

REGOLAMENTO TECNICO

Criterium Regionale Distensione su Panca

1° maggio 2010- Lula (Nu) –

Palestra Comunale di Via Repubblica – ore 16.30

La gara si svolgerà in base alle categorie di età e di peso della FIPCF per la Distensione su Panca 2010.

Ogni Atleta avrà a disposizione tre alzate durante le quali dovrà cercare di sollevare il suo peso massimale. La progressione tra il 1° tentativo ed il 2° tentativo per lo stesso atleta deve essere di almeno **2 kg**. La progressione tra il 2° ed il 3° tentativo può essere anche di **1 kg**. E' concesso un minuto (**60 secondi**) a ciascun concorrente tra l'annuncio del suo nome e l'inizio della prova. Quando un concorrente effettua due sollevamenti in successione, ha a disposizione due minuti (**120 secondi**) per il tentativo successivo. Al termine di ogni alzata dovrà dichiarare al giudice di gara il peso con il quale effettuerà l'alzata successiva. Una volta effettuata l'alzata, se questa verrà dichiarata non valida, l'Atleta, se ha ancora alzate a disposizione, dovrà ripetere o con lo stesso peso o con un peso superiore, non potrà in nessun caso utilizzare un peso inferiore a quello precedente.

Modalità esecutive:

- 1) L'Atleta deve collocarsi sulla panca in posizione supina, indossando costume da pesista o pantaloncino da ciclista, maglietta a maniche corte, scarpette da pesista o da ginnastica.
- 2) L'allenatore e/o assistenti possono aiutare l'Atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, assumendo, poi, la posizione d'attesa.
- 3) L'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libera.
- 4) L'Atleta deve ricevere il bilanciere solo a braccia ferme e distese, poi, iniziare la discesa verso il torace. A bilanciere fermo e contiguo al torace, cominciare la fase di distensione con un movimento costante, senza discontinuità. Un'irregolare distensione delle braccia, purché lieve, non sarà penalizzata, tuttavia le stesse devono chiudere l'esercizio simultaneamente e completamente distese, oltre che ferme. L'Atleta deve rimanere immobile e attendere il segnale (*luminoso e/o acustico*) degli arbitri per riporre il bilanciere sugli appoggi, anche con l'aiuto dell'allenatore e/o assistenti. Durante tutte le fasi dell'esercizio, l'Atleta deve mantenere la testa, le spalle e i glutei in continuo contatto con la panca.
- 5) I piedi dell'Atleta, in completo appoggio plantare, devono essere mantenuti fermi e in contatto solo con la pavimentazione oppure, se indispensabili, sopra eventuali supporti;

- 6) L'Atleta può mettere fasce, bende o cerotti ai polsi e sulle mani. Le fasce possono essere di garza o pelle. Bende o cerotti possono essere, altresì, messe sulle dita e sui pollici.
- 7) L'Atleta, per proteggere il palmo delle mani, può indossare speciali guanti senza dita (*guanti da ciclista*). Tali guanti possono coprire solo la prima falange delle dita.
- 8) All'Atleta, durante l'esercizio, non è consentito:
- a) variare l'impugnatura del bilanciere;
 - b) far rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace;
 - c) portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.
 - d) vestire maglie elastiche;
 - e) mettere fasce o suoi sostituti ai gomiti, al tronco, alle braccia;
 - f) mettere fasce ai polsi che superino la lunghezza di m. 1 e la larghezza di cm. 8;
 - g) che i cerotti sulle dita sporgano oltre la punta delle stesse;
 - h) che il guanto e i cerotti siano contigui tra essi.

Per quanto non contemplato nel presente Regolamento, farà fede il Regolamento Federale.

