

Meeting Fitness

Progetto di promozione dell'attività sportiva dilettantistica attraverso il Fitness Metabolico

ASSOCIAZIONI E SOCIETA' DILETTANTISTICHE SPORTIVE
Gestione Centri Fitness - Palestre

OPZIONE 398 e BENEFICI DI LEGGE (in breve)

- Riduzione adempimenti contabili
- Pagamento imposte dirette e IVA in modo forfettario
- Possibilità di erogare compensi fino a 7500 in esenzione fiscale

ATTIVITA' DILETTANTISTICA SPORTIVA

necessità di svolgere in modo prevalente attività dilettantistica sportiva, che prevede normalmente:
Eventi - Formazione - Competizioni/Gare - Giudici - Premi ecc



Non sempre è così facile e semplice dimostrare che l'attività motoria che viene svolta nei Centri Fitness/Palestre è riconducibile alla promozione dell'attività dilettantistica sportiva (che permette, tra l'altro di usufruire dei benefici di legge della 398). Spesso, a causa di errate interpretazioni o di una errata impostazione dell'attività motoria presso i centri fitness (società o associazioni dilettantistiche sportive) è possibile incorrere in contestazioni che possono risultare anche molto onerose e di difficile soluzione.

Il progetto dell'ASI

Per le competenze e le esperienze acquisite, in molti anni di attività, che hanno visto l'ASI in prima linea nell'organizzazione di servizi amministrativi, legali e tecnici finalizzati alla soluzione delle diverse contestazioni e problematiche che possono insorgere nello svolgimento dell'attività del fitness (in regime agevolato 398) è stato elaborato ed attuato il progetto "**Meeting Fitness**" che si propone di:

- Creare una corrispondenza tra il "Fitness" e la promozione sportiva dilettantistica.
- Documentare e certificare lo svolgimento di attività dilettantistica sportiva nel contesto delle attività normalmente promosse dai centri fitness (fitness, cardio, corsi, arti marziali, ecc..).
- Creare un evento sportivo dilettantistico documentabile in ambito provinciale, regionale, nazionale, riconosciuto in partenariato dagli enti preposti alla promozione dilettantistica sportiva. In tale evento tutte le attività normalmente praticate nell'ambito dei centri fitness saranno funzionali alla preparazione sportiva degli atleti/soci che parteciperanno alle gare.
- Pubblicare una classifica provinciale, regionale e nazionale per le diverse categorie di genere ed età.
- Organizzare e redigere dei protocolli didattici al fine di ottimizzare i risultati metabolici e finalizzarli all'evento sportivo.
- Organizzare la formazione indispensabile ad istituire le figure necessarie di supporto al progetto: giudici, tecnici, comitato scientifico.

- Fornire gli attestati con relativa documentazione in relazione allo svolgimento delle attività sportive dilettantistiche, con documentazione degli esiti sportivi,
- Pubblicare e diffondere nelle opportune sedi i dati di svolgimento dell'attività dilettantistica sportiva: riviste (Primato), siti web, pubblicazioni cartacee.

Promozione Sportiva Dilettantistica

La Promozione Sportiva Dilettantistica fa parte integrante delle attività istituzionali degli Enti di Promozione Sportiva e nello specifico dell'ASI e degli Enti affiliati.

In particolare :

*“ASI, Ente di Promozione Sportiva Riconosciuto dal CONI, In conformità alle proprie finalità istituzionali che mirano alla massima diffusione della pratica sportiva anche quale veicolo di promozione sociale; in osservanza dei principi dell'ordinamento sportivo nazionale ed internazionale; preso atto che il Libro Bianco sullo Sport della Commissione Europea , riconosce il ruolo sociale dello sport e propone nel piano d'azione “Pierre de Coubertin” di sviluppare nuovi orientamenti sull'attività fisica , di realizzare una rete europea per l'attività benefica per la salute e di effettuare uno studio sul finanziamento con fonti pubbliche e private dello “sport di base” e dello “sport per tutti. ASI riconosce la pratica del fitness in tutte le sue numerose accezioni e discipline, in particolare non agonistiche e non competitive, quale attività sportiva di base, promozionale e dilettantistica idonea a tutelare la salute e il benessere dell'individuo e a svolgere un ruolo importante di utilità sociale e sportiva . **Individua il fitness quale disciplina sportiva che peculiarmente risponde al concetto di sport dilettantistico, di base e di sport per tutti**, in considerazione della sua diffusione territoriale, del facile accesso alle strutture di base, della non selettività, della rappresentatività di tutte le fasce di età, della capacità di adeguarsi alle esigenze sportive del singolo individuo”*

