

# TROFEO NAZIONALE DEL NORD



FLEXNUTRITIONSTORE



FLEXNUTRITIONSTORE



**GYMS CHALLENGE**

**OVADA 2021**

**11 APRILE**

**CENTRO SPORTIVO GEIRINO**



**COMITATO PROVINCIALE**

**ALESSANDRIA**

**Str.Grillano 1 Ovada (AL)**

**Sede 0143-1509328 CEL 3474780243**

**MAIL [acsi.alessandria@gmail.com](mailto:acsi.alessandria@gmail.com)**

**[WWW.ACZIALESSANDRIA.IT](http://WWW.ACZIALESSANDRIA.IT)**

# Indice

<b>1. INTRODUZIONE</b> .....	<b>3</b>
<b>1.1 Scopo</b> .....	3
<b>1.2 Staff Tecnico</b> .....	3
<b>1.3 Discipline</b> .....	3
<b>2. Le prove in dettaglio</b> .....	<b>4</b>
<b>2.1 Prima prova: Panca Piana</b> .....	4
<b>2.2 Seconda prova (solo femminile): Mezzo Squat su panca</b> .....	5
<b>2.3 Seconda prova (solo maschile): Rematore con bilanciere presa dritta</b> .....	6
<b>2.4 Addominali - Shell in Isometria (prova unica)</b> .....	7
<b>3. Premiazione</b> .....	<b>8</b>
<b>4. Iscrizione</b> .....	<b>8</b>
<b>4.1 Già' Tesserati ACSI</b> .....	8
<b>4.2 Non Tesserati ACSI</b> .....	8
<b>5. Coordinate bancarie e causale</b> .....	<b>8</b>
<b>5.1 Contatti</b> .....	8

# 1. INTRODUZIONE

## 1.1 Scopo

Il presente documento rappresenta il regolamento ufficiale relativo alla manifestazione sportiva "GYMS CHALLENGE" organizzata da ACSI Comitato Provinciale Alessandria e ASD NBC ITALY.

Le attività, supervisionate dal Presidente Giovanni Longo e dallo staff NBC, è caratterizzata da 3 prove (maschili e femminili).

La manifestazione ha come obiettivo dare la possibilità a tutti gli Atleti - appartenenti anche a discipline differenti - di confrontarsi e competere in diverse prove al fine di dimostrare che lo sport è un elemento trasversale che può coinvolgere persone di differenti età-sesso e caratteristiche fisiche.

Nei successivi paragrafi saranno descritti in modo dettagliato le varie discipline che ogni concorrente dovrà affrontare. Ogni prova sarà dettagliata con indicazioni tecniche / scientifiche con l'obiettivo di fornire una descrizione chiara del target che ogni Atleta dovrà raggiungere per la vittoria finale.

## 1.2 Staff Tecnico

Giovanni Longo:

Presidente NBC ITALY - Istruttore BodyBuilding - Preparatore - Docente NBC -  
Coordinatore Nord Italia WABBA ITALIA - Giudice WABBA ITALIA

## 1.3 Discipline

AP001: *Body building*

BI001: *Ginnastica - Attività sportiva ginnastica finalizzata alla salute ed al fitness*

CK009: *Pesistica*

AX011: *Ciclismo*

AX013: *Ciclismo*

Il documento è suddiviso nei seguenti capitoli e paragrafi:

**Il capitolo 2** "Prove in dettaglio"

**Paragrafo 2.1** "Prima prova: Panca Piana"

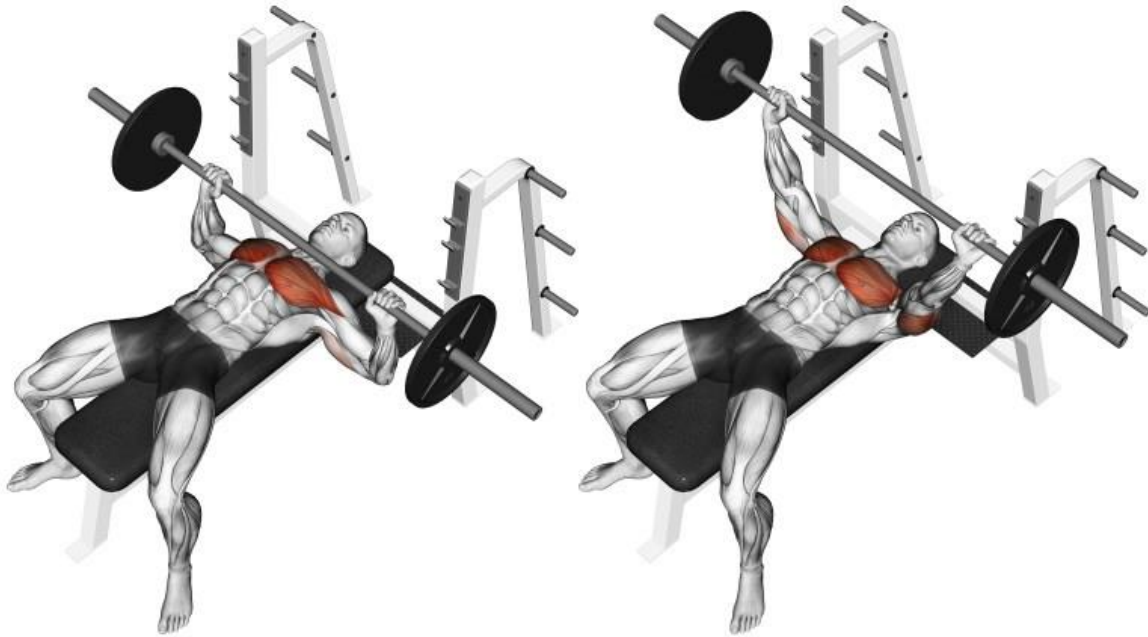
**Paragrafo 2.2** "Seconda prova (solo femminile): Mezzo Squat su panca"

**Paragrafo 2.3** "Seconda prova (solo maschile): Rematore con bilanciere presa dritta"

**Paragrafo 2.4** " Addominali - Shell in Isometria (prova unica)"

## 2. Le prove in dettaglio

### 2.1 Prima prova: Panca Piana



La prima prova rappresenta la base degli esercizi di forza di un Atleta. Da sempre nelle competizioni la prova di panca piana viene svolta raggiungendo il massimale, ovvero ogni Atleta ha diritto ad un numero limitato di tentativi per raggiungere il massimo peso in grado di sollevare in una 1 sola ripetizione. Il *range* di movimento dovrà essere completo e la posizione del corpo dovrà essere mantenuta costante durante l'esecuzione.

La prova da sempre ha favorito spesso Atleti con peso corporeo alto e con estrazione sportiva di tipo Powerlifting e/o BodyBuilding. La suddivisione in categorie di peso - introdotta da molti anni nelle diverse competizioni Nazionali e Internazionali - aveva come obiettivo evitare di far competere soggetti troppo differenti tra loro garantendo una equa suddivisione e una competizione corretta ed equilibrata.

La suddivisione in categorie di peso, se da una parte ha reso possibile che le competizioni potessero svolgersi in maniera equilibrata, ha purtroppo sempre isolato in modo "ermetico" ogni singola categoria di Atleti senza fornire la possibilità ad ognuno di crescere, di confrontarsi, di stimolarsi e anche di evolversi per migliorare anno per anno.

Lo staff tecnico della Gyms Challenge ha valutato per mesi soluzioni alternative al fine di ottenere un cambiamento che possa donare agli Atleti una possibilità di competizione differente caratterizzato da unione e non divisione, da competitività e crescita e non classificazione o blindature.

Analizzando le caratteristiche del muscolo Gran Pettorale, dove nel movimento della spinta vengono coinvolti anche i muscoli Deltoidi e Tricipiti, la Gyms Challenge propone di non coinvolgere solo fibre muscolari deputate alla forza (bianche) ma impiegare più fibre per la resistenza (rosse) modificando il metodo di gara.

La proposta è quella di far sollevare ad ogni Atleta il massimo numero di ripetizioni possibili utilizzando il metà del peso corporeo.

La proposta contiene un triplice vantaggio:

**1: Unione.** Tutti i partecipanti saranno quindi coinvolti e stimolati nel fornire il massimo delle proprie capacità superando i propri limiti migliorando la propria performance Atletica.

**2: Stimoli.** L'assenza di suddivisione consentirà ad ogni Atleta di superare il proprio avversario donando il messaggio *che non si deve mai sottovalutare il proprio avversario* anche per soggetti con pesi corporei differenti fra loro.

**3: Possibilità.** La modalità proposta donerà una possibilità a tutti gli appassionati di confrontarsi e quindi di crescere e di competere con Atleti professionisti. Un Atleta di un peso corporeo importante potrà quindi avere difficoltà o essere sconfitto da un Atleta amatoriale con un peso corporeo ridotto. La resistenza, il coinvolgimento di fibre rosse consentiranno di equilibrare una apparente disomogeneità fornendo una maggiore consapevolezza che solo un allenamento completo, caratterizzato da tutte le metodologie, è in grado di donare per una vittoria certa e completa.

### **Regolamento per Panca Piana Femminile**

Il concorrente dovrà effettuare - con 1/3 del peso corporeo - il maggior numero di ripetizioni possibili.

L'esecuzione potrà avere un rallentamento di massimo 3 secondi ma non saranno consentite pause e/o blocchi pena interruzione della prova.

### **Regolamento per Panca Piana Maschile**

Il concorrente dovrà effettuare - con il 50% del peso corporeo - il maggior numero di ripetizioni possibili.

L'esecuzione potrà avere un rallentamento di massimo 3 secondi ma non saranno consentite pause e/o blocchi pena interruzione della prova.

## **2.2 Seconda prova (solo femminile): Mezzo Squat su panca**



Lo staff tecnico Gyms Challenge per la seconda prova femminile indica un esercizio che viene considerato l'esercizio madre per la stimolazione della crescita muscolare: lo **squat**

Come la scienza insegna, la stimolazione endogena provocata dallo squat, ovvero sulle gambe con o senza sovrappeso, consente al metabolismo di stimolare molteplici processi biochimici e ormonali che consentono una ottima crescita muscolare, un aumento della forza, dell'equilibrio e con miglioramenti a livello cellulare.

Le gare di squat sono sempre state annoverate ad Atleti maschili. Nel corso degli anni, nelle varie competizioni Nazionali o Internazionali, molte Atlete hanno iniziato ad avvicinarsi a questo esercizio ottenendo ottimi risultati.

La proposta della Gyms Challenge è quella di modificare il metodo di esecuzione per ottenere 3 importanti benefici:

**1: Coinvolgimento.** Lo squat, soprattutto con sovrappeso sulle spalle, ha sempre limitato il numero di Atlete. La paura del peso, la conformazione muscolo-scheletrica delle donne non consente di ottenere spesso - se non per Atlete molto allenate e selezionate - una performance ottimale e in sicurezza. La proposta di non utilizzare un sovrappeso, di limitare il *range* di movimento fino al parallelo del femorale e svolgendo inoltre un numero massimo di ripetizioni possibili, permetterà a tutti di partecipare senza restrizioni o limitazioni.

**2: Stimolo.** La prova permetterà di stimolare tutti le Atlete affidandosi esclusivamente al proprio corpo. Lo stimolo quindi non viene condizionato da uso di fasce, cinture ma solamente dalla resistenza e alla determinazione nel compiere un movimento più a lungo possibile sfidando Atlete di differente estrazione.

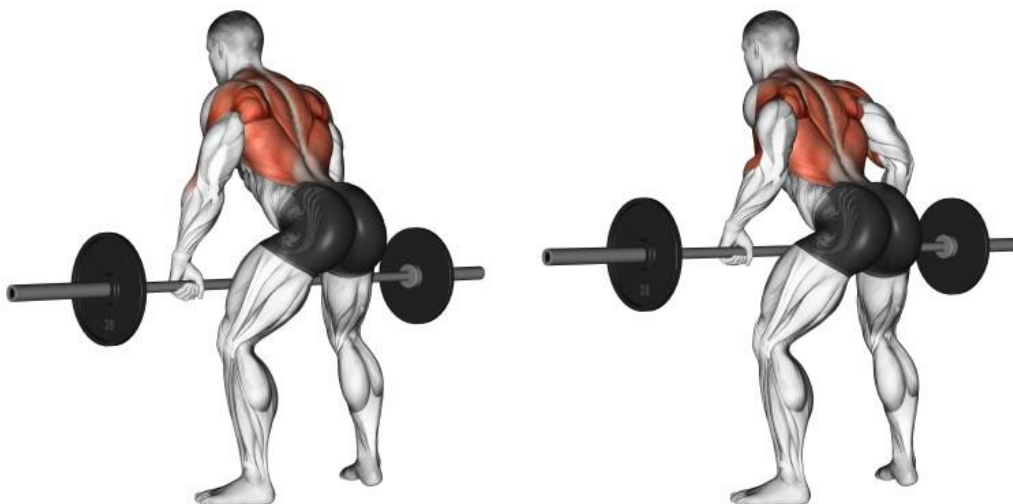
**3: Varietà e unione.** La prova consentirà di far competere Atlete con caratteristiche differenti. Soggetti con differente peso, differente composizione corporea o differente preparazione potranno gareggiare insieme cercando di primeggiare nel rispetto e nella lealtà che solo lo sport può garantire.

### **Regolamento Seconda prova (solo femminile): Mezzo Squat su panca**

Il concorrente dovrà effettuare il maggior numero di ripetizioni effettuando un mezzo squat senza sovraccarico toccando il bordo di una panca.

L'esecuzione potrà avere un rallentamento di massimo 3 secondi ma non saranno consentite pause e/o blocchi pena interruzione della prova.

### **2.3 Seconda prova (solo maschile): Rematore con bilanciere presa dritta**



La seconda prova maschile è caratterizzata da un esercizio che coinvolge il Grande Dorsale. L'esercizio ha sempre avuto una importanza rilevante per la crescita del dorsale, dei erettori spinali, trapezio, deltoidi, grande rotondo donando forza e resistenza.

La proposta della Gyms Challenge sarà quella di utilizzare una metodologia che possa coinvolgere tutti i muscoli della schiena stimolando in modo mirato le fibre rosse deputate alla resistenza.

La prova, caratterizzata da il massimo numero di esecuzioni possibili svolte con la metà del peso corporeo, permetterà di ottenere 2 importanti benefici:

**1: Sfida.** Indipendentemente dalla tipologia di Atleta e dalla propria esperienza o preparazione, la proposta della Gyms Challenge consentirà di far competere in modo equo tutti gli Atleti con le stesse possibilità di vittoria.

**2: Confronto.** A differenza di altre competizioni dove le prove vengono classificate e separate per peso corporeo, dividendo di fatto gli Atleti in categorie omogenee, la proposta della Gyms Challenge prevede di far gareggiare diversi Atleti - di qualsiasi estrazione sportiva - insieme dando la possibilità di confrontarsi per crescere a livello personale migliorando le proprie performance evitando inutili separazioni.

### **Regolamento Seconda prova (solo maschile): Rematore con bilanciere presa dritta**

Il concorrente dovrà effettuare - con il 50% del peso corporeo - il maggior numero di ripetizioni possibili.

L'esecuzione potrà avere un rallentamento di massimo 3 secondi ma non saranno consentite pause e/o blocchi pena interruzione della prova.

### **2.4 Addominali - Shell in Isometria (prova unica)**

L'ultima prova della Gyms Challenge sarà svolta sia dagli Atleti Femminili che per gli Atleti Maschili. La proposta prevede di far svolgere una contrazione isometrica in una posizione di staticità.

A differenza di molte prove dove il retto dell'addome viene coinvolto in esecuzioni con sovraccarichi o con circuiti, la proposta della Gyms Challenge permette di ottenere due importanti benefici:

**1: Per tutti.** Qualsiasi Atleta di qualsiasi età potrà affrontare la prova proposta dalla Gyms Challenge dando la possibilità - senza una particolare preparazione - di vincere la competizione.

**2: Semplice da svolgere.** In molte competizioni spesso la complessità degli esercizi pregiudica il coinvolgimento di un numero di Atleti importante andando a limitare per pochi la possibilità di partecipare. La proposta indicata consente di svolgere l'esercizio senza l'ausilio di attrezzature o di sovraccarichi particolari senza condizionare quindi lo svolgimento.

### **Regolamento**

Il concorrente dovrà effettuare una contrazione isometrica - nell'esercizio shell - per maggior tempo possibile.

**ATTENZIONE:** il conteggio delle ripetizioni e l'esatta esecuzione di ogni esercizio sarà valutata dai giudici di gara.

### 3. Premiazione

La manifestazione prevede i seguenti premi per categoria (uomo-donna):

1° classificato: Trofeo - Weekend per 2 persone - integratori

2° classificato: Trofeo - Weekend per 2 persone - integratori

3° classificato: Trofeo - Weekend per 2 persone - integratori

### 4. Iscrizione

#### 4.1 Già Tesserati ACSI

Iscrizione manifestazione atleta € 25 di cui 10 come pre-iscrizione per essere ammesso e considerato partecipante all'evento, € 15 entro il 30 Marzo 2021

#### 4.2 Non Tesserati ACSI

Affiliazione associazione € 70,00

Tesseramento atleta € 5,00

Iscrizione manifestazione atleta € 25 di cui 10 come pre-iscrizione per essere ammesso e considerato partecipante all'evento, € 15 entro il 30 Marzo 2021.

### 5. Coordinate bancarie e causale

Il pagamento deve essere effettuato al seguente **IBAN** IT30Q0503448450000000035250

Intestato ACSI

Causale:

iscrizione Manifestazione Nazionale del Nord "GYMS CHALLENGE" 11 Aprile 2021

**Tutti i partecipanti regolarmente iscritti, potranno allenarsi da subito nelle rispettive strutture in ottemperanza del DPCM vigente. Per fare questo gli atleti e le rispettive strutture dovranno seguire il seguente regolamento di iscrizione:**

1. La struttura deve essere affiliata ACSI
2. Ogni atleta deve essere tesserato ACSI
3. Ogni atleta deve essere in possesso di certificato medico sportivo agonistico.
4. Le strutture dovranno far pervenire la modulistica firmata che gli verrà fornita nei termini prestabiliti.

#### 5.1 Contatti

ISCRIZIONE E MODULISTICA

COMITATO PROVINCIALE ALESSANDRIA – Uccello Enrico -Presidente- 347-4780243

PARTE TECNICA

DIRETTORE TECNICO Longo Giovanni 3383168575



**macron**store  
|Alessandria