



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA  
Comitato Regionale  
LOMBARDIA



## REGOLAMENTO GARA

### **“7° TROFEO “GYMNIC CLUB” DI DISTENSIONE SU PANCA”**

ORGANIZZATO DA ASD GYMNIC CLUB  
via Como – Malnate (VA)

**PESO ATLETI:**

**DOMENICA 25 OTTOBRE 2015**

**DALLE ORE 08,30 ALLE 09,30 TUTTE LE CLASSI FEMMINILI, a seguire MASTER MASCHILI**  
**A seguire LE CLASSI PARALIMPICHE che manterranno le categorie di peso paralimpiche.**

**DALLE 11,00/12,00 CLASSI UNDER 20**

**DALLE 12,00/13,00 CATEGORIE SENIOR KG 56/62/69/77**

**DALLE 13,30 ALLE 14,30 CATEGORIE SENIOR KG 85/KG 94/105/+105**

Le iscrizioni vanno inviate a: [presidente@federpesistica-lombardia.it](mailto:presidente@federpesistica-lombardia.it) entro il 19 ottobre 2015  
Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPE 2015 e gli atleti diversamente abili ( come da convenzione FIPE/CIP ).

La competizione osserverà le norme introdotte dal Regolamento Internazionale di Distensione su panca che **prevede la sequenza di progressione dei sollevamenti “a Round”**.

**Contributo gara: 10 euro per atleta partecipante da versare anticipatamente**  
**ENTRO IL 19 OTTOBRE 2015 sul c/c intestato a C.R.FIPE LOMBARDIA BNL AGENZIA DI GALLARATE**

**IBAN IT61 X0100 55024 0000 0000 20131**

**Premi per tutti i partecipanti**

**INIZIO GARA ORE 10,00**

## CATEGORIE DI PESO

**La Federazione Italiana Pesistica (F.I.PE.), ai sensi dello Statuto Federale (art. 1, comma 4), riconosce e regola la disciplina sportiva della "Distensione su Panca" quale specialità agonistica.**

### **Art. 1 - Definizione e norma generale**

1.1 La Distensione su Panca piana consiste nella valutazione della massima forza di abduzione della catena estensoria degli arti superiori eseguita con contromovimento.

2.1 Le Gare di Distensione su Panca si svolgono nel rispetto dello specifico Regolamento Tecnico secondo il Programma dell'Attività Agonistica Federale approvato annualmente dal Consiglio Federale. Alle gare di Distensione su Panca possono partecipare tutti gli Atleti tesserati come agonisti, suddivisi nelle seguenti classi di età (maschili e femminili) e categorie di peso:

#### **Classi di età**

Esordienti solo 14° anno

Under 17 dal 15° al 17°

Juniors dal 18° al 20°

Seniores dal 21° anno in poi

Master "45" dal 41° al 45°

Master "55" dal 46° al 55°

Master "65" dal 56° al 65°

Master "+65" oltre il 65°

#### **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

### **Norme per l'esercizio della Distensione su Panca**

2.1 L'Atleta dispone di 3 (tre) prove e prevale la migliore tra le prove valide.

2.2 La progressione del carico del bilanciere è, obbligatoriamente, crescente tra la prima, seconda e terza prova. Solamente in caso di distensione non valida, la prova potrà essere ripetuta con lo stesso carico.

2.3 La progressione del caricamento deve essere almeno di 1 kg e multipli dello stesso.

2.4 L'Atleta deve assumere sulla Panca la posizione di decubito supino, indossando il previsto vestiario.

2.5 L'Atleta ha tempo 60" (sessanta secondi) dalla chiamata per posizionarsi sulla Panca e, quindi, iniziare la prova. 30" (trenta secondi) prima della fine del tempo concesso è emesso un segnale acustico di avvertimento. L'Atleta Paralimpico ha, invece, 120" secondi di tempo. In difetto la prova è dichiarata non valida.

2.6 Il bilanciere è posto sugli appoggi ortogonalmente all'Atleta e deve essere orizzontale.

2.7 Il passo dell'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libero.

2.8 E' ammessa la sola impugnatura prona a gancio (hooking). Nessun'altra impugnatura è ammessa.

2.9 E' riservata, esclusivamente, agli Aiutanti/Caricatori la facoltà di aiutare l'Atleta a rimuovere il bilanciere dai supporti e a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio. Gli Aiutanti/Caricatori in servizio alla Panca non devono essere inferiori a 3 (tre).

2.10 Dopo aver staccato il bilanciere, e disteso completamente gli arti superiori, l'Atleta attende con i gomiti immobili il segnale dell'Arbitro centrale. Il segnale è dato quando l'Atleta è immobile e con il bilanciere posizionato correttamente.

