

Legnano – 21 OTTOBRE 2012  
Via Galvani, 49

2° TROFEO INTERREGIONALE “B.FIT”  
di Distensione su Panca  
maschile e femminile



Inizio gara  
Domenica 21 ottobre 2012 alle ore 10,30

## REGOLAMENTO GARA

**“3° TROFEO “B.FIT” DI DISTENSIONE SU PANCA”**

**ORGANIZZATO DALLA GE.SPO.LE. SSD a.r.l.**  
via Galvani,49 – 20025 Legnano ( MI )

### **PESO ATLETI:**

SABATO 20 ottobre DALLE 17,00 ALLE 18,30 TUTTE LE CATEGORIE/CLASSI DI ETA’

DOMENICA 21 OTTOBRE

DALLE ORE 09,00 ALLE 10,00 CLASSI FEMMINILI E UNDER 20 MASCHILI

DALLE 11,00 ALLE 12,00 CLASSE MASTER

DALLE 12,00 ALLE 13,00 CLASSE SENIOR

Le iscrizioni vanno inviate per conoscenza a: [presidente@federpesistica-lombardia.it](mailto:presidente@federpesistica-lombardia.it) entro il 18 ottobre 2012.

Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPE 2012 e gli atleti diversamente abili ( come da convenzione FIPE/CIP ).

Contributo iscrizione: 10 euro per atleta partecipante

Premi per tutti i partecipanti

## INIZIO GARA ORE 10,30

### **Classi di età**

**UNDER 17:** da 15 fino ai 17 anni di età inclusi;

**JUNIORES:** da 18 fino ai 20 anni di età inclusi;

**SENIORES:** da 21 fino ai 40 anni di età inclusi;

**MASTER “45”:** da 41 fino ai 45 anni di età inclusi;

**MASTER “55”:** da 46 fino ai 55 anni di età inclusi;

**MASTER “65”:** da 56 fino ai 65 anni di età inclusi;

**MASTER “+ 65”:** oltre il 65° anno di età.

### **Premiazioni:**

**CATEGORIE Under 17 e Juniores M/F:** unica classifica Sinclair.

---

### **CATEGORIE SENIORES**

#### **MASCHILI**

#### **Categoria**

#### **Peso**

**Kg 69**

**fino a kg 69,00**

**Kg 85**

**da kg 69,01 a kg  
85,00**

**kg +85**

**da kg 85,01  
in poi**

#### **FEMMINILI**

#### **Categoria**

#### **Peso**

**Kg 58**

**fino a kg 58,00**

**Kg 69**

**da kg 58,01 a kg  
69,00**

**kg +69**

**da kg 69,01  
in poi**

---

---

### **L'Atleta deve tassativamente osservare quanto indicato di seguito:**

1) L'atleta deve collocarsi sulla panca in posizione supina, indossando costume da pesista o pantaloncino da ciclista, maglietta a maniche corte, scarpette da pesista o da ginnastica.

2) L'allenatore e/o assistenti possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, assumendo, poi, la posizione d'attesa.

3) L'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libera.

4) L'atleta deve ricevere il bilanciere solo a braccia ferme e distese, poi, iniziare la discesa verso il torace. A bilanciere fermo e contiguo al torace (*linea che unisce i capezzoli*), cominciare la fase di distensione con un movimento costante, senza discontinuità.

Un'irregolare distensione delle braccia, purché lieve, non sarà penalizzata, tuttavia le stesse devono chiudere, l'esercizio simultaneamente e completamente distese, oltre che ferme. L'atleta deve rimanere immobile e attendere il segnale (*luminoso e acustico*) degli arbitri per riporre il bilanciere sugli appoggi, anche con l'aiuto dell'allenatore e/o assistenti. Durante tutte le fasi dell'esercizio, l'Atleta deve mantenere la testa, le spalle e i glutei in continuo contatto con la panca.

5) I piedi dell'atleta, in completo appoggio plantare, devono essere mantenuti fermi e in contatto solo con la pavimentazione oppure, se indispensabili, eventuali supporti;

6) L'atleta può mettere fasce, bende o cerotti ai polsi e sulle mani. Le fasce possono essere di garza, crepe o pelle. Bende o cerotti possono essere, altresì, messe sulle dita e sui pollici.

7) L'atleta, per proteggere il palmo delle mani, può calzare speciali guanti senza dita (*guanti da ciclista*), tali guanti possono coprire solo la prima falange delle dita.

### **All'atleta, durante l'esercizio, non è consentito:**

a) variare l'impugnatura del bilanciere;

b) far rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace;

c) portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.

d) vestire maglie elastiche;

e) mettere fasce o suoi sostituti ai gomiti, al tronco, alle braccia;

f) mettere fasce ai polsi che superino la lunghezza di m. 1 e la larghezza di cm. 8;

g) che i cerotti sulle dita sporgano oltre la punta delle stesse;

h) che il guanto e i cerotti siano contigui tra essi.

## INFO GARA

La Competizione si svolgerà rispettando le seguenti sequenze:

INIZIO ORE 10,30

- ✓ Tutte le categorie femminili e gli atleti Under 20 maschili
- ✓ Atleti di tutte le classi Master e Atleti della Classe Seniores

## PREMIAZIONI DI TUTTI GLI ATLETI

La classifica sarà compilata raggruppando tutti gli atleti partecipanti (compresi gli atleti diversamente abili)

3° TROFEO B.FIT  
di DISTENSIONE SU PANCA M/F 2012

LEGNANO, 21 OTTOBRE 2012

Iscrizione Atleti/e

SOCIETA' SPORTIVA:

CODICE SOCIETA':

TECNICO ACCOMPAGNATORE:

*Cognome*

*Nome*

ATLETI/E:

COGNOME	NOME	ANNO DI NASCITA	CLASSE D'ETA' (U17-JU-SE-MA)	CATEGORIA (solo x Seniores)

IL PRESIDENTE DELLA SOCIETA'

---