Delibera della Giunta Esecutiva del 19 giugno 2010

Fitness Metabolico

Si rende necessario, a questo punto, rivedere i contenuti tecnici: è ormai chiaro a tutti che il mondo del fitness sta cambiando e non da oggi. Sempre più spesso lo si associa al movimento visto come prevenzione e benessere; mai come oggi si parla di salute abbinata ad una sana attività motoria. Il Fitness Metabolico rappresenta il passaggio tra il vecchio ed il nuovo. Proprio per questo motivo è inserito nel progetto **MEETING FITNESS** a pieno titolo, con la partecipazione diretta del dott. Alessandro Lanzani.

Con la presentazione del progetto “Fitness Metabolico” da parte dell'ASI, si vuole articolare una proposta tecnica organica e duratura che recepisca le finalità del fitness metabolico e le inserisca nel contesto “motorio dilettantistico sportivo” delle Associazioni o Società Dilettantistiche Sportive (Centri Fitness e Palestre) affiliati.

Tale iniziativa trova anche una naturale applicazione per le finalità istituzionali degli enti no-profit che operano nel settore del fitness (regime agevolato legge 398) che nel promuovere l'attività dilettantistica sportiva devono dare attuazione a specifici programmi tecnici, manifestazioni, eventi, competizioni agonistiche e programmi di formazione specifici.

Finalità del Progetto “MEETING FITNESS”

Il progetto “Meeting Fitness” si prefigge i seguenti obiettivi:

1. **promuovere stili di vita attiva attraverso il movimento e l'attività fisica quotidiana**, per contrastare la sedentarietà, il sovrappeso e l'obesità, e affermare una concezione dell'attività motoria e sportiva che diventi un momento di benessere fisico e psicologico che coinvolge tutti i cittadini;

2. **favorire il movimento e l'attività fisica, a tutte le età**, nel tempo libero di tutta la popolazione, attraverso azioni di sensibilizzazione e proposte tese a diffondere la cultura del movimento e di stili di vita attivi;
3. **diffondere l'attività di "Fitness Metabolico"** come pratica dilettantistica sportiva nelle palestre e centri fitness affiliati all'ASI;
4. organizzare **momenti di formazione ed aggiornamento** sulle modalità di attuazione ed applicazione delle tecniche motorie e sportive riferite alle attività di fitness (a solo titolo esemplificativo: fitness, spinning, walking, pilates, corsi di gruppo, aerobica, step, GAG, ginnastica di mantenimento, stretching, arti marziali, ecc..), con riferimento ai concetti operativi del "fitness metabolico";
5. organizzazione di un **"meeting"** dilettantistico sportivo che vada a parametrare i risultati conseguiti dai singoli nelle diverse attività di applicazione motoria al fine di individuare le migliori "performance metaboliche motorie" con distinzione per fasce d'età, sesso e provincia;
6. **organizzare una struttura stabile ed operativa** in grado di strutturare il progetto anche in seguito, fornendo i **contenuti tecnici** specifici attraverso **seminari e convegni** al fine di **reperire giudici** e tecnici motori per il "Fitness Metabolico" qualificati per l'attuazione dei protocolli didattici;
7. organizzare iniziative di riflessione, tavole rotonde, convegni, meeting sulla promozione del movimento e dell'attività fisica dilettantistica sportiva

Eventi ed Attività previste nel progetto "MEETING FITNESS"

ISCRIZIONE

L'iscrizione per il 2011 è totalmente gratuita per i Centri Fitness affiliati ASI

FORMAZIONE

- Formazione Giudici di Gara, Presidenti Associazioni, Responsabili Legali ecc... Interamente gratuita per tutto il 2011.

