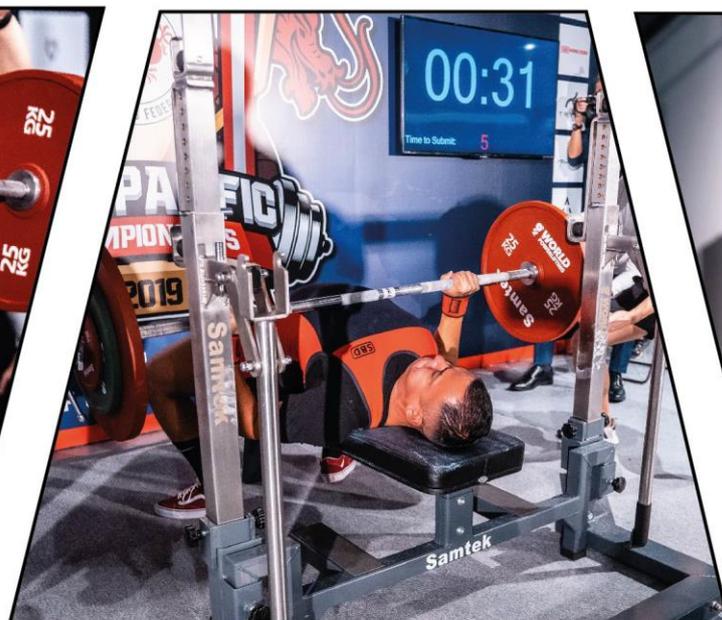


# **WORLD** **POWERLIFTING**



## **Regole di Gara**

In vigore dal 1° Gennaio 2021



## INTRODUZIONE

Questo documento stabilisce le regole di gara per lo sport del Powerlifting, come praticato da World Powerlifting Ltd. (di seguito "World Powerlifting"). Le competizioni che coinvolgono due o più Nazioni Membro all'interno di World Powerlifting ed elencate nel calendario degli eventi internazionali di World Powerlifting sono considerate internazionali e le presenti Regole di Gara si applicano integralmente a tali eventi. Le gare condotte da e che coinvolgono solo atleti di una singola Nazione Membro devono essere svolte in sostanziale conformità con queste Regole di Gara.

Modifiche a queste Regole di Gara possono essere apportate in qualsiasi momento con delibera del Consiglio di Amministrazione di World Powerlifting. Tali modifiche saranno notificate mediante variazione del documento delle Regole di Gara e si applicheranno a partire dalla pubblicazione di tale documento modificato su [www.worldpowerlifting.com](http://www.worldpowerlifting.com)

World Powerlifting rivendica il proprio copyright su questo documento, sulle Regole di Gara e sui contenuti in esso contenuti.

# INDICE

<b>1.</b>	<b>LE ALZATE</b>	<b>1</b>
1.1	LE ALZATE E I TENTATIVI	1
1.2	LO SQUAT	1
1.3	LA DISTENSIONE SU PANCA	3
1.4	LO STACCO DA TERRA	5
<b>2.</b>	<b>SEDE E ATTREZZATURE</b>	<b>7</b>
2.1	LA SEDE E LE SUE ATTREZZATURE	7
2.2	PIATTAFORMA	7
2.3	BILANCE	7
2.4	RACK PER SQUAT	8
2.5	PANCA E RACK PER LA DISTENSIONE SU PANCA, RACK DI SICUREZZA PER PANCA	8
2.6	BLOCCHI PER LA DISTENSIONE SU PANCA	9
2.7	BARRA E BILANCIERE	9
2.8	COLLARI	10
2.9	DISCHI	11
2.10	LUCI DEGLI ARBITRI	12
2.11	TIMER	12
2.12	TABELLONE SEGNAPUNTI	12
<b>3.</b>	<b>PARTECIPANTI ALLA COMPETIZIONE (COMPETITOR)</b>	<b>13</b>
3.1	ATLETI PARTECIPANTI	13
3.2	CATEGORIE	13
3.3	GUPPI D'ETÀ	14
3.4	CLASSI DI PESO	14
<b>4.</b>	<b>ABBIGLIAMENTO DEI COMPETITOR</b>	<b>16</b>
4.1	ABBIGLIAMENTO RICHIESTO	16
4.2	SUIT (TUTA)	16
4.3	T-SHIRT	17
4.4	SLIP	18
4.5	SCARPE	18
4.6	CALZINI	18
4.7	REGGISENO	19
4.8	CINTURA	19
4.9	GINOCCHIERE	19
4.10	FASCIA PER CAPELLI	20
4.11	POLSIERE	20
4.12	ALTRI STANDARD D'ABBIGLIAMENTO	21

## **5. COACH \_\_\_\_\_ 22**

5.1	COACH PARTECIPANTI _____	22
5.2	HEAD COACH E COACH _____	22
5.3	IDENTIFICAZIONE DEL COACH _____	22
5.4	ABBIGLIAMENTO DEL COACH _____	23
5.5	COMPITI DEL COACH _____	23
5.6	AREA DEL COACH _____	24

## **6. UFFICIALI \_\_\_\_\_ 25**

6.1	UFFICIALI PARTECIPANTI _____	25
6.2	ARBITRI _____	25
6.3	ABBIGLIAMENTO DEGLI ARBITRI _____	25
6.4	COMPITI DEGLI ARBITRI _____	26
6.5	CONTROLLORE TECNICO _____	27
6.6	GIURIA _____	28
6.7	SPOTTER-LOADER _____	28
6.8	ADDETTI AL PUNTEGGIO _____	29
6.9	ADDETTI AL TIMER _____	30
6.10	SPEAKER _____	30

## **7. LA COMPETIZIONE \_\_\_\_\_ 31**

7.1	COMPETIZIONI, EVENTI E CATEGORIE _____	31
7.2	ISCRIZIONI _____	32
7.3	SQUADRE _____	32
7.4	SESSIONI E GRUPPI _____	33
7.5	PESATA _____	34
7.6	CONTROLLO DELL'ABBIGLIAMENTO _____	36
7.7	ORDINE DI GARA – UN GRUPPO _____	36
7.8	ORDINE DI GARA – DUE GRUPPI _____	40
7.9	ULTERIORI REGOLE RI-TENTATIVI _____	41

## **8. RECORD DEL MONDO \_\_\_\_\_ 44**

8.1	RECORD DEL MONDO DEL POWERLIFTING _____	44
8.2	COMPETIZIONI INTERNAZIONALI _____	44
8.3	ARBITRI E GIURIA _____	44
8.4	PESO DEL BILANCIERE _____	44
8.5	ORDINE DI SOLLEVAMENTO _____	45
8.6	ANTI-DOPING _____	45

# 1. LE ALZATE

## 1.1 LE ALZATE E I TENTATIVI

Le alzate riconosciute da World Powerlifting sono lo Squat, la Distensione su Panca e lo Stacco da terra. Ogni esecuzione di un'alzata da parte di un **Competitor** (atleta) in conformità con le Regole di Gara di World Powerlifting verrà definito Tentativo. La descrizione e le Regole direttamente applicabili per l'esecuzione di ogni alzata in un Tentativo sono ai sensi delle Regole 1.2 (Squat), 1.3 (Distensione su Panca) e 1.4 (Stacco da Terra) che seguono.

## 1.2 LO SQUAT

I Tentativi nell'alzata dello Squat devono essere eseguiti dall'atleta e dagli Ufficiali competenti nel pieno rispetto di quanto segue –

- (i) un Bilanciere (che consiste in una **Barra** più Collari più Dischi secondo le Regole 2.7, 2.8 e 2.9) deve essere posizionato su un Rack da Squat conforme alla Regola 2.4. Tali Rack da Squat e Bilanciere devono essere sopra una Piattaforma e rivolti verso la parte anteriore di questa (Regola 2.2), con i montanti del Rack da Squat fissati all'altezza e alla posizione richieste dall'atleta o dal suo Coach al momento della sua Pesata o designati per l'atleta dagli Arbitri o dalla Giuria (Regola 7.5)
- (ii) dopo che lo Speaker ha annunciato "barra caricata" per il Tentativo (Regola 6.10), l'atleta deve avvicinarsi al Bilanciere e al Rack da Squat, essere rivolto verso la parte anteriore della piattaforma e posizionarsi in modo tale da avere il Bilanciere posto orizzontalmente sulle spalle o sulla parte superiore della schiena. Avvicinandosi in questo modo al Bilanciere e al Rack da Squat, l'atleta può utilizzare un bastone, **delle protesi/stampelle**, una sedia a rotelle o l'assistenza del Coach. L'atleta deve quindi sollevarsi con il Bilanciere e fare un passo indietro per stabilire la propria posizione di partenza. In tale posizione di partenza l'atleta deve –
  - a) mantenere il Bilanciere in posizione orizzontale sulle spalle o sulla parte superiore della schiena
  - b) avere entrambe le ginocchia bloccate alla completa estensione di quelle articolazioni dell'atleta e stare eretto a livello del tronco salvo una leggera deviazione dalla verticale
  - c) avere entrambe le mani che afferrano la Barra all'interno della parte interna dei collari della Barra, in modo tale che tutte le dita di ciascuna mano, ad eccezione dei pollici, siano in contatto con la Barra
- (iii) quando gli Arbitri con decisione a maggioranza (fare riferimento alla Regola 6.4(v)) hanno confermato che l'atleta ha stabilito correttamente la propria posizione di partenza, il Capo Arbitro deve dare il segnale **della parola** "squat" più un movimento

simultaneo verso il basso del braccio affinché l'atleta inizi l'alzata. Se l'atleta non è riuscito a ottenere quel segnale di partenza entro 3 secondi da quando ha eseguito i passi indietro dal Rack da Squat e si è fermato, il Capo Arbitro deve dare il segnale della parola "riponi" più un contemporaneo movimento all'indietro del braccio; in tal caso l'atleta deve riporre il Bilanciere sui montanti del Rack da Squat. L'atleta può quindi tentare nuovamente l'alzata dall'approccio come da Regola 1.2.(ii), soggetto al limite di tempo per l'inizio dell'alzata nella Regola 7.9 (iv)

- (iv) se l'atleta riceve il segnale di "squat" dal Capo Arbitro entro il tempo concesso per l'alzata (Regola 7.9 (iv)) egli deve piegare le ginocchia e abbassare il corpo in modo tale che su entrambi i lati del corpo dell'atleta la superficie superiore dell'articolazione dell'anca alla giunzione di anca e coscia sia più bassa del ginocchio nella parte superiore del muscolo vasto mediale e quindi, da quella posizione, tornare e ergersi con entrambe le ginocchia bloccate alla completa estensione di quelle articolazioni dell'atleta e stare in posizione eretta a livello del tronco salvo una leggera deviazione dalla verticale
- (v) quando l'atleta è immobile in quella posizione eretta con il Bilanciere sulle spalle o sulla parte superiore della schiena, il Capo Arbitro deve dare il segnale della parola "rack" più un movimento all'indietro simultaneo del braccio. Se il Capo Arbitro è dell'opinione che l'atleta ha completato il suo sforzo nell'alzata, ma non ha raggiunto la posizione eretta richiesta, deve concedere 3 secondi all'atleta per fare un ulteriore sforzo per raggiungere la posizione eretta e poi deve dare il segnale della parola "rack" più un movimento simultaneo all'indietro del braccio e quindi emetterà la sua decisione di conseguenza come da Regola 1.2 (vii)
- (vi) al ricevimento del segnale "rack" l'atleta dovrà riportare il Bilanciere sui montanti del Rack da Squat; gli Spotter-Loader possono assistere l'atleta nell'esecuzione di tale azione
- (vii) gli Arbitri dovranno quindi emettere ciascuno la propria decisione in merito al fatto che il Tentativo sia un Good Lift, vale a dire valido entro tutti i termini di questa Regola 1.2, o un No Lift, vale a dire non valido entro nessuno dei termini di questa Regola 1.2. Nel rendere così la sua decisione sulla validità dell'alzata, un Arbitro potrà dare un No Lift a un Tentativo di Squat se, in base alla sua decisione –
  - a) l'atleta non è riuscito a raggiungere la posizione eretta secondo la Regola 1.2(ii) all'inizio del Tentativo
  - b) l'atleta ha iniziato il Tentativo prima di aver ricevuto il segnale di "squat" dal Capo Arbitro
  - c) l'atleta non è riuscito ad abbassarsi in modo tale che su entrambi i lati del corpo la superficie superiore dell'articolazione dell'anca alla giunzione di anca e coscia fosse più bassa del ginocchio nella parte superiore del muscolo vasto mediale come da Regola 1.2(iv)
  - d) in qualsiasi momento del tentativo i gomiti o la parte superiore delle braccia dell'atleta sono entrati in contatto con il suo corpo in modo tale da ottenere un vantaggio nell'alzata
  - e) in qualsiasi momento dell'alzata dopo il punto più basso della discesa dell'atleta c'è stato un movimento verso il basso dell'intero Bilanciere

- f) in qualsiasi momento tra l'emissione del segnale di "start" e quello di "rack" da parte del Capo Arbitro c'è stato un contatto con la Barra o l'atleta da parte degli Spotter-Loader in un modo che ha aiutato l'atleta a compiere l'alzata
- g) in qualsiasi momento tra l'emissione del segnale di "squat" e quello di "rack" da parte del Capo Arbitro c'è stata un'alterazione nella presa dell'atleta sulla Barra tale che una qualsiasi delle sue dita abbia cessato in qualsiasi momento di toccare la Barra come secondo la Regola 1.2(ii)c)
- h) in qualsiasi momento tra l'emissione del segnale di "squat" e quello di "rack" da parte del Capo Arbitro c'è stato un movimento laterale o in avanti o indietro dei piedi dell'atleta
- i) l'atleta non è riuscito a raggiungere la posizione eretta secondo la Regola 1.2(iv) al completamento dell'alzata
- j) l'atleta ha riportato il bilanciere sul Rack da Squat prima di aver ricevuto il segnale di "rack" dal Capo Arbitro
- k) l'atleta, dopo aver ricevuto il segnale di "rack", ha lasciato cadere il Bilanciere o non è riuscito a fare un tentativo in buona fede di riportare il Bilanciere sul Rack da Squat.

