



GPC BENCH WAR CUP

GARA DI PANCA

PATROCINATA FIPL

DOVE:

L'evento si terrà presso la GPC POWER ACADEMY
di Caronno Pertusella (VA) 21042 in Via Santa Margherita 504

QUANDO:

23 Maggio 2026 - Pesa ore 9:00
Inizio Gara ore 10:30 - Fine prevista 13:00

ATTREZZATURA DI GARA:

Per la gara verrà utilizzata una power bar da competizione diametro 29 mm e dischi in acciaio sottili da competizione IPF approved.

CLASSIFICA:

Classifica open mista in base al punteggio IPF Points;
(Inserire nel punteggio il peso sollevato nella panca ed il peso corporeo dell'atleta, variando la spunta su uomo o donna e la specialità sulla panca)

PREMI:

Medaglie per i primi, secondi e terzi classificati con punteggio IPF Points assoluto (misto uomini e donne)

ABBIGLIAMENTO:

Seguirà le regole dell'abbigliamento gare RAW FIPL:
https://www.powerliftingitalia-fipl.it/documenti/pdf/rules/2013/abbigliamento_gare_raw.pdf

Obbligatorie Singlet e T-shirt.

REGOLAMENTO ALZATA:

La panca seguirà le regole FIPL

ATTENZIONE: L'ISCRIZIONE E' DA RITENERSI VALIDA SOLO E SOLTANTO DOPO AVER VERSATO LA QUOTA DI ISCRIZIONE

Link di iscrizione: <https://forms.gle/aA34yivYIKS3zYRMA>

Dopo l'iscrizione tramite google form, all'atleta, verrà inviato un link per il pagamento della quota di iscrizione.

Per info Giulio Palomba 3382457453