



3° MEETING NAZIONALE CNUG & CRUG

| 23 > 24 febbraio 2019 | Fiumicino (RM)

Leonardo Da Vinci Rome Airport Hotel | Via Portuense 2470

Regolamento Tecnico di Distensione su Panca e *Para Powerlifting* Novità 2019



Informazioni & Formazioni



Estratto dal sito Federale a seguito del XII Consiglio Federale del 9 dicembre 2018

DISTENSIONE SU PANCA

- Saranno adottate le Categorie di Peso del Parapowerlifting;
- In analogia con la Pesistica Olimpica, saranno abbassati a n.6 gli Atleti qualificabili per la Finale Nazionale, che saranno individuati sempre con il meccanismo delle **qualificazioni regionali/interregionali e con Classifica d'Ufficio;**
- ...
- Viene aggiornato il Regolamento Tecnico della Disciplina, su proposta della Competente Commissione Nazionale delle Discipline Non Olimpiche, sentita la CNUG, con particolare riferimento
- **all'Art. 3 – commi 3.4** (*far aderire completamente i glutei sulla panca anche nella fase preparatoria della prova*) e
- **All'Art 3.16** (***I piedi dell'Atleta, durante tutta la prova, devono essere mantenuti in contatto con il suolo e in completo appoggio plantare, anche nella fase preparatoria della prova . “con divieto di poggiare i piedi sulla panca” ...***);



Regolamento Tecnico di Distensione su Panca e *Para Powerlifting* | Novità 2019
 Provvedimenti del XII e XIII Consiglio Federale 2017-2020

Estratto dal Comunicato Federale n° 5 a seguito del XIII Consiglio Federale del 26 gennaio 2019:

ATTIVITÀ AGONISTICA | DISTENSIONE su PANCA

- Sono state modificate le **categorie di peso** della Distensione su Panca che diventano 10 per gli uomini e 10 per le donne:
 Nuove Categorie Maschili: 49 | 54 | 59 | 65 | 72 | 80 | 88 | 97 | 107 | +107
 Nuove Categorie Femminili: 41 | 45 | 50 | 55 | 61 | 67 | 73 | 79 | 86 | +86
- **È stato ridotto a 6 il numero degli Atleti Finalisti** per le Finali Nazionali dei Campionati Italiani Assoluti di Distensione su Panca, in virtù dell'aumento del numero di categorie, in analogia con quanto accaduto per la Pesistica Olimpica. Rimane in vigore il sistema di qualificazione alle Finali Nazionali che prevede la Ranking List di Qualificazione.



Estratto dal Comunicato Federale n° 5 a seguito del XIII Consiglio Federale del 26 gennaio 2019:

- **Sono state introdotte delle modifiche al Regolamento Tecnico di Distensione su Panca:**
 - Art. 3 | comma 3.4: *L'Atleta deve assumere sulla panca la posizione di decubito supino e far aderire completamente i glutei sulla stessa sia durante la fase preparatoria, sia durante l'esecuzione della prova.*
 - Art. 4 | comma 4.15: *È stato vietato l'appoggio dei piedi sulla panca anche nella fase preparatoria.*



Le Categorie

Versione 2018

- 8 Categorie maschili
- 7 Categorie femminili
 ossia le vecchie
 categorie della PO
 (IWF TCR&R 2018)

Versione 2019

- Saranno adottate le
 Categorie di Peso del
Para Powerlifting (IPC):
- 10 Categorie maschili
- 10 Categorie femminili



Regolamento Tecnico di Distensione su Panca e *Para Powerlifting* | Novità 2019
 Provvedimenti del XII e XIII Consiglio Federale 2017-2020

Le nuove Categorie

MASCHILI

- 49 kg
- 54 kg
- 59 kg
- 65 kg
- 72 kg
- 80 kg
- 88 kg
- 97 kg
- 107 kg
- 107+ kg

FEMMINILI

- 41 kg
- 45 kg
- 50 kg
- 55 kg
- 61 kg
- 67 kg
- 73 kg
- 79 kg
- 86 kg
- 86+ kg



Versione 2018

- **Art. 3.** Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca:
- **Art. 3.4. L'Atleta deve** assumere sulla panca la posizione di decubito supino.

Versione 2019

- **Art. 3.** Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca:
- **Art. 3.4. L'Atleta deve** assumere sulla panca la posizione di decubito supino, *e far aderire completamente i glutei sulla stessa sia durante la fase preparatoria, sia durante l'esecuzione della prova.*



Versione 2018

- **Art. 3.** Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca:
- **Art. 3.16. I piedi dell'Atleta,** durante tutta la prova, devono essere mantenuti in contatto con il suolo e in completo appoggio plantare.

Versione 2019

- **Art. 3.** Le norme per l'esercizio della Distensione su Panca:
- **Art. 3.16. I piedi dell'Atleta,** durante tutta la prova, devono essere mantenuti in contatto con il suolo e in completo appoggio plantare.
 (invariato rispetto al 2018)

Versione 2018

- Art. 4. Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:
- Art. 4.5. Sollevare i glutei dalla panca.

