



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



Discipline Sportive  
Paralimpiche riconosciute dal  
Comitato Italiano Paralimpico

Commissione Nazionale Discipline non Olimpiche

### Fipe games (Criterium Triathlon olimpico)

L'intento è quello di proporre una competizione che riassume le attività agonistiche della Fipe, con l'obiettivo di renderle accessibili a tutti coloro che frequentano una sala pesi.

Le discipline che compongono il triathlon sono:

- **La Distensione su Panca**
- **La girata della pesistica olimpica**
- **La spinta della pesistica olimpica eseguita dai blocchi o cavalletti**
- Ogni Società può iscrivere più squadre alla competizione.
- La squadra è composta da tre atleti, uno per specialità.
- L'atleta sceglie una sola specialità tra le tre a disposizione.
- Il risultato è ricavato attraverso il coefficiente Sinclair,
- Non sono previste categorie di peso.

**Le classifiche:**

- Classifiche individuali per ogni Specialità sommando il punteggio Sinclair delle alzate valide conseguite per singola Specialità.
- Classifica a squadre sommando il miglior risultato degli atleti della stessa Società per singola specialità.
- Ogni Società **partecipa alla classifica** a squadre con il miglior "Trio di atleti" (1 x Distensione su panca, spinta olimpica, girata olimpica).

La gara si svolge all'interno di postazioni o pedane con misura di mt 3 x 2.

Ogni pedana avrà un UdG dedicato.



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Commissione Nazionale Discipline non Olimpiche

### **DISTENSIONE su PANCA:**

L'atleta, durante le operazioni di peso, dichiara la specialità, il carico di partenza, lo spotter.

- Un round a disposizione, la prova prevede tre ripetizioni consecutive, il totale è dato dalle alzate valide moltiplicato il coefficiente Sinclair.
- Per rimanere in gara bisogna effettuare almeno un' alzata valida.
- L'atleta deve attendere lo "Start e Rack" arbitrale.
- Durante l'esecuzione del sollevamento le gambe devono essere sollevate da terra.
- Nella fase di discesa il bilanciere deve toccare il petto.
- Sono ammesse distensioni non sincrone delle braccia.
- L'alzata è nulla se decresce durante il sollevamento.
- L'alzata è nulla se il bilanciere affondando sul petto causa l'effetto rimbalzo.

**L'esecuzione della prova deve essere conclusa entro un minuto dalla chiamata in pedana.**

### **GIRATE SLANCIO**

L'atleta, durante le operazioni di peso, dichiara la specialità, il carico di partenza.

- Le regole di esecuzione dell'esercizio sono come da Regolamento della Pesistica olimpica.
- Un round a disposizione, la prova prevede tre ripetizioni consecutive, il totale è dato dalle alzate valide moltiplicato il coefficiente Sinclair.
- Per rimanere in gara bisogna effettuare almeno un' alzata valida.

**L'esecuzione della prova deve essere conclusa entro un minuto e mezzo dalla chiamata in pedana.**

### **SPINTE DAI BLOCCHI O CAVALLETTI**

L'atleta, durante le operazioni di peso, dichiara la specialità, il carico di partenza.

- L'esecuzione dell'esercizio può avvenire mediante spinta sagittale o frontale.
- Un round a disposizione, la prova prevede tre ripetizioni consecutive, il totale è dato dalle alzate valide moltiplicato il coefficiente Sinclair.
- Per rimanere in gara bisogna effettuare almeno un' alzata valida.
- Sono ammessi sollevamenti non sincroni delle braccia, l'alzata è valida solo a completa distensione delle braccia e dopo il "giù" dell'UdG.
- L'alzata è nulla se decresce durante il sollevamento

**L'esecuzione della prova deve essere conclusa entro un minuto e mezzo dalla chiamata in pedana.**