



# FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

---

**20  
17**

**REGOLAMENTO TECNICO  
DI DISTENSIONE SU PANCA  
E PARAPOWERLIFTING**



## INDICE

Art. 1. Definizione e norme generali	pag. 2
Art. 2. Le Operazioni di peso - Norme generali	pag. 2
Art. 3. Le norme per l'esercizio della Distensione su panca	pag. 3
Art. 4. Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova	pag. 4
Art. 5. Lo svolgimento della gara - Il sistema a "ROUND"	pag. 4
Art. 6. PASSAGGI - Peso del bilanciere Dichiarato e Automatico	pag. 4
Art. 7. Errori nel caricamento del bilanciere	pag. 5
Art. 8. L'Arbitro alla Panca e le modalità di gara - Ritiro	pag. 5
Art. 9. L'abbigliamento personale dell'Atleta	pag.6
Art. 10. Le cinghie di fissaggio ( <i>straps</i> ) per la panca paralimpica	pag. 6
Art. 11. L'attrezzatura principale della gara	pag. 7
Art. 12. I supporti verticali per il bilanciere	pag. 7
Art. 13. Area di gara	pag. 7
Art. 14. Spazio riservato all'Allenatore	pag. 7
Art. 15. Il bilanciere da gara	pag. 7
Art. 16. La cerimonia di Premiazione	pag. 7
Art. 17. I Caricatori (Spotters / Loaders)	pag. 7
Art. 18. Fattori per decidere la classifica	pag. 8
Art. 19. Kit Check Para Powerlifting	pag. 8
<i>Brevissimo glossario</i>	pag. 8
<i>Appendice al regolamento</i>	pag. 9

**Nel testo sono evidenziate in verde le parti del regolamento che riguardano esclusivamente le gare di Para Powerlifitng (Pesistica Paralimpica)**



La Federazione Italiana Pesistica (F.I.P.E.), ai sensi dello Statuto Federale (art. 1, comma 4), riconosce e regola la disciplina sportiva della Distensione su panca piana quale specialità agonistica.

## Art. 1. - Definizione e norme generali

**1.1.** - La Distensione su panca piana consiste nella valutazione della massima forza di abduzione della catena estensoria degli arti superiori eseguita con contromovimento.

**1.2.** - Le Gare di **Distensione su panca** si svolgono nel rispetto dello specifico Regolamento Tecnico, secondo il Programma dell'Attività Agonistica Federale (PAAF) approvato annualmente dal Consiglio Federale. Alle gare di **Distensione su panca** possono partecipare tutti/e gli Atleti/e tesserati/e come agonisti/e:

### Classi di età:

1. **Esordienti/Under 15** dal 14° al 15° anno
2. **Under 17** dal 16° al 17° anno
3. **Juniors** dal 18° al 20° anno
4. **Seniores** dal 21° anno in poi
5. **Master "45"** dal 41° al 45° anno
6. **Master "55"** dal 46° al 55° anno
7. **Master "65"** dal 56° al 65° anno
8. **Master "+65"** oltre il 65° anno

### Categorie di peso:

**MASCHI:** Kg 56 / Kg 62 / Kg 69 / Kg 77 / Kg 85 / Kg 94 / Kg 105 / Kg +105.

**FEMMINE:** Kg 48 / Kg 53 / Kg 58 / Kg 63 / Kg 69 / Kg 75 / Kg +75.

### Classi di età Pesistica Paralimpica (Para Powerlifting):

- 1) **Juniors** dal 14° al 20° anno
- 2) **Seniores** dal 21° anno in poi

### Categorie di peso Pesistica Paralimpica (Para Powerlifting):

**MASCHI:** Kg 49 / Kg 54 / Kg 59 / Kg 65 / Kg 72 / Kg 80 / Kg 88 / Kg 97 / Kg 107 / Kg +107

**FEMMINE:** Kg 41 / Kg 45 / Kg 50 / Kg 55 / Kg 61 / Kg 67 / Kg 73 / Kg 79 / Kg 86 / Kg +86

N.B. In fase di iscrizione alle gare di Pesistica Paralimpica (Para Powerlifting) è obbligatoria e vincolante l'indicazione della categoria di peso in cui si dichiara di voler gareggiare.

2

## Art. 2. - Le Operazioni di peso - Norme generali

**2.1.** - Le Operazioni di peso iniziano 2 (due) ore prima della Competizione.

**2.2.** - La durata massima delle Operazioni di peso è di una (1) ora.

**2.3.** - Per gli Atleti Paralimpici, le Operazioni di peso durano (1h e 30m) una ora e trenta minuti.

**2.4.** - Riconoscimento e Certificazione medica. Gli Atleti per l'accertamento della propria identità devono esibire obbligatoriamente un documento di riconoscimento valido e la tessera federale di atleta agonista ed hanno l'obbligo di consegnare agli Ufficiali di Gara, in tutte le gare, copia del certificato medico di idoneità specifica all'attività sportiva agonistica. Gli Atleti disabili, per partecipare all'attività Paralimpica, devono essere in possesso della certificazione medica specifica, vedi D.M. 04/03/1993.

