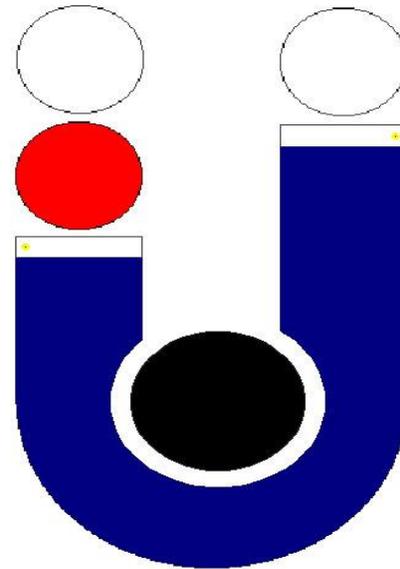


Pordenone, 14 aprile 2019

Corso di formazione per Ufficiali di gara regionali di Pesistica

2^a Lezione

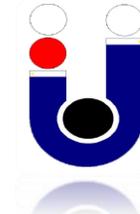
1. Errori arbitrari Analisi



Repetita iuvant

- Le cose ripetute aiutano -





Selezione
2.4.1 > ... 2.6.3

[27+1]



eRRORi ArBiTRaLi 2018

Elenco dei maggiori errori arbitrali compiuti alla pedana



RACCOMANDAZIONI

Se vedi un **ERRORE** o un movimento **NON CORRETTO** durante il sollevamento,



R.T.I. 2.4.3



R.T.I. 2.5.1.3_4_5



R.T.I. 2.5.3.2

PREMI IMMEDIATAMENTE IL TASTO ROSSO

il più presto possibile per far risparmiare le forze all'Atleta.





10/10 - Elenco dei maggiori errori arbitrari compiuti alla pedana:

1. Rilascio del bilanciere dietro le spalle dopo l'alzata e segnale degli Arbitri (**art. 2.4.3**);
2. Tirata in sospensione (**art. 2.5.1.1**);
3. Pausa durante la distensione delle braccia (**art. 2.5.1.3**);
4. Terminare con una distensione (**art. 2.5.1.4**);
5. Piegare e distendere i gomiti mentre l'Atleta torna in posizione eretta (**art. 2.5.1.5**);
6. Piede che tocca l'area immediatamente fuori dalla pedana durante l'esecuzione della prova (**art. 2.5.1.6**);
7. Non riposizionare completamente il bilanciere sulla pedana (**art. 2.5.1.8**);
8. Rimettere sulla pedana il bilanciere prima del segnale degli Arbitri (**art. 2.5.1.10**);
9. Girata sporca o girata doppia (**art. 2.5.3.1**);
10. Sollevamento del bilanciere dalla pedana a tempo scaduto (**art. 6.6.7**);



Elenco dei maggiori errori arbitrari compiuti alla pedana



**Segnalazioni
di Giorgio
BRAGA
Arbitro Olimpico
2016**

1. Errore più comune: tremolio | vibrazione delle braccia, erroneamente interpretato come una flessione;
2. Flessione | abbassamento delle/a spalla, interpretato come cedimento (piegamento) delle braccia;
3. Meno numerosi i casi di errori sul tentativo di spinta non esistenti in quanto si trattava di evidente riposizionamento del bilanciere;
4. Alcuni casi evidenti di doppie girate al petto (girata sporca) non sanzionate.





Cambio del giudizio alla pedana

Edizione TCR&R 2018

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 GIÙ, visibile e udibile, e prima che le luci decisionali funzionino, gli Arbitri hanno una finestra di tre (3) secondi per invertire la loro decisione. Se un Arbitro fallisce la finestra dei tre (3) secondi lui / lei deve alzare la piccola bandiera fornita a loro per indicare un cambio di decisione.

Edizione TCR&R 2019

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.



