



## Manifestazione Promozionale a Squadre

Regolamento Tecnico 2005/2008

# Indice

<b>1.</b>	<b>PROGRAMMA DELLA GARA</b>	<b>pag. 3</b>
1.1	I quattro esercizi	pag. 3
1.2	Partecipanti	pag. 3
1.3	Categorie e Classi d'età	pag. 3
<b>2.</b>	<b>I QUATTRO ESERCIZI</b>	<b>pag. 3</b>
2.1	La Corsa su Treadmill	pag. 3
2.2	La Corsa su Bike Stazionaria	pag. 3
2.3	Le Trazioni (avanti) al Lat Machine	pag. 3
2.4	Le Distensioni su Panca orizzontale	pag. 4
2.5	Norme generali per tutti gli esercizi	pag. 4
2.6	Movimenti e posizioni scorrette per tutti gli esercizi	pag. 4
2.7	Regolamento della Corsa su Treadmill	pag. 4
2.8	Movimenti scorretti della Corsa su Treadmill	pag. 5
2.9	Regolamento della Corsa su Bike Stazionaria	pag. 5
2.10	Movimenti scorretti della Corsa su Bike Stazionaria	pag. 5
2.11	Regolamento delle Trazioni al Lat Machine	pag. 5
2.12	Movimenti scorretti delle Trazioni al Lat Machine	pag. 6
2.13	Regolamento delle Distensioni su Panca	pag. 6
2.14	Movimenti scorretti delle Distensioni su Panca	pag. 7
<b>3.</b>	<b>ATTREZZATURA DI GARA</b>	<b>pag. 7</b>
3.1	Il Treadmill per la prova di Corsa	pag. 7
3.2	La Bike Stazionaria per la prova di Corsa	pag. 7
3.3	Il Lat Machine per la prova di Trazione	pag. 7
3.4	La Panca per la Distensione	pag. 7
3.5	Il Bilanciere	pag. 8
3.6	Le Bilance	pag. 8
<b>4.</b>	<b>ABBIGLIAMENTO DEI CONCORRENTI</b>	<b>pag. 9</b>
4.1	Costume	pag. 9
4.2	Calzature	pag. 9
4.3	Fasce, Bende e Cerotti	pag. 9
<b>5.</b>	<b>GARA</b>	<b>pag. 10</b>
5.1	Operazioni di Peso	pag. 10
5.2	Svolgimento della gara	pag. 10
5.3	Classificazione delle squadre	pag. 11
5.4	Premiazioni	pag. 11

# **1. PROGRAMMA DELLA GARA**

## **1.1 I QUATTRO ESERCIZI**

1.1.1 Nelle manifestazioni delle Palestriadi (Gara a Squadre m/f) la F.I.P.C.F. riconosce quattro (4) esercizi che devono essere eseguiti contemporaneamente dai quattro (4) componenti di ogni singola squadra maschile e/o femminile. I quattro (4) esercizi sono:

- a) La corsa su TREADMILL
- b) La corsa su BIKE STAZIONARIA
- c) Le trazioni (avanti) al LAT MACHINE
- d) Le distensioni su PANCA ORIZZONTALE

1.1.2 La gara si disputa in due (2) manche (*vedi punto 5.2 "Svolgimento della gara"*).

## **1.2 PARTECIPANTI**

1.2.1 Le competizioni sono organizzate per genere maschile e femminile.

1.2.2 Ogni squadra è composta da quattro (4) componenti titolari più due (2) riserve (opzionali).

1.2.3 In ogni caso le squadre devono gareggiare con un minimo di quattro (4) componenti; la squadra incompleta è esclusa dalla gara.

