



# REGOLAMENTO TECNICO FIFE 2024

## GIOCAFIPE

### PREMESSA

Il presente REGOLAMENTO TECNICO disciplina la partecipazione della **Federazione Italiana Pesistica** al Trofeo CONI 2024 nel rispetto degli articoli di cui è composto il Regolamento Generale elaborato dal CONI e pubblicato sul sito istituzionale al seguente link <https://www.coni.it/it/trofeoconi/edizione-estiva.html>

Il Trofeo CONI è un progetto nazionale di attività sportiva giovanile under 14, con cadenza annuale, del Comitato Olimpico Nazionale Italiano promosso in sinergia con le FSN/DSA.

L'obiettivo del progetto è implementare la collaborazione tra il CONI e le FSN/DSA/EPS nel diffondere le iniziative volte a valorizzare l'attività sportiva giovanile.

### MODALITA' DI PARTECIPAZIONE

La **Federazione Italiana Pesistica** partecipa al Trofeo CONI 2024 con l'attività ludico-sportiva denominata **GiocaFIPE**, composta da due prove:

- *PESISTICA GIOVANILE (ESERCIZIO DI STRAPPO)*
- *CIRCUITO GIOCAFIPE*

Il progetto è riservato agli atleti di 10, 11 e 12 anni (**nati dal 2012 al 2014**) tesserati alle ASD/SSD in regola con l'iscrizione al Registro CONI e affiliate alla FIFE.

Ai fini della partecipazione al Trofeo CONI, per l'identificazione della Regione dell'atleta vale l'indirizzo dove ha sede la società di appartenenza dell'atleta stesso.

L'effettiva partecipazione al Trofeo CONI di ogni FSN/DSA che ha aderito a livello nazionale è subordinata all'adesione al progetto con almeno 10 Regioni, senza ammissione di deroghe (*Rif. Art.4 Regolamento Generale Trofeo CONI 2024*).

Il progetto si articola in due fasi, Fase Regionale e Fase Nazionale.

Ogni Società può partecipare alla **Fase Regionale** con un numero illimitato di Atleti/e. I primi 4 classificati (2 maschi e 2 femmine di qualsiasi ASD/SSD) andranno a comporre la selezione che accederà alla Fase Nazionale. Una squadra (nella fase nazionale) potrà partecipare anche con un numero di Atleti/e inferiore a 4; in ogni caso, tenuto conto che la squadra deve essere necessariamente mista, la stessa dovrà prevedere almeno un maschio e una femmina (Es.: 2M+1F o 2F+1M oppure 1M+1F).

Alla **Finale Nazionale** parteciperanno, in rappresentanza di ogni Comitato, i migliori quattro atleti della regione e un Tecnico Accompagnatore. Nel caso un componente della selezione della Fase

Regionale fosse, per qualunque motivo, impossibilitato a partecipare alla Finale, potrà essere sostituito dal quinto (o dal sesto, e così via).

### ABBIGLIAMENTO

Gli/le Atleti/e possono gareggiare indossando normali scarpe da ginnastica, una t-shirt o maglietta a maniche corte e pantaloncini corti aderenti (tipo ciclista) o fuseaux.

## REGOLAMENTO TECNICO

La manifestazione si svolge con l'esecuzione di differenti prove, entrambe concorrono alla definizione della classifica finale, come di seguito specificato:

<b>Prova Pesistica Giovanile:</b>	<b>esercizio di strappo</b> a carico variabile
<b>Prova GiocaFIPE:</b>	<b>Circuito a squadre (staffetta):</b>  <b>esercizio 1</b> - MED BALL CLUSTER <b>esercizio 2</b> - CRAWLING <b>esercizio 3</b> - SLAM BALL <b>esercizio 4</b> - FASTER ROPE <b>esercizio 5</b> - AFFONDI <b>esercizio 6</b> - SIT UP MED BALL

