



REGOLAMENTO TECNICO 2012

Regolamento Tecnico Palestriadi 2012

	NORME GENERALI	pag. 3
1.	PROGRAMMA DELLA GARA	pag. 3
1.1	I cinque esercizi	pag. 3
1.2	Partecipanti	pag. 4
2.	REGOLAMENTO TECNICO	pag. 4
2.1	Norme Generali	pag. 4
2.2	La Corsa su Treadmill	pag. 4
2.3	La Corsa su Bike Stazionaria	pag. 4
2.4	Le Trazioni (avanti) alla Lat Machine	pag. 5
2.5	Le Distensioni su Panca orizzontale	pag. 6
2.6	Le Girate + Spinte	pag. 7
3.	SVOLGIMENTO DELLA GARA	pag. 7
3.1	Operazioni di Accredito / Peso	pag. 7
3.2	Svolgimento della gara	pag. 8
4.	ATTREZZATURA DI GARA	pag. 8
4.1	Il Treadmill per la prova di Corsa	pag. 8
4.2	La Bike Stazionaria per la prova di Corsa	pag. 8
4.3	La Lat Machine per la prova di Trazione	pag. 8
4.4	La Panca per la Distensione	pag. 8
4.5	La Pedana per le Girate + Spinte	pag. 9
4.6	Il Bilanciere	pag. 9
4.7	Le Bilance	pag. 9
5.	ABBIGLIAMENTO DEI CONCORRENTI	pag. 9
5.1	Costume	pag. 9
5.2	Calzature	pag. 10
5.3	Fasce, Bende, Cerotti e Cinture	pag. 10
6.	CLASSIFICAZIONE DELLE SQUADRE E PREMIAZIONI	pag. 10
6.1	Classificazione delle squadre	pag. 10
6.2	Premiazioni	pag. 10

NORME GENERALI

- a) PALESTRIADI è un evento ideato ed organizzato dalla FIPE che ne detiene i diritti di titolarità ed immagine;
- b) PALESTRIADI è una gara promozionale di fitness a squadre “OPEN”, aperta ad Atleti maggiorenni:
 - Tesserati alla FIPE (Tecnici, Atleti Agonisti, Non Agonisti, etc.);
 - Tesserati per altre Federazioni Sportive Nazionali e Discipline Sportive riconosciute dal CONI;
 - Tesserati per Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI;
 - Semplici appassionati di fitness;
- c) La partecipazione alle PALESTRIADI è gratuita;
- d) Ogni Squadra deve essere composta da 5 elementi di cui almeno un' Atleta donna. Si possono iscrivere una o più riserve, purché sia fatta salva la condizione che in caso di sostituzione di un titolare sia garantita comunque la partecipazione nella squadra di almeno un' Atleta donna;
- e) L'iscrizione deve essere effettuata dal Capitano di ogni singola Squadra (può essere o un Atleta partecipante o un accompagnatore) utilizzando il modello predisposto dalla FIPE che deve pervenire alla Segreteria Federale FIPE entro il 5 ottobre 2012 via mail (visconti.garenazionali@federpesistica.it; ferrocchi.garenazionali@federpesistica.it) via fax (06/3685.8660) o per posta ordinaria (Segreteria FIPE, Viale Tiziano 70 - 00196 ROMA);
- f) Ogni Squadra deve avere una denominazione precisa indicata nel modulo d'iscrizione; in caso di denominazioni uguali pervenute da soggetti diversi, la prima pervenuta in ordine di tempo avrà garantita la denominazione originale, a quelle pervenute successivamente sarà aggiunto il numerale (es: ITALIA, ITALIA II, ITALIA III, etc.etc.);
- g) Le Palestre, Società ed Associazioni Sportive, già costituite ufficialmente, possono utilizzare la propria denominazione ufficiale per la squadra che intendono iscrivere ed in caso vogliano presentare più squadre possono aggiungere il numerale (Es: ASD VIRTUS, ASD VIRTUS I, ASD VIRTUS II, etc. etc.);
- h) Gli Atleti non tesserati FIPE devono presentarsi in sede di gara muniti di certificazione di idoneità fisica rilasciata dal medico di base e consegnarla agli Ufficiali di Gara della FIPE all'atto delle operazioni di accredito;
- i) Ogni Atleta può gareggiare in una sola delle 5 discipline previste dichiarandola al momento delle operazioni di peso;
- j) Nel caso in cui la squadra si presenti incompleta, nel numero minimo di 5 Atleti, alle operazioni di peso, sarà esclusa dalla gara;
- k) La FIPE garantirà per i non tesserati FIPE la copertura assicurativa contro gli infortuni prevista per l'attività non agonistica;
- l) Non sono previsti rimborsi né contributi di partecipazione da parte della FIPE.

