



**ASC**  
ATTIVITÀ SPORTIVE CONFEDERATE

Italia  
Ente di Promozione Sportiva  
riconosciuto dal Coni



## CAMPIONATO ITALIANO DI BENCH PRESS BBF • 5° EDIZIONE

*(distensione su panca piana)*

**18 NOVEMBRE 2012** - Centro Sportivo GENESIS – VIA NETTUNENSE KM 8.100 – ARICCIA (RM)

### Programma:

#### **PESO ORE 8.30:**

- RAGAZZI (16 anni n.c.)\*
- CADETTI (18 anni n.c.)\*
- JUNIORES (22 anni n.c.)\*
- DONNE Kg. 56\*
- DONNE Kg. 65
- DONNE oltre kg. 65\*
- MASTER 1\* (50 anni n.c.)
- MASTER 2\* (60 anni n.c.)
- MASTER 3\* (70 anni n.c.)
- MASTER 4\* (oltre i 70 anni)

#### **PESO ORE 10.00:**

- SENIOR fino a Kg. 67,500\*
- SENIOR fino a Kg. 75,00
- SENIOR fino a Kg. 82,500
- SENIOR fino a Kg. 90,00
- SENIOR fino a Kg. 100,00
- SENIOR fino a Kg. Oltre 100,00\*
- SPECIALIST\* (Uso Maglia Elastica)

\*Categorie valutate con l'applicazione della tabella Schwartz

#### **PREMIAZIONI**

Dal 1° al 4° classificato Coppe, 5° e 6° medaglia, medaglia di partecipazione per tutti.

Coppe per le prime 6 Società Classificate (punteggio calcolato su tutti i piazzamenti dei membri di ciascuna società in regola con l'affiliazione ASC 2012-2013)

#### **Verranno inoltre assegnati i titoli Italiani:**

- Titolo Assoluto Uomini
- Titolo Assoluto Donne

Verranno premiati:

- La società più numerosa
- L'atleta più giovane
- L'atleta più anziano
- La squadra che viene da più lontano

*(Per partecipare alla gara ASC e far parte della classifica per SOCIETÀ, la palestra deve essere affiliata all'ASC per l'anno 2012- 2013, gli atleti senza palestra saranno tesserati come atleti BBF e non Faranno Parte della Classifica per Società)*

# CAMPIONATO ITALIANO DI BENCH PRESS

## BBF • 5° EDIZIONE

(distensione su panca piana)

# 18 NOVEMBRE 2012

**Centro Sportivo GENESIS - VIA NETTUNENSE KM 8.100 - ARICCIA**

**PESO ORE 8.30:** • RAGAZZI (16 a.n.c.)\* • CADETTI (18 a.n.c.)\* • JUNIORES (22 a.n.c.)\*  
• DONNE Kg. 56\* • DONNE Kg. 65 • DONNE oltre kg. 65\*  
• MASTER 1\* (50 a.n.c.) • MASTER 2\* (60 a.n.c.) • MASTER 3\* (70 a.n.c.) • MASTER 4\*  
**PESO ORE 10.00:** • SENIOR fino a Kg.: 67,500\* • 75,00 • 82,500 • 90,00 • 100,00 •  
Oltre 100,00\* • SPECIALIST\* (Uso Maglia Elastica)  
\*Categorie valutate con l'applicazione della tabella Schwartz

### CATEGORIE

### INFORMAZIONI

Dal 1° al 4° classificato Coppe, 5° e 6° medaglia, medaglia di partecipazione per tutti.  
Coppe per le prime 6 Società Classificate (punteggio calcolato su tutti i piazzamenti dei membri di ciascuna società in regola con l'affiliazione ASC 2012-2013)

Verranno inoltre assegnati i titoli Italiani:  
• Titolo Assoluto Uomini • Titolo Assoluto Donne

Verranno premiati:

• La società più numerosa • L'atleta più giovane • L'atleta più anziano • La squadra che viene da più lontano

Costo iscrizione alla gara € 15,00 • Tesserino Assicurativo ASC 5,00€ (per chi non è già in possesso)

**Per partecipare alla gara ASC per SOCIETÀ, la palestra deve essere affiliata all'ASC per l'anno 2012-2013**

**INFO SU**  
**WWW.BBFITALIA.IT**

**www.facebook.com/bodybuilding.bbf**  
**info@asdbodybuilding.it**

**M° Gianpiero Cedola cell. +39 339 7725606 Maura Galieti +39 340 3987537**

**INIZIO GARA**  
**ORE 10.00**

[www.naturaefitness.it](http://www.naturaefitness.it)

# Natura & Fitness

## Sport and Life Nutrition

**GENESIS**

