

MEETING FITNESS

Promozione dell'attività sportiva dilettantistica attraverso il Fitness

SPECIALITA' E COMPETIZIONI PREVISTE:

▶ DISTENSIONI	Panca Piana	Fitness
▶ TRAZIONI	Traction, Lat avanti	Fitness
▶ PRESSA	Leg Press Orizzontale	Fitness
▶ CARDIO SPORT	Run Endurance	Fitness
▶ FLEX SPORT	Flessibilità busto	Fitness

Tutti i risultati di ogni singolo atleta o gruppo di atleti saranno sommati e forniranno un indice di PERFORMANCE METABOLICA che designerà il vincitore.

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO

Tutte le attività vengono svolte direttamente presso la propria sede operativa (sia provinciale, regionale e nazionale), alla presenza dell'Allenatore (certificato ASI) e di 2 membri di giuria Giudice di Gara (interno) e di un Giudice Supervisore (esterno), entrambi certificati ASI. Al termine della competizione verrà redatto un verbale, comprendente i dati degli atleti ed i risultati ottenuti, che sarà poi comunicate al Comitato Sportivo – ASI Settore Fitness Sport.

Le classifiche saranno pubblicate nel sito web www.asifitness.it dedicato e inviate alla rivista primato.

CATEGORIE

JUNIORES FITNESS
under 18 maschile individuale
under 18 femminile individuale
categoria a partecipazione esclusivamente individuale.
Non sono previste competizioni a squadre.

SPORT FITNESS
over 18 – under 40 maschile individuale
over 18 – under 40 femminile individuale

MASTER FITNESS
over 41 – under 60 maschile individuale
over 41 – under 60 femminile individuale

OLD FITNESS
over 61 maschile individuale
over 61 femminile individuale
categoria a partecipazione esclusivamente individuale.
Non sono previste competizioni a squadre.

SPORT FITNESS GROUP
over 18 – under 40 maschile a squadre
over 18 – under 40 femminile a squadre
Le squadre sono composte da tre atleti

MASTER FITNESS GROUP
over 41 – under 60 maschile a squadre
over 41 – under 60 femminile a squadre
Le squadre sono composte da tre atleti

DATI GENERALI

Per ogni atleta deve essere definita e verificata dal giudice:

- **L'altezza in centimetri** (misurata senza scarpe ed in appoggio ad una parete con asta graduata o altro strumento adatto allo scopo);
- **Il peso in kg** (misurato con maglietta e pantaloncini prima della performance);
- **Frequenza cardiaca indicativa di lavoro:** la frequenza cardiaca dovrà essere misurata a riposo (*si consiglia inattività per almeno 5 minuti e successivamente effettuare 3 misurazioni a distanza di 2 minuti l'una dall'altra, calcolando il valore medio che sarà espresso in pulsazioni/minuto*), tale valore dovrà essere inferiore al corrispondente valore massimo consentito corrispondente al 60% di 220-età.

Dovranno essere individuati due dati:

- **Frequenza Cardiaca a Riposo** (misurata a riposo con cardiofrequenzimetro) la media su tre misurazioni a distanza di 2 minuti l'una dall'altra;
- **Frequenza Cardiaca Massima** (calcolata empiricamente con la formula **Hirofumi Tanaka** $Fc_{max} = 208 - (0.7 * età)$);

Inoltre dovranno essere indicati:

- **L'età espressa in anni,**
- **Il periodo di preparazione sportiva** che deve essere superiore a 6 mesi (*consigliato*);

DISTENSIONI

L'esercizio viene eseguito su "Panca Piana" con bilanciere e dischi.

Carico di partenza

Il carico di partenza corrisponde al 40% del peso per i maschi e il 30% per le femmine (comprensivo di bilanciere).

Approssimazione per difetto: es. se il carico previsto è 31.5 kg e i pesi a disposizione del centro fitness sono di 30 kg o 35 kg, la prima esecuzione partirà da 30 kg il valore più basso.

