



REGOLAMENTO TECNICO DISTENSIONE SU PANCA (BENCH PRESS)

in vigore dal 16 gennaio 2025



DEFINIZIONI	3
TITOLO 1 - NORME GENERALI	4
Articolo 1 - Distensione su panca (<i>Bench Press</i>)	4
Articolo 2 - Categorie Atleti e Peso	4
TITOLO 2 - CAMPO DI GARA	5
Articolo 3 - Area di gara	5
Articolo 4 - Area riservata all'allenatore	5
TITOLO 3 - ATTREZZATURE DI GARA	5
Articolo 5 - La panca	5
Articolo 6 - Il bilanciere da gara	5
TITOLO 4 - ATLETI	5
Articolo 7 - Abbigliamento tecnico da gara e accessori consentiti	5
Articolo 8 - Fasce, cerotti adesivi e bende	6
TITOLO 5 - UFFICIALI DI GARA, LOADERS E SPOTTERS	7
Articolo 9 - Gli Ufficiali di gara	7
Articolo 10 - Loaders e Spotters	8
TITOLO 6 - GARA	8
Articolo 11 - Operazioni di peso	8
Articolo 12 - Modalità di svolgimento della gara	9
Articolo 14 - Errori e invalidamento della prova	13
TITOLO 7 - CLASSIFICA FINALE E PREMIAZIONI	14
Articolo 15 - Determinazione della classifica	14
Articolo 16 - Cerimonia di premiazione	14
ALLEGATO 1	15
ALLEGATO 2	16
ALLEGATO 3	17

DEFINIZIONI

BENDE: realizzate in cotone rigido o in *rayon*, 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.

CEROTTI ADESIVI: fasce adesive di dimensioni ridotte che normalmente sono realizzati in tessuto, plastica o in lattice con un cuscinetto assorbente.

FALLO DI AFFONDO: si intende l'utilizzo della reazione dei muscoli pettorali al peso del bilanciere, per facilitare la distensione.

FASCE: coperture non adesive realizzate in diversi materiali, tra cui i più comuni sono garza, *crepe* medica, neoprene/gomma o pelle.

HOOING: Tipo d'impugnatura del bilanciere prona a gancio.

LOADER: Addetto alla preparazione del bilanciere e assistenza laterale. Solo i *Loaders* possono regolare il bilanciere.

MARSHAL: Ufficiale di gara responsabile delle operazioni ai passaggi.

PRESS: Comando vocale per iniziare la distensione dopo il fermo.

RACK: Comando vocale e gestuale per terminare la prova.

ROUND: Sistema di gara in cui ogni atleta effettua le prove in turni successivi.

SPEAKER: Ufficiale di gara che comunica informazioni ufficiali.

SPOTTER: Addetto alla sicurezza durante la prova, fornisce il bilanciere all'atleta e lo riposiziona a fine prova.

START: Comando vocale e gestuale per iniziare la prova.

TITOLO 1 - NORME GENERALI

Articolo 1 - Distensione su panca (*Bench Press*)

1. 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*).
2. La Distensione su Panca (*Bench Press*) 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.
3. Le gare di Distensione su Panca (*Bench Press*) si svolgono nel rispetto del presente Regolamento Tecnico F.I.P.E., secondo il programma dell'attività agonistica federale (PAAF) approvato annualmente dal Consiglio Federale.

Articolo 2 - Categorie Atleti e Peso

1. Possono partecipare alle gare di Distensione su Panca (*Bench Press*) tutti gli atleti e le atlete regolarmente tesserati come agonisti.
2. Le **categorie di Atleti/e** si distinguono in:

Agonisti:

Esordienti	13° anno
Esordienti 15	dal 14° al 15° anno
Under 17	dal 16° al 17° anno
Juniores	dal 18° al 20° anno
Seniores	dal 21° anno in poi

Agonisti Master:

Master 45	dal 41° al 45° anno
Master 55	dal 46° al 55° anno
Master 65	dal 56° al 65° anno
Master +65	dal 65° anno in poi

