

CNUG

Commissione Nazionale Ufficiali di Gara

Corso di formazione per Ufficiali di Gara 2021

Regolamento Tecnico di Pesistica (cap. 1 e 2)

REGOLAMENTO TECNICO INTERNAZIONALE PESISTICA OLIMPICA



(Capitoli 1-2 Partecipanti - I due sollevamenti)

1 | PARTECIPANTI

Nella disciplina della Pesistica, le gare vengono organizzate per le categorie

MASCHILI e **FEMMINILI**

Gli Atleti gareggiano all'interno di categorie di peso e classi di età specificate.

La *IWF* riconosce quattro (4) CLASSI DI ETÀ:

YOUTH: da 13 a 17 anni

JUNIORES: da 15 a 20 anni

SENIORES: più di 15 anni

MASTER: oltre 35 anni

Tutte le classi di età sono calcolate dall'anno di nascita dell'Atleta.

1 | PARTECIPANTI

CATEGORIE DI PESO: 10 maschili e 10 femminili

Juniors e Seniores	
Men	Women
55 kg	45 kg
61 kg	49 kg
67 kg	55 kg
73 kg	59 kg
81 kg	64 kg
89 kg	71 kg
96 kg	76 kg
102 kg	81 kg
109 kg	87 kg
109+ kg	87+ kg

Youth	
Men	Women
49 kg	40 kg
55 kg	45 kg
61 kg	49 kg
67 kg	55 kg
73 kg	59 kg
81 kg	64 kg
89 kg	71 kg
96 kg	76 kg
102 kg	81 kg
10+ kg	87 kg

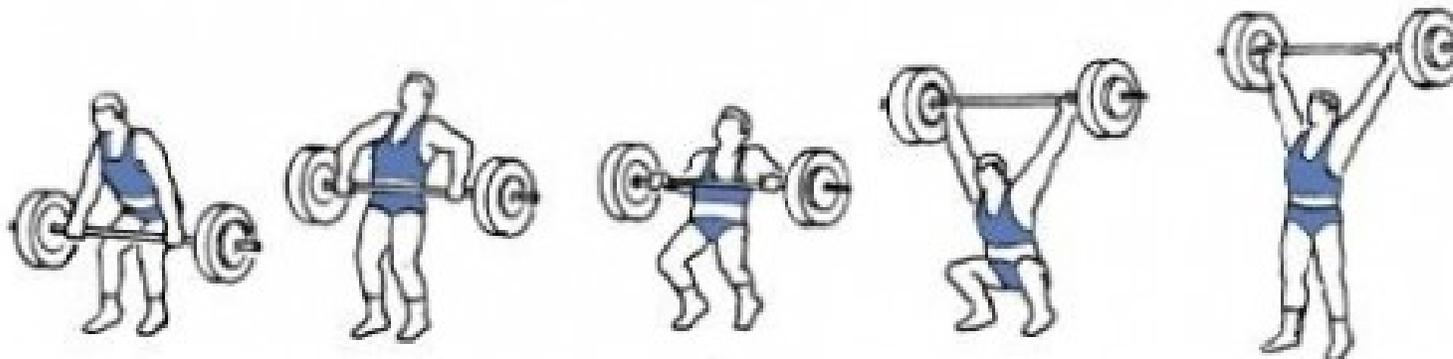
Eccezioni:

- Giochi Olimpici
- Giochi Olimpici *Youth*
- Manifestazioni sportive multidisciplinari tranne i Giochi Olimpici.

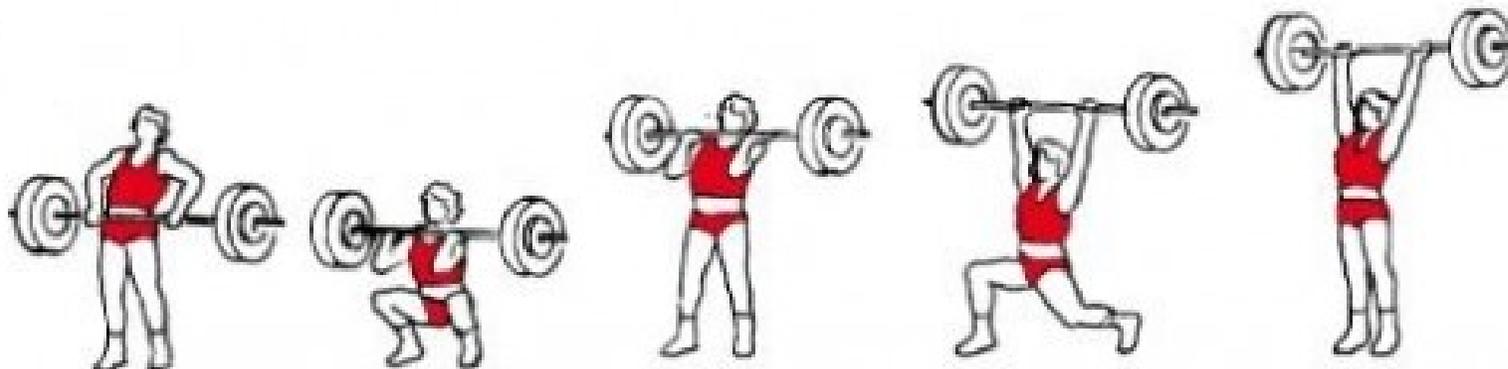
PREFAZIONE

ESERCIZIO: STRAPPO e SLANCIO

STRAPPO



SLANCIO



PREFAZIONE

Lo svolgimento delle gare di sollevamento Pesi o Pesistica Olimpica prevedono l'esecuzione in una successione ben precisa di due esercizi:

- **STRAPPO**
- **SLANCIO**

Nella specialità dell'esercizio dello "**strappo**", gli atleti devono sollevare il bilanciere sopra la loro testa in un unico movimento.

Nella specialità dell'esercizio dello "**slancio**", si porta prima il bilanciere all'altezza delle spalle con un movimento detto "GIRATA" e successivamente si solleva il peso al di sopra della testa con un altro movimento detto "SPINTA"

In entrambi i casi, per un sollevamento corretto, gli atleti devono sostenere il bilanciere saldamente sopra la testa, **con braccia e gambe tese**

REGOLAMENTO TECNICO

I DUE SOLLEVAMENTI ASPETTI GENERALI

Nella disciplina della Pesistica l'IWF riconosce due (2) sollevamenti che devono essere eseguiti in questa sequenza:

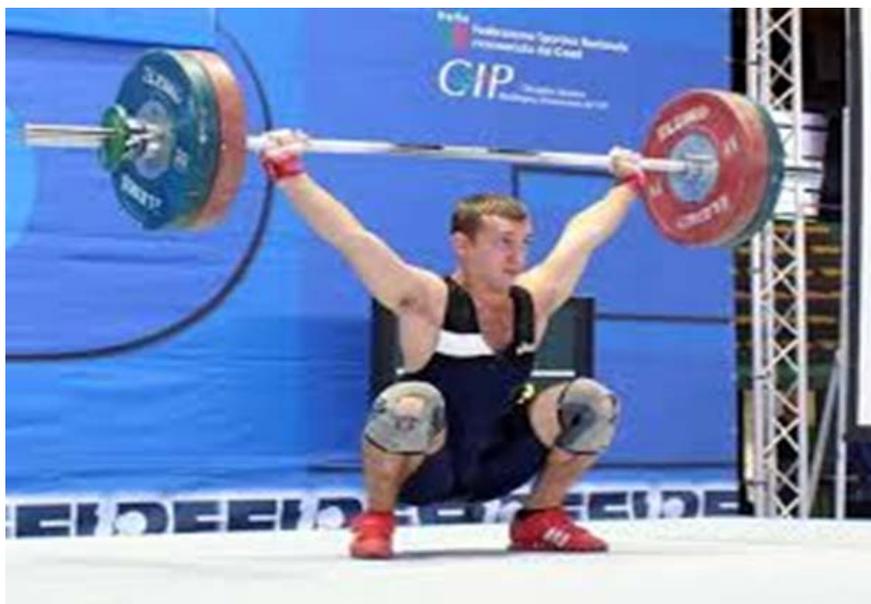
- a) Strappo
- b) Slancio

Entrambi i sollevamenti devono essere eseguiti con due mani. Per ogni sollevamento viene concesso un massimo di tre (3) tentativi.