## 1.3 LA DISTENSIONE SU PANCA

I Tentativi nell'alzata della Distensione su Panca devono essere eseguiti dall'atleta e dagli Ufficiali competenti nel pieno rispetto di quanto segue –

- (i) un Bilanciere (che consiste in una Barra più Collari più Dischi secondo le Regole 2.7, 2.8 e 2.9) deve essere posizionato sui montanti di una Panca e un Rack da Panca e i Rack di Sicurezza della Panca conformi alla Regola 2.5. Tali Panca E Rack da Panca e Bilanciere devono essere posizionati verso una Piattaforma e rivolti verso la parte posteriore di questa, con i montanti del Rack fissati all'altezza e alla posizione richieste dall'atleta o dal suo Coach al momento della sua Pesata o designati per l'atleta dagli Arbitri o dalla Giuria (Regola 7.5)
- (ii) dopo che lo Speaker ha annunciato "barra caricata" per il Tentativo (Regola 6.10), l'atleta si avvicinerà al Bilanciere e alla Panca e al Rack da Panca e si posizionerà in modo tale da essere sdraiato sulla Panca con la testa, le spalle e le natiche sulla superficie superiore della Panca. Avvicinandosi così al Bilanciere e alla Panca e al Rack da Panca e/o sdraiandosi sulla Panca, l'atleta può utilizzare un bastone, delle protesi/stampelle, una sedia a rotelle o l'assistenza del Coach. L'atleta dovrà quindi sganciare il Bilanciere dal Rack da Panca da solo e/o con l'assistenza di nessuno, uno o più Spotter-Loader in base a quanto dichiarato al momento della Pesata o successivamente agli Addetti al Punteggio (Regola 7.5), in modo da stabilire la propria posizione di partenza. In tale posizione di partenza l'atleta deve –
  - a) avere il Bilanciere alla lunghezza completa delle braccia dell'atleta

- b) non avere alcuna delle mani posizionata sopra o fuori dai segni a forma di anello incisi a 81cm di distanza sulla Barra (Regola 2.7 (vii)) in modo tale che qualsiasi parte dei segni sia visibile
  - c) avere entrambe le mani rivolte in avanti sulla barra e tutte le dita e i pollici di ciascuna mano racchiusi intorno alla Barra
  - d) avere i piedi completamente in appoggio sulla Piattaforma, o su due Blocchi per la Distensione su Panca posizionati sulla Piattaforma (Regola 2.6) se l'uso di tali Blocchi per Distensione su Panca è richiesto dall'atleta al momento o successivamente al Controllo dell'Altezza del Rack (Regola 7.5)
  - e) avere qualsiasi parte dei glutei a contatto con la superficie della Panca
- (iii) quando gli Arbitri con decisione a maggioranza (Regola 6.4(vii)) hanno confermato che l'atleta ha stabilito correttamente la propria posizione di partenza, il Capo Arbitro deve dare il segnale della parola "start" più un movimento simultaneo verso il basso del braccio affinché l'atleta inizi l'alzata. Se l'atleta non è riuscito a ottenere il segnale di partenza entro 3 secondi da quando ha sganciato il Bilanciere dal Rack per la Distensione su Panca e si è fermato, il Capo Arbitro deve dare il segnale della parola "riponti" più un simultaneo movimento all'indietro del braccio; in tal caso l'atleta deve riposizionare il Bilanciere sui montanti del Rack per la Distensione su Panca e può quindi tentare nuovamente l'alzata dall'approccio come dalla Regola 1.3(ii) precedente, soggetto al limite di tempo per l'inizio dell'alzata nella Regola 7.9 (iv)
  - (iv) se l'atleta riceve il segnale di "start" dal Capo Arbitro entro il tempo concesso per l'alzata (Regola 7.9 (iv)) egli deve abbassare il Bilanciere in modo che la Barra tocchi e sia tenuta immobile nel punto centrale della lunghezza della Barra sul tronco dell'atleta tra la parte superiore dei pettorali e la parte inferiore dell'addome sopra la linea dell'anca. Quando il punto centrale della Barra diventa immobile, il Capo Arbitro deve dare il segnale della parola "press", al quale l'atleta deve quindi sollevare il Bilanciere per tutta la lunghezza delle sue braccia
  - (v) quando l'atleta è immobile in quella posizione finita, il Capo Arbitro deve dare il segnale della parola "rack" più un movimento simultaneo all'indietro del braccio. Se il Capo Arbitro è dell'opinione che l'atleta abbia completato il suo sforzo nell'alzata, ma non abbia raggiunto la posizione d'arrivo richiesta, il Capo Arbitro deve concedere 3 secondi all'atleta per fare un ulteriore sforzo per completare l'alzata e poi deve dare il segnale della parola "rack" più un movimento simultaneo all'indietro del braccio e quindi emetterà la sua decisione di conseguenza
  - (vi) al ricevimento del segnale di "rack" l'atleta dovrà riportare il Bilanciere sui montanti del Rack per la Distensione su Panca; gli Spotter-Loader possono assistere l'atleta nell'esecuzione di tale azione
  - (vii) gli Arbitri dovranno quindi emettere ciascuno la propria decisione in merito al fatto che il Tentativo sia un **Good Lift**, vale a dire valido entro tutti i termini di questa Regola 1.3 o un **No Lift**, vale a dire non valido entro nessuno dei termini di questa Regola 1.3. Nel rendere così la sua decisione sulla validità dell'alzata, un Arbitro potrà dare un **No Lift** a un Tentativo di Distensione su Panca **se, in base alla sua decisione** –
    - a) l'atleta non è riuscito a raggiungere la posizione di partenza come da Regola 1.3(ii) all'inizio del tentativo

- b) l'atleta ha iniziato l'alzata prima di aver ricevuto il segnale di "start" dal Capo Arbitro
- c) l'atleta non è riuscito a tenere la Barra immobile sopra il punto centrale della lunghezza sul tronco nell'area pettorale-addome, o ha iniziato la fase di salita del Bilanciere prima di ricevere il segnale di "press" dal Capo Arbitro
- d) in qualsiasi momento tra l'emissione del segnale di "start" e quello di "rack" da parte del Capo Arbitro c'è stato un contatto del corpo dell'atleta o del Bilanciere con i montanti del Rack per la Distensione su Panca in un modo che ha aiutato l'atleta a compiere l'alzata
- e) in qualsiasi momento tra l'emissione del segnale di "start" e quello di "rack" da parte del Capo Arbitro c'è stato un contatto da parte degli Spotter-Loader con qualsiasi parte del Bilanciere o con l'atleta in un modo che ha aiutato l'atleta a compiere l'alzata
- f) in qualsiasi momento tra l'emissione del segnale di "start" e quello di "rack" da parte del Capo Arbitro c'è stata una qualsiasi alterazione nella presa dell'atleta sulla Barra in modo tale che una qualsiasi delle sue dita o pollici cessasse di essere chiuso attorno alla Barra o uno dei suoi indici si è spostato all'esterno in modo da rendere visibile il segno o i segni ad anello incisi a 81cm di distanza sulla Barra (Regola 2.7 (v))
- g) in qualsiasi momento tra l'emissione del segnale di "start" e quello di "rack" da parte del Capo Arbitro l'atleta ha sollevato la testa, la spalla o le spalle o la natica o le natiche dalla Panca o ha sollevato il piede o i piedi dalla Piattaforma o, se nel Tentativo sono stati utilizzati i Blocchi per le Distensioni su panca, da uno o entrambi i Blocchi per le Distensioni su panca
- h) l'intera Barra è scesa durante la porzione dell'alzata successiva al comando "press" del Capo Arbitro
- i) l'atleta non è riuscito a sollevare il Bilanciere alla lunghezza completa delle proprie braccia dopo il comando "press" del Capo Arbitro
- j) l'atleta ha riportato il Bilanciere sul rack prima di aver ricevuto il segnale "rack".

## 1.4 LO STACCO DA TERRA

I Tentativi nello Stacco da Terra devono essere eseguiti dall'atleta e dagli Ufficiali competenti nel pieno rispetto di quanto segue –

- (i) un Bilanciere (che consiste in una Barra più Collari più Dischi secondo le Regole 2.7, 2.8 e 2.9) deve essere posizionato orizzontalmente lungo la piattaforma di sollevamento
- (ii) dopo che lo Speaker ha annunciato "barra caricata" per il Tentativo (Regola 6.10), l'atleta si avvicinerà al Bilanciere, si troverà di fronte la parte anteriore della Piattaforma e afferrerà la Barra con entrambe le mani sulla Barra stessa. Avvicinandosi così al Bilanciere, l'atleta può utilizzare un bastone, **delle protesi/stampelle**, una sedia a rotelle o l'assistenza del Coach. L'atleta dovrà quindi sollevare il Bilanciere fino a una posizione completa in cui l'atleta ha –
  - a) tronco e anche completamente **estesi**

- b) ginocchia bloccate alla piena estensione di quelle articolazioni
- c) spalle a livello della parte superiore centrale di ogni deltoide laterale allineate verticalmente con o dietro la linea centrale di ogni parte del tronco dell'atleta dello stesso lato

La Barra può fermarsi durante la salita, ma a parte questo deve muoversi verso l'alto con un movimento continuo fino a raggiungere la posizione completa. I piedi dell'atleta devono rimanere in posizione durante il sollevamento del Bilanciere, a parte qualche oscillazione avanti e indietro sul posto

- (iii) quando l'atleta è immobile nella posizione finale, il Capo Arbitro deve dare il segnale della parola "down" più un movimento simultaneo verso il basso del braccio. Se l'atleta è immobile, ma il Capo Arbitro è dell'opinione che l'atleta non abbia raggiunto la posizione richiesta con busto e anche completamente estesi, ginocchia bloccate, spalle tenute indietro come da Regola 1.4 (ii), egli dovrà concedere 3 secondi all'atleta per fare un ulteriore sforzo per raggiungere la posizione finale richiesta e poi dovrà dare il segnale della parola "down" più un movimento simultaneo verso il basso del braccio e quindi emetterà la sua decisione di conseguenza
- (iv) l'atleta deve controllare il movimento verso il basso del Bilanciere e tenere entrambe le mani sulla Barra fino a quando il Bilanciere non è appoggiato sulla piattaforma
- (v) gli Arbitri dovranno quindi emettere ciascuno la propria decisione in merito al fatto che il Tentativo sia un Good Lift, vale a dire valido entro tutti i termini di questa Regola 1.4, o un No Lift, vale a dire non valido entro nessuno dei termini di questa Regola 1.4. Nel rendere così la sua decisione sulla validità dell'alzata, un Arbitro potrà dare un No Lift a un Tentativo di Stacco se, in base alla sua decisione –
  - a) l'atleta non è riuscito a iniziare il tentativo entro il tempo concesso dalla Regola 7.9 (iv)
  - b) l'atleta ha fatto più di un tentativo deliberato di iniziare il sollevamento del Bilanciere
  - c) l'atleta non è riuscito a raggiungere la posizione completamente estesa, a ginocchia bloccate, con le spalle tenute indietro come da Regola 1.4 (ii)
  - d) l'intera Barra è scesa in qualsiasi momento prima che il Capo Arbitro emettesse il segnale "down"
  - e) la Barra è stata appoggiata sulle cosce dell'atleta in qualsiasi momento prima che il Capo Arbitro emettesse il segnale "down"
  - f) l'atleta ha alzato il piede o i piedi, o spostato il piede o i piedi lateralmente, in qualsiasi momento dopo l'inizio dell'alzata e l'emissione del segnale "down" da parte del Capo Arbitro
  - g) l'atleta ha tolto la mano o le mani dalla Barra, o non è riuscito a controllare il movimento verso il basso del Bilanciere, dopo aver ricevuto il segnale "down" dal Capo Arbitro.

