



---

## **REGOLAMENTO NAZIONALE Settore BENCH PRESS**

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.

---

**Settore nazionale BENCH PRESS**

**Responsabile Nazionale Dott. Francesco De Nardo**

tel. 3287631020 [csencatanzaro@hotmail.com](mailto:csencatanzaro@hotmail.com) <http://csencatanzaro.jimdo.com/>



- 
- 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) Il segnale di inizio dell'alzata sarà un battito di mani, od un paio di tavolette di legno quando la barra sia immobile sul petto, o il già menzionato "via" oppure "su".
  - 12) E' vietato toccare con ogni parte di braccia spalle, bilanciere e pesi qualsiasi parte della panca durante l'esercizio.
  - 13) Dopo che è stato dato il segnale di via dell'alzata, la barra è spinta verso l'alto sino alla posizione di braccia tese e tenuta immobile sino a che sia dato l'udibile comando di "ok" oppure "giù". 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.
  - 14) 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.
  - 15) 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.



---

16) 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°/5°/6° 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)

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

### CATEGORIE MASCHILI

#### Categorie Giovanili:

Cat. Under 13 - Cat. Under 15 - Cat. Under 17 - Cat. Under 19 - Cat. Under 22 - Cat. Under 24

#### Categorie Seniores:

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

#### 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. MASTER E (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)