Tabella esemplificativa

peso atleta	FEMMINILE		MASCILE	
	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg
50 kg	30%	15	40%	20
60 kg		18		24
70 kg		21		28
80 kg		24		32
90 kg		27		36

Modalità di esecuzione:

1. Saranno eseguite delle **distensioni (arti superiori) in posizione supina su panca** fino a un **massimo di dieci ripetizioni consecutive**, con una cadenza ritmata a distanza di un secondo dalla fase di ritorno alla successiva fase di "spinta".
2. Al termine delle dieci ripetizioni sarà rispettato un **recupero di 60"**.

3. Ad ogni successiva serie di dieci ripetizioni, sarà aumentato (sia per la categoria maschile che femminile) il carico di **5 kg** (qualora l'atleta lo ritenga opportuno l'aumento potrà essere eseguito con carico di 2,5 kg). L'atleta può chiedere, dopo la seconda "serie", di aumentare il carico fino ad un massimo di 10.00 kg (complessivi 5 + 5) per le successive "serie" a propria discrezione.
4. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta non riesce più ad eseguire correttamente le 10 distensioni su **panca** o ne esegue un numero inferiore. L'atleta può chiedere di replicare l'ultima "serie" con il medesimo carico per verificare un eventuale miglioramento delle ripetizioni eseguite. Verrà considerato il migliore risultato.
5. Per corretta esecuzione si intende:
 - stazione supina su panca, in modo da avere gli occhi allineati al di sotto della verticale del bilanciere, con capo, dorso e glutei in appoggio sulla panca stessa,
 - piedi in appoggio a terra o su step rialzato (non è ammesso eseguire l'esercizio con le gambe raccolte in sospensione),
 - mani che impugnano il bilanciere ad una distanza corrispondente alla distanza tra i due gomiti con braccia in fuori. ???Tale misura si intende come spazio entro il quale le mani devono essere posizionate e pertanto non dovranno trovarsi al di fuori di tale misura.???
 - Il bilanciere deve obbligatoriamente appoggiarsi (lentamente) sul torace in corrispondenza dello sterno. Lo sterno deve essere sfiorato dal bilanciere, non "martellato". Assolutamente sono vietati i rimbalzi (che sono indice di mancato controllo del carico).
 - L'esercitazione inizia da braccia distese, prosegue col piegamento delle braccia ed appoggio (sfioro) del bilanciere sul torace, con conseguente ritorno a braccia distese (1 ripetizione).

Sono ammessi aiuti ed assistenza solo nella fase di stacco, nella fase di riappoggio del bilanciere e nel caso in cui l'atleta non riesca più a distendere le braccia. In tal caso l'ultima ripetizione non sarà considerata valida.

La prova è da considerarsi valida qualora l'atleta abbia eseguito **almeno tre serie (due delle quali complete) compresa quella di partenza (che può essere anche inferiore a 10 ripetizioni)**, pertanto se l'atleta esegue una o due serie con un numero inferiore di dieci ripetizioni la prova è da considerare nulla.

*Esempio di prova valida: carico di partenza 40 Kg . **Prima serie:** 40Kg X 10 rip, recupero 60"- **seconda serie** 45 Kg X 10 rip – recupero 60" – **terza serie:** 50 Kg X 9 rip..*

Se l'atleta NON supera la seconda serie con 10 ripetizioni, la prova è da considerarsi nulla.



FASE 1



FASE 2



FASE 3

TRAZIONI

L'esercizio viene eseguito seduti su "Lat Machine" con barra angolata.

Carico di partenza

Il carico di partenza corrisponde al **massimo** al 50% del peso per i maschi e il 40% per le femmine (l'atleta ha facoltà di partire con carichi più bassi 30% per maschi e 20% per le femmine del peso corporeo). Il carico sarà arrotondato per difetto per adattarlo alla scala graduata dell'attrezzo (esempio se il carico previsto è 31.5 kg e i pesi a disposizione del centro fitness sono di 30 kg o 35 kg la prima esecuzione partirà da 30 kg il valore più basso).