CERTIFICAZIONI

Tutta la certificazione attestante l'attività dilettantistica sportiva per l'anno 2011 è totalmente gratuita per tutti gli enti affiliati ASI che si iscrivono al progetto "Meeting Fitness" (sono escluse le spese di spedizione che dovranno essere sostenute dagli aderenti), tale materiale comprende:

- Certificazione adesione al progetto Meeting Fitness,
- Certificazione formazione Giudici di Gara, Presidenti Associazioni, Responsabili Legali,
- Certificazione e graduatoria degli atleti/soci che hanno partecipato alle attività,

PRONTUARI DIDATTICI

Al fine di documentare al meglio l'attività dilettantistica sportiva attuata attraverso il "Fitness Metabolico" con l'utilizzo dei diversi strumenti di allenamento (fitness, cardio, walking, spinning, pilates, arti marziali, ecc...) verranno redatti "Prontuari Didattici" con la metodologia e le modalità di proposta delle diverse tecniche di allenamento finalizzate al conseguimento della performance necessaria per il progetto "Meeting Fitness". Tale materiale sarà spedito ai centri fitness affiliati ASI, con la relativa certificazione per il 2011, al solo costo del materiale di stampa: 35.00 €.

MEETING FITNESS

Progetto di promozione dell'attività sportiva dilettantistica attraverso il Fitness

E' stata completato l'iter di riconoscimento e patrocinio del Progetto "Meeting Fitness", siamo pertanto in grado di partire immediatamente con la fase operativa.

Il progetto "**Meeting Fitness**" si propone di:

- Creare una corrispondenza tra il "Fitness" e la promozione sportiva dilettantistica. Documentando lo svolgimento di attività dilettantistica sportiva nel contesto delle attività normalmente promosse dai centri fitness (fitness, cardio, corsi, arti marziali, ecc..).
- Organizzare un evento sportivo dilettantistico documentabile in ambito provinciale, regionale, nazionale. Evento riconosciuto in partenariato dagli enti preposti alla promozione dilettantistica sportiva.
- Redigere dei protocolli didattici al fine di ottimizzare i risultati e finalizzarli all'evento sportivo.
- Istituire le figure necessarie di supporto al progetto: giudici, tecnici, comitato scientifico.
- Fornire gli attestati con relativa documentazione in relazione allo svolgimento delle attività sportive dilettantistiche, con documentazione degli esiti sportivi,
- Pubblicare e diffondere nelle opportune sedi i dati di svolgimento dell'attività dilettantistica sportiva: riviste (Primato), siti web, pubblicazioni cartacee.

SPECIALITA' E COMPETIZIONI PREVISTE:

▶ DISTENSIONI	Panca Piana	Fitness
▶ TRAZIONI	Traction, Lat avanti	Fitness
▶ PRESSA	Leg Press a 45	Fitness
▶ CARDIO SPORT	Run Endurance	Fitness
▶ FLEX SPORT	Flessibilità busto	Fitness

Tutti i risultati di ogni singolo atleta o gruppo di atleti saranno sommati e forniranno un indice di PERFORMANCE METABOLICA che designerà il vincitore.

MODALITA' DI SVOLGIMENTO

Tutte le attività vengono svolte direttamente presso la propria sede operativa (sia Provinciale, regionale e Nazionale), verrà redatto un verbale, comprendente i dati degli atleti ed i risultati ottenuti, che sarà poi comunicate al Comitato Scientifico. E' prevista la presenza di un Giudice di Gara (interno) e di un supervisore (esterno).

Non è necessario che le attività delle diverse specialità vengano svolte tutte lo stesso giorno. Se l'esecuzione viene fatta nello stesso giorno, il tempo di pausa richiesto tra un'attività e l'altra consiste nel periodo di tempo che l'atleta impiega per ritornare ad avere il suo battito cardiaco regolare.

Le classifiche saranno pubblicate nel sito web dedicato e inviate alla rivista primato.

