



SETTORE NAZIONALE PESISTICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI

BENCH PRESS & DEAD LIFT

VALIDO DAL 01/01/2021



SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARA - BENCH PRESS & DEAD LIFT

VALIDO DAL 01/01/2022

INDICE:

- PAG. 3 - DEAD LIFT - ATTREZZATURE**
- PAG. 3 - DEAD LIFT - SISTEMA DI SEGNALAZIONE**
- PAG. 4 - DEAD LIFT - FASI GARA**
- PAG- 4 - DEAD LIFT - CLASSI ETA'**
- PAG. 4 - DEAD LIFT - CATEGORIE DI PESO**
- PAG. 5 - DEAD LIFT - CLASSI DI ETA' ATLETI DIVERSAMENTE ABILI**
- PAG. 5 - DEAD LIFT - SVOLGIMENTO DELLA GARA**
- PAG. 6 - DEAD LIFT - CAUSE DI SQUALIFICA PER LO STACCO DA TERRA**
- PAG. 8 - DEAD LIFT - ABBIGLIAMENTO DA GARA**
- PAG. 10 - DEAD LIFT - CLASSIFICA E PUNTEGGI**
- PAG. 11 - BENCH PRESS - ATTREZZATURA**
- PAG. 11 - BENCH PRESS - SISTEMA DI SEGNALAZIONE**
- PAG. 11 - BENCH PRESS - FASI DI GARA**
- PAG. 12 - BENCH PRESS - CLASSI DI ETÀ**
- PAG. 12 - BENCH PREEE - CATEGORIE DI PESO**
- PAG. 12 - BENCH PRESS - SVOLGIMENTO GARA**
- PAG. 12 - BENCH PRESS - CLASSI DI ETA' ATLETI DIVERSAMENTE ABILI**
- PAG. 14 - BENCH PRESS - ABBIGLIAMENTO DA GARA**
- PAG. 15 - BENCH PRESS - CLASSIFICA E PUNTEGGI**

LE COMPETIZIONI NAZIONALI CSEN SETTORE PESISTICA SONO APERTE SOLO AI TESSERATI CSEN DOTATI DI TESSERA CSEN DA ATLETA AGONISTA IN CORSO DI VALIDITÀ E DOTATI ALTRESI' DI CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO.

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARA - BENCH PRESS & DEAD LIFT

VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

A) ATTREZZATURA E SPECIFICHE

- **PEDANA:** TUTTE LE PROVE DEVONO ESSERE EFFETTUATE SU UNA PEDANA DI MISURE COMPRESSE FRA UN MINIMO DI 2.5 M X 2.5 M E UN MASSIMO DI 4.0 M X 4.0 M. NON DEVE ECCEDERE 10 CM IN ALTEZZA DAL CIRCOSTANTE PALCO O PAVIMENTO. LA SUPERFICIE DELLA PEDANA DEVE ESSERE PIATTA, SOLIDA E LIVELLATA E RICOPERTA CON UNA MOQUETTE ANTISCIVOLO (CIOÈ SENZA IRREGOLARITÀ E SPORGENZE). COPERTURE DI GOMMA O SIMILI MATERIALI DI RIVESTIMENTO NON SONO PERMESSI.
- **BILANCIERE:** IL BILANCIERE DOVRÀ ESSERE CARICATO CON I DISCHI GRANDI ALL'INTERNO E QUELLI PIÙ PICCOLI ALL'ESTERNO IN ORDINE DECRESCENTE DI PESO. IL BILANCIERE DEVE ESSERE DIRITTO E BEN ZIGRINATO E SCANALATO E CONFORME ALLE SEGUENTI DIMENSIONI:
 1. LA LUNGHEZZA COMPLESSIVA NON DEVE ECCEDERE 2.2 M.
 2. LA DISTANZA FRA LE FACCE INTERNE DEI COLLARI NON DEVE ECCEDERE 1.32 M O ESSERE INFERIORE A 1.31 M.
 3. IL DIAMETRO DEL BILANCIERE NON DEVE ECCEDERE 29 MM O ESSERE INFERIORE A 28 MM.
 4. IL PESO DEL BILANCIERE E DEI COLLARI DEVE ESSERE 25 KG.
 5. IL DIAMETRO DEL MANICOTTO (PORZIONE DEL BILANCIERE DOVE VENGONO INSERITI I DISCHI) NON DEVE ECCEDERE 52 MM O ESSERE INFERIORE A 50 MM.
 6. OBBLIGHATORIO SUL DIAMETRO DEL BILANCIERE UN MARCHIO FATTO AL TORNIO O UN NASTRO CHE MISURI 81 CM FRA I MARCHI O TRA I 2 SEGNALI FATTI CON IL NASTRO.
- **COLLARI:** E' OBBLIGHATORIO L'UTILIZZO PER QUALSISI PROVA DI GARA E DEVONO PESARE 2.5 KG CIASCUNO.

B) SISTEMA DI SEGNALAZIONE: OGNI GIUDICE SARÀ DOTATO DI PALETTA BLU PER ALZATA VALIDA E ROSSA PER ALZATA NULLA.

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

C) FASI DI GARA:

RIUNIONE ATLETI PER L'ISCRIZIONE: IN TALE FASE OCCORRERÀ RACCOGLIERE LE DISTINTE PRESENTATE DAI RESPONSABILI DELLE SINGOLE SOCIETÀ DEBITAMENTE FIRMATE IN ORDINE DI ARRIVO.

PESATURA ED ISCRIZIONE DEGLI ATLETI DI OGNI SINGOLA SOCIETÀ. IN TALE FASE ANDRÀ VERSATA LA RELATIVA TASSA GARA ED ANDRÀ CONTROLLATO: IL DOCUMENTO DI IDENTITÀ (PER DETERMINARE L'ETÀ); LA TESSERA C.S.E.N. DA **ATLETA AGONISTA** IN CORSO DI VALIDITÀ; COPIA DEL **CERTIFICATO MEDICO AGONISTICO** (SENZA I QUALI NON SARÀ POSSIBILE ACCETTARE L'ISCRIZIONE ALLA GARA).