LO STRAPPO

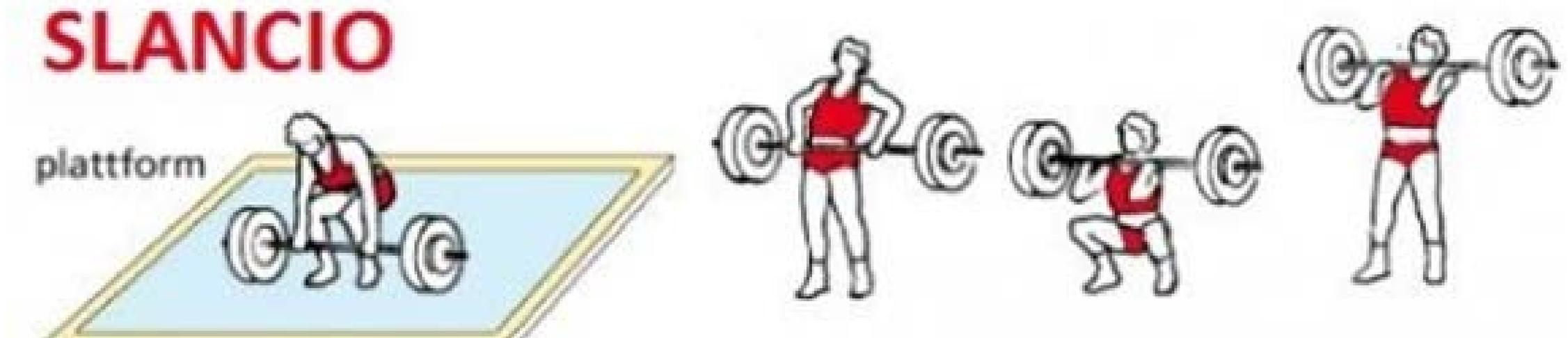
Il bilanciere è centrato orizzontalmente sulla pedana di gara. L'Atleta assume la posizione di partenza dietro al bilanciere afferrandolo e piegando le ginocchia. L'Atleta impugna il bilanciere, con i palmi delle mani rivolti verso il basso e, dalla pedana, lo solleva in un unico movimento fino alla massima estensione delle braccia, divaricando o piegando le gambe. Durante questo movimento ascendente continuo il bilanciere rimane vicino al corpo e può scivolare lungo le cosce. Durante l'esecuzione del sollevamento, nessuna parte del corpo, tranne i piedi, può toccare la pedana. Quando si riterrà pronto, l'Atleta può risalire da una posizione split (Divaricata sagittale) o squat (Massima raccolta\accosciata). 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. L'Atleta attende il segnale degli Arbitri per appoggiare il bilanciere sulla pedana di gara. Gli Arbitri danno il segnale di abbassare il bilanciere non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.

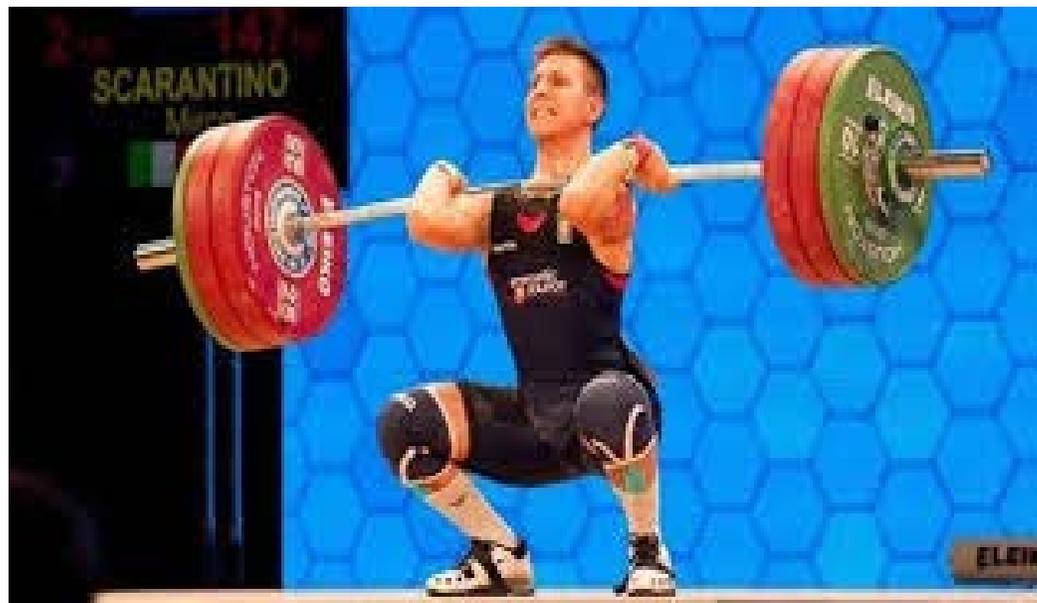




LO SLANCIO prima parte | la girata (Clean)

Il bilanciere è centrato orizzontalmente al centro della pedana di gara. L'Atleta assume la posizione di partenza dietro al bilanciere afferrandolo e piegando le ginocchia. L'Atleta impugna il bilanciere, con i palmi delle mani rivolti verso il basso e, dalla pedana, lo solleva in un unico movimento fino alle spalle, divaricando o piegando le gambe. Durante questo movimento ascendente continuo il bilanciere rimane vicino al corpo e può scivolare lungo le cosce. Il bilanciere non deve toccare il petto prima di fermarsi nella posizione finale sulle clavicole, sul petto o sulle braccia completamente piegate. I piedi dell'Atleta devono tornare sulla stessa linea e le gambe devono essere raddrizzate completamente prima di effettuare la spinta. Nessuna parte del corpo tranne i piedi può essere a contatto con la pedana durante l'esecuzione della girata. L'Atleta può effettuare la risalita quando si riterrà pronto e deve terminare con i piedi sulla stessa linea, paralleli al piano del tronco e del bilanciere.





LO SLANCIO seconda parte | la spinta (Jerk)

Prima di iniziare la spinta l'Atleta deve rimanere immobile con le ginocchia completamente distese. L'Atleta piega e stende in modo dinamico le gambe e le braccia simultaneamente per portare il bilanciere verso l'alto in un unico movimento, con le braccia completamente distese, mentre divarica o piega le gambe. L'Atleta posiziona i piedi sulla stessa linea del piano del tronco e del bilanciere con le braccia e le gambe completamente distese. L'Atleta attende il segnale degli Arbitri per appoggiare il bilanciere sulla pedana di gara.