CATEGORIE

JUNIORES FITNESS	under 18 maschile individuale under 18 femminile individuale <i>categoria a partecipazione esclusivamente individuale. Non sono previste competizioni a squadre.</i>
SPORT FITNESS	over 19 – under 40 maschile individuale over 19 – under 40 femminile individuale
SPORT FITNESS GROUP	over 19 – under 40 maschile a squadre over 19 – under 40 femminile a squadre <i>Le squadre sono composte da tre atleti</i>
MASTER FITNESS	over 41 – under 60 maschile individuale over 41 – under 60 femminile individuale
MASTER FITNESS GROUP	over 41 – under 60 maschile a squadre over 41 – under 60 femminile a squadre <i>Le squadre sono composte da tre atleti</i>
OLD FITNESS	over 61 maschile individuale over 61 femminile individuale <i>categoria a partecipazione esclusivamente individuale. Non sono previste competizioni a squadre.</i>

DATI GENERALI

Per ogni atleta deve essere definita e verificata dal giudice:

- **L'altezza in centimetri** (misurata senza scarpe ed in appoggio ad una parete con asta graduata o altro strumento adatto allo scopo);
- **Il peso in kg** (misurato con maglietta e mutande, senza altri indumenti, almeno 30 minuti prima della performance);
- **Frequenza cardiaca indicativa** (misurata a riposo, verranno effettuate 3 misurazioni a distanza di 2 minuti l'una dall'altra e verrà preso il valore medio che sarà espresso il **pulsazioni/minuto**, tale valore dovrà essere inferiore al corrispondente valore massimo del (60% di 220-età). Dovranno essere individuati due dati:
 - **Frequenza Cardiaca a Riposo** (misurata a riposo con cardifrequenzimetro) la media su tre misurazioni a distanza di 2 minuti l'una dall'altra;
 - **Frequenza Cardiaca Massima** (calcolata empiricamente con la formula **Hirofumi Tanaka** $Fc \max = 208 - 0.7 * età$);

Inoltre dovranno essere indicati:

- **L'età espressa in anni**,
- **Il periodo di preparazione sportiva** che deve essere superiore a 6 mesi

DISTENSIONI

L'esercizio viene eseguito su "Panca Piana" con bilanciere e dischi.

Carico di partenza

Il carico di partenza corrisponde al 40% del peso per i maschi e il 30% per le femmine (comprensivo di bilanciere). (esempio se il carico previsto è 31.5 kg e i pesi a disposizione del centro fitness sono di 30 kg o 35 kg, la prima esecuzione partirà da 30 kg il valore più basso)

Esempi:

peso atleta	FEMMINILE		MASCILE	
	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg
50 kg	30%	15	40%	20
60 kg		18		24
70 kg		21		28
80 kg		24		32
90 kg		27		36

Modalità di esecuzione

1. Saranno eseguite delle **distensioni (arti superiori) in posizione prona su panca** fino a un **massimo di dieci ripetizioni consecutive**, con una cadenza ritmata a distanza di un secondo dalla fase di ritorno alla successiva fase di "spinta".
2. Al termine delle dieci ripetizioni sarà rispettato un **recupero di 60"**.
3. Ad ogni successiva serie di dieci ripetizioni, sarà aumentato il carico di 2.5 kg (sia per la categoria maschile che femminile).

4. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta non riesce più ad eseguire correttamente le 10 distensioni su **panca** o ne esegue un numero inferiore.
5. Per corretta esecuzione si intende:
 - stazione supina su panca, in modo da avere gli occhi allineati al di sotto della verticale del bilanciere, con capo, dorso e glutei in appoggio sulla panca stessa,
 - piedi in appoggio a terra o su step rialzato (non è ammesso eseguire l'esercizio con le gambe raccolte in sospensione),
 - mani che impugnano il bilanciere ad una distanza corrispondente alla distanza tra i due gomiti con braccia in fuori. Tale misura si intende come spazio entro il quale le mani devono essere posizionate e pertanto non dovranno trovarsi al di fuori di tale misura.
 - Il bilanciere deve obbligatoriamente appoggiarsi (lentamente) sul torace in corrispondenza dello sterno. Lo sterno deve essere sfiorato dal bilanciere, non "martellato". Assolutamente sono vietati i rimbalzi (che sono indice di mancato controllo del carico).

TRAZIONI

L'esercizio viene eseguito seduti su "Lat Machine" con barra angolata.

