



FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA



MEETING NAZIONALE PER UFFICIALI DI GARA DI PESISTICA 2015

# Regolamento Tecnico di Distensione su Panca

## Principali novità 2013 > 2016



Ostia Lido (RM) - Aran Blu Hotel - Lungomare degli Abruzzi 66/70,  
28 febbraio - 1° marzo 2015





## Principali novità introdotte nel nuovo Regolamento Tecnico



Il Sistema a *Round*

Lo *Start* e il *Rack*

Il Fermo al petto

I Cambi (*passaggi*)

Gli *Spotters*

In caso di parità





## Definizione e norma generale



La **Distensione su Panca piana** consiste nella valutazione della massima forza di abduzione della catena estensoria degli arti superiori eseguita con contromovimento.

### *Classi di età*

Esordienti solo 14° anno di età

Under 17 dal 15° al 17° anno di età

Juniors dal 18° al 20° anno di età

Seniores dal 21° anno di età in poi ...

Master "45" dal 41° al 45° anno di età

Master "55" dal 46° al 55° anno di età

Master "65" dal 56° al 65° anno di età

Master "+65" oltre il 65° anno di età

### *Categorie di peso*

#### Maschi

kg 56 / kg 62 / kg 69 / kg 77 / kg 85 / kg 94 / kg 105 / kg 105+

#### Femmine

kg 48 / kg 53 / kg 58 / kg 63 / kg 69 / kg 75 / kg 75+



Segue >>



## Art. 2 - Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca



2.5 L'Atleta ha tempo 60" (sessanta secondi) dalla chiamata per posizionarsi sulla Panca e, quindi, iniziare la prova. 30" (trenta secondi) prima della fine del tempo concesso è emesso un segnale acustico di avvertimento. L'Atleta Paralimpico ha, invece, 120" (centoventi secondi) di tempo. In difetto la prova è dichiarata non valida.

...

2.7 Sono ammesse, esclusivamente, le impugnature a pollice opposto e a gancio (*hooking*).

2.8 La distanza tra i due pollici, durante l'impugnatura del bilanciere, è libera.

2.9 E' riservata, esclusivamente, ai Caricatori (*Spotters*) la facoltà di aiutare l'Atleta a rimuovere il bilanciere dai supporti e a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio. I Caricatori (*Spotters*) in servizio alla Panca non devono essere inferiori a tre (3).



Segue >>



## Art. 2 - Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca



2.10 Dopo aver staccato il bilanciere, e disteso completamente gli arti superiori, l'Atleta attende con i gomiti immobili il segnale dell'Arbitro centrale. Il segnale è dato quando l'Atleta è immobile e con il bilanciere posizionato correttamente.

2.11 Il segnale dell'Arbitro centrale è mimico e vocale, ossia è effettuato con un gesto della mano dall'alto verso il basso e comando a voce "START".





## Art. 2 - Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca



2.12 Dopo aver ricevuto il segnale, (vedi artt. 2.11 e 5.6), l'Atleta deve abbassare il bilanciere sul petto, **mantenerlo immobile su di esso e, poi, risollevarlo con una uguale simmetria e sincronia delle braccia, fino alla loro massima e completa estensione.** Le braccia dell'Atleta devono estendersi con la stessa velocità e i gomiti devono fermarsi insieme, tuttavia la barra può non essere completamente orizzontale.

2.13 **Appena l'Atleta resta immobile, in massima e completa estensione delle braccia il segnale a voce "RACK" è pronunciato dell'Arbitro centrale insieme al movimento all'indietro di un braccio.**

2.14 **Il tempo del fermo al petto del bilanciere non ha una durata codificata. Esso deve essere valutato dagli Arbitri come una pausa (discontinuità/interruzione) tra il movimento discendente e quello ascendente senza spostamenti, oscillazioni e affondo sul petto.**



Segue >>



## Art. 2 - Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca



2.13 Appena l'Atleta resta immobile, in massima e completa estensione delle braccia il segnale a voce "RACK" è pronunciato dell'Arbitro centrale insieme al movimento all'indietro di un braccio.

