



# FIPCF Comitato Regionale Lombardo

Milano, 15 marzo 2010

## REGOLAMENTO GARA

### “1° TROFEO SPORT & CO DI DISTENSIONE SU PANCA”

Centro Sportivo Club Azzurro, via C. Battisti,6 – 21045 Gazzada Schianno (VA)

**PESO ATLETI:** SABATO 27 MARZO DALLE ORE 18,00 ALLE 19,00  
DOMENICA 28 MARZO DALLE ORE 08,00 ALLE 10,00

Le iscrizioni vanno inviate a: [scrivici@fipcf-lombardia.org](mailto:scrivici@fipcf-lombardia.org) entro il 20 marzo 2010

Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPCF 2010.

Contributo iscrizione: 10 euro per atleta partecipante

Premi per tutti i partecipanti

### INIZIO GARA ORE 10,30

#### **Classi di età**

**UNDER 17:** da 15 fino ai 17 anni di età inclusi;

**JUNIORES:** da 18 fino ai 20 anni di età inclusi;

**SENIORES:** da 21 fino ai 40 anni di età inclusi;

**MASTER “45”:** da 41 fino ai 45 anni di età inclusi;

**MASTER “55”:** da 46 fino ai 55 anni di età inclusi;

**MASTER “65”:** da 56 fino ai 65 anni di età inclusi;

**MASTER “+ 65”:** oltre il 65° anno di età.

#### **Premiazioni:**

**CATEGORIE Under 17 e Juniores M/F:** unica classifica Sinclair.

---

#### **CATEGORIE SENIORES**

##### **MASCHILI**

##### **Categoria**

**Kg 69**

**Kg 85**

**kg +85**

##### **Peso**

**fino a kg 69,00**

**da kg 69,01 a kg  
85,00**

**da kg 85,01**

**in poi**

##### **FEMMINILI**

##### **Categoria**

**Kg 58**

**Kg 69**

**kg +69**

##### **Peso**

**fino a kg 58,00**

**da kg 58,01 a kg  
69,00**

**da kg 69,01**

**in poi**

---

## **FIPCF Comitato Regionale Lombardo**

### **L'Atleta deve tassativamente osservare quanto indicato di seguito:**

- 1) 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.
- 2) L'allenatore e/o assistenti possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, assumendo, poi, la posizione d'attesa.
- 3) L'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libera.
- 4) 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.  
Un'irregolare distensione delle braccia, purché lieve, non sarà penalizzata, tuttavia le stesse devono chiudere, l'esercizio simultaneamente e completamente distese, oltre che ferme. L'atleta deve rimanere immobile e attendere il segnale (*luminoso e acustico*) degli arbitri per riporre il bilanciere sugli appoggi, anche con l'aiuto dell'allenatore e/o assistenti. Durante tutte le fasi dell'esercizio, l'Atleta deve mantenere la testa, le spalle e i glutei in continuo contatto con la panca.
- 5) I piedi dell'atleta, in completo appoggio plantare, devono essere mantenuti fermi e in contatto solo con la pavimentazione oppure, se indispensabili, eventuali supporti;
- 6) 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.
- 7) 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.



# FIPCF Comitato Regionale Lombardo

## INFO GARA

La Competizione si svolgerà rispettando le seguenti sequenze:

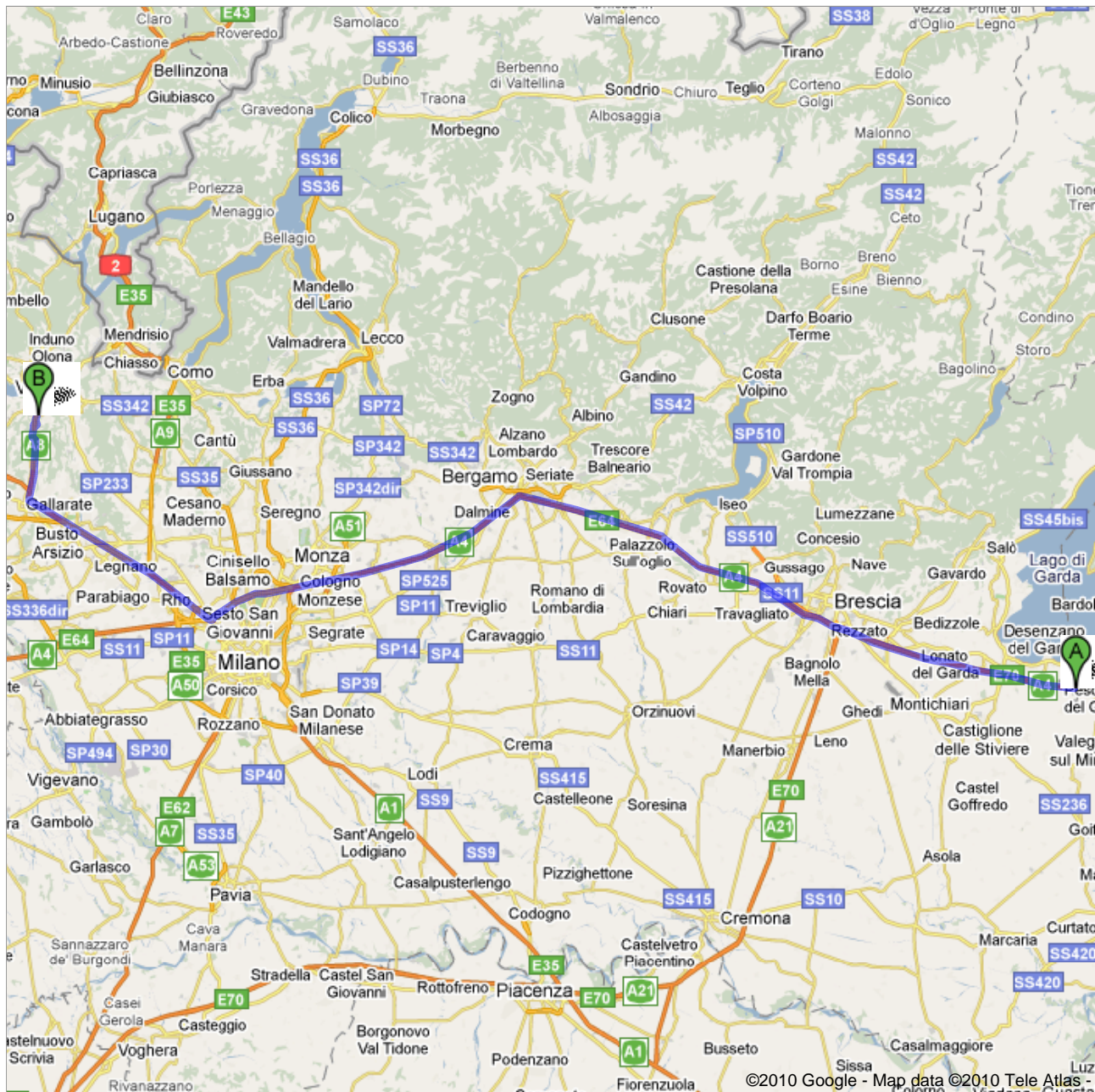
INIZIO ORE 10,30

- ✓ Tutte le categorie femminili
- ✓ A seguire gli atleti Under 20 maschili e Diversamente Abili
- ✓ Atleti di tutte le classi Master e Atleti della Classe Seniores

PREMIAZIONI DI TUTTI GLI ATLETI



**Indicazioni stradali per VA**  
Via Battisti, 6, 21045 Gazzada Schianno VA  
171 km – circa 1 ora 35 min



©2010 Google - Map data ©2010 Tele Atlas



A4

	1. Procedi in direzione <b>ovest</b> da <b>A4</b> verso <b>Uscita Sirmione</b> <b>Strada a pedaggio parziale</b> Circa 1 ora 9 min	129 km 129 km (totale)
	2. Prendi l'uscita per <b>A8</b> <b>Strada a pedaggio parziale</b> Circa 23 min	40,6 km 169 km (totale)
	3. Prendi l'uscita <b>Castronno</b> verso <b>Via Sant'Alessandro</b>	0,3 km 170 km (totale)
	4. Svolta a <b>sinistra</b> in <b>Via Sant'Alessandro</b> (indicazioni per <b>Centro/Varese/Gallarate/Castronno/Caronno Varesino</b> )	95 m 170 km (totale)
	5. Alla rotonda, prendi l'uscita <b>2a</b> per <b>Via Lombardia/SPexSS341</b> Continua a seguire la SPexSS341 Circa 3 min	1,6 km 171 km (totale)
	6. Svolta a <b>destra</b> in <b>Via Battisti</b> La tua destinazione è sulla destra	37 m 171 km (totale)



