



Regolamento della Federazione Internazionale Powerlifting

2025

**Adottato dalla
FIPL (affiliata: CSEN-IPF-EPF)**



Il testo ufficiale del Regolamento Tecnico è curato dall'IPF e pubblicato in inglese. In caso di conflitto tra la versione inglese e quella in altre lingue, prevarrà la versione inglese.

(Aggiornamento marzo 2025)

Traduzione a cura di Sandro Rossi e Maria Pia Moscianese



Indice

<i>REGOLE GENERALI DEL POWERLIFTING</i>	3
Categorie d'età.....	4
Categorie di peso:	4
<i>ATTREZZATURA E SPECIFICHE</i>	7
Bilance.....	7
Pedana	7
Bilancieri e Dischi	7
Collari	8
Racks per Squat	8
Panca	8
Orologi.....	9
Luci.....	9
Cartelli dei Falli / Palette	9
Tabellone	11
<i>ATTREZZATURA PERSONALE</i>	11
Costume.....	11
Maglietta (T-Shirt).....	13
Maglietta di supporto.....	13
Mutande.....	14
Calzini	14
Cintura	15
Scarpe o scarponcini.....	15
Ginocchiere.....	16
Fasce	16
Copricapo	17
Cerotto	17
Controllo dell'Attrezzatura Personale	17
Loghi dello Sponsor	18
Varie	18
<i>PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE</i>	19
Squat.....	19
Cause di squalifica per lo Squat.....	19
Distensione su Panca	20
Cause di Squalifica per la Distensione su Panca	24
Regolamento per atleti disabili partecipanti a Campionati di Distensione su Panca della IPF	24
Stacco da Terra	25
Cause di Squalifica per lo Stacco da Terra	25
<i>OPERAZIONI DI PESO</i>	26
<i>ORDINE DI GARA</i>	26
Il Sistema a Giri (Round System)	26
Responsabilità degli Ufficiali:	30
Regole varie (errori di caricamento, cattiva condotta, ricorsi ecc.)	32
<i>ARBITRI</i>	35
<i>GIURIA E COMITATO TECNICO</i>	38
Giuria.....	38
Comitato Tecnico dell'IPF	39
<i>RECORDS MONDIALI E INTERNAZIONALI</i>	40
Gare Internazionali	40



<i>REGOLAMENTO IPF PER GARE CLASSIC (O RAW O NON ATTREZZATE)</i>	41
Costume non di supporto	41
Maglietta (T-Shirt).....	42
Mutande.....	42
Calzini	42
Cintura	43
Scarpe o scarponcini.....	43
Fasce	43
Ginocchiere.....	44
Pollici.....	44
Copricapo	44
Controllo dell'attrezzatura personale in competizioni designate come Classic/Raw.....	44
Loghi dello Sponsor	44
<i>RESPONSABILITA' DELL'ALLENATORE</i>	46



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. Tutti i riferimenti al genere dovrebbero essere rivisti al fine di garantire uguali diritti per entrambi i sessi, e non menzionare le donne come qualcosa che necessita di regole separate, come nell’esempio seguente delle “Operazioni di peso”, nelle gare in cui gareggiano 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 a partire dal 1° gennaio dell'anno solare in cui compiono 19 anni in su.
- c) Nel caso in cui un Campionato di Powerlifting o di Panca sia unificato per esempio un Campionato Sub-Junior, Junior, Open & Master sia Classic (1 categoria) che Equipped (1 categoria), un atleta ha la possibilità di gareggiare in entrambi i Campionati. L’atleta deve pagare la tassa di iscrizione per entrambe le gare e deve gareggiare due volte. A nessun atleta è permesso di gareggiare 2 volte in Classic o 2 volte in Equipped. Ai Master 3 & 4 non è permesso di gareggiare nella classe Open. Una volta inserito nella Iscrizione Preliminare, l’atleta non può cambiare la categoria d’età. L’atleta può cambiare solo la categoria di peso nella Iscrizione Finale.
- d) Il regolamento si applica a tutte le gare di qualsiasi livello esse siano.
- e) 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.
- f) 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. Gli eventi principali nel calendario IPF sono i seguenti

- Campionati Mondiali Attrezzati (o Equipped) Open di Powerlifting
- Campionati Mondiali Attrezzati (o Equipped) Sub-Junior & Junior di Powerlifting
- Campionati Mondiali Attrezzati (o Equipped) Master di Powerlifting
- Campionati Mondiali Attrezzati (o Equipped) di Distensione su Panca (Open, Sub-Junior/Junior e Master)
- Campionati Mondiali Classic Open di Powerlifting
- Campionati Mondiali Classic Sub-Junior e Junior di Powerlifting
- Campionati Mondiali Classic Master di Powerlifting
- Campionati Mondiali Classic di Distensione su Panca (Open, Sub-Junior/Junior e Master)
- Coppa del Mondo Universitaria
- Altri eventi internazionali approvati dal Comitato Esecutivo

Il Segretario dei Campionati, in collaborazione con il Comitato Esecutivo, deve garantire che i principali eventi internazionali non si accavallino. Se necessario, il riconoscimento può essere rifiutato al fine di ottenere un Calendario ordinato. **Se necessario, l’evento in calendario può essere combinato in un unico campionato.**

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 1° gennaio dell'anno solare in cui compiono 19 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.

DONNE

Open:	dal 1° gennaio dell'anno solare in cui compiono 19 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. La categoria d'età Master III non prevede categorie di peso.
Master IV:	dal 1° gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 70 anni in su.

Il sollevamento competitivo per atleti di età inferiore a 14 anni è consentito solo nelle gare Nazionali, laddove previsto.

4. Il piazzamento per tutti i gruppi d'età sarà determinato in base al totale dell'atleta in conformità con il regolamento. Anche gli Uomini di 70 anni di età (cioè Master IV) riceveranno medaglie per il 1°, 2° e 3° posto nella loro categoria di peso, così come le Donne di 60 anni di età (cioè Master III) e di 70 anni di età (cioè Master IV) riceveranno medaglie per il 1°, 2° e 3° posto nella loro categoria di peso e per ogni categoria d'età. 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 69.0 kg da 63.01 a 69.0 kg.

Categoria 76.0 kg da 69.01 a 76.0 kg

Categoria 84.0kg da 76.01 a 84.0 kg.

Categoria 84.0+ kg da 84.01 kg a illimitato.

5. Ogni nazione può partecipare con un massimo di otto (8) atleti distribuiti nelle otto (8) categorie di peso per gli uomini e otto (8) atlete distribuite nelle otto (8) categorie di peso per le donne. Per Junior e Sub-Junior nove (9) atleti per gli uomini e nove (9) atlete per le donne. In ogni categoria di peso possono partecipare non più di due atleti per ciascuna nazione.
6. Ad ogni nazione è concesso un numero massimo di cinque sostituti o riserve. Per poter partecipare alla gara devono essere 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 totale 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 con Medaglie, 5 ori per la Migliore Squadra, 5 argenti per la seconda Migliore Squadra e 5 Bronzi per la terza Migliore Squadra. 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 a considerare al massimo i migliori cinque piazzamenti ottenuti. 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 IPF più alto avrà la precedenza nella classifica. Le squadre con meno di tre atleti non riceverà medaglie.
12. In tutti i Campionati IPF un premio per il “Migliore atleta” viene assegnato all’atleta che ottiene il migliore risultato in base alla formula IPF. Saranno assegnati premi anche per il secondo e il terzo posto. Le categorie con meno di tre atleti non riceveranno il premio per il “Migliore atleta”.
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 buona fede” 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.
14. È vietato battere e colpire con forza l’atleta davanti al pubblico e ai media.
15. In tutti gli eventi IPF, l’organizzatore deve garantire la sicurezza degli atleti e degli ufficiali con la presenza di un medico qualificato in servizio durante il campionato.