Esempi:

peso atleta	FEMMINILE		MASCILE	
	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg
50 kg	40%	20	50%	25
60 kg		24		30
70 kg		28		35
80 kg		32		40
90 kg		36		45

Modalità di esecuzione

1. Saranno eseguite delle **trazioni complete (arti superiori) in posizione seduta su "Lat Machine"** fino a un **massimo di dieci ripetizioni consecutive**, con una cadenza ritmata a distanza di un secondo tra la fase di "trazione" e la successiva fase di ritorno.
2. Al termine delle dieci ripetizioni sarà rispettato un **recupero di 60"**.
3. Ad ogni successiva serie di dieci ripetizioni, sarà aumentato il carico di 2.5 kg (sia per la categoria maschile che femminile). L'atleta con esplicita richiesta può modificare il carico aggiuntivo dopo la seconda serie.
4. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta non riesce più ad eseguire correttamente le 10 trazioni alla **"Lat Machine"** e ne esegue un numero inferiore.
5. Per corretta esecuzione si intende:
 - Stazione seduta su "Lat Machine" con capo eretto,
 - Cosce in appoggio ai rulli (le braccia devono potersi distendere completamente senza che il pacco pesi si appoggi, pertanto a braccia distese il pacco pesi deve risultare sollevato),
 - Mani che impugnano la barra in pronazione (palmi verso avanti) ad una **distanza corrispondente alla distanza tra i due gomiti con braccia in fuori**. Tale misura si intende come spazio entro il quale le mani devono essere posizionate e pertanto non dovranno trovarsi al di fuori di tale misura.
 - Nella fase passiva il rilascio del carico dovrà essere accompagnato senza strappi (che sono indice di mancato controllo del carico).

La prova è da considerarsi valida qualora l'atleta abbia eseguito **almeno tre serie compresa quella di partenza**, pertanto se l'atleta esegue una o due serie con un numero inferiore di dieci ripetizioni la prova è da considerare nulla. Esempio: carico di partenza 40 Kg . Prima serie: 40Kg X 10 rip, recupero 60" - seconda serie 45 Kg X 10 rip – recupero 60" – terza serie: 50 Kg X 9 rip (Il preparatore può decidere/consigliare di aumentare il carico di 2,5 kg per serie).

Se l'atleta NON supera la seconda serie con 10 ripetizioni, la prova è da considerarsi nulla.

PRESSA

L'esercizio viene eseguito seduti sulla "Pressa" con lo schienale ad una angolatura di 45°.

Carico di partenza

Il carico di partenza corrisponde al 80% del peso per i maschi e il 50% per le femmine. (esempio se il carico previsto è 81.5 kg e i pesi a disposizione del centro fitness sono di 80 kg o 90 kg, la prima esecuzione partirà da 80 kg il valore più basso)

Esempi:

peso atleta	FEMMINILE		MASCILE	
	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg
50 kg	50%	25	80%	40
60 kg		30		48
70 kg		35		56
80 kg		40		64
90 kg		45		72

Modalità di esecuzione

1. Saranno eseguite delle **distensioni complete (arti inferiori) in posizione seduta a 45° su "Pressa"** fino a un **massimo di dieci ripetizioni consecutive**, con una cadenza ritmata a distanza di un secondo dalla fase di ritorno alla successiva fase di "spinta".
2. Al termine delle dieci ripetizioni sarà rispettato un **recupero di 60"**.
3. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta non riesce più ad eseguire correttamente le 10 distensioni su **pressa** o ne esegue un numero inferiore.
4. Ad ogni successiva serie di dieci ripetizioni, sarà aumentato il carico di 5.00 o 10.00 kg (sia per la categoria maschile che femminile). L'atleta con esplicita richiesta può modificare il carico aggiuntivo dopo la seconda serie.
5. Per corretta esecuzione si intende:
 - stazione seduta sulla "Pressa" con capo eretto, schiena aderente all'apposito schienale, piante dei piedi divaricate pressoché alla larghezza delle spalle, in appoggio alla pedana della pressa all'altezza delle ginocchia con le gambe perpendicolari al terreno.
 - effettuare una distensione delle gambe e successivamente accompagnare il lento ritorno verso il corpo. Nella fase passiva di ritorno, raggiungere l'angolo di 90° tra femore e tibia.

Indicare nella scheda la tipologia di pressa utilizzata (Technogym, Teca, Panatta, ecc..)