I PROGRAMMA DELLA GARA

I.1 CINQUE ESERCIZI

I.1.1 La gara prevede 5 esercizi che devono essere eseguiti contemporaneamente dai 5 componenti di ogni singola squadra (in ogni squadra deve essere inserita obbligatoriamente almeno un' Atleta donna).

I 5 esercizi sono:

- a) La corsa su TREADMILL
- b) La corsa su BIKE STAZIONARIA
- c) Le trazioni (avanti) alla LAT MACHINE
- d) Le distensioni su PANCA ORIZZONTALE
- e) Le GIRATE + SPINTE

1.2 PARTECIPANTI

- 1.2.1 Ogni Squadra deve essere composta da 5 elementi di cui almeno un' Atleta donna.
- 1.2.2 Ogni Squadra può iscrivere una o più riserve, purché sia fatta salva la condizione che in caso di sostituzione di un titolare sia garantita comunque la partecipazione nella squadra di almeno un' Atleta donna.
- 1.2.3 Possono prendere parte alla gara solo Atleti maggiorenni.
- 1.2.4 Non sono previste suddivisioni in categorie di peso personale e classi d'età.

2 REGOLAMENTO TECNICO

2.1 NORME GENERALI

- 2.1.1 Al termine delle operazioni di peso viene stilata la sequenza di entrata in gara delle squadre.
- 2.1.2 Sulla base di questa sequenza gli Ufficiali di Gara gestiscono l'accesso delle Squadre alla zona di warm-up ufficiale.
- 2.1.3 I 5 esercizi si svolgono simultaneamente.
- 2.1.4 Dal momento della chiamata ufficiale da parte dello speaker i 5 Atleti hanno a disposizione 1 minuto di tempo per raggiungere ed eventualmente regolare le rispettive attrezzature; al termine di questo minuto decorrono i 5 minuti effettivi di gara. Gli ultimi 5 secondi precedenti l'inizio dei 5 minuti effettivi di gara sono scanditi, dagli Arbitri presenti nelle 5 postazioni, con l'ausilio delle cinque dita della mano destra.

2.2 LA CORSA SU TREADMILL

- 2.2.1 L'Atleta ha a disposizione 5 minuti di tempo per percorrere la maggiore distanza possibile.
- 2.2.2 L'Atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve salire sulla pedana scorrevole del Treadmill ed attendere che il cronometro arrivi agli ultimi 5 minuti per iniziare la prova facendo avviare il Treadmill; da questo momento è libero di regolare a suo piacimento la velocità di scorrimento del nastro trasportatore. La distanza percorsa, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prova, comincia ad essere calcolata non appena il cronometro segna gli ultimi 5 minuti e l'attrezzo viene avviato. A conclusione dei 5 minuti l'Atleta deve rallentare la sua corsa e fermarsi nell'arco di 10 secondi.
- 2.2.3 Il segnale della fine dei 5 minuti di durata della prova viene comunicato dall'Arbitro che deve dire "STOP" e indicare all'Atleta di fermare la corsa del Treadmill.
- 2.2.4 Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando i metri percorsi per il coefficiente X (X per le femmine). Il risultato deve essere arrotondato.
- 2.2.5 Non è consentito l'utilizzo degli appoggi per le mani per trarne vantaggio nella corsa.
- 2.2.6 Non è consentito, in caso di necessità, l'utilizzo delle guide laterali del Treadmill poggiandovi entrambi i piedi, senza avere fermato la corsa del nastro trasportatore utilizzando lo STOP dell'attrezzo.

