

REGOLAMENTO FEDERAZIONE DUATHLON CULTURISTICO

La Federazione Duathlon Culturistico (d'ora in avanti siglasi F.D.C) riconosce le seguenti specialità:

- a) **CULTURISMO** (d'ora in avanti dicasi **body building**), consta in una sequenza di pose obbligatorie e una sequenza di pose libere.
- b) **DISTENSIONE SU PANCA** (forza) (d'ora in avanti dicasi panca), consta di tre alzate singole a distanza di almeno 3 minuti di distanza fra loro.

Queste due specialità vanno eseguite entrambe(per questo durante le operazioni di peso agli atleti verrà consegnato un numero di gara che sarà valido per entrambe le specialità) ed il totale delle due classifiche parziali definisce il vincitore; in caso di exaequo si applica la formula Schwartz,persistendo la parità si ripesano.

Le seguenti categorie valgono per entrambi le specialità

CATEGORIE DI ETA'

- 1) fino a 14 anni
- 2) fino a 16 anni
- 3) fino a 18 anni
- 4) fino a 23 anni

CATEGORIE SENIOR (per peso)

- 1) PIUMA fino a 56 kg
- 2) MOSCA fino a 60 kg
- 3) LEGGERI fino a 67,5 kg
- 4) MEDI fino a 75 kg
- 5) MEDIO MASSIMI fino a 82,5 kg
- 6) MASSIMI LEGGERI fino a 90 kg
- 7) MASSIMI fino a 100 kg
- 8) MASSIMI PESANTI fino a 110 kg
- 9) SUPER MASSIMI oltre 110 kg

CATEGORIE OVER (per età)

- 1) MASTER 1 fino a 45 anni
- 2) MASTER 2 fino a 50 anni
- 3) MASTER 3 fino a 55 anni
- 4) MASTER 4 fino a 60 anni
- 5) MASTER 5 oltre 60 anni

CATEGORIE DONNE

- 1) UNDER 23

- 2) LEGGERE fino a 50,5 kg
- 3) MEDIE fino a 55,5 kg
- 4) MASSIME fino a 63 kg
- 5) MASSIME PESANTI oltre 63 kg

REGOLE DISCIPLINARI PER GLI ATLETI per entrambi le specialità

L'atleta, per partecipare alle gare, deve essere munito di regolare tesserino per l'anno in corso (facendone richiesta alla F.D.C.) e del certificato medico attestante l'idoneità agonistica, che deve restare agli atti della società di appartenenza e avere la cittadinanza italiana o risiedere in Italia :

L'atleta, durante le operazioni di accredito-pesature, deve presentarsi con la tutina da gara già indossata per consentire agli Ufficiali di gara di verificarne l'idoneità e avere con se il costume da body building, il tesserino documento di riconoscimento, e la quota d'iscrizione .

L'atleta deve porre la massima attenzione alle chiamate del segretario per la propria gara, per recarsi in pedana in tempo utile.

L'atleta iscritto alla gara non può abbandonare la manifestazione, prima che questa sia terminata, senza l'autorizzazione del Capo Giuria.

TEST ANTIDOPING

Gli arbitri sceglieranno atleti ed atlete da sottoporre al test antidoping in virtù del risultato prima , della casualità e del sospetto poi.

REGOLE RIGUARDANTI ATLETI INFORTUNATI O CON MALORI

Se durante una competizione un atleta sostiene un infortunio o malore, l'ufficiale medico ha il diritto di esaminarlo. Se il medico considera sconsigliabile per l'atleta continuare la gara, il medico deve, consultandosi con la giuria, insistere affinché l'atleta si ritiri dalla competizione. L'allenatore o il capo squadra dovranno essere ufficialmente informati di tale decisione.

REGOLE RIGUARDANTI SQUALIFICA A CAUSA DI CONDOTTA RIPROVEVOLE

Qualunque atleta od allenatore che si comporti in maniera riprovevole in gara o nei dintorni della stessa, tanto da dare discredito all'attività sportiva, sarà ufficialmente ammonito. Se tale comportamento continua, la giuria, o in assenza di questa gli stessi giudici, squalificheranno l'atleta e ordineranno all'allenatore di lasciare il luogo di gara. Il capo squadra deve essere ufficialmente avvertito sia dell'ammonimento che della squalifica.

