



FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



CLINIC ARBITRI

2013

Categorie di peso

Nuove Categorie di Peso (a decorrere dal 1° Gennaio 2011)

UOMINI	DONNE
Solo per Sub-Junior e Junior fino a kg. 53	Solo per Sub-Junior e Junior fino a kg. 43
Kg. 59 (fino a kg. 59)	Kg. 47 (fino a kg. 47)
Kg. 66 (da 59.01 a 66.0 kg)	Kg. 52 (da 47.01 a 52.0 kg)
Kg. 74.0 (da 66.01 a 74.0 kg)	Kg. 57.0 (da 52.01 a 57.0 kg)
Kg. 83.0 (da 74.01 a 83.0 kg)	Kg. 63.0 (da 57.01 a 63.0 kg)
Kg. 93.0 (da 83.01 a 93.0 kg)	Kg. 72.0 (da 63.01 a 72.0 kg)
Kg. 105.0 (da 93.01 a 105.0 kg)	Kg. 84.0 (da 72.01 a 84.0 kg)
Kg.120.0 (da 105.01 a 120.0 kg)	Kg.+84.0 (da 84.01 kg a illimitato)
Kg.+120.0 (da 120.01 kg a illimitato)	

Controllo attrezzatura personale

- ✓ Gli Arbitri sono invitati a mettersi in contatto con la Segretaria di gara **15-30 minuti prima dell'apertura del peso** per ritirare lo stampato relativo al controllo attrezzatura personale

- ✓ Gli Arbitri devono **controllare l'attrezzatura personale dell'atleta** che deve essere delle marche autorizzate dall'IPF. Tuttavia in Italia è consentito l'uso di body e maglie di supporto, fasce per ginocchia, polsini e ginocchiere anche di altre marche rispetto a quelle autorizzate IPF, purché i suddetti materiali rispettino le specifiche previste nel regolamento tecnico.

- ✓ Gli Arbitri debbono respingere:
 - i body e le maglie **eccessivamente danneggiati**
 - i body le cui "orecchie" esterne siano **superiori ai 3 cm** (le orecchie superiori ai 3 cm debbono essere ripiegate e fissate all'interno)
 - i body e le maglie con doppio strato di tessuto (c.d. "**double ply**")

Controllo attrezzatura personale

- ✓ Le **cuciture** per restringere i body o la maglia non possono essere esterne e devono essere fatte sulla cucitura originale e all'interno
- ✓ Ricordarsi che le **cinte** non debbono essere imbottite. La cintura deve essere sempre indossata sopra il body
- ✓ Le **scarpe** sono esclusivamente quelle da sport indoor o "pianelle" da ginnastica artistica. Respingere scarponcini da trekking o simili
- ✓ Le **magliette** ammesse da indossare sotto il body (si ricorda che l'uso è opzionale solo per gli uomini e solo nello stacco da terra; per le donne l'uso è sempre obbligatorio) sono quelle standard tipo T-shirt (scollo tondo, mezze maniche, senza bottoni o tasche) e debbono coprire i deltoidi (le maniche non si possono arrotolare). E' ammesso l'uso dell'"Erector Shirt" della Inzer che ha una manica molto corta

Controllo attrezzatura personale

- ✓ Nello stacco è obbligatorio l'uso di **calzettoni** che coprano la tibia
- ✓ L'abbigliamento non può essere indossato al “**rovescio**” e cioè con l'interno all'esterno; mentre può essere indossato “con il retro davanti”. Le bretelle dei body debbono essere sempre indossate sulle spalle
- ✓ Possono essere sempre indossate le **ginocchiere** in neoprene (di un solo pezzo senza nessun tipo di chiusura)
- ✓ L'**anello** presente nei polsini non deve essere agganciato al pollice durante l'esecuzione dell'alzata

Regole d'esecuzione - SQUAT

- ✓ **Impugnatura:** almeno quattro dita debbono impugnare il bilanciere e non è necessario che il pollice chiuda l'impugnatura. Il palmo delle mani non può toccare i collari, mentre il lato della mano può essere in contatto con gli stessi
- ✓ **Posizione del bilanciere sulle spalle:** non esiste più alcuna limitazione e il bilanciere si può muovere sulle spalle
- ✓ **Inclinazione del busto:** è ammessa un'inclinazione in avanti all'inizio che alla fine dell'alzata
- ✓ **Ginocchia:** queste devono essere serrate all'inizio (prima del via) e alla fine (prima del giù) dell'alzata. Dopo l'ordine "squat" le ginocchia non possono essere flesse e serrate più volte