2.14 Il tempo del fermo al petto del bilanciere non ha una durata codificata. Esso deve essere valutato dagli Arbitri come una pausa (discontinuità/interruzione) tra il movimento discendente e quello ascendente senza spostamenti, oscillazioni e affondo sul petto.

2.15 Appena terminata la prova il Tecnico (o l'Atleta) deve eseguire il passaggio per il Round successivo.





## Art. 3 - Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova



- 3.1 L'inosservanza dei segnali arbitrali, all'inizio o al termine della distensione.
- 3.2 Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto dopo che questo è rimasto immobile.
- 3.3 Variare l'impugnatura del bilanciere durante il sollevamento.
- 3.4 Portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.
- 3.5 Sollevare i glutei dalla Panca.
- 3.6 Sollevare il capo dalla Panca.
- 3.7 Perdita di contatto dal suolo di entrambi o uno dei piedi.





## Art. 3 - Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova



3.8 L'estensione non simultanea (asincrona) delle braccia.

3.9 Qualsiasi movimento verso il basso durante la fase di distensione del bilanciere.

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

3.11 Il deliberato contatto tra il bilanciere e i supporti, per rendere la distensione più facile.

3.12 L'inosservanza di qualsiasi delle prescrizioni contenute nell'Art. 2 e seguenti.

3.13 Il bilanciere non deve fermarsi né durante la discesa al petto, né durante la risalita.

3.14 Non effettuare il fermo al petto previsto (Vedi art. 2.14).





## Art. 4 - Lo svolgimento della gara il sistema a «Round»

Cognome			N° Gara		
Nome			FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA		
Società/Nazione			Cinghie		
Categoria	Peso corporeo Kg	Altezza appoggi			
1° ROUND		2° ROUND		3° ROUND	
Dichiarato al peso		Automatico	Dichiarato	Automatico	Dichiarato
Firma		Firma		Firma	
1° Passaggio	Firma			1° Passaggio	Firma
				2° Passaggio	Firma

**Cartellino dell'Atleta - Modulo passaggi**

4.1 La gara si svolge secondo il sistema a "Round". Ogni Atleta esegue la prima prova nel primo Round, la seconda prova nel secondo Round e la terza prova nel terzo Round.

4.2 Alla pesatura, l'Atleta, o il suo Allenatore, deve dichiarare il peso di partenza e l'altezza dei supporti verticali della Panca. Questi valori devono essere riportati sul previsto modulo nel riquadro "prima prova".

Il modulo, sottoscritto dall'Atleta o dal suo Allenatore, è trattenuto dall'Arbitro preposto alle Operazioni di peso.



Segue >>



## Art. 4 - Lo svolgimento della gara il sistema a «Round»



4.3 Per la prima prova, l'Atleta può cambiare il peso del bilanciere una sola volta. Questo può essere maggiore o minore di quello dichiarato all'atto del peso, ma non può essere inferiore di sette (7) kg a quello originariamente dichiarato.

4.4 Eseguita la prova, l'Atleta, o il suo Allenatore, deve immediatamente, e comunque prima che l'Atleta successivo abbia terminato la sua prova, dichiarare il peso del bilanciere per la prova successiva. Il peso dichiarato è inserito nell'apposito spazio indicato sul modulo e inviato al preposto Arbitro. Se l'Atleta, o il suo Allenatore, non comunica alcun peso, la progressione automatica dopo ogni tentativo riuscito per lo stesso Atleta è di un (1) kg. In caso di sollevamento non riuscito, per lo stesso Atleta, il peso del bilanciere rimane invariato.

4.5 Il peso trasmesso per il secondo Round non può essere modificato, e non può essere inferiore al peso sollevato nel primo Round.



