



# **Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting**

**2011**

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



Gennaio 2011 (aggiornamento 11 Marzo 2011)

Traduzione a cura di Sandro Rossi e Maria Pia Moscianese



## Indice

<i>REGOLE GENERALI DEL POWERLIFTING</i> .....	2
Categorie d'età .....	2
Categorie di peso: .....	3
<i>ATTREZZATURA E SPECIFICHE</i> .....	6
Bilance .....	6
Pedana .....	6
Bilancieri e Dischi .....	6
Collari .....	7
Racks per Squat .....	7
Panca .....	7
Orologi .....	8
Luci .....	8
Cartelli dei Falli / Palette .....	8
Sistema dei cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo .....	9
Tabellone .....	11
<i>ATTREZZATURA PERSONALE</i> .....	11
Costume .....	11
Maglietta (T-Shirt) / Maglietta di supporto .....	12
Mutande .....	13
Calzini .....	13
Cintura .....	13
Scarpe o scarponcini .....	14
Fasce .....	14
Controllo dell'Attrezzatura Personale .....	15
Logo dello Sponsor .....	15
Varie .....	16
<i>PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE</i> .....	17
Squat .....	17
Cause di squalifica per lo Squat .....	17
Distensione su Panca .....	18
Regolamento per atleti disabili partecipanti a Campionati di Distensione su Panca della IPF .....	18
Cause di Squalifica per la Distensione su Panca .....	19
Stacco da Terra .....	19
Cause di Squalifica per lo Stacco da Terra .....	19
<i>OPERAZIONI DI PESO</i> .....	21
<i>ORDINE DI GARA</i> .....	22
Il Sistema a Giri (Round System) .....	22
Cartellini delle varie prove: .....	23
Il Comitato Tecnico in collaborazione e con l'aiuto dell'organizzatore designerà i seguenti ufficiali: .....	25
Responsabilità degli Ufficiali: .....	25
<i>ARBITRI</i> .....	30
<i>GIURIA E COMITATO TECNICO</i> .....	34
Giuria .....	34
Comitato Tecnico dell'IPF .....	34
<i>RECORDS MONDIALI E INTERNAZIONALI</i> .....	35
Gare Internazionali .....	35



## 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 (IPF) 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. **Nel caso in cui un Campionato Open sia unificato per esempio con un Campionato Sub-Junior o Junior, un atleta può scegliere se gareggiare nel Campionato Junior o Open e riceverà solo il premio relativo al Campionato nel quale ha scelto di gareggiare.**
  - c) Il regolamento si applica a tutte le gare di qualsiasi livello esse siano.
  - d) Ad ogni atleta sono concessi tre tentativi per ciascuna prova. Per determinare il totale di gara dell'atleta viene presa in considerazione la migliore alzata valida in ciascuna prova. 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 ed 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 o viene stabilito un record mondiale, 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 **Sub-Junior, Junior**, 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. |
| Master 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. |
| Master 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. |
| Master IV:      | dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 70 anni in su.  |
- La categoria d'età Master IV 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.
Master 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.
Master III:	dal 1 gennaio dell'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.

- 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 IV 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

##### **Solo per Sub-Junior & Junior fino a 53.0 kg**

- Categoria 59.0 kg fino a 59.0 kg.
- Categoria 66.0 kg da 59.01 a 66.0 kg.
- Categoria 74.0 kg da 66.01 a 74.0 kg.
- Categoria 83.0 kg da 74.01 a 83.0 kg.
- Categoria 93.0 kg da 83.01 a 93.0 kg.
- Categoria 105.0 kg da 93.01 a 105.0 kg.
- Categoria 120.0 kg da 105.01 a 120.0 kg.
- Categoria 120.0+ kg da 120.01 kg a illimitato.

#### DONNE

##### **Solo per Sub-Junior e Junior fino a 43.0 kg**

- Categoria 47.0 kg fino a 47.0 kg.
- Categoria 52.0kg da 47.01 a 52.0 kg.
- Categoria 57.0 kg da 52.01 a 57.0 kg.
- Categoria 63.0 kg da 57.01 a 63.0 kg.
- Categoria 72.0 kg da 67.01 a 72.0 kg.
- Categoria 84.0kg da 72.01 a 84.0 kg.
- Categoria 84.0+ kg da 84.01 kg a illimitato.

- Ogni nazione può partecipare con un massimo di **otto** atleti distribuiti nelle **otto** categorie di peso per gli uomini e **sette** atlete distribuire nelle **sette** categorie di peso per le donne. Per i Junior e Sub-Junior **nove** per gli uomini e **otto** per le donne. In ogni categoria di peso possono partecipare non più di due atleti per ciascuna nazione. Per quanto riguarda i Campionati Master, possono essere iscritti tre atleti in



più nelle categorie Donne Master III e Uomini Master IV che possono competere solo per le medaglie relative alla loro categoria d'età attribuite in base ai punti Wilks.