2.3 LA CORSA SU BIKE STAZIONARIA

- 2.3.1 L'Atleta ha a disposizione 5 minuti di tempo per percorrere la maggiore distanza possibile.
- 2.3.2 L'Atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve salire sulla Bike (dopo avere regolato l'altezza del sellino e del manubrio) ed attendere che il cronometro arrivi agli ultimi 5 minuti per iniziare la prova cominciando ad agire sui pedali; da questo momento è libero di regolare a suo piacimento la velocità di pedalata. La distanza percorsa, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prova, comincia ad essere calcolata non appena il cronometro segna gli ultimi 5 minuti e viene avviata la pedalata. A conclusione dei 5 minuti l'Atleta deve rallentare la sua pedalata e fermarsi nell'arco di 10 secondi.
- 2.3.3 Il segnale della fine dei 5 minuti di durata della prova, viene comunicato dall'Arbitri che deve dire "STOP" e indicare all'Atleta di fermare la pedalata sulla Bike.
- 2.3.4 Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando il numero di pedalate effettuate nei 5 minuti per il coefficiente X (X per le femmine). Il risultato viene arrotondato.

- 2.3.5 Non è consentito staccare entrambe le mani dal manubrio.
- 2.3.6 Non è consentita la discesa dall'attrezzo prima che siano trascorsi i 5 minuti della prova.
- 2.3.7 Non è consentito l'avvio della pedalata prima che il cronometro segni gli ultimi 5 minuti.

2.4 LE TRAZIONI (AVANTI) ALLA LAT MACHINE

- 2.4.1 La prova, della durata complessiva pari a 5 minuti, è così suddivisa:
 - a) 1 minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari all'80% del proprio peso personale (50% per le donne).
 - b) 3 minuti di pausa di recupero.
 - c) 1 minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari all'80% del proprio peso personale (50% per le donne).
- 2.4.2 L'Atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve posizionarsi sul sedile della Lat Machine dopo avere regolato convenientemente sia l'altezza del sedile che il fermo per le ginocchia. Deve attendere che il cronometro arrivi agli ultimi 5 minuti per iniziare la prima parte della prova; il peso è già bloccato all'80% del proprio peso personale (50% per le donne). Per essere considerata valida la trazione della sbarra deve arrivare al di sotto del mento e fino all'altezza delle spalle. Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prima parte della prova, cominciano ad essere sommate dopo che il cronometro segni gli ultimi 5 minuti e fino a che non segni 4 minuti (si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili). A conclusione della prima parte di esercizio, l'Atleta deve rimanere seduto dopo avere accompagnato diligentemente la sbarra ad inizio corsa. A questo punto, per 3 minuti, il concorrente recupera le energie per affrontare la seconda parte dell'esercizio con il peso sempre bloccato all'80% del proprio peso personale (50% per le donne). Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della seconda parte della prova, cominciano ad essere sommate dopo che il cronometro segni l'ultimo minuto e fino a che non arriva a zero (0). Anche in questa seconda parte di prova, si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili.
- 2.4.3 L'Atleta impugna la sbarra della Lat Machine con un passo non inferiore ad 81 cm marcati sull'asta.
- 2.4.4 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dalla trazione iniziale fino al segnale arbitrale di stop, l'Atleta deve mantenere ben salda l'impugnatura della sbarra con le due mani.
- 2.4.5 L'abbandono e la variazione, anche accidentale, dell'impugnatura comporta lo stop della prova decretato dall'Arbitro. Le ripetizioni accumulate fino allo stop saranno comunque conteggiate e trasformate in punti.
- 2.4.6 L'Atleta durante le ripetizioni può fermarsi più volte, a suo piacimento, con le braccia completamente distese e la sbarra di trazione ad inizio corsa. Può poi riprendere ad effettuare le ripetizioni fino alla conclusione del minuto di tempo a sua disposizione.
- 2.4.7 Il segnale della fine del primo e dell'ultimo minuto di durata delle 2 serie, in cui è possibile sommare le ripetizioni, viene comunicato dall'Arbitro che deve dire "STOP" e indicare all'Atleta di riposizionare la sbarra ad inizio corsa.
- 2.4.8 Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando il totale delle ripetizioni eseguite nelle due serie per il coefficiente X. Il risultato viene arrotondato.
- 2.4.9 Non è consentito distendere completamente gli arti superiori alla fine di ogni ripetizione (fase eccentrica della trazione).
- 2.4.10 Nella fase concentrica della trazione, è necessario portare la sbarra al di sotto della linea immaginaria che unisce le articolazioni scapolo-omerali (articolazione della spalla).
- 2.4.11 Non è consentito lasciare o modificare l'impugnatura della sbarra durante l'esecuzione della prova.
- 2.4.12 Non è consentito il sollevamento dei glutei dal sedile durante l'esecuzione dell'esercizio.
- 2.4.13 Non è consentito toccare con l'asta della Lat Machine il telaio dell'attrezzo durante l'esecuzione della prova di trazione.

