



il giornale dell'alta valtellina

LA CONTEA

di Bormio



Speciale Bormiadi
Anno XV - n. 04
04 ottobre 2006

Direttore Responsabile: Armando Trabucchi. Editore: Valtline.
Autorizzazione Tribunale di Sondrio n. 76 del 5/XII/1966

ASPETTANDO L'INTRIGANTE SFIDA TRA MARACAS E DACKY'S

Il volley perde subito la Real Grappeggia

Poteva essere tranquillamente una semifinale o una finale quella che si è disputata sul campo di Valfurva ieri sera. Da un lato i pluricampioni del volley, i Grappeggia, e dall'altra i finalisti dello scorso anno (con i Kozz ed i Soci ripescati) Acquavite & Friends. Punto a punto e lunghi scambi; una partita avvincente che alla fine ha spianato la strada agli Acquavite. Forse è la prima volta che la squadra che "non è mai uscita dalle Bormiadi" non riesce a superare il primo turno a pallavolo. Stavolta non hanno potuto far ricorso ai "Grappeggini": il vivaio del volley deve essere ancora migliorato.

La partita più bella, da molti punti di vista, sarà questa

sera in Valdisotto con la sfida al femminile tra Maracas (sotto rete ci sembrano tornate quelle di un recente passato quando arrivarono alla finale con i Grappeggia) e Dacky's. Poco han potuto le Pedalà con i Sayot e probabilmente poco potranno le Membris contro... "le Ighnobili".

Il resto della prima giornata di volley ha registrato la vittoria di Sliperkozz sui Livignasc mentre gli Spigolza non ce l'hanno fatta contro gli Skiador (una seconda eliminazione dopo quella a calcio avrebbe certamente creato problemi ai detentori dell'acquila in prospettiva classifica generale.

Dopo essere stati eliminati a calcio dagli Sliperkozz i

Real Bagol semoghini hanno incappato in un altro derby ad eliminazione ed i Balordi's hanno avuto la meglio. Ai maratoneti stavolta non è riuscito il colpaccio e, con la mascotte in campo, gli Untertal hanno guadagnato un turno ed ora tocca a loro il derby con gli avanzati Scotum.

Poche sorprese, alla fine, con i Pizocher lanciatissimi che hanno maramaldeggiato (nel secondo tempo) con i Selvadek dai quali arriva una richiesta pressante: basta pallavolo alle Bormiadi, o almeno fateci passare un turno d'ufficio!!!

Intanto il popolo delle Bormiadi comincia a pensare alle prossime sfide; esauriti i primi e secondi turni dei

tre tornei principali (stasera tocca alle bocce e domani ancora al calcio), tra venerdì e domenica saranno quattro le gare che portano punti. Qualcuno ha già cominciato a fare i conti; i Pizocher quelli del numero di partecipanti alla festa che ci sarà domenica in Piazza di Combo a Bormio dopo la faticaccia del ciclismo e prima dell'esibizione nel salto in alto. Prima però, aspettiamoci un'altra festa speciale: dopo la panca di venerdì sera (sul retro tutto quello che dovette sapere riguardo al bilanciare) saremo sabato sera nel "covo" dei Borrios per la pesca sportiva, con tutto quanto fa spettacolo.

tramando

agenda
Mercoledì 4 ottobre 2006

Pallavolo - primo turno

Palestra Scuole - Valdisotto

Ore 20,30 Las Maracas / Le Dacky's
Ore 21,00 I Trabicol / I Reni Grandi
Ore 21,30 Ighnobili / Membris

Bocce - primo turno

Centro Sportivo Rio Scianno - Valdidentro CAMPO 1

Ore 20,15 Missili / Atletico Pizocher
Ore 20,45 Pedalà / Acquavite & Friends
Ore 21,15 Selvadek / Spigolza
Ore 21,45 Porki's / Sayot

Centro Sportivo Rio Scianno - Valdidentro CAMPO 2

Ore 20,15 Ighnobili / Real Bagol
Ore 20,45 I Soci / 42195
Ore 21,15 Li Traglia Da Forba / Untertal V.V.
Ore 21,45 I Livignasc / ¿Skiador?

Centro Sportivo S.Lucia - Valdisotto

Ore 20,15 I Trabicol / Sliperkozz
Ore 20,45 Sgarba Team / Babau
Ore 21,15 Le Dacky's / Real Grappeggia

RISULTATI

Martedì 3 ottobre 2006

VOLLEY (1° TURNO)

I Mot / Patapa Joe 55-37
Porki's / **Babau** 46-48
Selvadek / **Pizocher** 32-52
Sayot / Pedalà 51-33
¿Skiador? / Spigolza 37-35
42195 / **Untertal V.V.** 34-39
Balordi's / Real Bagol 51-32
I Livignasc / **Sliperkozz** 37-52
Banderà / **Missili** 31-44
Sgarba / Li Traglia 45-41
Grappeggia / **Acquavite** 31-36
I Soci / Clito's Band 43-34

Già qualificati **Scotum**

tutto quello che c'è da sapere sulla panca piana

Anche quest'anno alle BORMIADI il settore Bodybuilding ripropone la prova di distensioni su panca piana, di seguito si riporta il regolamento e una breve descrizione della specialità.

