

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**PRESENTAZIONE  
E TEMI  
DELL'INTERVENTO**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Il relatore**

**BLASUTIG  
Fabiano**

**Titoli**

- > Assistente del Segretario generale EWF dal **1997** al **2012**
- > Componente della Commissione Nazionale Ufficiali di Gara FIPCF/FIPE dal **1997**
- > Arbitro Internazionale IWF di 1° cat. dal **2001**
- > Allenatore FIPCF/FIPE dal **2003**
- > Consigliere FIPE dal **2013**

**Meriti**

- > Medaglia di Bronzo al Merito sportivo del CONI **2005**
- > Certificato di merito della FIPCF/FIPE **2004**
- > Certificato di merito dell'EFWF **2010**
- > Dirigente dell'anno dell'ANVS **2004**
- > *Una Vita per lo Sport* dell'ANVS **2011**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Principali esperienze**

**SPORTIVE (regionali):**

- **Aletica leggera:**  
*100 - 200 m - staffetta 4 x 100 m - 1500 m*
- **Judo**
- **Ciclismo**

**SOCIALI (regionali):**

- **Socio fondatore di società di Baseball**
- **Socio fondatore di società di Ciclismo**
- **Socio fondatore di società di Pesistica**

**ALLENATIVE (regionali):**

- **Baseball & Softball** (preparatore atletico)
- **Calcio** (preparatore atletico)
- **Pallavolo** (preparatore atletico)

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**TemI e argomenti**

1. Campo gara
2. Governance
3. Quanti siamo in FIPE al 2012?
4. Livello delle gare
5. **Regolamenti:** Statuto, Reg. Organico, ect.
6. Strappo&Slancio
7. Barre, dischi e collari
8. Conto alla rovescia
9. Gestione passaggi
10. Procedure arbitrali
11. Errori
12. Formula Sinclair
13. Classificazioni
14. Caricamento del bilanciere
15. **Tabelle dei Record:** Regionali FVG, Italiani, EU, IWF
16. Licenze IWF
17. Logo FIPE
18. Sito FIPE
19. Letture suggerite
20. Altri files ...

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Kit del Corso di formazione**

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Benvenuti e buon lavoro**

Regolamento Tecnico Internazionale 2013-2016 e non solo ...

Assoluti italiani 2010

Edizione CNUG 2013 - Autore **BLASUTIG Fabiano**

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Temi e argomenti:**

1. Campo gara
2. Governance
3. Quanti siamo in FIPE al 2012 ?
4. Livello delle gare
5. Regolamenti: Statuto, Reg. Organico, ect.
6. Strappo&Slancio
7. Barre, dischi e collari
8. Conto alla rovescia
9. Gestione passaggi
10. Procedure arbitrali
11. Errori
12. Formula Sinclair
13. Classificazioni
14. Caricamento del bilanciere
15. Tablelle del Record: Regionali FVG, Italiani, EU, IWF
16. Licenze IWF
17. Logo FIPE
18. Sito FIPE
19. Letture suggerite
20. Altri files ...

Edizione CNUG 2013 - Autore **BLASUTIG Fabiano**

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Governance di una gara**

Con **governanza**, o nella forma inglese **governance**, si intende quella parte del più ampio governo d'impresa che si occupa della gestione dei sistemi in azienda.

**CERVELLO**

**BRACCIA**

**CUORE**

Edizione CNUG 2013 - Autore **BLASUTIG Fabiano**

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Triangolo della comunicazione efficace**

**Atleta/i**

**Ufficiale/i di gara**

**Dirigente/i**

Edizione CNUG 2013 - Autore **BLASUTIG Fabiano**

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**351 Articoli**

**24 Disposizioni**

**IWF**  
Technical and Competition Rules & Regulations 2013-2016

Approved by IWF Congress - Baku in effect with 01.01.2013

Edizione CNUG 2013 - Autore **BLASUTIG Fabiano**

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**CAMPIONATI ITALIANI SENIORES**  
Verona, 17-18 marzo 2012

**R.T.I. 2.3.3**

**R.T.I. 2.4.3.4.5.6**

**R.T.I. 2.6.2**

Edizione CNUG 2013 - Autore **BLASUTIG Fabiano**

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013



**NUOVO STATUTO FEDERALE**



**F.I.P.E.**  
Federazione Italiana Pesistica

Regolamento del Consiglio Federale del 04/03/2012  
Modifiche al Regolamento del 04/03/2012 e 08/05/2012  
Modifiche alla Statuto Nazionale del 2012 - 04/03/2012

**REGOLAMENTO ORGANICO FEDERALE**  
(Approvato dal Consiglio Federale il 04/03/2012 ed  
approvato dalla Giunta Nazionale del 08/05/2012)

**F.I.P.E.**  
Federazione Italiana Pesistica



**FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA**  
F.I.P.E.

Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Ceni

**REGOLAMENTO FEDERALE di  
GIUSTIZIA SPORTIVA**

**F.I.P.E.**  
Federazione Italiana Pesistica



**FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA**  
F.I.P.E.

Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal Ceni

>

Edizione CNUG 2013 - Autore: BLASUTIG Fabio

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

[www.federpesistica.it](http://www.federpesistica.it)



**Calendario  
2013**



**Attività  
Agonistica  
2013**



**Comunicati  
2013**



**Record  
2013**



**Antidoping  
2013**



**Teaseramento  
2013**



**Area Test  
2013**



**Convenzioni  
Assicurative  
2013**



**Albo Personal  
Trainer 2013**



**Promozione &  
Sviluppo 2013**

>

Edizione CNUG 2013 - Autore: BLASUTIG Fabio

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Letture suggerite**

**Regolamento Tecnico Internazionale 2013-2016**

**Programma Attività Agonistica Federale 2013**

**Calendari della pesistica 2013 IWF, FIPE, Comitati**



**Riviste e pubblicazioni Internazionali di Pesistica**

>

Edizione CNUG 2013 - Autore: BLASUTIG Fabio

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Siti da consultare**





>

Edizione CNUG 2013 - Autore: BLASUTIG Fabio

Report statistico aggiornato al 31/12/2012

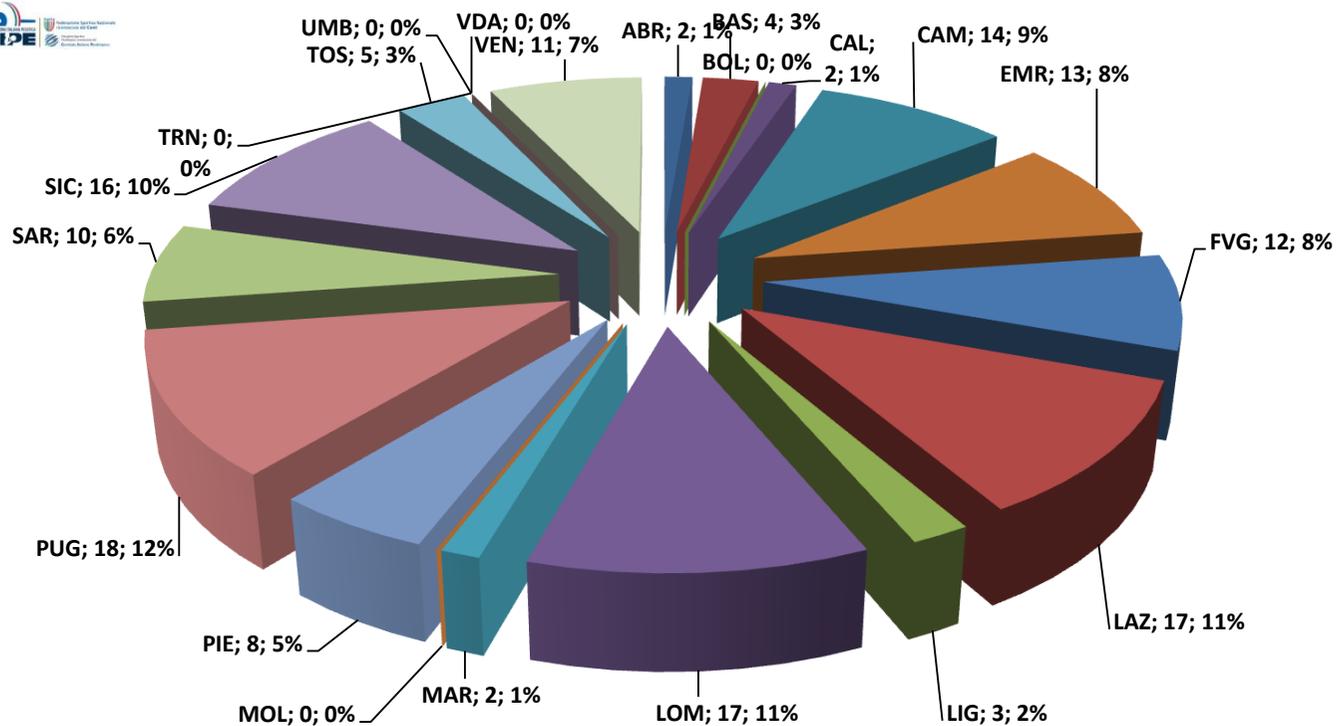
Rappporto P/T/1000 ab.		Popolazione al 2011	Società	Prime Affil.ni	Tesserati 2012	C.S.	Reg.	Ufficiali di Gara	UUdg/Tess	Tecnici	Atleti	Agonisti	Non Agonisti		
2012 - Somme		2,3	59.571.829	528	72	37380	2630	154	.	4887	29709	3529	26180		
1	<b>ABR</b>	5,9	1.307.199	4	<del>0</del>	223	20	<b>ABR</b>	2	112	64	137	27	110	14
2	<b>BAS</b>	0,6	579.251	20	3	1047	101	<b>BAS</b>	4	262	100	842	155	687	39
3	<b>BOL</b>	1,0	505.067	3	<del>0</del>	511	15	<b>BOL</b>	<del>0</del>	<del>0</del>	23	473	8	465	0
4	<b>CAL</b>	4,1	1.956.830	13	<del>0</del>	472	65	<b>CAL</b>	2	236	102	303	64	239	32
5	<b>CAM</b>	4,8	5.772.388	27	6	1195	134	<b>CAM</b>	14	85	306	741	288	453	21
6	<b>EMR</b>	2,2	4.351.393	26	6	2008	129	<b>EMR</b>	13	154	193	1673	133	1540	10
7	<b>FVG</b>	1,6	1.220.078	12	1	745	60	<b>FVG</b>	12	62	118	555	152	403	13
8	<b>LAZ</b>	1,4	5.551.135	58	8	3979	286	<b>LAZ</b>	17	234	933	2743	187	2556	11
9	<b>LIG</b>	1,4	1.577.439	14	1	1102	71	<b>LIG</b>	3	367	161	867	77	790	26
10	<b>LOM</b>	1,1	9.748.171	46	8	8926	229	<b>LOM</b>	17	525	481	8199	299	7900	18
11	<b>MAR</b>	1,6	1.542.156	19	1	948	95	<b>MAR</b>	2	474	163	688	56	632	28
12	<b>MOL</b>	5,1	314.560	2	<del>0</del>	62	10	<b>MOL</b>	<del>0</del>	<del>0</del>	18	34	12	22	0
13	<b>PIE</b>	1,2	4.362.010	46	2	3788	230	<b>PIE</b>	8	474	300	3250	159	3091	20
14	<b>PUG</b>	1,4	4.050.817	52	11	2924	260	<b>PUG</b>	18	162	529	2117	568	1549	32
15	<b>SAR</b>	2,0	1.643.584	17	5	825	85	<b>SAR</b>	10	83	160	570	175	395	18
16	<b>SIC</b>	2,8	5.004.598	60	2	1760	299	<b>SIC</b>	16	110	187	1258	552	706	35
17	<b>TOS</b>	1,0	3.677.610	56	8	3770	276	<b>TOS</b>	5	754	636	2853	255	2598	51
18	<b>TRN</b>	4,5	526.510	3	<del>0</del>	117	15	<b>TRN</b>	<del>0</del>	<del>0</del>	51	51	18	33	0
19	<b>UMB</b>	1,0	886.479	19	5	865	96	<b>UMB</b>	<del>0</del>	<del>0</del>	93	676	7	669	0
20	<b>VDA</b>	0,2	128.230	7	2	710	35	<b>VDA</b>	<del>0</del>	<del>0</del>	36	639	22	617	0
21	<b>VEN</b>	3,5	4.866.324	24	3	1403	119	<b>VEN</b>	11	128	233	1040	315	725	29
2012 - Somme		2,3	59.571.829	528	72	37380	2630	154	.	4887	29709	3529	26180	23	
N.	Regione	Rappporto P/T/1000 ab.	Popolazione residente al 2011	Società	Prime Affiliazioni	Tesserati 2012	C.S.	Ufficiali di Gara	UUdg/Tess	Insegnanti Tecnici	Atleti	Agonisti	Non Agonisti		



