



Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting
adottato integralmente dalla Federazione Italiana Powerlifting



Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting

**Adottato integralmente dalla
FIPL – Federazione Italiana Powerlifting**



Gennaio 2001

Ultimo aggiornamento: 24 Marzo 2006

Traduzione a cura di Sandro Rossi e Maria Pia Moscianese



Indice

| | |
|---|-----------|
| REGOLAMENTO DELLA FEDERAZIONE INTERNAZIONALE POWERLIFTING..... | 1 |
| CATEGORIE D'ETÀ..... | 3 |
| CATEGORIE DI PESO:..... | 4 |
| ATTREZZATURA E SPECIFICHE..... | 5 |
| PEDANA..... | 5 |
| BILANCIERI E DISCHI..... | 7 |
| COLLARI..... | 7 |
| RACKS PER SQUAT..... | 8 |
| PANCA..... | 8 |
| LUCI..... | 8 |
| CARTELLI DEI FALLI / PALETTE..... | 8 |
| TABELLONE..... | 11 |
| COSTUME E ATTREZZATURA PERSONALE..... | 11 |
| COSTUME..... | 11 |
| MAGLIETTA / MAGLIETTA DI SUPPORTO..... | 12 |
| MAGLIETTA DI SUPPORTO..... | 12 |
| MUTANDE..... | 13 |
| CALZINI..... | 13 |
| CINTURA..... | 13 |
| SCARPE O SCARPONCINI..... | 15 |
| FASCE..... | 15 |
| CONTROLLO DEL COSTUME E DELL'ATTREZZATURA PERSONALE..... | 16 |
| LOGO DELLO SPONSOR..... | 16 |
| VARIE..... | 16 |
| PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE..... | 18 |
| SQUAT..... | 18 |
| DISTENSIONE SU PANCA..... | 19 |
| STACCO DA TERRA..... | 20 |
| OPERAZIONI DI PESO..... | 21 |
| ORDINE DI GARA..... | 22 |
| IL SISTEMA A GIRI (ROUND SYSTEM)..... | 23 |
| L'ORGANIZZATORE DESIGNERÀ I SEGUENTI UFFICIALI:..... | 26 |
| RESPONSABILITÀ DEGLI UFFICIALI :..... | 26 |
| ECCEZIONI A QUESTA REGOLA:..... | 28 |
| ARBITRI..... | 30 |
| GIURIA E COMITATO TECNICO..... | 34 |
| GIURIA..... | 34 |
| COMITATO TECNICO DELL'IPF..... | 35 |
| RECORDS MONDIALI..... | 36 |
| CAMPIONATI MONDIALI, EUROPEI E NAZIONALI..... | 36 |
| TUTTE LE ALTRE GARE..... | 36 |
| AGGIORNAMENTI DEL REGOLAMENTO TECNICO..... | 38 |



REGOLE GENERALI DEL POWERLIFTING

In questo regolamento, per ragioni di brevità, laddove le parole “egli” o “suo” vengono usate, questo riferimento deve intendersi applicabile ad entrambi i sessi.

1. (a) La International Powerlifting Federation riconosce le seguenti prove che devono essere eseguite nello stesso ordine in tutte le competizioni svolte secondo il regolamento IPF :
 - A. Squat
 - B. Distensione su Panca
 - C. Stacco da terra
 - D. Totale
 - (b) Le gare si svolgono fra atleti raggruppati in categorie definite in base al sesso, peso ed età. Ai Campionati Open Maschili e Femminili possono partecipare atleti di età maggiore di 14 anni.
 - (c) Il regolamento si applica a tutte le gare di qualsiasi livello esse siano Nazionali, Mondiali, Europei, Internazionali o qualsiasi gara che si stabilisca debba essere svolta secondo il regolamento IPF. I records Mondiali e Internazionali non possono essere considerati se le suddette condizioni non vengono rispettate.
 - (d) Ad ogni atleta sono concessi tre tentativi per ciascuna prova. Ogni eccezione è spiegata nell'apposita sezione di questo regolamento. Per determinare il totale di gara dell'atleta viene presa in considerazione la migliore alzata valida in ciascuna prova, non si tiene conto della quarta alzata effettuata per stabilire un record. L'atleta che non riesce ad ottenere un totale valido è eliminato dalla gara complessiva. Se due o più atleti ottengono lo stesso totale, l'atleta più leggero si classifica davanti all'atleta più pesante.
 - (e) Se due atleti registrano lo stesso peso corporeo alle operazioni di peso e d eventualmente ottengono lo stesso totale alla fine della gara, l'atleta che ha realizzato il totale per primo precederà l'altro atleta. Laddove sono previsti dei premi per il migliore squat, distensione su panca e stacco da terra, sarà applicato lo stesso criterio
2. L'IPF, attraverso le sue Federazioni membro, svolge e riconosce i seguenti Campionati Mondiali :
 - Campionati Mondiali Open maschili e femminili unificati
 - Campionati Mondiali Sub-Junior & Junior maschili e femminili unificati
 - Campionati Mondiali Master maschili e femminili unificati
 - Campionati Mondiali di Distensione su Panca Open maschili e femminili unificati
 - Campionati Mondiali di Distensione su Panca Master maschili e femminili unificati
 3. L'IPF riconosce e registra anche records mondiali per squat, panca, stacco e totale all'interno delle categorie di seguito descritte :

Categorie d'età

Uomini - Open : dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni in su.

Sub-Junior : dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 18 anni.

Junior : dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 19 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 23 anni.

Master I : dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 40 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 49 anni.

II: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 50 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 59 anni.

III: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 60 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 69 anni.

III: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 70 anni in su.

La categoria d'età Master III non prevede categorie di peso.



- Donne – Open: dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni in su.
Sub-Junior: dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 18 anni.
Junior : dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 19 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 23 anni.
Master I : dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 40 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 49 anni.
II: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 50 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 59 anni.
III: dal 1 gennaio de ll'anno solare in cui vengono compiuti 60 anni in su.
La categoria d'età Master III non prevede categorie di peso.

Le gare sono riservate a concorrenti da 14 anni di età in su.

4. Il piazzamento per tutti i gruppi d'età sarà determinato in base al totale dell'atleta in conformità con il regolamento.
La classifica della categoria Uomini Master III al fine dell'attribuzione delle medaglie per il 1°, 2° e 3° posto, si determina, in ogni competizione, in base ai punti Wilks.
La classifica della categoria Donne Master III al fine dell'attribuzione delle medaglie per il 1°, 2° e 3° posto, si determina, in ogni competizione, in base ai punti Wilks.
Le categorie d'età possono essere adattate, ad uso nazionale, a discrezione delle Federazioni Nazionali.

Categorie di peso:

Uomini - Categoria 52.0kg fino a 52.0kg.
Categoria 56.0kg da 52.01 a 56.0kg.
Categoria 60.0kg da 56.01 a 60.0kg.
Categoria 67.5kg da 60.01 a 67.5kg.
Categoria 75.0kg da 67.51 a 75.0kg.
Categoria 82.5kg da 75.01 a 82.5kg.
Categoria 90.0kg da 82.51 a 90.0kg.
Categoria 100.0kg da 90.01 a 100.0kg.
Categoria 110.0kg da 100.01 a 110.0kg.
Categoria 125.0kg da 110.01 a 125.0kg.
Categoria 125.0+kg da 125.01 a illimitato.

Donne - Categoria 44.0kg fino a 44.0kg.
Categoria 48.0kg da 44.01 a 48.0kg.
Categoria 52.0kg da 48.01 a 52.0kg.
Categoria 56.0kg da 52.01 a 56.0kg.
Categoria 60.0kg da 56.01 a 60.0kg.
Categoria 67.5kg da 60.01 a 67.5kg.
Categoria 75.0kg da 67.51 a 75.0kg.
Categoria 82.5kg da 75.01 a 82.5kg.
Categoria 90.0kg da 82.51 a 90.0kg.
Categoria 90.0+kg da 90.01 a illimitato.

5. Ogni nazione può partecipare con un massimo di undici atleti distribuiti nelle undici categorie di peso per gli uomini e dieci atlete distribuite nelle dieci categorie di peso per le donne.
In ogni categoria di peso possono partecipare non più di due atleti per ciascuna nazione.



6. Ad ogni nazione è concesso un numero massimo di cinque sostituti o riserve. Per poter partecipare alla gara devono essere designati al Meeting Tecnico.
7. Ogni Nazione deve presentare una lista della squadra contenente il nome di ogni atleta e la sua categoria di peso.
Deve essere dichiarato il miglior risultato personale ottenuto in un Campionato Nazionale o Internazionale nei 12 mesi precedenti. Può essere indicato il risultato ottenuto dall'atleta nel Campionato Internazionale dell'anno precedente nella stessa categoria di peso. Deve inoltre essere dichiarato la data e il nome della competizione durante la quale quel risultato è stato ottenuto. Queste informazioni devono essere presentate al Segretario dei Campionati dell'IPF o Europei ed anche al Direttore di Gara almeno 21 giorni prima della data del Campionato.
Nello stesso momento deve essere presentato anche il nome dei sostituti o riserve con la loro categoria di peso ed il miglior totale ottenuto ai Campionati Nazionali od Internazionali. Gli atleti designati per i quali non viene fornito il suddetto totale saranno collocate nel primo gruppo di atleti qualora la loro categoria di peso venga suddivisa in gruppi. Il mancato rispetto di queste richieste può portare alla squalifica della squadra incriminata.
Un atleta non può produrre un totale di qualificazione attraverso la sua federazione nazionale per partecipare ad un Campionato Mondiale, Europeo o Internazionale mentre è sotto squalifica IPF o Europea.
8. I punti da assegnare ai Campionati Mondiali o Europei sono : 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, per i primi 9 posti in ogni categoria di peso. In seguito, a ciascun atleta che registra un totale di gara sarà assegnato un punto. I punti da assegnare nelle competizioni nazionali sono a discrezione della federazione nazionale (La FIPL assegna nelle gare nazionali per i primi 6 posti i seguenti punti: 10, 8, 6, 4, 2, 1).
9. Solo i punti assegnati ai migliori sei piazzamenti ottenuti dagli atleti di ogni nazione saranno presi in considerazione per il punteggio della squadra ai campionati internazionali. In caso di parità nel punteggio ottenuto, il piazzamento finale della squadra sarà deciso in base a quanto stabilito all'articolo 11.
10. Ogni nazione membro dell'IPF da più di tre anni deve includere almeno un arbitro internazionale fra gli "ufficiali" della sua squadra ai campionati mondiali. Se un arbitro di quella nazione non è presente o, se presente, è indisponibile per arbitrare o per prendere parte alla giuria durante il campionato, allora per la classifica a squadre verranno presi in considerazione solo i quattro migliori piazzamenti degli atleti di quella nazione.
11. Il premio per le squadre verrà assegnato alle prime tre classificate. In caso di parità di punteggio, la squadra che ha ottenuto il maggior numero di primi posti si classificherà per prima. In caso di parità di punteggio fra due nazioni aventi lo stesso numero di primi posti, la squadra che ha ottenuto il maggior numero di secondi posti si classificherà per prima, e così via fino al numero dei sesti posti ottenuti dagli atleti.
12. In tutti i Campionati IPF un premio per il "Campione dei Campioni" viene assegnato all'atleta che ottiene il migliore risultato in base ai punti Wilks. Ai fini di questa classifica viene preso in considerazione solo il vincitore di categoria.
13. Ai Campionati Internazionali vengono assegnate medaglie al primo, al secondo e al terzo posto di ogni categoria in base al totale ottenuto. In aggiunta possono essere consegnate medaglie o certificati di merito per il primo, il secondo e il terzo posto nelle singole alzate di squat, panca e stacco in ciascuna categoria. Se accade che un atleta fallisce tutte e tre i tentativi sia di squat che di panca o solo di uno di essi, egli può continuare a gareggiare per la parte rimanente della competizione, e può partecipare all'assegnazione del premio di specialità nella disciplina in cui ha registrato una o più alzate valide. Per ricevere questo premio l'atleta deve effettuare un tentativo di alzata in ciascuna delle tre discipline.

ATTREZZATURA E SPECIFICHE

Pedana

Tutte le prove devono essere effettuate su una pedana di misure comprese fra un minimo di 2.5 m x 2.5 m e un massimo di 4.0 m x 4.0 m. La superficie della pedana deve essere piatta, solida, non scivolosa



**Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting
adottato integralmente dalla Federazione Italiana Powerlifting**



e livellata. Non deve eccedere 10 cm in altezza dal circostante palco o pavimento. La superficie della pedana deve essere ricoperta con un moquette antiscivolo (senza irregolarità e sporgenze). Coperture di gomma o simili materiali di rivestimento non sono permessi



Bilancieri e Dischi

In tutte le gare di powerlifting organizzate secondo il regolamento IPF, sono permessi solo dischi per bilancieri. L'uso di dischi diversi dalle seguenti specifiche invalideranno la gara e ogni record realizzato. Solo i bilancieri e i dischi conformi alle specifiche possono essere usati nel corso dell'intera gara e per tutte le prove. Il bilanciere non può essere cambiato nel corso della gara a meno che non sia piegato o danneggiato da risultare inidoneo a giudizio del Comitato Tecnico, Giuria o Arbitri. Il bilanciere da usarsi in tutti i Campionati IPF non deve essere cromato nella zigrinatura. Solo i bilancieri e i dischi approvati ufficialmente dall'IPF possono essere usati ai Campionati Mondiali IPF o per stabilire Records Mondiali

- (a) Il bilanciere deve essere dritto e ben zigrinato e scanalato e conforme alle seguenti dimensioni :
1. La lunghezza complessiva non deve eccedere 2.2 m.
 2. La distanza fra le facce interne dei collari non deve eccedere 1.32 m o essere inferiore a 1.31 m.
 3. Il diametro del bilanciere non deve eccedere 29 mm o essere inferiore a 28 mm.
 4. Il peso del bilanciere e dei collari deve essere 25 kg.
 5. Il diametro del manicotto (porzione del bilanciere dove vengono inseriti i dischi) non deve eccedere 52 mm o essere inferiore a 50 mm.
 6. Ci deve essere sul diametro del bilanciere un marchio fatto al tornio o un nastro che misuri 81 cm fra i marchi o il nastro.
- (b) I dischi devono essere conformi alle seguenti specifiche :

1. Tutti i dischi usati in gara possono avere uno scarto massimo dello 0.25% o 10 grammi rispetto al loro valore nominale (o facciale)

| Valore Nominale in Kg | Massimo | Minimo |
|-----------------------|---------|---------|
| 50.0 | 50.125 | 49.875 |
| 25.0 | 25.0625 | 24.9375 |
| 20.0 | 20.05 | 19.95 |
| 15.0 | 15.0375 | 14.9625 |
| 10.0 | 10.025 | 9.975 |
| 5.0 | 5.0125 | 4.9875 |
| 2.5 | 2.51 | 2.49 |
| 1.25 | 1.26 | 1.24 |
| .5 | .51 | .49 |
| .25 | .26 | .24 |

2. Il foro centrale del disco non deve eccedere 53 mm o essere inferiore a 52 mm.
3. I dischi debbono avere le seguenti pezzature : 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, e 50 kg.
4. Per tentativi di record, possono essere usati dei dischi più leggeri tali da permettere di raggiungere un peso di almeno 500 grammi in più del record esistente.
5. I dischi del peso di 20 kg e oltre non devono eccedere 6 cm di spessore. I dischi del peso di 15 kg e inferiori non devono eccedere 3 cm di spessore. I dischi di gomma possono non essere conformi ai suddetti spessori.
6. I dischi devono essere conformi al seguente codice cromatico: 10kg e inferiori – qualsiasi colore, 15kg - giallo, 20kg - blu, 25kg - rosso, 50kg - verde.
7. Tutti i dischi devono essere chiaramente marcati con il loro peso e caricati in sequenza discendente dai più pesanti (all'interno) ai più leggeri (all'esterno) in maniera che gli arbitri possano leggere il peso su ciascun disco.
8. Il primo e più pesante dei dischi deve essere caricato sul bilanciere con la faccia rivolta all'interno; i restanti dischi devono essere caricati con la faccia rivolta all'esterno.
9. Il diametro del disco più largo non può essere superiore a 45 cm.
10. I dischi di gomma o ricoperti di gomma sono ammessi purché vi sia un minimo di 10 cm dalla faccia esterna del collare alla fine del bilanciere, per la presa all'esterno dei dischi.

