



CSCA
centro sportivo club azzurro

**F.I.P.C.F. COMITATO
REGIONALE LOMBARDO**

FIPCF
FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA E CULTURA FISICA

**Italia
Coni**

domenica 28
novembre

2° TROFEO SPORT & CO

DI DISTENSIONE SU PANCA

peso atleti

sabato 27 novembre dalle ore 18,00 alle 19,00
domenica 28 novembre dalle ore 08,30 alle 10,00

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

a seguire la

PREMIAZIONI DI TUTTI GLI ATLETI

CSCA
centro sportivo club azzurro

Via C. Battisti, 6 - Gazzada Schianno (Va) - tel. 0332.464060
Scarica l'orario corsi e listino prezzi da www.clubazzurro.com

SPORT & CO. SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA A RESPONSABILITA' LIMITATA
affilia alla FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA E CULTURA FISICA (FIPCF) - iscrizioni C.O.N.I. n° 34038 cod. FEN FIPCF 0311000CF, A. P.IVA 0295060125

Le iscrizioni vanno inviate a: scrivici@fipcf-lombardia.org

entro il 18 NOVEMBRE 2010

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

Contributo iscrizione: 10 euro per atleta partecipante

Premi per tutti i partecipanti

LifeFitness **ROKEP** **comtec** **adhoc**

Milano, 18 ottobre 2010

REGOLAMENTO GARA

“2° TROFEO SPORT & CO DI DISTENSIONE SU PANCA”

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

PESO ATLETI: SABATO 27 NOVEMBRE DALLE ORE 18,00 ALLE 19,00
DOMENICA 28 NOVEMBRE DALLE ORE 08,30 ALLE 10,00

Le iscrizioni vanno inviate a: scrivici@fipcf-lombardia.org entro il 18 NOVEMBRE 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

FEMMINILI

Categoria

Peso

Categoria

Peso

Kg 69

fino a kg 69,00

Kg 58

fino a kg 58,00

Kg 85

da kg 69,01 a kg
85,00

Kg 69

da kg 58,01 a kg
69,00

kg +85

da kg 85,01
in poi

kg +69

da kg 69,01
in poi

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

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



**I° TROFEO B.FIT
di DISTENSIONE SU PANCA M/F 2010**

Gazzada, 28 novembre 2010

Iscrizione Atleti/e

SOCIETA' SPORTIVA:

CODICE SOCIETA':

TECNICO ACCOMPAGNATORE:

Cognome

Nome

ATLETI/E:

COGNOME	NOME	ANNO DI NASCITA	CLASSE D'ETA' (U17-JU-SE-MA)	CATEGORIA (solo x Seniores)

IL PRESIDENTE DELLA SOCIETA'

Le iscrizioni vanno inviate a: scrivici@fipcf-lombardia.org entro il 18 novembre 2010.

Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPCF 2010 e gli atleti diversamente abili (come da convenzione FIPCF/CIP).