

<b>Titolo deliverable</b>	<b>Report delle gare online nazionali e internazionali per atleti</b>
<b>Numero deliverable</b>	<b>3.4</b>
<b>Lead deliverable:</b>	LSFP
<b>Pacchetto di lavoro correlato:</b>	<b>Pacchetto di lavoro 3: Tele-esercizio per atleti</b>
<b>Autore/i:</b>	Alessandro Aristova
<b>Livello di diffusione:</b>	Pubblico
<b>Data di presentazione prevista:</b>	30/06/2024
<b>Presentazione effettiva:</b>	29/06/2024
<b>Progetto numero</b>	101089869
<b>Stato</b>	Versione 1.0
<b>Recensito (autori)</b>	Manuela Cantoia (eCampus) - Alberto Fucarino (eCampus) – Enzo Iuliano (eCampus) - Victor M. Reis (UTAD) - Paulina Perusina (SSOI-Fiume)
<b>Data di inizio del progetto:</b>	01/11/22
<b>Durata:</b>	24 mesi

<b>Sintesi</b>	Il progetto TeleExe4All ha organizzato gare di resistenza online inclusive, concentrandosi su esercizi di plank e wall sit per soddisfare atleti diversi. Hanno partecipato atleti di varie discipline sportive, beneficiando di materiali di preparazione dettagliati e di un giudizio equo. Le sfide nell'accessibilità della piattaforma hanno evidenziato l'impegno del progetto verso l'inclusività. Le competizioni hanno favorito la partecipazione globale e hanno messo in mostra prestazioni impressionanti, sottolineando l'equità e l'integrazione tecnologica nell'impegno sportivo moderno.
<b>Cronologia</b>	Versione 1.0 (29/05/2024) – Prima release

## SOMMARIO

Introduzione .....	4
Partecipanti.....	5
Analisi critica .....	8
Misure e procedura .....	8
Risultati .....	12
Conclusione .....	20
ALLEGATI .....	21

## Introduzione

Il consorzio ha deciso di organizzare gare di resistenza su plank e wall sit per accogliere la vasta gamma di atleti, garantire la sicurezza e soddisfare la disponibilità delle attrezzature. Queste attività vengono scelte perché richiedono attrezzature minime, sono accessibili ad atleti con e senza disabilità e possono essere eseguite in sicurezza. Le competizioni saranno strutturate come eventi di resistenza dal vivo, fornendo una piattaforma inclusiva ed equa affinché tutti i partecipanti possano mostrare i propri punti di forza e determinazione. Questo approccio garantisce che tutti gli atleti, indipendentemente dalle loro capacità fisiche, possano competere in condizioni di parità, promuovendo uno spirito di unità e una competizione leale.

In preparazione alle gare, i partner responsabili hanno sviluppato diversi materiali completi per assistere sia i partecipanti che i giudici. Questi includono:

**Guida alle istruzioni dettagliate:** Un manuale approfondito che delinea i compiti specifici di ogni competizione. Questa guida fornisce istruzioni dettagliate, garantendo che i partecipanti comprendano esattamente cosa ci si aspetta da loro durante gli eventi.

**Sistema di punti di penalità:** Una spiegazione chiara e concisa del sistema dei punti di penalità. Questo documento descrive dettagliatamente come verranno valutate le penalità e come verranno detratti i punti per le varie infrazioni, aiutando i partecipanti a evitare errori comuni e a comprendere le conseguenze di eventuali violazioni delle regole.

**Esercitazione video:** un video didattico che dimostra visivamente i compiti e le tecniche corrette. Questo video funge da risorsa aggiuntiva per aiutare i partecipanti a comprendere i requisiti della gara in modo più efficace e per garantire che stiano eseguendo i compiti correttamente.

Queste risorse sono state create per garantire che tutti i partecipanti, indipendentemente dalla loro precedente esperienza o livello di abilità, abbiano una comprensione completa delle regole e delle procedure della competizione. Inoltre, questi materiali sono fondamentali per i giudici della competizione, poiché forniscono loro linee guida e standard chiari per valutare le prestazioni e garantire un giudizio coerente ed equo in tutti gli eventi. Questa preparazione mira a promuovere un evento equo, inclusivo e gestito senza intoppi per tutti i soggetti coinvolti.