La prova è da considerarsi valida qualora l'atleta abbia eseguito **almeno tre serie compresa quella di partenza**, pertanto se l'atleta esegue una o due serie con un numero inferiore di dieci ripetizioni la prova è da considerare nulla. Esempio: carico di partenza 40 Kg . Prima serie: 40Kg X 10 rip, recupero 60" - seconda serie 45 Kg X 10 rip – recupero 60" – terza serie: 50 Kg X 9 rip (Il preparatore può decidere/consigliare di aumentare il carico di 2,5 kg per serie) .

Se l'atleta NON supera la seconda serie con 10 ripetizioni, la prova è da considerarsi nulla.



Illustrazione di Flavio Naspelli - © Muscolab.net

COMPARAZIONE CON LO SQUAT

Qualora il Centro Fitness non disponga di una pressa o non sia adeguata all'uso previsto nella competizione Meeting Fitness, è possibile eseguire la prova utilizzando lo SQUAT al MOLTI POWER (guidato, non libero). In tal caso la prova sarà eseguita nella seguente modalità:

1. ESECUZIONE. Posizione di partenza in piedi, sulla perpendicolare del bilanciere, con l'asta del bilanciere ad un'altezza di circa dieci centimetri più bassa rispetto alle spalle, piedi posizionati avanti rispetto alla perpendicolare del bilanciere (massimo avanzamento la misura del piede stesso dell'atleta). posizionare i talloni ad una larghezza leggermente superiore a quella delle spalle, avendo cura di ruotare le punte dei piedi verso l'esterno di circa 30°. scendere fino a quando le cosce sono parallele al terreno (la prova è nulla se l'atleta non arriva al punto predefinito). durante il movimento la schiena andrà mantenuta quanto più diritta possibile, evitando di inarcarla;
2. Saranno eseguite delle **distensioni complete (arti inferiori) in posizione eretta** fino a un **massimo di dieci ripetizioni consecutive**, con una cadenza ritmata a distanza di un secondo dalla fase di ritorno alla successiva fase di "spinta".
3. Al termine delle dieci ripetizioni sarà rispettato un **recupero di 60"**.
4. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta non riesce più ad eseguire correttamente le 10 distensioni o ne esegue un numero inferiore.
5. Ad ogni successiva serie di dieci ripetizioni, sarà aumentato il carico di 5.00 o 10.00 kg (sia per la categoria maschile che femminile). L'atleta con esplicita richiesta può modificare il carico aggiuntivo dopo la seconda serie.

CARDIO SPORT

L'esercizio viene eseguito sul TAPIS-ROULANT (RUN) per 10 minuti. Si consiglia una attivazione motoria (**riscaldamento**) di almeno 3 minuti in camminata sportiva (in piano) al 60% della frequenza cardiaca massimale.

Carico di partenza

Impostare sul RUN la "frequenza cardiaca massima di lavoro" (**CPR/Corsa in piano**: si specifica che l'apparecchiatura cardio **non deve poter aumentare in automatico la pendenza ma deve mantenersi sempre in piano, aumentando la velocità.**) come da tabella (che corrisponde circa al 70% della frequenza massimale); **al termine della prova si dovrà annotare la distanza effettuata espressa in metri.**

Categoria	età	Frequenza cardiaca	
		test	riposo max
JUNIORES FITNESS	da 16 a 17 anni	135	80
SPORT FITNESS	Over 18 – under 40	135	75
SPORT FITNESS GROUP			
MASTER FITNESS	Over 41 – under 60	130	75
MASTER FITNESS GROUP			
OLD FITNESS	Over 61	125	75

Massima Frequenza Cardiaca a riposo consigliata:

Si **sconsiglia** di far eseguire le prove del **MEETING FITNESS** ad atleti con una frequenza cardiaca a riposo superiore a quella indicata nella precedente tabella. Si ricorda altresì che tutti gli atleti devono essere in possesso del certificato in corso di validità, di idoneità sportiva non agonistica, previsto per le attività dilettantistiche sportive non agonistiche.