FORMAZIONE DELLE CATEGORIE ATTRAVERSO L'INSERIMENTO DEGLI ATLETI NELLE CATEGORIE. L'ATLETA ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE DOVRÀ DICHIARARE LA CATEGORIA A CUI PARTECIPA (SI PUÒ SCEGLIERE UNA SOLA CATEGORIA DI APPARTENENZA), UNA VOLTA DICHIARATA LA CATEGORIA NON POTRÀ ESSERE ASSOLUTAMENTE CAMBIATA. A FINE ISCRIZIONE SARANNO ESPOSTI IN APPOSITA BACHECA I TABULATI CON LE CATEGORIE. OGNI ATLETA DOVRÀ CONTROLLARE E SARÀ RESPONSABILE SE È STATO INSERITO ERRONEAMENTE IN UNA CATEGORIA DIVERSA DA QUELLA DICHIARATA ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE E COMUNICARLO TEMPESTIVAMENTE ALLA SEGRETERIA PRIMA DELL'INIZIO DELLA GARA.

CLASSI DI ETÀ MASCHILI/CATEGORIE DI PESO:

- GIOVANILI: 13ANNI – 14/15ANNI – 16/17ANNI (SENZA LIMITI DI PESO)
- GIOVANILI: 18/19ANNI – 20/21ANNI (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)
- SENIORES (22/40 ANNI): 65KG – 70KG – 75KG – 80KG – 90KG – 100KG – 110KG – +110KG
- MASTER A (41-45 ANNI): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)
- MASTER B (46-50 ANNI): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)
- MASTER C (51-55 ANNI): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)
- MASTER D (56-60 ANNI): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)
- MASTER E (61 E OLRERE): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT

VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

CLASSI DI ETÀ FEMMINILI/CATEGORIE DI PESO:

- GIOVANILI: 13 ANNI – 14/15 ANNI – 16/17 ANNI (SENZA LIMITI DI PESO)
- GIOVANILI: 18/19 ANNI – 20/21 ANNI (50KG - 60 KG - +60KG)
- SENIOR (22/40 ANNI): 50KG – 55KG – 60KG – 65KG – OLTRE 65KG
- MASTER (41 E OLTRE): (50KG - 60 KG - +60KG)

CLASSI DI ETÀ DIVERSAMENTE ABILI M/F - CATEGORIE DI PESO:

- GIOVANILI: 13 ANNI – 14/15 ANNI – 16/17 ANNI (SENZA LIMITI DI PESO)
- GIOVANILI: 18/19 ANNI – 20/21 ANNI (50KG - 60 KG - +60KG)
- SENIOR (22/40 ANNI): 50KG – 55KG – 60KG – 65KG – OLTRE 65KG
- MASTER (41 E OLTRE): (50KG - 60 KG - +60KG)

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT

VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

SVOLGIMENTO DELLA GARA

- **L'ATLETA HA A DISPOSIZIONE 3 PROVE.**
- **ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE, L'ATLETA DOVRÀ DARE AL GIUDICE LA PROPRIA "PARTENZA" OVVERO IL PESO CON CUI INTENDE AFFRONTARE LA PRIMA PROVA; OCCORRE FARE ATTENZIONE A CIÒ POICHÉ UNA VOLTA DATA LA PARTENZA, ESSA NON È PIÙ MODIFICABILE FINO ALLA ESECUZIONE DELLA PROVA IN QUESTIONE;**
- **L'ATLETA VIENE CHIAMATO DALLO SPEAKER ED HA 60 SECONDI PER PRESENTARSI AD EFFETTUARE LA PROVA; IN CASO CONTRARIO VIENE CONSIDERATA LA PROVA NULLA;**

ESECUZIONE DELLA PROVA

- 1. L'ATLETA SI METTE IN POSIZIONE FRONTALE SULLA PEDANA CON IL BILANCIERE DISTESO ORIZZONTALMENTE DI FRONTE AI SUOI PIEDI, IMPUGNA IL BILANCIERE CON ENTRAMBE LE MANI, CON UNA PRESA A SUA SCELTA, E LO SOLLEVA FINO A RAGGIUNGERE UNA POSIZIONE ERETTA.**
- 2. ALLA FINE DELL'ALZATA LE GINOCCHIA DEVONO ESSERE SERRATE IN POSIZIONE ERETTA CON LE SPALLE INDIETRO.**
- 3. IL SEGNALE DEL CAPO PEDANA CONSISTE IN UN MOVIMENTO VERSO IL BASSO DEL BRACCIO E IN UN UDIBILE ORDINE "GIÙ". L'ORDINE NON VERRÀ DATO FINO A QUANDO IL BILANCIERE NON È FERMO E L'ATLETA NELL'APPARENTE POSIZIONE FINALE.**

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

4. QUALSIASI SOLLEVAMENTO DEL BILANCIERE O QUALSIASI TENTATIVO DIRETTO A CIÒ VERRÀ CONSIDERATO UN TENTATIVO. UNA VOLTA CHE LA PROVA È COMINCIATA NESSUN MOVIMENTO DISCENDENTE È PERMESSO FINO A QUANDO L'ATLETA RAGGIUNGE LA POSIZIONE ERETTA CON LE GINOCCHIA SERRATE. SE IL BILANCIERE SI ASSESTA QUANDO LE SPALLE VENGONO SPINTE INDIETRO (LEGGERO MOVIMENTO DI DISCESA AL COMPLETAMENTO) CIÒ NON È MOTIVO DI SQUALIFICA DELL'ATLETA.

