



DISTENSIONE SU PANCA

Regolamento Tecnico 2009/2012

INDICE

1) Classi d'età	pag. 3
2) Categorie di peso	pag. 3
<u>Art. 1) Norme per l'esercizio di distensione su panca</u>	pag. 3
<u>Art. 2) Svolgimento della gara di panca</u>	pag. 4
Operazioni di peso	pag. 4
Gara di panca	pag. 5
<u>Art. 3) Attrezzature</u>	pag. 5
Il bilanciere	pag. 5
La barra	pag. 5
I dischi	pag. 5
I morsetti ferma dischi	pag. 6
La panca	pag. 6
<u>Art. 4) Abbigliamento per la gara di panca</u>	pag. 6
Costume	pag. 6
Calzature	pag. 6
Cintura	pag. 6
Fasce, bende e cerotti	pag. 6
Note	pag. 7

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 motoria ed agonistica.

1) CLASSI D'ETA'

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”:	oltre il 65° anno di età.

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

2) CATEGORIE DI PESO

La gara si svolge con le sotto indicate categorie di peso per gli atleti/e della classe “Seniores” e raggruppando, invece, in un'unica categoria tutti gli atleti/e della stessa classe d'età.

CATEGORIE SENIORES			
<i>MASCHILI</i>		<i>FEMMINILI</i>	
<i>Categoria</i>	<i>Peso personale</i>	<i>Categoria</i>	<i>Peso personale</i>
kg 69	fino a kg 69,00	kg 58	fino a kg 58,00
kg 85	da kg 69,01 a kg 85,00	kg 69	da kg 58,01 a kg 69,00
kg +85	da kg 85,01 in poi	kg +69	da kg 69,01 in poi

Art. 1) NORME PER L'ESERCIZIO DI DISTENSIONE SU PANCA

- Il concorrente dispone di tre prove e vale la migliore;
- La progressione è obbligatoriamente crescente tra la prima, seconda e terza prova. Solamente in caso di nullo, la prova potrà essere ripetuta con lo stesso carico;
- La progressione del caricamento non potrà essere inferiore a kg. 1 e multipli dello stesso, e deve essere dichiarata entro 30” (*trenta secondi*) la chiamata in gara;
- L'atleta deve assumere alla panca la posizione di decubito supino, indossando il previsto vestiario;
- L'atleta ha tempo 60” (sessanta secondi) dalla chiamata per posizionarsi sulla panca e, quindi, iniziare la prova, in difetto la prova sarà considerata nulla. Nel caso di sollevamento in successione, l'atleta dispone di 120” (*centoventi secondi*) per il secondo tentativo. 30” (*trenta secondi*) prima della fine del tempo concesso è emesso un segnale acustico di avvertimento;
- Una volta impugnato il bilanciere questi non potrà più essere riposizionato sugli appoggi, pena la nullità della prova;

- g) L'allenatore e/o assistenti (*da due a tre*) possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, assumendo, poi, la posizione d'attesa, e aiutarlo a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio;
- h) Il passo dell'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libera. E' ammessa l'impugnatura prona a gancio (*hooking*), nessun'altra impugnatura è ammessa;
- i) L'atleta deve ricevere il bilanciere solo a braccia ferme e distese, poi, iniziare la discesa verso il torace. La fase di risalita, senza soluzione di continuità, deve avvenire dopo che il bilanciere ha toccato orizzontalmente il torace.
Un'irregolare distensione delle braccia, purché lieve, non sarà penalizzata, tuttavia le stesse devono completare l'esercizio simultaneamente distese. L'atleta deve rimanere immobile e attendere il segnale luminoso-acustico degli arbitri per riporre il bilanciere sugli appoggi, anche con l'aiuto dell'allenatore e/o assistenti. 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, l'atleta deve mantenere la testa, le spalle e i glutei in continuo contatto con la panca.
- j) I piedi dell'atleta, durante la prova, in completo appoggio plantare, devono essere mantenuti fermi e in contatto con il suolo. Nel caso in cui l'atleta non riuscisse, con gli arti inferiori, a raggiungere l'ottimale postura per l'esecuzione dell'esercizio, lo stesso dovrà avvalersi di rialzi (*dischi, tavolette ecc.*).
- k) 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.
- l) All'atleta durante l'esercizio non è consentito, pena la nullità della prova:
- far rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace;
 - variare l'impugnatura del bilanciere;
 - portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.

Per quanto non specificatamente contemplato, la decisione è affidata alla terna arbitrale.