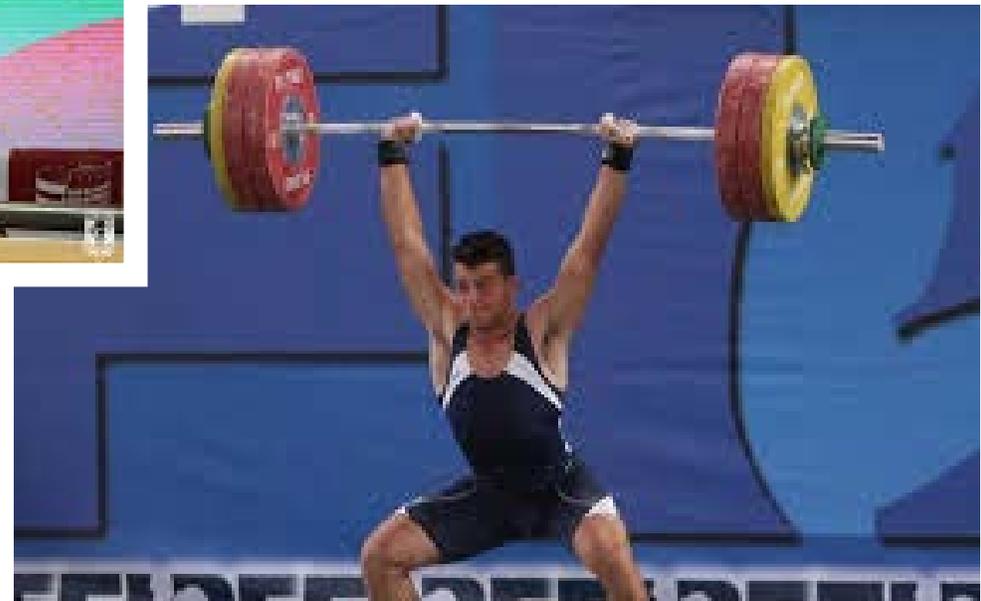
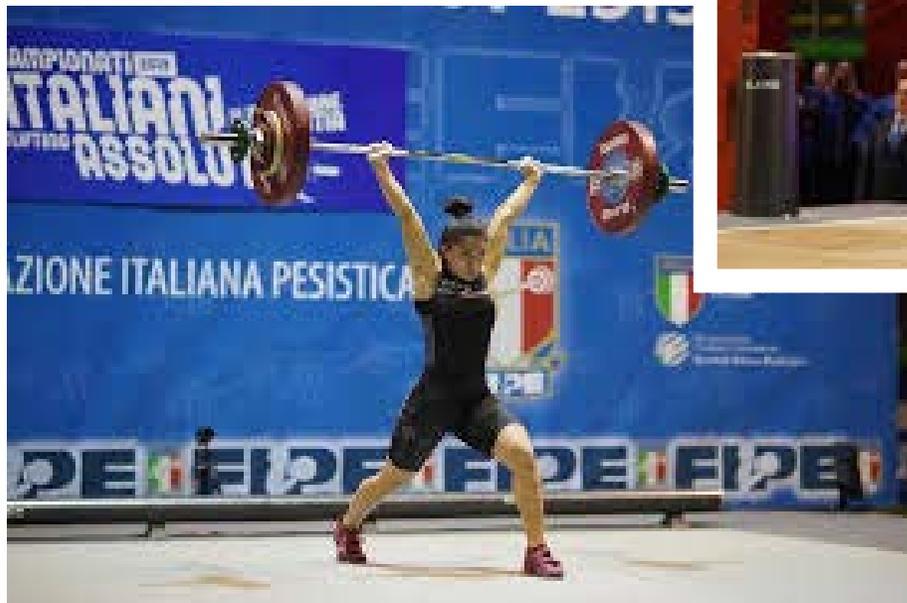
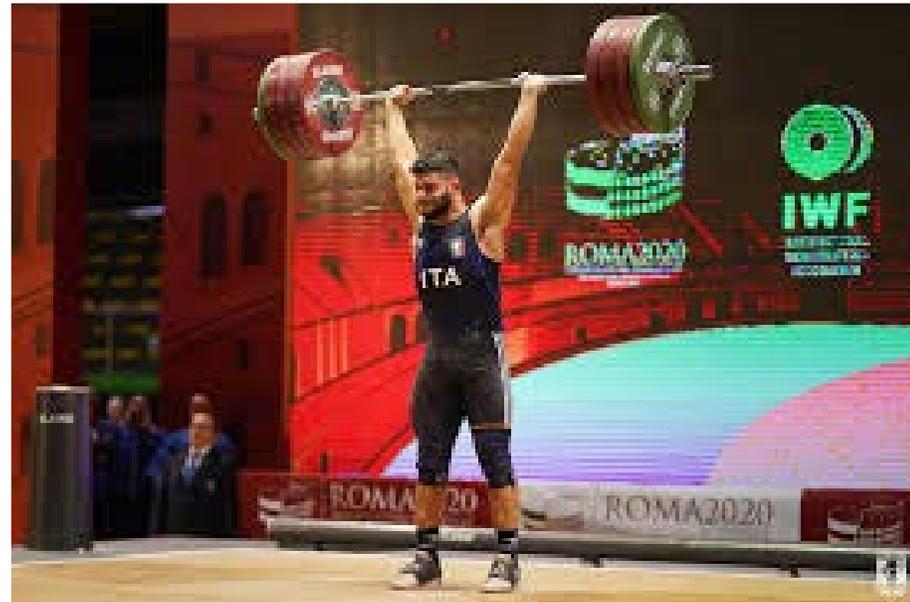
Gli Arbitri danno il segnale di abbassare il bilanciere non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.

Prima della spinta, l'Atleta può correggere la posizione del bilanciere per i seguenti motivi:

- Per ritirare i pollici o per 'sganciarli'
- Qualora la respirazione sia impedita
- Qualora il bilanciere provochi dolore
- Per cambiare l'ampiezza dell'impugnatura.

Le correzioni del bilanciere sopra indicate non sono considerate come un ulteriore tentativo di spinta.





2.4 NORME A CARATTERE GENERALE PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.4.1 È consentita la tecnica denominata ‘impugnatura a gancio (*Hooking*)’. Si tratta di coprire l’ultima articolazione del pollice con le altre dita della stessa mano nel momento in cui si impugna il bilanciere. 📷 1

2.4.2 In entrambi i sollevamenti, gli Arbitri devono considerare ‘Non valide’ le prove non portate a termine in cui il bilanciere ha raggiunto l’altezza delle ginocchia. 🎬 1

2.4.3 Successivamente al segnale degli Arbitri di abbassare il bilanciere, l’Atleta deve riportarlo a terra di fronte a sé. 🎬 2

L’impugnatura sul bilanciere deve essere lasciata solo dopo che ha superato il livello delle spalle. 🎬 3

2.4.4 Un Atleta che, per qualsiasi motivo, non può distendere completamente il(i) gomito(i), deve segnalare/mostrare tale situazione a tutti gli Arbitri di servizio e alla Giuria prima dell’inizio della gara e può far loro presente la situazione prima dell’inizio di ogni sollevamento quando si trova in pedana. Tale segnalazione è di esclusiva responsabilità dell’Atleta. La Giuria può decidere di richiedere l’intervento del Medico di gara per esaminarlo. 🎬 4

2.4 NORME A CARATTERE GENERALE PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.4.5 Per l'esecuzione di uno Strappo (*Snatch*) o di uno Slancio (*Clean*) nello stile *squat*, l'Atleta può aiutarsi a rialzarsi con ondeggiamenti o oscillazioni del corpo mentre si trova nella posizione di *squat*.

2.4.6 È consentito l'utilizzo di gesso (Carbonato di magnesio).

2.4.7 È vietato l'utilizzo, sulle cosce dell'Atleta, di grasso, olio, acqua, talco o altri lubrificanti simili. Ad un Atleta che utilizza lubrificanti vietati viene ordinato di rimuoverli immediatamente. Qualora durante l'operazione di rimozione per l'Atleta in questione, il cronometro sia già stato avviato, continua a funzionare.

2.4.8 È esclusiva responsabilità dell'Atleta completare ogni sollevamento in conformità ai *TCR&R* della *IWF* ed in modo ritenuto soddisfacente dai *Technical Officials* di servizio.