- SUBITO DOPO L'ESECUZIONE DELLA PROVA, L'ATLETA O L'ASSISTENTE-ALLENATORE DOVRÀ DARE IL "PASSAGGIO", OVVERO DOVRÀ INDICARE AI GIUDICI DI TAVOLO IL PESO CON CUI SI INTENDE AFFRONTARE LA SUCCESSIVA PROVA; IN CASO CONTRARIO LA GIURIA AUMENTERÀ, D'UFFICIO, IL PESO DI 2,5KG. NON È CONSENTITO INDICARE UN PASSAGGIO INFERIORE AL PESO PRECEDENTE, PERTANTO OCCORRERÀ PORRE LA MASSIMA ATTENZIONE NEL DARE UNA "PARTENZA" DI TUTTA SICUREZZA, POICHÉ NEL CASO SI FALLISCA LA PRIMA PROVA NON SARÀ POSSIBILE EFFETTUARE LA SUCCESSIVA CON UN PESO INFERIORE, MA SOLO CON UN PESO UGUALE O SUPERIORE.**
- VERRÀ CONSIDERATA, AI FINI DELLA CLASSIFICA, L'ULTIMA PROVA VALIDA EFFETTUATA DAL CONCORRENTE;**

CAUSE DI SQUALIFICA PER LO STACCO DA TERRA

- 1. QUALSIASI MOVIMENTO DISCENDENTE DEL BILANCIERE PRIMA DEL RAGGIUNGIMENTO DELLA POSIZIONE FINALE.**
- 2. NON ASSUMERE UNA POSIZIONE ERETTA CON LE SPALLE SPINTE INDIETRO.**
- 3. NON STENDERE E SERRARE LE GINOCCHIA ALLA FINE DELL'ALZATA.**
- 4. SOSTENERE IL BILANCIERE CON LE COSCE DURANTE L'ESECUZIONE DELL'ALZATA (COSIDDETTA "INFILATA"). SE IL BILANCIERE SI MUOVE SULLE COSCE MA NON È SOSTENUTO QUESTA NON È CAUSA DI SQUALIFICA. L'ATLETA DEVE ESSERE FAVORITO IN CASO DI DUBBIO DA PARTE DEGLI ARBITRI.**

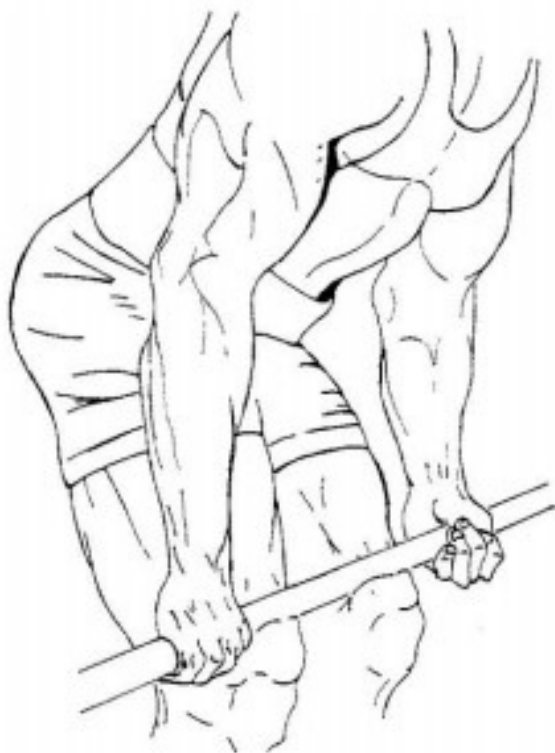
SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT

VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

5. FARE UN PASSO AVANTI O INDIETRO O MOVIMENTI LATERALI DEI PIEDI. IL DONDOLIO DEI PIEDI SUL TALLONE O IL DISTACCO DELLE PUNTE DEI PIEDI SONO PERMESSI. IL MOVIMENTO DEI PIEDI DOPO IL “GIU” NON È CAUSA DI PROVA NULLA.
6. ABBASSARE IL BILANCIERE PRIMA DEL SEGNALE DEL CAPO PEDANA.
7. NON MANTENERE LA PRESA CON ENTRAMBE LE MANI MENTRE SI PORTA IL BILANCIERE A TERRA, CIOÈ LASCIARE ANDARE IL BILANCIERE DAL PALMO DELLE MANI.
8. MANCATO RISPETTO DI UN QUALSIASI ARTICOLO ESPOSTO SOTTO LE REGOLE DI ESECUZIONE DELLO STACCO DA TERRA.
9. IL DISEGNO QUI SOTTO MOSTRA UN ESEMPIO DI SOSTEGNO (COSIDDETTA “INFILATA”) DEL BILANCIERE SULLE COSCE:



NEL CASO DI UNA BANDIERA ROSSA LA PROVA RISULTERÀ NULLA.

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

ABBIGLIAMENTO DA GARA:

COSTUME OLIMPIONICO: IN TUTTE LE GARE LE BRETELLE DEVONO ESSERE SEMPRE INDOSSATE SULLE SPALLE DELL'ATLETA DURANTE TUTTE LE VARIE PROVE.

IL COSTUME DEVE ESSERE CONFORME ALLE SEGUENTI SPECIFICHE:

(A) LA TUTA DEVE ESSERE MONOPEZZO E NON DEVE RISULTARE TROPPO ABBONDANTE UNA VOLTA INDOSSATA DALL'ATLETA

(B) LA TUTA DEVE ESSERE INTERAMENTE IN TESSUTO O IN MATERIALE TESSILE SINTETICO, TALE DA NON DARE NESSUN SUPPORTO ALL'ATLETA NELL'ESECUZIONE DELL'ALZATA

(C) IL MATERIALE DELLA TUTA DEVE ESSERE DI UN SOLO STRATO, È CONSENTITO UN DOPPIO SPESSORE DELLO STESSO MATERIALE NELL'AREA DEL CAVALLO DI MISURA PARI A 12 CM X 24 CM

(D) LA TUTA DEVE AVERE DELLE GAMBE, LA CUI LUNGHEZZA VA DA UN MINIMO DI 3 CM AD UN MASSIMO DI 25 CM, MISURATA DALLA SOMMITÀ DEL CAVALLO LUNGO L'INTERNO DELLA GAMBA, QUANDO LA TUTA È INDOSSATA E L'ATLETA SI TROVA IN POSIZIONE ERETTA.