6. Ad ogni nazione è concesso un numero massimo di cinque sostituti o riserve. Per poter partecipare alla gara devono essere iscritti 60 giorni prima della data del Campionato nelle iscrizioni preliminari con la categoria di peso e il miglior totale ottenuto in un Campionato Nazionale o Internazionale nei 12 mesi precedenti.
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 60 giorni prima della data del Campionato nelle iscrizioni preliminari. La selezione finale, da presentare non più tardi di 21 giorni prima della data del Campionato, deve essere fatta sulla base degli atleti iscritti 60 giorni prima della data del Campionato, comprese le riserve o atleti sostituti. **A questo punto ogni atleta deve indicare la categoria di peso nella quale vuole gareggiare in quel Campionato. Dopo la selezione finale (iscrizione finale) non saranno permessi ulteriori cambi della categoria di peso nella quale l'atleta è stato iscritto.** Gli atleti designati per i quali non viene fornito il suddetto totale saranno collocati 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.
9. Solo i punti assegnati ai migliori **cinque** 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.  
Se un componente di una squadra viene scoperto a commettere una violazione del Regolamento IPF Anti-Doping nel corso di una gara in cui il piazzamento a squadre si ottiene dalla somma dei risultati individuali (punti), i punti dell'atleta che ha commesso la violazione saranno sottratti dal risultato della squadra e non potranno essere sostituiti con i punti ottenuti da un altro componente della stessa squadra.
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, si rende 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 **quinti** posti ottenuti dagli atleti. **Se al termine di questa procedura due squadre o Nazioni terminano a pari merito, allora la squadra o la Nazione con il totale di punti Wilks più alto avrà la precedenza nella classifica.**



12. In tutti i Campionati IPF un premio per il “Migliore atleta” viene assegnato all’atleta che ottiene il migliore risultato in base ai punti Wilks. **Saranno assegnati premi anche per il secondo e il terzo posto.**
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 saranno 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.
- Il codice di abbigliamento degli atleti per la cerimonia di premiazione ai Campionati Mondiali è: tuta della squadra, t-shirt, calzature sportive. Sarà cura dell’arbitro Controllore Tecnico della sessione di gara verificare l’osservanza di quanto prescritto. Il mancato adempimento di quanto stabilito comporterà l’esclusione dell’atleta dalla cerimonia di premiazione, anche se verrà mantenuto il suo piazzamento in classifica.**

## ATTREZZATURA E SPECIFICHE

### Bilance

Le bilance devono essere di tipo elettronico digitale e indicare due decimali. Devono avere la capacità di pesare fino a 180 kg. Il certificato delle bilance deve essere in corso di validità entro un anno dalla data della gara.

### 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. Non deve eccedere 10 cm in altezza dal circostante palco o pavimento. La superficie della pedana deve essere piatta, solida e livellata e ricoperta con una moquette antiscivolo (cioè senza irregolarità e sporgenze).

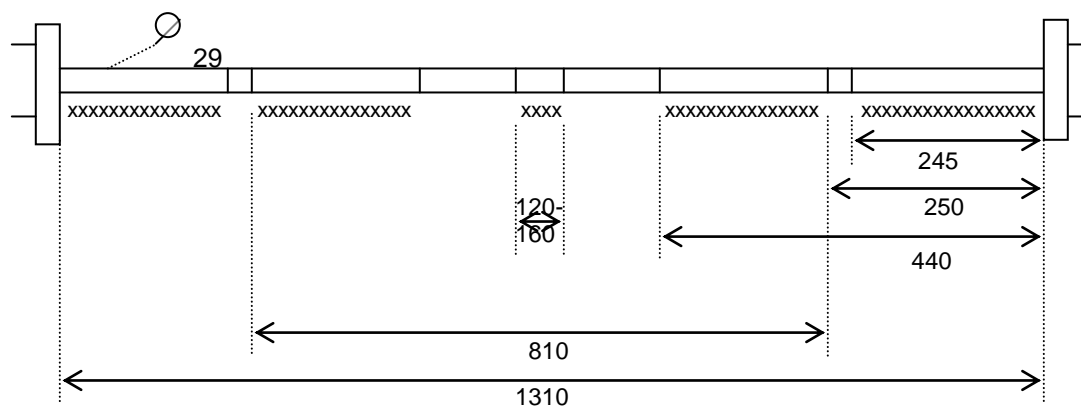
Coperture di gomma o simili materiali di rivestimento non sono permessi.

### 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 bilanciario 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 bilanciario 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 partire dal 2008 la distanza delle zigrinature sui bilancieri approvati dall'IPF diventerà universale/standard in base a quella del bilanciario originariamente approvato.

- (a) Il bilanciario 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 bilanciario non deve eccedere 29 mm o essere inferiore a 28 mm.
  4. Il peso del bilanciario e dei collari deve essere 25 kg.
  5. Il diametro del manico (porzione del bilanciario dove vengono inseriti i dischi) non deve eccedere 52 mm o essere inferiore a 50 mm.
  6. Ci deve essere sul diametro del bilanciario un marchio fatto al tornio o un nastro che misuri 81 cm fra i marchi o il nastro.

### Bilanciario da powerlifting riconosciuto dall'IPF Istruzioni per la distanza delle zigrinature



Misure in mm (distanze delle zigrinature all'interno dei collari)



(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
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, e 25 kg.
4. Per tentativi di record, possono essere usati dei dischi più leggeri tali da permettere di raggiungere un peso di almeno 0,5 kg 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.
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.
- (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 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 da 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.
  6. I fermi di sicurezza annessi debbono essere usati in tutti le gare.

### **Orologi**

Orologi visibili a tutti (pubblico, pedana, zona riscaldamento) devono essere usati per indicare lo scorrere del tempo e debbono poter indicare fino al minimo dei 20 minuti. Inoltre si dovrebbe utilizzare un orologio che indichi al coach o all'atleta il tempo rimasto entro il quale consegnare il biglietto della prova successiva.

