



Regolamento Competizioni:

- Effettuare iscrizione online tramite modulo iscrizione competizione che trovate sul sito internet, www.rawitalia.net, specificando e-mail, contatto whats App. Quota iscrizione €10,00 per singola competizione, 2 competizioni €15, 3 €25, 4€ 30
Allegate un documento d'Identità valido e inviate tramite mail a centoxcentorawitalia@libero.it allegando ricevuta pagamento entro il 21/03/2021.
- La competizione è open(senza nessun tesseramento) .
- **Giorno 22 ,23 e24 marzo le pesature** a partire dalle ore 09:00, avverranno tramite videochiamata. Le operazioni di peso precederanno avviso tramite sms whats App.
- **Da giorno 26 marzo a giorno31 Marzo** Allegate video delle prove a cui intendete partecipare. Il video deve avere inquadratura orizzontale e frontale per deadlift e strict curl, Laterale per squat e bench press. Dal video deve risultare la data(potete tranquillamente visualizzare la data da un pc o calendario ecc). Se si fanno più competizioni i video vanno inviati con un'unica mail d' iscrizione.
- Le classifiche saranno pubblicate sul sito internet www.rawitalia.net e durante una diretta streaming dove saranno mandati in onda i video dei vincitori.
- Il peso verrà effettuato solo tramite bilancia elettronica. Dovrete presentare un documento identità valido al momento della pesa.
- Le categorie sono come da regolamento 100%rawitalia, obbligatorio abbigliamento tecnico.
- **Per potere accedere alla competizione è necessario avere la seguente attrezzatura:**
bilanciere olimpionico e dischi powerlifting, accettiamo anche altri tipi di dischi o bilanciere a condizione che venga comunicato al momento dell'iscrizione modello e marca.
L'inquadratura sarà orizzontale. Vi invitiamo prima di inviare i video ad effettuare delle prove tecniche. Il caricamento del bilanciere avverrà prima dell'esecuzione, per ogni disco caricato sarà specificato peso e inquadrato il numero di riferimento disco, fino ad arrivare al peso desiderato.
Esecuzione Squat: come da regolamento l'atleta stacca il bilanciere una volta stabile e con le ginocchia serrate può scendere in squat sotto il parallelo. Un assistente può dare i comandi se l'atleta preferisce. E' ammesso l'uso di ginocchiere in neoprene.
L'esecuzione Bench Press: gli atleti staccheranno il bilanciere conteranno 2 1 porteranno l'asta al petto conteranno 1, risaliranno a braccia tese, conteranno 1 e riporranno la barra sugli appoggi) l'atleta sarà sdraiato sulla panca con testa, spalle, glutei aderenti alla panca. I piedi saranno appoggiati a terra. Esecuzione come da regolamento, essendo un giudizio on line i giudici penalizzeranno solo gravi infrazioni, ad esempio staccare completamente: testa, glutei o piedi .
- **L'esecuzione Deadlift avverrà:** su pedana stacco qualunque misura, su mattonelle antiurto o pavimento cross-fit, tavola in legno massimo spessore 2 cm o pavimento (non sono ammessi supporti morbidi rialzi laterali su dischi o altro). Il sollevatore deve essere rivolto verso la parte anteriore della piattaforma con la barra posizionata orizzontalmente di fronte ai piedi e sollevata fino a quando è in posizione eretta. I giudici penalizzeranno solo gravi infrazioni come da regolamento essendo una competizione on line i lievi spostamenti dei piedi non sono considerati tali.

- **Esecuzione Strict Curl:** L'atleta sarà rivolto verso la parte anteriore, la barra deve essere tenuta lungo le gambe con i palmi delle mani rivolte verso l'alto. I piedi sono poggiati sul pavimento, con le ginocchia bloccate e le braccia completamente estese. Le spalle e i glutei del sollevatore sono poggiate ad una pedana rigida o muro. Il sollevatore deve portare la barra vicino al mento o alla gola cause di squalifica come da regolamento.
- Gli atleti potranno avvalersi dell'aiuto di caricatori o assistenti, per loro valgono le disposizioni previste dal regolamento.
- Tutti i partecipanti riceveranno diploma di partecipazione che potranno scaricare gratis dal sito internet www.rawitalia.net
- Ai vincitori Assoluti Maschile, Femminile, Junior, Master, Official Belt.
- Saranno riconosciuti i new record in una tabella Record Streaming Italia.
- **Inoltre saranno selezionati i nuovi presenter** della 100%RawItalia con loro realizzeremo un video promo sulla federazione e saranno ospiti in una diretta streaming con uno dei grandi Campioni del panorama Internazionale. Si può accedere alla selezione anche se non si partecipa alla competizione inviando mail con i vostri dati anagrafici e richiesta partecipazione selezione Presenter. Allegare 2 foto intere 2 foto primo piano. Costo di partecipazione €10,00 nella causale specificare selezione presenter.

info al numero 333.5682473 Presidente 100%RAW Italia Manuela Marano. Iscrizioni tramite segreteria nazionale centoxcentorawitalia@libero.it Ricarica postepay o bonifico bancario intestato a Manuela Marano.

regolamento www.rawitalia.net

postepay: 5333 1710 6734 4933

IBAN: IT63A3608105138254068054075

Il fine di queste competizioni, come delle precedenti già effettuate online, è quello di dare un segnale di ripartenza dopo la grave pandemia che ha colpito l'Italia e non solo. Sicura dello spirito sportivo che contraddistingue i nostri Atleti e anche quelli delle altre Federazioni e Enti di promozione Sportiva, saremo tutti uniti per ritornare più forti di prima! Il Presidente 100% Raw Italia Manuela Marano.