

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA E CULTURA FISICA

FIPDCF



Federazione Sportiva Nazionale  
riconosciuta dal **Coni**

PROGRAMMA DELL'ATTIVITA' FEDERALE



# INDICE

	Pag.
Calendario Agonistico 2011	6
<b>TITOLO I</b>	
<b>NORME GENERALI</b>	
Classi di età	8
Tutela sanitaria	8
Atleti di nazionalità straniera	9
Organizzazione delle gare di Pesistica Olimpica	9
Obblighi - Divieti - Sanzioni - Reclami	11
Iscrizioni alle gare	11
Svolgimento delle gare e protocollo di cerimonia	12
Record Italiani di Pesistica	12
Organizzazione delle gare nazionali delle discipline non olimpiche	12
<b>TITOLO II</b>	
<b>MANIFESTAZIONI AGONISTICHE FEDERALI CON DIRITTO ALL'ACQUISIZIONE DEI VOTI PLURIMI</b>	
Campionati Italiani di Pesistica	13
Fasi di Qualificazione Regionali/Interregionali	13
Finali Nazionali	15
Campionati Italiani Assoluti	17
<b>TITOLO III</b>	
<b>MANIFESTAZIONI AGONISTICHE FEDERALI CON DIRITTO ALL'ACQUISIZIONE DEL VOTO DI BASE</b>	
Campionati Italiani Master di Pesistica	19
Criterium Nazionale Universitario di Pesistica	21
Coppa Italia Seniores - Juniores - Under 17 - Esordienti	23
Criterium Nazionale di Distensione su Panca	25
- Fasi di Qualificazione Regionali/Interregionali	25
- Finale Nazionale	26
- Convenzione FIPCF/CIP	28
Criterium Nazionale di Biathlon Atletico	30
Criterium Nazionale di Sviluppo Muscolare	32
<b>TITOLO IV</b>	
<b>ATTIVITA' PROMOZIONALE - MANIFESTAZIONI FEDERALI SENZA PUNTEGGIO</b>	
Giochi Sportivi Studenteschi	35
Criterium Nazionale Giovanissimi di Pesistica	37
Gran Premio "Prime Alzate" di Slancio e di Strappo	39
Progetto "Prime Alzate" 2011	42

TITOLO V	
ATTIVITA' FEDERALE REGIONALE	
Attività Agonistica, Attività Promozionale, Norme Generali	44
Contributi	45
TABELLE	
Tabella delle classi d'età 2011	46
Tabella delle categorie di peso 2011	47
Tabella Sinclair maschile	48
Tabella Sinclair femminile	53
Tabella Sinclair Master	56
Tabella comparativa della Corsa (Biathlon Atletico)	57

# CALENDARIO AGONISTICO 2011

## Febbraio:

6	Fasi di Qualificazione Campionati Italiani Seniores m /f	Sedi Regionali
20	Gran Premio "Prime Alzate" m/f - Esercizio di Slancio -	Sedi Regionali

## Marzo:

5	Campionato Italiano Seniores maschile	Serravalle (SMR)
6	Campionato Italiano Seniores femminile	Serravalle (SMR)
13	Fasi di Qualificazione Campionati Italiani Under 17 m/f	Sedi Regionali
19-20	I Raduno Nazionale CeFAS - P.O.	Sede da definire

## Aprile:

1-30	Campus Regionali Progetto CeFAS m/f	Sedi Regionali
3	Fasi di Qualificazione C.N. Giovanissimi e G.S.S. m/f	Sedi Regionali
8-17	Campionati Europei Seniores m/f	Kazan (RUS)
10	Fasi di Qualificazione Campionati Italiani Juniores m/f	Sedi Regionali
16	Campionato Italiano Under 17 maschile	Casorate Sempione (VA)
17	Campionato Italiano Under 17 femminile	Casorate Sempione (VA)

## Maggio:

8-14	Campionati Mondiali Under 17 m/f	Lima (PER)
8	Campionati Italiani Esordienti m/f	Sedi Regionali
14	Campionato Italiano Juniores maschile	Parma
15	Campionato Italiano Juniores femminile	Parma
27	Giochi Sportivi Studenteschi m/f	Sede da definire
28	Criterium Nazionale Giovanissimi m/f	Sede da definire

## Giugno:

da def	Campionati Mondiali Juniores m/f	Penang (MAS)
11	Criterium Nazionale di Biathlon Atletico m/f	Celle Ligure (SV)
18	Criterium Nazionale di Sviluppo Muscolare	Policoro (MT)
26	Fasi di Qualificazione Criterium Nazionale Distensione su Panca m/f	Sedi Regionali

**Luglio:**

1-31	Campus Regionali Progetto CeFAS m/f	Sedi Regionali
3	Coppa Italia Seniores e Juniores m/f	Sedi Regionali
9-10	Il Raduno Nazionale CeFAS - P.O.	Sede da definire

**Agosto:**

21-28	Campionati Europei Under 17 m/f	Ciechanow (POL)
-------	---------------------------------	-----------------

**Settembre:**

10-18	Campionati Europei Juniores e Under 23 m/f	Bucarest (ROU)
12-15	European Weightlifting Masters Games m/f	Cervignano del Friuli (UD)
17	Campionati Italiani Master m/f e Criterium Nazionale Universitario m/f	Cervignano del Friuli (UD)

**Ottobre:**

1	Criterium Nazionale di Distensione su Panca	Palermo
9	Coppa Italia Esordienti e Under 17 m/f	Sedi Regionali
15-16	III Raduno Nazionale CeFAS - P.O.	Sede da definire
23	Fasi di Qualificazione Campionati Italiani Assoluti m/f	Sedi Regionali

**Novembre:**

11-20	Campionati Mondiali Seniores m/f (qualificazione olimpica)	Parigi (FRA)
20	Gran Premio Prime Alzate m/f - Esercizio di Strappo -	Sedi Regionali

**Dicembre:**

1-31	Campus Regionali Progetto CeFAS m/f	Sedi Regionali
10	Campionato Italiano Assoluto maschile	Nuoro
11	Campionato Italiano Assoluto femminile	Nuoro

# TITOLO I

## NORME GENERALI

### CLASSI DI ETÀ'

I. Gli Atleti sono suddivisi nelle seguenti classi di età (maschili e femminili):

#### **Pre-Agonisti**

dal 6° al 13° anno nati negli anni dal 1998 al 2005.

#### **Giovanissimi**

solo 13° anno nati nel 1998.

#### **Agonisti**

Esordienti	solo 14° anno nati nel 1997;
Under 17	dal 15° al 17° anno nati negli anni dal 1994 al 1996;
Juniore	dal 18° al 20° anno nati negli anni dal 1991 al 1993;
Seniores	dal 21° al 40° anno nati negli anni dal 1971 al 1990;
Master "45"	dal 41° al 45° anno nati negli anni dal 1966 al 1970;
Master "55"	dal 46° al 55° anno nati negli anni dal 1956 al 1965;
Master "65"	dal 56° al 65° anno nati negli anni dal 1946 al 1955;
Master "+65"	oltre il 65° anno nati negli anni dal 1945 e precedenti.

#### **Non Agonisti**

dal 14° anno nati negli anni dal 1997 e precedenti.

Tutti coloro che non intendono o non possono svolgere attività agonistica.

### TUTELA SANITARIA

1. Le Associazioni/Società Sportive (di seguito indicate come Società Sportive), sono obbligate a sottoporre i loro tesserati a visita medica annuale al fine di accertare la loro idoneità all'attività sportiva agonistica ai sensi delle vigenti leggi.

2. L'accertamento dell'idoneità generica è richiesta per gli Atleti Pre-Agonisti e Non-Agonisti.

3. Tutti coloro che praticano attività agonistica devono sottoporsi a visita medica affinché sia accertata la loro idoneità specifica allo sport che praticano.

4. I certificati medici di idoneità generica o specifica devono essere rilasciati ai sensi delle vigenti leggi; i certificati devono essere conservati presso la Segreteria della Società Sportiva di appartenenza.

5. Gli Atleti delle classi Master devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.

## **ATLETI DI NAZIONALITÀ STRANIERA**

E' consentito il tesseramento di cittadini extracomunitari che diano dimostrazione di essere "regolarmente" presenti sul territorio Italiano, e per i quali il Legale Rappresentante della Società/Associazione Sportiva dovrà certificare (sul Modello S2 e/o sul Modello S3 del Tesseramento per il 2011) il sussistere di tale condizione.

## **ORGANIZZAZIONE DELLE GARE DI PESISTICA OLIMPICA**

1. Tutte le gare Nazionali ed Internazionali di Pesistica devono essere organizzate, salvo deroghe previste dal presente Regolamento, in conformità con il Regolamento Tecnico Internazionale IWF 2009/2012.

2. Il Direttore di Gara Nazionale ha il compito di sovrintendere e coordinare tutte le funzioni e le attività di tutte le figure presenti in sede gara. Il Coordinatore degli U.d.G. garantisce la corretta applicazione delle norme previste dal Regolamento Tecnico Internazionale IWF 2009/2012.

Nelle gare Regionali la funzione di Direttore di Gara è svolta dal Presidente del Comitato Regionale nella cui Regione si svolge la manifestazione o da un suo Delegato.

3. In particolare, nelle gare nazionali, gli organizzatori dovranno predisporre:

### **(sede di gara):**

- parterre per una pedana di gara, (o per 2 pedane in casi eccezionali e preventivamente accertati) con particolare attenzione al tipo di pavimentazione che deve essere sufficientemente rinforzata per sopportare i carichi di peso;
- area destinata al pubblico;
- area riservata alle autorità;
- si richiama l'attenzione sulla necessità di rendere la sede di gara ordinata (transenne, ecc.) e decorata (piante, ecc.);
- servizi igienici per il pubblico;
- servizi igienici divisi per gli Atleti ed Ufficiali di Gara, maschili e femminili;
- spogliatoi divisi per gli Atleti ed Ufficiali di Gara, maschili e femminili;
- sala per il controllo Antidoping completa di doppio servizio igienico (maschile e femminile);
- adeguata sala riscaldamento;
- sala peso divisa per Atleti ed Atlete (in sede di gara);
- ambulanza con paramedici;
- medico di gara;
- sala infermeria;
- sala per la Segreteria di Gara;
- sala riservata per la Federazione.
- fotocopiatrice per la Segreteria di Gara;
- n° 3/4 tavoli (uniti tra loro) e 8 sedie per la Segreteria di Gara;
- n° 3 tavoli e sedie per le terne arbitrali;
- podio per le premiazioni ufficiali



**(premi di gara):**

- medaglie federali di premiazione;
- fornitura delle coppe previste per le prime tre Società maschili e femminili (si ricorda che ulteriori premiazioni in aggiunta a quelle minime stabilite dal presente Programma, devono essere preventivamente concordate con il Direttore di Gara);
- eventuali medaglie e/o gadgets per i partecipanti.

**(logistica):**

- alberghi convenzionati per le Società e per gli Ufficiali di Gara (non distanti dalla sede di gara).
- possibilità di servizi di navetta dall'aeroporto e/o stazione ferroviaria agli alberghi ed alla sede di gara e viceversa.

**(attrezzatura, materiale e servizi per la gara):**

- n° 1 pedana da gara mt. 4 x 4 (o 2 pedane in casi eccezionali e preventivamente accertati);
- n° 1 bilanciere da gara maschile e n° 1 bilanciere da gara femminile completi di pesi, omologati IWF;
- n° 6 pedane da allenamento;
- n° 6 bilancieri maschili da allenamento completi di pesi;
- n° 6 bilancieri femminili da allenamento completi di pesi;
- porta dischi e porta magnesio per la sede di gara e per la sala di riscaldamento;
- saponette di magnesio per la gara ed il riscaldamento;
- n° 2 bilance omologate per il peso prova e per il peso ufficiale;
- fondale scenico di gara con tralicci autoportanti mt. 10x4 completo di struttura tipo "Americana";
- banner mt. 4x1 con la denominazione della gara da applicare sul fondale scenico di gara;
- proiettore con schermo mt. 4 x 3 autoportante;
- sistema completo di gestione informatizzata della gara (Hardware e Software);
- sistema Audio;
- vele e striscioni TNT degli Sponsors e dei Partners federali e striscioni PVC della FIPCF, da posizionare per l'allestimento della sede di gara;
- carico e scarico attrezzature federali;
- personale di servizio (minimo 5/6 persone) per allestimento sede gara e caricamento/scaricamento bilancieri;
- allestimento, montaggio e smontaggio scenografia ed impianti di gara.

**Attrezzatura supplementare Campionati Italiani Esordienti:**

- minibilanciere per carichi da 10 a 20 kg;
- bilanciere olimpico femminile per carichi superiori a 21 kg;
- dischi da 2,5 e 5 kg di diametro cm 45.

## **OBBLIGHI - DIVIETI - SANZIONI - RECLAMI**

1. Durante lo svolgimento delle gare tutti gli Atleti devono indossare esclusivamente la tuta o il costume sociale.
2. In deroga al Regolamento Tecnico Internazionale, in tutte le gare Regionali e Nazionali si possono effettuare le operazioni di peso indossando un costume.
3. L'Insegnante Tecnico (o un suo Delegato regolarmente tesserato alla FIPCF) è ammesso sul campo di gara per assistere il proprio Atleta.
4. In caso di infrazione disciplinare commessa durante la gara da Dirigenti Sociali, Insegnanti Tecnici ed Atleti, il Direttore di Gara, sentito il Coordinatore degli U.d.G., può prendere i seguenti provvedimenti:
  - allontanare dal campo di gara il Dirigente Sociale e/o l'Insegnante Tecnico;
  - sospendere l'Atleta e/o la Società Sportiva dalla manifestazione ed allontanarli dal campo di gara. Successivamente dovrà essere inviato alla Segreteria Federale un dettagliato rapporto dei fatti accaduti.
5. Le Società Sportive che durante lo svolgimento di una gara ne ravvisino la necessità, possono presentare, Direttore di Gara, "reclamo" firmato dal Dirigente Sociale accompagnatore, munito di tessera federale, ed inviare, successivamente, alla Segreteria Federale, la ricevuta della prevista tassa di € 25,00 (da versare sul conto corrente n° 65794034, intestato a Federazione Italiana Pesistica e Cultura Fisica - Servizio Tesoreria - Viale Tiziano 70 -00196 Roma - , causale: tassa reclamo).
6. Il "reclamo" deve essere immediatamente annunciato al Direttore di Gara e presentato entro **15 minuti**. La presentazione formale del reclamo comporta la prosecuzione della gara "sub judge". Il reclamo verrà successivamente esaminato, dopo aver avuto conferma dell'avvenuto pagamento della tassa prevista, e delle risultanze ne verrà data comunicazione. Nel caso in cui il reclamo abbia esito positivo la tassa versata sarà rimborsata dalla Segreteria Federale.
7. In ottemperanza al Regolamento Tecnico Internazionale non sono ammessi reclami di ordine tecnico avverso le decisioni arbitrali.

## **ISCRIZIONI ALLE GARE**

### **1. Fasi Regionali / Interregionali di Qualificazione**

Le Società Sportive devono far pervenire al Comitato Regionale competente le iscrizioni degli Atleti, in forma scritta, nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara, pena l'esclusione dalla gara stessa.

### **2. Finali Nazionali**

La Segreteria Federale provvederà a pubblicare sul sito Federale (dandone contemporaneamente comunicazione alle Società Sportive interessate) l'elenco degli Atleti qualificati alle Finali Nazionali con un preavviso di almeno **15 giorni** sulla data di effettuazione delle stesse.

Avverso la pubblicazione dell'elenco degli Atleti qualificati può essere presentato ricorso alla Segreteria Federale, in forma scritta, non oltre **3 gg.** dalla pubblicazione stessa.

## **SVOLGIMENTO DELLE GARE E PROTOCOLLO DI CERIMONIA**

1. Le fasi delle operazioni di peso di ciascuna categoria o gruppo di categorie, si svolgono di norma 2 (due) ore prima dell'inizio della competizione di quella categoria o gruppo di categorie ed hanno la durata massima di 1 (una) ora;
2. La presentazione degli Atleti e degli Ufficiali di Gara avviene 15 minuti prima dell'inizio di ogni sessione di gara;
3. La cerimonia di premiazione avviene immediatamente alla fine di ogni sessione di gara.

## **RECORD ITALIANI di PESISTICA**

I record possono essere migliorati solamente di 1 Kg o suoi multipli, secondo quanto previsto dal Regolamento Tecnico Internazionale di Pesistica. Vengono omologati solo i record migliorati in occasione dei Campionati Italiani di Pesistica (inclusi i Campionati Italiani Esordienti), delle Fasi Regionali/Interregionali di Qualificazione ai Campionati Italiani di Pesistica, dei Campionati Internazionali Ufficiali (Campionati Europei e Campionati Mondiali) e della Coppa del Mediterraneo.

## **ORGANIZZAZIONE DELLE GARE NAZIONALI DELLE DISCIPLINE NON OLIMPICHE**

In occasione dell'organizzazione delle gare nazionali delle discipline non olimpiche, la Segreteria Federale invia al Comitato Organizzatore una lettera contenente gli oneri e i servizi necessari per la corretta organizzazione delle stesse.

## TITOLO II

# MANIFESTAZIONI AGONISTICHE FEDERALI CON DIRITTO ALL'ACQUISIZIONE DEI VOTI PLURIMI

### CAMPIONATI ITALIANI di PESISTICA

Le manifestazioni agonistiche federali di Pesistica che danno diritto al punteggio per la classifica annuale e per quella quadriennale ai fini dell'attribuzione dei **voti plurimi**, sono le seguenti:

- Campionati Italiani Assoluti m/f di Pesistica (riservati agli Atleti/e nati/e dal 1971 al 1997);
  - Possono partecipare gli Atleti delle Classi Seniores, Juniores, Under 17 ed Esordienti;
- Campionati Italiani Seniores m/f di Pesistica (riservati agli Atleti/e nati/e dal 1971 al 1997);
  - Possono partecipare gli Atleti delle Classi Seniores, Juniores, Under 17 ed Esordienti;
- Campionati Italiani Juniores m/f di Pesistica (riservati agli Atleti/e nati/e dal 1991 al 1997);
  - Possono partecipare gli Atleti delle Classi Juniores, Under 17 ed Esordienti;
- Campionati Italiani Under 17 m/f di Pesistica (riservati agli Atleti/e nati/e dal 1994 al 1997);
  - Possono partecipare gli Atleti delle Classi Under 17 ed Esordienti;
- Campionati Italiani Esordienti m/f di Pesistica - Classifica Nazionale d'Ufficio - (riservati agli Atleti/e nati/e nel 1997);
  - Possono partecipare gli Atleti della Classe Esordienti;

### Norme Generali

1. Ai sensi del Regolamento Tecnico Internazionale IWF 2009/2012, ai Campionati Italiani Under 17, Juniores, Seniores e Assoluti, il peso da sollevare prevede un minimo di partenza di 26 kg per i maschi e di 21 kg per le femmine.
2. Ai Campionati Italiani Esordienti, il peso da sollevare prevede un minimo di partenza di 15 kg per i maschi e di 10 kg per le femmine.
3. In deroga al Regolamento Tecnico Internazionale IWF 2009/2012, per i carichi inferiori a 45 kg per i maschi e a 40 kg per le femmine, devono essere utilizzati dischi da 2,5 e 5 kg del diametro di 45 cm.
4. Alle Finali Nazionali di tutti i Campionati Italiani di Pesistica (ad eccezione dei Campionati Italiani Esordienti che si svolgono con Fasi Regionali e Classifica Nazionale d'ufficio), si accede partecipando alle Fasi Regionali/Interregionali di qualificazione secondo le modalità di seguito riportate.

### FASI di QUALIFICAZIONE REGIONALI/INTERREGIONALI

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare le Fasi di qualificazione Regionali e le Società Sportive della Regione a partecipare alle Fasi organizzate dai rispettivi Comitati, comunicando l'elenco degli Atleti iscritti agli stessi Comitati nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara. Sarà cura dei Comitati Regionali inviare l'elenco completo degli iscritti alla Segreteria Federale per i controlli di routine.

