

FIPCF FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA E CULTURA FISICA

P R O G R A M M A DELL'ATTIVITA' FEDERALE

2006



FIPCF FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA E CULTURA FISICA

**P R O G R A M M A
DELL'ATTIVITA' FEDERALE**

2006

INDICE

CALENDARIO AGONISTICO NAZIONALE ED INTERNAZIONALE

Pag. 6

TITOLO I

NORME GENERALI

Pag. 8

Classi d'età	“	8
Tutela sanitaria	“	8
Atleti di nazionalità straniera	“	9
Organizzazione delle gare	“	9
Obblighi e divieti-sanzioni-reclami	“	10

TITOLO II

MANIFESTAZIONI AGONISTICHE FEDERALI CON PUNTEGGIO (voti plurimi)

Pag. 11

Campionati di Pesistica

Protocollo di cerimonia	“	12
Assoluti	Orari e date	“ 12
	Categorie di peso e minimi di gara	“ 12
	Primati	“ 13
	Classifiche e Premiazioni	“ 13
	Contributi	“ 14
Seniores	Orari e date	“ 14
	Categorie di peso e minimi di gara	“ 15
	Primati	“ 15
	Classifiche e Premiazioni	“ 15
	Contributi	“ 16
Juniores	Orari e date	“ 17
	Categorie di peso e minimi di gara	“ 17
	Primati	“ 17
	Classifiche e Premiazioni	“ 17
	Contributi	“ 18
Speranze	Orari e date	“ 19
	Categorie di peso e minimi di gara	“ 19
	Primati	“ 20
	Classifiche e Premiazioni	“ 20
	Contributi	“ 20

Cadetti	Orari e date	Pag. 21
	Categorie di peso e minimi di gara	“ 21
	Primati	“ 22
	Classifiche e Premiazioni	“ 22
	Contributi	“ 23
Esordienti	Orari e date	“ 23
	Iscrizioni	“ 24
	Categorie di peso e minimi di gara	“ 24
	Primati	“ 24
	Classifiche e Premiazioni	“ 25
	Contributi	“ 25

TITOLO III

MANIFESTAZIONI AGONISTICHE FEDERALI (voto di base)

Pag. 27

Pesistica

Campionati Italiani Master di Pesistica	“ 27
Criterium Nazionale Universitario di Pesistica	“ 29
Coppa Italia Under 15 - Under 17 M/F	“ 30

Cultura Fisica

Campionati Italiani di Sviluppo Muscolare	“ 31
Campionati Italiani di Braccio di Ferro	“ 32
Campionati Italiani di Biathlon Atletico	“ 34
Power Games - Campionati Italiani	“ 35
Palestriadi - Campionati Italiani di Fitness a Squadre	“ 36
Criterium Nazionale di Distensione su Panca	“ 37

TITOLO IV

MANIFESTAZIONI FEDERALI SENZA PUNTEGGIO

Pag. 40

Campionato Italiano a Squadre Regionali di Pesistica	“ 40
Giochi Sportivi Studenteschi di Pesistica	“ 41
Finale Nazionale Giovanissimi Gardaland	“ 43

TITOLO V
ATTIVITÀ FEDERALE REGIONALE

Pag. 46

Classificazione	“ 46
Pesistica	“ 47
Cultura Fisica	“ 47

ALLEGATI

Pag. 49

Tabella per le classi d'età	“ 49
Tabella dei minimi di gara per la Pesistica	“ 49
Tabella Sinclair maschile	“ 51
Tabella Sinclair femminile	“ 58
Tabella Comparativa della Corsa (Biathlon Atletico)	“ 62

CALENDARIO AGONISTICO NAZIONALE ED INTERNAZIONALE 2006

FEBBRAIO

5 febbraio	Qualificazione Regionale/Interregionale per Camp. Ita. Seniores M/F	Sedi Regionali
18 febbraio	Coppa Italia - Under 15 M/F Regionale Classifica d'Ufficio	Sedi Regionali
26 febbraio	Qualificazione Regionale/Interregionale per Speranze/Juniores M/F	Sedi Regionali

MARZO

11 marzo	Campionati Italiani Seniores, Universitari e Master M/F	Caltanissetta
16-19 marzo	EU Championships	Bischofshofen (AUT)
25 marzo	Campionati Italiani Juniores M/F	Somma Lombardo (VA)

APRILE

8 aprile	Campionati Italiani Speranze M/F	Benevento
29-7 maggio	Campionati Europei Seniores M/F	Wladyslawowo (POL)

MAGGIO

13 maggio	Campionati Italiani Esordienti M/F	Ercolano (NA)
21 maggio	Qualificazione Regionale/Interregionale per Camp. Ita. Cadetti M/F	Sedi Regionali
21-27 maggio	Campionati Mondiali Juniores	Hangchow (CHN)

GIUGNO

3 giugno	42° Trofeo ALPE ADRIA	Bosnia Erzegovina
9-11 giugno	ARGE ALP CUP for Men and Women	Rorschach (SUI)
22-26 giugno	European Promotion Cup	Udine (ITA)
24 giugno	Campionati Italiani Cadetti M/F	Teramo
30-2 luglio	Campionati Mondiali Universitari	Izmir (TUR)

LUGLIO

1 luglio	"Power Games" Campionati Italiani M/F	Carini (PA)
8 luglio	"Braccio di Ferro" Campionati Italiani M/F	Aosta
15 luglio	"Palestriadi" Campionati Italiani di Fitness	Ostia Lido

	a Squadre M/F	
22 luglio	“Sviluppo Muscolare” Campionati Italiani M/F	
24-29 luglio	Campionati Europei Cadetti	Landskron (SWE)
29 luglio	“Biathlon Atletico” Campionati Italiani M/F	

SETTEMBRE

2-3 settembre	2ª Coppa del Mediterraneo	Caltanissetta
	21° Trofeo “Francesco Scarantino”	
26-1 ottobre	Campionati Europei Juniores	Palermo

OTTOBRE

13-14 ottobre	Finale Nazionale Giovanissimi M/F “Gardaland”	Verona
29 ottobre	Qualificazione Regionale/Interregionale per Camp. Ita. Assoluti M/F	Sedi Regionali

NOVEMBRE

1-9 novembre	Campionati Mondiali Seniores	Santo Domingo (DOM)
4 novembre	“Distensione su Panca” Criterium Nazionale M/F	Foggia
25 novembre	Coppa Italia Under 17 M/F Reg. o Inter. con Classifica d’Ufficio	Sedi Regionali

DICEMBRE

2 dicembre	Campionati Italiani Assoluti Pesistica M/F	Torino
16 dicembre	Campionati Italiani a Squadre Regionali M/F	

- CLASSI DI ETÀ

1. Gli Atleti sono suddivisi nelle seguenti classi (maschili e femminili):

Pre - Agonisti

dal 6° al 13° anno nati/e negli anni dal 1993 al 2000

Giovanissimi

solo 13° anno nati/e nel 1993

Agonisti

<i>Esordienti</i>	<i>solo 14° anno</i>	<i>nati/e nel 1992</i>
<i>Cadetti</i>	<i>dal 15° al 16° anno</i>	<i>nati/e negli anni dal 1990 al 1991</i>
<i>Speranze</i>	<i>dal 17° al 18° anno</i>	<i>nati/e negli anni dal 1988 al 1989</i>
<i>Juniore</i>	<i>dal 19° al 20° anno</i>	<i>nati/e negli anni dal 1986 al 1987</i>
<i>Seniores</i>	<i>dal 21° al 40° anno</i>	<i>nati/e negli anni dal 1966 al 1985</i>
<i>Master A</i>	<i>dal 41° al 45° anno</i>	<i>nati/e negli anni dal 1961 al 1965</i>
<i>Master B</i>	<i>dal 46° al 55° anno</i>	<i>nati/e negli anni dal 1951 al 1960</i>
<i>Master C</i>	<i>oltre il 55° anno</i>	<i>nati/e negli anni dal 1950 e precedenti.</i>

Non Agonisti

dal 14° anno nati/e negli anni dal 1992 e precedenti.