## Partecipanti

Il progetto TeleExe4All ha organizzato una serie innovativa di competizioni online, attirando 160 atleti provenienti da una vasta gamma di discipline sportive, tra cui atleti di atletica leggera, giocatori di football, giocatori di ping pong, giocatori di basket e altri. Con una mossa strategica, il consorzio ha deciso di concentrarsi non su discipline sportive specifiche, ma piuttosto su esercizi di resistenza. Questa decisione ha ampliato l'attrattiva delle competizioni e ha consentito a una gamma più ampia di partecipanti di partecipare, indipendentemente dal loro sport principale.

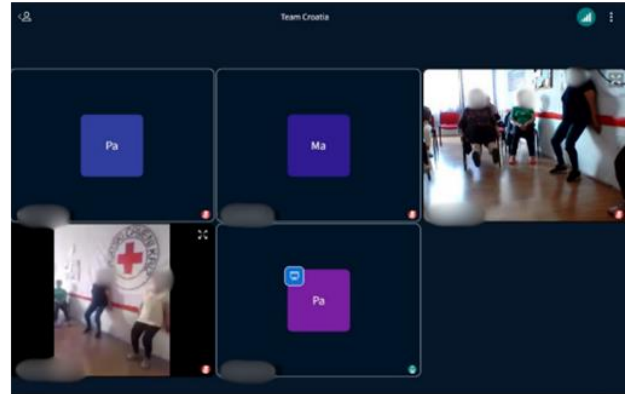
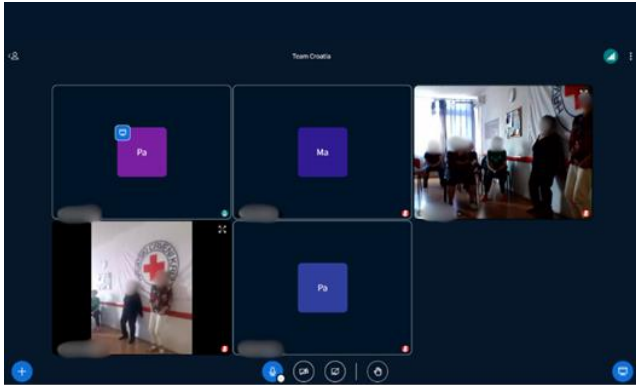
L'inclusività della gara è stata una delle sue caratteristiche principali. Ha accolto non solo gli atleti che hanno partecipato regolarmente alle sessioni di allenamento online di TeleExe4All, ma anche altre persone interessate. Questa inclusività ha contribuito a democratizzare l'evento, incoraggiando una partecipazione più ampia. Tuttavia, questa apertura ha comportato alcune sfide. Coloro che non utilizzavano quotidianamente la piattaforma TeleExe4All a volte hanno incontrato difficoltà. Questi andavano dai problemi di accesso alla piattaforma stessa alle complicazioni legate all'attivazione della fotocamera e del microfono. Di conseguenza, alcuni partecipanti registrati non sono riusciti a partecipare in tempo alle competizioni, nonostante il loro entusiasmo e le loro intenzioni.

Per poter partecipare è necessario che gli atleti abbiano più di 18 anni. Per garantire l'equità, i partecipanti sono stati divisi in due gruppi principali in base al genere: donne e uomini. Inoltre, la gara è stata particolarmente accessibile a gruppi particolari, come gli anziani, che hanno partecipato con notevole entusiasmo. Il loro coinvolgimento ha aggiunto una dimensione unica all'evento, evidenziando lo spirito inclusivo del progetto TeleExe4All.

Le gare, svolte interamente online, hanno messo alla prova la resistenza e la perseveranza degli atleti. Hanno presentato una serie di esercizi di resistenza, spingendo i partecipanti ai propri limiti in un formato virtuale. Ciò non ha messo alla prova solo la loro resistenza fisica, ma anche la loro capacità di adattarsi alle nuove interfacce tecnologiche e di competere in un ambiente non tradizionale.

