

Federazione Italiana Pesistica



BENCH PRESS

REGOLAMENTO TECNICO

INDICE

TITOLO I: NORME GENERALI

Articolo 1. Distensione su Panca (Bench Press)	5
Articolo 2. Classi di età e categorie di peso	5

TITOLO 2: COMPETITION AREA

Articolo 3. Il campo gara	6
Articolo 4. Orologi	7

TITOLO 3: ATTREZZATURA DI GARA

Articolo 5. Bench racks e panca di gara	8
Articolo 6. Il bilanciere da gara e i collari	8
Articolo 7. Dischi	9

TITOLO 4: ATLETI

Articolo 8. Abbigliamento da gara e accessori	10
Articolo 9. Accessori	11

TITOLO 5: UFFICIALI di GARA, LOADERS-CARICATORI e SPOTTERS-ASSISTENTI

Articolo 10. Ufficiali di Gara	15
Articolo 11. Arbitro Capo Pedana	15
Articolo 12. Arbitri Lateralì	17
Articolo 13. Controllore Tecnico	17
Articolo 14. Speaker	17
Articolo 15. Cronometristi	18
Articolo 16. Tavolo conduzione gara	18
Articolo 17. Loaders-Caricatori e Spotters-Assistenti	18

Articolo 18. Giuria	19
TITOLO 6: GARA	
Articolo 19. Operazioni di peso	20
Articolo 20. Modalità di svolgimento gara	20
Articolo 21. Errori e invalidamento della prova	24
TITOLO 7: CLASSIFICA FINALE E PREMIAZIONI	
Articolo 22. Classifiche e premiazioni	28
Articolo 23. Cerimonia di premiazione	28
ADDENDUM IPF 2026 REGOLAMENTO BENCH PRESS	29

TITOLO 1: NORME GENERALI

Articolo 1. DISTENSIONE SU PANCA (BENCH PRESS)

La Federazione Italiana Pesistica (F.I.P.E.), ai sensi dello Statuto Federale (articolo 1, comma 4), riconosce e regola la disciplina sportiva della Distensione su Panca (Bench Press).

Bench Press (Distensione su Panca) consiste in un singolo sollevamento del bilanciere effettuato dall'atleta posizionato supino su una panca orizzontale, attraverso una flessione ed estensione degli arti superiori, con un movimento controllato.

Le gare di Bench Press si svolgono nel rispetto del presente Regolamento Tecnico FIPE, che si conforma al Regolamento Tecnico della IPF (International Powerlifting Federation), secondo il Programma dell'Attività Sportiva Federale (PASF) approvato annualmente dal Consiglio Federale.

Articolo 2. CLASSI di ETA e CATEGORIE di PESO

Possono partecipare alle gare di Bench Press tutti gli atleti e le atlete regolarmente tesserati come agonisti. Gli atleti agonisti sono suddivisi nelle seguenti classi d'età:

SUB JUNIOR	dal 13° al 18° anno (FIPE)
JUNIOR	dal 19° al 23° anno
MASTER I:	dal 40esimo al 49esimo anno
MASTER II:	dal 50esimo al 59esimo anno
MASTER III:	dal 60esimo al 69esimo anno
MASTER IV:	dal 70esimo anno in poi
OPEN	dal 19° anno in poi

Le categorie di peso sono 8 sia per gli uomini che per le donne. Solo per le categorie Sub Junior e Junior, invece, sono 9 sia per gli uomini che per le donne, come da tabelle che seguono:

SUB JUNIOR/JUNIOR: **dal 13°** al 23° anno (**FIPE**)

Maschi:	53 59 66 74 83 93 105 120 120+
Femmine:	43 47 52 57 63 69 76 84 84+

OPEN:	dal 19° anno in poi
Maschi:	59 66 74 83 93 105 120 120+
Femmine:	47 52 57 63 69 76 84 84+

Nella FIPE l'agonismo parte dall'età di 13 anni. Pertanto, gli agonisti di Bench Press di 13 anni appartengono alla classe Sub-Junior.

TITOLO 2: COMPETITION AREA

Articolo 3. IL CAMPO GARA

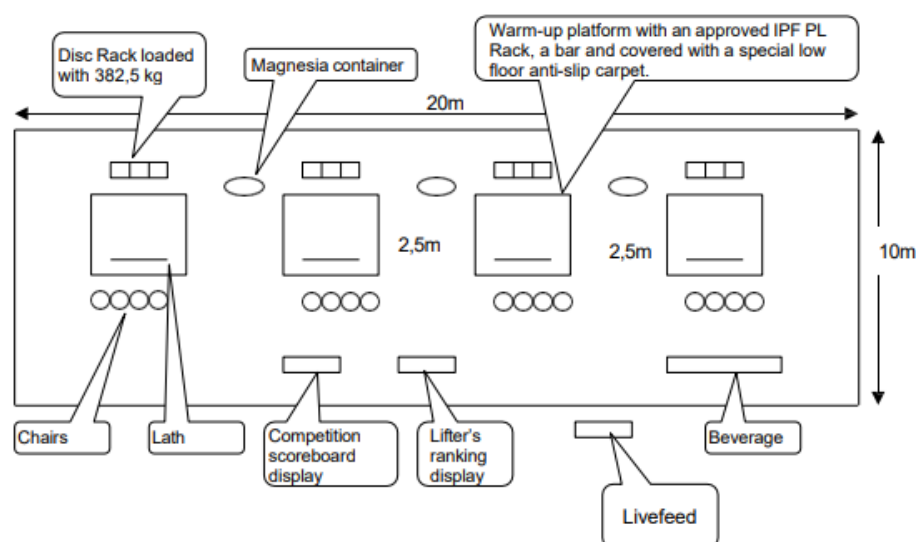
La competition area (o campo gara) è composta dall'area riscaldamento (warm-up area), dall'area ingresso atleti, e dall'area di gara.

Nella zona di gara è posizionata una pedana le cui dimensioni devono essere comprese tra un minimo di 2,5 mt x 2,5 mt ed un massimo di 4,0 mt x 4,0 mt. L'altezza non deve superare i 10 cm dalla superficie d'appoggio (palco o pavimento) e la superficie della pedana deve essere piana, solida e livellata, ricoperta da un tappeto liscio antiscivolo.

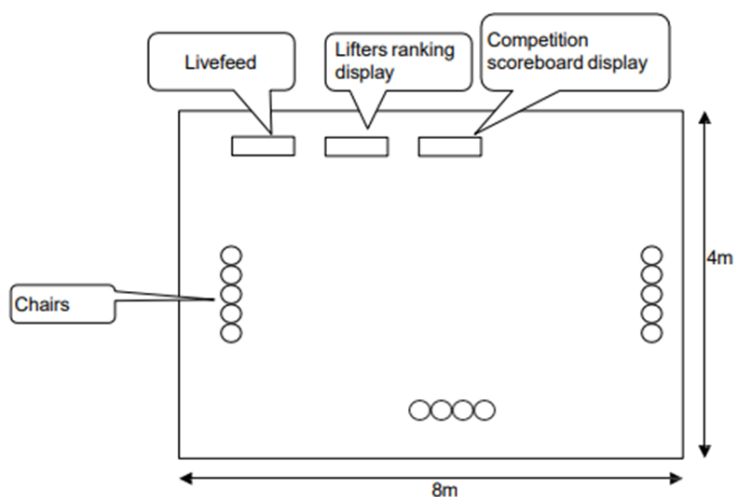
Nelle gare FIPE è consentito l'utilizzo di una pedana in gomma.