Tutti coloro che non intendono o non possono svolgere attività agonistica.

- TUTELA SANITARIA

1. Le Società Sportive sono obbligate a sottoporre i loro tesserati a visita medica annuale al fine di accertare la loro idoneità all'attività sportiva agonistica ai sensi delle vigenti leggi.
2. L'accertamento dell'**idoneità generica** è richiesta per gli Atleti Preagonisti e Non Agonisti.
3. Tutti coloro che praticano attività agonistica devono sottoporsi a visita medica affinché sia accertata la loro **idoneità specifica** allo sport che praticano.
4. I certificati medici di **idoneità generica** o **specifico** devono essere rilasciati ai sensi delle vigenti leggi; i certificati devono essere conservati presso la Segreteria della Società Sportiva di appartenenza.

5. Gli Atleti/e della classe Master devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al ciclo-ergometro o al nastro trasportatore.

– ATLETI DI NAZIONALITÀ STRANIERA

1. È consentito il tesseramento di Atleti/e stranieri/e, purché in possesso di regolare permesso di soggiorno e non vincolati con società di altre nazioni; esplicita autodichiarazione in tal senso deve essere inviata in segreteria unitamente alla richiesta di tesseramento.

– ORGANIZZAZIONE DELLE GARE

1. Tutte le gare nazionali ed internazionali di Pesistica devono essere organizzate, salvo deroghe previste dal presente Regolamento, in conformità con il Regolamento Tecnico Internazionale IWF 2005/2008.

2. In particolare gli Organizzatori dovranno predisporre:

(caratteristiche minime dell'impianto):

- parterre per due pedane di gara
- area destinata al pubblico
- area riservata alle autorità
- servizi igienici per il pubblico
- servizi igienici divisi per gli Atleti ed ufficiali di gara, uomini e donne
- spogliatoi divisi per gli Atleti ed ufficiali di gara, uomini e donne
- sala per il controllo antidoping completa di servizio igienico
- adeguata sala riscaldamento
- sala peso divisa per Atleti ed Atlete
- sala infermeria
- sala per la segreteria di gara
- saletta riservata per la federazione

(logistica):

- alberghi convenzionati per le società e gli ufficiali di gara (non distanti dalla sede di gara)

(attrezzatura):

- fondale scenico area di gara
- 2 pedane di gara m. 4 x 4
- 2 bilance elettroniche per "peso prova"
- 4 porta magnesio (2 in sala gara, 2 in sala riscaldamento)
- 6 bandierine bianche e 6 bandierine rosse (di riserva)
- 10 tavolini con sedie per arbitri e segreteria di gara

- 8 -10 pedane da riscaldamento
- 2 bilancieri omologati IWF da gara (1 maschile, 1 femminile)
- 4 rastrelliere portadischi
- 8/10 bilancieri da riscaldamento
- 2 set dischi diametro 45 cm 5 kg (solo esordienti e cadetti)
- 1 podio
- 1 tavolo con sedie per servizio antidoping
- fotocopiatrice per segreteria di gara

– OBBLIGHI E DIVIETI – SANZIONI - RECLAMI

1. Durante lo svolgimento delle gare tutti gli Atleti/e **devono indossare esclusivamente la tuta o il costume sociale.**
2. In deroga al Regolamento Tecnico Internazionale, in tutte le gare regionali e nazionali si possono effettuare le operazioni di peso indossando un costume.
3. L'Insegnante Tecnico (o un suo Delegato tesserato alla FIPCF) è ammesso sul campo di gara per assistere il proprio Atleta.
4. In caso di infrazione disciplinare commessa durante la gara da Dirigenti Sociali, Insegnanti Tecnici ed Atleti, il Segretario di Gara può prendere i seguenti provvedimenti:
 - a) allontanare dal campo di gara il Dirigente Sociale e/o l'Insegnante Tecnico;
 - b) sospendere l'Atleta e/o la Società sportiva dalla manifestazione ed allontanarli dal campo di gara.
 Successivamente insieme agli altri ufficiali della gara, il Segretario di Gara deve inviare (tramite la Segreteria Federale) un dettagliato rapporto al Procuratore Federale.
5. Le Società Sportive che durante lo svolgimento di una gara si ritengono danneggiate possono presentare al Segretario di Gara "reclamo" firmato dal Dirigente accompagnatore munito di tessera federale, unitamente alla prescritta tassa di **€ 25,00** che sarà restituita in caso di accoglimento dello stesso.
6. Il "reclamo" deve essere **immediatamente** annunciato al Segretario di Gara e presentato entro 15 minuti. Il reclamo annunciato sospende la gara relativamente alla categoria di peso interessata.
In ottemperanza al Regolamento Tecnico Internazionale non sono ammessi reclami di ordine tecnico avversi le decisioni arbitrali.

– CAMPIONATI DI PESISTICA

Le manifestazioni agonistiche federali di Pesistica con punteggio per la classifica annuale e per quella quadriennale ai fini dell'attribuzione dei voti plurimi sono le seguenti (vedi Statuto Federale):

- a. Campionati Italiani Assoluti di Pesistica;**
- b. Campionati Italiani Seniores di Pesistica;**
- c. Campionati Italiani Juniores di Pesistica;**
- d. Campionati Italiani Speranze di Pesistica;**
- e. Campionati Italiani Cadetti di Pesistica;**
- f. Campionati Italiani Esordienti di Pesistica.**

Ai Campionati di cui sopra, ad esclusione dei Campionati Italiani Esordienti, si accede con fase regionale o interregionale di qualificazione.

Le fasi di qualificazione devono svolgersi obbligatoriamente nella propria regione di appartenenza o nella regione **limitrofa** (fasi interregionali) a condizione che i Presidenti dei Comitati interessati abbiano preventivamente preso accordo e dato comunicazione alla Segreteria Federale.

I primi **6** Atleti di ogni categoria, maschile e femminile, risultanti dalla Classifica d'Ufficio, hanno diritto a disputare la fase finale unitamente agli eventuali ex equo (*pari peso personale e pari kg sollevati*).

Uno o più atleti/e ex equo risultanti dal **1°** al **6°** posto nella classifica della Finale Nazionale prenderanno lo stesso punteggio.

Gli Atleti/e che nella Classifica d'Ufficio risultano classificati al **7°** posto, pur non disputando la fase finale, prenderanno **2** punti; gli Atleti/e in classifica dall'**8°** posto in poi, a condizione di avere realizzato i minimi previsti per la classe in cui stanno gareggiando, prenderanno **1** punto.

Agli Atleti/e classificati nei primi 6 posti che per qualunque motivo non parteciperanno alla fase finale, sono assegnati **3** punti (**saranno considerati come sesti classificati**).