GLI ARBITRI

Gli arbitri rigorosamente in divisa (giacca blu, pantalone grigio o per le donne la gonna, camicia bianca o celeste cravatta federale) nel loro ruolo sono

insindacabili e si assicurano che in gara tutto e tutti rispettano le regole federali.

L'arbitro ,opportunamente formato e aggiornato tramite corsi federali a costi contenuti, ha diritto a : vitto , alloggio e viaggio (tranne se risiede nella regione ove si tiene la manifestazione).

REGOLE PER SPECIALITA' PANCA

PEDANA

Le misure della pedana sulla quale si effettua la prova di panca devono rientrare in un minimo di metri 2,5 x 2,5 ad un massimo di metri 4x4 con un altezza massima di 10 centimetri.

BIILANCIERE E COLLARI

- a) La lunghezza totale del bilanciere non deve eccedere i 2,2 metri
- b) La distanza tra le facce dei collari deve essere non più di 1,32 m. e non meno di 1,31 m.
- c) Il diametro della barra deve essere non più di 29 mm. E non meno di 28 mm.
- d) Il peso della barra e collari deve essere: 20 kg. per la barra e 2,5 kg. per ogni collare
- e) Il diametro dei manicotti deve essere di 50-52 mm.
- f) Vi sarà una marcatura diametrale fatta a macchina , o cerchio di nastro adesivo, con un spazio di 81 cm. tra le marcature o nastro

DISCHI

Tutti i dischi usati devono pesare entro una tolleranza dello 0,25% del loro valore dichiarato.

La dimensione del foro non deve superare i 59 mm. E non meno di 51 mm.

I dischi devono essere della seguente pezzatura in kg.:

1,25 - 2,50 - 5,00 - 10,00 - 15,00 - 20,00 - 25,00 - 50,00

Per propositi di record, possono essere usati dischi più leggeri per raggiungere un peso di almeno 500 grammi superiore al record esistente.

Questi devono essere nella seguente maniera:

0,25 kg e 0,50 kg.

Nessun disco dovrà eccedere i 6 cm di spessore.

Essi saranno conformi alla seguente codifica a colori:

10 kg e al di sotto = qualunque colore

15 kg = giallo

20 kg. = blu

25 kg = rosso

50 kg = verde

I dischi marcati con il loro peso saranno caricati dal più pesante all'interno al più leggero all'esterno.

Il primo più pesante la parte marcata verso l'interno i restanti verso l'esterno.
Il diametro del disco più grande non deve superare i 45 cm.

PANCA (dimensioni)

- a) Lunghezza – non meno di 1,22 m e dovrà essere piatta e livellata.
- b) Larghezza – 29-32 cm.
- c) Altezza – 42-45 cm misurata dal pavimento alla superficie del piano imbottito senza essere premuta o compressa.
- d) Altezza degli appoggi – su panca regolabile sarà da un minimo di 82 cm ad un massimo di 100 cm , misurando dal pavimento sino alla barra appoggiata. Su panche non regolabili l'altezza degli appoggi sarà di un minimo di 87 cm ad un massimo di 100 cm misurando dal pavimento alla barra appoggiata
- e) Ampiezza minima tra gli appoggi 1,10 m.

COSTUME (tutino)

di pezzo unico e di qualsiasi colore , di tessuto cotone elasticizzato monostrato, possono avere stemmi e sponsor, la lunghezza della gamba non deve superare i 15 cm. Non sono ammessi pantacollants e tutine con maniche o sgambate o ciclisti.

MAGLIETTA

Si deve indossare una maglietta di cotone(di qualsiasi colore purchè di tinta unita) a maniche corte non meno di 10 cm, deve essere indossata sotto il costume .

SUPPORTI ATLETICI

Per gli uomini possono esseri usati sospensori e per le donne reggiseni senza ferretti di supporto.