## 2. SEDE E ATTREZZATURE

### 2.1 LA SEDE E LE SUE ATTREZZATURE

Le Gare di Powerlifting devono svolgersi in un auditorium, uno stadio o una struttura equivalente sicuri. All'interno di tale sede deve essere allestita un'area per il riscaldamento degli atleti, un palco o palchi e/o Piattaforma(e) per le alzate, un'area per la preparazione degli atleti non visibile dall'area del pubblico, ma adiacente e dietro a ciascuno di tali palchi o Piattaforme, un'Area Coach immediatamente adiacente a ciascuna Piattaforma (Regola 5.6), un'area per il pubblico con posti a sedere e una struttura di controllo anti-doping in conformità con la World Powerlifting Anti-Doping Policy. Gli elementi essenziali dell'attrezzatura per lo svolgimento della Competizione sono una Piattaforma o Piattaforme, Bilance, Rack per Squat, Panca e Rack per Distensione su Panca, Blocchi per Distensione su Panca, Bilancieri (che consistono in Barre, Collari e Dischi), Luci per gli Arbitri, Orologi con Timer e un Tabellone Segnapunti o Tabelloni Segnapunti. La sede e i suoi elementi più tutte le attrezzature devono essere forniti dall'ente autorizzato dal **Consiglio** di World Powerlifting in quanto organizzatore della Competizione.

### 2.2 PIATTAFORMA

Tutte le alzate competitive devono essere eseguite su una Piattaforma quadrata o rettangolare fornita come da Regola 2.1, con nessun lato della Piattaforma che misuri meno di 2,5 metri e nessun lato che misuri più di 4,0 metri. La Piattaforma può essere di qualsiasi costruzione, ma deve essere completamente piana e solida e avere **una superficie superiore in moquette antiscivolo** in polipropilene o gomma di densità 1000kg/m<sup>3</sup> o più e un grado di resistenza allo scivolamento di P5 o R13 o V o equivalente.

### 2.3 BILANCE

Devono essere fornite bilance elettroniche (Regola 2.1) e utilizzate per pesare l'atleta alla Pesata (Regola 7.5) in modo da classificarlo ai fini della Regola 3.4. Queste Bilance devono avere un intervallo di pesatura fino ad almeno 180kg e devono avere una precisione di almeno 0,05kg. Tale accuratezza è stabilita dalla certificazione di un'autorità di pesatura legalmente legittimata nello Stato, Provincia o Nazione in cui si svolge la Gara, datata entro 12 mesi prima della data del primo giorno della Gara e presentata al **Consiglio** di World Powerlifting o a un suo delegato prima dell'inizio della Competizione.

## 2.4 RACK PER SQUAT

Deve essere fornito un set di Rack per Squat (Regola 2.1) e utilizzato per consentire a ciascun atleta di eseguire i Tentativi di Squat. Per poter essere utilizzati in una Gara di Powerlifting, i Rack per Squat devono essere costruiti in metallo ed essere sufficientemente robusti per supportare in modo sicuro pesi del Bilanciere fino a 500kg, in un design in cui l'atleta sia in grado di passare tra i due montanti che sostengono il Bilanciere, posizionare il Bilanciere sulle sue spalle e fare un passo indietro senza impedimenti come da Regola 1.2(ii). I montanti devono –

- (i) essere regolabili in modo tale che il bilanciere possa essere posizionato al livello più basso a 85cm sopra la piattaforma e al livello più alto a 170cm sopra la piattaforma, con incrementi della regolazione dell'altezza del bilanciere di 3cm o meno
- (ii) avere una larghezza minima tra le barre d'appoggio di 110cm., misurata tra le parti interne delle barre d'appoggio, ma devono anche essere regolabili dalla verticale a un minimo di 15 gradi verso l'interno e a un massimo di 30 gradi verso l'interno.

In aggiunta ai requisiti di questa Regola, per poter essere utilizzato in una Competizione di Powerlifting, un set di Rack per Squat deve essere di una marca e modello citati nel World Powerlifting Approved List of International Powerlifting Competition Equipment in vigore al momento della Competizione in cui devono essere utilizzati tali Rack per Squat.

## 2.5 PANCA E RACK PER LA DISTENSIONE SU PANCA, RACK DI SICUREZZA PER PANCA

Devono essere forniti Panca e Rack per la Distensione su Panca (Regola 2.1) e utilizzati per consentire all'atleta di eseguire i Tentativi di Distensione su Panca. Per poter essere utilizzati in una Gara di Powerlifting, Panca e Rack per la Distensione su Panca devono essere costruiti in metallo, con solo sulla panca stessa un'imbottitura più vinile o superfici simili e devono essere sufficientemente robusti da supportare pesi del Bilanciere fino a 300kg, in un design tale che l'atleta sia in grado di sdraiarsi sulla Panca tra i montanti, allungare le braccia, impugnare il bilanciere e tirarlo fuori a distanza di un braccio senza impedimenti. La Panca deve essere –

- (i) piana e livellata e in grado di rimanere tale se compressa da un atleta sdraiato sulla Panca
- (ii) non meno di 29cm di larghezza e non più di 31cm di larghezza
- (iii) non meno di 120cm di lunghezza
- (iv) non meno di 40cm di altezza e non più di 45cm di altezza, misurati dalla piattaforma alla sommità della superficie della Panca
- (v) fissata ai Rack per la Distensione su Panca in modo tale che l'intera unità Panca e Rack per la Distensione su Panca sia stabile e sicura

Il Rack per la Distensione su Panca deve –

- (i) avere montanti regolabili in modo tale che il Bilanciere possa essere posizionato al livello più basso a 75cm sopra la piattaforma e almeno 110cm sopra la piattaforma, con incrementi della regolazione dell'altezza del Bilanciere di 3cm o meno

- (ii) avere montanti con una larghezza minima tra le barre d'appoggio su quei montanti di 110cm, misurata tra le parti interne delle barre d'appoggio
- (iii) consentire alla testa della panca di estendersi tra 15cm e 30cm oltre il punto centrale dei montanti
- (iv) includere Rack di Sicurezza attaccati ai montanti e ad ogni lato della Panca, che siano regolabili in modo tale che il Bilanciere, se posizionato sui Rack di Sicurezza, possa essere tenuto a un'altezza inferiore pari a 50cm sopra la Piattaforma e ad almeno 75cm sopra la Piattaforma, con incrementi di regolazione dell'altezza dei Rack di Sicurezza di 3cm o meno
- (v) includere una piattaforma alla base e tra i montanti di altezza almeno di 15cm e al massimo di 20cm, di larghezza almeno di 30cm e che si estenda per almeno 10cm in ogni direzione avanti e indietro dal punto centrale dei montanti.

In aggiunta agli altri requisiti di questa Regola, per poter essere utilizzato in una Competizione di Powerlifting, una Panca e un Rack per la Distensione su Panca devono essere di un marchio e modello citati nel World Powerlifting Approved List of International Powerlifting Competition Equipment in vigore al momento della Competizione in cui devono essere utilizzati tali Panca e Rack per la Distensione su Panca.

## 2.6 BLOCCHI PER LA DISTENSIONE SU PANCA

Per l'alzata della Distensione su Panca deve essere fornito un set di Blocchi per la Distensione su Panca. Ci devono essere quattro coppie di Blocchi, una coppia di 5cm, una di 10cm, una di 20cm e una di 30cm di altezza; ciascuno di tali Blocchi deve essere lungo almeno 60cm e largo almeno 40cm. Ciascun Blocco per Distensioni su Panca deve essere completamente livellato e solido e avere una superficie superiore in **moquette antiscivolo** in polipropilene o gomma di densità 1000kg/m<sup>3</sup> o più e un grado di resistenza allo scivolamento di P5 o R13 o V o equivalente.

## 2.7 BARRA E BILANCIERE

Deve essere fornita una Barra d'acciaio (Regola 2.1) e utilizzata per tutti i Tentativi su tutte le alzate per stabilire il peso da sollevare. Per poter essere utilizzata in una Gara di Powerlifting, la Barra deve –

- (i) essere dritta e rigida allo standard di almeno 200.000 pound-force per square inch (psi)
- (ii) essere non cromata sulla lunghezza della Barra all'interno dei manicotti fissi della Barra
- (iii) essere di lunghezza totale non superiore a 220cm
- (iv) avere una distanza tra le facce interne dei collari non inferiore a 131cm e non superiore a 132cm
- (v) essere di diametro non inferiore a 28mm o superiore a 29mm
- (vi) avere un diametro del manicotto non inferiore a 50mm o superiore a 52mm

- (vii) avere una lunghezza del manicotto non inferiore a 40cm
- (viii) avere due marcature larghe 5mm incise sulla Barra che sono distanti 81cm **come centrate** sulla Barra
- (ix) avere una zigrinatura sulla Barra dal bordo interno di ciascun collare interno di 44cm (compresa la marcatura incisa larga 5mm come da 2.7 (vii) precedente) e una zigrinatura **sulla parte centrale** della Barra di larghezza non inferiore a 12cm e non superiore a 16cm; gli spazi tra le bande di zigrinatura devono essere lisci
- (x) pesare 20,0kg, con una tolleranza di più o meno 0,15%.

In aggiunta agli altri requisiti di questa regola, per poter essere utilizzata in una Competizione di Powerlifting, un Barra deve essere di un marchio e modello citati nel World Powerlifting Approved List of International Powerlifting Competition Equipment in vigore al momento della Competizione in cui tale Barra deve essere utilizzata.

Durante una Sessione di sollevamento deve essere utilizzata la stessa Barra, a meno che non debba essere sostituita a causa di danni. La Barra con uno o più dischi (Regola 2.9) apposti su ciascuna estremità di essa per mezzo di Collari (Regola 2.8) costituirà il peso da sollevare in un Tentativo e sarà conosciuta come Bilanciere. In ogni Tentativo di Gara il Bilanciere dovrà essere caricato solo fino ad un peso che sia un multiplo di 1kg. e a tale scopo deve essere utilizzato il numero minimo di Dischi dalla gamma di Dischi disponibile.

## 2.8 COLLARI

Devono essere forniti dei Collari (Regola 2.1) e utilizzati per tutti i Tentativi per tutti le alzate e posizionati su ciascuna estremità della Barra in modo da fissare uno o più Dischi su ciascuna estremità della Barra e quindi costituire il Bilanciere (come per 2.7 precedente). Per poter essere utilizzati in una Gara di Powerlifting, i Collari devono essere di metallo e avere una leva o una costruzione a vite in modo che possano essere serrati per fissare i Dischi sul manicotto della Barra e in modo saldo contro i collari interni della Barra. Ciascun Collare deve pesare 2,5kg, con una tolleranza di più o meno 0,15%.

In aggiunta agli altri requisiti di questa Regola, per poter essere utilizzato in una Competizione di Powerlifting, un Collare deve essere di un marchio e modello citati nel World Powerlifting Approved List of International Powerlifting Competition Equipment in vigore al momento della Competizione in cui tale Collare deve essere utilizzato.

## 2.9 DISCHI

Per stabilire il peso richiesto di un Bilanciere per ogni Tentativo di un atleta, devono essere forniti i Dischi di peso necessari (Regola 2.1) e fissati alla Barra per mezzo dei Collari. I Dischi devono essere caricati con il primo disco rivolto verso l'interno sulla Barra e gli altri dischi rivolti verso l'esterno. Per poter essere utilizzati in una Gara di Powerlifting, i dischi devono –

- (i) essere fatti di solo metallo o gomma più metallo o poliuretano più metallo
- (ii) essere completamente circolari
- (iii) essere ciascuno uno dei seguenti pesi, soggetto a una tolleranza di più o meno 0,15% per ogni disco e deve essere colorato come descritto –

25kg	rosso
20kg	blu
15kg	giallo
10kg	verde
5kg	qualsiasi colore
2,5kg	qualsiasi colore
2kg	qualsiasi colore
1,5kg	qualsiasi colore
1kg	qualsiasi colore
0,5kg	qualsiasi colore

- (iv) avere un diametro di 45cm nel caso di Dischi da 25kg e 20kg e fino a 45cm nel caso degli altri Dischi
- (v) avere un foro al centro non inferiore a 52mm di diametro e non superiore a 53mm di diametro
- (vi) non essere più spessi di 65mm
- (vii) avere un marchio sulla faccia del peso di quel Disco **come prodotto**

In aggiunta agli altri requisiti di questa Regola, per poter essere utilizzato in una Competizione di Powerlifting, un Disco deve essere di un marchio e modello citati nel World Powerlifting Approved List of International Powerlifting Competition Equipment in vigore al momento della Competizione in cui tale Disco deve essere utilizzato.