In prossimità della pedana di gara deve essere previsto uno spazio riservato all'allenatore/allenatrice, ben visibile, delimitato e dalle misure minime di 1 mt x 1 mt.

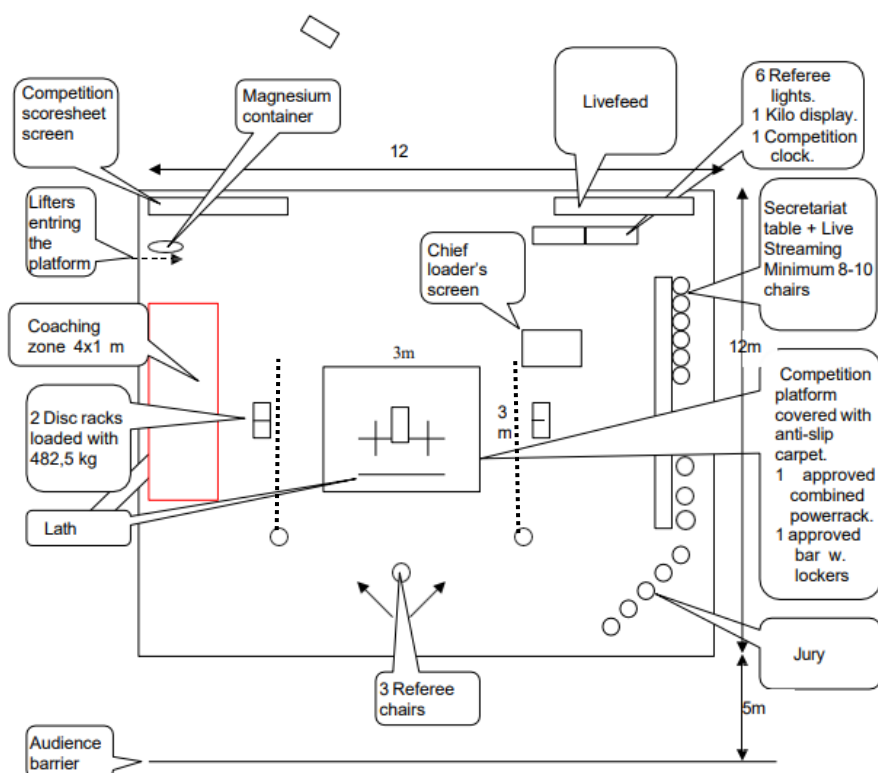
Zona Riscaldamento (warm-up area)



Zona Ingresso Atleti



Zona di Gara



Articolo 4. OROLOGI

Durante le competizioni è obbligatorio utilizzare orologi di cronometraggio visibili a tutti (zona gara, pedana, area di riscaldamento). Un orologio che indichi il tempo a disposizione per i tentativi degli atleti chiamati in pedana deve essere sempre visibile.

TITOLO 3 - ATTREZZATURE DI GARA

Articolo 5. BENCH RACK E PANCA DA GARA

Per lo svolgimento delle gare di Bench Press devono essere utilizzati esclusivamente «Bench Racks». I racks devono poter essere fissati all'altezza richiesta mediante perni di sicurezza.

In tutti gli eventi è obbligatorio utilizzare supporti di sicurezza fissi (Safety Bars). L'altezza del supporto deve essere dichiarata in sala peso.

La panca deve rispettare le specifiche tecniche FIPE/IPF, garantendo stabilità e sicurezza.

La panca deve essere conforme alle seguenti dimensioni:

- a) lunghezza: non inferiore a 1,22 mt e deve essere piana e livellata
- b) larghezza: non inferiore a 29 cm e non superiore a 32 cm
- c) altezza: non inferiore a 42 cm e non superiore a 45 cm, misurata dal pavimento alla parte superiore della superficie imbottita della panca
- d) l'altezza dei montanti deve essere compresa tra un minimo di 75 cm e un massimo di 110 cm, misurata dal pavimento alla posizione di appoggio del bilanciere
- e) la larghezza minima tra le parti interne degli appoggi del bilanciere deve essere di 1,10 mt
- f) la parte superiore della panca deve estendersi di 22 cm oltre il centro dei montanti, con una tolleranza di 5 cm in entrambi i sensi

Articolo 6. IL BILANCIERE DA GARA E COLLARI

Il bilanciere utilizzato in gara deve essere un bilanciere da Powerlifting e deve rispettare le seguenti dimensioni:

- a) lunghezza totale non superiore a 2,2 mt
- b) la distanza tra le facce del collare non deve superare 1,32 mt e non può essere inferiore a 1,31 mt
- c) il diametro del bilanciere non deve superare 29 mm né essere inferiore a 28 mm
- d) Il peso del bilanciere e dei collari (calcolati insieme) deve essere di 25 kg (alzata di partenza minima)
- e) il diametro del manicotto non deve superare 52 mm né essere inferiore a 50 mm
- f) sul bilanciere deve esserci la marcatura degli 81 cm (impugnatura massima consentita)

Il bilanciere non può essere sostituito durante la gara, a meno che non sia danneggiato irrimediabilmente.

L'utilizzo dei collari, dal peso di 2,5 kg ciascuno, è obbligatorio.

Articolo 7. DISCHI

I dischi devono essere compresi nei seguenti intervalli: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg e 25 kg e devono pesare entro lo 0,25% o 10 grammi del loro valore nominale.

Devono essere conformi al seguente codice colore: 10 kg e di peso inferiore possono essere di qualsiasi colore. 15 kg giallo, 20 kg blu, 25 kg rosso.

Per tentativi di record, possono essere usati dischi più leggeri da 0,25 kg e da 0,5 kg per poter caricare qualsiasi tipo di combinazione di peso.

Tutti i dischi devono essere chiaramente contrassegnati con il loro peso nominale e devono essere caricati sul bilanciere in ordine decrescente di peso, disposti in modo che gli Ufficiali di Gara possano leggere il peso su ciascun disco.

Il primo e più pesante dei dischi deve essere caricato sul bilanciere con la faccia rivolta all'interno; i restanti dischi devono essere caricati con la faccia rivolta all'esterno. Il diametro del disco più grande non può essere superiore a 45 cm.

TITOLO 4 - ATLETI

Articolo 8. ABBIGLIAMENTO DA GARA E ACCESSORI

SINGLET GARA

Nelle competizioni di Bench Press è obbligatorio l'uso di un Singlet monostrato.

Quest'ultimo deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- a) essere monopezzo e aderente (non ci sono specifiche su disegni e colori); deve essere realizzato interamente in tessuto o materiale tessile sintetico che non fornisca alcun supporto all'atleta durante l'esecuzione di nessuna alzata
- b) non deve avere il colletto
- c) le bretelle devono essere sempre indossate sulle spalle dell'atleta, in ogni sollevamento.
- d) può essere di tipo standard o a lunghezza intera (VEDI IMMAGINI N.1 A FINE TITOLO 4)
- e) il Singlet standard deve avere delle gambe di lunghezza minima di 3 cm e massima di 25 cm, calcolati dalla parte superiore del cavallo fino all'interno della gamba
- f) il materiale del Singlet deve essere di un unico spessore. È consentito solo uno spessore di materiale (misura da 12 x 24 cm) nella zona del cavallo.