2.5 LE DISTENSIONI SU PANCA ORIZZONTALE

- 2.5.1 La prova, della durata complessiva pari a 5 minuti, è così suddivisa:
- a) 1 minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari all'80% del proprio peso personale (50% per le donne).
 - b) 3 minuti di pausa di recupero.
 - c) 1 minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari all'80% del proprio peso personale (50% per le donne).
- 2.5.2 L'Atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve posizionarsi sul sedile della panca orizzontale dopo avere regolato convenientemente l'altezza del bilanciere sugli appoggi della panca. Deve attendere che il cronometro arrivi agli ultimi 5 minuti per iniziare la prima parte della prova; il peso è già caricato all'80% del proprio peso personale (50% per le donne). Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prova, cominciano ad essere sommate dopo che il cronometro segna gli ultimi 5 minuti e fino a che quest'ultimo non segna 4 minuti (si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili). A conclusione della prima parte di esercizio, l'Atleta deve rimanere seduto dopo avere accompagnato diligentemente il bilanciere sugli appoggi. A questo punto, per 3 minuti, il concorrente recupera le energie per affrontare la seconda parte dell'esercizio con il peso bloccato all'80% del proprio peso personale (50% per le donne). Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della seconda parte della prova, cominciano ad essere sommate dopo che il cronometro segna l'ultimo minuto e fino a che quest'ultimo non arrivi a 0. Anche in questa seconda parte di prova, si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili.
- 2.5.3 L'Atleta impugna il bilanciere con un passo non inferiore ad 81 cm. marcati sull'asta.
- 2.5.4 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dalla partenza iniziale fino al segnale arbitrale di giù, l'Atleta dovrà mantenere ben salda l'impugnatura del bilanciere con le due mani.
- 2.5.5 La variazione, anche accidentale, dell'impugnatura sul bilanciere comporta lo stop della prova decretato dall'Arbitro. Le ripetizioni accumulate fino allo stop saranno comunque conteggiate e trasformate in punti.
- 2.5.6 L'Atleta durante le ripetizioni può fermarsi più volte, a suo piacimento, con le braccia completamente distese. Può poi riprendere ad effettuare le ripetizioni fino alla conclusione del minuto di tempo a sua disposizione.
- 2.5.7 Il segnale della fine del primo e dell'ultimo minuto di durata delle 2 serie, in cui è possibile sommare le ripetizioni, viene comunicato dall'Arbitro che deve dire "STOP" e indicare all'Atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi.
- 2.5.8 Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando il totale delle ripetizioni eseguite nelle due serie per il coefficiente X. Il risultato viene arrotondato.
- 2.5.9 Non è consentita la distensione parziale degli arti superiori alla fine di ogni ripetizione (fase concentrica dell'esercizio).
- 2.5.10 Nella fase eccentrica dell'esercizio (discesa del bilanciere verso il torace), è necessario toccare il torace con il bilanciere.
- 2.5.11 Non è consentito affondare il bilanciere sul torace per riceverne il ritorno elastico a favore della risalita.
- 2.5.12 Non è consentito lasciare o modificare per qualsiasi ragione l'impugnatura del bilanciere durante l'esecuzione della prova.
- 2.5.13 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dallo stacco iniziale fino al riposizionamento del bilanciere sugli appoggi, l'Atleta dovrà mantenere i seguenti punti di contatto con la panca: 1-Testa, 2-Spalle, 3-Glutei.
- 2.5.14 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dallo stacco iniziale fino al riposizionamento del bilanciere sugli appoggi, l'Atleta dovrà mantenere i piedi a contatto con la pedana. I piedi possono non essere in perfetto contatto con il suolo della pedana, ma è necessario che almeno il tallone o la punta restino costantemente in contatto con la pedana (se necessario si possono utilizzare dei rialzi per i piedi).