Carico di partenza

Il carico di partenza corrisponde al 50% del peso per i maschi e il 40% per le femmine. Il carico sarà arrotondato per difetto per adattarlo alla scala graduata dell'attrezzo (esempio se il carico previsto è 31.5 kg e i pesi a disposizione del centro fitness sono di 30 kg o 35 kg la prima esecuzione partirà da 30 kg il valore più basso)

Esempi:

peso atleta	FEMMINILE		MASCILE	
	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg
50 kg	40%	20	50%	25
60 kg		24		30
70 kg		28		35
80 kg		32		40
90 kg		36		45

Modalità di esecuzione

1. Saranno eseguite delle **trazioni (arti superiori) in posizione seduta su "Lat Machine"** fino a un **massimo di dieci ripetizioni consecutive**, con una cadenza ritmata a distanza di un secondo dalla fase di ritorno alla successiva fase di "trazione".
2. Al termine delle dieci ripetizioni sarà rispettato un **recupero di 60"**.
3. Ad ogni successiva serie di dieci ripetizioni, sarà aumentato il carico di 2.5 kg (sia per la categoria maschile che femminile).
4. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta non riesce più ad eseguire correttamente le 10 trazioni alla **lat machine** o ne esegue un numero inferiore.
5. Per corretta esecuzione si intende:
 - stazione seduta su "Lat Machine" con capo eretto,

- cosce in appoggio ai rulli (le braccia devono potersi distendere completamente senza che il pacco pesi si appoggi, pertanto a braccia distese il pacco pesi deve risultare sollevato),
- mani che impugnano la barra in pronazione (palmi verso avanti) ad una distanza corrispondente alla distanza tra i due gomiti con braccia in fuori. Tale misura si intende come spazio entro il quale le mani devono essere posizionate e pertanto non dovranno trovarsi al di fuori di tale misura.
- Nella fase passiva il rilascio del carico dovrà essere accompagnato senza strappi (che sono indice di mancato controllo del carico).

PRESSA

L'esercizio viene eseguito seduti sulla "Pressa" con lo schienale ad una angolatura di 45°.

Carico di partenza

Il carico di partenza corrisponde al 80% del peso per i maschi e il 50% per le femmine (comprensivo di bilanciere). (esempio se il carico previsto è 81.5 kg e i pesi a disposizione del centro fitness sono di 80 kg o 90 kg, la prima esecuzione partirà da 80 kg il valore più basso)

Esempi:

peso atleta	FEMMINILE		MASCHE	
	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg	Percentuale del peso corporeo	Carico di partenza in kg
50 kg	50%	25	80%	40
60 kg		30		48
70 kg		35		56
80 kg		40		64
90 kg		45		72

Modalità di esecuzione

1. Saranno eseguite delle **spinte (arti inferiori) in posizione seduta a 45° su "Pressa"** fino a un **massimo di dieci ripetizioni consecutive**, con una cadenza ritmata a distanza di un secondo dalla fase di ritorno alla successiva fase di "spinta".
2. Al termine delle dieci ripetizioni sarà rispettato un **recupero di 60"**.
3. Ad ogni successiva serie di dieci ripetizioni, sarà aumentato il carico di 5 kg (sia per la categoria maschile che femminile).
4. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta non riesce più ad eseguire correttamente le 10 distensioni su **pressa** o ne esegue un numero inferiore.
5. Per corretta esecuzione si intende:
 - stazione seduta sulla "Pressa" con capo eretto, schiena aderente all'apposito schienale, piante dei piedi divaricate pressoché alla larghezza delle spalle,
 - effettuare una distensione delle gambe e successivamente accompagnare il lento ritorno verso il corpo. Nella fase eccentrica non superare l'angolo di 90° tra femore e tibia.

CARDIO SPORT

L'esercizio viene eseguito sul TAPIS-ROULANT (RUN) per 10 minuti con una attivazione motoria (**riscaldamento**) di 3 minuti in camminata sportiva al 60% della frequenza cardiaca massimale.