Regole d'esecuzione - SQUAT

✓ **Particolarità:**

- “stop and go” = alzata valida;

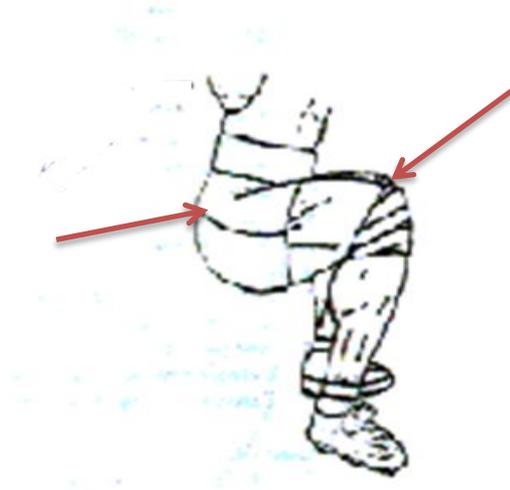
- isometrica in salita: se l'atleta si ferma l'arbitro capo pedana conta fino a due e poi da l'ordine “giù”;

✓ **Regola della maggioranza:** gli arbitri laterali debbono tenere il braccio alzato fino a quando giudicano l'atleta pronto per iniziare la prova. Se dopo **5 secondi** l'atleta non assume la corretta posizione, perché non ha capito qual è il problema, l'arbitro capo pedana darà **l'ordine “A posto” con un movimento all'indietro del braccio** e l'atleta riappoggerà il bilanciere sui fermi. Il capo pedana comunicherà all'atleta il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza, anche con un gesto se necessario.

✓ **Fare passi indietro:** dopo il “giù” non è più causa di prova nulla

Regole d'esecuzione - SQUAT

Naturalmente la cosa principale da osservare durante l'esecuzione della prova è che la profondità dell'accosciata sia conforme con quanto illustrato nel Regolamento:



Regole d'esecuzione - SQUAT

Cartello rosso (1):

- Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia.

Cartello blu (2):

- Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata.

Cartello giallo (3):

- Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco della punta 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 o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'alzata.
- Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
- Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe che ha sostenuto ed è stato di aiuto all'atleta. Un lieve contatto che non è aiuto può essere ignorato.
- Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata.
- Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.

Regole d'esecuzione - PANCA

- ✓ **Impugnatura:** le mani e le dita devono impugnare il bilanciere con il pollice che deve chiudere l'impugnatura. La distanza delle mani non può eccedere gli 81 cm (con la massima presa l'indice deve essere in contatto con il segno)

- ✓ **Posizionamento:** la testa, le spalle e almeno il cinquanta per cento delle natiche devono essere in contatto con la panca e i piedi devono essere piatti a terra o sui blocchi. Durante la prova non si possono sollevare spalle, testa e glutei dalla panca e i piedi da terra o blocchi (lo scivolamento laterale dei piedi durante l'alzata non è più causa di prova nulla)

- ✓ **Particolarità:**
 - “stop and go” = alzata valida;
 - isometrica in salita: se l'atleta si ferma l'arbitro capo pedana conta fino a due e poi da l'ordine “giù”;
 - la distensione disuguale delle braccia e la chiusura non simultanea non sono più causa di prova nulla

Regole d'esecuzione - PANCA

✓ **Particolarità (segue):**

- se a causa delle maglie troppo strette l'atleta non riesce a toccare il torace o l'area addominale o li tocca ma il bilanciere non si ferma (cioè "balla e slitta") il capo pedana conta fino a due e dà l'ordine "giù"
- la prova è nulla se "l'intero" bilanciere torna indietro (non solo da un lato ma tutto il bilanciere)
- se il bilanciere **viene abbassato sulla cintura** e vi rimane per 5 secondi in quanto l'atleta non riesce a posizionarlo sul torace o addome l'ordine da dare è "giù"

✓ **Regola della maggioranza:** gli arbitri laterali debbono tenere il braccio alzato fino a quando giudicano l'atleta pronto per iniziare la prova. Se dopo **5 secondi** l'atleta non assume la corretta posizione, perché non ha capito qual è il problema, l'arbitro capo pedana darà **l'ordine "A posto" con un movimento all'indietro del braccio** e l'atleta riappoggerà il bilanciere sui fermi. Il capo pedana comunicherà all'atleta il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza, anche con un gesto se necessario.

Regole d'esecuzione - PANCA

Cartello rosso (1):

- Il bilanciere non viene abbassato sul torace o sull'area addominale e cioè non arriva al torace o all'area addominale o tocca la cintura.

