



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983



International
Powerlifting
Federation

affiliata



European
Powerlifting
Federation

16esimo Campionato Italiano assoluto di panca e 1° Campionato FIPL Classi Raw-Cecina, 11-13 dicembre 2015

Voglio aprire questo breve commento con delle scuse.

Nelle presentazioni degli Atleti, al termine della gara di ogni categoria, cerco di dare il giusto rilievo ad ogni *competitor*. Nel fare questo ho commesso qualche omissione non citando alcuni record stabiliti o addirittura saltando il nome di un bravo Atleta arrivato al 4 posto in classifica. La tensione e l'adrenalina giocano brutti scherzi anche al Presidente!!

Autorità ed autorevolezza

La FIPL è ormai una realtà sportiva consolidata e assolutamente inserita nel circuito mondiale del powerlifting, essendo membro a pieni titolo del Congresso Mondiale ed Europeo ed in forza della propria partecipazione ai World Games. La FIPL è certificata come NADO (National Antidoping Organisation) dalla WADA.

Gli Arbitri FIPL sono in piena attività sia in campo Nazionale che in Internazionale.

La continuità del Calendario Agonistico Nazionale ed Internazionale, conferiscono al powerlifting della FIPL un livello di eccellenza unico in Italia ed apprezzatissimo all'estero. Si consente, in tal modo, ai tecnici ed Atleti di pianificare con notevolissimo anticipo la propria attività.

Questa solida cornice, unica in Italia ed apprezzatissima in ambito Europeo e Mondiale, conferisce alla **nostra FIPL** un'autorevolezza che discende unicamente dalla legge assoluta ed universale dello Sport.

L'autorevolezza della FIPL discende poi, in ultimissima analisi, da tutti voi: Tecnici, Atleti, Accompagnatori, Squadre, Amici di Fb e di tutti quelli che ci seguono sullo streaming.

La FIPL, forte di questa autorevolezza, vive ed opera per voi che siete le *star*, i protagonisti unici ed assoluti di ogni gara.

La forza che ognuno esprime, non importa la posizione in classifica, quando entra in pedana è forza viva, quasi tangibile: ognuno si sente protagonista in quel “maledetto minuto”, quando tutta la fatica e la sofferenza di tanti allenamenti, si bruciano in un attimo.

Gli abbracci dei vostri compagni di squadra o gli affettuosi rimproveri per una prova fallita dei vostri Tecnici rappresentano un patrimonio personale e comune che dobbiamo custodire gelosamente negli anni a venire

Questo è il nostro powerlifting.

Lasciamo l'autorità ad altri.

La gara

La curatissima organizzazione dei gruppi nei quali siete stati suddivisi (eravate in 300) e delle terne arbitrali è il frutto dell'esperienza ormai più che ventennale che ha attraversato 4 World Games, innumerevoli Campionati Mondiali ed Europei e l'organizzazione qui in Italia di gare internazionali. Abbiamo avuto lo slittamento dell'orario di inizio di 15 minuti (ampiamente annunciato) di solo 3 gare. Ma questo è dovuto anche alla disciplina ed al senso di appartenenza degli Atleti e dei tecnici.

Il Tavolo di gara, detta i tempi della competizione con una professionalità unica (siamo stati invitati anche in Spagna per coordinare il tavolo di gara!)

Coordinare 30 cartellini gara ed il computer, richiedono una tecnica e relativa conoscenza del regolamento, ineccepibili.

Ottima come sempre l'assistenza, coordinata da Fabio Nadotti, con alcune “prese” di rara efficacia.

Il livello della prova di “panca”, gara storica nel panorama del powerlifting mondiale, si è alzato in maniera vertiginosa, non solo nelle misure ma anche nella tecnica di esecuzione. Si lavora bene; i Tecnici sono ottimamente preparati, sia quelli “storici” che quelli usciti dai Corsi FIPL-AIF. Le nuove leve sono seguite e curate ed agli Atleti più anziani, questi nostri Tecnici, garantiscono un'assistenza continua ed appassionata che ne prolunga nel tempo l'attività agonistica e l'eccellenza dei risultati.

I risultati di ognuno di voi sono stati ampiamente commentati sui social e con i filmati. A nome del Consiglio Federale rinnovo i complimenti per quanto avete fatto vedere in questo Campionato Italiano Assoluto.

Tutto ciò è il frutto, anch'esso, dell'autorevolezza della nostra Federazione.

Ah! questi Arbitri

Partiamo dai numeri.

Un arbitro della FIPL, è normalmente impegnato 5 volte l'anno. Da un rapido conteggio si evince che ogni arbitro giudica non meno di 800/900 prove. Gli Arbitri ogni anno frequentano un clinic di formazione e, i nuovi Arbitri, sono selezionati attraverso un severo esame teorico e pratico. In ogni gara al tavolo della giuria siedono da 2 a 4 arbitri Internazionali. Gli Arbitri della terna ed il tavolo della Giuria sono posizionati in maniera ottimale rispetto alla pedana di gara. Quindi diffidate da quanto vedete dalla vostra visuale che potrebbe essere distante, parziale e non sufficiente. E diffidate meno che mai dalle riprese video che ancor di più possono trarre in inganno,

Vi dovete, quindi, sentire assolutamente garantiti nel giudizio che viene dato a ciascuna prova. Ho sentito dire, ma ero distante e spero di aver udito male, che un atleta sarebbe stato favorito rispetto ad un altro o che un Atleta sarebbe stato vittima di "fumus persecutionis".