Nel complesso, le competizioni TeleExe4All si sono distinte per la loro inclusività, l'approccio innovativo alle competizioni sportive online e la loro capacità di riunire un gruppo eterogeneo di atleti. Le sfide affrontate da alcuni partecipanti hanno sottolineato l'importanza della familiarità con le piattaforme digitali nell'era moderna, mentre l'entusiasmo di tutti i soggetti coinvolti ha evidenziato il fascino duraturo degli sport competitivi, indipendentemente dal mezzo.

Inoltre, è interessante notare che le gare erano completamente accessibili alle persone con bisogni speciali, consentendo loro di partecipare senza limitazioni.



## Analisi critica

In realtà il reclutamento iniziale per le gare ha coinvolto 200 soggetti, anche se non tutti hanno potuto partecipare a causa di imprevisti personali o infortuni. Inoltre, le gare erano programmate in orari specifici, il che rendeva impraticabile per tutti l'iscrizione. Nonostante queste sfide, 160 partecipanti hanno completato con successo le gare, segnando un risultato encomiabile.

Per superare le barriere tecnologiche tra i partecipanti con bisogni speciali, proponiamo due soluzioni principali: una formazione completa sull'alfabetizzazione digitale e la semplificazione dell'interfaccia della piattaforma. Molti individui non dispongono di competenze tecnologiche di base e si trovano ad affrontare un accesso disomogeneo alla banda larga, il che li pone in una situazione di svantaggio. Invece di limitarsi a offrire assistenza, il nostro approccio si concentra sul potenziamento delle competenze digitali essenziali attraverso workshop regolari, tutorial personalizzati e sessioni di supporto pratico. Inoltre, riprogettare la piattaforma per renderla più facile da usare con una navigazione intuitiva e funzionalità accessibili migliorerà notevolmente l'usabilità. Promuovendo l'alfabetizzazione digitale, semplificando la tecnologia e migliorando l'accesso alla banda larga, miriamo a garantire che tutti i partecipanti possano beneficiare appieno dei programmi di tele-esercizio.

## Misure e procedura

### Accessibilità della piattaforma e requisiti tecnici:

- Accessibilità della piattaforma: Le competizioni sono ospitate esclusivamente sulla piattaforma TeleExe4All, garantendo un ambiente centralizzato e di facile utilizzo per tutti i partecipanti.
- Requisiti tecnici: I partecipanti devono avere accesso a una connessione Internet stabile, a un dispositivo compatibile (come un computer o tablet) e devono

assicurarsi che la propria fotocamera e microfono siano abilitati per l'interazione durante le competizioni.

### **Registrazione e verifica dei partecipanti:**

- Processo di registrazione: Gli atleti interessati a partecipare devono registrarsi sulla piattaforma TeleExe4All, fornendo i dati personali necessari e selezionando le categorie di competizione preferite.
- Verifica: Al momento della registrazione l'idoneità dei partecipanti viene verificata in base ai requisiti di età (maggiore di 18 anni).

### **Programmazione e comunicazione degli eventi:**

Ciascun partner pianifica una giornata separata durante la settimana specifica per ospitare una competizione per i partecipanti del proprio paese. Questo viene concordato a causa dei vincoli di programmazione (differenza di fuso orario) e della disponibilità dei partecipanti.

- Pianificazione eventi: Le competizioni vengono programmate e annunciate con largo anticipo, consentendo ai partecipanti di pianificare la propria partecipazione e la propria formazione di conseguenza.
- Canali di comunicazione: TeleExe4All utilizza canali di comunicazione all'interno della piattaforma per aggiornare i partecipanti sul programma degli eventi, sui chiarimenti sulle regole e su eventuali modifiche alle procedure della gara.
- Istruzioni per l'ospite: Prima dell'inizio delle competizioni, gli organizzatori forniscono una panoramica completa delle regole, delle sanzioni e del formato della competizione per garantire chiarezza e correttezza.

