

F.I.P.C.F.  C.N.U.G.

Biathlon Atletico

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 il "Biathlon Atletico" quale attività motoria ed agonistica.

1) Il Biathlon Atletico si articola in due prove:

- Panca

- Corsa su pista o campestre sulla distanza delle due miglia (3.200 metri).

Per essere classificati è obbligatorio portare a termine entrambe le due prove.

2) Svolgimento della gara

Gli atleti gareggiano divisi secondo le seguenti classi d'età:

1) SPERANZE: da (17) fino ai (18) anni d'età inclusi.

2) JUNIORES: da (19) fino ai (20) anni di età inclusi.

3) SENIORES: da (21) fino ai (40) anni di età inclusi.

4) MASTER "A": dal 41° al 45° anno - nati/e negli anni dal 1962 al 1966.

5) MASTER "B": dal 46° al 55° anno - nati/e negli anni dal 1952 al 1961.

6) MASTER "C": oltre il 55° anno - nati/e negli anni dal 1951 e precedenti.

Le operazioni di peso della durata massima di 1 ora, devono precedere lo svolgimento delle due prove.

La prova di panca si svolge secondo le procedure previste dal Regolamento Tecnico dei Power Games.

Per la prova di corsa, gli atleti, suddivisi in più batterie dagli Ufficiali di Gara, gareggiano solo dopo aver completato la prova di panca.

Per la determinazione delle classifiche, gli Ufficiali di Gara applicano la tabella comparativa del Biathlon Atletico.

3) 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 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.