



ESTRATTO DEL REGOLAMENTO GENERALE DELLE GARE DI POWERLIFTING

Controllo del materiale

Il controllo del materiale può iniziare fino a mezz'ora prima dell'inizio delle operazioni di peso: un quarto d'ora è la norma. Due arbitri della terna incaricata di arbitrare o, all'occorrenza, altri due arbitri incaricati dal Selezionatore, controlleranno tutti gli indumenti di gara presentati dagli atleti e faranno firmare all'atleta l'apposito documento predisposto dalla Segreteria. Dovranno essere respinti body e maglie da panca a doppio strato, cinture imbottite o con doppia fibbia, scarpe differenti da quelle sportive, cioè sono ammesse scarpe tipo: pesistica, basket, lotta, pugilato, training, powerlifting, ginnastica artistica e similari. Per la prova di squat sono fortemente sconsigliate le calzature sportive con tacco non rigido (aria, liquido gel, ammortizzatori) perché costituiscono pericolo per l'atleta e gli assistenti.

Le T-shirt non debbono avere lo scollo a V, né bottoni, né tasche, né zip, né colletto e le maniche debbono coprire i deltoidi e lasciare scoperti i gomiti. I body di cotone da sollevamento pesi debbono avere la gamba lunga minimo 3 cm. dal cavallo e lunga fino ad un max di 25 cm. I body speciali, tipo Inzer ed altri autorizzati, possono essere lunghi max 15 cm. Le fasce per le ginocchia sono lunghe max 2 metri ed i polsini, compreso lo strap adesivo 1 metro, altezza per entrambi 8 cm. Non sono ammessi fermi in pelle o di metallo. I colori sono liberi, come pure le scritte, ed i loghi ma debbono essere conformi alle regole della buona creanza e della lealtà sportiva. Per ogni dubbio gli arbitri dovranno consultare un arbitro Internazionale che sarà sempre presente alle operazioni di peso e controllo.

Attenzione !! Nello stacco sono obbligatori i calzettoni al ginocchio !!!!!

Pesatura degli atleti ed ordine di gara

Gli arbitri incaricati del peso dovranno essere presenti in sala peso un quarto d'ora prima dell'inizio delle operazioni di pesatura, perché un atleta può decidere di passare di categoria di peso. In tal caso l'atleta o il suo accompagnatore dovranno recarsi in sala peso dieci minuti prima dell'inizio delle operazioni di peso e dichiarare il cambio di categoria. L'atleta sarà iscritto nella nuova categoria con il numero d'ordine più basso. Gli atleti saranno chiamati al peso nell'ordine del numero ad essi assegnato dalla Segreteria. L'atleta si deve pesare nudo o, al massimo, con gli slip (anche il reggiseno per le donne). Per motivi igienici al momento di salire sulla bilancia è raccomandato l'uso di un paio di calzini. Se un atleta è fuori peso, più leggero o più pesante per quella categoria, si potrà ripesare liberamente, dopo che si sono pesati tutti gli atleti, entro il termine di un'ora e mezza dall'inizio delle operazioni di peso. Se l'atleta al termine del periodo di tempo concesso è ancora fuori peso, se più



leggero sarà messo fuori gara se la categoria più leggera ha già gareggiato; se più pesante e se intende gareggiare, dovrà presentarsi dieci minuti prima dell'inizio delle operazioni di peso della categoria successiva.

Dopo la pesatura l'atleta dichiarerà al Segretario i pesi di partenza di ogni prova che saranno registrati sul tabellino di gara intestato all'atleta: gli atleti saranno chiamati in pedana in base al peso dichiarato (ordine crescente del peso del bilanciere) e, a parità di peso dichiarato, secondo l'ordine crescente dei numeri registrati sui tabellini gara precedentemente assegnati dalla Segreteria.

Se ci sono dieci o più atleti in gara possono essere formati dei gruppi di un numero equivalente di atleti. Però se ci sono quindici o più atleti i gruppi debbono essere formati obbligatoriamente.

Gli atleti dovranno dichiarare l'altezza dello squat e della panca: tali altezze saranno registrate sui menzionati tabellini. A tale scopo gli atleti saranno chiamati da un arbitro per prendere queste misure.

La gara

Gli arbitri debbono ispezionare la pedana di gara, verificare l'efficacia delle luci, la presenza dei cartelli colorati e delle tabelle di caricamento e dei pesi per i record. Gli arbitri sono responsabili del caricamento del bilanciere e quindi essi debbono prestare la massima cura in tale controllo, anche se il caricamento è automatizzato. Il caricamento dei pesi deve essere fatto in modo tale che il primo disco, quello più interno, deve avere la scritta con il peso rivolta all'interno, mentre gli altri debbono avere la scritta rivolta all'esterno.

