



In vigore dal 01/01/2015. Il presente regolamento annulla e sostituisce tutti i precedenti.

Redatto a cura del Direttivo Nazionale di settore

ESECUZIONE

- 1) Il fronte della panca deve essere piazzato sulla pedana di fronte al capo giuria.**
- 2) Il sollevatore deve posizionarsi in decubito supino sulla panca con testa, spalle e glutei a contatto continuo con la superficie della panca, è consentito lo spostamento laterale della testa durante l'esercizio, l'importante è che quest'ultima sia sempre a contatto con la panca. I piedi dell'atleta devono essere fermi ed in continuo contatto con il pavimento (basta un solo punto d'appoggio – la punta dei piedi); I piedi non dovranno mai toccare la panca. Questa posizione deve essere mantenuta durante tutto il tentativo.**
- 3) Sono consentiti solo e soltanto indumenti atillati che lascino scoperte le braccia e le gambe. Qualora il costume del sollevatore e la superficie della panca non siano in sufficiente contrasto di colore, tale da permettere al giudice una netta distinzione e rilevare qualunque possibile movimento del corpo nei punti di contatto, allora la panca dovrà essere coperta di conseguenza da un altro colore.**
- 4) Per acquisire la posizione ferma del piede, il sollevatore può utilizzare dischi o blocchi non più alti di 30cm per costruirsi un appoggio sulla pedana.**
- 5) Non ci dovranno essere più di 3 e non meno di 2 assistenti/caricatori. Il sollevatore potrà sollevare il peso dagli appoggi da solo, o richiedere l'aiuto degli assistenti o di un allenatore personale. La barra staccata dagli appoggi deve essere tenuta a braccia tese, e non sul petto.**
- 6) La presa del bilanciere deve essere effettuata entro gli appositi segni di riferimento – la distanza massima tra una mano e l'altra è di cm. 81. non è permessa la presa inversa.**



7) L'atleta, durante l'esecuzione dell'esercizio, non potrà variare la presa del bilanciere.

8) Non è consentito l'uso dei guanti.

9) E' consentito l'uso di una gomitiere o di una fasciatura medica ad un gomito.

10) Dopo aver ricevuto la barra a braccia tese, il giudice darà il via; a quel punto l'atleta può portarlo al petto dopo che l'"aiutante" abbia spostato le mani dal bilanciere. Il sollevatore la abbasserà al petto e aspetterà il segnale del giudice. Prima di ricevere il segnale di partenza, il sollevatore potrà eseguire degli aggiustamenti di posizione senza ricevere penalità.

11) E' vietato toccare con ogni parte di braccia spalle, bilanciere e pesi qualsiasi parte della panca durante l'esercizio.

12) Dopo il comando è possibile posare la barra sugli appoggi e solo in questo momento può intervenire l'allenatore o l'aiutante del concorrente per rimettere apposto il bilanciere.

13) La barra può fermarsi durante la risalita; non deve assolutamente abbassarsi durante questa fase dell'alzata. L'abbassamento della barra sarà determinato da un abbassamento sia di una che di entrambe le mani.

14) La disparità in risalita non eccedere i 4 cm tra un braccio e l'altro, è discrezione del capopedana decidere se una eventuale disparità nella distensione può rendere nulla l'alzata.



1) Per partecipare alla gara a squadre dove il punteggio verrà calcolato su i migliori 6 atleti di ogni squadra, occorrerà essere in regola con l'affiliazione annuale C.S.E.N. per il 2015. Il punteggio a squadre viene calcolato come di seguito:

1° posto 10 punti – 2° posto 6 punti – 3° posto 4 punti – 4° posto 1 punto

In caso di parità di punteggio viene premiata la squadra che ha ottenuto i posizionamenti più alti (es. tra la squadra A arriva a 24 punti avendo acquisito due primi posti ed un terzo posto e la squadra B che arriva a 24 punti avendo acquisito sei terzi posti, viene premiata la squadra A)

2) Le categorie di gara per il 2015 sono le seguenti:

CATEGORIE MASCHILI

Categorie Giovanili:

Cat. Under 18- Cat. Under 22

Categorie Seniores:

Fino 65 kg - Fino 70 kg – fino 75 kg – fino 80 kg – fino 90 kg – fino 100 kg – fino 110 - oltre 100kg

Categorie Master:

**Cat. MASTERA (40-45 non compiuti) - Cat. MASTER B (45-50 non compiuti) - Cat. MASTER C (50-55 non compiuti) - Cat. MASTER D (55-60 non compiuti) - Cat. MASTERE (60-70 non compiuti)
- Cat. MASTER F (over 70)**

CATEGORIE FEMMINILI

**Cat. UNDER 18 - Cat. Under 22 - Cat. Over 40 - Cat. SENIORES: fino a 55 kg - fino 65 kg
- fino 75 kg - oltre 75 kg**

n.b. TUTTE le Categorie sono valutate con l'applicazione della tabella Schwartz



CAUSE DI SQUALIFICA ATLETA

- **Mancata osservazione dei segnali del giudice dell'inizio e del completamento dell'alzata.**
- **Distacco completo del contatto tra panca e testa, spalle, glutei oppure dei piedi dal terreno, dopo aver ricevuto il segnale di "via").**
- **Rimbalzo o arrivo pesante della barra sul petto.**
- **Affondamento della barra nel petto dopo aver ricevuto il segnale del giudice.**
- **Qualunque non completa distensione delle braccia al completamento dell'alzata.**
- **Ogni movimento verso il basso di una o entrambe le mani durante la fase di risalita**
- **Contatto della barra, pesi o atleta con gli appoggi della panca o con l'assistente/caricatore durante l'esecuzione della prova dopo il primo via dall'alto.**
- **Contatto dei piedi del sollevatore con la panca o gli appoggi della stessa.**
- **Qualunque intenzionale contatto tra la barra e gli appoggi al fine di facilitare l'alzata.**
- **Alzata non perfettamente parallela al terreno (barra esplicitamente inclinata)**