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

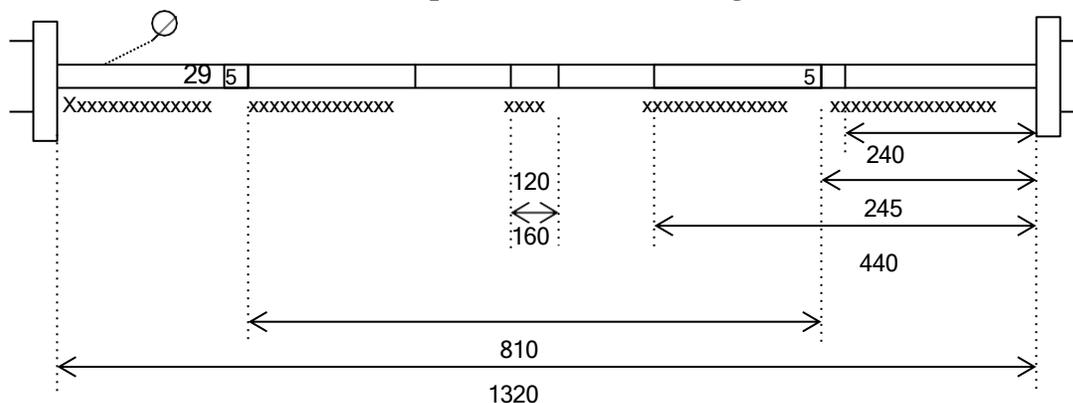
In tutte le gare di powerlifting organizzate secondo il regolamento IPF, sono permessi solo dischi per bilancieri. L'uso di dischi diversi dalle seguenti specifiche invaliderà la gara e ogni record realizzato. Solo i bilancieri e i dischi conformi alle specifiche possono essere usati nel corso dell'intera gara e per tutte le prove. Il bilanciante non può essere cambiato nel corso della gara a meno che non sia piegato o danneggiato da risultare inadatto a giudizio del Comitato Tecnico, Giuria o Arbitri. Il bilanciante 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 bilanciante originariamente approvato.

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

Bilanciante 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
1.0	1.01	.99
.5	.51	.49
.25	.255	.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 0,25 kg, 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg, 2,0 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.
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.

Collari

- (a) Devono essere sempre usati.
- (b) Devono pesare 2.5 kg ciascuno.

Racks per Squat

1. Nei Campionati Internazionali di Powerlifting possono essere usati solo Racks per squat di fabbricazione commerciale ufficialmente registrati e approvati dal Comitato Tecnico.
2. 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 2,5 cm.
3. Tutti i racks devono poter essere stabilizzati all'altezza richiesta per mezzo di perni.

Panca

Nei Campionati Internazionali di Powerlifting possono essere usati solo Racks per panca e 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 supporti di sicurezza annessi debbono essere usati in tutti le gare. Le sicurezze devono avere un'altezza minima di 50 cm e dieci fori che consentano incrementi di 2,5 cm e 50 cm di lunghezza.

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. 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 cablate o elettroniche/wireless 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.

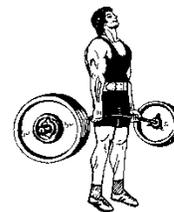
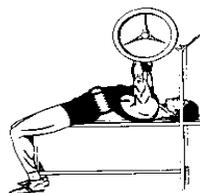
Sistema dei Cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo.

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
1. (rosso)	1. (rosso)	1. (rosso)
Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia.	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. Non abbassare la parte inferiore dell'articolazione di entrambi i gomiti al livello o al di sotto della superficie superiore di ciascuna rispettiva articolazione della spalla.	Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata. Non assumere una posizione eretta con le spalle spinte indietro.

<p style="text-align: center;">2. (blu)</p> <p>Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata.</p> <p>Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'alzata.</p>	<p style="text-align: center;">2. (blu)</p> <p>Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita.</p> <p>Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) alla fine dell'alzata.</p>	<p style="text-align: center;">2. (blu)</p> <p>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.</p> <p>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 style="text-align: center;">3. (giallo)</p> <p>Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco delle punte dei piedi sono ammessi.</p> <p>Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.</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>Alzata non completata</p>	<p style="text-align: center;">3. (giallo)</p> <p>Ondeggiamento o affondo del bilanciere dopo il fermo sul torace o sull'area addominale, tale da aiutare l'atleta.</p> <p>Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio, durante e/o alla fine dell'alzata.</p> <p>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 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>Alzata non completata</p>	<p style="text-align: center;">3. (giallo)</p> <p>Abbassare il bilanciere prima del segnale del Capo Pedana.</p> <p>Non mantenere la presa di entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra, cioè lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani.</p> <p>Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco delle punte dei piedi sono ammessi. Il movimento dei piedi dopo il "GIU" non è causa di prova nulla.</p> <p>Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.</p> <p>Alzata non completata</p>

Tabellone

Deve essere previsto 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 PROVA	2 PROVA	3 PROVA	1 PROVA	2 PROVA	3 PROVA	SUB TOT	1 PROVA	2 PROVA	3 PROVA	TOT	POSIZIONE
1															
2															
3															
14															

ATTREZZATURA PERSONALE

Costume

Di supporto

Costumi (o corpetti) di supporto possono essere usati solo in competizioni designate come Attrezzate (o Equipped).

Il costume di supporto può essere indossato in tutte le specialità di gare designate come Attrezzate (nelle quali può essere usato anche un costume non di supporto). In tutte le gare le bretelle devono essere sempre indossate sulle spalle dell'atleta durante tutte le varie prove.

In gara si devono usare solo corpetti di supporto di produttori autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF". Inoltre, questi costumi di supporto di produttori approvati devono soddisfare tutte le specifiche previste dal "Regolamento IPF"; non è permesso l'uso in gara di costumi di supporto di produttori approvati che violino il "Regolamento IPF".

Il costume di supporto deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- il materiale della tuta deve essere di un solo strato
- la tuta deve avere delle gambe, la cui lunghezza va da un minimo di 3 cm a un massimo di 15 cm, misurata dalla sommità del cavallo lungo l'interno della gamba, quando la tuta è indossata e l'atleta si trova in posizione eretta
- qualsiasi modifica al costume che ecceda le indicate larghezze, lunghezze o spessori rendono illegale la tuta per la gara
- 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 possono essere cucite all'interno sul corpo dell'indumento.

- (e) 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 del corpetto e non deve essere ricucito sulla bretella. Al di fuori del corpetto non deve sporgere per più di 3 cm di lunghezza.
- (f) la tuta può recare i loghi o emblemi:
 - del produttore approvato
 - della Nazione dell'atleta
 - del nome dell'atleta
 - vedi sotto quanto previsto in "Loghi degli Sponsor"
 - solo in gare nazionali e di livello inferiore, del club dell'atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui tale logo o emblema non sia stato altrimenti approvato dall'IPF

Non di Supporto

Un costume non di supporto deve essere indossato in competizioni che sono designate come Classic/Raw e può essere indossato in competizioni che sono designate come Attrezzate (o Equipped, nelle quali invece può essere usato un costume di supporto). In tutte le gare le bretelle devono essere sempre indossate sulle spalle dell'atleta durante tutte le varie prove.

In gara devono essere usati solo corpetti non di supporto di produttori autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF". Inoltre, questi costumi non di supporto di produttori approvati devono soddisfare tutte le specifiche previste dal "Regolamento IPF"; non è permesso l'uso in gara di costumi non di supporto di produttori approvati che violino il "Regolamento IPF".

Il costume non di supporto deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- (a) la tuta deve essere monopezzo e non deve risultare troppo abbondante una volta indossata dall'atleta. **Gli atleti possono indossare costumi a gamba lunga approvati. Qualunque sia il tipo di costume indossato per lo squat, lo stesso deve essere indossato dall'atleta nelle altre prove (panca e stacco).**
- (b) **È consentito indossare le ginocchiere sopra il costume a gambe lunghe, ma non sotto. L'Arbitro Controllore Tecnico dovrà verificare che non vengano indossate ginocchiere sotto il costume.**
- (c) la tuta deve essere interamente in tessuto o in materiale tessile sintetico, tale da non dare nessun supporto all'atleta nell'esecuzione dell'alzata.
- (d) il materiale della tuta deve essere di un solo strato, è consentito un doppio spessore dello stesso materiale nell'area del cavallo di misura pari a 12 cm x 24 cm.
- (e) la tuta deve avere delle gambe, la cui lunghezza va da un minimo di 3 cm a un massimo di 25 cm, misurata dalla sommità del cavallo lungo l'interno della gamba, quando la tuta è indossata e l'atleta si trova in posizione eretta
- (f) la tuta può recare i loghi o emblemi:
 - del produttore approvato
 - della Nazione dell'atleta
 - del nome dell'atleta
 - vedi sotto quanto previsto in "Loghi degli Sponsor"
 - solo in gare nazionali e di livello inferiore, del club dell'atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui tale logo o emblema non sia stato altrimenti approvato dall'IPF



Maglietta (T-Shirt)

Una maglietta (T-shirt) deve essere indossata sotto il costume durante la prova di Squat, Distensione su Panca e Stacco da terra. L'unica eccezione a tali specifiche è che è consentito indossare una Maglietta di supporto al posto della t-shirt secondo quanto previsto sotto "Maglietta di Supporto"; una combinazione delle due è vietata.

