



## REGOLAMENTO GARA

### “9° TROFEO “B.FIT” DI DISTENSIONE SU PANCA”

QUALIFICHE CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI  
COPPA ITALIA CLASSIFICA D’UFFICIO  
CAMPIONATI ITALIANI MASTER CLASSIFICA D’UFFICIO

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

PESO ATLETI:

**DOMENICA 12 APRILE 2015**

**DALLE ORE 08,30 ALLE 09,30 TUTTE LE CATEGORIE FEMMINILI e MASTER FEMMINILI**

**DALLE ORE 09,45 ALLE 10,45 MASTER MASCHILI**

**DALLE 11,00 ALLE 12,00 CATEGORIE MASCHILI ES/U17/JU + CATEGORIE SENIOR KG 56/62/69**

**DALLE 12,15 ALLE 13,15 CATEGORIA SENIOR KG 85**

**DALLE ORE 13,30 ALLE 14,30 CATEGORIA SENIOR + 85**

Le iscrizioni vanno inviate a a: [presidente@federpesistica-lombardia.it](mailto:presidente@federpesistica-lombardia.it) entro il **02 APRILE 2015**  
Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPe 2015. La competizione osserverà le norme introdotte dal Regolamento Internazionale di Distensione su panca che **prevede la sequenza di progressione dei sollevamenti “a Round”**.

**Contributo: NON PREVISTO**

## **ATTENZIONE**

### **REGOLAMENTO COPPA ITALIA DI DISTENSIONE SU PANCA 2015**

Possono partecipare gli Atleti nati dall'anno 2001 al 1975 (*tutte le classi d'età, esclusi gli atleti delle classi Master, che in occasione della Coppa Italia gareggiano per i Campionati Italiani Master*).

Gli Atleti *Esordienti, Under 17 e Juniores* gareggiano suddivisi per classi d'età, **senza categorie di peso**, mentre gli Atleti/e della classe *Seniores* vengono **ulteriormente suddivisi in tre categorie di peso**:

Categorie Seniores Maschili: 69, 85, +85 kg

Categorie Seniores Femminili: 58, 69, +69 kg

Nella Coppa Italia *Esordienti, Under17, Juniores e Seniores* di Distensione su Panca **le classifiche vengono stilate per classe d'età**, prendendo in considerazione il **Punteggio Totale Sinclair**, calcolato utilizzando la formula per il calcolo dei coefficienti Sinclair 2013/2016 (*coefficienti relativi al peso corporeo dell'Atleta*). Anche **le tre classifiche maschili e le tre classifiche femminili** della Coppa Italia Seniores vengono stilate utilizzando la formula per il calcolo dei coefficienti Sinclair.

**I risultati ottenuti da tutti gli Atleti partecipanti alla Coppa Italia saranno validi ai fini della stesura della Ranking List di qualificazione alle Finali Nazionali dei Campionati Italiani Assoluti di Distensione su Panca.**

### **CAMPIONATI ITALIANI MASTER DI DISTENSIONE SU PANCA**

Alla gara possono partecipare esclusivamente gli Atleti nati nell'anno 1974 e precedenti e si svolge con le seguenti classi:

- **Master "45":** dal 41° al 45° anno (*nati negli anni dal 1970 al 1974*);
- **Master "55":** dal 46° al 55° anno (*nati negli anni dal 1960 al 1969*);
- **Master "65":** dal 56° al 65° anno (*nati negli anni dal 1950 al 1959*);
- **Master "+65":** dal 66° anno in poi (*nati negli anni dal 1949 e precedenti*).

Nei Campionati Italiani Master di Distensione su Panca, le classifiche vengono stilate per ciascuna classe Master utilizzando il 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 48 del PAAF 2015.

**I risultati ottenuti da tutti gli Atleti partecipanti ai Campionati Italiani Master saranno validi ai fini della stesura della Ranking List di qualificazione alle Finali Nazionali dei Campionati Italiani Assoluti di Distensione su Panca.**

### **PREMIAZIONI NAZIONALI SOCIETÀ SPORTIVE**

Alle Società Sportive 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> classificate della Coppa Italia di Distensione su Panca e dei Campionati Italiani Master di Distensione su Panca vengono assegnate le coppe.

Le Classifiche per Società sono compilate assegnando il seguente punteggio, per ogni classifica individuale prevista nelle gare sopra indicate, agli Atleti utilmente classificati (esclusi i Fuori Gara):

1° classificato/a:	10 punti
2° classificato/a:	8 punti
3° classificato/a:	6 punti
4° classificato/a:	5 punti
5° classificato/a:	4 punti
6° classificato/a:	3 punti
7° classificato/a:	2 punti
8° classificato/a:	1 punto

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri per la determinazione della classifica: 1) migliori piazzamenti degli Atleti; 2) minor numero di Atleti in gara; 3) miglior totale Sinclair di squadra; 4) sorteggio.

Le medaglie degli atleti piazzati sui podi delle gare con classifiche nazionali d'ufficio, così come le coppe destinate alle prime tre Società classificate nelle gare dove prevista la premiazione delle Società Sportive, vengono spedite direttamente dalla Segreteria Federale.



## **INIZIO GARA ORE 10,00**

### **INFO GARA**

La Competizione si svolgerà rispettando le seguenti sequenze:

INIZIO ORE 10,00

- ✓ Tutte le categorie femminili ES/U17/JU/SE
- ✓ Tutte le Classi Master Femminili
- ✓ Tutte le Classi Master maschili
- ✓ Tutte le Classi ES/U17/JU Maschili
- ✓ Classe Senior fino alla cat. Kg 69
- ✓ Classe Senior fino alla cat. Kg 85
- ✓ Classe Senior fino alla cat. Kg + 85

**PREMIAZIONI DI TUTTI GLI ATLETI**



- ŠHFC : 9C '6": #H  
 'X] '8 -GH9B GC B 9'G 'D5B 7 5 'A # '&\$%`

@9, B 5B C ž%& 5df]Y''&\$%`

gV]n]cbY'5hYh]#Y'

GC 7 9H5ÑGDC FHÑ 5:

7C 8 7 9'GC 7 9H5Ñ

H97B 7C '577CAD5; B5HCF9.

Cognome

Nome

5H@H#9.

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](mailto:presidente@federpesistica-lombardia.it) **entro il 2 aprile 2015.**  
 Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIEPE 2015 e gli atleti diversamente abili ( come da convenzione FIEPE/CIP ).