



**Coni**  
Comitato Regionale  
Lombardia



**Legnano – 19 settembre 2010**  
Via Galvani, 49

# 1° TROFEO INTERREGIONALE “B.FIT” di Distensione su Panca maschile e femminile



Inizio gara  
Domenica 19 settembre 2010 alle ore 10,30



Milano, 30 luglio 2010

## REGOLAMENTO GARA

**“1° TROFEO “B.FIT” DI DISTENSIONE SU PANCA”**  
B.FIT, via Galvani,49 – 20025 Legnano (MI)

**PESO ATLETI:** SABATO 18 settembre      DALLE ORE 18,00 ALLE 19,00  
DOMENICA 19 settembre      DALLE ORE 09,00 ALLE 10,00

Le iscrizioni vanno inviate a: [scrivici@fipcf-lombardia.org](mailto:scrivici@fipcf-lombardia.org) entro il 14 settembre 2010  
Possono partecipare tutti gli atleti in regola con il tesseramento FIPCF 2010 e gli atleti diversamente abili ( come da convenzione FIPCF/CIP ).  
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**

##### **Peso**

**Kg 69**

**fino a kg 69,00**

**Kg 85**

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

**kg +85**

**da kg 85,01  
in poi**

##### **FEMMINILI**

##### **Categoria**

##### **Peso**

**Kg 58**

**fino a kg 58,00**

**Kg 69**

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

**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

## 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

La classifica sarà compilata raggruppando tutti gli atleti partecipanti (compresi gli atleti diversamente abili)

Il Presidente di FIPCF-Lombardia

Giovanni Podda



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

LEGNANO, 19 SETTEMBRE 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](mailto:scrivici@fipcf-lombardia.org) entro il 14 settembre 2010.

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