Segue >>



## Art. 4 - Lo svolgimento della gara il sistema a «Round»



4.6 Nella prova del terzo Round sono permessi due (2) cambi. Il cambio può essere superiore o inferiore rispetto a quello dichiarato, ma non può essere inferiore al peso sollevato nei Round precedenti, ed è possibile solo se l'Atleta non è già stato chiamato in pedana e il peso, in precedenza dichiarato, già caricato sul bilanciere.

4.7 Il bilanciere deve essere caricato, progressivamente, durante ogni Round. Il peso del bilanciere non decresce mai, eccezione fatta per eventuali errori di caricamento compiuti dagli Assistenti, e ciò solo alla fine del Round.

4.8 All'interno di ogni Round, ad iniziare è l'Atleta che richiede il peso minore. Nel caso in cui due o più Atleti scelgano lo stesso peso di entrata, l'Atleta con il numero di sorteggio più basso, gareggia per primo.

4.9 Se la prova non è valida l'Atleta deve attendere il successivo Round per ritentare con il peso precedente o aumentato.



Segue >>



## Art. 4 - Lo svolgimento della gara il sistema a «Round»



4.10 **Se la prova in un Round non ha successo**, a causa di un errore di **caricamento del bilanciere** o di una rottura dell'equipaggiamento, **all'Atleta è concesso un'ulteriore prova con lo stesso peso.**

Se il fallimento della prova è dovuto a un caricamento errato del bilanciere, all'Atleta è concesso di ripetere la prova alla fine del *Round*.

In qualsivoglia altro caso, l'Atleta deve eseguire la sua prova alla fine del *Round*. Inoltre, se l'Atleta è l'ultimo del *Round*, ha 180" (centottanta secondi) prima di ritentare.

**IMPORTANTE:** Esempi di errore nel caricamento

...

5) Nel caso in cui i Caricatori (*Spotters*) commettano un errore di caricamento, o entrino in contatto con il bilanciere durante il sollevamento, all'Atleta sarà concessa un'ulteriore prova.



Segue >>



## Art. 5 - L'Arbitro alla Panca



5.5 I segnali vocali e gestuali dell'Arbitro centrale, necessari per l'esecuzione della distensione del bilanciere su Panca piana, sono i seguenti:

5.6 **INIZIO** - All'atto in cui l'Atleta è immobile, con il bilanciere posizionato correttamente, gli arti superiori estesi ed i gomiti immobili, l'Arbitro centrale effettua il segnale mimico (mano dall'alto verso il basso) e comunica il segnale vocale "START". Il Cronometrista ferma il cronometro non appena l'Arbitro centrale pronuncia il segnale vocale "START".

5.7 **TERMINE** - All'atto in cui l'Atleta ha ultimato la distensione degli arti superiori completamente, l'Arbitro centrale fa il segnale mimico (movimento all'indietro dell'avambraccio) e trasmette il segnale vocale, "RACK", (vedi art. 2.13).

5.8 Dopo che il bilanciere è stato riposto sui supporti verticali, gli Arbitri annunciano la loro decisione per mezzo delle apposite luci:

5.9 **BIANCO**: per la "distensione valida".

5.10 **ROSSO**: per la "distensione non valida".





## Art. 5 - L'Arbitro alla Panca



5.15 Solo l'Atleta o i Caricatori (*Spotters*) possono spostare il bilanciere in una nuova posizione sui supporti verticali. In questo caso, il Cronometrista, non deve fermare il cronometro. Compete all'Allenatore o all'Atleta, chiedere quest'azione al momento opportuno.





## Art. 6 - L'abbigliamento personale dell'Atleta



Gli Atleti devono presentarsi in gara con indumenti decorosi e consoni. L'equipaggiamento al completo deve avere le seguenti caratteristiche:

6.1. Il costume da gara deve essere monopezzo, a manica corta e aderente:

- a) può essere di qualsiasi colore;
- b) su esso possono essere apposti stemmi, emblemi, logotipi e/o iscrizioni dell'Associazione/Società di appartenenza;
- c) il nome dell'Atleta può essere apposto su qualsiasi indumento o equipaggiamento. Tutto ciò che può risultare indecoroso o che possa ledere l'immagine dello sport è vietato.
- d) le spalline del costume di gara devono essere indossate durante tutti i sollevamenti dell'Atleta.