Agonisti Under 20 dal 13° al 20° anno

Agonisti Over 20 dal 21° anno in poi

3. Le categorie di peso sono le seguenti:

Maschi: 49 | 54 | 59 | 65 | 72 | 80 | 88 | 97 | 107 | +107

Femmine: 41 | 45 | 50 | 55 | 61 | 67 | 73 | 79 | 86 | +86

TITOLO 2 - CAMPO DI GARA

Articolo 3 - Area di gara

1. L'area di gara è una pedana oppure corrisponde ad una area di pavimentazione delimitata con nastro adesivo. In entrambi i casi, deve avere dimensioni di 4x4 metri **(vedere allegato 1)**.

Articolo 4 - Area riservata all'allenatore

1. In prossimità dell'area di gara deve essere previsto uno spazio riservato all'allenatore/allenatrice, ben visibile e di misura minima di 1x1 metro.

TITOLO 3 - ATTREZZATURE DI GARA

Articolo 5 - La panca

1. La panca deve rispettare le specifiche tecniche F.I.PE., garantendo stabilità e sicurezza.
2. La panca deve avere le seguenti dimensioni minime:
 - Lunghezza: non meno di 122 cm;
 - Larghezza: 29-32 cm;
 - Altezza: 45-50 cm dal pavimento alla superficie della panca.
3. L'altezza dei supporti verticali per il bilanciere deve essere regolabile nella misura compresa tra 80 cm e 100 cm, misurati dal piano di appoggio della panca al bilanciere posizionato sugli appoggi verticali. La distanza minima tra le due facce interne dei supporti verticali deve essere di 110 cm.

Articolo 6 - Il bilanciere da gara

1. Devono essere utilizzati bilanciere, dischi e morsetti omologati F.I.PE.
2. Il bilanciere pesa 20 kg ed ha una lunghezza di 2,20 metri, sia per gli uomini che per le donne. Non è consentita la sostituzione durante la gara salvo danneggiamenti.

TITOLO 4 – ATLETI

Articolo 7 - Abbigliamento tecnico da gara e accessori consentiti

1. Gli atleti devono indossare un costume tipo pesista aderente, monopezzo, con manica corta o giromanica, senza colletto, che non copra gomiti e ginocchia. 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.

2. È consentito:
 - a. indossare sotto al costume una tuta intera/uno/due/pezzi aderente che deve soddisfare i seguenti criteri:
 - essere priva di colletto
 - può coprire i gomiti
 - può coprire le ginocchia
 - può essere di qualsiasi colore purché monocolore
 - b. indossare sotto al costume una maglietta, la *T-shirt* deve essere conforme ai seguenti criteri:
 - essere priva di colletto
 - non deve coprire i gomiti
 - c. può essere di qualsiasi colore
 - d. Indossare una cintura. Essa deve essere indossata sopra il costume di gara. L'altezza massima della cintura è di 12 cm.
 - e. Indossare guanti sportivi a mezze dita o senza dita.
3. Non è consentito:
 - a. Indossare maglietta e pantaloncini oppure body e pantaloncini al posto del costume gara.
 - b. Indossare reggiseno con rinforzi di qualsiasi tipo (ferretto, riempimenti, coppeo in materiale rigido).
4. È obbligatorio:
 - a. Tenere legati i capelli o posizionarli in modo da rendere visibile lo stacco della nuca dalla panca.
 - b. Indossare calzini
 - c. Indossare scarpe da ginnastica o da pesistica

Articolo 8 – Fasce, cerotti adesivi e bende

1. Il Medico ufficiale della gara o il personale paramedico in servizio possono applicare bendature sulle ferite del corpo dell'atleta, sempre che esse non costituiscano vantaggio nell'esecuzione della prova. Non è fissato alcun limite per la lunghezza delle fasce.
2. Le fasce applicate ai polsi non devono coprire un'area di altezza superiore a 12 cm.
3. È consentito l'uso di fasce e bende sulla superficie sia interna che esterna delle mani e possono essere attaccate al polso.
4. Se la fascia è provvista di anello, questo deve essere rimosso prima di effettuare la prova.
5. Possono essere indossati cerotti per proteggere piccole ferite.

