



Distensione su Panca

Regolamento Tecnico 2005/2008

La Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica in conformità alle disposizioni generali del Regolamento Organico ai sensi degli artt. 1 e 30 dello Statuto Federale, riconosce e regola la "Distensione su Panca" quale attività agonistica.

LA DISTENSIONE SU PANCA

Il bilanciere è posto orizzontalmente sugli appoggi della panca orizzontale. E' impugnato, con le palme in su e staccato dagli appoggi anche con l'aiuto degli assistenti o dell'allenatore. Dopo aver impugnato ed allontanato correttamente il bilanciere dagli appoggi, l'atleta può iniziare la discesa verso il petto entro il minuto di tempo concesso allo stesso per effettuare la prova di gara; risalire dalla posizione *di appoggio sul petto* quando si riterrà pronto e finire con le braccia completamente e simultaneamente distese. Gli Arbitri danno il segnale di riposizionare il bilanciere sugli appoggi, non appena l'atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.

REGOLAMENTO DELLA DISTENSIONE SU PANCA

L'atleta deve assumere una posizione di decubito supino sulla panca e, anche con l'assistenza degli aiutanti/caricatori, impugnerà il bilanciere con un passo (da indice dx a indice sx) non superiore ad 81 cm marcati sull'asta dello stesso, staccherà il bilanciere dagli appoggi e, dopo essere stato immobile con le braccia completamente distese, deciderà di iniziare la discesa verso il torace entro il minuto di tempo concessogli per effettuare la prova. Non appena il bilanciere toccherà un punto del torace, l'atleta potrà iniziare la fase di risalita con un movimento continuo senza soluzione di continuità. Leggere ineguali distensioni delle braccia durante tale fase sono consentite; tuttavia le braccia devono chiudere il movimento simultaneamente.

L'atleta dovrà recuperare la posizione di partenza con gli arti superiori completamente distesi, dopo di che dovrà rimanere immobile con ogni parte del corpo ed attendere il segnale degli arbitri per poter riposizionare il bilanciere sugli appoggi.

Tale segnale consta di una componente visiva (**luce verde che si accende**) ed un'altra acustica (**suono di Beep elettronico**) che indica all'atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi. 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 "GIÙ" e indicare all'Atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi.

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**.

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).

L'atleta deve guardare di fronte l'arbitro centrale.

Non meno di 2 e non più di 4 aiutanti/caricatori devono in ogni momento stare in pedana.

Gli aiutanti/caricatori possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, ma non possono aiutare a posizionare né il bilanciere, né lo stesso atleta.

Nel caso in cui gli aiutanti/caricatori commettano un errore di caricamento o vengano in contatto con il bilanciere durante l'alzata, l'atleta, su disposizione della terna arbitrale, potrà ottenere la ripetizione della prova.

MOVIMENTI SCORRETTI PER LA DISTENSIONE SU PANCA

Ogni cambiamento di posizione o movimento delle spalle, dei glutei o dei piedi.

Ogni movimento laterale delle mani (modifica dell'impugnatura).

Fare rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace.

Distendere in maniera diseguale ed evidente le braccia nella fase di risalita.

Qualsiasi movimento discendente del bilanciere durante la fase di risalita.

Qualsiasi contatto del bilanciere con gli aiutanti/caricatori durante l'alzata effettiva.

Qualsiasi contatto dei piedi con la panca durante l'alzata effettiva.

Il deliberato contatto del bilanciere con gli appoggi durante la risalita che possa in qualche modo aiutare la stessa.

La mancata completa distensione delle braccia alla fine dell'alzata.

PARTECIPANTI

Le competizioni sono organizzate per classi maschili e femminili. Gli atleti gareggiano all'interno di classi stabilite dal comma seguente.