1.2.4 Le riserve possono sostituire i titolari come specificato nel punto 5.1.3.

1.2.5 Ogni componente della squadra può effettuare un solo esercizio.

1.2.6 La scelta degli esercizi avviene durante le operazioni di peso come previsto al punto 5.1.2.

## **1.3 CATEGORIE E CLASSI D'ETA'**

1.3.1 Non sono previste suddivisioni in categorie di peso personale e classi d'età. Possono gareggiare nella stessa squadra atleti/e di tutte le classi d'età, da diciassette (17) anni in poi.

# **2. I QUATTRO ESERCIZI**

## **2.1 LA CORSA SU TREADMILL**

2.1.1 L'atleta ha a disposizione cinque (5) minuti di tempo per percorrere la maggiore distanza possibile.

## **2.2 LA CORSA SU BIKE STAZIONARIA**

2.2.1 L'atleta ha a disposizione cinque (5) minuti di tempo per percorrere la maggiore distanza possibile.

## **2.3 LE TRAZIONI (AVANTI) AL LAT MACHINE**

2.3.1 La prova, della durata complessiva pari a cinque (5) minuti, è così suddivisa:

- a) Un (1) minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari al 50% del proprio peso personale (30% per le donne).
- b) Tre (3) minuti di pausa di recupero.
- c) Un (1) minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari al 50% del proprio peso personale (30% per le donne).

## 2.4 LE DISTENSIONI SU PANCA ORIZZONTALE

2.4.1 La prova, della durata complessiva pari a cinque (5) minuti, è così suddivisa:

- a) Un (1) minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari al 50% del proprio peso personale (30% per le donne).
- b) Tre (3) minuti di pausa di recupero.
- c) Un (1) minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari al 50% del proprio peso personale (30% per le donne).

## 2.5 NORME GENERALI PER TUTTI GLI ESERCIZI

2.5.1 I quattro (4) esercizi si svolgono simultaneamente.

2.5.2 Dopo la chiamata in pedana della squadra i quattro (4) componenti hanno a disposizione un (1) minuto per raggiungere ed eventualmente regolare gli attrezzi e cinque (5) minuti per effettuare la prova.

2.5.3 Gli ultimi cinque (5) secondi antecedenti l'inizio della prova sono scanditi, dall'arbitro presente su ognuna delle quattro (4) postazioni, con l'ausilio delle cinque dita della mano destra.

2.5.4 A conclusione dei cinque (5) minuti concessi per l'effettuazione della prova, gli/le atleti/e non potranno allontanarsi dall'attrezzo utilizzato se non dopo la comunicazione da parte dello speaker del punteggio totale realizzato dalla squadra e l'invito ad abbandonare l'area di gara.

2.5.5 E' consentito l'utilizzo di magnesio sulle mani e/o l'utilizzo di guanti per proteggere il palmo delle mani (per esempio: guanti da ciclista). Tali guanti possono coprire solo la prima falange delle dita. Se s'indossano cerotti sulle dita, deve esserci una separazione ben visibile tra i cerotti e il guanto.

## 2.6 MOVIMENTI E POSIZIONI SCORRETTE PER TUTTI GLI ESERCIZI

2.6.1 Toccare con il bilanciere gli appoggi durante l'esecuzione della prova di distensione; toccare con l'asta del Lat Machine il telaio dell'attrezzo durante l'esecuzione della prova di trazione.

2.6.2 Abbandonare o variare per qualsiasi ragione l'impugnatura durante l'esecuzione della prova di distensione su panca e di trazione al Lat Machine.

2.6.3 Nei due esercizi di corsa è vietato abbandonare volontariamente, durante i cinque (5) minuti di esecuzione della prova, l'appoggio di entrambi i piedi dalla pedana del Treadmill o dai pedali della Bike. Nel caso in cui ciò avvenga è obbligatorio fermare immediatamente gli attrezzi con gli opportuni sistemi di blocco (STOP o FRENI).

