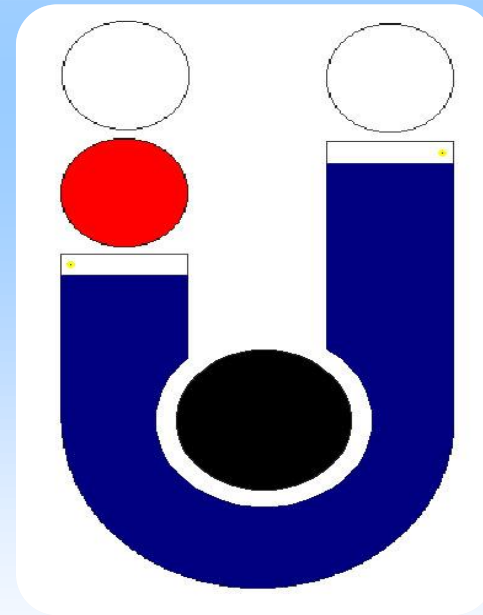


Pordenone, 14 aprile 2019

Corso di formazione per Ufficiali di gara regionali di Pesistica

2^a Lezione

Barre
Dischi
Collari
Carico minimo



Repetita iuvant

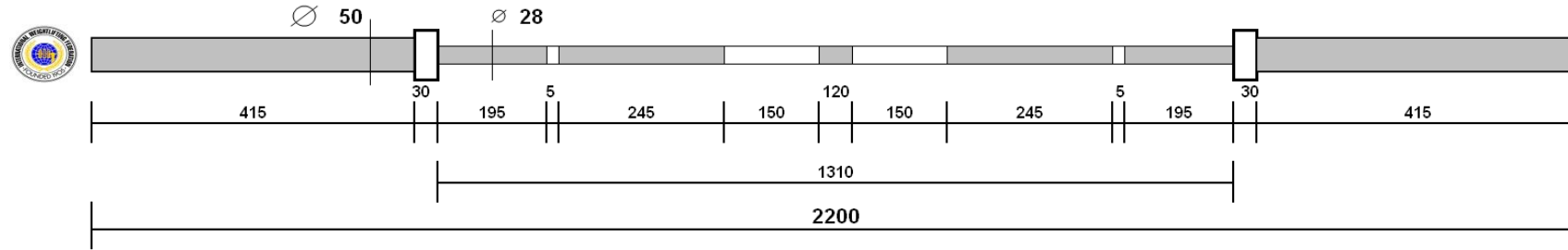