2.6 LE GIRATE + SPINTE

- 2.6.1 La prova, della durata complessiva pari a 5 minuti, è così suddivisa:
- 1 minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari all'80% del proprio peso personale (50% per le donne).
 - 3 minuti di pausa di recupero.
 - 1 minuto per effettuare il maggior numero di ripetizioni possibili con un carico pari all'80% del proprio peso personale (50% per le donne).
- 2.6.2 L'Atleta, dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), deve posizionarsi sulla pedana davanti al bilanciere in posizione eretta. Deve attendere che il cronometro arrivi agli ultimi 5 minuti per iniziare la prima parte della prova; il peso è già caricato all'80% del proprio peso personale (50% per le donne). Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della prova, cominceranno ad essere sommate dopo che il cronometro segnerà gli ultimi 5 minuti e fino a che non segni 4 minuti (si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili). A conclusione della prima parte di esercizio, l'Atleta deve rimanere in piedi davanti al bilanciere che dovrà essere riposizionato al centro della pedana. A questo punto, per 3 minuti, il concorrente recupera le energie per affrontare la seconda parte dell'esercizio con il peso bloccato all'80% del proprio peso personale (50% per le donne). Le ripetizioni effettuate, ai fini dell'attribuzione del punteggio della seconda parte della prova, cominciano ad essere sommate dopo che il cronometro segna l'ultimo minuto e fino a che non arrivi a 0. Anche in questa seconda parte di prova, si ha a disposizione 1 minuto di tempo per eseguire il massimo delle ripetizioni possibili.
- 2.6.3 L'Atleta impugna il bilanciere con un passo libero.
- 2.6.4 Il bilanciere deve essere prima sollevato sulle spalle (GIRATA) e successivamente sollevato al di sopra della testa (SPINTA) concludendo l'esercizio con gli arti inferiori e superiori completamente distesi. A questo punto l'Atleta deve riaccompagnare il bilanciere sulla pedana per effettuare la successiva ripetizione e così via. E' consentita qualsiasi tecnica per raggiungere questo obiettivo. Si può variare l'impugnatura tra la fase di girata e quella di spinta.
- 2.6.5 L'Atleta durante le ripetizioni può fermarsi più volte, a suo piacimento, assumendo una posizione eretta sulla pedana davanti al bilanciere. Può poi riprendere ad effettuare le ripetizioni fino alla conclusione del minuto di tempo a sua disposizione.
- 2.6.6 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dalla partenza iniziale fino al segnale arbitrale di STOP, l'Atleta non dovrà lasciare la pedana. Sarà consentito farlo solo per cospargere le mani con il carbonato di magnesio.
- 2.6.7 Il segnale della fine del primo e dell'ultimo minuto di durata delle 2 serie, in cui è possibile sommare le ripetizioni, viene comunicato dall'Arbitro che deve dire "STOP" e indicare all'Atleta di riposizionare il bilanciere sulla pedana.
- 2.6.8 Il punteggio realizzato si calcola moltiplicando il totale delle ripetizioni eseguite nelle due serie per il coefficiente X. Il risultato deve essere arrotondato.
- 2.6.9 Non è consentita la distensione incompleta degli arti inferiori e superiori alla fine di ogni ripetizione.
- 2.6.10 Non è consentito uscire con i piedi al di fuori della pedana (misura minima 2x2 e max 4x4).
- 2.6.11 Non è consentito far ricadere il bilanciere o parte di esso al di fuori della pedana.
- 2.6.12 E' necessario concludere l'esercizio con: piedi, tronco e bilanciere allineati sullo stesso piano frontale.

3 SVOLGIMENTO DELLA GARA

3.1 OPERAZIONI DI ACCREDITO / PESO

- 3.1.1 Le operazioni di accredito e di peso si svolgono secondo il programma di gara definitivo pubblicato dopo la scadenza delle iscrizioni.
- 3.1.2 Tutti i componenti della squadra (comprese le eventuali riserve) devono sottoporsi alle operazioni di accredito. I concorrenti devono dimostrare la loro identità presentando agli Arbitri un documento d'identità in corso di validità e, per i tesserati FIPE la tessera federale personale. In questa fase deve essere comunicata la composizione della squadra: ogni concorrente deve scegliere l'esercizio che andrà ad effettuare in gara, che sarà lo stesso in caso di svolgimento della

gara su più manches. Le riserve non sono tenute a comunicare in questa fase l'esercizio nel quale si cimenteranno.

- 3.1.3 Soltanto i 3 Atleti che effettuano le tre prove di forza (*Lat Machine, Distensione su Panca e Girate+Spinte*) e tutte le eventuali riserve (*che possono sostituire qualsiasi componente la squadra*), si sottopongono alle operazioni di peso al fine di stabilire il carico che dovranno utilizzare nelle tre prove di forza.

Tale carico è così calcolato:

a) UOMINI - 80% del peso personale (*arrotondato per eccesso al kg. successivo*);

b) DONNE - 50% del peso personale (*arrotondato per eccesso al kg. successivo*).

- 3.1.4 Il peso corporeo ed il relativo carico (*arrotondato per eccesso*) vengono registrati dagli Arbitri negli appositi moduli e riportati in un cartellino che viene rilasciato al singolo Atleta, il quale firma la copia che rimane agli Ufficiali di Gara. Ciascun Atleta ha la responsabilità di verificare all'atto delle operazioni di Peso l'esattezza dei dati riportati sul suo cartellino.

- 3.1.5 La lista ufficiale delle squadre viene pubblicata solo quando tutti i concorrenti hanno effettuato le operazioni di accredito e di peso.

3.2 SVOLGIMENTO DELLA GARA

- 3.2.1 10 minuti prima dell'inizio ufficiale della competizione lo speaker comunica il nome della squadra che entra in gara ed il nome di quella che entrerà immediatamente dopo e che può accedere al warm-up ufficiale.

- 3.2.2 E' possibile effettuare sostituzioni di uno o più concorrenti fino al momento in cui lo speaker effettua la chiamata finale per l'entrata in campo della squadra (*ultimi 6 minuti*); il Capitano della squadra deve comunicarlo al Segretario di Gara firmando nell'apposito spazio del cartellino della squadra.

- 3.2.3 Dopo la chiamata ufficiale sul campo di gara da parte dello speaker ed il conseguente avvio del cronometro (*6 minuti a decrescere*), gli Atleti devono occupare le rispettive postazioni nell'area di gara posizionandosi sugli attrezzi e, dopo avere effettuato le opportune regolazioni, devono attendere che il cronometro arrivi agli ultimi 5 minuti per iniziare ciascuno la propria prova. Solo da questo momento parte la prova ufficiale e i punti registrati sul Treadmill, sulla Bike Stazionaria, le ripetizioni effettuate sulla Panca, sulla Lat Machine e nella prova di Girate+Spinte, cominciano ad essere sommati ai fini dell'attribuzione del punteggio totale della prova della squadra.

4 ATTREZZATURA DI GARA

4.1 IL TREADMILL PER LA PROVA DI CORSA

- 4.1.1 Il Treadmill utilizzato per le PALESTRIADI, deve essere OMOLOGATO dalla FIPE.

4.2 LA BIKE STAZIONARIA PER LA PROVA DI CORSA

- 4.2.1 La Bike Stazionaria utilizzata per le PALESTRIADI, deve essere OMOLOGATA dalla FIPE.

4.3 LA LAT MACHINE PER LA PROVA DI TRAZIONE

- 4.3.1 La Lat Machine utilizzato per le PALESTRIADI, deve essere OMOLOGATO dalla FIPE.

4.4 LA PANCA PER LA DISTENSIONE

- 4.4.1 La Panca per la Distensione utilizzata per le PALESTRIADI, deve essere OMOLOGATA dalla FIPE.

- 4.4.2 La panca deve essere di robusta costruzione e di provata stabilità, ben piana e livellata ed avere le seguenti dimensioni:

a) Lunghezza massima 122 centimetri.

b) Larghezza da 29 a 32 centimetri.

c) Altezza da 42 a 45 centimetri misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della panca.

d) L'altezza degli appoggi su panca (misurata dal pavimento della pedana fino al bilanciamento poggiato) deve poter essere variata da 82 a 100 centimetri con un incremento massimo tra un'altezza e l'altra di 5 centimetri.

e) Distanza minima tra gli appoggi 110 centimetri.

4.5 LA PEDANA PER LE GIRATE + SPINTE

- 4.5.1 La Pedana deve essere perfettamente piana ed avere forma rettangolare o quadrata con dimensioni minime pari a mt. 2x2 e massime pari a mt. 4x4.
- 4.5.2 Può essere costruita con qualunque materiale e, al limite, soltanto disegnata su di una superficie perfettamente piana nel rispetto delle misure minime e massime descritte al punto precedente.

4.6 IL BILANCIERE

4.6.1 Per tutte le gare di PALESTRIADI sotto la giurisdizione della FIPE si possono utilizzare solo i bilancieri conformi alle specifiche dell'I.W.F. (Federazione Internazionale di Pesistica).

4.6.2 Il bilanciere è formato dall'**asta**, dai **dischi** e dai **morsetti fermadischi**.

- L'**asta** degli uomini pesa 20 kg. e quella delle donne 15 kg.

- I **dischi** devono rispettare le seguenti specifiche:

a) devono essere dei seguenti pesi e colori:

25 kg ROSSO	20 kg BLU	15 kg GIALLO	10 kg VERDE	5 kg BIANCO	2,5 kg ROSSO	2 kg BLU	1 kg VERDE	0.5 kg BIANCO
----------------	--------------	-----------------	----------------	----------------	-----------------	-------------	---------------	------------------

b) il diametro dei dischi più grandi deve essere di 450 mm. con un margine di tolleranza di ± 1 mm.;

c) i dischi da 450 mm. devono essere ricoperti in gomma o plastica e verniciati su entrambi i lati con colori indelebili o dipinti almeno sui bordi;

d) i dischi più leggeri di 10 kg. possono essere di metallo o altri materiali autorizzati;

e) tutti i dischi devono riportare una chiara indicazione del peso.

- I **morsetti fermadischi**, del peso di 2,5 kg ciascuno (sia per gli uomini che per le donne), servono per assicurare i dischi all'asta.

4.6.3 Il margine di tolleranza sul peso di ogni singolo elemento che pesi più di 5 kg. deve essere + 0,1% e - 0,05%. Per gli elementi che pesano 5 kg. o meno, il margine di tolleranza deve essere +10 grammi e - 0 grammi.

4.6.4 L'asta deve essere caricata posizionando i dischi più grandi e pesanti all'interno e i dischi più piccoli in ordine decrescente di peso verso l'esterno. Devono essere caricati in modo da permettere agli Arbitri di leggere il peso indicato su ogni disco. Devono essere fermati alla barra mediante i morsetti fermadischi.

