



DISTENSIONE SU PANCA

REGOLAMENTO TECNICO 2013 - 2016

INDICE

Art. 1) Definizione e norma generale	pag. 3
Art. 2) Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca	pag. 3
Art. 3) Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova	pag. 4
Art. 4) Lo svolgimento della gara – Il sistema a “ROUND”	pag. 4
Art. 5) L'Arbitro alla Panca	pag. 5
Art. 6) L'equipaggiamento personale dell'Atleta	pag. 5
Art. 7) L'attrezzatura della gara	pag. 6
Art. 8) I supporti verticali per il bilanciere	pag. 6
Art. 9) Il bilanciere	pag. 6
Art. 10) La cerimonia di Premiazione	pag. 6

La Federazione Italiana Pesistica (F.I.P.E.), ai sensi dello Statuto Federale (art. 1, comma 4), riconosce e regolamenta 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°
Juniores	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

Art. 2 - 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.

Art. 3 - Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova

- 3.1. L'inosservanza dei segnali arbitrali, 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.

Art. 4 - 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 qualsivoglia 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: 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.
- 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. Se l'esecuzione

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 similari agli errori di caricamento.

Art. 5 - L'Arbitro alla Panca

- 5.1. È l'Ufficiale di Gara che, inquadrato in diversi livelli di qualifica (regionale, nazionale, internazionale di 1^a e 2^a 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". (vedi art. 2.13).
- 5.8. Dopo che il bilanciere è stato riposto sui supporti verticali, gli Arbitri annunciano la loro decisione per mezzo delle apposite luci:
- 5.9. **BIANCO**: per la "distensione valida".
- 5.10. **ROSSO**: per la "distensione non valida".
- 5.11. I 3 (tre) Arbitri possono disporsi in quella che ritengono la migliore posizione intorno alla pedana per l'ottimale visuale del sollevamento. L'Arbitro centrale deve collocarsi dietro alla testa dell'Atleta.
- 5.12. Prima della gara, i 3 (tre) Arbitri devono controllare la regolarità di tutta l'attrezzatura di gara.
- 5.13. Durante la gara i 3 (tre) Arbitri, devono accertare che:
- il peso del bilanciere caricato sia quello comunicato dallo Speaker. A questo fine, gli Arbitri possono essere edotti con una tabella di caricamento pesi, manuale o digitale;
 - sulla pedana, l'abbigliamento e l'equipaggiamento personale dell'Atleta sia adeguato alle norme. Se un Arbitro ha ragione di dubitare del rispetto integrale di questi elementi, deve informare l'Arbitro centrale dopo che l'Atleta ha ultimato la prova;
- 5.14. L'Arbitro (Controllore Tecnico) ha il compito di riesaminare la divisa e l'equipaggiamento personale dell'Atleta;
- 5.15. Solo l'Atleta o gli Aiutanti/Caricatori possono spostare il bilanciere in una nuova posizione sui supporti verticali. In questo caso, il Cronometrista, non deve fermare il cronometro. Compete all'Allenatore o all'Atleta, chiedere quest'azione al momento opportuno.
- 5.16. Prima dell'inizio di un sollevamento, se uno dei due Arbitri a lato ritiene non corretta la posizione iniziale dell'Atleta, egli alza la mano per richiamare l'attenzione sull'irregolarità. Se c'è un'opinione di maggioranza sul fatto che l'irregolarità sussista, l'Arbitro centrale non concede il segnale d'inizio sollevamento. L'Atleta o il suo Allenatore, a richiesta, è informato, circa la ragione per cui non riceve il segnale. La Giuria, o chi per essa, deve rendere ragione dell'azione dell'Arbitro centrale all'Atleta, il quale ha a disposizione il tempo restante per correggere la sua posizione al fine di ottenere il segnale d'inizio sollevamento. Una volta iniziato il sollevamento, gli Arbitri laterali si asterranno dal richiamare l'attenzione per eventuali, successive irregolarità accertate.
- 5.17. L'Arbitro centrale è risolutivo per le sole decisioni prese in caso di errato caricamento del bilanciere o annunci non corretti dello Speaker. La sua decisione è resa nota allo Speaker che fa l'adeguato annuncio.

Art. 6 – L'abbigliamento personale dell'Atleta

Gli Atleti devono presentarsi in gara con indumenti decorosi e consoni. L'equipaggiamento al completo deve avere le seguenti caratteristiche:

- 6.1. Il costume da gara deve essere:
- a) può essere di qualsiasi colore;
 - b) su esso possono essere apposti stemmi, emblemi, logotipi e/o iscrizioni dell'Associazione/Società di appartenenza;
 - c) il nome dell'Atleta può essere apposto su qualsiasi indumento o equipaggiamento. Tutto ciò che può risultare indecoroso o che possa ledere l'immagine dello sport è vietato.