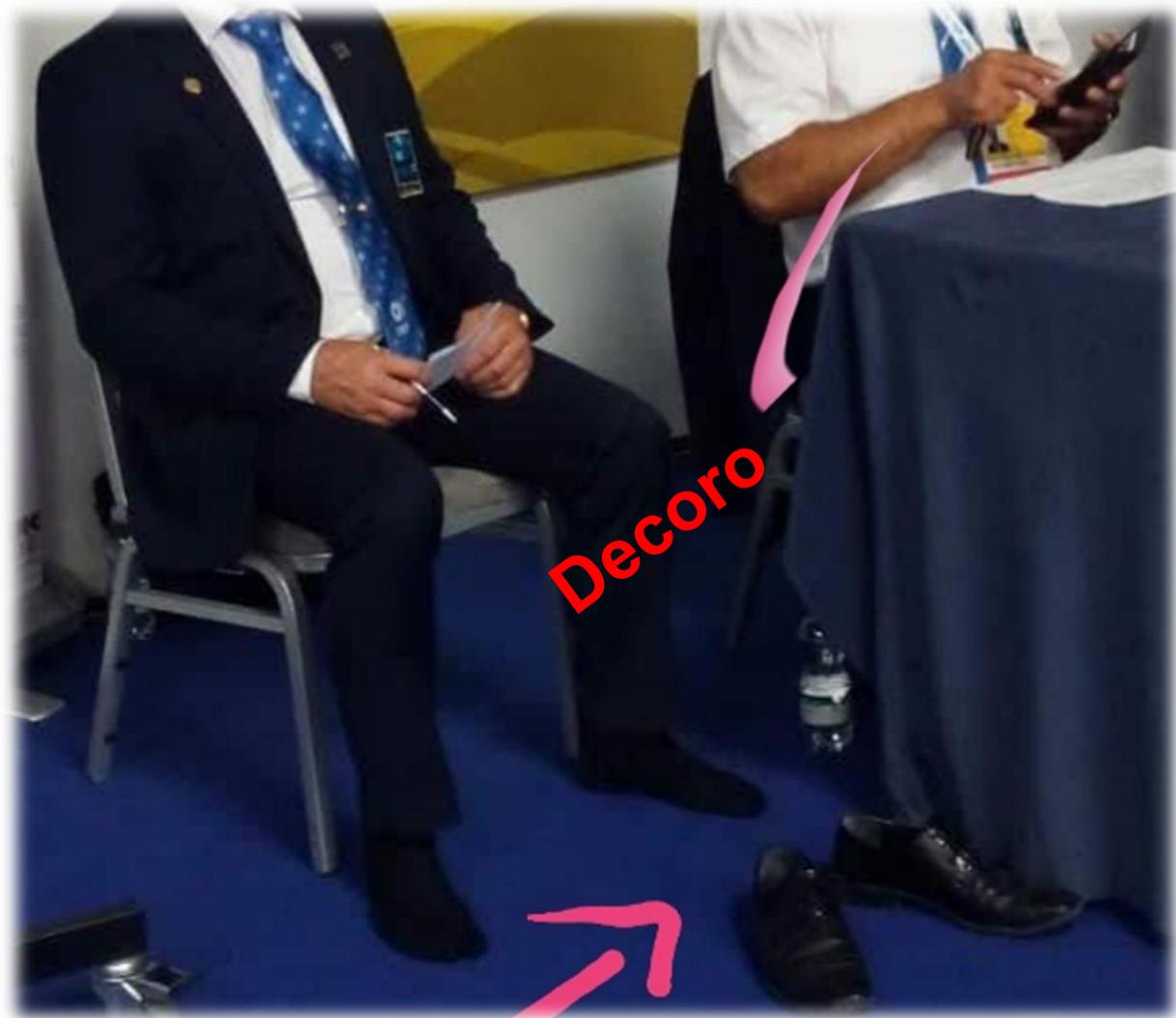
Comportamenti in gara



Decoro



Concentrazione



Decoro



Selezione
3.14 > 4.3
Altri ...

[...+...]



eRRORi ArBiTRaLi 2018

Elenco dei maggiori errori arbitrali compiuti alla panca



Fermo al petto | Rimbalzo | Affondo

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

...

4.3.

- Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto³

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 se (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.



Comportamenti | Azioni | Movimenti

Novità

Art. 3.4.

- L'Atleta deve assumere sulla panca la posizione di decubito supino e far aderire completamente i glutei sulla stessa sia durante la fase preparatoria, sia durante l'esecuzione della prova.

...

Art. 4.

- Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:

...

Art. 4.15.

- È vietato l'appoggio dei piedi sulla panca anche nella fase preparatoria.