



Centro sportivo Savonese affiliata alla  
**F.I.P.C.F.**

Assessorato allo Sport Savonese

# *Gara nazionale di Distensione Panca piana*

In data 04/11/2006 verrà disputata presso il centro sportivo **PALEXTRA** in via San Michele 15 r Savona affiliata alla F.I.P.C.F. con la collaborazione di Giuseppe Corso delegato CIP per la provincia di Savona referente tecnico Simone Capelli .

La prima edizione della disciplina sportiva paralimpica Distensione su Panca Piana dove seguirà la prova di Fitness-resistenza e la prova di Espressione Fisica :

## LE PROVE

Prova di distensione su panca piana, alzata massima  
Espressione di forza massimale (disciplina paralimpica)

Prova di resistenza su panca piana, lat machine, piegamenti alle parallele  
Espressione di forza resistente

Prova di sviluppo muscolare  
Valutazione qualitativa dello sviluppo muscolare

Punti della giornata

- Ore 8.30 pesatura atleti
- Ore 9.30 inizio della prima disciplina Distensione Panca Piana
- Ore 10.30 inizio della seconda disciplina Fitness-Resistenza
- Ore 12.00 inizio terza prova di Espressione Fisica(manche unica)
- Ore 13.00 rinfresco
- Ore 15.00 discussione della giornata e delle prove eseguite  
(il posticipo degli orari sarà determinato dall'affluenza degli atleti)

Per info. Responsabile tecnico  
[simone-vtr@libero.it](mailto:simone-vtr@libero.it)  
cell 3472547292

Giuseppe Corso  
delegato CIP  
Savona

