



REGOLAMENTO ATLETI

BENCH PRESS CSEN

In vigore dal 17/09/2018

Ultimo aggiornamento 03/12/2019

Redatto a cura:

Del Presidente Provinciale Catanzaro CSEN

Dott. Francesco De Nardo

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 tassa gara ed andrà controllato: il **documento di identità** (per determinare l'età); la **tessera C.S.E.N. in corso di validità; Copia del certificato medico non 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 POTRA' 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.

□ **Categorie:** Le categorie sono così suddivise:

MASCHILI

- ✓ **Juniores:** Under 13 – Under 15 – Under 17 – Under 19 – Under 22 – Under 24;
- ✓ **Seniores:** Fino a 65kg – Fino a 70kg – Fino a 75kg – Fino a 80kg – Fino a 90kg – Fino a 100kg – Fino a 110kg – Oltre i 110kg;
- ✓ **Master:** Master A (40-45 anni non compiuti) – Master B (45-50 non compiuti) – Master C (50-55 non compiuti) – Master D (55-60 non compiuti) – Master E (60-70 non compiuti) – Master F (over 70);

FEMMINILI

- ✓ **Juniores:** Under 15 – Under 18 – Under 22 – Over 40
- ✓ **Seniores:** Fino a 50kg – Fino a 55kg – Fino a 65kg – Fino a 75kg – Oltre i 75kg

DIVERSAMENTE ABILI

- ✓ **Juniores:** Under 19;
- ✓ **Seniores:** Fino a 70kg – Fino a 80kg – Oltre 80kg;
- ✓ **Master:** Over 45

Nell'assegnare la categoria Juniores e Master verrà preso in considerazione solo l'anno di nascita (sottrarre l'anno di nascita con l'anno corrente), guardare scheda allegata.

- **Gara:** 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; 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 (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;

- L'alzata è **NULLA** se durante l'esecuzione si verificano queste 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. Nella risalita, il bilanciere sale con un **dislivello** superiore al 5%;
 5. Se il bilanciere dovesse (in fase di risalita) **ridiscendere** anche di 1 mm;
 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 abbia 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 oppure maglietta aderente della società sportiva e bermuda aderenti.**

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.

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.

Responsabile Regionale
Scarfone Fabio
330.84.27.53

Comitato Provinciale CSEN
Servidone Sergio
338.22.80.851

CATEGORIE ANAGRAFICHE ANNO 2020
JUNIOR

ANNO	CAGORIA	ETA'
2008	UNDER 13	12
2007	UNDER 13	13
2006	UNDER 15	14
2005	UNDER 15	15
2004	UNDER 17	16
2003	UNDER 17	17
2002	UNDER 19	18
2001	UNDER 19	19
2000	UNDER 22	20
1999	UNDER 22	21
1998	UNDER 22	22
1997	UNDER 24	23
1996	UNDER 24	24

CATEGORIE ANAGRAFICHE ANNO 2020

SENIOR

ANNO	CAGORIA	ETA'
1980	MASTER A	40
1979	MASTER A	41
1978	MASTER A	42
1977	MASTER A	43
1976	MASTER A	44
1975	MASTER A	45
1974	MASTER B	46
1973	MASTER B	47
1972	MASTER B	48
1971	MASTER B	49
1970	MASTER B	50
1969	MASTER C	51
1968	MASTER C	52
1967	MASTER C	53
1966	MASTER C	54
1965	MASTER C	55
1964	MASTER D	56
1963	MASTER D	57
1962	MASTER D	58
1961	MASTER D	59
1960	MASTER D	60
1959	MASTER E	61
1958	MASTER E	62
1957	MASTER E	63
1956	MASTER E	64
1955	MASTER E	65
1954	MASTER E	66
1953	MASTER E	67
1952	MASTER E	68
1951	MASTER E	69
1950	MASTER E	70
1949 IN GIU	MASTER F	71