



# FIPL

Federazione Italiana PowerLifting - fondata nel 1983

affiliata



# ESTRATTO DEL REGOLAMENTO GENERALE DELLE GARE DI POWERLIFTING

## ESTRATTO DEL REGOLAMENTO GENERALE DELLE GARE DI POWERLIFTING

### Categorie di peso (a decorrere dall'1.1.2021)

UOMINI	DONNE
Solo per Sub-Junior e Junior fino a kg. 53	Solo per Sub-Junior e Junior fino a kg. 43
Kg. 59 (fino a kg. 59)	Kg. 47 (fino a kg. 47)
Kg. 66 (da 59.01 a 66.0 kg)	Kg. 52 (da 47.01 a 52.0 kg)
Kg. 74.0 (da 66.01 a 74.0 kg)	Kg. 57.0 (da 52.01 a 57.0 kg)
Kg. 83.0 (da 74.01 a 83.0 kg)	Kg. 63.0 (da 57.01 a 63.0 kg)
Kg. 93.0 (da 83.01 a 93.0 kg)	Kg. 69.0 (da 63.01 a 69.0 kg)
Kg. 105.0 (da 93.01 a 105.0 kg)	Kg. 76.0 (da 69.01 a 76.0 kg)
Kg.120.0 (da 105.01 a 120.0 kg)	Kg. 84.0 (da 76.01 a 84.0 kg)
Kg.+120.0 (da 120.01 kg a illimitato)	Kg.+84.0 (da 84.01 kg a illimitato)

### Controllo del materiale

Il controllo del materiale può iniziare fino a mezz'ora prima dell'inizio delle operazioni di peso: un quarto d'ora è la norma.

Due arbitri della terna incaricata di arbitrare o, all'occorrenza, altri due arbitri incaricati dal Selezionatore, controlleranno tutti gli indumenti di gara presentati dagli atleti e faranno firmare all'atleta l'apposito documento predisposto dalla Segreteria.

Dovranno essere respinti body e maglie da panca a doppio strato, cinture imbottite o con doppia fibbia, scarpe differenti da quelle sportive, cioè sono ammesse scarpe tipo: pesistica, basket, lotta, pugilato, training, powerlifting, ginnastica artistica e similari (le calze con suola esterna in gomma sono vietate). Per la prova di squat sono fortemente sconsigliate le calzature sportive con tacco non rigido (aria, liquido gel, ammortizzatori) perché costituiscono pericolo per l'atleta e gli assistenti.

Le cuciture per restringere corpetti o maglie di supporto possono essere fatte solo lungo le cuciture originali ed all'interno dell'abbigliamento. Per accorciare le bretelle la cucitura può essere fatta anche all'esterno purché il materiale in eccesso non superi i 3 cm di altezza.

Le T-shirt debbono avere lo scollo tondo e non debbono avere bottoni, tasche, zip, colletto; le maniche debbono coprire i deltoidi e lasciare scoperti i gomiti.

I body di cotone da sollevamento pesi debbono avere la gamba lunga minimo 3 cm. dal cavallo e lunga fino ad un max di 25 cm. La gamba dei body speciali, del tipo di quelli autorizzati, può essere lunga al massimo 15 cm.

Le fasce per le ginocchia sono lunghe max 2 metri ed i polsini, compreso lo strap adesivo 1 metro, altezza per entrambi 8 cm. Non sono ammessi fermi in pelle o di metallo.

I colori sono liberi, come pure le scritte ed i loghi, ma debbono essere conformi alle regole della buona creanza e della lealtà sportiva.



Per ogni dubbio gli arbitri dovranno consultare un arbitro Internazionale che sarà sempre presente alle operazioni di peso e controllo.

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

## **Pesatura degli atleti ed ordine di gara**

Gli arbitri incaricati del peso dovranno essere presenti in sala peso un quarto d'ora prima dell'inizio delle operazioni di pesatura.

Gli atleti saranno chiamati al peso nell'ordine del numero ad essi assegnato dalla Segreteria di gara. L'atleta si deve pesare nudo o, al massimo, con gli slip (anche il reggiseno per le donne). Per motivi igienici al momento di salire sulla bilancia è raccomandato l'uso di un paio di calzini.

Se un atleta è fuori peso, più leggero o più pesante per quella categoria, si potrà ripesare liberamente, dopo che si sono pesati tutti gli atleti, entro il termine di un'ora e mezza dall'inizio delle operazioni di peso. Se l'atleta al termine del periodo di tempo concesso è ancora fuori peso sarà messo fuori gara.

Dopo la pesatura l'atleta dichiarerà al Segretario o all'Arbitro presente in sala peso i pesi di partenza di ogni prova che saranno registrati sul tabellino di gara intestato all'atleta. L'atleta dovrà convalidare con la propria firma il tabellino di gara, la cui sottoscrizione rappresenta anche la presa d'atto della malleva.

Gli atleti saranno chiamati in pedana in base al peso dichiarato (ordine crescente del peso del bilanciere) e, a parità di peso dichiarato, secondo l'ordine crescente dei numeri registrati sui tabellini gara precedentemente assegnati dalla Segreteria di gara.

Se ci sono dieci o più atleti in gara possono essere formati dei gruppi di un numero equivalente di atleti. Però se ci sono quindici o più atleti i gruppi debbono essere formati obbligatoriamente. Nelle gare di specialità di panca e di stacco i gruppi possono essere formati fino ad un massimo di venti atleti.

