



**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 01/09/2020**

---

## **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**

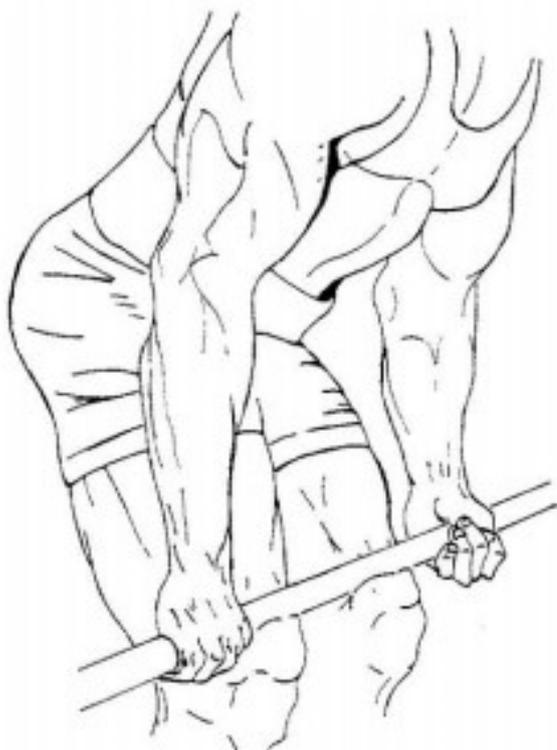
## **REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT**

### **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 DEBONO 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 PESISTICA - CULTURA FISICA**

## **REGOLAMENTO GARE NAZIONALI BENCH PRESS & DEAD LIFT**

### **VALIDO DAL 01/09/2020**

---

## ***BENCH PRESS***

**CLASSIFICA FINALE CIRCUITO:** I PUNTEGGI RACCOLTI IN OGNI SINGOLA GARA SARANNO SOMMATI E DARANNO UNA CLASSIFICA GENERALE DEL CIRCUITO RELATIVAMENTE ALLA MIGLIORE SQUADRA, AL MIGLIORE ATLETA MASCHILE E ALLA MIGLIORE ATLETA DONNA. LA PREMIAZIONE VERRÀ EFFETTUATA NEL CORSO DELL'ULTIMA COMPETIZIONE DEL CIRCUITO NEL SEGUENTE MODO:

- MIGLIORE ATLETA MASCHILE € 300,00
- MIGLIORE ATLETA DONNA € 300,00
- MIGLIORE SQUADRA € 300,00

IN CASO DI PARITÀ SI SEGUIRÀ IL SEGUENTE CRITERIO DI VALUTAZIONE:

1. FREQUENZA NELLE GARE;
2. N° PRIMI POSTI E A SEGUIRE;
3. N° DI PERSONE IN CATEGORIA (MIN. 3 PARTECIPANTI).

IL PRESENTE REGOLAMENTO POTRÀ SUBIRE MODIFICHE CHE VERRANNO TEMPESTIVAMENTE COMUNICATE A TUTELA DEI PARTECIPANTI.

*REFERENTI: SCARFONE FABIO 330.84.27.53 SERVIDONE SERGIO 338.22.80.851 FELICE MANCUSO 3467541254*