

Comitato Provinciale ASC VERONA

IN
FORZA
PER LA
VITA



**Competizione
amatoriale che
prevede 3 prove:
STACCO DA TERRA,
PANCA PIANA,
CLEAN & JERK**
(esercizio del sollevamento
pesi olimpico).



La competizione amatoriale prevede 3 prove: STACCO DA TERRA, PANCA PIANA, CLEAN & JERK (esercizio del sollevamento pesi olimpico).

Al fine di favorire le fasce più sensibili (giovani ragazzi e over 50) sono state create quattro categorie, sia maschili che femminili:

RAGAZZI: fino ai 16 anni (nati successivamente al 2007)

JUNIORES: da 17 a 20 anni (nati dal 2006 al 2003)

SENIORES: da 21 a 50 anni (nati dal 2002 al 1973)

MASTER: oltre 50 anni (nati precedenti al 1972)

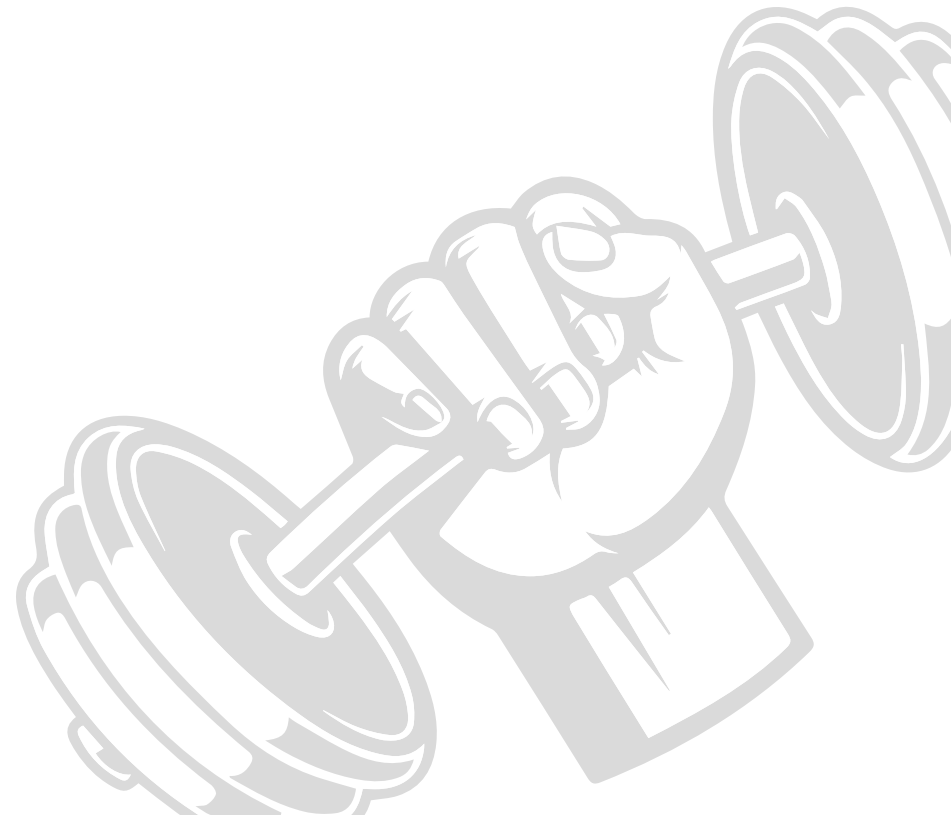
Punteggio

Il punteggio viene calcolato tramite il coefficiente “SINCLAIR”. Questo coefficiente, corrispondente al proprio peso corporeo, viene moltiplicato per i KG sollevati in ogni prova. I partecipanti non devono necessariamente partecipare a tutte e tre le prove, ma ogni prova effettuata porta punteggio, che andrà a sommarsi al punteggio individuale e di squadra.

Prima dell’inizio verranno effettuate le operazioni di peso e individuato il coefficiente SINCLAIR corrispondente. Indicatore che verrà utilizzato per tutte e tre le prove.

Premiazioni

Tutti i partecipanti verranno premiati e i primi tre atleti per categoria e prova verranno premiati individualmente. Successivamente alle premiazioni individuali seguiranno quelle di squadra.