## 2.7 REGOLAMENTO DELLA CORSA SU TREADMILL

2.7.1 L'atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve salire sulla pedana scorrevole del Treadmill ed attendere che il cronometro arrivi agli ultimi cinque (5) minuti per iniziare la prova facendo avviare il Treadmill; da questo momento è libero di regolare a suo piacimento la velocità di scorrimento del nastro trasportatore. La distanza percorsa, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prova, comincerà ad essere calcolata non appena il cronometro segnerà gli ultimi cinque (5) minuti e l'attrezzo viene avviato. A conclusione dei cinque (5) minuti l'atleta deve rallentare la sua corsa e fermarsi nell'arco di dieci (10) secondi.

2.7.2 Il segnale della fine dei cinque (5) minuti di durata della prova, consiste di una componente visiva (**luce verde che si accende**) e di un'altra acustica (**suono di beep elettronico**) che indica all'atleta di potersi fermare. Se il concorrente non si ferma dopo che il segnale acustico "beep" ed il segnale visivo "luce verde" sono stati emessi, l'arbitro deve dire "STOP" e indicare all'atleta di fermare la corsa del Treadmill.

2.7.3 L'atleta può scendere dal Treadmill dopo l'invito, rivolto dallo speaker a tutti i componenti della squadra, di abbandonare la postazione di gara.

2.7.4 Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando i metri percorsi per il coefficiente 0,25. Il risultato deve essere arrotondato all'intero successivo.

## 2.8 MOVIMENTI SCORRETTI DELLA CORSA SU TREADMILL

2.8.1 Utilizzare gli appoggi per le mani per trarne vantaggio nella corsa.

2.8.2 Utilizzare (poggiandovi entrambi i piedi) in caso di necessità le guide laterali del Treadmill, senza prima, o immediatamente dopo, avere fermato la corsa del nastro trasportatore utilizzando lo STOP dell'attrezzo.

## 2.9 REGOLAMENTO DELLA CORSA SU BIKE STAZIONARIA

2.9.1 L'atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve salire sulla Bike (dopo avere regolato l'altezza del sellino e del manubrio) ed attendere che il cronometro arrivi agli ultimi cinque (5) minuti per iniziare la prova cominciando ad agire sui pedali; da questo momento è libero di regolare a suo piacimento la velocità di pedalata. La distanza percorsa, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prova, comincerà ad essere calcolata non appena il cronometro segnerà gli ultimi cinque (5) minuti e verrà avviata la pedalata. A conclusione dei cinque (5) minuti l'atleta deve rallentare la sua pedalata e fermarsi nell'arco di dieci (10) secondi.

2.9.2 Il segnale della fine dei cinque (5) minuti di durata della prova, consiste di una componente visiva (**luce verde che si accende**) e di un'altra acustica (**suono di beep elettronico**) che indica all'atleta di potersi fermare. Se il concorrente non si ferma dopo che il segnale acustico "beep" ed il segnale visivo "luce verde" sono stati emessi, l'arbitro deve dire "STOP" ed indicare all'atleta di fermare la pedalata sulla Bike.

2.9.3 L'atleta può scendere dalla Bike dopo l'invito, rivolto dallo speaker a tutti i componenti della squadra, di abbandonare la postazione di gara.

2.9.4 Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando il numero di pedalate effettuate nei cinque (5) minuti per il coefficiente 0,16. Il risultato deve essere arrotondato all'intero successivo.

## 2.10 MOVIMENTI SCORRETTI DELLA CORSA SU BIKE STAZIONARIA

2.10.1 Staccare i piedi dai pedali della Bike (in caso di necessità), senza prima o immediatamente dopo, avere fermato la corsa del volano della Bike utilizzando il FRENO dell'attrezzo.

