

**NOME SQUADRA**

NOME SQUADRA		
NOME RESPONSABILE	E-MAIL	CELLULARE

ANAGRAFICA GIOCATORE 1

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ANAGRAFICA GIOCATORE 2

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ANAGRAFICA GIOCATORE 3

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ANAGRAFICA GIOCATORE 4

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ANAGRAFICA GIOCATORE 5

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ANAGRAFICA GIOCATORE 6

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL



ANAGRAFICA GIOCATTORE 7

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ANAGRAFICA GIOCATTORE 8

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ANAGRAFICA GIOCATTORE 9

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ANAGRAFICA GIOCATTORE 10

COGNOME E NOME				
DATA DI NASCITA				
CODICE FISCALE				
ISCRIZIONE UNICA	<input type="checkbox"/> IN CORSO	<input type="checkbox"/> LAUREATA/O	<input type="checkbox"/> EX ISCRITTA/O	
TAGLIA T-SHIRT	S	M	L	XL

ART. 1 – REQUISITI GENERALI

DEKA 14 ottobre 2023 è aperta a:

- studentesse e studenti regolarmente iscritti all'A.A. 2023/2024
- 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 15/10/2023; il certificato dovrà essere consegnato alla segreteria del CUS Cagliari **entro il giorno 11/10/2023**.



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 sabato 14 ottobre** 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.

Il passaggio di testimone tra una stazione e l'altra avverrà tramite "un cinque" (TOUCH) che l'atleta darà al suo compagno di squadra.

Prima o dopo la prova fisica ci sarà un breve tratto di corsa per raggiungere lo step successivo.

L'atleta che attende il cambio da parte del suo compagno non dovrà uscire dalla zona indicata di attesa del touch, in caso contrario riceverà 5 secondi di penalizzazione.

I giudici si riservano di far ripetere le ripetizioni che non verranno svolte in maniera appropriata, come da regolamento.

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. L'arrivo al punto B verrà ritenuto valido solo dopo che la ruota avrà oltrepassato con tutto il suo volume la linea di arrivo.

2. SHOT PUT - IL LANCIO

L'atleta dovrà lanciare con una sola mano, con tecnica a sua discrezione, una palla medica del peso di 4kg, 2kg in caso l'atleta sia una ragazza, cercando di raggiungere la maggiore distanza possibile. Il lancio avverrà in una data zona da cui l'atleta non può in nessun caso oltrepassare al momento del lancio, pena 5 secondi aggiuntivi.

3. PULL UP - LE TRAZIONI

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



Verrà considerata valida una ripetizione solo ed esclusivamente se, nella parte bassa del movimento, le braccia saranno distese e, a chiusura di ripetizione, il mento supererà la sbarra. Non può essere utilizzata la tecnica del Kipping.

Le trazioni eseguite verranno scalate dal tempo totale. Il conteggio terrà in considerazione le seguenti fasce di ripetizioni:

1-5 = 1 sec

6-10 = 2 sec

11-15 = 3 sec

16-20 = 4 sec

21-25 = 5 sec

26-30 = 6 sec

Es: 3 trazioni valide 1 secondo scalato, 8 trazioni valide 2 secondi scalati, 20 trazioni valide 4 secondi scalati, 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 una Sandbag sulle spalle (15kg per gli uomini e 8kg per le donne), arrivando sempre sotto il parallelo (ovvero quando la coscia è parallela alla linea del suolo). Una volta eseguito il numero delle ripetizioni indicate il componente del team che svolge l'esercizio di Squat dovrà riporre la Sandbag in un apposito materassino adiacente alla postazione.

6. PUSH UP - I PIEGAMENTI SULLE BRACCIA

Per avere convalidata una ripetizione l'atleta dovrà estendere del tutto le braccia (nella parte alta) e far sfiorare-toccare- il petto a terra (nella parte bassa). La prova consisterà nello svolgere 20 piegamenti nel minor tempo possibile. Per le ragazze è prevista la stessa prova ma effettuando 15 piegamenti in maniera "facilitata" ; ovvero sia poggiando le ginocchia a terra piuttosto che le punte dei piedi.

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. OVERHEAD PRESS - IL BILANCIERE

L'atleta dovrà portare sopra la testa un bilanciere del peso di 30kg, 20kg nel caso di una atleta donna, per 10 volte. Verrà contata la ripetizione valida solo se il bilanciere toccherà il petto (nella parte bassa) e le braccia saranno completamente distese (nella parte alta).

Il bilanciere dovrà essere riposto nell'apposito rack (struttura che sostiene il bilanciere), l'atleta non potrà partire per dare il touch finché il bilanciere non sarà al suo posto.



9. FARMER'S WALK - IL FUSTO

L'atleta dovrà trasportare con le mani un carico pari a 30kg da un punto A ad un punto B, per le ragazze il carico previsto è pari a 20kg. Il suddetto carico dovrà essere trasportato con una o due mani a patto che esso resti nella parte bassa del corpo e non superi la cintura.

10. TUG OF WAR - IL TIRO ALLA FUNE

Durante la gara di tiro alla fune le squadre dovranno tirare in verticale, senza spostarsi lateralmente, e vincerà la squadra che obbligherà il primo compagno avversario a poggiare una parte del corpo sulla linea di mezzeria.

Il numero di componenti che dovranno partecipare alla gara è di 7 giocatori, comprensivi di almeno 1 donna.

Durante il match dovranno partecipare solo 7 giocatori, nel caso di squadre con un numero di componenti maggiore i restanti atleti potranno partecipare alle gare successive.

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 11/10/2023**.

- **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 IT87G0101504800000070266883.

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 accettazione e presa visione

PER ULTERIORI INFORMAZIONI, MODULISTICA ED ISCRIZIONI

DEKA@ATENEIKA.COM
WWW.ATENEIKA.COM