



Regolamento Tecnico Distensione su Panca

in vigore dal 29 gennaio 2022

INDICE

- Art. 1. La definizione e le norme generali - **Pag. 3**
- Art. 2. Le Operazioni di peso - Norme generali - **Pag. 3**
- Art. 3. Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca - **Pag. 3**
- Art. 4. Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova - **Pag. 4**
- Art. 5. Lo svolgimento della gara - Il sistema a "ROUND" - **Pag. 4**
- Art. 6. Il passaggio - Peso del bilanciere Dichiarato e Automatico - **Pag. 5**
- Art. 7. Gli errori nel caricamento del bilanciere - **Pag. 5**
- Art. 8. L'Arbitro alla panca e le modalità di gara - **Pag. 6**
- Art. 9. L'abbigliamento personale dell'Atleta - **Pag. 6-7**
- Art. 10. L'attrezzatura principale della gara - **Pag. 7**
- Art. 11. I supporti verticali per il bilanciere - **Pag. 7**
- Art. 12. L'area di gara - **Pag. 7**
- Art. 13. Lo spazio riservato all'Allenatore/trice - **Pag. 8**
- Art. 14. Il bilanciere da gara - **Pag. 8**
- Art. 15. La cerimonia di Premiazione **Pag. 8**
- Art. 16. I/le Caricatori/trici (Spotters / Loaders) - **Pag. 8**
- Art. 17. I fattori per decidere la classifica - **Pag. 8**
- Piccolo glossario - **Pag. 9**

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

Art. 1. - La definizione e le norme generali

1.1. - La **Distensione su panca** consiste nella valutazione della massima forza, **espressa durante una prova, con un sollevamento** di abduzione/adduzione della catena estensoria degli arti superiori eseguita con contromovimento.

1.2. - Le Gare di **Distensione su panca** si svolgono nel rispetto dello specifico Regolamento Tecnico **della Fipe**, secondo il Programma dell'Attività Agonistica Federale (PAAF) approvato annualmente dal Consiglio Federale.

Alle gare di **Distensione su panca** possono partecipare tutti/e gli/le Atleti/e tesserati/e come agonisti/e. Le categorie di peso sono le seguenti:

Categorie di peso:

Maschi: 49 | 54 | 59 | 65 | 72 | 80 | 88 | 97 | 107 | +107

Femmine: 41 | 45 | 50 | 55 | 61 | 67 | 73 | 79 | 86 | +86

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

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

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

2.3. - Riconoscimento. Gli Atleti per l'accertamento della propria identità devono esibire, obbligatoriamente, un documento di riconoscimento valido.

2.4. - Gli/le Atleti possono pesarsi esclusivamente in costume da gara o indossando indumenti intimi.

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

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

3.1. - L'Atleta dispone di 3 (tre) prove; ai fini della classifica, prevale la migliore tra le prove valide.

3.2. - La progressione del carico del bilanciere è, obbligatoriamente, crescente tra la prima, seconda e terza prova.

Solamente in caso di distensione non valida, la prova potrà essere ripetuta con lo stesso carico.

3.3. - La progressione del caricamento deve essere almeno di 1 (un) kg o multipli dello stesso.

3.4. - **L'atleta alla chiamata in pedana si posiziona sulla panca assumendo la posizione di decubito supino, facendo aderire in sequenza completamente prima i glutei, poi le spalle e solo successivamente può impugnare il bilanciere.**

3.5. - L'Atleta dispone di 60 (sessanta) secondi di tempo dalla chiamata per posizionarsi sulla panca e, quindi, iniziare la prova. Se non eseguita entro i tempi, la prova è dichiarata non valida.

3.6. - Il bilanciere è posto sugli appoggi ortogonalmente all'Atleta e deve essere orizzontale.

3.7. - Sono ammesse, esclusivamente, le impugnature a pollice opposto e a gancio (*hooking*).