6. I cerotti e le bende indossati sulle dita e sul pollice non devono sporgere oltre la punta delle dita.
7. Le fasce, i cerotti, le bende o prodotti sostitutivi non devono mai essere attaccati al bilanciere.
8. La benda può essere indossata sotto ogni capo dell'abbigliamento dell'atleta comprese altre fasce su qualsiasi parte del corpo, ad eccezione dei gomiti.
9. Non è consentito indossare alcuna fascia, benda, cerotto o prodotti sostitutivi sui gomiti.

TITOLO 5 - UFFICIALI DI GARA, LOADERS E SPOTTERS

Articolo 9 - Gli Ufficiali di gara

1. 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 addetto al peso, al giudizio, ai passaggi (Marshal), Speaker, Cronometrista, Controllore Tecnico.
2. Gli Ufficiali di gara sono tre per ogni panca e devono giudicare ogni prova, garantendo equità e rispetto delle regole e devono disporsi, durante l'esecuzione della prova, nel modo seguente:
 - a. Arbitro Capo, seduto dietro la panca lungo l'asse verticale a debita distanza dalle attrezzature;
 - b. i due Ufficiali di gara laterali devono essere seduti ad appropriata distanza da ciascun piede dell'atleta.
3. Gli Ufficiali di gara, durante l'intera prova, devono rimanere seduti al proprio posto.
 - a. L'Arbitro Capo è addetto ai segnali gestuali e vocali, previsti per ogni prova. I segnali vocali e gestuali dell'Arbitro Capo sono i seguenti:
 - **“THE BAR IS LOADED” o “IL BILANCIERE È PRONTO”**
 - **“START”**
 - **“PRESS”**
 - **“RACK”**.
4. Prima della gara, i tre Ufficiali di gara devono controllare la regolarità di tutta l'attrezzatura di gara.
5. Durante la gara i tre Ufficiali di gara devono accertare principalmente che:
 - a. 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;

- b. l'abbigliamento e l'equipaggiamento personale dell'atleta sia adeguato alle norme. Se un Ufficiale di gara dubita del rispetto integrale di questi elementi deve informare l'Arbitro Capo prima dell'inizio della prova, senza che questo comporti uno stop del cronometro. L'Ufficiale di gara (Controllore Tecnico) ha il compito di riesaminare la divisa e l'equipaggiamento personale dell'atleta.

Articolo 10 - Loaders e Spotters

1. È compito dell'Organizzazione provvedere al reclutamento di un minimo di tre persone incaricate al servizio di ciascuna panca, di cui due Loaders e uno Spotter. Essi devono essere maggiorenni e di provata esperienza nel loro compito.
2. I Loaders e gli Spotters devono garantire la sicurezza degli atleti per tutta la durata della gara, sia durante il corso del caricamento del bilanciere, che durante l'esecuzione della distensione da parte dell'atleta. I due *Loaders* hanno il compito di accompagnare il movimento del bilanciere senza entrare in contatto con esso, mentre lo *Spotter*, posizionato dietro alla panca, avrà il compito di aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi e a riposizionarlo su quest'ultimi al termine della prova.
3. L'abbigliamento degli *Loaders* / *Spotters* deve essere decoroso e consono.

TITOLO 6 - GARA

Articolo 11 - Operazioni di peso

1. Le operazioni di peso iniziano due ore prima della gara e hanno una durata massima di un'ora.
2. Gli atleti per l'accertamento della propria identità devono esibire, obbligatoriamente, un documento di riconoscimento in corso di validità.
3. Gli atleti possono pesarsi esclusivamente in costume da gara oppure indossando soltanto indumenti intimi, senza calzature/calzini.
4. Durante le operazioni di peso gli atleti non devono indossare gioielli, ornamenti, orologio da polso, etc.
5. All'atto delle operazioni di peso, l'atleta ha diritto di designare colui che rivestirà, per le sue prove, il ruolo di *Spotter*, i cui requisiti sono l'essere un tesserato F.I.P.E. (anche di differente Società) e la maggiore età oppure dichiarare che usufruirà dello *Spotter* messo a disposizione dall'Organizzazione.