La maglietta (T-shirt) deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- La t-shirt deve essere interamente in tessuto o in materiale tessile sintetico, che non consista, in tutto o in parte, di materiale gommato o similare; non deve avere cuciture di rinforzo o tasche, bottoni, cerniere lampo o altro di diverso da uno scollo rotondo
- La t-shirt deve avere delle maniche aderenti "Form Fitting". Queste maniche devono terminare al di sotto del deltoide dell'atleta e non si debbono estendere sul o sotto il gomito. Le maniche non possono essere spinte o arrotolate sul deltoide quando l'atleta è in gara. Vedi le figure sotto.
- la t-shirt può essere semplice e cioè multicolore e senza loghi o emblemi, o può recare i loghi o emblemi:
 - della nazione dell'atleta
 - del nome dell'atleta
 - della federazione continentale IPF dell'atleta
 - dell'evento nel quale l'atleta sta gareggiando
 - vedi sotto quanto previsto in "Loghi degli Sponsor"
 - solo in gare nazionali e di livello inferiore, del club dell'atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui tale logo o emblema non sia stato altrimenti approvato dall'IPF.



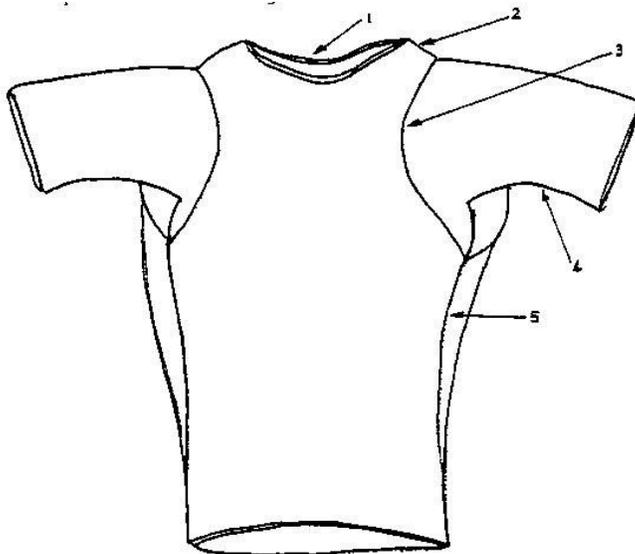
Maglietta di supporto

Una maglietta di supporto che è stata autorizzata ed elencata nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF" può essere usata solo in competizioni designate come Attrezzate (o Equipped).

La maglietta di supporto deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- La t-shirt deve essere interamente in tessuto o in materiale tessile sintetico, che non consista, in tutto o in parte, di materiale gommato o similare; non deve avere cuciture di rinforzo o tasche, bottoni, cerniere lampo o altro di diverso da uno scollo rotondo
- La t-shirt deve avere delle maniche. Queste maniche devono terminare al di sotto del deltoide dell'atleta e non si debbono estendere sul o sotto il gomito. Le maniche non possono essere spinte o arrotolate sul deltoide quando l'atleta è in gara.
- la t-shirt può essere semplice e cioè di un solo colore e senza loghi o emblemi, o può recare i loghi o emblemi:
 - della nazione dell'atleta,

- del nome dell'atleta
- dell'evento nel quale l'atleta sta gareggiando
- vedi sotto quanto previsto in "Loghi degli Sponsor"
- solo in gare nazionali e di livello inferiore, del club dell'atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui tale logo o emblema non sia stato altrimenti approvato dall'IPF



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

Cintura

Gli atleti possono usare una cintura. Se viene indossata, si deve mettere al di sopra della tutina. In gara si devono usare solo cinture di produttori autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF".

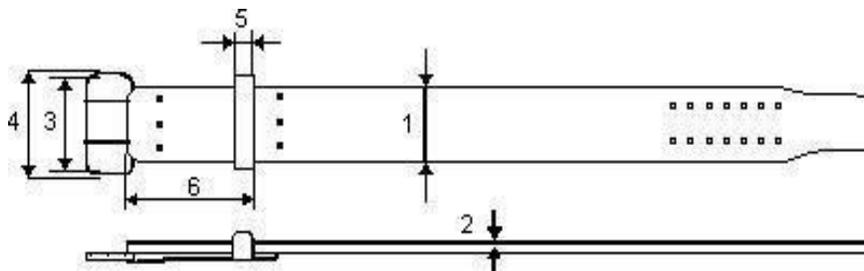
Materiali e Struttura:

- (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) La cintura può essere semplice e cioè di un solo o due o più colori e senza loghi, o può recare i loghi o emblemi:
 - della nazione dell'atleta,
 - del nome dell'atleta
 - vedi sotto quanto previsto in "Loghi degli Sponsor"
 - solo in gare nazionali e di livello inferiore, del club dell'atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui tale logo o emblema non sia stato altrimenti approvato dall'IPF

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 da interno; 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 inferiore 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.
 - (e) Le calze con una soletta esterna in gomma non sono consentite nelle discipline Squat/Panca/Stacco

Ginocchiere

Le ginocchiere, essendo cilindri in neoprene, possono essere indossate, in gara e per ogni prova, solo sulle ginocchia; altri manicotti non possono essere indossati o usati in nessun'altra parte del corpo diversa dalle ginocchia. Le ginocchiere non possono essere usate se l'atleta indossa anche delle fasce per le ginocchia, vedi sotto quanto previsto in "Fasce".

In gara si devono usare solo ginocchiere di produttori autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF". Inoltre, queste ginocchiere di produttori approvati devono soddisfare tutte le specifiche previste dal "Regolamento IPF"; non è permesso l'uso in gara di ginocchiere di produttori approvati che violino il "Regolamento IPF".

Le ginocchiere devono essere conformi alle seguenti specifiche:

- (a) Le ginocchiere devono essere realizzate interamente da un singolo strato di neoprene o prevalentemente da un singolo strato di neoprene più un singolo strato di tessuto sopra il neoprene tale da non rappresentare un supporto. Possono avere cuciture e/o avere il tessuto cucito sul neoprene. L'intera struttura delle ginocchiere non può essere tale da fornire un apprezzabile sostegno o rimbalzo alle ginocchia dell'atleta.
- (b) Le ginocchiere devono essere di uno spessore massimo di 7 mm e una lunghezza massima di 30 cm.
- (c) Le ginocchiere non devono avere nessun tipo di stringa, Velcro, lacci, imbottitura o dispositivi di supporto simili. Le ginocchiere devono essere dei cilindri continui, senza fori nel neoprene o nel materiale di rivestimento.
- (d) Se indossate dall'atleta in gara, le ginocchiere non devono essere a contatto con il costume (**diverso da quello con le gambe lunghe**) o con i calzettoni e devono essere centrate sul ginocchio.
- (e) **È consentito indossare le ginocchiere sopra un costume a gambe lunghe, ma non sotto di esso.**

Fasce

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

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.

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 polsini 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

1. Possono essere usate fasce che non eccedano 2 m di lunghezza e 8 cm di altezza solo in competizioni che sono designate come Attrezzate (o Equipped). 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 a un'altezza di 30 cm. Sono ammesse ginocchiere approvate dall'IPF. È rigorosamente vietata una combinazione delle due. Il Neoprene può essere considerato una gomma "sintetica" ma è ammesso solo per le ginocchiere.
2. Le fasce non possono essere a contatto con i calzini o con la tutina.
3. Le fasce non possono essere usate in nessuna altra parte del corpo.

Copricapo

1. È severamente vietato indossare cappelli in pedana durante le alzate.
2. Le atlete possono indossare l'Hijab (foulard) durante le alzate. Nella Distensione su panca la Giuria o gli Arbitri possono richiedere alla sollevatrice di fissare i capelli secondo quanto previsto dalle regole di esecuzione della panca.
3. È consentito indossare le normali fasce tergisudore commerciali, di un solo colore (nero o bianco), di larghezza non superiore a 12 cm. Non è consentito combinare polsiere e fasce tergisudore.

Cerotto

1. 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.
2. 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.
3. 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 di tempo che precede la gara fino a trenta 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) Gli arbitri dovranno inoltre respingere qualsiasi ginocchiera indossata dall'atleta con l'aiuto di qualsiasi altra persona o metodo, come l'uso di buste di plastica, l'uso di lubrificanti, ecc. **È tuttavia consentito indossare i calzini per infilare le ginocchiere.**
- (h) Tutti gli articoli in precedenza elencati sotto la voce "Costume e Attrezzatura Personale" devono essere controllati.
- (i) Articoli quali orologi, bigiotteria, paradenti, occhiali e articoli d'igiene femminile non necessitano di essere controllati.



- (j) 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.
- (k) Gli Arbitri e il Controllore Tecnico della loro determinata categoria di peso si devono radunare 5 minuti prima dell'inizio del controllo dell'attrezzatura personale.

