



CALENDARIO 2024

POWERLIFTING STAGIONE AGONISTICA

“Coppa Italia di Powerlifting” a squadre

comprende 2 concorsi di gare:

- **5° Classic FIAP**, gara di Powerlifting raw con classifiche per classi di età;
- **2^ Gara Nazionale di Powerlifting equipped.**

Gare maschili raw/eq.: **Rieti (sdc), 25/26/27/28 aprile;**

Gare femminili raw/eq.: **Giove (TR), 11 e 12 maggio.**

“Sparta Bench Cup”,

gara di specialità di bench press m/f:

Latina, 16 giugno;

2^ “Vesuvio Cup”,

Grand Prix e gare di specialità di bench press e deadlift m/f:

Marigliano (NA), 12/13/14 luglio;

Premiazioni “Eccellenza CONI”

Riconoscimenti CONI e Libertas nei confronti dei vincitori dei Titoli Nazionali per categorie di peso e classi di età di Powerlifting Classic e dei vincitori Assoluti della Gara Nazionale di Powerlifting equipped:

Roma - data da stabilire;

Campionato Italiano open di Powerlifting,

m/f, individuale e squadre:

Roma - 31 ottobre/1, 2 e 3 novembre;

Gran Gala di Chiusura 2024 “Ranking & Awards”:

premiazioni Ranking 2024 al Merito Sportivo:

Roma - dicembre.



ATTIVITA' FORMATIVA

5° corso nazionale per Arbitri FIAP:

- 5° corso per Aspiranti Arbitri,
- 4° Clinic di aggiornamento per Arbitri FIAP,
- Seminario, aperto a tutti, in tema di regolamento e procedure di gara;

corso con esame teorico, clinic e seminario:

Roma, 25 febbraio;

date delle prove pratiche di esame:

dal 25 al 28 apr.; 11 e 12 maggio; 31 ottobre, 1, 2, e 3 novembre 2024.

Seminari monotematici di Atletica Pesante Italia APS, in collaborazione con C.N.S Libertas e FIAP:



“Le categorie di peso”

perché esistono, come orientarsi all’interno di esse; le differenze di categorie tra le federazioni; descrizione delle più diffuse tabelle di punteggio e rapporti tra forza assoluta e forza relativa;

Roma, 17 marzo.

“Periodizzazione e Programmazione dell’allenamento nel Powerlifting e negli sport di forza”

Napoli, 7 aprile.

3° corso Libertas - FIAP e ATLETICA PESANTE ITALIA per Tecnici di Powerlifting e Istruttori di Sala Pesi

- I livello (Assistente Tecnico), approvato dal Servizio Nazionale Qualifiche tecniche del CONI (SNaQ) tramite il CNS Libertas, EPS riconosciuto CONI; frequenza e attestazioni per singoli workshops;

Roma, maggio-settembre 2024.