3.8. - All'atto dell'impugnatura del bilanciere, la misura tra le falangi degli indici delle mani degli/delle Atleti/e, non deve eccedere mai gli 81 (ottantuno) cm, anche in presenza di un difetto fisiologico o anatomico che potesse costituire uno sbilanciamento alla presa. Tale misura sarà evidenziata sul bilanciere.

3.9. - È riservata, esclusivamente, ai/alle Caricatori/trici (*Spotters / Loaders*) la facoltà di aiutare l'Atleta a rimuovere il bilanciere dai supporti e a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio. I/le Caricatori/trici (*Spotters / Loaders*) in servizio alla panca non devono essere inferiori a 3 (tre).

3.10. - Dopo aver staccato il bilanciere, e distesi completamente gli arti superiori, l'Atleta attende, con i gomiti immobili, il segnale dell'Arbitro Capo. Il segnale è dato quando l'Atleta è immobile e con il bilanciere posizionato correttamente. (Vedi, Art. 8.9).

3.11. - Il segnale dell'Arbitro Capo è gestuale e vocale; esso è effettuato con un gesto repentino della mano dall'alto verso il basso e il contemporaneo comando vocale **"START"**.¹

3.12. - Dopo aver ricevuto il segnale (Vedi Art. 8.9), l'Atleta, **durante il sollevamento**, abbassa il bilanciere sul petto - **inteso come il tratto dell'osso dello sterno** - mantenendolo immobile su di esso e, poi, risollemandolo, **anche con modalità asincrona** degli arti superiori, fino alla loro massima e completa estensione. **Durante il sollevamento sono ammesse oscillazioni. Durante la risalita è ammesso lo stallo del bilanciere, purché lo stesso non decresca, tuttavia la barra può non essere completamente orizzontale.**

3.13. - Appena l'Atleta è immobile, in massima e completa estensione degli arti superiori, il segnale a voce **"RACK"** è pronunciato dall'Arbitro Capo insieme al movimento all'indietro di un avambraccio.

3.14. - Il tempo del fermo al petto del bilanciere non ha una durata codificata. Esso deve essere valutato come una pausa (discontinuità/interruzione - tempo di stop) tra il movimento discendente (fase eccentrica) e quello ascendente

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

(fase concentrica). Il movimento discendente (fase eccentrica) e quello ascendente (fase concentrica) deve essere eseguito senza affondo² e/o rimbalzo al petto, pena l'invalidamento della prova.

3.15. - Terminata la prova, l'Atleta o l'Allenatore/trice può eseguire, la Dichiarazione di peso del bilanciere per il Round successivo.

a) Se la prova precedente è valida, l'Atleta o il/la suo/sua Allenatore/trice, dichiara il peso del bilanciere per la prova successiva. Il peso Dichiarato è annotato sull'apposito spazio del modulo dall'Atleta o dall'Allenatore/trice alla presenza dell'Arbitro (*Marshal*).

b) Se la prova precedente non è valida, l'Atleta o il/la suo/a Allenatore/trice, dovrà dichiarare se intende ripetere l'alzata nel *Round* successivo o, eventualmente, aumentare il carico del bilanciere, solo previo la firma sull'apposito modulo al tavolo dei passaggi.

c) L'Atleta o il/la suo/a Allenatore/trice, ha 60 (sessanta) secondi di tempo per la dichiarazione del peso per la prova successiva. Trascorso tale termine, la misura resterà invariata in caso di prova non valida, mentre otterrà l'incremento di 1 (un) kg nel caso la prova sia stata dichiarata valida. (Vedi **Artt. 5.6, 5.6.a-b**)

3.16. - I piedi dell'Atleta, durante l'esecuzione della prova, devono essere mantenuti in contatto con il suolo e in completo appoggio plantare. Tuttavia, lo scivolamento al suolo dei piedi o di uno di essi, non determina l'invalidamento della prova.