VA

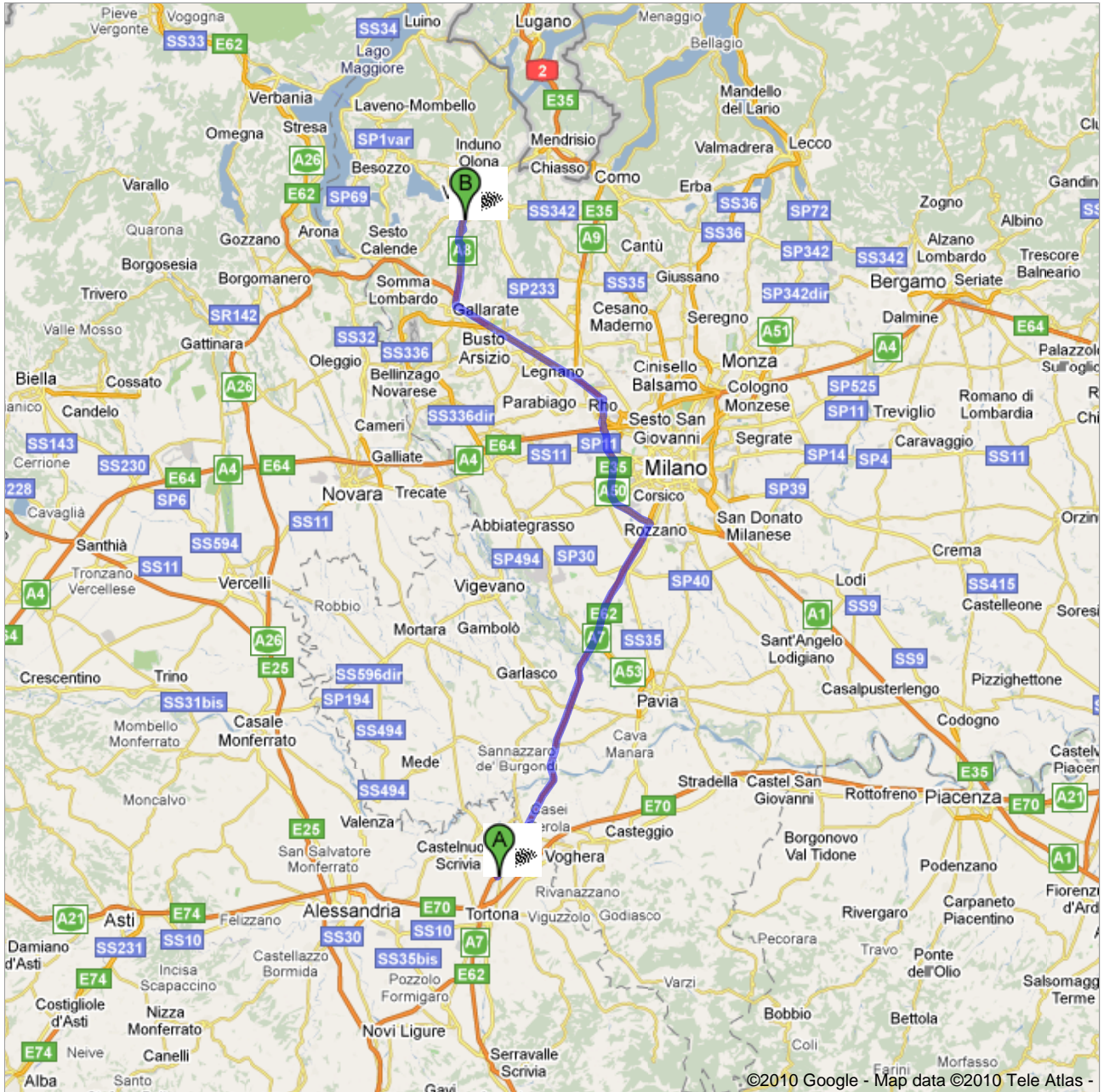
Via Battisti, 6, 21045 Gazzada Schianno VA

Queste indicazioni stradali servono solo per pianificare il viaggio. Le condizioni stradali potrebbero differire dai risultati delle mappe a causa di lavori in corso, traffico, meteo o altri eventi. Pianifica il tuo percorso considerando questi fattori. Rispetta la segnaletica stradale.

Map data ©2010 Tele Atlas



Indicazioni stradali per VA  
Via Battisti, 6, 21045 Gazzada Schianno VA  
112 km – circa 1 ora 9 min





