

REGOLAMENTO DEAD-LIFTENDAS

CATEGORIE di ETA' :

- **Juniores** dal 15° al 20° anno di età (2000-1995)
- **Senior** dal 21° al 40° anno di età (1994-1975)
- **Master** dal 40° in poi anno di età (1974 over)

CATEGORIE DI PESO:

MASCHILE	FEMMINILE
• KG 52	KG 48
• KG 60	KG 53
• KG 67	KG 61
• KG 75	KG 68
• KG 82	KG 75
• KG 90	KG +75
• KG 105	
• KG +105	

REGOLE FONDAMENTALI

1. Il bilanciere sarà posizionato sul pavimento o pedana davanti alle gambe dell'atleta. Dal momento della chiamata egli avrà un minuto di tempo per impugnare il bilanciere in qualsiasi punto riterrà opportuno e lo solleverà con un movimento continuo.
2. L'alzata si riterrà conclusa nel momento in cui l'atleta avrà allineato i segmenti articolari gamba-coscia e stabilizzato le spalle in dietro. L'asta potrà essere sollevata strisciando sulle cosce ma senza infilare le stesse al di sotto del bilanciere.
3. Il bilanciere potrà essere riposto a terra solo dopo il giù del capo pedana che simulerà la parola con un movimento gestuale discendente del braccio. Il giù sarà dato quando l'atleta riuscirà a completare il gesto tecnico e mantenere il bilanciere immobile.

La prova sarà ritenuta non valida quando:

1. Il bilanciere avrà un movimento discendente dal momento dello stacco al giù dell'arbitro
2. L'atleta infilerà le cosce sotto il bilanciere durante l'alzata
3. L'atleta farà dei passi in avanti o in dietro
4. Il bilanciere sarà riposto a terra prima del giù del capo pedana
5. Dopo il giù l'atleta staccherà le mani dal bilanciere prima che lo stesso tocchi il pavimento