### **1- PROVA PESISTICA OLIMPICA GIOVANILE (SOLO NELLA FASE REGIONALE E NEL PRIMO GIORNO DI QUALIFICA DELLA FASE NAZIONALE)**

#### **ESECUZIONE DELL'ESERCIZIO DI STRAPPO A CARICO VARIABILE**

materiale necessario:

- asta tecnica da 5kg;
- dischi tecnici;
- spazio per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt, delimitato con nastro;

esecuzione:

- l'atleta esegue n. 3 alzate con la tecnica dello strappo;
- l'atleta, chiamato in pedana, si posiziona nella posizione di partenza e al via del Tecnico Valutatore esegue l'esercizio di strappo;



valutazione:

- ogni esecuzione dell'esercizio da parte di ogni atleta della squadra è giudicata positivamente se sono mantenuti tutti i canoni dell'esercizio di strappo come da regolamento;

punteggio:

### **Fase Regionale**

I kg sollevati nella migliore prova effettuata dall'atleta garantiscono un abbuono in termini di secondi (da scalare al miglior tempo della prova GiocaFIPE), come di seguito riportato. L'Atleta, tra una prova e l'altra, può incrementare il carico nel limite massimo di 5 kg rispetto al tentativo precedente, fino ad un massimo di 30 kg.

*Range di punteggio*

<b>Carico</b>	<b>Tempo</b>
5-9 kg	3s
10-14 kg	5s
15-19 kg	8s
20-24 kg	10s
25-30 kg	15s

### **Fase Nazionale**

La **media** dei kg sollevati dai componenti della **squadra**, garantisce un abbuono in termini di secondi (da scalare al miglior tempo della prova GiocaFIPE), come di seguito riportato. L'Atleta, tra una prova e l'altra, può incrementare il carico nel limite massimo di 5 KG rispetto al tentativo precedente, fino ad un massimo di 30 kg.

*Range di punteggio*

<b>Carico</b>	<b>Tempo</b>
5-9 kg	5s
10-14 kg	10s
15-19 kg	15s
20-24 kg	20s
25-30 kg	25s

## **2- PROVA GIOCAFIFE:**

### **CIRCUITO A TEMPO A SQUADRE (A STAFFETTA)**

Ogni squadra dovrà eseguire il circuito proposto secondo le specifiche dei singoli esercizi. I Tecnici Valutatori verificheranno la corretta esecuzione degli esercizi del circuito e registreranno il tempo di esecuzione per ogni squadra.

Il Tecnico Valutatore dà il via e contemporaneamente fa partire il cronometro.

Il primo atleta della squadra posizionato dietro la linea di inizio parte ed esegue un round del circuito mentre il Tecnico Valutatore controlla l'esecuzione degli esercizi secondo le specifiche. Al termine dell'ultimo esercizio del round, l'atleta corre oltre la linea di partenza e il secondo atleta immediatamente parte con esecuzione del suo round; e così per il terzo e quarto atleta che conclude la prova della squadra.

Al termine della prova del quarto atleta, il Tecnico Valutatore ferma il cronometro e registra il tempo della squadra. Se durante l'esecuzione del round si verifica una non corretta esecuzione del gesto il Tecnico Valutatore chiederà all'atleta di ripetere il gesto correttamente. Se la squadra è composta da meno di n. 4 atleti, ad inizio competizione il tecnico della squadra dichiarerà chi dei suoi atleti ripeterà il round del circuito per andare a completare tutti e 4 round del circuito previsti.

