



Associazione Sportiva Dilettantistica

# MIOSSPORT

Pesistica e preparazione fisica

Cervignano del Friuli (UD)

## REGOLAMENTO GARA SOCIALE DI DISTENSIONE SU PANCA

### 1) PARTECIPAZIONE:

- Possono partecipare alla gara tutti gli iscritti (maschi e femmine) alla palestra alla data della gara.
- La partecipazione è gratuita. **Si richiede soltanto di segnalare per tempo la volontà di parteciparvi agli organizzatori (presso la segreteria della palestra).**
- La manifestazione avrà luogo MARTEDI' 15 DICEMBRE 2009, con inizio delle operazioni di peso alle ore 18.00.  
I concorrenti si possono presentare al peso, in pantaloncini corti e maglietta o in tuta ginnica.

### 2) REGOLE:

- L'Atleta deve collocarsi sulla panca in posizione supina, indossando costume da pesista o pantaloncino da ciclista, maglietta a maniche corte, scarpette da pesista o da ginnastica.
- L'allenatore e/o assistenti possono aiutare l'Atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, assumendo, poi, la posizione d'attesa.
- L'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libera.
- L'Atleta deve ricevere il bilanciere solo a braccia ferme e distese, poi, iniziare la discesa verso il torace. A bilanciere fermo e contiguo al torace (*linea che unisce i capezzoli*), cominciare la fase di distensione con un movimento costante, senza discontinuità.
- I piedi dell'Atleta, in completo appoggio plantare, devono essere mantenuti fermi e in contatto solo con la pavimentazione oppure, se indispensabili, eventuali supporti
- L'Atleta può mettere fasce, bende o cerotti ai polsi e sulle mani. Le fasce possono essere di garza, crepe o pelle. Bende o cerotti possono essere, altresì, messe sulle dita e sui pollici.
- L'Atleta, per proteggere il palmo delle mani, può calzare speciali guanti senza dita (*guanti da ciclista*). Tali guanti possono coprire solo la prima falange delle dita.
- All'Atleta, durante l'esercizio, non è consentito:
  - a) variare l'impugnatura del bilanciere;
  - b) far rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace;
  - c) portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.
  - d) vestire maglie elastiche;
  - e) mettere fasce o suoi sostituti ai gomiti, al tronco, alle braccia;
  - f) mettere fasce ai polsi che superino la lunghezza di m. 1 e la larghezza di cm. 8;
  - g) che i cerotti sulle dita sporgano oltre la punta delle stesse;
  - h) che il guanto e i cerotti siano contigui tra essi.



Associazione Sportiva Dilettantistica

# MIOSSPORT

Pesistica e preparazione fisica

Cervignano del Friuli (UD)

### 3) CLASSIFICHE:

- Per ogni concorrente verrà presa in considerazione solo la migliore prova valida delle 3 a sua disposizione.
- La classifica di **tutte le classi** verrà stabilita in base al COEFFICIENTE “ ROY SINCLAIR “ che andrà moltiplicato per il peso sollevato.
- Verranno stilate classifiche separate per le seguenti **classi**:

MASCHI			FEMMINE		
Under	Fino a 20 anni	Uguale o Maggiore del 1989	Junior	Fino a 20 anni	Uguale o Maggiore del 1989
Junior	Da 21 a 30 anni	Dal 1988 al 1979	Senior	Oltre i 20 anni	Uguale o Minore del 1988
Senior	Da 31 a 40 anni	Dal 1978 al 1969			
Master	Da 41 a 50 anni	Dal 1968 al 1959			
Over	Oltre i 50 anni	Uguale o Minore del 1958			

### 4) PREMIAZIONI:

Per ogni classe verranno assegnati:

- AL PRIMO CLASSIFICATO UN ABBONAMENTO GRATUITO MIOSSPORT 1° QUADRIESTRE
- AL SECONDO CLASSIFICATO UN ABBONAMENTO GRATUITO MIOSSPORT 1° BIMESTRE
- AL TERZO CLASSIFICATO UN ABBONAMENTO GRATUITO MIOSSPORT 1 MESE

A TUTTI I PARTECIPANTI VERRA' CONSEGNA TO UN PANETTONE O UN PANDORO NATALIZIO  
SEGUIRA' UNA BICCHIERATA IN ALLEGRIA

L'organizzazione non si assume alcuna responsabilità per danni a persone o cose conseguenti la partecipazione alla gara.



Associazione Sportiva Dilettantistica

**MIOSSPORT**

Pesistica e preparazione fisica

Cervignano del Friuli (UD)

## ISCRIZIONI GARA DI DISTENSIONE SU PANCA

Martedì 15 Dicembre 2009

1. _____	17. _____
2. _____	18. _____
3. _____	19. _____
4. _____	20. _____
5. _____	21. _____
6. _____	22. _____
7. _____	23. _____
8. _____	24. _____
9. _____	25. _____
10. _____	26. _____
11. _____	27. _____
12. _____	28. _____
13. _____	29. _____
14. _____	30. _____
15. _____	31. _____
16. _____	32. _____