### **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 saranno 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 (o gli arbitri) alzerà (o alzeranno) un cartello o una palette o attiverà (attiveranno) un impianto luminoso per far conoscere la/e causa/e della prova nulla.

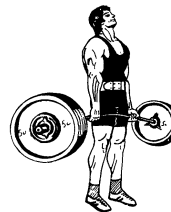
**Sistema dei cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo.**

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><b>1. (rosso)</b> 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><b>1. (rosso)</b> Il bilanciere non viene abbassato sul torace e cioè non arriva al torace o viene poggiato nell'area addominale.</p>	<p><b>1. (rosso)</b> Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata.  Non assumere una posizione eretta con le spalle spinte indietro.</p>
<p><b>2. (blu)</b> Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata.</p>	<p><b>2. (blu)</b> Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita.  Mancata distensione completa delle braccia (<b>braccia tese e gomiti serrati</b>) alla fine dell'alzata.</p>	<p><b>2. (blu)</b> 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.</p>
<p><b>3. (giallo)</b> Fare un passo avanti o indietro <b>o movimenti laterali dei piedi</b>. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco delle punte dei piedi sono ammessi.  Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.  Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata <b>o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'alzata</b>.</p>	<p><b>3. (giallo)</b> 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/o alla fine dell'alzata.  Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione e cioè qualsiasi sollevamento della testa, spalle o natiche dal loro iniziale punto di contatto con la panca o sollevamento</p>	<p><b>3. (giallo)</b> 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 <b>o movimenti laterali dei piedi</b>. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco delle punte dei piedi sono ammessi. <b>Il movimento dei piedi dopo il "GIU" non è causa di prova nulla.</b></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>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>Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il 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>dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito) o spostamento laterale delle mani sul bilanciere.</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>	<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. **Deve essere mostrato e aggiornato, se necessario, il record vigente.**

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	P O S I Z I O N E
1															
2															
3															

## ATTREZZATURA PERSONALE

### Costume

#### Di supporto

Nelle gare di Powerlifting e di Distensione su Panca possono essere usati solo costumi (o corpetti) ufficialmente registrati e approvati dal Comitato Tecnico. **Tutti gli indumenti approvati (alla data del 01.07.2010) sono congelati dal 01.07.2010 al 31.12.2014.**

#### Non di Supporto

Sollevamento pesi / Wrestling / Body / Tutine. Soggetti alle specifiche dettagliate ai punti (c), (d), (e). Questi costumi non richiedono approvazione da parte del Comitato Tecnico.

Deve essere indossato un costume da sollevamento pesi e cioè 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. In gara le bretelle devono essere indossate sulle spalle durante l'esecuzione dell'alzata. 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 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 avere cuciture ed orli che eccedono i 3 cm di larghezza. 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 avere cuciture ed orli che eccedono i 3 cm di larghezza.

- 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.
- (d) 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.
  - (e) 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.
  - (f) Qualsiasi modifica al costume che ecceda le stabilite larghezze, lunghezze o spessori in precedenza specificate renderà illegale la tutina per la gara.
  - (g) Sebbene modifiche/pieghe al fine di restringere il corpetto o la maglia di supporto non rendono gli stessi illegali, queste devono essere fatte sulle cuciture originali. **Modifiche non di fabbrica al fine di restringere corpetti e maglie non sono illegali se fatte in forma di piega. Però la piega deve essere fatta solo sulle originali cuciture di fabbrica. Queste cuciture debbono essere fatte all'interno del corpetto o maglia. Qualsiasi modifica fatta in aree diverse da quelle che sono le cuciture di fabbrica sono illegali. Le pieghe non devono essere cucite all'interno sul corpo dell'indumento.**
  - (h) **Se si effettua una modifica per accorciare le bretelle e il materiale in eccesso è più lungo di 3 cm, questo deve essere ripiegato all'interno e deve essere fissato piatto sotto le bretelle. Al di fuori del corpetto non deve sporgere per più di 3 cm di lunghezza.**

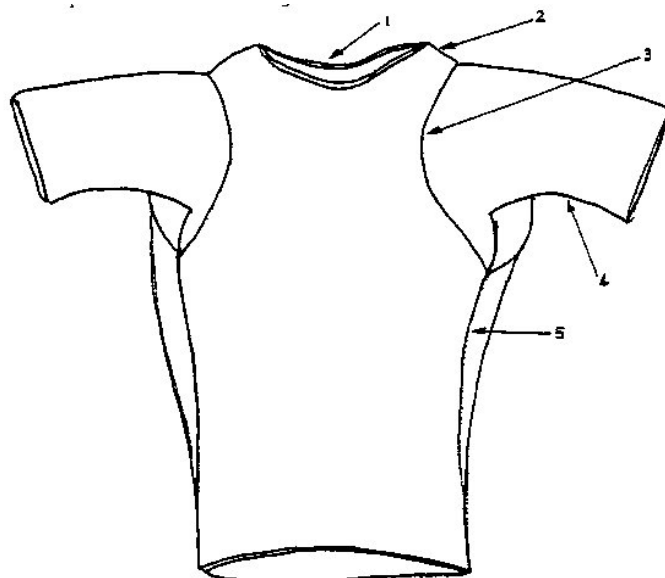
#### **Maglietta (T-Shirt) / Maglietta di supporto**

Una maglietta (T-shirt) 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 (T-shirt) o una maglietta di supporto in 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, può essere indossata in tutte le prove. Tutti i requisiti previsti per la maglietta (T-shirt), si applicano anche la 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 nel disegno. **Le magliette di supporto possono avere solo le maniche ristrette mediante l'uso di pieghe (all'interno della maglia) sulle originali cuciture di fabbrica. Le pieghe non possono essere cucite all'interno sul corpo dell'indumento.**

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 "Maglietta di supporto" che viene usata nello squat e nello stacco da terra può essere "senza maniche".
- (f) E' senza disegni o è la maglietta ufficiale della gara alla quale l'atleta sta partecipando o reca il distintivo o la dicitura della nazione dell'atleta, della federazione nazionale o dello sponsor. 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 dell'Attrezzatura Personale (Logo dello Sponsor)".