Gli atleti dovranno dichiarare l'altezza del rack per lo squat e per la panca: tali altezze saranno registrate sui menzionati tabellini.

## **La gara**

Gli arbitri debbono ispezionare la pedana di gara, verificare l'efficacia delle luci, la presenza dei cartelli colorati e delle tabelle di caricamento e dei pesi per i record.

Gli arbitri sono responsabili del caricamento del bilanciere e quindi essi debbono prestare la massima cura in tale controllo, anche se il caricamento è automatizzato.

Il caricamento dei pesi deve essere fatto in modo tale che il primo disco, quello più interno, deve avere la scritta con il peso rivolta all'interno, mentre gli altri debbono avere la scritta rivolta all'esterno.

## SQUAT



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

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

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

- ✓ Le gambe non sono ritte;
- ✓ Il tronco è inclinato in avanti in maniera pericolosa;
- ✓ Il bilanciere non è posizionato in maniera equilibrata sulle spalle (“pende” eccessivamente da un lato);
- ✓ Irregolarità nell’abbigliamento (esempio: elastico dei polsini intorno al pollice!!).

dovrà mantenere sollevato il braccio e si potrà avere la seguente

### Casistica

#### 1) Un laterale soltanto ha il braccio alzato.

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

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

#### 2) Entrambi i laterali hanno il braccio alzato

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

l'atleta si riposiziona correttamente ed il tempo non è scaduto, la prova può avere inizio.

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

## Cause di "Nullo" nello squat

### Cartello rosso (1):

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

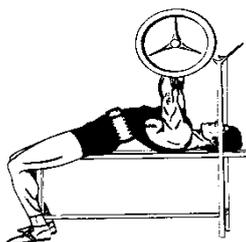
### Cartello blu (2):

- Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata.
- Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'alzata.

### Cartello giallo (3):

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

## PANCA



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

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

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

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

L'atleta deve abbassare il bilanciere sul torace o sull'area addominale (il bilanciere non deve toccare la cintura) e lo deve tenere fermo fino all'ordine "Press" (ordine vocale accompagnato da un movimento verso l'alto del braccio). Dopo spinge il bilanciere fino a braccia tese ed attende l'ordine "Giù" accompagnato da un visibile movimento del braccio. Se il bilanciere viene abbassato sulla cintura o non tocca il torace o l'area addominale l'Arbitro Capo Pedana darà l'ordine "Giù": la prova è nulla (cartello rosso).

## Cause di "Nullo" nella panca

### Cartello rosso (1):

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

### Cartello blu (2):

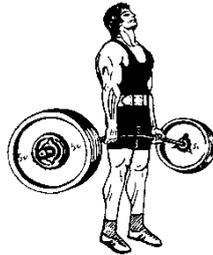
- Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita.
- Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) alla fine dell'alzata.

### Cartello giallo (3):

- Ondeggiamento o affondo del bilanciere dopo il fermo sul torace o sull'area addominale, tale da aiutare l'atleta.
- Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio, durante e/o alla fine dell'alzata.
- Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione e cioè qualsiasi sollevamento della testa, spalle, natiche dal loro iniziale punto di contatto con la panca o sollevamento dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito) o spostamento laterale delle mani sul bilanciere.
- Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
- Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti.

- Volontario contatto fra il bilanciere e i supporti della panca durante l'alzata allo scopo di facilitare la spinta.
- Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.
- Alzata non completata.

## STACCO



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

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

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

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

### Cause di "Nullo" nello stacco

#### Cartello rosso (1):

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

#### Cartello blu (2):

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

#### Cartello giallo (3):

- Abbassare il bilanciere prima del segnale del Capo Pedana.
- Non mantenere la presa di entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra, cioè lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani.

- Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco della punta dei piedi sono ammessi. Il movimento dei piedi dopo il “GIU” non è causa di prova nulla.
- Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.
- Alzata non completata.

## Tempo

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

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

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

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

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

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

## Cambio alzata

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

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

- (a) **Nella terza prova di stacco sono ammessi due cambi.** Il cambio di peso può essere più alto o più basso di quello che era stato precedentemente dichiarato come terza prova. Il cambio è concesso a condizione che l'atleta non sia stato chiamato ancora in pedana con il bilanciere già caricato al peso in precedenza da lui richiesto.

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

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



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

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

## **Tentativi di record**

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

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

**La regola che prevede che l'atleta più leggero prevale sull'atleta più pesante è valida solo ai fini della classifica finale.** I record, compreso quello di totale, vengono assegnati all'atleta che li ha fatti per primo.

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 dalla Segreteria di Gara (se non è un multiplo di 2,5 kg) alla prova del secondo atleta per ottenere il record.

## **Prova supplementare**

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

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

La prova supplementare può essere effettuata solo alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore. Nel terzo round dello Stacco e delle gare di sola Distensione su panca (o stacco gara singola), se ad un atleta per qualsiasi ragione viene concessa una prova supplementare dalla Giuria (errato caricamento del bilanciere, errore degli assistenti o guasto all'attrezzatura), l'atleta deve seguire se stesso.

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

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

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

Inoltre l'arbitro capo pedana deve considerare la necessità di essere visibile all'atleta durante le prove di squat e stacco da terra, e gli arbitri laterali devono sempre tener conto



della necessità di essere visibili all'arbitro capo pedana così che egli possa vedere le loro braccia alzate.

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

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

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

*Redatto a cura di: Sandro Rossi e Maria Pia Moscianese*