2.4 NORME A CARATTERE GENERALE PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.4.1 | Impugnatura a gancio (*Hooking*) 1



2.4 NORME A CARATTERE GENERALE PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.4.2 | In entrambi i sollevamenti, gli Arbitri devono considerare 'Non valide' le prove non portate a termine in cui il bilanciere ha raggiunto l'altezza delle ginocchia. 🎬 1



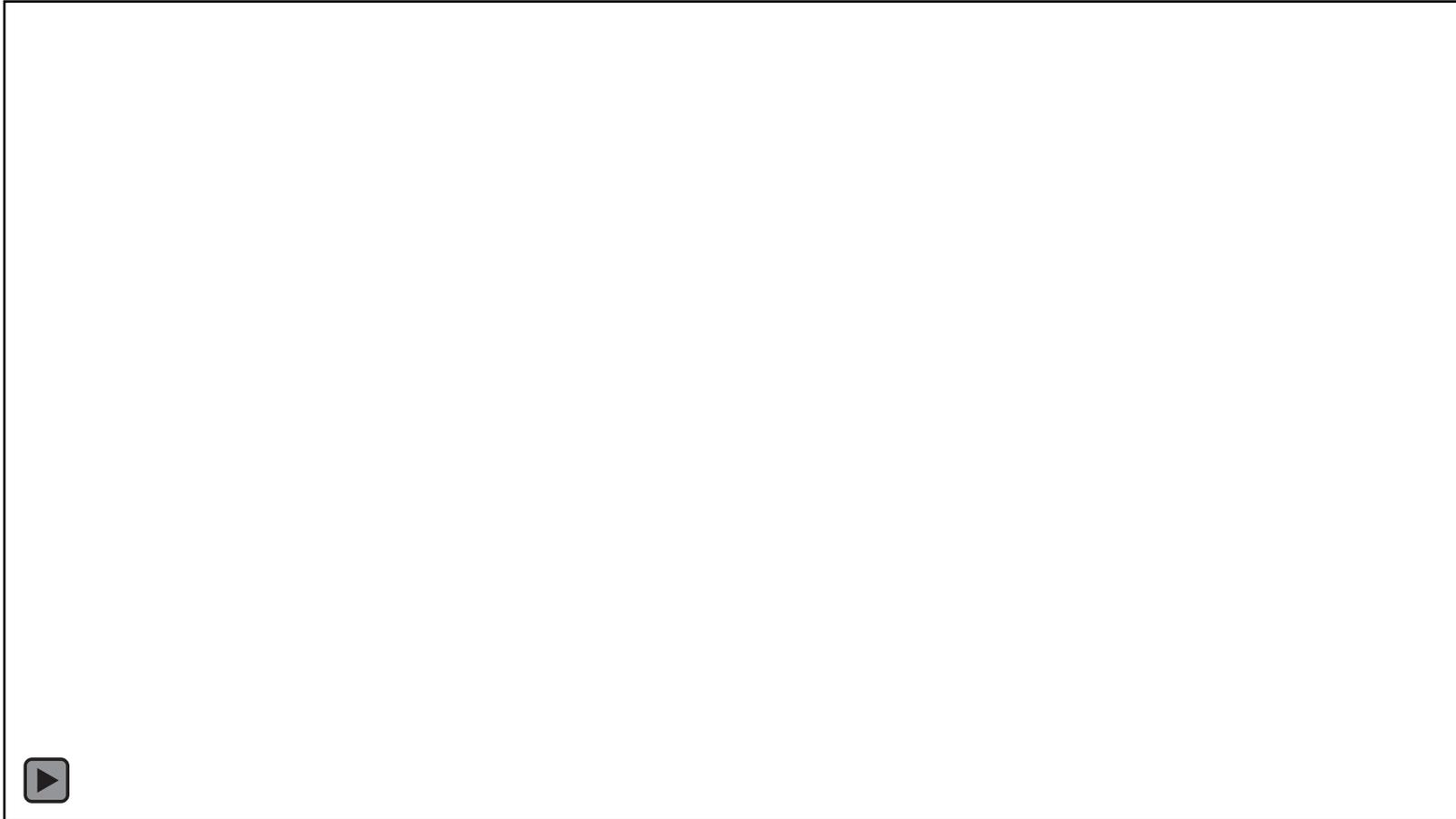
2.4 NORME A CARATTERE GENERALE PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.4.3 | Successivamente al segnale degli Arbitri di abbassare il bilanciere, l'Atleta deve riportarlo a terra di fronte a sé. 🎬 2



2.4 NORME A CARATTERE GENERALE PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.4.3 | L'impugnatura sul bilanciere deve essere lasciata solo dopo che ha superato il livello delle spalle.  3



2.4 NORME A CARATTERE GENERALE PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.4.4 | 'Atleta mostra il gomito prima dell'inizio di ogni gara 🎬 4



2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1 MOVIMENTI SCORRETTI PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.5.1.1 Tirare in sospensione, definito come: arresto del movimento verso l'alto del bilanciere durante la tirata.  5

2.5.1.2 Toccare la pedana con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione dei piedi.  6

2.5.1.3 Fare una pausa durante la distensione delle braccia.  7

2.5.1.4 Terminare con una distensione lenta, definita come: continuare a distendere le braccia dopo che l'Atleta ha raggiunto il punto più basso della sua posizione in *squat* o divaricata sia per lo Strappo che per la Spinta.  7

2.5.1.5 Piegare e distendere i gomiti mentre l'Atleta torna in posizione eretta.  7

2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1 MOVIMENTI SCORRETTI PER TUTTI I SOLLEVAMENTI

2.5.1.6 Lasciare la pedana di gara durante l'esecuzione del sollevamento, vale a dire toccare l'area esterna alla pedana con una parte del corpo.  8  9

2.5.1.7 Lasciar cadere il bilanciere da sopra le spalle.  10

2.5.1.8 Non riposizionare sulla pedana di gara il bilanciere completo.  11

2.5.1.9 Non stare di fronte all'Arbitro centrale all'inizio del sollevamento.  12

2.5.1.10 Rilasciare il bilanciere da una posizione incompleta.  13

2.5.1.11 Toccare il bilanciere con le scarpe.  14

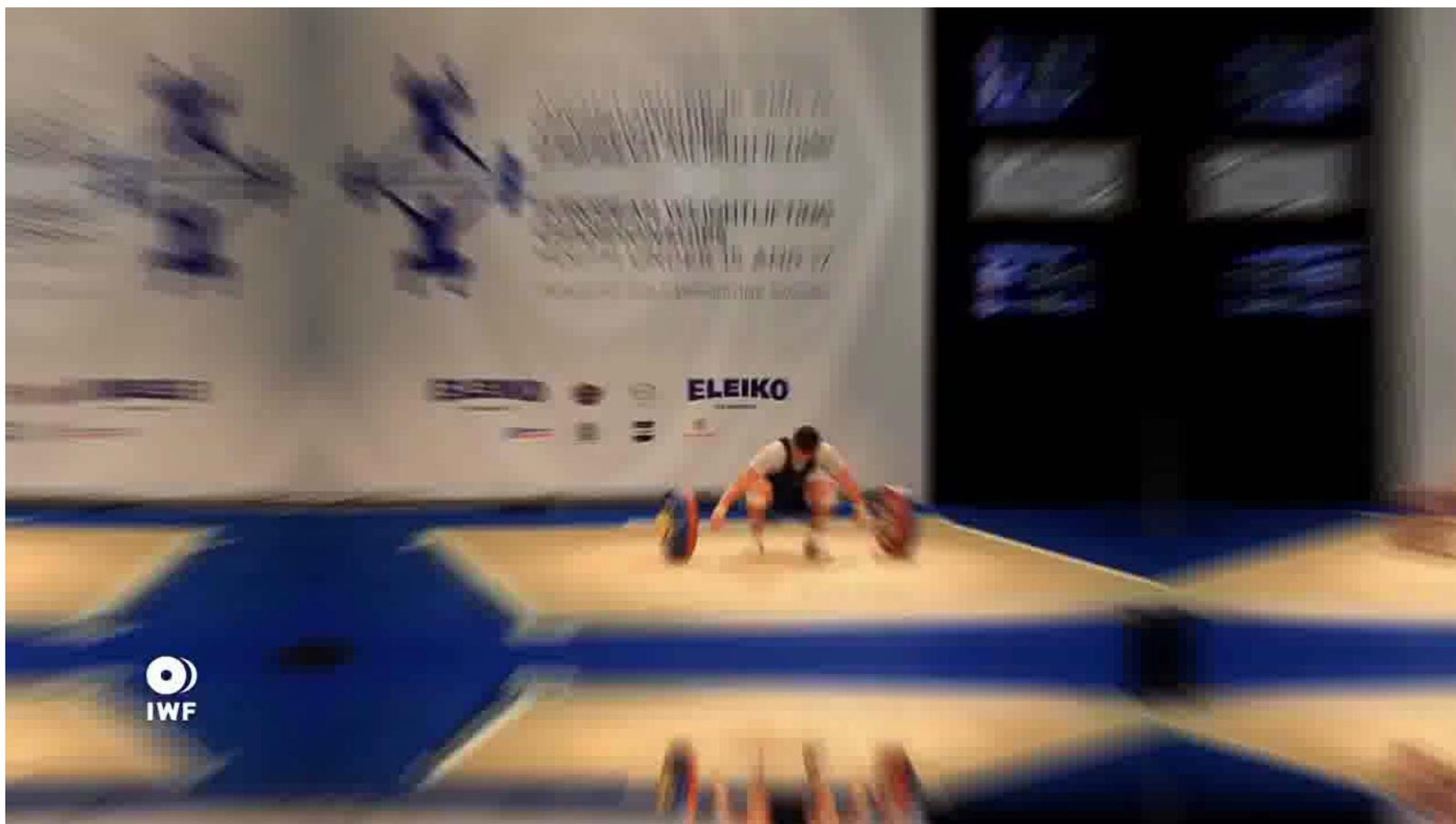
2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.1 Tirare in sospensione, definito come: arresto del movimento verso l'alto del bilanciere durante la tirata. 🎬 5