Nel caso in cui l'Atleta non riuscisse, con gli arti inferiori, a raggiungere l'ottimale postura per l'esecuzione dell'esercizio, egli potrà avvalersi di appositi rialzi (dischi, tavolette, etc.).

3.16.a - Durante la fase preparatoria, nell'assumere la posizione di decubito supino, è consentita la parziale perdita di contatto con il suolo, fermo restando che dopo lo Start vale quanto riportato al Punto 4.7.

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

4.1. - L'inosservanza dei segnali arbitrali all'inizio e al termine della distensione.

4.2. - Riposizionare il bilanciere sugli appoggi dopo il comando "START".

4.3. - Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto³.

4.4. - Variare l'impugnatura del bilanciere durante l'esecuzione della prova.

4.5. - Sollevare i glutei e le spalle dalla panca, anche durante la fase preparatoria della prova (Vedi Art. 3.4)

4.6. - Sollevare il capo dalla panca (solo durante l'esecuzione).

4.7. - Perdere il contatto del suolo, anche solo parziale, di entrambi o di uno dei piedi.

4.8. - Qualsiasi movimento verso il basso durante la fase di distensione degli arti superiori.

4.9. - Distendere in modo incompleto gli arti superiori, fatto salvo problemi articolari fisiologici, da dichiarare prima dell'inizio della prova.

4.10. - Il deliberato contatto tra il bilanciere e i supporti, per facilitare la distensione.

4.11. - Non effettuare il fermo al petto previsto. (Vedi Art. 3.14)

4.12. - Nel caso in cui i/le Caricatori/trici (Loaders) entrino in contatto con il bilanciere durante l'esecuzione della prova, all'Atleta sarà concessa un'ulteriore prova.

4.13. - Qualsiasi contatto dei piedi con la panca e qualsiasi contatto con i supporti del bilanciere, sia nella fase preparatoria che nell'esecuzione.

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

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

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

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

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

³ **Principio.** L'Atleta, nell'eseguire la prova, deve manifestare la sua stabilità sulla panca e il dominio completo del bilanciere.

Operazioni di peso. Termine ultimo per il cambio in prima prova è di 5 (cinque) minuti prima dell'inizio della competizione. (Vedi Art. 6.2)

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

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

5.6. - MODALITA' DEL PASSAGGIO - Entro 60 (sessanta) secondi dal responso arbitrale, l'Allenatore/trice o l'Atleta deve dichiarare il passaggio per il Round successivo; in assenza, il passaggio sarà quello automatico di kg. 1.

5.6.a. - Gli Arbitri ai Passaggi (Marshals) dovranno provvedere con apposito cronometro - operando in stretta cooperazione con il Controllore Tecnico - a far rispettare la prassi delle Operazioni del passaggio che deve compiersi entro 60 (sessanta) secondi dal responso arbitrale.

La postazione dei Passaggi deve consentire ai Marshals completa visione della panca di gara.

5.6.b - Il passaggio è consentito a meno che:

- Il bilanciere non sia stato caricato;

- L'Atleta non sia stato chiamato in pedana.

5.7. - Il bilanciere deve essere caricato, progressivamente, durante ogni Round. Il peso del bilanciere non decresce mai, eccezione fatta per eventuali errori di caricamento compiuti dai/dalle Caricatori/trici.

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

5.9. - Se la prova non è valida (1° e 2° Round), l'Atleta deve attendere il successivo Round per ritentare lo stesso peso, ma se lo vuole aumentare deve dichiararlo secondo le modalità del passaggio (Vedi Art. 3.15 c e 5.6) [Automatico o Dichiarato - Vedi modulo dei passaggi].

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

Art. 6. - Il passaggio - Peso del bilanciere Dichiarato e Automatico

6.1. - La dichiarazione del peso del bilanciere deve essere firmata, obbligatoriamente, alle Operazioni del peso, pena l'esclusione dalla gara.

