



DOMENICA 29 SETTEMBRE 2013

presso gli impianti sportivi Palaroller "Streggia" di Suzzara (MN) via A.Moro, 2 - a partire dalle 9.30



7° TROFEO NORD ITALIA BIATHLON PANCA-CORSA CITTÀ di SUZZARA

Si ringraziano tutti gli sponsor che hanno contribuito all'iniziativa

<p>da Gerry bar - ristorante pizzeria anche da asporto</p>	<p>GANDOLFI Via Pinelli, 7/A - 46029 - SUZZARA (MN) TEL. + FAX 0376 521973</p>	<p>Antica Caffetteria Via Canali 1/C 46029 Suzzara - MN</p>	<p>F.lli Bondioli Suzzara Via Lutti Marini, 8 Telefono 0376 521 743</p>
<p>HOTEL SUN & SPA EVOLUZIONE DEL CORPO Via Tosi, 6/D Suzzara (MN) Tel. e Fax 0376 509826</p>	<p>Via Lago Pirotto, 38/b 46029 Suzzara (Mantova) Telefono e Fax 0376 532823</p> <p>Cartoleria FILADELFIA</p>	<p>Via Tombo, 29 42045 Luzzara (RE) Tel. e Fax. 059 9823 233573</p>	<p>DF2000 www.DF2000.it Via Gramsci, 6 Suzzara (MN) Tel. 0376 53060 Fax 0376 509826</p>
<p>Ristorante Pizzeria da Cuomo Tel. 0376 532224 Via Lento, 8/B - Suzzara (MN) chiuso per ferie il martedì</p>	<p>Dolce Vita Intimo - Mare - Abbigliamento - Accessori Uomo - Donna Via Corrado 7/A - Suzzara (MN) Tel. 0376 534103</p>	<p>treber colori TREBER COLORI s.n.c. di Carlo Sergio e C. Via Volta, 6/A - Suzzara (MN) - 0376 508373 Via G. Di Vittorio, 2 - Cappelletta (MN) - 0376 280880</p>	<p>Anna Maria PIZZA A METRO - PIZZA FRITTA PANUZZO - ROSTICCERIA PIZZA A PRANDIO CINQUE LUMETTI Via Corrado, 2 46029 Suzzara (MN) Tel. 0376 522 983</p>
<p>di Franceschini Stefano Cimatek Assistenza caldaie a Gas 0376 535666 - 346 3105880 SERVIZIO TECNICO AUTORIZZATO</p>	<p>DIGITAL FOTO NOI DICE www.foto24ologgiati.it Suzzara (MN) - Via Mazzini 10 1181 0376 534211 1181 0376 534 400</p> <p>Videoportaggi su DVD - Galleggianti personalizzati Stampa foto immediata - Fotocamera istantanea Fotocamera digitali - Portafoto da tavolo Censurati su misura - Fotolibri - Album vari</p>	<p>Suziana News Via Tosi, 13/B SUZZARA - MN - Tel. 0376 5031 069</p>	<p>L'EDICOLA EDICOLA "SIORELLE TOSI" di TOSI ERIKA E JESSICA BNG Via Mazzini - 46029 SUZZARA (MN)</p>

NOTA: La società organizzatrice declina ogni responsabilità per fatti o incidenti che dovessero accadere prima, durante e dopo le gare a persone e a cose.

REGOLAMENTO GARA

“TROFEO NORDITALIA DI BIATHLON ATLETICO”
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 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

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 10,00

- ✓ 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 ATLETI

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
TROFEO DI BIATHLON ATLETICO
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).