SQUAT

Quando il bilanciere è pronto e caricato il capo pedana comunicherà ciò ad alta voce allo speaker che annuncerà "bilanciere pronto" e chiamerà l'atleta in pedana, il cronometro sarà attivato e l'atleta avrà un minuto per effettuare la prova.

Quando l'atleta impugna il bilanciere per posizionarsi correttamente gli arbitri laterali dovranno, unitamente al capo pedana, sollevare decisamente un braccio e tenerlo sollevato finché l'atleta stesso non si trova in posizione corretta; essi abbasseranno il braccio nel momento in cui l'atleta sarà ritenuto in posizione corretta: in quel momento il capo pedana darà l'ordine "squat".

Se un arbitro laterale ritiene che l'atleta non è in corretta posizione, e cioè se:

- Le gambe non sono ritte;
- Il bilanciere è al di sotto della linea inferiore dei deltoidi posteriori;
- Il tronco è eccessivamente inclinato avanti;
- Il bilanciere non è posizionato in maniera equilibrata sulle spalle ("pende" eccessivamente da un lato);



- Irregolarità nell'abbigliamento (esempio: elastico dei polsini intorno al pollice!!).

dovrà mantenere sollevato il braccio e si potrà avere la seguente

Casistica

1) Un laterale soltanto ha il braccio alzato.

Se il capo pedana **non concorda** con il laterale darà il segnale “squat”, ed il cronometro sarà fermato. Al termine della prova l'arbitro laterale che aveva il braccio alzato dovrà dare il nullo sollevando il cartello corrispondente al fallo.

Se il capo pedana concorda con il laterale attenderà 5 secondi in attesa che l'atleta si posizioni correttamente; se ciò avviene il laterale abbasserà il braccio e la prova potrà avere inizio; se ciò non avviene il capo pedana darà l'ordine “a posto” e l'atleta riappoggerà il bilanciere sui fermi. **Attenzione!! L'atleta o il suo accompagnatore possono chiedere spiegazioni direttamente al Capo Pedana, sul perché la prova non ha avuto inizio:** questo per evitare inutili perdite di tempo, perché se l'atleta si riposiziona correttamente ed il tempo non è scaduto, la prova può avere inizio.

Attenzione !! il minuto concesso parte dall'annuncio di “bilanciere pronto” e termina con l'ordine “Squat”; entro questo termine l'atleta può riposizionarsi liberamente con il bilanciere. Una volta dato l'ordine “squat” la prova deve avere necessariamente inizio. L'atleta effettua il movimento, torna a gambe tese, ed attende l'ordine “giù” accompagnato da un visibile movimento del braccio per appoggiare il bilanciere sui fermi.

2) Entrambi i laterali hanno il braccio alzato

Anche se il Capo pedana non concorda la prova **non può avere inizio**; i laterali debbono tenere il braccio visibilmente alzato finché l'atleta non assume la corretta posizione, entro 5 secondi; se ciò avviene i laterali abbasseranno il braccio e la prova può avere inizio; se ciò non avviene il capo pedana darà l'ordine “a posto” e l'atleta riappoggerà il bilanciere sui fermi. **Attenzione!! L'atleta o il suo accompagnatore possono chiedere spiegazioni direttamente al Capo Pedana, sul perché la prova non ha avuto inizio:** questo per evitare inutili perdite di tempo, perché se l'atleta si riposiziona correttamente ed il tempo non è scaduto, la prova può avere inizio.

Attenzione !! il minuto concesso parte dall'annuncio di “bilanciere pronto” e termina con l'ordine “Squat”; entro questo termine l'atleta può riposizionarsi liberamente con il bilanciere. Una volta dato l'ordine “squat” la prova deve avere necessariamente inizio. L'atleta effettua il movimento, torna a gambe tese, ed attende l'ordine “giù” accompagnato da un visibile movimento del braccio per appoggiare il bilanciere sui fermi.



Cause di “Nullo” nello squat

Cartello rosso (1):

- 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.

Cartello blu (2):

- Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata.
- Qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'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.

