

**Gara:** Campionato Nazionale Pesistica (Strappo e Slancio)

**Data:** 10- aprile 2021

**Luogo:** Grezzana (VR) via Canova 17

**Sede:** SSD CORPO VIVO

**Inizio Operazioni di Peso (10 aprile):** 7:30-09:30

**Inizio Gara (10 aprile):** 10:00

REGOLAMENTO di GARA

*Possono partecipare tutti gli Atleti tesserati come Agonisti, senza vincoli di età.*

**Non sono previsti minimi di partecipazione per l'iscrizione al Campionato Nazionale di Pesistica.**

***Partecipanti:***

Si riconoscono due categorie principali: Maschile e Femminile.

Si riconoscono altresì quattro (4) classi di età, calcolate dall'anno di nascita dell'Atleta :

- 1) GIOVANI: da 13 a 17 anni
- 2) JUNIORES: da 15 a 20 anni
- 3) SENIORES: da 20 a 35
- 4) MASTER: oltre 35 anni

***Categorie di peso:***

Maschili: 61 kg | 67 kg | 73 kg | 81 kg | 96 kg | 109 kg | +109 kg.

Femminili e giovani: 49 kg | 55 kg | 59 kg | 64 kg | 76 kg | 87 kg | +87 kg.

***Esercizi:***

Gli esercizi sono 2: Lo Strappo (Snatch) e Lo Slancio (Clean & Jerk).

Per ogni sollevamento viene concesso un massimo di tre (3) tentativi.

***LO STRAPPO***

Il bilanciere è centrato orizzontalmente sulla pedana di gara. L'Atleta assume la posizione di partenza dietro al bilanciere afferrandolo e piegando le ginocchia. L'Atleta impugna il bilanciere, con i palmi delle mani rivolti verso il basso e, dalla pedana, lo solleva in un unico movimento fino alla massima estensione delle braccia, divaricando o piegando le gambe. Durante questo movimento ascendente continuo il bilanciere rimane vicino al corpo e può scivolare lungo le cosce. Durante l'esecuzione del sollevamento, nessuna parte del corpo, tranne i piedi, può toccare la pedana. Quando si riterrà pronto, l'Atleta può risalire da una posizione split (Divaricata sagittale) o squat (Massima raccolta\accosciata). Il peso che è stato sollevato deve essere mantenuto immobile nella posizione finale, con braccia e gambe in estensione, piedi sulla stessa linea e paralleli al piano del tronco e al bilanciere. L'Atleta attende il segnale degli Arbitri per appoggiare il bilanciere sulla pedana di gara. Gli Arbitri danno il segnale di abbassare il bilanciere non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.

## ***LO SLANCIO***

La prima parte, la girata (Clean): Il bilanciere è centrato orizzontalmente al centro della pedana di gara. L'Atleta assume la posizione di partenza dietro al bilanciere afferrandolo e piegando le ginocchia. L'Atleta impugna il bilanciere, con i palmi delle mani rivolti verso il basso e, dalla pedana, lo solleva in un unico movimento fino alle spalle, divaricando o piegando le gambe. Durante questo movimento ascendente continuo il bilanciere rimane vicino al corpo e può scivolare lungo le cosce. Il bilanciere non deve toccare il petto prima di fermarsi nella posizione finale sulle clavicole, sul petto o sulle braccia completamente piegate. I piedi dell'Atleta devono tornare sulla stessa linea e le gambe devono essere raddrizzate completamente prima di effettuare la spinta. Nessuna parte del corpo tranne i piedi può essere a contatto con la pedana durante l'esecuzione della girata. L'Atleta può effettuare la risalita quando si riterrà pronto e deve terminare con i piedi sulla stessa linea, paralleli al piano del tronco e del bilanciere. La seconda parte, la spinta (Jerk): Prima di iniziare la spinta l'Atleta deve rimanere immobile con le ginocchia completamente distese. L'Atleta piega e stende in modo dinamico le gambe e le braccia simultaneamente per portare il bilanciere verso l'alto in un unico movimento, con le braccia completamente distese, mentre divarica o piega le gambe. L'Atleta posiziona i piedi sulla stessa linea del piano del tronco e del bilanciere con le braccia e le gambe completamente distese. L'Atleta attende il segnale degli Arbitri per appoggiare il bilanciere sulla pedana di gara. Gli Arbitri danno il segnale di abbassare il bilanciere non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo. Prima della spinta, l'Atleta può correggere la posizione del bilanciere per i seguenti motivi: Per ritirare i pollici o per 'sganciarli', qualora la respirazione sia impedita, qualora il bilanciere provochi dolore, per cambiare l'ampiezza dell'impugnatura. Le correzioni del bilanciere sopra indicate non sono considerate come un ulteriore tentativo di spinta.