### **ESERCIZIO 1 - MED BALL CLUSTER**

materiale necessario:

- due palle mediche da 6 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;

esecuzione:

- l'atleta deve eseguire sei ripetizioni dell'esercizio;
- si parte con una palla appoggiata a terra davanti ai piedi e una posizionata dietro;
- l'atleta afferra la palla davanti e con un unico movimento porta la palla in appoggio sulle spalle andando in posizione di accosciata fino a toccare con i glutei la palla che è posizionata dietro l'atleta, devono essere mantenuti i canoni dell'esercizio di girata;
- l'esercizio si completa con la risalita dalla posizione di accosciata e l'estensione completa degli arti sopra la testa;
- la palla viene riappoggiata a terra per eseguire la successiva ripetizione;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

valutazione:

la singola ripetizione viene considerata valida se:

- la palla parte appoggiata a terra;
- l'atleta esegue l'accosciata fino a toccare la palla posizionata dietro;
- la posizione finale è a braccia estese sopra testa;
- la palla non esce dallo spazio delimitato;
- ripetizione è considerata non valida il Tecnico Valutatore chiederà all'atleta di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

### **ESERCIZIO 2 - CRAWLING**

materiale necessario:

- un cinesino;
- tracciato rettilineo di lunghezza 5 mt per l'esecuzione dell'esercizio;
- tracciato di 5 mt con indicazione punto di partenza arrivo e linee equidistanti 1 mt;

esecuzione:

l'atleta utilizzando la tecnica del crawling (gattonare) percorre 5 mt con appoggiato sul dorso un cinesino da tenere in equilibrio per tutta la distanza da percorrere.

L'atleta inizia posizionandosi in quadrupedia e, in appoggio sulle mani e sulle punte dei piedi, solleva le ginocchia in modo che siano a un angolo di 90 gradi mantenendo tenendo l'addome contratto; mantenendo la posizione l'atleta avanza dalla linea di partenza all'arrivo.

valutazione:

lo spostamento è considerato valido se:

- l'atleta mantiene il cinesino in equilibrio sul dorso dalla linea di partenza fino al superamento con entrambi i piedi della linea di arrivo;
- nel caso in cui il cinesino cada, l'atleta lo raccoglie e lo riposiziona sul dorso ripartendo dal punto di caduta;

lo spostamento è considerato non valido:

- se l'atleta tiene in posizione il cinesino con l'ausilio delle mani;
- se l'atleta avanza toccando con le ginocchia a terra;

se un passo è considerato non valido il Tecnico Valutatore chiederà all'atleta di tornare indietro alla linea di riferimento precedente rispetto alla posizione dell'atleta lungo il tracciato e ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire il round;

### **ESERCIZIO 3 - SLAM BALL**

materiale necessario:

- una slam ball da 6 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;

esecuzione:

- l'atleta deve eseguire sei ripetizioni dell'esercizio;
- si parte con una palla appoggiata a terra davanti ai piedi;
- l'atleta afferra la palla con un piegamento degli arti inferiori e rialzandosi in posizione eretta porta la palla sopra la testa a braccia completamente estese;
- l'atleta lancia la palla verso terra e la riprende (non al volo);
- ogni ripetizione la palla deve partire da ferma;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- la palla parte appoggiata a terra;
- le braccia prima del lancio sono completamente estese sopra testa;
- la palla non esce dallo spazio delimitato;

Se una ripetizione è considerata non valida il Tecnico Valutatore chiederà all'atleta di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

#### **ESERCIZIO 4 - FASTER ROPE**

materiale necessario:

- un peso da 5kg;
- una corda di 10 mt;
- tracciato di lunghezza per l'esecuzione dell'esercizio, due linee parallele di riferimento;

esecuzione:

- l'atleta posizionato dietro la linea di partenza dell'esercizio ha il compito di tirare a sé il disco di un determinato peso cercando di percorrere la corsia più velocemente possibile;
- la transizione dall'esercizio precedente avviene di corsa;

valutazione:

lo spostamento è considerato valido se:

- l'atleta posizionato oltre la linea di riferimento trazione il disco dalla linea di partenza fino al superamento della linea di arrivo;

lo spostamento è considerato non valido:

- se l'atleta tiene il disco con l'ausilio delle mani o supera la linea di arrivo con entrambi i piedi;

#### **ESERCIZIO 5 - AFFONDI**

materiale necessario:

- un bastone;
- tracciato di lunghezza 4,20 mt con 6 linee equidistanti ogni 80 cm per l'esecuzione dell'esercizio;

esecuzione:

- l'atleta parte con i piedi pari sulla prima linea di riferimento e con il bastone tra le mani impugnatura strappo ed estende gli arti superiori sopra la testa;
- l'atleta esegue n. 6 affondi in avanzamento alternando gli arti di appoggio;
- l'atleta ad ogni affondo deve posizionare il piede sulla linea di riferimento a terra (a distanza di 80 cm) avanzando fino al completamento di tutto il tracciato;
- ad ogni affondo il piede davanti deve posizionarsi sulla linea successiva e il ginocchio della gamba dietro deve toccare per terra.

valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- l'atleta mantiene il bastone tra le mani e le braccia estese sopra la testa;
- il piede che avanza tocca la linea successiva di riferimento a terra del tracciato;
- l'avanzamento deve essere alternato tra arto destro e sinistro;
- il ginocchio dell'arto dietro deve toccare per terra ad ogni ripetizione;

se una ripetizione è considerata non valida il Tecnico Valutatore chiederà all'atleta di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

### **ESERCIZIO 6 - SIT UP MED BALL**

#### materiale necessario:

- una palla medica da 2 kg;
- spazio delimitato per l'esecuzione della prova 2 mt x 2 mt;
- un materassino;

#### esecuzione:

- l'atleta deve eseguire 6 ripetizioni dell'esercizio;
- posizione di sit up con pianta del piede contro pianta del piede;
- si parte schiena appoggiata a terra con una palla tenuta con arti superiori distesi in appoggio a terra dietro la testa;
- l'atleta afferra la palla rialzandosi porta la palla in avanti appoggiandola a terra davanti ai piedi;
- ogni ripetizione la palla deve partire da ferma;
- al termine delle ripetizioni, la palla deve essere riappoggiata all'interno dello spazio delimitato;

#### valutazione:

la ripetizione viene considerata valida se:

- in ogni ripetizione la palla parte appoggiata a terra, tocca terra davanti ai piedi;
- la palla non esce dallo spazio delimitato;

se una ripetizione è considerata non valida il Tecnico Valutatore chiederà all'atleta di ripetere il gesto correttamente, prima di proseguire con le ripetizioni o il round;

### TRANSIZIONE FINALE

l'atleta raggiunge di corsa la zona cambio e/o la zona arrivo per la conclusione del round. Nel caso di cambio, l'atleta che ha appena terminato la prova corre nella zona cambio dove trova il compagno e tocca l'atleta in partenza per il turno successivo.

Nel caso di conclusione del round della squadra, l'alunno corre oltre la linea d'arrivo; in quel momento il Tecnico Valutatore ferma il tempo;

Per gli esercizi n. 4 e n. 5, il tecnico o un addetto all'organizzazione riporta gli attrezzi al punto di partenza per l'esecuzione del round successivo.

## **FASE REGIONALE**

### FASE REGIONALE - Rif. Art. 10 Regolamento Generale Trofeo CONI 2024

Il termine ultimo - a disposizione delle Organizzazioni Territoriali FIEPE - per organizzare le Fasi Regionali del Trofeo CONI è fissato nella data di **domenica 23 giugno** (anticipabile a discrezione del Comitato).

Nella Fase Regionale, dovranno essere svolte le due prove, Pesistica Giovanile (con le modalità indicate di esecuzione riportate a pagina 3) e il circuito GiocaFIEPE, in maniera individuale. Ogni atleta avrà a disposizione tre prove del circuito (verrà presa come riferimento la migliore). I



migliori 4 atleti (2 maschi e 2 femmine) andranno a comporre la squadra regionale che rappresenterà la regione nelle finali nazionali.

