



La Federazione Italiana Powerlifting

La Federazione Italiana Powerlifting (FIPL) è una organizzazione sportiva indipendente, è stata fondata nel 1983 e fino dalla sua data di nascita è membro autorevole dell' European Powerlifting Federation (EPF) e dell'International Powerlifting Federation (IPF). Sia la Federazione Europea che la Federazione Mondiale riconoscono in Italia solo ed esclusivamente la FIPL come la Federazione Nazionale che "organizza e disciplina in Italia lo sport del powerlifting".

La FIPL è riconosciuta a livello mondiale dal Comitato Internazionale Olimpico (CIO), attraverso la partecipazione ai World Games. I World Games sono i "Giochi Olimpici" degli sport in corso di riconoscimento Olimpico e sono direttamente controllati dal CIO.

La Federazione Italiana Power Lifting è oggi una solida realtà nel panorama nazionale e mondiale dagli elevati standard sportivi, dall'elevato valore degli atleti e con un forte impegno nella promozione di uno sport pulito, ovvero con l'adozione del protocollo antidoping denominato WADA (World Anti Doping Agency), utilizzato anche in ambito Internazionale ed Olimpico.

I Valori

Lo sport è universalmente riconosciuto come portatore sano di valori positivi, di eguaglianza tra i popoli, di responsabilità sociale e lingua universale che non necessita di traduzione alcuna. Lo sport è vita, gioia e passione, come tale noi della Federazione Italiana Power Lifting la vogliamo preservare e trasmettere al maggior numero di persone così come vogliamo condividere i nostri valori:

Lo spirito di squadra - Noi siamo orgogliosi di essere una squadra ed appartenere alla grande famiglia del powerlifting. Come tali ci comportiamo, sempre leali, sempre pronti a sostenerci reciprocamente perché è solo con l'unione che si può ambire alla vittoria.

La gioia di vivere e l'amicizia - Consideriamo la vita il bene più prezioso a nostra disposizione e per tale motivo vogliamo viverla condividendo con gli altri la nostra gioia di vivere in amicizia. La nostra battaglia si svolge unicamente sulla pedana a colpi di bilanciere.

La tolleranza e il rispetto - Per noi lo sport non ha confini né barriere, siamo cittadini del mondo intero e come tali vogliamo condividere la nostra passione. Il nostro atteggiamento di tolleranza zero è riservato esclusivamente al doping e a coloro che ne fanno uso.



Il fair-play e il rispetto delle regole - Fair play significa molto di più che il semplice rispetto delle regole. Esso incorpora il concetto di onestà, lealtà ed amicizia, è un modo di vivere e di pensare non solo modo di comportarsi. Chi gioca lealmente è sempre vincitore.

La disciplina e l'autocontrollo - Prendiamo seriamente in considerazione sia il fisico che la mente per raggiungere il massimo e vincere in primo luogo la sfida con noi stessi. Per questo motivo non si può prescindere da questi due elementi che si imparano con il tempo e la dedizione.

La solidarietà e l'uguaglianza - Principi irrinunciabili che nobilitano l'essenza della società civile e dello sport dove noi siamo parte attiva. Con il powerlifting vogliamo diffondere questi concetti nella più nobile accezione dei termini cercando in ogni modo di fare la differenza.

La Mission

Lanciare la sfida della ricerca al proprio limite e condividere una sana passione sportiva seguendo un percorso di valori positivi di crescita personale, per il raggiungimento dell'ottimale equilibrio psico-fisico ed acquisire completa fiducia in se stessi, per essere forti e migliori nella vita, in seno alle nostre famiglie e nella società nella quale viviamo.

I Giovani

I Valori e la Mission sono messaggi indirizzati principalmente ai giovani subjunior (14-18 anni) e junior (19-23 anni). Il powerlifting è uno sport duro ed impegnativo, che richiede un forte impegno personale ma, nello stesso tempo, richiede la capacità di "fare squadra": con queste caratteristiche il powerlifting si pone come elemento formatore del carattere del giovane Atleta.

I Driver

Quando riusciremo a comprendere profondamente le capacità a nostra disposizione, potremo sfruttare al meglio ogni briciolo di energia per favorire attivamente tutte le capacità della mente e del corpo in quanto molto spesso siamo condizionati a tal punto da limitare le nostre potenzialità che ci rinchiudono in limiti che in realtà saremmo ampiamente in grado di superare.



Questo è il condensato della sfida del powerlifting che non è solo uno sport; rappresenta per tutti coloro che lo praticano un modo di vivere, un modo di affrontare e superare ogni limite con costruttiva perseveranza.

Non si tratta quindi di solo mantenimento della forma fisica, ma sono la sfida con se stessi in primis e con gli altri poi, i fattori scatenanti della volontà degli atleti e dei praticanti del powerlifting. Questi sono gli elementi su cui FIPL può fare affidamento per il suo piano di sviluppo e per diffondere il powerlifting a tutti i livelli.

Uno Sport dalle Soddisfazioni Pesanti

Il peso non conta, non lo senti, eppure c'è. L'adrenalina che scorre nel sangue provoca un fragoroso frastuono dentro di me, la tensione sale alle stelle e il bilanciere posizionato sulla pedana di gara è il concentrato delle frustrazioni che provengono da mesi di preparazione e da una ferrea disciplina. Posso farcela, posso vincere, sono solo e voglio sconfiggere quel pezzo di ferro che mi guarda con sprezzo di sfida.

Posizione; afferro il bilanciere, che in quel momento è come vivo, sento le scariche che mi attraversano il corpo e mi danno il segnale. Via!!, stringo i denti, sento tutto il peso del mio nemico che mi vuole schiacciare al suolo, ma io resisto. SU!! Vedo le persone intorno a me che mi incitano, anche loro vogliono che io vinca, ma io non sento nulla, solo il dolore dello sforzo e la contrazione dei miei muscoli.

Solo quando vedo le luci bianche capisco che ho vinto la mia sfida e sconfitto un altro limite. Stanco, appagato e soddisfatto, abbraccio i miei amici che si complimentano per la vittoria su me stesso e su quel pezzo di ferro. È una sensazione incredibile e mi sento invincibile.

Questo vale più di ogni premio o medaglia che io possa avere.

Uno Sport per Tutti

Il powerlifting contrariamente a quanto si possa pensare è uno sport che può essere praticato da tutti partendo dall'età adolescenziale senza distinzioni di sesso o di struttura fisica.

La filosofia di uno sport individualista di potenza è rappresentata dalla continua sfida con se stessi e dalla



volontà di superarsi in ogni occasione e per sua natura racchiude in se una dominante introspettica che porta in secondo piano la competizione tra atleti fine a se stessa.

Il powerlifting è lo sport degli sport in quanto è in grado di fornire un allenamento di potenza specifico ad atleti che necessitano un maggiore livello di forza fisica e migliorare le performance nella pratica del loro sport come sci, calcio, hockey, volley e altri.

Il powerlifting è una soluzione efficace per lo sviluppo della forza muscolare nei soggetti che soffrono di patologie derivanti da lavori pesanti e sotto sforzo o derivanti dall'attività motociclistica dove i dolori rappresentano una costante e la preparazione atletica è spesso considerata secondaria.

Le Discipline

Flessione su gambe, o Squat in inglese - Il Bilanciere, caricato con il peso richiesto dall'Atleta, è appoggiato su di un apposito sostegno certificato dalla Federazione Mondiale. L'Atleta deve impugnare saldamente il bilanciere con le mani e lo deve sostenere orizzontalmente sulle spalle. Dopo il segnale dell'Arbitro Capo Pedana, flette le gambe fino a che "l'angolo della gamba con l'anca non sia al di sotto della linea superiore del ginocchio". Poi dovrà con un movimento continuo, ritornare alla posizione eretta.

Distensione su panca piana, o Bench press in inglese - L'Atleta è disteso supino su di una panca la cui struttura e dimensioni sono certificate dalla Federazione Internazionale. L'Atleta impugna saldamente il bilanciere, caricato con il peso richiesto, a braccia completamente distese e dopo il segnale dell'Arbitro Capo Pedana, flette le braccia fino a portare il bilanciere a contatto con il petto. Dopo un "fermo sul petto di 1 secondo" del bilanciere, il Capo Pedana darà l'ordine all'Atleta di sollevare il bilanciere e di tornare a braccia completamente distese.

Stacco da terra, o Deadlift in inglese - L'Atleta flette le gambe ed afferra il bilanciere che si trova sulla pedana caricato del peso richiesto. Senza attendere nessun ordine deve sollevare il bilanciere fino ad arrivare ad una posizione completamente eretta a gambe tese. Poi dopo l'ordine dell'Arbitro Capo Pedana, riporterà il bilanciere sulla pedana

Le gare si articolano nelle tre specialità descritte. Ogni atleta ha a disposizione 3 tentativi per ogni specialità. La classifica si stila sommando le migliori prove per ogni specialità. La validità di ogni singola prova è giudicata da arbitri federali con l'applicazione di regole sancite a livello internazionale dall'International



Powerlifting Federation. Gli atleti appartengono a categorie diverse in funzione del loro peso corporeo e del sesso. L'omogeneizzazione del ranking viene effettuato mediante il metodo Wilks che tiene conto del rapporto fra peso corporeo e peso sollevato.

Le Categorie di Peso

Nello Sport del Powerlifting gli Atleti sono suddivisi in categorie in base al **peso corporeo** e al **sesso**, una ulteriore suddivisione è data dall'**età anagrafica**:

- **Sub Junior**: 14-18 anni;
- **Junior**: 19-23 anni;
- **Master**: Over 40 e Over 50;
- **Senior**: 24-39 anni.

Le categorie di **peso**:

Donne - Le classi di peso corporeo previste sono le seguenti:

-43kg (solo per Sub Junior e Juniores), 47kg, 52kg, 57kg, 63kg, 72kg, 84kg, +84kg.

Uomini - Le classi di peso corporeo previsto sono le seguenti:

53kg (solo per Sub Junior e juniores), 59 kg, 66 kg, 74 kg, 83 kg, 93 kg, 105 kg, 120 kg e +120kg.