**2.5.** - Gli Atleti possono pesarsi esclusivamente in costume da gara o indossando indumenti intimi.

**2.6.** - Durante l'Operazione del peso, l'Atleta non deve indossare gioielli, ornamenti, orologio da polso, etc.

**2.7.** - Durante l'Operazione del peso, ogni protesi deve obbligatoriamente essere rimossa.

**2.8.** - Norme particolari nelle Operazioni di peso per gli Atleti amputati:

Aggiunta di peso al peso corporeo degli Atleti amputati	
Caviglia	0,5 kg per tutte le Categorie di peso
Ginocchio (sotto) ↓	1,0 kg se inferiore ai 67.00 kg di Peso corporeo / 1,5 kg se superiore ai 67.00 kg di Peso corporeo
Ginocchio (sopra) ↑	1,5 kg se inferiore ai 67.00 kg di Peso corporeo / 2,0 kg se superiore ai 67.00 kg di Peso corporeo
Anca	2,5 kg se inferiore ai 67.00 kg di Peso corporeo / 3,0 kg se superiore ai 67.00 kg di Peso corporeo

**2.9.** - Visita di Classificazione (solo per Atleti Paralimpici). Gli Atleti disabili, iscritti alle gare di Pesistica Paralimpica (Para Powerlifting) devono aver effettuato, obbligatoriamente, la visita di classificazione. La classificazione riportante lo status "rivedibile" ha la durata di un anno, salvo indicazioni particolari della Commissione Classificatrice. Le modalità ed il regolamento specifico delle visite di classificazione è indicato nel PAAF annuale.



## Art. 3. - Le norme per l'esercizio della Distensione su panca

- 3.1.** - L'Atleta dispone di tre (3) prove e prevale la migliore tra le prove valide.
- 3.2.** - La progressione del carico del bilanciere è, obbligatoriamente, crescente tra la prima, seconda e terza prova. Solamente in caso di distensione non valida, la prova potrà essere ripetuta con lo stesso carico.
- 3.3.** - La progressione del caricamento deve essere almeno di un (1) kg o multipli dello stesso.
- 3.4.** - L'Atleta deve assumere sulla Panca la posizione di decubito supino.
- 3.5.** - L'Atleta dispone di 60" (sessanta secondi) di tempo dalla chiamata per posizionarsi sulla Panca e, quindi, iniziare la prova. L'Atleta Paralimpico ha, invece, 120" (centoventi secondi) di tempo. Se non eseguita entro i tempi, la prova è dichiarata non valida.
- 3.6.** - Il bilanciere è posto sugli appoggi ortogonalmente all'Atleta e deve essere orizzontale.
- 3.7.** - Sono ammesse, esclusivamente, le impugnature a pollice opposto e a gancio (*hooking*).
- 3.8.** - All'atto dell'impugnatura del bilanciere, la misura tra le falangi degli indici delle mani degli Atleti/e, non deve eccedere mai gli ottantuno (81) cm, anche in presenza di un difetto fisiologico o anatomico che potesse costruire uno sbilanciamento alla presa. Tale misura sarà evidenziata sul bilanciere.
- 3.9.** - È riservata, esclusivamente, ai Caricatori (*Spotters / Loaders*) la facoltà di aiutare l'Atleta a rimuovere il bilanciere dai supporti e a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio. I Caricatori (*Spotters / Loaders*) in servizio alla Panca non devono essere inferiori a tre (3). (Vedi, Art. 17 e seguenti)
- 3.10.** - Dopo aver staccato il bilanciere, e distesi completamente gli arti superiori, l'Atleta attende, con i gomiti immobili, il segnale dell'Arbitro Capo. Il segnale è dato quando l'Atleta è immobile e con il bilanciere posizionato correttamente. (Vedi, Art. 8.9)
- 3.11.** - Il segnale dell'Arbitro Capo è gestuale e vocale; esso è effettuato con un gesto repentino della mano dall'alto verso il basso e il contemporaneo comando vocale "START"<sup>1)</sup>.
- 3.12.** - Dopo aver ricevuto il segnale (Vedi Art. 8.9), l'Atleta abbassa il bilanciere sul petto, mantenerlo immobile su di esso e, poi, risollevarlo con una uguale simmetria e sincronia degli arti superiori, fino alla loro massima e completa estensione. Gli arti superiori dell'Atleta devono estendersi con la stessa velocità e i gomiti devono fermarsi insieme, tuttavia la barra può non essere completamente orizzontale.
- 3.13.** - Appena l'Atleta è immobile, in massima e completa estensione degli arti superiori, il segnale a voce "RACK" è pronunciato dall'Arbitro Capo insieme al movimento all'indietro di un avambraccio.
- 3.14.** - Il tempo del fermo al petto del bilanciere non ha una durata codificata. Esso deve essere valutato come una pausa (discontinuità/interruzione - tempo di stop) tra il movimento discendente (fase eccentrica) e quello ascendente (fase concentrica).

Il movimento discendente (fase eccentrica) e quello ascendente (fase concentrica) deve essere eseguito senza spostamenti, oscillazioni degli arti superiori e senza affondo e/o rimbalzo al petto, pena l'invalidamento della prova<sup>2)</sup>.

### 3.15. - Appena terminata la prima o la seconda prova, l'Allenatore o l'Atleta può eseguire, la Dichiarazione di peso del bilanciere per il Round successivo.