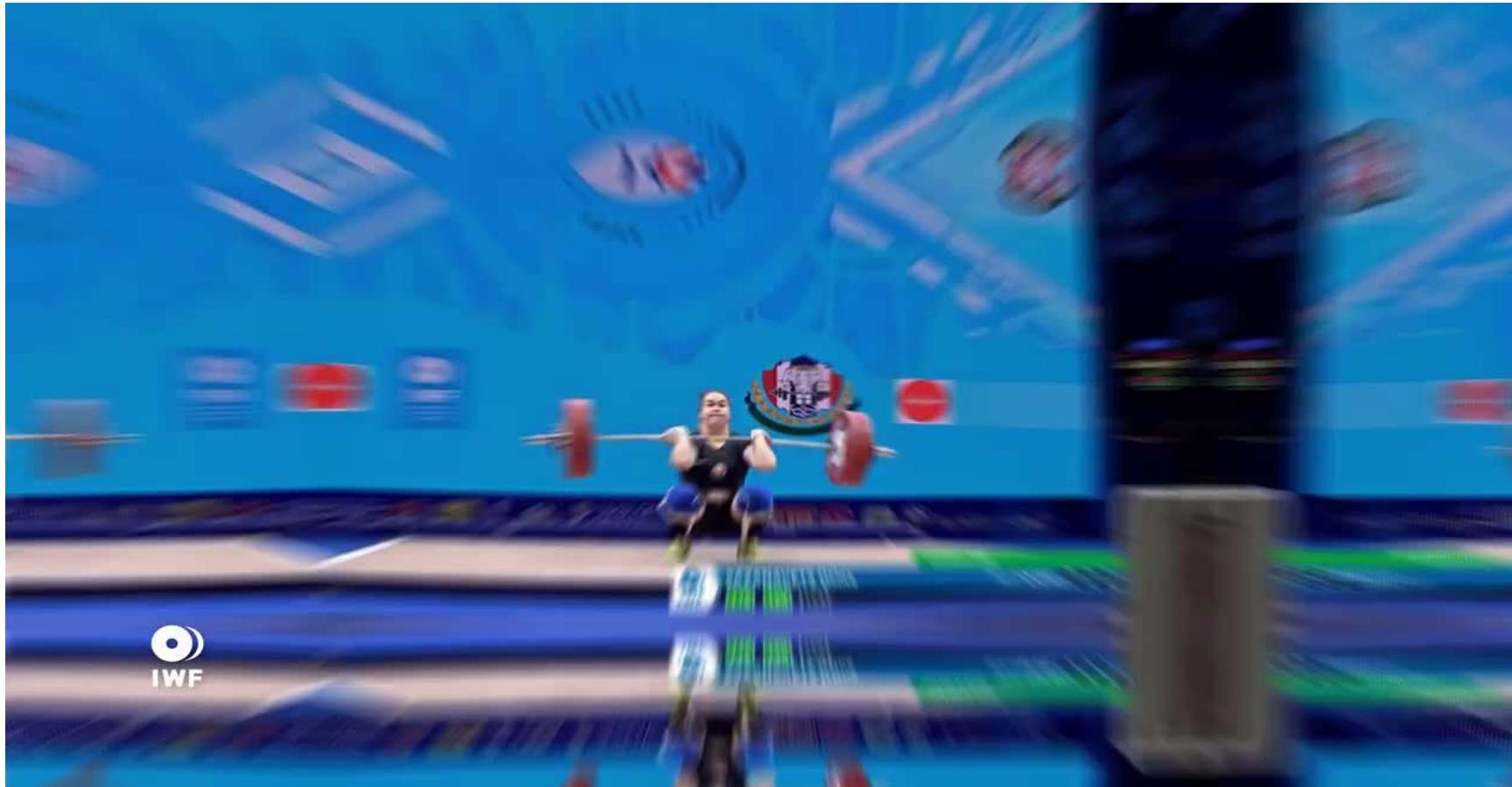
2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.2 Toccare la pedana con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione dei piedi. 🎬 6



2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.3 A: pausa durante la distensione delle braccia B: distensione lenta C: piegare e distendere i gomiti  7



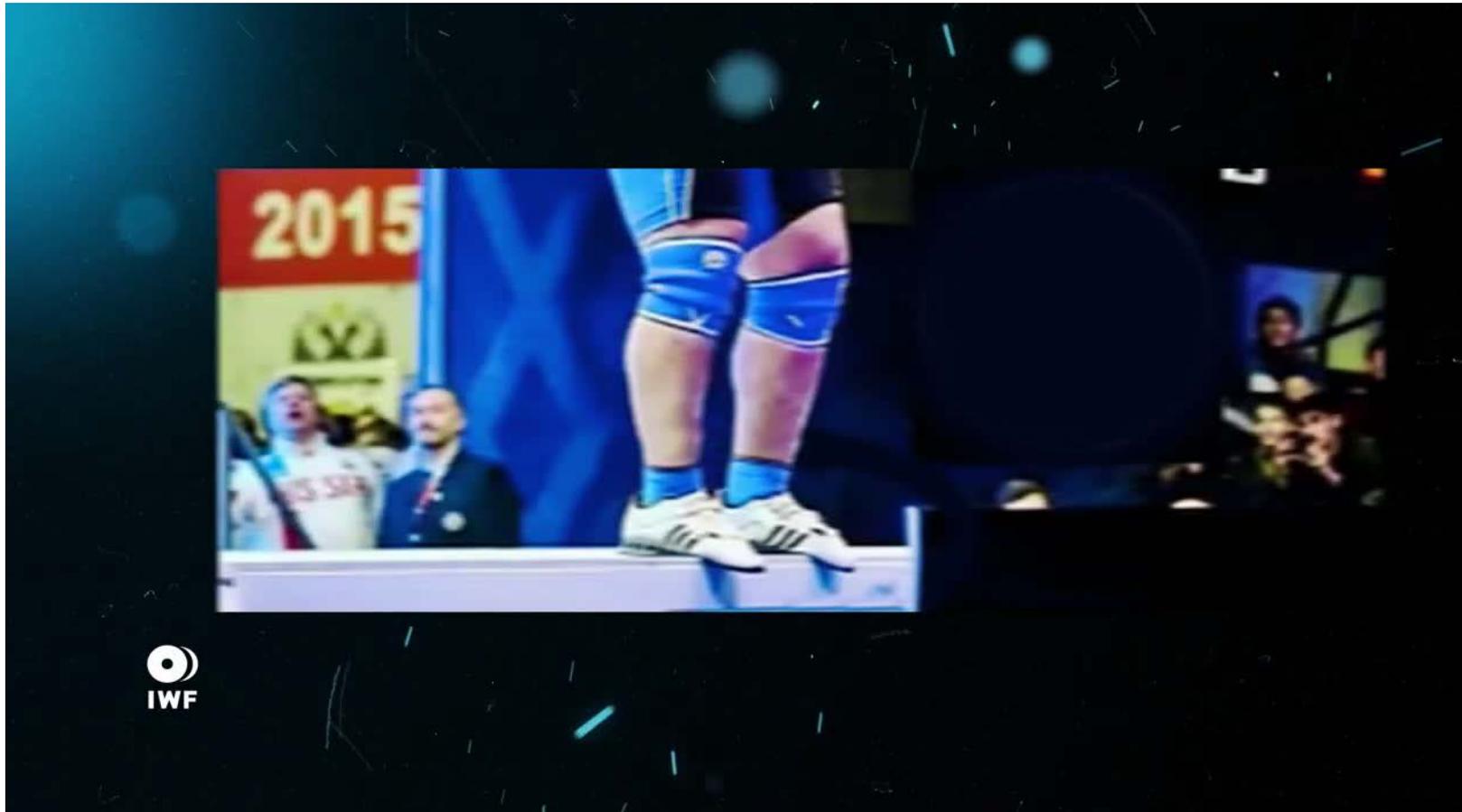
2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.6 Lasciare la pedana di gara durante l'esecuzione del sollevamento, vale a dire toccare l'area esterna alla pedana con una parte del corpo. 🎬 8