Le date ultime delle gare di qualificazione previste in calendario sono **inderogabili** ed i verbali di gara delle stesse devono pervenire alla Segreteria FIPCF entro e non oltre le **24** ore successive per mezzo di fax o posta elettronica a cura del Presidente o Delegato del Comitato Regionale il quale provvederà contestualmente a spedire gli originali con raccomandata A.R.

Solo su espressa e motivata richiesta, da presentare alla Segreteria Federale almeno con anticipo di venti giorni, i Comitati Regionali possono richiedere di

disputare la gara di qualificazione Regionale o Interregionale il giorno precedente la data fissata dal Calendario Federale.

Gli Atleti/e impegnati in ritiri con le Squadre Nazionali, in deroga alla obbligatorio di effettuare la qualificazione nella propria regione, possono qualificarsi nella regione di residenza temporanea.

– PROTOCOLLO DI CERIMONIA

Per tutte le manifestazioni agonistiche federali il protocollo di cerimonia prevede:

- presentazione degli Atleti/e di ogni categoria che si appresta a gareggiare;
- presentazione della terna arbitrale
- presentazione del Segretario di gara
- presentazione del Medico di gara

– CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore **20.00** alle ore **21.00** per tutte le categorie di peso maschili e femminili.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore **09.00**

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un valido documento di riconoscimento.

Ai Campionati Italiani Assoluti possono partecipare gli Atleti/e appartenenti alle classi: Esordienti, Cadetti, Speranze, Juniores e Seniores.

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge con le categorie di peso ed i minimi di gara di seguito indicati:

Categorie		Categorie	
Maschili	Minimi	Femminili	Minimi
56	KG 165	48	KG 85
62	KG 185	53	KG 90
69	KG 200	58	KG 95
77	KG 213	63	KG 100
85	KG 225	69	KG 103
94	KG 235	75	KG 108
105	KG 245	+75	KG 110
+105	KG 250		

Primati

I Primati possono essere migliorati solamente di 1 kg o suoi multipli, secondo quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale.

Classifiche e premiazioni

Le classifiche per Società, sia Maschile che Femminile, **stilate dal Segretario di Gara**, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	a tutti gli Atleti che ottengono il minimo.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- migliori piazzamenti;
- minor numero di Atleti/e;
- migliore totale Sinclair;
- sorteggio.

Per ciascuna Categoria di Peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore diploma e premio di € **500,00**; € **250,00** al tecnico sociale.
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1[^], 2[^] e 3[^] classificate sono assegnate le coppe obbligatoriamente messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Alle Società degli Atleti/e che disputano la fase finale (primi 6 della classifica d'Ufficio) viene corrisposto il contributo di € **50,00** per ogni punto federale conquistato es:

1° class.	10 punti	€ 500,00 ;
2° class.	08 punti	€ 400,00 ;
3° class.	06 punti	€ 300,00 ;
4° class.	05 punti	€ 250,00 ;
5° class.	04 punti	€ 200,00 ;
6° class.	03 punti	€ 150,00 .

Gli Atleti/e ex equo risultanti dal 1° al 6° posto nella classifica finale prenderanno lo stesso contributo.

Non usufruiscono di tale beneficio le Società i cui Atleti rientrano nella seguente fattispecie:

- fuori gara ;
- non disputano la fase finale;
- classificati dal settimo posto in poi nelle Classifiche d'Ufficio.

Alle Società i cui Atleti/e disputano la fase finale viene, inoltre, corrisposto un contributo, in base alle tabelle chilometriche vigenti, per l'Insegnante Tecnico Responsabile **presente effettivamente** in sede di gara, qualunque sia il numero di Atleti partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo di € **1.500,00**.

– CAMPIONATI ITALIANI SENIORES DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore **20.00** alle ore **21.00** per tutte le categorie di peso maschili e femminili.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore **09.00**

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido. **Ai Campionati Italiani Seniores possono partecipare gli Atleti/e nati/e dal 1966 al 1985 (dal 21° al 40° anno di età).**

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge con le categorie di peso ed i minimi di gara di seguito indicati:

Categorie		Categorie	
Maschili	Minimi	Femminili	Minimi
56	KG 150	48	KG 80
62	KG 163	53	KG 85
69	KG 175	58	KG 90
77	KG 188	63	KG 95
85	KG 198	69	KG 98
94	KG 208	75	KG 103
105	KG 215	+75	KG 105
+105	KG 223		

Primati

I Primati possono essere migliorati solamente di 1 kg o suoi multipli, secondo quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale.

Classifiche e premiazioni

Le classifiche per Società, sia Maschile che Femminile, **stilate dal Segretario di Gara**, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

- 10 punti al 1° classificato
- 8 punti al 2° classificato
- 6 punti al 3° classificato
- 5 punti al 4° classificato
- 4 punti al 5° classificato
- 3 punti al 6° classificato
- 2 punti al 7° classificato
- 1 punto a tutti gli Atleti che ottengono il minimo.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti/e;
- c. migliore totale Sinclair;
- d. sorteggio.

Per ciascuna Categoria di Peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore e diploma;
2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1[^], 2[^] e 3[^] classificate sono assegnate le coppe o le targhe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Alle Società degli Atleti/e che disputeranno la fase finale (primi 6 della classifica d'Ufficio) viene corrisposto il contributo di **€ 50,00** per ogni punto federale conquistato es:

1° class.	10 punti	€ 500,00;
2° class.	08 punti	€ 400,00;
3° class.	06 punti	€ 300,00;
4° class.	05 punti	€ 250,00;
5° class.	04 punti	€ 200,00;
6° class.	03 punti	€ 150,00.

Gli Atleti/e ex equo risultanti dal 1° al 6° posto nella classifica della finale nazionale prendono lo stesso contributo.

Non usufruiscono di tale beneficio le Società i cui Atleti rientrano nella seguente fattispecie:

- fuori gara ;
- non disputano la fase finale;
- classificati dal settimo posto in poi nelle classifiche d'Ufficio.

Alle Società i cui Atleti/e disputano la fase finale viene, inoltre, corrisposto un contributo, in base alle tabelle chilometriche vigenti, per l'Insegnante Tecnico Responsabile **presente effettivamente** in sede di gara, qualunque sia il numero di Atleti partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo di € 1.000,00.

– CAMPIONATI ITALIANI JUNIORES DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore **20.00** alle ore **21.00** per tutte le categorie di peso maschili e femminili.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore **09.00**

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Campionati Italiani Juniores possono partecipare gli Atleti/e nati/e dal 1986 al 1987 (dal 19° al 20° anno di età).

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge con le categorie di peso ed i minimi di gara di seguito indicati:

Categorie		Categorie	
Maschili	Minimi	Femminili	Minimi
56	KG 130	48	KG 73
62	KG 140	53	KG 78
69	KG 153	58	KG 83
77	KG 163	63	KG 85
85	KG 173	69	KG 88
94	KG 180	75	KG 93
105	KG 188	+75	KG 95
+105	KG 195		

Primati

I Primati possono essere migliorati solamente di 1 kg o suoi multipli, secondo quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale.

Classifiche e premiazioni

Le classifiche per Società, sia Maschile che Femminile, **stilate dal Segretario di Gara**, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	a tutti gli Atleti che ottengono il minimo.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- migliori piazzamenti;
- minor numero di Atleti/e;
- migliore totale Sinclair;
- sorteggio.