Qualsiasi manipolazione o falsificazione della maglia di supporto rispetto al modello originale così come fornito dal produttore e approvato dal Comitato Tecnico renderà la maglia illegale per l'uso in gara. Il tessuto deve coprire l'intera area del deltoide come indicato dalla freccia 2.

### 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.

Qualsiasi indumento intimo di supporto è illegale nelle gare IPF.

### Calzini

Possono essere indossati calzini.

- (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.  
Calzettone (calze della lunghezza dello stinco) devono essere indossati al fine di coprire e proteggere lo stinco durante l'esecuzione dello stacco da terra.
- (d) Possono essere indossate delle leggere protezioni fra il calzettone e lo stinco.

### Cintura

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

Materiali e Struttura :

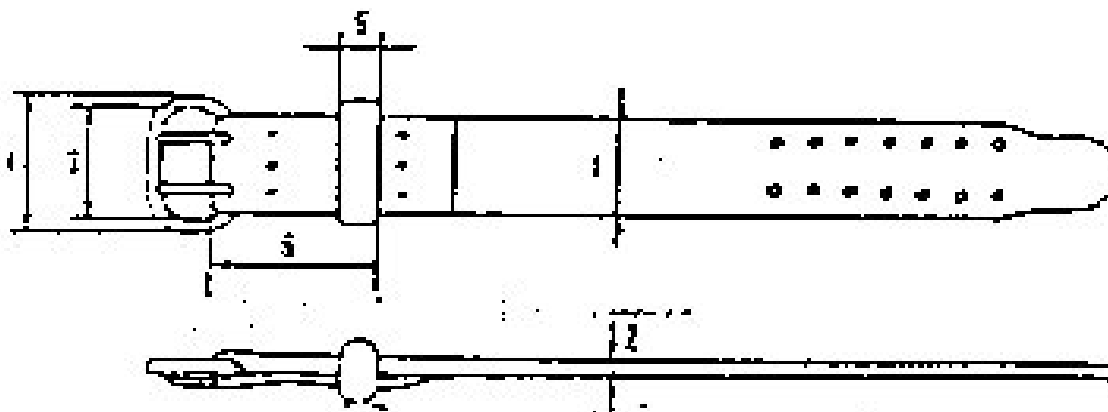
- (a) Il corpo principale deve essere di pelle, vinile o altri materiali simili non elastici in uno o più strati che possono essere incollati e/o cuciti insieme.
- (b) Non deve avere imbottiture, rinforzi o supporti addizionali di qualsiasi materiale né sulla parte esterna né nascosti fra gli strati 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.

- (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.
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.

- (a) 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) Nessuna parte della zona sottostante (dalla punta al tacco) può essere più alta di 5 cm.
- (c) **La parte inferiore deve essere piatta cioè senza sporgenze, irregolarità o alterazioni rispetto al modello originale.**
- (d) 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 2 m di lunghezza e 8 cm 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 polsini tergisudore.

7. Due strati di cerotto possono essere applicati **intorno ai** 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, previa approvazione da parte della Giuria, del dottore o del personale paramedico in servizio può essere applicato 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 dell'Attrezzatura Personale**

- (a) Il controllo 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) Il foglio del controllo firmato 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) Prima di un tentativo di record mondiale l'atleta sarà esaminato dal Controllore Tecnico. Se l'atleta è scoperto ad indossare o usare un articolo illegale, diverso da quello che potrebbe essere stato fatto inavvertitamente passare dagli arbitri, l'atleta sarà squalificato dalla gara.

### **Logo dello Sponsor**

- (a) Le nazioni o gli atleti che vogliono apporre un logo dello sponsor su articoli dell'attrezzatura personale, devono richiedere l'autorizzazione al Segretario Generale. La richiesta deve essere





presentata almeno tre mesi prima della pubblicazione della prima gara, e deve essere accompagnata da una tassa da determinarsi a cura del Comitato'Esecutivo. 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.

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.

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 a meno che non siano inseriti nella lista dell'attrezzatura approvata dall'IPF. I loghi di fabbrica stampati o ricamati che misurano non più di 10 cm x 2 cm sui costumi non di supporto, T-shirt e cinte non devono essere nascosti/coperti.

Nel logo potrebbe essere presente anche l'emblema dell'azienda produttrice, questo non deve essere coperto.