### **Norme e regolamenti:**

- Regole standardizzate: Ogni competizione segue regole e regolamenti standardizzati stabiliti dal team TeleExe4All per garantire equità e uniformità tra tutti i partecipanti.
- Giudici nazionali: Due giudici nazionali supervisionano ogni competizione per monitorare il cronometraggio e garantire il rispetto delle regole e delle procedure stabilite.
- Giudizio internazionale: Un giudice internazionale implementa un sistema di punteggio negativo per le penalità e supervisiona l'equità degli aspetti globali della competizione.

### **Monitoraggio e feedback delle prestazioni:**

- Monitoraggio delle prestazioni: Durante le competizioni, i partecipanti vengono monitorati attraverso la piattaforma, garantendo una valutazione accurata e la registrazione dei risultati.
- Meccanismo di feedback: I partecipanti hanno la possibilità di fornire feedback sulla propria esperienza di gara, compresi suggerimenti per il miglioramento e segnalare eventuali difficoltà tecniche incontrate.

### **Valutazione e reporting post-evento**

- Valutazione: Dopo ogni competizione, gli organizzatori conducono una valutazione approfondita del feedback dei partecipanti, delle prestazioni tecniche e del rispetto degli standard della competizione.
- Segnalazione: I risultati e i riepiloghi delle prestazioni vengono compilati e condivisi con i partecipanti e le parti interessate attraverso la piattaforma, favorendo la trasparenza e la responsabilità.

Implementando queste misure e procedure, TeleExe4All garantisce un'esperienza fluida e inclusiva per tutti i partecipanti alle competizioni online, promuovendo il fair play, l'accessibilità e innovazione tecnologica nell'impegno sportivo..

## Risultati

### Gare 1° Plank (1 dicembre 2023)

Croazia		Portogallo	
Maschio	Femmina	Maschio	Femmina
<ul style="list-style-type: none"> <li>• HP (3 minuti e 01 secondi)</li> <li>• <b>K.Š. (4 minuti e 59 secondi)</b></li> <li>• PT (4 minuti e 24 secondi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CS (2 minuti e 28 secondi)</li> <li>• EP (1 minuto e 48 secondi)</li> <li>• LD (1 minuto e 55 secondi)</li> <li>• VD (2 minuti e 42 secondi)</li> <li>• <b>CB (4 minuti e 42 secondi)</b></li> <li>• LB (3 minuti e 9 secondi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SF (20 minuti e 33 secondi)</b></li> <li>• TG (3 minuti e 50 secondi)</li> <li>• NMA (3 minuti e 35 secondi)</li> <li>• Doppia penetrazione (3 minuti e 9 secondi)</li> <li>• JP (2 minuti e 52 secondi)</li> <li>• RP (2 minuti e 26 secondi)</li> <li>• PQ (2 minuti)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ES (7 minuti e 14 secondi)</b></li> <li>• DA (6 minuti e 12 secondi)</li> <li>• SE (4 minuti e 10 secondi)</li> <li>• MBM (1 minuto e 30 secondi)</li> </ul>
3	6	7	4
Lettonia		Italia	
Maschio	Femmina	Maschio	Femmina
<ul style="list-style-type: none"> <li>• RL (3 minuti e 23 secondi)</li> <li>• G.Š. (9 minuti e 7 secondi - 9 secondi di penalità)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LL (3 minuti e 9 secondi)</li> <li>• K. (6 minuti e 5 secondi - 6 secondi di penalità)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CdV (2 minuti e 50 secondi)</li> <li>• FB (1 minuti e 52 secondi)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>GDM (2 minuti e 9 secondi)</b></li> <li>• FM (1 minuto e 28 secondi)</li> </ul>

• AK (8 minuti e 19 secondi)	• OM (6 minuti e 33 secondi) • JG (4 minuti e 35 secondi)		
3	4	2	2
31 partecipanti			

**Vincitori internazionali:**

Uomini: SF (Portogallo; 20 minuti e 33 secondi)

Donne: ES (Portogallo; 7 minuti e 14 secondi)

