



4° MEETING NAZIONALE CNUG & CRUG 2016 // 30 - 31 gennaio 2016

Regolamento Tecnico di Distensione su Panca 2013 - 2016



Fiumicino (RM)
30 - 31 gennaio 2016

TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG





4° MEETING NAZIONALE CNUG & CRUG 2016 // 30 - 31 gennaio 2016



Principali novità introdotte dal nuovo Regolamento Tecnico

Il sistema a *ROUND*

Lo *START* e il *RACK*

Il fermo al petto

I cambi (*passaggi*)

TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG





4° MEETING NAZIONALE CNUG & CRUG 2016 // 30 - 31 gennaio 2016

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 dal 14° al 15° anno
Under 17 dal 16° al 17° anno
Juniores dal 18° al 20° anno
Seniores dal 21° anno in poi
Master "45" dal 41° al 45° anno
Master "55" dal 46° al 55° anno
Master "65" dal 56° al 65° anno
Master "65+" oltre il 65° anno

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+



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG



Art. 2 - Norme per l'esercizio

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" secondi di tempo.

In difetto la prova è dichiarata non valida.

2.7 Il passo dell'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libero

2.8 E' ammessa l'impugnatura a gancio (*hooking*).

2.9 E' riservata, esclusivamente, agli Aiutanti/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 3 (tre).



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Art. 2 - Norme per l'esercizio

In deroga all'articolo 2.9

Comunicato Federale n. 9 – 26 maggio 2015

Quadriennio Olimpico 2013-2016

È stata fornito un chiarimento circa la modalità di utilizzo degli "Spotters" nelle gare di Distensione su Panca e di Pesistica Paralimpica: **all'atto del peso gli Atleti o i loro accompagnatori dovranno fornire il nominativo di un Tesserato alla FIPF** (non è importante che sia tesserato per la stessa Società dell'Atleta) **il quale sarà l'unico autorizzato ad entrare nell'area di gara ed a svolgere per quell'Atleta le funzioni previste dal Regolamento.** Al fine di agevolare e favorire gli ingressi nella predetta area di gara, il Comitato Organizzatore della Manifestazione Sportiva dovrà dotare gli stessi di apposito cartellino di riconoscimento.



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Art. 2 - Norme per l'esercizio

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".

2.12 Dopo aver ricevuto il segnale, l'Atleta deve abbassare il bilanciere sul petto, mantenerlo immobile su di esso e, poi, sollevarlo con una uguale distensione delle braccia, fino alla loro massima e completa estensione.

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





TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Art. 2 - Norme per l'esercizio

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.

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



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Art. 3 – Movimenti non corretti

- L'inosservanza dei segnali arbitrali, all'inizio o al termine della distensione.
- Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto dopo che questo è rimasto immobile.
- Variare l'impugnatura del bilanciere durante il sollevamento.
- Portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.
- Sollevare i glutei dalla Panca.
- Sollevare il capo dalla Panca.
- Perdita di contatto dal suolo di entrambi o uno dei piedi.
- L'estensione non simultanea (asincrona) delle braccia.

Art. 3 – Movimenti non corretti

- Qualsiasi movimento verso il basso durante la fase di distensione del bilanciere.
- Distensione incompleta o irregolare delle braccia al completamento del sollevamento.
- Il contatto con il bilanciere da parte degli Aiutanti/Caricatori tra i due segnali dell'Arbitro centrale.
- Il deliberato contatto tra il bilanciere e i supporti, per rendere la distensione più facile.
- Il bilanciere non deve fermarsi né durante la discesa al petto, né durante la risalita.
- Le braccia dell'Atleta devono estendersi con la stessa velocità e i gomiti devono fermarsi insieme, tuttavia la barra può non essere completamente orizzontale.
- Non effettuare il fermo al petto previsto (Vedi art. 2.14).



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG



Art. 4 – Lo svolgimento della gara il sistema a round

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

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.



Art. 4 - Lo svolgimento della gara con 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 kg 7 (sette), a quello originariamente dichiarato.

4.4 Eseguita la prova, l'Atleta, o il suo Allenatore, deve immediatamente 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 1 (uno) 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.



4° MEETING NAZIONALE CNUG & CRUG 2016 // 30 - 31 gennaio 2016

Art. 4 - Lo svolgimento della gara con il Sistema a ROUND

4.6 Nella prova del terzo Round sono permessi 2 (due) cambi. Il cambio può essere superiore o inferiore rispetto a quello dichiarato ma 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.



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG



Art. 4 - Lo svolgimento della gara con 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 è dovuto a un caricamento errato del bilanciere, e la prova non è iniziata all'Atleta è concessa l'opzione di continuare o di ripetere la prova alla fine del Round.** In qualsiasi 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.



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

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"**.

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 gli Aiutanti/Caricatori 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.



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Art. 6 – L'abbigliamento 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:

- può essere di qualsiasi colore;
- su esso possono essere apposti stemmi, emblemi, logotipi e/o iscrizioni dell'Associazione/Società di appartenenza;
- 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.
- le spalline del costume di gara devono essere indossate durante tutti i sollevamenti dell'Atleta.



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Art. 6 – L' abbigliamento 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 cm 12.**

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

Art. 6 – L'abbigliamento 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.**



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Art. 6 – L'abbigliamento 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 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.**



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

L'area di gara (4 m x 4 m) deve essere delimitata sul pavimento in assenza di una pedana adeguata su cui poggiare la Panca. **Nella sala di gara deve essere prevista un'area riservata all'Allenatore/Tecnico.** Essa non deve in alcun modo interferire con il normale svolgimento della gara.



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Art. 8 – I supporti verticali per il bilanciere

- 8.1.** L'altezza dei supporti verticali per il bilanciere (regolabili e non regolabili), deve essere della misura compresa tra cm 80 e cm 100, 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 cm 110.



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 **kg 20.**

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.



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.



TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG





4° MEETING NAZIONALE CNUG & CRUG 2016 // 30 - 31 gennaio 2016



DISTENSIONE SU PANCA
REGOLAMENTO
TECNICO 2013 - 2016

TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Calendario gare 2016 Distensione su Panca

25-28 Febbraio 2016 – Kuala Lumpur (MAL)
IPC Powerlifting World Cup Kuala Lumpur

t.u. Domenica 28 febbraio 2016 – Sedi regionali
Coppa Italia ES/U17/JU/SE 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 22 maggio 2016 - Parma
Coppa Italia Nazionale di Pesistica Paralimpica

t. u. Domenica 22 maggio 2016 – Sedi regionali
Qualificazione Campionati italiani Assoluti di Distensione su Panca





4° MEETING NAZIONALE CNUG & CRUG 2016 // 30 - 31 gennaio 2016



DISTENSIONE SU PANCA
REGOLAMENTO
TECNICO 2013 - 2016

TECNICO 2013 - 2016

Contributo di Angelo Dalla Silvestra, Componente CNUG

Classifiche Distensione su Panca

Sabato 25 giugno 2016 - (da assegnare)

Campionati italiani Assoluti di Distensione su Panca

Campionati Italiani di Pesistica Paralimpica

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+

classifiche separate per classe d'età con
punteggio "Sinclair" + Coefficiente Malone-Meltzer.

**Ranking List Qualificazione Campionati italiani Assoluti
di Distensione su Panca**

L'Atleta verrà collocato nella categoria di appartenenza

Classifica sui kg sollevati