Cartello giallo (3):

- Fare un passo avanti o indietro sebbene movimenti laterali dei piedi o dondolio dei piedi sul tallone o distacco della punta dei piedi sono ammessi.
- 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.
- 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.
- Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata.
- Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla

PANCA

Quando l'atleta si sdraia sulla panca ed impugna il bilanciere per posizionarsi correttamente, gli arbitri laterali dovranno, unitamente al capo pedana, sollevare decisamente un braccio e tenerlo sollevato finché l'atleta stesso non si trova in posizione corretta; essi abbasseranno il braccio nel momento in cui l'atleta sarà ritenuto in posizione corretta, e cioè:

- contatto della testa, delle spalle e dei glutei con la panca visibile;
- piedi piatti a terra o sui rialzi (non a contatto con la panca!);
- braccia completamente distese;
- impugnatura con il pollice intorno al bilanciere ed entro gli 81 cm.



Se l'atleta non è ritenuto in posizione corretta o se c'è un'irregolarità nell'abbigliamento (esempio: elastico dei polsini intorno al pollice!!) gli arbitri debbono mantenere sollevato il braccio seguendo le stesse modalità dello squat.

La prova ha inizio con l'ordine "via" ed un visibile movimento del braccio (con relativo fermo del cronometro).

L'atleta deve abbassare il bilanciere al petto (non sull'addome) e lo deve tenere fermo fino all'ordine "press". Dopo spinge il bilanciere fino a braccia tese ed attende l'ordine "giù" accompagnato da un visibile movimento del braccio.

Si invitano gli arbitri a prestare la massima attenzione al fatto che il bilanciere deve essere "fermo sul torace", dove per torace si intende la cassa toracica per la lunghezza dello sterno. Se il bilanciere viene "fermato" sulla parte alta dell'addome, al di sotto della parte bassa del torace, la prova è nulla (cartello rosso).

Cause di "Nullo" nella panca

Cartello rosso (1):

- Il bilanciere non viene abbassato sul torace e cioè non arriva al torace o viene poggiato nell'area addominale.

Cartello blu (2):

- Qualsiasi pronunciata o esagerata distensione disuguale delle braccia durante l'alzata.
- Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita.
- Mancata distensione completa delle braccia alla fine dell'alzata.

Cartello giallo (3):

- Ondeggiamento o affondo del bilanciere dopo il fermo sul torace, tale da aiutare l'atleta.
- Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio durante e alla fine dell'alzata.
- Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione e cioè qualsiasi sollevamento della testa, spalle, natiche o piedi dal loro iniziale punto di contatto con la panca o il pavimento o spostamento laterale delle mani sul bilanciere.
- Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
- Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti.
- Volontario contatto fra il bilanciere e i supporti della panca durante l'alzata allo scopo di facilitare la spinta.
- Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.



STACCO

L'atleta impugna il bilanciere: è permesso, prima della tirata, rotolare il bilanciere in avanti ed indietro o stratonarlo ripetutamente al fine di un corretto assetto dell'impugnatura (purché le "strattonate" non siano interpretabili dagli arbitri come un tentativo di alzata). La partenza è libera.

La "vibrazione" delle gambe o del corpo al momento del passaggio del bilanciere alle ginocchia non è causa di "nullo". Il cronometro parte quando viene dato annunciato il "bilanciere pronto" e viene fermato nel momento in cui l'atleta dà inizio all'alzata.

Se l'atleta raggiunge una posizione di "stallo" nella tirata gli saranno concessi tre secondi in quella posizione poi verrà dato l'ordine "giù" accompagnato da un visibile movimento del braccio.

Nel caso di tirata regolare, quando l'atleta avrà raggiunto la posizione finale il capo pedana conterà mentalmente uno-due, e poi darà l'ordine "giù", accompagnato da un visibile movimento del braccio.

Cause di "Nullo" nello stacco

Cartello rosso (1):

- Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata.
- Non assumere una posizione eretta con le spalle spinte indietro.

Cartello blu (2):

- Qualsiasi movimento discendente del bilanciere prima di aver raggiunto la posizione finale e prima del "GIU". Se il bilanciere si assesta quando le spalle vengono spinte indietro non c'è ragione per squalificare l'atleta.
- Sostenere il bilanciere con le cosce durante l'esecuzione dell'alzata (c.d. infilata). Se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è sostenuto questa non è una causa di squalifica.

Cartello giallo (3):

- 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", cioè lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani.
- Fare un passo avanti o indietro sebbene movimenti laterali dei piedi o dondolio dei piedi sul tallone o distacco della punta dei piedi sono ammessi.
- Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.



Tempo

Nel caso in cui l'atleta sia chiamato in pedana immediatamente dopo la sua stessa prova, gli saranno concessi 4 minuti dal momento in cui il bilanciere è caricato: 3 minuti + 1 dopo il "bilanciere pronto"; l'atleta entro questo lasso di tempo può effettuare, a sua scelta, la prova.