Carico di partenza

Impostare sul RUN la "frequenza cardiaca massima" (CPR) come da tabella (che corrisponde circa al 70% della frequenza massimale); **al termine della prova si dovrà annotare la distanza effettuata indicando km e metri.**

Categoria	età	Frequenza cardiaca	
		test	riposo max
JUNIORES FITNESS	da 16 a 17 anni	135	80
SPORT FITNESS	Over 18 – under 40	135	75
SPORT FITNESS GROUP			
MASTER FITNESS	Over 41 – under 60	130	75
MASTER FITNESS GROUP			
OLD FITNESS	Over 61	125	75

F. C. Massima = formula **Tanaka** = $208 - 0.7 * \text{età}$

F. C. Riposo = media della frequenza cardiaca misurata a riposo per 3 dopo 2 minuti

F. C. Residua = Frequenza Massima – Frequenza a Riposo

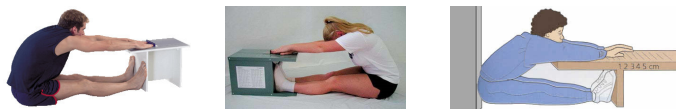
Modalità di esecuzione

1. Gli atleti non potranno appoggiare le mani sul RAN e dovranno cercare di percorrere la maggior distanza possibile mantenendo la frequenza cardiaca al di sotto del 70% della massimale.
2. La prova si ritiene conclusa quando l'atleta ha terminato il tempo a disposizione di 10 minuti.
3. In caso di sbilanciamenti o perdita di equilibrio il giudice può interrompere la prova.

FLEX SPORT

L'esercizio si compone di una prova di flessibilità generale.

Test Flessibilità Busto **T.F.B. test** (test della flessione anteriore, detto anche *Test di Adams*), stazione seduta a terra barra graduata. L'atleta si siede a terra con le gambe tese e le mani unite, poi flette il busto in avanti. L'obiettivo di questo test è misurare la flessibilità della bassa schiena e dei muscoli posteriori della coscia.



Modalità di Esecuzione

1. Seduti a terra con la schiena e con la testa contro un muro,
2. Le gambe stese avanti con le ginocchia aderenti al pavimento,
3. Un collaboratore posiziona il box contro i piedi (scalzi),
4. Tenendo la schiena e la testa contro il muro si allungano le braccia verso il box,
5. Lo zero è il punto limite di appoggio dei piedi (appoggio del box) verso le punta delle dita,
6. Ci si piega in avanti lentamente il più lontano possibile tenendo le punte delle dita allo stesso livello e le gambe estese e si mantiene la posizione di massimo allungamento per 4/6 secondi.
7. Il collaboratore legge il risultato che sarà: NEGATIVO se l'atleta NON HA SUPERATO lo zero con le punte delle dita delle mani (- 5 cm), POSITIVO se l'atleta HA SUPERATO lo zero con le punte delle dita delle mani (+ 5 cm),
8. Si ripete due volte e si mantiene il miglior risultato,
9. Occorre essere sicuri che non ci siano movimenti di slancio e che le punte delle dita rimangano a livello e che le ginocchia siano estese,
10. Andare in posizione di massimo allungamento in 8 secondi;
11. Mantenere la posizione da 4/6 secondi;
12. Ritornare alla posizione iniziale in 6/8 secondi;

	Dati statistici		Livello raggiunto	Punteggio
	Maschile	Femminile		
VALORI	> +27	> +30	ottimo	Valore Limite (+ o - , 30 cm uomini, 35 cm donne) + Misura (+/-) moltiplicato Coefficiente di Categoria
	+17 a +27	+21 a +30	eccellente	
	+6 a +16	+11 a +20	buono	
	0 a +5	+1 a +10	discreto	
	-8 a -1	-7 a 0	sufficiente	
	-19 a -9	-14 to -8	insufficiente	
	< -20	< -15	scarso	

PALESTRE PARTECIPANTI AL PROGETTO

- ATLETICO A.S.D.
- BODY LINE CENTER A.S.D.
- DOLOMITI FITNESS A.S.D.
- EMME CENTO S.S.D.aR.L.
- FITNESS FORMULA A.S.D.
- GYM UP-BGOOD S.S.D.aR.L.
- NEW OLYMPIA-BGOOD S.S.D aR.L.
- OTIUM-BIOFITNESS S.S.D.aR.L.
- PEGASO FITNESS & WELLNESS S.S.D.aR.L
- S.S.D.aR.L. AGENSPORT/ MOVIDA FITNESS
- TECHNOGYM WELLNESS CENTER A.S.D.
- TERSICORE FITNESS CENTER A.S.D.
- WELL CENTER A.S.D.



Per informazioni chiamare il numero 049-8364069