



Via S.Mauro 2 - 35036 Montegrotto
Terme

DOMENICA 3 GIUGNO

Ore 10.00

MONTEGROTTO TERME

GARA DI PANCA PIANA

Riservata ad atleti NON agonisti



CATEGORIE

UOMINI

- Fino a 18 anni da compiere peso unico
- Fino a 65 Kg
- Da Kg 65 → 75
- Da Kg 75 → 85
- Da Kg 85 → Peso MAX

DONNE

- Categoria Unica

PER PUNTEGGIO CLASSIFICA

- Vedere tabella Sinclair (www.fipe.it)

QUOTA ISCRIZIONE 10.00 €

Info (chiedere di Maurizio) :



jollyfitness@virgilio.it



049 89 10 777

Programma della gara

Iscrizioni

L'iscrizione alla gara è aperta a tutti coloro che saranno muniti di tesserino ente di promozione sportiva o certificato medico non agonistico.

L'iscrizione alla gara per motivi organizzativi va effettuata entro il 25 maggio 2012
La quota di iscrizione è fissata in 10.00€, da corrispondersi all'atto dell'iscrizione.

Per effettuare l'iscrizione vanno comunicate le generalità dell'atleta e la categoria di peso prevista.

Le operazioni di pesatura, avverranno domenica mattina 3 giugno dalle 08.30 alle 09.30 presso la palestra Jolly Fitness in galleria San Mauro 2.

Inizio Gara

La gara si svolgerà nell'isola pedonale di Montegrotto Terme con inizio alle ore 10.00.

Regolamento:

- L'atleta deve mantenere il contatto della testa, delle spalle e dei glutei con la panca
- I piedi devono rimanere piatti a terra (tacco e punta) e non a contatto con la panca.
- Impugnatura con il pollice intorno al bilanciere
- L'atleta deve abbassare il bilanciere fino a toccare il petto (in caso contrario la prova è da ritenersi nulla).
- Il rimbalzo del bilanciere sul petto è considerato come prova nulla.
- Ad ogni palestra sarà richiesto una persona che faccia da giudice (niente di impegnativo).
- Si ricorda che la gara è riservata ad atleti non agonisti e per le associazioni può essere utile come attività associativa.
- Per tutte le informazioni necessarie non esitate a contattarci tramite (chiedere di Maurizio).

N.B.

In caso di maltempo ci sposteremo nella galleria Manzoni a fianco dell'isola pedonale.
Verrà premiato ogni atleta.