Versione 2019

- Art. 4. Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:
- Art. 4.5. Sollevare i glutei dalla panca, *anche durante la fase preparatoria della prova.*



Versione 2018

- **Art. 4.** Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:
- **Art. 4.1. L'inosservanza** dei segnali arbitrali **all'inizio o al termine della distensione.**
- Art. 4.2. Riposizionare il bilanciere sugli **appoggi dopo il comando "START".**
- **Art. 4.3.** Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto.
- **Art. 4.4.** Variare **l'impugnatura del bilanciere durante l'esecuzione della prova.**
- **Art. 4.5.** Sollevare i glutei dalla panca.
- **Art. 4.6.** Sollevare il capo dalla panca.

Versione 2019

- **Art. 4.** Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:
- **Art. 4.1. L'inosservanza** dei segnali arbitrali **all'inizio o al termine della distensione.**
- **Art. 4.2.** Riposizionare il bilanciere sugli **appoggi dopo il comando "START".**
- **Art. 4.3.** Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto.
- **Art. 4.4.** Variare **l'impugnatura del bilanciere durante l'esecuzione della prova.**
- **Art. 4.5.** Sollevare i glutei dalla panca, **anche durante la fase preparatoria della prova (vedi Art. 3.4)**
- **Art. 4.6.** Sollevare il capo dalla panca.



Versione 2018

- **Art. 4.** Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:
 - **Art. 4.7.** Perdere il contatto del suolo, anche solo parziale, di entrambi o di uno dei piedi.
 - **Art. 4.8.** Estendere non simultaneamente (asincroni) gli arti superiori.
 - **Art. 4.9.** Qualsiasi movimento verso il basso durante la fase di distensione degli arti superiori. Se il bilanciere si ferma durante la distensione, **l'Arbitro Capo deve chiamare il "RACK"**, dichiarando conclusa la prova.
 - **Art. 4.10.** Distendere in modo incompleto o irregolare gli arti superiori.
 - **Art. 4.11.** Il deliberato contatto tra il bilanciere e i supporti, per facilitare la distensione.
 - **Art. 4.12.** Non effettuare il fermo al petto previsto. (Vedi Art. 3.14)

Versione 2019

- **Art. 4.** Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:
 - **Art. 4.7.** Perdere il contatto del suolo, anche solo parziale, di entrambi o di uno dei piedi.
 - **Art. 4.8.** Estendere non simultaneamente (asincroni) gli arti superiori.
 - **Art. 4.9.** Qualsiasi movimento verso il basso durante la fase di distensione degli arti superiori. Se il bilanciere si ferma durante la distensione, **l'Arbitro Capo deve chiamare il "RACK"**, dichiarando conclusa la prova.
 - **Art. 4.10.** Distendere in modo incompleto o irregolare gli arti superiori.
 - **Art. 4.11.** Il deliberato contatto tra il bilanciere e i supporti, per facilitare la distensione.
 - **Art. 4.12.** Non effettuare il fermo al petto previsto. (Vedi Art. 3.14)



Regolamento Tecnico di Distensione su Panca e *Para Powerlifting* | Novità 2019
 Provvedimenti del XII e XIII Consiglio Federale 2017-2020

Versione 2018

- **Art. 4.** Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:
- **Art. 4.13.** Nel caso in cui i/le Caricatori/trici (Loaders) entrino in contatto con il **bilanciere durante l'esecuzione della prova, all'Atleta sarà concessa un'ulteriore prova.**
- **Art. 4.14.** Lo **spostamento o l'oscillazione** degli arti superiori durante la distensione (in fase di discesa o in fase di risalita) (Vedi Art. 3.14)

Versione 2019

- **Art. 4.** Le cause e i movimenti non corretti che determinano l'invalidamento della prova:
- **Art. 4.13.** Nel caso in cui i/le Caricatori/trici (Loaders) entrino in contatto con il **bilanciere durante l'esecuzione della prova, all'Atleta sarà concessa un'ulteriore prova.**
- **Art. 4.14.** **Lo spostamento o l'oscillazione** degli arti superiori durante la distensione (in fase di discesa o in fase di risalita) (Vedi Art. 3.14)
- **Art. 4.15. È vietato l'appoggio dei piedi** sulla panca anche nella fase preparatoria.



Regolamento Tecnico di Distensione su Panca e *Para Powerlifting* | Novità 2019
 Provvedimenti del XII e XIII Consiglio Federale 2017-2020

Versione 2018

- **Art. 8. L'Arbitro** alla panca e le modalità di gara:
- **Art. 8.14. L'arbitro (Controllore Tecnico)** ha il compito di riesaminare **la divisa e l'equipaggiamento personale dell'Atleta**, sulla scorta anche del modulo compilato durante il Kit Check per la sola competizione di Para Powerlifting.

