilding, avente lo scopo di promuovere l'attività sportiva dilettantistica.

È organizzata dall'Associazione Sportiva Dilettantistica – Associazione di Promozione Sociale “Station Fitness” di Campofornido (UD), sotto il patrocinio dell'AICS (Associazione Italiana Cultura Sport, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI), ed avrà luogo il **28 maggio 2023** presso la sede dell'ASD “Station Fitness”, via Zorutti 85 Campofornido (UD).

L'attività si svolge con il coinvolgimento e la collaborazione di:

- AICS;
- Comune di Campofornido.

REQUISITI DEI PARTECIPANTI

I partecipanti alla manifestazione dovranno avere i seguenti requisiti:

- essere tesserato presso una Federazione o un Ente di Promozione sportiva riconosciuto dal CONI;
- essere in possesso di certificato medico in corso di validità (la validità del certificato è di un anno) che attesti l'idoneità a svolgere attività sportiva nel settore fitness/bodybuilding;
- avere un'età compresa tra i 15 e i 65 anni; per i minorenni il consenso dei genitori a svolgere l'attività (come indicato nel modulo di richiesta partecipazione).

CATEGORIE E GRUPPI

CLASSI DI ETA'	CATEGORIE MASCHILI	CATEGORIE FEMMINILI
JUNIORES (15 - 17 anni) *	MJ	FJ
SENIORES (18 - 65 anni)*	MS	FS

* Si intende anno compiuto al giorno della gara

La partecipazione alla manifestazione avviene per gruppi, costituiti da un minimo di tre ad un massimo di 8 atleti appartenenti alla stessa Associazione/Società Sportiva Dilettantistica. Possono essere costituiti gruppi misti nel caso di atleti unici rappresentanti di una ASD/SSD o non appartenenti ad alcuna ASD/SSD

Non ci sono vincoli relativamente alla composizione del gruppo (sesso, età, ...).

PROVE DA SUPERARE

La manifestazione si svolgerà presso l'area esterna dell'ASD "Station Fitness", via Zorutti 85, Campofornido (UD).

Si intende effettuata "A TEMPO" ovvero occorrerà che l'atleta effettui, senza soluzione di continuità e **nel minor tempo possibile**, le tre prove sottoelencate effettuando i percorsi e le ripetizioni previste in modo valido.

Le **ripetizioni non valide** non verranno conteggiate ai fini della conclusione della prova, e pertanto andranno ripetute.

Nel caso l'atleta si fermi tra una prova e la successiva o nel corso dell'esecuzione della singola prova il cronometro continuerà a conteggiare il tempo.

La classifica finale, trattandosi di attività amatoriale e non agonistica, verrà stilata non a livello individuale, bensì a livello gruppo, come successivamente specificato, **in base al tempo impiegato per completare le tre prove previste**.

Gli esercizi andranno eseguiti obbligatoriamente, pena nullità della prova, nella **sequenza**:

- **FARMER WALK 200 metri, trasportando una coppia di kettlebell, da 24 kg per le categorie maschili da 18 anni in su, 16 kg per le categorie maschili da 15 a 17 anni e per le categorie femminili;**
- **THRUSTER, 25 ripetizioni con bilanciere del peso di 30 kg per le categorie maschili da 18 anni in su e 20 kg per le categorie maschili da 15 a 17 anni e per le categorie femminili;**
- **SIT UP, nel numero di 50 per tutte le categorie.**

Gli esercizi andranno effettuati:

- il **farmer walk** su una pista rettilinea di 50 metri con fondo in asfalto, da percorrere due volte nel senso di andata ed in quello di ritorno;
- **thruster e sit up** in apposite piazzole che saranno inequivocabilmente segnalate e indicate all'atleta prima dello svolgimento della gara.

ESECUZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI

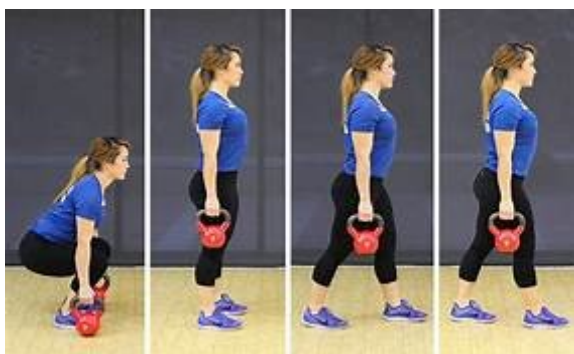
Gli atleti saranno suddivisi, a cura del comitato organizzatore, in batterie da 3 partecipanti, che saranno chiamate, in successione, a svolgere le prove.

1. FARMER WALK

Gli atleti si posizioneranno, 3 alla volta, sulla linea di partenza, chiaramente segnalata, in posizione di accosciata impugnando la coppia di kettlebell appoggiate a terra (da 24 kg per le categorie maschili da 18 anni in su, 16 kg per le categorie maschili da 15 a 17 anni e per le categorie femminili), e partiranno a seguito di specifico segnale di partenza.

Una volta superato il traguardo dei 50 metri, dovranno percorrere lo stesso tratto di pista nel senso inverso, per due volte consecutive. Successivamente andranno automaticamente a posizionarsi presso la propria postazione per l'esecuzione degli altri esercizi; tale postazione sarà numerata e sarà inequivocabilmente indicata all'atleta prima della partenza.

Le 3 postazioni saranno posizionate equidistanti dalla linea di partenza/traguardo.



2. THRUSTER

Appena raggiunta la postazione l'atleta troverà il bilanciere già caricato con il peso da utilizzare per lo svolgimento della prova (30 kg per le categorie maschili da 18 anni in su e 20 kg per le categorie maschili da 15 a 17 anni e per le categorie femminili), impugnerà il bilanciere come successivamente indicato nella voce "posizione di partenza" e al segnale del giudice di gara potrà iniziare ad eseguire le previste 25 ripetizioni.

E' consentito svolgere le ripetizioni anche in più serie, fermo restando che il cronometro continuerà a misurare il tempo.

Posizione di partenza: ci si posiziona in piedi impugnando il bilanciere con presa prona e mani nella zona zigrinata del bilanciere (da 54 a 107 cm), braccia flesse e bilanciere appoggiato sul petto, sotto la clavicola; i piedi potranno essere distanziati a discrezione dell'atleta.

Esecuzione della singola ripetizione: l'atleta esegue uno squat, mantenendo il bilanciere aderente al petto, scendendo finché le cosce sono parallele al terreno, risale fino a ridistendere completamente le gambe, successivamente distende completamente le braccia in alto, sulla verticale, successivamente riporta il bilanciere al petto.

Ogni singola ripetizione valida sarà conteggiata a voce alta dal giudice di gara, mentre ogni ripetizione non valida sarà indicata a voce alta ripetendo il numero dell'ultima ripetizione valida eseguita.

Terminato il numero previsto di ripetizioni l'atleta si porta immediatamente sulla successiva postazione per l'esecuzione dei sit up, ubicata a due/tre metri di distanza.



3. SIT UP

Appena raggiunta la postazione l'atleta assumerà la posizione di partenza, ed al segnale del giudice di gara potrà iniziare ad eseguire le previste 50 ripetizioni.

E' consentito svolgere le ripetizioni anche in più serie, fermo restando che il cronometro continuerà a misurare il tempo.

Posizione di partenza: Ci si posiziona a terra in posizione supina con le gambe flesse, in modo da formare un angolo di 90° fra tibia e femore, piedi uniti e ginocchi uniti, testa appoggiata a terra e mani a contatto con il collo.

Esecuzione: Flettere il busto fino a toccare i ginocchi con i gomiti, e ritornare alla posizione di partenza, con busto completamente disteso e testa che tocca il terreno. Durante lo svolgimento delle ripetizioni le mani dovranno essere mantenute a contatto con il collo, i ginocchi dovranno rimanere uniti e i piedi non dovranno sollevarsi dal terreno.

Ogni singola ripetizione valida sarà conteggiata a voce alta dal giudice di gara, mentre ogni ripetizione non valida sarà indicata a voce ripetendo il numero dell'ultima ripetizione valida eseguita.