2012			0,2		9,6			-4,9		-1,2	2,5	5,2	2,1
2011	Rapporto P/T	Popolazione - ISTAT	Società		Tesserati 2011			Ufficiali di Gara		Tecnici	Atleti	Agonisti	Non Agonisti
			527		34098			162		4944	28992	3356	25636

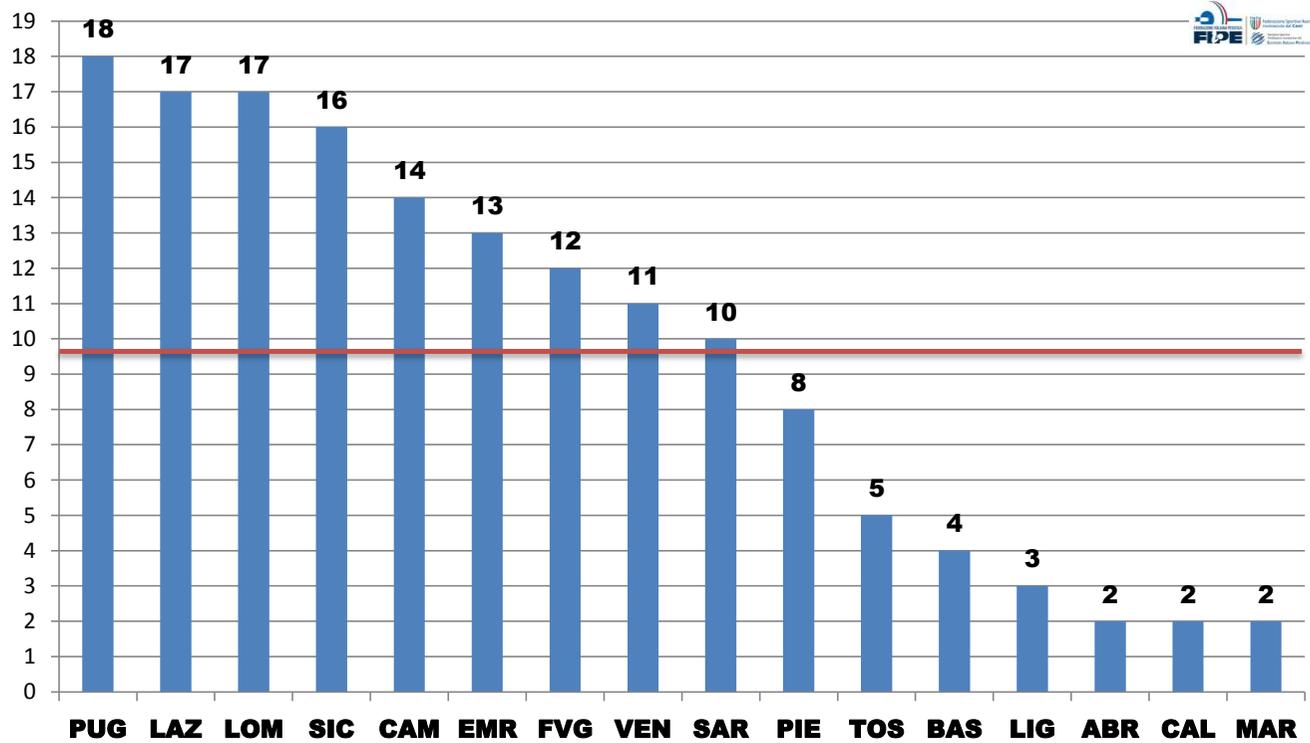
## Ufficiali di gara per Regione - Report statistico aggiornato al 31/12/2012

1	<b>ABR</b>	<b>2</b>
2	<b>BAS</b>	<b>4</b>
3	<b>BOL</b>	
4	<b>CAL</b>	<b>2</b>
5	<b>CAM</b>	<b>14</b>
6	<b>EMR</b>	<b>13</b>
7	<b>FVG</b>	<b>12</b>
8	<b>LAZ</b>	<b>17</b>
9	<b>LIG</b>	<b>3</b>
10	<b>LOM</b>	<b>17</b>
11	<b>MAR</b>	<b>2</b>
12	<b>MOL</b>	
13	<b>PIE</b>	<b>8</b>
14	<b>PUG</b>	<b>18</b>
15	<b>SAR</b>	<b>10</b>
16	<b>SIC</b>	<b>16</b>
17	<b>TOS</b>	<b>5</b>
18	<b>TRN</b>	
19	<b>UMB</b>	
20	<b>VDA</b>	
21	<b>VEN</b>	<b>11</b>



Q.tà Ufficiali di gara per Regione - Report statistico aggiornato al 31/12/2012

1	<b>PUG</b>	<b>18</b>
2	<b>LAZ</b>	<b>17</b>
3	<b>LOM</b>	<b>17</b>
4	<b>SIC</b>	<b>16</b>
5	<b>CAM</b>	<b>14</b>
6	<b>EMR</b>	<b>13</b>
7	<b>FVG</b>	<b>12</b>
8	<b>VEN</b>	<b>11</b>
9	<b>SAR</b>	<b>10</b>
10	<b>PIE</b>	<b>8</b>
11	<b>TOS</b>	<b>5</b>
12	<b>BAS</b>	<b>4</b>
13	<b>LIG</b>	<b>3</b>
14	<b>ABR</b>	<b>2</b>
15	<b>CAL</b>	<b>2</b>
16	<b>MAR</b>	<b>2</b>
17	<b>BOL</b>	
18	<b>MOL</b>	
19	<b>TRN</b>	
20	<b>UMB</b>	
21	<b>VDA</b>	
<b>Media</b>		<b>9,63</b>



**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**LIVELLO delle GARE di Pesistica**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Relazione tra le aree della gara**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Livello delle gare**

- Scolastico
- I° - Regionale
- II° - Interregionale
- III° - Nazionale
- IV° 1-2 Internazionale
- V° - Olimpiadi

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Livello delle gare Regionali, Interregionali e Nazionali**

<b>I° - II°</b>	Regionali Interregionali	<b>III°</b>	Nazionali
	Promozionali		Promozionali
	Giochi Sportivi Studenteschi		Criterium Giovanissimi
	Giovanissimi ed Esordienti		Altre ...
	Esordienti, U17, Juniores, Seniores		Esordienti, U17, Juniores, Seniores
	<b>ASSOLUTI</b>		<b>ASSOLUTI</b>

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Livello delle gare Internazionali**

<b>IV°</b>	Internazionali 1° livello	<b>IV°</b>	Internazionali 2° livello
	TORNEI INTERCONTINENTALI		ad INVITO
	CAMPIONATI MONDIALI		TORNEI
	Altre ...		GIOCHI CONTINENTALI
			CAMPIONATI EUROPEI
			Altre ...

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**Livello della gara Olimpica**

**V° OLIMPIADI**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

# PROCEDURE ARBITRALI

- Estratto -



Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

Vedi: Regolamento Tecnico Internazionale 2013-2016  
Artt. 6.6.6-7-8-9-10-11-12-13-14-15-16

I Capi Marshals (Arbitri ai passaggi) devono guardare l'orologio e la puntualità quando l'Allenatore/Atleta viene a dichiarare il peso (del bilanciere) o la sua variazione.

