

MOVIMENTI NON CONSENTITI

SLANCIO

STOP:

- Le ghirie si appoggiano sulle spalle
- Le ghirie scendono sotto il livello della Rack Position

NON CONTARE:

- Movimento effettuato tipo distensione delle spalle
- Una ghiria viene slanciata in ritardo rispetto all'altra
- Mancata sosta tecnica in Rack Position
- Mancata fissazione

Attenzione: nelle competizioni Biathlon (Slancio + Strappo), se il conteggio di ripetizioni per lo Slancio risulta essere pari a zero, l'atleta non può eseguire il successivo esercizio di Strappo!

STRAPPO

STOP:

- La ghiria si appoggia sulle spalle
- Si effettua un secondo cambio di braccio
- Si perde la presa della ghiria, facendola cadere
- Si effettua una sosta di riposo lasciando la ghiria "a penzolini" in posizione di stacco

NON CONTARE:

- Movimento effettuato tipo distensione della spalla
- Il braccio libero tocca la pedana, la gamba o la ghiria
- Nel ritorno al "punto morto" la ghiria sfiora la pedana
- Mancata fissazione

SLANCIO COMPLETO

STOP:

- Le ghirie si appoggiano sulle spalle
- Si effettua una sosta di riposo lasciando le ghirie "a penzolini" in posizione di stacco

NON CONTARE:

- Movimento effettuato tipo distensione delle spalle
- Una ghiria viene slanciata in ritardo rispetto all'altra
- Mancata sosta tecnica in Rack Position
- Mancata fissazione