#### **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 adesivo, per esempio carta vetrata, tessuto smeriglio, ecc. e comprende resina e carbonato di magnesio. E' ammessa una spruzzata d'acqua.
- (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

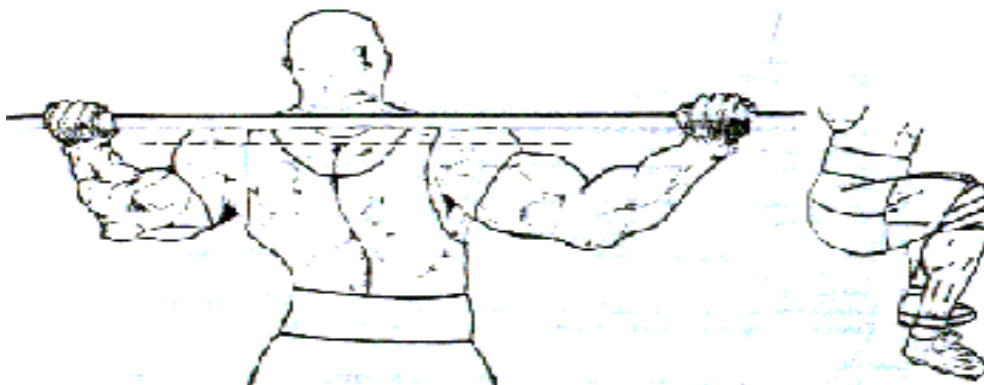
### Squat

1. L'atleta si mette in posizione frontale sulla pedana. **Il bilanciere è tenuto orizzontalmente sulle spalle, le mani e le dita impugnano il bilanciere.** 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 (**una lieve deviazione è ammissibile**) 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. L'Arbitro Capo Pedana comunicherà il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza.
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.
4. L'atleta deve poi riprendere una posizione eretta con le ginocchia serrate. Non è consentito il doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita. 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 rimettere il bilanciere sul rack. **Movimenti dei piedi dopo il segnale di fine alzata non saranno causa di prova nulla.** 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/o 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/o alla fine dell'alzata.
4. Fare un passo in avanti o indietro **o movimenti laterali dei piedi.** Il dondolio del piede sul tallone o il distacco delle punte dei piedi 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. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini dell'arbitro Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
7. 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.
8. Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata.
9. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione dello Squat.

Il disegno qui sotto mostra **la tipica, ma non obbligatoria, 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 la testa, le spalle e le natiche a contatto con la superficie della panca. I piedi devono essere piatti a terra (piatti tanto quanto è consentito dalla forma della scarpa). 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. Questa posizione deve essere mantenuta durante tutta l'esecuzione dell'alzata. **E' consentito muovere i piedi ma questi devono rimanere piatti sulla pedana.**
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, **e le dimensioni minime di 60 cm x 40 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.
4. In pedana ci devono essere non più di cinque 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). 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 **le braccia distese** e 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. L'Arbitro Capo Pedana comunicherà il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza.
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 torace (il torace, ai fini del regolamento, termina alla base dello sterno), e tenerlo fermo sul torace, dopo di che l'Arbitro Capo Pedana darà l'udibile ordine "Press" L'atleta deve allora ritornare **a braccia distese con i gomiti serrati**. Quando l'atleta è fermo in questa posizione sarà dato l'udibile comando "Giù" con un movimento all'indietro del braccio.

### Regolamento per atleti disabili partecipanti a Campionati di Distensione su 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. Questi atleti 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, durante e/o alla fine dell'alzata.
2. Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione cioè qualsiasi sollevamento della testa, delle spalle o delle natiche, dalla panca, o sollevamento dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito) o spostamento laterale delle mani sul bilanciere.
3. Ondeggiamento o affondo del bilanciere sul petto dopo il fermo tale da aiutare l'atleta.
4. Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita.
5. **Il bilanciere non è abbassato sul torace e cioè non arriva al torace o viene poggiato nell'area addominale.**
6. Mancata distensione completa delle braccia (**braccia tese con gomiti serrati**) 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. Intenzionale contatto del bilanciere con gli appoggi della panca.
10. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Distensione su Panca.

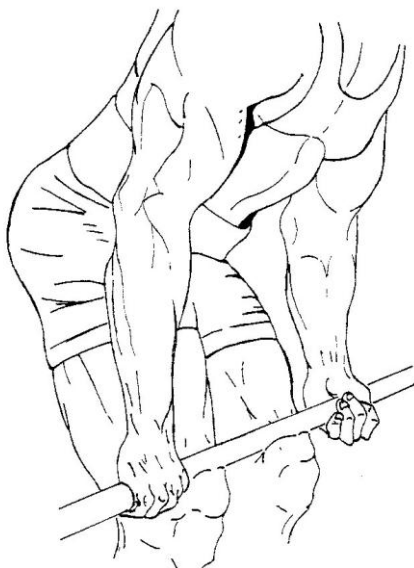
### Stacco da Terra

1. L'atleta si mette in posizione frontale sulla 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.
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 (leggero movimento di discesa al completamento) 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. Sostenere il bilanciere con le cosce durante l'esecuzione dell'alzata (cosiddetta "infilata"). Se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è sostenuto questa non è causa di squalifica. L'atleta deve essere favorito in caso di dubbio da parte degli arbitri.
5. Fare un passo avanti o indietro **o movimenti laterali dei piedi**. Il dondolio dei piedi sul tallone o il distacco delle punte dei piedi sono permessi. **Il movimento dei piedi dopo il "GIU" non è causa di prova nulla.**
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, cioè 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.