- a)** Se la prova precedente è valida, l'Atleta o il suo Allenatore, dichiara il peso del bilanciere per la prova successiva. Il peso Dichiarato è annotato sull'apposito spazio del modulo dall'Atleta o dall'Allenatore alla presenza dell'Arbitro (*Marshal*). Se l'Atleta, o il suo Allenatore, non Dichiarano alcun peso, la progressione Automatica dopo ogni tentativo precedente riuscito sarà di un (1) kg.
- b)** Se la prova precedente non è valida, l'Atleta o il suo Allenatore, dovrà dichiarare se intende ripetere l'alzata nel Round successivo o, eventualmente, aumentare il carico del bilanciere, solo previo la firma sull'apposito modulo al tavolo dei passaggi.

**3.16.** - I piedi dell'Atleta, durante tutta la prova, devono essere mantenuti immobili e in contatto con il suolo, in completo appoggio plantare. Nel caso in cui l'Atleta non riuscisse, con gli arti inferiori, a raggiungere l'ottimale postura per l'esecuzione dell'esercizio, egli potrà avvalersi di appositi rialzi (dischi, tavolette, etc.).

### 3.17. - Le posizioni da mantenere da parte degli Atleti Paralimpici durante il sollevamento

#### Lesioni al midollo spinale e altre categorie

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, da mantenere durante il sollevamento: spalle (i capelli non devono impedire la visuale), natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Sono ammesse eccezioni (previamente concordate) per motivi medici.

#### Paralisi cerebrale

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, da mantenere durante il sollevamento: spalle (i capelli non devono impedire la visuale), natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Gambe flesse supportate da un cuneo possono essere ammesse (previamente concordate).

#### Amputati

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, da mantenere durante il sollevamento: spalle (i capelli non devono impedire la visuale), natiche sulla panca regolamentare. Per quanto possibile, dipendentemente dalle amputazioni, le gambe e i piedi o le protesi devono essere distesi sulla panca.

<sup>1)</sup> Il comando gestuale e vocale di "START" non obbliga l'Atleta ad iniziare immediatamente la prova. (Vedi, Art. 8.9)

<sup>2)</sup> **Principio.** L'Atleta, nel compiere l'esercizio, deve manifestare la sua stabilità sulla panca e il dominio completo del bilanciere.



## Art. 4. - Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova

- 4.1. - L'inosservanza dei segnali arbitrali all'inizio o al termine della distensione.
- 4.2. - Riposizionare il bilanciere sugli appoggi dopo il comando "START".
- 4.3. - Far rimbalzare o affondare<sup>3)</sup> il bilanciere sul petto.
- 4.4. - Variare l'impugnatura del bilanciere durante l'esecuzione della prova.
- 4.5. - Sollevare i glutei dalla Panca.
- 4.6. - Sollevare il capo dalla Panca.
- 4.7. - Perdere il contatto del suolo, anche solo parziale, di entrambi o di uno dei piedi. **Lo scivolamento al suolo dei piedi o di uno di essi, non determina l'invalidamento della prova.**
- 4.8. - Estendere non simultaneamente (asincroni) gli arti superiori.
- 4.9. - Qualsiasi movimento verso il basso durante la fase di distensione degli arti superiori. Si precisa che il bilanciere può anche fermarsi durante la distensione, ma non deve mai scendere, pena l'invalidamento della prova.
- 4.10. - Distendere in modo incompleto o irregolare gli arti superiori.
- 4.11. - Il deliberato contatto tra il bilanciere e i supporti, per facilitare la distensione.
- 4.12. - Non effettuare il fermo al petto previsto. (Vedi Art. 3.14)
- 4.13. - Nel caso in cui i Caricatori (Loaders) entrino in contatto con il bilanciere durante l'esecuzione della prova, all'Atleta sarà concessa un'ulteriore prova.

## Art. 5. - Lo svolgimento della gara - Il sistema a "ROUND"

- 5.1. - La gara si svolge secondo il sistema "a Round". Ogni Atleta esegue la prima prova nel primo Round, la seconda prova nel secondo Round e la terza prova nel terzo Round.
- 5.2. - Al peso, l'Atleta, o il suo Allenatore, deve dichiarare il carico del bilanciere di partenza e l'altezza dei supporti/appoggi verticali della Panca e firmare per dichiarazione, pena l'esclusione dalla gara. Questi due valori devono essere annotati sul previsto modulo, che è trattenuto dall'Arbitro preposto alle Operazioni di peso ed usato in gara.

5.3. - Nel primo Round, l'Atleta può cambiare il peso del bilanciere una sola volta (Un solo Passaggio). Il peso del bilanciere può essere maggiore o minore di quello Dichiarato all'atto del peso, ma, in caso di riduzione, il decremento di peso non può essere superiore a sette (7) kg. Rispetto a quello originariamente Dichiarato alle Operazioni di peso.

5.4. - Il peso per il secondo Round (sia esso Automatico o Dichiarato) non può essere modificato, e non può essere inferiore al peso sollevato nel primo Round. (Automatico o Dichiarato - Vedi modulo dei passaggi)

5.5. - Nel terzo Round sono consentiti due (2) passaggi di peso del bilanciere. Il passaggio può essere superiore o inferiore rispetto a quello firmato per il Dichiarato, ma non può essere inferiore al peso sollevato nei Round precedenti.