**TENTATIVO IN 1 MINUTO:** tutto deve essere eseguito nei primi 30 sec. dalla chiamata in pedana

**TENTATIVI CONSECUTIVI (2 MINUTI):**  
Dichiarazione per il successivo tentativo, entro i primi 30 sec. dalla chiamata in pedana. Il cambio del peso (bilanciere) sarà possibile per 2 VOLTE, SOLO SE il Coach/Atleta ha dichiarato il peso successivo entro i primi 30 sec. dalla chiamata in pedana e prima degli ultimi 30 sec.

ESEMPIO: Tentativi consecutivi riusciti con 100 kg al 1° tentativo

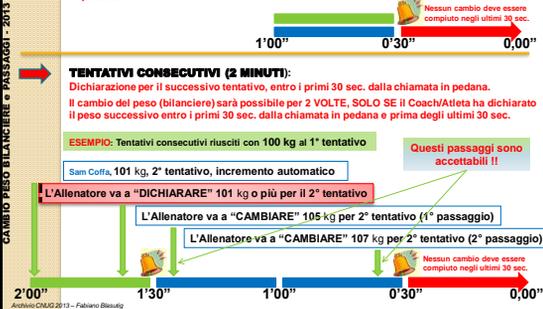
Sam Coffa, 101 kg, 2° tentativo, incremento automatico

L'Allenatore va a "DICHARARE" 101 kg o più per il 2° tentativo

L'Allenatore va a "CAMBIARE" 105 kg per 2° tentativo (1° passaggio)

L'Allenatore va a "CAMBIARE" 107 kg per 2° tentativo (2° passaggio)

Nessun cambio deve essere compiuto negli ultimi 30 sec.



Archivio CNUG 2013 - Fabiano Blasutig

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

## Fase del passaggio



Archivio CNUG 2013 - Fabiano Blasutig

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

## Schede autentiche dei passaggi



Archivio CNUG 2013 - Fabiano Blasutig

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

## 1. Scheda autentica dei passaggi



Breve commento. Il preciso utilizzo della modulo dei passaggi è fondamentale ingranaggio per il corretto governo della gara. Particolare attenzione deve essere posta nelle scritte in sequenza, nei colori del numero dei kg e soprattutto dei tempi.

Archivio CNUG 2013 - Fabiano Blasutig

## PROCEDURA DEL MARSHAL

Sarà più chiaro usando una penna **NERA** e **ROSSA**

Start no. <b>3</b>	Name: CHINEN Yviki	Birth date: 29/07/1993
Lot no. 159	Nation: JPN	Category: 56
	Body weight: 55.87	Signature: RC
		Entry total: <b>280</b>

Snatch		
1st Attempt	2nd Attempt	3rd Attempt
Declared Weight at the Weigh-in: <b>115</b>	Automatic Increment: <b>121</b>	Automatic Increment: <b>130</b>
	Declared Weight: <del>130</del> RC	Declared Weight: <b>130</b>
1st Change: <b>120</b> RC	1st Change	1st Change
2nd Change	2nd Change	2nd Change
Sign:	Sign:	Sign:

Coaches  
↓  
**NERA**

Marshals  
↓  
**ROSSA**

Gentilmente concesso da Sam COFFA, IWF Technical Committee Chairman  
Tratto da International Weightlifting Federation Technical Officials Course - Adattamento di Fabiano Blasutig

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**PROCEDURE ARBITRALI**  
- Modulo dei passaggi - Gestione

Presentazione



**R.T.I. artt. 6.6.7-8-9-10-11-12-13-14-15**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fobiano

**1. PROCEDURE ARBITRALI**  
**NORMA PER 7.9 - RESPONSABILE DEI PASSAGGI**

- > I **Technical Officials** che si occupano del controllo delle Schede degli atleti sono denominati **Incaricati ai passaggi (Marshal)**. La IWF designa il Responsabile dei passaggi (**Chief Marshal**) mentre la Federazione affiliata ospitante/Comitato Organizzatore nomina gli Incaricati ai passaggi.
- > La **Scheda dell'Atleta** viene utilizzata per registrare il peso della dichiarazione e del tentativo di ogni Atleta durante l'intera gara nonché qualsiasi altra modifica come approvato dal TCRR della IWF.
- > Il **Dirigente della squadra/Atleta** deve **siglare** ogni inserimento che viene effettuato.

**2. La Federazione affiliata ospitante/Comitato organizzatore** deve nominare un numero sufficiente di **Technical Officials** nazionali che prestino assistenza, sotto la supervisione del Responsabile dei passaggi designato dalla IWF, del Direttore di gara e/o del Presidente della Giuria, per consentire lo svolgimento ordinato della gara utilizzando i Cartellini degli Atleti autorizzati.

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fobiano

**2. PROCEDURE ARBITRALI**  
**NORMA PER 7.9 - RESPONSABILE DEI PASSAGGI**

- 3. Gli Incaricati ai passaggi supervisionano** le dichiarazioni e le modifiche del peso richiesto fatte da Atleti/Dirigenti della squadra per ogni tentativo. **Le dichiarazioni/modifiche** vengono comunicate immediatamente alla Direzione di gara che informa lo Speaker affinché faccia l'annuncio corretto.
- 4. La comunicazione tra gli Incaricati ai passaggi e la Direzione di gara** avviene attraverso un sistema telefonico diretto o un sistema di interfono o qualsiasi altro sistema di comunicazione approvato.
- 5. Il tavolo degli Incaricati ai passaggi deve essere aperto trenta (30) minuti prima dell'inizio della presentazione degli atleti.**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fobiano

Passaggi  
1/11

I moduli dei passaggi, che sono presi in consegna dagli UUDg preposti a questa funzione, sono già stati compilati con le alzate di partenza dichiarate durante le operazioni del peso.

N° di Gara <b>7</b>	<b>Franco-FIPE</b>	Categoria <b>56</b>
<b>STRAPPO</b>		
<b>1° Prova</b>	<b>2° Prova</b>	<b>3° Prova</b>
Partenza <b>50</b>	automatico Dichiarato	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	Firma	Firma
II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio
Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma

<b>SLANCIO</b>		
<b>1° Prova</b>	<b>2° Prova</b>	<b>3° Prova</b>
Partenza <b>70</b>	automatico Dichiarato	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	Firma	Firma
II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio
Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma

Passaggi  
2/11

Inizia la gara. L'Atleta sale in pedana con 50 Kg al bilanciere.  
**ALZATA VALIDA**  
Sul modulo riporto in 2° prova l'incremento automatico di 1 (un) kg [51kg]. Barro le celle del 1° e 2° passaggio della 1° prova.

N° di Gara <b>7</b>	<b>Franco-FIPE</b>	Categoria <b>56</b>
<b>STRAPPO</b>		
<b>1° Prova</b>	<b>2° Prova</b>	<b>3° Prova</b>
Partenza <b>50</b>	automatico Dichiarato <b>51</b>	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	Firma	Firma
II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio
Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma

<b>SLANCIO</b>		
<b>1° Prova</b>	<b>2° Prova</b>	<b>3° Prova</b>
Partenza <b>70</b>	automatico Dichiarato	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	Firma	Firma
II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio
Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma

Passaggi  
3/11

L'Atleta/Allenatore entro i primi 30 sec. dalla chiamata in pedana, viene a **dichiarare** il passaggio a 55 Kg scrivendolo nella cella "**dichiarato**" della 2° prova.  
L'operazione è **valida** se completata con la **firma** dell'A/A.

N° di Gara <b>7</b>	<b>Franco-FIPE</b>	Categoria <b>56</b>
<b>STRAPPO</b>		
<b>1° Prova</b>	<b>2° Prova</b>	<b>3° Prova</b>
Partenza <b>50</b>	automatico Dichiarato <b>51 55</b>	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	Firma	Firma
II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio
Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma

<b>SLANCIO</b>		
<b>1° Prova</b>	<b>2° Prova</b>	<b>3° Prova</b>
Partenza <b>70</b>	automatico Dichiarato	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	Firma	Firma
II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio
Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma

Passaggi  
4/11

**L'A/A. chiede un ulteriore passaggio a 58 Kg e lo scrive nella cella del 1° passaggio nella colonna della 2° prova.  
L'operazione è valida se completata con la firma dell'A/A.**

N° di Gara **7** Categoria **56**

**Franco-FIPE**

STRAPPO			SLANCIO		
1° Prova	2° Prova	3° Prova	1° Prova	2° Prova	3° Prova
50	51 55	automatico Dichiarato	Partenza 70	automatico Dichiarato	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	58	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma

Passaggi  
5/11

**L'Atleta sale in pedana con 58 Kg al bilanciere. ALZATA NON VALIDA.  
Sul modulo riporto in 3° prova nella cella "automatico", ancora 58kg.  
Barro la cella del 2° passaggio nella colonna della 2° prova.**

N° di Gara **7** Categoria **56**

**Franco-FIPE**

STRAPPO			SLANCIO		
1° Prova	2° Prova	3° Prova	1° Prova	2° Prova	3° Prova
50	51 55	58	Partenza 70	automatico Dichiarato	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio				
Firma	58	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma

Passaggi  
6/11

**L'A/A. NON DICHIARA nessun passaggio e ripete con 58 kg.  
Barro la cella del "dichiarato", e quelle del 1° e 2° passaggio della colonna della 3ª prova.**

N° di Gara **7** Categoria **56**

**Franco-FIPE**

STRAPPO			SLANCIO		
1° Prova	2° Prova	3° Prova	1° Prova	2° Prova	3° Prova
50	51 55	58	Partenza 70	automatico Dichiarato	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio				
Firma	58	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma

Passaggi  
7/11

**Esercizio dello SLANCIO**  
Nella 1ª prova l'A/A. chiede un passaggio a 75 kg.  
L'operazione è valida se completata con la firma dell'A/A.