Qualora i Comitati Regionali non possano organizzare le Fasi suddette ne devono dare motivata comunicazione alla Segreteria Federale; **solo in tale circostanza le Società**

**Sportive della Regione hanno facoltà di scegliere la sede ritenuta più idonea, avendo cura di darne comunicazione alla Segreteria Federale e ad entrambi i Comitati Regionali interessati, unitamente agli elenchi degli Atleti iscritti, nel termine massimo di 10 giorni precedenti la data prevista per lo svolgimento della gara.**

I Comitati Regionali organizzatori devono comunicare alla Segreteria Federale, il luogo, il programma, gli orari di gara ed eventuali raggruppamenti con altre Regioni, nel termine tassativo di **20 giorni** precedenti le Fasi di qualificazione Regionali o Interregionali. Gli orari delle operazioni di peso e gli orari di inizio gara devono essere stabiliti dai Comitati Regionali organizzatori in modo tale da favorire a tutti i partecipanti la possibilità di raggiungere la sede di gara e di fare ritorno alle proprie sedi nella stessa giornata.

Per particolari e comprovate esigenze, una Società Sportiva potrà presentare alla Segreteria Federale formale richiesta di deroga per la partecipazione del proprio Atleta in una Regione differente da quella dove ha sede la Società stessa.

Gli Atleti impegnati con le Squadre Nazionali, in deroga alla obbligatorietà di effettuare la Fase di qualificazione nella propria Regione, possono qualificarsi nella Regione di residenza temporanea.

**In ogni sede delle Fasi Regionali/Interregionali di qualificazione ai Campionati Italiani di Pesistica (Assoluti e di Classe) è presente - su designazione della Commissione Nazionale Ufficiali di Gara - un Arbitro Nazionale di altra Regione, il quale presenzia a tutte le operazioni di peso e - durante la gara - verifica o effettua direttamente la registrazione manuale (e/o digitale) dei dati gara.**

**Al termine della manifestazione, trattiene una copia dei verbali cartacei (e/o digitali) della gara e invia una breve relazione alla Segreteria Federale e, per conoscenza, alla Commissione Nazionale Ufficiali di Gara.**

I verbali di gara devono pervenire alla Segreteria Federale, **entro e non oltre le 24 ore successive**, a mezzo fax o posta elettronica a cura del Presidente o Delegato del Comitato Regionale, il quale provvederà contestualmente a spedire gli originali alla Segreteria Federale per consentire l'elaborazione e la pubblicazione della Classifica Nazionale d'Ufficio.

### **Operazioni di peso Fasi di Qualificazione**

Le operazioni di peso di ciascuna categoria o gruppo di categorie, si svolgono, di norma, 2 (due) ore prima dell'inizio della competizione di quella categoria o gruppo di categorie ed hanno la durata massima di 1 (una) ora.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido e la tessera federale di Atleta Agonista.

Solamente nel caso in cui l'Atleta non fosse ancora in possesso della tessera federale, in sua sostituzione potrà presentare, oltre al documento di riconoscimento, il modello S3-Tesseramento Atleti Agonisti- unitamente alla ricevuta del conto corrente attestante l'avvenuto pagamento. In questa circostanza l'Atleta verrà inserito in classifica "sub judge".

## **Contributi e Rimborsi Fasi di Qualificazione**

Non sono previsti contributi federali per gli organizzatori delle Fasi di qualificazione Regionali/Interregionali. I Comitati Regionali che partecipano a Fasi organizzate presso altre Regioni possono, previo accordo tra le parti, contribuire agli oneri organizzativi. Inoltre, i Comitati Regionali che hanno la disponibilità economica possono prevedere rimborsi per le Società Sportive partecipanti sulla base delle tabelle federali vigenti adottate per le Finali Nazionali.

## **FINALI NAZIONALI**

- I primi 8 Atleti di ogni categoria, maschile e femminile, risultanti dalle Classifiche Nazionali d'Ufficio delle Fasi di Qualificazione, acquisiscono il diritto di partecipare alla Finale Nazionale, unitamente agli eventuali ex aequo (pari peso personale e pari kg sollevati);

- Uno o più Atleti ex aequo risultanti dal 1° al 8° posto nella classifica delle Finali Nazionali prenderanno lo stesso punteggio valido ai fini dell'attribuzione dei voti plurimi;

- Gli Atleti classificati **dal 9° al 25°** posto (per i maschi) e **dal 9° al 20°** posto (per le femmine) nelle Fasi di Qualificazione ai Campionati Italiani Assoluti, prendono **1 punto** valido ai fini dell'attribuzione dei voti plurimi;

Agli Atleti qualificati, che hanno preso parte alle Fasi di Qualificazione ai Campionati Italiani Assoluti e che per qualunque motivo non partecipino alla Finale Nazionale o che durante la Finale vadano Fuori Gara, viene comunque assegnato **1 punto** valido ai fini dell'attribuzione dei voti plurimi (*vengono considerati come ottavi classificati*);

- In tutti gli altri Campionati Italiani di Pesistica di Classe, gli Atleti qualificati **dal 9° al 20°** posto (per i maschi) e **dal 9° al 15°** posto (per le femmine) nelle Fasi di Qualificazione prendono **1 punto** valido ai fini dell'attribuzione dei voti plurimi;

Agli Atleti qualificati che per qualunque motivo non partecipano alle Finali Nazionali o che durante le stesse vanno Fuori Gara, viene comunque assegnato **1 punto** valido ai fini dell'attribuzione dei voti plurimi (*vengono considerati come ottavi classificati*);

## **Operazioni di peso Finali Nazionali**

Le operazioni di peso di ciascuna categoria o gruppo di categorie, si svolgono, di norma, 2 (due) ore prima dell'inizio della competizione di quella categoria o gruppo di categorie ed hanno la durata massima di 1 (una) ora.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido.

Il Direttore di Gara, per comprovati motivi di interesse generale, sentito il parere del Coordinatore degli U.d.G., del Responsabile dell'organizzazione e dei Rappresentanti delle Società interessate, può autorizzare variazioni agli orari della gara e delle operazioni di peso.

## **Classifiche e premiazioni Finali Nazionali**

Le Classifiche per Società Sportive, valide esclusivamente per la cerimonia di premiazione delle Finali Nazionali, sia maschili che femminili, sono compilate assegnando il seguente punteggio per gli Atleti utilmente classificati (esclusi i Fuori Gara ed i non presenti alla gara):

1° classificato	10 punti	5° classificato	4 punti
2° classificato	8 punti	6° classificato	3 punti
3° classificato	6 punti	7° classificato	2 punti
4° classificato	5 punti	8° classificato in poi	1 punto

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a) migliori piazzamenti;
- b) minor numero di Atleti;
- c) migliore totale Sinclair;
- d) sorteggio.

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, nel totale, nello strappo e nello slancio, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> classificate sono assegnate le coppe obbligatoriamente messe in palio dalla Società/Comitato Regionale Organizzatore.

***Ulteriori premiazioni (medaglie, coppe, trofei e targhe messe in palio dagli organizzatori), devono essere preventivamente concordate con il Direttore di Gara.***

Alle premiazioni gli Atleti devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate immediatamente al termine di ciascuna categoria, o gruppi di categorie.

Il Direttore di Gara coordina e gestisce le operazioni del cerimoniale, individuando e stabilendo gli incaricati alle premiazioni oltre che le modalità di intervento di eventuali ospiti e invitati.

## **Contributi Finali Nazionali**

Ad ogni Società Sportiva organizzatrice, o Comitato Regionale organizzatore, la Federazione assegna un contributo di **€ 2.000,00**.

## **Rimborsi Finali Nazionali**

Qualora le condizioni organizzative contingenti lo consentono, Funzionari della Segreteria Federale provvedono alle procedure di rimborso direttamente in sede di gara, nelle modalità di seguito riportate:

- Per tutti gli Atleti partecipanti viene corrisposto alle Società Sportive un rimborso - in base alle tabelle federali vigenti - dalla provincia dove ha sede la Società Sportiva alla provincia dove ha sede la gara, e viceversa; nel caso in cui la distanza tra la sede di provenienza e la sede di gara sia inferiore ai 100 km e, nel caso in cui la provincia di provenienza sia la stessa della sede di gara, si applica comunque un rimborso forfettario di **€ 15,00** per ogni avente diritto.

- Per gli accompagnatori (Tecnico, Dirigente, ecc.), purché regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata, è previsto lo stesso tipo di rimborso degli Atleti secondo le seguenti modalità:

. da **1** a **3** Atleti della stessa Società Sportiva, un rimborso per un accompagnatore, purché effettivamente presente in gara e regolarmente tesserato per la Società Sportiva.

. da **4** Atleti in poi della stessa Società Sportiva, un rimborso per due accompagnatori, purché entrambi effettivamente presenti in gara e regolarmente tesserati per la Società Sportiva.

- Qualora, per qualunque motivo, i Funzionari Federali preposti al rimborso non siano presenti in sede di gara o qualora la Società Sportiva non abbia ritirato l'assegno del rimborso spettante, la Segreteria Federale provvederà al pagamento d'ufficio dei rimborsi: per gli Atleti sulla base dei verbali di gara e per gli Accompagnatori (Tecnici e Dirigenti regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata) sulla base dell'apposito "modello di presenza" sottoscritto dagli stessi all'atto delle operazioni di peso dei rispettivi Atleti.

## **N.B.**

- Gli accompagnatori che svolgono la stessa funzione nelle due giornate di gare - sia per quella maschile che per quella femminile - percepiscono un solo rimborso.

- Chi prende parte alla gara in qualità di Atleta non può, in alcun modo, percepire il rimborso come accompagnatore.

## **CAMPIONATI ITALIANI ASSOLUTI**

*Possono partecipare gli Atleti appartenenti alle classi: Esordienti, Under 17, Juniores e Seniores.*

Alla Finale Nazionale accedono i primi **8** Atleti di ogni categoria, maschile e femminile, risultanti dalla Classifica Nazionale d'Ufficio predisposta dalla Segreteria Federale sulla base dei risultati conseguiti nelle seguenti manifestazioni:

- **Fasi di qualificazione Regionali/Interregionali (Assoluti, Seniores, Juniores, Under 17);**
- **Campionati Italiani di Classe (Seniores, Juniores, Under 17, Esordienti);**
- **Campionati Europei e Mondiali (Seniores, Juniores, Under 23 e Under 17);**
- **Coppa del Mediterraneo.**

Ai fini della compilazione della Classifica Nazionale d'Ufficio, per ogni categoria di peso M/F, viene preso in considerazione il risultato migliore ottenuto nelle suddette gare.



Al termine dell'ultima gara utile prevista in calendario verrà stilata la ranking generale comprendente i 15 migliori Atleti di ciascuna categoria di peso M/F (compresi quelli qualificatisi in più categorie). Gli Atleti che figureranno tra i primi 15 in più di una categoria devono comunicare alla Segreteria Federale, in forma scritta, entro e non oltre la data che sarà comunicata dalla Segreteria Federale stessa, la scelta della categoria in cui essere inseriti. Suddetta scelta compete sia agli Atleti qualificati in più categorie, sia agli Atleti che, nonostante siano inizialmente fuori dai primi 8, per effetto degli scivolamenti dovuti alle scelte dei "pluriqualificati" potrebbero scalare e rientrare nelle prime 8 posizioni.

Nel caso non pervenga comunicazione scritta la Segreteria Federale applicherà il seguente criterio di scelta:

- a) Nel caso in cui l'atleta sia tra i primi 8 in una o più categorie verrà inserito d'ufficio nell'ultima categoria in ordine temporale nella quale ha ottenuto la qualificazione;
- b) Nel caso in cui l'Atleta non sia tra i primi 8 in nessuna categoria verrà inserito d'ufficio nell'ultima categoria in cui ha gareggiato nell'ultima gara valida ai fini della qualificazione.

Scaduto il termine ultimo per la scelta della categoria di gara, la Segreteria Federale pubblicherà la START LIST definitiva ed immodificabile degli 8 Atleti qualificati per ciascuna categoria di peso M/F che terrà conto di eventuali inserimenti per i posti resisi liberi.

### **Premi**

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, nel totale, nello strappo e nello slancio, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Agli Atleti primi classificati nel totale, per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, viene assegnato il diploma di Campione Italiano Assoluto, ed un premio di € 500,00. Un premio di € 250,00 viene assegnato al Tecnico Sociale dello stesso Atleta. Il premio per i Tecnici Sociali degli Atleti Campioni Italiani Assoluti, aggregati nei Corpi Sportivi Militari, viene ripartito, solo per il primo anno di tesseramento, al 50% tra il Tecnico Sociale della Società Sportiva di provenienza e quello della Società Sportiva Militare di ultimo tesseramento.

### **Contributi**

Alla Società Sportiva o al Comitato Regionale organizzatore, viene corrisposto un contributo di **€ 2.500,00**.

### TITOLO III

## MANIFESTAZIONI AGONISTICHE FEDERALI CON DIRITTO ALL'ACQUISIZIONE DEL VOTO DI BASE

Le manifestazioni agonistiche federali che danno diritto **esclusivamente** all'attribuzione del **voto di base** (vedi Statuto Federale) sono le seguenti:

- a) Campionati Italiani Master m/f di Pesistica;
- b) Criterium Nazionale Universitario m/f di Pesistica;
- c) Coppa Italia Seniores, Juniores, Under 17, Esordienti m/f di Pesistica (Classifiche Nazionali d'Ufficio);
- d) Criterium Nazionale di Distensione su Panca m/f (Fasi di Qualificazione e Finale Nazionale);
- e) Criterium Nazionale di Biathlon Atletico m/f (Panca e Corsa);
- f) Criterium Nazionale di Sviluppo Muscolare m/f.

### a) CAMPIONATI ITALIANI MASTER di PESISTICA

*Possano partecipare esclusivamente gli Atleti nati dal 1970 e precedenti e precisamente:*

- **Master "45"**: dal 41° al 45° anno (nati negli anni **dal 1966 al 1970**);
- **Master "55"**: dal 46° al 55° anno (nati negli anni **dal 1956 al 1965**);
- **Master "65"**: dal 56° al 65° anno (nati negli anni **dal 1946 al 1955**);
- **Master "+65"**: dal 66° anno in poi (nati negli anni **dal 1945 e precedenti**).

Gli Atleti/e delle classi MASTER devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.

### Orari

Le operazioni di peso e la gara si tengono lo stesso giorno con il seguente programma orario:

**Peso:** dalle ore 07.00 alle ore 09.00 per tutte le classi di peso maschili e femminili.

**Gara:** inizio alle ore 10.00.

Il Direttore di Gara, per comprovati motivi di interesse generale, sentito il parere del Coordinatore degli U.d.G., del Responsabile dell'organizzazione e dei Rappresentanti delle Società interessate, può autorizzare variazioni agli orari della gara e delle operazioni di peso.

### Iscrizioni

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara, pena l'esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci.

La Segreteria Federale provvederà a trasmettere al Comitato organizzatore l'elenco degli aventi diritto a partecipare alla gara. Le iscrizioni sono gratuite.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido e la tessera federale di Atleta Agonista.

Solamente nel caso in cui l'Atleta non fosse ancora in possesso della tessera federale, in sua sostituzione potrà presentare, oltre al documento di riconoscimento, il modello S3-Tesseramento Atleti Agonisti- unitamente alla ricevuta del conto corrente attestante l'avvenuto pagamento. In questa circostanza l'Atleta verrà inserito in classifica "sub judge".

### **Classifiche e premiazioni**

Per ciascuna classe (Master "45", "55", "65" e "+65"), la classifica maschile e femminile, è stilata utilizzando la tabella comparativa Sinclair; il punteggio Sinclair ottenuto viene moltiplicato per un ulteriore coefficiente, assegnato a ciascuna specifica classe d'età, come riportato nella tabella a pag. 56.

Il punteggio assegnato in ciascuna classe, esclusivamente ai fini della classifica finale di gara, è il seguente:

1° classificato	10 punti	5° classificato	4 punti
2° classificato	8 punti	6° classificato	3 punti
3° classificato	6 punti	7° classificato	2 punti
4° classificato	5 punti	8° classificato in poi	1 punto

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti;
- c. migliore totale Sinclair;
- d. sorteggio.

Per ciascuna classe (Master "45", "55", "65" e "+65"), sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classificate sono assegnate le coppe obbligatoriamente messe in palio dalla Società/Comitato Regionale Organizzatore.

***Ulteriori premiazioni (medaglie, coppe, trofei e targhe messe in palio dagli organizzatori), devono essere preventivamente concordate con il Direttore di Gara.***

Alle premiazioni gli Atleti devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate immediatamente al termine di ciascuna categoria, o gruppi di categorie.

Il Direttore di Gara coordina e gestisce le operazioni del cerimoniale, individuando e stabilendo gli incaricati alle premiazioni oltre che le modalità di intervento di eventuali ospiti e invitati.

## **b) CRITERIUM NAZIONALE UNIVERSITARIO di PESISTICA**

*La gara è riservata ai tesserati FIPCF delle classi Juniores e Seniores regolarmente iscritti ad una Facoltà Universitaria.*

### **Orari**

Le operazioni di peso e la gara si tengono lo stesso giorno con il seguente programma orario:

**Peso:** dalle ore 07.00 alle ore 09.00 per tutte le classi di peso maschili e femminili.

**Gara:** inizio alle ore 10.00.

Il Direttore di Gara, per comprovati motivi di interesse generale, sentito il parere del Coordinatore degli U.d.G., del Responsabile dell'organizzazione e dei Rappresentanti delle Società interessate, può autorizzare variazioni agli orari della gara e delle operazioni di peso.

### **Iscrizioni**

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara, pena l'esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci.

La Segreteria Federale provvederà a trasmettere al Comitato organizzatore l'elenco degli aventi diritto a partecipare alla gara. Le iscrizioni sono gratuite.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido, la tessera federale di Atleta Agonista e l'originale del certificato di iscrizione all'anno accademico 2010/2011 (oppure della ricevuta in originale delle tasse pagate).

Solamente nel caso in cui l'Atleta non fosse ancora in possesso della tessera federale, in sua sostituzione potrà presentare, oltre al documento di riconoscimento, il modello S3-Tesseramento Atleti Agonisti- unitamente alla ricevuta del conto corrente attestante l'avvenuto pagamento. In questa circostanza l'Atleta verrà inserito in classifica "sub giudice".

### **Categorie di peso**

La gara si svolge con le categorie di peso della classe Seniores.

### **Classifiche e premiazioni**

Il punteggio assegnato esclusivamente ai fini della compilazione della classifica finale per Società, sia maschile che femminile, è il seguente:

1° classificato	10 punti	5° classificato	4 punti
2° classificato	8 punti	6° classificato	3 punti
3° classificato	6 punti	7° classificato	2 punti
4° classificato	5 punti	8° classificato in poi	1 punto

In caso di parità tra due o più Società devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti;
- c. migliore totale Sinclair;
- d. sorteggio.

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali per la sola classifica del totale:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> classificate sono assegnate le coppe obbligatoriamente messe in palio dalla Società/Comitato Regionale Organizzatore.

**Ulteriori premiazioni (medaglie, coppe, trofei e targhe messe in palio dagli organizzatori), devono essere preventivamente concordate con il Direttore di Gara.**

Alle premiazioni gli Atleti devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate immediatamente al termine di ciascuna categoria, o gruppi di categorie.

Il Direttore di Gara coordina e gestisce le operazioni del cerimoniale, individuando e stabilendo gli incaricati alle premiazioni oltre che le modalità di intervento di eventuali ospiti e invitati.

## **Contributi e Rimborsi Campionati Italiani Master e C.N. Universitario**

### **Contributi**

I Campionati Italiani Master m/f ed il Criterium Nazionale Universitario m/f, vengono organizzati contestualmente; agli organizzatori la Federazione assegna un contributo unico di **€ 2.000,00**.

### **Rimborsi**

Qualora le condizioni organizzative contingenti lo consentono, Funzionari della Segreteria Federale provvedono alle procedure di rimborso direttamente in sede di gara, nelle modalità di seguito riportate:

- Per tutti gli Atleti partecipanti viene corrisposto alle Società Sportive un rimborso - in base alle tabelle federali vigenti - dalla provincia dove ha sede la Società Sportiva alla provincia dove ha sede la gara, e viceversa; nel caso in cui la distanza tra la sede di provenienza e la sede di gara sia inferiore ai 100 km e, nel caso in cui la provincia di provenienza sia la stessa della sede di gara, si applica comunque un rimborso forfettario di **€ 15,00** per ogni avente diritto.

