



BRACCIO DI FERRO

Regolamento Tecnico 2009/2012

INDICE

Premessa	pag. 1
Definizioni e scopi	pag. 1
Classi d'età	pag. 1
Categorie di peso	pag. 1
<i>Esordienti</i>	pag. 1
<i>Under 17</i>	pag. 2
<i>Juniors</i>	pag. 2
<i>Seniores</i>	pag. 2
<i>Assoluti</i>	pag. 2
<i>Master</i>	pag. 2
Norme generali	pag. 2
Norme per la gara	pag. 3
Svolgimento della gara	pag. 4
<i>Operazioni di peso</i>	pag. 4
<i>Gara</i>	pag. 4
Attrezzatura	pag. 5
<i>Il tavolino</i>	pag. 5
<i>La cinghia</i>	pag. 5
Abbigliamento per la gara	pag. 5
<i>Il Costume</i>	pag. 5
<i>Le Calzature</i>	pag. 5
Indicazioni sulle composizioni dei gironi	pag. 6

PREMESSA

La Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica (F.I.P.C.F.), in conformità alle disposizioni generali del Regolamento Organico, ai sensi degli artt. 1 e 30 dello Statuto Federale, riconosce e regola la disciplina del "Braccio di Ferro" quale attività agonistica.

DEFINIZIONE E SCOPI

Il Braccio di Ferro consiste in una prova di forza tra due avversari, tendente ad aprire l'angolo al gomito dell'arto superiore dell'avversario dx – dx o sx – sx a partire, per entrambi, con l'angolo al gomito di circa 90° (novanta gradi).

CLASSI D'ETA'

- ESORDIENTI: solo 14 anni di età;
- UNDER 17: da 15 fino ai 17 anni di età inclusi;
- JUNIORES: da 18 fino ai 20 anni di età inclusi;
- SENIORES: da 21 fino ai 40 anni di età inclusi;
- MASTER "45": da 41 fino ai 45 anni di età inclusi;
- MASTER "55": da 46 fino ai 55 anni di età inclusi;
- MASTER "65": da 56 fino ai 65 anni di età inclusi;
- MASTER " + 65": dal 65° anno in poi.

Tutte le fasce d'età sono calcolate in base all'anno di nascita dell'Atleta.

CATEGORIE DI PESO

La gara si svolge con le sotto indicate categorie di peso, rispettivamente alle classi di appartenenza degli atleti.

<u>CATEGORIE ESORDIENTI</u>			
<u>MASCHILI</u>		<u>FEMMINILI</u>	
<i>Categoria</i>	<i>Peso personale</i>	<i>Categoria</i>	<i>Peso personale</i>
kg 45	fino a kg 45,00	kg 44	fino a kg 44,00
kg 50	da kg 45,01 a kg 50,00	kg 48	da kg 44,01 a kg 48,00
Kg 56	da kg 50,01 a kg 56,00	kg 53	da kg 48,01 a kg. 53,00
Kg 62	da kg 56,01 a kg 62,00	Kg 58	da kg 53,01 a kg. 58,00
Kg 69	da kg 62,01 a kg 69,00	Kg 63	da kg 58,01 a kg 63,00
Kg 77	da kg 69,01 a kg 77,00	Kg 69	da kg 63,01 a kg 69,00
Kg 85	da kg. 77,01 a kg. 85,00	Kg +69	da kg 69,01 in poi
Kg. +85	da kg 85,01 in poi		

CATEGORIE UNDER 17			
MASCHILI		FEMMINILI	
<i>Categoria</i>	<i>Peso personale</i>	<i>Categoria</i>	<i>Peso personale</i>
kg 50	fino a kg 50,00	kg 44	fino a kg 44,00
kg 56	da kg 50,01 a kg 56	kg 48	da kg 44,01 a kg 48,00
Kg 62	da kg 56,01 a kg 62,00	kg 53	da kg 48,01 a kg. 53,00
Kg 69	da kg 62,01 a kg 69,00	Kg 58	da kg 53,01 a kg. 58,00
Kg 77	da kg 69,01 a kg 77,00	Kg 63	da kg 58,01 a kg 63,00
Kg 85	da kg 77,01 a kg 85,00	Kg 69	da kg 63,01 a kg 69,00
Kg 94	da kg. 85,01 a kg 94	Kg +69	da kg 69,01 in poi
Kg + 94	da kg 94,00 in poi		