6. In questa fase l'atleta o l'allenatore/trice, deve dichiarare il carico di partenza del bilanciere, che deve essere obbligatoriamente minimo di kg 25 (bilanciere da kg 20 più numero 2 morsetti da kg 2,5 ciascuno) sia per gli uomini che per le donne e l'altezza dei supporti/appoggi verticali della panca. I dati dichiarati devono essere annotati sul previsto modulo, firmato dall'atleta o dall'allenatore/trice, pena l'esclusione dalla gara. Tale modulo è trattenuto dall'Ufficiale di gara preposto alle operazioni di peso ed impiegato in gara per le successive annotazioni.

Articolo 12 - Modalità di svolgimento della gara

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*.
2. Ogni atleta dispone di tre prove; la classifica è determinata dalla migliore prova valida.
3. La progressione del carico del bilanciere è obbligatoriamente crescente dalla prima fino alla terza prova. In caso di distensione non valida, la successiva prova potrà essere ripetuta con lo stesso carico della precedente.
4. La progressione del caricamento deve essere di almeno 1kg. o multipli dello stesso.
5. 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 dove è posto il bilanciere.
6. 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.
7. L'Allenatore/trice può assistere alla prova nell'area dedicata, ma non può in alcun modo interferire e/o entrare nel campo gara.
8. Il bilanciere è posto sugli appoggi ortogonalmente all'atleta e deve essere orizzontale.
9. Sono ammesse, esclusivamente, le impugnature a pollice opposto e a gancio (*hooking*).
10. All'atto dell'impugnatura del bilanciere, la misura tra le falangi degli indici delle mani degli atleti non deve superare 81 cm., anche in presenza di un difetto fisiologico o anatomico che possa costituire uno sbilanciamento della presa. Tale misura è segnalata sul bilanciere.

11. Prima dell'inizio di ogni tentativo, se uno dei due Arbitri a lato ritiene non corretta la posizione iniziale dell'atleta, egli alza la mano per richiamare l'attenzione sull'irregolarità. Se c'è un'opinione di maggioranza sul fatto che l'irregolarità sussista, l'Arbitro Capo non concede il segnale d'inizio della prova. L'atleta o l'allenatore/trice, a richiesta, è informato circa la ragione per cui non riceve il segnale di **"START"**. La Giuria, o chi per essa, deve rendere ragione dell'azione dell'Arbitro Capo all'atleta, il quale ha a disposizione il tempo restante per correggere la sua posizione al fine di ottenere il segnale d'inizio della prova. Una volta iniziata la prova, gli Arbitri laterali si asterranno dal richiamare l'attenzione per eventuali, successive irregolarità accertate.
12. È riservata esclusivamente agli *Spotters* la facoltà di aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dai supporti e a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio.
13. Solo l'atleta, gli *Spotters* o i *Loaders* possono spostare il bilanciere in una nuova posizione sui supporti verticali. In questo caso, il Cronometrista, non deve fermare il cronometro. Compete all'allenatore/trice o all'atleta, chiedere quest'azione al momento opportuno.
14. Lo *Spotter* ha il compito di passare il bilanciere all'atleta. Egli, al segnale dell'Arbitro Capo **"THE BAR IS LOADED"** (**"IL BILANCIERE È PRONTO"**), si avvicina al bilanciere. Lo *Spotter*, dopo aver passato il bilanciere all'atleta per eseguire la prova, si sposta lateralmente per consentire la migliore visuale all'Arbitro Capo e coadiuva i *Loaders* a riposizionare il bilanciere al termine della prova, se necessario. Durante lo svolgimento della prova non è permesso qualsiasi contatto con l'atleta.
15. l'atleta, dopo aver staccato, autonomamente o con l'aiuto dello *Spotter*, il bilanciere dai supporti, deve distendere completamente gli arti superiori ed attendere il segnale di **"START"** dell'Arbitro Capo, che verrà dato quando l'atleta è immobile con il bilanciere posizionato correttamente.
16. Il segnale dell'Arbitro Capo 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"**. Il comando gestuale e vocale di **"START"** non obbliga l'atleta ad iniziare immediatamente la prova.
17. Dopo aver ricevuto il comando **"START"** l'atleta abbassa il bilanciere sul petto, inteso come tratto dell'osso sternale all'altezza del processo xifoideo (**vedere allegato 2**), mantenendolo immobile su di esso
18. 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 decresca, e la barra può non essere completamente orizzontale.