MAGLIETTA (T-SHIRT): UNA MAGLIETTA (T-SHIRT) DEVE ESSERE INDOSSATA SOTTO IL COSTUME DA TUTTI GLI ATLETI DURANTE LA PROVA DI STACCO DA TERRA. LA MAGLIETTA (T-SHIRT) DEVE ESSERE CONFORME ALLE SEGUENTI SPECIFICHE:

(A) LA T-SHIRT DEVE ESSERE INTERAMENTE IN TESSUTO O IN MATERIALE TESSILE SINTETICO, CHE NON CONSISTA, IN TUTTO O IN PARTE, DI MATERIALE GOMMATO O SIMILARE; NON DEVE AVERE CUCITURE DI RINFORZO O TASCHE, BOTTONI, CERNIERE LAMPO O ALTRO DI DIVERSO DA UNO SCOLLO ROTONDO

(B) LA T-SHIRT DEVE AVERE DELLE MANICHE. QUESTE MANICHE DEVONO TERMINARE AL DI SOTTO DEL DELTOIDE DELL'ATLETA E NON SI DEBBONO ESTENDERE SUL O SOTTO IL GOMITO. LE MANICHE NON POSSONO ESSERE SPINTE O ARROTOLATE SUL DELTOIDE QUANDO L'ATLETA È IN GARA.

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT

VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

CINTURA: GLI ATLETI POSSONO USARE UNA CINTURA. SE VIENE INDOSSATA, SI DEVE METTERE AL DI SOPRA DELLA TUTINA.

MATERIALI E STRUTTURA :

(A) IL CORPO PRINCIPALE DEVE ESSERE DI PELLE, VINILE O ALTRI MATERIALI SIMILI NON ELASTICI IN UNO O PIÙ STRATI CHE POSSONO ESSERE INCOLLATI E/O CUCITI INSIEME.

(B) NON DEVE AVERE IMBOTTITURE, RINFORZI O SUPPORTI ADDIZIONALI DI QUALSIASI MATERIALE NÉ SULLA PARTE ESTERNA NÉ NASCOSTI FRA GLI STRATI DELLA CINTURA.

(C) LA FIBBIA DEVE ESSERE FISSATA AD UN CAPO DELLA CINTURA PER MEZZO DI RIBATTINI E/O CUCITURE.

(D) LA CINTURA PUÒ AVERE UNA FIBBIA CON UNO O DUE REBBI O DEL TIPO "A SGANCIO RAPIDO" (LO "SGANCIO RAPIDO" SI RIFERISCE AL SOLLEVAMENTO DI UNA LEVA).

(E) UN PASSANTE DEVE ESSERE FISSATO VICINO ALLA FIBBIA PER MEZZO DI RIBATTINI O CUCITURE.

DIMENSIONI:

1. LARGHEZZA DELLA CINTURA MASSIMO 10 CM.
2. SPESSORE DELLA CINTA MASSIMO 13 MM.
3. LARGHEZZA INTERNA DELLA FIBBIA MASSIMO 11 CM.
4. LARGHEZZA ESTERNA DELLA FIBBIA MASSIMO 13 CM.
5. PASSANTE LARGHEZZA MASSIMA 5 CM.
6. DISTANZA FRA LA FINE DELLA CINTURA E IL LATO ESTERNO DEL PASSANTE MASSIMO 25 CM.

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT
VALIDO DAL 01/09/2020

DEAD LIFT

LA CLASSIFICA VERRÀ STILATA IN BASE ALLA TABELLA SCHWARTZ E MALONE, IL CUI UTILIZZO È IL SEGUENTE: LA TABELLA FORNISCE UN INDICE PER OGNI ATLETA, IN BASE AL PESO CORPOREO DI QUEST'ULTIMO (SULL'ASSE VERTICALE SONO ESPRESSI I KG E SULL'ASSE ORIZZONTALE LE CENTINAIA DI GRAMMI); TALE COEFFICIENTE, MOLTIPLICATO PER IL PESO SOLLEVATO, DARÀ IL TOTALE SCHWARTZ O MALONE O DELLA SOMMA DI ENTRAMBI PER LA SOLA CATEGORIA MASTER (MASCHILE E FEMMINILE) IN BASE AL QUALE VERRÀ STILATA LA CLASSIFICA.

PUNTEGGI: I PUNTEGGI ALLE SQUADRE APPLICATI SONO: 1° POSTO N°10 PUNTI; 2° POSTO N°5 PUNTI; 3° POSTO N°3 PUNTI.

VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI 8 MIGLIORI PIAZZAMENTI DEI COMPONENTI DI CIASCUNA SQUADRA. QUESTI PUNTI SERVIRANNO PER DETERMINARE LA CLASSIFICA A SQUADRE DI OGNI SINGOLA COMPETIZIONE.

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT VALIDO DAL 01/09/2020

BENCH PRESS

A) ATTREZZATURA: IL BILANCIERE DOVRÀ ESSERE CARICATO CON I DISCHI GRANDI ALL'INTERNO E QUELLI PIÙ PICCOLI ALL'ESTERNO IN ORDINE DECRESCENTE DI PESO.

B) SISTEMA DI SEGNALAZIONE: OGNI GIUDICE SARÀ DOTATO DI PALETTA BLU PER ALZATA VALIDA E ROSSA PER ALZATA NULLA.

C) FASI DI GARA:

RIUNIONE ATLETI PER L'ISCRIZIONE: IN TALE FASE OCCORRERÀ RACCOGLIERE LE DISTINTE PRESENTATE DAI RESPONSABILI DELLE SINGOLE SOCIETÀ DEBITAMENTE FIRMATE IN ORDINE DI ARRIVO.