2.10.2 Staccare entrambe le mani dal manubrio.

2.10.3 Scendere dall'attrezzo prima che siano trascorsi i cinque (5) minuti della prova.

2.10.4 Eseguire almeno un (1) giro completo dei pedali prima che il cronometro segni gli ultimi cinque (5) minuti.

## 2.11 REGOLAMENTO DELLE TRAZIONI AL LAT MACHINE

2.11.1 L'atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve posizionarsi sul sedile del Lat Machine dopo avere regolato convenientemente sia l'altezza del sedile che il fermo per le ginocchia. Deve attendere che il cronometro arrivi agli ultimi cinque (5) minuti per iniziare la prima parte della prova; il peso è già bloccato al 50% del proprio peso personale (30% per le donne). Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prima parte della prova, cominceranno ad essere sommate dopo che il cronometro segnerà gli ultimi cinque (5) minuti e fino a che quest'ultimo non segni quattro (4) minuti (si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili). A conclusione della prima parte di esercizio, l'atleta deve rimanere seduto dopo avere accompagnato diligentemente la sbarra ad inizio corsa. A questo punto, per tre (3) minuti, il concorrente recupera le energie per affrontare la seconda parte dell'esercizio con il peso bloccato al 50% del proprio peso personale (30% per le donne). Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della seconda parte della prova, cominceranno ad essere sommate dopo che il cronometro segnerà l'ultimo minuto e fino a che

quest'ultimo non arrivi a zero (0), (anche in questa seconda parte di prova, si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili).

- 2.11.2 L'atleta impugnerà la sbarra del Lat Machine con un passo non inferiore ad 81 cm. marcati sull'asta dello stesso.
- 2.11.3 L'atleta durante le ripetizioni può fermarsi più volte, a suo piacimento, con le braccia completamente distese e la sbarra di trazione ad inizio corsa. Può poi riprendere ad effettuare le ripetizioni fino alla conclusione del minuto di tempo a sua disposizione.
- 2.11.4 L'abbandono e la variazione, anche accidentale, dell'impugnatura comporta lo stop della prova decretato dall'arbitro. Le ripetizioni accumulate fino allo stop saranno comunque conteggiate e trasformate in punti.
- 2.11.5 Il segnale di STOP consiste di una componente visiva (**luce verde che si accende**) e di un'altra acustica (**suono di beep elettronico**) che indica all'atleta di riposizionare la sbarra di trazione ad inizio corsa. Se, dopo che il segnale acustico "beep" ed il segnale visivo "luce verde" sono stati emessi, il concorrente non riposiziona la sbarra a inizio corsa, l'arbitro centrale deve dire "STOP" e indicare all'atleta di riposizionare la sbarra ad inizio corsa.
- 2.11.6 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dalla trazione iniziale fino al segnale arbitrale di stop, l'atleta dovrà mantenere ben salda l'impugnatura delle due mani con la sbarra.
- 2.11.7 **Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando il totale delle ripetizioni eseguite nelle due serie per il coefficiente 4,5. Il risultato deve essere arrotondato all'intero successivo.**

## 2.12 MOVIMENTI SCORRETTI DELLE TRAZIONI AL LAT MACHINE

- 2.12.1 Non distendere completamente gli arti superiori alla fine di ogni ripetizione (fase eccentrica della trazione).
- 2.12.2 Nella fase concentrica della trazione, non riuscire a portare la sbarra al di sotto della linea immaginaria che unisce le articolazioni scapolo-omerali (articolazione della spalla).
- 2.12.3 Lasciare o modificare per qualsiasi ragione l'impugnatura della sbarra durante l'esecuzione della prova.
- 2.12.4 Sollevare i glutei dal sedile durante l'esecuzione dell'esercizio.

