

REGOLAMENTO DISTENDAS 2017/2018

Il trofeo **DISTENDAS** nasce come un momento di incontro degli amanti dell'attività di pesistica e non come una manifestazione agonistica.

La manifestazione è riservata alle Associazioni affiliate all'Endas o che intendono farlo per l'occasione. (per il primo anno l'affiliazione è gratuita).

Gli atleti che intendono partecipare alle manifestazioni Endas devono essere muniti del Certificato Medico di Idoneità Fisica previsto dalle vigenti norme sanitarie: per tanto le società dovranno presentare apposite liste contenenti i dati degli atleti partecipanti, nonché clausola liberatoria per l'Organizzazione.

(I moduli potranno essere richiesti al Comitato Provinciale Organizzatore)

Il tesseramento potrà essere richiesto solo alle associazioni in regola con l'affiliazione per l'anno in corso. Non saranno accettati tesseramenti richiesti a titolo personale. L'atleta dovrà sempre rivolgersi al centro affiliato più vicino.

La **quota di partecipazione è di € 10.00** procapite e deve essere inoltrata alla Segreteria Provinciale entro e non oltre sette giorni prima della manifestazione unitamente al modulo di iscrizione che potrà essere richiesto alla stessa. (l'organizzazione si riserva di rifiutare le richieste pervenute dopo i tempi richiesti).

Le valutazioni della giuria Endas saranno inappellabili.

I reclami a fatti avvenuti potranno essere presentati immediatamente, e non più tardi dell'inizio dell'alzata successiva.

Il reclamo andrà presentato al Capo Giuria verbalmente, dal responsabile dell'Associazione dell'atleta che intenderà reclamare. Il Capo Giuria esaminerà tutti gli elementi in suo possesso e dopo una consultazione con gli altri membri arbitrali, prenderà una decisione seduta stante.

Le griglie di valutazione con le relative classifiche saranno pubblicate sul sito Endas del Comitato Organizzatore e comunque sul sito Endas Puglia, entro i sette giorni successivi alla manifestazione, pertanto non saranno consultabili il giorno della manifestazione.

All'atleta che non si presenterà in pedana entro i 30 secondi successivi alla chiamata, sarà annullata la prova.

L'atleta che dovrà ripetere la prova e che comunque dovrà farne due di seguito avrà 2 minuti di tempo a disposizione tra una prova e l'altra. Il Direttore di gara avrà facoltà di modificare i tempi sopra citati secondo opportune valutazioni, e comunque dovrà comunicarlo in tempo utile.

Possono partecipare tutti gli atleti tesserati ENDAS divisi nelle seguenti categorie:

DONNE	UOMINI
• UNDER 18: sino a 17 anni (nate nel 2001 e successivi)	• ESORDIENTI: sino a 15 anni (nati nel 2003 e successivi)
• JUNIORES: da 18 a 20 anni (nate dal 1998 al 2000) kg. 55 - 65 - 65+	• UNDER 18: da 16 a 17 anni (nati dal 2001 al 2002)
• SENIORES: da 21 a 40 anni (nate dal 1978 al 1997) kg. 50 -60 -70 -70+	• JUNIORES: da 18 a 20 anni (nate dal 1998 al 2000) kg. 65 - 75 - 75+
• OVER 40: da 41 a 50 anni (nate dal 1968 al 1977)	• SENIORES: da 21 a 40 anni (nati dal 1978 al 1997) kg. 65 -75 -85 -85+
• OVER 50: da 51 a 60 anni (nate dal 1958 al 1967)	• OVER 40: da 41 a 50 anni (nati dal 1968 al 1977)
• OVER 60: da 61 anni in poi (nate dal 1957 e precedenti)	• OVER 50: da 51 a 60 anni (nati dal 1958 al 1967)
	• OVER 60: da 61 anni in poi (nati dal 1957 e precedenti)

PUNTEGGI PER ATLETI

1° classificata 12 punti

2° classificata 10 punti

3° classificata 8 punti

4° classificata 5 punti

5° classificata 4 punti

6° classificata 3 punti

7° classificata 2 punti

Dall' 8^ in poi 1 punto

N.B. La classifica finale di ciascuna categoria si ottiene in base al punteggio ricavato dalla tabella

SINCLAIR 2013/2016

Per le sole categorie master il punteggio finale viene ulteriormente aggiornato in base all'età con i coefficienti della tabella Malone-Meltzer.