## Art. 6 - L'abbigliamento personale dell'Atleta



6.2 Le calzature - Gli Atleti devono indossare scarpe sportive. Scarpe specifiche da Pesista sono ammesse.

6.3 Il reggiseno - Non sono consentiti irrigidimenti, riempimenti o ferretti di sorta atti a rinforzarlo.

6.4 La cintura - Gli Atleti possono indossare una cintura. Essa deve essere indossata sopra il costume di gara. L'altezza massima della cintura è di dodici (12) cm.

6.5 I guanti - Gli Atleti possono indossare, esclusivamente, guanti da ciclista e senza dita.



## Art. 6 - L'abbigliamento personale dell'Atleta



### 6.6 Fasce, cerotti adesivi e bende

Il Medico ufficiale della gara o il personale paramedico in servizio, possono applicare bendature sulle ferite del corpo dell'Atleta, sempre che queste non portino vantaggio nell'esecuzione della distensione.

a) Le fasce sono coperture non adesive realizzate in diversi materiali, tra cui, i più comuni sono garza, crepe medica, neoprene/gomma o pelle. Per la lunghezza delle fasce non è fissato alcun limite.

Le fasce applicate ai polsi non devono coprire un'area superiore a cento (100) mm siano esse applicate sulla pelle o sul *body aderente*.

È consentito l'uso di fasce sulla superficie sia interna che esterna delle mani e possono essere attaccate al polso.

Le fasce non devono essere mai attaccate al bilanciere. Sui gomiti non è consentito indossare alcuna fascia o prodotto sostitutivo.





## Art. 6 - L'abbigliamento personale dell'Atleta



### 6.6 Fasce, cerotti adesivi e bende

b) I **cerotti adesivi** sono delle fasce adesive di dimensioni ridotte che normalmente sono realizzati in tessuto, plastica o in lattice con un cuscinetto assorbente. **Essi possono essere indossati per proteggere piccole ferite, secondo necessità, ma non sui gomiti. I cerotti indossati sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita. I cerotti non devono mai essere attaccati al bilanciere.**





## Art. 6 - L'abbigliamento personale dell'Atleta



### 6.6 Fasce, cerotti adesivi e bende

c) **Le bende** sono realizzate in cotone rigido o in *rayon* e sono conosciute come bende Atletiche, mediche e/o sportive.

Le bende possono essere anche bende adesive elastiche (*Kinesio*). Si tratta di strisce adesive elastiche in cotone di vari colori.

**Le bende indossate sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita.**

**Le bende indossate sulla superficie sia interna che esterna delle mani possono essere attaccate al polso. Bende o prodotti sostitutivi non devono mai essere attaccate al bilanciere.**

**Sui gomiti non è consentito indossare alcuna benda o prodotto sostitutivo.**

**La benda può essere indossata sotto ogni capo dell'abbigliamento dell'Atleta comprese altre fasce su qualsiasi parte del corpo, ad eccezione dei gomiti.**





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Art. 7 - L'attrezzatura della gara



### 7.1 La Panca deve avere le seguenti caratteristiche:

- a) essere omologata;
- b) essere costruita con materiali resistenti;
- c) assicurare massima stabilità.

### 7.2 La Panca deve avere le seguenti dimensioni:

- a) lunghezza massima centoventidue (122) cm ;
- b) larghezza da ventinove (29) cm a trentadue (32) cm;
- c) altezza da quarantacinque (45) cm a cinquanta (50) cm, misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della Panca, senza che essa sia schiacciata.