5.6. **Tutti i passaggi sono consentiti solo se sono rispettate tutte le seguenti condizioni:**

- Il bilanciere non sia stato caricato;
- L'Atleta non sia stato chiamato in pedana;
- Il cronometro non sia stato avviato.

5.7. - Il bilanciere deve essere caricato, progressivamente, durante ogni Round. Il peso del bilanciere non decresce mai, eccezione fatta per eventuali errori di caricamento compiuti dagli Assistenti, e ciò solo alla fine del Round.

5.8. - All'interno di ogni Round, ad iniziare è l'Atleta che richiede il peso minore. Nel caso in cui due o più Atleti scelgano lo stesso peso di entrata, l'Atleta con il numero di sorteggio più basso, gareggia per primo.

5.9. - Se la prova non è valida (1° e 2° Round), l'Atleta deve attendere il successivo Round per ritentare lo stesso peso, ma se lo vuole aumentare deve dichiararlo appena sceso dalla pedana. (Vedi Art. 3.15) (Automatico o Dichiarato - Vedi modulo dei passaggi).

5.10. - Se la prova in un Round non ha successo, a causa di un errore di caricamento del bilanciere o di una rottura dell'equipaggiamento, all'Atleta è concesso un'ulteriore prova con lo stesso peso, prova da eseguirsi esclusivamente alla fine del Round. Se l'Atleta è l'ultimo del Round, gli sono accordati 120" (centoventi secondi) per ritentare. L'Atleta Paralimpico ha, invece, 180" (centottanta secondi) di tempo.

## Art. 6. - PASSAGGI - Peso del bilanciere Dichiarato e Automatico

- 6.1. - 1° Round un (1) solo passaggio - 2° Round nessun passaggio - 3° Round due (2) soli passaggi.
- 6.2. - Il peso del bilanciere Dichiarato alle Operazioni del peso deve essere, obbligatoriamente, firmato dall'Atleta/Allenatore per dichiarazione, pena l'esclusione dalla gara.
- 6.3. - Il passaggio del 1° Round è consentito fino a 5 minuti prima della partenza della gara. Sarà compito dello Speaker fare gli annunci necessari e, allo scadere del tempo stabilito, gli Arbitri addetti (Marshall), che regolamentano la gestione, terminare la fase di accettazione dei passaggi.
- 6.4. - Solo se l'Atleta/Allenatore firma, il carico del bilanciere Dichiarato, egli avrà diritto ai passaggi.

<sup>3)</sup> **Definizione di affondo nella Distensione su panca.** [Azione non consentita] - 1). Effetto causato dalla gravità del bilanciere che schiaccia, generalmente, l'area dei muscoli pettorali. 2). Azione effettuata dall'Atleta nell'intento di facilitare la distensione degli arti superiori, traendo a se (sui muscoli pettorali) il bilanciere e sfruttandone la reazione eventuale dei muscoli. (Vedi, Artt. 3.11, 8.9)



- 6.5. - Appena sceso dalla panca per il 1° Round e 2° Round, se Atleta/Allenatore non fa alcuna dichiarazione o si rifiuta di firmare, il carico del bilanciere resterà quello Automatico.
- 6.6. - L'Atleta esegue la 2ª prova con il carico Automatico, se non firma; oppure il carico Dichiarato, se firma.
- 6.7. - L'Atleta esegue la 3ª prova con il carico Automatico, se non firma; oppure il carico Dichiarato, se firma.

## Art. 7. - Errori nel caricamento del bilanciere

- 7.1. - Se il bilanciere è caricato con un peso inferiore a quello richiesto e la prova è valida, l'Atleta può accettare il risultato o ritentare con il peso richiesto. Se la prova non ha successo, all'Atleta è concessa un'ulteriore prova con il peso originariamente chiesto. In ambedue i casi, l'ulteriore prova viene effettuata alla fine del Round.
- 7.2. - Se il bilanciere è caricato con un peso maggiore di quello richiesto e la prova ha successo, all'Atleta è attribuito il risultato ottenuto. Se la prova non ha successo, all'Atleta è concessa un'ulteriore prova alla fine del Round nel corso del quale si è verificato l'errore, con il peso originariamente chiesto.
- 7.3. - Se avviene qualche variazione di peso sulla barra o ai dischi, durante l'esecuzione, o se la pedana non è in ordine, e nonostante ciò, l'esecuzione della prova è valida, l'Atleta può accettare il risultato con il carico effettivamente sollevato, oppure può ripetere la prova. Se l'esecuzione della prova non è valida, all'Atleta è concessa, un'ulteriore prova con il peso originariamente chiesto. In ambedue i casi, la nuova prova viene effettuata alla fine del Round.
- 7.4. - Se lo Speaker commette l'errore nell'annunciare un peso più leggero o più pesante di quello richiesto dall'Atleta, l'Arbitro Capo, in assenza della Giuria, del Direttore di gara e del Coordinatore della gara, assume decisioni similari agli errori di caricamento.
- 7.5. - Se i Caricatori (*Spotters / Loaders*) commettono un errore nel caricamento, o entrano in contatto con il bilanciere durante l'esecuzione della prova, all'Atleta sarà concessa un'ulteriore prova da effettuare alla fine del Round.

