



**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 attillati 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. MASTER A (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)**