Loghi dello Sponsor

- (a) Oltre ai loghi ed agli emblemi dei produttori elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF", una nazione o un atleta possono rivolgersi al Segretario Generale dell'IPF per ottenere l'autorizzazione ad apporre un ulteriore logo od emblema su articoli o sull'attrezzatura personale della nazione o del singolo atleta. La richiesta di autorizzazione deve essere accompagnata dal pagamento di una tassa da determinarsi a cura del Comitato Esecutivo. L'IPF, tramite l'Esecutivo, può approvare il logo o l'emblema, ma ha il diritto di rifiutare l'approvazione se, a parere dell'Esecutivo, il logo o l'emblema possa compromettere qualsivoglia interesse commerciale dell'IPF o sia contrario agli standard del buon gusto. L'Esecutivo si riserva il diritto di limitare le dimensioni e di definire la posizione del logo o emblema su qualsiasi articolo dell'attrezzatura personale. L'autorizzazione rimane in vigore dalla data in cui viene concessa per tutto il resto dell'anno solare e per l'anno solare successivo, dopo di che, se si vuole continuare ad utilizzare il logo o emblema deve essere presentata un'ulteriore richiesta e deve essere pagata un'ulteriore tassa. I loghi e gli emblemi approvati secondo questa procedura devono essere elencati in un addendum alla "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF"; inoltre il Segretario Generale dell'IPF emetterà una lettera per le autorizzazioni rilasciate, contenente l'illustrazione del logo o emblema, la data di approvazione e le eventuali limitazioni, questa lettera indicherà agli Arbitri in gara le omologazioni valide.

I loghi o emblemi di fabbrica non elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF" né nell'addendum di loghi od emblemi di cui al presente punto "Loghi degli Sponsor", potranno essere usati solo su t-shirt, scarpe o calzettone, dove il logo o emblema è stampato o ricamato e la cui misura è non più di 5 cm x 2 cm.

Varie

- (a) L'uso di olio, grasso o altri lubrificanti sul corpo, costume o attrezzatura personale è rigorosamente vietato.
- (b) Borotalco, resina, talco o carbonato di magnesio sono le uniche sostanze che possono essere usate sul corpo e sull'abbigliamento, ma 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. È 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.
- (e) Possono essere indossate delle leggere protezioni fra il calzettone e lo stinco.

N.B. Nelle gare nazionali italiane può essere utilizzata anche attrezzatura di produttori non autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF", purché conforme a tutte le specifiche previste dal "Regolamento IPF".

PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE

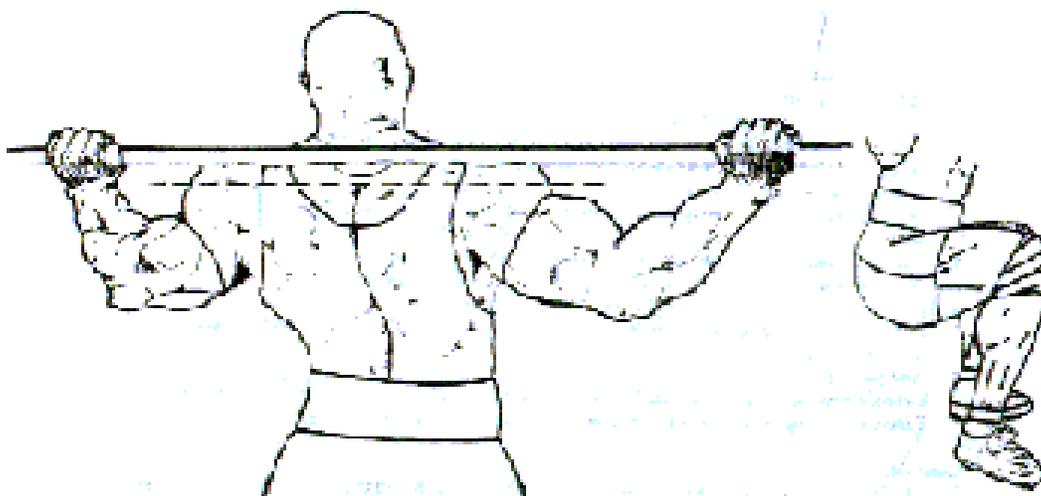
Squat

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 inclinazione è ammissibile) con le ginocchia serrate 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. È ammesso un solo tentativo. Si ritiene che la prova abbia 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). Il Capo Pedana deve posizionarsi sul lato della testa della panca.
2. L'atleta si deve distendere sulla schiena con la testa, le spalle e le natiche (la figura CORRETTA POSIZIONE DI PARTENZA E IMPOSTAZIONE mostra il minimo accettabile) 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. È consentito muovere i piedi ma questi devono rimanere piatti sulla pedana. Per assumere l'impostazione desiderata, all'atleta non è consentito appoggiare i piedi sulla panca. I capelli lunghi non debbono essere raccolti dietro la nuca quando ci si sdraia sulla panca. La Giuria o gli Arbitri possono richiedere all'atleta di sistemarsi i suoi capelli di conseguenza.
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 sul torace o sull'area addominale in modo che la parte inferiore dell'articolazione di entrambi i gomiti è abbassata al livello o al di sotto della superficie superiore di ciascuna rispettiva articolazione della spalla (il bilanciere non deve toccare la cintura), 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. Se il bilanciere viene abbassato sulla cintura o non tocca il torace o l'area addominale, l'ordine dell'Arbitro Capo Pedana sarà "Giù".

9. L'altezza dei supporti di sicurezza può essere regolata dalla giuria per motivi di sicurezza

PROVA VALIDA (GOOD LIFT)



SUPERFICIE SUPERIORE ARTICOLAZIONE SPALLA

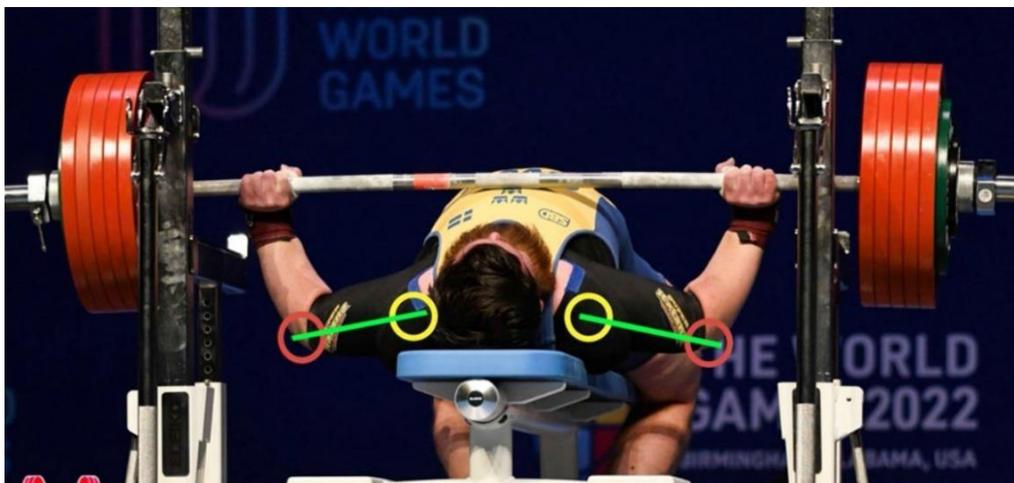


ARTICOLAZIONE GOMITI



NON ABBASSARE LA PARTE INFERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DI ENTRAMBI I GOMITI AL LIVELLO O AL DI SOTTO DELLA SUPERFICIE SUPERIORE DI CIASCUNA RISPETTIVA ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA

PROVA VALIDA (GOOD LIFT)



SUPERFICIE SUPERIORE ARTICOLAZIONE SPALLA



ARTICOLAZIONE GOMITI



NON ABBASSARE LA PARTE INFERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DI ENTRAMBI I GOMITI AL LIVELLO O AL DI SOTTO DELLA SUPERFICIE SUPERIORE DI CIASCUNA RISPETTIVA ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA

PROVA NON VALIDA (NO LIFT)