Collari

- (a) Devono essere sempre usati.



(b) Devono pesare 2.5 kg ciascuno.

Racks per Squat

- (a) Nei Campionati Internazionali di Powerlifting possono essere usati solo Racks per squat di fabbricazione commerciale ufficialmente registrati e approvati dal Comitato Tecnico.
I racks per squat devono essere di struttura solida e devono fornire la massima stabilità. La base deve avere un design tale da non impedire l'atleta o gli assistenti/caricatori.
I direttori di gara devono tener conto di ciò quando scelgono l'attrezzatura di gara. Il rack può essere composto da un pezzo unico o da due separati ritti disegnati in modo da mantenere il bilanciere in una posizione orizzontale.
- (b) I racks per squat devono essere disegnati in modo da poter essere regolati da un minimo di 1.00 m nella posizione più bassa ad un'altezza di almeno 1.70 m con incrementi di 5 cm.
- (c) Tutti i racks idraulici devono poter essere stabilizzati all'altezza richiesta per mezzo di perni.

Panca

Nei Campionati Internazionali di Powerlifting possono essere usati solo Racks per panca o Panche di fabbricazione commerciale ufficialmente registrati e approvati dal Comitato Tecnico.

La panca deve essere di struttura solida per garantire la massima stabilità e deve essere conforme alle seguenti dimensioni :

1. Lunghezza – non meno di 1.22 m e deve essere piatta e livellata.
2. Larghezza - non meno di 29 cm e non più di 32 cm.
3. Altezza - non meno di 42 cm e non più di 45 cm misurati dal pavimento alla sommità della superficie imbottita della panca senza che questa sia compressa o avvallata. L'altezza dei montanti, che deve essere regolabile, deve essere di un minimo di 75 cm a un massimo di 110 cm misurata dal pavimento al bilanciere in posizione di partenza sugli appoggi.
4. La distanza minima fra gli appoggi deve essere di 1.10 m.
5. La testa della panca si deve estendere di 22 cm al di là del centro dei montanti con una tolleranza di 5 cm da entrambi i lati.

Luci

Deve essere previsto un impianto di luci per mezzo del quale gli arbitri possono far conoscere le loro decisioni. Può essere usato un impianto di luci simile a quello del sollevamento pesi, mediante il quale un arbitro che rileva un'infrazione può attivare il suo dispositivo. Se la maggioranza degli arbitri attiva il dispositivo parte il segnale acustico e l'atleta comprende che la sua prova è nulla. Egli allora non è tenuto a completare l'alzata.

Ogni arbitro ha a disposizione una luce bianca e una rossa. Questi due colori rappresentano rispettivamente una "prova valida" e una "prova nulla". Le luci possono essere disposte orizzontalmente in modo da corrispondere con la posizione dei tre arbitri. Esse devono essere raccordate in modo tale che si accendano contemporaneamente e non separatamente quando vengono attivate dai tre arbitri. In caso di emergenza, ad esempio un guasto all'impianto elettrico, agli arbitri verranno fornite bandierine bianche e rosse o palette con le quali faranno conoscere la loro decisione all'udibile ordine dell'Arbitro Capo Pedana "bandiere".

Cartelli dei Falli / Palette

Dopo che le luci sono state attivate e si sono accese, l'arbitro/i alzerà un cartello o una palette o attiverà un impianto luminoso per far conoscere la causa/e della prova nulla.

Sistema dei cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo.

Colore dei cartelli:

Nulla n° 1 = Cartello Rosso

Nulla n° 2 = Cartello Blu

Nulla n° 3 = Cartello Giallo



| SQUAT | DISTENSIONE SU PANCA | STACCO DA TERRA |
|---|---|--|
| <p>1. (rosso) Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia.</p> | <p>1. (rosso) Mancato fermo del bilanciere sul torace.</p> | <p>1. (rosso) Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata. Non assumere una posizione ben eretta con le spalle spinte indietro.</p> |
| <p>2. (blu) Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata. Cambiare la posizione del bilanciere sulle spalle dopo l'inizio dell'alzata. Qualsiasi movimento del bilanciere sulla schiena maggiore del diametro/spessore del bilanciere al di sotto della posizione di partenza scelta dall'atleta.</p> | <p>2. (blu) Qualsiasi pronunciata o esagerata distensione disuguale delle braccia durante l'alzata. Qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante la risalita. Mancata distensione simultanea e completa delle braccia alla fine dell'alzata.</p> | <p>2. (blu) Qualsiasi movimento discendente del bilanciere durante la risalita o dopo aver raggiunto la posizione finale prima del "GIU". Se il bilanciere si assesta quando le spalle vengono spinte indietro non c'è ragione per squalificare l'atleta. Appoggiare il bilanciere sulle cosce durante l'esecuzione dell'alzata. Se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è appoggiato questa non è una causa di squalifica.</p> |
| <p>3. (giallo) Qualsiasi movimento eccessivo dei piedi, maggiore di un lieve spostamento laterale, in avanti o indietro durante l'esecuzione dell'alzata. Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e alla fine dell'alzata. Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.</p> | <p>3. (giallo) Ondeggiamento, rimbalzo, affondo del bilanciere dopo il fermo sul torace, tale da aiutare l'atleta. Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e alla fine dell'alzata. Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione ad esempio qualsiasi sollevamento delle spalle, natiche o piedi dal loro iniziale punto di contatto con la panca o il pavimento o spostamento laterale delle mani sul bilanciere. Un lieve o trascurabile movimento del</p> | <p>3. (giallo) Abbassare il bilanciere prima del segnale del Capo Pedana. Non mantenere la presa di entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra dopo il "GIU", per esempio lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani. Camminare avanti o indietro sebbene oscillazioni laterali o in punta dei piedi sono permesse. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.</p> |



**Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting
adottato integralmente dalla Federazione Italiana Powerlifting**



| | | |
|---|---|--|
| <p>Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe che ha sostenuto ed è stato di aiuto all'atleta. Un lieve contatto che non è aiuto può essere ignorato.</p> <p>Qualsiasi caduta, scivolamento o rimbalzo del bilanciere dopo il completamento dell'alzata.</p> <p>Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.</p> | <p>Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.</p> <p>Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti.</p> <p>Volontario contatto fra il bilanciere e i supporti della panca durante l'alzata allo scopo di facilitare la spinta.</p> <p>Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.</p> | |
|---|---|--|



Tabellone

Deve essere fornito un idoneo dettagliato tabellone visibile agli spettatori, ufficiali e a tutti coloro interessati all'andamento della gara. I nomi degli atleti devono essere ordinati in base al numero d'ordine assegnato per ciascuna sessione.

| Tabellone del Campionato | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|------|-----------------|--------------|----------|----------|----------|----------------------|----------|----------|---------|-----------------|----------|----------|-----|-----------|
| Gruppo: | | | | SQUAT | | | DISTENSIONE SU PANCA | | | | STACCO DA TERRA | | | | |
| N° | NOME | DATA DI NASCITA | CAT. DI PESO | 1 PRO VA | 2 PRO VA | 3 PRO VA | 1 PRO VA | 2 PRO VA | 3 PRO VA | SUB TOT | 1 PRO VA | 2 PRO VA | 3 PRO VA | TOT | POSIZIONE |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | |

COSTUME E ATTREZZATURA PERSONALE

Costume

Un costume da sollevamento pesi deve essere indossato nelle gare IPF e deve essere una tutina monopezzo ad uno strato di tessuto elastico senza toppe, imbottiture o divisioni in pannelli per mezzo di cuciture non necessarie nella manifattura del costume. Qualsiasi cucitura falsa o di altra natura, che a parere del Comitato Tecnico, Giuria, o in loro assenza degli arbitri, è stata aggiunta al costume come forma di rinforzo o al fine di irrobustirlo, farà sì che il costume non potrà essere utilizzato nella gara.

Il costume deve essere di una taglia appropriata e non deve risultare troppo abbondante una volta indossato dall'atleta. Le bretelle devono essere indossate sulle spalle durante lo svolgimento dell'alzata in gara. La tutina da sollevamento deve rispondere ai seguenti requisiti:

- Può essere di qualsiasi colore o colori.
- La tutina può recare il distintivo, l'emblema, il logo e/o la dicitura della nazione dell'atleta, dell'associazione nazionale o dello sponsor. Non è permesso tutto ciò che è offensivo o che è passibile di portare discredito allo sport (vedi Controllo del Costume e dell'Attrezzatura Personale articolo 10 in merito al Logo dello Sponsor). Il nome dell'atleta può essere iscritto sul costume e su qualsiasi altro articolo di abbigliamento personale.
- Le cuciture e gli orli non devono eccedere 3 cm di larghezza e 0.5 cm di spessore. Solo i body / tutine non di supporto possono avere cuciture ed orli che eccedono i 3 cm di larghezza. I body / tutine non di supporto possono inoltre avere un doppio spessore dello stesso materiale nell'area del cavallo di misura pari a 12 cm x 24 cm.
- Le cuciture possono essere protette o rinforzate con un passamano o una sottile striscia di materiale elastico che non ecceda 2 cm di larghezza e 0.5 cm di spessore.
- Deve avere gambe. La lunghezza della gamba deve essere da un minimo di 3 cm ad un massimo di 15 cm, la misura viene presa su una linea interna che va dalla sommità del cavallo al punto più basso della gamba. La gamba della tutina può essere tagliata in modo da non formare un parallelo esatto intorno alla gamba. Può essere tagliata più lunga all'esterno della gamba. I costumi non di supporto possono avere gambe di lunghezza massima di 25 cm.
- Qualsiasi modifica al costume che ecceda le stabilite larghezze, lunghezze o spessori in precedenza specificate renderà illegale la tutina per la gara.
- Sebbene modifiche/pieghe al fine di restringere la tutina o la maglia di supporto non rendono gli stessi illegali, queste devono essere fatte sulle cuciture originali.
- Se si effettua una modifica a restringere, il materiale in eccesso non deve essere ripiegato e cucito all'interno della tutina. Si raccomanda che quando si accorciano le bretelle del costume la cucitura venga effettuata in modo tale che il materiale eccedente sia al di sotto della bretella, piuttosto che nell'orrendo ciuffo che appare quando il materiale è al di



sopra della bretella.

- (i) Gli atleti studenti in gare diverse dalle principali possono usare pantaloncini e t-shirt se gli ufficiali che presiedono alla competizione ritengono che quell'abbigliamento non dia loro un vantaggio sleale.

DI SUPPORTO

Nelle gare di powerlifting possono essere usati solo costume ufficialmente registrati e approvati dal Comitato Tecnico.

NON DI SUPPORTO

Sollevamento pesi / Wrestling / Body / Tutine.

Soggetti alle specifiche dettagliate ai punti (c) (d) (e) non richiedono approvazione da parte del Comitato Tecnico.

Maglietta / Maglietta di supporto

Una maglietta o una maglietta di supporto (la maglietta di supporto deve essere di materiale elastico ad un solo strato) di qualsiasi colore o colori deve essere indossata sotto la tutina durante la prova di squat e distensione su panca, ma è opzionale per gli uomini nello stacco da terra. Una combinazione delle due è vietata. Le donne in gara devono indossare una maglietta o una maglietta di supporto in tutte le prove.

La maglietta (T Shirt) deve essere conforme ai seguenti requisiti :

- (a) Non deve essere di materiale gommato o elastico.
- (b) Non deve avere tasche, bottoni, cerniere lampo, colletto o scollo a V.
- (c) Non deve avere cuciture di rinforzo .
- (d) Deve essere di cotone o poliestere o un misto di cotone e poliestere. Il tessuto Denim non è ammesso.
- (e) Non deve avere maniche che terminano al di sotto del gomito o al deltoide. Gli atleti non possono spingere o arrotolare le maniche della T-shirt fino al deltoide quando partecipano a gare IPF. La maglietta non può essere indossata al rovescio. La "Erector shirt" che viene usata nello squat e nello stacco da terra può essere "senza maniche".
- (f) E' liscia o è la maglietta ufficiale della gara alla quale l'atleta sta partecipando o reca il distintivo o la dicitura della nazione, federazione nazionale o sponsor dell'atleta. Non è permesso tutto ciò che è offensivo o che reca discredito allo sport. Il logo dello sponsor deve essere conforme a quanto stabilito nell'articolo 10 "Controllo del Costume e dell'Attrezzatura Personale (Logo dello Sponsor)".

Maglietta di supporto

Può essere indossata per tutte le prove una maglietta di supporto del tipo approvato dal Comitato Tecnico e registrata nella lista dell'attrezzatura e abbigliamento approvato, lista che viene emessa periodicamente dal comitato. Tutti i requisiti previsti per la maglietta (T-shirt), si applicano anche alla maglietta di supporto. La maglietta di supporto non può essere così lunga da coprire le natiche quando viene inserita all'interno della tutina, in quanto fungerebbe da ulteriore supporto. Inoltre le cuciture possono essere fatte solo nelle posizioni indicate nello schema di seguito riportato:



Mutande

Sotto la tutina si può indossare un sospensorio standard di tipo commerciale o mutande standard di tipo commerciale (ma non mutande a calzoncino o boxer) di cotone, nylon o poliestere .

Le donne possono anche indossare un reggiseno di tipo commerciale o sportivo.

Costumi da bagno o qualsiasi altro indumento di materiale gommoso o elastico, fatta eccezione per l'elastico delle mutande, non possono essere indossati sotto la tutina.

Si deve evidenziare che indumenti intimi di supporto fabbricati specificamente per il powerlifting sono illegali nelle gare che si svolgono secondo il regolamento IPF.

Calzini

Calzini possono essere indossati.

(a) Possono essere di qualsiasi colore o colori e possono avere il logo dell'azienda produttrice.

(b) Sulla gamba non devono essere di una lunghezza tale che possano entrare in contatto con le fasce delle ginocchia o con le ginocchiere.

(c) Calze da donna, collant o calzamaglie sono assolutamente vietate.

Calzettoni (calze della lunghezza dello stinco) DEVONO essere indossati al fine di coprire e proteggere lo stinco durante l'esecuzione dello stacco da terra.

Cintura

Gli atleti possono usare una cintura. Se viene indossata, si deve mettere al di sopra della tutina.

Materiali e Struttura :

(a) Il corpo principale deve essere di pelle, vinile o altri materiali simili non elastici in uno o più strati che possono essere incollati e/o cuciti insieme.

(b) Non deve avere imbottiture, rinforzi o supporti addizionali di qualsiasi materiale né sulla parte esterna né nascosti fra gli strati della cintura.

(c) La fibbia deve essere fissata ad un capo della cintura per mezzo di ribattini e/o cuciture.

(d) La cintura può avere una fibbia con uno o due rebbi o del tipo "a sgancio rapido" (lo "sgancio rapido" si riferisce al sollevamento di una leva).

(e) Un passante deve essere fissato vicino alla fibbia per mezzo di ribattini o cuciture. Molte cinture ancora vengono presentate con un passante mobile e alcune con due passanti. Questo non è corretto e rende illegale la cintura. La lingua finale della cintura è spesso girata per due terzi intorno alla vita e fissata nella cintura. Questo non è corretto ed in effetti può portare ad uno spessore della cintura superiore a 26 mm, che è illegale. Una cintura della misura dell'atleta è molto più presentabile.

(f) Sull'esterno della cintura può essere riportato il nome dell'atleta, la nazione, lo stato o il club dell'atleta.