Nelle gare regionali FIPE, se un atleta indossa un Singlet avente le mezze maniche, lo stesso può avere cerniere o zip o parti metalliche nella parte posteriore e, solo in questo caso, non è obbligatorio indossare la t-shirt sotto al Singlet.

Nelle gare nazionali è invece obbligatorio il Singlet conforme al regolamento.

T-SHIRT

È obbligatorio indossare una t-shirt sotto al Singlet e deve essere realizzata interamente in tessuto o tessuto sintetico e non deve essere composta, in tutto o in parte, da materiale elastico gommato o simile. Inoltre:

- a) non deve avere cuciture rinforzate, tasche, bottoni, cerniere o niente altro che non sia un colletto tondo
- b) deve avere maniche aderenti che devono terminare sotto il deltoide dell'atleta e non devono estendersi sul gomito o sotto di esso
- c) le maniche non possono essere spinte indietro o arrotolate sul deltoide durante la gara
- d) non possono essere utilizzati in gara top corti (crop top) in sostituzione della t-shirt.
(VEDI IMMAGINI N.2 A FINE TITOLO 4).

Nelle gare regionali FIPE, solo nel caso in cui l'atleta indossa un Singlet avente le mezze maniche, non è obbligatorio indossare la t-shirt sotto al Singlet.

INDUMENTI INTIMI

Sotto il Singlet in gara devono essere indossati solo indumenti intimi.

- a) è obbligatorio indossare slip commerciali standard o un "sostenitore atletico" commerciale standard in cotone, nylon o poliestere
- b) le donne possono indossare anche un reggiseno commerciale o sportivo senza ferretti
- c) non è consentito indossare costumi da bagno o qualsiasi indumento in materiale elastico gommato o simile
- d) possono essere indossati calzini.

SCARPE

Nelle competizioni è obbligatorio indossare scarpe. Possono essere scarpe sportive da indoor, scarpe per il weightlifting/powerlifting, pannelle da ginnastica ritmica o scarpe a suola piatta. Possono essere utilizzate all'interno delle solette di altezza massima di 1 cm. Le scarpe devono essere correttamente fissate (lacci allacciati o velcro chiuso) quando l'atleta è in pedana.

CAPPELLI/COPRICAPI/FASCE PER LA TESTA

È vietato indossare cappelli durante il sollevamento. Viene consentito l'utilizzo sulla fronte/testa di una fascia tergisudore standard, di un solo colore (nero o bianco), di larghezza non superiore a 12 cm.

Le atlete di religione musulmana possono indossare l'hijab (velo) durante il sollevamento. La Giuria o gli Ufficiali di Gara, prima dell'alzata, possono richiedere all'atleta di sistemare i capelli.

Articolo 9. ACCESSORI

CINTURA

Nelle competizioni può essere indossata una cintura. La stessa, se utilizzata dall'atleta deve essere sempre indossata sopra il Singlet. Deve essere conforme alle seguenti misure:

- a) larghezza della cintura deve essere massimo 10 cm
- b) spessore della cintura massimo 13 mm
- c) larghezza massima del passante linguetta 5 cm
- d) distanza tra l'estremità della cintura e l'estremità più lontana del passante linguetta massimo 25 cm.

Nelle gare regionali FIPE possono essere indossate cinture da Weightlifting (VEDI IMMAGINI N.3 A FINE TITOLO 4).

POLSINI/FASCE PER POLSI/BENDE

In gara sono ammesse solo fasce (polsini) composte da un unico strato di elastico, rivestito in poliestere, cotone o una combinazione di entrambi i materiali, oppure in crepe medicale.

Le fasce per i polsi devono avere queste caratteristiche:

- a) non devono superare 1 mt di lunghezza e 8 cm di larghezza
- b) eventuali parti in velcro per il fissaggio devono essere incorporate entro la lunghezza di un metro
- c) la copertura per i polsi non deve estendersi oltre 10 cm verso l'avambraccio e 2 cm verso il palmo dal centro dell'articolazione del polso.
- d) la larghezza di copertura massima consentita è di 12 cm.

È possibile utilizzare un anello attaccato alle fasce per facilitarne il fissaggio, che deve, comunque, essere tolto prima dell'ingresso in pedana.

È vietato sistemare i polsini/fasce in pedana. Non è consentita la combinazione di fasce e polsini e fasce tergisudore, come non è consentito l'utilizzo di cerotto «kinesiotaping» in nessuna parte del corpo. (VEDI IMMAGINI N.4 A FINE TITOLO 4)

È possibile utilizzare due strati di nastro adesivo medico solo attorno ai pollici.

Il nastro adesivo medico, o prodotti simili, non possono essere utilizzati in altre parti del corpo senza l'autorizzazione della Giuria, laddove presente, o dell'Arbitro Capo Pedana.

Previa approvazione della Giuria, del medico ufficiale o del personale paramedico in servizio, il nastro adesivo medico può essere applicato su lesioni corporee, in modo però da non conferire all'atleta un indebito vantaggio.

GINOCCHIERE

Anche nelle competizioni di Bench Press è consentito l'utilizzo di ginocchiere con le caratteristiche tecniche come da regolamento (lunghezza massima 30 cm/massimo spessore 7 mm). Le ginocchiere, se utilizzate, vanno indossate esclusivamente centrate sulle ginocchia dell'atleta.

IMMAGINI N.1 - SINGLET



SINGLET LUNGHEZZA INTERA

SINGLET STANDARD

IMMAGINI N. 2 - TSHIRT



SI

SI



NO



NO



NO

IMMAGINI N. 3 - CINTURA

SI



SI



SI (GARE FIPE REGIONALI)



NO



NO



IMMAGINI N. 4 - CEROTTI E TAPING

SI



SI



NO



NO



TITOLO 5 - UFFICIALI di GARA, LOADERS-CARICATORI e SPOTTERS-ASSISTENTI

Articolo 10. UFFICIALI DI GARA

L'Ufficiale di Gara è incaricato di giudicare l'esercizio tecnico e di valutare la condotta dell'atleta in gara, nelle varie fasi e mansioni: Ufficiale di Gara, Controllore Tecnico, Speaker, Cronometrista.

Gli Ufficiali di Gara sono tre in ogni competizione: Arbitro Capo Pedana e due Arbitri Lateralì. Devono giudicare ogni prova, garantendo equità e rispetto delle regole e devono disporsi, durante l'esecuzione della prova, nel modo seguente:

- 1) L'**Arbitro Capo Pedana** deve scegliere una posizione centrale, seduto dietro la testa dell'atleta
- 2) I due **Arbitri Lateralì** possono scegliere la posizione che ritengono migliore per giudicare le alzate, ma devono considerare che il posizionamento da loro selezionato deve consentire all'Arbitro Capo Pedana di poter vedere le loro braccia alzate.

I tre Ufficiali di Gara possono sedersi intorno alla pedana, ad una distanza di non più di 4 mt dall'atleta.

Gli Ufficiali di Gara, durante l'intera prova, devono rimanere seduti al proprio posto. Si asterranno da commenti e non riceveranno nessun documento o resoconto verbale relativo all'andamento della gara. Un Ufficiale di Gara non deve tentare di influenzare le decisioni degli altri Ufficiali di Gara.