**2° Gare Wall Sit (4-9 marzo 2024)**

Croazia		Portogallo	
Maschio	Femmina	Maschio	Femmina
<b>N.Ž. (4 minuti e 51 secondi)</b>	<b>Mano sinistra (4 minuti e 55 secondi)</b>	JRP (2 minuti e 05 secondi)	MRMS (2 minuti e 41 secondi)
M.Š. (4 minuti e 46 secondi)	MK (4min22s)	GCA (5 minuti e 5 secondi)	<b>IIAF (7 minuti)</b>
LP (3 minuti e 48 secondi)	LB (3 minuti e 27 secondi)	<b>MCM (6 minuti e 2 secondi)</b>	SGBH (3 minuti e 10 secondi)
LV (3 minuti e 9 secondi)	AJ (2 minuti e 7 secondi)	NSB (4 minuti)	MM (2 minuti)
LV (3 minuti e 9 secondi)	SI (1 minuti e 28 secondi)	NMRA (1 minuto e 30 secondi)	• ML (3 minuti e 10 secondi)
JB (2 minuti e 54 secondi)	• PP (1 minuti e 12 secondi)	PFQ (2 minuti e 05 secondi)	
• DB (1 minuto e 40 secondi)		SFNR (5 minuti e 20 secondi)	
6	6	8	5
Lettonia		Italia	
Maschio	Femmina	Maschio	Femmina
Č. (2 minuti e 17 secondi)	AV (1 minuto e 39 secondi)	MG (4 minuti e 18 secondi)	<b>DAN (11 minuti e 02s)</b>
AL (1 minuto e 38 secondi)	JG (10 minuti e 77 secondi)	CG (2 minuti e 41 secondi)	DAN (7 minuti e 9 secondi)
G.Š. (1 minuto e 74 secondi)	KR (1 minuto e 55 secondi)	CG (2 minuti e 34 secondi)	CL (4 minuti e 50 secondi)
<b>V.N. (7 minuti e 2</b>			

<b>secondi)</b>	N.N. (1 minuto e 54 secondi) <b>OM (10 minuti e 77 secondi)</b>	DBG (2 minuti e 32 secondi) BA (2 minuti e 31 secondi) F. (1 minuto e 45 secondi) FM (1 minuto e 27 secondi) CM (1 minuto e 5 secondi)	CG (2 minuti e 57 secondi) AF (2 minuti e 32 secondi) PL (2 minuti e 14 secondi) PS (2 minuti e 01 secondi)
4	4	8	7
48 partecipanti			

**Vincitori internazionali:**

Maschio: V.N. (Lettonia; 7 minuti e 02 secondi)

Femmina: DMG (Italia; 11 minuti e 02 secondi)

**Gare 3rd Wall Sit (8-13 aprile 2024)**

Croazia		Portogallo	
Maschio	Femmina	Maschio	Femmina
N.Ž. (2 minuti e 8 secondi) LD (5 minuti e 31 secondi) LP (5 minuti e 23 secondi) SM (2 minuti e 42 secondi) DB (1 minuto e 20 secondi)	FT (1 minuto e 58 secondi) MK (1 minuto e 22 secondi) <b>SD (2 minuti e 31 secondi)</b>	JRP (1 minuto e 33 secondi) <b>MCM (5 minuti e 6 secondi)</b> Ti. FNR (5 minuti) TA (2 minuti e 10 secondi) Sa. FNR (2 minuti e 32 secondi)	Il Ca O. (3 minuti e 12 secondi) <b>II. F. (4 minuti e 12 secondi)</b> MM (1 minuti e 15 secondi) BB (1 minuto e 45 secondi)
5	3	5	4
Lettonia		Italia	
Maschio	Femmina	Maschio	Femmina
AK (2 minuti e 17 secondi) <b>KR (8 minuti e 32 secondi)</b> MA (4 minuti e 17 secondi) AC. (2 minuti e 17 secondi) AL (1 minuto e 38 secondi) G.Š. (1 minuto e 74 secondi)	AV (1 minuto e 39 secondi) JG (2 minuti e 38 secondi) KR (3 minuti e 55 secondi) N.Ņ. (1 minuto e 24 secondi) OM (7minuti e 52 secondi) SV (2 minuti e 24 secondi)	F (46 anni)	PL (3 minuti e 12 secondi) PS (47 secondi) <b>SU (4 minuti e 4 secondi)</b>

secondi) KB (3 minuti e 45 secondi) V.N. (2 minuti e 2 secondi)	secondi) EZ (4 minuti e 2 secondi) ES (1 minuti e 31 secondi)		
8	8	1	3
37 partecipanti			

