



ART. 1 – REQUISITI GENERALI

DEKA 2023 è aperta a:

- **studentesse e studenti regolarmente iscritti all’A.A. 2022/2023**
- **laureati in qualsiasi anno all’Università degli Studi di Cagliari**
- **dottorandi e specializzandi**
- **iscritti ai master universitari**
- **docenti e personale tecnico-amministrativo dell’Ateneo**

ART. 1/A – CERTIFICATO MEDICO

Tutti i partecipanti dovranno munirsi di **certificato medico sportivo**, valido almeno fino al 23/04/2023; il certificato dovrà essere consegnato alla segreteria del CUS Cagliari **entro il giorno 21/04/2023**.

Qualsiasi inottemperanza al presente articolo comporterà l'esclusione dalle gare, senza rimborso della quota di iscrizione.

ART. 2 – TEMPI E SPAZI DELL'EVENTO

DEKA 2023 si svolgerà **il giorno 22 aprile** all'interno della Cittadella Sportiva “Sa Duchessa”, Centro Universitario Sportivo (CUS Cagliari).

ART. 3 – IL DECATHLON DI ATENEIKA

DEKA 2023 consisterà in una sfida a squadre composta da **9 stazioni individuali ed una di gruppo**. Vincerà la squadra che riuscirà a chiudere il percorso nel minor tempo possibile usufruendo dei punti extra forniti dall'ultima prova di gruppo: il tiro alla fune.

LE STAZIONI

1. TIRE FLIP – LA RUOTA

L'atleta dovrà ribaltare una ruota di trattore portandola da un punto A ad un punto B prestabilito dall'organizzazione nel minor tempo possibile.



2. SHOT PUT - IL LANCIO

L'atleta dovrà lanciare, utilizzando due mani, una palla medica di 2kg per le ragazze e 4kg per i ragazzi cercando di raggiungere la maggior distanza possibile. La distanza lanciata verrà sottratta (in secondi) al tempo complessivo del percorso di squadra.

3. PULL UP - LE TRAZIONI

L'atleta dovrà effettuare il maggior numero di trazioni alla sbarra con entrambe le mani posizionate in presa prona (le nocche rivolte verso il viso).

Per completare una ripetizione valida i/le partecipanti dovranno

- distendere completamente le braccia nella parte bassa del movimento
- superare la sbarra con il mento nella parte alta del movimento.

Non sarà possibile utilizzare la tecnica del "Kipping".

Il numero complessivo di trazione eseguite di ogni singola squadra andrà a diminuire il tempo complessivo del percorso della squadra in relazione alle seguenti fasce:

- da 1 a 5 trazioni = -1 secondo
- da 5 a 10 trazioni = -2 secondi
- da 11 a 15 trazioni = -3 secondi
- da 16 a 20 trazioni = -4 secondi
- da 21 a 25 trazioni = -5 secondi
- da 26 a 30 trazioni = -6 secondi
- e così via...

4. RUN - LA CORSA

L'atleta dovrà correre 120 metri su pista nel minor tempo possibile.

5. SQUAT - I PIEGAMENTI SULLE GAMBE

L'atleta dovrà effettuare 15 ripetizioni di piegamenti sulle gambe (Squat) con un carico (8kg per le ragazze e 15kg per i ragazzi) tra le mani nel minor tempo possibile. I piegamenti sulle gambe dovranno essere effettuati arrivando sempre sotto il parallelo, ovvero arrivando fino a rendere la coscia parallela alla linea del suolo.

6. PUSH UP - I PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

L'atleta dovrà effettuare i piegamenti sulle braccia (15 per le ragazze e 20 per i ragazzi) nel minor tempo possibile. Un piegamento sarà ritenuto valido quando l'atleta avrà disteso del tutto le braccia nella fase di salita e avrà fatto sfiorare il petto a terra nella fase di discesa.

7. BURPEES



L'atleta dovrà effettuare 15 burpees nel minor tempo possibile. Un burpees consiste nell'eseguire un piegamento sulle braccia seguito da un salto verso l'alto.

8. OVER HEAD PRESS - IL BILANCIERE

L'atleta dovrà effettuare 10 ripetizioni portando sopra la testa un bilanciere del peso di 20 kg per le ragazze e 30 kg per i ragazzi nel minor tempo possibile. Una ripetizione sarà ritenuta valida una volta che l'atleta avrà disteso le braccia nella fase di salita e toccato il petto nella fase di discesa.

9. FARMER'S WALK - IL FUSTO

L'atleta dovrà trasportare con le mani un fusto di birra da 20 litri per le ragazze e da 30 litri per i ragazzi da un punto A ad un punto B stabilito dall'organizzazione nel minor tempo possibile.

10. TUG OF WAR - IL TIRO ALLA FUNE

Tutte le ragazze e i ragazzi che hanno partecipato alle stazioni individuali si ritroveranno insieme contro le squadre avversarie per la gara finale di tiro alla fune. Ogni vittoria permetterà l'acquisizione di un punteggio che andrà a diminuire il tempo complessivo del percorso di squadra.

ART. 4 - SCADENZA E MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Chi volesse iscrivere una sua squadra dovrà mettere insieme **un gruppo di sportivi/e** composta da **minimo 7 e massimo 10 atleti/e di cui almeno 2 ragazze**.

ATTENZIONE: IL NUMERO DELLE SQUADRE È LIMITATO

La squadra potrà essere iscritta alla manifestazione compilando adeguatamente il modulo d'iscrizione, inviandolo alla mail deka@ateneika.com e consegnando all'organizzazione una quota pari a 50 € complessiva per la squadra **entro le ore 19:30 del 20/04/2023**.

- **Modalità di pagamento:** la quota di squadra potrà essere consegnata
 - Presso la segreteria del CUS Cagliari (in contanti o mediante POS)
 - Tramite bonifico
 - Intestato a CUS Cagliari
 - Causale: AteneiKa DeKa "Nome Squadra"
 - Codice IBAN IT87G010150480000070266883.

La compilazione del modulo online prevede l'inserimento di un nome squadra, interamente a discrezione dei partecipanti. L'organizzazione si riserva di richiedere una modifica di nomi squadra irrispettosi o volgari che non rispettino i valori etici della manifestazione. Qualora la squadra non modificasse il nome squadra in seguito a una richiesta dell'organizzazione, quest'ultima si riserva di modificarlo autonomamente.



ART. 5/B – ISCRIZIONI IRREGOLARI

L'organizzazione si riserva di trattenere le quote versate nel caso in cui le iscrizioni non rispettino i requisiti specificati negli articoli precedenti. In nessun caso sarà considerata valida l'iscrizione di un atleta che non appartenga a una delle 4 categorie specificate nell'art. 1.

PER ULTERIORI INFORMAZIONI, MODULISTICA ED ISCRIZIONI

DEKA@ATENEIKA.COM

WWW.ATENEIKA.COM