Prima dell'inizio della competizione, i tre Ufficiali di Gara devono controllare la regolarità di tutta l'attrezzatura. Il controllo del giusto caricamento del bilanciere è un dovere congiunto di tutta la terna arbitrale.

Durante la competizione i tre Ufficiali di Gara devono accertare che il peso del bilanciere caricato sia quello comunicato dallo Speaker (per tali operazioni di verifica gli Ufficiali di Gara possono essere supportati da una tabella di caricamento pesi, manuale o digitale) e che l'abbigliamento e l'equipaggiamento personale dell'atleta sia adeguato alle norme.

Articolo 11. ARBITRO CAPO PEDANA

L'Arbitro Capo Pedana è responsabile di impartire i comandi acustici e visivi durante ogni prova secondo il seguente schema:

BENCH PRESS: COMANDI VOCALI VISIVI DELL'ARBITRO CAPO PEDANA

INIZIO ALZATA	DURANTE L'ALZATA	ALLA FINE DELL'ALZATA
L'Arbitro Capo Pedana quando l'atleta è immobile darà il comando acustico "VIA" o "START" simultaneamente abbassa il braccio con un movimento verso il basso	Quando il bilanciere è immobile sul torace dell'atleta l'Arbitro Capo Pedana darà il comando acustico "PRESS" e simultaneamente il segnale visivo di un movimento verso l'alto del braccio	Quando l'atleta è immobile con le braccia tese e i gomiti bloccati l'Arbitro darà il comando acustico "RACK" o "GIU" e simultaneamente farà un movimento all'indietro con il braccio

Quando l'atleta non è in una posizione corretta per partire, l'Arbitro Capo Pedana darà il comando acustico "REPLACE" o "A POSTO" e simultaneamente effettuerà un movimento all'indietro con il braccio.

L'Arbitro Capo Pedana spiegherà velocemente quale è il motivo per cui non è stato fatto partire l'atleta e quest'ultimo, nel tempo rimanente, potrà ripetere il tentativo.

Quando un atleta non riesce ad effettuare un'alzata, l'Arbitro Capo Pedana con il comando "RACK" o "GIU" ordina ai loaders-caricatori e allo spotter-assistente di afferrare immediatamente il bilanciere per posizionare quest'ultimo sul rack.

L'Arbitro Capo Pedana può consultarsi con gli Arbitri Lateral, con la Giuria, laddove presente, con ogni altro Ufficiale in gara e con gli assistenti-caricatori.

L'Arbitro Capo Pedana, congiuntamente agli Arbitri Lateral, dovrà tenere un braccio alzato, che abbasserà per segnalare, insieme al comando acustico, l'inizio dell'alzata.

Quando almeno uno dei due Arbitri Lateral ha abbassato il braccio, l'Arbitro Capo Pedana può dare il segnale «Via o Start» per far iniziare l'alzata, se ritiene che l'atleta sia pronto per la partenza.

Se invece i due Arbitri Lateral rimangono con il braccio alzato, il Capo Pedana NON PUO' far iniziare l'alzata e deve, con il comando vocale «A POSTO - REPLACE» far riposizionare il bilanciere sul rack.

Laddove la Giuria non è presente, l'Arbitro Capo Pedana è il responsabile della gara e prende tutte le decisioni in merito; decide se concedere eventuali prove aggiuntive per errori di arbitraggio, di caricamento o di annuncio errato dello Speaker.

A sua discrezione, l'Arbitro Capo Pedana può ordinare che il bilanciere, la panca e la pedana vengano puliti. Se l'atleta o l'allenatore/allenatrice richiedono la pulizia del bilanciere, della panca o della pedana, devono fare la richiesta all'Arbitro Capo Pedana o al Controllore Tecnico e non direttamente agli assistenti/caricatori.

Generalmente l'Arbitro Capo Pedana deve essere presente alle operazioni di peso della categoria in cui viene designato.

Articolo 12. ARBITRI LATERALI

Gli Arbitri Laterali giudicano le alzate e, nel rispetto del Regolamento, collaborano con l'Arbitro Capo Pedana. Possono essere designati alle operazioni di peso e possono anche essere designati al controllo del materiale.

Prima dell'inizio di ogni alzata, terranno un braccio alzato e lo abbasseranno appena ritengono che l'atleta possa partire, segnalando così al Capo Pedana che l'atleta è nella posizione corretta per poter iniziare l'alzata.

Gli Arbitri Laterali devono immediatamente abbassare il braccio se l'alzata ha inizio (anche se hanno evidenziato una posizione non corretta). Solo al termine dell'alzata, l'Arbitro che aveva evidenziato una posizione non corretta, DOVRA' dare la «prova nulla» e segnalare, con il cartello/luce corrispondente, ciò che precedentemente aveva visto.

Articolo 13. CONTROLLORE TECNICO

In ogni competizione deve essere designato un Arbitro Controllore Tecnico che deve presenziare al controllo dell'attrezzatura e del materiale.

Durante la competizione si posizionerà nell'area ingresso atleti e si assicurerà che questi ultimi, prima di salire sulla pedana, indossino l'attrezzatura presentata in precedenza al controllo materiale.

Controllerà inoltre che l'allenatore/allenatrice al seguito dell'atleta abbia un abbigliamento consono per accedere all'area tecnica (abbigliamento e scarpe sportive; cappelli; no canottiere).

Si coordinerà con l'Arbitro Capo Pedana per la pulizia del bilanciere, della panca e della pedana.

Articolo 14. SPEAKER

Lo Speaker/Annunciatore è un Ufficiale di Gara FIPE.

È responsabile dell'efficiente svolgimento della gara. Agisce da presentatore e ordina i tentativi degli atleti, in base al peso richiesto e, se necessario, in base al numero d'ordine.

Annuncia il nome dell'atleta, il peso richiesto per il tentativo di alzata, le altezze dei rack e delle barre laterali di sicurezza.

Quando il bilanciere è caricato e la pedana pronta per l'alzata, l'Arbitro Capo Pedana lo comunicherà allo Speaker dicendo «BILANCIERE PRONTO»; lo Speaker allora annuncerà che il bilanciere è pronto e chiamerà l'atleta in pedana ed il cronometro partirà per l'alzata.

Articolo 15 - CRONOMETRISTA

Il ruolo di Cronometrista può essere ricoperto anche dallo stesso Speaker e deve, comunque, essere un Ufficiale di Gara FIPE.

È colui che fa partire il tempo dopo l'annuncio del «BILANCIERE PRONTO».

È inoltre responsabile della verifica che l'atleta dopo la sua prova lasci la pedana entro 30 secondi e, in caso di assenza del sistema informatico e degli Addetti ai Passaggi, che i tempi di consegna dei passaggi siano conformi alle tempistiche regolamentari.

Articolo 16 - TAVOLO CONDUZIONE GARA - ADDETTI AI PASSAGGI

Nelle gare FIPE tutte le figura coinvolte nella conduzione gara devono essere Ufficiali di Gara FIPE. Generalmente i passaggi tra una prova e la successiva di ciascun atleta sono gestite dagli Addetti ai Passaggi che immettono nel sistema informatico i dati che vengono contestualmente aggiornati sul monitor della postazione dello Speaker/Cronometrista che procede così alle chiamate azionando, nel caso in cui ricopra anche il ruolo di Cronometrista, il tempo.