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1^a, 2^a e 3^a classificate sono assegnate le coppe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Alle Società degli Atleti/e che disputano la fase finale (primi 6 della classifica d'Ufficio) viene corrisposto il contributo di **€ 50,00** per ogni punto federale conquistato es:

1° class.	10 punti	€ 500,00;
2° class.	08 punti	€ 400,00;
3° class.	06 punti	€ 300,00;
4° class.	05 punti	€ 250,00;
5° class.	04 punti	€ 200,00;
6° class.	03 punti	€ 150,00.

Gli atleti/e ex equo risultanti dal 1° al 6° posto nella classifica della finale nazionale prenderanno lo stesso contributo.

Non usufruiscono di tale beneficio le Società i cui Atleti rientrano nella seguente

- fattispecie;
- fuori gara;
- non disputano la fase finale;
- classificati dal settimo posto in poi nelle classifiche d'Ufficio.

Alle Società i cui Atleti/e disputano la fase finale viene, inoltre, corrisposto un contributo, in base alle tabelle chilometriche vigenti, per l'Insegnante Tecnico Responsabile **presente effettivamente** in sede di gara, qualunque sia il numero di Atleti partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo di € 1.000,00.

– CAMPIONATI ITALIANI SPERANZE DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore 20.00 alle ore 21.00 per tutte le categorie di peso maschili e femminili.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore 09.00

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Campionati Italiani Speranze possono partecipare gli Atleti/ e nati/e dal 1988 al 1989 (dal 17° al 18° anno di età).

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge con le categorie di peso ed i minimi di gara di seguito indicati:

Categorie		Categorie	
Maschili	Minimi	Femminili	Minimi
56	KG 118	48	KG 65
62	KG 128	53	KG 70
69	KG 138	58	KG 75
77	KG 147	63	KG 78
85	KG 155	69	KG 80
94	KG 163	75	KG 83
105	KG 170	+75	KG 85
+105	KG 178		

Primati

I Primati possono essere migliorati solamente di 1 kg o suoi multipli, secondo quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale.

Classifiche e premiazioni

Le classifiche per Società, sia Maschile che Femminile, **stilate dal Segretario di Gara**, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	a tutti gli Atleti che ottengono il minimo.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti/e;
- c. migliore totale Sinclair;
- d. sorteggio.

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma.

Alle Società Sportive 1^a, 2^a e 3^a classificate sono assegnate le coppe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Alle Società degli Atleti/e che disputano la fase finale (primi 6 della classifica d'Ufficio) viene corrisposto il contributo di **€ 50,00** per ogni punto federale conquistato es:

1° class.	10 punti	€ 500,00;
2° class.	08 punti	€ 400,00;
3° class.	06 punti	€ 300,00;
4° class.	05 punti	€ 250,00;
5° class.	04 punti	€ 200,00;
6° class.	03 punti	€ 150,00.

Gli Atleti/e ex equo risultanti dal 1° al 6° posto nella classifica finale prenderanno lo stesso contributo.

Non usufruiscono di tale beneficio le Società i cui Atleti rientrano nella seguente fattispecie:

- fuori gara ;
- non disputano la fase finale;
- classificati dal settimo posto in poi nelle classifiche d'Ufficio.

Alle Società i cui Atleti/e disputano la fase finale viene, inoltre, corrisposto un contributo, in base alle tabelle chilometriche vigenti, per l'Insegnante Tecnico Responsabile **presente effettivamente** in sede di gara, qualunque sia il numero di Atleti partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo di € 1.000,00.

– CAMPIONATI ITALIANI CADETTI DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore **20.00** alle ore **21.00** per tutte le categorie di peso maschili e femminili.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore **09.00**

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Campionati Italiani Cadetti possono partecipare gli Atleti/ e nati/e dal 1990 al 1991 (dal 15° al 16° anno di età).

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge con le categorie di peso ed i minimi di gara di seguito indicati:

Categorie		Categorie	
Maschili	Minimi	Femminili	Minimi
50	KG 85	44	KG 55
56	KG 93	48	KG 58
62	KG 100	53	KG 63
69	KG 108	58	KG 68
77	KG 115	63	KG 70
85	KG 120	69	KG 73
94	KG 125	+69	KG 75
+94	KG 130		

Primati

I Primati possono essere migliorati solamente di 1 kg o suoi multipli, secondo quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale.

Classifiche e premiazioni

Le classifiche per Società, sia Maschile che Femminile, **stilate dal Segretario di Gara**, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	a tutti gli Atleti che ottengono il minimo.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti/e;
- c. migliore totale Sinclair;
- d. sorteggio.

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

1° classificato medaglia dorata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma;

2° classificato medaglia argentata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma;
3° classificato medaglia bronzata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma.

Alle Società Sportive 1[^], 2[^] e 3[^] classificate sono assegnate le coppe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Alle Società degli Atleti/e che disputano la fase finale (primi 6 della classifica d'Ufficio) viene corrisposto il contributo di **€ 50,00** per ogni punto federale conquistato es:

1° class.	10 punti	€ 500,00;
2° class.	08 punti	€ 400,00;
3° class.	06 punti	€ 300,00;
4° class.	05 punti	€ 250,00;
5° class.	04 punti	€ 200,00;
6° class.	03 punti	€ 150,00.

Gli Atleti/e ex equo risultanti dal 1° al 6° posto nella classifica della finale nazionale prenderanno lo stesso contributo.

Non usufruiscono di tale beneficio le Società i cui Atleti rientrano nella seguente fattispecie:

- fuori gara ;
- non disputano la fase finale;
- classificati dal settimo posto in poi nelle classifiche d'Ufficio.

Alle Società i cui Atleti/e disputano la fase finale viene, inoltre, corrisposto un contributo, in base alle tabelle chilometriche vigenti, per l'Insegnante Tecnico Responsabile **presente effettivamente** in sede di gara, qualunque sia il numero di Atleti partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo di **€ 1.000,00**.

– CAMPIONATI ITALIANI ESORDIENTI DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore **20.00** alle ore **21.00** per tutte le categorie di peso maschili e femminili.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore **09.00**

Attrezzatura da utilizzare:

- **minibilanciere per carichi da 10 a 21 kg;**
- **bilanciere olimpico femminile per carichi superiori a 22 kg;**
- **dischi da 5 kg e di diametro cm 45**

Iscrizioni

Per ragioni organizzative le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti/e nel termine tassativo di **7** giorni precedenti la data di svolgimento della gara. **Le Società che non si attengono alle disposizioni di cui sopra, perdono il diritto alla corresponsione del contributo previsto in favore di Atleti e Tecnici.** Le iscrizioni devono essere compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci. **Le iscrizioni sono gratuite.**

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Campionati Italiani Esordienti possono partecipare gli Atleti/ e nati/e nel 1992 (14° anno di età).

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge con le categorie di peso ed i minimi di gara di seguito indicati:

Categorie		Categorie	
Maschili	Minimi	Femminili	Minimi
45	KG 48	44	KG 40
50	KG 53	48	KG 45
56	KG 58	53	KG 48
62	KG 63	58	KG 50
69	KG 68	63	KG 53
77	KG 73	69	KG 55
85	KG 78	+69	KG 58
+85	KG 80		

Primati

I Primati possono essere migliorati solamente di 1 kg o suoi multipli, secondo quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale.