### ***NORME GENERALI PER TUTTI I SOLLEVAMENTI:***

È consentita la tecnica denominata 'impugnatura a gancio (Hooking)'. Si tratta di coprire l'ultima articolazione del pollice con le altre dita della stessa mano nel momento in cui si impugna il bilanciere. In entrambi i sollevamenti, gli Arbitri devono considerare 'Non valide' le prove non portate a termine in cui il bilanciere ha raggiunto l'altezza delle ginocchia. Successivamente al segnale degli Arbitri di abbassare il bilanciere, l'Atleta deve riportarlo a terra di fronte a sé. L'impugnatura sul bilanciere deve essere lasciata solo dopo che ha superato il livello delle spalle. Un Atleta che, per qualsiasi motivo, non può distendere completamente il(i) gomito(i), deve segnalare/mostrare tale situazione a tutti gli Arbitri di servizio e alla Giuria prima dell'inizio della gara e può far loro presente la situazione prima dell'inizio di ogni sollevamento quando si trova in pedana. Tale segnalazione è di esclusiva responsabilità dell'Atleta. La Giuria può decidere di richiedere l'intervento del Medico di gara per esaminarlo. Per l'esecuzione di uno Strappo (Snatch) o di uno Slancio (Clean) nello stile squat, l'Atleta può aiutarsi a rialzarsi con ondeggiamenti o oscillazioni del corpo mentre si trova nella posizione di squat.

È consentito l'utilizzo di gesso (Carbonato di magnesio). È vietato l'utilizzo, sulle cosce dell'Atleta, di grasso, olio, acqua, talco o altri lubrificanti simili. Ad un Atleta che utilizza lubrificanti vietati viene ordinato di

rimuoverli immediatamente. Qualora durante l'operazione di rimozione per l'Atleta in questione, il cronometro sia già stato avviato, continua a funzionare.

### ***MOVIMENTI CONSIDERATI SCORRETTI:***

Tirare in sospensione, definito come: arresto del movimento verso l'alto del bilanciere durante la tirata.

Toccare la pedana con qualsiasi parte del corpo, ad eccezione dei piedi. Fare una pausa durante la distensione delle braccia. Terminare con una distensione lenta, definita come: continuare a distendere le braccia dopo che l'Atleta ha raggiunto il punto più basso della sua posizione in squat o divaricata sia per lo Strappo che per la Spinta. Piegare e distendere i gomiti mentre l'Atleta torna in posizione eretta.

Lasciare la pedana di gara durante l'esecuzione del sollevamento, vale a dire toccare l'area esterna alla pedana con una parte del corpo. Lasciar cadere il bilanciere da sopra le spalle. Non riposizionare sulla pedana di gara il bilanciere completo. Non stare di fronte all'Arbitro centrale all'inizio del sollevamento. Rilasciare il bilanciere da una posizione incompleta. Toccare il bilanciere con le scarpe.

MOVIMENTI SCORRETTI PER LO STRAPPO: Fare una pausa durante il sollevamento del bilanciere.

MOVIMENTI SCORRETTI PER LA GIRATA: Posare o appoggiare il bilanciere sul petto in un punto intermedio prima di raggiungere la posizione finale realizzando una 'girata doppia'; a cui spesso si fa riferimento come 'girata sporca'. Toccare le cosce o le ginocchia con i gomiti o gli avambracci.

MOVIMENTI SCORRETTI PER LA SPINTA: Ogni movimento accennato e non completato per effettuare la spinta, incluso il piegamento di tronco o ginocchia. Ogni oscillazione deliberata del bilanciere per trarne beneficio. L'Atleta deve rimanere immobile prima di iniziare la Spinta.

MOVIMENTI E POSIZIONI INCOMPLETI: Distensione incompleta o irregolare delle braccia al completamento del sollevamento. Non terminare con i piedi e il bilanciere in linea e paralleli al piano del tronco. Non distendere in modo completo le ginocchia al completamento del sollevamento.

### ***SEDE, ATTREZZATURA E DOCUMENTI DI GARA***

AREA DI GARA : • Pedana di gara • Tavoli della giuria e della Direzione di gara • Area di riscaldamento. 3.1.1 Tutti i sollevamenti vanno eseguiti sulla pedana di gara. Intorno alla pedana di gara è obbligatoria un'area sgombra di 1 mt. Tale area deve essere in piano e libera da ostacoli, inclusi i dischi. In prossimità della pedana di gara devono essere disponibili carbonato di magnesio. Antisettico/disinfettante per la pulizia, spazzole metalliche, stracci, scopa, guanti ed altro materiale/strumenti per la pulizia devono essere forniti e riposti in modo ordinato accanto alla pedana di gara/palco a disposizione degli Addetti al caricamento e alla disinfezione. Tavolo della Giuria: La Giuria è collocata in una posizione con visuale chiara e non ostruita della pedana di gara e del palco. Il tavolo della Giuria deve essere posizionato non oltre mille (1000) cm dalla pedana, tra il tavolo dell'Arbitro centrale e quello dei 2 Arbitri laterali, e collocato sul lato di ingresso degli Atleti.