- d) le spalline del costume di gara devono essere indossate durante tutti i sollevamenti dell'Atleta.
- 6.2. **Le calzature** - Gli Atleti devono indossare scarpe sportive. Scarpe specifiche da pesista sono ammesse.
- 6.3. **Il reggiseno** - Non sono consentiti irrigidimenti, riempimenti o ferretti di sorta atti a rinforzarlo.
- 6.4. **La cintura** - Gli Atleti possono indossare una cintura. Essa deve essere indossata sopra il costume di gara. L'altezza massima della cintura è di cm 12.
- 6.5. **I guanti** - Gli Atleti possono indossare, esclusivamente, guanti da ciclista e senza dita.
- 6.6. **Fasce, cerotti adesivi e bende**

Il Medico ufficiale della gara o il personale paramedico in servizio, possono applicare bendature sulle ferite del corpo dell'Atleta, sempre che queste non portino vantaggio nell'esecuzione della distensione.

- a) **Le fasce** sono coperture non adesive realizzate in diversi materiali, tra cui, i più comuni sono garza, crepe medica, neoprene/gomma o pelle. Per la lunghezza delle fasce non è fissato alcun limite. Le fasce applicate ai polsi non devono coprire un'area superiore a cento (100) mm siano esse applicate sulla pelle o sul *body* aderente. È consentito l'uso di fasce sulla superficie sia interna che esterna delle mani e possono essere attaccate al polso. Le fasce non devono essere mai attaccate al bilanciere. Sui gomiti non è consentito indossare alcuna fascia o prodotto sostitutivo.
- b) **I cerotti adesivi** sono delle fasce adesive di dimensioni ridotte che normalmente sono realizzati in tessuto, plastica o in lattice con un cuscinetto assorbente. Essi possono essere indossati per proteggere piccole ferite, secondo necessità, ma non sui gomiti. I cerotti indossati sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita. I cerotti non devono mai essere attaccati al bilanciere.
- c) **Le bende** sono realizzate in cotone rigido o in rayon e sono conosciute come bende Atletiche, mediche e/o sportive. Le bende possono essere anche bende adesive elastiche (Kinesio). Si tratta di strisce adesive elastiche in cotone di vari colori. Le bende indossate sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita. Le bende indossate sulla superficie sia interna che esterna delle mani possono essere attaccate al polso. Bende o prodotti sostitutivi non devono mai essere attaccate al bilanciere. Sui gomiti non è consentito indossare alcuna benda o prodotto sostitutivo. La benda può essere indossata sotto ogni capo dell'abbigliamento dell'Atleta comprese altre fasce su qualsiasi parte del corpo, ad eccezione dei gomiti.

Art. 7 - L'attrezzatura della gara

7.1. La Panca deve avere le seguenti caratteristiche:

- a) essere omologata;
- b) essere costruita con materiali resistenti;
- c) assicurare massima stabilità.

7.2. La Panca deve avere le seguenti dimensioni:

- a) lunghezza massima cm 122;
- b) larghezza da cm 29 a cm 32;
- c) altezza da cm 45 a cm 50, misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della Panca, senza che essa sia schiacciata.

IMPORTANTE - L'area di gara (4 m x 4 m) deve essere delimitata sul pavimento in assenza di una pedana adeguata su cui poggiare la Panca. Nella sala di gara deve essere prevista un'area riservata all'Allenatore/Tecnico. Essa non deve in alcun modo interferire con il normale svolgimento della gara.

Art. 8 - I supporti verticali per il bilanciere

- 8.1. L'altezza dei supporti verticali per il bilanciere (regolabili e non regolabili), deve essere della misura compresa tra cm 80 e cm 100, misurati dal piano di appoggio della Panca alla barra posizionata sugli appoggi verticali.
- 8.2. La distanza minima tra le due facce interne dei supporti verticali deve essere di cm 110.

Art. 9 - Il bilanciere

- 9.1. In tutte le gare di Distensione su Panca, organizzate sotto l'egida della F.I.P.E., si devono utilizzare solo i bilancieri omologati dall'I.W.F.
- 9.2. Il bilanciere è formato dai seguenti elementi: la barra, i dischi e i morsetti ferma dischi.
- 9.3. La barra è uguale sia per gli uomini che per le donne e pesa kg 20.
- 9.4. Il bilanciere non può essere sostituito durante il corso della gara. Tuttavia, qualora gli Arbitri rilevino che esso sia piegato e/o danneggiato deve essere sostituito.

Art. 10 - La cerimonia di Premiazione

La Cerimonia di Premiazione è parte integrante di ogni gara. È fatto obbligo agli Atleti e ai Tecnici di presenziare in tuta Sociale e/o divisa di rappresentanza dell'Associazione/Società di appartenenza. L'Atleta o il Tecnico, inosservante della prescrizione, è escluso dalla Premiazione.