Art. 2) SVOLGIMENTO DELLA GARA DI PANCA

a) OPERAZIONI DI PESO

Le operazioni di peso dei partecipanti si effettuano 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 e risultare nelle migliori condizioni igieniche.
- Durante le operazioni di peso, l'allenatore di ciascun concorrente deve registrare e firmare sul cartellino dello stesso concorrente il peso richiesto per il primo tentativo.

b) GARA DI PANCA

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. 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 ciascuna delle tre prove a disposizione di ogni atleta. 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 mezzo di comunicazione approvato tra l'area di riscaldamento e la direzione di gara. Gli ufficiali di gara determineranno le classifiche delle varie classi d'età applicando le previste Tabelle Sinclair, riportate nel Programma Federale.

Art. 3) ATTREZZATURA

a) Il bilanciere

Per tutte le gare di Distensione su Panca organizzate sotto l'egida della **FIPCF** si possono utilizzare solo i bilancieri conformi alle specifiche dell'**IWF**

Il bilanciere è formato dai seguenti elementi: **la barra - i dischi - i morsetti ferma dischi.**

b) La barra

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

Le barre 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 **kg. 20** e da **kg. 15**.

c) I dischi

I dischi devono rispettare le seguenti specificate:

- 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

- il diametro dei dischi più grandi deve essere di **cm. 45** con un margine di tolleranza di **± 1 mm.**;
- i dischi da **cm. 45** devono essere ricoperti in gomma o plastica e verniciati su entrambi i lati con colori indelebili o dipinti almeno sui bordi;
- i dischi più leggeri di **kg. 10** possono essere di metallo o altri materiali approvati;
- tutti i dischi devono riportare una chiara indicazione del peso;
- 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 ferma dischi.

d) I morsetti ferma dischi

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

e) La panca

La panca deve essere di robusta costruzione e di provata stabilità, ben piana e livellata ed avere le seguenti caratteristiche:

- lunghezza massima cm. 122;
- larghezza da cm. 29 a cm. 32;
- altezza da cm. 42 a cm. 45, misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della panca;
- l'altezza degli appoggi su panca (*misurata dal pavimento della pedana fino al bilanciere poggiato*) deve poter essere variata da cm. 80 a cm. 100, con un incremento massimo tra un'altezza e l'altra di cm. 5;
- distanza minima tra gli appoggi cm. 110.

Art. 4) ABBIGLIAMENTO PER LA GARA DI PANCA

a) Costume

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

- può essere intero (*body da pesista*), o due pezzi (*tessuto con fibra sintetica elastica, filanca e similari*);
- può essere di qualsiasi colore;
- deve essere aderente;
- deve essere senza colletto;
- non deve coprire i gomiti;
- non deve coprire le ginocchia.

E' consentito indossare:

- sopra o sotto il body una maglietta aderente, senza colletto e a mezze maniche;
- maglietta aderente di cotone, lana o filanca, senza colletto e a mezze maniche e pantaloncini da ciclista.

Non è consentito indossare:

- vestire maglie elasticizzate a forte azione comprimente;
- indossare gioielli, oltre che orologi, piercing e oggetti similari.

b) Calzature

- I concorrenti devono indossare scarpe sportive (*da pesista o da tennis*),
- La parte della calzatura che copre il tallone può essere rinforzata;
- Le scarpe possono essere di qualsiasi materiale o combinazione di materiali;
- Non esiste un'altezza minima o massima delle soles;
- Non ci sono restrizioni riguardo alla forma delle scarpe;
- I calzini non devono superare l'articolazione del ginocchio.

c) Cintura

- L'altezza massima della cintura non può superare i cm. 12;
- Non è consentito indossare una cintura sotto il costume.

d) Fasce, bende e cerotti

- Fasce e bende possono essere applicate ai polsi, ai gomiti e sulle mani. Possono essere di garza, stoffa o pelle, della lunghezza massima di cm. 100 e la larghezza di cm. 8;

- Possono essere applicati cerotti sulle dita o sui pollici. Essi devono lasciare i polpastrelli scoperti;
- Sono ammessi guanti da ciclista.

Note:

- In caso di ferita, il Medico in servizio può applicare cerotti su una qualsiasi parte sanguinante del corpo.
- Su ogni singolo capo d'abbigliamento dell'Atleta, la FIPCF consente l'identificazione del produttore e/o dello sponsor.
- Per quanto non contemplato, al fine del buon svolgimento della competizione, 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 (CNCF), che le sottoporrà all'attenzione del Consiglio Federale.