- Le cose ripetute aiutano -



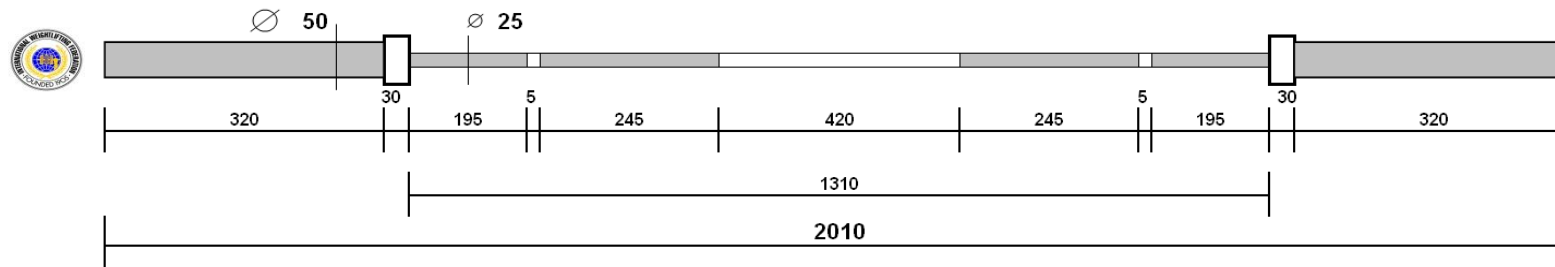
BARRE – DISCHI – COLLARI



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

SET DI COLLARI

da **COMPETIZIONE**
2,5 KG CIASCUNO



da **ALLENAMENTO**
2,5 KG CIASCUNO