Nella disciplina della Distensione su Panca, la F.I.P.C.F. riconosce sei classi d'età sia maschili che femminili:

- 1) SPERANZE: da (17) fino a (18) anni d'età inclusi.
- 2) JUNIORES: da (19) fino a (20) anni di età inclusi.
- 3) SENIORES: da (21) fino a (40) anni di età inclusi.
- 4) MASTER A: da (41) fino a (45) anni di età inclusi.
- 4) MASTER B: da (46) fino a (55) anni di età inclusi.
- 4) MASTER C: da (56) anni in poi.

Nota 1: Tutte le fasce d'età sono calcolate dall'anno di nascita dell'Atleta.

Nota 2: L'età minima per partecipare al Criterium Nazionale è di diciassette (17) anni sia per gli uomini sia per le donne. Per manifestazioni promozionali regionali è ammessa la partecipazione dopo aver compiuto i quindici (15) anni. In questo caso i quindicenni ed i sedicenni verranno aggregati alla classe Speranze.

CATEGORIE

Non sono previste suddivisioni in categorie di peso personale. Gli atleti verranno raggruppati nelle classi d'età previste al punto precedente. Le classifiche per ogni classe d'età (sia maschile che femminile) saranno stilate utilizzando la tabella comparativa Sinclair.

NORME GENERALI

La tecnica denominata "impugnatura prona a gancio (*hooking*)" è permessa. Essa consiste nel coprire l'ultima articolazione del pollice con le altre dita della stessa mano nel momento in cui si impugna il bilanciere.

In tutti i sollevamenti, gli Arbitri devono considerare nulle le prove non portate a termine in cui il bilanciere è stato staccato dagli appoggi.

Dopo il segnale degli Arbitri di abbassare il bilanciere, l'atleta deve riportare il bilanciere sugli appoggi.

E' vietato l'utilizzo di grasso, olio, acqua, talco o altri lubrificanti simili sulle cosce. Agli atleti non è permesso avere alcuna sostanza sulle cosce, quando arrivano nell'area di gara. A coloro che utilizzano lubrificanti è ordinato di rimuoverli. Durante l'operazione di rimozione, il cronometro è in funzione.

E' consentito l'utilizzo di carbonato di magnesio su mani, cosce, ecc.

ATTREZZATURA

BILANCIERE

Per tutte le gare di Distensione su Panca organizzate sotto la giurisdizione della F.I.P.C.F. si possono utilizzare solo i bilancieri conformi alle specifiche dell'I.W.F.

Il bilanciere è formato dai seguenti elementi:

- la barra - i dischi - i morsetti fermadischi

LA BARRA

La barra degli uomini pesa 20 kg e quella delle donne 15 kg e deve essere conforme alle specifiche dell'I.W.F.

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 ± 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.

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.

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.

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.

Contrassegni sulle barre:

Le barre per a Distensione su Panca devono essere contrassegnate con colori diversi per facilitarne l'identificazione. La barra degli uomini deve essere contrassegnata in blu e quella delle donne in giallo. Tali colori corrispondono a quelli dei dischi da 20 kg e da 15 kg.

LA PANCA PER LA DISTENSIONE

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 80 a 100 centimetri con un incremento massimo tra un'altezza e l'altra di 5 centimetri;

e) Distanza minima tra gli appoggi 110 centimetri.

ABBIGLIAMENTO DEI CONCORRENTI

COSTUME

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

IL COSTUME:

- Può essere intero o due pezzi, ma deve coprire il tronco del concorrente;
- Deve essere aderente;
- Deve essere senza colletto;
- Può essere di qualsiasi colore;
- Non deve coprire i gomiti;
- Non deve coprire le ginocchia.

a) E' possibile indossare una maglietta sotto il costume. Le maniche non devono coprire i gomiti. La maglietta deve essere senza colletto.

b) Un body aderente o calzoncini da ciclista possono essere indossati sotto o sopra il costume. Non devono coprire le ginocchia.

Non è possibile indossare una maglietta e calzoncini al posto del costume.