## 2.10 LUCI DEGLI ARBITRI

Devono essere fornite (Regola 2.1) le Luci degli Arbitri, ovvero un sistema di dispositivi elettronici e televisivi mediante i quali ogni Arbitro può indicare la sua decisione in merito a un Good Lift o un No Lift (Regola 6.4(viii)) che sarà trasmesso istantaneamente a un display pubblico. Tale display per ogni Arbitro deve essere una luce bianca per indicare una decisione di Good Lift per quell'Arbitro e una luce rossa per indicare una decisione di No Lift per quell'Arbitro. I controlli delle Luci degli Arbitri devono essere impostati in modo tale che tutti e tre i segnali degli Arbitri vengano visualizzati contemporaneamente, con la posizione di segnalazione di ciascun arbitro sul display che sia la stessa da un tentativo all'altro. Oltre al sistema di Luci degli Arbitri, ogni Arbitro deve essere dotato di palette rosse e bianche che possono essere utilizzate per indicare la propria decisione in caso di guasto delle Luci degli Arbitri.

## 2.11 TIMER

Nelle sedi devono essere presenti due Timer digitali dotati di display (Regola 2.1), posizionati in modo da essere azionabili dagli Addetti al Timer in completa conformità con la Regola 6.9 e anche facilmente visibili agli Arbitri, Coach e altri nell'area della Piattaforma. Un Timer deve essere in grado, durante tutti i Round di sollevamento, di mostrare il conto alla rovescia di 60 secondi dalla dichiarazione finale di "barra caricata" per un particolare Tentativo fino al momento in cui l'atleta inizia l'alzata (Regola 7.9 (iv)) e un altro Timer deve essere in grado di mostrare il conto alla rovescia di 60 secondi dalla decisione degli Arbitri in merito al fatto che l'alzata sia un Good Lift o un No lift per un'atleta e alla presentazione del tentativo successivo di quell'atleta tramite posizionamento con l'Addetto al Punteggio di una scheda **come concesso alla Pesata** che mostri il peso di quel successivo Tentativo (Regola 7.7 (ii)). Uno o entrambi i Timer devono anche essere in grado di mostrare i tempi richiesti **per ciò che deve essere autorizzato** secondo le Regole 7.9 (vii), (ix) e (x).

## 2.12 TABELLONE SEGNAPUNTI

Deve essere fornito (Regola 2.1) e utilizzato un Tabellone Segnapunti orientato verso il pubblico di dimensioni e dettagli sufficienti in modo tale che al pubblico vengano presentati i dettagli di almeno nome, peso corporeo, peso e successo o fallimento per ogni Tentativo per ogni atleta durante la Sessione.

## 3. PARTECIPANTI ALLA COMPETIZIONE (COMPETITOR)

### 3.1 ATLETI PARTECIPANTI

La partecipazione come Competitor ("atleta") alle Competizioni di World Powerlifting è aperta a tutte le persone che soddisfano le Regole di Gara di World Powerlifting indipendentemente da sesso, razza, religione o appartenenza politica, soggette all'applicazione di queste Regole di Gara e la loro nomina da parte di una Nazione Membro di World Powerlifting o da una decisione del Consiglio di World Powerlifting.

### 3.2 CATEGORIE

I Competitor nelle Gare di Powerlifting devono essere classificati in base a sesso, età e peso corporeo e gli Eventi all'interno di tali Gare devono essere condotti in Categorie in base alle classificazioni dell'atleta su tutte queste variabili, ad es. **Donne 40-44 Anni Categoria 53kg**. La classificazione di genere sarà in Uomini e Donne, sulla base dell'identificazione del passaporto dell'atleta. Le classificazioni per età e peso corporeo devono essere come da Regole 3.3 e 3.4.

### 3.3 GUPPI D'ETÀ

Le classificazioni per età devono essere le seguenti –

Youth	minori di 18 anni al 1° Gennaio dell'anno della gara e di 14 anni o più il giorno della competizione
Junior	sotto i 23 anni e sopra i 18 anni al 1° Gennaio dell'anno della gara
Open	oltre i 14 anni al giorno della gara
Master 40 – 44	di età compresa tra i 40 e i 44 anni al 31 Dicembre dell'anno della gara
Master 45 – 49	di età compresa tra i 45 e i 49 anni al 31 Dicembre dell'anno della gara
Master 50 – 54	di età compresa tra i 50 e i 54 anni al 31 Dicembre dell'anno della gara
Master 55 – 59	di età compresa tra i 55 e i 59 anni al 31 Dicembre dell'anno della gara
Master 60 – 64	di età compresa tra i 60 e i 64 anni al 31 Dicembre dell'anno della gara
Master 65 – 69	di età compresa tra i 65 e i 69 anni al 31 Dicembre dell'anno della gara
Master 70 – 74	di età compresa tra i 70 e i 74 anni al 31 Dicembre dell'anno della gara
Master 75 – 79	di età compresa tra i 75 e i 79 anni al 31 Dicembre dell'anno della gara
Master 80+	80 anni o più al 31 Dicembre dell'anno della gara

### 3.4 CLASSI DI PESO

Le classificazioni di peso saranno le seguenti, sulla base del peso registrato dagli Arbitri per l'atleta durante la Pesata dell'atleta (Regola 7.5) –

### *Uomini*

Classe 62kg	fino a 62,00kg
Classe 69kg	da 62,05kg a 69,00kg
Classe 77kg	da 69,05kg a 77,00kg
Classe 85kg	da 77,05kg a 85,00kg
Classe 94kg	da 85,05kg a 94,00kg
Classe 105kg	da 94,05kg a 105,00kg
Classe 120kg	da 105,05kg a 120,00kg
Classe 120+kg	120,05kg e oltre

### *Donne*

Classe 48kg	fino a 48,00kg
Classe 53kg	da 48,05kg a 53,00kg
Classe 58kg	da 53,05kg a 58,00kg
Classe 64kg	da 58,05kg a 64,00kg
Classe 72kg	da 64,05kg a 72,00kg
Classe 84kg	da 72,05kg a 84,00kg
Classe 100kg	da 84,05kg a 100,00kg
Classe 100+kg	100,05kg e oltre

Gli eventi Youth varieranno da quanto sopra in quanto ci sarà una Classe Uomini 56kg (fino a 56,00kg) e una Classe Uomini 105+kg (oltre 105,00kg), ma nessuna Classe 120kg o Classe 120+kg e una classe Donne 44kg (fino a 44,00kg) e una Classe 84+kg (oltre 84,00kg), ma nessuna Classe 100kg o Classe 100+kg.

# 4. ABBIGLIAMENTO DEI COMPETITOR

## 4.1 ABBIGLIAMENTO RICHIESTO

In una Gara di Powerlifting un Competitor (atleta) deve indossare come Abbigliamento solo capi che siano in piena conformità con le Regole da 4.1 a 4.12. Di quegli articoli l'atleta deve indossare –

(i) nello Squat e nella Panca Suit (**tuta**), T-Shirt, **Slip** e Scarpe

(ii) nello Stacco Suit, Slip, Calzini e Scarpe

e l'atleta può indossare –

(iii) nello Squat e nella Panca **Fascia per Capelli**, Cintura, Ginocchiere, Polsiere, Calzini e/o Reggiseno

(iv) nello Stacco T-Shirt, **Fascia per Capelli**, Cintura, Ginocchiere, Polsiere e/o Reggiseno

Non è consentito indossare berretti, cappelli, guanti o **cinghie da sollevamento** quando l'atleta si trova sulla Piattaforma.

Solo i capi d'Abbigliamento che sono stati esaminati e accettati dagli Arbitri durante il Controllo dell'Abbigliamento condotto alla Competizione possono essere indossati dall'atleta nel suo Evento in quella Competizione, a meno che non sia richiesta una sostituzione su decisione di un Controllore Tecnico o degli Arbitri come da Regole 4.2 (i) e (ii) e 6.5 (iii). Indipendentemente da qualsiasi accettazione al Controllo dell'Abbigliamento, i capi d'Abbigliamento possono essere rifiutati dal Controllore Tecnico o dagli Arbitri che giudicano in una Sessione, come da Regola 4.12 (i) e (ii) e/o 6.5 (iii).

Tutti i capi d'Abbigliamento indossati dall'atleta per qualsiasi Tentativo da parte di tale atleta devono essere completamente indossati o applicati prima di uscire dall'area di preparazione dall'atleta (Regola 2.1) per andare alla Piattaforma per quel Tentativo e **nessuna regolazione della posizione corporea, posizionamento o la messa in sicurezza** di uno di questi capi d'Abbigliamento può essere effettuata dopo quel punto di uscita; l'unica eccezione a ciò è che infine l'atleta può fissare la fibbia o la leva della cintura sulla Piattaforma o nell'area della Piattaforma.

## 4.2 SUIT (TUTA)

Affinché a una Suit possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, essa –

(i) deve essere formata da un pezzo unico e deve essere aderente dalla parte superiore delle gambe alle spalle, senza alcun parte che stia lenta quando indossata

(ii) deve essere realizzata interamente in tessuto o materiale tessile sintetico, in modo tale che nessun appoggio sia dato all'atleta dalla Suit nell'esecuzione di qualsiasi alzata

(iii) deve essere realizzata con materiale di un unico spessore, tranne per un secondo spessore di materiale solo nella zona del cavallo fino a 12cm x 24cm

- (iv) deve avere le gambe, che si estendono per un minimo di 3cm e un massimo di 25cm, dalla parte superiore del cavallo all'interno della gamba, misurata quando indossata dall'atleta in posizione eretta con le gambe della tuta completamente distese
- (v) deve avere delle bretelle, di almeno 3cm di larghezza, che devono essere indossate sopra le spalle dell'atleta in ogni momento quando si trova sulla Piattaforma per eseguire l'alzata
- (vi) deve essere semplice, cioè di un solo colore e senza loghi o emblemi, o con motivi, cioè coperta in tutto o in parte da un motivo, ma senza loghi o emblemi e può portare il nome dell'atleta e/o loghi o emblemi della nazione dell'atleta e/o il logo o l'emblema di entità commerciali come approvato dal Consiglio di World Powerlifting e/o il logo o l'emblema del produttore diretto della Suit, tutto salvo quanto previsto dalla Regola 4.12.

## 4.3 T-SHIRT

Affinché a una T-Shirt possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, essa –

- (i) deve essere realizzata interamente in tessuto o materiale tessile sintetico e non deve essere costituita, in tutto o in parte, da materiale gommato o materiale elastico simile, né avere cuciture o tasche rinforzate, bottoni, cerniere o altro **tranne che un collo rotondo**
- (ii) deve avere le maniche. Queste maniche devono estendersi sotto il deltoide dell'atleta e non devono estendersi sopra o sotto il gomito dell'atleta. Le maniche non possono essere tirate o arrotolate al di sopra del deltoide quando l'atleta sta gareggiando
- (iii) deve avere una lunghezza tale che, quando indossata, entrambi i lati del busto della T-Shirt si estendano al di sotto dei lati della tuta indossata dall'atleta (Regola 4.2)
- (iv) deve essere semplice, cioè di un solo colore senza loghi o emblemi, o con motivi, cioè coperta in tutto o in parte da un motivo, ma senza loghi o emblemi e può portare il nome dell'atleta e/o il logo o l'emblema della nazione dell'atleta e/o il logo o l'emblema di entità commerciali come approvato dal Consiglio di World Powerlifting e/o il logo o l'emblema del produttore diretto della T-Shirt, tutto salvo quanto previsto dalla Regola 4.12.

## 4.4 SLIP

Affinché a degli Slip possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, essi devono essere slip, supporti atletici, mutande o boxer, realizzati con qualsiasi combinazione di nylon, cotone o poliestere che non siano compressivi. Devono essere indossati sotto la Suit, intorno ai fianchi dell'atleta e non devono estendersi sotto le gambe della Suit né essere altrimenti visibili al di fuori della Suit.

## 4.5 SCARPE

Affinché a delle Scarpe possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, esse –

- (i) devono essere scarpe sportive, stivali sportivi o pantofole sportive
- (ii) non devono presentare sporgenze o irregolarità sulla suola, se non un tacco
- (iii) possono avere un tacco di altezza non superiore a 5cm
- (iv) possono avere una soletta fino a 1cm di spessore
- (v) devono essere semplici, cioè di un solo colore senza loghi o emblemi, o con motivi, cioè coperti in tutto o in parte da un motivo ma senza loghi o emblemi e possono portare il nome dell'atleta e/o il logo o l'emblema della nazione dell'atleta e /o il logo o l'emblema di entità commerciali come approvato dal Consiglio di World Powerlifting e/o il logo o l'emblema del produttore diretto delle scarpe, tutto salvo quanto previsto dalla Regola 4.12.

## 4.6 CALZINI

Affinché a dei Calzini possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, essi –

- (i) se indossati non devono estendersi al di sopra della tibia dell'atleta in modo tale che una calza non sia a contatto con le Ginocchiere che l'atleta potrebbe indossare, né che la calza sia a contatto con il ginocchio o le ginocchia dell'atleta
- (ii) quando indossati nello Stacco devono estendersi almeno fino alla parte superiore della tibia dell'atleta
- (iii) quando indossati nello Stacco si può avere un parastinchi di plastica o materiale simile posizionato sotto la parte anteriore di uno o entrambi i calzini; tali parastinchi non devono estendersi al di sopra dei calzini o essere altrimenti visibili all'esterno di entrambi i calzini
- (iv) devono essere semplici, cioè di un solo colore senza loghi o emblemi, o con motivi, cioè coperti in tutto o in parte da un motivo, ma senza loghi o emblemi e possono portare il nome dell'atleta e/o il logo o l'emblema della nazione dell'atleta e /o il logo o l'emblema di entità commerciali approvate dal Consiglio di World Powerlifting e/o il logo o l'emblema del produttore diretto dei Calzini, tutto salvo quanto alla Regola 4.12

## 4.7 REGGISENO

Affinché a un Reggiseno possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, un Reggiseno deve essere un reggiseno sportivo o simile, realizzato con qualsiasi combinazione di nylon, cotone, poliestere o plastica o **ferretti**. Il Reggiseno deve essere indossato sotto la Suit e non deve fuoriuscire dalla Suit o comunque essere visibile all'esterno della Suit.

## 4.8 CINTURA

Affinché a una Cintura possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, essa –

- (i) può essere indossata solo all'esterno della Suit dell'atleta e tra la cassa toracica e le anche dell'atleta
- (ii) deve essere una singola fascia di cuoio, di larghezza massima di 10cm e spessore massimo di 13mm
- (iii) non può avere imbottiture o supporti attaccati a essa o all'interno di qualsiasi parte della Cintura
- (iv) deve avere una leva o una fibbia ad ardiglione attaccata per mezzo di borchie o cuciture a un'estremità della fascia di cuoio, in modo da fissare la cintura chiusa intorno alla zona che si stende dalla cassa toracica fino alle anche dell'atleta
- (v) se è una cintura con fibbia ad ardiglione, deve avere un passante attorno alla fascia di cuoio in modo da fissare alla Cintura qualsiasi parte della fascia di cuoio che sporga oltre la fibbia; non più di 20cm della fascia di cuoio possono estendersi oltre quel passante
- (vi) deve essere semplice, cioè di un solo colore senza logo o emblemi, o con motivi, cioè coperta in tutto o in parte con un motivo, ma senza loghi o emblemi e può portare il nome dell'atleta e/o il logo o l'emblema della nazione dell'atleta e /o il logo o l'emblema di entità commerciali approvate dal Consiglio di World Powerlifting e/o loghi o gli emblemi del produttore diretto della Cintura, tutto salvo quanto previsto dalla Regola 4.12.

## 4.9 GINOCCHIERE

Affinché a delle Ginocchiere possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, esse –

- (i) devono essere realizzate interamente con un singolo strato di neoprene, o prevalentemente con un singolo strato di neoprene più un singolo strato di tessuto non di supporto sopra il neoprene. Possono essere presenti cuciture del tessuto e/o del tessuto sul neoprene. L'intera struttura del manicotto non deve essere tale da non fornire alcun rimbalzo meccanico alle ginocchia dell'atleta
- (ii) devono avere uno spessore massimo di 7mm e una lunghezza massima di 30cm. Non devono avere cinghie aggiuntive, Velcro, lacci, imbottitura o dispositivi di supporto simili

in o su di esse e devono essere cilindri continui, senza fori nel neoprene o in qualsiasi materiale di rivestimento

- (iii) non devono, quando indossate dall'atleta nell'esecuzione di un Tentativo, essere in contatto con la Suit o i Calzini dell'atleta e devono essere centrate sull'articolazione del ginocchio
- (iv) devono essere semplici, cioè di un solo colore senza logo o emblemi, o con motivi, cioè ricoperte in tutto o in parte da un motivo, ma senza loghi o emblemi e può portare il nome dell'atleta e/o il logo/emblema della nazione dell'atleta e/o il logo o l'emblema di entità commerciali approvate dal Consiglio di World Powerlifting e/o il logo o l'emblema del produttore diretto delle Ginocchiere, tutto salvo quanto previsto dalla Regola 4.12.

## 4.10 FASCIA PER CAPELLI

Affinché a una Fascia per Capelli possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, essa –

- (i) deve essere un unico pezzo di stoffa non più largo di 10cm
- (ii) può essere indossata solo intorno alla parte superiore della fronte dell'atleta
- (iii) deve essere semplice, cioè di un solo colore senza logo o emblemi, o con motivi, cioè ricoperta in tutto o in parte con un motivo, ma senza loghi o emblemi e può portare il nome dell'atleta e/o il logo o l'emblema di la nazione dell'atleta e/o il logo o l'emblema di entità commerciali approvate dal Consiglio di World Powerlifting e/o il logo o l'emblema del produttore diretto della Fascia per Capelli, tutto salvo quanto previsto dalla Regola 4.12

## 4.11 POLSIERE

Affinché a delle Polsiere possa essere permesso l'utilizzo in una Gara di Powerlifting, esse –

- (i) devono essere un singolo strato di materiale in tessuto elastico e/o poliestere e/o cotone e/o **crêpe**, che può avere attacchi in Velcro o un anello elastico
- (ii) possono essere indossate solo intorno **al polso** o ai polsi, in modo tale che la Fascia non si estenda oltre 10cm sopra e 2cm sotto il centro dell'articolazione del polso. Qualsiasi anello sulle polsiere non può mai trovarsi sopra il pollice o le dita quando l'atleta è sulla Piattaforma per un Tentativo
- (iii) non possono superare i 100cm di lunghezza o 8cm di larghezza, tali misure includono eventuali attacchi in Velcro presenti sulle polsiere, ma escludono qualsiasi anello
- (iv) devono essere semplici, cioè di un solo colore senza logo o emblemi, o con motivi, cioè ricoperte in tutto o in parte da un motivo, ma senza loghi o emblemi e possono portare il nome dell'atleta e/o il logo o l'emblema della nazione dell'atleta e/o il logo o l'emblema di entità commerciali approvate dal Consiglio World Powerlifting e/o il logo o l'emblema del produttore diretto delle Polsiere, tutto salvo quanto previsto dalla Regola 4.12.

## 4.12 ALTRI STANDARD D'ABBIGLIAMENTO

Oltre alle Regole da 4.1 a 4.11, gli Arbitri durante il Controllo Abbigliamento o durante lo svolgimento di un Evento, o il Controllore Tecnico durante lo svolgimento di un Evento –

- (i) richiederanno a un atleta di non utilizzare durante un Evento, cessare l'uso durante un Evento o rimuovere qualsiasi capo d'Abbigliamento che su decisione del Controllore Tecnico o della maggioranza degli Arbitri per quell'Evento è strappato, sporco o offensivo o mette lo sport del Powerlifting in cattiva luce
- (ii) richiederanno a un atleta di non utilizzare durante un Evento, di cessare l'uso durante un Evento o di rimuovere qualsiasi capo d'Abbigliamento che tramite una violazione delle Regole da 4.2 a 4.11, o con altri mezzi, abbia fornito, su decisione del Controllore Tecnico o della maggioranza degli Arbitri per quell'Evento, all'atleta un vantaggio competitivo. Se viene stabilito dagli Arbitri che l'atleta ha indossato il capo d'Abbigliamento incriminato durante qualsiasi Tentativo di sollevamento nell'Evento, tutti questi Tentativi saranno squalificati
- (iii) potranno consentire a un atleta di indossare un Abbigliamento in contrasto con le Regole da 4.1 a 4.11 se tale variazione riflette le credenze religiose genuinamente sostenute dall'atleta e non gli offre alcun vantaggio competitivo
- (iv) precluderanno a un atleta durante qualsiasi Tentativo di utilizzare o avere sulla propria persona o su qualsiasi capo d'Abbigliamento che indossa durante tale Tentativo, qualsiasi lubrificante o adesivo diverso dal borotalco o dal carbonato di magnesio
- (v) potranno richiedere a un atleta, nei suoi Tentativi di Distensione su Panca, di utilizzare una fascia, un nastro o una corda per fissare i capelli in una coda di cavallo
- (vi) dovranno precludere a un atleta durante qualsiasi Tentativo di utilizzare o avere sulla propria persona qualsiasi tipo di nastro diverso da –
  - a) fino a due spessori di nastro medico indossato intorno al pollice o ai pollici, senza coprire l'articolazione del pollice
  - b) bendaggio medico ritenuto, dopo aver consultato un medico ove appropriato, necessario per migliorare gli effetti sulla prestazione di un infortunio fisico dell'atleta, ma che non offre all'atleta alcun vantaggio competitivo
- (vii) richiederanno che ogni atleta che prende parte a una cerimonia di premiazione o di vittoria indossi la tuta da ginnastica della propria Nazione Membro o della nazione più scarpe sportive (Regola 6.5 (v)); se un atleta si presenta a tale cerimonia vestito in altro modo, sarà escluso dalla cerimonia e qualsiasi medaglia o trofeo che gli sarà dovuto sarà perso.

# 5. COACH

## 5.1 COACH PARTECIPANTI

La partecipazione come Coach alle Competizioni di World Powerlifting è aperta a tutte le persone nominate nel modulo di iscrizione da una Nazione Membro come Coach per Squadre in una o più Categorie di quella Competizione. Entrando in questo modo come Coach in una Gara, la Nazione Membro è considerata da World Powerlifting come una garanzia che il Coach è competente per svolgere quel ruolo. Inoltre, un Coach può essere nominato per una Gara dal Consiglio di World Powerlifting, nei casi in cui un atleta è stato nominato come Competitor in quella Competizione da una decisione del Consiglio di World Powerlifting piuttosto che dall'iscrizione di una Nazione Membro (Regola 3.1).

## 5.2 HEAD COACH E COACH

In tal caso, iscrivendo uno o più Coach a una Competizione, una Nazione Membro deve classificare ciascuno di questi Coach come –

- (i) un Head Coach, di cui ce ne sarà solo uno per Nazione Membro, che sarà responsabile della condotta di tutti i Coach di quella Nazione Membro nel soddisfare le Regole della Competizione di World Powerlifting **ove applicabile** ai Coach
- (ii) un Coach, che sarà sotto la direzione dell'Head Coach della sua Nazione Membro.

## 5.3 IDENTIFICAZIONE DEL COACH

In qualsiasi Sessione di una Competizione, oltre i Competitor in quella Sessione e gli Ufficiali che agiscono in conformità con le Regole da **6.1 a 6.1**, le uniche persone ammesse nell'area di riscaldamento, nell'area di preparazione degli atleti o nell'area della Piattaforma per quella Sessione devono essere i Coach iscritti o nominati come da Regole 5.1 e 5.2. Ciò si applica dal momento della conclusione della Pesata per quella Sessione fino al Tentativo finale di quella Sessione o alla conclusione di qualsiasi controllo **anti-doping** associato a quella Sessione, qualunque sia quest'ultima e l'organizzatore dell'evento deve garantire un'adeguata sicurezza per far rispettare questo requisito. La Nazione Membro che ha iscritto uno o più Coach alla Competizione deve inoltre garantire che l'identità dello specifico Coach o degli specifici Coach che partecipano a una particolare Sessione sia registrata presso l'organizzatore della Competizione. Tali Coach identificati saranno limitati in base al numero di atleti Competitor che la Nazione Membro **ha iscritto come partecipanti** alla Sessione, come segue –

1 atleta	3 coach
2 atleti	5 coach
3 atleti	6 coach
4 o più atleti	7 coach

## 5.4 ABBIGLIAMENTO DEL COACH

I Coach devono essere vestiti, per tutto il tempo in cui sono presenti nell'area di riscaldamento, nell'area di preparazione degli atleti o nell'area della Piattaforma, come segue –

- (i) una t-shirt o una polo e/o una maglia della tuta che indica la loro Nazione Membro
- (ii) pantaloncini o pantaloni della tuta che indicano la loro Nazione Membro o di colore e design neutri
- (iii) scarpe sportive
- (iv) calzini semplici.

Le **disposizioni** della presente Regola saranno applicate dal Controllore Tecnico per la Sessione in cui il Coach sta agendo, come da Regola 6.6 (iii).

## 5.5 COMPITI DEL COACH

Un Coach assegnato a una Sessione di sollevamento può agire per assistere gli atleti che sono stati identificati come assegnatigli secondo la Regola 5.3 in conformità generale con le Regole di Gara di World Powerlifting e in particolare come consentito dalle Regole 7.5 (Pesata), 7.6 (Controllo Abbigliamento), 7.7 e 7.8 (Ordine di Gara) e 7.9 (Ulteriori Regole sui **Ri-Tentativi**). Agendo così per assistere un atleta, il Coach rimane sempre sotto la direzione degli Arbitri o della Giuria per la Sessione in cui il Coach sta agendo.

## 5.6 AREA DEL COACH

Come requisito per la sede (Regola 2.1) l'organizzatore della Competizione deve identificare contrassegnando o colorando un'Area dei Coach adiacente al lato della Piattaforma più vicino all'area di preparazione dell'atleta. L'Area dei Coach deve trovarsi nel punto più vicino alla Piattaforma entro 3 metri dalla Piattaforma, deve avere una lunghezza minima di 3 metri e massima di 5 metri e all'interno di tale lunghezza deve estendersi per almeno 2 metri oltre la linea del bordo anteriore della Piattaforma. Per ogni Tentativo, solo un Coach tra quelli assegnati all'atleta che sta effettuando quel Tentativo (Regola 5.3) può uscire dall'area di preparazione dell'atleta e posizionarsi nell'Area del Coach per il tempo di quel tentativo, come disciplinato dal Controllore Tecnico per la Sessione, come da Regola 6.5 (iv).

