

4° TROFEO INTERREGIONALE

Inizio gara domenica 7 Aprile 2013 alle ore 10,30



di Distensione su Panca maschile e femminile

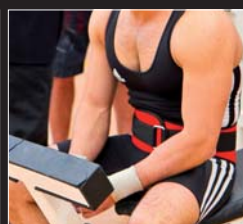


PESO ATLETI: DOMENICA 7 Aprile
DALLE ORE 09,00 ALLE 10,00 CLASSI FEMMINILI E UNDER 20 MASCHILI
DALLE 11,00 ALLE 12,00 CLASSE MASTER
DALLE 12,00 ALLE 13,00 CLASSE SENIOR
INIZIO GARA ORE 10,30

PREMIAZIONI DI TUTTI GLI ATLETI

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



Le iscrizioni vanno inviate per conoscenza a: presidente@federpesistica-lombardia.it
entro il 31 Marzo 2013 e ossono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPE 2013 e gli atleti diversamente abili
(come da convenzione FIPE/CIP).



4° TROFEO B.FIT di DISTENSIONE SU PANCA M/F 2013

LEGNANO, 7 APRILE 2013

Iscrizione Atleti/e

SOCIETA' SPORTIVA:

CODICE SOCIETA':

TECNICO ACCOMPAGNATORE:

Cognome

Nome

ATLETI/E:

COGNOME	NOME	ANNO DI NASCITA	CLASSE D'ETA' (ES -U17-JU-SE-MA)	CATEGORIA (vedi regolamento)

IL PRESIDENTE DELLA SOCIETA'

Le iscrizioni vanno inviate a: presidente@federpesistica-lombardia.it **entro il 31 Marzo 2013.**

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



REGOLAMENTO GARA

“4° TROFEO “B.FIT” DI DISTENSIONE SU PANCA”

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

PESO ATLETI:

DOMENICA 7 Aprile

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

DALLE 11,00 ALLE 12,00 CLASSE MASTER

DALLE 12,30 ALLE 13,30 CLASSE SENIOR

Le iscrizioni vanno inviate a: presidente@federpesistica-lombardia.it entro il 31 Marzo 2013
Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPE 2013 e gli atleti diversamente abili (come da convenzione FIPE/CIP).

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 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)