N° di Gara **7** Categoria **56**

**Franco-FIPE**

STRAPPO			SLANCIO		
1° Prova	2° Prova	3° Prova	1° Prova	2° Prova	3° Prova
50	51 55	58	Partenza 70	automatico Dichiarato	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio				
Firma	58	Firma	Firma	75	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma

Passaggi  
8/11

**L'Atleta esegue l'alzata a 75 kg. ALZATA VALIDA.  
Scrivo in 2ª prova l'incremento automatico di 1 (un) kg [76kg].  
Barro la cella del 2° passaggio in 1ª prova**

N° di Gara **7** Categoria **56**

**Franco-FIPE**

STRAPPO			SLANCIO		
1° Prova	2° Prova	3° Prova	1° Prova	2° Prova	3° Prova
50	51 55	58	Partenza 70	76	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
I° Passaggio					
Firma	58	Firma	Firma	75	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma

Passaggi  
9/11

**L'A/A. chiede un passaggio a 80 kg.  
L'A/A. lo scrive sul "dichiarato" della 2ª prova.  
L'operazione è valida se completata con la firma dell'A/A.**

N° di Gara **7** Categoria **56**

**Franco-FIPE**

STRAPPO			SLANCIO		
1° Prova	2° Prova	3° Prova	1° Prova	2° Prova	3° Prova
50	51 55	58	Partenza 70	76 80	automatico Dichiarato
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
I° Passaggio					
Firma	58	Firma	Firma	75	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma

Passaggi 10/11					
<b>2ª PROVA: NON VALIDA.</b> Nella cella "automatico" della 3ª prova, scrivo <b>80 (kg) IN ROSSO</b> . Barro le celle del 1º e 2º passaggio della 2ª prova.					
N° di Gara	<b>Franco-FIPE</b>				Categoria
<b>7</b>					<b>56</b>
STRAPPO			SLANCIO		
1ª Prova	2ª Prova	3ª Prova	1ª Prova	2ª Prova	3ª Prova
automatico Dichiarato 50	automatico Dichiarato 51 55	automatico Dichiarato 58	Partenza automatico Dichiarato 70	automatico Dichiarato 76 80	automatico Dichiarato 80
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma

Passaggi 11/11					
<b>L'Atleta ripete l'alzata con 80 kg in 3ª prova.</b> Barro le celle del "dichiarato" del 2º e 3º passaggio della 3ª prova. L'Atleta conclude la sua gara.					
N° di Gara	<b>Franco-FIPE</b>				Categoria
<b>7</b>					<b>56</b>
STRAPPO			SLANCIO		
1ª Prova	2ª Prova	3ª Prova	1ª Prova	2ª Prova	3ª Prova
automatico Dichiarato 50	automatico Dichiarato 51 55	automatico Dichiarato 58	Partenza automatico Dichiarato 70	automatico Dichiarato 76 80	automatico Dichiarato 80
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio	I° Passaggio
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma
II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio	II° Passaggio
Firma	Firma	Firma	Firma	Firma	Firma

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**STRAPPO & SLANCIO**

Regolamento Tecnico Internazionale 2013-2016 e non solo ...

Assoluti italiani 2010

Edizione CNIG 2013 - Autore **BLASUTTE** Fabrizio

**STRAPPO & SLANCIO (I fondamentali)**

STRAPPO & SLANCIO (I fondamentali)

**LO STRAPPO (2.2 - 2.2.1)**

1. Il bilanciere è posto orizzontalmente al centro sulla pedana di gara.
2. L'Atleta assume la posizione di inizio di fronte al bilanciere impugnandolo e piegando le ginocchia.
3. Il bilanciere è impugnato palme in giù e sollevato in un solo movimento dalla pedana fino alla completa estensione di entrambe le braccia sopra la testa, divaricando o piegando le gambe.
4. Durante questo movimento continuo, diretto verso l'alto, il bilanciere rimane vicino al corpo e può scivolare lungo le cosce.
5. Nessuna parte del corpo, tranne i piedi, possono toccare la pedana durante l'esecuzione dello Strappo.
6. L'Atleta può riprendere, quando si riterrà pronto, partendo da una divaricazione o da una posizione accosciata.
7. Il peso sollevato deve essere mantenuto nella posizione finale immobile, con entrambe le braccia e le gambe estese completamente, e i piedi sulla stessa linea e paralleli al piano del tronco e del bilanciere.
8. L'Atleta attende dagli Arbitri il segnale per riposizionare il bilanciere sulla pedana.
9. Gli Arbitri danno il segnale di abbassare il bilanciere non appena l'Atleta rimane immobile in tutte le parti del corpo.

**1a. LO SLANCIO (2.3 - 2.3.1) - La prima parte, la GIRATA**

1. Il bilanciere è posto orizzontalmente al centro sulla pedana di gara.
2. L'Atleta assume la posizione di inizio di fronte al bilanciere impugnandolo e piegando le ginocchia.
3. Il bilanciere è afferrato con le palme in giù e sollevato in un solo movimento dalla pedana alle spalle, divaricando o piegando le gambe.
4. Durante questo movimento continuo, diretto verso l'alto, il bilanciere rimane vicino al corpo e può scivolare lungo le cosce.
5. Il bilanciere non deve toccare il torace prima di fermarsi nella posizione finale sulle clavicole, sul torace o sulle braccia completamente piegate.
6. I piedi dell'Atleta devono ritornare sulla stessa linea e le gambe devono essere completamente estese prima di effettuare la Spinta.
7. Nessuna parte del corpo tranne i piedi possono toccare la pedana durante l'esecuzione dello Slancio.
8. L'Atleta può riprendere quando si riterrà pronto e deve terminare con i piedi sulla stessa linea e paralleli al piano del tronco e del bilanciere.

**1b. LO SLANCIO (2.3.2) - La seconda parte, la SPINTA**

1. L'Atleta deve rimanere immobile dopo la Girata e prima di avviare la Spinta.
2. L'Atleta piega ed estende simultaneamente sia le gambe che le braccia, spinge il bilanciere verso l'alto in un solo movimento fino alla completa estensione delle braccia.
3. L'Atleta riposiziona i piedi sulla stessa linea parallela al piano del tronco e del bilanciere con le proprie braccia e gambe completamente estese.
4. L'Atleta attende dagli Arbitri il segnale per riposizionare il bilanciere sulla pedana.
5. Gli Arbitri danno il segnale di abbassare il bilanciere non appena l'Atleta rimane immobile in tutte le parti del corpo.

**2c. LO SLANCIO (2.3.2) - La seconda parte, la SPINTA**

Prima della SPINTA, l'Atleta può aggiustare la posizione del bilanciere per le seguenti ragioni:

- a) ritirare o "sganciare" i pollici
- b) se respirando è impedito
- c) se il bilanciere provoca il dolore
- d) cambiare l'ampiezza della presa

Gli aggiustamenti del bilanciere sopra elencati non sono considerati un tentativo supplementare della Spinta.

**... piedi sulla stessa linea e paralleli al piano del tronco e al bilanciere.**

**Che cosa ne pensi ?**

**Non ancora !!**

**Attendi fino a quando piedi e bilanciere sono in linea. Poi, segnala!**



Gentilmente concesso da Sam COFFA, IWF Technical Committee Chairman  
Tratto da International Weightlifting Federation Technical Officials Course - Adattamento di Fabio Bisutti

**1a. NORME GENERALI PER TUTTI I SOLLEVAMENTI (2.4.1...8)**

**2.4.1 -** La tecnica nota come "gancio" è permessa. Consiste nella copertura dell'ultima falange del pollice con le altre dita della stessa mano al momento di afferrare il bilanciere.

**2.4.2 -** In tutte le alzate, gli Arbitri devono considerare come "NON VALIDO", qualsiasi tentativo non portato a termine in cui il bilanciere abbia raggiunto l'altezza delle ginocchia.

**2.4.3 -** Dopo che gli Arbitri segnalano di abbassare il bilanciere, l'Atleta deve abbassarlo di fronte al corpo. La presa sul bilanciere si deve rilasciare solamente quando è passato il livello delle spalle.

**2.4.4 -** Un Atleta che, per qualunque ragione, non possa estendere pienamente il gomito/i, deve comunicare questo fatto agli Arbitri della pedana così come alla Giuria prima dell'inizio di ogni alzata. Questo è la sola responsabilità dell'Atleta.

Regolamento Tecnico Internazionale - Simesi

**1b. NORME GENERALI PER TUTTI I SOLLEVAMENTI (2.4.1...8)**

**2.4.5 -** Quando si esegue uno Strappo o uno Slancio nello stile *squat*, l'Atleta può aiutarsi a rialzarsi ondeggiando od oscillando il corpo mentre è nella posizione accosciata.

**2.4.6 -** L'uso di gesso (il magnesio carbonato) è permesso.

**2.4.7 -** L'uso di grasso, petrolio, acqua, talco o qualsiasi altro lubrificante sulle cosce dell'Atleta è vietato. Ad un Atleta che usa lubrificante/i proibiti è ordinato di rimuoverlo immediatamente. Se durante la rimozione, il cronometro sta funzionando per quel Atleta, esso resta in funzione.

**2.4.8 -** E' responsabilità dell'Atleta completare ogni alzata in accordo con le (TCRR) Regole Tecniche della Competizione e i Regolamentazioni dell'IWF e alla soddisfazione degli Ufficiali Tecnici in servizio.

Regolamento Tecnico Internazionale - Simesi

**1a - MOVIMENTI NON CORRETTI PER TUTTE LE ALZATE (2.5.1...10)**

**2.5.1.1 -** La tirata in sospensione, definita come il fermare il movimento del bilanciere diretto verso l'alto durante la tirata.

**2.5.1.2 -** Toccare la pedana con qualunque parte del corpo salvo i piedi.

**2.5.1.3 -** Pausa durante la distensione delle braccia.

**2.5.1.4 -** Terminare con una distensione, definita come la progressiva distensione delle braccia dopo che l'Atleta ha raggiunto il punto più basso nella sua posizione accosciata o divaricata nello Strappo o nello Slancio.

**2.5.1.5 -** Piegare e distendere i gomiti durante il recupero.

**2.5.1.6 -** Scendere dalla pedana di gara o toccare l'area fuori dalla pedana di gara con qualsiasi parte del corpo, prima dell'esecuzione completa dell'alzata.