## 2.13 REGOLAMENTO DELLE DISTENSIONI SU PANCA

- 2.13.1 L'atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve posizionarsi sul sedile della panca orizzontale dopo avere regolato convenientemente l'altezza del bilanciere sugli appoggi della panca. Deve attendere che il cronometro arrivi agli ultimi cinque (5) minuti per iniziare la prima parte della prova; **il peso è già caricato al 50% del proprio peso personale (30% per le donne)**. Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prova, cominceranno ad essere sommate dopo che il cronometro segnerà gli ultimi cinque (5) minuti e fino a che quest'ultimo non segni quattro (4) minuti (si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili). A conclusione della prima parte di esercizio, l'atleta deve rimanere seduto dopo avere accompagnato diligentemente il bilanciere sugli appoggi. A questo punto, per tre (3) minuti, il concorrente recupera le energie per affrontare la seconda parte dell'esercizio con **il peso bloccato al 50% del proprio peso personale (30% per le donne)**. Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della seconda parte della prova, cominceranno ad essere sommate dopo che il cronometro segnerà l'ultimo minuto e fino a che quest'ultimo non arrivi a zero (0), (anche in questa seconda parte di prova, si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili).
- 2.13.2 L'atleta impugnerà il bilanciere con un passo non inferiore ad 81 cm. marcati sull'asta dello stesso.
- 2.13.3 L'atleta durante le ripetizioni può fermarsi più volte, a suo piacimento, con le braccia completamente distese. Può poi riprendere ad effettuare le ripetizioni fino alla conclusione del minuto di tempo a sua disposizione.

- 2.13.4 La variazione, anche accidentale, dell'impugnatura sul bilanciere comporta lo stop della prova decretato dall'arbitro. Le ripetizioni accumulate fino allo stop saranno comunque conteggiate e trasformate in punti.
- 2.13.5 Il segnale di **STOP** consiste di una componente visiva (**luce verde che si accende**) e di un'altra acustica (**suono di beep elettronico**) che indica all'Atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi della panca. Se, dopo che il segnale acustico "beep" ed il segnale visivo "luce verde" sono stati emessi, il concorrente non poggia il bilanciere, l'arbitro centrale deve dire "STOP" e indicare all'atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi.
- 2.13.6 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dalla partenza iniziale fino al segnale arbitrale di giù, l'atleta dovrà mantenere ben salda l'impugnatura delle due mani con il bilanciere.
- 2.13.7 Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando il totale delle ripetizioni eseguite nelle due serie per il coefficiente 4.

## 2.14 MOVIMENTI SCORRETTI DELLE DISTENSIONI SU PANCA

- 2.14.1 Non distendere completamente gli arti superiori alla fine di ogni ripetizione (fase concentrica dell'esercizio).
- 2.14.2 Nella fase eccentrica dell'esercizio (discesa del bilanciere verso il torace), non toccare il torace con il bilanciere.
- 2.14.3 Affondare il bilanciere sul torace per riceverne il ritorno elastico a favore della risalita.
- 2.14.4 Lasciare o modificare per qualsiasi ragione l'impugnatura del bilanciere durante l'esecuzione della prova.
- 2.14.5 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dallo stacco iniziale fino al riposizionamento del bilanciere sugli appoggi, l'atleta dovrà mantenere i seguenti punti di contatto con la panca: 1-Testa, 2-Spalle, 3-Glutei.
- 2.14.6 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dallo stacco iniziale fino al riposizionamento del bilanciere sugli appoggi, l'atleta dovrà mantenere i piedi a contatto con la pedana. I piedi possono non essere in perfetto contatto con il suolo della pedana, ma è necessario che almeno il tallone o la punta restino costantemente in contatto con la pedana (se necessario si possono utilizzare dei rialzi per i piedi).

## 3. **ATTREZZATURA DI GARA**

### 3.1 IL TREADMILL PER LA PROVA DI CORSA

- 3.1.1 Il Treadmill utilizzato per le Palestriadi, deve essere OMOLOGATO dalla FIPCF.

### 3.2 LA BIKE STAZIONARIA PER LA PROVA DI CORSA

- 3.2.1 La Bike Stazionaria utilizzata per le Palestriadi, deve essere OMOLOGATA dalla FIPCF.

### 3.3 IL LAT MACHINE PER LA PROVA DI TRAZIONE

- 3.3.1 Il Lat Machine utilizzato per le Palestriadi, deve essere OMOLOGATO dalla FIPCF.