F. C. Massima = formula **Tanaka** = $208 - (0.7 * \text{età})$

F. C. Riposo = media della frequenza cardiaca misurata a riposo per 3 dopo 2 minuti

F. C. Residua = Frequenza Massima – Frequenza a Riposo

Modalità di esecuzione

1. Gli atleti non potranno appoggiare le mani sul RUN e dovranno cercare di percorrere la maggior distanza possibile mantenendo la frequenza cardiaca al di sotto del 70% della massimale.
2. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta ha terminato il tempo a disposizione di 10 minuti.
3. In caso di sbilanciamenti o perdita di equilibrio il giudice può interrompere la prova.

FLEX SPORT

L'esercizio si compone di una prova di flessibilità generale.

Test Flessibilità Busto **T.F.B. test** (test della flessione anteriore, detto anche *Test di Adams*), stazione seduta a terra barra graduata. L'atleta si siede a terra con le gambe tese e le mani unite, poi flette il busto in avanti. L'obiettivo di questo test è misurare la flessibilità della bassa schiena e dei muscoli posteriori della coscia.



Modalità di Esecuzione

1. Seduti a terra con la schiena e con la testa contro un muro,
2. Le gambe stese avanti con le ginocchia aderenti al pavimento,
3. Un collaboratore posiziona il box contro i piedi (scalzi),
4. Tenendo la schiena e la testa contro il muro si allungano le braccia verso il box,
5. Andare in posizione di massimo allungamento in 8 secondi;
6. Lo zero è il punto limite di appoggio dei piedi (appoggio del box) verso le punta delle dita,
7. Ci si piega in avanti lentamente, il più possibile, con le gambe estese e si mantiene la posizione di massimo allungamento per 4/6 secondi.
8. Il collaboratore legge il risultato che sarà: **NEGATIVO** se l'atleta **NON HA SUPERATO** lo zero con le punte delle dita delle mani (es: - 5 cm), **POSITIVO** se l'atleta **HA SUPERATO** lo zero con le punte delle dita delle mani (es: + 5 cm),
9. Si ripete due volte e si considera il miglior risultato;
10. Occorre essere sicuri che non ci siano movimenti di slancio e che le punte delle dita rimangano a livello e che le ginocchia siano estese;
11. Mantenere la posizione da 4/6 secondi;
12. Ritornare alla posizione iniziale in 6/8 secondi;

	Dati statistici		Livello raggiunto	Punteggio
	Maschile	Femminile		
VALORI	> +27	> +30	eccellente	Valore Limite (+ o -, 30 cm uomini, 35 cm donne) + Misura (+/-) moltiplicato Coefficiente di Categoria
	+17 a +27	+21 a +30	ottimo	
	+6 a +16	+11 a +20	buono	
	0 a +5	+1 a +10	discreto	
	-8 a -1	-7 a 0	sufficiente	
	-19 a -9	-14 to -8	insufficiente	
	< -20	< -15	scarso	

Tutto il materiale firmato dai giudici, dall'istruttore e dall'atleta e dovrà essere inviato ad Asi fitness. L'invio può essere effettuato o tramite mail (info@asifitness.it) o tramite Fax (049/8174221), o attraverso posta ordinaria al seguente indirizzo: Asi Fitness, Piazzale Stazione 7, 35121 Padova.

CONTEGGIO RISULTATI ANALITICI E CLASSIFICA GENERALE

Per ogni categoria di attività (pressa, trazioni, distensioni, flex, cardio sport) verrà stilata una classifica ed assegnato un punteggio in ordine crescente (primo 1, secondo 2, ecc..). Nella classifica generale **vinceranno gli atleti con il punteggio minore**. Quindi si avranno classifiche in relazione alle singole specialità ed una classifica generale per categoria di partecipanti. A parità di punteggio vince l'atleta con un'età superiore.

Es:

Nome	Età	Pressa kg	Punteggio pressa	Trazioni kg	Punteggio trazioni	Distensioni kg	Punteggio Distensioni	Cardio metri	Punteggio cardio	Flex	Punteggio flex	Totale punteggi	Classifica generale
mario	35	400	1	90	4	95	2	1800	5	35	5	17	3°
toni	38	350	2	100	2	95	1	2000	1	35	4	10	1°
piero	36	250	5	90	3	80	5	1900	3	39	3	19	5°
gino	37	300	3	105	1	90	3	1900	2	39	2	11	2°
carlo	39	250	4	80	5	80	4	1800	4	40	1	18	4°