

## REGOLAMENTO REGIONALE DELLE GARE DI *PESISTICA 2010*

### NORME GENERALI

- In tutte le gare regionali possono partecipare gli atleti/e appartenenti alle classi d'età previste per quella gara ed in regola con il tesseramento Federale. Tutte le gare, inoltre, sono disciplinate dalle norme previste dal *Regolamento Tecnico Internazionale 2009-2012* e dal *Programma dell'Attività Federale 2010*.
- ✓ **ISCRIZIONI.** Le iscrizioni degli atleti/e alle gare devono pervenire al Comitato Regionale, e per conoscenza alla Società organizzatrice, nel termine tassativo di dieci (10) giorni precedenti lo svolgimento della gara.
- ✓ **DEROGA.** Il C.R. può rilasciare specifiche autorizzazioni per far gareggiare atleti/e in deroga alle normative previste dal vigente regolamento. Le Società interessate dovranno inoltrare la relativa richiesta al C.R. almeno dieci (10) giorni prima della data di gara. L'atleta che gareggia in deroga sarà posto fuori classifica e non avrà nessun punteggio.
- ✓ **OPERAZIONI DI PESO. NON CI SONO DEROGHE ALL'ORARIO DELLE OPERAZIONI DEL PESO** che si svolgono, generalmente, dalle ore 14.30 alle ore 15.30, fatta eccezione per i Campionati regionali Assoluti.
- ✓ **CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI.** Modalità:

Mattina		Pomeriggio
08.30 - 09.30	OPERAZIONI DI PESO	13.30 - 14.30
Tutte le categorie FEMMINILI e le categorie 56 Kg 62 Kg e 69 Kg MASCHILI	< >	Tutte le rimanenti categorie MASCHILI: 77 kg, 85 kg, 94 kg, 105 kg, e +105 kg
Ore 10.00 - INIZIO GARA Alla fine le premiazioni di tutte le categorie FEMMINILI e 56 Kg 62 Kg e 69 Kg MASCHILI	< >	Ore 15.00 - INIZIO GARA Alla fine premiazioni categorie Maschili e Società

- ✓ **CLASSIFICHE.** Per le gare di Campionato regionale riservate a più classi, saranno compilate classifiche separate, sia individuali, sia di società, per ogni singola classe.
- ✓ **PUNTEGGI.** Alle Società è attribuito lo stesso punteggio previsto per le gare nazionali.
- ✓ **PREMIAZIONI INDIVIDUALI.** I premi per i primi tre atleti classificati in ogni categoria (1° II° III° posto) sono a carico del Comitato Regionale. Tutti gli altri premi sono a carico della società organizzatrice.
- ✓ **PRIMATI REGIONALI.** Sono pubblicati sul sito [www.pesifvg.it](http://www.pesifvg.it).
- ✓ **ABBIGLIAMENTO.** Gli Atleti/e partecipano in costume di gara e alle premiazioni in tuta sociale.
- ✓ **SVOLGIMENTO DELLA GARA.** In ogni competizione si eseguirà prima l'esercizio di strappo femminile poi quello maschile. Altrettanto avverrà nell'esercizio di slancio.
- ✓ **PROTOCOLLO DI CERIMONIA.** Per tutte le competizioni è prevista la presentazione degli Atleti/e, e degli Ufficiali di Gara. Tutte le premiazioni avvengono terminate le gare, salvo deroghe..
- ✓ **RIMBORSI.** I rimborsi forfetari, corrisposti agli Ufficiali di gara officianti, sono a carico del Comitato Regionale e devono essere liquidati subito dopo le premiazioni in separata sede.

## REGOLAMENTO DELLE GARE REGIONALI DI PESISTICA

### GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI (nati nel 1996-1997)

1. I Giochi sono organizzati dai Comitati Regionali in collaborazione con gli "uffici di Educazione Fisica" del Ministero dell'Istruzione (M.I.U.R.) e con i Comitati Provinciali del CONI.
2. La gara è riservata agli/alle alunni/e della scuola media inferiore e si svolge a squadre maschili e femminili composte ciascuna da un massimo di 5 alunni/e uno per ogni categoria di peso.
3. La classifica regionale sarà stilata individualmente per ogni categoria di peso maschile e femminile.
4. Ai soli fini regionali, la classifica per le scuole sarà stilata tenendo conto dei risultati della gara individuale.
5. La gara si svolge con le seguenti categorie di peso, sia maschili che femminili:  
43 Kg – 50 Kg – 57 Kg – 66 Kg - +66 Kg
6. Le Scuole partecipano presentando una lista nominativa, sottoscritta dal Dirigente Scolastico, degli alunni/e componenti la squadra (ciascuna scuola può presentare un massimo di tre (3) squadre, sia maschili che femminili).
7. La gara si svolge sulle seguenti tre prove:
  - a) SLANCIO: Con bilanciere giocattolo da 10 Kg, vengono effettuate 3 alzate consecutive.
  - b) SALTO TRIPLO da fermo con partenza ed arrivo a piedi pari, senza soluzione di continuità.
  - c) LANCIO DELLA PALLA ZAVORRATA da Kg 3 da avanti-basso a alto-dietro con partenza da palla ferma a terra.

