



REGOLAMENTO GARA

“3° TROFEO “GYMNIC CLUB”
DI DISTENSIONE SU PANCA”

ORGANIZZATO DA

Asd Gymnic Club

Via Giulio Cesare, 13, Venegono Superiore (VA)

PESO ATLETI:

DOMENICA 27 ottobre 2013

DALLE ORE 09,00 ALLE 10,00 CLASSI FEMMINILI E MASTER MASCHILI

DALLE 10,30 ALLE 11,30 CLASSI ES/U17/JU E CLASSI SENIOR KG 56/62/69/77

DALLE 12,30 ALLE 13,30 CLASSE SENIOR KG 85/94/105/+105

Le iscrizioni vanno inviate per conoscenza a: presidente@federpesistica-lombardia.it
entro

il 21 ottobre 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

Esordienti: nati nel 1999

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.

CATEGORIE DI PESO

Possono partecipare gli Atleti nati dall’anno 1999 e precedenti (tutte le classi d’età, incluse quelle Master).

Gli Atleti delle classi Esordienti, Under 17, Juniores e Seniores, gareggiano con le seguenti categorie di peso: Maschi: Kg 56 - Kg 62 - Kg 69 - Kg 77 - Kg 85 - Kg 94 - Kg 105 - Kg +105 Femmine: Kg 48 - Kg 53 - Kg 58 - Kg 63 - Kg 69 - Kg 75 - Kg +75

Gli atleti delle classi Master 45, Master 55, Master 65 e Master +65 gareggiano suddivisi nei quattro gruppi d’età Master, senza categorie di peso.

Per le sole classi Master e per ciascuna di esse (Master 45, Master 55, Master 65, Master 65) le classifiche individuali maschili e femminili vengono stilate per Punteggio Totale Sinclair, calcolato utilizzando la formula per il calcolo dei coefficienti Sinclair 2013/2016 (coefficienti relativi al peso corporeo dell'Atleta) e la tabella Sinclair Master (coefficienti Malone-Meltzer relativi all'anno di nascita dell'Atleta), pubblicate a pagina 38. La gara si svolge ai sensi dei Regolamenti Tecnici della FIPE di Distensione su Panca pubblicato sul sito federale.

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
- ✓ Tutte le Classi Master maschili
- ✓ Classi Es/U17/Ju e Classi seniores dalla cat. Kg 56 alla Kg 77
- ✓ Classi seniores dalla cat. Kg 85 alla Kg +105

PREMIAZIONI DI TUTTI GLI ATLETI

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

3° TROFEO GYMNIC CLUB
di DISTENSIONE SU PANCA M/F 2013

VENEGONO INFERIORE, 27 OTTOBRE 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 KG VEDI REGOLAMENTO

IL PRESIDENTE DELLA SOCIETA'

Le iscrizioni vanno inviate a: davide.gardon@20hours.it

per conoscenza a presidente@federpesistica-lombardia.it entro il 21 ottobre 2013.

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