Il disegno qui sotto mostra un esempio di sostegno (cosiddetta “infilata”) 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. Diverse categorie di peso possono essere unite in un'unica sessione di gara.
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 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 (non necessariamente arbitri). 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. Un atleta si può ripesare tante volte quante il tempo e la progressione in base ai numeri d'ordine 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 può pesarsi solo nella categoria nella quale è stato iscritto 21 giorni prima della data di gara. Nel caso in cui in una specifica categoria di peso siano formati dei gruppi, il gruppo B e il gruppo C potrebbero gareggiare separatamente e prima del gruppo A. Se i gruppi gareggiano separatamente il gruppo A deve avere un minimo di 8 (otto) ed un massimo di 12 (dodici) atleti.
8. 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 questo documento ufficiale va alla Giuria, Speaker e Direttore di Pedana.



## 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 consentito. 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 è 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.

Sono illustrati esempi di cartellini per i vari tentativi.

Si ricorda che il quadrato relativo al primo tentativo sui cartellini in possesso dell'atleta si deve usare solo nel caso in cui venga richiesto il cambio della prima prova. Allo 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 (o in Italia di solo stacco da terra) 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	
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: .....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1°	2°	3°

Firma: .....

Peso scelto qui.

**DISTENSIONE SU PANCA**

NOME: .....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1°	2°	3°

Firma: .....

Allenatore o atleta.

**STACCO DA TERRA**

NOME: .....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1°	2°	3°
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

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. **Nei Campionati di sola distensione su panca (o in Italia di solo stacco da terra) i gruppi possono essere formati fino ad un massimo di venti atleti.**
- (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.



- (d) Ogni atleta effettuerà il suo primo tentativo 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, sarà concesso un tempo compensatorio che 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 tempo 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 tempo concesso. 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 descritto nell'articolo (i), e quindi 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 e l'atleta sia stato chiamato in pedana dallo speaker.  
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, perché 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 terzultimo del round un minuto. 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 terzultimi 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 **tre** minuti prima dell'inizio del primo round di quella prova. Per i gruppi successivi il cambio potrà avvenire fino a **tre** 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 consentito 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 consentito



non presenta il peso per il tentativo successivo, il bilanciere verrà caricato con il peso fallito in precedenza.

- (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.
- (n) Nelle gare di sola distensione su panca (o in Italia di solo stacco da terra) il regolamento è in genere lo stesso delle gare complete. Però, nel terzo round, sono permessi due cambi e la regola così come formulata al punto (m) per lo stacco si applica qui nello stesso modo.
- (o) Se una sessione di gara si compone di un solo gruppo, cioè fino a un massimo di 14 atleti, sarà concesso fra le prove un intervallo di 20 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 i 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.

#### **Il Comitato Tecnico in collaborazione e con l'aiuto dell'organizzatore designerà i seguenti ufficiali:**

- (a) Speaker/Annunciatore, preferibilmente un Arbitro Internazionale in grado di parlare in Inglese e nella lingua della nazione ospitante.
- (b) Segretario Tecnico, un Arbitro Internazionale preferibilmente in grado di parlare in Inglese e nella lingua della nazione ospitante.
- (c) Cronometrista, (un arbitro qualificato).
- (d) Addetti/Commissari
- (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. **Possono essere indossati pantaloncini corti sportivi nella stagione calda su autorizzazione della Giuria.** Ulteriori ufficiali possono essere designati in base alle esigenze, cioè dottori, paramedici ecc.
- (g) Controllore Tecnico (un qualificato arbitro internazionale)

#### **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 deve iniziare il 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 “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 non dettagliato 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 internazionale 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 dei tempi prescritti, 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, lo stesso 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 che lo Speaker lo ha chiamato in pedana. 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/Commissari: 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 l’addetto, 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 necessiti di essere firmato. Lo speaker farà un annuncio in tal senso prima che gli arbitri vadano via.



- (f) Gli Assistenti/Caricatori sono responsabili di 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 poter 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.
- (g) Il Controllore Tecnico si assicurerà che l'atleta che sta per salire in pedana è quello che è stato chiamato e che è abbigliato in modo appropriato. Inoltre deve occuparsi del "Controllo dell'attrezzatura personale".
1. 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, gli assistenti/caricatori e il Controllore Tecnico. 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. **L'area per gli allenatori deve essere fatta in modo da permettere all'allenatore di avere una buona visuale dell'atleta e di dare istruzioni e segnali all'atleta in merito a dettagli tecnici (per esempio la profondità nello squat).**  
**Il codice di abbigliamento per gli allenatori in una gara internazionale prevede: tuta della squadra nazionale e T-shirt della squadra o approvata dall'IPF, oppure pantaloncini sportivi e T-shirt della squadra o approvata dall'IPF; l'allenatore deve attenersi a questo codice in mancanza il Controllore Tecnico o la Giuria possono escludere l'allenatore stesso dalla zona riscaldamento e dalla zona limitrofa alla gara.**
  2. Un atleta non può fasciarsi, assestarsi il costume o usare ammoniaca alla vista del pubblico. Unica eccezione a questa regola è che l'atleta può sistemarsi la cintura.
  3. 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.
  4. Nelle gare riconosciute dalla IPF, il peso del bilanciere deve essere sempre un multiplo di 2.5 kg. A meno che non ci sia un tentativo per battere un record, la progressione deve essere minimo di 2.5 kg fra un tentativo e l'altro.
    - (a) In un tentativo di record il peso del bilanciere deve essere di almeno 0,5 kg superiore al record vigente.
    - (b) Nel corso della gara un atleta può richiedere un tentativo di record che non è un multiplo di 2.5 kg. Se il tentativo è valido, verrà aggiunto sia all'alzata individuale che al totale.
    - (c) I tentativi di record possono essere affrontati in uno qualsiasi dei tentativi a disposizione dell'atleta.
    - (d) Un atleta può richiedere incrementi inferiori a 2.5 kg per tentativi di record relativi solo al 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 303,5 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 1 kg (301 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