- Per gli accompagnatori (Tecnico, Dirigente, ecc.), purché regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata, è previsto lo stesso tipo di rimborso degli Atleti secondo le seguenti modalità:

- . da **1** a **3** Atleti della stessa Società Sportiva, un rimborso per un accompagnatore, purché effettivamente presente in gara e regolarmente tesserato per la Società Sportiva.

. da 4 Atleti in poi della stessa Società Sportiva, un rimborso per due accompagnatori, purché entrambi effettivamente presenti in gara e regolarmente tesserati per la Società Sportiva.

- Qualora, per qualunque motivo, i Funzionari Federali preposti al rimborso non siano presenti in sede di gara o qualora la Società Sportiva non abbia ritirato l'assegno del rimborso spettante, la Segreteria Federale provvederà al pagamento d'ufficio dei rimborsi: per gli Atleti sulla base dei verbali di gara e per gli Accompagnatori (Tecnici e Dirigenti regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata) sulla base dell'apposito "modello di presenza" sottoscritto dagli stessi all'atto delle operazioni di peso dei rispettivi Atleti.

#### **N.B.**

- Gli accompagnatori che svolgono la stessa funzione nelle due gare (Campionati Italiani Master e Criterium Nazionale Universitario) percepiscono un solo rimborso.

- Chi prende parte alla gara in qualità di Atleta non può, in alcun modo, percepire il rimborso come accompagnatore.

### **c) COPPA ITALIA SENIORES - JUNIORES - UNDER 17 - ESORDIENTI (Classifiche Nazionali d'Ufficio separate per classi di età)**

- La **Coppa Italia Seniores m/f** (riservata esclusivamente agli Atleti/e nati/e **dal 1971 al 1990**) si svolge con Fasi Regionali/ Interregionali e Classifica Nazionale d'Ufficio e con le categorie della classe Seniores.
- La **Coppa Italia Juniores m/f** (riservata esclusivamente agli Atleti/e nati/e **dal 1991 al 1993**) si svolge con Fasi Regionali/ Interregionali e Classifica Nazionale d'Ufficio e con le categorie della classe Juniores.
- La **Coppa Italia Under 17 m/f** (riservata esclusivamente agli Atleti/e nati/e **dal 1994 al 1996**) si svolge con Fasi Regionali/ Interregionali e Classifica Nazionale d'Ufficio e con le categorie della classe Under 17.
- La **Coppa Italia Esordienti m/f** (riservata esclusivamente agli Atleti/e nati/e nell'anno **1997**) si svolge con Fasi Regionali/ Interregionali e Classifica Nazionale d'Ufficio e con le categorie della classe Esordienti.

#### **Norme Generali**

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare le gare regionali di Coppa Italia e le Società Sportive della Regione a partecipare alle Fasi organizzate dai rispettivi Comitati, comunicando l'elenco degli Atleti iscritti agli stessi Comitati nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara. Sarà cura dei Comitati Regionali inviare l'elenco completo degli iscritti alla Segreteria Federale per i controlli di routine.

Qualora i Comitati Regionali non possano organizzare le suddette gare, ne devono dare motivata comunicazione alla Segreteria Federale; **solo in tale circostanza le Società Sportive della Regione hanno facoltà di scegliere la sede ritenuta più idonea, avendo cura di darne comunicazione alla Segreteria Federale e ad entrambi i Comitati Regionali interessati, unitamente agli elenchi degli Atleti iscritti, nel termine massimo di 10 giorni precedenti la data prevista per lo svolgimento della gara.**

I Comitati Regionali organizzatori devono comunicare alla Segreteria Federale, il luogo, il programma, gli orari di gara ed eventuali raggruppamenti con altre Regioni, nel termine tassativo di **20 giorni** precedenti la gara. Gli orari delle operazioni di peso e gli orari di inizio gara devono essere stabiliti dai Comitati Regionali organizzatori in modo tale da favorire a tutti i partecipanti la possibilità di raggiungere la sede di gara e di fare ritorno alle proprie sedi nella stessa giornata.

Per particolari e comprovate esigenze, una Società Sportiva potrà presentare alla Segreteria Federale formale richiesta di deroga per la partecipazione del proprio Atleta in una Regione differente da quella dove ha sede la Società stessa.

Gli Atleti impegnati con le Squadre Nazionali, in deroga alla obbligatorietà di effettuare la gara di Coppa Italia nella propria Regione, possono partecipare nella Regione di residenza temporanea.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido e la tessera federale di Atleta Agonista.

Solamente nel caso in cui l'Atleta non fosse ancora in possesso della tessera federale, in sua sostituzione potrà presentare, oltre al documento di riconoscimento, il modello S3-Tesseramento Atleti Agonisti- unitamente alla ricevuta del conto corrente attestante l'avvenuto pagamento. In questa circostanza l'Atleta verrà inserito in classifica "sub iudice". I verbali di gara devono pervenire alla Segreteria Federale, **entro e non oltre le 24 ore successive**, a mezzo fax o posta elettronica a cura del Presidente o Delegato del Comitato Regionale, il quale provvederà contestualmente a spedire gli originali alla Segreteria Federale per consentire l'elaborazione e la pubblicazione della Classifica Nazionale d'Ufficio.

### **Classifiche e Premiazioni**

I risultati delle manifestazioni di Coppa Italia di classi di età differenti programmate come da Calendario Agonistico 2011 nella stessa giornata, devono essere elaborate con classifiche di gara separate (sia per le classifiche individuali che per quelle delle Società).

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali per la sola classifica del totale:

1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore;

2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;

3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Le medaglie saranno inviate ai competenti Comitati Regionali da parte della Segreteria Federale, in un'unica spedizione, al termine della stagione agonistica.

### **Contributi e Rimborsi Gare di Coppa Italia**

Non sono previsti contributi federali per gli organizzatori delle gare di Coppa Italia. I Comitati Regionali che partecipano a Fasi organizzate presso altre Regioni possono, previo accordo tra le parti, contribuire agli oneri organizzativi. Inoltre, i Comitati Regionali che hanno la disponibilità economica possono prevedere rimborsi per le Società Sportive partecipanti sulla base delle tabelle federali vigenti adottate per le Finali Nazionali.

## **d) CRITERIUM NAZIONALE di DISTENSIONE SU PANCA**

*Possano partecipare gli Atleti delle classi Under 17, Juniores, Seniores e Master.*

*Gli Atleti delle classi MASTER devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.*

### **Regolamento**

Il Criterium Nazionale di Distensione su Panca si svolge ai sensi del Regolamento Tecnico FIPCF di Distensione su Panca, pubblicato sul sito federale [www.fipcf.it](http://www.fipcf.it).

Alla Finale Nazionale dei Criterium di Distensione su Panca si accede partecipando alle Fasi di Qualificazione Regionali/Interregionali.

Gli Atleti Under 17, Juniores e Master gareggiano nella classe d'età di appartenenza senza distinzione di categorie di peso. Gli Atleti della classe Seniores vengono suddivisi nelle seguenti categorie di peso:

<b>SENIORES - Maschi</b>	
<b>CAT</b>	<b>PESO</b>
Kg 69	fino a kg 69.00
Kg 85	da kg 69.01 a kg 85.00
Kg +85	da kg 85.01 in poi

<b>SENIORES - Femmine</b>	
<b>CAT</b>	<b>PESO</b>
Kg 58	fino a kg 58.00
Kg 69	da kg 58.01 a kg 69.00
Kg +69	da kg 69.01 in poi

### **FASI di QUALIFICAZIONE REGIONALI / INTERREGIONALI**

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare le Fasi di qualificazione Regionali e le Società Sportive della Regione a partecipare alle Fasi organizzate dai rispettivi Comitati, comunicando l'elenco degli Atleti iscritti agli stessi Comitati nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara. Sarà cura dei Comitati Regionali inviare l'elenco completo degli iscritti alla Segreteria Federale per i controlli di routine.

Qualora i Comitati Regionali non possano organizzare le Fasi suddette ne devono dare motivata comunicazione alla Segreteria Federale; **solo in tale circostanza le Società Sportive della Regione hanno facoltà di scegliere la sede ritenuta più idonea, avendo cura di darne comunicazione alla Segreteria Federale e ad entrambi i Comitati Regionali interessati, unitamente agli elenchi degli Atleti iscritti, nel termine massimo di 10 giorni precedenti la data prevista per lo svolgimento della gara.**

I Comitati Regionali organizzatori devono comunicare alla Segreteria Federale, il luogo, il programma, gli orari di gara ed eventuali raggruppamenti con altre Regioni, nel termine tassativo di **20 giorni** precedenti le Fasi di qualificazione Regionali o Interregionali. Gli orari delle operazioni di peso e gli orari di inizio gara devono essere stabiliti dai Comitati Regionali organizzatori in modo tale da favorire a tutti i partecipanti la possibilità di raggiungere la sede di gara e di fare ritorno alle proprie sedi nella stessa giornata.

Per particolari e comprovate esigenze, una Società Sportiva potrà presentare alla Segreteria Federale formale richiesta di deroga per la partecipazione del proprio Atleta in una Regione differente da quella dove ha sede la Società stessa.



I verbali di gara devono pervenire alla Segreteria Federale, **entro e non oltre le 24 ore successive**, a mezzo fax o posta elettronica a cura del Presidente o Delegato del Comitato Regionale, il quale provvederà contestualmente a spedire gli originali alla Segreteria Federale per consentire l'elaborazione e la pubblicazione della Classifica Nazionale d'Ufficio.

### **Operazioni di peso Fasi di Qualificazione**

Le operazioni di peso di ciascuna categoria o gruppo di categorie, si svolgono, di norma, 2 (due) ore prima dell'inizio della competizione di quella categoria o gruppo di categorie ed hanno la durata massima di 1 (una) ora.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità, devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido e la tessera federale di Atleta Agonista.

Solamente nel caso in cui l'Atleta non fosse ancora in possesso della tessera federale, in sua sostituzione potrà presentare, oltre al documento di riconoscimento, il modello S3-Tesseramento Atleti Agonisti- unitamente alla ricevuta del conto corrente attestante l'avvenuto pagamento. In questa circostanza l'Atleta verrà inserito in classifica "sub judge".

### **Contributi e rimborsi Fasi di Qualificazione Regionali/Interregionali**

Non sono previsti contributi federali per gli organizzatori delle Fasi di qualificazione Regionali/Interregionali. I Comitati Regionali che partecipano a Fasi organizzate presso altre Regioni possono, previo accordo tra le parti, contribuire agli oneri organizzativi. Inoltre, i Comitati Regionali che abbiano la disponibilità economica possono prevedere rimborsi per le Società Sportive partecipanti sulla base delle tabelle federali vigenti adottate per le Finali Nazionali.

## **FINALE NAZIONALE**

I primi **10** Atleti di ogni categoria, maschile e femminile, risultanti dalle Classifiche Nazionali d'Ufficio, acquisiscono il diritto di disputare la Finale Nazionale.

### **Operazioni di peso Finale Nazionale**

Le operazioni di peso si svolgono, di norma, in due distinte sessioni: dalle 19.00 alle 21.00 della sera antecedente la gara e dalle 8.00 alle 9.00 del giorno della gara.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità, devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido.

Il Direttore di Gara, per comprovati motivi di interesse generale, sentito il parere del Coordinatore degli U.d.G., del Responsabile dell'organizzazione e dei Rappresentanti delle Società interessate, può autorizzare variazioni agli orari della gara e delle operazioni di peso.

### **Classifiche e premiazioni Finale Nazionale**

Le classifiche individuali sono stilate utilizzando le tabella Sinclair m/f (vedi Tabelle da pag.

48). Per gli Atleti delle classi “Master” (esclusivamente ai fini della compilazione delle classifiche all’interno delle rispettive classi “Master), il punteggio Sinclair ottenuto, viene moltiplicato per un ulteriore coefficiente, assegnato a ciascuna specifica classe d’età, come riportato nella tabella a pag. 56.

Le classifiche per Società Sportive, valide esclusivamente per la cerimonia di premiazione, sia maschili che femminili, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

1° classificato	10 punti	5° classificato	4 punti
2° classificato	8 punti	6° classificato	3 punti
3° classificato	6 punti	7° classificato	2 punti
4° classificato	5 punti	8° classificato in poi	1 punto

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti;
- c. migliore punteggio Totale di tutti gli Atleti;
- d. sorteggio.

Per ciascuna classifica delle varie classi d’età (comprese le tre categorie “Seniores”), sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classificate sono assegnate le coppe obbligatoriamente messe in palio dalla Società/Comitato Regionale Organizzatore.

**Ulteriori premiazioni (medaglie, coppe, trofei e targhe messe in palio dagli organizzatori), devono essere preventivamente concordate con il Direttore di Gara.**

Alle premiazioni gli Atleti devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate immediatamente al termine di ciascuna categoria, o gruppi di categorie.

Il Direttore di Gara coordina e gestisce le operazioni del cerimoniale, individuando e stabilendo gli incaricati alle premiazioni oltre che le modalità di intervento di eventuali ospiti e invitati.

### **Contributi Finale Nazionale**

Alla Società Organizzatrice viene corrisposto un contributo federale di € 2.000,00.

### **Rimborsi Finali Nazionali**

Qualora le condizioni organizzative contingenti lo consentono, Funzionari della Segreteria Federale provvedono alle procedure di rimborso direttamente in sede di gara, nelle modalità di seguito riportate:

- Per i primi **6** Atleti classificati di ogni classe d'età e categoria di peso, sia maschile che femminile, viene corrisposto alle Società Sportive un rimborso - in base alle tabelle federali vigenti - dalla provincia dove ha sede la Società Sportiva alla provincia dove ha sede la gara, e viceversa; nel caso in cui la distanza tra la sede di provenienza e la sede di gara sia inferiore ai 100 km e, nel caso in cui la provincia di provenienza sia la stessa della sede di gara, si applica comunque un rimborso forfettario di **€ 15,00** per ogni avente diritto.

- Per gli accompagnatori (Tecnico, Dirigente, ecc.), purché regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata, è previsto lo stesso tipo di rimborso degli Atleti/e secondo le seguenti modalità:

. da **1** a **3** Atleti della stessa Società Sportiva, un rimborso per un accompagnatore, purché effettivamente presente in gara e regolarmente tesserato per la Società Sportiva.

. da **4** Atleti in poi della stessa Società Sportiva, un rimborso per due accompagnatori, purché entrambi effettivamente presenti in gara e regolarmente tesserati per la Società Sportiva.

- Qualora, per qualunque motivo, i Funzionari Federali preposti al rimborso non siano presenti in sede di gara o qualora la Società Sportiva non abbia ritirato l'assegno del rimborso spettante, la Segreteria Federale provvederà al pagamento d'ufficio dei rimborsi: per gli Atleti sulla base dei verbali di gara e per gli Accompagnatori (Tecnici e Dirigenti regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata) sulla base dell'apposito "modello di presenza" sottoscritto dagli stessi all'atto delle operazioni di peso dei rispettivi Atleti.

#### **N.B.**

Chi prende parte alla gara in qualità di Atleta non può, in alcun modo, percepire il rimborso come accompagnatore.

### **CONVENZIONE FIPCF/CIP**

In occasione della Finale Nazionale del Criterium di Distensione su Panca, viene contestualmente organizzato il Criterium Nazionale di Distensione su Panca per Atleti/e disabili.

Anche in occasione dei Criterium Regionali validi ai fini della qualificazione alla Finale Nazionale possono prendere parte Atleti disabili con classifica separata.

La partecipazione alla Finale Nazionale degli Atleti disabili è comunque svincolata dalla eventuale partecipazione alle Fasi di qualificazione Regionali.

Tutte le Società Sportive e gli Atleti disabili che intendono parteciparvi devono obbligatoriamente essere affiliati e tesserati anche con il C.I.P.

Sono ammessi alla competizione:

- gli Amputati dalla Classe A1 alla Classe A4;
- le altre Classi con Handicap minimo;
- gli appartenenti alla Classe Paralisi Cerebrale;
- gli appartenenti alla Classe Lesione al Midollo Spinale.

## **Condizioni speciali**

I partecipanti devono essere in grado di estendere completamente le braccia senza piegare più di 20 gradi rispetto all'estensione massima ambedue i gomiti, per effettuare una prova valida secondo le regole.

## **Operazioni di peso**

Gli organizzatori devono dotarsi di opportuni macchinari per consentire le operazioni di peso per gli Atleti disabili.

Gli aumenti del peso corporeo per gli amputati sono calcolati come segue:

per ogni amputazione fino alla caviglia:

- ½ kg, fino a 67.50 kg; 1 kg, da 67.50 fino a 100 kg

per ogni amputazione sotto il ginocchio:

- 1 kg, fino a 67.50 kg; 1 ½ kg, da 67.50 kg fino a 100 kg

per ogni amputazione sopra il ginocchio:

- 1 ½ kg, fino a 67.50 kg; 2 kg, da 67.50 kg fino a 100 kg

per ogni disarticolazione dell'anca:

- 2 ½ kg, da 67.50 kg; 3 kg, da 67.50 kg fino a 100 kg

## **Regole generali**

### **Lesioni al midollo spinale e altre categorie**

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, che deve essere mantenuta durante il sollevamento: spalle (*i capelli non devono impedire la visuale*), natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Sono ammesse eccezioni (*devono essere concordate*) per motivi medici.

### **Paralisi cerebrale**

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, che deve essere mantenuta durante il sollevamento: spalle (*i capelli non devono impedire la visuale*), natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Gambe flesse supportate da un cuneo possono essere ammesse (*deve essere concordato*).

### **Amputati**

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, che deve essere mantenuta durante il sollevamento: spalle (*i capelli non devono impedire la visuale*), natiche sulla panca regolamentare. Per quanto possibile, dipendentemente dalle amputazioni, le gambe e i piedi o le protesi devono essere distesi sulla panca.

E' permesso il sollevamento con protesi ed è permesso l'uso di protesi per partecipanti con lesioni al midollo spinale e per le altre categorie. Il bilanciere va posto ortogonalmente al sollevatore, sugli appoggi e deve essere orizzontale.

Lo spazio tra le mani non deve eccedere 81 cm, misurati tra i 2 indici.

L'Atleta deve afferrare il bilanciere con i pollici intorno alla zigrinatura.

Ogni Atleta può essere assicurato alla panca con la cintura ufficiale oppure con la sua cintura personale. La misura massima per la cintura è 10 cm.

Per mantenere ferme le gambe ed equilibrarsi ed evitare movimenti involontari, all'Atleta è permesso di usare al massimo 2 cinture.

L'uso della cintura è permesso sulle gambe, dalle caviglie alle anche e, per gli amputati senza anche, è permesso il più in basso possibile.

Il posizionamento della cintura sulle gambe deve essere effettuato dall'Atleta stesso, dal suo allenatore o dagli assistenti/caricatori sotto la supervisione degli Ufficiali di Gara. Solamente gli assistenti/caricatori ufficiali hanno il permesso di aiutare l'Atleta per rimuovere il bilanciere dai sostegni. L'allenatore ha il permesso di aiutare l'Atleta durante l'accesso e l'abbandono della pedana. Durante il sollevamento, l'allenatore deve rimanere all'interno dell'area riservata agli allenatori, stabilita dalla Giuria o dal Controllore Tecnico incaricato. Una volta completato il tentativo, l'Atleta deve abbandonare la pedana nel più breve tempo possibile.

**e) CRITERIUM NAZIONALE di BIATHLON ATLETICO**

*Possono partecipare gli Atleti delle classi Under 17, Juniores, Seniores e Master. Gli Atleti delle classi MASTER devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.*

**Iscrizioni**

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara, pena l'esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci.

La Segreteria Federale provvederà a trasmettere al Comitato organizzatore l'elenco degli aventi diritto a partecipare alla gara. Le iscrizioni sono gratuite.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido e la tessera federale di Atleta Agonista.

Solamente nel caso in cui l'Atleta non fosse ancora in possesso della tessera federale, in sua sostituzione potrà presentare, oltre al documento di riconoscimento, il modello S3-Tesseramento Atleti Agonisti- unitamente alla ricevuta del conto corrente attestante l'avvenuto pagamento. In questa circostanza l'Atleta verrà inserito in classifica "sub judice".

