



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Regolamento Tecnico Giochi Scolastici FIE di Pesistica Scuole Secondarie di 1° grado - Anno Scolastico 2017/2018

Partecipazione

Ai Giochi Scolastici FIE di Pesistica possono partecipare gli Alunni di 13 e 14 anni di età compiuta o da compiere nell'anno solare (*nati/e negli anni 2004 e 2005*) delle Istituzioni Scolastiche secondarie di I grado.

Regolamento Tecnico di Gara

La gara si svolge a squadre maschili e femminili composte ciascuna da un massimo di 5 Alunni, uno per ciascuna delle seguenti categorie di peso: 43 kg - 50 kg - 57 kg - 66 kg - +66 kg

In caso di mancanza di Atleti in una determinata categoria di peso, sia maschile che femminile, le squadre possono essere completate con una sola sostituzione; in questo caso il punteggio dell'Atleta, M o F, che sostituisce, viene dimezzato del 50%.

È prevista una tolleranza al peso, sia maschile che femminile, al massimo di 500 grammi.

Attrezzature e allestimento sedi di gara

- Predisposizione di una corsia larga 1 mt x 14 mt con annessa cordella metrica, per l'effettuazione dell'esercizio di salto.
- Predisposizione di un settore per il lancio largo 4 mt x 15 mt e suddivisi in 21 zone di punteggio, la prima di 5 mt e le altre di 50 cm ciascuna, come illustrato sopra.
- Bilanciere giocattolo a carico fisso (10 kg).
- Palla medica da kg 3.

Regole tecniche per tutte le Fasi

La gara si svolge sulle seguenti tre prove:

I. SALTO TRIPLO da FERMO: con partenza ed arrivo a piedi pari, senza soluzione di continuità; verranno effettuate due prove e, ai fini del punteggio, viene presa in considerazione la migliore. La misura ottenuta viene moltiplicata per 2 e trasformata in punteggio (es. metri 5,05x2 = punti 10,10). La misurazione viene effettuata dal punto più arretrato del corpo dell'Atleta che tocca la corsia dopo l'atterraggio. Se l'Atleta si sbilancia e cade all'indietro in fase di atterraggio, la misura viene presa dalla linea di partenza fino al punto in cui la mano più arretrata viene appoggiata sulla corsia.

Il SALTO è non valido se l'Atleta esce dalla corsia durante l'esecuzione dei 3 (tre) Salti o dell'atterraggio, cioè se tocca la linea esterna con qualsiasi parte del corpo.

Le prove del Salto si effettueranno su una corsia larga 1 metro e lunga 14 metri.

- 2. LANCIO DORSALE della PALLA MEDICA:** Il Lancio verrà effettuato dando le spalle alla corsia da avanti-basso in alto-dietro, con partenza da palla ferma a terra e avverrà su una corsia larga 4 metri e lunga 15 metri e suddivisa in 21 zone di punteggio: la prima di metri 5 e le altre di centimetri 50 l'una, come da schema seguente. Viene utilizzata una palla medica dal peso di 3 (tre) kg.

Ai fini del punteggio viene considerata la migliore tra le due prove effettuate. Il settore di Lancio è suddiviso in fasce di punteggio:

Metri:	5 / 5.5 / 6 / 6.5 14 / 14.5 / 15 / oltre 15
Punti:	5 / 5.5 / 6 / 6.5 14 / 14.5 / 15 / 15.5

Il punteggio da aggiudicare all'Atleta sarà determinato dalla zona in cui cadrà la palla medica; se la palla cade sulla linea tra due fasce di punteggio, è da considerarsi valida la fascia più vicina alla linea di lancio. Nel caso la palla vada oltre la linea dei 15 metri, il punteggio assegnato sarà sempre di 15,5 punti.

Il LANCIO dorsale della Palla Medica è non valido se l'Atleta compie il lancio con movimento non continuo. Il movimento della palla deve essere continuo verso l'alto-dietro, partendo dalla posizione iniziale di palla ferma, appoggiata a terra. Non sono ammesse interruzioni dopo che la palla è stata afferrata e si è staccata da terra. Altresì la prova è non valida se l'Atleta supera la linea di partenza durante il lancio, cioè se calpesta o supera con i piedi, o qualsiasi altra parte del corpo, la linea di inizio del settore di Lancio, oppure se la palla medica tocca a terra lateralmente, fuori delle linee del settore di Lancio.

- 3. STRAPPO con bilanciere giocattolo** a carico fisso (**10 kg**) con le regole tecniche della Pesistica e l'obbligo dell'accosciata.

Vengono effettuate tre alzate consecutive; per ogni alzata ritenuta valida vengono assegnati 4 punti, per ogni alzata nulla zero punti.

Calendario Gara

Fasi Provinciali e Regionali (Termine ultimo: 8 aprile 2018):

La gara si articola in Fasi Regionali con Classifiche Nazionali d'ufficio (individuali e per Squadre Scolastiche).

Gli Istituti Scolastici possono partecipare alla Fase Regionale presentando all'Organizzazione Territoriale FIPE di competenza, nel termine indicato dalla stessa, una lista nominativa sottoscritta dal Dirigente Scolastico degli alunni/e componenti la squadra. Ciascun Istituto può presentare un massimo di 3 squadre maschili e 3 squadre femminili.