A7

	1. Procedi in direzione <b>nordest</b> su <b>A7</b> <b>Strada a pedaggio</b> Circa 28 min	54,0 km 54,0 km (totale)
	2. Prendi l'uscita <b>Tangenziale Ovest</b> verso <b>Varese/Como</b> Circa 1 min	0,8 km 54,8 km (totale)
	3. Prosegui verso <b>A50/Tangenziale Ovest</b> ed entra nella <b>A50/Tangenziale Ovest</b> <b>Strada a pedaggio parziale</b> Circa 16 min	20,2 km 75,0 km (totale)
	4. Prendi l'uscita per <b>A8</b> <b>Strada a pedaggio parziale</b> Circa 19 min	34,8 km 110 km (totale)
	5. Prendi l'uscita <b>Castronno</b> verso <b>Via Sant'Alessandro</b>	0,3 km 110 km (totale)
	6. Svolta a <b>sinistra</b> in <b>Via Sant'Alessandro</b> (indicazioni per <b>Centro/Varese/Gallarate/Castronno/Caronno Varesino</b> )	95 m 110 km (totale)
	7. Alla rotonda, prendi l'uscita <b>2a</b> per <b>Via Lombardia/SPexSS341</b> Continua a seguire la SPexSS341 Circa 3 min	1,6 km 112 km (totale)
	8. Svolta a <b>destra</b> in <b>Via Battisti</b> La tua destinazione è sulla destra	37 m 112 km (totale)



VA

Via Battisti, 6, 21045 Gazzada Schianno VA

Queste indicazioni stradali servono solo per pianificare il viaggio. Le condizioni stradali potrebbero differire dai risultati delle mappe a causa di lavori in corso, traffico, meteo o altri eventi. Pianifica il tuo percorso considerando questi fattori. Rispetta la segnaletica stradale.

Map data ©2010 Tele Atlas





A1

	1. Procedi in direzione <b>sudest</b> su <b>A1</b> <b>Strada a pedaggio</b> Circa 9 min	18,8 km 18,8 km (totale)
	2. Prendi l'uscita <b>Chiusi-Chianciano Terme</b> verso <b>Chiusi/Chianciano</b> <b>Strada a pedaggio</b> Circa 2 min	1,2 km 20,0 km (totale)
	3. Mantieni la <b>sinistra</b> al bivio, segui le indicazioni per <b>Sarteano</b>	24 m 20,0 km (totale)
	4. Svolta a <b>sinistra</b> in <b>SS478</b> Circa 1 min	0,4 km 20,4 km (totale)
	5. Prendi la 1a a <b>sinistra</b> verso <b>SS478</b>	75 m 20,5 km (totale)
	6. Fai una <b>inversione a U</b>	75 m 20,6 km (totale)
	7. Prendi la 1a a <b>destra</b> in corrispondenza di <b>SS478</b> Circa 1 min	0,4 km 20,9 km (totale)
	8. Prendi lo svincolo <b>A1</b> <b>Strada a pedaggio parziale</b> Circa 1 min	0,8 km 21,7 km (totale)
	9. Mantieni la <b>destra</b> al bivio, segui le indicazioni per <b>Firenze</b> ed entra in <b>A1</b> <b>Strada a pedaggio</b> Circa 3 ore 30 min	403 km 425 km (totale)
	10. Prendi l'uscita per <b>E35/Tangenziale Ovest</b> verso <b>A50/A7/Genova/E66/A4/Torino/E62/A8/A26/Varese/Gravellona Toce/A9/Como</b> <b>Strada a pedaggio</b> Circa 2 min	1,6 km 427 km (totale)
	11. Continua su <b>A50</b> <b>Strada a pedaggio parziale</b> Circa 23 min	30,2 km 457 km (totale)
	12. Prendi l'uscita per <b>A8</b> <b>Strada a pedaggio parziale</b> Circa 19 min	34,8 km 492 km (totale)
	13. Prendi l'uscita <b>Castronno</b> verso <b>Via Sant'Alessandro</b>	0,3 km 492 km (totale)
	14. Svolta a <b>sinistra</b> in <b>Via Sant'Alessandro</b> (indicazioni per <b>Centro/Varese/Gallarate/Castronno/Caronno Varesino</b> )	95 m 492 km (totale)
	15. Alla rotonda, prendi l'uscita <b>2a</b> per <b>Via Lombardia/SPexSS341</b> Continua a seguire la SPexSS341 Circa 3 min	1,6 km 494 km (totale)
	16. Svolta a <b>destra</b> in <b>Via Battisti</b> La tua destinazione è sulla destra	37 m 494 km (totale)



VA

Via Battisti, 6, 21045 Gazzada Schianno VA

Queste indicazioni stradali servono solo per pianificare il viaggio. Le condizioni stradali potrebbero differire dai risultati delle mappe a causa di lavori in corso, traffico, meteo o altri eventi. Pianifica il tuo percorso considerando questi fattori. Rispetta la segnaletica stradale.

Map data ©2010 Tele Atlas



Indirizzo **Via Battisti, 6**  
**21045 Gazzada Schianno VA**