# 6. UFFICIALI

## 6.1 UFFICIALI PARTECIPANTI

La partecipazione come Ufficiale alle Competizioni di World Powerlifting è aperta a persone nominate come tali sul modulo di iscrizione da una Nazione Membro, o nominate dall'organizzatore della Competizione, o nominate dal Consiglio di World Powerlifting o da un suo delegato, ciascuno a seconda dei casi sotto le Regole da 6.2 a 6.10.

## 6.2 ARBITRI

Gli Arbitri possono essere nominati per una Competizione tramite il modulo di iscrizione alla Competizione ricevuto da una Nazione Membro secondo la Regola 7.2 o possono essere nominati dal Consiglio di World Powerlifting o da un suo delegato. Per essere ammessi a una Competizione, gli Arbitri devono essere accreditati come World Referee 1 o World Referee 2 secondo il **Referee Accreditation Scheme** di World Powerlifting. Dal pool di Arbitri nominati, il Consiglio di World Powerlifting o un suo delegato assegnerà gli Arbitri alle Sessioni della Competizione in modo tale che per ogni Sessione ci saranno tre Arbitri in servizio, da almeno due Nazioni Membro, uno selezionato come Capo Arbitro e due selezionati come Arbitri Lateral.

## 6.3 ABBIGLIAMENTO DEGLI ARBITRI

L'abbigliamento degli arbitri in servizio deve essere –

- (i) pantaloni blu navy o gonna blu navy (donne)
- (ii) blazer blu navy con stemma World Powerlifting su una tasca sopra il **pettorale** destro
- (iii) camicia bianca (uomini) o blusa bianca (donne)
- (iv) cravatta o foulard (donne) Arbitro World Powerlifting per il livello di accreditamento dell'Arbitro
- (v) scarpe eleganti in pelle nera
- (vi) calzini neri (uomini)

Su decisione della Giuria, tutti gli Arbitri in una Sessione possono rimuovere i blazer e conservarli fuori dalla vista del pubblico.

## 6.4 COMPITI DEGLI ARBITRI

I compiti degli Arbitri in relazione a una Sessione a cui sono stati assegnati sono –

- (i) assegnare casualmente i **Numeri di Lotto** a ciascun atleta in quella Sessione e mostrare pubblicamente quei **Numeri di Lotto** almeno 30 minuti prima dell'inizio della Pesata. Questi **Numeri di Lotto** determineranno l'ordine di Pesata (Regola 7.5) e l'ordine di Tentativo in cui due o più atleti hanno nominato lo stesso peso per i loro Tentativi in un Round (regola 7.9 (ii))
- (ii) accertare che le bilance utilizzate per la Pesata siano accurate e che tutti gli altri elementi dell'attrezzatura siano conformi alle Regole da 2.2 a 2.12
- (iii) condurre la Pesata per la Sessione a cui sono assegnati in conformità con la Regola 7.5
- (iv) durante lo svolgimento della Sessione di sollevamento sedersi attorno alla Piattaforma nella formazione di Capo Arbitro nella parte anteriore della piattaforma e di Arbitri Laterali su ciascun lato della piattaforma
- (v) assicurare lo svolgimento della Sessione secondo le Regole 7.7, 7.8 e 7.9
- (vi) ad ogni Tentativo controllare l'accuratezza del peso del Bilanciere e dell'altezza dei Rack da Squat nei Tentativi di Squat o dei Rack per la Distensione su Panca e dei Rack di Sicurezza nei Tentativi di Distensione su Panca e nel caso del solo Capo Arbitro dare il segnale di "barra caricata" allo Speaker quando è convinto che il Bilanciere sia caricato correttamente e che i Rack siano ad altezze corrette e sicure. Se l'atleta o il suo Coach ha presentato le altezze dei Rack che secondo il giudizio degli Arbitri non sono sicure, le altezze dei Rack devono essere impostate per decisione degli Arbitri. Se il tempo per l'inizio di un Tentativo è iniziato a scorrere (Regola 7.9 (iv)) e gli Arbitri rilevano un errore di caricamento del Bilanciere o di altezza del Rack o richiedono una modifica dell'altezza del Rack, solo il Capo Arbitro dovrà istruire l'Addetto al Timer di interrompere di cronometrare il Tentativo, l'atleta a lasciare la Piattaforma e gli Spotter-Loader a correggere l'errore o completare la modifica e quando il Bilanciere e/o i Rack saranno in posizione corretta, il tentativo dovrà cominciare da capo
- (vii) ad ogni Tentativo di Squat e Distensione su Panca verificare che l'atleta abbia raggiunto la posizione di partenza richiesta (Regole 1.2 (ii) e 1.3 (ii)) e nel caso degli Arbitri Laterali segnalare la propria decisione al riguardo da parte dell'Arbitro abbassando il loro braccio alzato; il Capo Arbitro aggiungerà la sua decisione se la posizione di partenza richiesta è stata raggiunta e quindi procederà secondo la Regola 1.2 (iii) per i Tentativi di Squat o la Regola 1.3 (iii) per i Tentativi di Distensione su Panca
- (viii) giudicare ogni Tentativo nel modo descritto nelle Regole 1.2, 1.3 e 1.4 e prendere la loro decisione in merito a Good Lift o No Lift di conseguenza usando le Luci dell'Arbitro. Se le Luci dell'Arbitro non funzionano su qualsiasi tentativo, ciascun arbitro deve pronunciare la propria decisione mediante le palette rosse e bianche fornitegli secondo la regola 2.10, contemporaneamente alle "schede" di segnalazione del Capo Arbitro.
- (ix) ad ogni Tentativo di Squat e di Distensioni su Panca solo il Capo Arbitro può emettere il segnale di "rack" in qualsiasi punto dell'alzata in cui, in base alla sua decisione, l'alzata è stata fallita secondo la Regola 1.2 (Squat) o la Regola 1.3 (Distensioni su Panca) e l'atleta, con l'assistenza degli Spotter-Loader, deve immediatamente riportare il Bilanciere sui Rack

- (x) solo il Capo Arbitro può avvisare verbalmente qualsiasi atleta del motivo per cui non ha ricevuto il segnale di "squat" nell'alzata dello Squat o il segnale di "start" nella Distensione su Panca e può avvisare lo Speaker del motivo per qualsiasi tentativo riceva una maggioranza di decisioni No Lift
- (xi) solo il Capo Arbitro può ordinare la pulizia della Barra in qualsiasi Tentativo
- (xii) al termine della Sessione **confrontarsi** con gli Addetti al Punteggio e verificare l'esattezza della scheda segnapunti che è stata compilata (Regola 6.8). Se la scheda segnapunti è accurata, gli Arbitri devono firmare tale scheda segnapunti; se gli Arbitri rilevano uno o più errori, agiranno per rettificare tali errori e, se necessario, riferiranno le questioni alla Giuria (Regola 6.6).

## 6.5 CONTROLLORE TECNICO

Per ogni Sessione di sollevamento in una Competizione deve essere assegnato dal Consiglio di World Powerlifting o da un suo delegato un Controllore Tecnico selezionato dal pool di Arbitri nominati per la Competizione (Regola 6.2). Il Controllore Tecnico in servizio dovrà essere vestito secondo la Regola 6.3. I compiti del Controllore Tecnico saranno –

- (i) posizionarsi, per tutta la durata della Sessione, all'uscita della Piattaforma dell'area preparazione atleti
- (ii)** assicurarsi che ogni atleta sia pronto e in tempo per i suoi Tentativi **quando chiamato**
- (iii) controllare che ogni atleta al momento dovuto per il suo Tentativo indossi l'Abbigliamento in conformità con le Regole da 4.1 a 4.11. Se prima di un Tentativo il Controllore Tecnico osserva che un atleta indossa, o non indossa, un Abbigliamento tale da violare una qualsiasi delle Regole da 4.1 a 4.11, o se su decisione del Controllore Tecnico si applica la Regola 4.12 (i) o 4.12 (ii), il Controllore Tecnico ordinerà all'atleta di rimuovere e, se necessario, sostituire qualsiasi capo d'Abbigliamento incriminato, o aggiungere qualsiasi capo d'Abbigliamento mancante richiesto e quindi procedere con il Tentativo. Il tempo richiesto dall'atleta per iniziare un Tentativo secondo la Regola 7.9 (iv) non deve essere variato a causa dell'applicazione di questa Regola
- (iv) controllare che un solo Coach esca dall'area di preparazione atleti verso il Box dei Coach con qualsiasi atleta e che il Coach sia vestito come da Regola 5.4. Se un Coach non è vestito secondo la Regola 5.4, il Controllore Tecnico impedirà al Coach di uscire dall'area di preparazione e ordinerà anche al Coach di sostituire qualsiasi oggetto incriminato con un oggetto conforme o aggiungere qualsiasi oggetto mancante richiesto. Qualora il Coach in una seconda occasione della Sessione si presenti con un capo d'Abbigliamento non conforme, o non indossi alcun capo d'Abbigliamento richiesto, su decisione del Controllore Tecnico, tale Coach sarà squalificato dalla Sessione e dovrà uscire dalla zona preparazione e zona riscaldamento atleti
- (v) assicurarsi che gli atleti presentatisi alle cerimonie di vittoria o di premiazione indossino la tuta della loro nazione o Nazione Membro (Regola 4.12 (vii)).

## 6.6 GIURIA

Una Giuria sarà nominata per ogni Sessione di sollevamento dal Consiglio di World Powerlifting o da un suo delegato dal pool di Arbitri nominati per la Competizione (Regola 6.2). Tutti questi membri della Giuria devono essere accreditati come World Referee 1 all'interno del Referee Accreditation Scheme di World Powerlifting. Ci saranno tre membri per ciascuna Giuria, provenienti da almeno due Nazioni Membro e dovranno essere seduti insieme ad un unico tavolo su un lato della Piattaforma, dietro l'Arbitro laterale su quel lato. Uno dei tre membri della Giuria sarà nominato Capo della Giuria. L'Abbigliamento dei membri della Giuria in servizio sarà quello previsto dalla Regola 6.3. I compiti della Giuria saranno –

- (vi) sovrintendere e far rispettare da parte degli Arbitri per quella Sessione i requisiti e i doveri stabiliti nelle Regole 6.3 e 6.4
- (vii) come da Regola 7.9 (xiii), annullare qualsiasi decisione degli Arbitri in merito a un Good Lift o un No Lift su qualsiasi Tentativo, se la decisione della maggioranza dei membri della Giuria è che un errore significativo è stato commesso da quegli Arbitri su quel Tentativo
- (viii) ascoltare qualsiasi Appello contro qualsiasi decisione degli Arbitri, come da Regola 7.9 (xiv)
- (ix) prendere tutte le altre decisioni necessarie per garantire che lo svolgimento della competizione sia in accordo con le Regole di Gara di World Powerlifting.

## 6.7 SPOTTER-LOADER

L'organizzatore della Competizione o il Consiglio di World Powerlifting o un suo delegato nominerà un gruppo di Spotter-Loader per ogni Sessione della Competizione. Tali Spotter-Loader devono essere posizionati sopra o intorno alla Piattaforma. Nella creazione di un gruppo di Spotter-Loader per ogni Sessione, l'organizzatore della Competizione o il Consiglio di World Powerlifting o un suo delegato si assicurerà che ci siano sufficienti Spotter-Loader in modo tale che per qualsiasi Squat oltre i 200kg ci siano 5 Spotter-Loader che forniscano assistenza durante il Tentativo e che per qualsiasi Distensione su Panca oltre i 200kg ci siano 4 Spotter-Loader che forniscano assistenza durante il Tentativo; per ogni Tentativo di Stacco un solo Spotter-Loader può, su decisione del Capo Arbitro, essere piazzato dietro l'atleta. L'Abbigliamento degli Spotter-Loader dovrà essere completamente uniforme l'uno con l'altro e consisterà esclusivamente in una t-shirt conforme alla Regola 4.3, pantaloncini o pantaloni della tuta, calze bianche o nere e scarpe sportive; non possono essere indossati berretti, cappelli, guanti o **cinghie da sollevamento**. I compiti degli Spotter-Loader saranno di –

- (i) per ogni Tentativo, caricare Dischi e Collari sulla Barra per creare un Bilanciere del peso richiesto, utilizzando a tale scopo il numero minimo di Dischi dalla serie di Dischi disponibili (Regola 2.7) e informare il Capo Arbitro quando tale processo è completato
- (ii) fornire assistenza agli atleti in ogni Tentativo di Squat e se richiesto dall'atleta o comandato dal Capo Arbitro in qualsiasi momento durante il Tentativo (regola 6.4 (ix)) per aiutare l'atleta a riportare in sicurezza il Bilanciere sui Rack per lo Squat. Nel fornire assistenza nell'alzata dello Squat, qualsiasi Spotter-Loader posizionato dietro l'atleta deve mantenere le mani al di sopra dell'altezza della Barra e lontano dal corpo dell'atleta e, se

aiuta l'atleta a riportare in sicurezza il Bilanciere al Rack da Squat, egli deve fare del proprio meglio per limitare il contatto con il corpo dell'atleta

- (iii) fornire assistenza agli atleti in ogni Tentativo di Distensione su Panca, se richiesto dall'atleta o dal suo Coach come da Regola 7.5, aiutare l'atleta a togliere il Bilanciere dal Rack per la Distensione su Panca e a portarlo nella posizione di partenza richiesta come da Regola 1.3 (ii) e se richiesto dall'atleta o comandato dal Capo Arbitro in qualsiasi momento durante il Tentativo (Regola 6.4 (ix)), aiutare l'atleta a riportare in sicurezza il Bilanciere sui Rack per la Distensione su Panca
- (iv) se impegnati a fornire assistenza nei Tentativi di Stacco, di stare in piedi direttamente dietro l'atleta e di entrare in contatto con l'atleta solo nel caso in cui l'atleta inciampi o cada nel corso del suo Tentativo
- (v) pulire la Barra quando richiesto dal Capo Arbitro
- (vi) tenere la Piattaforma libera da qualsiasi oggetto diverso da Bilanciere, Rack per Squat, Panca e Rack per Distensione su Panca come richiesto per ogni Tentativo
- (vii) conservare eventuali Dischi non fissati alla Barra nei rack porta dischi adiacenti a ciascun lato della Piattaforma.