Alla fase regionale, oltre al campione e alla campionessa assoluto della giornata, sarà proclamato il campione e la campionessa assoluto regionale della stagione sportiva, sommando i punteggi ottenuti in tutte le fasi distendendosi provinciali a quello della fase regionale.

PUNTEGGI PER SOCIETA'

Alle società partecipanti verrà assegnato un bonus di 10 punti ad ogni gara indipendentemente dal numero dei partecipanti. Tale punteggio avrà validità sia per le singole gare provinciali che come accumulo per il punteggio totale che eleggerà la squadra campione regionale.

Regolamento:

Il bilanciere è posto sugli appoggi della panca orizzontale. L'impugnatura è LIBERA. Il bilanciere può essere staccato dagli appoggi dall'allenatore/assistente personale. L'esercizio comincerà, la fase di discesa, partendo con le braccia completamente distese. Quando il bilanciere toccherà un punto del torace, l'atleta potrà iniziare la fase di risalita con un movimento continuo e simmetrico. L'atleta che ha difficoltà a estendere completamente le braccia dovrà evidenziarlo alla giuria, distendendo le braccia prima di ogni alzata. Il bilanciere potrà essere riposto sugli appoggi della panca orizzontale solo dopo il segnale dell'arbitro.

Durante tutte le fasi dell'esercizio l'atleta dovrà mantenere i seguenti punti di contatto con la panca: testa, spalle, glutei. Durante tutte le fasi dell'esercizio i piedi dovranno essere a contatto con la pedana anche solo con i talloni o con le punte. (sarà possibile utilizzare dei rialzi per i piedi).

L'atleta, immediatamente dopo la prova, dovrà comunicare al direttore di gara, il "passaggio" successivo.

Se l'atleta non dovesse comunicare in tempo utile il "passaggio" sarà richiamato per la prova successiva con l'incremento di 1Kg rispetto a quella precedente.

ERRORE DI CARICAMENTO

Nel caso in cui gli assistenti laterali commettano un errore asimmetrico di caricamento o entrino in contatto con il bilanciere, durante il sollevamento, l'alzata potrà essere ripetuta dall'atleta; Se gli assistenti laterali dovessero commettere un errore in difetto nel caricare il bilanciere, e l'alzata dovesse risultare valida, l'atleta potrà decidere, entro e non oltre l'inizio dell'alzata successiva, di accettare il giudizio arbitrale o di ripetere la prova variando il peso; Se gli assistenti laterali dovessero commettere un errore in eccesso nel caricare il bilanciere, e l'alzata dovesse risultare valida, all'atleta sarà assegnata la prova con il peso sollevato, mentre se dovesse risultare nulla, potrà ripetere l'alzata.

L'esercizio sarà nullo quando l'atleta:

- farà rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace;
- avrà un movimento discendente del bilanciere durante la fase di risalita;
- sarà aiutato in qualsiasi modo dall'allenatore/assistente personale;

ABBIGLIAMENTO:

L'atleta durante i tre tentativi a disposizione dovrà indossare: tutina da gara oppure t-shirt a manica corta o canotta aderente infilata nei pantaloni, pantaloncini aderenti e lunghi al massimo fino al ginocchio e scarpe ginniche (saranno ammessi pantaloni lunghi solo se modello "pantacollant". Sarà possibile indossare gli accessori di seguito elencati: fasce per i polsi (non sono ammesse polsiere in cuoio e comunque rigide). Cintura omologata massimo 12 cm. NON SARA' POSSIBILE INDOSSARE maglie tecniche di nessun genere e comunque nessun accessorio che possa in qualche modo agevolare la prova. Sarà possibile utilizzare la magnesia per le mani, mentre per motivi di sicurezza non saranno ammessi in pedana gli atleti unti di olio o creme che possano rendere scivoloso il bilanciere. Le operazioni di peso inizieranno due ore prima e si concluderanno un ora prima dell'avvio della manifestazione.