DECATENNIS – REGOLAMENTO – Ver. 1 – 01/06/2020

1. Il **"DecaTennis" (Decathlon Tennis) è una competizione multidisciplinare, articolata su 10 Specialità, nata dall'idea di alcuni grandi appassionati di Tennis**.

2. Le **10 Specialità** prevedono sia attività con **Racchetta e Pallina da Tennis**, che attività a **Corpo Libero**, e mettono alla prova **Concentrazione**, **Forza**, **Sensibilità** ed **Equilibrio**.

3. Tutti gli appassionati possono partecipare al **DecaTennis**. Si raccomanda comunque a tutti **di leggere attentamente i regolamenti delle singole Specialità**, e di cimentarsi solo in quelle con le quali si ha confidenza, **evitando quelle che si ritiene possano essere pericolose o a rischio infortuni.**

4. Le Specialità devono essere svolte **in accordo ai rispettivi Regolamenti (inclusi in ALLEGATO 1), con particolare riferimento alle <u>indicazioni operative</u> e al <u>posizionamento della videocamera</u> di ripresa**. Infatti solo in questo modo sarà possibile, per il **Gruppo di Verifica dei Record, verificare il corretto svolgimento della sfida, e ratificare il risultato.**

    a. Tutte le Specialità con racchetta e pallina dovranno prevedere l'utilizzo di **racchette e palline omologate per partite tra adulti** (sono espressamente escluse racchette e palline minitennis, palline di gommapiuma, e simili…).
    b. In merito al **posizionamento della videocamera**, può capitare che durante lo **svolgimento della prova ci si debba spostare repentinamente**, **uscendo parzialmente o totalmente fuori quadro**. In questi casi sarà il **Gruppo di Verifica dei Record a decidere** se la mancata ripresa pregiudica o meno la ratifica del risultato della prova.

5. A partire dal **01 GIUGNO 2020**, i partecipanti al DecaTennis dovranno **inviare il LINK** alle proprie **performance video, preventivamente caricate su YouTube (in modalità NON "Privato"), <u>ESCLUSIVAMENTE VIA EMAIL</u> all'indirizzo decatennis@gmail.com, <u>con l'indicazione del risultato conseguito</u>**.

    a. **<u>Eventuali link video non inviati</u> non potranno essere considerati validi** ai fini delle Classifiche.
    b. I video inviati possono essere anche **<u>antecedenti al 01 GIUGNO 2020</u>**, purchè siano **conformi ai regolamenti delle Specialità, come da ALLEGATO 1**.
    c. **I video non devono contenere tagli durante lo svolgimento della prova** (sono ammessi solo eventuali tagli per eliminare porzioni in testa o in coda al fine di ridurre la durata del video).

6. Tutte le **Video Prove inviate saranno valutate dal Gruppo di Verifica dei Record entro 72 ore dalla ricezione della email**, e se ritenute valide ed accettabili, i relativi risultati (se rientrano tra i 5 migliori risultati di sempre del DecaTennis) saranno inseriti nelle Classifiche di Specialità.

7. A partire dal **01 GIUGNO 2020**, due volte al mese (normalmente il giorno 1 e il giorno 15) sarà pubblicato sul sito **http://decatennis.altervista.org** l'aggiornamento delle **Classifiche di Specialità e della Classifica Globale, insieme ai LINK alle Video Prove "Best in Class".**

8. La **Classifica Globale** viene compilata sommando, per ciascun partecipante, **i punteggi acquisiti nelle varie specialità**, in base alla rispettiva posizione nelle Classifiche Finali di Specialità (in caso di ex-aequo gli atleti acquisiranno lo stesso punteggio associato alla posizione), come di seguito indicato:

Posizione in Classifica di Specialità	Punteggio Assegnato ai fini della Classifica Finale Generale
1	25
2	18
3	15
4	12
5	10

DecaTennis, **01 GIUGNO 2020**

Organizzazione "DecaTennis"

Specialità DecaTennis

#	Specialità
1	Canestro alla Vale
2	Palleggio al Muro ("alla Federer")
3	Palleggio al Muro ("Stop & Go")
4	Palleggio Alternato sul Piatto Corde
5	Palleggio con il Telaio
6	Piegamenti sulle Braccia
7	Plank Basso
8	Salto della Corda
9	Sarvangasana a Braccia Distese (Candela)
10	Volee sul Muro

Gruppo di Verifica dei Record

#	Responsabile
1	R. Cannavacciuolo
2	G. Frigeri
3	M. Fuoco
4	G. Iannantuono

DECATENNIS – REGOLAMENTO – Ver. 1 – 01/06/2020

ALLEGATO 1 – Regolamenti di Specialità

Nelle pagine seguenti sono riportati i **Regolamenti Applicabili** delle 10 specialità del DecaTennis. Tutti i partecipanti al DecaTennis devono leggere con attenzione i regolamenti ed attenersi scrupolosamente alle indicazioni fornite. Per qualsiasi commento o richiesta di chiarimento inviare un messaggio all'indirizzo email **decatennis@gmail.com**