2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.6 Lasciare la pedana di gara durante l'esecuzione del sollevamento, vale a dire toccare l'area esterna alla pedana con una parte del corpo. 🎬 9



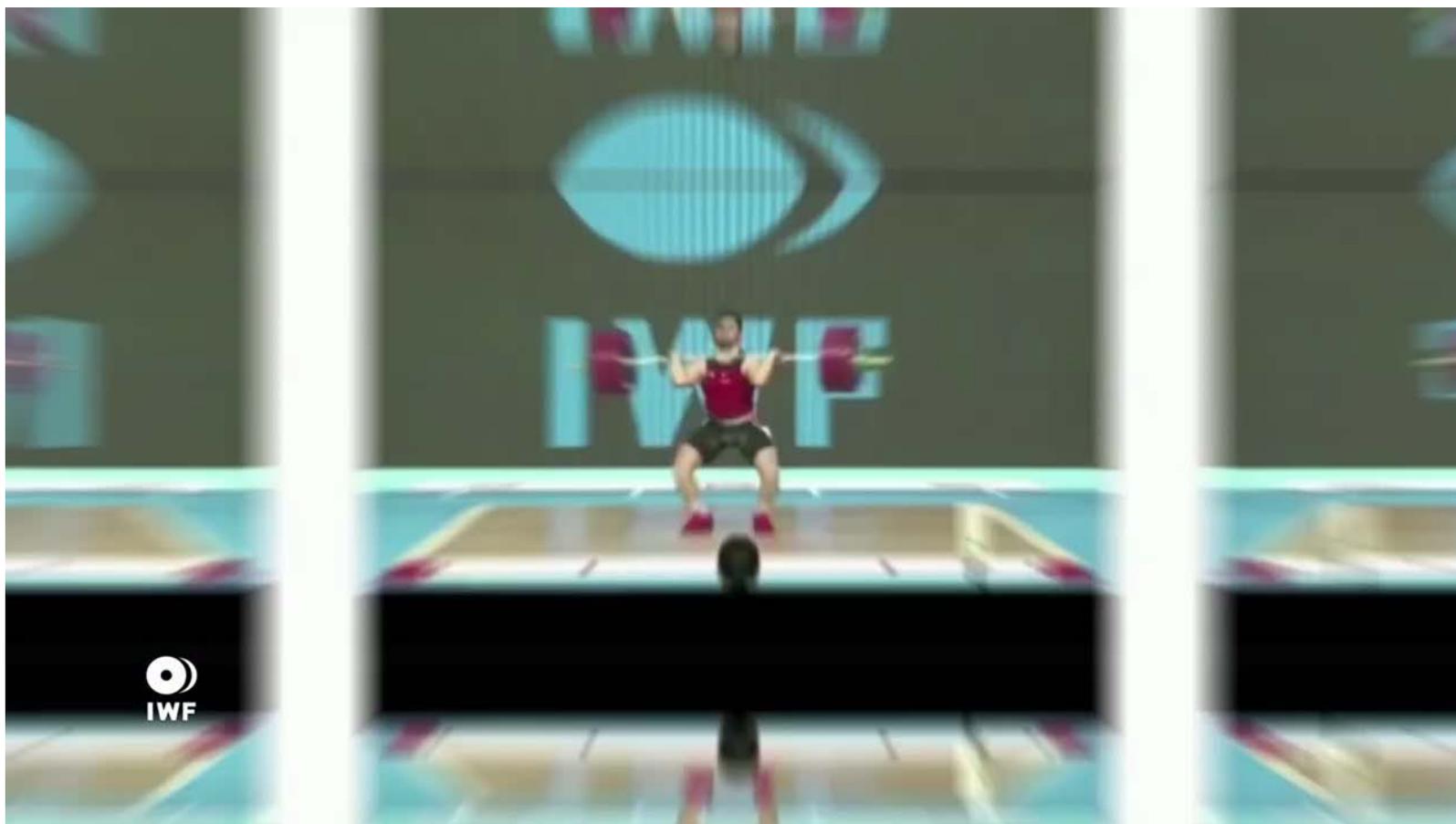
2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.7 Lasciar cadere il bilanciere da sopra le spalle. 🎬 10



2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.8 Non riposizionare sulla pedana di gara il bilanciere completo. 🎬 11



2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.9 Non stare di fronte all'Arbitro centrale all'inizio del sollevamento. 🎬 12
E' però consentito durante l'esercizio roteare e terminare lo stesso anche girati



2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.10 Rilasciare il bilanciere da una posizione incompleta. 🎬 13



2.5 MOVIMENTI SCORRETTI

2.5.1.11 Toccare il bilanciere con le scarpe  14



2.5.2 MOVIMENTI SCORRETTI PER LO STRAPPO

2.5.2.1 Fare una pausa durante il sollevamento del bilanciere.

«Il bilanciere deve essere sollevato dalla pedana fin sopra la testa in un unico movimento»

La pausa potrebbe avvenire (**COMMETTENDO UN ERRORE**) poco sopra il ginocchio all'altezza delle cosce. L'atleta ferma per una frazione di secondi il movimento ascendente del bilanciere per aiutarsi a spingerlo con un colpo verso l'alto»