Cartello blu (2):

- Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita.
- Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) alla fine dell'alzata.

Cartello giallo (3):

- Ondeggiamento o affondo del bilanciere dopo il fermo sul torace o area addominale, 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, natiche dal loro iniziale punto di contatto con la panca o sollevamento dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito) o spostamento laterale delle mani sul bilanciere.
- Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
- Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti.
- Volontario contatto fra il bilanciere e i supporti della panca durante l'alzata allo scopo di facilitare la spinta.
- Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.

Regole d'esecuzione - PANCA

Alcuni esempi:



Prova valida



Prova nulla

Regole d'esecuzione - STACCO

- ✓ **Posizione eretta:** e cioè la classica posizione del soldato “sull’attenti”

- ✓ **Impugnatura:** se una mano si apre ma il bilanciere viene mantenuto con le dita e non cade a terra la prova è valida. La prova è nulla se l’intero bilanciere compie un movimento discendente durante l’alzata

- ✓ **Particolarità:**
 - “stop and go” = alzata valida;
 - isometrica in salita: se l’atleta si ferma l’arbitro capo pedana conta fino a due e poi da l’ordine “giù”;
 - posizione finale non corretta (bacino ruotato e/o spalle chiuse e/o gambe piegate) l’arbitro capo pedana conta fino a due e poi da l’ordine “giù”;
 - il movimento dei piedi dopo il “giù” non è causa di prova nulla.
 - la “vibrazione” delle gambe o del corpo al momento del passaggio del bilanciere alle ginocchia non è causa di prova nulla.

Regole d'esecuzione - STACCO

Cartello rosso (1):

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

Cartello blu (2):

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

Cartello giallo (3):

- Abbassare il bilanciere prima del segnale del Capo Pedana.
- Non mantenere la presa di entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra, cioè lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani.
- Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco della punta dei piedi sono ammessi. Il movimento dei piedi dopo il "GIU'" non è causa di prova nulla.
- Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.

Arbitri – In generale

CARICAMENTO DEL BILANCIERE

Assicurare il corretto peso è una responsabilità comune degli arbitri: non si deve fare esclusivo affidamento sugli assistenti/caricatori

PULIZIA DEL BILANCIERE

Si deve essere disposti ad accettare la richiesta. La richiesta deve essere fatta all'arbitro capo pedana e non agli assistenti/caricatori. La pulizia è obbligatoria nell'ultimo round dello stacco prima di ogni tentativo e in ciascuno degli altri due round se viene richiesta.

Arbitri – In generale

DISCHI PER I RECORD

Gli arbitri si devono assicurare che siano disponibili immediatamente.

RECORD

I record internazionali possono essere stabiliti solo in gare internazionali. In campo internazionale in un Campionato Open non possono essere richiesti tentativi di record Master, Sub Junior o Junior che non siano un multiplo di 2,5 kg.

CARTELLI

In caso di prova nulla non debbono essere alzati prima che la luce rossa si accenda e si debbono tenere sollevati per tre secondi.

Arbitri – In generale

GIURIA

La giuria può annullare solo chiari ed evidenti errori degli arbitri. Lo standard delle decisioni degli arbitri circa la profondità nello squat o la posizione del bilanciere nella panca, che secondo l'opinione della giuria non è corretto, deve essere per prima cosa comunicato agli arbitri al fine di rendere chiaro lo standard richiesto.

Se lo standard non migliora allora la giuria può prendere le decisioni del caso che possono arrivare anche alla sostituzione degli arbitri.

Arbitri – In generale

- ✓ l'ordine da dare nel caso in cui un atleta fallisca durante l'alzata è "GIU'" (o RACK in campo internazionale): la prova è conclusa;
- ✓ anche se l'atleta fallisce subito dopo il segnale di inizio prova, quindi all'inizio, l'ordine da dare è "GIU'";
- ✓ l'ordine "A POSTO" (o REPLACE in campo internazionale) deve essere usato solo quando il segnale di inizio prova non è stato dato e se dopo 5 secondi l'atleta non ha assunto la corretta posizione di partenza;

Arbitri – In generale

- ✓ i tre arbitri devono ricordarsi di firmare il verbale di gara (sia in campo nazionale che in campo internazionale);
- ✓ l'arbitro controllore tecnico si deve occupare del controllo attrezzatura;
- ✓ In campo internazionale gli arbitri devono consegnare al tavolo della giuria il loro tesserino prima di prendere posto in pedana.

Arbitri – In generale

**IN CASO DI DUBBIO GLI ARBITRI DEVONO SEMPRE
DECIDERE IN FAVORE DELL'ATLETA**