Regolamento Tecnico Internazionale - Simesi

**1b - MOVIMENTI NON CORRETTI PER TUTTE LE ALZATE (2.5.1...10)**

**2.5.1.7 -** Lasciar cadere il bilanciere da sopra le spalle.

**2.5.1.8 -** Non riposizionare completamente il bilanciere sulla pedana.

**2.5.1.9 -** Non mettersi davanti all'Arbitro centrale all'inizio del sollevamento.

**2.5.1.10 -** Rilasciare il bilanciere prima del segnale degli Arbitri.

**MOVIMENTI NON CORRETTI PER LO STRAPPO (2.5.2.1-2)**

**2.5.2.1 -** Pausa durante il sollevamento del bilanciere.

**2.5.2.2 -** Toccare la testa con la sbarra; i capelli e qualsiasi oggetto portato sulla testa è considerato parte della testa.

Regolamento Tecnico Internazionale - Simesi

**MOVIMENTI NON CORRETTI PER LA GIRATA (2.5.3.1-2)**

**2.5.3.1 -** Rimanere o mettere il bilanciere sul torace in un punto intermedio prima della sua posizione finale, producendo una "duplicata girata"; spesso definita come un "girata sporca".

**2.5.3.2 -** Toccare le cosce o le ginocchia con i gomiti o con gli arti superiori.

**MOVIMENTI NON CORRETTI PER LA SPINTA (2.5.4.1-2)**

**2.5.4.1 -** Qualsiasi apparente tentativo di dare una spinta che non sia completata; incluso, l'abbassando del corpo o il piegamento delle ginocchia.

**2.5.4.2 -** Qualsiasi oscillazione intenzionale del bilanciere per ottenere un vantaggio. L'Atleta deve rimanere immobile prima di iniziare la Spinta.

Regolamento Tecnico Internazionale - Simesi

**POSIZIONI E MOVIMENTI INCOMPLETI (2.6.1-2-3)**

- 2.6.1 - La distensione disuguale o incompleta delle braccia al completamento dell'alzata.
- 2.6.2 - Non terminare coi piedi ed il bilanciere in linea e paralleli al piano del tronco.
- 2.6.3 - Mancata estensione completa delle ginocchia al completamento dell'alzata.

**RACCOMANDAZIONI**

Se vedi un **ERRORE** o un movimento **NON CORRETTO** durante l'esecuzione di un'alzata,



**R.T.I. 2.4.3**



**R.T.I. 2.5.1.3.4.5**



**R.T.I. 2.6.3.2**

**PREMI IMMEDIATAMENTE IL TASTO ROSSO** il più presto possibile per far risparmiare le forze all'Atleta.



**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

## ORDINE DI CHIAMATA a 1 minuto e 2 minuti

### PRINCIPALI TEMPI DELLA COMPETIZIONE

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabrizio

### DIAGRAMMA DEL TEMPO A UN MINUTO

RTI: 6.6.12 A

**VEDI RTI: 6.6.12-12-13-14-15**

**6.6.12 - Prima del primo tentativo e nell'intervallo tra due tentativi, il Dirigente della Squadra/Aieta deve comunicare e firmare il tentativo successivo sulla Scheda dell'Atleta; sia per la dichiarazione che per l'incremento automatico. La firma consente due (2) cambi.**

In caso di omissione di tale adempimento da parte del Dirigente della Squadra/Aieta prima della chiamata finale (30 secondi), l'Atleta sarà chiamato in base all'incremento automatico.

Quando un Atleta esegue due tentativi consecutivi (tempo concesso 2 minuti), il Dirigente della Squadra/Aieta deve dichiarare il tentativo successivo entro i primi trenta (30) secondi successivi alla chiamata in pedana, anche nel caso in cui si tratti di un incremento automatico.

**6.6.11 - La chiamata finale è il segnale dato dal cronometro trenta (30) secondi prima del termine del tempo concesso.**

L'omissione di tale adempimento non consentirà di eseguire i due (2) cambi consentiti. L'Atleta sarà quindi costretto ad effettuare l'incremento automatico. (Fare riferimento al TCRR 7.9).

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
sec									

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
sec									

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
sec									

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabrizio

### DIAGRAMMA DEL TEMPO A DUE MINUTI

RTI: 6.5.13

**6.6.12 - Prima del primo tentativo e nell'intervallo tra due tentativi, il Dirigente della Squadra/Aieta deve comunicare e firmare il tentativo successivo sulla Scheda dell'Atleta; sia per la dichiarazione che per l'incremento automatico. La firma consente due (2) cambi.**

In caso di omissione di tale adempimento da parte del Dirigente della Squadra/Aieta prima della chiamata finale (30 secondi), l'Atleta sarà chiamato in base all'incremento automatico.

Quando un Atleta esegue due tentativi consecutivi (tempo concesso 2 minuti), il Dirigente della Squadra/Aieta deve dichiarare il tentativo successivo entro i primi trenta (30) secondi successivi alla chiamata in pedana, anche nel caso in cui si tratti di un incremento automatico.

L'omissione di tale adempimento non consentirà di eseguire i due (2) cambi consentiti. L'Atleta sarà quindi costretto ad effettuare l'incremento automatico. (Fare riferimento al TCRR 7.9).

**6.6.11 - La chiamata finale è il segnale dato dal cronometro trenta (30) secondi prima del termine del tempo concesso.**

30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
sec									

20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
sec									

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
sec									

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabrizio

### Diagramma dei principali TEMPI della GARA

**OPERAZIONE DEL PESO**  
DUE ORE prima della gara  
Durata 60 minuti  
RTI: 6.4.1

**PRESENTAZIONE**  
10 MINUTI circa PRIMA della GARA  
RTI: 6.5.1

**CHIAMATA IN PEDANA**  
1 MINUTO = 60 SECONDI  
RTI: 6.6.6 ...16

**CHIAMATA IN PEDANA IN SUCCESSIONE**  
2 MINUTI = 120 SECONDI  
RTI: 6.6.6 ...16

**PAUSA: 10 MINUTI**  
TRA LO STRAPPO E LO SLANCIO  
RTI: 6.7.1 - 6.7.2

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabrizio

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**ERRORI ARBITRALI**

Regolamento Tecnico Internazionale 2013-2016 e non solo ...



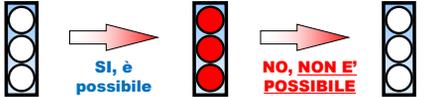
Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG FABIANO

**1a. INVERSIONE DEL GIUDIZIO**

3.3.6.9 - After the visible and audible "Down" signal and before the decision lights operate, the Referees have a three (3) second window to reverse their decision. If a Referee misses the three (3) second window he/she must raise the small flag provided to them to indicate a change in decision.

**3.3.6.9 - Dopo il segnale visivo e acustico "GIU'" e prima che si accendano le Luci di decisione, gli arbitri hanno a disposizione una finestra di tre (3) secondi per cambiare la propria decisione. Qualora un Arbitro non lo faccia durante la finestra di tre (3) secondi, questi deve alzare la bandierina che gli è stata fornita per indicare tale cambiamento della decisione.**

**Per esempio, dopo un sollevamento valido l'Atleta lascia cadere il bilanciere dietro la testa, gli Arbitri possono premere il pulsante rosso e la "LUCE DI DECISIONE" rossa si accende, indicando un tentativo "NON VALIDO".**



Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG FABIANO

**Autorevole risposta**

To: f.blasutig [mailto:f.blasutig@pesifvg.it]  
Sent: Tuesday, 13 March 2012 4:45 AM  
From To: scoffa@bigpond.com  
Subject: Questo art. ex 3.6.2.8  
[art. 3.6.6.9 Regolamento IWF 2013\_2016]

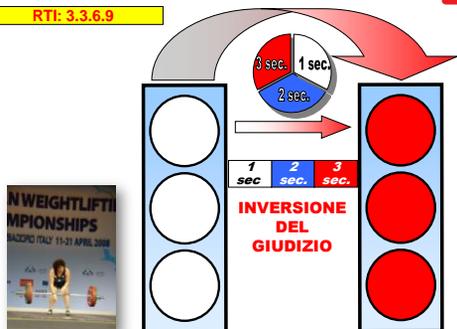
Sam COFFA,  
IWF  
Technical  
Committee  
Chairman

- Riguardo al tuo quesito, sull'art. 3.6.2.8 circa l'inversione di giudizio, rispondo in questa maniera: l'inversione di un giudizio è solamente dal BIANCO al ROSSO.
- Perché non c'è nessuna regola o ragione che un Arbitro debba cambiare la sua decisione dopo aver visto un errore.
- Se per caso ha sbagliato "fisicamente" di premere il tasto giusto in quella circostanza deve alzare la bandierina.
- Un Arbitro, secondo me, che ha visto un errore, non deve dopo tre secondi farlo svanire!!! Mi spiego bene?
- E' per questo che dico sempre che l'Arbitro deve giudicare quello che ha visto e non quel che pensa di aver visto!

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG FABIANO

**1b. INVERSIONE DEL GIUDIZIO - Diagramma**

RTI: 3.3.6.9



INVERSIONE DEL GIUDIZIO

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG FABIANO

**1b. INVERSIONE DEL GIUDIZIO - Diagramma**

**Quali sono i tre casi in cui gli Arbitri possono invertire la loro decisione da VALIDA a NON VALIDA?**

la lascia cadere il bilanciere dietro la testa  
gli Arbitri hanno se  
l'Atleta non riposiziona il bilanciere di fronte a se dopo il "GIU"  
l'Atleta non ripone il bilanciere di fronte a se dopo il "GIU"  
l'Atleta non ripone il bilanciere di fronte a se dopo il "GIU"

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG FABIANO

**2a. CARICO MINIMO DEI BILANCIERI**

6.6.4 - The minimum weights that can be lifted at IWF Events are:

- Men = twenty-six (26) kg (20kg bar, collars and two 0.5kg discs)
- Women = twenty-one (21) kg (15kg bar, collars and two 0.5kg discs)

6.6.4 - I pesi minimi che si possono alzare negli eventi dell'IWF sono:

- **Uomini = ventisei (26) kg** (20 la barra, due morsetti fermadischi con due dischi da 0,5 kg)
- **Donne = ventuno (21) kg** (15 la barra due morsetti fermadischi con due dischi da 0,5 kg)

**REPORT DA SITO EX FIPCF**

...  
**Cat.+63kg**  
10 C. F. 19XX A. P. S. PXXXXXX 59,27kg 17kg + 30kg = 47kg Punti 1  
...  
**Cat.+75kg**  
8 T. R. 19XX A. P. S. PXXXXXX 111,93kg 17kg + 40kg = 57kg Qualificazione  
...