Articolo 17. LOADERS-CARICATORI E SPOTTERS-ASSISTENTI

In pedana ci saranno sempre non meno di due e non più di cinque assistenti/caricatori. Essi devono essere maggiorenni e di provata esperienza nel ruolo, ed essere tesserati per la FIPE.

Sono responsabili di caricare e scaricare il bilanciere e di sistemare il rack come richiesto: carico, altezza rack e altezza barre di sicurezza laterali.

Devono pulire il bilanciere o la pedana su richiesta dell'Arbitro Capo Pedana e assicurarsi che la pedana sia mantenuta ordinata in ogni momento.

Devono inoltre garantire la sicurezza degli atleti per tutta la durata della gara, sia durante il corso del caricamento del bilanciere sia durante l'esecuzione della distensione da parte dell'atleta.

I due caricatori hanno il compito di accompagnare il movimento del bilanciere, mentre lo spotter-assistente, posizionato dietro alla panca, avrà il compito di aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi e a riposizionarlo su questi ultimi al termine della prova.

Gli assistenti/caricatori non devono venire a contatto con l'atleta o con il bilanciere durante l'esecuzione della prova, cioè nel periodo di tempo che passa fra gli ordini di inizio e fine alzata.

La sola eccezione si ha nel caso di alzata pericolosa, su richiesta dell'Arbitro Capo Pedana o su richiesta dell'atleta, gli stessi possono intervenire e afferrare velocemente il bilanciere.

L'abbigliamento dei Caricatori / Assistenti deve essere decoroso e consono.

Nelle gare regionali FIPE è consentito l'utilizzo dello spotter-assistente "personale". L'atleta, durante le operazioni di peso, può comunicare il nominativo del tesserato FIPE a cui intende far ricoprire il ruolo di spotter-assistente nelle sue alzate.

Nelle gare nazionali non è possibile utilizzare lo spotter-assistente "personale".

Articolo 18. GIURIA

La Giuria è formata da tre o cinque Ufficiali di Gara. Il compito della Giuria è quello di garantire che il regolamento tecnico venga correttamente applicato. L'imparzialità degli Ufficiali di Gara non può essere messa in dubbio e un errore di arbitraggio può essere commesso in buona fede. Se richiesto, l'Ufficiale di Gara deve spiegare alla Giuria il motivo del suo giudizio.

La Giuria non deve mettere pressione inutile agli Ufficiali di Gara in pedana. Se viene commesso un grave errore di arbitraggio, contrario al regolamento tecnico, **la Giuria può concedere all'atleta una prova supplementare (prova aggiuntiva) che dovrà essere svolta subito dopo la prova annullata, con due minuti di tempo a disposizione dell'atleta.** A seconda dei casi potrebbe essere concesso del tempo compensatorio.

Solo in circostanze estreme, se c'è stato un palese od eclatante errore di arbitraggio, la Giuria, con voto unanime in caso di Giuria a 3 membri o a maggioranza in caso di Giuria a 5 membri, può invertire la decisione con l'Over Rule. Possono essere prese in considerazione dalla Giuria solo le decisioni arbitrali 2 a 1.

Nelle gare regionali FIPE non è presente la Giuria.

TITOLO 6 - GARA

Articolo 19. OPERAZIONI DI PESO

Le operazioni di peso iniziano due ore prima della competizione e hanno una durata massima di 1 ora e 30 minuti. La chiusura obbligatoria è 30 minuti prima dell'inizio della gara.

Gli atleti per l'accertamento della propria identità devono esibire, obbligatoriamente, un documento di riconoscimento in corso di validità.

Gli atleti possono pesarsi indossando indumenti intimi o con il Singlet. A propria discrezione possono indossare calzini.

Durante le operazioni di peso gli atleti possono indossare gioielli e ornamenti vari.

Gli Ufficiali Gara addetti al peso devono essere dello stesso genere degli atleti di cui fanno il peso. Uno dei due Ufficiali di Gara addetto alle operazioni di peso dovrebbe essere l'Arbitro Capo Pedana.

L'atleta o il suo allenatore/allenatrice in sala peso dovranno dichiarare il carico della prova di partenza, le misure del rack, delle barre di sicurezza e, nelle gare regionali, nel caso in cui non volessero utilizzare lo spotter-assistente dell'organizzazione, il nome dello spotter-assistente personale che deve essere un tesserato FIPE.

Gli Ufficiali di Gara riporteranno tutto sul cartellino di gara. Ogni atleta o il suo coach dopo il controllo del peso devono firmare il cartellino di gara. Il cartellino è trattenuto dagli Ufficiali di Gara alle operazioni di peso. Tutti i cartellini gara saranno consegnati allo Speaker per lo svolgimento della gara.

Se un atleta è fuori peso, cioè è più leggero o più pesante per quella categoria, si potrà ripesare liberamente allorché si siano pesati tutti gli altri atleti e sempre entro il termine di un'ora e mezza dall'inizio delle operazioni di peso.

L'atleta in sala peso, e successivamente al tavolo di conduzione gara, dovrà comunicare l'eventuale richiesta di utilizzo di rialzi per i piedi, di rinuncia all'aiuto nello stacco iniziale del bilanciere da parte dello spotter-assistente o particolari problemi personali di vista e/o uditivi.

Nelle gare regionali FIPE è consentito gareggiare in una categoria differente rispetto a quella dichiarata all'atto dell'iscrizione alla gara.

Articolo 20. MODALITA DI SVOLGIMENTO DELLA GARA

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.

Ogni atleta dispone di tre prove; la classifica è determinata dalla migliore prova valida (kg).

La progressione del carico del bilanciere è obbligatoriamente crescente. In caso di alzata non valida, la successiva prova potrà essere ripetuta con lo stesso carico della precedente.

La progressione del caricamento deve essere di almeno 2,5 kg o multipli dello stesso.

L'atleta chiamato in pedana si posiziona sulla panca, con le spalle rivolte al bilanciere, assumendo la posizione di decubito supino. È vietato l'appoggio di uno o entrambi i piedi sulla panca e l'ingresso alla stessa dal lato della testa (dove è posto il bilanciere).

L'atleta dispone di 60 secondi di tempo dalla chiamata per posizionarsi sulla panca e, quindi, iniziare la prova. Se non eseguita entro i tempi la prova è dichiarata non valida.

L'allenatore/allenatrice può assistere alla prova nell'area dedicata, ma non può in alcun modo interferire e/o entrare nel campo gara.

Il bilanciere è posto sugli appoggi ortogonalmente all'atleta e deve essere orizzontale.

È ammessa esclusivamente l'impugnatura con pollice opposto (VEDI IMMAGINE N. 5 A FINE TITOLO 6). È obbligatoria l'impugnatura completa con pollice attorno al bilanciere.

L'impugnatura massima consentita è quella che prevede che gli indici della mano dell'atleta coprano interamente gli 81 cm segnalati sul bilanciere, sempre con il pollice in opposizione.

È riservata esclusivamente agli spotter-assistenti la facoltà di aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dai supporti e a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio.

Solo l'atleta, gli spotters-assistenti o i loaders-caricatori possono spostare il bilanciere in una nuova posizione sui supporti verticali.

