

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)*

L'età minima per poter partecipare alla manifestazione è di anni 16 sia per gli uomini che per le donne.

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 cinque 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 3 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:

CLASSE			CATEGORIE			
<b>DONNE</b>						
<b>Under 18</b>	<b>Sino a 17 anni</b>	<b>Nati nel 1996 e successivi</b>				
<b>Juniore</b>	<b>Da 18 a 20</b>	<b>Nati negli anni dal 1993 al 1995</b>	<b>55</b>	<b>65</b>	<b>65+</b>	
<b>Seniores</b>	<b>Da 21 a 40</b>	<b>Nati negli anni dal 1973 al 1992</b>	<b>50</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>70+</b>
<b>Over 40</b>	<b>Da 41 a 50</b>	<b>Nati negli anni dal 1972 al 1963</b>				
<b>Over 50</b>	<b>Da 51 a 60</b>	<b>Nati negli anni dal 1962 al 1953</b>				
<b>Over 60</b>	<b>Da 61 in poi</b>	<b>Nati negli anni dal 1952 e precedenti</b>				
<b>UOMINI</b>						
<b>Esordienti</b>	<b>Sino a 15 anni</b>	<b>Nati nel 1998 e successivi</b>				
<b>Under 18</b>	<b>Da 16 a 17 anni</b>	<b>Nati negli anni dal 1996 al 1997</b>				
<b>Juniore</b>	<b>Da 18 a 20 anni</b>	<b>Nati negli anni dal 1993 al 1995</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>75+</b>	
<b>Seniores</b>	<b>Da 21 a 40</b>	<b>Nati negli anni dal 1973 al 1992</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>85</b>	<b>85+</b>
<b>Over 40</b>	<b>Da 41 a 50</b>	<b>Nati negli anni dal 1972 al 1963</b>				
<b>Over 50</b>	<b>Da 51 a 60</b>	<b>Nati negli anni dal 1962 al 1953</b>				
<b>Over 60</b>	<b>Da 61 in poi</b>	<b>Nati negli anni dal 1952 e precedenti</b>				

## PUNTEGGI PER SOCIETA'

1 classificata 10 punti

2 classificata 8 punti

3 classificata 6 punti

4 classificata 5 punti

5 classificata 4 punti

6 classificata 3 punti

7 classificata 2 punti

8 dalla 8<sup>a</sup> 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.

### **Regolamento:**

il bilanciere è posto sugli appoggi della panca orizzontale, l'impugnatura avrà una distanza non superiore a 80cm tra la mano destra e la mano sinistra posti in maniera equidistante rispetto all'estremità del bilanciere. Il bilanciere può essere staccato dagli appoggi anche con l'aiuto degli assistenti o dell'allenatore. 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. L'esercizio terminerà con gli arti superiori completamente distesi e solo dopo il segnale dell'arbitro potrà essere posizionato sugli appoggi della panca orizzontale.

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'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 in qualsiasi modo aiutato dagli assistenti o dall'allenatore.

### **ABBIGLIAMENTO:**

L'atleta durante i tre tentativi a disposizione dovrà indossare: t-shirt a manica corta o canotta, pantaloncini lunghi al massimo fino al ginocchio e scarpe ginniche.

Sarà possibile indossare gli accessori di seguito elencati:

fasce per i polsi (non sono ammesse polsiere in cuoio e comunque rigide)

Cintura omologata

**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.