### 3.4 LA PANCA PER LA DISTENSIONE

- 3.4.1 La Panca per la Distensione utilizzata per le Palestriadi, deve essere OMOLOGATA dalla FIPCF.
- 3.4.2 La panca deve essere di robusta costruzione e di provata stabilità, ben piana e livellata ed avere le seguenti dimensioni:
  - a) Lunghezza massima 122 centimetri.
  - b) Larghezza da 29 a 32 centimetri.

- c) Altezza da 42 a 45 centimetri misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della panca.
- d) L'altezza degli appoggi su panca (misurata dal pavimento della pedana fino al bilanciere poggiato) deve poter essere variata da 82 a 100 centimetri con un incremento massimo tra un'altezza e l'altra di 5 centimetri.
- e) Distanza minima tra gli appoggi 110 centimetri.

### 3.5 IL BILANCIERE

3.5.1 Per tutte le gare di Palestriadi sotto la giurisdizione della FIPCF si possono utilizzare solo i bilancieri conformi alle specifiche dell'I.W.F. (Federazione Internazionale di Pesistica).

3.5.2 Il bilanciere è formato dai seguenti elementi:

- la barra - i dischi - i morsetti fermadischi.

#### 3.5.2.1 LA BARRA

La barra degli uomini pesa 20 kg. e quella delle donne 15 kg.

#### 3.5.2.2 I DISCHI

I dischi devono rispettare le seguenti specifiche:

- a) devono essere dei seguenti pesi e colori:

25 kg - ROSSO	20 kg - BLU	15 kg - GIALLO	10 kg - VERDE	5 kg - BIANCO
2,5 kg - ROSSO	2 kg - BLU		1 kg - VERDE	0.5 kg - BIANCO

- b) il diametro dei dischi più grandi deve essere di 450 mm. con un margine di tolleranza di  $\pm 1$  mm.;

c) i dischi da 450 mm. devono essere ricoperti in gomma o plastica e verniciati su entrambi i lati con colori indelebili o dipinti almeno sui bordi;

d) i dischi più leggeri di 10 kg. possono essere di metallo o altri materiali autorizzati;

e) tutti i dischi devono riportare una chiara indicazione del peso.

#### 3.5.2.3 I MORSETTI FERMADISCHI

Per assicurare i dischi alla barra, ogni barra deve essere attrezzata con due morsetti fermadischi del peso di 2,5 kg. ciascuno per gli uomini e per le donne.

3.5.3 Il margine di tolleranza sul peso di ogni singolo elemento che pesi più di 5 kg. deve essere + 0,1% e - 0,05%. Per gli elementi che pesano 5 kg. o meno, il margine di tolleranza deve essere +10 grammi e - 0 grammi.

3.5.4 La barra deve essere caricata posizionando i dischi più grandi e pesanti all'interno e i dischi più piccoli in ordine decrescente di peso verso l'esterno. Devono essere caricati in modo da permettere agli arbitri di leggere il peso indicato su ogni disco. Devono essere fermati alla barra mediante i morsetti fermadischi.

### 3.6 LE BILANCE

3.6.1 Per le Palestriadi, le bilance hanno una capacità di pesata di 200 kg. ed una precisione di 100 grammi minimo.



## **4. ABBIGLIAMENTO DEI CONCORRENTI**

### **4.1 COSTUME**

4.1.1 I concorrenti devono indossare indumenti che siano concepiti in modo da rispettare i seguenti criteri:

#### IL COSTUME:

- Può essere intero o due pezzi;
- Deve essere aderente;
- Deve essere senza colletto;
- Può essere di qualsiasi colore;
- Non deve coprire i gomiti.

4.1.2 E' possibile indossare una maglietta sotto il costume. Le maniche non devono coprire i gomiti. La maglietta deve essere senza colletto. Un *body* aderente o calzoncini da ciclista possono essere indossati sotto o sopra il costume.