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG FABIANO

**2b. CARICO MINIMO DEI BILANCIERI**

**SET di BARRE**

BARRA MASCHILE PESO 20 kg (misure in millimetri) **M 26 kg**

BARRA FEMMINILE PESO 15 kg (misure in millimetri) **F 21 kg**

**SET di DISCHI e COLLARI**

**0,5 kg**  
Ø 13,5 cm

**2,5 kg**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**3. RILASCIO DEL BILANCIERE**

**2.4.3 - After the Referees' signal to lower the barbell, the athlete must lower it in front of the body. The grip on the barbell must only be released when it has passed the level of the shoulders. (2.5.1.7)**

**2.4.3 - Dopo che gli Arbitri segnalano di abbassare il bilanciere, l'Atleta deve abbassarlo di fronte al corpo. La presa del bilanciere si deve rilasciare solamente quando è passato il livello delle spalle. (Vedi: movimenti non corretti art. 2.5.1.7)**



Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**4. MOVIMENTI NON CORRETTI**

**2.5.1.2 - Touching the platform with any part of the body other than the feet.**

**2.5.1.2 - Toccare la pedana con qualsiasi parte del corpo oltre che i piedi.**

...

**2.5.1.6 - Leaving the competition platform or touching the area outside the competition platform with any part of the body before the complete execution of the lift.**

**2.5.1.6 - Scendere dalla pedana di gara o toccare l'area fuori dalla pedana di gara con qualsiasi parte del corpo prima dell'esecuzione completa dell'alzata.**



Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**Il peso che è stato sollevato deve essere mantenuto immobile nella posizione finale, con braccia e gambe in estensione, piedi sulla stessa linea e paralleli al piano del tronco e al bilanciere.**



**Ancora in rotazione**      **Ancora in moto**

**Attendi fino a quando piedi e bilanciere sono in linea e l'Atleta resta immobile. Poi, segnala!**

Gentilmente concesso da Sam COFFA, IWF Technical Committee Chairman  
Tratto da International Weightlifting Federation Technical Officials Course - Adattamento di Fabiano Blasutig

**... piedi sulla stessa linea e paralleli al piano del tronco e al bilanciere.**

**Che cosa ne pensi ?**

**Non ancora !!**

**Attendi fino a quando piedi e bilanciere sono in linea. Poi, segnala!**



Gentilmente concesso da Sam COFFA, IWF Technical Committee Chairman  
Tratto da International Weightlifting Federation Technical Officials Course - Adattamento di Fabiano Blasutig

**... piedi sulla stessa linea e paralleli al piano del tronco e al bilanciere.**

**Che cosa ne pensi ?**

**Non ancora !!**

**NON PARALLELI**

**Attendi fino a quando il bilanciere è parallelo al piano del tronco. Poi, segnala!**



Gentilmente concesso da Sam COFFA, IWF Technical Committee Chairman  
Tratto da International Weightlifting Federation Technical Officials Course - Adattamento di Fabiano Blasutig

## Regola dei 15/20 kg

**Sintesi - NORMA PER 6.6.5**

**L'Atleta si era iscritto con un Totale di 205 kg**

**Nessuno si è accorto che la regola non è stata rispettata !**

Nome	Peso pers.kg	Strappo			Slancio			TOTALE
		1	2	3	1	2	3	
<b>A R</b>	<b>47.77</b>	<b>75</b>	<b>80</b>	<b>85</b>	<del>100</del>	<del>105</del>	<del>108</del>	<b>0</b>

**La somma, al 1° tentativo di Slancio deve essere 185kg**

Se termina la gara, e la Giuria trova l'errore, tutti i tentativi del C&J divengono **NON VALIDI**

$75\text{kg} + 100\text{kg} < 185\text{kg}$   
 $75\text{kg} + 105\text{kg} < 185\text{kg}$   
 $75\text{kg} + 108\text{kg} < 185\text{kg}$

Anche il **TOTALE** è modificato in "0"

Gentilmente concesso da Sam COFFA, IWF Technical Committee Chairman  
Tratto da International Weightlifting Federation Technical Officials Course - Adattamento di Fabiano Blasutig

## PROGRESSIONE DEL CARICO

**COURSE OF THE COMPETITION (REGULATION)**

**6.6.1 - The barbell is loaded in progression. The athlete requesting the lightest weight lifts first. Once the announced weight is loaded on the barbell, and the clock has started, the weight cannot be reduced. The athlete or Team Official must therefore observe the progression of the loading and be ready to make the attempt at the weight they have chosen. This is the sole responsibility of the athlete / Team Official.**



**6.6.1 - Il bilanciere è caricato progressivamente. L'Atleta che richiede il peso più leggero alza per primo. Una volta che il peso annunciato è caricato sul bilanciere e il cronometro è in funzione, il peso non può essere ridotto. L'Atleta o l'Ufficiale di Squadra devono osservare perciò il procedere del caricamento ed essere pronti a compiere il tentativo con il peso da loro scelto. Questo è responsabilità unica dell'Atleta e dell'Ufficiale di Squadra.**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG, Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

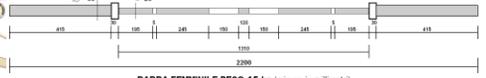



**BARRE, DISCHI  
e COLLARI**  
**Carico minimo**

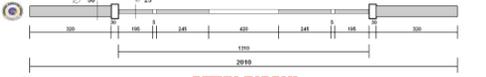
Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**BARRE - DISCHI - COLLARI**

**BARRA MASCHILE PESO 20 kg** (misure in millimetri)



**BARRA FEMMINILE PESO 15 kg** (misure in millimetri)



**SET DI DISCHI**

25 kg ROSSO	20 kg BLU	15 kg GIALLO	10 kg VERDE	5 kg BIANCO
2,5 kg ROSSO	2 kg BLU	1,5 kg GIALLO	1 kg VERDE	0,5 kg BIANCO

da COMPETIZIONE 2,5 KG CIASCUNO

**SET DI COLLARI**

da ALLENAMENTO 2,5 KG CIASCUNO

a MOLLA AVVOLGENTE

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**1. I DISCHI da gara - Pezzature**  
Ø 450 mm

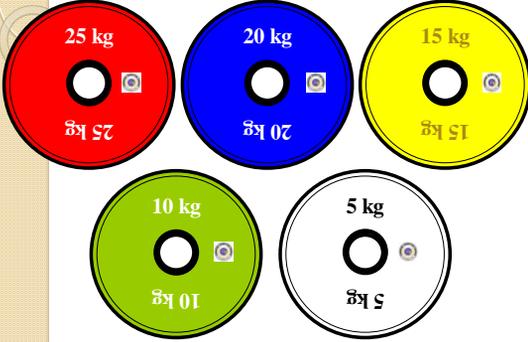
**NUOVO DISCO DA 30 kg**



RTI 3.3.3.6

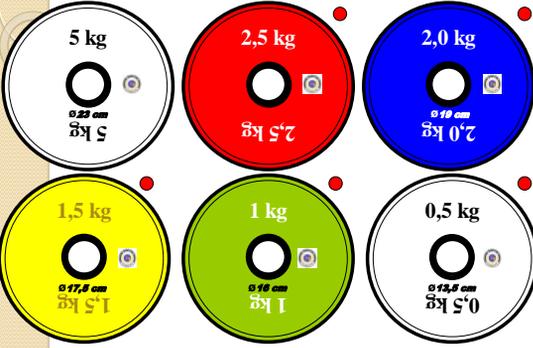
Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**2. I DISCHI da gara - Pezzature**  
Ø 450 mm



Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**3. I DISCHI da Gara - Pezzature**  
Diametro vario - Caricabili esternamente al collare



Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CARICHI MINIMI**

**SET di BARRE**

**BARRA MASCHILE PESO 20 kg** (misure in millimetri) **M 26 kg**



**BARRA FEMMINILE PESO 15 kg** (misure in millimetri) **F 21 kg**



**SET di DISCHI e COLLARI**



Caricabili esternamente al collare

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**FORMULA SINCLAIR  
2013 - 2016**  
INFORMAZIONI

Men (2013-2016) Women (2013-2016)

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**FORMULA SINCLAIR 2013 - 2016**

**MASCHILE 2013-2016**  
 $10^{(0,794358141 \times \text{Log}(x/174,393))^2} \times \text{TOTALE SOLLEVATO} = \text{Punti}$

**FEMMINILE 2013-2016**  
 $10^{(0,8897260740 \times \text{Log}(x/148,026))^2} \times \text{TOTALE SOLLEVATO} = \text{Punti}$

x = Peso corporeo dell'Atleta (kg)

**FORMULA SINCLAIR 2009 - 2012**

**MASCHILE**  
 $10^{(0,794358141 \times \text{Log}(x/173,891))^2} \times \text{TOTALE SOLLEVATO} = \text{Punti}$

**FEMMINILE**  
 $10^{(1,00683841 \times \text{Log}(x/125,441))^2} \times \text{TOTALE SOLLEVATO} = \text{Punti}$

**FORMULA SINCLAIR 2005 - 2008**

**MASCHILE**  
 $10^{(0,848716976 \times \text{Log}(x/168,091))^2} \times \text{TOTALE SOLLEVATO} = \text{Punti}$

**FEMMINILE**  
 $10^{(1,210091431 \times \text{Log}(x/107,844))^2} \times \text{TOTALE SOLLEVATO} = \text{Punti}$

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CALCOLO DEL COEFFICIENTE SINCLAIR  
2013 - 2016**