## Art. 8. - L'Arbitro alla Panca e le modalità di gara

- 8.1 - È l'Ufficiale di gara che, inquadrato in diversi livelli di qualifica (regionale, nazionale, internazionale di 1a e 2a categoria o Benemerito), è incaricato di giudicare l'esercizio tecnico e di valutare la condotta dell'Atleta in gara.
- 8.2 - Gli Arbitri alla Panca sono tre (3).
- 8.3 - I 3 (tre) Arbitri devono disporsi, durante l'esecuzione della prova, nel modo seguente:
- 8.4 - Arbitro Capo, seduto dietro la panca lungo l'asse verticale a debita distanza dalle attrezzature;
- 8.5 - I due Arbitri a latere, seduti, ognuno ad appropriata distanza da ciascun piede dell'Atleta.
- 8.6 - Gli Arbitri alla panca, durante l'intera prova, devono rimanere seduti al proprio posto, spazati tra loro a circa 120 gradi.
- 8.7 - L'Arbitro Capo è addetto ai segnali gestuali e vocali, previsti per ogni prova. È, altresì, incaricato di dare il segnale vocale udibile e chiaro allo Speaker "THE BAR IS LOADED" [Il Bilanciere è caricato], per comunicare che il bilanciere e i supporti verticali sono pronti, (Vedi Art. 8.8).
- 8.8 - I segnali vocali e gestuali dell'Arbitro Capo sono i seguenti:  
Quando il bilanciere è pronto, l'Arbitro Capo pronuncia il segnale vocale udibile e chiaro: "THE BAR IS LOADED" [Il Bilanciere è caricato].
- 8.9 - **INIZIO** - Appena l'Atleta è immobile - bilanciere posizionato correttamente, arti superiori estesi ed i gomiti immobili - l'Arbitro Capo effettua il segnale gestuale (mano dall'alto verso il basso) e pronuncia il segnale vocale udibile e chiaro "START" (Vedi Art. 3.11). Il Cronometrista ferma il cronometro non appena l'Arbitro Capo termina di pronunciare il segnale vocale "START".
- 8.10 - **TERMINE** - All'atto in cui l'Atleta ha completamente ultimato la distensione degli arti superiori, l'Arbitro Capo esegue il segnale gestuale (movimento all'indietro dell'avambraccio) e trasmette il segnale vocale udibile e chiaro, "RACK", (Vedi Art. 3.13).
- 8.11 - Dopo che il bilanciere è stato riposto sui supporti verticali, gli Arbitri annunciano la loro decisione per mezzo delle apposite luci:
- **BIANCO**: per la "DISTENSIONE VALIDA";
  - **ROSSO**: per la "DISTENSIONE NON VALIDA".
- 8.12 - Prima della gara, i tre (3) Arbitri devono controllare la regolarità di tutta l'attrezzatura di gara.
- 8.13 - Durante la gara i tre (3) Arbitri devono accertare principalmente che:
- a) - Il peso del bilanciere caricato sia quello comunicato dallo Speaker. A questo fine, gli Arbitri possono essere edotti con una tabella di caricamento pesi, manuale o digitale;
  - b) - Sulla pedana, l'abbigliamento e l'equipaggiamento personale dell'Atleta sia adeguato alle norme. Se un Arbitro ha ragione di dubitare del rispetto integrale di questi elementi, deve informare l'Arbitro Capo dopo che l'Atleta ha ultimato la prova.
- 8.14 - L'Arbitro (Controllore Tecnico) ha il compito di riesaminare la divisa e l'equipaggiamento personale dell'Atleta.
- 8.15 - Solo l'Atleta o i Caricatori (*Spotters / Loaders*) possono spostare il bilanciere in una nuova posizione sui supporti verticali. In questo caso, il Cronometrista, non deve fermare il cronometro. Compete all'Allenatore o all'Atleta, chiedere quest'azione al momento opportuno.





**8.16** - Prima dell'inizio di ogni tentativo, se uno dei due Arbitri a lato ritiene non corretta la posizione iniziale dell'Atleta, egli alza la mano per richiamare l'attenzione sull'irregolarità. Se c'è un'opinione di maggioranza sul fatto che l'irregolarità sussista, l'Arbitro Capo non concede il segnale d'inizio della prova. L'Atleta o il suo Allenatore, a richiesta, è informato circa la ragione per cui non riceve il segnale di "START". La Giuria, o chi per essa, deve rendere ragione dell'azione dell'Arbitro Capo all'Atleta, il quale ha a disposizione il tempo restante per correggere la sua posizione al fine di ottenere il segnale d'inizio della prova. Una volta iniziata la prova, gli Arbitri laterali si asterranno dal richiamare l'attenzione per eventuali, successive irregolarità accertate.

**8.17** - I tre Arbitri esprimeranno il loro giudizio solo al termine della prova.

**8.18** - L'Arbitro Capo è risolutivo per le sole decisioni prese in caso di errato caricamento del bilanciere o annunci non corretti dello *Speaker*. La sua decisione è resa nota allo *Speaker* che farà l'adeguato annuncio.

**8.19** - **RITIRO**. L'Atleta / Allenatore deve firmare la Scheda dell'Atleta qualora intenda ritirarsi dalla gara. Il ritiro deve essere annotato sulla Scheda dell'Atleta e firmato. Una volta che la Scheda dell'Atleta è stata firmata il ritiro diventa ufficiale e l'Atleta non può rientrare in gara. Lo *Speaker* deve annunciare il ritiro.