19. Terminato il sollevamento, l'atleta deve rimanere immobile, in massima e completa estensione degli arti superiori, ed attendere il segnale vocale "**RACK**", pronunciato dall'Arbitro Capo contestualmente al movimento all'indietro di un avambraccio.
20. Il tempo del fermo al petto del bilanciere termina nel momento in cui l'Arbitro Capo 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). Il movimento discendente (fase eccentrica) e quello ascendente (fase concentrica) devono essere eseguiti senza fallo di affondo e/o rimbalzo sul petto, pena invalidità della prova.
21. 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.
22. 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-omerale dell'atleta (**vedere allegato 3**).
23. 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 postura per l'esecuzione dell'esercizio, egli potrà avvalersi di appositi rialzi (dischi, tavolette, etc.). Non è mai consentito all'atleta di poggiare i piedi sulla panca, agganciarli ai supporti o entrare in contatto con gli stessi.
24. I tre Ufficiali di gara esprimono il loro giudizio solo al termine della prova.
25. L'Arbitro Capo interviene esclusivamente in caso di errato caricamento del bilanciere o annunci non corretti dello Speaker. La sua decisione viene resa nota allo Speaker che provvede a rettificare l'annuncio.
26. Terminata la prova, l'atleta o l'allenatore/trice hanno 60 secondi di tempo dal responso arbitrale per la dichiarazione del peso 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 1 kg. L'atleta o l'allenatore/trice possono eseguire, la dichiarazione di peso del bilanciere per il *Round* successivo, nelle modalità che seguono:

- a. se la prova precedente è valida, l'atleta o l'allenatore/trice, dichiarano il peso del bilanciere per la prova successiva, compilando e firmando l'apposito modulo. Il peso dichiarato è annotato nell'apposito spazio del modulo dall'atleta o dall'allenatore/trice alla presenza dell'Ufficiale di gara addetto ai passaggi (*Marshal*).
 - b. se la prova precedente non è valida, l'atleta o l'allenatore/trice, devono dichiarare, compilando e firmando l'apposito modulo, se si intende ripetere l'alzata nel *Round* successivo o, eventualmente, aumentare il carico del bilanciere. Non è consentito dichiarare un peso inferiore rispetto alla prova fallita. Il peso dichiarato è annotato nell'apposito spazio del modulo dall'atleta o dall'allenatore/trice alla presenza dell'Ufficiale di gara addetto ai passaggi (*Marshal*).
27. Gli Ufficiali di gara addetti ai passaggi (*Marshal*) devono provvedere con apposito cronometro ed in stretta cooperazione con il Controllore Tecnico, alla verifica ed al rispetto del termine dei 60 secondi entro cui devono essere compiute le operazioni del passaggio a decorrere dal responso arbitrale. La postazione dei passaggi deve consentire ai *Marshals* completa visione della panca di gara.
28. Nel primo *Round*, l'atleta può cambiare il peso del bilanciere una sola volta (un solo passaggio). Il peso del bilanciere può essere maggiore o minore di quello dichiarato all'atto del peso, ma, la riduzione, o l'incremento di peso non possono eccedere i 10 kg. rispetto a quello originariamente dichiarato alle operazioni di peso. Termine ultimo per il cambio in prima prova è di 5 minuti prima dell'inizio della competizione.
29. Il peso per il secondo *Round* (sia esso automatico o dichiarato) non può essere modificato e non può essere inferiore al peso sollevato nel primo *Round*.
30. Nel terzo *Round* sono consentiti 2 passaggi di peso del bilanciere. Il passaggio può essere superiore o inferiore rispetto a quello dichiarato nel modulo firmato, ma non può essere inferiore al peso sollevato nei *Round* precedenti.
31. - Il passaggio è consentito a meno che:
- a. - il bilanciere non sia stato caricato;
 - b. - l'atleta non sia stato chiamato in pedana.

