



Associazione Sportiva Dilettantistica
MIOSSPORT
Pesistica e Preparazione Fisica

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 MERCOLEDI' 22 DICEMBRE 2010, 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.



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 1990 | Junior | Fino a 20 anni | Uguale o Maggiore del 1990 |
| Junior | Da 21 a 30 anni | Dal 1989 al 1980 | Senior | Oltre i 20 anni | Uguale o Minore del 1989 |
| Senior | Da 31 a 40 anni | Dal 1979 al 1970 | | | |
| Master | Da 41 a 50 anni | Dal 1969 al 1960 | | | |
| Over | Oltre i 50 anni | Uguale o Minore del 1959 | | | |

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' CONSEGNATO 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.