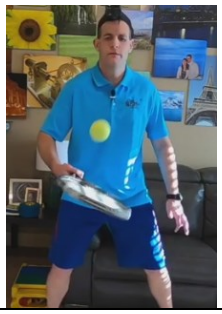
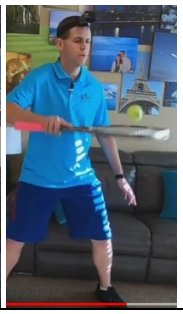
DECATENNIS – REGOLAMENTO – Ver. 1 – 01/06/2020

Id. Specialità	**#1**
Nome Specialità	**Canestro alla Vale**
Descrizione	• Posizionare un secchio (diametro massimo 30 cm.) sul pavimento (NON vicino ad un muro). • Posizionarsi ad una distanza non inferiore ai 3 metri. • Lanciare una pallina, colpendola con la racchetta, in modo da centrare il secchio • La pallina può andare dalla mano al piatto e poi nel secchio, oppure dopo un rimbalzo a terra dal piatto corde sempre direttamente nel secchio • Effettuare 20 tentativi, annotando ogni volta che la pallina entra nel secchio (e ci resta) • Nel caso in cui la pallina entra nel secchio e rimbalzando ne fuoriesce, il tentativo si considera fallito • Durante la prova è consentito utilizzare al più 4 palline diverse.
Durata/Tentativi	Sono concessi 20 tentativi
Esempio di Punteggio	12/20 (12 canestri su 20 tentativi)
Posizionamento Videocamera	Posizionare la videocamera in modo tale da inquadrare l'intera scena "atleta – secchio"
Note	E' consigliabile mettere un peso nel secchio, per evitare che questo si possa capovolgere una volta colpito.
Demo	Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

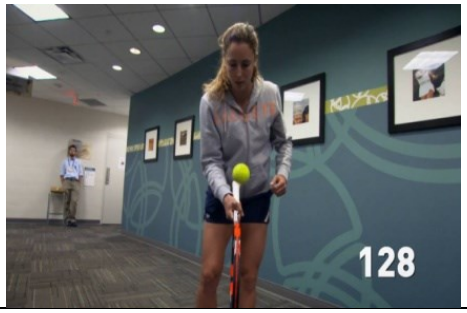
Id. Specialità	**#2**
Nome Specialità	**Palleggio al Muro ("alla Federer")**
Descrizione	• Posizionarsi di fronte ad un muro, con i piedi ad una distanza minima di 3 metri • Eseguire normali palleggi, alternando un colpo di dritto ed un colpo dietro la schiena (come da foto) • Durante il Palleggio i Piedi devono restare ad una distanza minima di 3 metri dal muro • La serie si ritiene terminata allo scadere del minuto, o se si interrompe l'alternanza (oppure si interrompe il rimbalzo) prima dello scadere del minuto, con il punteggio ottenuto al momento dell'interruzione
Durata/Tentativi	Durata massima 1 minuto
Esempio di Punteggio	60 palleggi (in un minuto)
Posizionamento Videocamera	
Note	
Demo	Cliccare qui per vedere la performance di Roger Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

DECATENNIS – REGOLAMENTO – Ver. 1 – 01/06/2020

Id. Specialità	**#3**
Nome Specialità	**Palleggio al Muro ("Stop & Go")**
Descrizione	• Posizionarsi di fronte ad un muro, con i piedi ad una distanza minima di 2 metri • Eseguire normali palleggi al volo, alternando un colpo di dritto ed un colpo bloccando la pallina sulla racchetta (come da foto) – questa sequenza vale 1 punto • Durante il Palleggio i Piedi devono restare ad una distanza minima di 2 metri dal muro • la serie si ritiene terminata allo scadere di 1 minuto, o se si interrompe l'alternanza (oppure si interrompe il rimbalzo) prima dello scadere del minuto, con il punteggio ottenuto al momento dell'interruzione
Durata/Tentativi	Durata massima 1 minuto
Esempio di Punteggio	12 punti (in 1 minuto)
Posizionamento Videocamera	
Note	Nella sequenza, la pallina deve essere prima "bloccata" sulla racchetta ("Stop"), quindi rilanciata ("Go") sul muro. Non è accettabile far rimbalzare la pallina sulla racchetta (anche più volte) durante la fase di "Stop" (che prevede il "bloccaggio" della pallina sul piatto corde).
Demo	Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

Id. Specialità	**#4**
Nome Specialità	**Palleggio Alternato sul Piatto Corde**
Descrizione	• Eseguire il maggior numero consecutivo di palleggi alternati capovolgendo il piatto corde ad ogni palleggio • la serie si ritiene terminata allo scadere del minuto, o se la pallina cade per terra prima dello scadere del minuto, con il punteggio ottenuto al momento dell'interruzione
Durata/Tentativi	Durata massima 1 minuto
Esempio di Punteggio	184 rimbalzi
Posizionamento Videocamera	Come da foto:  
Note	
Demo	Cliccare qui per vedere la Performance da Guinnes dei Primati Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