32. 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.
33. 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 concessa un'ulteriore prova con lo stesso peso, e gli sono concessi 120 secondi per ritentare.
34. Se all'interno di un *Round* ci sono 3 atleti o meno, al termine del *Round* saranno concessi 120 secondi prima dell'inizio del *Round* successivo.
35. 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*.

Articolo 14 - Errori e invalidamento della prova

1. Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova sono i seguenti:
 - a. Non osservare i segnali arbitrali all'inizio, durante e al termine della distensione.
 - b. Riposizionare il bilanciere sugli appoggi dopo il comando "**START**".
 - c. Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto
 - d. Non effettuare il fermo al petto previsto.
 - e. Variare l'impugnatura del bilanciere durante l'esecuzione della prova.
 - f. Sollevare un gluteo o entrambi, le spalle e/o il capo dalla panca, durante la prova.
 - g. Perdere il contatto del suolo, anche solo parziale, di entrambi o di uno dei piedi, o entrare in contatto con i piedi della panca.
 - h. Effettuare qualsiasi movimento verso il basso del bilanciere, durante la fase di distensione degli arti superiori.
 - i. Distendere in modo incompleto gli arti superiori, ad eccezione di problemi articolari fisiologici da dichiarare prima dell'inizio della prova.
 - j. Toccare i supporti con il bilanciere durante la distensione.
 - k. Avere i piedi agganciati o in contatto con la panca durante la distensione.

TITOLO 7 - CLASSIFICA FINALE E PREMIAZIONI

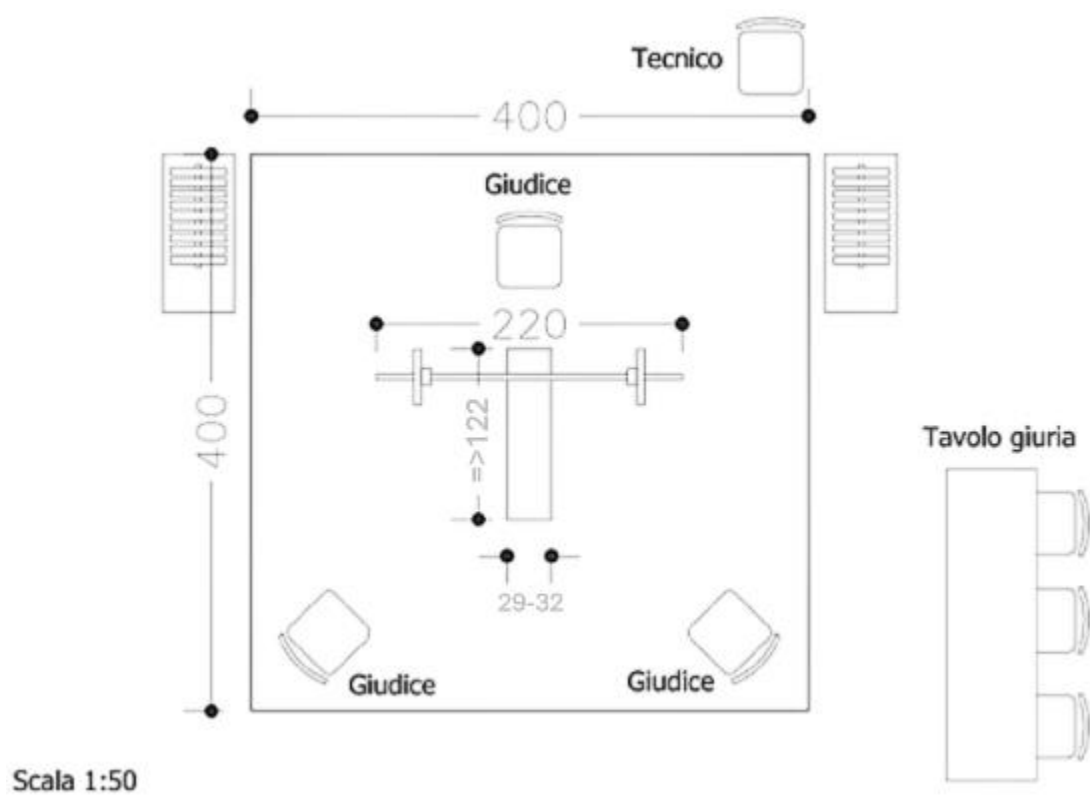
Articolo 15 - Determinazione della classifica