6.2. - Il passaggio del 1° Round è consentito fino a 5 (cinque) minuti prima della partenza della gara. Sarà compito dello Speaker fare gli annunci necessari e, allo scadere del tempo stabilito, gli Arbitri addetti (Marshal), che regolamentano la gestione, terminare la fase di accettazione dei passaggi.

6.3. - Solo se l'Atleta/Allenatore/trice firma il carico del bilanciere Dichiarato, avrà diritto ai passaggi.

6.4. - Entro 60 (sessanta) secondi dal responso arbitrale, se l'Atleta/Allenatore/trice non fa alcuna dichiarazione o si rifiuta di firmare, il carico del bilanciere resterà quello Automatico.

6.5. - L'Atleta esegue la 2ª prova con il carico Automatico, se non firma; oppure il carico Dichiarato, se firma.

6.6. - L'Atleta esegue la 3ª prova con il carico Automatico, se non firma; oppure il carico Dichiarato, se firma.

6.7. - Per la 3a prova l'atleta ha a disposizione due passaggi, da effettuare prima della chiamata in pedana.

Art. 7. - Gli errori nel caricamento del bilanciere

7.1. - Se il bilanciere è caricato con un peso inferiore a quello richiesto e la prova è valida, l'Atleta può accettare il risultato o ritentare con il peso richiesto. Se la prova non ha successo, all'Atleta è concessa un'ulteriore prova con il peso originariamente chiesto. In ambedue i casi, l'ulteriore prova viene effettuata alla fine del Round.

7.2. - Se il bilanciere è caricato con un peso maggiore di quello richiesto e la prova ha successo, all'Atleta è attribuito il risultato ottenuto. Se la prova non ha successo, all'Atleta è concessa un'ulteriore prova alla fine del Round nel corso del quale si è verificato l'errore, con il peso originariamente chiesto.

7.3. - Se avviene qualche variazione di peso sulla barra o ai dischi, durante l'esecuzione, o se la pedana/panca non è in ordine, e nonostante ciò l'esecuzione della prova è valida, l'Atleta può accettare il risultato con il carico effettivamente sollevato, oppure può ripetere la prova. Se l'esecuzione della prova non è valida, all'Atleta è concessa, un'ulteriore prova con il peso originariamente chiesto. In ambedue i casi, la nuova prova viene effettuata alla fine del Round.

7.4. - Se lo Speaker commette l'errore nell'annunciare un peso più leggero o più pesante di quello richiesto dall'Atleta, l'Arbitro Capo, in assenza della Giuria, del Direttore di gara e del Coordinatore della gara, assume decisioni similari agli errori di caricamento.

7.5. - Se i/le Caricatori/trici (Spotters / Loaders) commettono un errore nel caricamento, o entrano in contatto con il bilanciere durante l'esecuzione della prova, all'Atleta sarà concessa un'ulteriore prova da effettuare alla fine del Round.

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

8.1. - È l'Ufficiale di gara che, inquadrato in diversi livelli di qualifica (regionale, nazionale, internazionale di 1ª e 2ª categoria o Benemerito), è incaricato di giudicare l'esercizio tecnico e di valutare la condotta dell'Atleta in gara.

8.2. - Gli Arbitri alla panca sono 3 (tre).

8.3. - I 3 (tre) Arbitri devono disporsi, durante l'esecuzione della prova, nel modo seguente:

8.4. - Arbitro Capo, seduto dietro la panca lungo l'asse verticale a debita distanza dalle attrezzature;

8.5. - I due Arbitri a latere, seduti, ognuno ad appropriata distanza da ciascun piede dell'Atleta.

8.6. - Gli Arbitri alla panca, durante l'intera prova, devono rimanere seduti al proprio posto, spazati tra loro a circa 120 (centoventi) gradi.

8.7. - L'Arbitro Capo è addetto ai segnali gestuali e vocali, previsti per ogni prova.

