



C.N.D.O.

COMMISSIONE DISCIPLINE NON OLIMPICHE



COS'E' ?

- E' un gruppo di lavoro, nato in questo quadriennio, dedicato alle Discipline interne alla FIPe, diverse dalla Pesistica Olimpica, pensato e voluto per migliorarne i contenuti.



COME E' COMPOSTO

- COORDINATORE: GIOVANNI PODDA
- COMPONENTE: GIAN FRANCO CASATI
- COMPONENTE:



LA MISSION

- Seguire l'evoluzione e proporre integrazioni/aggiornamenti ai Regolamenti già in essere.
- Ideare e strutturare un terzo polo di offerta delle specialità della Fipe, al fine di coinvolgere un numero maggiore di tesserati, non attratti dalla scena agonistica, probabilmente interessati a una partecipazione promozionale, con poche e semplici norme, che non richiedano prestazioni esasperate, semplicemente per divertirsi in modo sostenibile, in altre parole..... un sano confronto che esprima la “forza” senza tutte le difficoltà che impone il gesto sportivo ufficiale che richiede un impegno più specialistico.



CON CHI SI RAPPORTA

- Si confronta, al fine di condividere e formulare la proposta definitiva, con le diverse commissioni della Fipe.
- Riferisce al Consiglio Federale, il quale dopo opportuni approfondimenti, ratifica o meno le proposte presentate.



COSA E' STATO FATTO:

- Ad oggi si sono presentati alcuni aggiornamenti al Regolamento della Distensione su Panca che hanno interessato particolarmente gli atleti normodotati.



COSA E' STATO FATTO:

- Si è partiti dalla Distensione su Panca perchè in questa Disciplina sono confluiti atleti presenti in altri circuiti, di carattere associativistico privato, organizzati anche a livello internazionale, con Regolamenti simili a quello della Fipe che si ispira a quello Para Powerlifting.



COSA E' STATO FATTO: 2019

- Dopo alcuni aggiornamenti, integrati nel biennio precedente, il focus è stato posto sul gesto tecnico complessivo, introducendo alcuni aggiornamenti, condivisi con la CNUG, che limitassero alcune esasperazioni articolari, che sottraevano spettacolarità e peculiarità al gesto sportivo.
- In sostanza è stata restituita, per quanto possibile, la genuina espressione della forza, come l'avevano pensata, a suo tempo, gli ideatori di questa Disciplina.



IPOTESI DI NUOVE DISCIPLINE: IL TRIATHLON FIPE:

- La competizione è riservata a due classi di età:
Under 20 e Over 20



IL TRIATHLON FIPE: LA GARA

- Non prevede categorie di peso,
- Il risultato è ricavato attraverso il coefficiente Sinclair,
- L'atleta sceglie una sola specialità tra le tre a disposizione.
- La squadra è composta da tre atleti, uno per specialità.
- Ogni Società può iscrivere più squadre alla competizione.



IL TRIATHLON FIPE: LA GARA

- La gara si articolerà con la seguente sequenza:
- Operazioni di peso atleti M/F Under e Over 20 della 1^a specialità.
- Gara
- Premiazione
- Stessa dinamica per le altre due specialità,
- Al termine della competizione la premiazione delle Società M/F si determinerà sommando i punteggi Sinclair dei rispettivi atleti/e di ciascuna squadra (come avviene nelle classifiche assolute ufficiali).
- Sinteticamente si avranno:
- Classifica atleti Under 20 M/F
- Classifica atleti Over 20 M/F
- Classifica assoluta società M/F (punteggio totale atleti under + over di ciascuna società)



IL TRIATHLON FIPE: CLASSIFICHE E PUNTEGGI

- Classifiche individuali per ogni Specialità sommando il punteggio Sinclair delle alzate valide conseguite per singola Specialità.
- Classifica a squadre sommando il miglior risultato degli atleti della stessa Società per singola specialità.
- Ogni Società partecipa alla classifica a squadre con il miglior “Trio di atleti”.
- Ogni pedana avrà una Figura giudicante.