PESATURA ED ISCRIZIONE DEGLI ATLETI DI OGNI SINGOLA SOCIETÀ. IN TALE FASE ANDRÀ VERSATA LA RELATIVA QUOTA GARA ED ANDRÀ CONTROLLATO:

- IL DOCUMENTO DI IDENTITÀ (PER DETERMINARE L'ETÀ);
- LA TESSERA C.S.E.N. DA **ATLETA AGONISTA** IN CORSO DI VALIDITÀ;
- COPIA DEL CERTIFICATO **MEDICO AGONISTICO** (SENZA I QUALI NON SARÀ POSSIBILE ACCETTARE L'ISCRIZIONE ALLA GARA).

FORMAZIONE DELLE CATEGORIE ATTRAVERSO L'INSERIMENTO DEGLI ATLETI NELLE CATEGORIE. L'ATLETA ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE DOVRÀ DICHIARARE LA CATEGORIA A CUI PARTECIPA (SI PUÒ SCEGLIERE UNA SOLA CATEGORIA DI APPARTENENZA), UNA VOLTA DICHIARATA LA CATEGORIA NON POTRÀ ESSERE ASSOLUTAMENTE CAMBIATA. A FINE ISCRIZIONE SARANNO ESPOSTI IN APPOSITA BACHECA I TABULATI CON LE CATEGORIE.

OGNI ATLETA DOVRÀ CONTROLLARE E SARÀ RESPONSABILE SE È STATO INSERITO ERRONEAMENTE IN UNA CATEGORIA DIVERSA DA QUELLA DICHIARATA ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE E COMUNICARLO TEMPESTIVAMENTE ALLA SEGRETERIA PRIMA DELL'INIZIO DELLA GARA.

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT

VALIDO DAL 01/09/2020

BENCH PRESS

CLASSI DI ETÀ MASCHILI/CATEGORIE DI PESO:

GIOVANILI: 13 ANNI – 14/15 ANNI – 16/17 ANNI (SENZA LIMITI DI PESO)

GIOVANILI: 18/19 ANNI – 20/21 ANNI (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)

SENIORES (22/40 ANNI): 65KG – 70KG – 75KG – 80KG – 90KG – 100KG – 110KG – +110KG

MASTER A (41-45 ANNI): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)

MASTER B (46-50 ANNI): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)

MASTER C (51-55 ANNI): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)

MASTER D (56-60 ANNI): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)

MASTER E (61 E OLRERE): (70KG - 80 KG - 90KG - +90KG)

CLASSI DI ETÀ FEMMINILI/CATEGORIE DI PESO:

GIOVANILI: 13 ANNI – 14/15 ANNI – 16/17 ANNI (SENZA LIMITI DI PESO)

GIOVANILI: 18/19 ANNI – 20/21 ANNI (50KG - 60 KG - +60KG)

SENIOR (22/40 ANNI): 50KG – 55KG – 60KG – 65KG – OLTRE 65KG

MASTER (41 E OLTRE): (50KG - 60 KG - +60KG)

CLASSI DI ETÀ DIVERSAMENTE ABILI M/F - CATEGORIE DI PESO:

GIOVANILI: 13 ANNI – 14/15 ANNI – 16/17 ANNI (SENZA LIMITI DI PESO)

GIOVANILI: 18/19 ANNI – 20/21 ANNI (50KG - 60 KG - +60KG)

SENIOR (22/40 ANNI): 50KG – 55KG – 60KG – 65KG – OLTRE 65KG

MASTER (41 E OLTRE): (50KG - 60 KG - +60KG)

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT VALIDO DAL 01/09/2020

BENCH PRESS

- GLI ATLETI EFFETTUERANNO LE PROVE A DISPOSIZIONE SECONDO L'ORDINE DATO DALLA REGOLA DEL PESO CRESCENTE SUL BILANCIERE; IN CASO DI PIÙ PROVE CON LO STESSO PESO VERRÀ DATA PRIORITÀ ALLE PRIME PROVE, QUINDI ALLE SECONDE PROVE ED INFINE ALLE TERZE PROVE.
- DETERMINAZIONE DELLE CLASSIFICHE IN BASE ALLA TABELLA SCHWARTZ E ALLA TABELLA MALONE.
- TITOLO ASSOLUTO: VIENE DISPUTATO TRA I VINCITORI DELLE SINGOLE CATEGORIE IN BASE AL PUNTEGGIO TOTALE SCHWARTZ E MALONE OTTENUTO.

SVOLGIMENTO DELLA GARA

- L'ATLETA HA A DISPOSIZIONE 3 PROVE.
- ALL'ATTO DELL'ISCRIZIONE, L'ATLETA DOVRÀ DARE AL GIUDICE LA PROPRIA "PARTENZA" OVVERO IL PESO CON CUI INTENDE AFFRONTARE LA PRIMA PROVA; ATTENZIONE UNA VOLTA DATA LA PARTENZA, ESSA NON È PIÙ MODIFICABILE FINO ALL'ESECUZIONE DELLA PROVA STESSA;
- L'ATLETA VIENE CHIAMATO DALLO SPEAKER ED HA 60 SECONDI PER PRESENTARSI AD EFFETTUARE LA PROVA; IN CASO CONTRARIO VIENE CONSIDERATA LA PROVA NULLA;

