



# Distensione su Panca per atleti diversamente abili

Protocollo d'intesa F.I.P.C.F. - C.I.P.

---

**NORME TECNICHE 2007**

**Da applicare in aggiunta al Regolamento Tecnico 2005/2008  
della Distensione su Panca Orizzontale**

---

## **1. AMMISSIONE ALLA COMPETIZIONE.**

**1.1.** Tutte le Società Sportive e gli atleti disabili che intendono parteciparvi devono obbligatoriamente essere affiliati e tesserati anche con il C.I.P.

**1.2.** Sono ammessi alla competizione gli Amputati dalla classe A1 alla classe A4.

**1.3.** Sono ammessi alla competizione le Altre Classi con handicap minimo.

**1.4.** Sono ammessi alla competizione gli appartenenti alla classe Paralisi Cerebrale.

**1.5.** Sono ammessi alla competizione gli appartenenti alla classe Lesione al Midollo Spinale

## **2. CONDIZIONI MEDICHE SPECIALI.**

**2.1.** I partecipanti devono essere in grado di estendere completamente le braccia senza piegare più di 20 gradi rispetto all'estensione massima ambedue i gomiti, per effettuare una prova valida secondo le regole.

## **3. OPERAZIONI DI PESO.**

**3.1.** Gli aumenti del peso corporeo per gli amputati sono calcolati come segue:

per ogni amputazione fino alla caviglia:

½ kg, fino a 67.50 kg; 1 kg, da 67.50 fino a 100 kg

per ogni amputazione sotto il ginocchio:

1 kg, fino a 67.50 kg; 1 ½ kg, da 67.50 fino a 100 kg

per ogni amputazione sopra il ginocchio:

1 ½ kg, fino a 67.50 kg; 2 kg, da 67.50 kg fino a 100 kg

per ogni disarticolazione dell'anca:

2 ½ kg, da 67.50 kg; 3 kg, da 67.50 kg fino a 100 kg

## **4. REGOLE GENERALI.**

### **4.1.1. Lesioni al midollo spinale e altre categorie**

Il sollevatore deve assumere la seguente posizione sulla panca, che deve essere mantenuta durante il sollevamento: spalle (i capelli non devono impedire la visuale), natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Sono ammesse eccezioni (devono essere concordate) per motivi medici.

### **4.1.2. Paralisi cerebrale.**

Il sollevatore deve assumere la seguente posizione sulla panca, che deve essere mantenuta durante il sollevamento: spalle (i capelli non devono impedire la visuale), natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Gambe flesse supportate da un cuneo possono essere ammesse (deve essere concordato).

### **4.1.3. Amputati**

Il sollevatore deve assumere la seguente posizione sulla panca, che deve essere mantenuta durante il sollevamento: spalle (i capelli non devono impedire la visuale), natiche sulla panca regolamentare. Per quanto possibile, dipendentemente dalle amputazioni, le gambe e i piedi o le protesi devono essere distesi sulla panca.

**4.1.4.** E' permesso il sollevamento con protesi ed è permesso l'uso di ortesi per partecipanti con lesioni al midollo spinale e per le altre categorie.

**4.2.** Il bilanciere va posto ortogonalmente al sollevatore, sugli appoggi e deve essere orizzontale.

**4.3.** Lo spazio tra le mani non deve eccedere 81 cm, misurati tra i 2 indici.

**4.4.** Il sollevatore deve afferrare il bilanciere con i pollici intorno alla zigrinatura.

**4.4.1.** Ogni sollevatore può essere assicurato alla panca con la cintura ufficiale oppure con la sua cintura personale. La misura massima per la cintura è 10 cm.

**4.4.2.** Per mantenere ferme le gambe ed equilibrarsi ed evitare movimenti involontari, al sollevatore è permesso di usare al massimo 2 cinture.

**4.4.3.** L'uso della cintura è permesso sulle gambe, dalle caviglie alle anche e, più in basso possibile, per gli amputati senza anche.

**4.4.4.** Il posizionamento della cintura sulle gambe deve essere effettuato dall'atleta stesso, dal suo allenatore o dagli assistenti/caricatori sotto la supervisione degli arbitri.

**4.4.5.** Solamente gli assistenti/caricatori ufficiali hanno il permesso di aiutare il sollevatore per rimuovere il bilanciante dai sostegni.

**4.4.6.** L'allenatore ha il permesso di aiutare il suo partecipante durante l'accesso e l'abbandono della pedana. Durante il sollevamento, l'allenatore deve rimanere all'interno dell'area riservata agli allenatori, stabilita dalla Giuria o dal Controllore Tecnico incaricato.

**4.4.7.** Una volta completato il tentativo, il sollevatore deve abbandonare la pedana nel più breve tempo possibile.