E' possibile indossare calzini, ma devono arrivare al di sotto del ginocchio e non devono coprire fasce sulle zone vietate.

CALZATURE

I concorrenti devono indossare scarpe sportive (denominate scarpe/stivaletti per il sollevamento pesi) che servono a proteggere i piedi e dare stabilità sulla pedana di gara.

E' consentito un cinturino sul collo del piede.

La parte della calzatura che copre il tallone può essere rinforzata.

L'altezza massima consentita, nella parte più alta della scarpa, misurata dalla superficie della suola è di **130 mm**.

La suola non deve fuoriuscire dalla scarpa per più di **5 mm** in qualsiasi punto.

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

Non esiste un'altezza minima o massima delle suole.

Non ci sono restrizioni riguardo alla forma delle scarpe.

E' possibile gareggiare, previo assenso della terna arbitrale, con comuni scarpe ginniche.

CINTURA

L'altezza massima della cintura non può superare i **120 mm**.

Non è consentito indossare una cintura sotto il costume.

FASCE, BENDE E CEROTTI

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.

Le fasce possono essere di garza, stoffa o pelle. Una benda elastica in un pezzo singolo o una ginocchiera in materiale gommato, che permette libertà di movimento, possono essere indossate alle ginocchia, ma non possono essere rinforzate in nessun modo.

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

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

Non esiste un limite per la lunghezza delle fasce.

È consentito l'uso di cerotti o bende sia sulla superficie interna sia esterna delle mani. Tali cerotti o bende possono essere attaccati al polso, ma non al bilanciere.

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

Per proteggere il palmo delle mani, è consentito usare speciali guanti senza dita, (p.e.: guanti di protezione per il palmo della mano, 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.

Non sono consentite fasce o suoi sostituti sulle seguenti parti del corpo:

a) i gomiti - b) il tronco - c) le cosce - d) gli stinchi - e) le braccia.

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

Un solo tipo di fasciatura può essere applicato o autorizzato su una parte qualsiasi del corpo.

Deve esserci una separazione visibile tra il costume e la fasciatura o le fasciature.

Su ogni singolo capo d'abbigliamento dell'atleta, la F.I.P.C.F. consente l'identificazione del produttore e/o dello sponsor.

GARE

OPERAZIONI DI PESO

Le operazioni di peso di tutti i partecipanti generalmente si effettueranno la sera precedente la gara, preferibilmente dalle ore 19.00 alle ore 21.00.

Le operazioni di peso ufficiali si svolgono in una sala munita di:

- La bilancia ufficiale di gara - I moduli di gara necessari, penne, ecc. - Un tavolo e sedie per la segreteria.

Ciascun concorrente deve essere pesato alla presenza di almeno due (2) degli Arbitri designati. Può essere presente solo un Dirigente/Allenatore della squadra dell'atleta.

Gli Arbitri verificano il peso, che viene registrato negli appositi moduli.

Il peso corporeo deve essere annotato esattamente com'è letto.

La lista dei pesi corporei può essere pubblicata solo, quando tutti i concorrenti hanno effettuato le operazioni di peso.

I concorrenti devono dimostrare la loro identità presentando agli arbitri: a)- la carta d'identità in corso di validità, b)- la tessera federale personale.

I concorrenti sono pesati nudi o in indumenti intimi, alla presenza di Arbitri del proprio sesso. L'arbitro, qualora sia del sesso opposto, deve ritirarsi dietro uno schermo che lo separi dall'operazione di peso.

La sala peso deve trovarsi in condizioni igieniche adeguate.

Durante le operazioni di peso, l'allenatore di ciascun concorrente deve registrare e firmare o siglare sul cartellino del concorrente stesso il peso richiesto per i primi tentativi.

SVOLGIMENTO DELLA GARA

Il Segretario di gara deve nominare un numero sufficiente di Arbitri che predispongano, sotto la sua supervisione, lo svolgimento ordinato della competizione.

