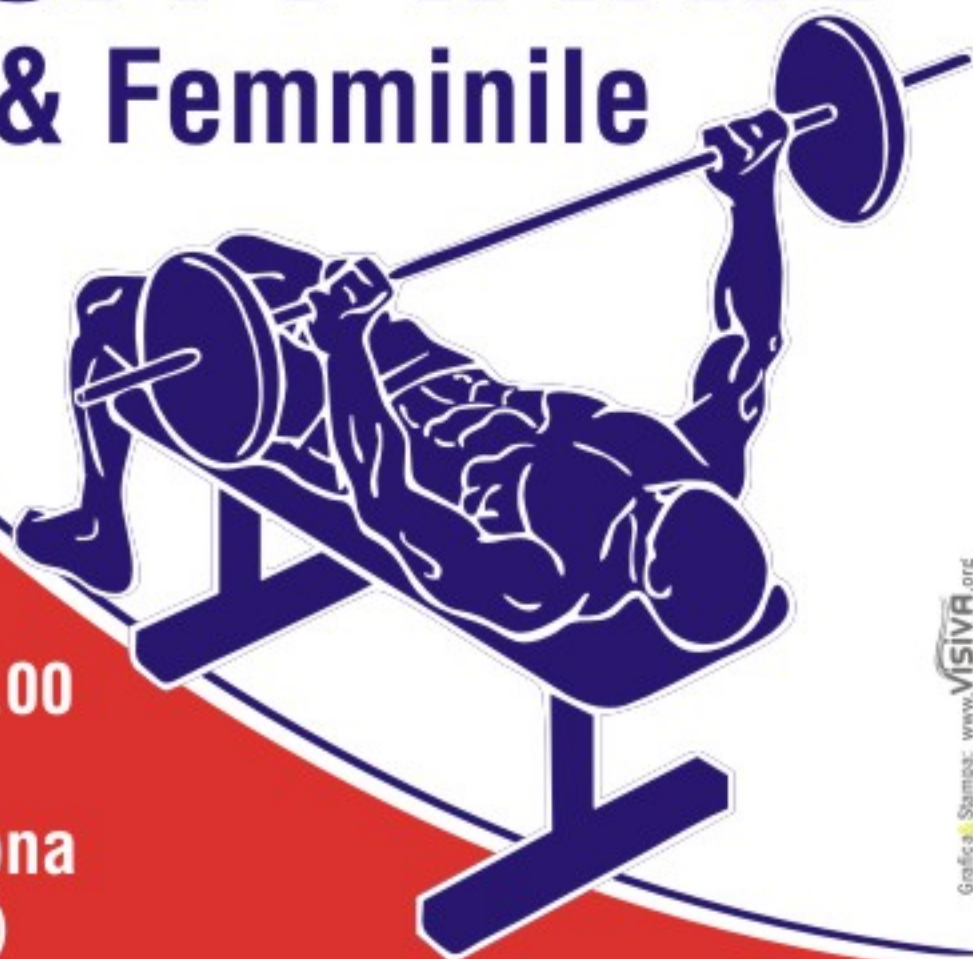


2° TROFEO INTERREGIONALE



di DISTENSIONE SU PANCA PIANA Maschile & Femminile



inizio gara:
Domenica 10 Marzo - ore 10.00
presso la palestra
Gymnic Club di Vedano Olona
s.s. Briantea, 1 - Vedano Olona (VA)



REGOLAMENTO GARA

**“2° TROFEO “GYMNIC CLUB”
DI DISTENSIONE SU PANCA”**

ORGANIZZATO DA
Asd Gymnic Club
Via Como, 21046 Malnate (VA)

PESO ATLETI: DOMENICA 10 marzo 2013
DALLE ORE 09,00 ALLE 10,00 CLASSI FEMMINILI E UNDER 20 MASCHILI
DALLE 11,00 ALLE 12,00 CLASSE SENIOR
DALLE 13,00 ALLE 14,00 CLASSE MASTER

Le iscrizioni vanno inviate a: davide.gardon@20hours.it entro il 05 marzo 2013
Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPE 2013 e gli atleti diversamente abili (come da convenzione FIPE/CIP).
Contributo gara: 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		FEMMINILI	
Categoria	Peso	Categoria	Peso
Kg 69	fino a kg 69,00	Kg 58	fino a kg 58,00
Kg 85	da kg 69,01 a kg 85,00	Kg 69	da kg 58,01 a kg 69,00
kg +85	da kg 85,01 in poi	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 della Classe Seniores e a seguire le classi Master e Atleti

PREMIAZIONI DI TUTTI GLI ATLETI

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

2° TROFEO GYMNIC CLUB di DISTENSIONE SU PANCA M/F 2013

MALNATE, 10 MARZO 2013

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 PER SENIORES

IL PRESIDENTE DELLA SOCIETA'

Le iscrizioni vanno inviate a: davide.gardon@20hours.it entro il 05 MARZO 2013.

Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPE 2013 e gli atleti diversamente abili (come da convenzione FIPE/CIP).



Asd Gymnic Club

Via Como, 21046 Malnate (VA)

Come Arrivare:



1. Procedere in direzione nord ovest su A8 Milano Varese
2. Uscire a Gazzada su SP57 e attraversare 3 rotonde
3. Alla rotonda prendere la 1° uscita e imboccare la SP233/SP ex SS233, continuare sulla SP233
4. Svoltare a sinistra, imboccare la SP60 e attraversare 1 rotonda
5. Alla rotonda prendere la 3° uscita e imboccare via Primo Maggio/ SP46, continuare a seguire la SP46
6. Alla rotonda prendere la 1° uscita e imboccare via Monsignor Sonzini
7. Alla rotonda prendere la 1° uscita e imboccare via Como/SS342
8. All'altezza del civico 13 svoltare a destra