IL TRIATHLON FIPE: GLI ESERCIZI E LE REGOLE

- DISTENSIONE (o SOLLEVAMENTO) su PANCA:

- Un round a disposizione, la prova prevede tre ripetizioni contigue, il totale è dato dalle alzate valide moltiplicato il coefficiente Sinclair.
- Per rimanere in gara bisogna effettuare almeno una alzata valida.
- L'atleta, durante le operazioni di peso, dichiara la specialità, il carico di partenza, lo spotter.
- L'esecuzione della prova deve essere conclusa entro un minuto dalla chiamata in pedana.
- L'atleta deve attendere lo "Start e Rack" della Figura giudicante.
- Durante l'esecuzione del sollevamento le gambe devono essere sollevate da terra.
- Durante la discesa il bilanciere deve toccare il petto.
- Sono ammesse distensioni non sincrone delle braccia.
- L'alzata è nulla se decresce durante il sollevamento.
- L'alzata è nulla se il bilanciere affondando sul petto causa l'effetto rimbalzo.



IL TRIATHLON FIPE: GLI ESERCIZI E LE REGOLE

- GIRATE SLANCIO

- Per l'esecuzione dell'esercizio, le regole di esecuzione sono come da Regolamento della Pesistica olimpica.
- Un round a disposizione, la prova prevede tre ripetizioni contigue, il totale è dato dalle alzate valide moltiplicato il coefficiente Sinclair.
- Per rimanere in gara bisogna effettuare almeno una alzata valida.
- L'atleta, durante le operazioni di peso, dichiara la specialità, il carico di partenza.
- L'esecuzione della prova deve essere conclusa entro un minuto e mezzo dalla chiamata in pedana.



IL TRIATHLON FIPE: GLI ESERCIZI E LE REGOLE

- SPINTE DAI BLOCCHI O CAVALLETTI

- L'esecuzione dell'esercizio può avvenire mediante spinta sagittale o frontale.
- Un round a disposizione, la prova prevede tre ripetizioni contigue, il totale è dato dalle alzate valide moltiplicato il coefficiente Sinclair.
- Per rimanere in gara bisogna effettuare almeno una alzata valida.
- Sono ammessi sollevamenti non sincroni delle braccia, l'alzata è valida solo a completa distensione delle braccia e dopo il "giù" dell'UdG.
- L'alzata è nulla se decresce durante il sollevamento
- L'atleta, durante le operazioni di peso, dichiara la specialità, il carico di partenza.
- L'esecuzione della prova deve essere conclusa entro un minuto e mezzo dalla chiamata in pedana.



IL TRIATHLON FIPE: IL CALENDARIO

- TRIALS REGIONALI

- La gara si articolerà con la seguente sequenza:
- Operazioni di peso atleti M/F Under e Over 20 della 1^a specialità.
- Gara
- Premiazione
- Stessa dinamica per le altre due specialità.
- Al termine della competizione la premiazione degli atleti e delle Società M/F si determinerà come illustrato nella slide precedente.



IL TRIATHLON FIPE: IL CALENDARIO

- FINALE NAZIONALE

- La gara si articolerà con la seguente sequenza:
- Operazioni di peso atleti M/F Under e Over 20 della 1^ specialità.
- Gara
- Premiazione
- Stessa dinamica per le altre due specialità,
- Al termine della competizione la premiazione degli atleti e delle Società M/F si determinerà sommando i punteggi Sinclair dei rispettivi atleti/e (come avviene per i trials).
- Sinteticamente si avrà:
- Classifica atleti Under 20 M/F
- Classifica atleti Over 20 M/F
- Classifica assoluta società M/F (punteggio totale atleti under + over di ciascuna società)



IL TRIATHLON FIPE:

- **GRAZIE PER L'ATTENZIONE...**