**Regolamento**

Il Criterium Nazionale di Biathlon Atletico si svolge ai sensi del Regolamento Tecnico FIPCF di Biathlon Atletico, pubblicato sul sito federale [www.fipcf.it](http://www.fipcf.it).

Gli Atleti Under 17, Juniores e Master gareggiano nella classe d'età di appartenenza senza distinzione di categorie di peso. Gli Atleti della classe Seniores vengono suddivisi nelle seguenti categorie di peso:

SENIORES - Maschi	
CAT	PESO
Kg 69	fino a kg 69.00
Kg 85	da kg 69.01 a kg 85.00
Kg +85	da kg 85.01 in poi

SENIORES - Femmine	
CAT	PESO
Kg 58	fino a kg 58.00
Kg 69	da kg 58.01 a kg 69.00
Kg +69	da kg 69.01 in poi

## Operazioni di peso

Le operazioni di peso si svolgono, di norma, in due distinte sessioni: dalle 19.00 alle 21.00 della sera antecedente la gara e dalle 8.00 alle 9.00 del giorno della gara.

Il Direttore di Gara, per comprovati motivi di interesse generale, sentito il parere del Coordinatore degli U.d.G., del Responsabile dell'organizzazione e dei Rappresentanti delle Società interessate, può autorizzare variazioni agli orari della gara e delle operazioni di peso.

## Classifiche e premiazioni

Le classifiche per Società Sportive, valide esclusivamente per la cerimonia di premiazione, sia maschili che femminili, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

1° classificato	10 punti	5° classificato	4 punti
2° classificato	8 punti	6° classificato	3 punti
3° classificato	6 punti	7° classificato	2 punti
4° classificato	5 punti	8° classificato in poi	1 punto

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a) migliori piazzamenti;
- b) minor numero di Atleti;
- c) migliore punteggio Totale (Sinclair Panca+Punti Corsa) di tutti gli Atleti/e
- d) sorteggio.

Per ciascuna classifica, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.

Alle Società Sportive 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classificate sono assegnate le coppe obbligatoriamente messe in palio dalla Società/Comitato Regionale Organizzatore.

**Ulteriori premiazioni (medaglie, coppe, trofei e targhe messe in palio dagli organizzatori), devono essere preventivamente concordate con il Direttore di Gara.**

Alle premiazioni gli Atleti devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate immediatamente al termine di ciascuna categoria, o gruppi di categorie.

Il Direttore di Gara coordina e gestisce le operazioni del cerimoniale, individuando e stabilendo gli incaricati alle premiazioni oltre che le modalità di intervento di eventuali ospiti e invitati.

## **Contributi**

Alla Società organizzatrice o Comitato Regionale Organizzatore viene corrisposto un contributo di **€ 2.000,00**.

## **Rimborsi**

Qualora le condizioni organizzative contingenti lo consentono, Funzionari della Segreteria Federale provvedono alle procedure di rimborso direttamente in sede di gara, nelle modalità di seguito riportate:

- Per i primi **6** Atleti classificati di ogni classe d'età e categoria di peso, sia maschile che femminile, viene corrisposto alle Società Sportive un rimborso - in base alle tabelle federali vigenti - dalla provincia dove ha sede la Società Sportiva alla provincia dove ha sede la gara, e viceversa; nel caso in cui la distanza tra la sede di provenienza e la sede di gara sia inferiore ai 100 km e, nel caso in cui la provincia di provenienza sia la stessa della sede di gara, si applica comunque un rimborso forfettario di **€ 15,00** per ogni avente diritto.

- Per gli accompagnatori (Tecnico, Dirigente, ecc.), purché regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata, è previsto lo stesso tipo di rimborso degli Atleti/e secondo le seguenti modalità:

. da **1** a **3** Atleti della stessa Società Sportiva, un rimborso per un accompagnatore, purché effettivamente presente in gara e regolarmente tesserato per la Società Sportiva.

. da **4** Atleti in poi della stessa Società Sportiva, un rimborso per due accompagnatori, purché entrambi effettivamente presenti in gara e regolarmente tesserati per la Società Sportiva.

- Qualora, per qualunque motivo, i Funzionari Federali preposti al rimborso non siano presenti in sede di gara o qualora la Società Sportiva non abbia ritirato l'assegno del rimborso spettante, la Segreteria Federale provvederà al pagamento d'ufficio dei rimborsi: per gli Atleti sulla base dei verbali di gara e per gli Accompagnatori (Tecnici e Dirigenti regolarmente tesserati per la Società Sportiva interessata) sulla base dell'apposito "modello di presenza" sottoscritto dagli stessi all'atto delle operazioni di peso dei rispettivi Atleti.

## **N.B.**

Chi prende parte alla gara in qualità di Atleta non può, in alcun modo, percepire il rimborso come accompagnatore.

## **f) CRITERIUM NAZIONALE di SVILUPPO MUSCOLARE**

*Possono partecipare gli Atleti delle classi Under 17, Juniores, Seniores e Master.*

*Gli Atleti delle classi MASTER devono integrare la normale visita medica di idoneità per l'attività agonistica con l'elettrocardiogramma sotto sforzo massimale effettuato al cicloergometro o al nastro trasportatore.*

## **Iscrizioni**

Le Società Sportive devono far pervenire alla Segreteria Federale le iscrizioni degli Atleti nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara, pena l'esclusione dalla gara stessa. Le iscrizioni devono essere firmate dal Presidente Sociale o da chi ne fa le veci.

La Segreteria Federale provvederà a trasmettere al Comitato organizzatore l'elenco degli aventi diritto a partecipare alla gara. Le iscrizioni sono gratuite.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido e la tessera federale di Atleta Agonista.

Solamente nel caso in cui l'Atleta non fosse ancora in possesso della tessera federale, in sua sostituzione potrà presentare, oltre al documento di riconoscimento, il modello S3-Tesseramento Atleti Agonisti- unitamente alla ricevuta del conto corrente attestante l'avvenuto pagamento. In questa circostanza l'Atleta verrà inserito in classifica sub-judice.

### **Regolamento**

La gara si svolge con le categorie di peso/altezza previste nel Regolamento Tecnico di Sviluppo Muscolare della FIPCF (pubblicato sul sito federale [www.fipcf.it](http://www.fipcf.it)).

### **Orari di gara ed operazioni di peso**

Gli orari delle operazioni di peso e della gara saranno comunicati con note successive della Segreteria Federale.

Il Direttore di Gara, per comprovati motivi di interesse generale, sentito il parere del Coordinatore degli U.d.G., del Responsabile dell'organizzazione e dei Rappresentanti delle Società interessate, può autorizzare variazioni agli orari della gara e delle operazioni di peso.

### **Classifiche e premiazioni**

Le classifiche per Società Sportive, valide esclusivamente per la cerimonia di premiazione, sia maschili che femminili, sono compilate assegnando il seguente punteggio:

1° classificato	10 punti	5° classificato	4 punti
2° classificato	8 punti	6° classificato	3 punti
3° classificato	6 punti	7° classificato	2 punti
4° classificato	5 punti	8° classificato in poi	1 punto

In caso di parità tra due o più Società Sportive devono essere tenuti presenti i seguenti criteri di spareggio:

- a. migliori piazzamenti;
- b. minor numero di Atleti;
- c. sorteggio.

Per ciascuna classifica, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro tricolore e diploma;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro tricolore;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro tricolore.



Alle Società Sportive 1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> classificate sono assegnate le coppe obbligatoriamente messe in palio dalla Società/Comitato Regionale Organizzatore.

***Ulteriori premiazioni (medaglie, coppe, trofei e targhe messe in palio dagli organizzatori), devono essere preventivamente concordate con il Direttore di Gara.***

Alle premiazioni gli Atleti devono presentarsi in tuta sociale o costume da gara. Le premiazioni sono effettuate immediatamente al termine di ciascuna categoria, o gruppi di categorie.

Il Direttore di Gara coordina e gestisce le operazioni del cerimoniale, individuando e stabilendo gli incaricati alle premiazioni oltre che le modalità di intervento di eventuali ospiti e invitati.

### **Contributi**

Alla Società organizzatrice o Comitato Regionale Organizzatore viene corrisposto un contributo di **€ 2.000,00**.

### **Rimborsi**

Non sono previsti rimborsi federali per gli Atleti e le Società partecipanti.

## TITOLO IV

# ATTIVITA' PROMOZIONALE MANIFESTAZIONI FEDERALI SENZA PUNTEGGIO

Le manifestazioni federali promozionali organizzate dalla FIPCF che **non danno diritto all'attribuzione del voto di base** (vedi Statuto Federale), sono le seguenti:

- a) Giochi Sportivi Studenteschi m/f (G.S.S.);
- b) Criterium Nazionale Giovanissimi m/f di Pesistica;
- c) Gran Premio "Prime Alzate" di Slancio e di Strappo m/f;

### **a) GIOCHI SPORTIVI STUDENTESCHI**

*Possono partecipare gli Alunni di 13 e 14 anni di età compiuta o da compiere nell'anno solare (natile negli anni 1997 e 1998) delle Istituzioni Scolastiche secondarie di I grado.*

I GSS sono organizzati dalla FIPCF in collaborazione con il MIUR ed il CONI seguendo le direttive della Scheda Tecnica di Pesistica approvata e trasmessa dal MIUR tramite i propri Uffici Provinciali di Educazione Fisica a tutti gli Istituti Scolastici.

### **Regolamento Tecnico di Gara**

La gara si svolge a squadre maschili e femminili composte ciascuna da un massimo di 5 Alunni, uno per ciascuna delle seguenti categorie di peso: 43 kg - 50 kg - 57 kg - 66 kg - +66 kg

In caso di mancanza di Atleti in una determinata categoria di peso, sia maschile che femminile, le squadre possono essere completate con una sola sostituzione. In questo caso il punteggio dell'Atleta, M o F, che sostituisce, viene dimezzato del 50%. E' prevista una tolleranza al peso, sia maschile che femminile, al massimo di 500 grammi.

La gara si svolge sulle seguenti tre prove:

**1: Salto triplo da fermo** con partenza ed arrivo a piedi pari, senza soluzione di continuità; possono essere effettuate due prove ed ai fini del punteggio viene presa in considerazione la migliore. La misura ottenuta viene moltiplicata per 2 e trasformata in punteggio (es. metri 5,05x2 = punti 10,10). La misurazione viene effettuata dal punto più arretrato del corpo dell'Atleta che tocca la corsia dopo l'atterraggio (es.: un Atleta che si sbilancia e cade indietro: la misura viene presa dalla linea di partenza fino alla mano più arretrata che si è appoggiata alla corsia).

Il SALTO è nullo se l'Atleta esce dalla corsia durante l'esecuzione dei tre salti o dell'atterraggio, cioè se tocca la linea esterna con qualsiasi parte del corpo.

**2: Lancio della palla zavorrata** da Kg. 3 da avanti-basso in alto-dietro, con partenza da palla ferma a terra. Ai fini del punteggio viene considerata la migliore tra le due prove effettuate. Il settore lancio è suddiviso in fasce di punteggio come dal seguente schema:

Metri	5	5,5	6	6,5	.....	14	14,5	15	oltre 15
Punti	5	5,5	6	6,5	.....	14	14,5	15	15,5

Il punteggio da aggiudicare all'Atleta risulterà dalla fascia in cui cadrà la palla zavorrata; se la palla cade sulla linea tra due fasce di punteggio, è da considerarsi valida la fascia più vicina alla linea di lancio. Nel caso la palla vada oltre la linea dei 15 metri, il punteggio assegnato sarà sempre di 15,5 punti.

Il LANCIO è nullo se:

- L'Atleta compie il lancio con movimento non continuo. Il movimento della palla deve essere continuo verso l'alto, partendo dalla posizione iniziale di palla ferma, appoggiata a terra. Non sono ammesse interruzioni dopo che la palla è stata afferrata e si è staccata da terra;
- L'Atleta supera la linea di partenza durante il lancio, cioè se calpesta o supera con i piedi, o qualsiasi altra parte del corpo, la linea di inizio del settore lanci;
- La palla zavorrata tocca a terra lateralmente, fuori delle linee del settore lanci.

**3: Slancio con bilanciere giocattolo** a carico fisso da Kg 10 con le regole tecniche della Pesistica. Vengono effettuate tre alzate; per ogni alzata ritenuta valida vengono assegnati 4 punti, per ogni alzata nulla zero punti.

Lo SLANCIO è nullo se:

- Nella fase di girata ed appoggio del bilanciere sulle spalle, ci sia contatto tra arti superiori ed arti inferiori;
- Nella fase di spinta non venga effettuata una simultanea e completa distensione degli arti superiori;
- Nella fase conclusiva l'alunno non si fermi per un attimo con i piedi allineati e gli arti inferiori e superiori completamente distesi.

### **Calendario Gara**

La gara si articola nelle seguenti Fasi:

#### **1) Fase Regionale (Termine ultimo 3 aprile 2011):**

Gli Istituti Scolastici possono partecipare alla Fase Regionale presentando al Comitato Regionale FIPCF di competenza, almeno **10 giorni** prima della gara, una lista nominativa sottoscritta dal Dirigente Scolastico degli alunni/e componenti la squadra. Ciascun Istituto può presentare un massimo di 3 squadre maschili e 3 squadre femminili.

#### **2) Finale Nazionale (27 maggio 2011):**

Alla Finale Nazionale accedono le squadre scolastiche maschili e femminili risultate vincenti nelle Fasi Regionali.

### **Idoneità sportiva AGONISTICA della Finale Nazionale**

I partecipanti, sia maschi che femmine, devono, **obbligatoriamente** essere in possesso del certificato di idoneità all'attività sportiva **agonistica** (come previsto dal D.M. 18.02.1982).

## Copertura assicurativa

Il CONI garantisce la copertura assicurativa per tutti i partecipanti (alunni, insegnanti e accompagnatori) in tutte le Fasi.

## Allestimento sede gara e Attrezzature

- Predisposizione di una corsia larga metri 1x14 con annessa cordella metrica, per l'effettuazione dell'esercizio di salto.
- Predisposizione di un settore per il lancio largo metri 4x15 e suddivisi in 21 zone punteggio, la prima di metri 5 e le altre di centimetri 50 l'una, come illustrato a pag. 36
- Bilanciere giocattolo a carico fisso di Kg 10.
- Palla zavorrata da Kg 3.

## Classifiche e premi

In ogni Fase le classifiche per squadre scolastiche, vengono stilate prendendo in considerazione esclusivamente il punteggio totale dei tre esercizi di ogni alunno. In caso di parità di punteggio prevale in classifica la squadra che ha effettuato il minor numero complessivo di prove nulle.

Alle squadre scolastiche 1<sup>^</sup>, 2<sup>^</sup> e 3<sup>^</sup> classificate - sia maschili che femminili – sono assegnati i seguenti premi, messi in palio dal Comitato Organizzatore: le coppe (per la 1<sup>^</sup>, la 2<sup>^</sup> e la 3<sup>^</sup>) e le medaglie (oro, argento e bronzo) per gli alunni componenti le squadre stesse.

## **b) CRITERIUM NAZIONALE GIOVANISSIMI di PESISTICA**

*Possono partecipare gli Atleti pre-agonisti nati nel 1998 (13° anno di età).*

### Regolamento di Gara

La gara si svolge con le seguenti categorie di peso, maschili e femminili: 43 kg - 50 kg - 57 kg - 66 kg - +66 kg

E' previsto il solo esercizio di slancio. Il peso da sollevare prevede un minimo di partenza di 10 kg per le femmine e di 15 kg per i maschi e **può essere** incrementato al massimo di 1 kg in ogni prova (anche nel caso di alzata precedente non valida).

Il peso di partenza deve essere dichiarato all'atto delle operazioni di peso ed è consentito modificarlo una sola volta. Le alzate dichiarate nulle sono quelle previste dal Regolamento Tecnico Internazionale.

### Calendario di Gara

**- Fasi di Qualificazione Regionali (Termine ultimo 3 aprile 2011)**

Alle Fasi Regionali partecipano gli Atleti tesserati alla FIPCF come Pre-Agonisti in rappresentanza delle Società Sportive di appartenenza.

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare le Fasi di qualificazione Regionali e le Società Sportive della Regione a partecipare alle Fasi organizzate dai rispettivi Comitati, comunicando l'elenco degli Atleti iscritti agli stessi Comitati nel termine tassativo di **10 giorni** precedenti la data di svolgimento della gara. Sarà cura dei Comitati Regionali

inviare l'elenco completo degli iscritti alla Segreteria Federale per i controlli di routine. Qualora i Comitati Regionali non possano organizzare le Fasi suddette ne devono dare motivata comunicazione alla Segreteria Federale; **solo in tale circostanza le Società Sportive della Regione hanno facoltà di scegliere la sede ritenuta più idonea, avendo cura di darne comunicazione alla Segreteria Federale e ad entrambi i Comitati Regionali interessati, unitamente agli elenchi degli Atleti iscritti, nel termine massimo di 10 giorni precedenti la data prevista per lo svolgimento della gara.**

I Comitati Regionali organizzatori devono comunicare alla Segreteria Federale, il luogo, il programma, gli orari di gara ed eventuali raggruppamenti con altre Regioni, nel termine tassativo di **20 giorni** precedenti le Fasi di qualificazione Regionali o Interregionali. Gli orari delle operazioni di peso e gli orari di inizio gara devono essere stabiliti dai Comitati Regionali organizzatori in modo tale da favorire a tutti i partecipanti la possibilità di raggiungere la sede di gara e di fare ritorno alle proprie sedi nella stessa giornata.

I verbali di gara devono pervenire alla Segreteria Federale, **entro e non oltre le 24 ore successive**, a mezzo fax o posta elettronica a cura del Presidente o Delegato del Comitato Regionale, il quale provvederà contestualmente a spedire gli originali alla Segreteria Federale per consentire l'elaborazione e la pubblicazione della Classifica Nazionale d'Ufficio.

#### **- Finale Nazionale (28 maggio 2011)**

Alla Finale Nazionale si qualificano, in rappresentanza delle Regioni, un massimo di **10 Atleti (5 maschi e 5 femmine)**, risultati migliori delle Fasi Regionali nelle rispettive categorie. In caso di una o più categorie vacanti, la squadra potrà essere integrata con i migliori risultati Sinclair.

#### **Impianti ed Attrezzatura:**

- Pedana di Gara: dimensioni minime mt 3x2
- Minibilanciere per carichi da 10 a 21 kg.
- Bilanciere olimpico femminile per carichi superiori a 22 kg.
- Dischi da 2,5Kg e 5Kg diametro cm 45.

#### **Classifiche e premiazioni Finale Nazionale**

Le classifiche individuali sia maschili che femminili, verranno stilate, per categoria di peso, assegnando un punteggio pari ai chilogrammi validamente sollevati nelle tre prove.

In caso di parità di punteggio avrà priorità nella classifica:

- a. il concorrente di peso inferiore;
- b. a parità di punti e di peso personale, avrà priorità il concorrente di età inferiore.

La classifica per Comitato Regionale, valida esclusivamente ai fini della classifica di gara, stilata dal Segretario di Gara, è compilata assegnando il seguente punteggio per ogni partecipante:

1° classificato	10 punti	5° classificato	4 punti
2° classificato	8 punti	6° classificato	3 punti
3° classificato	6 punti	7° classificato	2 punti
4° classificato	5 punti	8° classificato in poi	1 punto

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, verranno assegnati a cura della Società organizzatrice i seguenti premi:

- 1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro azzurro;
- 2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro azzurro;
- 3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro azzurro.

A tutti gli Atleti partecipanti viene consegnata una medaglia di partecipazione a cura della Società organizzatrice.

Ai Comitati Regionali 1°, 2° e 3° classificati sono assegnate le coppe messe in palio dalla Società organizzatrice.

**Ulteriori premiazioni (medaglie, coppe, trofei e targhe messe in palio dagli organizzatori), devono essere preventivamente concordate con il Direttore di Gara.**

Il Direttore di Gara coordina e gestisce le operazioni del cerimoniale, individuando e stabilendo gli incaricati alle premiazioni oltre che le modalità di intervento di eventuali ospiti e invitati.

## **Contributi e rimborsi Giochi Sportivi Studenteschi C.N. Giovanissimi**

### **Contributi**

I Giochi Sportivi Studenteschi m/f e il Criterium Nazionale Giovanissimi m/f, vengono organizzati contestualmente; agli organizzatori la Federazione assegna un contributo unico di **€ 2.000,00**.