CATEGORIE JUNIORES, SENIORES, ASSOLUTI E MASTER			
MASCHILI		FEMMINILI	
<i>Categoria</i>	<i>Peso personale</i>	<i>Categoria</i>	<i>Peso personale</i>
kg 56	fino a kg 56,00	kg 48	fino a kg 48,00
kg 62	da kg 56,01 a kg 62,00	kg 53	da kg 48,01 a kg 53,00
Kg 69	da kg 62,01 a kg 69,00	kg 58	da kg 53,01 a kg. 58,00
Kg 77	da kg 69,01 a kg 77,00	Kg 63	da kg 58,01 a kg. 63,00
Kg 85	da kg 77,01 a kg 85,00	Kg 69	da kg 63,01 a kg 69,00
Kg 94	da kg 85,01 a kg 94,00	Kg 75	da kg 69,01 a kg 75,00
Kg 105	da kg 94,01 a kg 105,00	Kg + 75	da kg 75,01 in poi
Kg + 105	da kg 105,01 in poi		

ART. 1 – NORME GENERALI

- a) La gara si svolge con tavolini conformi alle specifiche contenute nel successivo art. 4 (posizione eretta);
- b) Non esistono tempo minimo né massimo di durata della gara. Epperò, trascorsi 90" (novanta secondi) di mancata dinamicità, il round è assegnato all'atleta che, alle operazioni di peso, ha fatto registrare il minor peso corporeo tra i due contendenti;
- c) Il match non può iniziare senza il "GO" dell'arbitro;
- d) La somma di due richiami di diverse mancanze è fallo;
- e) Una falsa partenza equivale a un fallo;
- f) Il concorrente è dichiarato vinto:
 - alla somma di due falli,
 - all'abbandono dell'impugnatura della maniglia,
 - allo staccarsi volontariamente dalla presa in stato d'inferiorità.

La prima fase della gara è a gironi di sola andata (es. A, B, C, D. – E, F, G, H.). Ogni girone è formato da un gruppo di atleti che sarà determinato in ragione del numero complessivo dei partecipanti alle corrispondenti classi e categorie. E comunque ogni girone sarà formato da un minimo di tre atleti.

Accederanno alla fase successiva, a eliminazione diretta, il primo e secondo di ogni girone che affronteranno, rispettivamente, il secondo e il primo di altro girone (es. 1° di A c 2° di B – 1° di B c 2° di A – 1° di E c 2° di F – 1° di F c 2° di E ecc.).

Nel caso in cui:

- a) il numero dei partecipanti per classe e categoria non consenta di formare un minimo di due gironi, sarà formato un unico girone di sola andata.
- b) è iscritto un solo atleta appartenente a una classe e categoria, lo stesso atleta sarà inserito in un girone della categoria immediatamente superiore. Mancante la categoria direttamente superiore, sarà inserito nella categoria immediatamente inferiore. Alla conclusione del girone di qualificazione, qualunque sia il piazzamento ottenuto, uscirà dalla competizione conseguendo il titolo proprio di classe e categoria.