A conclusione delle Fasi Regionali, le strutture regionali delle FSN/DSA devono attenersi all'invio dei dati dei partecipanti alla Finale Nazionale al CR CONI di riferimento e al Referente Tecnico Nazionale della FSN/DSA, secondo le tempistiche riportate all'Art. 11 del Regolamento Generale del Trofeo CONI:

- **entro il 09 luglio 2024:** conferma della composizione NUMERICA della rappresentativa regionale di ogni singola disciplina con indicazione delle taglie di atleti e accompagnato.
- **entro il 26 agosto 2024:** i nominativi di atleti e accompagnatori delle rappresentative regionali delle singole discipline che parteciperanno alla Finale Nazionale.
- **entro e non oltre l'9 settembre 2024:** eventuali cambi nome di atleti e accompagnatori nella composizione delle rappresentative.

## FASE NAZIONALE

Si rimanda all'Art. 13 del Regolamento Generale del Trofeo CONI 2024 per le informazioni su sede e data di svolgimento della Finale Nazionale.

Alla **Finale Nazionale** parteciperà, in rappresentanza di ogni Comitato, la selezione della Fase Regionale composta da un massimo di 4 (quattro) Atleti/e e un Tecnico Accompagnatore. Nel caso l'atleta vincitore della Fase Regionale fosse, per qualunque motivo, impossibilitato a partecipare alla Finale, potrà essere sostituito dal quinto classificato (o dal sesto, e così via).

La fase finale si articola in due giorni di gara. Nel corso del primo giorno, le squadre regionali eseguono la prova di Pesistica Giovanile (con le modalità indicate di esecuzione riportate a pagina 3) e il circuito GiocaFIPE. Per quest'ultima prova, da ripetere due volte, viene tenuto in considerazione il miglior tempo registrato (tra le due prove). In base ai tempi ottenuti durante la prima giornata di gara, viene composto un tabellone con le seguenti modalità.

Le squadre classificate dal 1° all' 8° posto, abbinate come di seguito riportato, si sfidano, contemporaneamente, su due corsie. La squadra che impiega nel minor tempo, con tutti gli effettivi (della squadra), il circuito, si qualifica al turno successivo.

### **TABELLONE DI GARA**

**QUARTI DI FINALE (i numeri delle squadre fanno riferimento al piazzamento della qualifica)**

Gara A: squadra 1° vs squadra 8°

Gara B: squadra 2° vs squadra 7°

Gara C: squadra 3° vs squadra 6°

Gara D: squadra 4° vs squadra 5°





## **PERCORSO SQUADRE ELIMINATE QUARTI DI FINALE**

### ***SEMIFINALI (per determinare i piazzamenti finali dal 5° all' 8° posto)***

Semifinale 1: eliminata gara A vs eliminata gara C

Semifinale 2: eliminata gara B vs eliminata gara D

**FINALE 7° 8° POSTO:** eliminata semifinale 1 vs eliminata semifinale 2

**FINALE 5° 6° POSTO:** vincitrice semifinale 1 vs vincitrice semifinale 2

## **PERCORSO SQUADRE VINCITRICI QUARTI DI FINALE**

### ***SEMIFINALE (per determinare i piazzamenti finali dal 1° al 4° posto)***

Semifinale 1: vincente gara A vs vincente gara C

Semifinale 2: vincente gara B vs vincente gara D

**FINALE 3° 4° POSTO:** eliminata semifinale 1 vs eliminata semifinale 2

**FINALE 1° 2° POSTO:** vincente semifinale 1 vs vincente semifinale 2

Le squadre che il giorno precedente hanno fatto registrare dal 9° tempo in giù, si sfideranno con le stesse modalità sopra riportate per determinare i piazzamenti finali dal 9° posto in poi. In caso di numero dispari di squadre finaliste, la squadra che ha fatto registrare il peggior tempo totale tra tutte, occuperà l'ultima posizione senza gareggiare.

Le spese di viaggio, vitto ed alloggio dei 4 (quattro) Atleti/e ed 1 (uno) Allenatore (di ogni squadra regionale) sono a carico del CONI, che, tra l'altro, fornirà anche le divise di ciascuna rappresentativa regionale. La FIE si farà carico delle spese organizzative delle gare garantendo la disponibilità delle attrezzature necessarie e dei tecnici valutatori.