4.7 LE BILANCE

3.7.1 Per le PALESTRIADI, le bilance hanno una capacità di pesata di 200 kg.

5 ABBIGLIAMENTO DEI CONCORRENTI

5.1 COSTUME

5.1.1 Può essere intero o a due pezzi;

Deve essere aderente;

Deve essere senza colletto;

Può essere di qualsiasi colore;

Non deve coprire i gomiti.

5.1.2 E' possibile indossare una maglietta sotto il costume. Le maniche non devono coprire i gomiti.

La maglietta deve essere senza colletto. Un *body* aderente o calzoncini da ciclista possono essere indossati sotto o sopra il costume.

5.1.3 Al posto del costume è possibile indossare una maglietta con dei calzoncini (rispettando sempre i comma 4.1.1 e 4.1.2) .

5.2 CALZATURE

5.2.1 I concorrenti possono indossare qualsiasi tipo di calzature.

- 5.2.2 Le scarpe possono essere di qualsiasi materiale o combinazione di materiali.
- 5.2.3 Non esiste un'altezza minima o massima delle soles.
- 5.2.4 Non ci sono restrizioni riguardo alla forma delle scarpe.

5.3 FASCE, BENDE, CEROTTI e CINTURE

- 5.3.1 Fasce, bende o cerotti possono essere indossati ai polsi, alle ginocchia e sulle mani. Bende o cerotti possono essere indossati sulle dita o sui pollici.
- 5.3.2 Le fasce possono essere di garza, stoffa o pelle.
- 5.3.3 Le fasce ai polsi non devono coprire più di 100 mm. di pelle.
- 5.3.4 Le fasce alle ginocchia non devono coprire più di 300 mm. di pelle.
- 5.3.5 Non esiste un limite per la lunghezza delle fasce.
- 5.3.6 Le cinture, di qualsiasi materiale e forma, devono avere un'altezza massima di 150 mm.
- 5.3.7 È consentito l'uso di cerotti o bende sia sulla superficie interna che esterna delle mani. Tali cerotti o bende possono essere attaccati al polso, ma non al bilanciere o alla sbarra per le trazioni al Lat Machine.
- 5.3.8 Sono consentiti i cerotti sulle dita, ma non devono sporgere oltre la punta delle dita.
- 5.3.9 Per proteggere il palmo delle mani, è consentito usare speciali guanti senza dita (*per esempio: guanti da ciclista*). Tali guanti possono coprire solo la prima falange delle dita.
- 5.3.10 Non sono consentite fasce o suoi sostituti a coprire i gomiti.
Nota: In caso di ferita, il medico in servizio può applicare cerotti su una qualsiasi parte sanguinante del corpo.
- 5.3.11 Su ogni singolo capo d'abbigliamento dell'Atleta, la FIPE consente l'identificazione del produttore e/o dello sponsor.
- 5.3.12 È consentito l'utilizzo di magnesio sulle mani, messo a disposizione dagli organizzatori.

6 CLASSIFICAZIONE DELLE SQUADRE E PREMIAZIONI

6.1 CLASSIFICAZIONE DELLE SQUADRE

- 6.1.1 La classifica di ogni fase viene redatta sommando per ciascuna squadra i punti ottenuti dagli Atleti nei singoli esercizi.
(*La formula della gara verrà comunicata nel programma definitivo della gara*)
- 6.1.2 A parità di punteggio tra 2 o più squadre prevale la squadra che ha l'età media più bassa, calcolata sulla base dell'anno, mese e giorno di nascita. In caso di ulteriore parità si procede tramite sorteggio.
- 6.1.3 La squadra prima classificata nella ranking finale vince il titolo di **“PALESTRIADI BEST TEAM 2012”**.

6.2 PREMIAZIONI

- 6.2.1 Sono premiate con trofei FIPE le prime tre squadre della ranking finale ed i componenti delle stesse si aggiudicano le medaglie di oro, argento e bronzo.
- 6.2.2 Sono premiati con trofei FIPE i 5 migliori risultati tecnici.