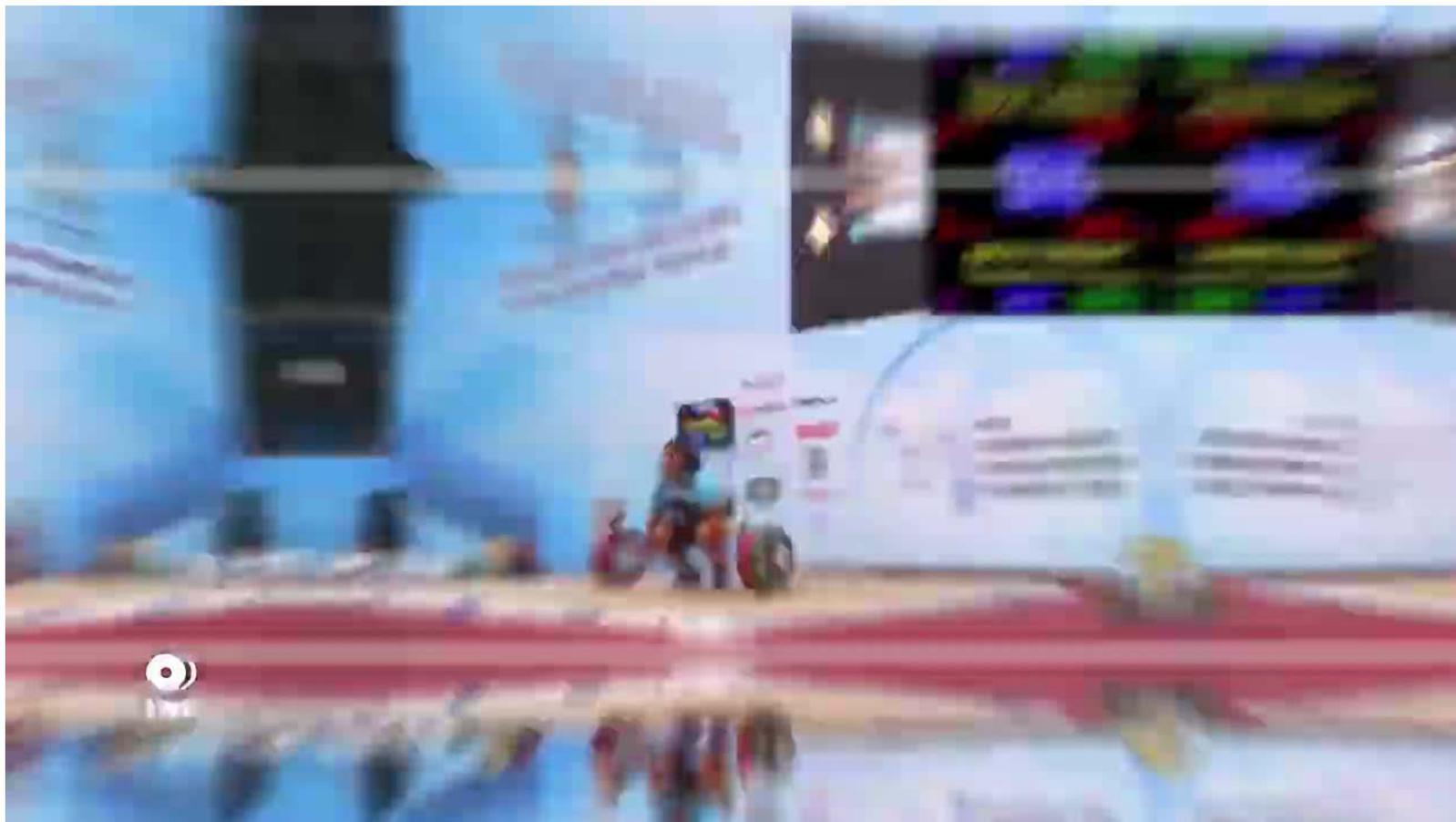
2.5.3 MOVIMENTI SCORRETTI PER LA GIRATA

2.5.3.1 Posare o appoggiare il bilanciere sul petto in un punto intermedio prima di raggiungere la posizione finale realizzando una 'girata doppia'; a cui spesso si fa riferimento come 'girata sporca'.  15