5. 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 concessa una prova supplementare al peso originariamente richiesto. In entrambi i casi suddetti, la prova supplementare può essere effettuata 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 riconosciuta la prova. 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 concessa una prova supplementare 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 una prova supplementare. La prova supplementare può essere eseguita 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 perché 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.
6. Tre tentativi nulli in ciascuna prova automaticamente eliminano l'atleta dalla gara complessiva. L'atleta può però ancora competere per i premi di specialità per le singole prove se effettua un tentativo "in buona fede" in ciascuna delle altre alzate, cioè il peso tentato deve essere nei limiti delle sue ragionevoli potenzialità. Se ciò è opinabile sarà la Giuria a decidere.
7. All'infuori dell'aiuto iniziale nel rimuovere il bilanciere dal rack, l'atleta non riceverà dagli assistenti/caricatori nessun aiuto per posizionarsi per l'alzata.





8. Al termine del tentativo, l'atleta deve lasciare la pedana entro 30 secondi, se questa regola non viene rispettata la prova può essere annullata a discrezione degli arbitri. 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.
9. 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.
10. Ogni 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.
11. 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.
12. 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 Presidente di 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.
13. 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 Presidente di 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 prova. Nel caso in cui il reclamo venga fatto contro un atleta o ufficiale componenti di una squadra avversaria, il reclamo scritto deve essere accompagnato dal pagamento di 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 maligna, 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. **I loro tesserini di Arbitro Internazionale in corso di validità, e quella del Controllore Tecnico, devono essere posti sul Tavolo della Giuria.**
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
<b>Squat</b>	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"
<b>Distensione su panca</b>	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Via"  Durante: L'udibile ordine "Press" dopo il fermo del bilanciere sul torace	Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "Giù"
<b>Stacco da terra</b>	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 le loro braccia alzate.
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 (attualmente certificata).
  - (c) Le operazioni di peso degli atleti avvengano entro i limiti di peso e di tempo per la loro categoria di peso.
  - (d) 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 annullamento della prova.
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. E' una loro responsabilità congiunta.
  - (b) In pedana 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 di Giuria può dunque esaminare l'attrezzatura personale

dell'atleta. Se l'atleta è scoperto ad indossare o usare qualche articolo illegale diverso da quello che potrebbe essere stato fatto inavvertitamente passare 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 annullata e all'atleta sarà concesso un nuovo tentativo (dopo aver rimosso l'articolo illegale) alla fine del round.

In presenza del Controllore Tecnico, l'abbigliamento dell'atleta sarà ispezionato prima che allo stesso venga consentito di entrare in pedana.

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 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. Nel round finale dello stacco da terra il bilanciere deve essere pulito prima di ogni tentativo e in ciascuno degli altri due round ogni volta che l'atleta o l'allenatore lo richiedano.
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. **Se in una categoria vi è più di un gruppo, tutti i gruppi devono avere gli stessi arbitri. Se un cambio di arbitri si rende necessario il cambio dovrà essere fatto fra discipline, cosicché tutti gli atleti possano avere gli stessi arbitri per la medesima disciplina.**
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 in più arbitri extra di Prima Categoria per compiti di Giuria, se non ce ne è un numero sufficiente.
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.  
Uomini, 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 e apposito foulard IPF.  
Donne, 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 di Powerlifting 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. **L'esame pratico deve essere fatto in gara internazionale.**
  - (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 e dal Conservatore del Registro degli Arbitri.
  - (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 cioè controllo dell'attrezzatura, operazioni di peso e controllo della pedana di gara.
  - (g) Deve essere proposto dalla sua Federazione Nazionale al Presidente del Comitato Tecnico e al Conservatore del Registro degli Arbitri tre mesi prima del suo esame. Presupposti per la candidatura sono i seguenti:
    - 1. Competenza come arbitro del candidato.
    - 2. Precedente posizione come Seconda Categoria.
    - 3. Disponibilità ad arbitrare in futuri eventi internazionali.
    - 4. **Conoscenza della lingua inglese.**
  - (h) **Un requisito per il candidato di Prima Categoria è che sia capace di conversare in inglese con uno standard che gli consenta una completa comprensione nelle discussioni, in particolare quando gli venga richiesto di partecipare alla Giuria. Con riferimento a ciò, gli esaminatori decideranno circa la competenza del candidato.**
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) Seconda 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 e dal Conservatore del Registro degli Arbitri come Capo Esaminatore.  
Un esame pratico che verrà sostenuto dopo l'esame scritto nel corso di una gara, il candidato si siederà a fianco dell'esaminatore/i 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.



L'esame pratico per la Seconda Categoria sarà svolto solo in concomitanza di campionati internazionali. L'esame teorico potrà essere svolto come di consueto a livello nazionale.

(b) Prima Categoria

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. 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 e il Conservatore del Registro degli Arbitri può designare un arbitro di Seconda Categoria per gestire e monitorare gli esami scritti 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. 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.
27. Una volta superato l'esame, la data di promozione dell'arbitro coinciderà con la data dell'esame.
28. I candidati che non superano l'esame devono aspettare almeno sei mesi prima di sostenere nuovamente l'esame.
29. 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.
30. 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.
31. 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.