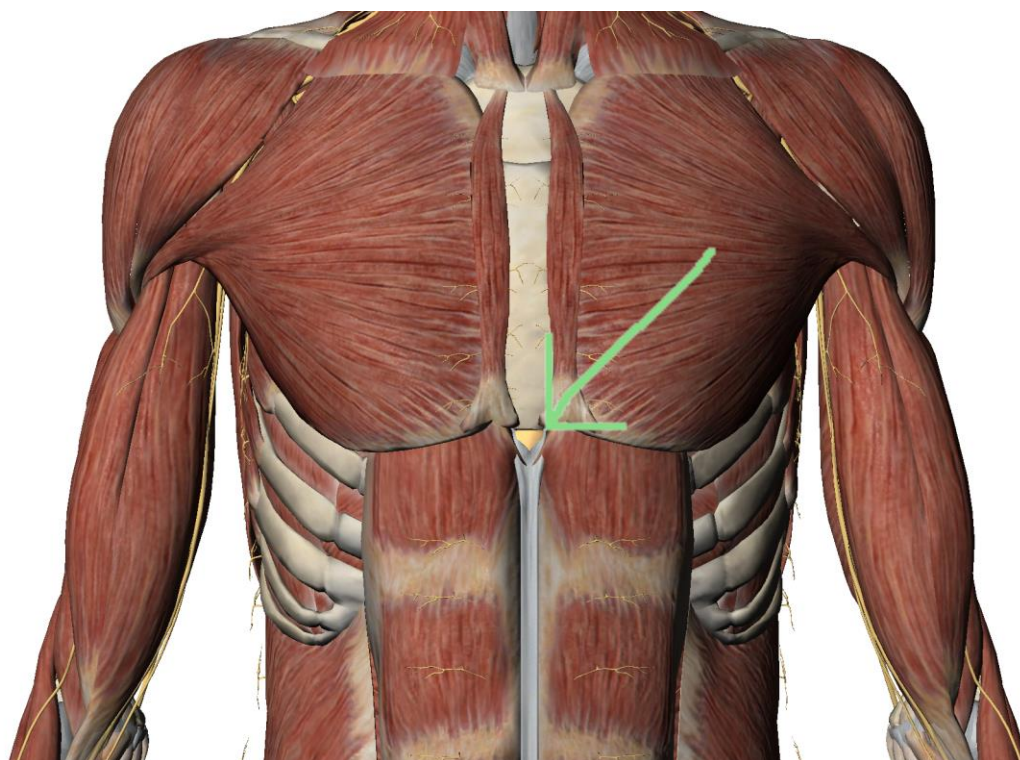
1. La classifica finale è determinata in base ai migliori risultati ottenuti durante la gara. La formulazione della classifica avviene sulla base dei seguenti fattori:
 - a. Miglior risultato;
 - b. Minor peso corporeo;
 - c. A parità di risultato e peso corporeo, il primo atleta ad aver effettuato l'alzata in ordine cronologico.

Articolo 16 - Cerimonia di premiazione

1. La cerimonia di premiazione è parte integrante di ogni gara. È fatto obbligo agli atleti ed agli allenatori di presenziare in tuta sociale e/o divisa di rappresentanza dell'Associazione/Società di appartenenza. È vietato portare sul palco bandiere o altri oggetti durante la premiazione. Atleti ed allenatori inosservanti della prescrizione sono esclusi dalla premiazione.
2. Gli arbitri di pedana presenziano alla premiazione sul lato destro schierati in piedi.

ALLEGATO 1





ALLEGATO 3

