



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



## **Regolamento Tecnico Giochi Scolastici FIPE di Pesistica Scuole Secondarie di 1° grado - Anno Scolastico 2017/2018**

### **Partecipazione**

Ai Giochi Scolastici FIPE di Pesistica possono partecipare gli Alunni di 13 e 14 anni di età compiuta o da compiere nell'anno solare (*nati/e negli anni 2004 e 2005*) delle Istituzioni Scolastiche secondarie di I grado.

### **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%.

È prevista una tolleranza al peso, sia maschile che femminile, al massimo di 500 grammi.

### **Attrezzature e allestimento sedi di gara**

I. Predisposizione di una corsia larga metri 1x14 con annessa cordella metrica, per l'effettuazione dell'esercizio di salto;

II. Predisposizione di un settore per il lancio largo metri 4x15 e suddiviso in 21 zone punteggio: la prima di metri 5 e le altre di centimetri 50 l'una, come da schema illustrato al punto 2 "Lancio della palla zavorrata";

III. Palla zavorrata da Kg 3;

IV. Bilanciere giocattolo a carico fisso di Kg 10.

### **Regole tecniche per tutte le Fasi**

La gara si svolge sulle seguenti tre prove:

**I. 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. STRAPPO con bilanciere giocattolo** a carico fisso da Kg 10 con le regole tecniche della Pesistica.

Vengono effettuate tre alzate consecutive (con l'obbligo dell'accosciata); per ogni alzata ritenuta valida vengono assegnati 4 punti, per ogni alzata nulla zero punti.

## **Calendario Gara**

### **Fasi Provinciali e Regionali (Termine ultimo: 8 aprile 2018):**

Gli Istituti Scolastici possono partecipare alle Fasi Provinciali e Regionali presentando all'Organizzazione Territoriale FIPE 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.