Classifiche e premiazioni

Le classifiche per Società, sia Maschile che Femminile, **stilate dal Segretario di Gara**, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	a tutti gli Atleti che ottengono il minimo.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- migliori piazzamenti;
- minor numero di Atleti/e;
- migliore totale Sinclair;
- sorteggio.

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm 50 montata su nastro tricolore e diploma.

A tutti i partecipanti (Atleti/e) viene consegnata una medaglia di partecipazione a cura della **Società Organizzatrice**.

Alle Società Sportive 1^a, 2^a e 3^a classificate sono assegnate le coppe obbligatoriamente messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Per tutti gli atleti/e che eguagliano o superano i minimi di gara, nelle classifiche per categoria di peso, viene corrisposto alle Società un contributo sulla base delle tabelle chilometriche vigenti.

A tutte le Società partecipanti viene corrisposto lo stesso tipo di contributo per un solo accompagnatore (Insegnante, Tecnico o Dirigente), purché regolarmente tesserato ed effettivamente presente in sede di gara, qualunque sia il numero di Atleti partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo di **€ 1.000,00**.

– PESISTICA

Le manifestazioni agonistiche federali di Pesistica che danno diritto esclusivamente all'attribuzione del **voto di base** (vedi Statuto Federale) sono le seguenti:

- a) Campionati Italiani Master di Pesistica;
- b) Criterium Nazionale Universitario di Pesistica;
- c) Coppa Italia Under 15 - Under 17 (Classifica d'Ufficio).

a) CAMPIONATI ITALIANI MASTER DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore **20.00** alle ore **21.00** per tutte le categorie di peso maschili e femminili.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore **09.00**

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti/e nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento della gara a pena l'esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere comunque compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci. Le iscrizioni sono gratuite.

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Campionati Italiani Master possono partecipare gli Atleti/e nati/e dal 1965 e precedenti e precisamente:

Master "A": dal **41°** al **45°** anno – nati/e negli anni dal **1961** al **1965**;

Master "B": dal **46°** al **55°** anno – nati/e negli anni dal **1951** al **1960**;

Master "C": oltre il **55°** anno – nati/e negli anni dal **1950** e precedenti.

Gli Atleti/e devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al ciclo-ergometro o al nastro trasportatore.

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge senza categorie di peso e senza minimi.

Classifiche e premiazioni

Per ciascuna classe (A-B-C) la classifica maschile e femminile è stilata utilizzando la tabella comparativa Sinclair.

Il punteggio assegnato ai fini della classifica finale di gara è il seguente:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	dall'8° classificato in poi.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- migliori piazzamenti;
- minor numero di Atleti/e;
- migliore totale Sinclair;
- sorteggio.

Per ciascuna Classe (A-B-C), sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- | | |
|-----------------|---|
| 1° classificato | medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore; |
| 2° classificato | medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore; |
| 3° classificato | medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore. |

Alle Società Sportive 1^a, 2^a e 3^a classificate sono assegnate le coppe o le targhe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume di gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti e le Società partecipanti.

b) CRITERIUM NAZIONALE UNIVERSITARIO DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore **20.00** alle ore **21.00** per tutte le categorie di peso maschili e femminili.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore **09.00**

Iscrizioni

La gara è riservata ai tesserati FIPCF che gareggiano per il CUS di appartenenza.

Gli Atleti/e devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni compilate su apposito modello nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento della gara. Le iscrizioni sono gratuite.

Tutti coloro che partecipano alla gara devono essere muniti della tessera federale dell'anno in corso, dell'originale del certificato d'iscrizione all'anno accademico 2005/2006 (oppure devono essere in possesso della ricevuta in originale delle tasse pagate) e di un documento di identità valido, da esibire al momento del peso alla commissione di Controllo del CUSI.

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge con le categorie di peso della classe Seniores senza minimi di gara.

Classifiche e premiazioni

Il punteggio assegnato ai fini della compilazione della classifica finale per CUS, sia maschile che femminile, è il seguente:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	dall'8° classificato in poi.

In caso di parità tra due o più CUS devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti/e;

- c. migliore totale Sinclair;
- d. sorteggio.

Per ciascuna Categoria di Peso, sia maschile che femminile, verranno assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro azzurro;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro azzurro;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro azzurro

Ai CUS 1°, 2° e 3° classificati sono assegnate le coppe o le targhe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume di gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti e le Società partecipanti.

c) COPPA ITALIA UNDER 15 - UNDER 17 M/F

La Coppa Italia Under 15 si svolge secondo il Programma dei Campionati Italiani Cadetti e la Coppa Italia Under 17 secondo il Programma dei Campionati Italiani Speranze.

La Coppa Italia viene assegnata con Classifica d'Ufficio. Le gare si svolgono a livello Regionale o Interregionale.

I Comitati Regionali devono inviare i verbali di gara alla Segreteria Federale che provvederà a stilare la Classifica Nazionale d'Ufficio.

– CULTURA FISICA

Le manifestazioni agonistiche federali di Cultura Fisica che danno diritto all'attribuzione esclusivamente del **voto di base** (vedi Statuto Federale) sono le seguenti:

- a) Campionati Italiani di Sviluppo Muscolare;
- b) Campionati Italiani di Braccio di Ferro;
- c) Campionati Italiani di Biathlon Atletico;
- d) Campionati Italiani Power Games;

- e) Palestriadi;
- f) Criterium Nazionale Distensione su Panca.

a) CAMPIONATI ITALIANI DI SVILUPPO MUSCOLARE

I Campionati si svolgono secondo il Regolamento Federale di Sviluppo Muscolare FIPCF.

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti/e nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento della gara a pena di esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci. L'iscrizione è gratuita.

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Campionati Italiani di Sviluppo Muscolare possono partecipare gli Atleti/e delle classi Speranze, Juniores, Seniores e Master. Gli Atleti/e della classe MASTER devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al ciclo-ergometro o al nastro trasportatore.

Categorie

Il Campionato si svolge con le categorie di peso/altezza previste nel Regolamento Tecnico di Sviluppo Muscolare FIPCF.

Classifiche e premiazioni

Il punteggio assegnato ai fini della compilazione della classifica finale di gara è il seguente:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	dall'8° classificato in poi.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti/e;
- c. sorteggio.

Per ciascuna Classifica, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1[^], 2[^] e 3[^] classificate sono assegnate le coppe o le targhe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**. Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara.

Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti/e e le Società partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo federale di € **1.000,00**.

b) CAMPIONATI ITALIANI DI BRACCIO DI FERRO

I Campionati si svolgono secondo il Regolamento Federale di Braccio di Ferro FIPCF.

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti/e nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento della gara a pena l'esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci. L'iscrizione è gratuita.

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Campionati Italiani di Braccio di Ferro possono partecipare gli Atleti/e delle classi Speranze, Juniores, Seniores e Master.

Gli Atleti/e della classe MASTER devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al ciclo-ergometro o al nastro trasportatore.

Categorie

Il Campionato si svolge con le categorie di peso previste nel Regolamento Tecnico di Braccio di Ferro FIPCF.

Classifiche e premiazioni

Il punteggio assegnato ai fini della compilazione della classifica finale di gara è il seguente:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	dall'8° classificato in poi.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- migliori piazzamenti;
- minor numero di Atleti/e;
- sorteggio.