CALZINI

Corti e di qualsiasi colore .

CINTURA

L'atleta potrà indossare una cintura sopra il costume da sollevamento.
Dovrà essere di cuoio senza imbottitura, può avere scritte.
La larghezza è di massimo 10 cm, lo spessore massimo 13 mm.

SCARPE DA SOLLEVAMENTO

Non sono ammessi supporti metallici o chiodi.

FASCE AI POLSI

Possono essere indossate fasce che non superino 1 metro di lunghezza e 8 cm di larghezza oppure polsiere che non superino i 10 cm di larghezza.

ISPEZIONE DELL'EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

Ogni articolo sporco o strappato sarà rifiutato, i cappelli sono proibiti, fasce che superano la misura regolamentare saranno rifiutate, sono ammessi l'uso di borotalco, talco da biliardo, talco liquido, resina, talco normale o magnesio carbonato.

REGOLE SULL'ESECUZIONE DELLA PANCA

- a) Il fronte della panca deve essere piazzato sulla pedana in faccia al capo arbitri.
- b) Il sollevatore deve stendersi supino sulla panca con testa, spalle e glutei in contatto con la superficie piatta della panca. I piedi devono essere piatti sul pavimento, il pollice è avanti alla barra. Questa posizione deve essere mantenuta durante tutto il tentativo dopo che è stato dato il segnale di "clap" e cioè di battito delle mani.
- c) Qualora il costume dell'atleta e la superficie della panca non siano in sufficiente contrasto di colore, tale da permettere al giudice una netta distinzione e rilevare qualunque possibile movimento del corpo nei punti di contatto, allora la panca dovrà essere coperta di conseguenza da un altro colore.
- d) Per acquisire la posizione ferma del piede, l'atleta può utilizzare dischi o blocchi non più alti di 30 cm per costruirsi un appoggio sulla pedana. Qualunque metodo venga scelto, il piede dovrà essere piatto su questa superficie. I blocchi non dovranno essere più di 45x45 cm di lunghezza o larghezza.
- e) Non ci dovranno essere più di quattro e non meno di due assistenti/caricatori. L'atleta potrà sollevare il peso dagli appoggi da solo, o richiedere l'aiuto degli assistenti o di un allenatore personale. La barra staccata dagli appoggi deve essere tenuta a braccia tese, e non sul petto.
- f) Lo spazio tra le mani non supererà gli 81 cm, misurati tra gli indici. È permessa la presa inversa, a patto che la distanza tra i mignoli non superi gli 81 cm.

- g) Dopo aver ricevuto la barra a braccia tese, l'atleta la abbasserà al petto e aspetterà il segnale del giudice. Prima di ricevere il segnale di partenza, l'atleta potrà eseguire degli aggiustamenti di posizione senza ricevere penalità.
- h) Il segnale di inizio dell'alzata sarà un battito di mani, o di un paio di tavolette di legno quando la barra sia immobile sul petto.
- i) Dopo che è stato dato il segnale di inizio dell'alzata, la barra è spinta in su sino alla posizione di braccia tese e tenuta immobile sino a che sia dato l'udibile comando di "Rack" (appoggio).
- j) La barra può fermarsi durante la risalita; non deve assolutamente abbassarsi durante questa fase dell'alzata. L'abbassamento della barra sarà determinato da un abbassamento sia di una che di entrambe le mani.

CAUSE DI SQUALIFICA DELLA PANCA (alzata nulla)

- a) Mancata osservazione dei segnali del giudice dell'inizio e del completamento dell'alzata.
- b) Qualunque cambiamento della posizione fissata per l'alzata dopo aver ricevuto il segnale di "clap"
- c) Rimbalzo o arrivo pesante della barra sul petto.
- d) Affondamento della barra nel petto dopo il segnale di risalita .
- e) Distensione incompleta delle braccia nella risalita e qualunque intenzionale atto di far cadere la barra.
- f) Ritorno del bilanciere anche da un solo lato durante la risalita.
- g) Contatto della barra, pesi o atleta con l'assistente/caricatore tra i segnali del giudice.
- h) Contatto dei piedi del sollevatore con la panca o gli appoggi della stessa.
- i) Qualunque intenzionale contatto tra la barra e gli appoggi al fine di facilitare l'alzata.