Il movimento di distensione su panca impegna soprattutto i muscoli pettorali, sono inoltre coinvolti il muscolo tricipite, il deltoide e il gran dorsale.

Il gesto atletico consiste nel sollevare più volte possibile un bilanciere carico quanto il proprio peso corporeo, o frazione di esso, stando sdraiati supini su una panca piana fissa; l'esecuzione del movimento dovrà essere completa ovvero nella fase intermedia l'asta dovrà toccare il torace e alla fine le braccia dovranno essere completamente distese.

I carichi sono già stati calcolati seguendo le percentuali dell'80% (per i concorrenti maschili) e del 40% (per i concorrenti femminili) e raccolti in categorie-peso come nella tabella pubblicata a lato.

Le prove saranno effettuate utilizzando due panche una delle quali dotata di bilanciere olimpionico; per prevenire eventuali infortuni l'esercizio sarà preceduto da specifico riscaldamento.

Si garantiscono infine due giornate di prova, con attrezzi e allenatori a disposizione per apprendere ed affinare la tecnica di esecuzione.

La gara sarà preceduta dalla pesa degli atleti, effettuata con abbigliamento minimo (calzoncini e maglietta o canottiera) e senza scarpe.

La gara di panca piana si effettuerà indicativamente presso la piazzetta delle Terme di Bormio, in caso di mal tempo si provvederà a coprire l'area di gara o trasferire l'attrezzatura in locali idonei.

Il punteggio sarà ottenuto dal prodotto tra il numero di ripetizioni e il peso usato, ovvero vincerà il concorrente che avrà sollevato il carico più alto. Per i concorrenti di sesso maschile si utilizzerà un carico pari al 80% del proprio peso corporeo, mentre per le concorrenti di sesso femminile si utilizzerà un carico pari al 40% del proprio peso corporeo.

La competizione si terrà secondo il seguente regolamento tecnico.

- Verranno assicurati da parte dell'organizzazione, spazi e attrezzature necessarie per il riscaldamento pre-gara.

- La gara si svolgerà utilizzando due panche piane fisse, che verranno associate in base al peso dei concorrenti (previo pesatura).

- La panca mod. "NORDESTAR" verrà assegnata indicativamente al concorrente più pesante e/o con maggior esperienza; la panca mod. "TECHNOGYM" viceversa all'altro.

- I relativi bilancieri partono da un peso di Kg 10 per la panca mod. "Technogym" e Kg 20 per la panca mod. "Nordestar".

- Per motivi di sicurezza è obbligatorio l'uso dei fermi sul bilanciere, e verrà assicurata una regolare assistenza da parte degli organizzatori.

- Il carico da sollevare sarà relativo al peso corporeo del concorrente, e saranno possibili eventuali arrotondamenti per difetto in base alla pezzatura disponibile dei dischi.

- Il gesto tecnico dovrà essere compiuto in tutta la sua ampiezza, ovvero nella fase intermedia il bilanciere dovrà toccare il torace e al termine le braccia dovranno essere completamente distese, non sono ammesse pause superiori a 2 secondi.

- In caso di movimenti non completi o eccessivi rimbalzi al torace la ripetizione non verrà considerata valida, ed al persistere della scorrettezza il concorrente verrà squalificato.

- L'aiuto da parte dell'assistente sarà possibile, e non verrà calcolato, solo sull'ultima ripetizione in caso di sfinimento e/o incapacità di completamento del movimento (la ripetizione sarà valida solamente nel caso in cui il movimento sia stato compiuto oltre la metà)

- Durante la prova è consentito solo l'utilizzo di mezzi guanti o magnesio, sono proibite resine e affini.

- Dovranno partecipare due concorrenti per squadra che gareggeranno in contemporanea sulle due panche disponibili.

- Sarà facoltà dei partecipanti decidere quale tipo di panca utilizzare reciprocamente (devono essere utilizzate entrambe contemporaneamente)

- Si effettuerà una sola prova per concorrente e per squadra.

- Sarà considerata vincitrice la squadra che avrà ottenuto il carico totale maggiore calcolato moltiplicando il peso usato per il numero delle ripetizioni. In caso di parità vincerà la coppia con un minor peso corporeo (somma fra idue concorrenti). In caso di ulteriore parità si procederà alla sfida col carico massimale.

- Il giudizio degli assistenti e degli arbitri è insindacabile.



CATEGORIA DONNE		
Categoria in kg	BILANCERE DA KG. 10	BILANCERE OLIMPICO
43 e inferiori	16	
44-47	18	
48-51	20	
52-56	22	
57-61	24	
62-66	26	
67-72	28	
73-77	30	
78 e oltre	32	
CATEGORIA UOMINI		
Categoria in kg	Peso panca nordestar	Peso panca technogym
50-51	40	40
52-53	42.5	42
54-56	44	44
57-58	46.5	46
59-61	48	48
62-63	50	50
64-66	52.5	52
67-68	54	54
69-71	56.5	56
72-74	58	58
75-76	60	60
77-78	62.5	62
79-81	64	64
82-83	66.5	66
84-86	68	68
87-89	70	70
90-91	72.5	72
92-94	74	74
95-96	76.5	76
97-99	78	78
100-102	80	80
103-104	82.5	82
105 e oltre	84	84