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT VALIDO DAL 01/09/2020

BENCH PRESS

ESECUZIONE DELLA PROVA (ALZATA): È CONSENTITO CHE UN ASSISTENTE SI PONGA DIETRO LA PANCA DI GARA ED AIUTI L'ATLETA NELLA FASE DI STACCO DEL BILANCIERE DAI FERMI; UNA VOLTA STACCATO IL BILANCIERE DAI FERMI, L'ASSISTENTE DOVRÀ ELIMINARE IL CONTATTO CON L'ATTREZZO DI GARA E L'ATLETA DOVRÀ RIMANERE CON LE BRACCIA TESE IN MASSIMA ESTENSIONE PER UN ATTIMO, ATTENDENDO IL VIA DA PARTE DEL GIUDICE DI TAVOLO; UNA VOLTA CHE IL GIUDICE DI TAVOLO HA DATO L'OK (OPPURE START), L'ATLETA POTRÀ ESEGUIRE LA PROVA, PORTANDO L'ATTREZZO A CONTATTO CON IL PETTO, DOPO CIRCA 1 SECONDO IL GIUDICE DIRÀ IL "VIA" (PRESS) (SENZA RIMBALZO) E QUINDI RIPORTANDO IL BILANCIERE IN POSIZIONE DI PARTENZA A BRACCIA COMPLETAMENTE TESE ASPETTANDO CHE IL GIUDICE DARÀ IL COMANDO "A POSTO" (RACK); A QUESTO PUNTO IL GIUDICE DARÀ IMMEDIATAMENTE IL RESPONSO SULLA PROVA CHE SIA VALIDA O NULLA;

SUBITO DOPO L'ESECUZIONE DELLA PROVA, L'ATLETA O L'ASSISTENTE-ALLENATORE DOVRÀ DARE IL "PASSAGGIO", OVVERO DOVRÀ INDICARE AI GIUDICI DI TAVOLO IL PESO CON CUI SI INTENDE AFFRONTARE LA SUCCESSIVA PROVA; IN CASO CONTRARIO LA GIURIA AUMENTERÀ, D'UFFICIO, IL PESO DI 2,5KG. NON È CONSENTITO INDICARE UN PASSAGGIO INFERIORE AL PESO PRECEDENTE, PERTANTO OCCORRERÀ PORRE LA MASSIMA ATTENZIONE NEL DARE UNA "PARTENZA" DI TUTTA SICUREZZA, POICHÉ NEL CASO SI FALLISCA LA PRIMA PROVA NON SARÀ POSSIBILE EFFETTUARE LA SUCCESSIVA CON UN PESO INFERIORE, MA SOLO CON UN PESO UGUALE O SUPERIORE.

VERRÀ CONSIDERATA, AI FINI DELLA CLASSIFICA, L'ULTIMA PROVA VALIDA EFFETTUATA DAL CONCORRENTE;

SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT VALIDO DAL 01/09/2020

BENCH PRESS

L'ALZATA È **NULLA** SE DURANTE L'ESECUZIONE SI VERIFICANO LE SEGUENTI CONDIZIONI:

1. L'ATLETA STACCA LA TESTA E/O I GLUTEI DALLA PANCA (SONO CONSENTITI MOVIMENTI DELLA TESTA A DESTRA E A SINISTRA, PURCHÉ LA TESTA NON VENGA STACCATA DALLA PANCA);
2. L'ATLETA STACCA COMPLETAMENTE I PIEDI DAL TERRENO E NON POSSONO ASSOLUTAMENTE VENIRE A CONTATTO CON LA PANCA;
3. IL BILANCIERE O I DISCHI, NON POSSONO TOCCARE LA PANCA E/O GLI APPOGGI;
4. IN RISALITA, IL BILANCIERE SALE CON UN DISLIVELLO SUPERIORE AL 10%;
5. SE IL BILANCIERE DOVESSE (IN FASE DI RISALITA) RIDISCENDERE;
6. L'ATLETA EFFETTUA UN RIMBALZO SUL PETTO PRIMA DI INIZIARE LA RISALITA;
7. NEL CASO IN CUI IL COMPAGNO/ASSISTENTE TOCCA IL BILANCIERE PRIMA CHE IL GIUDICE ABBA DATO L'OK ALLA FINE DELL'ESECUZIONE;
8. L'IMPUGNATURA DELLA MANO SUL BILANCIERE DEVE ESSERE A PRESA CHIUSA E LA DISTANZA MASSIMA TRA LE MANI DEVE ESSERE DI 81CM. (VEDI FOTO);

NEL CASO DI UNA BANDIERA ROSSA LA PROVA RISULTERÀ NULLA

NON È CONSENTITO L'USO DELLA MAGLIETTA ELASTICA;

E' CONSENTITO L'USO DELLA CINTURA CHE NON DOVRÀ SUPERARE I 120 MM DI ALTEZZA.

E' POSSIBILE PORTARE BENDAGGI SUI POLSI E DEI GUANTI MA NON SUI GOMITI.

ABBIGLIAMENTO DA GARA: COSTUME OLIMPIONICO (VEDI REGOLAMENTO DEAD LIFT) OPPURE MAGLIETTA ADERENTE DELLA SOCIETÀ SPORTIVA E BERMUDA ADERENTI.



SETTORE PESISTICA - CULTURA FISICA

REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT VALIDO DAL 01/09/2020

BENCH PRESS

LA CLASSIFICA VERRÀ STILATA IN BASE ALLA TABELLA SCHWARTZ E MALONE, IL CUI UTILIZZO È IL SEGUENTE: LA TABELLA FORNISCE UN INDICE PER OGNI ATLETA, IN BASE AL PESO CORPOREO DI QUEST'ULTIMO (SULL'ASSE VERTICALE SONO ESPRESSI I KG E SULL'ASSE ORIZZONTALE LE CENTINAIA DI GRAMMI); TALE COEFFICIENTE, MOLTIPLICATO PER IL PESO SOLLEVATO, DARÀ IL TOTALE SCHWARTZ O MALONE O DELLA SOMMA DI ENTRAMBI PER LA SOLA CATEGORIA MASTER (MASCHILE E FEMMINILE) IN BASE AL QUALE VERRÀ STILATA LA CLASSIFICA.