**MASCHILE**  $10^{(A \times \text{Log}(x/b))^2} \times \text{TOTALE SOLLEVATO} = \text{Punti}$

**FEMMINILE**  $10^{(A \times \text{Log}(x/b))^2} \times \text{TOTALE SOLLEVATO} = \text{Punti}$

x = Peso corporeo dell'Atleta (kg)

**UOMO**  
A = 0.794358141  
b = 174.393 kg  
Coefficiente Sinclair =  $10^{Ax^2}$  se  $(x \leq b)$   
Coefficiente Sinclair = 1 se  $(x > b)$   
 $X = \log_{10}(x/b)$

**DONNA**  
A = 0.897260740  
b = 148.026 kg

**ESEMPIO:**  
Un Atleta (Uomo) che pesa 81.90 kg e solleva un Totale di 320 kg, per lui:  
A = 0.794358141 (Uomo)  
X =  $\log_{10}(81,90/174,393) = -0,449838400$   
AX<sup>2</sup> = 0,160742013  
Coefficiente Sinclair =  $10^{AX^2} = 10^{0,160742013} = 1,447911485$   
Sinclair = [Totale \* C.S.] 320 kg \* 1,447911485 = 463.332 Punti

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**Logaritmo - Cenni storici**

**Logaritmo: dal greco *lògon* e *aritmòs*, "numero della ragione"**

In matematica, il logaritmo di un numero in una data base è l'esponente al quale la base deve essere elevata per ottenere il numero stesso.

Per esempio, il logaritmo in base 10 di 1000 è 3, poiché bisogna elevare 10 alla terza per ottenere 1000, ovvero  $10^3=1000$ . Più generalmente, se  $x=b^y$ , allora y è il logaritmo in base b di x, ovvero  $y=\log_b x$ .

I logaritmi furono introdotti da Nepero all'inizio del 1600, e trovarono subito applicazione nelle scienze e nell'ingegneria, soprattutto come strumento per semplificare calcoli con numeri molto grandi, grazie all'introduzione di tavole di logaritmi.

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**Logaritmo - Cenni storici**

- Quando Nepero inventò i logaritmi i matematici contemporanei dissero che era stata loro regalata la metà della vita.
- Infatti, l'occupazione principale dei matematici e soprattutto di quelli che si occupavano di astronomia ed astrologia (cioè di quasi tutti), era quella di calcolare la posizione dei pianeti, nel presente, nel passato e nel futuro.
- L'espressione "calcoli astronomici", pertanto, non era certo un modo di dire.

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**John Napier - Cenni biografici**

Il matematico scozzese J. Napier detto Nepero (1550-1617)

John Napier, noto come Giovanni Nepero o, più spesso, semplicemente Nepero (Merchiston Castle, 1550 - Edimburgo, 4 aprile 1617). E' stato matematico, astronomo e fisico scozzese.

Celebre per l'introduzione del logaritmo naturale, del bastoncini (o ossi) di Nepero e anche per aver sostenuto l'uso delle frazioni decimali e del punto come separatore decimale. Non era un matematico di professione, bensì un ricco proprietario terriero scozzese di nobile famiglia. Della sua vita non si hanno molte notizie; si può solo congetturare che abbia frequentato una università europea, forse quella di Parigi.

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**LICENZE IWF**  
*INFORMAZIONI*



Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**LICENZA PER BILANCIERI E ATTREZZATURE DA GARA E DA ALLENAMENTO**

	Shanghai Double Happiness Co. Ltd. (CHN)
	Eleiko Sport AB (SWE)
	Uesaka Barbell Company (JPN)
	Werk-San (TUR)
	Zhangkong Barbell Manufacturing Co. Ltd. (CHN)

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA**  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**LICENZA PER TECNOLOGIA**

	FIPE Competition Management Software and Hardware (ITA)
	Swiss Timing Ltd. Competition Management Hardware (SUI)

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**NUOVO LOGO FEDERALE**  
INFORMAZIONI



FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA  
**FIPE**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

**NUOVO LOGO FEDERALE**  
**FINALITÀ E UTILIZZO**  
UTILIZZO DEL LOGOTIPO "FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA"

3. EVENTUALI MODIFICHE DELLE CONDIZIONI DI UTILIZZO O REVISIONI GRAFICHE DEL LOGO SONO DISPOSTE DAL CONSIGLIO FEDERALE DELLA FIPE, CON CONSEGUENTE ADEGUAMENTO DEL PRESENTE REGOLAMENTO.  
ART. 2 - DESCRIZIONE DEL LOGOTIPO



IL LOGO DELLA FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA CONSISTE IN UNA DOPPIA FIGURA DOVE IN ALTO C'È UN BILANCIERE STILIZZATO AL DI SOTTO DEL QUALE SI RIPORTA L'ACRONIMO FIPE, NEL MEZZO DEL QUALE SI INTRAVEDE IL BRACCIO STILIZZATO DI UN ATLETA CHE A SUA VOLTA SOLLEVA UN MANUBRIO (VEDI ALLEGATO A)

1. L'UTILIZZO DEL LOGO DA PARTE DI SOGGETTI ESTERNI È POSSIBILE SOLO SE AUTORIZZATO ESPRESSAMENTE DALLA FIPE, CHE PROVEDE ALLA GESTIONE DEL LOGO E AL CONTROLLO DEL SUO CORRETTO USO.
2. IN CASO DI CONCESSIONE AD UN SOGGETTO, PUBBLICO O PRIVATO, IL SOGGETTO DOVRÀ GARANTIRNE L'ADEGUATA VISIBILITÀ DEL LOGO "FIPE", NEL RISPETTO DELLE NORME TECNICHE RIPORTATE NELL'ART. 3 DEL PRESENTE REGOLAMENTO.
3. L'UTILIZZO DEVE INTENDERSI SEMPRE ED ESCLUSIVAMENTE COLLEGATO ALL'ATTIVITÀ DI PROMOZIONE E VALORIZZAZIONE DELLE DISCIPLINE SPORTIVE FEDERALI.
4. L'AUTORIZZAZIONE NON CONFERISCE ALCUN DIRITTO D'ESCLUSIVA NÈ PERMETTE L'APPROPRIAZIONE DI TALE LOGO O SIMILARE.
5. IL LOGO DEVE ESSERE UTILIZZATO NELLA SUA INTEREZZA E SENZA MODIFICHE, RISPETTANDONE LE FORME, ANCHE DIMENSIONALI, CHE LO RENDANO IMMEDIATAMENTE DISTINGUIBILE, NONCHÉ I COLORI E LE PROPORZIONI.

...

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**NUOVO LOGO FEDERALE**  
INFORMAZIONI



FIPCF FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA E CULTURA FISICA

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA  
**FIPE**

**DAL 2012**



FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA  
**FIPE**

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA  
**FIPE**  
Federazione Sportiva Nazionale riconosciuta dal CONI

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**ACRONIMO**

**FEDERAZIONE ITALIANA DI PESISTICA**



**FIPE OK!**  
~~**F.I.P.E. NO!**~~  
**F.I.P.E. OK**

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASUTIG Fabiano

CORSO PERSONAL TRAINER E ALLENATORI DI PESISTICA  
Cervignano del Friuli - Domenica, 26 maggio 2013

**PROCEDURE ARBITRALI**  
**Classificazioni**

Presentazione

R.T.I. art. 6.8.2



Edizione CNUG 2013 - Autore BLASU/7IG Fobiano

**Fattori per determinare la classifica Individuale nello Strappo e nello Siancio:**  
**R.T.I. art. 6.8.2**

- Il miglior risultato** – Il più alto si classifica al primo posto; nel caso in cui due o più atleti sollevino gli stessi Kg **si prende in considerazione:**
- Il peso corporeo** – l'Atleta con peso inferiore si classifica al primo posto; in caso di ulteriore parità **si prende in considerazione:**
- Il numero di tentativi effettuati per raggiungere il risultato migliore** – Il più basso al primo posto; in caso di ulteriore parità **si prende in considerazione:**
- Il tentativo(l) precedente(l)** – Il più basso al primo posto; in caso di ulteriore parità **si prende in considerazione:**
- Il numero di sorteggio** – Il più basso per primo

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASU/7IG Fobiano

**Fattori per determinare la classifica nel Totale:**  
**R.T.I. art. 6.8.2**

- Il miglior risultato** – Il più alto si classifica al primo posto; nel caso in cui due o più atleti sollevino gli stessi kg **si prende in considerazione:**
- Il peso corporeo** – l'Atleta con peso inferiore si classifica al primo posto; in caso di ulteriore parità **si prende in considerazione :**
- Il miglior risultato nello Siancio** – Il più basso al primo posto; in caso di ulteriore parità **si prende in considerazione :**
- Il numero del tentativo del risultato migliore nello Siancio** – Il più basso al primo posto; in caso di ulteriore parità **si prende in considerazione :**
- Il tentativo(l) precedente(l)** – Il più basso al primo posto; in caso di ulteriore parità **si prende in considerazione :**
- Il numero di sorteggio** – Il più basso per primo

La sequenza/l'ordine di gara si applica anche quando una categoria di peso è suddivisa in più gruppi. (Fare riferimento alla Norma per 6.8)

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASU/7IG Fobiano

**Dimmi la Classifica!**

(Competition Protocol)

Lot No	Name	BW	Snatch			Rank	Clean & Jerk			Rank	Total	Rank
1	D	48.00	68	70	72		110	+12	+12		180	
2	G	48.00	65	67	70		107	+10	110		180	
3	B	47.99	66	68	70		107	110	+12		180	
4	E	48.00	64	67	70		107	109	110		180	
5	F	48.00	65	67	70		107	109	110		180	
6	A	48.00	66	69	70		107	109	111		181	
7	C	48.00	67	70	72		105	107	108		180	

(Classification)

