

## NOVITA' INTRODOTTE NELL'ESECUZIONE DELLA DISTENSIONE SU PANCA A DECORRERE DAL 1° GENNAIO 2023

L'atleta si deve distendere sulla schiena con la testa, le spalle e le natiche (**la figura CORRETTA POSIZIONE DI PARTENZA E IMPOSTAZIONE mostra il minimo accettabile**) a contatto con la superficie della panca. I piedi devono essere piatti a terra (piatti tanto quanto è consentito dalla forma della scarpa). Le sue mani e le dita devono impugnare il bilanciere posizionato sugli appoggi del rack con i pollici intorno al bilanciere a chiudere la presa. Questa posizione deve essere mantenuta durante tutta l'esecuzione dell'alzata. **Per assumere l'impostazione desiderata, all'atleta non è consentito appoggiare i piedi sulla panca.** È consentito muovere i piedi ma questi devono rimanere piatti sulla pedana. I capelli lunghi non debbono essere raccolti dietro la nuca quando ci si sdraia sulla panca. La Giuria o gli Arbitri possono richiedere all'atleta di sistemarsi i suoi capelli di conseguenza.

### CORRETTA POSIZIONE DI PARTENZA E IMPOSTAZIONE



**POSIZIONE NON CORRETTA**

**Figura A**



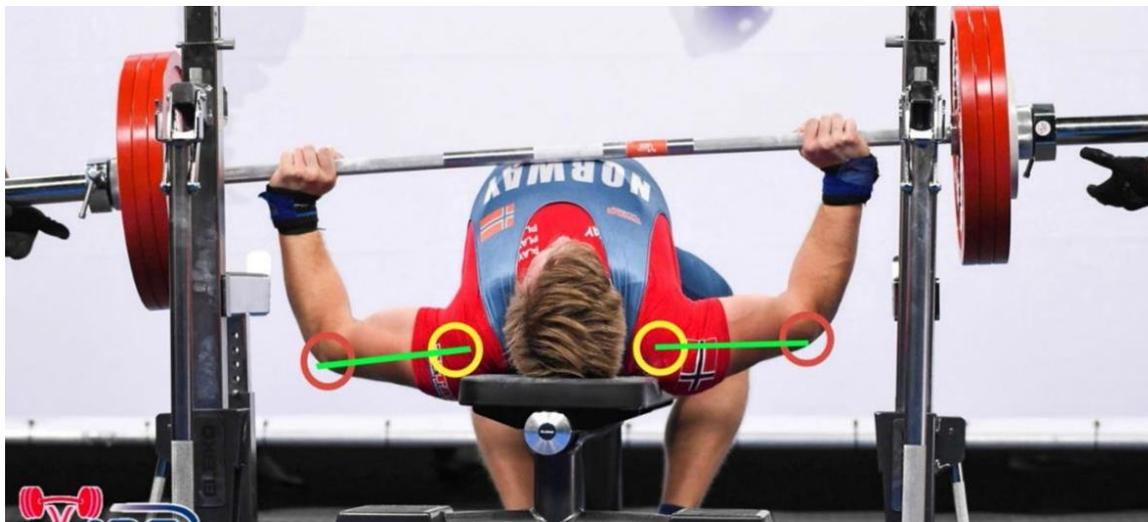
**POSIZIONE NON CORRETTA**

**Figura B**



Dopo aver ricevuto l'ordine, l'atleta deve abbassare il bilanciere sul torace o sull'area addominale **in modo che la parte inferiore dell'articolazione di entrambi i gomiti è abbassata al livello o al di sotto della superficie superiore di ciascuna rispettiva articolazione della spalla** (il bilanciere non deve toccare la cintura), e tenerlo fermo sul torace, dopo di che l'Arbitro Capo Pedana darà l'udibile ordine "Press"