***N.B. si specifica che, nel caso di più accompagnatori regionali, il CONI si fa carico dei costi di un solo accompagnatore per Federazione; i costi di viaggio (ad eccezione dei bus messi a disposizione dei Comitati Regionali CONI), vitto e alloggio degli eventuali ulteriori accompagnatori sono a carico della Federazione.***

## MATERIALE DI GARA

Il materiale minimo, necessario per garantire lo svolgimento della gara è il seguente.

Bilanciere Tecnico 5kg	Bastone
Dischi	Disco 5 kg
Cronometro	Tappetino da palestra
Slam ball 6kg	Palla medica 2kg
Palla medica 6kg	Corda 10 m
2Cinesini/conetti	Nastro per delimitare lo spazio di lavoro dei diversi esercizi

## CARATTERISTICHE IMPIANTO DI GARA

Il circuito deve essere costruito secondo le seguenti specifiche (figura 1):

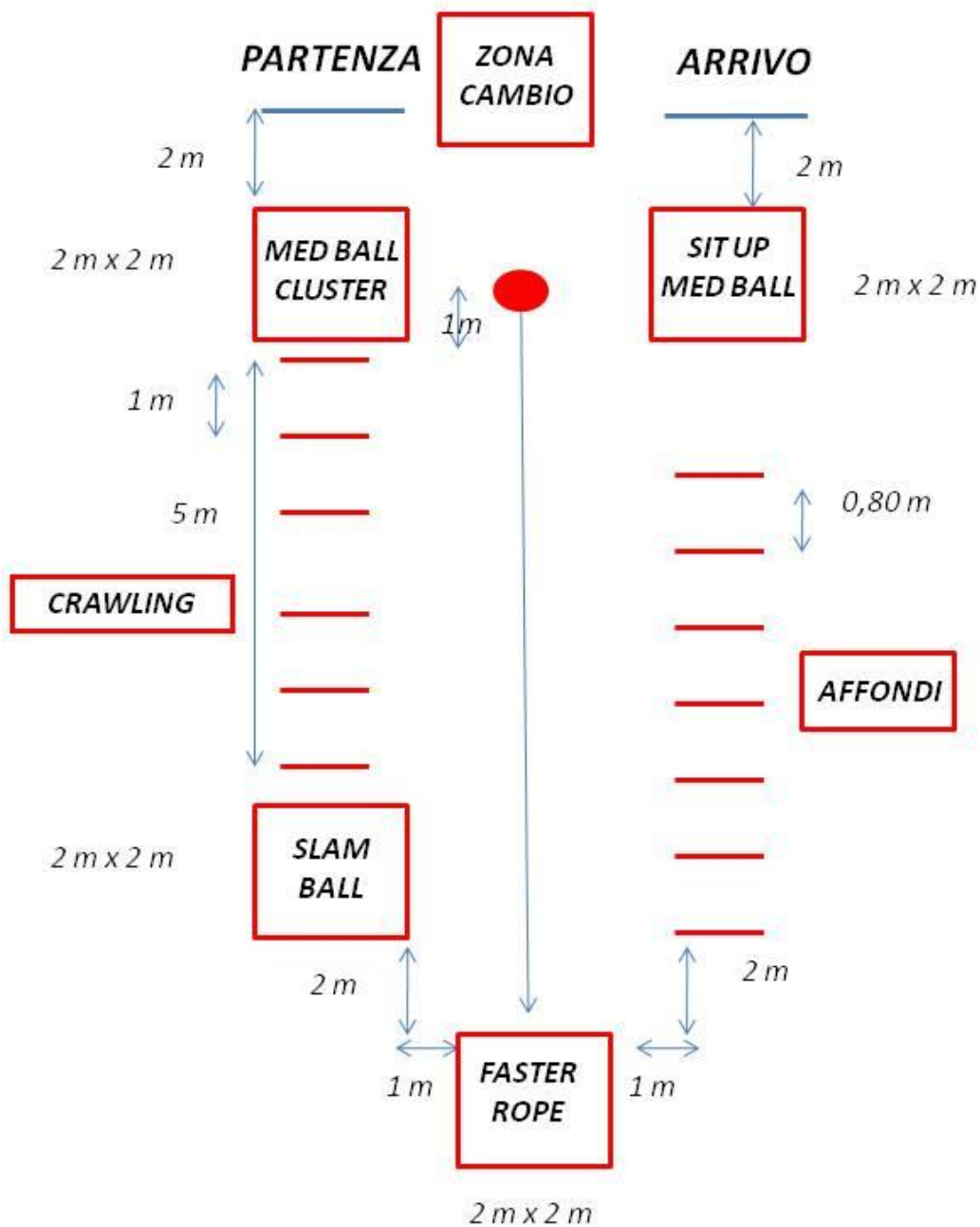


Figura 1 - configurazione del circuito GiocaFIPE



## CLASSIFICHE DI GARA

---

Per la Classifica della Fase Regionale, viene preso in considerazione il miglior tempo tra i tre fatti registrare dal singolo atleta, comprensivi dell'eventuale abbuono ottenuto nel corso della prova di Pesistica Giovanile. I migliori 4 atleti (2 maschi e 2 femmine per regione), anche di ASD/SSD differenti, verranno selezionati per formare la squadra che andrà a svolgere la fase nazionale.

Per la Classifica per Comitato della Finale Nazionale sarà presente una fase di qualificazione il primo giorno, dove tutte le squadre avranno a disposizione una prova di pesistica giovanile (3 alzate) e due prove del circuito GiocaFIPE (verrà preso come riferimento il tempo migliore). Le migliori otto squadre accederanno alla fase finale del giorno dopo dove si incontreranno a tabellone e si sfideranno simultaneamente in due corsie, con la squadra vincitrice (che terminerà il circuito per prima), che accederà alla fase successiva fino ad arrivare alla finale.