Art. 2 – NORME PER LA GARA

- a) Il concorrente ha tre prove (round) per ogni incontro (match) e vince chi si aggiudica due incontri (round) su tre;
- b) L'atleta ha 30" (trenta secondi) per presentarsi al tavolino di gara e, ulteriori, 30" (trenta secondi) per porsi correttamente sul tavolino, per complessivi 60" (sessanta secondi). L'arbitro è tenuto a far rispettare i tempi previsti. Il mancato rispetto di uno dei predetti tempi determina un'ammonizione a carico dell'inosservante. Alla seconda medesima ammonizione, l'inosservante è dichiarato vinto e l'avversario si aggiudicherà il match;
- c) I concorrenti si dispongono frontalmente con la linea delle spalle parallela al tavolo;
- d) Le impugnature devono lasciare scoperte e ben visibili le giunture delle dita delle mani (nocche) dei concorrenti e in linea con l'avambraccio;
- e) L'angolo al gomito deve essere per entrambi a circa 90°;
- f) Il centro dell'impugnatura deve cadere perpendicolarmente al centro del tavolino di competizione;
- g) I gomiti devono essere poggiati, per tutto il round, sui cuscinetti e non devono mai fuoriuscire dagli stessi;
- h) La mano sx (per gli incontri destrimani) o la mano dx (per gli incontri sinistramano) deve impugnare la maniglia per tutta la durata del match;
- i) Gli arti inferiori devono poggiare sulla pedana e non entrare in contatto con quelli dell'avversario;
- j) La posizione di partenza, per entrambi i concorrenti, deve essere fatta osservare dall'arbitro che, nell'eventualità, correggerà la posizione scorretta, e riposiziona la partenza;
- k) Accertata la corretta posizione di partenza, l'arbitro darà inizio a ogni round pronunciando i termini inglesi "READY GO";
- l) L'arbitro pone fine a ogni round pronunciando il termine inglese "STOP";
- m) Al "GO" dell'arbitro all'atleta è consentito ruotare il polso in avanti per adottare l'impugnatura carpale, non è consentito quanto altro che determinerà l'attribuzione di un fallo;
- n) Al termine del match l'arbitro proclama il vincitore dello stesso alzandogli un braccio verso l'alto.
- o) All'atleta, pena l'attribuzione di un fallo, durante la gara non è consentito:
 - far uso di fasce e bende, di ogni tipo, ai polsi e ai gomiti del braccio impegnato;
 - portare unghie lunghe;
 - rifiutarsi di posizionarsi secondo direttiva arbitrale;
 - una falsa partenza;
 - flettere dorsalmente il polso alla partenza e/o durante la gara, per il che, al richiamo arbitrale, ha 5" (cinque secondi) per raddrizzare il polso, in difetto sarà penalizzato da un fallo;

- alzare o uscire con il gomito dai cuscinetti d'appoggio;
 - agganciarsi o puntellarsi a qualsiasi parte del tavolino;
 - interferire con gli arti inferiori con quelli dell'avversario;
 - alzare i piedi dalla pedana;
 - provocare dolore mediante la presa;
 - spostare, spingendo o tirando, l'avversario;
 - abbassare le spalle oltre la linea del tavolino;
 - avere comportamenti antisportivi;
 - assumere atteggiamenti villani, o proferire ingiurie, oscenità e imprecazioni;
 - beneficiare di riposo dopo un fallo.
- p) All'atleta, pena l'attribuzione del doppio fallo e la perdita del match, non è consentito:
- a) lasciare l'impugnatura della maniglia;
 - b) lasciare volutamente la presa quando l'avversario è in situazione di superiorità.

Per quanto non specificatamente contemplato, la decisione è affidata all'arbitro.

ART. 3 – SVOGIMENTO DELLA GARA

a) OPERAZIONI DI PESO

Le operazioni di peso dei partecipanti si fanno la sera precedente la gara, dalle ore 19.00 alle 21.00, fatto salva altra comunicazione federale.

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

- Bilancia ufficiale di gara - Moduli di gara e materiale di cancelleria - Un tavolo e sedie per l'Ufficio di segreteria.
 - Ciascun concorrente deve essere pesato alla presenza di almeno due degli arbitri designati. Può essere presente solo un dirigente/allenatore della squadra dell'atleta.
- Gli arbitri verificano il peso, che è 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 eseguito le operazioni di peso.
- I concorrenti devono dimostrare la loro identità presentando agli arbitri:
 - a) documento di riconoscimento 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 dovrà avere spazi idonei ed essere nelle migliori condizioni igieniche.

a) GARA

- La Commissione Nazionale Ufficiali di Gara (CNUG) deve nominare un numero sufficiente di arbitri che predispongano, sotto la sua verifica, lo svolgimento ordinato della competizione.