2.5.3.2 Toccare le cosce o le ginocchia con i gomiti o gli avambracci  16.

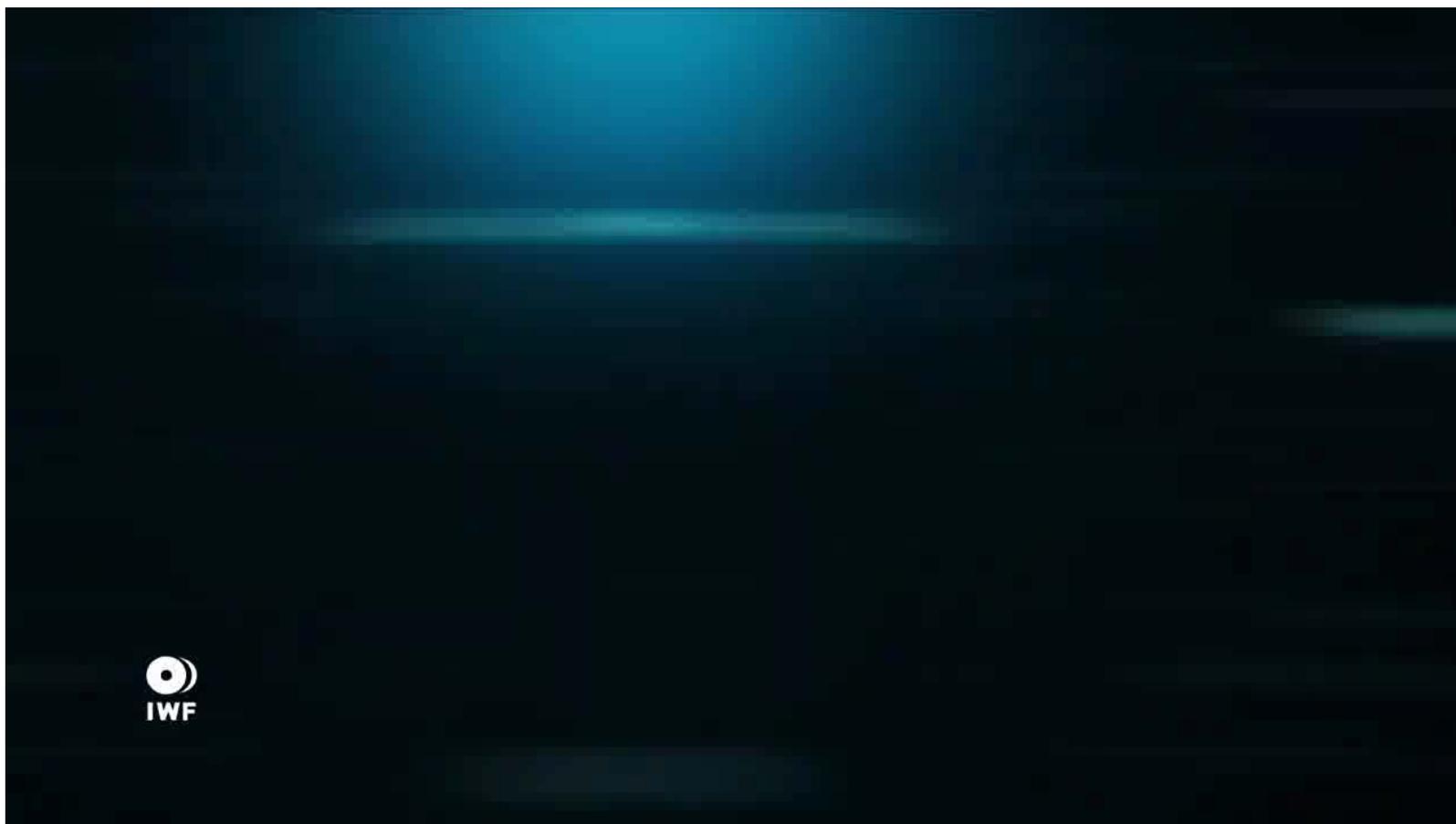
2.5.3 MOVIMENTI SCORRETTI PER LA GIRATA

2.5.3.1 Girata doppia o «sporca» 15



2.5.3 MOVIMENTI SCORRETTI PER LA GIRATA

2.5.3.2 Toccare le cosce o le ginocchia con i gomiti o gli avambracci. 🎬 16



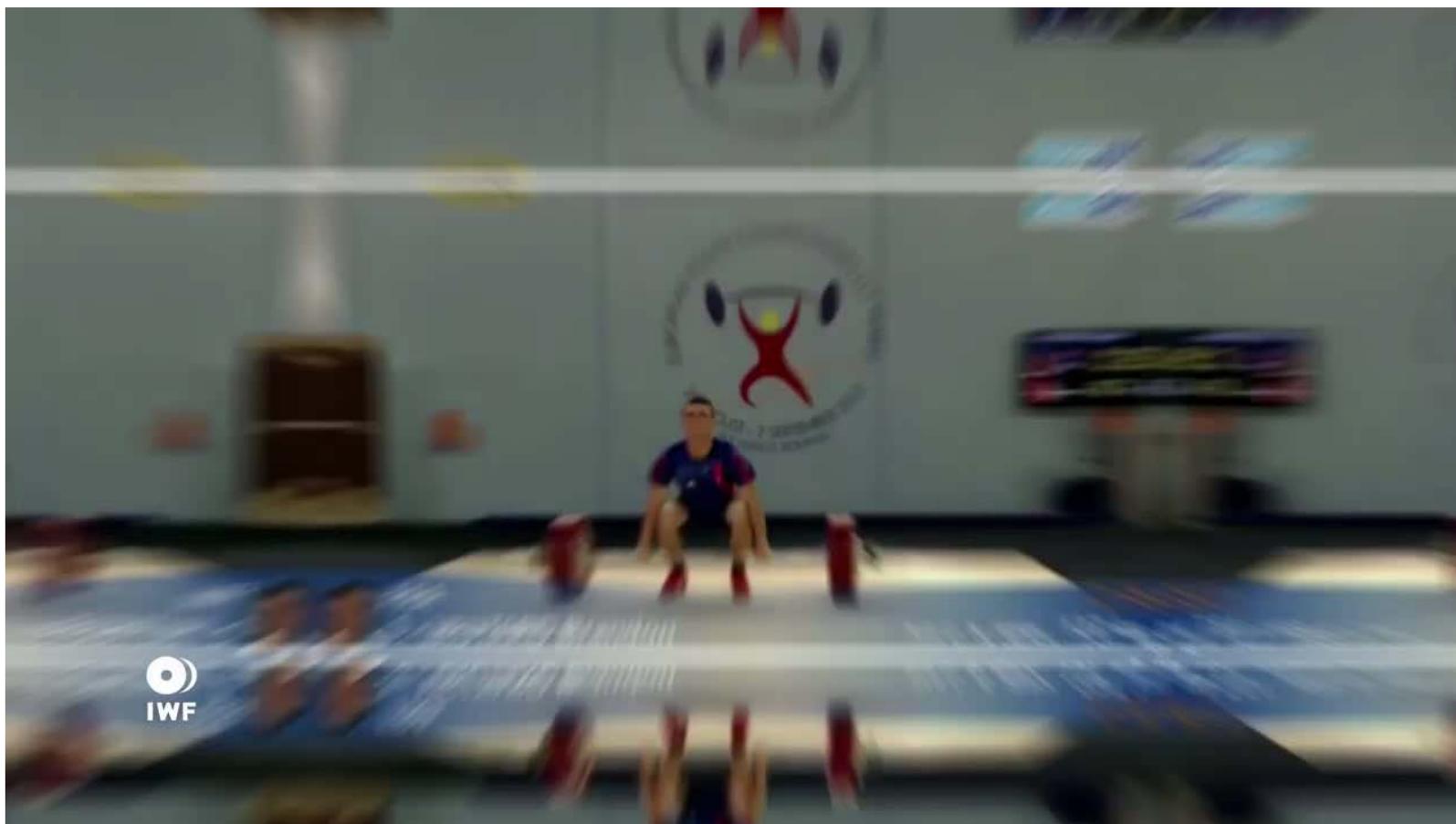
2.5.4 MOVIMENTI SCORRETTI PER LA SPINTA

2.5.4.1 Ogni movimento accennato e non completato per effettuare la spinta, incluso il piegamento di tronco o ginocchia.  17

2.5.4.2 Ogni oscillazione deliberata del bilanciere per trarne beneficio. L'Atleta deve rimanere immobile prima di iniziare la Spinta.  18

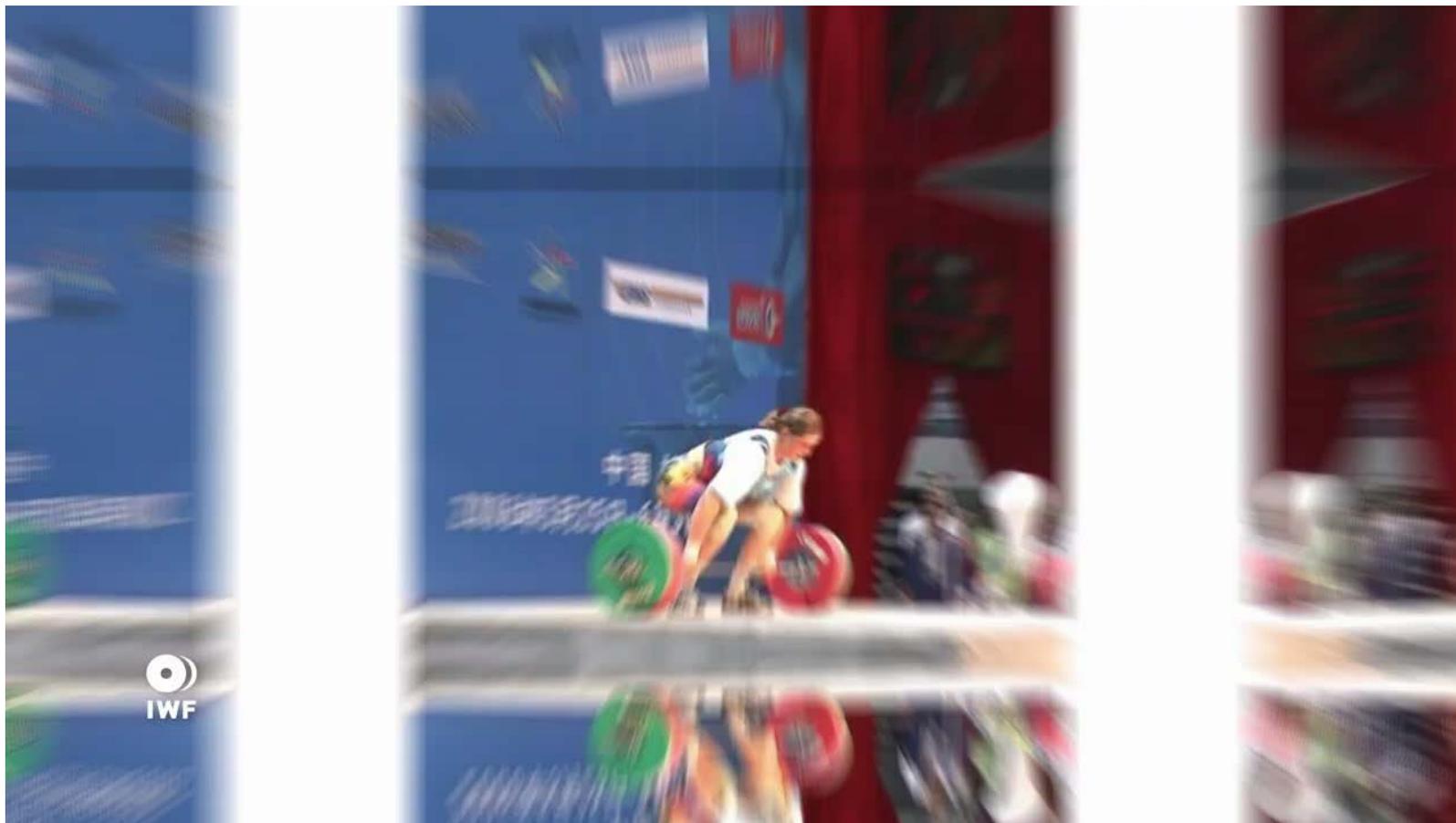
2.5.4 MOVIMENTI SCORRETTI PER LA SPINTA

2.5.4.1 Tentativo di spinta 17



2.5.4 MOVIMENTI SCORRETTI PER LA SPINTA

2.5.4.2 Oscillazione del bilanciere 18

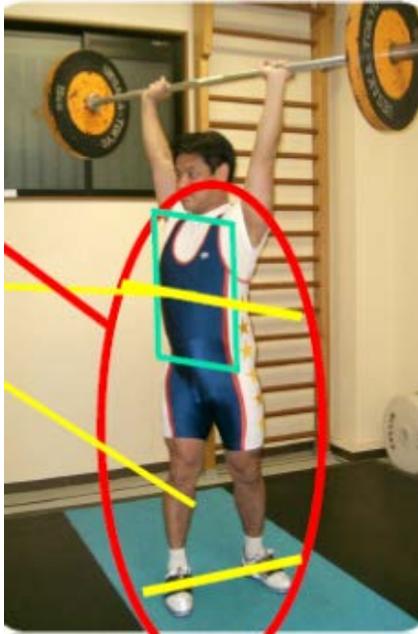


2.6 MOVIMENTI E POSIZIONI INCOMPLETI

2.6.1 Distensione incompleta o irregolare delle braccia al completamento del sollevamento.

2.6.2 Non terminare con i piedi e il bilanciere in linea e paralleli al piano del tronco. 🎬 19

2.6.3 Non distendere in modo completo le ginocchia al completamento del sollevamento. 🎬 20



2.6 MOVIMENTI E POSIZIONI INCOMPLETI

2.6.2 Non terminare con i piedi e il bilanciere in linea e paralleli al piano del tronco. 🎬 19



2.6 MOVIMENTI E POSIZIONI INCOMPLETI

2.6.3 Non distendere in modo completo le ginocchia al completamento del sollevamento  20



