

COMITATI REGIONALI FIPCF
QUADRIENNIO 2005/2008

ABRUZZO - V. Melarangelo - Colleparco, 24 - 64100 **Teramo**
Tel. 0861.219135

BASILICATA - Viale Italia, 40 - 75100 **Matera**
Tel. e fax 0835.386329

CALABRIA - C/da Bianchino - 87012 **Castrovillari (CS)**
Tel. 0981.38112 - fax 0983.8865960

CAMPANIA - C/o Coni - Piazzale Tecchio, 51- 80125 **Napoli**
Tel. e fax 081.6174558

EMILIA ROMAGNA - Via Sabotino, 4 - 42029 S. Ilario d'Enza
(RE) - Tel. e fax 0522.672641

FRIULI VENEZIA GIULIA - C/o Stadio "N.Rocco"
Via dei Macelli, 2 - 34148 **Trieste** - Tel. 040.393813

LAZIO - C/o FIPCF - Viale Tiziano, 70 - 00196 **Roma**
Tel. 06.36858749

LIGURIA - Via Mentana, 9 - 17100 **Savona** - Tel. e fax 019.812643

LOMBARDIA - Via Piranesi, 44/B - 20137 **Milano**
Tel. e fax 0331.251217

MARCHE - Stadio "Conero" C.Nord - V. Cameranense - 60029 Varano
di Ancona **(AN)** - Tel. e fax 071.2900936

MOLISE - C.da Selva Piana - 86010 Campodipietra **(CB)**
Tel. 0874.441561

PIEMONTE - Via Aravecchia, 1 - 13100 **Vercelli** - Tel. 0161.252321

PUGLIA - Via Nicola Pende, 23 - 70124 **Bari**
Tel. e fax 080.5022833

SARDEGNA - Via Biasi, 68 - 08100 **Nuoro** - Tel. 0784.200209

SICILIA - Via Leonardo da Vinci, 24 - 93100 **Caltanissetta**
Tel. e fax 0934.576123

TOSCANA - Via Lemmetti, 3 - 55041 Camaiore **(LU)**
Tel. e fax 0584.989534

TRENTO/BOLZANO - Via Laurin, 6 - 39021 Lana **(BZ)**
Tel. 348.8708505

UMBRIA - Via del Monte, 20 (fraz. Grutti) - 06058 S.Terenz. G.do
Cattaneo - **(PG)** - Tel. e fax 0742.98785

VALLE D'AOSTA - Loc. Grand Chemin, 23 - 11020 St. Christophe
(AO) - Tel. 347.2537805

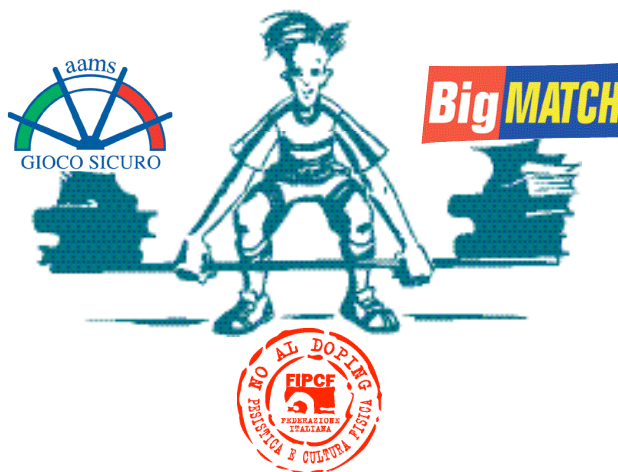
VENETO - C/o Palasport - Piazzale Azzurri d'Italia, 1
37128 **Verona** - Tel. e fax 045.8100386

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA E CULTURA FISICA

Viale Tiziano, 70 - 00196 Roma

TEL 0636858285 - 0636858232 - FAX 0636858660

www.fipcf.it - segreteria@fipcf.it



Gardaland

IL PARCO DIVERTIMENTI N°1 IN ITALIA



Giochiamo con i Pesi

LA PESISTICA PER LA SCUOLA



Big MATCH

Partendo dal principio condiviso che “i giovani non devono essere considerati, selezionati ed allenati come dei piccoli adulti, per non contravvenire a quei minimi e indispensabili criteri che sono alla base di una corretta formazione umana e sportiva”, la FIPCF (Federazione Italiana Pesi e Cultura Fisica riconosciuta dal CONI) desidera portare il proprio contributo e fornire corretti principi che possano essere utilizzati sia per la formazione di futuri giovani atleti, ma soprattutto utili per un completo apprendimento motorio generalizzato.

La cura e lo sviluppo armonico del corpo può essere aiutato da un corretto rapporto con il concetto di “peso”; concetto con il quale ci rapportiamo quotidianamente, a partire dal peso del proprio corpo, quando per esempio lo solleviamo per salire le scale, all’incontro con i pesi esterni: lo zainetto, le borse della spesa, la cartella del papà, la sedia, la bicicletta da spostare ecc. . .