2.11 Il segnale dell'Arbitro centrale è mimico e vocale, ossia è effettuato con un gesto della mano dall'alto verso il basso e comando a voce "START".

2.12 Dopo aver ricevuto il segnale, l'Atleta deve abbassare il bilanciere sul petto, mantenerlo immobile su di esso e, poi, sollevarlo con una uguale distensione delle braccia, fino alla loro massima e completa estensione.

2.13 Appena l'Atleta resta immobile, in massima e completa estensione delle braccia il segnale a voce "RACK" è pronunciato dall'Arbitro centrale insieme al movimento all'indietro di un braccio.

2.14 Il tempo del fermo al petto del bilanciere non ha una durata codificata. Esso deve essere valutato dagli Arbitri come una pausa tra il movimento discendente e quello ascendente senza spostamenti, oscillazioni e affondo sul petto.

2.15 Appena terminata la prova il Tecnico (o l'Atleta) deve eseguire il passaggio per il *Round* successivo.

2.16 I piedi dell'Atleta, durante la prova, devono essere mantenuti immobili e in contatto con il suolo, in completo appoggio plantare. Nel caso in cui l'Atleta non riuscisse, con gli arti inferiori, a raggiungere l'ottimale postura per l'esecuzione dell'esercizio, lo stesso potrà avvalersi di rialzi (dischi, tavolette, etc.).

2.17 Nel caso in cui gli Aiutanti/Caricatori commettano un errore di caricamento, o entrino in contatto con il bilanciere durante il sollevamento, all'Atleta sarà concessa un'ulteriore prova.

### **Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova**

- 3.1. L'inosservanza dei segnali arbitrari, all'inizio o al termine della distensione.
- 3.2. Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto dopo che questo è rimasto immobile.
- 3.3. Variare l'impugnatura del bilanciere durante il sollevamento.
- 3.4. Portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.
- 3.5. Sollevare i glutei dalla Panca.
- 3.6. Sollevare il capo dalla Panca.
- 3.7. Perdita di contatto dal suolo di entrambi o uno dei piedi.
- 3.8. L'estensione non simultanea (asincrona) delle braccia.
- 3.9. Qualsiasi movimento verso il basso durante la fase di distensione del bilanciere.
- 3.10. Distensione incompleta o irregolare delle braccia al completamento del sollevamento
- 3.11. Il contatto con il bilanciere da parte degli Aiutanti/Caricatori tra i due segnali dell'Arbitro centrale.
- 3.12. Il deliberato contatto tra il bilanciere e i supporti, per rendere la distensione più facile.
- 3.13. L'inosservanza di qualsiasi delle prescrizioni contenute nell'Art. 2 e seguenti.
- 3.14. Il bilanciere non deve fermarsi né durante la discesa al petto, né durante la risalita.
- 3.15. Le braccia dell'Atleta devono estendersi con la stessa velocità e i gomiti devono fermarsi insieme, tuttavia la barra può non essere completamente orizzontale.

### **Lo svolgimento della gara - Il sistema a "ROUND"**

- 4.1 La gara si svolge secondo il sistema a "Round". Ogni Atleta esegue la prima prova nel primo Round, la seconda prova nel secondo Round e la terza prova nel terzo Round.
- 4.2 Alla pesatura, l'Atleta, o il suo Allenatore, deve dichiarare il peso di partenza e l'altezza dei supporti verticali della Panca. Questi valori devono essere riportati sul previsto modulo nel riquadro "prima prova". Il modulo, sottoscritto dall'Atleta o dal suo Allenatore, è trattenuto dall'Arbitro preposto alle Operazioni di peso.
- 4.3 Per la prima prova, l'Atleta può cambiare il peso del bilanciere una sola volta. Questo può essere maggiore o minore di quello dichiarato all'atto del peso, ma non può essere inferiore di kg 7 (sette), a quello originariamente dichiarato.
- 4.4 Eseguita la prova, l'Atleta, o il suo Allenatore, deve immediatamente dichiarare il peso del bilanciere per la prova successiva. Il peso dichiarato è inserito nell'apposito spazio indicato sul modulo e inviato al preposto Arbitro. Se l'Atleta, o il suo Allenatore, non comunica alcun peso, la progressione automatica dopo ogni tentativo riuscito per lo stesso Atleta è di 1 (uno) kg. In caso di sollevamento non riuscito, per lo stesso Atleta, il peso del bilanciere rimane invariato.
- 4.5 Il peso trasmesso per il secondo Round non può essere modificato.
- 4.6 Nella prova del terzo Round sono permessi 2 (due) cambi. Il cambio può essere superiore o inferiore rispetto a quello dichiarato ma è possibile solo se l'Atleta non è già stato chiamato in pedana e il peso, in precedenza dichiarato, già caricato sul bilanciere.
- 4.7 Il bilanciere deve essere caricato, progressivamente, durante ogni Round. Il peso del bilanciere non decresce mai, eccezione fatta per eventuali errori di caricamento compiuti dagli Assistenti, e ciò solo alla fine del Round.
- 4.8 All'interno di ogni Round, ad iniziare è l'Atleta che richiede il peso minore. Nel caso in cui due o più Atleti scelgano lo stesso peso di entrata, l'Atleta con il numero di sorteggio più basso, gareggia per primo.
- 4.9 Se la prova non è valida l'Atleta deve attendere il successivo Round per ritentare con il peso precedente o aumentato.
- 4.10 Se la prova in un Round non ha successo, a causa di un errore di caricamento del bilanciere o di una rottura dell'equipaggiamento, all'Atleta è concesso un'ulteriore prova con lo stesso peso. Se il fallimento è dovuto a un caricamento errato del bilanciere, e la prova non è iniziata all'Atleta è concessa l'opzione di continuare o di ripetere la prova alla fine del Round. In qualsiasi altro caso, l'Atleta deve eseguire la sua prova alla fine del Round. Inoltre, se l'Atleta è l'ultimo del Round, ha 180" (centottanta secondi) prima di ritentare.