**Vincitori internazionali:**

Uomini: KR (Lettonia; 8 minuti e 32 secondi)

Donne: OM (Lettonia; 7 minuti e 52 secondi)

**Gare 4° Plank (13-18 maggio 2024)**

Croazia		Portogallo (20 maggio)	
Maschio	Femmina	Maschio	Femmina
	<b>D.P. (8 minuti e 34 secondi)</b>	GCA (4 minuti e 3s)	<b>IIFAF (10 minuti e 1 secondi)</b>
	SM (8 minuti)	MCM (2 minuti e 4s)	BB (1 minuti e 4s)
	VB (7 minuti e 25 secondi)	<b>NMRA (7 minuti)</b>	IO (2 minuti e 2s)
	I.Š. (4 minuti)	PFQ (2 minuti)	MM (1 minuto e 30 secondi)
	RK (2 minuti e 57 secondi)	SFNR (1 minuto e 40 secondi)	
	AL (2 minuti e 51 secondi)		
	MM (2 minuti e 25 secondi)		
	MB (2 minuti e 16 secondi)		
	LK (1 minuto e 38 secondi)		
	Ž.G. (1 minuto e 31 secondi)		
	AD (0 minuti e 53 secondi)		
	VM (0 minuti e 45 secondi )		
0	12	5	4

Lettonia		Italia	
Maschio	Femmina	Maschio	Femmina
<b>A.Č. (2 minuti e 38 secondi)</b>	KR (9 minuti e 21 secondi)	NG (2 minuti e 31 secondi)	BC (1 minuti e 20 secondi)
AK (1 minuto e 30 secondi)	EZ (7 minuti e 46 secondi)	LG (1 minuto e 30 secondi)	CF (1 minuto e 12 secondi)
AL (1 minuto e 38 secondi)	AV (5 minuti e 3 secondi)	dV C. (1 minuti e 13 secondi)	<b>DAN (6 minuti e 32 secondi)</b>
G.Š. (2 minuti e 14 secondi)	OM (11 minuti e 34 secondi)	<b>SA (2 minuti e 56 secondi)</b>	AS (3 minuti e 20 secondi)
MA (1 minuto e 20 secondi)	<b>JG (20 minuti e 12 secondi)</b>		CE (53 secondi)
V.Ņ. (2 minuti e 2 secondi)	JJ (1 minuto e 57 secondi)		
	A.Va. (1 minuto e 39 secondi)		
	N.Ņ. (2 minuti e 54 secondi)		
6	8	4	5
44 partecipanti			

### Vincitori internazionali:

Uomini: NMRA (Portogallo; 7 minuti)

Donne: JG (Lettonia; 20 minuti e 12 secondi)

## Conclusione

Il progetto TeleExe4All ha organizzato con successo una serie di innovative gare di resistenza online, mettendo in mostra una vasta gamma di atleti provenienti da varie discipline sportive. Queste competizioni, incentrate su esercizi di plank e wall sit, sono state scelte per la loro accessibilità e i requisiti minimi di attrezzatura, garantendo l'inclusività per gli atleti di tutte le abilità, compresi quelli con disabilità e i partecipanti anziani.

Le competizioni sono state strutturate come eventi dal vivo sulla piattaforma TeleExe4All, sottolineando l'equità e le pari opportunità. Sono stati forniti materiali di preparazione dettagliati, tra cui una guida alle istruzioni, un sistema di punti di penalità e un video didattico, per garantire che i partecipanti comprendessero a fondo le regole e le procedure della competizione. Questa preparazione si è estesa anche ai giudici, garantendo una valutazione coerente ed equa in tutti gli eventi.