### PROVA VALIDA (GOOD LIFT)



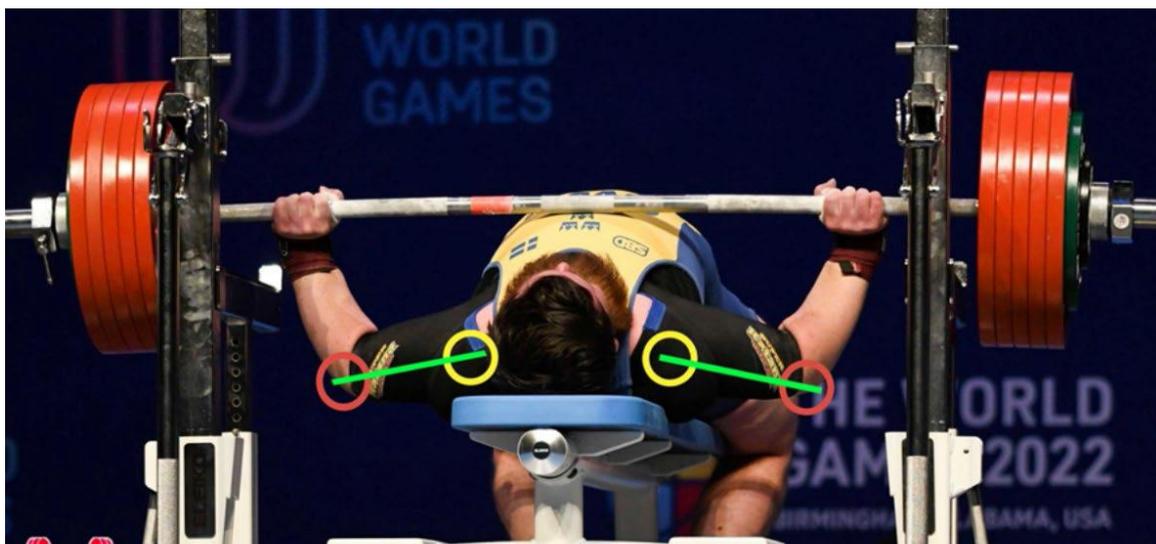
SUPERFICIE SUPERIORE ARTICOLAZIONE SPALLA



ARTICOLAZIONE GOMITI

NON ABBASSARE LA PARTE INFERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DI ENTRAMBI I GOMITI AL LIVELLO O AL DI SOTTO DELLA SUPERFICIE SUPERIORE DI CIASCUNA RISPETTIVA ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA

### PROVA VALIDA (GOOD LIFT)



SUPERFICIE SUPERIORE ARTICOLAZIONE SPALLA



ARTICOLAZIONE GOMITI

NON ABBASSARE LA PARTE INFERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DI ENTRAMBI I GOMITI AL LIVELLO O AL DI SOTTO DELLA SUPERFICIE SUPERIORE DI CIASCUNA RISPETTIVA ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA

**PROVA NON VALIDA (NO LIFT)**



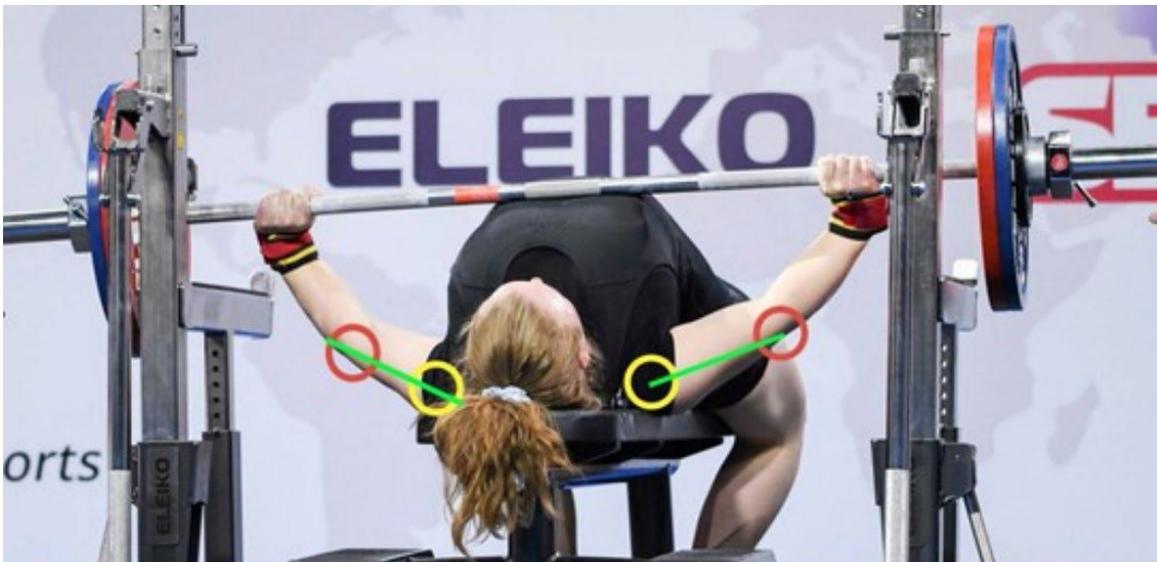
SUPERFICIE SUPERIORE ARTICOLAZIONE SPALLA



ARTICOLAZIONE GOMITI

NON ABBASSARE LA PARTE INFERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DI ENTRAMBI I GOMITI AL LIVELLO O AL DI SOTTO DELLA SUPERFICIE SUPERIORE DI CIASCUNA RISPETTIVA ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA

**PROVA NON VALIDA (NO LIFT)**



SUPERFICIE SUPERIORE ARTICOLAZIONE SPALLA



ARTICOLAZIONE GOMITI

NON ABBASSARE LA PARTE INFERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DI ENTRAMBI I GOMITI AL LIVELLO O AL DI SOTTO DELLA SUPERFICIE SUPERIORE DI CIASCUNA RISPETTIVA ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA