



C.S.E.N. CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE

Ente di promozione sportiva riconosciuto dal C.O.N.I. (Art. 31 d.p.r. 2/8/1974 n.530)

Ente nazionale con finalità assistenziali riconosciuto dal Ministero dell' Interno

(DM 559/C. 3206. 12000 . A.(101) del 29 Febbraio 1992) .

Associazione di Promozione Sociale – Iscriz. N. 77 Reg. Ministero Lavoro e Politiche Sociali

(L. 7-12-2000 n. 383).

DISTENSIONE SU PANCA

Regolamento Tecnico

1) CLASSI D'ETA'

ASSOLUTI: da 16 fino ai 45 anni di età

MASTER "55": da 46 fino ai 55 anni di età inclusi

MASTER "65": da 56 fino ai 65 anni di età inclusi

2) CATEGORIE DI PESO

La gara si svolge con le sotto indicate categorie di peso per gli Atleti/e "Assoluti":

Categorie maschili: 56 - 62 - 69 - 77 - 85 - 94 - 105 - 105+

Categorie femminili: 43 - 48 - 53 - 58 - 63 - 69 - 75 - 84

Le classifiche delle otto categorie maschili e delle otto categorie femminili vengono stilate considerando il miglior risultato fatto registrare dall'Atleta nelle tre prove a disposizione.

Art. 1) NORME PER L'ESERCIZIO DI DISTENSIONE SU PANCA

a) Il concorrente dispone di tre prove e vale la migliore;

b) La progressione è obbligatoriamente crescente tra la prima, seconda e terza prova. Solamente in caso di nullo, la prova potrà essere ripetuta con lo stesso carico;

c) La progressione del caricamento non potrà essere inferiore a kg. 1 e multipli dello stesso,

d) L'atleta deve assumere alla panca la posizione di decubito supino, indossando il previsto vestiario;

e) L'atleta ha tempo 60" (sessanta secondi) dalla chiamata per posizionarsi sulla panca e, quindi, iniziare la prova, in difetto la prova sarà considerata nulla. Nel caso di sollevamento in successione, l'atleta dispone di 120" (*centoventi secondi*) per il secondo tentativo. 30" (*trenta secondi*) prima della fine del tempo concesso è emesso un segnale acustico di avvertimento;

f) Una volta impugnato il bilanciere questi non potrà più essere riposizionato sugli appoggi, pena la nullità della prova;

g) L'allenatore e/o assistenti (*da due a tre*) possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, assumendo, poi, la posizione d'attesa, e aiutarlo a riposizionarlo a conclusione dell'esercizio;

h) Il passo dell'impugnatura del bilanciere, con pollici contrapposti, è libera. E' ammessa l'impugnatura prona a gancio (*hooking*), nessun'altra impugnatura è ammessa;

i) L'atleta deve ricevere il bilanciere solo a braccia ferme e distese, poi, iniziare la discesa verso il torace. La fase di risalita, senza soluzione di continuità, deve avvenire dopo che il bilanciere ha toccato orizzontalmente il torace.

Un'irregolare distensione delle braccia, purché lieve, non sarà penalizzata, tuttavia le stesse devono completare l'esercizio simultaneamente distese. L'atleta deve rimanere immobile e attendere il segnale "GIÙ" 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.

j) I piedi dell'atleta, durante la prova, in completo appoggio plantare, devono essere mantenuti fermi e in contatto con il suolo. Nel caso in cui l'atleta non riuscisse, con gli arti inferiori, a raggiungere l'ottimale postura per l'esecuzione dell'esercizio, lo stesso dovrà avvalersi di rialzi (*dischi, tavolette ecc.*).

k) Nel caso in cui gli aiutanti/caricatori commettano un errore di caricamento o vengano in contatto con il bilanciere durante l'alzata, l'atleta, su disposizione arbitrale, potrà ottenere la ripetizione della prova.

l) All'atleta durante l'esercizio non è consentito, pena la nullità della prova:

- far rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace;
- variare l'impugnatura del bilanciere;
- portare il bilanciere in collisione con la struttura degli appoggi.

Art. 2) SVOLGIMENTO DELLA GARA DI PANCA

a) OPERAZIONI DI PESO

Le operazioni di peso dei partecipanti si effettuano prima della gara, dalle ore 09.00 alle 10.30, fatto salva altra comunicazione.

Ciascun concorrente deve essere pesato alla presenza degli arbitri designati. Può essere presente solo un dirigente/allenatore della squadra dell'atleta.

Gli arbitri verificano il peso, che è registrato negli appositi moduli.

Il peso corporeo deve essere annotato esattamente com'è letto.

La lista dei pesi corporei può essere pubblicata solo quando tutti i concorrenti hanno eseguito le operazioni di peso.

I concorrenti devono dimostrare la loro identità presentando agli arbitri:

- a) documento di riconoscimento in corso di validità;
- b) la tessera CSEN personale.

I concorrenti sono pesati nudi o in indumenti intimi, alla presenza di arbitri del proprio sesso. L'arbitro, qualora sia del sesso opposto, deve ritirarsi dietro uno schermo che lo separi dall'operazione di peso.

Art. 3) ATTREZZATURA

a) Il bilanciere

Per tutte le gare di Distensione su Panca organizzate sotto l'egida dello **CSEN** si possono utilizzare solo i bilancieri conformi .

Il bilanciere è formato dai seguenti elementi: **la barra - i dischi - i morsetti ferma dischi.**