Tali Arbitri sono denominati Ufficiali di collegamento. Il compito dell'ufficiale di collegamento è comunicare al tavolo della direzione di gara le informazioni relative ai tentativi richiesti.

Gli ufficiali di collegamento supervisionano le modifiche apportate dagli atleti o dagli allenatori relativamente al peso richiesto per ciascun tentativo. Le modifiche sono immediatamente comunicate allo Speaker perché faccia l'annuncio corretto. Le informazioni possono essere trasmesse attraverso un sistema di interfono o telefonico o altro sistema di comunicazione approvato tra l'area di riscaldamento e la Direzione di gara.

Il bilanciere è caricato progressivamente e l'atleta inizierà a sollevare il peso minore. Una volta che il peso annunciato è stato caricato sul bilanciere, non può essere diminuito. I concorrenti o il loro allenatore devono rispettare la progressione del carico ed essere pronti ad eseguire il tentativo al peso che hanno scelto.

Il peso del bilanciere deve sempre essere multiplo di 1,0 kg.

La progressione tra il 1° tentativo ed il 2° tentativo per lo stesso atleta deve essere di almeno 2 kg. La progressione tra il 2° ed il 3° tentativo può essere anche di 1 kg.

Il peso minimo che può essere sollevato in una gara maschile è di 26 kg. Il peso minimo che può essere sollevato in una gara femminile è di 21 kg.

E' concesso un minuto (60 secondi) a ciascun concorrente tra l'annuncio del suo nome e l'inizio della prova. Dopo 30 secondi, è emesso un segnale acustico. Quando un concorrente effettua due sollevamenti in successione, ha a disposizione due minuti (120 secondi) per il tentativo successivo. Trenta (30) secondi prima della fine del tempo concesso, è emesso un segnale acustico.

Se al termine del tempo concesso il concorrente non ha sollevato il bilanciere dalla pedana per effettuare il tentativo, tale prova è dichiarata "NULLA" dai tre Arbitri. Il conteggio dei secondi inizia al termine dell'annuncio del tentativo da parte dello Speaker o al termine del caricamento del bilanciere, a seconda di quale dei due eventi termina per ultimo.

Qualora un concorrente desideri aumentare o diminuire il peso inizialmente scelto, il concorrente o il suo allenatore deve comunicarlo agli Ufficiali di collegamento prima della chiamata finale.

La chiamata finale è il segnale acustico dato dal cronometro trenta (30) secondi prima del termine del tempo concesso.

Prima del primo tentativo o nell'intervallo tra due tentativi, sono permessi solo due cambi di peso, escluso l'incremento automatico di 2 kg. (tra 1° e 2° tentativo) o 1 kg. (tra 2° e 3° tentativo). Ciascuna modifica deve essere annotata sul cartellino del concorrente e firmata/siglata dall'allenatore o dall'atleta. Quando il concorrente ha ricevuto la chiamata finale alla pedana, il peso del bilanciere non può essere modificato, anche si tratta di un incremento automatico.

Quando un concorrente chiede una modifica del peso e deve ancora sollevare tale peso maggiore, il cronometro viene fermato durante il cambiamento del peso caricato. Quando il peso è stato modificato, il cronometro entra in funzione fino al termine del tempo concesso. Quando un concorrente chiede una modifica e, così facendo, un altro concorrente si esibisce al suo posto, si applica al tentativo successivo il normale lasso di tempo concesso di un minuto (60 secondi).

I concorrenti o il loro allenatore non possono modificare la propria decisione di rifiutare un tentativo una volta che il peso e il tentativo sono stati ufficialmente annunciati. Essi inoltre non possono rientrare in gara se è stato annunciato ufficialmente il ritiro dell'atleta dalla competizione.

Il peso annunciato dallo Speaker deve essere immediatamente mostrato sul tabellone dei tentativi.