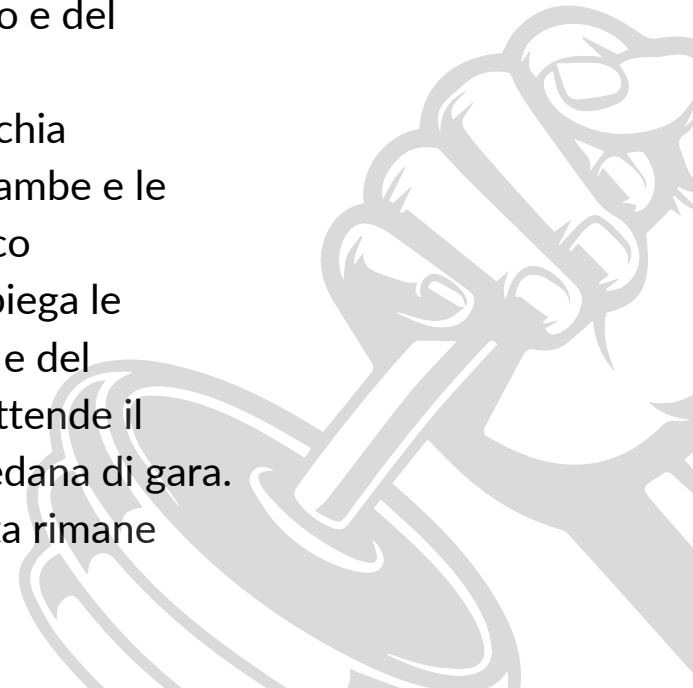
Regolamento

Le prove vanno eseguite nella seguente sequenza: CLEAN&JERK – STACCO – PANCA PIANA. Ogni prova prevede 3 tentativi e al fine del punteggio viene considerata l'alzata migliore.

CLEAN&JERK

L'Atleta impugna il bilanciere e lo solleva in un unico movimento fino alle spalle, divaricando o piegando le gambe. I piedi dell'Atleta devono tornare sulla stessa linea e le gambe devono essere raddrizzate completamente prima di effettuare la spinta. Nessuna parte del corpo tranne i piedi può essere a contatto con la pedana durante l'esecuzione della girata. L'Atleta può effettuare la risalita quando si riterrà pronto e deve terminare con i piedi sulla stessa linea, paralleli al piano del tronco e del bilanciere.

Prima di iniziare la spinta l'Atleta deve rimanere immobile con le ginocchia completamente distese. L'Atleta piega e stende in modo dinamico le gambe e le braccia simultaneamente per portare il bilanciere verso l'alto in un unico movimento, con le braccia completamente distese, mentre divarica o piega le gambe. L'Atleta posiziona i piedi sulla stessa linea del piano del tronco e del bilanciere con le braccia e le gambe completamente distese. L'Atleta attende il segnale segnale "GIU" dell'arbitro per riappoggiare il bilanciere sulla pedana di gara. Gli Arbitri danno il segnale di abbassare il bilanciere non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.



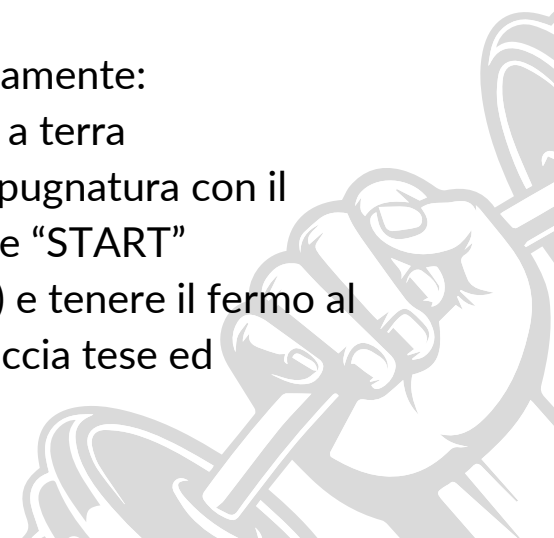
STACCO DA TERRA

Nello stacco l'atleta afferra il bilanciere e lo stacca dal pavimento. Il bilanciere deve essere posato orizzontalmente davanti ai piedi del sollevatore, afferrato con entrambe le mani (presa opzionale) e sollevato fino alla completa escursione. Il bilanciere può fermarsi, ma non deve esserci alcun movimento verso il basso. L'eventuale posizione di stallo non deve protrarsi per più di 3 secondi. Al termine del sollevamento, le ginocchia devono essere bloccate in posizione eretta e l'atleta deve essere eretto.

Una volta sollevato correttamente l'Atleta attende il segnale "GIU" dell'arbitro per riappoggiare il bilanciere sulla pedana di gara. Il segnale non verrà dato fino a quando la barra non sarà tenuta immobile e l'atleta non sarà in una posizione apparentemente completata. Qualsiasi innalzamento del bilanciere conterà come un tentativo.

PANCA PIANA

L'atleta si sdraia sulla panca ed impugna il bilanciere per posizionarsi correttamente: contatto della testa, delle spalle e dei glutei con la panca visibile, piedi piatti a terra o sui rialzi (non a contatto con la panca); braccia completamente distese; impugnatura con il pollice intorno al bilanciere ed entro gli 81 cm. La prova ha inizio con l'ordine "START" dell'arbitro. L'atleta deve abbassare il bilanciere sul torace (non sull'addome) e tenere il fermo al petto per almeno 1 secondo. Successivamente spinge il bilanciere fino a braccia tese ed attende l'ordine "GIU" per riappoggiare il bilanciere sul rack.



TEMPI DI GARA

L'atleta che viene chiamato in pedana ha un tempo massimo di esecuzione di 1 minuto. Tra una prova e la successiva si ha un tempo minimo di 2 minuti. Al termine di un sollevamento si comunica al tavolo della giuria il peso della prova successiva.



CONTATTI

Comitato Provinciale ASC Verona APS

verona@ascsport.it - 351 802 9349

Unisciti a noi!

**ORGANIZZA LA SELEZIONE
PRESSO LA TUA STRUTTURA!**

**ED ISCRIVITI ALLA FINALE
DEL 1 OTTOBRE PRESSO
LA SSD EFERUS a R.L.**