AREA DI RISCALDAMENTO: Per prepararsi per la gara, gli Atleti devono avere a disposizione un'area di riscaldamento posizionata nelle immediate vicinanze della pedana di gara/palco in relazione alla disposizione degli spazi della sede. L'area di riscaldamento deve essere dotata di: • Una quantità adeguata

di pedane numerate per il riscaldamento • Bilancieri, carbonato di magnesio, ecc. in funzione del numero di Atleti in gara • Altoparlanti collegati all'impianto audio dello Speaker • Tabellone segnapunti in tempo reale • Tabellone dei tentativi • Ghiaccio per infortuni • Altri tavoli operativi, secondo necessità • Servizi igienici.

SEDE – SPAZI AGGIUNTIVI: Presso la sede di gara vanno resi disponibili i seguenti spazi aggiuntivi: •

Spogliatoi con doccia • Area ristoro per gli Atleti • Uffici per la Direzione di gara • Pronto soccorso • Sale per le operazioni di peso ufficiale e di prova.

Sono consentiti: videocamere professionali, apparecchi di registrazione.

ATTREZZI UTILIZZATI IN GARA: Barra Le barre sono di due (2) tipi: maschile e femminile. Entrambi i tipi di barre devono soddisfare le seguenti specifiche autorizzate: La barra maschile pesa venti (20) kg, La barra femminile pesa quindici (15) kg. 3.3.3.5 Dischi da gara: (Pesi in chilogrammi con il colore corrispondente) 25 kg 20 kg 15 kg 10 kg 5 kg 2,5 kg 2 kg 1,5 kg 1 kg 0,5 kg Rosso Blu Giallo Verde Bianco Rosso Blu Giallo Verde Bianco - Morsetti ferma dischi: Per fissare i dischi alla barra, questa deve essere dotata di morsetti ferma dischi, che devono soddisfare le seguenti specifiche autorizzate: • Due (2) morsetti ferma dischi per bilanciere • Peso = 2,5 kg ciascuno. I dischi di gara devono essere usati sulla pedana di gara ed anche nell'Area di riscaldamento. I dischi sono caricati e fissati dai morsetti ferma dischi sul manicotto della barra. La barra viene caricata posizionando i dischi più pesanti all'interno e quindi caricando quelli più leggeri, in ordine decrescente di peso, verso l'estremità esterna della barra. Il caricamento dei dischi deve avvenire in modo da consentire agli Arbitri di servizio e alla Giuria di identificare il peso indicato su ogni disco. Per ogni gara va predisposto un numero congruo di kit di bilancieri maschili e femminili e di dischi aggiuntivi. BILANCE: sono necessarie più bilance identiche.

ARBITRI: Il segnale rappresenta solo un promemoria per l'Arbitro; gli Arbitri devono essere sicuri della loro decisione di sollevamento 'Valido' o 'Non valido'. Il segnale non deve obbligare l'Arbitro a prendere una decisione. Quando due (2) palette bianche o due (2) palette rosse sono state date da due (2) dei tre (3). Quando è stato dato il segnale 'GIÙ' e le 'palette' sono alzate e l'Atleta non abbassa il bilanciere, l'Arbitro centrale deve dire 'GIÙ' e fare segno all'Atleta di appoggiare il bilanciere sulla pedana di gara.

#### ABBIGLIAMENTO DEGLI ATLETI

4.1 ASPETTI GENERALI: Gli Atleti devono indossare un costume per la Pesistica e calzature sportive. Gli Atleti possono indossare il seguente abbigliamento in conformità alle norme in vigore: • Tuta intera aderente/Body • Maglietta/T-shirt • Pantaloncini • Calzini • Cintura