I partecipanti provenivano da diversi paesi, con notevole entusiasmo da parte di atleti provenienti da Croazia, Portogallo, Lettonia e Italia. Ogni competizione ha visto performance impressionanti, spingendo i partecipanti al limite in un ambiente virtuale. Sono state rilevate le sfide legate all'accessibilità della piattaforma, evidenziando l'importanza della familiarità con gli strumenti digitali nelle moderne competizioni sportive.

Nel complesso, le competizioni TeleExe4All hanno esemplificato inclusività, innovazione e sportività, unendo atleti provenienti da contesti diversi in una ricerca condivisa dell'eccellenza nella resistenza. L'impegno del progetto a favore dell'accessibilità e dell'equità ha sottolineato il suo successo nella creazione di una piattaforma globale per l'impegno sportivo online.

## ALLEGATI

### COMPETIZIONE PLANK: LINEE GUIDA

1. Ogni squadra nazionale è composta da un minimo di 12 partecipanti.
2. Ogni competizione nazionale sarà seguita da un giudice nazionale ed uno internazionale.
3. I partecipanti di ciascuna squadra nazionale saranno divisi in due categorie: maschili e femminili.
4. I partecipanti di ciascuna categoria verranno assegnati casualmente a due-tre gruppi (in base alla loro numerosità) dal giudice internazionale, che deciderà casualmente anche l'ordine di esibizione dei gruppi.
5. Verrà premiata la migliore prestazione di ogni categoria.
6. Le migliori prestazioni di ciascuna categoria tra le squadre nazionali saranno riconosciute come vincitori internazionali maschili/femminili della competizione e riceveranno un certificato ufficiale.

### Punteggio della competizione

- **Punteggio positivo:** I partecipanti guadagnano punti in base alla durata in cui mantengono la posizione di plank sulle mani. Per ogni secondo trascorso nella posizione corretta prevista per l'esercizio, guadagnano 1 punto. Quindi, se qualcuno mantiene la posizione di plank per 60 secondi, ottiene 60 punti.
- **Punteggio negativo:** I partecipanti incorrono in penalità per azioni specifiche che si discostano dalla corretta esecuzione del plank.

- *Corpo in movimento*: se un partecipante viene sorpreso a muovere il proprio corpo (esclusi piccoli aggiustamenti), detrarre 3 secondi dal tempo totale per ogni istanza di movimento.
- *Parte bassa della schiena che cade*: Se la parte bassa della schiena di un partecipante si affloscia o cade, detrarre 3 secondi dal tempo totale per ogni evento.

Questo sistema di punteggio incoraggia i partecipanti a mantenere una posizione stabile e statica della tavola, scoraggiando qualsiasi movimento non necessario o deviazione della forma. Aggiunge un elemento strategico alla competizione, enfatizzando sia la resistenza che la precisione.

## **Buona fortuna a tutti i guerrieri del plank!**

### **Regole**

- 1. Posizione di partenza:** Inizia sdraiandoti a faccia in giù sul pavimento o sul tappetino da ginnastica. Posiziona i gomiti direttamente sotto le spalle, gli avambracci a terra e le mani rivolte in avanti. Estendi le gambe dietro di te, con le dita dei piedi che toccano il suolo.
- 2. Allineamento del corpo:** Attiva i muscoli del core contraendo gli addominali. Immagina di tirare l'ombelico verso la colonna vertebrale. Mantieni il corpo in linea retta dalla testa ai talloni. Evita di abbassare i fianchi o di incurvare la parte bassa della schiena.
- 3. Testa e collo:** Mantieni la testa in una posizione neutra, guardando il pavimento. Evita di sforzare il collo alzando lo sguardo o piegando troppo il mento.
- 4. Le spalle:** Rilassa le spalle e tienile lontane dalle orecchie. Non ingobbire le spalle.
- 5. Gomiti:** Assicurati che i gomiti siano direttamente sotto le spalle. Ciò fornisce una base stabile per l'esercizio.



