

REGOLAMENTO

Prima di ciascuna prova di ogni atleta, verrà chiamato il suo cognome ad alta voce, dicendo “In pedana ...” e il cognome dell’atleta. Seguirà poi, sempre ad alta voce “si prepari...” con il cognome dell’atleta successivo.

Quando il bilanciere è caricato l’arbitro di gara annuncerà ad alta voce “bilanciere pronto” e l’atleta avrà un minuto per iniziare la prova.

HIP THRUST:

Dopo la pesatura dell’atleta viene caricato il bilanciere fino a raggiungere il peso dichiarato prima della gara;

L’atleta si posiziona a terra con le ginocchia piegate a 90° con le scapole appoggiate agli step, il peso dovrà essere posizionato a terra in attesa del comando “VIA”;

Il dorso deve rimanere appoggiato a livello del margine inferiore delle scapole, senza mai staccarsi per tutto l’arco del movimento;

Le gambe devono essere divaricate poco più della larghezza delle spalle con le punte dei piedi girate leggermente verso l’esterno;

I talloni durante la spinta devono rimanere fissi al suolo;

Per convalidare la spinta l’asse tra il ginocchio e le spalle deve rimanere parallela al pavimento;

Prima di poter procedere alla discesa si dovrà attendere il segnale “GIU” del giudice di gara;

Va sempre mantenuta una presa prona con entrambe le mani mentre si porta il bilanciere durante l’esercizio, cioè non bisogna mai lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani;

Sono ammesse in totale 3 tentativi in cui l’atleta può provare a migliorare il proprio peso sollevato o a ripetere una prova nulla. Non si potrà in nessun caso diminuire il peso rispetto a quando indicato a inizio gara;

E' considerata la prova nulla se :

- non viene rispettato uno dei due comandi;
- la schiena viene staccata durante la prova;
- le mani si staccano dal bilanciere prima che il peso abbia toccato terra e sia stabilmente fermo dopo il comando “GIU” del giudice;
- i piedi durante l’esecuzione vengono mossi o staccati da terra.

Se la prova verrà ritenuta valida, l’arbitro ad alta voce dirà “prova valida”. Al contrario, qualora ci fossero state irregolarità, dirà “prova nulla”.

Una volta terminata la gara nella sua interezza, come da programma, verrà stilata una classifica calcolando il punteggio wilks e si procederà alle premiazioni.

REGOLAMENTO

Prima di ciascuna prova di ogni atleta, verrà chiamato il suo cognome ad alta voce, dicendo "In pedana ..." e il cognome dell'atleta. Seguirà poi, sempre ad alta voce "si prepari..." con il cognome dell'atleta successivo.

Quando il bilanciere è caricato l'arbitro di gara annuncerà ad alta voce "bilanciere pronto" e l'atleta avrà un minuto per iniziare la prova.

STACCO

Una volta che l'atleta sarà entrato nella zona adibita alla prova, l'arbitro alzerà un braccio. L'atleta potrà partire quando lo vorrà entro il tempo previsto dalle regole generali.

Sono consentite entrambe le tecniche di stacco (regular e sumo).

Dopo aver eseguito l'alzata e aver completamente raggiunto la stazione eretta con le gambe distese, l'arbitro ordinerà il "GIU'" abbassando il braccio e l'atleta potrà accompagnare il bilanciere a terra.

Se la prova verrà ritenuta valida, l'arbitro ad alta voce dirà "prova valida". Al contrario, qualora ci fossero state irregolarità, dirà "prova nulla".

Cause di nullo nello Stacco:

- Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata;
- Non assumere una posizione eretta con le spalle spinte indietro il bilanciere;
- Qualsiasi movimento discendente del bilanciere prima di aver raggiunto la posizione finale e aver ricevuto l'ordine di discesa;
- Sostenere il bilanciere con le cosce durante l'alzata (infilata);
- Abbassare il bilanciere prima dell'ordine dell'arbitro;
- Non mantenere la presa del bilanciere con entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra;
- Fare un passo avanti, indietro, o di lato dopo aver iniziato la prova;
- Alzata non completata.

Una volta terminata la gara nella sua interezza, per ogni categoria (come da programma) verrà stilata una classifica calcolando il punteggio wilks e si procederà alle premiazioni.