### IMPORTANTE

L'area di gara [quattro (4) m X quattro (4) m] deve essere delimitata sul pavimento in assenza di una pedana adeguata su cui posare la Panca. Nella sala di gara deve essere prevista un'area riservata all'Allenatore, unico soggetto a rappresentare l'Atleta in gara. L'area riservata non deve in alcun modo interferire con il normale svolgimento della gara.



Segue >>



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Art. 8 - I supporti verticali per il bilanciere



8.1 L'altezza dei supporti verticali per il bilanciere devono essere regolabili della misura compresa tra ottanta (80) cm a cento (100) cm, misurati dal piano di appoggio della Panca alla barra posizionata sugli appoggi verticali.

8.2 La distanza minima tra le due facce interne dei supporti verticali deve essere di centodieci 110 cm.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Art. 9 - Il bilanciere



9.1 In tutte le gare di Distensione su Panca, organizzate sotto l'egida della F.I.P.E., si devono utilizzare solo i bilancieri omologati dall'I.W.F.

9.2 Il bilanciere è formato dai seguenti elementi: la barra, i dischi e i morsetti ferma dischi.

9.3 La barra è uguale sia per gli uomini che per le donne e pesa venti (20) kg.

9.4 Il bilanciere non può essere sostituito durante il corso della gara. Tuttavia, qualora gli Arbitri rilevino che esso sia piegato e/o danneggiato deve essere sostituito.





FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## Art. 10 - La cerimonia di Premiazione



La Cerimonia di Premiazione è parte integrante di ogni gara. È fatto obbligo agli Atleti e ai Tecnici di presenziare in tuta Sociale e/o divisa di rappresentanza dell'Associazione/Società di appartenenza.

L'Atleta o il Tecnico, inosservante della prescrizione, è escluso dalla Premiazione.



## Art. 11 - I Caricatori (*Spotters*)



11.1 E' compito dell'Organizzazione provvedere al reclutamento di un minimo di tre persone incaricate al servizio della Panca. Esse devono essere maggiorenni e di provata esperienza nel loro compito.

11.2 I Caricatori (*Spotters*) devono garantire la sicurezza, sia durante il corso del caricamento del bilanciere, che durante l'esecuzione della distensione da parte dell'Atleta. I due caricatori laterali hanno il compito di accompagnare il movimento del bilanciere senza entrare in contatto con esso, mentre il centrale, posizionato dietro alla panca, avrà il compito di aiutare l'Atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi e a riposizionarlo su quest'ultimi al termine della prova.

11.3 Il loro abbigliamento deve essere decoroso e consono.





## Art. 12 - In caso di parità



### 12.1 In caso di parità si adotta il seguente criterio:

- kg sollevati
- minor peso corporeo
- n° di gara
- chi ha sollevato per primo.





## Calendario gare 2015 - Distensione su Panca



Sabato 4 aprile 2015 - Parma

Campionati Italiani di Pesistica Paralimpica

*(Termine ultimo)* Domenica 12 aprile 2015 - Sedi regionali

Coppa Italia di Distensione su Panca

*(classifica d'ufficio)*

Campionati Italiani Master di Distensione su Panca

*(classifica d'ufficio)*

*Gare di Qualificazione ai Campionati Italiani Assoluti di Distensione su Panca*

Domenica 27 settembre 2015 - Sedi regionali

Qualificazione Campionati Italiani Assoluti

Sabato 14 novembre 2015 - (da assegnare)

Campionati Italiani Assoluti di Distensione su Panca

Campionati Italiani di Pesistica Paralimpica





## Classifiche - Distensione su Panca



Coppa Italia di Distensione su Panca  
(*classifica d'ufficio*)

Esordienti / Under 17 / Juniores / Seniores  
classifiche separate per classe d'età con punteggio  
"Sinclair"

M45 / M55 / M65 / M65+  
punteggio "Sinclair" + Coefficiente Malone-Meltzer

---

*Ranking List* - Qualificazione Campionati Italiani  
Assoluti di Distensione su Panca

L'Atleta sarà posizionato nella categoria di  
appartenenza e classificato sulla base dei kg  
sollevati