## 6.8 ADDETTI AL PUNTEGGIO

L'organizzatore della Competizione o il Consiglio di World Powerlifting o un suo delegato nominerà uno o più Addetti al Punteggio per ogni Sessione della Competizione. Gli Addetti al Punteggio devono essere seduti a un tavolo adiacente a un lato della Piattaforma e tra la Piattaforma e l'area di preparazione dell'atleta. L'Abbigliamento degli Addetti al Punteggio dovrà essere camicia bianca (uomini) o blusa (donne), cravatta (uomo o donna) o foulard (donna), pantaloni di colore scuro (uomo o donna) o gonna (donna), scarpe eleganti nere. I compiti degli Addetti al Punteggio saranno –

- (i) prima dell'inizio di una Sessione, esporre sullo schermo di un computer, su una scheda segnapunti cartacea e sul Tabellone Segnapunti (Regola 2.12) i nomi, il numero del lotto, il peso corporeo alla Pesata e i pesi del primo Tentativo dichiarato per ciascun atleta in quella Sessione
- (ii) durante lo svolgimento della Sessione, registrare la dichiarazione di ciascun Tentativo di peso da parte dell'atleta o del Coach secondo le Regole 7.7 e 7.8 e lo stato di Good Lift o No Lift di ciascuno di tali Tentativi dopo che è stato completato (Regola 6.4 (vii))
- (iii) alla fine della Sessione, registrare il miglior peso finale per ogni atleta negli Eventi di solo Squat o sola Distensione su Panca o solo Stacco o Eventi parziali, o il Totale per ogni atleta negli Eventi di Powerlifting o Eventi parziali; quei Totali saranno la somma dei pesi del Bilanciere in ciascuno dei Tentativi andati a buon fine di Squat, Distensione su Panca e Stacco con il peso più alto sollevato dall'atleta (Regole 2.7, 8.4 (i)).

## 6.9 ADDETTI AL TIMER

L'organizzatore della Competizione o il Consiglio di World Powerlifting o un suo delegato nominerà uno o più Addetti al Timer per ogni Sessione della Competizione. Gli Addetti al Timer devono essere seduti con gli Addetti al Punteggio a un tavolo adiacente a un lato della Piattaforma e tra la Piattaforma e l'area di preparazione dell'atleta. L'Abbigliamento degli Addetti al Timer sarà come quello degli Addetti al Punteggio (Regola 6.8). I doveri di un Addetto al Timer saranno –

- (i) monitorare, per mezzo dei tempi di esecuzione pubblicamente visualizzati su Timer digitali (Regola 2.11) –
  - a) il tempo di un minuto per un atleta per iniziare un Tentativo (regola 7.9 (iv)) e per avvisare il Capo Arbitro se tale limite di tempo non viene rispettato mediante un segnale verbale "tempo"
  - b) il tempo di un minuto per un atleta o un Coach per nominare il peso per un secondo o terzo Tentativo (Regola 7.7 (ii)) e per avvisare quell'atleta o quel Coach e gli Addetti al Punteggio se tale limite di tempo non viene rispettato
  - c) tutti i tempi richiesti da essere concessi ai sensi della Regola 7.9 (vii), (ix) e (x) e informare il Capo Arbitro e lo Speaker del completamento di tali tempi
  - d) i tempi tra l'alzata dello Squat e quella della Distensione su Panca e tra l'alzata della Distensione su Panca e quella dello Stacco come da Regole 7.7 (ii)h) e 7.7 (ii)i) e tra i Gruppi come da Regola 7.8 (iii) e (vi) e dovrà avvisare il Capo Arbitro e lo Speaker del completamento di tale tempo
- (ii) monitorare il tempo di 30 secondi per l'atleta per lasciare la Piattaforma dopo un Tentativo (Regola 7. (xii)) e avvisare il Capo Arbitro se tale limite di tempo non viene rispettato.

## 6.10 SPEAKER

L'organizzatore della Competizione o il Consiglio di World Powerlifting o un suo delegato nominerà uno Speaker per ogni Sessione della Competizione. Lo Speaker annuncerà pubblicamente prima di ogni Tentativo il nome, la nazione dell'atleta e il peso tentato da questo e il segnale "barra caricata" quando così istruito dal Capo Arbitro (Regola 6.4 (v)) e dopo ogni Tentativo il motivo per qualsiasi decisione di No Lift per quel tentativo, come comunicato dal Capo Arbitro allo Speaker (Regola 6.4 (x)).

# 7. LA COMPETIZIONE

## 7.1 COMPETIZIONI, EVENTI E CATEGORIE

Una Competizione di Powerlifting consiste in uno o più Eventi di Powerlifting condotti in un luogo per un periodo di tempo continuo, sotto l'autorità di World Powerlifting. Ogni Evento può essere –

- (i) Powerlifting, comprendendo tutte le alzate di Squat, Distensione su Panca e Stacco da Terra
- (ii) Squat, essendo lo Squat l'unica alzata
- (iii) Distensione su Panca, essendo la Distensione su Panca l'unica alzata
- (iv) Stacco da Terra, essendo lo Stacco da Terra l'unica alzata
- (v) Spinta Tirata, ovvero la Distensione su Panca e lo Stacco da Terra.

Ogni Evento della Gara deve essere condotto in Categorie, che riflettono tutte le classificazioni degli atleti per sesso, Gruppo d'Età e Classe di Peso (come da Regole 3.2, 3.3 e 3.4). In qualsiasi Evento di solo Squat, sola Distensione su Panca o solo Stacco, l'atleta può eseguire fino a tre Tentativi sull'alzata che viene disputata e il suo risultato sarà il peso del tentativo **valido** più pesante. In qualsiasi Evento di Spinta Trazione l'atleta può eseguire fino a tre tentativi per alzata nella Distensione su Panca e nello Stacco. In qualsiasi Evento di Powerlifting, l'atleta può eseguire fino a tre Tentativi per alzata in Squat, Distensione su Panca e Stacco. Nell'Evento di Spinta Tirata e in quello di Powerlifting il risultato dell'atleta sarà la somma dei pesi del suo Tentativo più pesante realizzato in ciascuna delle alzate, cioè il suo Totale. L'atleta con l'alzata o il Totale più alto in ciascuna Categoria sarà posizionato al 1° posto, l'atleta con la seconda alzata più alta o con il secondo Totale più alto sarà posizionato al 2° posto e così via fino all'ultimo posto nella Categoria. Se un atleta fallisce in tutti e tre i Tentativi in qualsiasi alzata, il risultato finale di quell'atleta viene registrato come zero e il suo piazzamento nella Categoria è annullato. Se due atleti in una Categoria ottengono lo stesso risultato, il piazzamento più alto andrà all'atleta di peso corporeo più leggero come registrato alla Pesata. Se due atleti registrano lo stesso risultato ed erano dello stesso peso corporeo documentato alla Pesata, il piazzamento più alto andrà all'atleta che per primo ha ottenuto l'alzata o il Totale che ha determinato il piazzamento. Medaglie o altri premi devono essere conferiti agli atleti che si sono classificati 1°, 2° o 3° in ciascuna Categoria di ciascun Evento. Ci sarà anche l'assegnazione di un trofeo per il Miglior Atleta in assoluto in ogni Evento e/o Categoria, come determinato dalla Formula Wilks applicata a ciascun vincitore di Categoria.

## 7.2 ISCRIZIONI

Le Competizioni di Powerlifting possono essere affrontate solo dai Competitor (Atleti), Coach e Ufficiali che sono stati iscritti per quella Competizione da una Nazione Membro di World Powerlifting e sono membri individuali di quella Nazione Membro o sono stati nominati per la Competizione dal Consiglio di World Powerlifting. Le iscrizioni dalle Nazioni Membro possono essere accettate solo se presentate e ricevute dall'ente organizzatore della Competizione come autorizzato dal Consiglio di World Powerlifting entro la mezzanotte del fuso orario in cui si terrà la Gara il 21° giorno precedente il primo giorno della Competizione. Il documento di iscrizione per una Gara deve presentare la Categoria proposta da ciascun atleta per sesso, Gruppo d'Età e Classe di Peso. Non possono essere iscritti più di 8 atleti per ogni Categoria da una Nazione Membro e non ci possono essere più di 2 atleti iscritti in una Classe di Peso in qualsiasi Categoria da una Nazione Membro. Qualora un'iscrizione per un atleta sia presentata più di 21 giorni prima dell'inizio della Competizione, le dichiarazioni sull'iscrizione relative al Gruppo d'Età e alla Classe di Peso possono essere modificate mediante una reinscrizione dalla Nazione Membro che è presentata e ricevuta da l'ente organizzatore in qualsiasi momento fino alla mezzanotte del fuso orario in cui si terrà la Gara il 21° giorno precedente il primo giorno della Competizione.

## 7.3 SQUADRE

Se iscritto per una Categoria in una Gara da una Nazione Membro, quell'atleta sarà considerato parte di una Squadra che rappresenta quella Nazione Membro in quella Categoria. Se nominato per una Competizione da una decisione del Consiglio di World Powerlifting, l'atleta dovrà partecipare alla Competizione come individuo e non sarà considerato come membro di nessuna Squadra. Oltre alla determinazione dei piazzamenti individuali (Regola 7.1) la Gara includerà un premio a Squadre per la Squadra prima classificata in ciascuna Categoria. Tale premio a Squadre sarà determinato dall'assegnazione dei punti per ciascuna Squadra per i piazzamenti dei suoi atleti in ciascuna Categoria, come segue –

1° Posto	12 punti
2° Posto	9 punti
3° Posto	8 punti
4° Posto	7 punti
5° Posto	6 punti
6° Posto	5 punti
7° Posto	4 punti
8° Posto	3 punti
9° Posto	2 punti
10° Posto e successivi	1 punto

Se una o più Squadre sono a pari punti per un piazzamento, alla Squadra con il maggior numero di primi posti sarà assegnato il miglior piazzamento a Squadre. Se ciò non risolve la parità, alla Squadra con il maggior numero di secondi posti verrà assegnata la posizione migliore. Se ciò non risolve il pareggio, alla Squadra con il maggior numero di terzi posti verrà assegnata la posizione migliore. Se la parità persiste anche dopo aver preso in considerazione i terzi posti, la parità sarà valida.

## 7.4 SESSIONI E GRUPPI

Dopo la chiusura delle iscrizioni, il Consiglio di World Powerlifting o un suo delegato suddividerà tutte le iscrizioni per la Competizione in Sessioni e Gruppi di atleti. Eventi e Categorie possono essere suddivisi in Sessioni e/o Gruppi. Una Sessione è un blocco di sollevamento programmato di un massimo di 24 atleti da qualsiasi numero di Categorie; un Gruppo è una suddivisione di atleti all'interno di una Sessione. Ci possono essere uno o due gruppi di atleti all'interno di una Sessione. Se c'è un solo Gruppo, questo sarà conosciuto come Gruppo A. Se ci sono due Gruppi uno sarà conosciuto come Gruppo B e uno sarà conosciuto come Gruppo A. Gli atleti con prestazioni inferiori note in chilogrammi assoluti vengono inseriti nel Gruppo B, gli atleti con prestazioni più elevate note in chilogrammi assoluti sono collocati nel Gruppo A. Non più tardi di 14 giorni precedenti al primo giorno della Competizione, il Consiglio di World Powerlifting o un suo delegato rilascerà un calendario per la Competizione, elencando i tempi di Pesata e sollevamento per ogni Sessione, gli Eventi e le Categorie, o parti di essi, da condurre all'interno di ciascuna Sessione e i nomi degli atleti in ciascun Gruppo o Gruppi all'interno di ciascuna Sessione. In tale classificazione dei tempi, delle Sessioni e dei Gruppi, il Consiglio o i suoi delegati strutturano la Gara in modo tale che –

- (i) nessuna Sessione abbia più di 24 atleti
- (ii) nessun Gruppo deve avere più di 15 atleti
- (iii) se una Sessione ha 11 atleti o meno, ci sarà un solo Gruppo in quella Sessione
- (iv) se una Sessione ha da 12 a 15 atleti ci possono essere uno o due Gruppi in quella Sessione
- (v) se una Sessione ha da 16 a 24 atleti, devono esserci due Gruppi in quella Sessione.