PESATURA

La pesatura degli atleti sarà effettuata in un apposito locale opportunamente arredato di tavolo sedie e bilancia precisa.

Saranno pesati uno per volta alla presenza del loro allenatore. Gli atleti devono essere pesati in costume o tutino. Per le donne l'operazione verrà effettuata possibilmente da personale femminile. In gare con elevato numero di concorrenti si procederà alla pesatura per categorie. Per una seconda o più prove di peso, richiesta dall'atleta, essi dovranno ritrovarsi entro mezz'ora per il controllo peso. La categoria di appartenenza e i pesi di partenza di tutte e tre le alzate saranno dati dagli atleti alla pesatura. Fino a 5' prima dell'inizio del loro turno potranno essere cambiati.

ORDINE DI GARA A SISTEMA "ROUND" O "FLY "

1 round sara' composto da non piu'di 14 atleti e saranno chiamati in ordine al peso piu' leggero dichiarato nei tre tentativi. Riempiranno i fly dapprima i giovani , poi le donne , poi i master e poi i senior.

ARBITRI DI GARA

Il capo arbitri nomina gli arbitri per ogni gara , essi saranno : 3 in pedana (compreso il capo pedana), 1 speaker, 1 segretario e 2 caricatori (non arbitri). Se e' possibile i suddetti arbitri sono affiancati da colleghi per :l'iscrizione alla gara,i cambi ad ogni fine fly, controllo equipaggiamento,pesatura ,addetto al punteggio, cronometrista,sbrigatore,registratore di record ,da altri 2 caricatori.

Tre tentativi nulli in qualunque evento elimineranno automaticamente il sollevatore dalla competizione.

COMUNICAZIONI ANNUNCIANTI LE DECISIONI DEI GIUDICI DI PEDANA

Una volta che la barra è stata riposta sugli appoggi o sulla pedana a completamento dell'alzata, i giudici annunceranno la loro decisione tramite le luci del tabellone oppure palette verde per "alzata valida" e rosso per "alzata nulla".

CLASSIFICA

La classifica verrà stilata tenendo conto della migliore alzata valida delle tre a disposizione. In caso di parita' in classifica si applica la tabella Schwartz.

REGOLE PER SPECIALITA' BODY BUILDING BODY BUILDING UOMINI

La categoria body building uomini va valutata in base ai canoni che sono:

- **simmetria**
- **proporzione**
- **definizione muscolare**

Tali parametri messi in questa progressione determinano quelli che sono le priorità da valutare sempre tenendo conto degli atleti sul palco e vince chi rispecchia di più i suddetti parametri.

Simmetria: si intende l'equilibrato e proporzionato sviluppo muscolare del corpo considerandolo diviso in due da un piano sagittale, quindi vanno penalizzati atleti che hanno parti sviluppate più di altre (un braccio più grosso dell'altro o una spalla più alta dell'altra, o gambe diverse ecc.)

Proporzione: si intende innanzitutto la proporzione tra busto e gambe (gambe lunghe e busto corto, o gambe corte e busto lungo) che è la più ricorrente, poi si passa alla sproporzione muscolare che riguarda muscoli più o meno sviluppati di altri (braccia rispetto alle gambe o ai polpacci, schiena rispetto ai pettorali, parte superiore rispetto a quella inferiore).

Definizione muscolare: è la capacità da parte dell'atleta di impressionare i giudici e il pubblico passando dalle pose rilassate alle pose muscolari, dando l'impressione di essere enorme per la sua profondità muscolare. (condizione quest'ultima di primaria importanza per la classifica).

