

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Castellanza ospita le finali dei Campionati Nazionali Assoluti di Distensione su panca

Redazione · Tuesday, October 25th, 2022

Per il secondo anno consecutivo, **sabato 5 e domenica 6 novembre**, Castellanza ospiterà le **finali maschili e femminili dei Campionati Nazionali Assoluti di Distensione su panca**. Le gare si svolgeranno alla palestra “Leonardo da Vinci”: quattro sono le sessioni in programma sabato (a partire dalle 16) e sei quelle di domenica (con inizio alle ore 9).

La competizione vedrà coinvolti i migliori sei finalisti assoluti, maschili e femminili, delle diverse categorie di peso, per un totale **120 atleti provenienti da tutta Italia**, in rappresentanza delle circa **60 società distribuite nel territorio nazionale**. Per la “Castellanza Pesi”, i fiori all’occhiello saranno **Christian Farina** e **Mattia Aquilanti**, che cercheranno la migliore performance per ambire al titolo nazionale.

La **Distensione su Panca** è una delle discipline sportive della **Federazione Italiana Pesistica**, molto diffusa nelle palestre. **Consiste nella valutazione della massima forza**, espressa **con uno o più sollevamenti degli arti superiori**, tracciando un movimento in linea retta perpendicolare alla panca. Al termine della discesa del bilanciere, dopo il contatto con il torace, l’atleta spinge il bilanciere verso l’alto ripercorrendo l’esatta traiettoria che ha tracciato durante la discesa, fino a tornare nella posizione di partenza. **L’atleta ha a disposizione tre sollevamenti chiamati “round”**, il migliore sarà quello utile ai fini della classifica, sia individuale che di squadra. In Italia, ci sono **circa 90.000 tesserati e 30.000 atleti agonistici** di Distensione su panca.

La manifestazione sportiva è stata presentata oggi, 25 ottobre, al Comune di Castellanza: «E’ motivo di particolare **soddisfazione per tutta l’amministrazione Comunale** ospitare anche quest’anno i Campionati Nazionali di Distesa su Panca – ha spiegato il sindaco di Castellanza, Mirella Cerini -. Abbiamo ricevuto il parere favorevole all’unanimità da parte del Consiglio Federale della FIPE lo scorso 30 aprile, sulle sette città candidate, confermando ancora una volta che **la nostra Città è pronta ad ospitare eventi sportivi di assoluto livello nazionale**. Ringrazio il presidente di Castellanza Pesi SDD ARL e la stessa società che hanno promosso e organizzato l’evento».

«La distensione su panca – ha sottolineato Luigi Croci, consigliere delegato allo Sport – è uno **sport** molto praticato nelle palestre. **Anche le persone colpite da disabilità motorie**, alle quali la Federazione Italiana Pesistica riserva sbocchi a livello agonistico, **possono trarne un grande giovamento, migliorando di molto la propria condizione psicofisica**. Non posso che essere orgoglioso – ha concluso Croci – che una società cittadina, storica della FIPE come Castellanza Pesi, sia per questo sport un vero riferimento nel territorio varesino da oltre 30 anni, riportando

moltissimi premi e riconoscimenti, grazie al lavoro costante dei dirigenti ed alla professionalità degli atleti».

«Tante mamme portano i loro bambini nelle nostre palestre perché **la nostra “mission” è stare vicini alle persone**, soprattutto a bambini e ragazzi, – ha detto **Giovanni Podda**, consigliere federale della FIPE e Presidente della Castellanza Pesi) – **portando loro esempi positivi e facendoli crescere con i valori sani trasmessi dallo sport**».

«**Negli anni sono diventato un punto di riferimento per i ragazzi più piccoli** – ha concluso **Christian Farina**, più volte campione, che difenderà i colori del sodalizio castellanese -. Purtroppo nello sport spesso ci sono esempi negativi, persone che scelgono “scorciatoie” per vincere o per fare prestazioni migliori. Io invece per i più giovani **sono l’esempio che solo rimboccandosi le maniche e lavorando sodo si possono ottenere risultati**. Per me lo sport è uno stile di vita e non un semplice hobby, ed è bello che negli anni si sia creata una **grande famiglia, all’interno della società sportiva, dove tutti si conoscono**».

**Di Francesca Bianchi**

This entry was posted on Tuesday, October 25th, 2022 at 5:07 pm and is filed under [Altri](#), [Eventi](#), [Sport](#), [Varesotto](#), [Weekend](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.