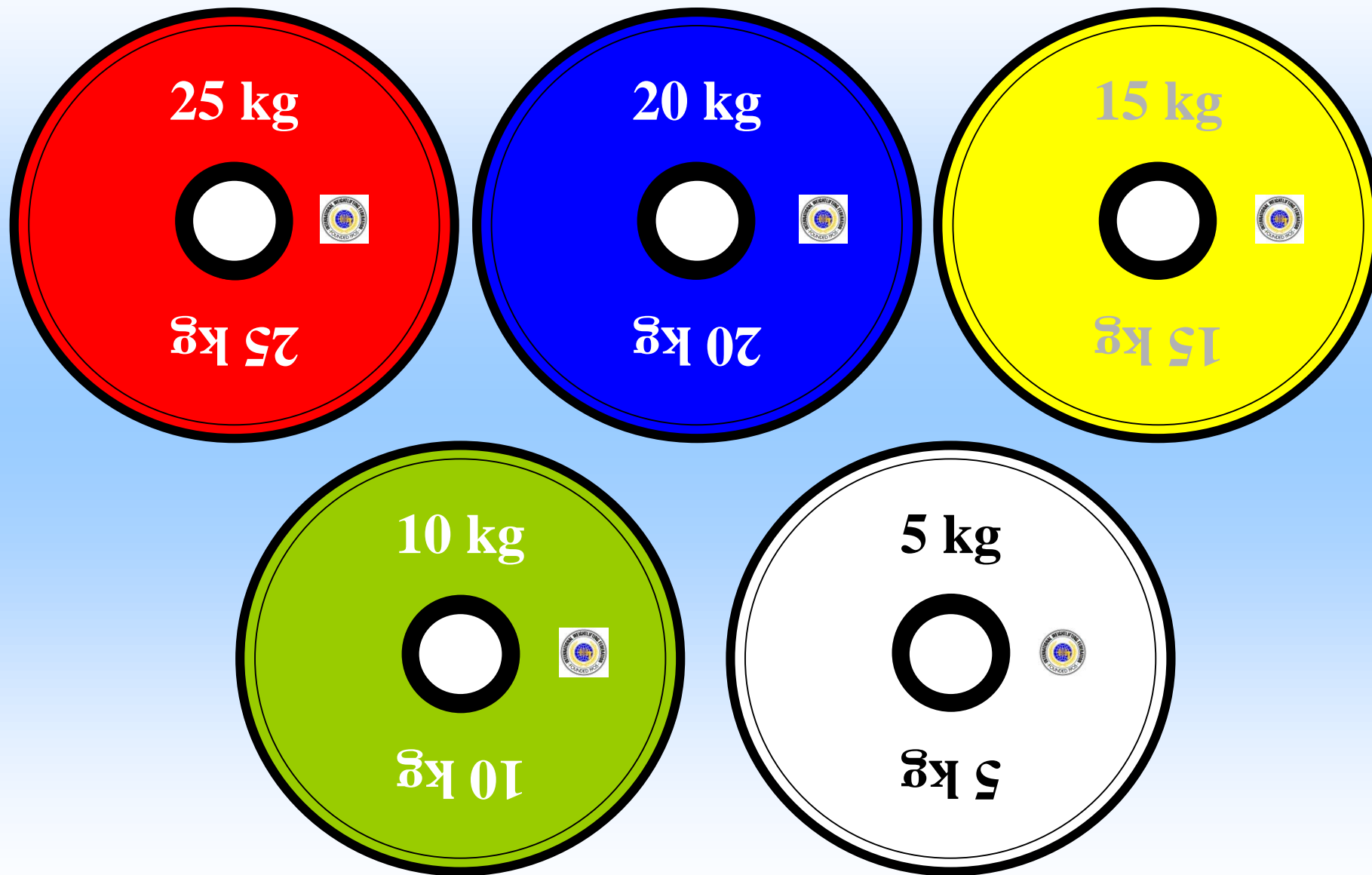


a **MOLLA AVVOLGENTE**



1. I DISCHI da gara - Pezzature

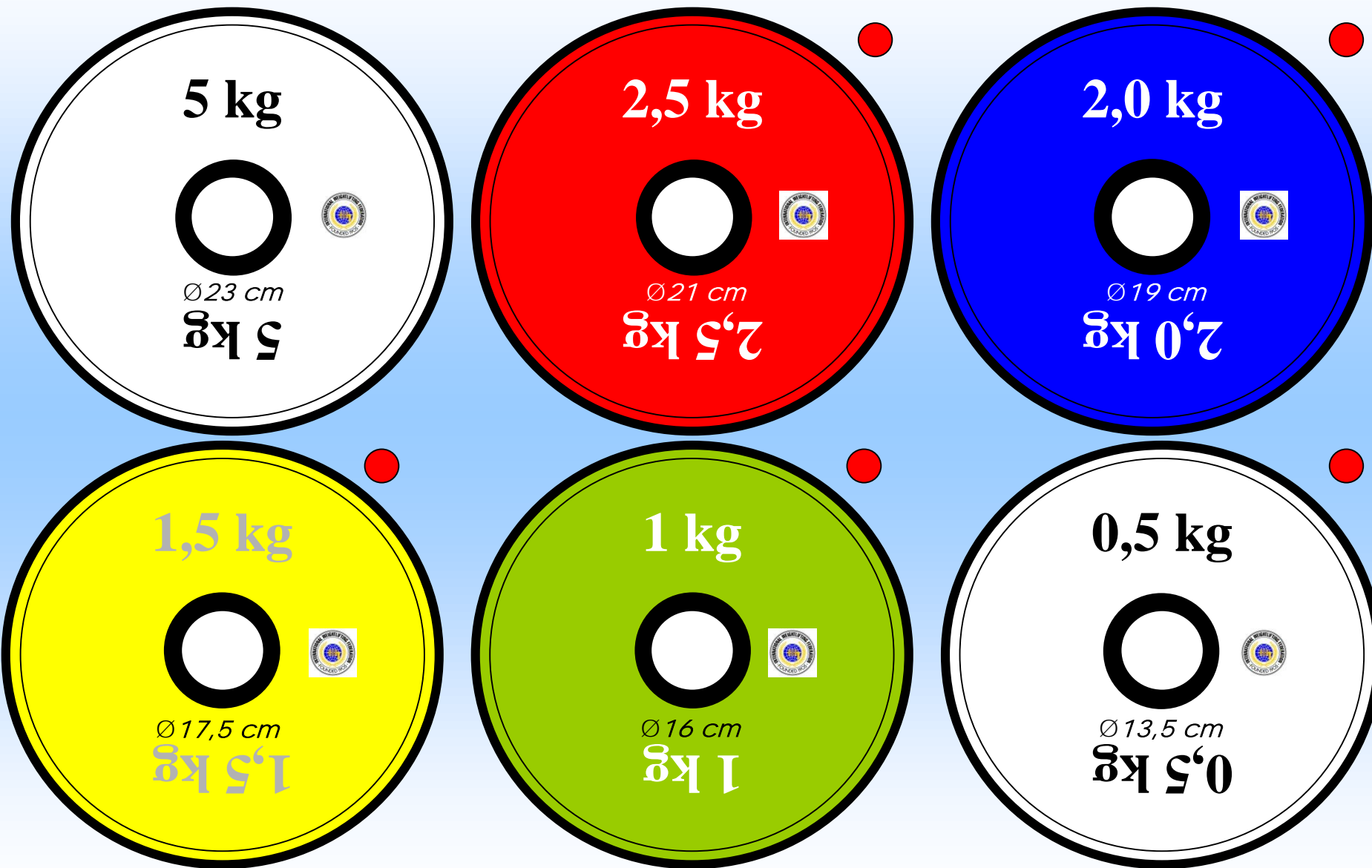
Ø 450 mm





2. I DISCHI da Gara - Pezzature

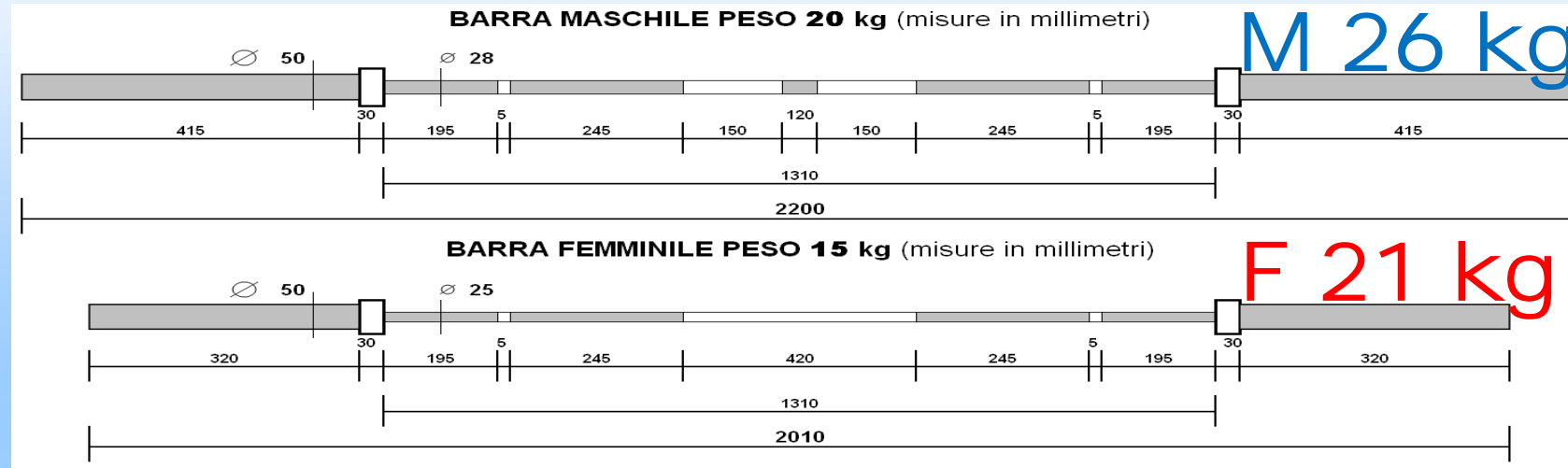
Diametro vario - Caricabili esternamente



CARICHI MINIMI



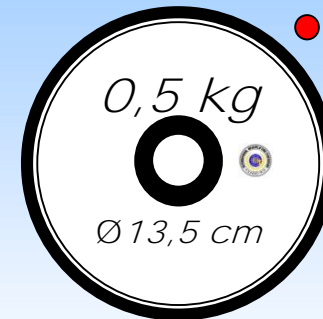
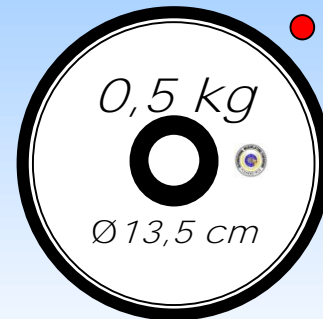
SET di BARRE



SET di DISCHI e COLLARI



2,5 kg



2,5 kg





GRAZIE

a tutti per l'attenzione

**GLI ARBITRI
SONO CONTRO
TUTTI I DOPING**