4.2 COSTUME ∪ 4.2.1 Gli Atleti devono indossare solo un costume per la Pesistica che soddisfi i seguenti criteri: • Non deve avere il colletto • Può essere di qualsiasi colore • Non deve coprire i gomiti • Non deve coprire le ginocchia. I costumi possono essere decorati o contrassegnati con: • Nome • Soprannome • Nome del club CALZATURE Gli Atleti devono indossare scarpe sportive. CINTURA È consentito indossare una cintura per la Pesistica che, se utilizzata, deve essere indossata esternamente al costume. È consentito indossare sulle ginocchia fasce elastiche in un pezzo unico, ginocchiere in neoprene/gommate o protezioni per le rotule che consentono il movimento. Non è consentito rinforzare le fasce/protezioni per le ginocchia

con fibbie, fascette, stecche di balena, plastica o filo. È consentito l'uso di fasce sulla superficie sia interna che esterna delle mani e possono essere fissate al polso. Le fasce non devono essere mai fissate al bilanciere. Eventuali fasce indossate sul tronco devono essere sotto il costume. Non è consentito indossare fasce o prodotti sostitutivi entro dieci (10) cm dell'area dei gomiti. L'area di dieci (10) cm è compresa tra cinque (5) cm al di sopra e cinque (5) cm al di sotto del gomito.

**SVOLGIMENTO DELLA GARA** Il bilanciere viene caricato progressivamente. Ad iniziare è l'Atleta che richiede il peso minore. Una volta che il peso annunciato è stato caricato sul bilanciere e il cronometro è partito, il peso non può essere diminuito. L'Atleta o il Dirigente della Squadra deve quindi rispettare la progressione del carico ed essere pronto ad eseguire il tentativo al peso scelto. Tale responsabilità spetta esclusivamente all'Atleta/Dirigente della Squadra. In caso di errori che si verificano nell'ordine di sollevamento, che si tratti di un errore di Atleta/Dirigente della Squadra/TO/Speaker, l'ordine di alzata sarà applicato per determinare la classifica secondo il regolamento. Il peso del bilanciere deve sempre essere multiplo di un (1) kg.

Ad ogni Atleta viene concesso un (1) minuto (60 secondi) tra l'annuncio del suo nome e l'inizio della prova. Trascorsi trenta (30) secondi, viene emesso un segnale acustico. Quando un Atleta effettua due (2) sollevamenti in successione, ha a disposizione due minuti (120 secondi) per il tentativo successivo (Per le eccezioni fare riferimento a 6.6.8). Trenta (30) secondi dopo l'inizio del tempo concesso e trenta (30) secondi prima della fine dello stesso, viene emesso un segnale acustico. Se al termine del tempo concesso il concorrente non ha sollevato il bilanciere dalla pedana di gara per effettuare il tentativo, tale prova è dichiarata 'Non valida' dai tre (3) Arbitri. Il cronometro viene avviato al termine dell'annuncio del tentativo da parte dello Speaker oppure quando il bilanciere viene caricato e gli Addetti al caricamento hanno lasciato la pedana, a seconda di quale dei due eventi termina per ultimo. Ad ogni Atleta viene concesso solo un (1) minuto nel caso in cui mentre effettua due sollevamenti in successione l'ordine di chiamata cambia e il cronometro viene avviato per un altro Atleta. Qualora un Atleta desideri aumentare o diminuire il peso inizialmente scelto, il Dirigente della Squadra/Atleta deve darne comunicazione al Responsabile dei passaggi firmando la Scheda dell'Atleta (Scheda dei passaggi)

**PAUSA** Dopo la gara di Strappo, è prevista una pausa di dieci (10) minuti per consentire agli Atleti di effettuare il riscaldamento per lo Slancio.

**CLASSIFICA DEGLI ATLETI E DELLE SQUADRE** Classifica individuale: Il titolo di Campione è conferito per i singoli sollevamenti per lo Strappo, lo Slancio e per il Totale (La somma dei risultati del miglior Strappo e del miglior Slancio). Agli Atleti che si sono aggiudicati il primo, il secondo e il terzo posto nei due (2) sollevamenti e nel Totale sono assegnate rispettivamente la medaglia d'oro, d'argento e di bronzo.

Classifica delle squadre: la classifica delle squadre è calcolata sommando il punteggio conseguito da ogni Atleta in base alla seguente distribuzione: 1° posto 28 punti 14° posto 12 punti 2° posto 25 punti 15° posto 11 punti 3° posto 23 punti 16° posto 10 punti 4° posto 22 punti 17° posto 9 punti 5° posto 21 punti 18° posto 8 punti 6° posto 20 punti 19° posto 7 punti 7° posto 19 punti 20° posto 6 punti 8° posto 18 punti 21°

posto 5 punti 9 ° posto 17 punti 22° posto 4 punti 10° posto 16 punti 23° posto 3 punti 11° posto 15 punti  
24° posto 2 punti 12° posto 14 punti 25° posto 1 punto 13 ° posto 13 punti.

A fine gara i verbali di gara e le classifiche verranno consegnate alla sede competente A.S.C.