Lo spotter-assistente ha il compito di staccare e contemporaneamente aiutare a passare il bilanciere all'atleta, se quest'ultimo lo richiede. Lo spotter-assistente, immediatamente dopo aver espletato tale compito, si deve immediatamente spostare lateralmente per consentire una migliore visuale all'Arbitro Capo Pedana che, oltre a giudicare la prova dell'atleta, coadiuva i loaders-caricatori e lo spotter-assistente a riposizionare il bilanciere al termine della prova.

1. L'atleta, dopo aver staccato (autonomamente o con l'aiuto dello spotter-assistente) il bilanciere dai supporti, deve distendere completamente gli arti superiori ed attendere il segnale di "START" o "VIA" dell'Arbitro Capo Pedana, che verrà dato quando l'atleta è immobile con il bilanciere posizionato correttamente.
2. Il segnale dell'Arbitro Capo Pedana è sia gestuale che vocale. Esso è effettuato con un gesto repentino della mano dall'alto verso il basso e il contemporaneo comando vocale "START" o "VIA".
3. Il comando gestuale e vocale di "START" o "VIA" non obbliga l'atleta ad iniziare immediatamente la prova.
4. Dopo aver ricevuto il comando "START" o "VIA" l'atleta abbassa il bilanciere sul petto, mantenendolo immobile su di esso.

5. Solo dopo aver ricevuto il comando “PRESS” l’atleta può avviare la distensione del bilanciere, risollevandolo, anche con modalità asincrona degli arti superiori e fino alla loro massima e completa estensione. Durante la risalita è ammesso lo stallo del bilanciere, purché lo stesso non ridiscenda, e la barra può non essere completamente orizzontale.
6. Terminata l’alzata, l’atleta deve rimanere immobile, in massima e completa estensione degli arti superiori, ed attendere il segnale vocale “RACK” o “GIU’”, pronunciato dall’Arbitro Capo Pedana contestualmente al movimento all’indietro del braccio.

Il tempo del fermo al petto del bilanciere termina nel momento in cui l’Arbitro Capo Pedana pronuncia il comando “PRESS”. Il fermo al petto deve essere valutato come una pausa (discontinuità/interruzione - tempo di stop) tra il movimento discendente (fase eccentrica) e quello ascendente (fase concentrica).

Premesso che il peso del bilanciere produce un fisiologico schiacciamento dell’area dei pettorali, l’atleta, pena la nullità della prova, non può abbassare ulteriormente il bilanciere rispetto al punto in cui lo ha posizionato in fase di fermo, al fine di sfruttare in tal modo una reazione dei muscoli pettorali per facilitare la distensione degli arti superiori.

La prova non è valida se, durante il fermo al petto, entrambi i gomiti non siano almeno allineati al livello dell’apice acromio-claveare dell’articolazione scapolo-omero dell’atleta.

I piedi dell’atleta, durante l’esecuzione della prova, devono essere mantenuti in contatto con il suolo e in completo appoggio plantare. Tuttavia, lo scivolamento al suolo dei piedi o di uno di essi, non determina l’invalidamento della prova. Nel caso in cui l’atleta non riuscisse, con gli arti inferiori, a raggiungere l’ottimale settaggio per l’esecuzione dell’esercizio, egli potrà avvalersi di appositi rialzi.

Non è mai consentito all’atleta di poggiare i piedi sulla panca, agganciarli ai supporti o entrare in contatto con gli stessi.

I tre Ufficiali di Gara esprimono il loro giudizio solo al termine della prova.

Terminata la prova, l’atleta o l’allenatore/allenatrice hanno 60 secondi di tempo dal responso arbitrale per consegnare al tavolo dei passaggi il cartellino per la prova successiva. Trascorso tale termine, se non è stata effettuata la dichiarazione, la misura resterà invariata in caso di prova non valida, mentre in caso di prova valida si procederà ad incremento automatico di 2,5 kg.

1. Nel primo round, l’atleta può cambiare il peso del bilanciere una sola volta. Il peso del bilanciere può essere maggiore o minore di quello dichiarato all’atto del peso. Termine ultimo per il cambio in prima prova è di 3 minuti prima dell’inizio della competizione.
2. Il peso per il secondo round non può essere modificato e non può essere inferiore al peso sollevato nel primo round.

3. Nel terzo round sono consentiti 2 passaggi. Il passaggio può essere superiore o inferiore rispetto a quello dichiarato, ma non può essere inferiore al peso sollevato nei round precedenti.

Il passaggio è consentito a meno che il bilanciere non sia stato caricato e l'atleta non sia stato chiamato in pedana o che il bilanciere non sia già stato validamente caricato con un peso superiore a quello che si vorrebbe richiedere o che il carico richiesto non sia inferiore a quello già tentato e fallito in precedenza o che nessun atleta con un numero di gara inferiore sia già entrato in pedana con il carico che si vorrebbe richiedere.

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 gara più basso entrerà in pedana per primo.

Se durante una prova in un round viene commesso un grave errore di arbitraggio contrario al regolamento tecnico, o viene commesso un errore di caricamento, la Giuria (o in mancanza di essa l'Arbitro Capo Pedana) può concedere all'atleta una prova supplementare (prova aggiuntiva) che dovrà essere svolta, di norma, al termine di tutte le alzate di quel round. A seconda dei casi potrebbe essere concesso del tempo compensatorio; in questi casi il caricamento del bilanciere avrà luogo all'inizio del tempo compensatorio, per permettere all'atleta di entrare in pedana quando è pronto:

- a) se l'atleta a cui è stata concessa la prova aggiuntiva è l'ultimo del round gli verranno concessi 3 minuti di tempo
- b) se l'atleta è il penultimo, alla fine del round gli verranno concessi 2 minuti di tempo
- c) se l'atleta è il second'ultimo, alla fine del round gli verrà concesso 1 minuto di tempo
- d) dal terzultimo in poi non ci saranno minuti aggiuntivi e l'atleta avrà solo il minuto di tempo a disposizione alla fine del round.

Se un gruppo dovesse essere formato da meno di 6 atleti, può essere concesso un tempo compensatorio che sarà aggiunto alla fine di ciascun round, in questi termini:

- a) gruppo formato da 5 atleti viene aggiunto 1 minuto
- b) gruppo formato da 4 atleti vengono aggiunti 2 minuti
- c) gruppo formato da 3 atleti vengono aggiunti 3 minuti.

3 minuti è il massimo del tempo compensatorio che può essere concesso alla fine di ciascun round.

Durante il tempo di compenso i caricatori/assistenti NON DEVONO scaricare o ricaricare il bilanciere.

È possibile ritirarsi dalla gara. Il ritiro deve essere annotato sulla scheda dell'atleta e firmato dall'atleta o dall'allenatore/allenatrice. Una volta firmata la scheda dell'atleta, il ritiro diviene ufficiale ed irreversibile e segue il relativo annuncio dello Speaker.

A seconda delle condizioni gestionali della gara, sarà il Direttore di Gara a stabilire se la prova aggiuntiva (nei casi in cui è prevista) deve essere ripetuta al termine di tutte le alzate del round, o subito dopo. In questi casi viene concesso un tempo di 3 minuti per effettuare la prova.