PUNTEGGI: I PUNTEGGI ALLE SQUADRE APPLICATI SONO: 1° POSTO N°10 PUNTI; 2° POSTO N°5 PUNTI; 3° POSTO N°3 PUNTI. VERRANNO PRESI IN CONSIDERAZIONE I PRIMI 8 MIGLIORI PIAZZAMENTI DEI COMPONENTI DI CIASCUNA SQUADRA. QUESTI PUNTI SERVIRANNO PER DETERMINARE LA CLASSIFICA A SQUADRE DI OGNI SINGOLA COMPETIZIONE.

TAPPE CIRCUITO: NEL CORSO DELLA STAGIONE SPORTIVA 2019/2020 LE TAPPE DEL CIRCUITO SARANNO 6 O PIÙ (POTRANNO VARIARE NEL CORSO DELL'ANNO). LE TAPPE SARANNO PUBBLICATE TEMPESTIVAMENTE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE DAGLI ORGANI UFFICIALI CSEN TRAMITE EMAIL E FACEBOOK. I RISULTATI DI OGNI SINGOLA TAPPA SARANNO PUBBLICATI STESSO MEZZO.

CLASSIFICA FINALE PER SINGOLA TAPPA CIRCUITO: PER OGNI SINGOLA TAPPA DEL CIRCUITO, L'ORGANIZZATORE POTRÀ, A SUA DISCREZIONE, INSERIRE I PREMI IN DENARO O INTEGRATORI PER GLI ASSOLUTI DI UNA O PIÙ CATEGORIE. PER QUANTO RIGUARDA LA CLASSIFICA FINALE DEL CIRCUITO IL VINCITORE DELL'ASSOLUTO DI OGNI CATEGORIA (JUNIOR, SENIOR, MASTER, FEMMINILE) AVRÀ UNA AGGIUNTA AL PUNTEGGIO GIÀ ACQUISITO PARI A 3 (TRE) PUNTI.



**SETTORE NAZIONALE
PESISTICA – CULTURA FISICA**

ALLEGATO AL REGOLAMENTO POWERLIFTING – GARE ON LINE



ENTE DI PROMOZIONE
SPORTIVA
RICONOSCIUTO
DAL CONI



CIRCUITO NAZIONALE 2020/21

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

CARATTERISTICHE TECNICHE COMPETIZIONI ON LINE

1. Introduzione - C.S.E.N. (Centro Sportivo Educativo Nazionale) ha introdotto un nuovo mondo di competizioni sportive online.

1.1. Competizione on line categorie

Le competizioni si svolgeranno secondo le CLASSI DI ETA' e CATEGORIE DI PESO previste dal regolamento in vigore.

1.2. Sistema della COMPETIZIONE NAZIONALE ON LINE

- Le competizioni di powerlifting on line si svolge con il sistema a punteggio
- Classifica per singola SPECIALITA' (BENCH PRESS o DEAD LIFT)
- Classifica TOTALE (per gli atleti che competano in entrambe le SPECIALITA')
- Classifica a Squadre
- Verranno Premiati i primi 6 di ogni categoria nell'ambito della Classifica Nazionale
- Verranno Premiate le prime 10 SQUADRE a livello Nazionale sommando i punteggi dei propri atleti: 1° posto (10 punti) – 2° posto (6 punti) – 3° posto (3 punti) – 4° posto (2 punti) – 5° posto (1 punto).

2. Registrazione

E' necessario preventivamente iscriversi alla Manifestazione compilando l'apposito Modulo di Iscrizione (ALLEGATO A)

- Per l'iscrizione occorrerà inviare il MODULO di ISCRIZIONE (**allegato A**) allegando altresì copia del Bonifico effettuato relativo alla quota di Iscrizione, (**pari a € 10,00 per singolo iscritto, per singola disciplina**), all'indirizzo email csensettorepesistica@gmail.com. Il Bonifico andrà effettuato sul cc bancario avente
IBAN: IT 76 Z 02008 04403 000080340311
intestato a: "CENTRO SPORTIVO EDUCATIVO NAZIONALE COMITATO PROVINCIALE CZ".
- L'Invio dei VIDEO sarà invece possibile, **dopo aver effettuato l'iscrizione come al punto precedente (NB RISOLUZIONE MASSIMA 720 dpi).**



CIRCUITO NAZIONALE 2020/21

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

2

- I video delle prove degli atleti appartenenti ad ogni singola ASD/SSD andranno inviati, dalla stessa ASD/SSD, con una unica email (se possibile) utilizzando il servizio gratuito **WeTransfer** o metodologia simile a palestriadicsen@gmail.com inserendo nell'oggetto: **"Nome ASD/SSD – Regione, Provincia, Comune"**. Il Singolo Video dovrà essere denominato con il **"Cognome e Nome e con la Categoria dell'Atleta di appartenenza (Classe d'età e categoria di peso) + la SPECIALITA' che eseguirà (PANCA – SQUAT – STACCO)**
- Dopo l'invio, i video verranno convalidati, TRAMITE EMAIL DI CONFERMA, per assicurarsi che soddisfino tutti i requisiti.
- Verrà pubblicato il programma della DIRETTA FACEBOOK in cui verranno trasmesse le esibizioni di tutti i finalisti nazionali che verranno premiati.