## Art. 9. - L'abbigliamento personale dell'Atleta

**9.1.** - Gli Atleti devono presentarsi in gara con indumenti decorosi e consoni.

**L'equipaggiamento al completo deve avere le seguenti caratteristiche:**

**9.2. - Il costume da gara deve essere monopezzo, a manica corta e aderente:**

a) - Può essere di qualsiasi colore;

b) - Su esso possono essere apposti stemmi, emblemi, logotipi e/o iscrizioni dell'Associazione/Società di appartenenza;

c) - Il nome dell'Atleta può essere apposto su qualsiasi indumento o equipaggiamento. Tutto ciò che può risultare indecoroso o che possa ledere l'immagine dello sport è vietato.

d) - Le spalline del costume di gara devono essere indossate durante tutti i sollevamenti dell'Atleta.

**9.3. - Le calzature** - Gli Atleti devono obbligatoriamente indossare le scarpe (ginniche o specifiche da pesista) durante il sollevamento (tranne nel caso di specifiche disabilità precedentemente valutate in fase di visita di classificazione).

**9.4. - Il reggiseno** - Non sono consentiti irrigidimenti, riempimenti o ferretti di sorta atti a rinforzarlo.

**9.5. - La cintura** - Gli Atleti possono indossare una cintura. Essa deve essere indossata sopra il costume di gara. L'altezza massima della cintura è di dodici (12) cm.

**9.6. - I guanti** - Gli Atleti possono indossare, guanti sportivi a mezze dita o senza dita.

**9.7. - Fasce, cerotti adesivi e bende** - Il Medico ufficiale della gara o il personale paramedico in servizio, possono applicare bendature sulle ferite del corpo dell'Atleta, sempre che queste non portino vantaggio nell'esecuzione della distensione.

a) - **Le fasce** sono coperture non adesive realizzate in diversi materiali, tra cui i più comuni sono garza, *crepe* medica, neoprene/gomma o pelle. Per la lunghezza delle fasce non è fissato alcun limite.

Le fasce applicate ai polsi non devono coprire un'area di altezza superiore a dieci (10) cm, siano esse applicate sulla pelle o sul *body* aderente. È consentito l'uso di fasce sulla superficie sia interna che esterna delle mani e possono essere attaccate al polso. Le fasce non devono essere mai attaccate al bilanciere.

**Sui gomiti non è consentito indossare alcuna fascia o prodotto sostitutivo.**

b) - **I cerotti adesivi** sono delle fasce adesive di dimensioni ridotte che normalmente sono realizzati in tessuto, plastica o in lattice con un cuscinetto assorbente. Essi possono essere indossati per proteggere piccole ferite, secondo necessità, ma non sui gomiti. I cerotti indossati sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita. I cerotti non devono mai essere attaccati al bilanciere.

c) - **Le bende** sono realizzate in cotone rigido o in *rayon* e sono conosciute come bende Atletiche, mediche e/o sportive. Le bende possono essere anche bende adesive elastiche (*Kinesio*). Si tratta di strisce adesive elastiche in cotone di vari colori. Le bende indossate sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita. Le bende indossate sulla superficie sia interna che esterna delle mani possono essere attaccate al polso. Bende o prodotti sostitutivi non devono mai essere attaccate al bilanciere. **Sui gomiti non è consentito indossare alcuna benda o prodotto sostitutivo.** La benda può essere indossata sotto ogni capo dell'abbigliamento dell'Atleta comprese altre fasce su qualsiasi parte del corpo, ad eccezione dei gomiti.

## Art. 10. - Le cinghie di fissaggio (*straps*) per la Panca Paralimpica

**10.1.** - Durante la competizione, per garantire la propria stabilità sulla panca, l'Atleta disabile può utilizzare non più di 2 (due) cinghie di fissaggio (*straps*).

**10.2.** - L'Atleta disabile può usare le proprie cinghie di fissaggio, oppure quelle messe a disposizione della panca di gara. In caso di cinghie di fissaggio proprie, queste devono essere presentate al controllo durante il *Kit Check*.

**10.3.** - Le cinghie di fissaggio possono essere posizionate ovunque tra la caviglia e l'anca, ma non sopra la rotula o sul bacino.

**10.4.** - Il fissaggio delle cinghie di fissaggio prima della prova può essere fatto dall'Atleta disabile stesso o dal suo Allenatore, con o senza l'aiuto degli Assistenti caricatori, ma sempre sotto la supervisione degli Arbitri alla pedana.

**10.5.** - L'unico materiale di fissaggio consentito sulle cinghie di fissaggio è il velcro.

**10.6.** - L'altezza delle cinghie di fissaggio può variare da un minimo di sette virgola cinque (7,5) cm ad un massimo di dieci (10) cm.



## Art. 11. - L'attrezzatura principale della gara

### 11.1. - La Panca deve avere le seguenti caratteristiche:

- a) - Essere omologata;
- b) - Essere costruita con materiali resistenti;
- c) - Assicurare massima stabilità.

### 11.2. - La Panca deve avere le seguenti dimensioni:

- a) - Lunghezza massima centoventidue (122) cm;
- b) - Larghezza da ventinove (29) cm a trentadue (32) cm;
- c) - Altezza da quarantacinque (45) cm a cinquanta (50) cm, misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della Panca, senza che essa sia schiacciata.

### 11.3. - La Panca Paralimpica deve avere le seguenti dimensioni:

- a) - Lunghezza totale duecentodieci (210) cm;
- b) - Larghezza - Sezione larga: sessantuno (61) cm per una lunghezza di cento trentanove virgola cinque (139,5) cm;
- c) - Larghezza - Sezione stretta (lato testa): trenta virgola cinque (30,5) cm per una lunghezza di settanta virgola cinque (70,5) cm;
- d) - Altezza da quarantotto (48) cm a cinquanta (50) cm, misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della Panca, senza che essa sia schiacciata.

## Art. 12. - I supporti verticali per il bilanciere

12.1. - L'altezza dei supporti verticali per il bilanciere deve essere regolabile nella misura compresa tra ottanta (80) cm e cento (100) cm, misurati dal piano di appoggio della Panca alla barra posizionata sugli appoggi verticali.

12.2. - La distanza minima tra le due facce interne dei supporti verticali deve essere di centodieci (110) cm.

## Art. 13. - Area di gara

13.1. - L'area di gara deve essere delimitata sul pavimento in assenza di una pedana adeguata su cui posare la Panca. Essa è quattro (4) m per quattro (4) m.

## Art. 14. - Spazio riservato all'Allenatore

14.1. - Vicino all'area di gara deve essere previsto uno spazio riservato all'Allenatore, unico soggetto a rappresentare l'Atleta in gara. Durante l'alzata, l'Allenatore deve, obbligatoriamente, sostare nell'area a lui assegnata e non può avvicinarsi alla panca.

**Lo spazio a lui riservato deve essere ben visibile e non deve interferire con lo svolgimento della gara.**

## Art. 15. - Il bilanciere da gara

15.1. - In tutte le gare di Distensione su panca, organizzate sotto l'egida della F.I.P.E. si devono utilizzare solo barre, dischi e morsetti ferma dischi omologati.

15.2. - Il bilanciere si compone dei seguenti elementi: la barra, i dischi e i morsetti ferma dischi.

15.3. - La barra è uguale sia per gli uomini che per le donne e pesa venti (20) kg.

15.4. - La barra, i dischi e i morsetti ferma dischi non possono essere sostituiti durante il corso della gara. Tuttavia, qualora gli Arbitri rilevino che essi siano danneggiati devono essere, immediatamente, sostituiti.

## Art. 16. - La cerimonia di Premiazione

16.1. - La Cerimonia di Premiazione è parte integrante di ogni gara. È fatto obbligo agli Atleti e agli Allenatori di presenziare in tuta Sociale e/o divisa di rappresentanza dell'Associazione/Società di appartenenza. L'Atleta o l'Allenatore, inosservante della prescrizione, è escluso dalla Premiazione.

## Art. 17. - I Caricatori (*Spotters / Loaders*)

17.1. - È compito dell'Organizzazione provvedere al reclutamento di un minimo di tre persone incaricate al servizio della Panca. Esse devono essere maggiorenni e di provata esperienza nel loro compito.

17.2. - I Caricatori (*Loaders*) devono garantire la sicurezza, sia durante il corso del caricamento del bilanciere, che durante l'esecuzione della distensione da parte dell'Atleta. I due caricatori laterali (*Loaders*) hanno il compito di accompagnare il movimento del bilanciere senza entrare in contatto con esso, mentre lo *Spotters*, posizionato dietro alla panca, avrà il compito di aiutare l'Atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi e a riposizionarlo su quest'ultimi al termine della prova.

17.3. - Lo Spotter è colui il quale passa il bilanciere all'Atleta. Salirà sulla pedana insieme all'Atleta al segnale dell'Arbitro Capo: "**THE BAR IS LOADED**" [Il Bilanciere è caricato].

17.4. - L'abbigliamento degli *Spotters / Loaders* deve essere decoroso e consono.





## Art. 18. - Fattori per decidere la classifica

- a) - Miglior risultato;
- b) - Minor peso corporeo;
- c) - Chi ha sollevato per primo;
- d) - N° di gara - Il più basso per primo<sup>4)</sup>.

## Art. 19. - Kit Check (Solo per Para Powerlifting)

Esso inizia 15 minuti prima delle Operazioni di Peso.

L'accesso al **Kit Check** avviene seguendo l'ordine delle Start list pubblicate.

L'Atleta, munito di **Tesserina FIPE**, **Documento d'identità** e di **Certificazione di avvenuta Classificazione** (il Tesserino FIPE per i già classificati o documento provvisorio per i nuovi classificati), presenta agli Arbitri la propria dotazione di gara:

- a. Scarpe;
- b. Calze;
- c. Costume da gara;
- d. T-shirt (all'Atleta può essere richiesto d'indossare la T-shirt ai fini del controllo);
- e. Reggiseno;
- f. Eventuale copricapo (per le donne);
- g. Polsiere (l'uso è facoltativo);
- h. Cintura (l'uso è facoltativo);
- i. Straps personali (l'uso è facoltativo);
- j. Eventuali accessori personali indicati dalla Commissione Classificatrice.