Articolo 21. ERRORI e INVALIDAMENTO DELLA PROVA

Gli Ufficiali di Gara potranno comunicare le proprie decisioni tramite un sistema di luci (segnalazione arbitrale) collegato a un sistema informatico.

Gli Ufficiali di Gara utilizzeranno il pulsante bianco per segnalare «prova valida».

Se la prova è ritenuta «non valida» gli Ufficiali di Gara dovranno premere il tasto colorato relativamente al fallo che hanno evidenziato. Il sistema deve essere cablato in modo tale che le tre luci si accendano simultaneamente e non separatamente quando attivate dai tre Ufficiali di Gara.

Le luci dovranno essere disposte orizzontalmente in modo da corrispondere alle posizioni dei tre Ufficiali di Gara.

In caso di guasto del sistema luci, o se esso non è disponibile, gli Ufficiali di Gara saranno dotati di bandierine o palette bianche e rosse e cartoncini rossi, blu e gialli con cui comunicare le proprie decisioni. Le bandierine vanno alzate simultaneamente al comando acustico «Bandierine» da parte dell'Arbitro Capo Pedana.

In caso di un giudizio non unanime della terna arbitrale, il giudizio di validità o non validità dell'alzata sarà stabilito a maggioranza dei componenti la terna (2/3): maggioranza di colore bianco per il giudizio di validità della prova o maggioranza di colore rosso per quello di non validità della prova.

Colore dei cartellini

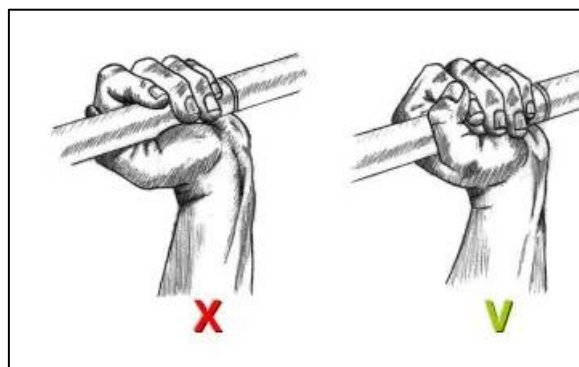
Fallo n. 1 = Luce / cartellino rosso

Fallo n. 2 = Luce / cartellino blu

Fallo n. 3 = Luce / cartellino giallo

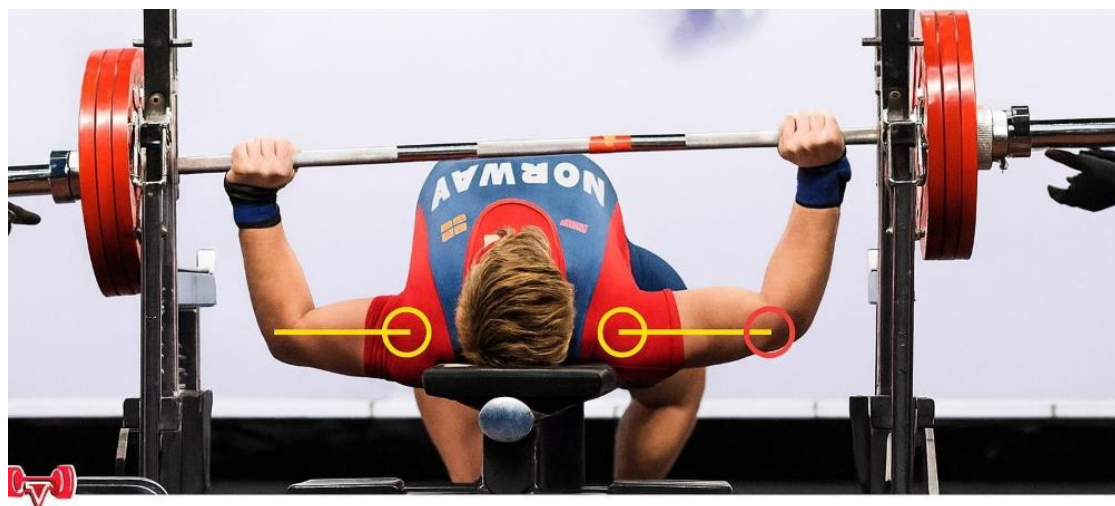
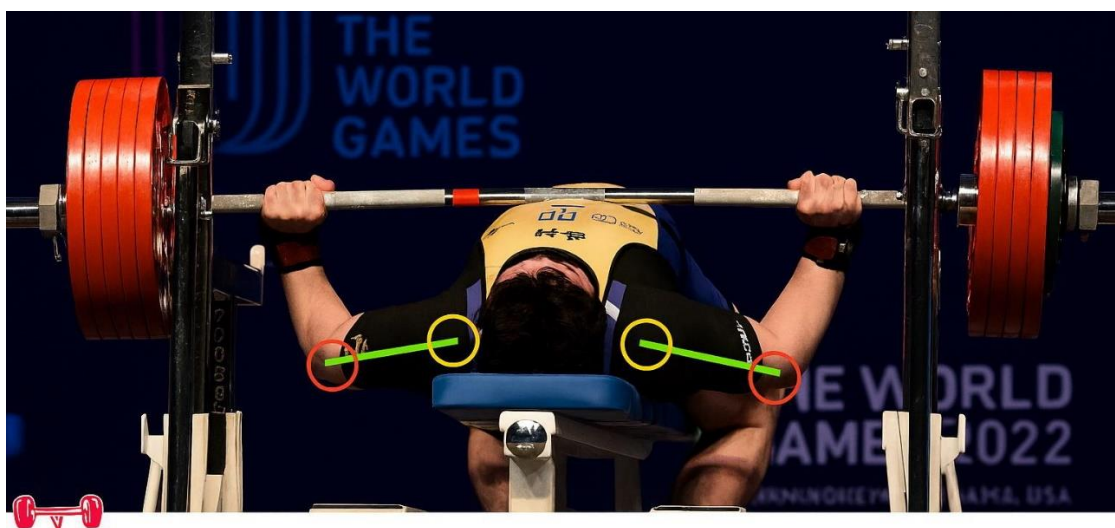
NULLO N. 1 CARTELLINO ROSSO	NULLO N. 2 CARTELLINO BLU	NULLO N. 3 CARTELLINO GIALLO
Il bilanciére non tocca il torace o l'area addominale oppure entra in contatto con la cintura. La prova non è valida se, durante il fermo al petto, entrambi i gomiti non sono almeno allineati al livello dell'apice acromio-claveare dell'articolazione scapolo-omerale dell'atleta.	Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciére durante la risalita. Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) alla fine dell'alzata. Mancato bloccaggio delle braccia prima del comando "START".	Ondeggiamento o affondo del bilanciére dopo il fermo sul torace o sull'area addominale, tale da aiutare l'atleta. Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio, durante e/o alla fine dell'alzata. Utilizzo dello Slancio del busto per avviare la salita della barra al petto. Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione e cioè qualsiasi sollevamento della testa, spalle o glutei dal loro iniziale punto di contatto con la panca o sollevamento dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito) o spostamento laterale delle mani sul bilanciére. Contatto del bilanciére o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini dell'Arbitro Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata. Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti. Volontario contatto fra il bilanciére e i supporti della panca durante l'alzata allo scopo di facilitare la spinta. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla. Alzata non completata.

IMMAGINE N. 5 - IMPUGNATURA CON POLLICE IN OPPOSIZIONE

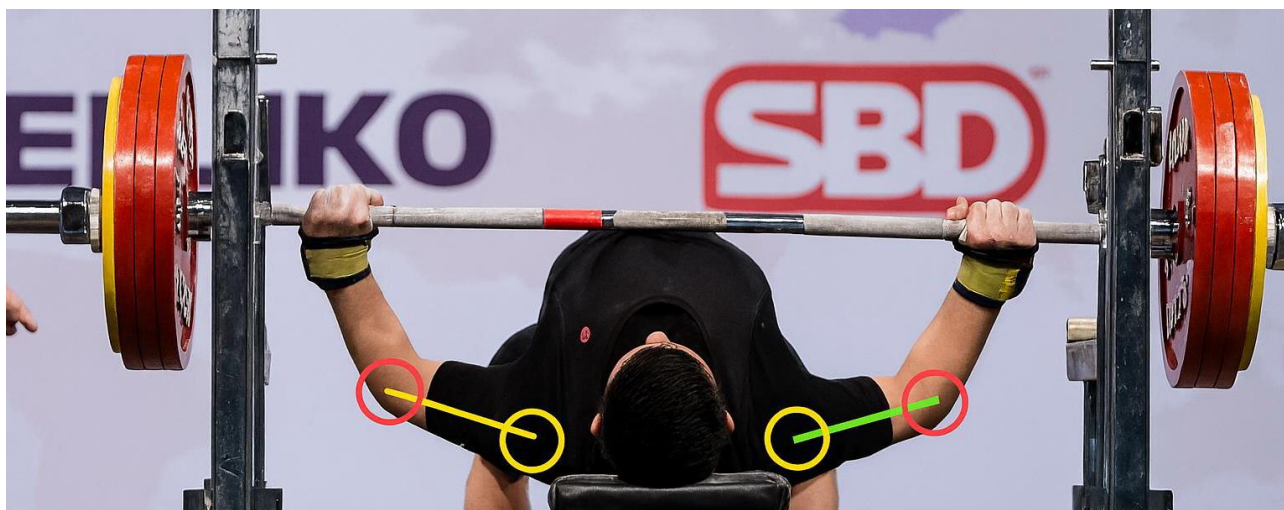


IMMAGINI N. 6 - CAUSE DI PROVA NULLA (CARTELLINO ROSSO) GOMITO AL DI SOTTO DELL'ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA

DISCESE VALIDE



DISCESE NON VALIDE



TITOLO 7 - CLASSIFICA FINALE E PREMIAZIONI

Articolo 22. CLASSIFICHE E PREMIAZIONI

La classifica finale è determinata in base al miglior risultato ottenuto durante la gara. La formulazione della classifica avviene sulla base dei seguenti fattori:

1. Miglior risultato
2. Minor peso corporeo
3. Il primo atleta ad aver effettuato l'alzata in ordine cronologico

Articolo 23. CERIMONIA di PREMIAZIONE

La cerimonia di premiazione è parte integrante di ogni gara. Alle premiazioni gli atleti devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Gli atleti hanno l'obbligo di salire sul podio con il Singlet da gara o, al più, con tuta (sociale o no) e con calzature adeguate (scarpe da pesistica o da ginnastica). Nel corso delle premiazioni è fatto divieto di portare sul podio vessilli, bandiere, striscioni ed ogni altro oggetto diverso dall'abbigliamento sportivo della Società di appartenenza.

Nelle gare di Bench Press, di norma, per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi, sulla base del miglior risultato fatto registrare nelle tre prove a disposizione: 1° classificato medaglia dorata; 2° classificato medaglia argentata; 3° classificato medaglia bronzata. Possono essere assegnati anche premi individuali di Best Lifter (assoluti e/o di classe) ai migliori atleti, calcolati utilizzando coefficienti di comparazione.

Le premiazioni, di norma, sono effettuate immediatamente al termine di ciascuna categoria, o gruppi di categorie.

Alle Società Sportive 1^a, 2^a e 3^a classificate sono assegnate le coppe messe in palio dall'Organizzatore. Le Classifiche per Società, sia maschili che femminili, sono compilate assegnando il seguente punteggio, in ciascuna categoria di peso, agli atleti utilmente classificati (esclusi i fuori gara): 1° classificato/a: 10 punti | 2° classificato/a: 8 punti | 3° classificato/a: 6 punti | 4° classificato/a: 5 punti | 5° classificato/a: 4 punti | 6° classificato/a: 3 punti | 7° classificato/a: 2 | dall'8° in poi 1 punto.

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri per la determinazione della classifica: 1) migliori piazzamenti degli atleti; 2) minor numero di atleti in gara; 3) miglior punteggio di squadra; 4) sorteggio.

Tutte le disposizioni riguardanti le formule di gara e le specifiche modalità di premiazione e di partecipazione delle gare, regionali e nazionali inserite nei calendari agonistici annuali della FIPE sono riportate nel Programma dell'Attività Sportiva Federale pubblicato sul sito federale della FIPE.

ADDENDUM IPF 2026 REGOLAMENTO BENCH PRESS

1. Chiarezza sull'esecuzione della spinta

Si chiarisce che è sempre vietato utilizzare un “upper body thrust” (spinta con la parte superiore del corpo) o qualsiasi movimento del tronco per avviare il sollevamento del bilanciere dal petto.

Il bilanciere deve lasciare il petto solo grazie a una spinta controllata dei muscoli pettorali e delle braccia, senza creare uno slancio artificiale.

Dopo il comando “Press”, non sono ammessi spostamenti intenzionali della posizione del corpo, come sollevare la testa, le spalle o i glutei, o un ulteriore abbassamento del busto per generare un impulso.

Questo chiarimento non introduce una nuova restrizione, ma ribadisce e specifica ciò che è sempre stato vietato per evitare interpretazioni tecniche difficili o incoerenti in gara.

È vietato utilizzare uno spostamento intenzionale del tronco o altre forme di impulso non muscolare per iniziare il movimento di estensione del bilanciere con gli arti superiori dopo il comando “PRESS”. Gli Ufficiali di Gara devono valutare che il bilanciere parta solo grazie alla forza muscolare dell'atleta.

2. Cause di invalidamento della prova

Nel paragrafo “Causes for Disqualification of a Bench Press”, è stata inserita la regola che considera motivi di invalidamento della prova, l'uso di movimenti non ammessi come:

- oscillazioni
- rimbalzi
- uso della spinta del tronco dopo il comando “Press”

Questi movimenti vengono specificati come non ammessi e chiariscono ulteriormente violazioni già esistenti.

È causa di invalidamento della prova se l'atleta utilizza movimenti sopra citati, come oscillazioni o slanci del corpo, per ottenere un vantaggio nel movimento di estensione dopo il comando ‘Press’.

3. Chiarimento della posizione di partenza e del controllo

Sebbene non sia un cambiamento di testo normativo, le spiegazioni rafforzano l'importanza che:

- la posizione iniziale del bilanciere sia corretta e ferma sui pettorali prima del comando “PRESS”
- l'atleta abbia pieno controllo del movimento

In questo caso si forniscono alle Giurie e agli Arbitri Capo Pedana indicazioni più precise per interpretare eventuali movimenti dell'atleta prima e dopo i comandi ufficiali.