### **Rimborsi**

La Federazione si farà carico direttamente delle spese di vitto e di alloggio presso le strutture adibite ad ospitare la gara di ogni Delegazione Regionale composta fino ad un massimo di 13 persone (10 Atleti - 5 maschi e 5 femmine - e 3 accompagnatori); ai Comitati Regionali verrà corrisposto un rimborso delle spese di viaggio A/R.

## **c) GRAN PREMIO “PRIME ALZATE” di SLANCIO e di STRAPPO**

***Possono partecipare gli Atleti pre-agonisti nati nel 1998 (13° anno di età).***

### **Regolamento di Gara**

Le gare si svolgono in due distinte sessioni, una riservata allo Slancio e l'altra allo Strappo:

#### **Gran Premio “Prime Alzate”:**

**Slancio** (termine ultimo 20/02/2011) - **Strappo** (termine ultimo 20/11/2011).

Entrambe le gare si svolgono con le seguenti categorie di peso (maschili e femminili):

43 kg, 50 kg, 57 kg, 66 kg, +66 kg.

Il peso da sollevare prevede un minimo di partenza di 10 kg per le femmine e di 15 kg per i maschi e **può essere** incrementato al massimo di 1 kg in ogni prova (anche nel caso di alzata precedente non valida).

Il peso di partenza deve essere dichiarato all'atto delle operazioni di peso ed è consentito modificarlo una sola volta. Le alzate dichiarate nulle sono quelle previste dal Regolamento Tecnico Internazionale di Pesistica.

### **Norme Generali organizzative delle Fasi Regionali**

I Comitati Regionali sono tenuti ad organizzare le gare regionali dei Gran Premi “Prime Alzate” e le Società Sportive della Regione a partecipare alle Fasi organizzate dai rispettivi Comitati, comunicando l'elenco degli Atleti iscritti agli stessi Comitati nel termine tassativo di 10 giorni precedenti la data di svolgimento della gara. Sarà cura dei Comitati Regionali inviare l'elenco completo degli iscritti alla Segreteria Federale per i controlli di routine.

Qualora i Comitati Regionali non possano organizzare le suddette gare, ne devono dare motivata comunicazione alla Segreteria Federale; **solo in tale circostanza le Società Sportive della Regione hanno facoltà di scegliere la sede ritenuta più idonea, avendo cura di darne comunicazione alla Segreteria Federale e ad entrambi i Comitati Regionali interessati, unitamente agli elenchi degli Atleti iscritti, nel termine massimo di 10 giorni precedenti la data prevista per lo svolgimento della gara.**

I Comitati Regionali organizzatori devono comunicare alla Segreteria Federale, il luogo, il programma, gli orari di gara ed eventuali raggruppamenti con altre Regioni, nel termine tassativo di **20 giorni** precedenti la gara. Gli orari delle operazioni di peso e gli orari di inizio gara devono essere stabiliti dai Comitati Regionali organizzatori in modo tale da favorire a tutti i partecipanti la possibilità di raggiungere la sede di gara e di fare ritorno alle proprie sedi nella stessa giornata.

Gli Atleti, per l'accertamento della propria identità devono obbligatoriamente esibire agli Ufficiali di Gara addetti alle operazioni di peso un documento di riconoscimento valido e la tessera di Atleta federale.

Solamente nel caso in cui l'Atleta non fosse ancora in possesso della tessera federale, in sua sostituzione potrà presentare, oltre al documento di riconoscimento, il modello S2-Tesseramento Atleti Pre Agonisti- unitamente alla ricevuta del conto corrente attestante l'avvenuto pagamento. In questa circostanza l'Atleta verrà inserito in classifica “sub giudice”. I verbali di gara devono pervenire alla Segreteria Federale, **entro e non oltre le 24 ore successive**, a mezzo fax o posta elettronica a cura del Presidente o Delegato del Comitato Regionale, il quale provvederà contestualmente a spedire gli originali alla Segreteria Federale per consentire l'elaborazione e la pubblicazione della Classifica Nazionale d'Ufficio.

### **Classifiche Nazionali e Premiazioni**

Le Classifiche Nazionali delle manifestazioni del Gran Premio “Prime Alzate” di Slancio e del Gran Premio “Prime Alzate” di Strappo vengono elaborate dalla Segreteria Federale sulla base dei verbali di gara pervenuti.

Per ciascuna categoria di peso, sia maschile che femminile, vengono assegnati i seguenti premi federali per la sola classifica del totale:

1° classificato medaglia dorata di mm. 50 montata su nastro azzurro;

2° classificato medaglia argentata di mm. 50 montata su nastro azzurro;

3° classificato medaglia bronzata di mm. 50 montata su nastro azzurro.

Le medaglie saranno inviate ai competenti Comitati Regionali da parte della Segreteria Federale, in un'unica spedizione, al termine della stagione agonistica.

### **Contributi e Rimborsi**

Per contribuire alle attività organizzative dei Comitati Regionali è previsto un contributo di € **500,00** per ciascun Gran Premio organizzato dagli stessi.



## **PROGETTO “PRIME ALZATE” 2011**

***E' rivolto agli Atleti agonisti nati nel 1997 (14° anno d'età) e ai pre-agonisti nati nel 1998 (13° anno di età).***

Il Progetto “Prime Alzate” è esclusivamente finalizzato allo sviluppo dell'attività giovanile di Pesistica e a premiare l'impegno profuso dalle Associazioni/Società Sportive affiliate alla FIPCF nel reclutamento di giovani Atleti di 13 e 14 anni d'età e del loro avviamento alla Pesistica Olimpica.

### **Regolamento**

Il Progetto prevede l'assegnazione di un punteggio alle Società Sportive in base ai piazzamenti dei propri Atleti nel circuito di gare (*già presenti nel Calendario Federale*) riservate agli atleti del 1997 e del 1998, come di seguito riportato:

- 1) Gran Premio “Prime Alzate” di Slancio m/f (Fasi Regionali con classifiche d'ufficio), 20 febbraio
- 2) Qualificazioni Criterium Nazionale Giovanissimi m/f (Fasi Regionali di Qualificazione con classifiche d'ufficio), 3 aprile
- 3) Campionati Italiani Esordienti m/f (Fasi Regionali con classifiche d'ufficio), 8 maggio
- 4) Finali del Criterium Nazionale Giovanissimi m/f, 28 maggio
- 5) Coppa Italia Esordienti m/f (Fasi Regionali con classifiche d'ufficio), 9 ottobre
- 6) Gran Premio “Prime Alzate” di Strappo m/f (Fasi Regionali con classifiche d'ufficio), 20 novembre

La somma dei punteggi ottenuti nelle sopraccitate gare consentirà di stilare, al termine dell'anno agonistico, una classifica nazionale d'ufficio maschile e una classifica nazionale d'ufficio femminile delle Società Sportive.

### **Punteggi**

- 1) Gran Premio “Prime Alzate” di Slancio  
Punti 28 al 1°; 25 al 2°; 23 al 3°; 22 al 4°; 21 al 5°; ..... ; 2 al 24° ed 1 punto al 25° e seguenti. Il punteggio viene assegnato per ogni categoria di peso sia maschile che femminile successivamente alla pubblicazione delle classifiche nazionali d'ufficio elaborate dalla segreteria federale.
- 2) Qualificazioni “Criterium Nazionale Giovanissimi”  
Punti 28 al 1°; 25 al 2°; 23 al 3°; 22 al 4°; 21 al 5°; ..... ; 2 al 24° ed 1 punto al 25° e seguenti. Il punteggio viene assegnato per ogni categoria di peso sia maschile che femminile successivamente alla pubblicazione delle classifiche nazionali d'ufficio elaborate dalla segreteria federale.
- 3) Campionati Italiani Esordienti  
Punti 56 al 1°; 50 al 2°; 46 al 3°; 44 al 4°; 42 al 5°; ..... ; 4 al 24° e 2 punti al 25° e seguenti. Considerato che le gare in circuito destinate ai nati nel 1997 sono soltanto due, rispetto alle quattro riservate alla classe 1998, il punteggio è stato raddoppiato e viene assegnato per ogni categoria di peso (*sia maschile che*

femminile) successivamente alla pubblicazione delle classifiche nazionali d'ufficio elaborate dalla segreteria FIPCF.

- 4) Finale Criterium Nazionale Giovanissimi  
Punti 28 al 1°; 25 al 2°; 23 al 3°; 22 al 4°; 21 al 5°; ..... ; 2 al 24° ed 1 punto al 25° e seguenti. Il punteggio viene assegnato per ogni categoria di peso sia maschile che femminile successivamente alla pubblicazione delle classifiche di gara delle Finali Nazionali (*maschili e femminile*) dei Giovanissimi.
- 5) Coppa Italia Esordienti  
Punti 56 al 1°; 50 al 2°; 46 al 3°; 44 al 4°; 42 al 5°; ..... ; 4 al 24° e 2 punti al 25° e seguenti. Anche in questo caso, per gli stessi motivi della gara 3, il punteggio è stato raddoppiato e viene assegnato per ogni categoria di peso (*sia maschile che femminile*) successivamente alla pubblicazione delle classifiche nazionali d'ufficio elaborate dalla segreteria federale.
- 6) Gran Premio "Prime Alzate" di Strappo  
Punti 28 al 1°; 25 al 2°; 23 al 3°; 22 al 4°; 21 al 5°; ..... ; 2 al 24° ed 1 punto al 25° e seguenti. Il punteggio viene assegnato per ogni categoria di peso sia maschile che femminile successivamente alla pubblicazione delle classifiche nazionali d'ufficio elaborate dalla segreteria federale.

### **Classifiche**

Al termine del circuito, la somma dei punti ottenuti nelle varie tappe del Gran Premio determineranno le classifiche annuali separate (maschili e femminili) del Progetto "Prime Alzate".

Le classifiche delle Società saranno aggiornate e pubblicate sul sito dopo ogni tappa del circuito.

Avverso le classifiche pubblicate può essere presentato ricorso in forma scritta, specificando le eventuali inesattezze relative all'attribuzione dei punteggi, nel termine massimo di 5 giorni successivi alla pubblicazione.

### **Premi di classifica**

Le prime 10 Società sia maschili che femminili riceveranno un contributo economico come premio dell'attività svolta (*che sarà erogato al termine dell'anno agonistico o nei primi mesi dell'anno successivo*), come di seguito riportato:

1 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 7.000;	6 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 1.000;
2 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 6.000;	7 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 1.000;
3 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 5.000;	8 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 1.000;
4 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 4.000;	9 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 1.000;
5 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 3.000;	10 <sup>^</sup> Società M/F:	€ 1.000.

## TITOLO V

### **ATTIVITÀ FEDERALE REGIONALE**

I Comitati Regionali sono tenuti all'organizzazione delle seguenti manifestazioni Regionali di Pesistica e di Cultura Fisica:

#### **Attività Agonistica:**

- a) Fasi Regionali di Qualificazione m/f ai Campionati Italiani Assoluti di Pesistica;
- b) Fasi Regionali di Qualificazione m/f ai Campionati Italiani Seniores di Pesistica;
- c) Fasi Regionali di Qualificazione m/f ai Campionati Italiani Juniores di Pesistica;
- d) Fasi Regionali di Qualificazione m/f ai Campionati Italiani Under 17 di Pesistica;
- e) Fasi Regionali m/f Campionati Italiani Esordienti di Pesistica;
- f) Fasi Regionali m/f Coppa Italia Seniores, Juniores, Under 17, Esordienti di Pesistica;
- g) Fasi Regionali di Qualificazione m/f al Criterium Nazionale di Distensione su Panca.

Tutte le sopracitate Fasi Regionali possono valere come Campionati Regionali.

#### **Attività Promozionale:**

- a) Fasi di Qualificazione m/f Giochi Sportivi Studenteschi (G.S.S.);
- b) Fasi di Qualificazione m/f Criterium Nazionale Giovanissimi di Pesistica;
- c) Fasi Regionali m/f Gran Premio "Prime Alzate" di Slancio;
- d) Fasi Regionali m/f Gran Premio "Prime Alzate" di Strappo.

#### **I Comitati Regionali possono inoltre organizzare le seguenti gare di Pesistica e Cultura Fisica:**

- a) Campionati Regionali Master e Criterium Regionali Universitari m/f di Pesistica;
- b) Criterium Regionali di Biathlon Atletico m/f;
- c) Criterium Regionali di Sviluppo Muscolare m/f;
- d) Tornei Regionali di Pesistica e Cultura Fisica m/f per i quali deve essere presentata richiesta di organizzazione contenente i regolamenti di gara alla Segreteria Federale.
- e) Gare Internazionali (la richiesta deve pervenire alla Segreteria Federale in tempo utile per consentire di essere portata all'attenzione del Consiglio Federale per la necessaria approvazione).

#### **Norme Generali**

- I. Nella stesura dei Calendari dell'Attività Regionale, i Comitati devono considerare come prioritarie le Fasi di Qualificazione ai Campionati Nazionali e le Fasi Regionali valide per la compilazione delle classifiche nazionali d'ufficio dei Campionati Italiani Esordienti e delle Coppe Italia.  
In occasione delle suddette gare, i verbali di gara devono pervenire alla Segreteria Federale, **entro e non oltre le 24 ore successive**, a mezzo fax o posta

- elettronica a cura del Presidente o Delegato del Comitato Regionale, il quale provvederà contestualmente a spedire gli originali alla Segreteria Federale per consentire l'elaborazione e la pubblicazione della Classifica Nazionale d'Ufficio;
2. I Comitati Regionali, in autonomia definiscono le date, gli orari e le sedi di gara;
  3. Ogni Comitato Regionale deve far pervenire a tutte le Società Sportive della propria Regione, e per conoscenza alla Segreteria Federale, almeno 4 settimane prima della gara, una comunicazione contenente la sede di gara, la Società Sportiva organizzatrice, gli orari di peso e di gara. I Presidenti o i Delegati Regionali dovranno inviare alla Segreteria Federale a stretto giro di posta i verbali di tutte le gare che, a qualunque titolo, si siano svolte nella Regione di loro competenza;
  4. Nella programmazione degli orari delle operazioni di peso e di inizio gara i Comitati Regionali devono tenere presente le problematiche di trasferimento delle Società Sportive per consentire il minor dispendio di risorse.

### **Contributi**

Eventuali modalità di contribuzione per gli organizzatori di gare Regionali, devono essere approvate dal Consiglio Federale.

## TABELLA DELLE CLASSI D'ETA' 2011

Controlla la data di nascita per stabilire la classe di appartenenza:

Anno	Cls	Anno	Cls	Anno	Cls	Anno	Cls	Anno	Cls
1998	PA	1984	SE	1970	M45	1956	M55	1942	M+65
1997	ES	1983	SE	1969	M45	1955	M65	1941	M+65
1996	U17	1982	SE	1968	M45	1954	M65	1940	M+65
1995	U17	1981	SE	1967	M45	1953	M65	1939	M+65
1994	U17	1980	SE	1966	M45	1952	M65	1938	M+65
1993	JU	1979	SE	1965	M55	1951	M65	1937	M+65
1992	JU	1978	SE	1964	M55	1950	M65	1936	M+65
1991	JU	1977	SE	1963	M55	1949	M65	1935	M+65
1990	SE	1976	SE	1962	M55	1948	M65	1934	M+65
1989	SE	1975	SE	1961	M55	1947	M65	1933	M+65
1988	SE	1974	SE	1960	M55	1946	M65	1932	M+65
1987	SE	1973	SE	1959	M55	1945	M+65	1931	M+65
1986	SE	1972	SE	1958	M55	1944	M+65	1930	M+65
1985	SE	1971	SE	1957	M55	1943	M+65	...	M+65

### Legenda:

PA: Pre Agonista;  
 ES: Esordienti;  
 U17: Under 17;  
 JU: Juniores;  
 SE: Seniores;  
 M45: Master "45";  
 M55: Master "55";  
 M65: Master "65";  
 M+65: Master "+65".

## TABELLA CATEGORIE DI PESO 2011

### MASCHILE

CAT	ESORDIENTI 97	UNDER 17 96/95/94	JUNIORES 93/92/91	SENIORES 90-71	ASSOLUTI 97-71
50	✓	✓	---	---	---
56	✓	✓	✓	✓	✓
62	✓	✓	✓	✓	✓
69	✓	✓	✓	✓	✓
77	✓	✓	✓	✓	✓
85	✓	✓	✓	✓	✓
94	✓	✓	✓	✓	✓
+94	✓	✓	---	---	---
105	---	---	✓	✓	✓
+105	---	---	✓	✓	✓

### FEMMINILE

CAT	ESORDIENTI 97	UNDER 17 96/95/94	JUNIORES 93/92/91	SENIORES 90-71	ASSOLUTI 97-71
44	✓	✓	---	---	---
48	✓	✓	✓	✓	✓
53	✓	✓	✓	✓	✓
58	✓	✓	✓	✓	✓
63	✓	✓	✓	✓	✓
69	✓	✓	✓	✓	✓
+69	✓	✓	---	---	---
75	---	---	✓	✓	✓
+75	---	---	✓	✓	✓