Un corso di aggiornamento sarà tenuto ogni anno ad ogni Campionato di Powerlifting Mondiale, Europeo e Nazionale. Tutti gli arbitri internazionali dovranno partecipare ad almeno un corso di aggiornamento nel periodo dei quattro anni per la 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 **o cinque** arbitri di Prima Categoria. In assenza di un membro del Comitato Tecnico, il membro più anziano dei tre arbitri sarà nominato Presidente di Giuria. **I cinque membri di giuria possono essere insediati solo ai World Games o ai Campionati Mondiali Open Maschili e Femminili di Powerlifting.**
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 prova supplementare.
9. Solo in circostanze estreme, se c'è stato un palese od eclatante errore di arbitraggio, la Giuria, dopo aver consultato gli arbitri e con voto **ad unanimità**, invertirà la decisione. **Possono essere prese in considerazione dalla giuria solo le decisioni arbitrali 2 a 1.**
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 dalla Commissione Doping.
13. Se la musica accompagna le alzate, la Giuria ne stabilirà il volume. La musica terminerà quando l'atleta prende il bilanciere nello squat e nella distensione su panca o inizia la tirata nello stacco da terra.
14. **I tesserini degli arbitri saranno firmati alla fine della categoria di peso.**

### Comitato Tecnico dell'IPF

1. E' formato da un Presidente, che è un arbitro di Prima Categoria eletto dall'**Assemblea Generale**, e da un massimo di dieci membri provenienti dalle varie nazioni designati dal Comitato Esecutivo con il consiglio del Presidente del Comitato Tecnico. E un rappresentante degli allenatori/atleti.
2. Al Comitato è affidato l'esame di tutte le richieste e proposte di natura tecnica avanzate dalle federazioni affiliate.
3. Designa gli Arbitri Capo Pedana, gli arbitri laterali e la Giuria ai Campionati Mondiali.
4. Prepara e istruisce gli arbitri che non hanno ancora raggiunto il livello internazionale e riesamina quelli che hanno già raggiunto quel livello.
5. Informa l'**Assemblea Generale**, il Presidente e il Segretario Generale dell'IPF attraverso il Conservatore del Registro degli Arbitri riguardo a quali arbitri sono idonei ad arbitrare dopo l'esame o il riesame.
6. 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.
7. Presenta la proposta all'**Assemblea Generale** dell'IPF in merito al ritiro di un tesserino di arbitro internazionale quando ritiene necessaria un'azione del genere.
8. Pubblica per mezzo dell'Esecutivo, materiale di natura tecnica che tratta di metodi di preparazione e di esecuzione di alzate di gara.
- 9.



- (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 e il Comitato Esecutivo dell'IPF concorda con le decisioni del Comitato Tecnico, 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 E INTERNAZIONALI

### Gare Internazionali

1. Records mondiali e internazionali possono essere stabiliti solo nelle gare sopra dette. Cioè in Campionati approvati e riconosciuti dall'IPF, i records Mondiali e Internazionali 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 60-69 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 50-59 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. I requisiti per il riconoscimento di un record Mondiale e Internazionale sono i seguenti :
  - (a) **La gara Internazionale deve svolgersi sotto l'egida dell'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.
  - (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 WADA. Il risultato delle analisi deve essere negativo e deve essere inviato al **Presidente** dell'IPF entro 3 mesi dalla data di inizio della gara. **In conformità con il Regolamento IPF Anti-Doping, gli atleti Master (eccetto i Master 1) non sono obbligatoriamente soggetti al test anti-doping nel caso in cui stabiliscano un record Master, ma saranno soggetti ad un test casuale. Se un record Open o Master 1 è stabilito da un atleta Master, allora sarà eseguito il test obbligatorio.**
  - (e) Per stabilire un record mondiale possono essere usati solo bilancieri e dischi e **racks** elencati nella lista di abbigliamento e attrezzatura approvati dall'IPF da usare nelle gare sancite dalla IPF, vigente al momento.
  - (f) Records in una singola prova devono essere accompagnati da un totale delle tre prove. Il record di distensione su panca evento singolo fatto in una gara completa di Powerlifting non deve essere



- accompagnato da un totale, ma devono essere fatti tentativi in “buona fede” sia nello squat che nello stacco da terra.
- (g) 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.
  - (h) Il nuovo record è valido solo se è superiore di almeno 0,5 kg al record precedente.
  - (i) Tutti i records stabiliti in base alle condizioni sopra riportate saranno riconosciuti ed omologati.
3. I records Mondiali di distensione su panca evento singolo possono essere fatti in Campionati Internazionali evento singolo di distensione su panca o secondo quanto stabilito al successivo punto (a). Si applicano gli stessi criteri di tutti i records Mondiali di powerlifting.
- (a) Un atleta potrebbe battere il record di distensione su panca evento singolo mentre sta partecipando ad una gara di powerlifting completa (tre prove), egli può richiedere il riconoscimento del record di distensione su panca evento singolo **se sono fatti tentativi in “buona fede” sia nello squat che nello stacco da terra.**
  - (b) Un atleta in una gara di sola distensione su panca potrebbe battere un record di powerlifting (tre prove) ma in questo caso non può richiedere il riconoscimento del record di powerlifting (tre prove).