

## **REGOLAMENTO REGIONALE DELLE GARE DI PESISTICA 2011**

### **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 2011*.
- ✓ **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 e Seniores.**
- ✓ **CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI E SENIORES.** Modalità:

Mattina		Pomeriggio
<b>08.30 - 09.30</b>	<b>OPERAZIONI DI PESO</b>	<b>13.30 - 14.30</b>
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
<b>Ore 10.00 - INIZIO GARA</b> Alla fine le premiazioni di tutte le categorie FEMMINILI e 56 Kg 62 Kg e 69 Kg MASCHILI	< >	<b>Ore 15.00 - INIZIO GARA</b> 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 (I° 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).
- ✓ **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 1997-1998)**

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 1998)**

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, e **può essere** incrementato al massimo di un Kg in ogni prova, (anche nel caso di alzata precedente non valida).
4. Il peso del 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 1997)**

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 dal 1994 al 1997)**

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 dal 1991 al 1997)**

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

### **CAMPIONATI REGIONALI SENIORES (nati/e dal 1971 al 1997)**

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

### **CAMPIONATI REGIONALI ASSOLUTI (nati/e dal 1971 al 1997)**

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 **1970** al **1966**): anni 41 - 45; **Master55** (nati/e dal **1965** al **1956**): anni 46 - 55; **Master65** (nati/e dal **1955** al **1946**): anni 56 – 65; **Master+65** (nati/e dal **1945** 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. 56 del Programma dell'Attività Federale 2011.

## **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 2011**
- ✓ **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 1994 al 1996  
 JUNIORES: dal 18° al 20° anno nati/e negli anni dal 1991 al 1993  
 SENIORES: dal 21° al 40° anno nati/e negli anni dal 1971 al 1990  
 MASTER "45": dal 41° al 45° anno nati/e negli anni dal 1966 al 1970;  
 MASTER "55": dal 46° al 55° anno nati/e negli anni dal 1955 al 1965  
 MASTER "65": dal 56° al 65° anno nati/e negli anni dal 1946 al 1955  
 MASTER "+ 65": oltre il 65° anno nati/e negli anni dal 1945 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 22 gennaio 2011 presso la palestra dell' ASD Pesistica Udinese, (Palazzo dello Sport Comunale "M. Benedetti" di viale Marangoni 46 – Udine)