

REGOLAMENTO GARA

GARA DI QUALIFICAZIONE CAMP. ASSOLUTI DI DIST. SU PANCA
GARA DI QUALIFICAZIONE CAMP. ASSOLUTI DI PESISTICA PARALIMPICA
CAMP. ITALIANI MASTER DIST. SU PANCA
CAMP.REGIONALI ASSOLUTI DI DISTENSIONE SU PANCA
CAMP. REGIONALI DI PESISTICA PARALIMPICA

ORGANIZZATO DALLA ASD 5 ANELLI SUZZARA
via Volta,2 – Suzzara (MN)

PESO ATLETI:

DOMENICA 29 SETTEMBRE 2013

DALLE ORE 08,30 ALLE 09,30 TUTTE LE CLASSI FEMMINILI E MASTER MASCHILI

DALLE ORE 09,45 ALLE 10,45 TUTTI GLI ATLETI PARALIMPICI M/F

DALLE 11,00 ALLE 12,00 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 22 settembre 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 10,00

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 2013 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 10,00

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

PREMIAZIONI ATLETI

Gli atleti diversamente abili gareggeranno in un unico gruppo al fine di determinare i Campioni regionali di categoria.

HOTEL CONVENZIONATI:

HOTEL RISTORANTE DA GERRY: 10 camere doppie 60 euro con prima colazione.

CORTE GIARDINO: Disponibilità di 9 camere doppie 60 euro, 2 quadruple 90 euro.

COME ARRIVARE AGLI HOTEL

CORTE GIARDINO / HOTEL RISTORANTE DA GERRY

Da Reggio Emilia: direzione per Guastalla, Mantova.

Da Parma: Direzione per Sorvolo, Brescello, Gualtieri, Guastalla.

Da Bologna: Autostrada A1 (dir. Milano) a Modena prendere l' A22 (dir. Brennero)
uscita Reggilo-Rolo.

Da Verona: Autostrada A22 (dir. Modena) uscita Pegognaga dir. Suzzara-Luzzara.

RISTORANTI CONVENZIONATI

“ DA MARCO “

Via Bianchi 32/a Suzzara (MN), tel 0376/532205

“ CUOMO “

Viale Lenin 1/b Suzzara (MN), tel 0376/532224

“ DA GERRY “

Via Piazzalunga, n°1 Suzzara tel 0376/522448

TROFEO NORDITALIA
di DISTENSIONE SU PANCA M/F 2013
SUZZARA, 29 SETTEMBRE 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)

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

IL PRESIDENTE DELLA SOCIETA'

Le iscrizioni vanno inviate per conoscenza a: presidente@federpesistica-lombardia.it entro il 16 settembre. 2013.

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