

# CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

## REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN

Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

### ALLEGATO 1 ATLETI DIVERSAMENTE ABILI

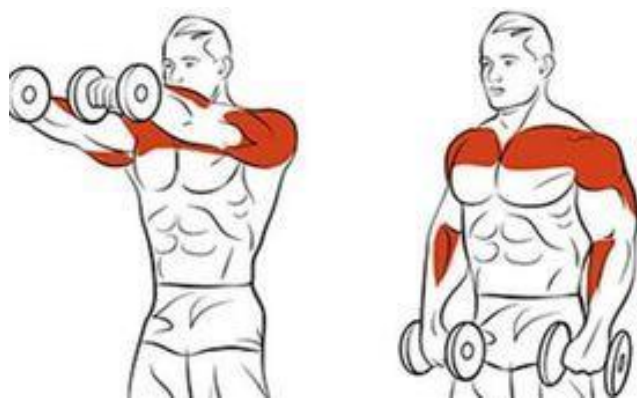
**ATLETI DIVERSAMENTE ABILI:** Per le CLASSI DI ETA' e CATEGORIE DI PESO fare riferimento alla pagina 2 del regolamento tecnico. Distinguiamo, a livello sportivo 2 tipologie:

- **DISABILITA' FISICA CON AUSILIO DEAMBULATORI (CARROZZINA o PROTESI):** per gli atleti appartenenti a tale tipologia sportiva, la prova da sostenere consisterà nell'effettuare il maggior numero possibile di alzate frontali con manubri di peso pari (singolarmente) al 5% del peso corporeo.
- **DISABILITA' INTELLETTIVA E RELAZIONALE:** per gli atleti appartenenti a tale tipologia la prova da sostenere consisterà nell'effettuare il maggior numero possibile di alzate laterali con manubri di peso pari (singolarmente) al 10% del peso corporeo.

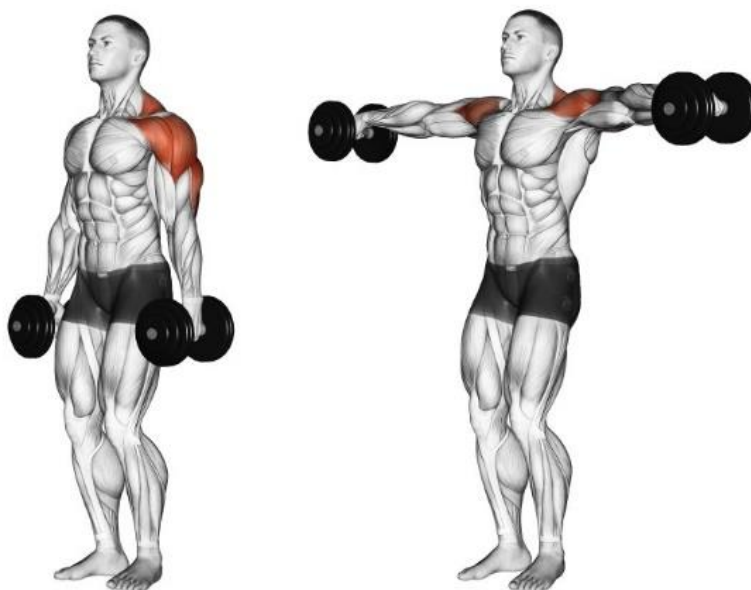
## ESECUZIONE ESERCIZI

**ALZATE FRONTALI:** Seduti in carrozzina, ciascuna mano impugna un manubrio. L'esecuzione consiste nell'abduarre/flettere le spalle, sollevando, così entrambi i manubri, contemporaneamente, **FRONTALMENTE** fino a che le braccia non siano almeno parallele al terreno.

**ALZATE LATERALI:** In piedi, ciascuna mano impugna un manubrio. L'esecuzione consiste nell'abduarre/flettere le spalle, sollevando così i manubri, contemporaneamente, **LATERALMENTE** fino a che le braccia non siano almeno parallele al terreno.



**ALZATE FRONTALI**



**ALZATE LATERALI**