Versione 2019

- **Art. 8. L'Arbitro** alla panca e le modalità di gara:
- **Art. 8.14. L'arbitro (Controllore Tecnico)** ha il compito di riesaminare **la divisa e l'equipaggiamento personale dell'Atleta**, sulla scorta anche del modulo compilato durante il Kit Check. *(correzione refuso)*



Versione 2018

- **Art. 8. L'Arbitro** alla panca e le modalità di gara:
- **Art. 8.17.** I tre Arbitri esprimeranno il loro giudizio solo al termine della prova.

Versione 2019

- **Art. 8. L'Arbitro** alla panca e le modalità di gara:
- **Art. 8.17.** I tre Arbitri esprimeranno il loro giudizio solo al termine della prova, **fatta eccezione per i casi contemplati agli Artt. 3.4 e 4.15 qualora l'inadempimento** Regolamentare avvenga durante la fase preparatoria. In tale evenienza, **l'arbitro esprimerà il giudizio di NON** valido immediatamente.



Regolamento Tecnico di Distensione su Panca e *Para Powerlifting* | Novità 2019
 Provvedimenti del XII e XIII Consiglio Federale 2017-2020

Versione 2018

- **Art. 9. – L'abbigliamento personale dell'Atleta.**

Art. 9.2. Il costume da gara deve essere monopezzo, a manica corta e aderente:

- a) – Può essere di qualsiasi colore;
- b) – Su esso possono essere apposti stemmi, emblemi, logotipi e/o iscrizioni **dell'Associazione/Società di appartenenza;**
- c) – **Il nome dell'Atleta può essere apposto su qualsiasi indumento o equipaggiamento. Tutto ciò che può risultare indecoroso o che possa ledere l'immagine dello sport è vietato.**
- d) – Le spalline del costume di gara devono essere indossate durante tutti i sollevamenti **dell'Atleta**

Versione 2019

- **Art. 9. – L'abbigliamento personale dell'Atleta.**

Art. 9.2. Il costume da gara deve essere monopezzo, a manica corta e aderente:

- a) – Può essere di qualsiasi colore;
- b) – Su esso possono essere apposti stemmi, emblemi, logotipi e/o iscrizioni **dell'Associazione/Società di appartenenza;**
- c) – **Il nome dell'Atleta può essere apposto su qualsiasi indumento o equipaggiamento. Tutto ciò che può risultare indecoroso o che possa ledere l'immagine dello sport è vietato.**
- d) – **Eliminato**



Versione 2018

- **Art. 9. – L'abbigliamento personale dell'Atleta.**

Art. 9.7. – Fasce, cerotti adesivi e bende.

- a) – Le fasce sono coperture non adesive realizzate in diversi materiali, tra cui i più comuni sono *garza, crepe medica, neoprene/gomma o pelle*. Per la lunghezza delle fasce non è fissato alcun limite.
- Le fasce applicate ai polsi non devono coprire **un'area di altezza superiore a 10 (dieci) cm, siano esse applicate sulla pelle o sul body aderente. E' consentito l'uso di fasce sulla superficie sia interna che esterna delle mani e possono essere attaccate al polso.**

Versione 2019

- **Art. 9. – L'abbigliamento personale dell'Atleta.**

Art. 9.7. – Fasce, cerotti adesivi e bende.

- a) – Le fasce sono coperture non adesive realizzate in diversi materiali, tra cui i più comuni sono *garza, crepe medica, neoprene/gomma o pelle*. Per la lunghezza delle fasce non è fissato alcun limite.
- Le fasce applicate ai polsi non devono coprire **un'area di altezza superiore a 10 (dieci) cm. (corretto refuso). E' consentito l'uso di fasce sulla superficie sia interna che esterna delle mani e possono essere attaccate al polso.**



Regolamento Tecnico di Distensione su Panca e *Para Powerlifting* | Novità 2019
 Provvedimenti del XII e XIII Consiglio Federale 2017-2020

Versione 2018

- **Art. 19.** – Il Kit-check (solo per Para Powerlifting)
- **L'Atleta** Paralimpico, munito di **Documento d'identità e di Certificazione di avvenuta Classificazione**, presenta agli Arbitri la propria dotazione di gara che deve essere tutta esposta sul tavolo per **l'ispezione:**
 - a) Scarpe
 - b) Calze
 - c) Costume da gara
 - d) T-shirt, etc...

Versione 2019

- **Art. 19.** – Il Kit-check (solo per Para Powerlifting)
- **L'Atleta** Paralimpico, munito di **Documento d'identità e di Certificazione di avvenuta Classificazione**, presenta agli Arbitri la propria dotazione di gara che deve essere tutta esposta sul tavolo per **l'ispezione:**
 - a) Scarpe
 - b) Calze
 - c) Costume da gara (**le spalline del costume devono essere indossate durante tutti i sollevamenti dell'Atleta**)
 - d) T-shirt, etc...



Regolamento Tecnico di Distensione su Panca e *Para Powerlifting* | Novità 2019

Grazie per l'attenzione