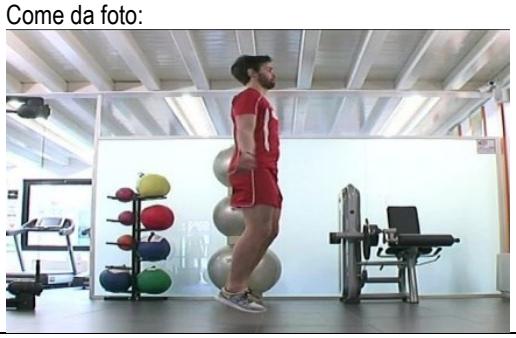
DECATENNIS – REGOLAMENTO – Ver. 1 – 01/06/2020

Id. Specialità	**#5**
Nome Specialità	**Palleggio con il Telaio**
Descrizione	• Eseguire il massimo numero consecutivo di palleggi ripetuti sul profilo del telaio • E' possibile impugnare la racchetta con una mano o anche con entrambe le mani. • E' necessario dichiarare la misura del profilo della racchetta utilizzata
Durata/Tentativi	Fino a errore
Esempio di Punteggio	89/22 (89 rimbalzi su telaio racchetta spessore 22 mm.)
Posizionamento Videocamera	Come da foto: 
Note	E' consigliabile posizionare la videocamera ad una certa distanza, in modo da inquadrare l'atleta durante tutta la prova, anche in caso di spostamenti repentini.
Demo	Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

Id. Specialità	**#6**
Nome Specialità	**Piegamenti sulle Braccia**
Descrizione	• Eseguire il maggior numero consecutivo di piegamenti con le braccia, utilizzando come base di appoggio per piedi e mani il pavimento (è possibile utilizzare tappetini o similari. • La corretta esecuzione prevede il posizionamento a gambe tese come in foto e un movimento sarà considerato completo se, partendo dalla posizione a braccia tese, si scende fino a formare un angolo di 90 gradi (o inferiore) tra braccio e avambraccio, e si ritorna alla posizione iniziale.
Durata/Tentativi	La serie si ritiene conclusa se tra due ripetizioni consecutive passano più di 5 secondi, o se si poggiano altre parti del corpo sul pavimento (ginocchia, petto, ecc…)
Esempio di Punteggio	25 ripetizioni
Posizionamento Videocamera	Come da foto:
Note	
Demo	Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

DECATENNIS – REGOLAMENTO – Ver. 1 – 01/06/2020

Id. Specialità	**#7**
Nome Specialità	**Plank Basso**
Descrizione	• Eseguire un plank basso e tenere la posizione il più tempo possibile.
Durata/Tentativi	Fino a interruzione
Esempio di Punteggio	55 (tenuta della posizione in secondi)
Posizionamento Videocamera	Come da foto:
Note	
Demo	Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

Id. Specialità	**#8**
Nome Specialità	**Salto della Corda**
Descrizione	• Eseguire più salti possibili consecutivi a piedi uniti senza errore.
Durata/Tentativi	Durata massima 2 minuti
Esempio di Punteggio	300 (salti in due minuti)
Posizionamento Videocamera	Come da foto: 
Note	
Demo	Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

Id. Specialità	**#9**
Nome Specialità	**Sarvangasana a Braccia Distese (Candela)**
Descrizione	• Tenere la posizione il più a lungo possibile • Le gambe devono essere perpendicolari al pavimento. E' consentito un leggero disallineamento della verticale verso la testa per facilitare il mantenimento dell'equilibrio (come in foto); comunque l'asse "ginocchia/pavimento" non può superare la testa • Le braccia devono essere distese
Durata/Tentativi	Fino a interruzione
Esempio di Punteggio	165 (tenuta della posizione in secondi)
Posizionamento Videocamera	Come da foto:
Note	
Demo	Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS

Id. Specialità	**#10**
Nome Specialità	**Volee sul Muro**
Descrizione	• Posizionarsi di fronte ad un muro, con i piedi ad una distanza minima di 2 metri • Eseguire quante più volee possibili consecutive al muro, alternando una volee di dritto e una volee di rovescio • Nell'esecuzione delle volee, il manico della racchetta ed il tappo devono sempre essere al di sopra dell'altezza del bacino • Per mantenere il palleggio si può andare al di sotto del bacino, ma questi colpi non sono conteggiati tra quelli validi ai fini del punteggio della prova • la serie si ritiene terminata allo scadere di un minuto, o se la pallina cade per terra prima dello scadere del minuto, con il punteggio ottenuto al momento dell'interruzione
Durata/Tentativi	Durata massima 1 minuto
Esempio di Punteggio	60 (volee in 1 minuto)
Posizionamento Videocamera	Come da foto:
Note	
Demo	Cliccare qui per vedere la Demo DECATENNIS