### CRITERIUM REGIONALE GIOVANISSIMI (nati/e 1997)

1. Le categorie di peso sono: **43, 50, 57, 66 e +66 kg**.
2. Possono partecipare gli Atleti/e tesserati come preagonisti per le Società Sportive affiliate alla FIPCF.
3. **Si eseguono tre (3) prove del solo esercizio di SLANCIO**, ed il peso da sollevare, con un minimo di partenza di 10 Kg per le femmine e di 15 Kg per i maschi, è **incrementato di un Kg in ogni prova, anche nel caso di alzata precedente non valida**.
4. Il peso dell'alzata di partenza deve essere dichiarato all'atto del peso e non è consentito modificarlo.
5. La somma dei chilogrammi delle alzate valide costituisce oggetto di classifica.
6. In caso di parità di punteggio, avrà priorità nella classifica l'atleta di peso corporeo minore, e a parità di punti e di peso personale, avrà priorità l'atleta più giovane.

### CAMPIONATI REGIONALI ESORDIENTI (nati/e 1996)

1. Possono partecipare solo gli appartenenti alla classe **Esordienti**.
2. Le categorie di peso sono quelle della classe Esordienti

### CAMPIONATI REGIONALI UNDER 17 (nati/e 1993 - 1994 - 1995)

1. Possono partecipare solo gli appartenenti alle classi **Under17 e Esordienti**.
2. Le categorie di peso sono quelle della classe Under 17.

### CAMPIONATI REGIONALI JUNIORES (nati/e 1990 - 1991 - 1992)

1. Possono partecipare solo gli appartenenti alle classi **Juniores e Under 17**.
2. Le categorie di peso sono quelle della classe Juniores.

### CAMPIONATI REGIONALI SENIORES (nati/e dal 1970 al 1989)

1. Possono partecipare solo gli appartenenti alle classi **Seniores e Juniores**.
2. Le categorie di peso sono quelle della classe Seniores.

### CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI (nati/e dal 1970 al 1996)

1. Possono partecipare gli appartenenti alle classi **Seniores, Juniores, Under 17 ed Esordienti**.
2. Le categorie di peso sono quelle della classe Seniores.

### CAMPIONATI REGIONALI MASTER (oltre 40 anni di età)

1. Possono partecipare solo gli Atleti/e regolarmente tesserati alla FIPCF.
2. CLASSI. **Master45** (nati/e dal **1969** al **1965**): anni 41 - 45; **Master55** (nati/e dal **1964** al **1955**): anni 46 - 55; **Master65** (nati/e dal **1954** al **1945**): anni 56 – 65; **Master+65** (nati/e dal **1944** e **precedenti**): più di 65 anni.
3. La gara prevede l'esecuzione dello STRAPPO e dello SLANCIO, secondo il R.T.I.
4. CLASSIFICA Per ciascuna classe (45-55-65-+65) la classifica maschile e femminile è stilata utilizzando la tabella comparativa Sinclair; il punteggio Sinclair ottenuto viene moltiplicato per un ulteriore coefficiente, assegnato a ciascuna specifica classe d'età, come riportato nella tabella a pag. 47 del Programma dell'Attività Federale 2010.

## REGOLAMENTO REGIONALE DELLE GARE DI *DISTENSIONE SU PANCA E BIATHLON ATLETICO*

- **Al Criterium Regionale di Distensione su Panca ed al Criterium Regionale di Biathlon Atletico possono partecipare gli Atleti/e appartenenti alle classi Under 17, Juniores, Seniores e Master ed in regola con il tesseramento Federale. Tutte le gare, inoltre, sono disciplinate dalle norme previste dal Regolamento Tecnico 2009-2012 e dal Programma dell'Attività Federale 2010.**
- ✓ **ISCRIZIONI.** Le iscrizioni degli atleti/e alle gare devono pervenire al Comitato Regionale, e per conoscenza alla Società organizzatrice, nel termine tassativo di dieci (10) giorni precedenti lo svolgimento della gara.
- ✓ **OPERAZIONI DI PESO. NON CI SONO DEROGHE ALL'ORARIO DELLE OPERAZIONI DEL PESO che si svolgono, generalmente, dalle ore 14.30 alle ore 15.30,**
- ✓ **CLASSI D'ETA'**  
 UNDER 17: dal 15° al 17° anno nati/e negli anni dal 1993 al 1995  
 JUNIORES: dal 18° al 20° anno nati/e negli anni dal 1990 al 1992  
 SENIORES: dal 21° al 40° anno nati/e negli anni dal 1970 al 1989  
 MASTER "45": dal 41° al 45° anno nati/e negli anni dal 1965 al 1969;  
 MASTER "55": dal 46° al 55° anno nati/e negli anni dal 1955 al 1964  
 MASTER "65": dal 56° al 65° anno nati/e negli anni dal 1945 al 1954  
 MASTER "+ 65": oltre il 65° anno nati/e negli anni dal 1944 e precedenti
- ✓ **CATEGORIE DI PESO**  
 La gara si svolge con i sotto indicati minimi di gara, da conseguire nel solo esercizio di distensione su panca, raggruppando in un'unica categoria tutti gli atleti/e della stessa classe d'età; gli Atleti/e della classe "Seniores" vengono invece suddivisi nelle seguenti categorie di peso:

CATEGORIE SENIORES			
MASCILI		FEMMINILI	
Categoria	Peso	Categoria	Peso
Kg 69	Fino a 69,00 Kg	Kg 58	Fino a 58,00 Kg
Kg 85	da 69,01 a 85,00 Kg	Kg 69	da 58,01 a 69,00 Kg
Kg +85	da 85,01 Kg in poi	Kg +69	da 69,01 Kg in poi

- ✓ **ALCUNE REGOLE PER LA PANCA**  
 L' atleta deve indossare costume da pesista o pantaloncino da ciclista, maglietta a maniche corte, scarpette da pesista o da ginnastica.  
 L'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libera.  
 I piedi dell'Atleta, in completo appoggio plantare, devono essere mantenuti fermi e in contatto solo con la pavimentazione oppure, se indispensabili, eventuali supporti.  
**All'Atleta, durante l'esercizio, non è consentito:**
  - a) variare l'impugnatura del bilanciere;
  - b) far rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace;
  - c) portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.
  - d) vestire maglie elastiche;
  - e) mettere fasce o suoi sostituti ai gomiti, al tronco, alle braccia;
  - f) mettere fasce ai polsi che superino la lunghezza di m. 1 e la larghezza di cm. 8;
  - g) che i cerotti sulle dita sporgano oltre la punta delle stesse;
  - h) che il guanto e i cerotti siano contigui tra essi.

Legenda: C.R. = Comitato Regionale - R.T.I. = Regolamento Tecnico Internazionale

Il presente regolamento, è stato letto ed approvato nella riunione che si è tenuta sabato 23 gennaio 2010 presso la palestra dell' ASD Pesistica Udinese, (Palazzo dello Sport Comunale "M. Benedetti" di viale Marangoni 46 – Udine)

FIPCF - SCALA TEMPO 2010		
ANNO	CLASSE	ETA'
1970		40
1971		39
1972		38
1973		37
1974		36
1975		35
1976		34
1977		33
1978		32
1979	Seniores	31
1980		30
1981		29
1982		28
1983		27
1984		26
1985		25
1986		24
1987		23
1988		22
1989		21
1990		20
1991	Juniore	19
1992		18
1993		17
1994	Under 17	16
1995		15
1996	Esordienti	14

1997	Giovanissimi	13
1998		12
1999		11
2000		10
2001	Pre Agonisti	9
2002		8
2003		7
2004		6

GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI	
GSS	Categorie
	43
	50
	57
	66
	+66

FIPCF - MASTERS 2010			
ANNO	CLASSE	ETA'	Coeff.
1930		80	2,71
1931		79	2,57
1932		78	2,45
1933		77	2,35
1934		76	2,26
1935		75	2,18
1936		74	2,11
1937		73	2,04
1938	Master +65	72	1,98
1939		71	1,92
1940		70	1,87
1941		69	1,82
1942		68	1,77
1943		67	1,73
1944		66	1,69
1945		65	1,65
1946		64	1,62
1947		63	1,59
1948		62	1,56
1949	Master 65	61	1,53
1950		60	1,50
1951		59	1,47
1952		58	1,44
1953		57	1,41
1954		56	1,38
1955		55	1,36
1956		54	1,33
1957		53	1,31
1958		52	1,29
1959	Master 55	51	1,27
1960		50	1,26
1961		49	1,24
1962		48	1,23
1963		47	1,21
1964		46	1,20
1965		45	1,19
1966	Master 45	44	1,17
1967		43	1,16
1968		42	1,15
1969		41	1,13

EWF 2010		
YEAR	CLASS	AGE
1970		40
1971		39
1972		38
1973		37
1974		36
1975		35
1976		34
1977		33
1978		32
1979	Seniores	31
1980		30
1981		29
1982		28
1983		27
1984		26
1985		25
1986		24
1987	Under 23	23
1988		22
1989		21
1990		20
1991	Juniore	19
1992		18
1993		17
1994		16
1995	Youth	15
1996		14
1997		13

DISTENSIONE SU PANCA E BIATHLON ATLETICO	
Classi	
Under 17	
Juniore	
69 Seniores 58	
85 Seniores 69	
+85 Seniores +69	
Master 45	
Master 55	
Master 65	
Master +65	

**Eliminati i minimi di gara in tutte le manifestazioni di Pesistica e di Cultura Fisica**  
Al fine di favorire la massima partecipazione di Atleti, sono stati eliminati i minimi di gara in tutte le manifestazioni di Pesistica e di Cultura Fisica.