

**Art. 1) NORME PER L'ESERCIZIO DI DISTENSIONE SU PANCA**

- a) Il concorrente dispone di tre prove e vale la migliore;
- b) La progressione è obbligatoriamente crescente tra la prima, seconda e terza prova. Solamente in caso di nullo, la prova potrà essere ripetuta con lo stesso carico;
- c) La progressione del caricamento non potrà essere inferiore a kg. 1 e multipli dello stesso, e deve essere dichiarata entro 30" (*trenta secondi*) la chiamata in gara;
- d) L'atleta deve assumere alla panca la posizione di decubito supino, indossando il previsto vestiario;
- e) L'atleta ha tempo 60" (sessanta secondi) dalla chiamata per posizionarsi sulla panca e, quindi, iniziare la prova, in difetto la prova sarà considerata nulla. Nel caso di sollevamento in successione, l'atleta dispone di 120" (*centoventi secondi*) per il secondo tentativo. 30" (*trenta secondi*) prima della fine del tempo concesso è emesso un segnale acustico di avvertimento;
- f) Una volta impugnato il bilanciere questi non potrà più essere riposizionato sugli appoggi, pena la nullità della prova;
- g) L'allenatore e/o assistenti (*da due a tre*) possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, assumendo, poi, la posizione d'attesa, e aiutarlo a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio;
- h) Il passo dell'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libera. E' ammessa l'impugnatura prona a gancio (*hooking*), nessun'altra impugnatura è ammessa;
- i) L'atleta deve ricevere il bilanciere solo a braccia ferme e distese, poi, iniziare la discesa verso il torace. La fase di risalita, senza soluzione di continuità, deve avvenire dopo che il bilanciere ha toccato orizzontalmente il torace. Un'irregolare distensione delle braccia, purché lieve, non sarà penalizzata, tuttavia le stesse devono completare l'esercizio simultaneamente distese. L'atleta deve rimanere immobile e attendere il segnale dall'arbitro centrale che deve dire "GIÙ" e indicare all'atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi. Durante tutte le fasi dell'esercizio, l'atleta deve mantenere la testa, le spalle e i glutei in continuo contatto con la panca.
- j) I piedi dell'atleta, durante la prova, in completo appoggio plantare, devono essere mantenuti fermi e in contatto con il suolo. Nel caso in cui l'atleta non riuscisse, con gli arti inferiori, a raggiungere l'ottimale postura per l'esecuzione dell'esercizio, lo stesso dovrà avvalersi di rialzi (*dischi, tavolette ecc.*).
- k) Nel caso in cui gli aiutanti/caricatori commettano un errore di caricamento o vengano in contatto con il bilanciere durante l'alzata, l'atleta, su disposizione della terna arbitrale, potrà ottenere la ripetizione della prova.
- l) All'atleta durante l'esercizio non è consentito, pena la nullità della prova:
  - far rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace;
  - variare l'impugnatura del bilanciere;
  - portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.

**a) Costume**

I concorrenti devono indossare indumenti che siano concepiti in modo da rispettare i seguenti criteri:

- può essere intero (*body da pesista*), o due pezzi (*tessuto con fibra sintetica elastica, filanca e similari*);
- può essere di qualsiasi colore;
- deve essere aderente;
- deve essere senza colletto;
- non deve coprire i gomiti;
- non deve coprire le ginocchia.

E' consentito indossare:

- sopra o sotto il body una maglietta aderente, senza colletto e a mezze maniche;
- maglietta aderente di cotone, lana o filanca, senza colletto e a mezze maniche e pantaloncini da ciclista.

Non è consentito indossare:

- vestire maglie elasticizzate a forte azione comprimente;
- indossare gioielli, oltre che orologi, piercing e oggetti similari.

**b) Calzature**

- I concorrenti devono indossare scarpe sportive (*da pesista o da tennis*),
- La parte della calzatura che copre il tallone può essere rinforzata;
- Le scarpe possono essere di qualsiasi materiale o combinazione di materiali;
- Non esiste un'altezza minima o massima delle soles;
- Non ci sono restrizioni riguardo alla forma delle scarpe;
- I calzini non devono superare l'articolazione del ginocchio.

**c) Cintura**

- L'altezza massima della cintura non può superare i cm. 12;
- Non è consentito indossare una cintura sotto il costume.

**d) Fasce, bende e cerotti**

- Fasce e bende possono essere applicate ai polsi, ai gomiti e sulle mani. Possono essere di garza, stoffa o pelle, della lunghezza massima di cm. 100 e la larghezza di cm. 8;
- Possono essere applicati cerotti sulle dita o sui pollici. Essi devono lasciare i polpastrelli scoperti;
- Sono ammessi guanti da ciclista.

**Per quanto non specificatamente contemplato, la decisione è affidata alla terna arbitrale.**