Dimensioni :

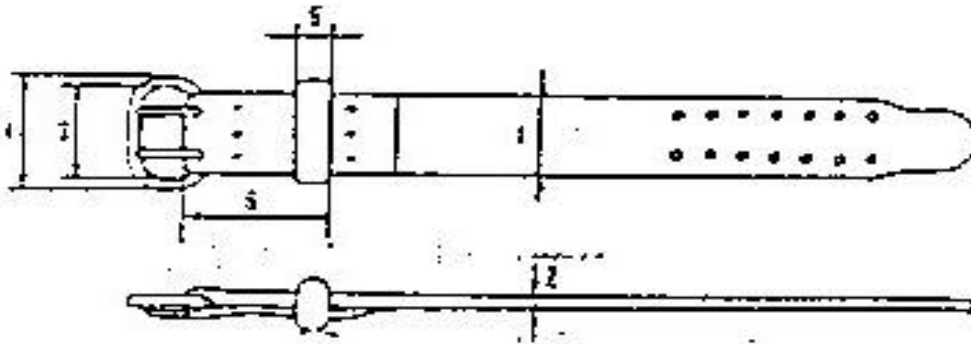
1. Larghezza della cintura massimo 10 cm.
2. Spessore della cinta massimo 13 mm.
3. Larghezza interna della fibbia massimo 11 cm.



**Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting
adottato integralmente dalla Federazione Italiana Powerlifting**



4. Larghezza esterna della fibbia massimo 13 cm.
 5. Passante larghezza massima 5 cm.
 6. Distanza fra la fine della cintura e il lato esterno del passante massimo 25 cm.
- Punti corretti di misurazione :





Scarpe o scarponcini

Devono essere indossate scarpe o scarponcini da sollevamento.

- (a) Ai Campionati Mondiali le scarpe che gli atleti possono indossare sono solo scarpe sportive / scarponcini sportivi; scarpe da sollevamento pesi, scarponcini da powerlifting o pianelle da stacco. Per scarpe sportive si deve far riferimento a sport indoor, per esempio wrestling / basketball. Gli scarponi da escursionismo non rientrano in questa categoria.
- (b) Scarpe con tacchetti di metallo o scarpini da calcio non sono permessi.
- (c) Nessuna parte della zona sottostante (dalla punta al tacco) può essere più alta di 5 cm.
- (d) La parte sottostante deve essere uniforme su entrambi i lati.
- (e) Suolette interne libere che non fanno parte della scarpa confezionata devono essere limitate a un centimetro di spessore.

Fasce

Sono ammesse solo fasce elastiche ad uno strato in poliestere, cotone o una combinazione dei due materiali o bende elastiche medicali.

Polsi

1. Le fasce da polsi non possono eccedere 1 m. di lunghezza e 8 cm di altezza. Qualsiasi cinturino o linguetta di velcro per fissare deve essere compresa nel metro di lunghezza. Ci può essere un anello per facilitare la chiusura della fascia. L'anello non deve essere agganciato al pollice o alle dita durante l'esecuzione dell'alzata.
2. Polsini tergisudore commerciali possono essere indossati, non devono eccedere 12 cm di altezza. Non è permessa una combinazione di fasce da polsi e porsini tergisudore.
3. La copertura del polso deve essere compresa fra 10 cm sopra e 2 cm sotto il centro dell'articolazione del polso e complessivamente non deve eccedere un'altezza di 12 cm.

Ginocchia

4. Possono essere usate fasce che non eccedano 2m di lunghezza e 8cm di altezza. La fasciatura al ginocchio deve essere compresa fra 15 cm sopra e 15 cm sotto il centro dell'articolazione del ginocchio e complessivamente non deve essere superiore ad un'altezza di 30 cm. In alternativa si può indossare una ginocchiera elastica non superiore ai 30 cm di lunghezza. Sono ammesse anche le ginocchiere di 30 cm di altezza usate nel sollevamento pesi e le ginocchiere medicali. E' rigorosamente vietata una combinazione delle due. Il Neoprene può essere considerato una gomma "sintetica" ma è ammesso solo per le ginocchiere.
5. Le fasce non possono essere a contatto con i calzini o con la tutina.
6. Le fasce non possono essere usate in nessuna altra parte del corpo.

Fasce di supporto.

Nelle gare di powerlifting possono essere usate solo fasce di fabbricazione commerciale ufficialmente registrate ed approvate dal Comitato Tecnico.

Fasce non di supporto.

Non richiedono approvazione da parte del Comitato Tecnico le fasce medicali o le bende e i porsini tergisudore.

7. Due strati di cerotto possono essere applicati sui pollici. Cerotti o simili, non possono essere applicati in nessuna altra parte del corpo senza il permesso ufficiale della Giuria o dell' Arbitro Capo Pedana. Il cerotto non può essere usato dall'atleta come forma di aiuto per la presa del bilanciere.
8. In caso di incidente, su previa approvazione da parte della Giuria, il dottore o il personale paramedico in servizio può applicare un cerotto sulla ferita in modo che non rappresenti per l'atleta un indebito aiuto.
9. In tutte le gare dove non può essere presente una giuria o del personale medico in servizio, l'Arbitro Capo Pedana avrà la giurisdizione in merito all'uso del cerotto.



Controllo del Costume e dell'Attrezzatura Personale

- (a) Il controllo del costume e dell'attrezzatura personale per ciascun atleta in gara può aver luogo in qualsiasi momento (l'orario può essere comunicato al Meeting Tecnico) durante il periodo tempo che precede la gara fino a venti minuti prima dell'inizio di quella specifica categoria di peso.
- (b) Devono essere designati almeno due arbitri per svolgere questo compito. Tutti gli articoli devono essere controllati e approvati prima di essere timbrati o contrassegnati.
- (c) Le fasce che superano la lunghezza consentita devono essere respinte, però possono essere tagliate fino alla misura corretta e quindi sottoposte di nuovo a controllo.
- (d) Qualsiasi articolo ritenuto sporco o lacerato deve essere respinto.
- (e) Gli arbitri debbono registrare ogni articolo nel foglio ufficiale del controllo. Il foglio del controllo deve essere consegnato al presidente della Giuria alla fine del periodo di controllo.
- (f) Se dopo il controllo un atleta si presenta in pedana indossando o usando un articolo illegale, diverso da quello che può essere stato fatto passare inavvertitamente per errore dagli arbitri, l'atleta sarà immediatamente squalificato dalla gara.
- (g) Tutti gli articoli in precedenza elencati sotto la voce "Costume e Attrezzatura Personale" devono essere controllati.
- (h) E' rigorosamente vietato indossare in pedana durante le prove cappelli; articoli quali orologi, bigiotteria, paradenti, occhiali e articoli d'igiene femminile non necessitano di essere controllati.
- (i) L'atleta che stabilisce un record mondiale sarà immediatamente controllato dalla Giuria. Se l'atleta è scoperto ad indossare o usare un articolo illegale, diverso da quello che potrebbe essere stato inavvertitamente passato dagli arbitri, la prova sarà dichiarata nulla e l'atleta sarà squalificato dalla gara.

Logo dello Sponsor

- (a) Le nazioni o gli atleti che vogliono apporre un logo dello sponsor su articoli o sul costume e attrezzatura personale, devono richiedere l'autorizzazione al Segretario Generale.
La richiesta deve essere presentata almeno tre mesi prima della data pubblicata della prima gara, e deve essere accompagnata da una tassa di Euro 250 o di importo pari a quanto stabilito dal precedente Congresso. Una volta concessa l'autorizzazione, il logo può essere adeguatamente apposto in una posizione concordata fra l'IPF e la nazione o atleta. Può essere indossato per il resto dell'anno e per l'anno solare successivo. La tassa coprirà uno sponsor e una nazione. Un'ulteriore tassa di Euro 250 sarà richiesta per ciascun altro sponsor che volesse aggiungere il proprio logo sul costume o sull'attrezzatura. L'IPF si riserva il diritto di rifiutare l'autorizzazione se ritiene che il logo sia contrario al buon gusto o contravvenga a qualche precedente impegno sottoscritto dall'IPF con qualsiasi altro contraente come televisioni o promotori di campionati. Il Comitato Esecutivo dell'IPF si riserva il diritto di limitare le dimensioni del logo. Le nazioni o gli atleti possono apporre emblemi o stemmi della nazione senza il pagamento di nessuna tassa. Analogamente i loghi di fabbrica apposti sull'attrezzatura approvata dall'IPF, per i quali la tassa richiesta è stata già pagata, non richiedono un'ulteriore tassa.
L'IPF tiene un registro dei loghi approvati. La tassa per i loghi degli sponsor sarà divisa nel seguente modo: 50% all'IPF e 50% alla federazione continentale dell'atleta. Se la federazione continentale dell'atleta non gestisce un conto bancario autonomo, allora il 50% della tassa sarà pagato alla federazione nazionale dell'atleta. Gli atleti che vogliono indossare loghi di sponsor devono mostrare un'autorizzazione in corso di validità o una ricevuta agli arbitri addetti al controllo dell'attrezzatura di gara.

Varie

- (a) L'uso di olio, grasso o altri lubrificanti sul corpo, costume o attrezzatura personale è rigorosamente vietato.
- (b) Talco, resina o carbonato di magnesio sono le uniche sostanze che possono essere usate sul corpo e sull'abbigliamento. Non sulle fasce.
- (c) L'uso di qualsiasi tipo di adesivo sotto le calzature è rigorosamente vietato. Questo vale per qualsiasi forma di tipo adesivo, per esempio carta vetrata, tessuto smeriglio, ecc. e comprende resina e carbonato di magnesio. E' ammessa una spruzzata d'acqua.



**Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting
adottato integralmente dalla Federazione Italiana Powerlifting**



- (d) Nessuna sostanza estranea può essere applicata sull'attrezzatura da powerlifting.
Ciò fa riferimento a tutte quelle sostanze diverse da quelle che possono essere usate periodicamente come un agente sterile per la pulizia del bilanciere, della panca o della pedana.



PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE

Squat

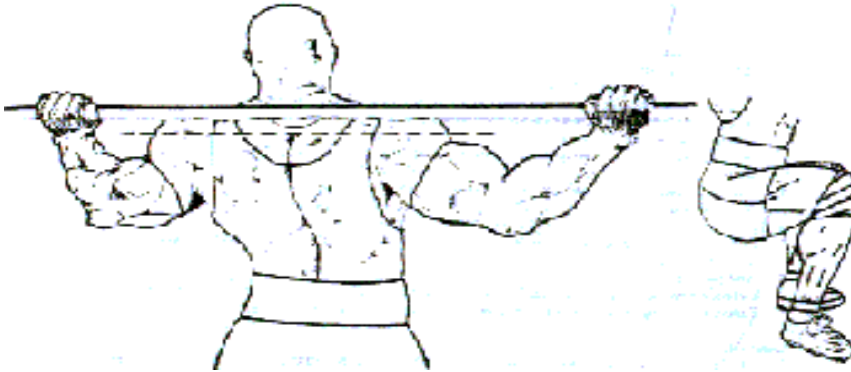
1. L'atleta si posiziona fronte alla pedana. Il bilanciere è tenuto orizzontalmente sulle spalle, le mani e le dita impugnano il bilanciere, e la sommità del bilanciere può trovarsi al di sotto del bordo esterno delle spalle al massimo per una misura pari al diametro del bilanciere stesso. Lo schema a pagina 19 mostra la corretta posizione del bilanciere sulle spalle. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto del bilanciere dentro i collari interni e anche in contatto con gli stessi.
2. Dopo aver rimosso il bilanciere dal rack, (l'atleta può essere aiutato a rimuovere il bilanciere dal rack dagli assistenti/caricatori) l'atleta deve muoversi all'indietro per stabilire la posizione di partenza. Quando l'atleta è fermo, in posizione eretta con le ginocchia serrate, e con il bilanciere posizionato in modo appropriato l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale di inizio della prova. Il segnale consiste in un movimento verso il basso del braccio e in un udibile ordine "squat". Prima di ricevere il segnale di "squat" l'atleta può aggiustare la sua posizione in base a quanto previsto dal regolamento, senza incorrere in penalità. Per ragioni di sicurezza all'atleta verrà richiesto di mettere "a posto" il bilanciere, insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se trascorsi cinque secondi l'atleta non si trova nella corretta posizione per iniziare la prova.
3. Dopo aver ricevuto il segnale dall'Arbitro Capo Pedana l'atleta deve piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia. E' ammesso un solo tentativo. Si ritiene che la prova ha inizio quando l'atleta disserra le ginocchia. Durante l'esecuzione dell'alzata il bilanciere si può abbassare, rispetto alla posizione di partenza, sulla schiena dell'atleta non più del diametro / spessore del bilanciere stesso.
4. L'atleta deve poi riprendere una posizione eretta con le ginocchia serrate. Non è consentito il doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata. Quando l'atleta è fermo (nella chiara posizione finale) l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale di sistemare sul rack il bilanciere.
5. Il segnale di sistemare sul rack il bilanciere consiste in un movimento all'indietro del braccio e in un udibile ordine "giù". L'atleta allora deve muoversi in avanti e rimettere il bilanciere sul rack. Per motivi di sicurezza l'atleta può richiedere l'aiuto degli assistenti / caricatori per riportare e riposizionare il bilanciere sul rack. L'atleta in questa fase deve mantenere il bilanciere sulle spalle.
6. In pedana ci devono essere sempre non più di cinque e non meno di due assistenti / caricatori. Gli arbitri possono in qualsiasi momento decidere il numero degli assistenti / caricatori necessari in pedana 2,3,4 o 5.

Cause di squalifica per lo Squat :

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e alla fine dell'alzata.
2. Doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita.
3. Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata.
4. Fare dei passi in avanti o indietro, sebbene dei movimenti laterali della pianta del piede e il dondolio del piede sul tallone sono permessi.
5. Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia, come nel disegno più sotto.
6. Qualsiasi movimento del bilanciere sulla schiena maggiore del diametro / spessore del bilanciere stesso al di sotto della sua posizione di partenza.
7. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti / caricatori fra gli ordini dell'arbitro Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
8. Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe, un leggero contatto è permesso se non c'è appoggio tale da rappresentare un aiuto per l'atleta.
9. Qualsiasi caduta o scivolamento del bilanciere dopo il completamento dell'alzata.
10. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione dello Squat.



Il disegno qui sotto mostra la corretta posizione del bilanciere e la richiesta profondità nello squat :



Distensione su Panca

1. La panca si deve posizionare sulla pedana con la testa di fronte oppure ad angolo (con un angolo massimo di 45 gradi).
2. L'atleta si deve distendere sulla schiena con le spalle e le natiche a contatto con la superficie della panca. La suola e il tacco delle sue scarpe devono essere in contatto con la pedana o con i blocchi (o rialzi). Il bordo/tramezza o la parte superiore della scarpa non deve essere in contatto con la pedana o blocchi durante l'alzata. Le sue mani e le dita devono impugnare il bilanciere posizionato sugli appoggi del rack con i pollici intorno al bilanciere a chiudere la presa. La sua testa deve essere all'interno della superficie della panca, per esempio non su un solo lato o sporgente dalla fine della panca. Questa posizione del corpo deve essere mantenuta durante tutta l'esecuzione dell'alzata.
3. Per raggiungere una posizione stabile l'atleta può usare piastre con superficie piana o blocchi che non superino un'altezza totale di 30 cm al fine di rialzare la superficie della pedana. In tutte le gare internazionali devono essere disponibili per l'appoggio dei piedi blocchi della seguente gamma: 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm. Un lieve o trascurabile movimento del piede è permesso sia sulla pedana che sui blocchi, il movimento permesso può essere pari alla larghezza del piede lateralmente e alla metà della lunghezza del piede avanti o indietro.
4. In pedana ci devono essere non più di tre e non meno di due assistenti / caricatori. Dopo essersi correttamente posizionato da solo, l'atleta può ottenere l'aiuto degli assistenti / caricatori nel rimuovere il bilanciere dal rack. Il sollevamento del bilanciere dal rack se assistito dagli assistenti / caricatori deve avvenire a braccia distese.
5. La distanza fra le mani non deve essere superiore a 81 cm misurati fra gli indici (entrambi gli indici devono essere nei limiti del segno degli 81 cm e l'intero indice deve essere in contatto con il segno degli 81 cm se viene usata la massima presa). Se a causa di qualche vecchio infortunio o per ragioni anatomiche l'atleta è impossibilitato a impugnare il bilanciere in maniera uguale con entrambe le mani, deve informare di ciò gli arbitri prima della rimozione del bilanciere dai blocchi e se necessario il bilanciere sarà segnato in modo adeguato. L'uso della presa inversa è vietato.
6. Dopo aver rimosso il bilanciere dai blocchi, con o senza l'aiuto degli assistenti / caricatori, l'atleta aspetterà con i gomiti serrati il comando dell'Arbitro Capo Pedana. Il comando verrà dato non appena l'atleta è fermo ed il bilanciere opportunamente posizionato. Per ragioni di sicurezza all'atleta verrà dato l'ordine di "a posto", insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se dopo un periodo di cinque secondi non è nella corretta posizione necessaria per dare inizio all'alzata.
7. Il segnale per dare inizio alla prova consiste in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "via".
8. Dopo aver ricevuto l'ordine, l'atleta deve abbassare il bilanciere al petto (il petto, ai fini del regolamento, termina alla base dello sterno), e tenerlo fermo sul petto con una chiara e visibile pausa. Fermo significa:



- stop. L'atleta deve poi ritornare a braccia distese senza un'eccessiva / esagerata distensione disuguale delle braccia, entrambe le braccia si chiudono simultaneamente / insieme. Quando l'atleta è fermo in questa posizione sarà dato l'udibile comando "giù" con un movimento all'indietro del braccio.
9. Se anatomicamente, le braccia non possono essere completamente distese l'atleta informerà di ciò agli arbitri prima di ogni prova.

Regolamento per atleti disabili partecipanti a Campionati di Panca della IPF.

I Campionati di Panca possono essere organizzati senza una speciale divisione per gli atleti disabili per esempio ciechi, atleti con vista o con mobilità ridotta, possono essere assistiti per raggiungere e per lasciare la panca. Assistiti significa "con l'aiuto dell'allenatore o/e con l'uso di grucce, bastone o sedia a rotelle". Il regolamento di gara che si applica è lo stesso degli atleti abili. Per gli atleti che hanno un arto inferiore amputato, la protesi sarà considerata come un arto naturale. L'atleta sarà pesato senza la protesi e verrà aggiunta una frazione di peso a compensazione, vedi "Operazioni di Peso" articolo 5. Per gli atleti con disfunzione agli arti inferiori che necessitano di tutori o apparecchi simili per deambulare, l'apparecchio sarà considerato come parte integrante dell'arto naturale e l'atleta sarà pesato con indosso l'apparecchio.

Cause di Squalifica per la Distensione su Panca

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e alla fine dell'alzata.
2. Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione ad esempio : qualsiasi sollevamento delle spalle, natiche, dalla panca, o dei piedi dal pavimento / blocchi – piastre o spostamento laterale delle mani sul bilanciere. Un lieve o trascurabile movimento del piede è permesso. Sia la pianta che il tallone devono stare in contatto con il pavimento / blocchi.
3. Ondeggiamento, rimbalzo o affondo del bilanciere sul petto dopo il fermo, tale da aiutare l'atleta.
4. Qualsiasi pronunciata / esagerata distensione disuguale delle braccia durante l'alzata.
5. Qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante la risalita.
6. Mancata distensione simultanea delle braccia alla fine dell'alzata.
7. Contatto del bilanciere o dell'atleta con gli assistenti / caricatori fra gli ordini dell'Arbitro Capo Pedana, al fine di facilitare l'alzata.
8. Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti.
9. Mancato fermo visibile del bilanciere sul petto.
10. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Distensione su Panca.

Stacco da Terra

1. L'atleta si posiziona fronte alla pedana con il bilanciere disteso orizzontalmente di fronte ai suoi piedi, impugna il bilanciere con entrambe le mani, con una presa a sua scelta, e lo solleva fino a raggiungere una posizione eretta.
2. Alla fine dell'alzata le ginocchia devono essere serrate in posizione eretta con le spalle indietro.
3. Il segnale dell'Arbitro Capo Pedana consiste in un movimento verso il basso del braccio e in un udibile ordine "giù". L'ordine non verrà dato fino a quando il bilanciere non è fermo e l'atleta nell'apparente posizione finale. Se il bilanciere trema all'altezza delle ginocchia, sebbene non sia proprio così stilisticamente corretto, ciò non è causa di nullo.
4. Qualsiasi sollevamento del bilanciere o qualsiasi tentativo diretto a ciò verrà considerato un tentativo. Una volta che la prova è cominciata nessun movimento discendente è permesso fino a quando l'atleta raggiunge la posizione eretta con le ginocchia serrate. Se il bilanciere si assesta quando le spalle vengono spinte indietro ciò non è motivo di squalifica dell'atleta.

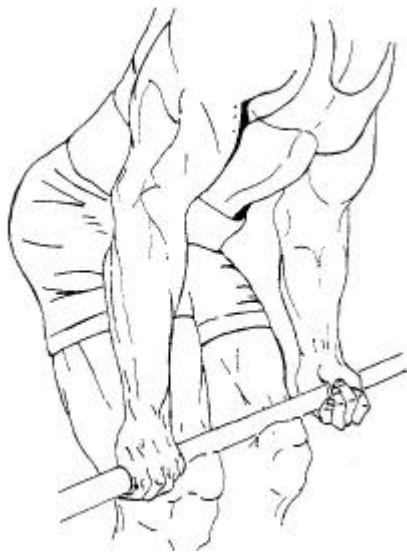
Cause di Squalifica per lo Stacco da Terra.

1. Qualsiasi movimento discendente del bilanciere prima del raggiungimento della posizione finale.
2. Non assumere una posizione eretta con le spalle spinte indietro.
3. Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata.



4. Appoggiare il bilanciere sulle cosce durante l'esecuzione dell'alzata. Se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è appoggiato questa non è causa di squalifica. L'atleta deve essere favorito in caso di dubbio da parte degli arbitri.
5. Camminare indietro o avanti, sebbene movimenti laterali del piede o dondolio del tallone sono permessi.
6. Abbassare il bilanciere prima del segnale dell'Arbitro Capo Pedana.
7. Non mantenere la presa con entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra, per esempio lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani.
8. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione dello Stacco da Terra.

Lo schema qui sotto mostra un esempio di appoggio del bilanciere sulle cosce :



OPERAZIONI DI PESO

1. Le operazioni di peso per una specifica categoria /categorie debbono aver luogo non prima di due ore prima dell'inizio della gara. Tutti gli atleti della categoria /categorie devono presentarsi al peso, che sarà effettuato alla presenza di due / tre arbitri designati. Le categorie di peso possono essere unite in un'unica sessione di prove.
2. Se non è stato già fatto, verranno estratti i numeri per stabilire l'ordine di pesatura. Il numero d'ordine inoltre determina l'ordine di entrata in pedana durante la gara quando due o più atleti richiedono lo stesso peso per i loro tentativi.
3. Le operazioni di peso avranno la durata di un'ora e mezza.
4. Il peso per ciascun atleta verrà effettuato in una stanza con la porta chiusa, in presenza dell'atleta, del suo allenatore o dirigente e dei due/tre arbitri. Per motivi igienici l'atleta dovrebbe indossare calzini / asciugamano di carta sul pianale della bilancia.
5. Gli atleti possono pesarsi nudi o in indumenti intimi conformi a quanto specificato nell'apposita sezione del Regolamento e che di fatto non cambino il peso dell'atleta. Se esiste un dubbio in merito al peso degli indumenti intimi, può essere richiesta una nuova pesatura nudo. Nelle gare dove partecipano atlete donne, la procedura di peso può essere modificata in modo da garantire che le atlete vengano pesate da ufficiali del loro stesso sesso. Per questo scopo possono essere designati ufficiali donne supplementari. Atleti disabili/amputati che partecipano a campionati di panca avranno le seguenti aggiunte al loro peso corporeo:
Per ogni amputazione sotto la caviglia = 1/54 del peso corporeo



Per ogni amputazione sotto il ginocchio = 1/36 del peso corporeo
Per ogni amputazione sopra il ginocchio = 1/18 del peso corporeo
Per ogni disarticolazione all'anca = 1/9 del peso corporeo
Per gli atleti con disfunzioni degli arti inferiori che richiedono tutori o apparecchi simili necessari alla deambulazione, l'apparecchio sarà considerato come parte naturale dell'arto e l'atleta sarà pesato con indosso l'apparecchio.

6. Ogni atleta può essere pesato solo una volta. Solo quelli il cui peso è maggiore o minore dei limiti della categoria nella quale sono iscritti sono autorizzati a tornare sulla bilancia. Essi possono tornare sulla bilancia e fare il peso entro il limite dell'ora e mezza consentita per le operazioni di peso, altrimenti saranno eliminati dalla gara per quella categoria di peso. Un atleta si può ripesare tante volte quante il tempo e l'ordine progressivo in base ai numeri lo permette. Un atleta può essere pesato al di fuori del tempo limite di un'ora e mezza solo se si è presentato entro il tempo limite, ma a causa del numero di atleti che provano a fare il peso, si è vista negata l'opportunità di salire sulla bilancia. Allora all'atleta può essere concessa una nuova pesatura a discrezione degli arbitri. L'accettazione da parte dell'atleta del proprio peso corporeo non può essere resa pubblica fino a quando tutti gli atleti che gareggiano nella specifica categoria / categorie non sono stati pesati.
7. Un atleta viene iscritto nella sua normale categoria di peso corporeo. Però, ogni atleta avrà l'opportunità di cambiare la categoria al di sopra o al di sotto rispetto a quella nella quale è stato originariamente iscritto nel modulo di iscrizione finale della squadra. Se l'atleta vuole esercitare questa opzione, si deve personalmente presentare dall'Arbitro Capo Pedana nella stanza del peso dieci minuti prima dell'inizio delle operazioni di peso per la categoria alla fine scelta. Se vuole spostarsi nella categoria superiore, l'atleta deve anche comunicarlo all'Arbitro Capo Pedana della categoria inferiore nella quale era originariamente iscritto, dieci minuti prima dell'inizio delle operazioni di peso per quella categoria al fine di esserne escluso. Se un atleta cambia categoria e il numero d'ordine è già stato assegnato, allora l'atleta sarà collocato all'inizio della lista. Se la nuova categoria di peso dell'atleta viene suddivisa in gruppi a causa del numero degli atleti, allora a meno che egli non produca una prova indiscutibile di un totale ottenuto nella nuova categoria durante i dodici mesi precedenti a livello Nazionale o Internazionale, verrà automaticamente collocato nel primo gruppo. E' anche cortese portare a conoscenza dello spostamento l'Arbitro Capo Pedana della categoria nella quale si era originariamente iscritti, in quanto egli potrebbe non aver ricevuto l'informazione o non essersi trovato nelle vicinanze del luogo di gara in quel momento.
Esempio (a) – Un atleta iscritto nella categoria 90 kg desidera gareggiare nella categoria 82.5 kg. Egli si deve presentare dall'Arbitro Capo Pedana della categoria 82.5 kg dieci minuti prima dell'inizio delle operazioni di peso di quella categoria.
Esempio (b) – Un atleta iscritto nella categoria 90kg desidera gareggiare nella categoria 100kg. Egli deve presentarsi dall'Arbitro Capo Pedana della categoria 90kg dieci minuti prima dell'inizio delle operazioni di peso e dichiarare che vuole salire nella categoria 100kg e quindi che non vuole pesarsi. Poi egli deve anche presentarsi dall'Arbitro Capo Pedana della categoria 100kg dieci minuti prima dell'inizio delle operazioni di peso di quella categoria. E' responsabilità dell'atleta conoscere la categoria di peso nella quale è stato originariamente iscritto. Un reclamo basato sul fatto che è stato commesso un errore nella lista delle iscrizioni finali non sarà accettato.
8. In tornei, gala, festival o amichevoli internazionali, le operazioni di peso possono, con mutuo consenso, aver luogo anteriormente alle due ore prima dell'inizio della gara. Però, se un atleta dichiara la sua intenzione di voler effettuare un tentativo di record, egli deve pesarsi di nuovo due ore prima dell'inizio della gara.
9. Gli atleti devono controllare l'altezza del rack per lo squat e la panca e i blocchi per i piedi prima dell'inizio della gara. Il foglio delle altezze del rack deve essere firmato o siglato dopo il controllo dall'atleta o dall'allenatore. E' nel loro interesse. Una copia di questi documenti ufficiali va alla Giuria, Speaker e Direttore di Pedana / Controllore.

ORDINE DI GARA



Il Sistema a Giri (Round System)

(a) Durante le operazioni di peso, l'atleta o il suo allenatore deve dichiarare un peso di partenza per ciascuna delle tre prove. Questo deve essere inserito nell'apposito cartellino del primo tentativo, firmato dall'atleta o dal suo allenatore e trattenuto dall'ufficiale che dirige le operazioni di peso. Il cartellino dello speaker vale come apposito cartellino del primo tentativo. All'atleta vengono consegnati undici cartellini in bianco da usare durante la gara. Tre per lo squat, tre per la distensione su panca e cinque per lo stacco da terra. I cartellini sono di colore diverso in base alle tre diverse prove. Dopo aver effettuato il suo primo tentativo di ciascuna prova, l'atleta o il suo allenatore deve decidere il peso da richiedere per il secondo tentativo. Questo peso deve essere inserito nell'apposito spazio sul cartellino, cartellino che deve essere consegnato al segretario di gara o ad altro ufficiale addetto prima che trascorra il minuto di tolleranza. La stessa procedura deve essere seguita per il secondo e il terzo tentativo di tutte e tre le prove. La responsabilità di consegnare il cartellino nel tempo limite e a carico esclusivamente dell'atleta o del suo allenatore. Con il round system, viene meno il bisogno di numerosi addetti, in quanto il cartellino viene consegnato direttamente nelle mani dell'ufficiale designato. Esempi di cartellini per i vari tentativi sono illustrati di seguito.

Si ricorda che il quadrato per il primo tentativo sui cartellini in possesso dell'atleta si deve usare solo per la richiesta di cambio consentito del primo tentativo. Nello stesso modo, il quarto e quinto quadratino sul cartellino dello stacco da terra si deve usare per richiedere i due cambi consentiti del terzo tentativo di stacco. Nelle gare di sola distensione su panca saranno usati cartellini simili a quelli dello stacco da terra.

| CARTELLINO DELLO SPEAKER | | | | | | |
|----------------------------|--------------|----------------|------------------|-----------------|--------------|--------|
| Nome, cognome: | | | Data di nascita: | | | |
| Nazione: | | Peso corporeo: | | Categoria: | | |
| Coefficiente Wilks: | | | Numero d'ordine: | | | |
| Firma: atleta / allenatore | | | | | | |
| Disciplina | 1° tentativo | 2° tentativo | 3° tentativo | Alzata migliore | 4° tentativo | |
| Squat | | | | | | |
| Dist. su panca | | | | | | |
| Sub totale | | | | | Sub totale | |
| Stacco da terra | | | | | | |
| Gruppo: 1, 2, 3, 4, 5 | | Posto: | | Punti Wilks: | | Totale |



Cartellini delle varie prove:

SQUAT
NOME:

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

Firma:

to qui

DISTENSIONE SU PANCA
NOME:

| | | |
|--|--|--|
| | | |
|--|--|--|

1° 2° 3°

Firma:

ore o atleta.

STACCO DA TERRA
NOME:

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |

1° 2° 3°

Firma:

Cambio del 3° tentativo

(b) Quando in una sessione di gara ci sono 10 o più atleti, possono essere formati dei gruppi composti da un numero approssimativamente uguale di atleti. Però se in una stessa sessione di gara ci sono 15 o più atleti, i gruppi debbono essere necessariamente formati. Una sessione può essere composta da una singola categoria di peso o da più categorie di peso unite fra loro a discrezione dell'organizzatore per motivi di esibizione.

(c) I gruppi debbono essere formati in base al miglior totale ottenuto dagli atleti a livello nazionale o internazionale durante i precedenti dodici mesi. Gli atleti con i totali più bassi formeranno il primo gruppo, quelli con i totali progressivamente più alti formeranno ulteriori gruppi in base alle necessità. Se un atleta non è dotato di un totale nei precedenti dodici mesi, allora quell'atleta sarà automaticamente inserito nel primo gruppo. Questo si applica anche a quegli atleti che desiderano spostarsi nella categoria superiore o inferiore rispetto a quella nella quale erano originariamente iscritti.



- (d) Ogni atleta effettuerà il suo primo tentativo o nel primo giro (o round), il suo secondo tentativo nel secondo giro (o round) e il suo terzo tentativo nel terzo giro (o round).
- (e) Quando un gruppo è formato da meno di 6 atleti, il tempo compensatorio concesso sarà aggiunto alla fine di ciascun giro (o round) nel modo seguente: per 5 atleti viene aggiunto 1 minuto; per 4 atleti vengono aggiunti 2 minuti; per 3 atleti vengono aggiunti 3 minuti. 3 minuti è il massimo abbuono concesso alla fine di ciascun giro (o round). Se un atleta deve seguire se stesso quando è in funzione il tempo compensatorio, 3 minuti è il massimo abbuono permesso. Quando il gruppo richiede il tempo compensatorio, lo scarico del bilanciere avrà luogo alla fine del tempo compensatorio, poi il bilanciere verrà ricaricato e allora comincerà il minuto per l'inizio della prova.
- (f) Il bilanciere deve essere caricato progressivamente durante ogni giro (o round) secondo il principio del bilanciere crescente. In nessun caso il peso sul bilanciere sarà abbassato all'interno di un giro (o round) eccezione fatta per errori così come descritti nell'articolo (i), e alla fine del giro (o round).
- (g) L'ordine di alzata all'interno di un round sarà determinato in base al peso scelto dall'atleta per quel round. Nel caso in cui due atleti scelgano lo stesso peso, l'atleta con il numero d'ordine più basso, scenderà in pedana per primo. Lo stesso vale per il terzo round di stacco, dove il peso può essere cambiato due volte, a condizione che il bilanciere non sia già stato caricato con il peso originariamente scelto dall'atleta.
- Esempio : Atleta A con numero d'ordine 5 chiede 250.0 kg.
Atleta B con numero d'ordine 2 chiede 252.5 kg.
L'atleta A fallisce i 250.0 kg. Può l'atleta B diminuire il peso a 250.0 kg per vincere?
No, perchè l'ordine di alzata è sempre determinato dal numero d'ordine.
- (h) Nel caso in cui un tentativo venga fallito, l'atleta non può seguire se stesso, ma dovrà aspettare il giro successivo prima di poter di nuovo provare a sollevare quel peso.
- (i) Se nel corso di un round un tentativo viene fallito a causa di un errore di caricamento, di un errore degli assistenti o di un guasto all'attrezzatura, all'atleta verrà concessa una prova supplementare al peso corretto. Nel caso di errore di caricamento del bilanciere se la prova non è ancora iniziata, all'atleta viene data l'opportunità di scegliere se continuare subito o effettuare un nuovo tentativo alla fine del round. In tutti gli altri casi l'atleta avrà a disposizione la prova extra alla fine del round. Se l'atleta è l'ultimo del round, allora gli verranno concessi tre minuti di pausa prima di eseguire il suo tentativo, se è il penultimo del round due minuti, se è l'ultimo del round un minuto. Questa regola si applica anche nel caso di quarta prova per tentativo di record. In questi casi in cui gli atleti seguono se stessi e viene dato un tempo compensatorio di pausa il bilanciere sarà caricato non appena scatta il nuovo tentativo. Il tempo compensatorio sarà allora aggiunto all'abituale un minuto a disposizione dell'atleta per iniziare la sua prova. L'orologio partirà e l'atleta avrà a disposizione quel tempo per dare inizio al suo tentativo. Gli atleti che seguono loro stessi avranno quattro minuti collocati sull'orologio, in questo periodo l'atleta può iniziare la sua prova non appena è pronto. Gli atleti penultimi del round avranno tre minuti, gli atleti l'ultimo del round avranno due minuti e tutti gli altri avranno l'abituale un minuto per dare inizio alla loro prova.
- (j) All'atleta è concesso un cambio di peso nel primo tentativo di ogni prova. Il cambio di peso può essere più alto o più basso di quello originariamente indicato e l'ordine di alzata nel primo round sarà cambiato di conseguenza. Se l'atleta si trova nel primo gruppo, questo cambio può aver luogo in qualsiasi momento fino a cinque minuti prima dell'inizio del primo round di quella prova. Per i gruppi successivi il cambio potrà avvenire fino a cinque tentativi prima della fine dell'ultimo round di quella prova del gruppo precedente. Un preavviso di questo termine verrà dato dallo speaker. Se la comunicazione non avviene nei tempi giusti, l'atleta avrà a disposizione un minuto di tempo per poter effettuare il cambio dal momento in cui verrà fatto l'annuncio che lo autorizza.
- (k) L'atleta deve presentare il suo secondo e terzo tentativo entro un minuto dal completamento del precedente tentativo. Il minuto decorre dal momento in cui le luci vengono attivate. Se entro il minuto di tolleranza non viene presentato nessun peso, all'atleta verrà concesso un incremento di 2.5 kg per il suo tentativo seguente. Se l'atleta fallisce il suo tentativo e se entro il minuto di tolleranza non presenta il peso per il tentativo successivo, il bilanciere verrà caricato con il peso fallito in precedenza. Nel caso in cui venga concessa una quarta prova per un tentativo di record, l'atleta deve sempre presentare il peso entro un minuto da quando le luci sono state attivate per la sua terza prova valida.



- (l) I pesi richiesti per i tentativi del secondo round di tutte e tre le prove non possono essere cambiati. Allo stesso modo i tentativi del terzo round di squat e distensione su panca non possono essere cambiati. In base a questa regola una volta che la richiesta del tentativo è stata consegnata, non può essere ritirata. Il bilanciere sarà caricato al peso richiesto e il tempo comincerà a scorrere.
- (m) Nel terzo round dello stacco da terra, sono permessi due cambi. Il cambio di peso può essere più alto o più basso rispetto a quello in precedenza richiesto per il terzo tentativo. Però questo è permesso solo se l'atleta non è stato ancora chiamato dallo speaker in pedana con il bilanciere già caricato al peso in precedenza da lui richiesto.
- Nota – In base al principio del bilanciere crescente, se l'atleta fallisce il suo secondo tentativo, il peso non può essere abbassato anche se due cambi di peso sono concessi.
- (n) Nelle gare di sola distensione su panca il regolamento è in genere lo stesso delle gare complete. Però ci sono due eccezioni a questa regola. Nel terzo round, sono permessi due cambi e la regola così come formulata al punto l.
- (m) Quanto detto sopra per lo stacco si applica qui nello stesso modo. Ne consegue che il cartellino deve essere come quello dello stacco da terra, il quale prevede due possibili cambi per il terzo tentativo.
- (o) Se una sessione di gara si compone di un solo gruppo, per esempio fino a un massimo di 14 atleti, sarà concesso fra le prove un intervallo compreso fra un minimo di 10 minuti e un massimo di 15 minuti. Questo al fine di assicurare un adeguato tempo di riscaldamento e di organizzazione della pedana.
- (p) Quando in una sessione di gara con un'unica pedana vi sono due o più gruppi, la gara sarà organizzata secondo il principio della successione dei gruppi. Non sarà concesso nessun intervallo di tempo fra i gruppi se non quello strettamente necessario per sistemare la pedana. Per esempio, se ci sono due gruppi che prendono parte ad una sessione, il primo gruppo completerà tutti e tre round di squat. Sarà seguito immediatamente dal secondo gruppo che completerà i suoi tre round di squat. La pedana sarà quindi preparata per la distensione su panca e il primo gruppo completerà i suoi tre round di panca, immediatamente seguito dal secondo gruppo che in modo analogo completerà i suoi tre round di panca. La pedana sarà quindi preparata per lo stacco e il primo gruppo completerà i suoi tre round di stacco, immediatamente seguito dal secondo gruppo che in modo analogo completerà i suoi tre round di stacco. Questo sistema elimina così qualsiasi perdita di tempo oltre a quello necessario per sistemare la pedana fra le varie prove.

L'organizzatore designerà i seguenti ufficiali:

- (a) Speaker / Annunciatore, preferibilmente in grado di parlare in Inglese e nella lingua della nazione ospitante.
- (b) Segretario Tecnico, un Arbitro Internazionale di Prima Categoria, preferibilmente in grado di parlare in Inglese e nella lingua della nazione ospitante.
- (c) Cronometrista. (preferibilmente un arbitro qualificato). Se non è un arbitro qualificato, il Comitato Tecnico può intervenire sulla designazione.
- (d) Addetti (non richiesti quando si usa il "round system", un ufficiale seduto al tavolo di gara sarà designato a ricevere i cartellini con l'indicazione del peso richiesto per il tentativo successivo).
- (e) Addetti al tabellone.
- (f) Assistenti / Caricatori. Corretto abbigliamento - T-Shirt della gara o T-Shirt di colore uniforme. Pantaloni di tuta sportiva di colore uniforme. Scarpe da ginnastica o sportive. Ulteriori ufficiali possono essere designati in base alle esigenze, per esempio dottori, paramedici ecc.

Responsabilità degli Ufficiali :

- (a) Lo speaker è responsabile dell'efficiente svolgimento della gara. Egli agisce da presentatore e ordina i tentativi degli atleti, in base al peso richiesto e, se necessario, al numero d'ordine. Annuncia il peso richiesto per il tentativo che deve essere eseguito e il nome dell'atleta. Quando il bilanciere è caricato e la pedana pronta per l'alzata, l'Arbitro Capo Pedana indicherà ciò allo speaker. Quando lo speaker annuncia che il bilanciere è pronto e chiama l'atleta in pedana, il cronometro partirà



- Per chiarire, - quando lo speaker annuncia che il bilanciere è “pronto / caricato”, allora l’atleta si ritiene impegnato nel tentativo.
Il tentativo annunciato dallo speaker deve essere indicato sul tabellone posizionato in maniera visibile, con i nomi degli atleti ordinati in base al numero d’ordine.
- (b) Il Segretario Tecnico si deve occupare del meeting tecnico precedente la gara. In assenza del Comitato Tecnico o di un membro di quel comitato il Segretario Tecnico stilerà il programma della Giuria e degli Arbitri, in base ai nomi di quegli arbitri che si sono dichiarati disponibili, per tutta la durata della gara. Riempirà le indispensabili “Liste degli Arbitri e dei Membri della Giuria Incaricati” per la gara e informerà gli arbitri delle categorie loro assegnate. Dopo il meeting tecnico quando sono state definite le iscrizioni finali delle squadre, il segretario tecnico preparerà un foglio di gara, un foglio per il controllo dell’attrezzatura di gara, un foglio per le altezze del rack e un foglio con l’ordine di pesatura per ciascuna categoria in gara, inserendovi i nomi di tutti gli atleti iscritti in quella categoria. L’estrazione del numero può essere fatta in questo momento al fine di stabilire l’ordine di pesatura e di entrata in pedana. Egli inoltre compilerà i cartellini di gara dello speaker per ciascun atleta nella categoria. I suddetti fogli di lavoro insieme ad un adeguato numero di foglietti/cartellini per i tentativi degli atleti saranno messi in un’apposita busta per ogni categoria di peso in gara, busta che verrà consegnata all’Arbitro Capo Pedana di quella categoria. Il segretario tecnico sarà presente a tutte le operazioni di peso e assisterà gli arbitri incaricati in merito a procedure e qualsiasi questione che richieda attenzione. Egli deve essere un arbitro qualificato di Prima Categoria preferibilmente della nazione ospitante e in grado di affrontare qualsiasi problema che possa insorgere dovuto a difficoltà con la lingua nel luogo di gara. E’ responsabilità del direttore di gara di fornire tutti i necessari modelli in bianco e fogli di lavoro per consentire al segretario tecnico di svolgere i propri compiti. Un dossier completo sulla descrizione dei compiti con tutti i relativi fogli di lavoro, disponibile per tutti i Direttori di Gara, può essere fornito gratis dal Comitato Tecnico.
- (c) Il cronometrista è responsabile dell’attenta segnalazione del lasso di tempo fra l’annuncio del bilanciere pronto e l’inizio dell’alzata da parte dell’atleta. Egli è inoltre responsabile della segnalazione degli abbuoni di tempo ogni volta che vengono richiesti, per esempio dopo la sua prova l’atleta deve lasciare la pedana entro 30 secondi. Una volta che il cronometro è partito per un atleta, egli può essere fermato solo dal decorso del tempo a disposizione, dall’inizio dell’alzata o a discrezione dell’Arbitro Capo Pedana. Di conseguenza è di grande importanza che l’atleta o il suo allenatore verifichi l’altezza del rack dello squat prima di essere chiamato, una volta che viene dato l’annuncio di bilanciere pronto, il cronometro partirà. Qualsiasi ulteriore aggiustamento del rack deve essere fatto entro il minuto di tempo a disposizione dell’atleta, a meno che l’atleta abbia dichiarato la sua altezza per il rack e questa sia stata sistemata in maniera errata dagli assistenti / caricatori. E’ quindi essenziale che il foglio per le altezze del rack sia firmato o siglato dall’atleta o dall’allenatore. Questo è un documento ufficiale, che deve essere verificato in caso di controversia. L’atleta ha a disposizione un minuto di tempo entro il quale può dare inizio al suo tentativo dopo l’ordine dell’Arbitro Capo Pedana “Bilanciere pronto / caricato”. Se l’atleta non inizia il tentativo entro il tempo a sua disposizione, il cronometrista chiamerà il tempo e l’Arbitro Capo Pedana darà l’udibile ordine “giù” insieme a un movimento all’indietro del braccio.
L’alzata sarà dichiarata “nulla” e il tentativo perduto. Quando l’atleta inizia la sua alzata entro il tempo prescritto a sua disposizione, il cronometro sarà fermato. La definizione di inizio del tentativo dipende dal tipo di prova che si sta eseguendo. Nello squat e nella distensione su panca, l’inizio coincide con l’ordine di partenza dell’Arbitro Capo Pedana. Vedi “Arbitri” articolo 3. Nello stacco da terra, l’inizio si ha quando l’atleta fa un deciso tentativo di sollevare il bilanciere.
- (d) Addetti: sono responsabili di raccogliere le richieste di peso per i tentativi successivi dagli atleti o dai loro allenatori e di passare l’informazione immediatamente allo speaker. L’atleta ha a disposizione un minuto di tempo dopo il termine del suo ultimo tentativo per informare lo speaker, attraverso il commesso, del peso richiesto per il suo tentativo successivo.
- (e) Gli addetti al tabellone sono responsabili di registrare in modo accurato l’andamento della gara, e alla fine, di assicurarsi che i tre arbitri firmino i fogli ufficiali di gara, gli attestati di record e ogni altro



- documento che necessita di essere firmato. Lo speaker farà un annuncio in tal senso prima che gli arbitri vadano via.
- (f) Gli Assistenti/ Caricatori sono responsabili del caricare e scaricare il bilanciere, di sistemare il rack per lo squat e per la distensione su panca come richiesto, di pulire il bilanciere o la pedana su richiesta dell'Arbitro Capo Pedana e in genere di assicurare che la pedana sia ben mantenuta e si presenti netta e ordinata in ogni momento. In pedana ci saranno sempre non meno di due e non più di cinque assistenti / caricatori.
- Quando l'atleta si predispone per il suo tentativo, gli assistenti / caricatori possono assisterlo nel rimuovere il bilanciere dal rack. Possono anche assistere nella rimessa a posto del bilanciere dopo il tentativo. Però essi non devono toccare l'atleta o il bilanciere durante l'esecuzione della prova, cioè nel periodo di tempo che passa fra gli ordini di inizio e fine alzata. La sola eccezione a questa regola si ha nel caso di alzata pericolosa tale da causare un infortunio all'atleta, allora gli assistenti / caricatori possono, o su richiesta dell'Arbitro Capo Pedana o su richiesta dell'atleta stesso, intervenire e prendere il bilanciere all'atleta. Se un atleta viene privato di un tentativo altrimenti valido non per sua colpa ma a causa di un errore di un assistente / caricatore, gli sarà concesso un altro tentativo a discrezione degli Arbitri e della Giuria alla fine del round.
3. Durante ogni gara che si svolge su una pedana o palco, sono autorizzati a stare intorno alla pedana o sul palco solo l'atleta e il suo allenatore, i membri della Giuria, gli arbitri designati e gli assistenti / caricatori. Durante l'esecuzione della prova solo all'atleta, agli assistenti / caricatori e agli arbitri è permesso di stare in pedana. Gli allenatori rimarranno entro un'area apposita stabilita dalla Giuria o dall'Ufficiale Tecnico responsabile.
 4. Un atleta non può fasciarsi, assestarsi il costume o usare ammoniacca alla vista del pubblico. Unica eccezione a questa regola: l'atleta può sistemarsi la cintura.
 5. In incontri internazionali fra due atleti o due nazioni che competono in differenti categorie di peso, gli atleti si possono avvicinare a prescindere dal peso richiesto per i tentativi. L'atleta che ha richiesto il peso più basso nella sua prova iniziale effettuerà la prova per primo e in questo modo si stabilirà l'ordine degli alterni tentativi per tutta la durata di quella particolare prova.
 6. Nelle gare riconosciute dalla IPF, il peso del bilanciere deve essere sempre un multiplo di 2.5 kg. La progressione deve essere minimo di 2.5 kg fra un tentativo e l'altro. Il peso sarà annunciato in chilogrammi. Incrementi inferiori a 2.5 kg si possono avere per tentativi di record relativi al campionato al quale l'atleta partecipa e cioè Master, Sub-Junior, Open ecc.

Eccezioni a questa regola:

- (a) In un tentativo di record il peso del bilanciere deve essere di almeno 500 grammi superiore al record vigente. Questo tentativo di record si deve realizzare nella normale sequenza di incremento del peso durante la gara o come quarta prova alla fine del round.
- (b) Nel corso della gara un atleta può richiedere un tentativo di record che non è un multiplo di 2.5 kg ma deve essere provato all'interno dei suoi prescritti tentativi. Se il tentativo è valido, verrà registrato sul foglio di gara il più basso e vicino multiplo di 2.5 kg, il peso esatto verrà indicato sulla richiesta di record.
Per esempio se è richiesto un peso di 333 kg per il secondo tentativo della prova di squat di un atleta e l'alzata è valida, allora sul foglio gara sarà inserito 332.5 kg e 333 kg sarà inserito nella richiesta di record.
- (c) I tentativi di record possono essere affrontati in uno qualsiasi dei tentativi a disposizione dell'atleta a condizione che sia mantenuto un incremento minimo di 500 grammi. Per esempio se il record vigente è di 100 kg, allora l'atleta può provare i seguenti tentativi :

| | | | |
|--------|--------|----------|--------|
| 1° | 2° | 3° | 4° |
| 100 kg | 101 kg | 101.5 kg | 102 kg |

- Il 2°, 3° e 4° tentativi se validi saranno tutti records a prescindere dal fatto che l'atleta non ha incrementato il peso ai fini della gara da 100 kg.
- (d) Un atleta può richiedere incrementi inferiori a 2.5 kg per tentativi di record solo del campionato al quale partecipa, cioè un atleta Master che partecipa ad una gara open non può richiedere un



incremento inferiore a 2.5 kg per conseguire un record master.

- (e) Se viene richiesto un peso per il round successivo, che non è un multiplo di 2.5 kg per superare un record, questo peso sarà ridotto al più vicino multiplo di 2.5 kg, nel caso in cui un altro atleta abbia superato quel peso nel round precedente.

Esempio 1 : Il record vigente è di 302.5 kg.

L'atleta A fa uno squat di 300 kg nel primo round, poi richiede 303 kg, l'atleta B fa uno squat di 305 kg nel primo round.

Il secondo tentativo dell'atleta A viene così ridotto a 302.5 kg.

Esempio 2 : Il record vigente è di 300 kg.

L'atleta A richiede solo un incremento di 0.5 kg (300.5 kg) avendo conseguito 300 kg nel suo primo tentativo come sopra detto, l'atleta B fa uno squat di 305 kg nel primo round, per l'atleta A ora il peso più vicino al multiplo di 2,5 kg è superiore e quindi dovrà affrontare 302.5kg

7. L'Arbitro Capo Pedana è il solo responsabile delle decisioni da prendere in caso di errore di caricamento o di annuncio errato dello speaker. La sua decisione verrà comunicata allo speaker che farà poi l'apposito annuncio.

Esempi di Errori di Caricamento :

- (a) Se il bilanciere è caricato ad un peso più basso di quello originariamente richiesto e il tentativo è valido, l'atleta può accettare il tentativo valido o scegliere di effettuare un nuovo tentativo al peso originariamente richiesto. Se il tentativo è nullo, all'atleta sarà concesso un ulteriore tentativo al peso originariamente richiesto. In entrambi i casi suddetti, l'ulteriore tentativo può essere effettuato solo alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.
- (b) Se il bilanciere è caricato ad un peso maggiore rispetto a quello originariamente richiesto e il tentativo è valido, all'atleta verrà riconosciuto il tentativo. Comunque il peso sul bilanciere può di nuovo essere ridotto se era stato richiesto da altri atleti. Se il tentativo è nullo, all'atleta verrà concesso un ulteriore tentativo alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.
- (c) Se il caricamento non è lo stesso ai due lati del bilanciere; o qualsiasi cambiamento avvenga del bilanciere o dei dischi durante l'esecuzione dell'alzata; o la pedana si scompone e malgrado questi fatti l'alzata è valida, l'atleta può accettare il tentativo o scegliere di effettuare un nuovo tentativo. Se il tentativo valido non è un multiplo di 2.5 kg, verrà registrato sul foglio di gara il più vicino e minore multiplo di 2.5 kg. Se il tentativo è nullo, all'atleta sarà concesso un ulteriore tentativo. L'ulteriore tentativo può essere eseguito solo alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.
- (d) Nel caso in cui lo speaker faccia un errore annunciando un peso minore o maggiore rispetto a quello richiesto dall'atleta, l'Arbitro Capo Pedana prenderà le stesse decisioni previste per errore di caricamento.
- (e) Se per qualsiasi ragione non è possibile per l'atleta o per il suo allenatore rimanere nelle vicinanze della pedana per seguire la progressione della gara e l'atleta salta il suo tentativo perchè lo speaker si dimentica di annunciare l'atleta al peso appropriato, allora il peso sul bilanciere verrà ridotto come necessario e all'atleta sarà concesso di effettuare il suo tentativo, ma solo alla fine del round.
8. Tre tentativi nulli in ciascuna prova automaticamente eliminano l'atleta dalla gara complessiva.
9. All'infuori dell'aiuto nel rimuovere inizialmente il bilanciere dal rack, l'atleta non riceverà dagli assistenti / caricatori nessun aiuto per posizionarsi per l'alzata.
10. Al termine del tentativo, l'atleta deve lasciare la pedana entro 30 secondi, se questa regola non viene rispettata il tentativo può essere annullato a discrezione degli arbitri. Il mancato rispetto della regola dei 30 secondi per lasciare la pedana, non sarà tollerato in presenza di una Giuria. Questa regola fu creata per gli atleti che si fossero infortunati nel corso dell'alzata, o forse per i disabili, ad esempio gli atleti ciechi.
11. Se, durante il riscaldamento o la gara, un atleta si infortuna o comunque manifesta dei segni di una condizione che può eccessivamente o significativamente mettere a rischio la salute e il benessere dell'atleta, il medico ufficiale ha il diritto di visitarlo. Se il medico ritiene per l'atleta imprudente continuare, egli può, consultandosi con la Giuria, richiedere il ritiro dell'atleta dalla gara. Il direttore della squadra o l'allenatore deve essere ufficialmente informato di questa decisione.



Per prevenire infezioni una soluzione di una parte di candeggina per uso domestico e 10 parti di acqua è raccomandata per pulire, nel caso in cui possano accadere piccoli incidenti, sangue o tessuto dal bilanciere o dalla pedana, anche nell'area di riscaldamento.

12. Qualsiasi atleta o allenatore, che con la sua cattiva condotta sulla o nei pressi della pedana reca discredito allo sport, sarà ufficialmente richiamato. Se la cattiva condotta continua, la Giuria, o gli Arbitri in assenza della Giuria, possono squalificare l'atleta o l'allenatore e ordinare all'atleta o all'allenatore di lasciare il luogo di gara. Il direttore della squadra deve essere ufficialmente informato sia del richiamo che della squalifica.
13. La Giuria e gli Arbitri possono con decisione a maggioranza squalificare immediatamente un atleta o un ufficiale se ritengono che la cattiva condotta è di una tale serietà da richiedere l'immediata squalifica invece del richiamo ufficiale. Il direttore della squadra deve essere informato della squalifica.
14. In gare internazionali, tutti i reclami riguardo le decisioni arbitrali, le proteste in merito all'andamento della gara o per comportamenti scorretti di qualsiasi persona o persone che prendono parte alla gara, devono essere fatti alla Giuria. La Giuria può richiedere che il reclamo venga fatto per iscritto. L'appello o reclamo deve essere presentato al Capo della Giuria dal direttore della squadra, dall'allenatore o in loro assenza, dall'atleta. Questo deve essere fatto immediatamente dopo il verificarsi dell'azione oggetto dell'appello o reclamo.

Non sarà preso in considerazione se non vengono seguiti questi termini. Se ritenuto necessario, la Giuria può sospendere temporaneamente il prosieguo della gara e si può ritirare per prendere le sue decisioni. Dopo le necessarie considerazioni e dopo aver raggiunto un verdetto a maggioranza, la Giuria ritornerà e il Capo della Giuria informerà colui che ha presentato il reclamo in merito alla decisione presa. Il verdetto della Giuria sarà considerato finale e non verrà riconosciuto diritto d'appello a nessun altro organo. Alla ripresa della gara che era stata sospesa, all'atleta che doveva scendere in pedana verranno dati tre minuti nei quali potrà iniziare la sua alzata.

Nel caso in cui il reclamo venga fatto contro un atleta o ufficiale componenti di una squadra avversaria, il reclamo scritto deve essere accompagnato da una somma in contanti di Euro 75 o il suo equivalente in qualsiasi altra valuta.

Se la Giuria nel suo verdetto ritenesse il reclamo di natura frivola o cattiva, allora tutta o una parte della somma potrà essere trattenuta e donata all'IPF a discrezione della Giuria.

ARBITRI

1. Gli arbitri sono tre, un Arbitro Capo Pedana o Arbitro Centrale e due arbitri laterali.
2. L'Arbitro Capo Pedana è responsabile di dare gli ordini necessari per tutte e tre le prove.
3. I segnali richiesti per le tre prove sono i seguenti :

| Prova | Inizio | Fine |
|-----------------------------|---|---|
| Squat | Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "squat" | Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "giù" |
| Distensione su panca | Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "via" | Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "giù" |
| Stacco da terra | Nessun segnale è richiesto | Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad |



un udibile ordine
“giù”

4. Una volta che il bilanciere è stato riposizionato sul rack o sulla pedana alla fine dell'alzata, gli arbitri comunicheranno la loro decisione per mezzo delle luci. Bianca per “prova valida” e rossa per “prova nulla”. Poi verrà alzato il cartello per indicare la ragione della “prova nulla”.
5. I tre arbitri possono sedersi intorno alla pedana nella posizione che ritengano possa garantire la migliore visuale per ciascuna delle tre prove. Però l'Arbitro Capo Pedana deve sempre considerare la necessità di essere visibile all'atleta durante le prove di squat e stacco da terra, e gli arbitri laterali devono sempre tener conto della necessità di essere visibili all'Arbitro Capo Pedana così che egli possa vedere il loro braccio quando è alzato.
6. Prima della gara, i tre arbitri devono congiuntamente accertarsi che :
 - (a) La pedana e l'attrezzatura di gara sia conforme al regolamento. Venga verificato il peso del bilanciere e dei dischi ai fini di eventuali discrepanze e venga scartata l'attrezzatura difettosa. Un bilanciere e dei collari di scorta devono essere pronti e tenuti da un lato nel caso in cui si danneggi il bilanciere o i collari originali.
 - (b) La bilancia funzioni bene e sia precisa (certificata).
 - (c) Le operazioni di peso degli atleti avvengano entro i limiti di peso e di tempo per la loro categoria di peso.
 - (d) I costumi e l'attrezzatura personale degli atleti sia stata ispezionata in modo conforme al regolamento. E' compito dell'atleta assicurarsi che tutti gli articoli che intende indossare in pedana abbiano passato il vaglio degli arbitri esaminatori. Gli atleti scoperti ad indossare o usare abbigliamento che non è stato controllato possono essere soggetti a penalizzazioni, ad esempio squalifica dell'ultimo tentativo.
7. Durante la gara i tre arbitri devono congiuntamente accertarsi che :
 - (a) Il peso caricato sul bilanciere coincide con il peso annunciato dallo speaker. Gli arbitri possono essere dotati di tabelle di caricamento per questo scopo. (Ripetizione) – E' una responsabilità congiunta di tutti e tre gli arbitri.
 - (b) In pedana il costume e l'attrezzatura personale è conforme alle regole. Se un arbitro ha ragione di dubitare dell'integrità di un atleta al riguardo deve, dopo la fine dell'alzata, informare l'Arbitro Capo Pedana dei suoi sospetti. Il Presidente della Giuria può dunque esaminare il costume e l'attrezzatura personale dell'atleta. Se l'atleta è scoperto ad indossare o usare qualche articolo illegale diverso da quello che può essere stato inavvertitamente passato per errore dagli arbitri esaminatori, l'atleta sarà immediatamente squalificato dalla gara. Se indossa qualche articolo illegale passato per errore dagli arbitri esaminatori, e l'alzata nella quale la scoperta è stata fatta era valida, l'alzata sarà respinta e all'atleta sarà concesso un nuovo tentativo (dopo aver rimosso l'articolo illegale) alla fine del round.
8. Prima dell'inizio dello Squat e della Distensione su Panca gli arbitri laterali alzeranno il loro braccio e lo terranno alzato fino a quando l'atleta non si trovi nella corretta posizione per cominciare l'alzata. Se fra gli arbitri c'è una maggioranza di opinione che esiste un fallo, l'Arbitro Capo Pedana non darà il segnale di inizio dell'alzata. L'atleta o il suo allenatore saranno informati su richiesta del motivo per il quale non viene dato il segnale di partenza. Allo stesso modo l'atleta o il suo allenatore possono chiedere il motivo di una decisione di “prova nulla”. Tale richiesta deve essere fatta prima del tentativo dell'atleta che segue. La Giuria sarà responsabile di comunicare questo tipo di informazione all'atleta. I cartelli degli arbitri dovrebbero dare una qualche indicazione all'atleta e all'allenatore sulla ragione della “prova nulla”. L'atleta nel rimanente tempo a sua disposizione ancora non trascorso può correggere la posizione del bilanciere o la sua postura al fine di ricevere il segnale d'inizio. Una volta che l'alzata è cominciata, gli arbitri laterali non possono richiamare l'attenzione per falli commessi durante l'esecuzione dell'alzata.
9. Gli arbitri si asterranno da commenti e non riceveranno nessun documento o resoconto verbale relativo all'andamento della gara. Perciò, è essenziale che il numero d'ordine di ogni atleta accompagni il suo nome sul tabellone così che gli arbitri possano seguire l'ordine di alzata.
10. Un arbitro non deve tentare di influenzare le decisioni degli altri arbitri.



11. L'Arbitro Capo Pedana può consultarsi con gli arbitri laterali, la Giuria o ogni altro ufficiale se necessario al fine di accelerare la gara.
12. A sua discrezione, l'Arbitro Capo Pedana può ordinare che il bilanciere e /o la pedana vengano puliti. Se l'atleta o l'allenatore richiedono che il bilanciere e /o la pedana vengano puliti, la richiesta deve essere fatta per mezzo dell'Arbitro Capo Pedana e non direttamente agli assistenti / caricatori.
13. Dopo la gara, i tre arbitri firmeranno i fogli ufficiali di gara, gli attestati di record o qualsiasi altro documento richieda una firma.
14. Nelle gare internazionali, gli arbitri saranno selezionati dal Comitato Tecnico e devono aver provato la loro competenza in campionati internazionali o nazionali.
15. In gare internazionali due arbitri della stessa nazionalità non possono essere selezionati per giudicare la stessa categoria in una gara con più di due nazioni.
16. La selezione di un arbitro come Arbitro Capo Pedana in una categoria di peso non preclude la possibilità di essere selezionato come arbitro laterale in un'altra categoria.
17. Ai Campionati Mondiali, o qualsiasi altro campionato dove vengono effettuati tentativi per stabilire records mondiali, possono giudicare solo Arbitri IPF di Prima Categoria o di Seconda Categoria. Ogni nazione può designare un massimo di tre arbitri per assistere ad un Campionato Mondiale, e più arbitri che possono svolgere compiti di Giuria.
18. Gli arbitri e i membri della Giuria saranno vestiti in modo uniforme come segue:
Uomini Inverno – Giacca Blu Scuro con apposito distintivo dell'IPF sulla parte sinistra del petto.
Pantaloni Grigi con Camicia Bianca e apposita cravatta IPF.
Estate – Camicia Bianca e Pantaloni Grigi. Cravatta opzionale.
Donne Inverno – Giacca Blu Scuro con apposito distintivo dell'IPF sulla parte sinistra del petto.
Gonna o Pantaloni Grigi e Camicia o Blusa Bianca. Indossare l'apposita cravatta è opzionale.
Estate – Gonna o Pantaloni Grigi e Camicia o Blusa Bianca.
Il distintivo e la cravatta dell'IPF sono rossi per la Prima Categoria e blu per la Seconda Categoria. La Giuria stabilirà se indossare l'abbigliamento invernale o estivo. Le scarpe da ginnastica non si addicono a Giacca e Pantaloni ! Dovrebbero essere indossate scarpe da sera / giorno.
19. Requisiti per Arbitro di Seconda Categoria sono i seguenti:
 - (a) Essere Arbitro Nazionale da almeno due anni, e aver svolto funzioni di arbitro in minimo due Campionati Nazionali in questo periodo.
 - (b) Essere segnalato dalla propria Federazione Nazionale.
 - (c) Sostenere l'esame scritto di Seconda Categoria ad un Campionato Mondiale, ad un Campionato Europeo, Gare o Tornei Internazionali, Campionati Nazionali o Gare Nazionali.
 - (d) Ottenere un punteggio pari o superiore al 90 per cento su entrambi gli esami scritto e orale.
20. Requisiti per Arbitro di Prima Categoria sono i seguenti :
 - (a) Essere un arbitro di Seconda Categoria in buona posizione da almeno 4 anni.
 - (b) Aver giudicato in almeno 4 Campionati Internazionali (esclusi i Campionati Mondiali di Distensione su Panca).
 - (c) Sostenere l'esame pratico di Prima Categoria ad un qualsiasi Campionato Mondiale (esclusi i Campionati Mondiali di Distensione su Panca), Campionato Europeo, Gare o Tornei Internazionali.
 - (d) Aver giudicato almeno 75 tentativi, 35 dei quali devono essere di squat, mentre si opera come Arbitro Capo Pedana.
I tentativi degli atleti del primo round non saranno presi in considerazione.
 - (e) Il candidato avrà riconosciuto un credito di 25 punti / segni, e ne sarà osservata la capacità dagli esaminatori durante il controllo dell'attrezzatura, operazioni di peso e in pedana. Una detrazione di 0.5 punti (mezzo punto / segno) sarà fatta per ogni errore che contravviene al regolamento tecnico. L'esaminatore sarà un membro del Comitato Tecnico dell'IPF o un Ufficiale designato dal Comitato Tecnico dell'IPF.
 - (f) Il candidato deve ottenere un punteggio minimo del 90 per cento nel suo totale d'esame, questo include i 75 punti delle sue decisioni prese in pedana confrontate con quelle dei membri della Giuria e non con quelle degli altri arbitri della sua terna. Gli altri 25 punti derivano dalle sue decisioni e dal suo adempimento dei compiti fondamentali quali controllo dell'attrezzatura,



- operazioni di peso e controllo della pedana di gara.
- (g) Deve essere proposto dalla sua Federazione Nazionale al Segretario Generale e al Presidente del Comitato Tecnico dell'IPF prima del suo esame. Presupposti per la candidatura sono i seguenti:
1. Competenza come arbitro del candidato.
 2. Precedente posizione di Seconda Categoria.
 3. Disponibilità ad arbitrare in futuri eventi internazionali.
21. La selezione di un candidato per l'esame da parte dell'IPF avviene in base ai seguenti criteri :
- (a) il numero delle candidature ricevute.
 - (b) il numero di posti d'esame disponibili.
 - (c) il fabbisogno corrente di arbitri di Prima Categoria all'interno delle varie nazioni.
22. Le procedure d'esame sono le seguenti :
- (a) 2^a Categoria - Un esame scritto che verrà sostenuto solo dopo un'illustrazione completa e generale del regolamento realizzata sotto la direzione di un arbitro di Prima Categoria designato dal Comitato Tecnico dell'IPF come Capo Esaminatore.
Un esame pratico che verrà sostenuto dopo l'esame scritto nel corso di una gara, il candidato si siederà vicino o al tavolo della Giuria e giudicherà un totale di 100 tentativi, 40 dei quali devono essere di squat. Il candidato deve essere esaminato da almeno un arbitro di Prima Categoria e almeno il 90 per cento di tutte le sue decisioni deve concordare con la maggioranza delle decisioni dei suoi esaminatori. I tentativi del primo round non verranno presi in considerazione. Il giudizio comincerà con i tentativi del secondo round.
 - (b) 1^a Categoria - Solo un esame pratico che verrà sostenuto dal candidato in un qualsiasi Campionato Mondiale (escluso il Campionato Mondiale di Distensione su Panca), Campionato Europeo, Gare o Tornei Internazionali. Il candidato sarà esaminato dalla Giuria, che deve essere formata da tre arbitri di Prima Categoria. Almeno il 90 per cento di tutti i giudizi del candidato deve concordare con la maggioranza dei giudizi degli esaminatori membri della Giuria, questo include l'esame della competenza del candidato nello svolgimento di tutti gli altri compiti, quali controllo dell'attrezzatura e operazioni di peso. I tentativi del primo round non verranno presi in considerazione. Il giudizio comincerà con i tentativi del secondo round.
23. Nel caso in cui una nazione non abbia arbitri di Prima Categoria all'attivo, il Comitato Tecnico dell'IPF può designare un arbitro di Seconda Categoria per gestire e monitorare gli esami scritti e pratici di Seconda Categoria.
24. La tassa d'esame verrà pagata al Capo Esaminatore prima dell'esame. Tutti i fogli d'esame devono essere valutati dal o dagli arbitro/i esaminatore/i. Quando la valutazione è completata, il candidato sarà informato dei risultati. I fogli con la valutazione saranno inviati al Conservatore del Registro degli Arbitri. La tassa d'esame al Tesoriere dell'IPF.
25. Dopo aver ricevuto i risultati dell'esame, il Conservatore del Registro degli Arbitri informerà il Segretario Nazionale della Federazione del candidato dei risultati e spedirà le apposite credenziali al candidato.
26. I fogli dell'esaminatore saranno segnati nel seguente modo :
- (a) Tutti i giudizi corretti saranno segnati così (/)
 - (b) Tutti i giudizi errati (X)
 - (c) Quando è necessario un segnale e questo viene dato in un tentativo incompleto, sarà segnato così (O) e considerato come un giudizio.
 - (d) Quando un segnale è necessario ma non è stato dato (Ø)
 - (e) Quando viene dato un segnale scorretto, ad esempio troppo presto o troppo tardi, l'esaminatore deve segnare ciò con una (X) e la lettera "s" per indicare che fu dato un segnale scorretto.
 - (f) Tutti i fogli dell'esaminatore, senza nessuna aggiunta o modifica, saranno collazionati e totalizzati dal Presidente della Giuria per gli esami di Prima Categoria, o dal/dagli arbitro/i esaminatore/i per gli esami di Seconda Categoria.



27. Un candidato che sostiene l'esame pratico sarà esaminato dalla Giuria (per la Prima Categoria) o dal/dagli arbitro/i esaminatore/i designato/i (per la Seconda Categoria) al fine di decidere il buon esito o meno del suo esame.
28. Una volta superato l'esame, la data di promozione dell'arbitro coinciderà con la data dell'esame.
29. I candidati che non superano l'esame devono aspettare almeno sei mesi prima di sostenere nuovamente l'esame.
30. Iscrizione :
 - (a) Tutti gli arbitri si devono re-iscrivere all'IPF al fine di mantenere la loro qualifica.
 - (b) La re-iscrizione avverrà il primo gennaio del primo anno di ogni quadriennio Olimpico.
 - (c) La federazione nazionale dell'arbitro è responsabile dell'invio della tassa di iscrizione di 30 Euro al Tesoriere dell'IPF e di una sintesi dell'attività internazionale e nazionale dell'arbitro nel periodo precedente l'iscrizione al Conservatore del Registro degli Arbitri dell'IPF.
 - (d) Un arbitro che è stato inattivo per un periodo di quattro anni o che non si re-iscrive perderà le sue credenziali. A quel punto dovrà sostenere un nuovo esame.
 - (e) Una tessera che viene emessa nei dodici mesi precedenti il primo gennaio di ogni anno Olimpico, non deve essere rinnovata fino al primo gennaio del successivo anno Olimpico.
31. Il Conservatore del Registro degli Arbitri dell'IPF fornirà ad ogni federazione nazionale:
 - (a) Una lista degli arbitri accreditati in corso. Aggiornata annualmente.
 - (b) Una lista di arbitri che necessitano di re-iscrizione al fine di mantenere il loro accredito.
32. Gli Arbitri Internazionali, sia di Prima che di Seconda Categoria, devono aver arbitrato un minimo di quattro Campionati Internazionali o Nazionali di Powerlifting nel corso del precedente quadriennio Olimpico al fine di essere ammessi alla re-iscrizione.

GIURIA E COMITATO TECNICO

Giuria

1. Ai Campionati Mondiali ed Europei, sarà designata una Giuria a presiedere ogni sessione di gara.
2. La Giuria è formata da tre arbitri di Prima Categoria. In assenza di un membro del Comitato Tecnico, il membro più anziano dei tre arbitri sarà nominato Presidente di Giuria.
3. I membri della Giuria saranno di differenti nazioni con l'eccezione del Presidente dell'IPF e del Presidente del Comitato Tecnico.
4. Il compito della Giuria è quello di garantire che il regolamento tecnico venga correttamente applicato.
5. Durante la gara la Giuria può, a maggioranza di voti, sostituire un arbitro le cui decisioni, secondo l'opinione della Giuria, dimostrano la sua incompetenza. L'arbitro in questione deve aver ricevuto un richiamo prima della sua sostituzione.
6. L'imparzialità degli arbitri non può essere messa in dubbio, e un errore di arbitraggio può essere commesso in buona fede. In un caso del genere, l'arbitro potrà spiegare il motivo del suo giudizio oggetto del richiamo.
7. Se viene presentata una protesta contro un arbitro alla Giuria, l'arbitro può essere informato della protesta stessa. La Giuria non deve mettere pressione inutile agli arbitri in pedana.
8. Se viene commesso un grave errore di arbitraggio che è contrario al regolamento tecnico, la Giuria può intraprendere un'apposita azione al fine di correggere l'errore. Essi possono a loro discrezione, concedere all'atleta una quarta prova.
9. Solo in circostanze estreme, se c'è stato un palese ed eclatante errore di arbitraggio, la Giuria, dopo aver consultato gli arbitri, invertirà la decisione.
10. I membri della Giuria saranno posizionati in modo tale da avere una visione senza ostacoli della gara.
11. Prima di ogni gara, il Presidente della Giuria deve assicurarsi che i membri della Giuria abbiano una completa conoscenza del loro ruolo e di qualsiasi nuova norma che modifichi o integri quanto contenuto nella vigente edizione del regolamento.
12. La scelta degli atleti da sottoporre a test anti-doping sarà sempre fatta per estrazione casuale da parte della Giuria. Se la gara non ha una Giuria, allora il Segretario della Gara predisporrà un'analogha estrazione casuale che verrà effettuata da un ufficiale designato di fronte a testimoni.



13. Se la musica accompagna le alzate, la Giuria ne stabilirà il volume. La musica terminerà quando l'atleta stacca il bilanciere nello squat e nella distensione su panca o inizia la tirata nello stacco da terra.

Comitato Tecnico dell'IPF

1. E' formato da un Presidente, che è un arbitro di Prima Categoria eletto dal Congresso, e da un massimo di sei membri provenienti dalle varie nazioni designati dal Comitato Esecutivo con il consiglio del Presidente del Comitato Tecnico.
2. Al Comitato è affidato l'esame di tutte le richieste e proposte di natura tecnica avanzate dalle federazioni affiliate.
3. Le sue decisioni sono soggette all'approvazione del Congresso dell'IPF.
4. Designa gli Arbitri Capo Pedana e gli arbitri laterali ai Campionati Mondiali.
5. Prepara e istruisce gli arbitri che non hanno ancora raggiunto il livello internazionale e riesamina quelli che hanno già raggiunto quel livello.
6. Informa il Congresso, il Presidente e il Segretario Generale dell'IPF riguardo a quali arbitri sono idonei ad arbitrare dopo l'esame o il riesame.
7. Organizza corsi per gli arbitri prima di ogni gara maggiore come i Campionati Mondiali. La spesa richiesta per l'organizzazione di questi corsi o incontri deve essere sostenuta dalla federazione organizzatrice.
8. Presenta la proposta al Congresso dell'IPF in merito al ritiro di un tesserino di arbitro internazionale quando ritiene necessaria un'azione del genere.
9. Pubblica per mezzo dell'Esecutivo, materiale di natura tecnica che tratta di metodi di preparazione e di esecuzione di alzate di gara.
10. (a) Sarà responsabile dell'ispezione di tutta l'attrezzatura da gara e personale così come definito nel manuale. Anche dell'attrezzatura che è stata sottoposta da diversi produttori per il solo scopo di poter usare le parole "Approvato dall'IPF" nei loro annunci commerciali. Se l'articolo o gli articoli sottoposti sono conformi alle vigenti regole e norme dell'IPF, una tassa per ogni articolo sarà imposta dall'Esecutivo dell'IPF e un certificato di approvazione sarà emesso dal Comitato Tecnico.
(b) Alla fine di ogni anno, deve essere pagata all'IPF una tassa di rinnovo per ogni articolo, come imposto dal Comitato Esecutivo, per motivi di rinnovo della certificazione di approvazione. Se il modello è stato cambiato, l'articolo deve essere sottoposto al Comitato Tecnico per l'ispezione e la nuova certificazione.
(c) Se, dopo che il certificato di approvazione è stato emesso, il produttore cambia il modello dell'attrezzatura da gara o personale che era stato precedentemente sottoposto ad approvazione e questo non è più conforme alle vigenti regole e norme dell'IPF, l'IPF ritirerà l'approvazione. L'IPF non emetterà un altro certificato fino a quando i cambiamenti nel modello non saranno stati corretti e l'articolo o gli articoli sottoposti al Comitato Tecnico per l'ispezione.



RECORDS MONDIALI

Campionati Mondiali, Europei e Nazionali

1. Ai Campionati Mondiali, Europei e Nazionali approvati e riconosciuti dall'IPF, i Records Mondiali saranno accettati senza pesare il bilanciere o l'atleta, a condizione che l'atleta sia stato pesato correttamente prima della gara e che gli arbitri o il Comitato Tecnico abbiano controllato il peso del bilanciere e dei dischi prima della gara. I records Uomini categoria d'età 50-59 maggiori di quelli ottenuti nella categoria d'età 40-49 saranno inclusi nella categoria 40-49. I records Uomini categoria d'età 60+ maggiori di quelli ottenuti nella categoria d'età 50-59 saranno inclusi nella categoria 50-59. I records Uomini categoria d'età 70+ maggiori di quelli ottenuti nella categoria d'età 60-69 saranno inclusi nella categoria 60-69.
I records Donne categoria d'età 50+ maggiori di quelli ottenuti nella categoria d'età 40-49 saranno inclusi nella categoria 40-49. I records Donne categoria d'età 60+ maggiori di quelli ottenuti nella categoria d'età 50-59 saranno inclusi nella categoria 50-59. Allo stesso modo i records della categoria Sub-Junior 14/18 maggiori di quelli ottenuti nella categoria Junior 19/23 saranno inclusi in questo gruppo.
2. L'atleta si presenterà per il controllo dalla Giuria, o in assenza di questa dagli arbitri. Vedi "Costume e Attrezzatura Personale", articolo 9 (i).
3. I requisiti per il riconoscimento di un record mondiale sono i seguenti :
 - (a) La gara deve svolgersi su approvazione di una federazione nazionale affiliata alla IPF.
 - (b) Ogni arbitro giudicante deve essere in possesso del Tesserino di Arbitro Internazionale dell'IPF in corso di validità e deve essere membro di una federazione nazionale affiliata alla IPF.
 - (c) La buona fede e la competenza degli arbitri di tutte le nazioni affiliate è fuori discussione. Di conseguenza un record mondiale può essere garantito da arbitri della stessa nazione.
 - (d) Il record mondiale può essere accettato solo se è stato eseguito il test anti-doping all'atleta immediatamente dopo la gara della sua categoria di peso e in conformità con il protocollo anti-doping dell'IPF. Il risultato deve essere negativo.
 - (e) Per stabilire un record mondiale possono essere usati solo bilancieri e dischi elencati nella lista di abbigliamento e attrezzatura approvati dall'IPF da usare nelle gare sancite dalla IPF, vigente al momento.

Tutte le Altre Gare

4. Se un record non viene stabilito in una delle gare suddette, allora sono anche richiesti i seguenti requisiti addizionali oltre a quelli elencati negli articoli 2 & 3 :
 - (a) Immediatamente dopo un tentativo di record valido, I tre arbitri devono pesare il bilanciere e registrare il suo peso preciso. Essi inoltre devono preparare una lista dei singoli pesi del bilanciere ed ogni disco usato nel tentativo valido.
 - (b) I tre arbitri devono firmare un rapporto scritto nel quale affermano sul loro onore che le informazioni indicate in merito ai seguenti dati sono veritiere:
 1. Nome dell'atleta. Indicare anche la sua data di nascita in caso di sub-junior, junior o master.
 2. Il nome della nazione dell'atleta.
 3. Il titolo, luogo e data della gara.
 4. Il peso dell'atleta.
 5. Il peso e la marca del bilanciere e di ogni singolo disco usato in ogni tentativo di record..
 6. Che era stata certificata la precisione della bilancia negli ultimi sei mesi precedenti il tentativo di record. Se non è disponibile un certificato di precisione gli arbitri devono confermare che la bilancia funziona correttamente.
 7. Una copia del foglio ufficiale di gara deve accompagnare la domanda di record.A completamento, la domanda di record deve essere firmata dai tre arbitri e dal Presidente della Giuria o dal Segretario della federazione nazionale. La domanda di record deve essere inviata al Segretario Generale della IPF e al Conservatore del Registro dei Record entro un mese di calendario dalla data in cui è stato stabilito il record.
5. In caso di gara ricompresa nella lista di cui al punto 1, se l'atleta nel suo terzo tentativo solleva in modo valido un peso che cade entro i 20 kg dal record mondiale vigente, può a discrezione della Giuria o



- dell'Arbitro Capo Pedana, in assenza della Giuria, aver riconosciuto un quarto tentativo al di fuori della gara. La Giuria o l'Arbitro Capo Pedana, in assenza della Giuria, per esempio, può ritenere che un quarto tentativo sia una perdita di tempo avendo l'atleta sollevato a fatica un peso di 20 kg inferiore al record mondiale nel suo terzo tentativo e avendo ricevuto solo due luci bianche. A causa di ciò essi possono rifiutare la richiesta. In nessun caso può essere concesso un ulteriore tentativo extra.
6. Solo gli atleti che partecipano effettivamente ad una gara possono tentare un record in una quarta prova al di fuori della gara.
 7. Records in una singola prova devono essere accompagnati da un totale delle tre prove.
 8. Nel caso in cui due atleti infrangano un record vigente singolo o di totale dello stesso peso, l'atleta che ha registrato il peso corporeo più basso alle operazioni di peso sarà dichiarato il nuovo detentore del record. Se entrambi gli atleti registrano lo stesso peso corporeo alle operazioni di peso, l'atleta che ha infranto il record per primo sarà il detentore del record.
 9. Il nuovo record è valido solo se è superiore di almeno 500 grammi al record precedente. Frazioni di 500 grammi devono essere ignorate, ad esempio 87.70 kg sarà registrato come 87.50 kg.
 10. Esiste un record ufficiale per il totale delle tre prove.
Sarà riconosciuto alle seguenti condizioni :
 - (a) E' stabilito in una gara riconosciuta o autorizzata dalla IPF.
 - (b) E' stabilito da un atleta iscritto con una nazione affiliata.
 - (c) E' valido solo se il bilanciere e i dischi usati nella gara sono stati pesati prima della gara.
 - (d) Benché l'atleta e il bilanciere non debbano essere pesati dopo la gara, una relazione scritta analoga a quella richiesta in caso di record singolo deve essere stilata e firmata dai tre arbitri.
 - (e) Il record sarà valido solo per la categoria di peso dell'atleta così come stabilita alle operazioni di peso ufficiali.
 - (f) La quarta prova non è inclusa nel totale.
 11. Non solo i records Mondiali, ma anche quelli Europei e Nazionali infranti alle stesse condizioni dei records mondiali saranno riconosciuti e registrati. Però, la quarta prova non è concessa se non per record mondiali in eventi mondiali, per esempio Campionati Mondiali e World Games.
 12. Un Record Mondiale Open stabilito in una prova singola deve essere accompagnato da prove di almeno il doppio del peso della categoria dell'atleta sia nello squat che nello stacco da terra per gli uomini. Gli atleti uomini devono raggiungere almeno il peso della loro categoria nella distensione su panca. Le atlete donne devono raggiungere un peso pari ad una volta e mezzo la loro categoria di peso sia nello squat che nello stacco da terra, e raggiungere un peso pari almeno alla metà della loro categoria di peso. Ai fini della regola le categorie di peso 90+ e 125+ saranno considerate come 92.5 e 127.5. Il peso minimo che deve essere preso in considerazione se non corrisponde esattamente alla formula deve essere un multiplo superiore di 2.5 kg. Per esempio categoria 56 kg - una volta e mezzo il peso della categoria = 84 kgs - il peso minimo ammesso = 85 kg. Nel caso della metà per la categoria 44 kg siccome il bilanciere secondo il regolamento deve includere i collari non può essere inferiore a 25kg..
 13. I records Mondiali di Distensione su Panca (evento singolo) possono essere fatti in un qualsiasi evento singolo di distensione su panca e non solo ai Campionati Mondiali di Panca. Si applicano gli stessi criteri dei Records Mondiali. I records possono essere stabiliti se superano di almeno 500 grammi il record precedente. Le frazioni di 500 grammi saranno ignorate. Una quarta prova può essere concessa se il terzo tentativo era valido e entro i 20 kg dal vigente record mondiale di distensione su panca. I Campionati di Distensione su Panca saranno organizzati senza una divisione speciale per gli atleti disabili. Gli atleti disabili possono gareggiare nelle categorie abili, se soddisfano le regole IPF per gli atleti abili.



AGGIORNAMENTI DEL REGOLAMENTO TECNICO

| Data: | Breve descrizione dell'aggiornamento |
|------------|--|
| 01-03-2001 | Nuovo tabellone a pagina 11. |
| 05-03-2001 | Alcuni concetti aggiornati a pagina 23(m), pagina 28 (b) e pagina 34 (32). |
| 06-03-2001 | Riscritti: pagina 7 n. 3 e pagina 19 n. 4. |
| 07-03-2001 | Aggiunti nuovi disegni 'ragioni di prova nulla'. |
| 03-06-2001 | A pagina 13 la parola "paradenti": articolo (h) sotto Controllo del Costume e Attrezzatura Personale. |
| 10-06-2001 | Pagina 21. Operazioni di peso al n. 7. Aggiunta nuova frase che inizia con "Se un atleta cambia categoria". |
| 27-06-2001 | Pagina 3: Campionati Mondiali di Distensione su Panca Master maschili e femminili unificati |
| 01-01-2002 | Aggiornamenti in base alle decisioni del Congresso 2001. Pagina 3: Riscritto n. (e) Pagina 4: Aggiunta una nuova frase alla fine del testo dell'articolo n. 7 Pagina 18 e 19: Aggiunto del testo negli articoli n. 2 e 3. Pagina 25: Cambiato il testo da „cinque“ a “un” minuto nell'ultima frase sotto (j) Pagina 35: Sostituito il testo dell'articolo n. 8. |
| 17-07-2002 | Pagina 20: n. 9, Regole per disabili. |
| 17-08-2002 | Pagina 5: Eliminata nell'articolo 13 la frase: Ogni necessaria nuova pesatura degli atleti avverrà alla fine della gara della specifica categoria di peso, non alla fine dell'alzata singola. |
| 04-12-2002 | Aggiornamenti in base alle decisioni del Congresso 2002. Pagine 3,4: Categorie d'età per i Masters secondo l'anno solare Pagina 15: Scarpe o scarponcini solo per uso indoor. Pagina 15: Ginocchia. Aggiunte ginocchiere medicali. Pagina 19: Distensione su Panca articoli 2, 5 e 8 Pagina 20: Regole per atleti disabili Pagina 25: Il Sistema a Giri (Round System) (k) con riferimento al limite di 1 minuto per sottoporre il nuovo peso. Pagina 34: Tassa d'esame (30 Euro) da inviare al Tesoriere dell'IPF Pagina 36: Cambio di regole per i records Masters con riferimento alle categorie d'età e per i records Sub-Junior con riferimento ai records Junior Pagina 37: Eliminata la fine dell'ultima frase sotto l'articolo 13 |
| 16-03-2003 | Pagina 19: Distensione su Panca, articolo 2: Aggiunto testo riguardo il bordo/tramezza delle scarpe. |
| 11-11-2003 | Pagina 14: Cintura: Il cambio è dagli attuali 15 cm ai nuovi 25 cm. |
| 17-11-2003 | Pagina 5: Articolo 6 Riscritto: per accettare le 5 riserve, queste devono essere designate. |
| 25-11-2003 | Pagina 20: Aggiunte le parole: o sedia a rotelle. |
| 25-07-2004 | Pagina 5: Articolo 7: il segretario generale cambia in segretario del campionato |
| 17-12-2004 | Aggiornamenti in base alle decisioni prese al Congresso dell'IPF 2004: Pagina 3: 1. (d) Correzione del testo (è stata aggiunta la parola "complessiva") 1. (f) Nuovo articolo 2. Correzione del testo riguardo i Campionati Mondiali Pagina 4: 4. Nuovo testo riguardo atleti Master III (II). Pagina 5: 7. Riscritto articolo 7 10. Correzione del testo 13. Correzione del testo Pagina 8: Racks per Squat: (a) Correzione del testo riguardo il rack per lo squat Panca: Correzione del testo riguardo la panca. Pagina 12: (e) Correzione del testo riguardo la "Erector shirt" Pagina 13: (c) Correzione del testo riguardo i calzettoni lunghi. Pagina 19: 8. Correzione del testo riguardo 1 secondo raccomandato per il fermo al petto. Pagina 26: L'organizzatore designerà ...: |



Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting
adottato integralmente dalla Federazione Italiana Powerlifting



| | |
|------------|--|
| | <p>(b) Correzione del testo riguardo i membri del Comitato Tecnico. Responsabilità degli Ufficiali:</p> <p>(a) Correzione del testo riguardo l'Arbitro Capo Pedana.</p> <p>Pagina 27: (c) Correzione del testo riguardo il cronometrista / speaker</p> <p>Pagina 29: 8. Correzione del testo riguardo la gara "complessiva"</p> <p>Pagina 30: 11. Aggiunta di testo riguardo candeggina per uso domestico</p> <p>Pagina 31: 8. Correzione del testo riguardo il braccio alzato degli arbitri.</p> <p>Pagina 32: 19. (a) Correzione del testo riguardo i requisiti degli arbitri</p> <p>Pagina 34: 32. Correzione del testo.</p> <p>Pagina 37: 7. Correzione del testo riguardo i requisiti per record mondiali. 12. Nuovo testo.</p> |
| 01-02-2005 | <p>Pagina 27: l'Arbitro Capo Pedana indicherà il fatto al cronometrista</p> <p>Pagina 31: 8. Prima dell'inizio dello Squat e della Distensione su Panca gli arbitri laterali</p> |
| 17-02-2005 | <p>Pagina 5: 10. Se un arbitro di una nazione non è presente o, se presente è indisponibile...</p> |
| 04-04-2005 | <p>Pagina 36: Aggiunto testo per stabilire che solo bilancieri e dischi approvati possono essere usati per stabilire record mondiali.</p> |
| 21-07-2005 | <p>Pagina 12: La maglietta di supporto deve essere di materiale elastico ad un solo strato.</p> <p>Pagina 26: a) Quando lo <u>Speaker</u> annuncia che il bilanciere è pronto, il cronometro partirà</p> <p>Pagina 35: La musica terminerà quando l'atleta impugna il bilanciere.</p> |
| 16-08-2005 | <p>Pagina 35: La musica terminerà quando l'atleta stacca o inizia a tirare il bilanciere.</p> |
| 26-11-2005 | <p>Aggiornamenti in base alle decisioni prese dal Congresso dell'IPF del 2005:</p> <p>Pagina 3: Eliminato 1(f).</p> <p>Pagina 5: Riscritto n. 13. Medaglie per le singole prove saranno assegnate a tutti i campionati internazionali.</p> |
| 19-01-2006 | <p>Pagina 3: Aggiunta la categoria Uomini Master III e Donne Master III.</p> <p>Pagina 5: Aggiunto che la superficie della pedana deve essere ricoperta da moquette.</p> <p>Pagina 36: Aggiunti Records Mondiali per le categorie d'età Uomini 70+ e Donne 60+</p> |
| 16-03-2006 | <p>Pagina 26: Il Sistema a Giri (Round system) (m). Aggiunte nella terza frase le parole "dallo Speaker" e cancellata l'ultima frase.</p> |
| 24-03-2006 | <p>Pagina 20: Aggiunto un nuovo punto n. 9 nelle "Cause di Squalifica per la Distensione su Panca"</p> |