Terminato il numero previsto di ripetizioni, sarà stoppato il cronometro a cura del giudice di gara, ed il tempo totale impiegato per lo svolgimento delle 3 prove concorrerà a determinare il punteggio complessivo del gruppo, come successivamente specificato.



ABBIGLIAMENTO

Durante lo svolgimento delle gare gli atleti dovranno indossare maglietta o canotta aderente, pantaloncini o pantaloni lunghi aderenti, scarpe da fitness/running/trekking.

Ad ogni atleta sarà inoltre applicato un distintivo pettorale/dorsale riportante apposito numero identificativo.

Ad ogni atleta sarà consegnato un *welcome package* comprendente una maglietta ed una medaglia commemorativa della manifestazione.

GIURIA

La giuria sarà composta dalle seguenti figure:

- cronometristi che misureranno i tempi di esecuzione impiegati dagli atleti per lo svolgimento dell'intera gara;
- giudici di gara che, una volta iniziata la prova valuteranno le ripetizioni valide e quelle non valide.

CONTEGGIO RISULTATI, CLASSIFICA GENERALE E PREMIAZIONI

Al termine della manifestazione sarà stilata la graduatoria finale di posizionamento di ciascun gruppo, risultante dal tempo medio impiegato dai componenti del gruppo stesso (sommatoria dei tempi individuali / numero dei componenti).

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

- il gruppo 1° classificato;
- il gruppo 2° classificato;
- il gruppo 3° classificato;
- l'Associazione/Società Sportiva Dilettantistica intervenuta alla manifestazione con il maggior numero di partecipanti.

PROGRAMMA DELLA MANIFESTAZIONE:

Giorno 28 maggio 2023:

- 09.00 – 10.00: registrazione atleti e controllo documenti (dichiarazioni liberatorie, certificato medico, ecc.);
- 10.00 – 12.30: svolgimento della competizione;
- 12.30: premiazioni.

ASSICURAZIONE

L'organizzazione ha la propria copertura assicurativa RC per l'evento.

Ogni società è tenuta ad accertarsi che i propri atleti siano tesserati ed in regola con le visite mediche previste.

MODALITA' DI ISCRIZIONE

E' necessario iscriversi alla Manifestazione, entro il 22 maggio 2023, compilando l'apposito Modulo di Iscrizione (**allegato**), allegando altresì copia del bonifico effettuato relativo alla quota di Iscrizione, (pari a € 15 per singolo iscritto), all'indirizzo email amministrazione@stationfitness.it.

Il Bonifico andrà effettuato sul cc bancario avente IBAN IT09C0863112300000000857557, intestato a STATION FITNESS ASD.

In alternativa è possibile effettuare il pagamento in contanti presso la sede dell'ASD.

Non è previsto il rimborso della quota in caso di mancata partecipazione alla competizione.

PUNTI DI CONTATTO

ASD STATION FITNESS, tel. 0432 091583, email gare@stationfitness.it

ISCRIZIONE ALLA MANIFESTAZIONE

2° TROFEO STATION FITNESS 2023

Il sottoscritto/a (nome e cognome) _____

Nato a _____ (____) il _____

Residente a _____ (____) in via/piazza _____

Recapito telefonico _____ e-mail _____

Tesserato presso _____ (Federazione o ente di promozione sportiva)

n. tessera _____ Scadente il _____

ASD di appartenenza _____ sede _____

con la presente domanda si iscrive alla competizione “2° TROFEO STATION FITNESS”, che avrà luogo a Campofornido il 28 maggio 2023.

Dichiara di essere in possesso dei requisiti indicati nel regolamento della gara (tesseramento, idoneità sanitaria), impegnandosi a presentare i documenti probatori all’atto del check in.

Allega dichiarazione liberatoria riprese foto/ video / audio e loro pubblicazione e diffusione e consenso espresso al trattamento dei dati personali.

Data _____

Firma _____

**DICHIARAZIONE LIBERATORIA RIPRESE FOTO/ VIDEO / AUDIO E LORO
PUBBLICAZIONE E DIFFUSIONE**

E CONSENSO ESPRESSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

MANIFESTAZIONE 2° TROFEO STATION FITNESS

Campoformido, 28 maggio 2023

Il/la sottoscritto/a: (nome e cognome) _____

nato/a il ____ / ____ / ____ , a _____ , in provincia di _____ , residente a _____ , in Via/Piazza _____ provincia di _____

OPPURE (per i minorenni)

Il/la sottoscritto/a: (Nome e cognome) _____

nato/a il ____ / ____ / ____ , a _____ , in provincia di _____ , residente a _____ , in Via/P.zza _____ provincia di _____ , in qualità di genitore del/della minorenne (nome e cognome del minore) _____ nato/a il ____ / ____ / ____ , a _____ , in provincia di _____ , residente a _____ , in Via/P.zza _____

AUTORIZZA ED ESPRESSAMENTE ACCONSENTE

A TITOLO GRATUITO, SENZA LIMITI DI TEMPO, DI MEZZI E DI RIPETIZIONI, ANCHE AI SENSI DEGLI ARTT. 10 E 320 C.C. E DEGLI ARTT. 96 E 97 L. 633/41:

- la ripresa, la realizzazione, l'uso, la riproduzione, la pubblicazione nonché la diffusione delle immagini fotografiche della propria persona (ovvero del soggetto per il quale si esercita l'inerente potestà) e/o delle riprese audio e/o video relative alla propria persona (ovvero del soggetto per il quale si esercita l'inerente potestà) raccolte nell'ambito della gara in epigrafe dalla ASD organizzatrice e/o per essa dai fotografi e/o tecnici e/o comunque dai soggetti dalla stessa a tal fine specificamente incaricati;

- eventuali modifiche delle riprese come sopra effettuate, secondo le esigenze di pubblicazione di queste, confermando anche per esse il pieno consenso;
- la riproduzione, pubblicazione e diffusione di tutto il superiore materiale per l'intero mondo universo attraverso il sito internet dell'ASD organizzatrice come pure attraverso ogni e qualsiasi altro mezzo e/o sito internet di cui la ASD organizzatrice riterrà di avvalersi direttamente od indirettamente per la promozione della succitata gara e senza limiti di tempo e/o ripetizione, ovvero avvalendosi dei siti dello CSEN cui essa è affiliata;

AD UN TEMPO ALTRESÌ AUTORIZZA ED ESPRESSAMENTE ACCONSENTE SEMPRE A TITOLO GRATUITO AI SENSI DELLE VIGENTI NORME DI CUI AL D. LGS. 196/2003 E REGOLAMENTO (UE) 2016/679:

- la raccolta ed il trattamento comunque delle proprie immagini (ovvero del soggetto per il quale si esercita l'inerente potestà) e/o di tutti dati personali più sopra indicati insieme a tutti quelli ulteriori comunicati dall'interessato all'atto dell'iscrizione all'evento in questione e/o comunque legittimamente raccolti per via e/o in occasione della partecipazione dell'interessato stesso a tale evento ai fini della gestione e/o della compilazione e pubblicazione delle classifiche di gara, per l'erogazione di eventuali premi, per l'adempimento di eventuali obblighi fiscali connessi a tale eventuale erogazione, nonché per l'adempimento di ogni e qualsiasi obbligo cui la ASD organizzatrice è comunque tenuta in qualità di promotore dell'evento in discussione e/o in virtù della propria affiliazione all'AICS (quali, ad esempio, la stipula di eventuali polizze assicurative correlate alla gara, l'invio delle classifiche e/o dei rapporti di gara al Settore Nazionale AICS per la loro pubblicazione sul sito AICS) oltreché per dar corso ad ogni ulteriore adempimento derivante dalla legge e/o dalle norme dell'Ordinamento Sportivo;
- la conservazione di tali dati e riprese negli archivi informatici della ASD organizzatrice per la durata descritta nell'informativa che segue;

INFORMATIVA

LIBERATORIA RIPRESE FOTO/ VIDEO / AUDIO E LORO PUBBLICAZIONE E DIFFUSIONE E CONSENSO ESPRESSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Informativa ai sensi degli artt. 13 e 14 del REG. EU 2016/679. Il trattamento dei dati dell'interessato viene effettuato per i soli fini indicati nella presente. Modalità di trattamento. I dati dell'interessato verranno trattati nel rispetto dei principi di liceità correttezza e trasparenza, utilizzando strumenti manuali o automatizzati anche mediante l'inserimento in banche dati, elenchi e liste idonei alla memorizzazione, gestione e trasmissione dei dati, nei modi e nei limiti necessari al perseguimento delle finalità più sopra descritte. La ASD organizzatrice in persona del suo legale rappresentante pro tempore, quale titolare e responsabile del trattamento, ha previsto adeguate misure di sicurezza al fine di tutelare i dati personali oggetto del trattamento. Con la sola eccezione dei risultati validi ai fini della classifica i dati non formano oggetto di processi automatizzati né, in ogni caso, di profilazione. Nel trattamento dei dati personali che possono, direttamente o indirettamente, identificare la persona dell'interessato, il titolare e responsabile del trattamento cerca di rispettare un principio di stretta necessità. I dati saranno automaticamente cancellati dal titolare decorsi 5 anni dalla conclusione della gara (fermo restando l'utilizzo senza limiti di tempo e/o ripetizione dei diritti di immagine come sopra). Nell'ipotesi in cui tale cancellazione non fosse stata comunicata l'interessato può esercitare i propri diritti (cancellazione, rettifica, ecc.), prendendo contatti diretti con il titolare attraverso i recapiti più sopra riportati. I dati dell'interessato verranno comunicati ai soggetti dell'ordinamento

sportivo più sopra indicati e pubblicati attraverso le modalità ivi indicate. Tutti i dati richiesti e comunque comunicati ai fini della iscrizione e partecipazione alla gara sono obbligatori, l'interessato può rifiutarsi di conferire al titolare i propri dati personali essendo inteso che un eventuale rifiuto al conferimento degli stessi ne comprometterà in tutto la possibilità di partecipare alla stessa.

Ai sensi dell'art. 7 del D. Lgs. 196/2003 e degli articoli dal 15 al 22 del Reg. EU 2016/679, l'interessato potrà esercitare, quando previsti, i seguenti diritti:

- a) chiedere la conferma dell'esistenza o meno di propri dati personali;
- b) ottenere le indicazioni circa le finalità del trattamento, le categorie dei dati personali, i destinatari o le categorie di destinatari a cui i dati personali sono stati o saranno comunicati e, quando possibile, il periodo di conservazione;
- c) ottenere la rettifica e la cancellazione dei dati;
- d) ottenere la limitazione del trattamento;
- e) (ove applicabile) ottenere la portabilità dei dati, ossia riceverli da un titolare del trattamento, in un formato strutturato, di uso comune e leggibile da dispositivo automatico, e trasmetterli ad un altro titolare del trattamento senza impedimenti;
- f) opporsi al trattamento in qualsiasi momento ed anche nel caso di trattamento per finalità di marketing diretto;
- g) opporsi ad un processo decisionale automatizzato relativo alle persone fisiche, compresa la profilazione;
- h) chiedere al titolare del trattamento l'accesso ai dati personali e la rettifica o la cancellazione degli stessi o la limitazione del trattamento che lo riguardano o di opporsi al loro trattamento, oltre al diritto alla portabilità dei dati;
- i) revocare il consenso in qualsiasi momento senza pregiudicare la liceità del trattamento basata sul consenso prestato prima della revoca. Gli stessi, ove dall'interessato esercitabili, potranno essere fatti valere scrivendo all'indirizzo del titolare utilizzando i recapiti più sopra riportati specificando l'oggetto della richiesta, il diritto che si intende esercitare e allegando fotocopia di un documento di identità che attesti la legittimità della richiesta.

La presente nonché le autorizzazioni e consensi in essa contenuti hanno effetto e validità immediati.

LUOGO – DATA: _____

In fede:(COGNOME/NOME)_____

FIRMA _____