6. **Gambe e piedi:** Contrai i glutei per attivare la catena muscolare posteriore (questo è il termine per indicare i muscoli nella parte posteriore del corpo). I talloni dovrebbero essere allineati sopra le punte dei piedi. Evita di far cadere i talloni verso il pavimento.
7. **Respirazione:** Respira in modo naturale. Non trattenere il respiro. Inspira ed espira in modo controllato per aiutare a mantenere la concentrazione e la stabilità.

## SQUAT AL MURO: LINEE GUIDA

1. Ogni squadra nazionale è composta da un minimo di 12 partecipanti.
2. Ogni competizione nazionale sarà seguita da un giudice nazionale ed uno internazionale.
3. I partecipanti di ciascuna squadra nazionale saranno divisi in due categorie: maschili e femminili.
4. I partecipanti di ciascuna categoria verranno assegnati casualmente a due-tre gruppi (in base alla loro numerosità) dal giudice internazionale, che deciderà casualmente anche l'ordine di esibizione dei gruppi.
5. Verrà premiata la migliore prestazione di ogni categoria.
6. Le migliori prestazioni di ciascuna categoria tra le squadre nazionali saranno riconosciute come vincitori internazionali maschili/femminili della competizione e riceveranno un certificato ufficiale.

### Punteggio della competizione

- **Punteggio positivo:** I partecipanti guadagnano punti in base alla durata in cui mantengono la corretta posizione di squat al muro (detto anche Wall Sit). Per ogni secondo trascorso nella corretta posizione di squat al muro, guadagnano 1 punto. Quindi, se qualcuno tiene la corretta posizione per 60 secondi, ottiene 60 punti.
- **Punteggio negativo:** I partecipanti incorrono in penalità per azioni specifiche che si discostano dalla corretta forma dello squat al muro.

- **Corpo in movimento:** se un partecipante viene sorpreso a muovere il proprio corpo (esclusi aggiustamenti minori), sottrai 3 secondi dal tempo totale per ogni movimento.
- **Mani in movimento:** se un partecipante viene sorpreso a muovere le mani, detrarre 3 secondi dal tempo totale per ogni evento.

Questo sistema di punteggio incoraggia i partecipanti a mantenere una posizione di squat al muro stabile e statica, scoraggiando qualsiasi movimento non necessario o deviazione della forma. Aggiunge un elemento strategico alla competizione, enfatizzando sia la resistenza che la precisione.

## **Buona fortuna a tutti i guerrieri dello squat al muro!**

### **Regole**

1. **Posizione di partenza:** Stai con la schiena contro il muro. Posiziona i piedi saldamente a terra, alla larghezza delle spalle, e poi a circa mezzo metro dal muro. Fai scivolare la schiena lungo il muro mantenendo il core contratto e assumendo una posizione stabile.
2. **Allineamento del corpo:** continua a mantenere il core contratto con le gambe flesse a 90 gradi - o ad angolo retto, in modo che se qualcuno volesse sedersi sulle tue ginocchia, potrebbe farlo. Le tue ginocchia devono essere allineate sopra le caviglie.
3. **Testa e collo:** Mantieni la testa in una posizione neutra, guardando dritto. Evita di girare la testa o di piegare troppo il mento.
4. **Spalle e mani:** Rilassa le spalle e tienile lontane dalle orecchie. Non ingobbire le spalle. Rilassa le mani e tieni i palmi delle mani sulle cosce.



**TELEexe**  
**4ALL**

*TELE-ESERCIZIO* sincrono e asincrono per incoraggiare la pratica dello sport e dell'attività fisica e promuoverli come strumento di salute

[www.teleexe4all.com](http://www.teleexe4all.com)

5. **Indietro:** Tieni la schiena appoggiata al muro, questo fornisce una base stabile per l'esercizio.
6. **Respirazione:** Respira in modo naturale. Non trattenere il respiro. Inspira ed espira in modo controllato per aiutare a mantenere la concentrazione e la stabilità.



Co-funded by the  
European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia quelli esclusivi dell'autore/i e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono esserne ritenuti responsabili.