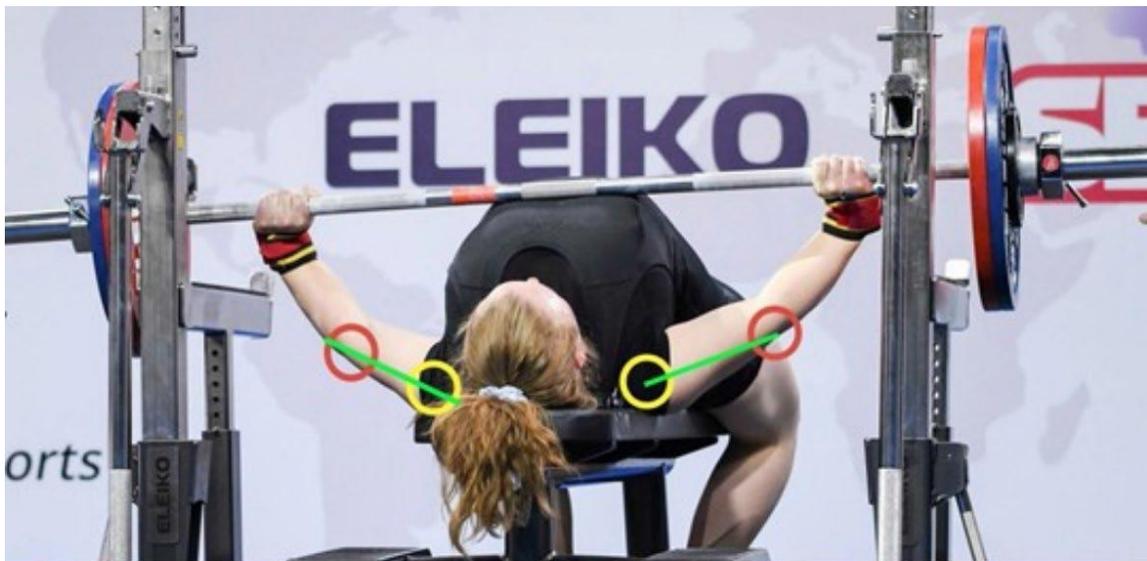
SUPERFICIE SUPERIORE ARTICOLAZIONE SPALLA



ARTICOLAZIONE GOMITI

NON ABBASSARE LA PARTE INFERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DI ENTRAMBI I GOMITI AL LIVELLO O AL DI SOTTO DELLA SUPERFICIE SUPERIORE DI CIASCUNA RISPETTIVA ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA

PROVA NON VALIDA (NO LIFT)



SUPERFICIE SUPERIORE ARTICOLAZIONE SPALLA



ARTICOLAZIONE GOMITI

NON ABBASSARE LA PARTE INFERIORE DELL'ARTICOLAZIONE DI ENTRAMBI I GOMITI AL LIVELLO O AL DI SOTTO DELLA SUPERFICIE SUPERIORE DI CIASCUNA RISPETTIVA ARTICOLAZIONE DELLA SPALLA

CORRETTA POSIZIONE DI PARTENZA E IMPOSTAZIONE



POSIZIONE NON CORRETTA Figura A



POSIZIONE NON CORRETTA

Figura B



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 torace o sull'area addominale 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 o sull'area addominale e cioè non arriva al torace o all'area addominale, o il bilanciere tocca la cintura.
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. Non è consentito il sollevamento dei piedi. Il movimento dei piedi è consentito ma questi devono rimanere piatti sulla pedana.
9. Intenzionale contatto del bilanciere con gli appoggi della panca.
10. Non abbassare la parte inferiore dell'articolazione di entrambi i gomiti al livello o al di sotto della superficie superiore di ciascuna rispettiva articolazione della spalla.
11. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Distensione su Panca.

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

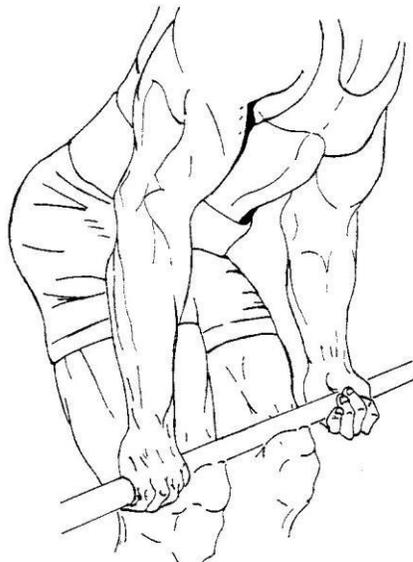
o apparecchi simili per deambulare, l'apparecchio sarà considerato come parte integrante dell'arto naturale e l'atleta sarà pesato con indosso l'apparecchio.

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 sopra 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 dello stesso sesso e dei due/tre arbitri. Per motivi igienici l'atleta dovrebbe indossare calzini/salvietta di carta sul pianale della bilancia. Gli atleti devono identificarsi con un documento di identità/passaporto.
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 entrambi i sessi, la procedura di peso può essere modificata in modo da garantire che gli atleti vengano pesati da ufficiali del loro stesso sesso. Per questo scopo possono essere designati ufficiali 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 similari 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 della gara internazionale.
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 14 (quattordici) 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. È 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 (e in Italia anche 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:	
IPF formula:			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 IPF:	
				Totale	

Cartellini delle varie prove:

SQUAT

NOME:

←

←

←

1°
2°
3°

Firma:

Peso scelto qui.

DISTENSIONE SU PANCA

NOME:

1°
2°
3°

Firma:

Allenatore o atleta.

STACCO DA TERRA

NOME:

1°	2°	3°

Firma:

Cambio del 3° tentativo

Oppure:

Surname, Name _____

	<input type="checkbox"/> Squat	Lot number
	<input type="checkbox"/> Benchpress	
	<input type="checkbox"/> Deadlift	

1	2	3	3-1	3-2

Weight cat. _____ Signature _____

1,2,3 Inserisci qui il peso scelto

- 1 Primo cambio della terza prova
- 2 Secondo cambio della terza prova

- (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 presentazione. 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.
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.
- (c) 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).
- (d) 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 sé 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.
- (e) 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 solo alla fine del giro (o round).

- (f) 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.
- (g) Nel caso in cui un tentativo venga fallito, l'atleta non può seguire sé stesso, ma dovrà aspettare il giro successivo prima di poter di nuovo provare a sollevare quel peso.
- (h) 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 o qualsiasi altro errore/guasto e non per colpa sua, all'atleta verrà concessa una prova supplementare al peso corretto. L'atleta dovrà eseguire la sua prova supplementare alla fine del round tranne nel caso in cui la prova sia un tentativo di record, in questo caso l'atleta seguirà sempre sé stesso non importa quale sia il 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 sé 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. Nel terzo round dello Stacco e delle gare di sola Distensione su panca, se ad un atleta per qualsiasi ragione viene concessa una prova supplementare al peso corretto dalla Giuria (errato caricamento del bilanciere, errore degli assistenti o guasto all'attrezzatura), l'atleta deve seguire sé stesso.
- (i) 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.
- (j) 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.
- (k) 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.
- (l) 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.
- (m) 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.
- (n) 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.

- (o) 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. Alla fine di ogni disciplina composta da più di un gruppo (squat, panca) deve essere dato un intervallo di tempo di 10 minuti fra le discipline.

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, un Arbitro Nazionale o 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)
- (h) Ufficiali addizionali possono essere designati se richiesti per esempio dottori, paramedici ecc.

Responsabilità degli Ufficiali:

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



Regole varie (errori di caricamento, cattiva condotta, ricorsi ecc.)

1. Numero di allenatori di ogni nazione per ogni gruppo di atleti nell'area di riscaldamento
 - 1 Atleta = 3 Allenatori
 - 2 Atleti nello stesso gruppo = 3 Allenatori
 - 2 Atleti in due gruppi diversi (per esempio Gruppo A&B) = 5 Allenatori
 - 3 Atleti nello stesso gruppo = 5 Allenatori
 - 4 Atleti in due gruppi diversi (per esempio Gruppo A&B) = 6 Allenatori
 - 5 Atleti = 6 Allenatori che è il numero massimo di allenatori ammessi

Numero di allenatori per ogni gruppo di atleti nell'area preparazione/fasciatura in gare Equipped

- 1 Atleta = 2 Allenatori
- 2 Atleti = 4 Allenatori
- 3 Atleti = 5 Allenatori
- 4 Atleti = 6 Allenatori che è il numero massimo di allenatori ammessi

Numero di allenatori di ogni nazione per ogni gruppo di atleti nell'area preparazione in gare Classic

- 1 Atleta = massimo 2 Allenatori in un gruppo
- 2 Atleti = massimo 2 Allenatori in un gruppo
- 3 Atleti = massimo 2 Allenatori in un gruppo
- 4 Atleti = massimo 3 Allenatori in due gruppi
- 5 Atleti = massimo 4 Allenatori in due gruppi che è il numero massimo di allenatori ammessi

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 UNO (1) 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 l'allenatore 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). L'area per l'allenatore dovrebbe essere ad una distanza di non più di 5 metri dal palco e dovrebbe essere più lunga del palco in modo da poter permettere all'allenatore di vedere l'alzata da ogni angolazione posteriore, laterale e frontale.

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, **NON SONO AMMESSI CAPPELLI, NON È AMMESSO SCATTARE FOTO O REALIZZARE VIDEO**; 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. Vedi il paragrafo "Responsabilità dell'Allenatore" a pagina 46.