## TABELLA SINCLAIR MASCHILE 2009-2012 (pag. 1)

Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #
32,0	2,656480	37,5	2,231177	43,0	1,945969	48,5	1,743732	54,0	1,594300	59,5	1,480377
32,1	2,646940	37,6	2,224976	43,1	1,941671	48,6	1,740610	54,1	1,591951	59,6	1,478561
32,2	2,637481	37,7	2,218819	43,2	1,937399	48,7	1,737505	54,2	1,589614	59,7	1,476754
32,3	2,628103	37,8	2,212706	43,3	1,933154	48,8	1,734417	54,3	1,587288	59,8	1,474955
32,4	2,618804	37,9	2,206637	43,4	1,928935	48,9	1,731346	54,4	1,584974	59,9	1,473163
32,5	2,609583	38,0	2,200610	43,5	1,924741	49,0	1,728292	54,5	1,582671	60,0	1,471380
32,6	2,600439	38,1	2,194626	43,6	1,920573	49,1	1,725254	54,6	1,580379	60,1	1,469604
32,7	2,591372	38,2	2,188684	43,7	1,916431	49,2	1,722232	54,7	1,578098	60,2	1,467837
32,8	2,582381	38,3	2,182784	43,8	1,912314	49,3	1,719227	54,8	1,575829	60,3	1,466077
32,9	2,573464	38,4	2,176926	43,9	1,908222	49,4	1,716237	54,9	1,573570	60,4	1,464325
33,0	2,564622	38,5	2,171108	44,0	1,904154	49,5	1,713264	55,0	1,571322	60,5	1,462581
33,1	2,555852	38,6	2,165331	44,1	1,900112	49,6	1,710307	55,1	1,569085	60,6	1,460844
33,2	2,547154	38,7	2,159594	44,2	1,896093	49,7	1,707365	55,2	1,566859	60,7	1,459115
33,3	2,538528	38,8	2,153896	44,3	1,892099	49,8	1,704439	55,3	1,564643	60,8	1,457393
33,4	2,529972	38,9	2,148238	44,4	1,888128	49,9	1,701529	55,4	1,562438	60,9	1,455680
33,5	2,521485	39,0	2,142619	44,5	1,884182	50,0	1,698634	55,5	1,560243	61,0	1,453973
33,6	2,513068	39,1	2,137039	44,6	1,880258	50,1	1,695754	55,6	1,558059	61,1	1,452274
33,7	2,504719	39,2	2,131497	44,7	1,876359	50,2	1,692890	55,7	1,555886	61,2	1,450583
33,8	2,496437	39,3	2,125992	44,8	1,872482	50,3	1,690040	55,8	1,553722	61,3	1,448898
33,9	2,488221	39,4	2,120525	44,9	1,868628	50,4	1,687206	55,9	1,551569	61,4	1,447222
34,0	2,480072	39,5	2,115096	45,0	1,864798	50,5	1,684386	<b>56,0</b>	<b>1,549426</b>	61,5	1,445552
34,1	2,471987	39,6	2,109703	45,1	1,860989	50,6	1,681582	56,1	1,547294	61,6	1,443890
34,2	2,463967	39,7	2,104346	45,2	1,857203	50,7	1,678792	56,2	1,545171	61,7	1,442234
34,3	2,456010	39,8	2,099026	45,3	1,853440	50,8	1,676016	56,3	1,543058	61,8	1,440586
34,4	2,448117	39,9	2,093741	45,4	1,849698	50,9	1,673255	56,4	1,540956	61,9	1,438946
34,5	2,440285	40,0	2,088492	45,5	1,845978	51,0	1,670508	56,5	1,538863	<b>62,0</b>	<b>1,437312</b>
34,6	2,432515	40,1	2,083278	45,6	1,842280	51,1	1,667776	56,6	1,536780	62,1	1,435685
34,7	2,424806	40,2	2,078098	45,7	1,838604	51,2	1,665057	56,7	1,534707	62,2	1,434065
34,8	2,417157	40,3	2,072953	45,8	1,834948	51,3	1,662353	56,8	1,532643	62,3	1,432452
34,9	2,409568	40,4	2,067843	45,9	1,831314	51,4	1,659663	56,9	1,530589	62,4	1,430846
35,0	2,402037	40,5	2,062766	46,0	1,827701	51,5	1,656986	57,0	1,528545	62,5	1,429247
35,1	2,394565	40,6	2,057722	46,1	1,824109	51,6	1,654323	57,1	1,526510	62,6	1,427655
35,2	2,387150	40,7	2,052712	46,2	1,820537	51,7	1,651674	57,2	1,524485	62,7	1,426069
35,3	2,379792	40,8	2,047734	46,3	1,816986	51,8	1,649039	57,3	1,522469	62,8	1,424491
35,4	2,372491	40,9	2,042789	46,4	1,813455	51,9	1,646416	57,4	1,520462	62,9	1,422919
35,5	2,365245	41,0	2,037876	46,5	1,809945	52,0	1,643808	57,5	1,518464	63,0	1,421353
35,6	2,358055	41,1	2,032996	46,6	1,806454	52,1	1,641212	57,6	1,516476	63,1	1,419794
35,7	2,350919	41,2	2,028146	46,7	1,802983	52,2	1,638630	57,7	1,514497	63,2	1,418242
35,8	2,343837	41,3	2,023329	46,8	1,799532	52,3	1,636061	57,8	1,512527	63,3	1,416697
35,9	2,336808	41,4	2,018542	46,9	1,796101	52,4	1,633504	57,9	1,510566	63,4	1,415158
36,0	2,329833	41,5	2,013786	47,0	1,792688	52,5	1,630961	58,0	1,508614	63,5	1,413625
36,1	2,322909	41,6	2,009061	47,1	1,789295	52,6	1,628430	58,1	1,506671	63,6	1,412099
36,2	2,316038	41,7	2,004366	47,2	1,785922	52,7	1,625913	58,2	1,504737	63,7	1,410579
36,3	2,309217	41,8	1,999702	47,3	1,782567	52,8	1,623407	58,3	1,502812	63,8	1,409066
36,4	2,302447	41,9	1,995066	47,4	1,779230	52,9	1,620915	58,4	1,500895	63,9	1,407559
36,5	2,295728	42,0	1,990461	47,5	1,775913	53,0	1,618435	58,5	1,498988	64,0	1,406059
36,6	2,289058	42,1	1,985884	47,6	1,772614	53,1	1,615967	58,6	1,497088	64,1	1,404564
36,7	2,282437	42,2	1,981337	47,7	1,769333	53,2	1,613511	58,7	1,495198	64,2	1,403076
36,8	2,275864	42,3	1,976818	47,8	1,766071	53,3	1,611068	58,8	1,493316	64,3	1,401594
36,9	2,269340	42,4	1,972327	47,9	1,762826	53,4	1,608637	58,9	1,491442	64,4	1,400119
37,0	2,262863	42,5	1,967865	48,0	1,759600	53,5	1,606218	59,0	1,489577	64,5	1,398649
37,1	2,256434	42,6	1,963431	48,1	1,756391	53,6	1,603810	59,1	1,487720	64,6	1,397185
37,2	2,250051	42,7	1,959025	48,2	1,753200	53,7	1,601415	59,2	1,485872	64,7	1,395728
37,3	2,243714	42,8	1,954645	48,3	1,750027	53,8	1,599032	59,3	1,484032	64,8	1,394277
37,4	2,237423	42,9	1,950294	48,4	1,746870	53,9	1,596660	59,4	1,482200	64,9	1,392831

## TABELLA SINCLAIR MASCHILE 2009-2012 (pag. 2)

Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #
65,0	1,391392	70,5	1,320548	76,0	1,263291	81,5	1,216459	87,0	1,177796	92,5	1,145649
65,1	1,389958	70,6	1,319397	76,1	1,262354	81,6	1,215689	87,1	1,177158	92,6	1,145117
65,2	1,388531	70,7	1,318251	76,2	1,261421	81,7	1,214921	87,2	1,176521	92,7	1,144586
65,3	1,387109	70,8	1,317108	76,3	1,260491	81,8	1,214157	87,3	1,175887	92,8	1,144057
65,4	1,385693	70,9	1,315971	76,4	1,259565	81,9	1,213395	87,4	1,175255	92,9	1,143530
65,5	1,384283	71,0	1,314837	76,5	1,258642	82,0	1,212635	87,5	1,174625	93,0	1,143005
65,6	1,382879	71,1	1,313708	76,6	1,257722	82,1	1,211878	87,6	1,173998	93,1	1,142481
65,7	1,381480	71,2	1,312583	76,7	1,256806	82,2	1,211124	87,7	1,173372	93,2	1,141959
65,8	1,380087	71,3	1,311463	76,8	1,255893	82,3	1,210372	87,8	1,172748	93,3	1,141438
65,9	1,378700	71,4	1,310347	76,9	1,254983	82,4	1,209623	87,9	1,172127	93,4	1,140920
66,0	1,377319	71,5	1,309235	<b>77,0</b>	<b>1,254076</b>	82,5	1,208877	88,0	1,171507	93,5	1,140403
66,1	1,375943	71,6	1,308127	77,1	1,253173	82,6	1,208133	88,1	1,170890	93,6	1,139887
66,2	1,374573	71,7	1,307024	77,2	1,252273	82,7	1,207392	88,2	1,170275	93,7	1,139373
66,3	1,373208	71,8	1,305924	77,3	1,251377	82,8	1,206653	88,3	1,169661	93,8	1,138861
66,4	1,371849	71,9	1,304829	77,4	1,250483	82,9	1,205917	88,4	1,169050	93,9	1,138351
66,5	1,370495	72,0	1,303738	77,5	1,249593	83,0	1,205183	88,5	1,168441	<b>94,0</b>	<b>1,137842</b>
66,6	1,369147	72,1	1,302652	77,6	1,248706	83,1	1,204452	88,6	1,167834	94,1	1,137335
66,7	1,367804	72,2	1,301569	77,7	1,247822	83,2	1,203723	88,7	1,167228	94,2	1,136830
66,8	1,366467	72,3	1,300490	77,8	1,246941	83,3	1,202997	88,8	1,166625	94,3	1,136326
66,9	1,365135	72,4	1,299416	77,9	1,246064	83,4	1,202273	88,9	1,166024	94,4	1,135824
67,0	1,363809	72,5	1,298345	78,0	1,245189	83,5	1,201552	89,0	1,165425	94,5	1,135323
67,1	1,362487	72,6	1,297279	78,1	1,244318	83,6	1,200834	89,1	1,164828	94,6	1,134824
67,2	1,361171	72,7	1,296217	78,2	1,243450	83,7	1,200117	89,2	1,164232	94,7	1,134327
67,3	1,359861	72,8	1,295158	78,3	1,242585	83,8	1,199403	89,3	1,163639	94,8	1,133831
67,4	1,358555	72,9	1,294104	78,4	1,241723	83,9	1,198692	89,4	1,163048	94,9	1,133337
67,5	1,357255	73,0	1,293053	78,5	1,240864	84,0	1,197983	89,5	1,162458	95,0	1,132845
67,6	1,355960	73,1	1,292007	78,6	1,240008	84,1	1,197277	89,6	1,161871	95,1	1,132354
67,7	1,354670	73,2	1,290964	78,7	1,239155	84,2	1,196572	89,7	1,161285	95,2	1,131864
67,8	1,353386	73,3	1,289926	78,8	1,238305	84,3	1,195871	89,8	1,160702	95,3	1,131377
67,9	1,352106	73,4	1,288891	78,9	1,237458	84,4	1,195171	89,9	1,160120	95,4	1,130890
68,0	1,350832	73,5	1,287860	79,0	1,236615	84,5	1,194474	90,0	1,159541	95,5	1,130406
68,1	1,349562	73,6	1,286833	79,1	1,235774	84,6	1,193780	90,1	1,158963	95,6	1,129923
68,2	1,348298	73,7	1,285809	79,2	1,234936	84,7	1,193088	90,2	1,158387	95,7	1,129441
68,3	1,347038	73,8	1,284790	79,3	1,234101	84,8	1,192398	90,3	1,157813	95,8	1,128961
68,4	1,345784	73,9	1,283774	79,4	1,233269	84,9	1,191710	90,4	1,157241	95,9	1,128483
68,5	1,344535	74,0	1,282762	79,5	1,232440	<b>85,0</b>	<b>1,191025</b>	90,5	1,156670	96,0	1,128006
68,6	1,343290	74,1	1,281754	79,6	1,231614	85,1	1,190342	90,6	1,156102	96,1	1,127530
68,7	1,342050	74,2	1,280750	79,7	1,230791	85,2	1,189661	90,7	1,155536	96,2	1,127057
68,8	1,340816	74,3	1,279749	79,8	1,229971	85,3	1,188983	90,8	1,154971	96,3	1,126584
68,9	1,339586	74,4	1,278752	79,9	1,229154	85,4	1,188307	90,9	1,154408	96,4	1,126113
<b>69,0</b>	<b>1,338361</b>	74,5	1,277759	80,0	1,228339	85,5	1,187634	91,0	1,153847	96,5	1,125644
69,1	1,337141	74,6	1,276769	80,1	1,227528	85,6	1,186962	91,1	1,153288	96,6	1,125176
69,2	1,335925	74,7	1,275783	80,2	1,226719	85,7	1,186293	91,2	1,152731	96,7	1,124710
69,3	1,334714	74,8	1,274801	80,3	1,225913	85,8	1,185626	91,3	1,152175	96,8	1,124245
69,4	1,333508	74,9	1,273822	80,4	1,225110	85,9	1,184961	91,4	1,151621	96,9	1,123782
69,5	1,332307	75,0	1,272847	80,5	1,224310	86,0	1,184299	91,5	1,151070	97,0	1,123320
69,6	1,331111	75,1	1,271876	80,6	1,223512	86,1	1,183639	91,6	1,150520	97,1	1,122860
69,7	1,329919	75,2	1,270908	80,7	1,222717	86,2	1,182981	91,7	1,149971	97,2	1,122401
69,8	1,328731	75,3	1,269943	80,8	1,221926	86,3	1,182325	91,8	1,149425	97,3	1,121943
69,9	1,327549	75,4	1,268983	80,9	1,221136	86,4	1,181672	91,9	1,148880	97,4	1,121487
70,0	1,326371	75,5	1,268025	81,0	1,220350	86,5	1,181020	92,0	1,148337	97,5	1,121033
70,1	1,325197	75,6	1,267071	81,1	1,219566	86,6	1,180371	92,1	1,147796	97,6	1,120580
70,2	1,324028	75,7	1,266121	81,2	1,218785	86,7	1,179724	92,2	1,147257	97,7	1,120128
70,3	1,322864	75,8	1,265174	81,3	1,218007	86,8	1,179079	92,3	1,146719	97,8	1,119678
70,4	1,321704	75,9	1,264231	81,4	1,217232	86,9	1,178437	92,4	1,146183	97,9	1,119229



## TABELLA SINCLAIR MASCHILE 2009-2012 (pag. 3)

Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #
98,0	1,118782	103,5	1,096252	109,0	1,077328	114,5	1,061437	120,0	1,048119	125,5	1,037007
98,1	1,118336	103,6	1,095878	109,1	1,077014	114,6	1,061173	120,1	1,047899	125,6	1,036823
98,2	1,117892	103,7	1,095505	109,2	1,076701	114,7	1,060910	120,2	1,047679	125,7	1,036640
98,3	1,117449	103,8	1,095133	109,3	1,076388	114,8	1,060648	120,3	1,047459	125,8	1,036458
98,4	1,117007	103,9	1,094762	109,4	1,076077	114,9	1,060386	120,4	1,047241	125,9	1,036276
98,5	1,116567	104,0	1,094392	109,5	1,075766	115,0	1,060126	120,5	1,047023	126,0	1,036095
98,6	1,116128	104,1	1,094024	109,6	1,075457	115,1	1,059866	120,6	1,046806	126,1	1,035915
98,7	1,115691	104,2	1,093657	109,7	1,075148	115,2	1,059607	120,7	1,046589	126,2	1,035735
98,8	1,115255	104,3	1,093290	109,8	1,074840	115,3	1,059349	120,8	1,046374	126,3	1,035555
98,9	1,114820	104,4	1,092925	109,9	1,074534	115,4	1,059092	120,9	1,046159	126,4	1,035377
99,0	1,114387	104,5	1,092562	110,0	1,074228	115,5	1,058836	121,0	1,045945	126,5	1,035199
99,1	1,113955	104,6	1,092199	110,1	1,073924	115,6	1,058580	121,1	1,045731	126,6	1,035021
99,2	1,113525	104,7	1,091838	110,2	1,073620	115,7	1,058326	121,2	1,045518	126,7	1,034845
99,3	1,113095	104,8	1,091477	110,3	1,073317	115,8	1,058072	121,3	1,045306	126,8	1,034668
99,4	1,112668	104,9	1,091118	110,4	1,073016	115,9	1,057819	121,4	1,045095	126,9	1,034493
99,5	1,112241	<b>105,0</b>	<b>1,090760</b>	110,5	1,072715	116,0	1,057566	121,5	1,044884	127,0	1,034318
99,6	1,111816	105,1	1,090403	110,6	1,072415	116,1	1,057315	121,6	1,044674	127,1	1,034143
99,7	1,111393	105,2	1,090047	110,7	1,072116	116,2	1,057064	121,7	1,044464	127,2	1,033970
99,8	1,110970	105,3	1,089693	110,8	1,071818	116,3	1,056815	121,8	1,044256	127,3	1,033796
99,9	1,110549	105,4	1,089339	110,9	1,071521	116,4	1,056566	121,9	1,044048	127,4	1,033624
100,0	1,110130	105,5	1,088986	111,0	1,071225	116,5	1,056317	122,0	1,043840	127,5	1,033452
100,1	1,109711	105,6	1,088635	111,1	1,070930	116,6	1,056070	122,1	1,043634	127,6	1,033281
100,2	1,109295	105,7	1,088285	111,2	1,070636	116,7	1,055823	122,2	1,043428	127,7	1,033110
100,3	1,108879	105,8	1,087936	111,3	1,070343	116,8	1,055578	122,3	1,043223	127,8	1,032940
100,4	1,108465	105,9	1,087588	111,4	1,070050	116,9	1,055333	122,4	1,043018	127,9	1,032770
100,5	1,108052	106,0	1,087241	111,5	1,069759	117,0	1,055088	122,5	1,042814	128,0	1,032601
100,6	1,107640	106,1	1,086895	111,6	1,069469	117,1	1,054845	122,6	1,042611	128,1	1,032433
100,7	1,107229	106,2	1,086550	111,7	1,069179	117,2	1,054602	122,7	1,042409	128,2	1,032265
100,8	1,106820	106,3	1,086207	111,8	1,068890	117,3	1,054360	122,8	1,042207	128,3	1,032097
100,9	1,106413	106,4	1,085864	111,9	1,068603	117,4	1,054119	122,9	1,042006	128,4	1,031931
101,0	1,106006	106,5	1,085523	112,0	1,068316	117,5	1,053879	123,0	1,041805	128,5	1,031765
101,1	1,105601	106,6	1,085182	112,1	1,068030	117,6	1,053640	123,1	1,041605	128,6	1,031599
101,2	1,105197	106,7	1,084843	112,2	1,067745	117,7	1,053401	123,2	1,041406	128,7	1,031434
101,3	1,104794	106,8	1,084505	112,3	1,067461	117,8	1,053163	123,3	1,041208	128,8	1,031270
101,4	1,104393	106,9	1,084168	112,4	1,067178	117,9	1,052926	123,4	1,041010	128,9	1,031106
101,5	1,103993	107,0	1,083832	112,5	1,066896	118,0	1,052689	123,5	1,040813	129,0	1,030943
101,6	1,103594	107,1	1,083496	112,6	1,066615	118,1	1,052454	123,6	1,040616	129,1	1,030780
101,7	1,103196	107,2	1,083163	112,7	1,066334	118,2	1,052219	123,7	1,040421	129,2	1,030618
101,8	1,102800	107,3	1,082830	112,8	1,066055	118,3	1,051985	123,8	1,040225	129,3	1,030457
101,9	1,102405	107,4	1,082498	112,9	1,065776	118,4	1,051751	123,9	1,040031	129,4	1,030296
102,0	1,102011	107,5	1,082167	113,0	1,065498	118,5	1,051519	124,0	1,039837	129,5	1,030136
102,1	1,101619	107,6	1,081837	113,1	1,065221	118,6	1,051287	124,1	1,039644	129,6	1,029976
102,2	1,101227	107,7	1,081508	113,2	1,064945	118,7	1,051056	124,2	1,039451	129,7	1,029817
102,3	1,100837	107,8	1,081181	113,3	1,064670	118,8	1,050825	124,3	1,039259	129,8	1,029658
102,4	1,100449	107,9	1,080854	113,4	1,064396	118,9	1,050596	124,4	1,039068	129,9	1,029500
102,5	1,100061	108,0	1,080528	113,5	1,064123	119,0	1,050367	124,5	1,038878	130,0	1,029343
102,6	1,099675	108,1	1,080204	113,6	1,063850	119,1	1,050139	124,6	1,038688	130,1	1,029186
102,7	1,099290	108,2	1,079880	113,7	1,063579	119,2	1,049912	124,7	1,038498	130,2	1,029029
102,8	1,098906	108,3	1,079558	113,8	1,063308	119,3	1,049685	124,8	1,038310	130,3	1,028873
102,9	1,098523	108,4	1,079236	113,9	1,063038	119,4	1,049459	124,9	1,038122	130,4	1,028718
103,0	1,098141	108,5	1,078916	114,0	1,062769	119,5	1,049234	125,0	1,037934	130,5	1,028563
103,1	1,097761	108,6	1,078596	114,1	1,062501	119,6	1,049010	125,1	1,037747	130,6	1,028409
103,2	1,097382	108,7	1,078278	114,2	1,062234	119,7	1,048786	125,2	1,037561	130,7	1,028256
103,3	1,097004	108,8	1,077960	114,3	1,061967	119,8	1,048563	125,3	1,037376	130,8	1,028103
103,4	1,096627	108,9	1,077644	114,4	1,061702	119,9	1,048341	125,4	1,037191	130,9	1,027950