Con i pesi “giociamo” continuamente ed imparare ad utilizzarli per migliorare la nostra forza, a conoscerli per non farsi “schiacciare” e poterli gestire, a non aver paura del “nostro” peso, può essere un contributo determinante e apprezzato per chiunque tratti di educazione motoria.

Nostro punto di arrivo, nell’immaginario collettivo, non vuole essere lo stereotipo del forzuto sollevatore di pesi, ma quello di alunni e alunne consapevoli dei propri limiti corporei, capaci di arricchiarli, servirsene, farne strumento e sostegno per le proprie necessità, non unicamente sportive.

Forti della grande esperienza centenaria nell’operare con i “pesi”, è certo che i tecnici e gli “esperti” della Fipcf appaiono i più titolati per suggerire le tecniche, gli atteggiamenti del corpo, gli esercizi più idonei per trattare correttamente con “il peso” e quindi pianificare una serie di nozioni di base, utili a tutte le discipline sportive, con particolare interesse per quelle dove prevale la forza.

Si tratta, in sintesi, di un patrimonio di conoscenze da divulgare a sostegno di un corretto e generalizzato lavoro di base.

Desideriamo far conoscere la nostra Federazione per la sua storia ultra centenaria ma anche per le innovazioni scientifiche e metodologiche dell’allenamento con i pesi a partire dai giovani e per rilanciare un concetto di sport inteso come gioco sicuro e pulito.



Antonio Urso
PRESIDENTE FIPCF

Esercizio di slancio



L’Attività giovanile della FIPCF

ATTIVITA’ PROMOZIONALE
(non agonistica)

GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI DI PESISTICA

E’ una manifestazione a carattere esclusivamente promozionale. Riservati agli alunni **di 13 e 14 anni compiuti** o da compiere nell’anno solare, i Giochi Sportivi Studenteschi si svolgono sul programma del triathlon pesistico composto da:

- 1) strappo tecnico con bilanciere giocattolo a carico fisso da **Kg 10**;
- 2) salto triplo da fermo con partenza ed arrivo a piedi pari;
- 3) lancio della palla zavorrata da **Kg. 3** da avanti-basso in alto-dietro.

La gara si svolge con un’unica classe di età e con cinque categorie di peso corporeo sia maschili che femminili
(fino a kg 43; 50; 57; 66 e oltre 66).

I partecipanti possono essere presentati dalle Società Sportive affiliate alla FIPCF o dalle Scuole Medie di appartenenza. La copertura assicurativa sarà garantita previo invio, da parte degli Istituti Scolastici, degli elenchi nominativi dei partecipanti.

ATTIVITA’ PRE-AGONISTICA FINALE NAZIONALE GIOVANISSIMI GARDALAND

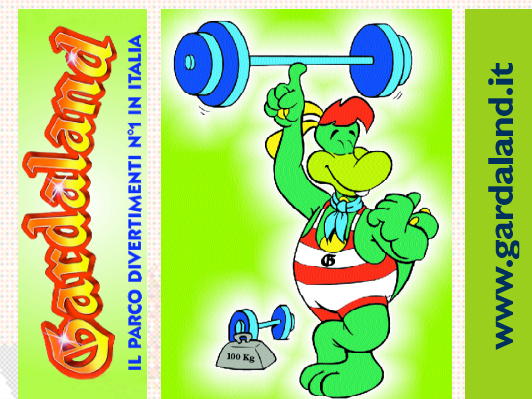
E’ la principale manifestazione di avvicinamento all’attività sportiva vera e propria della pesistica. E’ riservata agli atleti/e che abbiano compiuto il **13° anno di età**, prevede il solo esercizio di strappo con l’obbligo dell’accosciata, da effettuarsi in tre prove con il minibilanciere, per carichi da **10 a 21 kg** e con il bilanciere olimpico femminile per carichi superiori a **22 kg**. Si parte con un peso da sollevare che viene dichiarato al momento delle operazioni del peso corporeo, **minimo di 15 kg** per i maschi e di **10 kg** per le femmine.

La gara, che si svolge con le stesse categorie di peso sia maschili che femminili

(fino a kg 43; 50; 57; 66 e oltre 66)

si articola in una fase di qualificazione regionale ed una finale nazionale durante la quale è prevista la visita all’interno del

PARCO DIVERTIMENTI di GARDALAND



ATTIVITA’ AGONISTICA CAMPIONATI ITALIANI ESORDIENTI DI PESISTICA

E’ la prima manifestazione agonistica nella carriera del pesista: i Campionati Italiani Esordienti sono riservati agli Atleti/e che hanno compiuto il **14° anno di età** e sono tesserati per una Società Sportiva affiliata alla FIPCF e quindi assicurati per la pratica sportiva agonistica

La gara si svolge con le categorie di peso corporeo maschili e femminili di seguito indicate:

M/Kg. fino a 45; 50; 56; 62; 69; 77; 85 e oltre 85.
F/Kg. fino a 44; 48; 53; 58; 63; 69 e oltre 69.

e con dei minimi di peso che gli Atleti sono tenuti a sollevare perché la loro gara sia considerata valida.

Il vincitore di ciascuna categoria sia maschile che femminile si fregia del titolo di **Campione Italiano**.

Esercizio di strappo