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, nello Squat, Distensione su panca e Stacco da terra, 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 effettuati 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.
 - (f) Se l'atleta è privato di un'alzata valida per errore di un assistente/caricatore, errore di caricamento del bilanciere o qualsiasi altro errore e non per colpa sua, all'atleta verrà concessa un'altra prova a discrezione degli Arbitri e della Giuria alla fine del round. Nel caso in cui la prova sia un tentativo di record l'atleta seguirà sempre sé stesso non importa quale sia il round.
- 5. 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 della prova, 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 è stata creata per gli atleti che si potrebbero essere infortunati nel corso dell'alzata, o forse per i meno abili fisicamente, 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, se dovessero verificarsi piccoli incidenti, sangue o tessuto dal bilanciere o dalla pedana, anche nell'area di riscaldamento.
10. Ogni atleta o allenatore, che con la propria cattiva condotta in 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 sia 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, (la Giuria non prenderà in considerazione le contestazioni relative alla decisione degli arbitri su prove eseguite da un atleta 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 quello 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
Squat	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Squat"	Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "Giù"
Distensione su panca	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Via" Durante: L'udibile ordine "Press" dopo il fermo del bilanciere sul torace e il segnale visibile di un movimento verso l'alto del braccio	Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "Giù"
Stacco da terra	Nessun segnale è richiesto	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Giù"
Quando un atleta non è in grado di completare la prova di squat o di panca, l'ordine è "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, ad una distanza di non più di 4 metri, nella posizione che ritengono 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 (correntemente 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 e sia 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. È 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/Controllore Tecnico 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 nazione possono essere selezionati per giudicare in una gara dove più di una nazione partecipa e la nazione rappresentata dagli arbitri non ha atleti nominati per il Campionato.
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. Tutti gli Arbitri designati per un Campionato devono essere disponibili per almeno due giorni.
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 appropriati (non jeans) con camicia bianca e apposita cravatta IPF.
Uomini, Estate: Pantaloni grigi appropriati (non jeans) con camicia bianca e apposita cravatta IPF.
Donne, Inverno: Giacca blu scuro con apposito distintivo dell'IPF sulla parte sinistra del petto.
Gonna o pantaloni grigi appropriati (non jeans) e camicia o blusa bianca e apposito foulard/cravatta IPF.
Donne, Estate: Gonna o pantaloni grigi appropriati (non jeans) e camicia o blusa bianca.

Il distintivo e il foulard/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! Devono essere indossate scarpe da sera/giorno nere e calzini neri. Non sono ammesse scarpe aperte.

19. I requisiti per Arbitro di Seconda Categoria sono i seguenti:
- Essere Arbitro Nazionale da almeno due anni, e aver svolto funzioni di arbitro in minimo due Campionati Nazionali di Powerlifting in questo periodo.
 - Essere segnalato dalla propria Federazione Nazionale.
 - Sostenere l'esame scritto o al computer in inglese e pratico di Seconda Categoria ad un Campionato Mondiale o ad un Campionato Continentale.
 - Ottenere un punteggio pari o superiore all'85 per cento nell'esame scritto e pari o superiore all'85 per cento nell'esame pratico.
20. I requisiti per Arbitro di Prima Categoria sono i seguenti:
- Essere un arbitro di Seconda Categoria in buona posizione da almeno 4 anni.
 - Aver giudicato in almeno 4 Campionati Internazionali (esclusi i Campionati Mondiali di Distensione su Panca).
 - Sostenere l'esame pratico e scritto o al computer di Prima Categoria ad un qualsiasi Campionato Mondiale (esclusi i Campionati Mondiali di Distensione su Panca), Campionato Continentale, Gare o Tornei Internazionali.
 - 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 saranno presi in considerazione.
 - 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.
 - 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.
 - Deve essere proposto dalla propria 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:
 - Competenza come arbitro del candidato.
 - Precedente posizione come Seconda Categoria.
 - Disponibilità ad arbitrare in futuri eventi internazionali.
 - Conoscenza della lingua inglese.
 - 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. Se un candidato supera l'esame di Prima Categoria ma non parla Inglese sarà un Arbitro "Regionale" di Prima Categoria e potrà essere in Giuria solo in gare "Regionali" o Nazionali.
19. La selezione di un candidato per l'esame da parte dell'IPF avviene in base ai seguenti criteri:
- Il numero delle candidature ricevute.
 - Il numero di posti d'esame disponibili.
 - Il fabbisogno corrente di arbitri di Prima Categoria all'interno delle varie nazioni.
20. Le procedure d'esame sono le seguenti:
- Seconda Categoria
Un esame scritto o al computer in lingua inglese 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 o al computer nel corso di una gara, il candidato sarà arbitro laterale e giudicherà un totale di 100 tentativi, 40 dei quali devono essere di squat. Il candidato deve essere esaminato dalla Giuria e almeno l'85 per cento di tutte le sue decisioni deve concordare con la maggioranza delle decisioni dei suoi esaminatori. L'esame comincerà con le prove del primo round. L'esame scritto o al computer e pratico per la Seconda Categoria sarà svolto solo in concomitanza di campionati internazionali.



(b) Prima Categoria

Un esame pratico e scritto o al computer che verrà sostenuto dal candidato in un qualsiasi Campionato Mondiale (escluso il Campionato Mondiale di Distensione su Panca), Campionato Continentale. 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. L'esame comincerà con le prove del primo round.

23. La tassa d'esame verrà pagata al Tesoriere dell'IPF 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.
24. 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.
25. 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.
26. Una volta superato l'esame, la data di promozione dell'arbitro coinciderà con la data dell'esame.
27. I candidati che non superano l'esame possono rifare l'esame scritto allo stesso Campionato e devono pagare nuovamente la tassa d'esame.
28. Registrazione:
 - (a) Tutti gli arbitri si devono re-registrare all'IPF al fine di mantenere la loro qualifica.
 - (b) La re-registrazione avverrà il primo gennaio del primo anno di ogni quadriennio Olimpico.
 - (c) Il Segretario Tecnico di una gara internazionale invierà al Conservatore del Registro degli Arbitri dell'IPF una lista in formato Excel degli arbitri partecipanti immediatamente dopo la gara.
 - (d) La federazione nazionale dell'arbitro è responsabile dell'invio della tassa di iscrizione di 50 euro al Tesoriere dell'IPF e di una sintesi dell'attività internazionale e nazionale dell'arbitro nel periodo precedente la registrazione al Conservatore del Registro degli Arbitri dell'IPF.
 - (e) Un arbitro che è stato inattivo per un periodo di quattro anni o che non si re-registra perderà le sue credenziali. A quel punto dovrà sostenere un nuovo esame.
 - (f) 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.
26. 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-registrazione al fine di mantenere il loro accredito.
27. Gli Arbitri Internazionali, sia di Prima che di Seconda Categoria, devono aver arbitrato un minimo di due (2) Campionati Internazionali di Powerlifting o di Distensione su Panca e due Campionati Nazionali di Powerlifting nel corso del precedente quadriennio Olimpico al fine di essere ammessi alla registrazione.

GIURIA E COMITATO TECNICO

Giuria

1. Ai Campionati Mondiali e Continentali, 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 o cinque 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 verbalmente o elettronicamente gli arbitri e con voto unanime in caso di Giuria a 3 membri o a maggioranza in caso di Giuria a 5 membri, può invertire la decisione. Possono essere prese in considerazione dalla Giuria solo le decisioni arbitrali 2 a 1.
10. La scelta degli atleti da sottoporre a test antidoping sarà sempre fatta dal CCES.
11. I membri della Giuria saranno posizionati in modo tale da avere una visione senza ostacoli della gara.
12. 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.
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. È 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. Può anche, in caso di numero insufficiente di Arbitri, designare Arbitri che sono presenti e disponibili ma non nominati dalla propria Nazione.
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 e Donne categoria d'età 40-49 maggiori di quelli ottenuti nella categoria Open saranno inclusi nella categoria Open se appropriati. I records Uomini e Donne categoria d'età 50-59 maggiori di quelli ottenuti nella categoria d'età 40-49 saranno inclusi nella categoria 40-49 e Open se appropriati. I records Uomini e Donne categoria d'età 60-69 maggiori di quelli ottenuti nella categoria d'età 50-59 saranno inclusi nella categoria 50-59 e nella categoria 40-49 e nella categoria Open se appropriati. I records Uomini e Donne categoria d'età 70+ maggiori di quelli ottenuti nella categoria d'età 60-69 saranno inclusi nella categoria 60-69 e nella categoria 50-59, o nella categoria 40-49 e nella categoria Open se appropriati.
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 e nella categoria Open se appropriati. I record Junior 19-23 maggiori di quelli ottenuti nella categoria Open saranno inclusi negli Open se appropriati.
N.B.: dal 2021 è iniziata la registrazione dei record dei World Games. Il record sarà registrato in quella categoria di peso a cui appartiene l'atleta in base al suo peso corporeo. I record standard iniziali dovranno essere pari ai record mondiali di powerlifting al 14/07/2021.
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. In pedana vi devono essere arbitri provenienti da tre diverse Nazioni e vi deve essere una Giuria composta da almeno tre membri.
 - (c) La buona fede e la competenza degli arbitri di tutte le nazioni affiliate sono fuori discussione.
 - (d) Per stabilire un record mondiale e internazionale 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.
 - (e) 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.
 - (f) Nel caso in cui due atleti richiedano lo stesso peso per un tentativo di record di una singola prova, e il primo atleta in base al numero d'ordine abbia successo, 0,5 kg saranno aggiunti dal Segretario di Gara al Computer (se non è un multiplo di 2,5 kg) alla prova del secondo atleta per ottenere il record. Nel caso di record di totale, il detentore del record è l'atleta che ha fatto il record di totale per primo.
 - (g) Il nuovo record è valido solo se è superiore di almeno 0,5 kg al record precedente.
 - (h) Se un atleta sta tentando di stabilire un nuovo record Mondiale nello stacco ed è posto alla fine del round in virtù di una protesta, i restanti atleti del gruppo che cercano di stabilire il record Mondiale dovranno incrementare il loro tentativo di 0,5 kg. Se più di un atleta sta tentando di stabilire un record Mondiale nella stessa disciplina e ad un atleta è stata garantita una nuova prova in virtù di una protesta l'atleta deve seguire sé stesso.
 - (i) Tutti i records stabiliti in base alle condizioni sopra riportate saranno riconosciuti ed omologati.
2. 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). Lo stesso criterio si applica a 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 (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).