8.8. - I segnali vocali e gestuali dell'Arbitro Capo sono i seguenti:

Quando il bilanciere è pronto, l'Arbitro Capo pronuncia il segnale vocale udibile e chiaro: "THE BAR IS LOADED" ("IL BILANCIERE È CARICATO").

8.9. - INIZIO - Appena l'Atleta è immobile - bilanciere posizionato correttamente, arti superiori estesi ed i gomiti immobili - l'Arbitro Capo effettua il segnale gestuale (mano dall'alto verso il basso) e pronuncia il segnale vocale udibile e chiaro "START" (Vedi Art. 3.11). Il Cronometrista ferma il cronometro appena l'Arbitro Capo termina di pronunciare il segnale vocale "START".

8.10. - INTERMEDIO - Appena il bilanciere tocca ed è immobile sul petto il comando ONE PRESS può essere pronunciato dallo Spotter o dal proprio Tecnico.

8.10.a - TERMINE - All'atto in cui l'Atleta ha completamente ultimato la distensione degli arti superiori, l'Arbitro Capo esegue il segnale gestuale (movimento all'indietro dell'avambraccio) e trasmette il segnale vocale udibile e chiaro, "RACK", (Vedi Art. 3.13).

8.11. - Dopo che il bilanciere è stato riposto sui supporti verticali, gli Arbitri annunciano la loro decisione per mezzo delle apposite luci:

- **BIANCO:** per la "DISTENSIONE VALIDA";
- **ROSSO:** per la "DISTENSIONE NON VALIDA".

8.12. - Prima della gara, i 3 (tre) Arbitri devono controllare la regolarità di tutta l'attrezzatura di gara.

8.13. - Durante la gara i 3 (tre) Arbitri devono accertare principalmente che:

a) - Il peso del bilanciere caricato sia quello comunicato dallo *Speaker*. A questo fine, gli Arbitri possono essere edotti con una tabella di caricamento pesi, manuale o digitale;

b) - Sulla pedana, l'abbigliamento e l'equipaggiamento personale dell'Atleta sia adeguato alle norme. Se un Arbitro ha ragione di dubitare del rispetto integrale di questi elementi deve informare l'Arbitro Capo prima dell'inizio della prova, senza che questo comporti uno stop del cronometro.

8.14. - L'Arbitro (Controllore Tecnico) ha il compito di riesaminare la divisa e l'equipaggiamento personale dell'Atleta.

8.15. - Solo l'Atleta o i/le Caricatori/trice (*Spotters / Loaders*) possono spostare il bilanciere in una nuova posizione sui supporti verticali. In questo caso, il Cronometrista, non deve fermare il cronometro. Compete all'Allenatore/trice o all'Atleta, chiedere quest'azione al momento opportuno.

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

8.17. - I tre Arbitri esprimeranno il loro giudizio solo al termine della prova, fatta eccezione per i casi contemplati negli artt. 3.4 e 4.15 qualora l'inadempienza regolamentare avvenga durante la fase preparatoria. In tale evenienza, l'Arbitro esprimerà il giudizio di NON valido immediatamente.

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

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

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

9.1. - Gli/le Atleti/e devono presentarsi in gara con indumenti decorosi e consoni. Non è consentito indossare orologi, collane, anelli o bracciali, sia durante le operazioni di peso che nel corso della gara.

L'equipaggiamento al completo deve avere le seguenti caratteristiche:

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

a) - Può essere di qualsiasi colore;

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

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

d) - Per tutti gli atleti con i capelli lunghi è obbligatorio tenerli legati e spostati di lato, in modo tale da rendere visibile lo stacco della testa con la panca.

9.3.a - Le calzature - Gli/le Atleti/e devono obbligatoriamente indossare le scarpe (ginniche o specifiche da pesista) durante la prova.

9.3.b - Le calze - In gara è l'obbligatorio indossare le calze.

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

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

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

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

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

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

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

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

c) - Le bende sono realizzate in cotone rigido o in rayon e sono conosciute come bende Atletiche, mediche e/o sportive.