Edizione CNUG 2013 - Autore BLASU/7IG Fobiano

# **Primati Mondiali Assoluti Sollevamento pesi Olimpico**

## **Senior Men's World Records**

### **+105 kg**

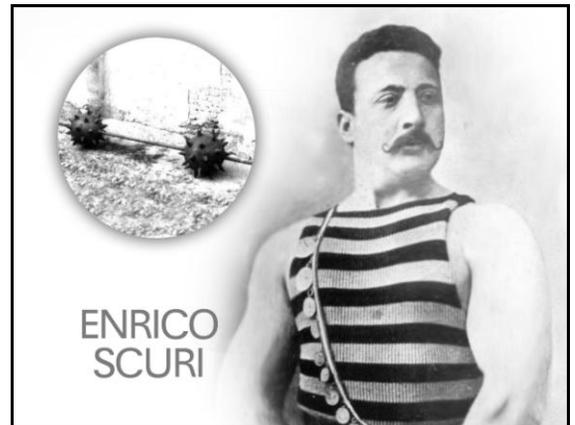
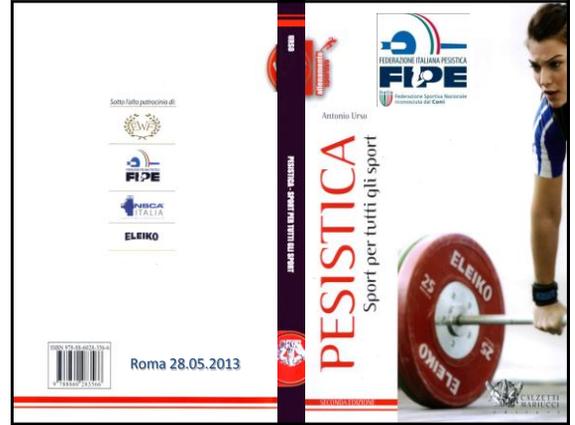
	<b>Record</b>	<b>Name</b>	<b>Born</b>	<b>Nation</b>	<b>Event Date &amp; Place</b>
Snatch	<b>214 kg</b>	SALIMIKORDASIABI Behdad	1989	IRI	13.11.2011, Paris
Clean & Jerk	<b>263 kg</b>	REZA ZADEH Hossein	1978	IRI	25.08.2004, Athens
Total	<b>472 kg</b>	REZA ZADEH Hossein	1978	IRI	26.09.2000, Sydney

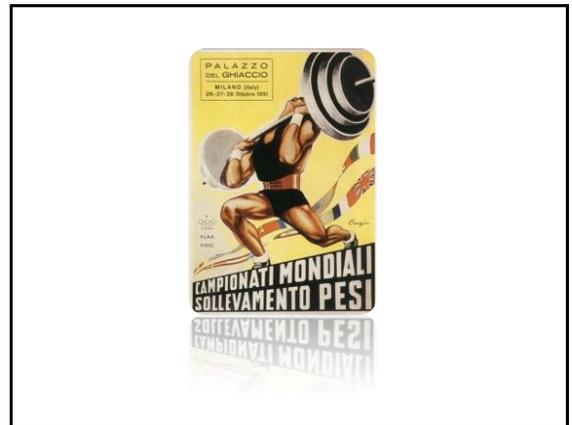
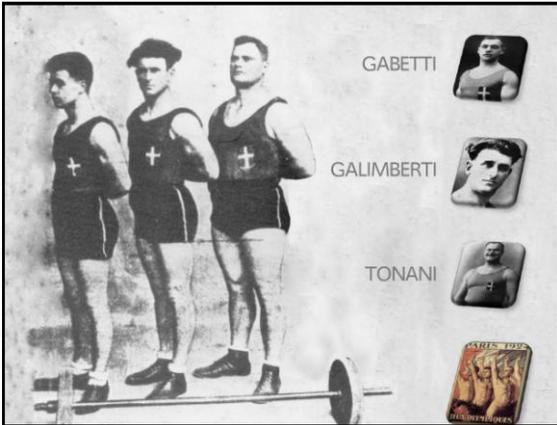
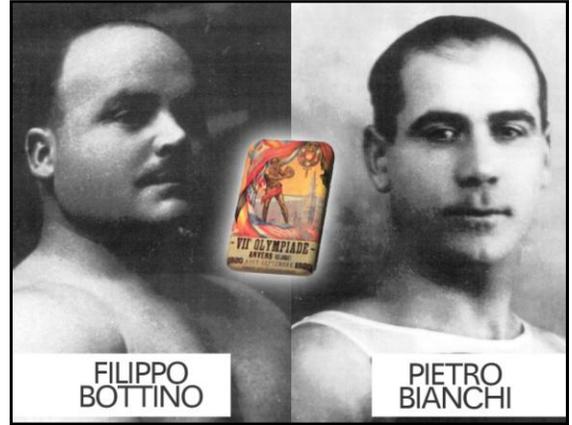
## **Senior Women's World Records**

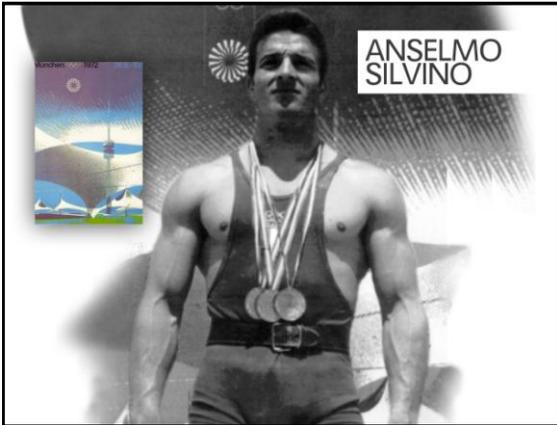
### **+75 kg**

	<b>Record</b>	<b>Name</b>	<b>Born</b>	<b>Nation</b>	<b>Event Date &amp; Place</b>
Snatch	<b>151 kg</b>	KASHIRINA Tatiana	1991	RUS	05.08.2012, London
Clean & Jerk	<b>188 kg</b>	MENG Suping	1989	CHN	09.11.2012, Eilat
Total	<b>333 kg</b>	ZHOU Lulu	1988	CHN	05.08.2012, London

***Dati IWF, maggio 2013***









## STUDI DI DINAMICA E CINEMATICA 2D



## STUDI DI DINAMICA E CINEMATICA 3D



COSA E' CAMBIATO DOPO  
QUESTI STUDI ?



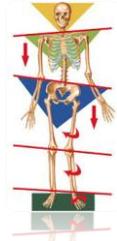
L' APPLICAZIONE DEL  
CONCETTO DI  
CONTROLLO  
DELLA POTENZA  
NEL METODO DI  
ALLENAMENTO



COSA E' CAMBIATO DOPO  
QUESTI STUDI ?



IL RAPPORTO  
TRA ESPRESSIONE  
DI FORZA ED  
ANALISI POSTURALE;  
ADATTAMENTI  
SPECIFICI E  
ADATTAMENTI  
PATOLOGICI



COSA E' CAMBIATO DOPO  
QUESTI STUDI ?



RIVISITAZIONE  
DELLA PERIODIZZAZIONE  
DELL' ALLENAMENTO



COSA E' CAMBIATO DOPO  
QUESTI STUDI ?



AZZERAMENTO DEI  
TRAUMI IN  
ALLENAMENTO



## COSA E' CAMBIATO DOPO QUESTI STUDI ?

### DEFINIZIONE DI ALLENAMENTO

L' ALLENAMENTO SPORTIVO E' UN PROCESSO PEDAGOGICO EDUCATIVO COMPLESSO, INDIVIDUALIZZATO E BIOMETATICAMENTE FONDATO, CHE SI SVILUPPA IN LUNGHI ARCHI DI TEMPO, POSSIBILMENTE A PARTIRE DALL' INFANZIA, E CHE - DOPO UN' INIZIALE E INDISPENSABILE FASE DI FORMAZIONE E DI INIZIAZIONE FISICA E PSICHICA - SI COMPLETA CON L' ORGANIZZAZIONE SISTEMATICA DELL' ESERCIZIO FISICO, RIPETUTO IN QUANTITA' , CON INTENSITA' E DENSITA' , SECONDO FORME E LIVELLI DI DIFFICOLTA' E CON GRADI DI EFFICACIA TALI DA PRODURRE CARICHI INTERNI SEMPRE DIVERSIFICATI MA PROGRESSIVAMENTE CRESCENTI, CHE STIMOLINO I PROCESSI BIOLOGICI DI AGGIUSTAMENTO, DI ADATTAMENTO E DI REALE TRASFORMAZIONE STRUTTURALE DEL PARTICOLARE ORGANISMO E FAVORISCANO L' INCREMENTO DELLE CAPACITA' FISICHE, PSICHICHE, TECNICHE E TATTICHE DI CIASCUN ATLETA, AL FINE DI ACCRESCERNE, CONSOLIDARNE ED ESALTARNE RAGIONEVOLMENTE IL RENDIMENTO IN COMPETIZIONE.

## COSA E' CAMBIATO DOPO QUESTI STUDI ?



CONTESTUALIZZAZIONE DI TUTTI QUESTI PROCESSI NEGLI ASPETTI PSICOLOGICI



## QUESTA E' LA PESISTICA OLIMPICA E PARALIMPICA



## QUESTA E' LA PESISTICA OLIMPICA E PARALIMPICA



Disciplina Sportiva Paralimpica riconosciuta dal Comitato Italiano Paralimpico

## LE NOSTRE AMBIZIONI



DIVENTARE UNA FEDERAZIONE TRASVERSALE



LE NOSTRE AMBIZIONI



INTERAGIRE  
COL MONDO  
DEL FITNESS  
E WELLNESS



LE NOSTRE AMBIZIONI



FARE NEL LIMITE LE NOSTRE  
COMPETENZE CULTURA E  
FORMAZIONE SPORTIVA

LE NOSTRE AMBIZIONI



ESSERE PARTE ATTIVA DELLA  
FORMAZIONE MOTORIA DEI  
GIOVANI



Abano Terme (PD), 5-7 luglio 2013

**1° CONVENTION NAZIONALE**  
PER TECNICI SPORTIVI E PERSONAL TRAINER



GRAZIE