REGOLAMENTO IPF PER GARE CLASSIC (o Raw o Non Attrezzate)

Abbigliamento Personale

Costume non di supporto

Un costume non di supporto deve essere indossato per tutte le prove in competizioni che sono designate come Classic/Raw e può essere indossato in competizioni che sono designate come Attrezzate (o Equipped nelle quali invece può essere usato un costume di supporto). In tutte le gare le bretelle devono essere sempre indossate sulle spalle dell'atleta durante tutte le varie prove.

In gara devono essere usati solo corpetti non di supporto di produttori autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF". Inoltre, questi costumi non di supporto di produttori approvati devono soddisfare tutte le specifiche previste dal "Regolamento IPF"; non è permesso l'uso in gara di costumi non di supporto di produttori approvati che violino il "Regolamento IPF".

Il costume non di supporto deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- (a) la tuta deve essere monopezzo e non deve risultare troppo abbondante una volta indossata dall'atleta. **Gli atleti possono indossare un costume a gambe lunghe approvato. È consentito indossare le ginocchiere sopra il costume a gambe lunghe, ma non sotto.**
- (b) la tuta deve essere interamente in tessuto o in materiale tessile sintetico, tale da non dare nessun supporto all'atleta nell'esecuzione dell'alzata
- (c) il materiale della tuta deve essere di un solo strato, è consentito un doppio spessore dello stesso materiale nell'area del cavallo di misura pari a 12 cm x 24 cm
- (d) la tuta deve avere delle gambe, la cui lunghezza va da un minimo di 3 cm ad un massimo di 25 cm, misurata dalla sommità del cavallo lungo l'interno della gamba, quando la tuta è indossata e l'atleta si trova in posizione eretta
- (e) la tuta può recare i loghi o emblemi:
 - del produttore approvato
 - della Nazione dell'atleta
 - del nome dell'atleta
 - come da quanto previsto in "Loghi degli Sponsor"
 - solo in gare nazionali e di livello inferiore, del club dell'atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui tale logo o emblema non sia stato altrimenti approvato dall'IPF



Maglietta (T-Shirt)

Una maglietta (T-shirt) deve essere indossata sotto il costume da tutti gli atleti durante la prova di Squat, Distensione su Panca e Stacco da terra.

La maglietta (T-shirt) deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- (a) La t-shirt deve essere interamente in tessuto o in materiale tessile sintetico, che non consista, in tutto o in parte, di materiale gommato o similare; non deve avere cuciture di rinforzo o tasche, bottoni, cerniere lampo o altro di diverso da uno scollo rotondo
- (b) La t-shirt deve avere delle maniche aderenti “Form Fitting”. Queste maniche devono terminare al di sotto del deltoide dell’atleta e non si debbono estendere sul o sotto il gomito. Le maniche non possono essere spinte o arrotolate sul deltoide quando l’atleta è in gara. Vedi le figure sotto.
- (c) la t-shirt può essere semplice e cioè di un solo/Multicolore e senza loghi o emblemi, o può recare i loghi o emblemi:
 - della nazione dell’atleta,
 - del nome dell’atleta
 - della federazione continentale IPF dell’atleta
 - dell’evento nel quale l’atleta sta gareggiando
 - vedi sotto quanto previsto in “Loghi degli Sponsor”
 - solo in gare nazionali e di livello inferiore, del club dell’atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui tale logo o emblema non sia stato altrimenti approvato dall’IPF



Mutande

Sotto la tutina si può indossare un sospensorio standard di tipo commerciale o mutande standard di tipo commerciale (non 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 elastico gommato o simile, 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 ginocchiere.
- (c) Calze da donna, collant o calzamaglie sono assolutamente vietate. Calzettoni (calze della lunghezza dello stinco) devono essere indossati al fine di coprire e proteggere lo stinco durante l’esecuzione dello stacco da terra.

Cintura

Gli atleti possono usare una cintura. Se viene indossata, si deve mettere al di sopra della tutina. In gara si devono usare solo cinture di produttori autorizzati ed elencati nella “Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF”.

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) La cintura può essere semplice e cioè di un solo o due o più colori e senza loghi, o può recare i loghi o emblemi:
 - della nazione dell’atleta,
 - del nome dell’atleta
 - vedi sotto quanto previsto in “Loghi degli Sponsor”
 - solo in gare nazionali e di livello inferiore, del club dell’atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui tale logo o emblema non sia stato altrimenti approvato dall’IPF

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.

Scarpe o scarponcini

Devono essere indossate scarpe o scarponcini.

- (a) Le scarpe che gli atleti possono indossare sono solo scarpe sportive/scarponcini sportivi da interno; 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 inferiore 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.
- (e) Le calze con una soletta esterna in gomma non sono consentite nelle discipline Squat/Panca/Stacco

Fasce

Polsi

1. Possono essere indossate fasce da polsi come previsto nella lista IPF del materiale approvato (cioè, 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.



Ginocchiere

Le ginocchiere, essendo cilindrici in neoprene, possono essere indossate, in gara e per ogni prova, solo sulle ginocchia; altri manicotti non possono essere indossati o usati in nessun'altra parte del corpo diversa dalle ginocchia.

In gara si devono usare solo ginocchiere di produttori autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF". Inoltre, queste ginocchiere di produttori approvati devono soddisfare tutte le specifiche previste dal "Regolamento IPF"; non è permesso l'uso in gara di ginocchiere di produttori approvati che violino il "Regolamento IPF".

Le ginocchiere devono essere conformi alle seguenti specifiche:

- (a) Le ginocchiere devono essere realizzate interamente da un singolo strato di neoprene o prevalentemente da un singolo strato di neoprene più un singolo strato di tessuto sopra il neoprene tale da non rappresentare un supporto. Possono avere cuciture e/o avere il tessuto cucito sul neoprene. L'intera struttura delle ginocchiere non può essere tale da fornire un apprezzabile sostegno o rimbalzo alle ginocchia dell'atleta.
- (b) Le ginocchiere devono essere di uno spessore massimo di 7 mm e una lunghezza massima di 30 cm.
- (c) Le ginocchiere non devono avere nessun tipo di stringa, Velcro, lacci, imbottitura o dispositivi di supporto similari. Le ginocchiere devono essere dei cilindri continui, senza fori nel neoprene o nel materiale di rivestimento.
- (d) Se indossate dall'atleta in gara, le ginocchiere non devono essere a contatto con la tutina (**diverso da quello con le gambe lunghe**) o con i calzettoni e devono essere centrate sul ginocchio

Pollici

Due strati di cerotto possono essere applicati intorno ai pollici.

Copricapo

1. È severamente vietato indossare cappelli in pedana durante le alzate.
2. Le atlete possono indossare l'Hijab (foulard) durante le alzate. Nella Distensione su panca la Giuria o gli Arbitri possono richiedere alla sollevatrice di fissare i capelli secondo quanto previsto dalle regole di esecuzione della panca.
3. È consentito indossare le normali fasce tergisudore commerciali, di un solo colore (nero o bianco), di larghezza non superiore a 12 cm.

Controllo dell'attrezzatura personale in competizioni designate come Classic/Raw

In competizioni designate come Classic/Raw l'atleta può presentare tutti gli articoli della sua attrezzatura personale agli Arbitri che conducono le operazioni di peso per quella classe e durante il peso stesso. Ogni articolo che non è conforme alle specifiche del Regolamento Tecnico, o che è giudicato dagli Arbitri non pulito o lacerato sarà respinto e l'atleta avrà l'opportunità di ripresentare un articolo in sostituzione. Durante la gara anche l'Arbitro Controllore Tecnico dovrà esaminare gli articoli dell'attrezzatura personale indossati dall'atleta nelle zone riscaldamento o preparazione e dovrà respingere quegli articoli ritenuti non conformi alle specifiche previste dal Regolamento Tecnico. L'Arbitro Controllore Tecnico deve anche respingere quelle ginocchiere che sono state indossate con l'assistenza di altre persone o con l'ausilio di particolari metodi, come l'uso di buste di plastica, di lubrificanti e così via. Se un atleta dovesse andare in pedana o dovesse eseguire un'alzata indossando un articolo dell'attrezzatura personale non conforme alle specifiche prescritte dal Regolamento Tecnico, gli Arbitri devono procedere secondo quanto previsto nella sezione "Arbitri", punto 6 (d). Gli Arbitri e il Controllore Tecnico della loro determinata categoria di peso si devono radunare 5 minuti prima dell'inizio del controllo dell'attrezzatura personale.

Loghi dello Sponsor

Oltre ai loghi ed agli emblemi dei produttori elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF", una nazione o un atleta possono rivolgersi al Segretario Generale dell'IPF



per ottenere l'autorizzazione ad apporre un ulteriore logo od emblema su articoli o sull'attrezzatura personale della nazione o del singolo atleta. La richiesta di autorizzazione deve essere accompagnata dal pagamento di una tassa da determinarsi a cura del Comitato Esecutivo dell'IPF. L'IPF, tramite l'Esecutivo, può approvare il logo o l'emblema, ma ha il diritto di rifiutare l'approvazione se, a parere dell'Esecutivo, il logo o l'emblema possa compromettere qualsivoglia interesse commerciale dell'IPF o sia contrario agli standard del buon gusto. L'Esecutivo si riserva il diritto di limitare le dimensioni e di definire la posizione del logo o emblema su qualsiasi articolo dell'attrezzatura personale. L'autorizzazione rimane in vigore dalla data in cui viene concessa per tutto il resto dell'anno solare e per l'anno solare successivo, dopo di che, se si vuole continuare ad utilizzare il logo o emblema deve essere presentata un'ulteriore richiesta e deve essere pagata un'ulteriore tassa. I loghi e gli emblemi approvati secondo questa procedura devono essere elencati in un addendum alla "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF"; inoltre il Segretario Generale dell'IPF emetterà una lettera per le autorizzazioni rilasciate, contenente l'illustrazione del logo o emblema, la data di approvazione e le eventuali limitazioni, questa lettera indicherà agli Arbitri in gara le omologazioni valide. I loghi o emblemi di fabbrica non elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF" né nell'addendum di loghi od emblemi di cui al presente punto "Loghi degli Sponsor", potranno essere usati solo su t-shirt, scarpe o calzettoni, dove il logo o emblema è stampato o ricamato e misura non più di 5 cm x 2 cm.

N.B. Nelle gare nazionali italiane può essere utilizzata anche attrezzatura di produttori non autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF", purché conforme a tutte le specifiche previste dal "Regolamento IPF".



RESPONSABILITA' DELL'ALLENATORE

1. Obiettivi della responsabilità dell'Allenatore

È quello di garantire il successo dell'allenamento dei propri atleti a livello internazionale, di incoraggiare la partecipazione allo sport del Powerlifting, di aiutare ogni atleta a raggiungere i migliori risultati che il suo potenziale indica,

2. Qual è la responsabilità dell'Allenatore?

L'allenatore ha molti doveri associati agli obiettivi sopra menzionati, deve avere un carattere forte e un approccio disciplinato in ogni momento, deve essere sempre responsabile.

3. Essendo un Allenatore, devi assicurarti di quanto segue

Numero di allenatori di ogni nazione per ogni gruppo di atleti nell'area di riscaldamento

- 1 Atleta = 3 Allenatori
- 2 Atleti nello stesso gruppo = 3 Allenatori
- 2 Atleti in due gruppi diversi (per esempio Gruppo A&B) = 5 Allenatori
- 3 Atleti nello stesso gruppo = 5 Allenatori
- 4 Atleti in due gruppi diversi (per esempio Gruppo A&B) = 6 Allenatori
- 5 Atleti = 6 Allenatori che è il numero massimo di allenatori ammessi

Numero di allenatori per ogni gruppo di atleti nell'area preparazione/fasciatura in gare Equipped

- 1 Atleta = 2 Allenatori
- 2 Atleti = 4 Allenatori
- 3 Atleti = 5 Allenatori
- 4 Atleti = 6 Allenatori che è il numero massimo di allenatori ammessi

Numero di allenatori di ogni nazione per ogni gruppo di atleti nell'area preparazione in gare Classic

- 1 Atleta = massimo 2 Allenatori in un gruppo
- 2 Atleti = massimo 2 Allenatori in un gruppo
- 3 Atleti = massimo 2 Allenatori in un gruppo
- 4 Atleti = massimo 3 Allenatori in due gruppi
- 5 Atleti = massimo 4 Allenatori in due gruppi che è il numero massimo di allenatori ammessi

4. Gli organizzatori devono installare una zona di osservazione per gli allenatori nell'area fasciatura con un monitor TV collegato alla pedana per consentire agli allenatori di seguire la prova, se ciò non è possibile, devono predisporre una Zona di Osservazione dietro il tavolo dello speaker per consentire agli allenatori di seguire la prova.

5. Il Capo Allenatore (Head Coach) deve assicurarsi che solo un allenatore accompagni gli atleti nell'Area Allenatori e che sia vestito in modo appropriato.

6. Il comportamento degli allenatori e degli atleti nell'area di riscaldamento e di fasciatura è responsabilità del Capo Allenatore.

7. Il Capo Allenatore deve assicurarsi che ciascuno dei suoi assistenti allenatori riceva un badge con foto per accedere all'area di riscaldamento, fasciatura e gara.

8. Il Capo Allenatore deve concordare con l'organizzatore un orario di allenamento fisso per la propria squadra.

9. Il Capo Allenatore deve assicurarsi che tutta l'attrezzatura utilizzata durante l'allenamento venga riposta sugli appositi supporti, che le pedane vengano lasciate in ordine e che l'area di allenamento venga lasciata pulita (senza spazzatura, ecc.). Lo stesso vale dopo la competizione.



10. Il Capo Allenatore deve assicurarsi che al momento del peso i suoi atleti presentino agli arbitri quanto segue: Appendice 2, Profilo dell'atleta e passaporto.

11. Il Capo Allenatore deve assicurarsi che durante il controllo dell'attrezzatura l'equipaggiamento degli atleti sia conforme alle regole tecniche dell'IPF.

12. Il Capo Allenatore e gli allenatori assistenti nell'area di riscaldamento, fasciatura e gara **devono** riconoscere il loro obbligo di aderire a tutte le regole antidoping dell'IPF.

13. Il Capo Allenatore è responsabile affinché nessun membro della famiglia o bambino sia presente nell'area di riscaldamento e nell'area di preparazione.

14. Il Capo Allenatore deve assicurarsi che gli atleti siano preparati e pronti a salire sul palco quando sono chiamati per la cerimonia di premiazione.

15. È severamente vietato al Capo Allenatore, agli allenatori assistenti e agli atleti bere alcolici nelle aree riscaldamento e fasciatura; in nessun caso e in nessun momento una persona sotto l'effetto dell'alcol può trovarsi nella sala riscaldamento e ciò deve essere garantito dal Capo Allenatore.

16. Allenatori/atleti idonei: gli allenatori nominati devono essere membri della Federazione/Associazione Nazionale di Powerlifting. Ogni federazione nazionale ha l'autonomia di stabilire le proprie regole e procedure per designare i propri allenatori e atleti delle squadre nazionali.

17. Immagini e riprese: nell'area di riscaldamento, per alcuni atleti è necessario vedere i propri esercizi in un video per comprendere appieno le piccole correzioni necessarie nei movimenti. Questo facilita la comunicazione tra allenatore e atleta, che può avvenire a vari livelli.

18. Dichiaro di aver letto e compreso quanto sopra. Sono consapevole del fatto che il mancato rispetto di quanto sopra dichiarato mi renderà soggetto a provvedimenti disciplinari da parte della Commissione Disciplinare dell'IPF o, nei casi relativi al punto 10, ai procedimenti di revisione e udienza specificati nei pertinenti articoli del Regolamento Antidoping dell'IPF.

NOME del Capo Allenatore
Si prega di indicare

NOME dell'Allenatore.....
Si prega di indicare

Federazione Nazionale.....

FIRMA DATA