3. Video

3.1. Registrazione dei video

Per il fair play e il giudizio oggettivo, le tue registrazioni video devono soddisfare determinati requisiti (**ATTENZIONE! Se la tua registrazione video non soddisfa i requisiti, di seguito riportati, potresti non essere in grado di competere**):

Qualità della registrazione: **Risoluzione MAX CONSENTITA: 720 dpi (HD);**

- La registrazione deve fornire un'acquisizione audio di buona qualità, senza rumore di fondo;
- È **ASSOLUTAMENTE VIETATO MODIFICARE IL VIDEO** (nessun cambio di audio, nessun overlay, nessun taglio, e accelerazione o rallentamento del video stesso). **Se dal controllo si evince un qualsiasi montaggio, l'unità competitiva in questione verrà squalificata dal concorso/competizione.**

VIDEO DELLA PESATURA ATLETI - ESECUZIONE PROVE TECNICO/SPORTIVE

Occorrerà effettuare un video per ogni singolo atleta in cui, singolarmente, ciascun atleta agonista tesserato CSEN, appartenente ad una ASD/SSD, mostra alla videocamera il documento di identità e la tessera CSEN ed un cartello con sopra scritta la CLASSE e CATEGORIA di appartenenza; quindi, l'atleta sale sulla bilancia; l'operatore che effettua la ripresa dovrà **mostrare chiaramente che**



CIRCUITO NAZIONALE 2020/21

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

l'Atleta è con entrambi i piedi sulla bilancia e dovrà quindi mostrare chiaramente il peso registrato sulla stessa.

L'area di gara (3 metri x 3 metri) dovrà essere delimitata con nastro – carta o delimitatori.

Posizione dell'Atleta

- E' possibile registrare il video ovunque - stanze o aria aperta - purché questa posizione fornisca abbastanza spazio e una superficie piana;
- Occorrerà assicurarsi che la posizione consenta che non ci sia passaggio di persone o disturbi audio/video di qualunque genere e che abbia condizioni di luce adeguate;
- Occorrerà assicurarsi che questa posizione sia libera da altri oggetti e che non vi siano rischi di infortuni;

Posizione della videocamera

- Se si registra all'esterno, non posizionare la fotocamera alla luce solare diretta o contro luce;
- Quando si posiziona la videocamera, assicurarsi che la distanza sia sufficientemente grande da registrare tutta l'area necessaria per le prestazioni della propria PERFORMANCE SPORTIVA e che le prove effettuate dall'Atleta siano visibili durante l'intera prestazione mostrando (ad esempio) chiaramente il contatto del bilanciere con il petto, nel caso della distensione su panca;
- Non appoggiare la fotocamera sul pavimento: si consiglia **un'altezza minima di 80 cm**. Se non si dispone di un treppiede, utilizzare un altro oggetto stabile ecc.;

3.2 Flusso di lavoro

- Iniziare la registrazione;
- Mostrare un cartello con Cognome, Nome, Categoria (Classe di età e categoria di peso);
- **Mostrare la copia cartacea di un quotidiano al fine di provare la data certa;**
- Iniziare la prova:
 - nel caso della **DISTENSIONE SU PANCA (BENCH PRESS)**: l'ASSISTENTE ALLA PROVA dovrà POSIZIONARSI DIETRO LA PANCA DI GARA (coadiuvato da 2 AIUTO ASSISTENTE LATERALI) ED AIUTA L'ATLETA NELLA FASE DI STACCO DEL BILANCIERE DAI FERMI; UNA VOLTA STACCATO IL BILANCIERE DAI FERMI, L'ASSISTENTE DOVRÀ ELIMINARE IL



CIRCUITO NAZIONALE 2020/21

CIRCUITO PALESTRIADI CSEN

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE PALESTRIADI CSEN



Valido dal 01/01/2021 al 31/12/2021

CONTATTO CON L'ATTREZZO DI GARA E L'ATLETA DOVRÀ RIMANERE CON LE BRACCIA TESE IN MASSIMA ESTENSIONE PER UN ATTIMO, ATTENDENDO IL VIA DA PARTE DELL'ASSISTENTE STESSO; A QUESTO PUNTO L'ATLETA POTRÀ ESEGUIRE LA PROVA, PORTANDO L'ATTREZZO A CONTATTO CON IL PETTO, DOPO CIRCA 1 SECONDO L'ASSISTENTE DIRÀ IL "VIA" (PRESS) (SENZA RIMBALZO) E QUINDI RIPORTANDO IL BILANCIERE IN POSIZIONE DI PARTENZA A BRACCIA COMPLETAMENTE TESE ASPETTANDO CHE L'ASSISTENTE DIA COMANDO "A POSTO" (RACK);

4

- nel caso dello **STACCO DA TERRA (DEAD LIFT)**: l'ASSISTENTE ALLA PROVA dovrà POSIZIONARSI LATERALMENTE AL BILANCIERE; L'ATLETA IMPUGNA IL BILANCIERE CON ENTRAMBE LE MANI, CON UNA PRESA A SUA SCELTA, attende il comando START dall'ASSISTENTE e, quindi, SOLLEVA il BILANCIERE FINO A RAGGIUNGERE UNA POSIZIONE ERETTA. ALLA FINE DELL'ALZATA LE GINOCCHIA DEVONO ESSERE SERRATE IN POSIZIONE ERETTA CON LE SPALLE INDIETRO. L'ASSISTENTE EFFETTUERA' UN MOVIMENTO VERSO IL BASSO DEL BRACCIO E DARÀ L'ORDINE "GIÙ". L'ORDINE NON VERRÀ DATO FINO A QUANDO IL BILANCIERE NON È FERMO E L'ATLETA NELL'APPARENTE POSIZIONE FINALE.

- Al termine dell'esibizione, dopo circa 3 secondi, fermare la registrazione.
- Inviare via email il video della PROVA MIGLIORE per SINGOLA PROVA TECNICA (BENCH PRESS o DEAD LIFT).
- I risultati saranno pubblicati sulla pagina **CSEN NAZIONALE** e sul sito www.csen.it

Contatti

- Email: csensettorepesistica@gmail.com
- Coordinatore Nazionale CSEN Settore PESISTICA/CULTURA FISICA: **dott. FRANCESCO DE NARDO 3287631020**
- Responsabile Nazionale Iscrizioni e Referente per le problematiche tecniche dei Video Gara **M° Fabio Gencarelli 3498745658**
- Supervisore Tecnico: **M° Antonio Caira 3336453936**
- Responsabile Nazionale Giudici di Gara: **M° Sergio Servidone 3382280851**