



A tutte le Società FIPCF della Sardegna,
Agli atleti interessati

oggetto: **Criterium Regionale Distensione su Panca** valevole
per la qualificazione al Criterium Nazionale Distensione su Panca .

L'**A.S.D. Body Project Lula**, affiliata alla FIPCF, organizza per il **30 aprile 2011** il **CRITERIUM REGIONALE di DISTENSIONE su PANCA F.I.P.C.F.** Tale gara è valevole come **Campionato Regionale Assoluto** delle diverse categorie di peso e di età, inoltre è utile per la qualificazione al CRITERIUM NAZIONALE di DISTENSIONE su PANCA che si svolgerà a Palermo il 1° ottobre 2011 (i primi dieci atleti di ogni categoria, maschile e femminile, risultanti dalle classifiche d'ufficio delle gare svoltesi in ogni regione, hanno diritto a disputare la finale nazionale).Le categorie di gara (che complessivamente sono 18 + le categorie per Disabili) sono:
UNDER 17- Maschile e Femminile (per gli atleti nati nel 1994, 1995, 1996) categoria unica
JUNIORES-Maschile e Femminile (per gli atleti nati nel 1991, 1992,1993) categoria unica
SENIORES-(per gli atleti nati dal 1971 al 1990) **MASCHILE**: fino 69 Kg- fino 85- oltre 85 Kg **FEMMINILE**: fino 58Kg-fino69Kg- oltre69Kg
MASTER- Master "45": (per gli atleti nati negli anni dal 1966 al 1970) Maschile e Femminile
Master "55": (per gli atleti nati negli anni dal 1956 al 1965) Maschile e Femminile
Master "65": (per gli atleti nati negli anni dal 1946 al 1955) Maschile e Femminile
Master "+65":(per gli atleti nati negli anni dal 1945 e precedenti) Maschile e Femminile
DISABILI: tali atleti che gareggeranno con classifica separata devono obbligatoriamente essere tesserati oltre che con la FIPCF anche con il CIP (Comitato Italiano Paralimpico).

Le classifiche individuali m\ f sono stilate utilizzando la tabella Sinclair. Per gli\le atleti\ e delle classi "Master" il punteggio Sinclair ottenuto, viene moltiplicato per un ulteriore coefficiente, assegnato a ciascuna classe d'età. Verranno premiati gli Assoluti m\ f : Under17+Juniores, Seniores e Master, il risultato sarà determinato dal punteggio ottenuto in base alla tabella Sinclair. Verranno premiate le Società Sportive partecipanti . Alle premiazioni gli\le Atleti\ e devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara.

La manifestazione, aperta a tutte le Società regolarmente affiliate alla FIPCF, avrà luogo presso la **Palestra Comunale di Viale Repubblica a Lula (Nu)**. Gli atleti, come da regolamento, devono essere tesserati alla FIPCF . L'**iscrizione alla gara** deve essere fatta entro **15 giorni da essa** (entro il 14 aprile). Le operazioni di peso verranno svolte dalle ore 14.30 alle ore 15.30, l'**inizio** della manifestazione è previsto per le ore **16.30**. La quota di iscrizione alla gara è fissata in € 7,00. Gli atleti, per l'accertamento dell'identità, devono esibire agli ufficiali di gara, oltre al tesserino federale, un documento di riconoscimento valido. L'abbigliamento consentito è il costume da gara; possono essere indossati un body aderente o calzoncini da ciclista purché non copra le ginocchia e una maglietta aderente, senza colletto, con le maniche che non coprano i gomiti.

Per informazioni: **asd Body Project Lula**- Via A. Gramsci 36\A- 08020 Lula (Nu)
Montanino Pino: cell. 3332207733- e-mail: mariopino@tiscali.it

Lula, aprile 2011



Il Presidente dell'ASD Body Project Lula
(Giovanna Maria Nicolosa Porcu)