Art. 3 – ATTREZZATURA

a) Il Tavolino

Per tutte le gare di Braccio di Ferro organizzate sotto l'egida della F.I.P.C.F. si possono utilizzare esclusivamente tavolini omologati dalla stessa Federazione e aventi le seguenti specifiche: polivalenza d'impiego (per gare destrimani e sinistramano), rettangolo d'appoggio cm. 90 x cm. 60, altezza dal suolo cm. 103, appoggi gomito cm. 18 x cm. 18 con imbottitura, laterali cm. 5 x cm. 30 co altezza cm. 10, pedane in lamiera striata cm. 70 x cm 70 incastrabile al tavolino per la migliore stabilità dello stesso.

b) La Cinghia

La Cinghia è lo strumento che lega i due contendenti, ed è applicata dopo il primo sgancio. La cinghia non deve essere posta di sotto a cm. 2,5 dell'articolazione del polso.

Art. 4 - ABBIGLIAMENTO PER LA GARA

a) Costume

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

- può essere intero (*tutina*), o due pezzi (*tessuto con fibra sintetica elastica, filanca e similari*);
- può essere di qualsiasi colore;
- deve essere senza colletto;
- deve essere a mezze maniche;
- deve consentire l'applicazione del pettorale.

E' consentito indossare:

- a) sopra o sotto la tutina, una maglietta aderente, senza colletto e a mezze maniche;
- b) maglietta aderente di cotone, lana o filanca, senza colletto e a mezze maniche, e pantaloncini o calzamaglia di tessuto elastico.

Non è consentito portare:

- a) cappelli;
- b) cinture, per qualsivoglia uso;
- c) capelli lunghi sciolti;
- d) fasce, cerotti, bende, polsiere e gomitiere, sull'arto superiore impegnato per la competizione;
- e) gioielli, oltre che orologi, piercing e oggetti similari.

b) Calzature

- a) i concorrenti devono indossare scarpe sportive (*da tennis o similari*),
- b) la parte della calzatura che copre il tallone può essere rinforzata;
- c) le scarpe possono essere di qualsiasi materiale o combinazione di materiali;
- d) l'altezza massima delle soles non può superare i cm. 5;
- e) non ci sono restrizioni riguardo alla forma delle scarpe;
- f) i concorrenti possono indossare calzini corti o lunghi.

Per quanto specificatamente non contemplato è facoltà del Direttore di Gara, sentito il Coordinatore degli Arbitri, prendere ogni decisione sui contenziosi, riportando le stesse sul verbale di Gara e notificandole alla Commissione Nazionale Cultura Fisica (C.N.C.F.), che le sottoporrà all'attenzione del Consiglio Federale.

INDICAZIONI SULLA COPOSIZIONE DEI GIRONI

Girone a 3

A – B A. Rosso – B. Bianco
B – C B. Bianco – C. Verde
A – C A. Rosso – C. Verde

Girone a 4

A – B A. Rosso – B. Bianco
C – D C. Verde - D. Giallo
A – D A. Rosso – D. Giallo
B – C B. Bianco – C. Verde
A – C A. Rosso – C. Verde
B – D B. Bianco – D. Giallo

Girone a 5

A - B A. Rosso – B. Bianco
C – D C. Verde – D. Giallo
A – E A. Rosso – E. Blu
B – D B. Bianco – D. Giallo
C – E C. Verde – E. Blu
A – D A. Rosso – D. Giallo
B – E B. Bianco - E. Blu
A – C A. Rosso – C. Verde
D – E D. Giallo - E. Blu
B – C B. Bianco – C. Verde

Girone a 6

A – B A. Rosso – B. Bianco
C – F C. Verde - F. Nero
A – E A. Rosso – E. Blu
D – F D. Giallo – F. Nero
A – C A. Rosso – C. Verde
B – D B. Bianco – D. Giallo
C – E C. Verde – E. Blu
A – D A. Rosso – D. Giallo
B – E B. Bianco – E. Blu
C – D C. Verde – D. Giallo
B – F B. Bianco – F. Nero
D – E D. Giallo – E. Blu
A – F A. Rosso – F. Nero
B – C B. Bianco – C. Verde
E – F E. Blu – F. Nero