4.1.3 E' possibile indossare una maglietta e calzoncini al posto del costume.

### **4.2 CALZATURE**

4.2.1 I concorrenti devono indossare i seguenti tipi di calzature:

- a) Treadmill - qualsiasi modello di scarpette ginniche;
- b) Bike Stazionaria - calzature da ciclista con attacco standard;
- c) Lat Machine - qualsiasi modello di scarpette ginniche;
- d) Distensione su Panca - qualsiasi modello di scarpette ginniche.

4.2.2 Le scarpe possono essere di qualsiasi materiale o combinazione di materiali.

4.2.3 Non esiste un'altezza minima o massima delle soles.

4.2.4 Non ci sono restrizioni riguardo alla forma delle scarpe.

4.2.5 E' possibile gareggiare nella prova di corsa su Bike Stazionaria, previo assenso del segretario di gara, con comuni scarpe ginniche.

### **4.3 FASCE, BENDE E CEROTTI**

4.3.1 Fasce, bende o cerotti possono essere indossati ai polsi, alle ginocchia e sulle mani. Bende o cerotti possono essere indossati sulle dita o sui pollici.

4.3.2 Le fasce possono essere di garza, stoffa o pelle.

4.3.3 Le fasce ai polsi non devono coprire più di 100 mm. di pelle.

4.3.4 Le fasce alle ginocchia non devono coprire più di 300 mm. di pelle.

4.3.5 Non esiste un limite per la lunghezza delle fasce.

4.3.6 É consentito l'uso di cerotti o bende sia sulla superficie interna che esterna delle mani. Tali cerotti o bende possono essere attaccati al polso, ma non al bilanciere o alla sbarra per le trazioni al Lat Machine.

4.3.7 Sono consentiti i cerotti sulle dita, ma non devono sporgere oltre la punta delle dita.

4.3.8 Per proteggere il palmo delle mani, è consentito usare speciali guanti senza dita (*per esempio: guanti da ciclista*). Tali guanti possono coprire solo la prima falange delle dita.

4.3.9 Non sono consentite fasce o suoi sostituti a coprire i gomiti.

Nota: In caso di ferita, il medico in servizio può applicare cerotti su una qualsiasi parte sanguinante del corpo.

- 4.3.10 Un solo tipo di fasciatura può essere applicato o autorizzato su una parte qualsiasi del corpo.
- 4.3.11 Su ogni singolo capo d'abbigliamento dell'atleta, la FIPCF consente l'identificazione del produttore e/o dello sponsor.

## **5. GARA**

### **5.1 OPERAZIONI DI PESO**

- 5.1.1 Le operazioni di peso di tutti i partecipanti si svolgono la mattina della gara con inizio alle ore 10:30.
- 5.1.2 Tutti i componenti della squadra (*compreso la/e eventuale/i riserva/e*) devono sottoporsi alle operazioni di riconoscimento. In questa fase deve essere comunicata la composizione della squadra: **ogni concorrente comunica l'esercizio che andrà ad eseguire in gara.**
- 5.1.3 Soltanto i due (2) atleti che effettueranno le due prove di forza (*Lat Machine e Distensione su Panca*) e le due (2) eventuali riserve (*che potranno sostituire qualsiasi componente la squadra*), si sottoporranno alle operazioni di peso al fine di stabilire il carico che dovranno utilizzare nelle due prove di forza. Tale carico è così calcolato:
- a) - UOMINI - 50% del peso personale (*arrotondato per eccesso al kg. successivo*);
  - b) - DONNE - 30% del peso personale (*arrotondato per eccesso al kg. successivo*).
- 5.1.4 Ciascuno dei concorrenti deve essere pesato e/o riconosciuto alla presenza di almeno due (2) degli arbitri designati. Può essere presente solo un (1) dirigente/allenatore della squadra degli atleti.
- 5.1.5 Gli arbitri verificano il peso, che viene registrato negli appositi moduli.
- 5.1.6 Il peso corporeo ed il relativo carico (*arrotondato per eccesso*) da utilizzare in gara, deve essere annotato esattamente com'è letto e calcolato.
- 5.1.7 La lista delle squadre può essere pubblicata solo quando tutti i concorrenti hanno effettuato le operazioni di peso e di riconoscimento.
- 5.1.8 I concorrenti devono dimostrare la loro identità presentando agli arbitri:
- a) documento d'identità in corso di validità,
  - b) la tessera federale personale.
- 5.1.9 Durante le operazioni di peso, l'allenatore o ciascun atleta deve controllare l'esattezza dei dati riportati sul cartellino del concorrente stesso e successivamente firmare la copia che rimane agli atti del segretario di gara.