## IMPORTANTE:

3) Se il carico del bilanciere non è lo stesso da ambedue i lati, o avviene qualche variazione di peso sulla barra o ai dischi, durante l'esecuzione, o se la pedana non è a posto, e nonostante ciò, l'esecuzione della prova è valida, l'Atleta può accettare il risultato oppure può ripetere la prova.

### Esempi di errore nel caricamento

1) Se il bilanciere è caricato con un peso inferiore a quello richiesto e la prova è valida, l'Atleta può accettare il risultato o ritentare con il peso richiesto. Se la prova non ha successo, all'Atleta è concessa un'ulteriore prova con il peso originariamente chiesto. In ambedue i casi, la nuova prova viene effettuata alla fine del Round.

2) Se il bilanciere è caricato con un peso maggiore di quello richiesto e la prova ha successo, all'Atleta è attribuito il risultato ottenuto. Se la prova non ha successo, all'Atleta è concessa un'ulteriore prova alla fine del Round nel corso del quale si è verificato l'errore, con il peso originariamente chiesto.

5

della prova non è valida, all'Atleta è concessa, alla fine del Round in cui è avvenuto l'errore, un'ulteriore prova con il peso originariamente chiesto.

4) Se lo Speaker commette l'errore nell'annunciare un peso più leggero o più pesante di quello richiesto dall'Atleta, l'Arbitro centrale, in assenza della Giuria, del Direttore di gara e del Coordinatore della gara, assume decisioni simili agli errori di caricamento.

### L'Arbitro alla Panca

5.1. È l'Ufficiale di Gara che, inquadrato in diversi livelli di qualifica (regionale, nazionale, internazionale di 1ª e 2ª categoria o Benemerito), è incaricato di valutare e/o giudicare l'esercizio tecnico di gara eseguito dall'Atleta.

5.2. Il numero degli Arbitri addetti a una Panca è di 3 (tre).

5.3. L'Arbitro centrale è posto dietro alla testa dell'Atleta, i due Arbitri a lato (uno a dx. e l'altro sx.) sono posti, a distanza opportuna, all'altezza dei piedi dell'Atleta.

5.4. L'Arbitro centrale è addetto ai segnali gestuali e vocali, previsti per ogni prova. È, altresì, incaricato di dare un segnale vocale (forte e chiaro) allo *Speaker* per comunicare che il bilanciere e i supporti verticali sono pronti.

5.5. I segnali vocali e gestuali dell'Arbitro centrale, necessari per l'esecuzione della distensione del bilanciere su Panca piana, sono i seguenti:

5.6. **INIZIO** - All'atto in cui l'Atleta è immobile, con il bilanciere posizionato correttamente, gli arti superiori estesi ed i gomiti immobili, l'Arbitro centrale effettua il segnale mimico (mano dall'alto verso il basso) e comunica il segnale vocale "START" (vedi art. 2.11). Il Cronometrista ferma il cronometro non appena l'Arbitro centrale pronuncia il segnale vocale "START".

5.7. **TERMINE** - All'atto in cui l'Atleta ha ultimato la distensione degli arti superiori completamente, l'Arbitro centrale fa il segnale mimico (movimento all'indietro dell'avambraccio) e trasmette il segnale vocale, "RACK".

## INFO GARA

La Competizione si svolgerà rispettando le seguenti sequenze:

### INIZIO ORE 10,00

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

### PREMIAZIONI DI TUTTI GLI ATLETI