## TABELLA SINCLAIR MASCHILE 2009-2012 (pag. 4)

Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #
131,0	1,027798	136,5	1,020246	142,0	1,014145	147,5	1,009323	153,0	1,005634	158,5	1,002957
131,1	1,027647	136,6	1,020123	142,1	1,014046	147,6	1,009246	153,1	1,005577	158,6	1,002917
131,2	1,027496	136,7	1,020000	142,2	1,013948	147,7	1,009169	153,2	1,005520	158,7	1,002877
131,3	1,027346	136,8	1,019877	142,3	1,013850	147,8	1,009093	153,3	1,005463	158,8	1,002838
131,4	1,027196	136,9	1,019756	142,4	1,013753	147,9	1,009018	153,4	1,005407	158,9	1,002799
131,5	1,027047	137,0	1,019634	142,5	1,013656	148,0	1,008942	153,5	1,005351	159,0	1,002760
131,6	1,026898	137,1	1,019513	142,6	1,013559	148,1	1,008867	153,6	1,005295	159,1	1,002721
131,7	1,026750	137,2	1,019393	142,7	1,013463	148,2	1,008793	153,7	1,005240	159,2	1,002683
131,8	1,026602	137,3	1,019273	142,8	1,013368	148,3	1,008719	153,8	1,005185	159,3	1,002645
131,9	1,026455	137,4	1,019153	142,9	1,013272	148,4	1,008645	153,9	1,005130	159,4	1,002608
132,0	1,026308	137,5	1,019034	143,0	1,013177	148,5	1,008571	154,0	1,005076	159,5	1,002570
132,1	1,026162	137,6	1,018916	143,1	1,013083	148,6	1,008498	154,1	1,005022	159,6	1,002533
132,2	1,026017	137,7	1,018797	143,2	1,012989	148,7	1,008426	154,2	1,004968	159,7	1,002497
132,3	1,025872	137,8	1,018680	143,3	1,012895	148,8	1,008353	154,3	1,004914	159,8	1,002460
132,4	1,025727	137,9	1,018563	143,4	1,012802	148,9	1,008281	154,4	1,004861	159,9	1,002424
132,5	1,025584	138,0	1,018446	143,5	1,012709	149,0	1,008210	154,5	1,004809	160,0	1,002388
132,6	1,025440	138,1	1,018330	143,6	1,012617	149,1	1,008138	154,6	1,004756	160,1	1,002353
132,7	1,025297	138,2	1,018214	143,7	1,012525	149,2	1,008068	154,7	1,004704	160,2	1,002317
132,8	1,025155	138,3	1,018098	143,8	1,012433	149,3	1,007997	154,8	1,004652	160,3	1,002282
132,9	1,025013	138,4	1,017984	143,9	1,012342	149,4	1,007927	154,9	1,004601	160,4	1,002248
133,0	1,024872	138,5	1,017869	144,0	1,012251	149,5	1,007857	155,0	1,004550	160,5	1,002213
133,1	1,024731	138,6	1,017755	144,1	1,012161	149,6	1,007788	155,1	1,004499	160,6	1,002179
133,2	1,024591	138,7	1,017642	144,2	1,012071	149,7	1,007718	155,2	1,004448	160,7	1,002145
133,3	1,024451	138,8	1,017529	144,3	1,011981	149,8	1,007650	155,3	1,004398	160,8	1,002112
133,4	1,024312	138,9	1,017416	144,4	1,011892	149,9	1,007581	155,4	1,004348	160,9	1,002078
133,5	1,024173	139,0	1,017304	144,5	1,011804	150,0	1,007513	155,5	1,004299	161,0	1,002045
133,6	1,024035	139,1	1,017192	144,6	1,011715	150,1	1,007446	155,6	1,004249	161,1	1,002013
133,7	1,023897	139,2	1,017081	144,7	1,011627	150,2	1,007378	155,7	1,004201	161,2	1,001980
133,8	1,023760	139,3	1,016970	144,8	1,011540	150,3	1,007311	155,8	1,004152	161,3	1,001948
133,9	1,023624	139,4	1,016860	144,9	1,011452	150,4	1,007245	155,9	1,004104	161,4	1,001916
134,0	1,023487	139,5	1,016750	145,0	1,011366	150,5	1,007178	156,0	1,004056	161,5	1,001885
134,1	1,023352	139,6	1,016640	145,1	1,011279	150,6	1,007113	156,1	1,004008	161,6	1,001853
134,2	1,023217	139,7	1,016531	145,2	1,011193	150,7	1,007047	156,2	1,003961	161,7	1,001822
134,3	1,023082	139,8	1,016423	145,3	1,011108	150,8	1,006982	156,3	1,003914	161,8	1,001792
134,4	1,022948	139,9	1,016315	145,4	1,011023	150,9	1,006917	156,4	1,003867	161,9	1,001761
134,5	1,022814	140,0	1,016207	145,5	1,010938	151,0	1,006852	156,5	1,003821	162,0	1,001731
134,6	1,022681	140,1	1,016100	145,6	1,010853	151,1	1,006788	156,6	1,003774	162,1	1,001701
134,7	1,022549	140,2	1,015993	145,7	1,010769	151,2	1,006724	156,7	1,003729	162,2	1,001671
134,8	1,022417	140,3	1,015887	145,8	1,010686	151,3	1,006661	156,8	1,003683	162,3	1,001642
134,9	1,022285	140,4	1,015781	145,9	1,010602	151,4	1,006598	156,9	1,003638	162,4	1,001613
135,0	1,022154	140,5	1,015675	146,0	1,010520	151,5	1,006535	157,0	1,003593	162,5	1,001584
135,1	1,022023	140,6	1,015570	146,1	1,010437	151,6	1,006473	157,1	1,003549	162,6	1,001556
135,2	1,021893	140,7	1,015466	146,2	1,010355	151,7	1,006411	157,2	1,003504	162,7	1,001528
135,3	1,021763	140,8	1,015361	146,3	1,010273	151,8	1,006349	157,3	1,003460	162,8	1,001500
135,4	1,021634	140,9	1,015258	146,4	1,010192	151,9	1,006287	157,4	1,003417	162,9	1,001472
135,5	1,021506	141,0	1,015154	146,5	1,010111	152,0	1,006226	157,5	1,003374	163,0	1,001445
135,6	1,021378	141,1	1,015051	146,6	1,010030	152,1	1,006166	157,6	1,003331	163,1	1,001418
135,7	1,021250	141,2	1,014949	146,7	1,009950	152,2	1,006105	157,7	1,003288	163,2	1,001391
135,8	1,021123	141,3	1,014847	146,8	1,009870	152,3	1,006045	157,8	1,003245	163,3	1,001364
135,9	1,020996	141,4	1,014745	146,9	1,009791	152,4	1,005985	157,9	1,003203	163,4	1,001338
136,0	1,020870	141,5	1,014644	147,0	1,009712	152,5	1,005926	158,0	1,003162	163,5	1,001312
136,1	1,020744	141,6	1,014543	147,1	1,009633	152,6	1,005867	158,1	1,003120	163,6	1,001286
136,2	1,020619	141,7	1,014443	147,2	1,009555	152,7	1,005808	158,2	1,003079	163,7	1,001261
136,3	1,020494	141,8	1,014343	147,3	1,009477	152,8	1,005750	158,3	1,003038	163,8	1,001235
136,4	1,020370	141,9	1,014244	147,4	1,009400	152,9	1,005692	158,4	1,002997	163,9	1,001210

## TABELLA SINCLAIR MASCHILE 2009-2012 (pag. 5)

Peso	Sin #	Peso	Sin #
164,0	1,001186	169,5	1,000230
164,1	1,001161	169,6	1,000220
164,2	1,001137	169,7	1,000210
164,3	1,001113	169,8	1,000200
164,4	1,001090	169,9	1,000190
164,5	1,001066	170,0	1,000181
164,6	1,001043	170,1	1,000172
164,7	1,001021	170,2	1,000163
164,8	1,000998	170,3	1,000154
164,9	1,000976	170,4	1,000146
165,0	1,000954	170,5	1,000138
165,1	1,000932	170,6	1,000130
165,2	1,000910	170,7	1,000122
165,3	1,000889	170,8	1,000115
165,4	1,000868	170,9	1,000107
165,5	1,000848	171,0	1,000100
165,6	1,000827	171,1	1,000094
165,7	1,000807	171,2	1,000087
165,8	1,000787	171,3	1,000081
165,9	1,000768	171,4	1,000075
166,0	1,000748	171,5	1,000069
166,1	1,000729	171,6	1,000064
166,2	1,000710	171,7	1,000058
166,3	1,000692	171,8	1,000053
166,4	1,000673	171,9	1,000048
166,5	1,000655	172,0	1,000044
166,6	1,000637	172,1	1,000039
166,7	1,000620	172,2	1,000035
166,8	1,000602	172,3	1,000031
166,9	1,000585	172,4	1,000028
167,0	1,000569	172,5	1,000024
167,1	1,000552	172,6	1,000021
167,2	1,000536	172,7	1,000018
167,3	1,000520	172,8	1,000015
167,4	1,000504	172,9	1,000013
167,5	1,000488	173,0	1,000010
167,6	1,000473	173,1	1,000008
167,7	1,000458	173,2	1,000007
167,8	1,000443	173,3	1,000005
167,9	1,000429	173,4	1,000004
168,0	1,000414	173,5	1,000002
168,1	1,000400	173,6	1,000001
168,2	1,000387	173,7	1,000001
168,3	1,000373	173,8	1,000000
168,4	1,000360	<b>173,9</b>	<b>1,000000</b>
168,5	1,000347		
168,6	1,000334		
168,7	1,000321		
168,8	1,000309		
168,9	1,000297		
169,0	1,000285		
169,1	1,000274		
169,2	1,000262		
169,3	1,000251		
169,4	1,000241		

# TABELLA SINCLAIR FEMMINILE 2009-2012 (pag. 1)

Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #
28,0	2,806797	33,5	2,225451	39,0	1,870774	44,5	1,637020	50,0	1,474420	55,5	1,356841
28,1	2,793075	33,6	2,217437	39,1	1,865650	44,6	1,633533	50,1	1,471938	55,6	1,355016
28,2	2,779499	33,7	2,209493	39,2	1,860564	44,7	1,630068	50,2	1,469470	55,7	1,353201
28,3	2,766070	33,8	2,201618	39,3	1,855516	44,8	1,626625	50,3	1,467017	55,8	1,351396
28,4	2,752784	33,9	2,193813	39,4	1,850505	44,9	1,623205	50,4	1,464578	55,9	1,349600
28,5	2,739639	34,0	2,186075	39,5	1,845531	45,0	1,619807	50,5	1,462153	56,0	1,347814
28,6	2,726634	34,1	2,178404	39,6	1,840594	45,1	1,616431	50,6	1,459742	56,1	1,346037
28,7	2,713765	34,2	2,170800	39,7	1,835694	45,2	1,613077	50,7	1,457345	56,2	1,344269
28,8	2,701032	34,3	2,163262	39,8	1,830829	45,3	1,609744	50,8	1,454962	56,3	1,342511
28,9	2,688432	34,4	2,155788	39,9	1,826000	45,4	1,606433	50,9	1,452593	56,4	1,340763
29,0	2,675964	34,5	2,148378	40,0	1,821206	45,5	1,603143	51,0	1,450237	56,5	1,339023
29,1	2,663625	34,6	2,141032	40,1	1,816447	45,6	1,599874	51,1	1,447895	56,6	1,337293
29,2	2,651413	34,7	2,133748	40,2	1,811723	45,7	1,596626	51,2	1,445566	56,7	1,335572
29,3	2,639328	34,8	2,126526	40,3	1,807033	45,8	1,593398	51,3	1,443250	56,8	1,333859
29,4	2,627366	34,9	2,119365	40,4	1,802377	45,9	1,590191	51,4	1,440948	56,9	1,332156
29,5	2,615527	35,0	2,112264	40,5	1,797754	46,0	1,587005	51,5	1,438659	57,0	1,330462
29,6	2,603808	35,1	2,105223	40,6	1,793165	46,1	1,583838	51,6	1,436383	57,1	1,328776
29,7	2,592208	35,2	2,098242	40,7	1,788608	46,2	1,580691	51,7	1,434120	57,2	1,327100
29,8	2,580726	35,3	2,091318	40,8	1,784085	46,3	1,577565	51,8	1,431870	57,3	1,325432
29,9	2,569358	35,4	2,084452	40,9	1,779593	46,4	1,574458	51,9	1,429632	57,4	1,323773
30,0	2,558105	35,5	2,077643	41,0	1,775133	46,5	1,571370	52,0	1,427470	57,5	1,322122
30,1	2,546965	35,6	2,070891	41,1	1,770705	46,6	1,568302	52,1	1,425195	57,6	1,320480
30,2	2,535935	35,7	2,064194	41,2	1,766309	46,7	1,565252	52,2	1,422995	57,7	1,318847
30,3	2,525015	35,8	2,057552	41,3	1,761943	46,8	1,562222	52,3	1,420807	57,8	1,317222
30,4	2,514202	35,9	2,050965	41,4	1,757608	46,9	1,559211	52,4	1,418632	57,9	1,315606
30,5	2,503496	36,0	2,044432	41,5	1,753304	47,0	1,556218	52,5	1,416469	<b>58,0</b>	<b>1,313997</b>
30,6	2,492895	36,1	2,037952	41,6	1,749030	47,1	1,553244	52,6	1,414318	58,1	1,312398
30,7	2,482397	36,2	2,031524	41,7	1,744785	47,2	1,550288	52,7	1,412179	58,2	1,310806
30,8	2,472002	36,3	2,025149	41,8	1,740571	47,3	1,547351	52,8	1,410053	58,3	1,309223
30,9	2,461707	36,4	2,018825	41,9	1,736385	47,4	1,544431	52,9	1,407937	58,4	1,307647
31,0	2,451512	36,5	2,012552	42,0	1,732229	47,5	1,541530	<b>53,0</b>	<b>1,405834</b>	58,5	1,306080
31,1	2,441415	36,6	2,006330	42,1	1,728101	47,6	1,538646	53,1	1,403743	58,6	1,304521
31,2	2,431414	36,7	2,000157	42,2	1,724002	47,7	1,535780	53,2	1,401662	58,7	1,302970
31,3	2,421510	36,8	1,994034	42,3	1,719932	47,8	1,532932	53,3	1,399594	58,8	1,301427
31,4	2,411699	36,9	1,987959	42,4	1,715889	47,9	1,530100	53,4	1,397537	58,9	1,299892
31,5	2,401982	37,0	1,981933	42,5	1,711874	<b>48,0</b>	<b>1,527286</b>	53,5	1,395491	59,0	1,298364
31,6	2,392357	37,1	1,975954	42,6	1,707886	48,1	1,524490	53,6	1,393457	59,1	1,296845
31,7	2,382822	37,2	1,970022	42,7	1,703926	48,2	1,521710	53,7	1,391433	59,2	1,295333
31,8	2,373377	37,3	1,964138	42,8	1,699992	48,3	1,518946	53,8	1,389421	59,3	1,293828
31,9	2,364020	37,4	1,958299	42,9	1,696086	48,4	1,516200	53,9	1,387420	59,4	1,292332
32,0	2,354750	37,5	1,952506	43,0	1,692205	48,5	1,513470	54,0	1,385430	59,5	1,290843
32,1	2,345566	37,6	1,946758	43,1	1,688351	48,6	1,510757	54,1	1,383451	59,6	1,289362
32,2	2,336468	37,7	1,941055	43,2	1,684523	48,7	1,508059	54,2	1,381482	59,7	1,287888
32,3	2,327453	37,8	1,935396	43,3	1,680721	48,8	1,505378	54,3	1,379524	59,8	1,286421
32,4	2,318521	37,9	1,929781	43,4	1,676944	48,9	1,502713	54,4	1,377577	59,9	1,284962
32,5	2,309671	38,0	1,924209	43,5	1,673193	49,0	1,500064	54,5	1,375641	60,0	1,283511
32,6	2,300902	38,1	1,918680	43,6	1,669466	49,1	1,497431	54,6	1,373715	60,1	1,282066
32,7	2,292212	38,2	1,913193	43,7	1,665765	49,2	1,494813	54,7	1,371799	60,2	1,280629
32,8	2,283601	38,3	1,907748	43,8	1,662088	49,3	1,492211	54,8	1,369894	60,3	1,279199
32,9	2,275068	38,4	1,902345	43,9	1,658435	49,4	1,489624	54,9	1,367999	60,4	1,277777
33,0	2,266612	38,5	1,896983	44,0	1,654807	49,5	1,487052	55,0	1,366114	60,5	1,276361
33,1	2,258232	38,6	1,891662	44,1	1,651203	49,6	1,484496	55,1	1,364239	60,6	1,274953
33,2	2,249927	38,7	1,886380	44,2	1,647622	49,7	1,481955	55,2	1,362375	60,7	1,273551
33,3	2,241695	38,8	1,881139	44,3	1,644065	49,8	1,479429	55,3	1,360521	60,8	1,272157
33,4	2,233537	38,9	1,875937	44,4	1,640531	49,9	1,476917	55,4	1,358676	60,9	1,270770

## TABELLA SINCLAIR FEMMINILE 2009-2012 (pag. 2)

Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #
61,0	1,269389	66,5	1,203015	72,0	1,151934	77,5	1,112290	83,0	1,081419	88,5	1,057431
61,1	1,268016	66,6	1,201964	72,1	1,151121	77,6	1,111657	83,1	1,080926	88,6	1,057049
61,2	1,266649	66,7	1,200918	72,2	1,150311	77,7	1,111027	83,2	1,080436	88,7	1,056670
61,3	1,265289	66,8	1,199877	72,3	1,149506	77,8	1,110400	83,3	1,079948	88,8	1,056292
61,4	1,263936	66,9	1,198840	72,4	1,148703	77,9	1,109775	83,4	1,079462	88,9	1,055915
61,5	1,262589	67,0	1,197809	72,5	1,147905	78,0	1,109154	83,5	1,078978	89,0	1,055541
61,6	1,261250	67,1	1,196782	72,6	1,147110	78,1	1,108535	83,6	1,078496	89,1	1,055168
61,7	1,259916	67,2	1,195760	72,7	1,146319	78,2	1,107919	83,7	1,078017	89,2	1,054797
61,8	1,258590	67,3	1,194743	72,8	1,145531	78,3	1,107306	83,8	1,077540	89,3	1,054428
61,9	1,257270	67,4	1,193731	72,9	1,144747	78,4	1,106696	83,9	1,077065	89,4	1,054061
62,0	1,255956	67,5	1,192724	73,0	1,143967	78,5	1,106088	84,0	1,076592	89,5	1,053695
62,1	1,254649	67,6	1,191721	73,1	1,143190	78,6	1,105483	84,1	1,076121	89,6	1,053331
62,2	1,253349	67,7	1,190723	73,2	1,142416	78,7	1,104881	84,2	1,075653	89,7	1,052969
62,3	1,252055	67,8	1,189730	73,3	1,141647	78,8	1,104282	84,3	1,075186	89,8	1,052608
62,4	1,250767	67,9	1,188741	73,4	1,140880	78,9	1,103685	84,4	1,074722	89,9	1,052250
62,5	1,249485	68,0	1,187757	73,5	1,140117	79,0	1,103091	84,5	1,074260	90,0	1,051893
62,6	1,248210	68,1	1,186778	73,6	1,139358	79,1	1,102500	84,6	1,073800	90,1	1,051537
62,7	1,246941	68,2	1,185803	73,7	1,138602	79,2	1,101911	84,7	1,073342	90,2	1,051184
62,8	1,245679	68,3	1,184833	73,8	1,137850	79,3	1,101326	84,8	1,072887	90,3	1,050832
62,9	1,244422	68,4	1,183867	73,9	1,137101	79,4	1,100742	84,9	1,072433	90,4	1,050481
<b>63,0</b>	<b>1,243172</b>	68,5	1,182906	74,0	1,136355	79,5	1,100162	85,0	1,071982	90,5	1,050133
63,1	1,241927	68,6	1,181949	74,1	1,135613	79,6	1,099584	85,1	1,071532	90,6	1,049786
63,2	1,240689	68,7	1,180997	74,2	1,134874	79,7	1,099008	85,2	1,071085	90,7	1,049441
63,3	1,239457	68,8	1,180050	74,3	1,134139	79,8	1,098436	85,3	1,070639	90,8	1,049097
63,4	1,238231	68,9	1,179106	74,4	1,133407	79,9	1,097866	85,4	1,070196	90,9	1,048755
63,5	1,237011	<b>69,0</b>	<b>1,178167</b>	74,5	1,132678	80,0	1,097298	85,5	1,069755	91,0	1,048415
63,6	1,235796	69,1	1,177233	74,6	1,131953	80,1	1,096733	85,6	1,069316	91,1	1,048077
63,7	1,234588	69,2	1,176303	74,7	1,131231	80,2	1,096171	85,7	1,068879	91,2	1,047740
63,8	1,233386	69,3	1,175377	74,8	1,130512	80,3	1,095611	85,8	1,068444	91,3	1,047404
63,9	1,232189	69,4	1,174455	74,9	1,129796	80,4	1,095053	85,9	1,068010	91,4	1,047071
64,0	1,230998	69,5	1,173538	<b>75,0</b>	<b>1,129084</b>	80,5	1,094499	86,0	1,067579	91,5	1,046739
64,1	1,229813	69,6	1,172625	75,1	1,128375	80,6	1,093946	86,1	1,067150	91,6	1,046408
64,2	1,228633	69,7	1,171716	75,2	1,127669	80,7	1,093397	86,2	1,066723	91,7	1,046079
64,3	1,227460	69,8	1,170811	75,3	1,126966	80,8	1,092849	86,3	1,066298	91,8	1,045752
64,4	1,226292	69,9	1,169911	75,4	1,126267	80,9	1,092304	86,4	1,065875	91,9	1,045426
64,5	1,225129	70,0	1,169015	75,5	1,125571	81,0	1,091762	86,5	1,065454	92,0	1,045102
64,6	1,223972	70,1	1,168123	75,6	1,124878	81,1	1,091222	86,6	1,065034	92,1	1,044780
64,7	1,222821	70,2	1,167235	75,7	1,124188	81,2	1,090685	86,7	1,064617	92,2	1,044459
64,8	1,221675	70,3	1,166351	75,8	1,123501	81,3	1,090150	86,8	1,064202	92,3	1,044140
64,9	1,220535	70,4	1,165471	75,9	1,122817	81,4	1,089617	86,9	1,063788	92,4	1,043822
65,0	1,219400	70,5	1,164595	76,0	1,122136	81,5	1,089087	87,0	1,063377	92,5	1,043506
65,1	1,218271	70,6	1,163724	76,1	1,121459	81,6	1,088560	87,1	1,062967	92,6	1,043191
65,2	1,217147	70,7	1,162856	76,2	1,120784	81,7	1,088034	87,2	1,062560	92,7	1,042878
65,3	1,216029	70,8	1,161993	76,3	1,120113	81,8	1,087511	87,3	1,062154	92,8	1,042566
65,4	1,214916	70,9	1,161133	76,4	1,119445	81,9	1,086991	87,4	1,061750	92,9	1,042256
65,5	1,213808	71,0	1,160277	76,5	1,118779	82,0	1,086473	87,5	1,061348	93,0	1,041948
65,6	1,212705	71,1	1,159426	76,6	1,118117	82,1	1,085957	87,6	1,060948	93,1	1,041641
65,7	1,211608	71,2	1,158578	76,7	1,117458	82,2	1,085443	87,7	1,060550	93,2	1,041336
65,8	1,210516	71,3	1,157734	76,8	1,116801	82,3	1,084932	87,8	1,060154	93,3	1,041032
65,9	1,209429	71,4	1,156894	76,9	1,116148	82,4	1,084424	87,9	1,059759	93,4	1,040729
66,0	1,208347	71,5	1,156058	77,0	1,115498	82,5	1,083917	88,0	1,059367	93,5	1,040428
66,1	1,207271	71,6	1,155226	77,1	1,114850	82,6	1,083413	88,1	1,058976	93,6	1,040129
66,2	1,206199	71,7	1,154397	77,2	1,114206	82,7	1,082911	88,2	1,058587	93,7	1,039831
66,3	1,205133	71,8	1,153572	77,3	1,113564	82,8	1,082411	88,3	1,058200	93,8	1,039535
66,4	1,204072	71,9	1,152752	77,4	1,112925	82,9	1,081914	88,4	1,057815	93,9	1,039240