POSE RICHIESTE

-rilassate:

- rilassata frontale
- rilassata laterale destra
- rilassata di schiena
- rilassata laterale sinistra

muscolari:

- doppi bicipiti frontali
- dorsali frontali
- espansione toracica lato a scelta
- doppi bicipiti di schiena
- dorsali di schiena
- tricipiti di lato a scelta
- addome e gambe (mani sopra la testa)

BODY BUILDING DONNE

La categoria bodybuilding donne va valutata in base ai canoni che sono:

- simmetria
- proporzione
- femminilità

Tali parametri messi in questa progressione determinano quelli che sono le priorità da valutare sempre tenendo conto delle atlete sul palco e vince chi rispecchia di più il fisico che piace agli Italiani.

Simmetria: si intende l'equilibrato e proporzionato sviluppo muscolare del corpo considerandolo diviso in due da un piano sagittale, quindi vanno penalizzati atlete che hanno parti sviluppate più di altre (un braccio più grosso dell'altro o una spalla più alta dell'altra, o gambe diverse ecc.).

Proporzione: si intende innanzitutto la proporzione tra busto e gambe (gambe lunghe e busto corto, o gambe corte e busto lungo) che è la più ricorrente, poi si passa alla sproporzione muscolare che riguarda muscoli più sviluppati di altri (parte superiore rispetto a quella inferiore e soprattutto viceversa).

Femminilità: deve contemplare i requisiti precedentemente analizzati, occorre essere toniche con un minimo di grasso sotto cute e conservare i caratteri femminili .

Questi parametri vanno applicati con discrezione e poiché la valutazione è globale occorre dare loro il giusto peso.

Pose richieste

- Rilassate:
 - rilassata frontale
 - rilassata lato destro
 - rilassata di schiena
 - rilassata lato sinistro
- Stilizzate:
 - braccia alte frontale
 - mani alla vita frontale
 - laterale destra
 - braccia alte di schiena
 - mani alla vita di schiena
 - laterale sinistra
 - mani dietro la testa frontale

REGOLE COMUNI PER UOMINI E DONNE

CATEGORIE

Rispecchiano fedelmente quelle della panca (forza)

Costumi: sono ammessi qualsiasi tipo di costume colorato purché a tinta unita e senza brillantini, non sono ammessi tanga e perizoma.

Oli e coloranti: sono ammessi autoabbronzanti con oli, mallo, unguenti coloranti purché nel loro utilizzo non si sporchino gli spogliatoi e le strutture della gara, è consigliabile non essere troppo lucide.

Routine: la routine musicale è preferibile su cd con una unica traccia, il tempo deve essere inferiore o uguale a 60 secondi, faranno la routine tutte le atlete e la consegneranno al momento di salire sul palco.

CLASSIFICA

Dopo le opportune valutazioni i giudici ad ogni numero di gara (che identifica l'atleta) assegneranno il posto in classifica. Il/La segretario di giuria, dopo la somma delle striscie ritirate dai giudici, stilerà la classifica per tutti gli atleti.

Palco: le misure minime della pedana di gara per il body building saranno di un minimo di 8 m di larghezza per un minimo di 3 m di profondità 1 m di altezza. Luci e addobbi devono essere allestiti per ottimizzare la visione degli atleti e l'importanza della gara.

CLASSIFICA E PIAZZAMENTI :

La gara di culturismo verrà effettuata al termine di quella di panca. Il piazzamento ottenuto nella gara di distensione su panca verrà sommato a quello ottenuto nella gara di culturismo.

Il punteggio minore otterrà la classifica migliore.

(Esempio: primo posto nella gara di panca + primo posto nella gara di culturismo: $1 + 1 = 2$, secondo posto nella gara di panca e primo posto nella gara di culturismo: $2 + 1 = 3$)

Nel caso di un ex equo si opererà lo spareggio nella gara di culturismo.

GARE MISTE :

Nel caso in cui all'interno di una singola categoria di peso nella gara di panca, alcuni atleti si iscrivano alla gara di culturismo e altri no si stilerà all'interno di tale categoria una classifica avulsa che farà testo per la gara di culturismo (Ad esempio : categoria maschile kg 67,5 con sei atleti partecipanti e solo tre iscritti anche alla gara di culturismo : si stilerà la classifica avulsa dei tre rispetto ai sei totali)