## PREMIAZIONI

---

### Fase Regionale

Nelle Fasi Regionali, vengono premiati i primi tre atleti con le rispettive medaglie relative al piazzamento (oro, argento e bronzo), messe in palio dal Comitato Territoriale organizzatore.

### Fase Nazionale

Le premiazioni avverranno sui campi di gara al termine di ogni competizione. Saranno premiati gli atleti delle prime tre Regioni classificate, secondo i criteri di classifica previsti dal presente Regolamento.

## COSTI

---

- **Rif. Art.12 Regolamento Generale Trofeo CONI 2024.** I costi per lo svolgimento delle Selezioni Provinciali e delle Fasi Regionali del Trofeo CONI sono a carico delle singole FSN/DSA.
- **Rif. Art.20 Regolamento Generale Trofeo CONI 2024.** Il CONI si farà carico dei costi riferiti al viaggio, vitto e alloggio delle rappresentative regionali (atleti e 1 accompagnatore per Federazione) e del Referente Nazionale individuato dalla Federazione per il Trofeo CONI, al materiale di premiazione e alla divisa delle rappresentative regionali (Rif. art.14).

Le FSN/DSA si faranno carico delle spese inerenti all'eventuale medico sportivo, qualora previsto dal relativo sport/disciplina, dei costi per i giudici di gara, gli arbitri, i cronometristi, gli accompagnatori aggiuntivi, oltre a quanto indicato nell'art 14, ed il personale di staff, nonché dei costi per il trasporto delle attrezzature sportive non reperite in loco. Si specifica che le spese a carico della Federazione per gli accompagnatori aggiuntivi sono: costi di viaggio (ad eccezione dei bus messi a disposizione dei Comitati Regionali CONI), vitto e alloggio. Sarà inoltre a carico delle FSN/DSA ogni eventuale costo organizzativo che deriva dalle modifiche effettuate oltre la data di scadenza indicata nell'art. 11.