Per ciascuna Classifica, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

1° classificato	medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
2° classificato	medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
3° classificato	medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1[^], 2[^] e 3[^] classificate sono assegnate le coppe o le targhe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e e gli Insegnanti Tecnici devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara.

Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti/e e le Società partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo federale di € **1.000,00**.

c) CAMPIONATI ITALIANI DI BIATHLON ATLETICO

I Campionati si svolgono secondo il Regolamento Federale di Biathlon Atletico FIPCF.

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti/e nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento della gara a pena di esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci. L'iscrizione è gratuita.

Tutti coloro che partecipano alla gara devono essere muniti della tessera federale dell'anno in corso, da esibire su richiesta degli Ufficiali di Gara.

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Campionati Italiani di Biathlon Atletico possono partecipare gli Atleti/e delle classi Speranze, Juniores, Seniores e Master.

Gli Atleti/e della classe master devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.

Classifiche e premiazioni

La classifica maschile e femminile è stilata utilizzando la tabella Sinclair per la gara di panca e la tabella comparativa per la gara di corsa.

Il punteggio assegnato ai fini della compilazione della classifica finale di gara è il seguente:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato

5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	dall'8° classificato in poi.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- migliori piazzamenti;
- minor numero di Atleti/e;
- migliore Sinclair;
- sorteggio.

Per ciascuna Classifica, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1^a, 2^a e 3^a classificate ed ai loro Insegnanti Tecnici sono assegnate le coppe o le targhe obbligatoriamente messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale.

Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti/e e le Società partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo federale di € **1.000,00**.

d) POWER GAMES - CAMPIONATI ITALIANI

I Campionati si svolgono secondo il Regolamento Federale di Power Games FIPCF.

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti/e nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento

della gara a pena di esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci. L'iscrizione è gratuita.

Tutti coloro che partecipano alla gara devono essere muniti della tessera federale dell'anno in corso, da esibire su richiesta degli Ufficiali di Gara.

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Ai Power Games possono partecipare gli Atleti/e delle classi Speranze, Juniores, Seniores e Master.

Gli Atleti/e della classe master devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.

Classifiche e premiazioni

La classifica maschile e femminile è stilata utilizzando la tabella comparativa Sinclair. Il punteggio assegnato ai fini della classifica finale di gara è il seguente:

28 punti	al 1° classificato
25 punti	al 2° classificato
23 punti	al 3° classificato
22 punti	al 4° classificato
.....	
1 punto	al 25° classificato.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti e le Società partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo federale di € **1.000,00**.

e) PALESTRIADI - CAMPIONATI ITALIANI FITNESS A SQUADRE

I Campionati si svolgono secondo il Regolamento Federale delle "Palestriadi" FIPCF.

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni della/e squadre nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento della gara a pena l'esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere

compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci. Le iscrizioni sono gratuite.

Gli Atleti/e componenti ogni singola squadra, per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di verifica, oltre alla tessera federale un valido documento di riconoscimento.

Alle Palestriadi possono partecipare gli Atleti/e delle classi Speranze, Juniores, Seniores e Master.

Gli Atleti/e della classe Master devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.

Classifiche e premiazioni

Vedi il regolamento Palestriadi.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti e le Società partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo federale di € **1.000,00**.

f) CRITERIUM NAZIONALE DI DISTENSIONE SU PANCA

I Campionati si svolgono secondo il Regolamento Federale di Distensione su Panca FIPCF.

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti/e nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento della gara a pena l'esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci. Le iscrizioni sono gratuite.

Tutti coloro che partecipano alla gara devono essere muniti della tessera federale dell'anno in corso, da esibire su richiesta degli Ufficiali di Gara.

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Al Criterium Nazionale di Distensione su Panca possono partecipare gli Atleti/e delle classi Speranze, Juniores, Seniores e Master.

Gli Atleti/e della classe MASTER devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al ciclo-ergometro o al nastro trasportatore.

Categorie di Peso e minimi di gara

La gara si svolge senza categorie di peso e senza minimi, con i seguenti raggruppamenti:

Speranze m/f
Juniores m/f
Seniores m/f
Master "A" m/f
Master "B" m/f
Master "C" m/f

Classifiche e premiazioni

La classifica maschile e femminile è stilata utilizzando la tabella comparativa Sinclair.

Il punteggio assegnato ai fini della classifica finale di gara è il seguente:

28 punti al 1° classificato
25 punti al 2° classificato
23 punti al 3° classificato
22 punti al 4° classificato

.....
1 punto al 25° classificato.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti/e;
- c. migliore totale Sinclair;
- d. sorteggio.

Per ciascuna classe di età (SP - JU - SE - M "A" - M "B" - M "C"), sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1^a, 2^a e 3^a classificate sono assegnate le coppe o le targhe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale.

Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti e le Società partecipanti.

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo federale di € **1.000,00**.

MANIFESTAZIONI FEDERALI SENZA PUNTEGGIO

Le manifestazioni federali di Pesistica, che non danno diritto all'attribuzione del voto di base, sono le seguenti:

- a) Campionato Italiano a Squadre Regionali di Pesistica;
- b) Giochi Sportivi Studenteschi;
- c) Finale Nazionale Giovanissimi Gardaland.

a) CAMPIONATI ITALIANI A SQUADRE REGIONALI DI PESISTICA

Orari e date

Peso: Venerdì: dalle ore **20.00** alle ore **21.00** per tutte le Squadre.

Non sono ammesse deroghe all'orario del peso.

Gara: Sabato, inizio ore **09.00**

Regolamento

1. Al Campionato Italiano a Squadre Regionali possono partecipare tutti i Comitati Regionali FIPCF con una propria Squadra.
2. Ogni Squadra Regionale è composta da 5 Atleti maschi e da 2 Atlete femmine.
Gli Atleti maschi che compongono la Squadra devono appartenere alle seguenti Classi d'età:
un Esordiente, un Cadetto, una Speranza, uno Juniores, un Seniores.
Un'Atleta appartenente ad una classe di età inferiore può gareggiare in una classe di età superiore ma non viceversa.
Qualora ad una Squadra manchi un Atleta di una Classe d'età, lo stesso può essere sostituito con un Atleta della fascia immediatamente inferiore.
Le Atlete femmine possono appartenere a qualunque classe d'età, anche la stessa.
3. Il punteggio assegnato ad ogni Squadra partecipante è dato dalla somma dei punti SINCLAIR di tutti i suoi Atleti/e. Qualora un Atleta risultasse fuori gara in un esercizio, ai fini della classifica viene considerato il punteggio SINCLAIR ottenuto dalla miglior prova dell'altro esercizio.
4. Alla Squadra vincitrice verrà riconosciuto il titolo di **“Squadra Regionale Campione d'Italia 2006”**.

Iscrizione

Per una migliore organizzazione della gara, i Comitati Regionali interessati a partecipare alla gara devono darne comunicazione alla Segreteria Federale

nel termine tassativo di 7 giorni precedenti la data di svolgimento della gara, per consentire gli opportuni preparativi.

Premiazioni

1. La Federazione assegna un Trofeo alle Squadre classificate al 1°, al 2° ed al 3° posto.
2. Agli Atleti/e delle Squadre classificate al 1°, 2° e 3° posto, vengono consegnate, a cura della Federazione, medaglie dorate, argentate e bronzate.