Al Kit Check, l'Atleta dovrà dichiarare, e l'Arbitro dovrà annotare sul modulo apposito:

- k. L'eventuale difficoltà nell'estendere completamente uno o entrambi gli arti superiori;
- l. L'eventuale uso delle polsiere;
- m. L'eventuale uso della cintura;
- n. L'uso di bendaggi (solo se ammessi in fase di Classificazione);
- o. L'uso di cerotti (solo se ammessi in fase di Classificazione).

## PICCOLO GLOSSARIO

**HOOKING** - Tipo d'impugnatura del bilanciere prona a gancio.

**KIT CHECK** - Operazione di analisi del vestiario dell'Atleta Paralimpico e della sua dotazione.

**LOADER** - Il caricatore, propriamente detto, è colui che ha la responsabilità di preparare il bilanciere ed assistere l'Atleta lateralmente in caso di necessità. Essi devono essere due maggiorenni designati dall'Organizzazione di gara (Vedi Regolamento). Solo i caricatori / **Loaders** possono regolare, alzare e/o abbassare il bilanciere se richiesto.

**"RACK"** - Comando vocale, accompagnato da un segnale gestuale (movimento all'indietro dell'avambraccio), effettuato dall'Arbitro Capo che dà il segnale all'Atleta per il termine della prova.

**"ROUND"** - Sistema di gara in cui ogni Atleta esegue la prima prova nel primo *Round*, la seconda prova nel secondo *Round* e la terza prova nel terzo *Round*.

**"START"** - Comando vocale, accompagnato da un segnale gestuale (mano dall'alto verso il basso), effettuato dall'Arbitro Capo che dà il segnale all'Atleta per l'inizio della prova.

**STRAP/S** - Cinghia/e di fissaggio alla panca utilizzate dall'Atleta Paralimpico durante la prova.

**SPEAKER** - Arbitro incaricato di dare tutte le comunicazioni ufficiali derivanti dai Regolamenti Tecnici per il corretto svolgimento della gara, e/o quelle che gli siano suggerite dal Coordinatore o dal Direttore di gara. La funzione di Speaker può, inoltre, coincidere con quella di Cronometrista.

**SPOTTER** - Addetto, esperto e maggiorenne, che l'Organizzazione mette al servizio della Panca. Egli deve garantire la sicurezza, sia durante il corso del caricamento del bilanciere, che durante l'esecuzione della prova da parte dell'Atleta. Lo Spotter è colui il quale passa il bilanciere all'Atleta sollevandolo dagli appoggi. Salirà sulla pedana insieme all'Atleta al segnale dell'Arbitro Capo: **"THE BAR IS LOADED"** [Il Bilanciere è caricato].

<sup>4)</sup> **Principio.** L'Atleta con il numero di gara superiore può aver eseguito la prova nel *Round* precedente.



**Esempio di Modulo personale per i Passaggi Dichiarati e Automatici**

Cognome		N° Gara	
Nome			
Società/Nazione			
Categoria	Peso corporeo Kg	Altezza appoggi	Cinghie
<b>1° ROUND</b>		<b>2° ROUND</b>	
Dichiarato al peso	Automatico	Dichiarato	Automatico
Firma	Firma		Dichiarato
1° Passaggio	Firma	1° Passaggio	Firma
		2° Passaggio	Firma

Uso della penna **ROSSA** per l'Arbitro e uso della penna **NERA** per Atleta/Allenatore.

...  
**3.15** - Appena terminata la prima o la seconda prova, l'Allenatore o l'Atleta può eseguire, la Dichiarazione di peso del bilanciere per il *Round* successivo.

**a)** Se la prova precedente è valida, l'Atleta o il suo Allenatore, dichiara il peso del bilanciere per la prova successiva. Il peso Dichiarato è annotato sull'apposito spazio del modulo dall'Atleta o dall'Allenatore alla presenza dell'Arbitro (*Marshal*). Se l'Atleta, o il suo Allenatore, non Dichiaro alcun peso, la progressione Automatica dopo ogni tentativo precedente riuscito sarà di un (1) kg.

**b)** Se la prova precedente non è valida, il peso del bilanciere rimane invariato nella prova successiva e l'Atleta potrà ripetere lo stesso carico o, eventualmente, aumentarlo firmando il Dichiarato nel *Round* successivo.

**5.1** La gara si svolge secondo il sistema a "Round". Ogni Atleta esegue la prima prova nel primo Round, la seconda prova nel secondo Round e la terza prova nel terzo Round.

...  
**5.2** Al peso, l'Atleta, o il suo Allenatore, deve dichiarare il carico del bilanciere di partenza e l'altezza dei supporti/appoggi verticali della Panca e firmare per dichiarazione, pena l'esclusione dalla gara. Questi due valori devono essere annotati sul previsto modulo, che è trattenuto dall'Arbitro preposto alle Operazioni di peso ed usato in gara ...

**Pass di accesso all'area di gara e di riscaldamento**



**Esempi di panche**



Panca Paralimpica



Panca per normodotati

**Comandi Vocali e Gestuali dell'Arbitro Capo**

<b>THE BAR IS LOADED</b>	<b>START</b>	<b>RACK</b>
Vocale	Vocale e Gestuale	Vocale e Gestuale

**Start**



[Artt. 3.11, 8.9, 8.16]

**Rack**



[Artt. 3.13, 8.10]