



# REGOLAMENTO ATLETA



- 1) L'ATLETA TESSERATO ALLA FEDERAZIONE CHE PARTECIPA A GARE DI ALTRE FEDERAZIONI SARA' AMMONITO CON UNA PENA CHE PARTE DA UN MINIMO DI SEI MESI A DUE ANNI DI SQUALIFICA E UN AMMENDA DI € 500.000.
- 2) L'ATLETA CHE RISULTERA' POSITIVO AL TEST ANTIDOPING VERRA' AUTOMATICAMENTE ESPULSO DALLA FEDERAZIONE E DENUNCIATO ALLE AUTORITA' COMPETENTI. INOLTRE DOVRA' PAGARE LE SPESE DEI TEST ANTIDOPING ED EVENTUALI DANNI CAUSATI ALLA FEDERAZIONE.
- 3) PRESENTARSI MUNITI DEL CERTIFICATO MEDICO SPORTIVO AGONISTICO PER LA PESISTICA, NONCHE' DEI SEGUENTI ESAMI DEL SANGUE:
  - 1) TESTOSTERONE TOTALE LIBERO
  - 2) FUNZIONALITA' EPATICA ( SGOT - GTP ).
  - 3) GH.
  - 4) FSH.
  - 5) LH.
- 4) LE GINECOMASTIE VERRANNO VALUTATE DAL MEDICO DI GARA E L'ATLETA VERRA' PENALIZZATO DALLA GIURIA, A CAUSA DI QUESTO INESTETISMO.
- 5) L'ISCRIZIONE ALLA FEDERAZIONE DA PARTE DELLA PALESTRA E DELL'ATLETA DEVONO, PERVENIRE ENTRO E NON OLTRE IL 31 GENNAIO DELL'ANNO IL QUALE, SI VUOLE PARTECIPARE ALLE MANIFESTAZIONI DA NOI ORGANIZZATE.
- 6) L'ISCRIZIONE ALLA GARA DA PARTE DELL'ATLETA DEVE AVVENIRE ENTRO E NON OLTRE UNA SETTIMANA DALLA COMPETIZIONE.
- 7) IL PESO: L'ATLETA DEVE PRESENTARSI ENTRO L'ORARIO STABILITO DALL'ORGANIZZATORE, PENA L'ESCLUSIONE DALLA GARA.
- 8) **CARATTERISTICA DELL'ATLETA:**
  - 1) SIMMETRIA
  - 2) PROPORZIONI MUSCOLARI
  - 3) MASSA E DEFINIZIONE
  - 4) ROUTINE ( ORGANIZZAZIONE, SPAZIO TEMPORALE, SENSO DEL RITMO.)
- 9) **POSE OBBLIGATORIE:**
  - 1) RILASSATI FRONTALI. 2) RILASSATI FIANCO DESTRO. 3) RILASSATI DI SCHIENA. 4) RILASSATI FIANCO SINISTRO. 5) DOPPI BICIPITI FRONTALI. 6) DORSALI FRONTALI. 7) ESPANSIONE TORACICA. 8) TRICIPITI. 9) DOPPI BICIPITI DI SCHIENA. 10) DORSALI DI SCHIENA. 11) ADDOMINALI E GAMBE.
- 10) LA ROUTINE MUSICALE NON DEVE SUPERARE IL MINUTO E 30 SECONDI.
- 11) DURANTE LA GARA SONO VIETATI: ORECCHINI, ANELLI, COLLANE, OROLOGI, MOLTO VISTOSI.
- 12) L'ANTIDOPING A SORPRESA DURANTE LA GARA SARA' A DISCREZIONE DEI GIUDICI.
- 13) PER DOPING E INTESO TUTTO QUELLO CHE E' INSERITO NELLA LISTA DEL **CIO**.



**FIRMA E DATA LEGGIBILI**

.....

.....