Nel caso in cui prima della sua successiva prova l'atleta abbia davanti a sé:

- un atleta: i minuti saranno 3 (2 minuti + 1);
- due atleti: i minuti saranno 2 (1 minuto + 1).

Se un gruppo di atleti è formato o si riduce a 5 dopo il quinto verrà concesso 1 minuto di compenso; se quattro, 2 minuti; se tre o meno 3 minuti.

Se non viene consegnato il bigliettino dell'alzata successiva al tavolo-segreteria con il caricamento richiesto entro un minuto e se l'alzata precedente era valida, la Segreteria di gara aumenterà il successivo caricamento di 2,5 kg.

Se l'alzata precedente era nulla, la Segreteria di gara porrà il successivo caricamento, allo stesso peso dell'alzata nulla.

Cambio alzata

L'atleta può cambiare una volta il peso della sua prima prova di ciascuna alzata (squat, panca, stacco). Il cambio può essere più alto o più basso di quello dichiarato al momento del peso. Se vi è un solo gruppo o, nel caso di due o più gruppi, se l'atleta si trova nel primo gruppo, il cambio può aver luogo fino a cinque minuti prima dell'inizio di quella alzata. Nel caso in cui l'atleta si trovi nel secondo (o successivi) gruppo il cambio può aver luogo fino a cinque prove prima della fine del gruppo precedente.

Il peso dichiarato per la seconda prova di ciascuna alzata non può essere mai cambiato. Così come non può essere cambiato il peso per la terza prova delle alzate di squat e panca.

Nella terza prova di stacco sono ammessi due cambi. Il cambio di peso può essere più alto o più basso di quello che era stato precedentemente dichiarato come terza prova. Il cambio è concesso a condizione che l'atleta non sia stato chiamato ancora in pedana.

Nelle gare di specialità (sola panca o solo stacco) sono ammessi due cambi nella terza prova analogamente a quanto accade per la terza prova di stacco nel concorso completo.



Nell'effettuare i cambi della terza prova occorre tener conto del numero d'ordine assegnato all'atleta. Vale a dire se ci sono due atleti:

- A con un numero d'ordine 5 e peso dichiarato 250 kg
- B con un numero d'ordine 2 e peso dichiarato 252,5 kg

e l'atleta A fallisce la sua prova a 250 kg, l'atleta B non potrà cambiare il peso chiedendo 250 kg in quanto, in base al numero d'ordine, l'atleta B deve, a parità di peso dichiarato, precedere sempre l'atleta A.

Tentativi di record

Il tentativo di record deve essere effettuato durante le normali tre prove (non è più prevista la quarta prova per record).

Inoltre il record deve eccedere il record precedente minimo di 0,5 kg e questo verrà preso in considerazione ai fini del calcolo del totale.

Prova supplementare

La prova supplementare (o extra) può essere concessa in caso di errore di caricamento del bilanciere o di contatto accidentale con i caricatori. Se però il caricamento risulta essere superiore al peso richiesto e la prova effettuata è dichiarata valida all'atleta sarà assegnato il peso effettivamente sollevato. Se il carico errato non è un multiplo di 2,5 kg il carico riconosciuto sarà arrotondato ai 2,5 kg inferiori.

Se il caricamento del bilanciere è inferiore al peso richiesto l'atleta può chiedere la prova supplementare o accettare il peso inferiore se la prova è valida.

La pulizia del bilanciere o della pedana deve essere richiesta esclusivamente al Capo pedana. Nel round finale dello stacco da terra il bilanciere deve essere pulito prima di ogni tentativo.

In caso di dubbio gli arbitri devono sempre dare alzata valida!!!

Gli arbitri debbono giudicare “ciò che vedono” dalla propria angolazione e posizione. Si rammenta che gli arbitri debbono scegliere liberamente la posizione dalla quale giudicare le prove; la posizione, tuttavia, non deve contrastare le operazioni di caricamento o ed assistenza.

Inoltre l'arbitro capo pedana deve 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 le loro braccia alzate.



Le critiche costruttive agli arbitraggi sono le benvenute: esse debbono essere presentate al Presidente, al Vice Presidente, al Segretario, ad un Arbitro Internazionale (cravatta azzurra) o ad un Consigliere.

Non è ammesso rivolgersi direttamente agli arbitri (tranne nei casi previsti – vedi i casi di “non partenza delle prove”).

I dirigenti Federali ed i responsabili delle Società affiliate sono pregati di dare attuazione a queste norme di comportamento.

Il Presidente
Sandro Rossi