### **5.2 SVOLGIMENTO DELLA GARA**

- 5.2.1 Quindici (15) minuti prima dell'inizio della gara viene avviato il cronometro. A dieci (10) minuti lo speaker comunica il nome della squadra che apre la competizione; dopo l'annuncio i quattro (4) atleti possono iniziare la preparazione alla gara nell'area di riscaldamento. Dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), gli atleti devono occupare le rispettive postazioni nell'area di gara posizionandosi sugli attrezzi e, dopo avere effettuato le opportune regolazioni, devono attendere che il cronometro arrivi agli ultimi cinque (5) minuti per iniziare ciascuno la propria prova. I metri percorsi sul Treadmill e sulla Bike Stazionaria (*vedi punti 2.7 e 2.9*), le ripetizioni effettuate su Panca e Lat Machine (*vedi punti 2.11 e 2.13*) cominceranno ad essere sommati, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prova, non appena il cronometro segnerà gli ultimi cinque (5) minuti. A conclusione dei cinque (5) minuti della prova, i quattro (4) atleti devono sostare nelle rispettive postazioni fino all'annuncio, rivolto dallo speaker a tutti i componenti della squadra, di abbandonare la postazione di gara.
- 5.2.2 Qualora una squadra desideri effettuare una sostituzione, il concorrente o il suo allenatore deve comunicarlo all'ufficiale di collegamento prima della chiamata finale da parte dello speaker (*ultimi 6 minuti*). In questo caso il titolare o il suo allenatore dovrà firmare nell'apposito spazio del cartellino della squadra trattenuto dall'ufficiale di collegamento.

- 5.2.3 La chiamata finale è ufficialmente annunciata dallo speaker che contemporaneamente aziona il cronometro (*6 minuti a decrescere*). Nel caso in cui tutti e quattro (4) i concorrenti della squadra non occupino le loro postazioni entro trenta (30) secondi dalla chiamata (prima che il cronometro segni cinque (5) minuti e trenta (30) secondi) la squadra avrà decurtato dal punteggio totale finale cinquanta (50) punti.
- 5.2.4 E' prevista una pausa di almeno 1 ora tra la prima e la seconda manche.
- 5.2.5 La direzione di gara a propria discrezione può abbreviare o prolungare tale pausa, dandone le opportune comunicazioni.
- 5.2.6 Qualora le iscrizioni risultassero in numero elevato, la gara può svolgersi in un'unica manche.

### 5.3 CLASSIFICAZIONE DELLE SQUADRE

- 5.3.1 La classifica finale a squadre, sia maschile che femminile, è redatta sommando i punti ottenuti dai singoli atleti nelle due (2) manche di gara.
- 5.3.2 In caso di pareggio nella classifica delle squadre, viene classificata prima la squadra con il minore numero di anni (somma delle età dei quattro (4) atleti partecipanti).

### 5.4 PREMIAZIONI

- 5.4.1 Sono premiate le prime tre (3) squadre maschili e le prime tre (3) squadre femminili.
- 5.4.2 Sono premiati migliori quattro (4) risultati tecnici maschili e femminili, uno (1) per ciascun esercizio.