Contributi

1. Non è previsto alcun contributo per le Squadre partecipanti.
2. Al Comitato Regionale organizzatore viene corrisposto un contributo di € **1.000,00.**

b) GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI DI PESISTICA

Regolamento

Ai Giochi Sportivi Studenteschi possono partecipare gli Atleti/e di 13 e 14 anni di età compiuta o da compiere nell'anno solare (nati/e negli anni 1992 e 1993).

I Giochi sono organizzati dal Comitato Regionale in collaborazione con gli "Uffici Educazione Fisica" del MIUR dislocati nei vari territori delle province italiane e con i Comitati provinciali del CONI.

La gara si svolge con le categorie di peso sia maschili che femminili di seguito indicate:

43 KG – 50 KG – 57 KG – 66 KG – oltre 66 KG

La gara si articola in tre Fasi:

- a. Fase Scolastica e/o Provinciale;
- b. Fase Regionale;
- c. Finale Nazionale.

Ogni Comitato Regionale deve obbligatoriamente organizzare la Fase Regionale. I risultati devono essere inviati alla Segreteria Federale entro e non oltre 30 giorni prima della competizione.

I partecipanti possono essere presentati dalle Società Sportive affiliate alla FIPCF o dalle Scuole Medie di appartenenza. Tutti i partecipanti devono essere muniti di tessera federale, documento di riconoscimento valido e, per coloro che partecipano in rappresentanza dell'Istituto scolastico di appartenenza, è sufficiente lista nominativa dell'Istituto sottoscritta dal Dirigente scolastico.

La copertura assicurativa sarà garantita previo invio, da parte degli Istituti Scolastici, degli elenchi nominativi dei partecipanti secondo le modalità indicate negli "Adempimenti per la copertura assicurativa".

Durante lo svolgimento delle Fasi Scolastiche e/o Provinciali la competizione viene diretta dagli Insegnanti di Educazione Fisica o dagli stessi studenti.

Norme Tecniche

a) Impianti ed attrezzature:

Per le Fasi Scolastiche, Provinciali e Regionali verranno utilizzate le seguenti attrezzature:

1. Bilanciere giocattolo a carico fisso di Kg 10;
2. Palla zavorrata da Kg 3;
3. Predisposizione di una corsia larga metri 1x14 con annessa cordella metrica, per l'effettuazione dell'esercizio di salto;
4. Predisposizione di un settore per il lancio largo metri 4x15 e suddivisi in 21 zone punteggio, la prima di metri 5 e le altre di centimetri 50 l'una, come da schema di seguito illustrato.

b) Esercizi:

La gara si svolgerà sulle seguenti tre prove:

1. strappo tecnico con bilanciere giocattolo a carico fisso da Kg 10; vengono effettuate quattro alzate consecutive (con l'obbligo dell'accosciata); per ogni alzata ritenuta valida vengono assegnati 3 punti, per ogni alzata nulla zero punti.
2. salto triplo da fermo con partenza ed arrivo a piedi pari, senza soluzione di continuità; possono essere effettuate due prove ed ai fini del punteggio viene presa in considerazione la migliore. La misura ottenuta viene moltiplicata per 2 e trasformata in punteggio (es. metri 5,05x2 = punti 10,10). La misurazione viene effettuata dal punto più arretrato del corpo dell'Atleta che tocca la corsia dopo l'atterraggio (es. un Atleta che si sbilancia e cade indietro: la misura viene presa dalla linea di partenza fino alla mano più arretrata che si è appoggiata alla corsia). Il salto è nullo se l'atleta esce dalla corsia durante l'esecuzione dei tre salti o dell'atterraggio, cioè se tocca la linea esterna con qualsiasi parte del corpo.
3. lancio della palla zavorrata da Kg. 3 da avanti-basso in alto-dietro, con partenza da palla ferma a terra. Ai fini del punteggio viene considerata la migliore tra le due prove effettuate. Il settore lancio è suddiviso in fasce di punteggio come dal seguente schema:

Metri	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Punti	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
Metri	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5
Punti	10,5	11	11,5	12	12,5	13	13,5	14	14,5	15	15,5

Il punteggio da aggiudicare all'Atleta risulterà dalla fascia in cui cadrà la palla zavorrata. Se la palla medica cade sulla linea tra due fasce di punteggio, è da considerarsi valida la fascia più vicina alla linea di lancio.

Il lancio è nullo se:

- 1) l'Atleta compie il lancio con movimento non continuo. Il movimento della palla deve essere continuo verso l'alto, partendo dalla posizione iniziale di palla ferma, poggiata a terra. Non sono ammesse interruzioni dopo che la palla è stata afferrata e si è staccata da terra;
- 2) l'atleta supera la linea di partenza durante il lancio, cioè se calpesta o supera con i piedi, o qualsiasi altra parte del corpo, la linea di inizio del settore lanci;
- 3) la palla zavorrata tocca a terra lateralmente, fuori delle linee del settore lanci.

Classifiche e premiazioni

In tutte le Fasi vengono premiati i primi 3 Atleti di ogni categoria di peso, sia maschile che femminile. Le classifiche di ogni categoria vengono stilate prendendo in considerazione esclusivamente il punteggio totale dei tre esercizi di ogni alunno. Nei casi di parità di punteggio viene data la precedenza nella classifica all'Atleta di peso corporeo minore, qualora persista la parità la precedenza viene accordata all'Atleta più giovane.

Nelle Fasi Provinciali e Regionali la premiazione viene effettuata per Scuole. La classifica per Scuole viene effettuata sommando, per ogni Scuola, il punteggio ottenuto dai migliori due alunni di ogni categoria.

c) FINALE NAZIONALE GIOVANISSIMI GARDALAND

Regolamento

La gara si articola in:

- a Fasi di qualificazione Regionali (obbligatorie);
- b. Finale Nazionale.

La competizione prevede il solo esercizio di strappo con l'obbligo dell'accosciata. Il peso da sollevare prevede un minimo di partenza di Kg. 10 per le femmine e di Kg. 15 per i maschi e rimane lo stesso per le tre alzate.

Il peso di partenza deve essere dichiarato all'atto delle operazioni di peso e non è consentito modificarlo. Le alzate dichiarate nulle sono quelle previste dal Regolamento Tecnico Internazionale.

La copertura assicurativa sarà garantita previo invio, da parte della Federazione, degli elenchi nominativi dei partecipanti secondo le modalità indicate negli "Adempimenti per la copertura assicurativa".

Attrezzatura da utilizzare:

- **minibilanciere per carichi da 10 a 21 kg;**
- **bilanciere olimpico femminile per carichi superiori a 22 kg;**
- **dischi da 5 kg e di diametro cm 45**

Orari date e sede gara

Sede, orari e programma gara verranno comunicati ai Comitati Regionali.

Iscrizioni

I Comitati Regionali devono iscrivere alla Finale Nazionale, gli Atleti/e primi/e Classificati/e di ogni categoria di peso o Atleti/e nella stessa categoria di peso, fino ad un massimo di 5 femmine e 5 maschi (totale 10 Atleti).

Alla Finale Nazionale Giovanissimi Gardaland possono partecipare, in rappresentanza delle Regioni, gli Atleti/e nati/e nel 1993 (13° anno di età).

Categorie di Peso

La gara si svolge con le seguenti categorie di peso sia maschili che femminili:
43 KG – 50 KG – 57 KG – 66 KG – oltre 66 KG

Classifiche e premiazioni

Le classifiche individuali sia maschili che femminili, verranno stilate, per categoria di peso, assegnando un punteggio pari ai chilogrammi validamente sollevati nelle tre prove.