Ragazzi! Ma stiamo scherzando, vero?

Ma, dico, razionalmente vi sembra possibile una così smaccata prova di malafede sportiva? Malafede che avrebbe coinvolto la terna e gli Arbitri internazionali in Giuria. Se così fosse allora stiamocene a casa a preparare l'Albero di Natale.

Dovete stamparvi bene in testa quanto sto per dirvi: gli Arbitri **"giudicano la prova e non l'Atleta"**.

Questo è un punto fondamentale sul quale si incentra il clinic annuali degli Arbitri.

Insieme ai miei Colleghi del Consiglio, è stato rilevato che si conoscono relativamente le regole che disciplinano l'esecuzione della "panca".

Vediamone alcune.

- 1) Ci si lamenta per i fermi "troppo lunghi". L'arbitro è addestrato a dire "press" nel momento che il bilanciare tocca il corpo dell'Atleta. Il lasso di tempo che intercorre fra la "vista" del tocco ed il "press" ci dà l'idea del "fermo". Ma l'arbitro che vede il bilanciare "slittare" o "ballare" sul corpo dell'Atleta, darà il "press" quando il bilanciare è immobile sul torace. Allora ci siamo capiti?
- 2) Ci si lamenta perché il "via" è dato troppo "tardi". Il Capo pedana darà il "via" solo quando i laterali hanno abbassato il braccio. Quindi l'atleta è nella posizione corretta di partenza, come previsto dal regolamento: braccia tese, testa, glutei e piedi a contatto della panca e del pavimento

- 3) La discesa del bilanciere. Il “nullo” con cartello blu è dato quando il bilanciere “scende” tutto. Quindi se in fase di spinta il bilanciere “scende” solo da un alto o la chiusura è “asimmetrica” la prova è valida.
- 4) Testa sollevata e prova valida “2 a 1”. La giuria deve intervenire annullando la prova. Questa è una raccomandazione del Comitato Tecnico IPF.
- 5) I piedi ed i glutei devono rimanere sempre a contatto con la panca. Questa è una raccomandazione ferrea che viene rivolta agli Arbitri nel corso dei clinic. Ragazzi per evitare problemi con i piedi, usate le scarpe da squat, con la suola rigida e piatta.
- 6) Braccia tese. Questa è una regola fondamentale. Nel Clinic esaminiamo foto delle “braccia tese”. Il massimo della flessione è di “4-5 gradi al gomito”. Non potendo usare il goniometro gli Arbitri sono addestrati ad una pronta valutazione, osservano il braccio al gomito esterno e non al gomito interno
- 7) Glutei sollevati e prova valida 2 a1. In questo caso la Giuria potrebbe intervenire, ma non con l’obbligo imposto come visto nel punto 4).

Il Consiglio ribadisce poi, con forza, e con particolare riferimento alle Terne “al femminile”, ed ancora una volta se mai ce ne fosse necessità, che i nostri Arbitri sono ottimi, assolutamente in linea con gli standard IPF/EPF e che in questa gara, 900 prove arbitrate per 300 atleti, di errori, se ne sono visti pochi.

E se poi errore ci fosse, “signori questo è lo sport”.

Tutti questi tangibili successi non devono assolutamente farci riposare sugli allori. Sarebbe l’inizio della fine. Tutti insieme, ognuno per la sua parte, dobbiamo promuovere il nostro sport, dargli dignità, soprattutto con un comportamento sportivo, direi “Olimpico”. Perché, sia ben chiaro a tutti, che lo spirito “Olimpico” è nel Dna della nostra Federazione.

Ora prepariamoci per il 2016.

Innanzitutto una comunicazione importantissima.

I convocati per il Campionato Europeo Assoluto di Pilsen devono inviare in Segreteria con urgenza:

- una foto formato tessera che sarà trasmessa alla compagnia televisiva che effettuerà le riprese a Pilsen.

- nella mail di accompagnamento della foto citare, oltre alla data di nascita, il migliore totale ripartito sulle tre prove ed i piazzamenti o titoli ottenuti in campo nazionale ed internazionale degli ultimi 3 anni:

Per favore provvedete immediatamente, inviando le foto e mail in Segreteria, entro il 31.12.

E poi, ci saranno altre gare, altre pedane, altri record da battere. Ci ritroveremo ancora tutti uniti sotto la storica sigla della **nostra FIPL**. Allora tutti pronti per fine febbraio 2016 per il Campionato Italiano Assoluto di stacco da terra.

A nome del Consiglio auguro a tutti voi ed alle vostre famiglie, i migliori auguri per le prossime Festività.

Auguri che ci arrivano anche dalla Presidenza Europea e Mondiale.

Per il Consiglio

Il Presidente

Sandro ROSSI