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

Art. 10. - L'attrezzatura principale della gara

10.1. - La panca - Normodotati deve avere le seguenti caratteristiche:

a) - Essere conforme alle specifiche approvate dalla FIPE;

b) - Essere costruita con materiali resistenti;

c) - Assicurare la massima stabilità durante la gara e il riscaldamento.

10.2. - La panca deve avere le seguenti dimensioni:

a) - Lunghezza massima 122 (centoventidue) cm;

b) - Larghezza da 29 (ventinove) cm a 32 (trentadue) cm;

c) - Altezza da 45 (quarantacinque) cm a 50 (cinquanta) cm, misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della panca, senza che essa sia schiacciata.

Art. 11. - I supporti verticali per il bilanciere

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

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

Art. 12. - L'area di gara

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

Art. 13. - Lo spazio riservato all'Allenatore/trice

13.1. - Vicino all'area di gara deve essere previsto uno spazio riservato all'Allenatore/trice, unico soggetto a rappresentare l'Atleta in gara. Durante l'alzata, l'Allenatore/trice deve, obbligatoriamente, sostare nell'area a lui assegnata e non può avvicinarsi alla panca. **Lo spazio a lui riservato deve essere ben visibile, di misura minima di 1 m x 1 m, e non deve interferire con lo svolgimento della gara.**

Art. 14. - Il bilanciare da gara

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

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

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

14.4. - Il peso minimo di partenza del bilanciare è di 26 (ventisei) kg.

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

Art. 15. - La cerimonia di Premiazione

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

15.2 - **Gli arbitri di pedana presenziano alla premiazione sul lato destro schierati in piedi.**

Art. 16. - I/le Caricatori/trici (*Loaders / Spotters*)

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

16.2. - L'Atleta può servirsi dello *Spotter* personale. All'atto del peso l'Atleta deve però designare colui che rivestirà, per le sue prove, il ruolo di *Spotter* che dovrà essere un tesserato FIPE (anche di altra Società).

L'Organizzazione metterà comunque a disposizione uno *Spotter* nel caso in cui l'Atleta non ne avrà uno da nominare.

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

16.4. - Lo *Spotter* è colui il quale passa il bilanciare all'Atleta. Egli, al segnale dell'Arbitro Capo "THE BAR IS LOADED" ("IL BILANCIERE È CARICATO"), accompagna l'Atleta alla panca. Lo *Spotter*, dopo aver passato il bilanciare all'Atleta per eseguire la prova, si sposterà lateralmente per consentire la migliore visuale all'Arbitro Capo e coadiuverà i Caricatori a riposizionare il bilanciare al termine della prova, se necessario.

16.4.a - Durante lo svolgimento della prova non è permesso qualsiasi contatto con l'atleta.

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

Art. 17. - I fattori per decidere la classifica

a) - Miglior risultato;

b) - (Minor peso corporeo);

c) - Chi ha sollevato per primo;

d) - (Numero di gara - Il più basso per primo.⁴)

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

PICCOLO GLOSSARIO

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

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

MARSHAL - Arbitro responsabile delle Operazioni ai passaggi.

"ONE PRESS" - Segnale vocale, effettuato dallo Spotter o dal Tecnico, che dà il segnale di risalita del bilanciere.

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

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

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

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

SPOTTER - Addetto, esperto e maggiorenne, che l'Organizzazione mette al servizio della panca. Egli deve garantire la sicurezza, sia durante il corso del caricamento del bilanciere, che durante l'esecuzione della prova da parte dell'Atleta. Lo Spotter è colui il quale passa il bilanciere all'Atleta sollevandolo dagli appoggi. Salirà sulla pedana insieme all'Atleta al segnale dell'Arbitro Capo: **"THE BAR IS LOADED"** (Il Bilanciere è caricato). **Durante la prova, dalla chiamata in pedana fino alla conclusione dell'alzata, non può avere contatto con l'atleta.**