In caso di parità di punteggio avrà priorità nella classifica:

- a. il concorrente di peso inferiore;
- b. a parità di punti e di peso personale, il concorrente di età inferiore.

La classifica per Comitato Regionale, **stilata dal Segretario di Gara**, è compilata assegnando il seguente punteggio per ogni partecipante:

10 punti	al 1° classificato
8 punti	al 2° classificato
6 punti	al 3° classificato
5 punti	al 4° classificato
4 punti	al 5° classificato
3 punti	al 6° classificato
2 punti	al 7° classificato
1 punto	dall'8° classificato in poi.

Per ciascuna Categoria di Peso, sia maschile che femminile, verranno assegnati a cura della **Società Organizzatrice** i seguenti premi:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro azzurro e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro azzurro;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro azzurro

A tutti i partecipanti (Atleti/e) sarà consegnata una medaglia di partecipazione a cura della **Società Organizzatrice**.

Ai Comitati Regionali 1°, 2° e 3° classificati ed ai loro Direttori Tecnici Regionali sono assegnate le coppe messe in palio dalla **Società Organizzatrice**.

Alle premiazioni gli Atleti/e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate dal Rappresentante Ufficiale nominato dalla Federazione; possono, previo suo assenso, essere effettuate anche da altre Autorità.

Contributi

Non sono previsti contributi federali per gli Atleti, i Comitati Regionali e per gli Organizzatori.

– CLASSIFICAZIONE

I Comitati Regionali sono tenuti all'organizzazione delle seguenti manifestazioni regionali di Pesistica.

- a) *Campionati Regionali Assoluti di Pesistica (fase di qualificazione alla finale nazionale);***
- b) *Campionati Regionali Seniores di Pesistica (fase di qualificazione alla finale nazionale);***
- c) *Campionati Regionali Juniores di Pesistica (fase di qualificazione alla finale nazionale);***
- d) *Campionati Regionali Speranze di Pesistica (fase di qualificazione alla finale nazionale);***
- e) *Campionati Regionali Cadetti di Pesistica (fase di qualificazione alla finale nazionale);***
- f) *Campionati Regionali Esordienti di Pesistica;***
- g) *Coppa Italia Under 15 - Under 17***

È possibile organizzare le sopra citate gare, congiuntamente ad altri Comitati Regionali limitrofi, laddove vengano meno i presupposti numerici per organizzazioni autonome

I Comitati possono inoltre organizzare le seguenti gare di Pesistica e Cultura Fisica:

- a) *Campionati Regionali Master di Pesistica;***
- b) *Campionati Regionali di Sviluppo Muscolare;***
- c) *Campionati Regionali di Biathlon Atletico;***
- d) *Campionati Regionali di Power Games***
- e) *Campionati Regionali di Braccio di Ferro;***
- f) *Palestriadi a livello Regionale***
- g) *Manifestazioni Regionali Promozionali.***

L'Attività Promozionale regionale, riservata ai Tesserati Pre-Agonisti e Non Agonisti, prevede l'organizzazione di:

- a) Giochi Sportivi Studenteschi (Fasi locali, provinciali e regionali);**
- b) Finale Regionale Giovanissimi.**

– PESISTICA

Ogni Comitato Regionale deve far pervenire a tutte le Società della Regione, e per conoscenza alla Segreteria Federale, almeno 4 settimane prima della gara, una comunicazione contenente la sede di gara, la Società Organizzatrice e gli orari di peso e di gara.

I Segretari di Gara designati dovranno inviare alla Segreteria Federale entro 24 ore dal loro svolgimento i verbali DI TUTTE LE GARE CHE, A QUALUNQUE TITOLO, SI SIANO SVOLTE NELLA REGIONE DI LORO COMPETENZA.

Orari date e sedi gara

I Comitati, in autonomia definiscono le date, gli orari e le sedi di gara.

Nella stesura del Calendario si devono considerare come prioritari i Campionati Regionali di qualificazione ai Campionati Nazionali.

Nella programmazione degli orari delle operazioni di peso e di inizio gara i Comitati devono tenere presente le problematiche di trasferimento delle Società per consentire il minor dispendio di risorse.

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Società Organizzatrice le iscrizioni degli Atleti/e almeno **7** giorni dalla data di svolgimento della gara. Si rammenta che le iscrizioni devono essere comunque compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci.

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Contributi

Eventuali Contributi di partecipazione e per gli Organizzatori, devono essere comunicati ed approvati dal Consiglio Federale.

– CULTURA FISICA

Orari date e sedi gara

I Comitati, in autonomia definiscono le date, gli orari e le sedi di gara.

Nella stesura del calendario si deve di massima considerare che la finalità prioritaria dei Campionati Regionali è quella di preparare ed avvicinare gli Atleti ai Campionati Nazionali.

Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Società Organizzatrice le iscrizioni

degli Atleti/e almeno 7 giorni dalla data di svolgimento della gara pena l'esclusione dalla gara stessa. Si rammenta che le iscrizioni dovranno essere compilate su apposito modello e firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci.

Gli Atleti/e per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso, oltre alla tessera federale un documento di riconoscimento valido.

Contributi

Eventuali Contributi di partecipazione e per gli Organizzatori, devono essere comunicati ed approvati dal Consiglio Federale.

– TABELLA PER LE CLASSI D'ETÀ

Controlla la data di nascita per stabilire la classe di appartenenza.

Anno	'93	'92	'91	'90	'89	'88	'87	
Classe	PA	ES	CA	CA	SP	SP	JU	
Anno	'86	'85	'84	'83	'82	'81	'80	'79
Classe	JU	SE						
Anno	'78	'77	'75	'74	'73	'72	'71	'70
Classe	SE							
Anno	'69	'68	'67	'66	'65	'64	'63	'62
Classe	SE	SE	SE	SE	MA	MA	MA	MA
Anno	'61	'60	'59	'60	'59	'58	'57	'56
Classe	MA	MB						
Anno	'55	'54	'53	'52	'51	'50	'49
Classe	MB	MB	MB	MB	MB	MC	MC	MC

PA=Pre-Agonista; **ES**=Esordienti; **CA**=Cadetti; **SP**=Speranze; **JU**=Juniores; **SE**=Seniores;
MA=Master A; **MB**=Master B; **MC**=Master C.

– TABELLA DEI MINIMI DI GARA PER LA PESISTICA

MASCHILE

Cat	ES 1992	CA 1991/90	SP 1989/88	JU 1987/86	SE 1985/66	AS 1991/66
45	48					
50	53	85				
56	58	93	118	130	150	165
62	63	100	128	140	163	185
69	68	108	138	153	175	200
77	73	115	148	163	188	213
85	78	120	155	173	198	225
+85	80					
94		125	163	180	208	235
+94		130				
105		170	188	215	245	
+105		178	195	223	250	

FEMMINILE

Cat	ES 1992	CA 1991/90	SP 1989/88	JU 1987/86	SE 1985/66	AS 1991/66
44	40	55				
48	45	58	65	73	80	85
53	48	63	70	78	85	90
58	50	68	75	83	90	95
63	53	70	78	85	95	100
69	55	73	80	88	98	103
+69	58	75				
75		83	93	103	108	
+75		85	95	105	110	