## TABELLA SINCLAIR FEMMINILE 2009-2012 (pag. 3)

Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #	Peso	Sin #
94,0	1,038946	99,5	1,024938	105,0	1,014626	110,5	1,007408	116,0	1,002814	121,5	1,000468
94,1	1,038654	99,6	1,024719	105,1	1,014468	110,6	1,007302	116,1	1,002752	121,6	1,000444
94,2	1,038364	99,7	1,024502	105,2	1,014312	110,7	1,007198	116,2	1,002691	121,7	1,000421
94,3	1,038075	99,8	1,024286	105,3	1,014157	110,8	1,007094	116,3	1,002631	121,8	1,000398
94,4	1,037787	99,9	1,024071	105,4	1,014003	110,9	1,006991	116,4	1,002571	121,9	1,000376
94,5	1,037501	100,0	1,023858	105,5	1,013850	111,0	1,006888	116,5	1,002512	122,0	1,000355
94,6	1,037216	100,1	1,023645	105,6	1,013697	111,1	1,006787	116,6	1,002454	122,1	1,000334
94,7	1,036933	100,2	1,023434	105,7	1,013546	111,2	1,006686	116,7	1,002397	122,2	1,000314
94,8	1,036651	100,3	1,023224	105,8	1,013396	111,3	1,006587	116,8	1,002340	122,3	1,000295
94,9	1,036371	100,4	1,023015	105,9	1,013247	111,4	1,006488	116,9	1,002285	122,4	1,000276
95,0	1,036092	100,5	1,022808	106,0	1,013099	111,5	1,006390	117,0	1,002229	122,5	1,000258
95,1	1,035815	100,6	1,022601	106,1	1,012951	111,6	1,006293	117,1	1,002175	122,6	1,000241
95,2	1,035538	100,7	1,022396	106,2	1,012805	111,7	1,006196	117,2	1,002121	122,7	1,000224
95,3	1,035264	100,8	1,022192	106,3	1,012660	111,8	1,006101	117,3	1,002068	122,8	1,000208
95,4	1,034990	100,9	1,021989	106,4	1,012516	111,9	1,006006	117,4	1,002016	122,9	1,000192
95,5	1,034719	101,0	1,021787	106,5	1,012372	112,0	1,005912	117,5	1,001965	123,0	1,000177
95,6	1,034448	101,1	1,021586	106,6	1,012230	112,1	1,005819	117,6	1,001914	123,1	1,000163
95,7	1,034179	101,2	1,021387	106,7	1,012089	112,2	1,005727	117,7	1,001864	123,2	1,000149
95,8	1,033911	101,3	1,021188	106,8	1,011948	112,3	1,005636	117,8	1,001814	123,3	1,000136
95,9	1,033645	101,4	1,020991	106,9	1,011809	112,4	1,005545	117,9	1,001766	123,4	1,000124
96,0	1,033380	101,5	1,020795	107,0	1,011670	112,5	1,005455	118,0	1,001718	123,5	1,000112
96,1	1,033116	101,6	1,020600	107,1	1,011533	112,6	1,005366	118,1	1,001670	123,6	1,000100
96,2	1,032854	101,7	1,020406	107,2	1,011396	112,7	1,005278	118,2	1,001624	123,7	1,000090
96,3	1,032593	101,8	1,020214	107,3	1,011261	112,8	1,005191	118,3	1,001578	123,8	1,000080
96,4	1,032334	101,9	1,020022	107,4	1,011126	112,9	1,005105	118,4	1,001533	123,9	1,000070
96,5	1,032076	102,0	1,019832	107,5	1,010992	113,0	1,005019	118,5	1,001488	124,0	1,000061
96,6	1,031819	102,1	1,019643	107,6	1,010860	113,1	1,004934	118,6	1,001444	124,1	1,000053
96,7	1,031563	102,2	1,019455	107,7	1,010728	113,2	1,004850	118,7	1,001401	124,2	1,000045
96,8	1,031309	102,3	1,019267	107,8	1,010597	113,3	1,004767	118,8	1,001359	124,3	1,000038
96,9	1,031056	102,4	1,019082	107,9	1,010467	113,4	1,004684	118,9	1,001317	124,4	1,000032
97,0	1,030805	102,5	1,018897	108,0	1,010338	113,5	1,004603	119,0	1,001276	124,5	1,000026
97,1	1,030555	102,6	1,018713	108,1	1,010210	113,6	1,004522	119,1	1,001236	124,6	1,000021
97,2	1,030306	102,7	1,018530	108,2	1,010083	113,7	1,004442	119,2	1,001196	124,7	1,000016
97,3	1,030059	102,8	1,018349	108,3	1,009956	113,8	1,004362	119,3	1,001157	124,8	1,000012
97,4	1,029812	102,9	1,018168	108,4	1,009831	113,9	1,004284	119,4	1,001119	124,9	1,000009
97,5	1,029568	103,0	1,017989	108,5	1,009707	114,0	1,004206	119,5	1,001081	125,0	1,000006
97,6	1,029324	103,1	1,017811	108,6	1,009583	114,1	1,004129	119,6	1,001044	125,1	1,000003
97,7	1,029082	103,2	1,017634	108,7	1,009461	114,2	1,004053	119,7	1,001008	125,2	1,000002
97,8	1,028841	103,3	1,017458	108,8	1,009339	114,3	1,003978	119,8	1,000972	125,3	1,000001
97,9	1,028601	103,4	1,017283	108,9	1,009218	114,4	1,003903	119,9	1,000937	<b>125,4</b>	<b>1,000000</b>
98,0	1,028363	103,5	1,017109	109,0	1,009099	114,5	1,003829	120,0	1,000903		
98,1	1,028126	103,6	1,016936	109,1	1,008980	114,6	1,003756	120,1	1,000869		
98,2	1,027890	103,7	1,016764	109,2	1,008862	114,7	1,003684	120,2	1,000836		
98,3	1,027655	103,8	1,016593	109,3	1,008745	114,8	1,003613	120,3	1,000804		
98,4	1,027422	103,9	1,016423	109,4	1,008628	114,9	1,003542	120,4	1,000772		
98,5	1,027190	104,0	1,016255	109,5	1,008513	115,0	1,003472	120,5	1,000741		
98,6	1,026959	104,1	1,016087	109,6	1,008399	115,1	1,003403	120,6	1,000711		
98,7	1,026729	104,2	1,015921	109,7	1,008285	115,2	1,003334	120,7	1,000681		
98,8	1,026501	104,3	1,015755	109,8	1,008172	115,3	1,003266	120,8	1,000652		
98,9	1,026274	104,4	1,015591	109,9	1,008060	115,4	1,003199	120,9	1,000624		
99,0	1,026048	104,5	1,015427	110,0	1,007950	115,5	1,003133	121,0	1,000596		
99,1	1,025824	104,6	1,015265	110,1	1,007840	115,6	1,003068	121,1	1,000569		
99,2	1,025600	104,7	1,015104	110,2	1,007730	115,7	1,003003	121,2	1,000543		
99,3	1,025378	104,8	1,014943	110,3	1,007622	115,8	1,002939	121,3	1,000517		
99,4	1,025157	104,9	1,014784	110,4	1,007515	115,9	1,002876	121,4	1,000492		

## TABELLA SINCLAIR MASTER 2011

<b>MASTER "45"</b>	<b>ANNO</b>	<b>ETA'</b>	<b>COEFFICIENTE</b>
	1970	41	1,147
	1969	42	1,158
	1968	43	1,170
	1967	44	1,183
	1966	45	1,195
<b>MASTER "55"</b>	<b>ANNO</b>	<b>ETA'</b>	<b>COEFFICIENTE</b>
	1965	46	1,207
	1964	47	1,217
	1963	48	1,226
	1962	49	1,234
	1961	50	1,243
	1960	51	1,255
	1959	52	1,271
	1958	53	1,293
	1957	54	1,319
	1956	55	1,350
<b>MASTER "65"</b>	<b>ANNO</b>	<b>ETA'</b>	<b>COEFFICIENTE</b>
	1955	56	1,384
	1954	57	1,417
	1953	58	1,449
	1952	59	1,480
	1951	60	1,509
	1950	61	1,536
	1949	62	1,561
	1948	63	1,584
	1947	64	1,608
	1946	65	1,636
<b>MASTER "+65"</b>	<b>ANNO</b>	<b>ETA'</b>	<b>COEFFICIENTE</b>
	1945	66	1,671
	1944	67	1,719
	1943	68	1,782
	1942	69	1,856
	1941	70	1,933
	1940	71	2,002
	1939	72	2,053
	1938	73	2,087
	1937	74	2,113
	1936	75	2,142
	1935	76	2,184
	1934	77	2,251
	1933	78	2,358
1932	79	2,500	
	1931	80	2,669

## BIATHLON ATLETICO

### TABELLA COMPARATIVA DELLA CORSA SUI 2000 METRI M/F (pag. 1)

<i>Tempo</i>	<i>Punti</i>	<i>Tempo</i>	<i>Punti</i>	<i>Tempo</i>	<i>Punti</i>	<i>Tempo</i>	<i>Punti</i>
5.30	200,00	6.19	180,40	7.08	160,80	7.57	141,20
5.31	199,60	6.20	180,00	7.09	160,40	7.58	140,80
5.32	199,20	6.21	179,60	7.10	160,00	7.59	140,40
5.33	198,80	6.22	179,20	7.11	159,60	8.00	140,00
5.34	198,40	6.23	178,80	7.12	159,20	8.01	139,60
5.35	198,00	6.24	178,40	7.13	158,80	8.02	139,20
5.36	197,60	6.25	178,00	7.14	158,40	8.03	138,80
5.37	197,20	6.26	177,60	7.15	158,00	8.04	138,40
5.38	196,80	6.27	177,20	7.16	157,60	8.05	138,00
5.39	196,40	6.28	176,80	7.17	157,20	8.06	137,60
5.40	196,00	6.29	176,40	7.18	156,80	8.07	137,20
5.41	195,60	6.30	176,00	7.19	156,40	8.08	136,80
5.42	195,20	6.31	175,60	7.20	156,00	8.09	136,40
5.43	194,80	6.32	175,20	7.21	155,60	8.10	136,00
5.44	194,40	6.33	174,80	7.22	155,20	8.11	135,60
5.45	194,00	6.34	174,40	7.23	154,80	8.12	135,20
5.46	193,60	6.35	174,00	7.24	154,40	8.13	134,80
5.47	193,20	6.36	173,60	7.25	154,00	8.14	134,40
5.48	192,80	6.37	173,20	7.26	153,60	8.15	134,00
5.49	192,40	6.38	172,80	7.27	153,20	8.16	133,60
5.50	192,00	6.39	172,40	7.28	152,80	8.17	133,20
5.51	191,60	6.40	172,00	7.29	152,40	8.18	132,80
5.52	191,20	6.41	171,60	7.30	152,00	8.19	132,40
5.53	190,80	6.42	171,20	7.31	151,60	8.20	132,00
5.54	190,40	6.43	170,80	7.32	151,20	8.21	131,60
5.55	190,00	6.44	170,40	7.33	150,80	8.22	131,20
5.56	189,60	6.45	170,00	7.34	150,40	8.23	130,80
5.57	189,20	6.46	169,60	7.35	150,00	8.24	130,40
5.58	188,80	6.47	169,20	7.36	149,60	8.25	130,00
5.59	188,40	6.48	168,80	7.37	149,20	8.26	129,60
6.00	188,00	6.49	168,40	7.38	148,80	8.27	129,20
6.01	187,60	6.50	168,00	7.39	148,40	8.28	128,80
6.02	187,20	6.51	167,60	7.40	148,00	8.29	128,40
6.03	186,80	6.52	167,20	7.41	147,60	8.30	128,00
6.04	186,40	6.53	166,80	7.42	147,20	8.31	127,60
6.05	186,00	6.54	166,40	7.43	146,80	8.32	127,20
6.06	185,60	6.55	166,00	7.44	146,40	8.33	126,80
6.07	185,20	6.56	165,60	7.45	146,00	8.34	126,40
6.08	184,80	6.57	165,20	7.46	145,60	8.35	126,00
6.09	184,40	6.58	164,80	7.47	145,20	8.36	125,60
6.10	184,00	6.59	164,40	7.48	144,80	8.37	125,20
6.11	183,60	7.00	164,00	7.49	144,40	8.38	124,80
6.12	183,20	7.01	163,60	7.50	144,00	8.39	124,40
6.13	182,80	7.02	163,20	7.51	143,60	8.40	124,00
6.14	182,40	7.03	162,80	7.52	143,20	8.41	123,60
6.15	182,00	7.04	162,40	7.53	142,80	8.42	123,20
6.16	181,60	7.05	162,00	7.54	142,40	8.43	122,80
6.17	181,20	7.06	161,60	7.55	142,00	8.44	122,40
6.18	180,80	7.07	161,20	7.56	141,60	8.45	122,00



## BIATHLON ATLETICO

### TABELLA COMPARATIVA DELLA CORSA SUI 2000 METRI M/F (pag. 2)

<i>Tempo</i>	<i>Punti</i>	<i>Tempo</i>	<i>Punti</i>	<i>Tempo</i>	<i>Punti</i>	<i>Tempo</i>	<i>Punti</i>
8.46	121,60	9.35	102,00	10.24	82,40	11.13	62,80
8.47	121,20	9.36	101,60	10.25	82,00	11.14	62,40
8.48	120,80	9.37	101,20	10.26	81,60	11.15	62,00
8.49	120,40	9.38	100,80	10.27	81,20	11.16	61,60
8.50	120,00	9.39	100,40	10.28	80,80	11.17	61,20
8.51	119,60	9.40	100,00	10.29	80,40	11.18	60,80
8.52	119,20	9.41	99,60	10.30	80,00	11.19	60,40
8.53	118,80	9.42	99,20	10.31	79,60	11.20	60,00
8.54	118,40	9.43	98,80	10.32	79,20	11.21	59,60
8.55	118,00	9.44	98,40	10.33	78,80	11.22	59,20
8.56	117,60	9.45	98,00	10.34	78,40	11.23	58,80
8.57	117,20	9.46	97,60	10.35	78,00	11.24	58,40
8.58	116,80	9.47	97,20	10.36	77,60	11.25	58,00
8.59	116,40	9.48	96,80	10.37	77,20	11.26	57,60
9.00	116,00	9.49	96,40	10.38	76,80	11.27	57,20
9.01	115,60	9.50	96,00	10.39	76,40	11.28	56,80
9.02	115,20	9.51	95,60	10.40	76,00	11.29	56,40
9.03	114,80	9.52	95,20	10.41	75,60	11.30	56,00
9.04	114,40	9.53	94,80	10.42	75,20	11.31	55,60
9.05	114,00	9.54	94,40	10.43	74,80	11.32	55,20
9.06	113,60	9.55	94,00	10.44	74,40	11.33	54,80
9.07	113,20	9.56	93,60	10.45	74,00	11.34	54,40
9.08	112,80	9.57	93,20	10.46	73,60	11.35	54,00
9.09	112,40	9.58	92,80	10.47	73,20	11.36	53,60
9.10	112,00	9.59	92,40	10.48	72,80	11.37	53,20
9.11	111,60	10.00	92,00	10.49	72,40	11.38	52,80
9.12	111,20	10.01	91,60	10.50	72,00	11.39	52,40
9.13	110,80	10.02	91,20	10.51	71,60	11.40	52,00
9.14	110,40	10.03	90,80	10.52	71,20	11.41	51,60
9.15	110,00	10.04	90,40	10.53	70,80	11.42	51,20
9.16	109,60	10.05	90,00	10.54	70,40	11.43	50,80
9.17	109,20	10.06	89,60	10.55	70,00	11.44	50,40
9.18	108,80	10.07	89,20	10.56	69,60	11.45	50,00
9.19	108,40	10.08	88,80	10.57	69,20	11.46	49,60
9.20	108,00	10.09	88,40	10.58	68,80	11.47	49,20
9.21	107,60	10.10	88,00	10.59	68,40	11.48	48,80
9.22	107,20	10.11	87,60	11.00	68,00	11.49	48,40
9.23	106,80	10.12	87,20	11.01	67,60	11.50	48,00
9.24	106,40	10.13	86,80	11.02	67,20	11.51	47,60
9.25	106,00	10.14	86,40	11.03	66,80	11.52	47,20
9.26	105,60	10.15	86,00	11.04	66,40	11.53	46,80
9.27	105,20	10.16	85,60	11.05	66,00	11.54	46,40
9.28	104,80	10.17	85,20	11.06	65,60	11.55	46,00
9.29	104,40	10.18	84,80	11.07	65,20	11.56	45,60
9.30	104,00	10.19	84,40	11.08	64,80	11.57	45,20
9.31	103,60	10.20	84,00	11.09	64,40	11.58	44,80
9.32	103,20	10.21	83,60	11.10	64,00	11.59	44,40
9.33	102,80	10.22	83,20	11.11	63,60	12.00	44,00
9.34	102,40	10.23	82,80	11.12	63,20	+12.00	30,00

**FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA E CULTURA FISICA**

Viale Tiziano, 70 - 00196 **Roma**

**Tel** +39 06 3685 8285 / +39 06 3685 8232 - **Fax** +39 06 3685 8660

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

[segreteria@fipcf.it](mailto:segreteria@fipcf.it)



MAIN SPONSOR



PARTNER ISTITUZIONALE



SPONSOR TECNICI



FORNITORE UFFICIALE