## 7.5 PESATA

Una conferma finale dell'idoneità di ciascun atleta per una Categoria deve essere effettuata determinando il peso corporeo e l'età alla Pesata. In ogni Gara deve essere effettuata una Pesata separata per gli atleti in ogni Sessione. Ciascuna di tali Pesate dovrà essere condotta da due ore a mezz'ora prima dell'orario di inizio programmato per la Sessione. **Le strutture** e il processo di Pesata devono –

- (i) essere effettuate utilizzando Bilance pienamente conformi alla Regola 2.3
- (ii) essere condotte da almeno due Arbitri del sesso dell'atleta che viene pesato
- (iii) essere effettuate in un locale **chiuso** per la durata del processo di Pesata per ciascun atleta; in quel periodo nella sala in cui viene condotta la Pesata possono essere presenti solo l'atleta, il suo Coach e gli Arbitri e nel caso di un atleta Youth deve essere presente nella sala in cui viene condotta la Pesata per il rilevamento del peso di quell'atleta il Coach o un genitore o tutore dell'atleta
- (iv) richiedere all'atleta di stabilire la propria identità ed età reale presentando il proprio passaporto o documento equivalente
- (v) prevedere il posizionamento di un asciugamano di carta fresco o di un panno sulla pedana della Bilancia per consentire a ciascun atleta di salirci sopra
- (vi) richiedere all'atleta di pesarsi nudo o di indossare solo indumenti intimi coerenti con la propria cultura, nazionalità o credenze religiose genuine, previa valutazione dell'Arbitro che tali indumenti non alterino il peso corporeo registrato dagli atleti di oltre 0,05kg
- (vii) la pesatura degli atleti deve essere effettuata nell'ordine dei **Numeri di Lotto** che sono stati **estratti** a caso dagli Arbitri o dai loro delegati prima della Pesata, assegnati a ciascun atleta nella Sessione e resi pubblici almeno 30 minuti prima del tempo d'inizio della pesatura (Regola 6.4 (i)). In una Sessione in cui ci sono due Gruppi, il Gruppo B avrà i **Numeri di Lotto** del suo atleta determinati all'interno di quel Gruppo e quei numeri devono essere inferiori ai **Numeri di Lotto** per il Gruppo A, cioè gli atleti del Gruppo B devono avere il loro tentativo iniziale di pesarsi prima che qualsiasi atleta del Gruppo A abbia il suo tentativo iniziale di pesarsi
- (viii) una volta pesato e stabilito di essere di un peso corporeo entro i limiti della classe di peso corporeo in cui **si è iscritto**, l'atleta non può essere nuovamente pesato. Un atleta può essere ripesato un numero qualsiasi di volte durante il periodo della sua Pesata se la prima pesatura ha mostrato un peso corporeo al di fuori dei limiti per la classe di peso per la quale si è iscritto. Se un atleta torna così per la seconda o le successive pesature, tali successive pesature possono essere effettuate solo dopo che tutti gli atleti nella Sessione

hanno completato le loro pesature iniziali. Se un atleta non riesce, entro il tempo della Pesata per la sua Sessione nella Gara, a raggiungere un peso corporeo entro i limiti della classe di peso per la quale si è iscritto, come a 21 giorni prima della Gara (Regola 7.2), allora sarà escluso dalla Competizione.

Se l'atleta si è pesato con successo, il peso corporeo dell'atleta misurato dalla Bilancia deve essere registrato dagli Arbitri e trasmesso dagli Arbitri a un Addetto al Punteggio per la Sessione.

Qualsiasi atleta in una Competizione di World Powerlifting che detiene una classificazione del Comitato Paralimpico Internazionale che richiede, in base alle regole del World Para Powerlifting in vigore al momento della Competizione, un'aggiunta al proprio peso corporeo sulla Bilancia deve avere sommata al proprio peso corporeo quella quantità in aggiunta, come registrato alla sua Pesata per il suo Evento e quel peso combinato deve essere considerato come il suo peso corporeo ai fini della classificazione secondo la Regola 1.4 Classi di Peso.

Durante il tempo della Pesata di ogni atleta, quell'atleta o il suo Coach dovrà informare gli Arbitri di quella Pesata, per mezzo della compilazione scritta di una scheda o documento fornito da World Powerlifting o da un suo delegato, del peso del Bilanciere dei suoi primi Tentativi in ciascuna delle alzate in cui gareggerà nel proprio Evento (come da Regola 7.7 (i)), in ogni caso di un multiplo di 1kg (Regola 2.7).

Alla Pesata, l'atleta o il suo Coach dovrà anche informare gli Arbitri della propria altezza richiesta, come numerata sui montanti del rack, per il Rack da Squat, i Rack per la Distensione su Panca e i Rack di Sicurezza per la Distensione su Panca e nel caso del Rack da Squat se richiede che i montanti del Rack abbiano una certa angolazione o siano verticali. Tali nomine delle altezze dei Rack sono solo provvisorie e possono essere modificate dall'atleta o dal suo Coach in qualsiasi momento durante la Sessione avvisando gli Addetti al Punteggio, eccetto durante il tempo concesso per l'esecuzione di qualsiasi Tentativo dell'atleta (Regola 7.9 (iv)), o possono essere annullate da una decisione degli Arbitri o della Giuria nella Sessione a cui l'atleta sta prendendo parte, come da Regole 6.4 (v) e 6.6 (iv).

Alla Pesata, l'atleta o il suo Coach dovrà inoltre informare gli Arbitri se necessita di un lift-off da parte di uno Spotter-Loader nella Distensione su Panca dal centro del bilanciere utilizzando un solo Spotter-Loader o un lift-off nella Distensione su Panca da entrambe le estremità del Bilanciere utilizzando uno Spotter-Loader a ciascuna estremità del Bilanciere o se non richiede alcun lift-off da parte degli Spotter-Loader e se nei suoi Tentativi di Distensione su Panca sceglie di utilizzare i Blocchi per le Distensioni su Panca e, in tal caso, la loro altezza (Regola 2.6). Qualsiasi decisione dell'atleta o del suo Coach di utilizzare o non utilizzare i lift-off da parte degli Spotter-Loader o di utilizzare o non utilizzare i Blocchi per le Distensioni su Panca, è solo provvisoria e può essere modificata in qualsiasi momento durante la Sessione dall'atleta o dal suo Coach mediante notifica agli Addetti al Punteggio, tranne che durante il tempo concesso per l'esecuzione di qualsiasi tentativo dell'atleta (Regola 7.9 (iv)).

Gli Arbitri devono fornire all'atleta una serie di schede con cui l'atleta o il suo Coach può prima o durante la Sessione proporre agli Addetti al Punteggio, se in tempo come da Regola 7.7 (i), una modifica al loro primo Tentativo/ai loro primi Tentativi e/o il peso per il loro secondo e terzo tentativo in ogni alzata (Regole 7.7 (ii)a,e).

## 7.6 CONTROLLO DELL'ABBIGLIAMENTO

In una gara di Powerlifting per tutti gli atleti deve essere effettuato un Controllo dell'Abbigliamento. In qualsiasi momento fino alla conclusione della Pesata per una Sessione, qualsiasi atleta che deve gareggiare in quella Sessione deve presentarsi in una struttura presidiata da due Arbitri e lì l'atleta deve presentare agli Arbitri qualsiasi Suit, Cintura, Ginocchiere, Polsiere, T-shirt, Slip, Reggiseno, Scarpe e Calzini che indosserà durante la Competizione. Gli Arbitri devono avvisare l'atleta dell'accettazione o del rifiuto, in base alle Regole da 4.1 a 4.12, di tali articoli per l'uso in Gara e devono registrare la presenza degli atleti al Controllo Abbigliamento. Se l'atleta non si presenta al Controllo Abbigliamento entro la fine del tempo di Pesata per la Sessione in cui sta sollevando, su decisione del Capo Arbitro l'atleta viene squalificato dalla Gara. Qualsiasi avviso di accettazione di capi d'Abbigliamento al Controllo Abbigliamento è solo provvisorio e può essere annullato dalle decisioni degli Arbitri o del Controllore Tecnico nella Sessione in cui l'atleta sta sollevando (Regole 4.12 e 6.6 (ii)).

## 7.7 ORDINE DI GARA – UN GRUPPO

Gli Eventi o gli Eventi parziali in una Sessione in cui vi è un solo Gruppo cominceranno all'ora di inizio precedentemente annunciata per quella Sessione (Regola 7.4). Tale Sessione procederà come segue –

- (i) gli atleti devono eseguire a turno un primo Tentativo nell'alzata dello Squat in un evento di Powerlifting o in un evento di solo Squat, o nella Distensione su Panca in un evento di sola Distensione su Panca o nello Stacco in un evento di solo Stacco, in ordine crescente di peso del Bilanciere, dal tentativo più leggero fino al più pesante, secondo i pesi del Bilanciere che ciascuno ha presentato alla Pesata (Regola 7.5) o modificato successivamente una sola volta tramite presentazione da parte dell'atleta o del suo Coach di una nuova scheda che mostri quel peso modificato prima dell'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per il Tentativo originariamente dichiarato (regola 6.10). Tale cambiamento può aumentare o diminuire il peso originariamente dichiarato, ma un cambiamento che comporti una riduzione del peso non può portare il peso rinominato a un peso inferiore del peso annunciato come "barra caricata" dallo Speaker (Regola 6.10) per qualsiasi altro atleta in quel Round, né allo stesso peso di un Tentativo annunciato dallo Speaker come "barra caricata" per qualsiasi altro atleta in quel Round se quell'altro atleta ha un **numero di lotto** superiore di quello dell'atleta che effettua il cambiamento. Gli Arbitri, immediatamente dopo ogni Tentativo, prenderanno la loro decisione in merito a un No Lift o Good Lift per quel Tentativo. Tale successione di tutti gli atleti nel Gruppo attraverso i loro primi Tentativi sarà conosciuta, a seconda dei casi, come Round 1 dello Squat o della Distensione su Panca o dello Stacco.
- (ii) dopo che la decisione dell'Arbitro per un Tentativo è stata visualizzata mediante l'esposizione di luci **correlate** alle Luci degli Arbitri (Regola 2.10) nel Round 1, allora –
  - a) l'atleta o il suo Coach entro 1 minuto deve presentare il peso del secondo Tentativo designato dall'atleta scrivendo quel peso su una delle schede fornite a tale scopo all'atleta al momento della Pesata (Regola 7.5) e presentando tale scheda a un Addetto al Punteggio per la Sessione. L'Addetto al Timer della Sessione deve, in base a una

visualizzazione pubblica del tempo disponibile per la presentazione di quel secondo Tentativo, determinare il rispetto o meno di tale termine di presentazione (regola 6.9 (i) b)) e può essere scavalcato sulla sua decisione solo da una decisione della Giuria (Regola 6.6 (iii), (iv))

- b) il peso indicato dall'atleta o dal suo Coach per un secondo Tentativo deve essere un multiplo di 1kg, deve essere almeno 1kg superiore al peso caricato nel primo Tentativo se il primo Tentativo ha avuto successo, o può essere lo stesso peso o superiore di 1kg o più se il primo Tentativo non è andato a buon fine
- c) se due o più atleti presentano pesi identici che sarebbero Record e l'atleta che per primo effettua il Tentativo su quel peso ha successo in quel Tentativo, allora il secondo o successivo atleta può regolare il peso del Tentativo a 1kg sopra quel nuovo Record, come deciso dall'atleta o dal suo Coach scrivendo il nuovo peso su una delle schede fornite a tale scopo all'atleta durante la Pesata (Regola 7.5) e presentando tale scheda a un Addetto al Punteggio per la Sessione entro un minuto dalla decisione dell'Arbitro che è stata visualizzata per il Tentativo dell'atleta che ha stabilito il Record (Regola 8.5 (i))
- d) se l'atleta o il suo Coach, su decisione dell'Addetto al Punteggio, non presenta il suo secondo Tentativo entro un minuto dalla decisione dell'Arbitro sul primo Tentativo (Regola 7.7 (ii) (a)) allora se quel primo Tentativo è stato un No Lift all'atleta sarà assegnato dall'Addetto al Punteggio per il suo secondo Tentativo lo stesso peso del primo Tentativo dell'atleta; se il primo tentativo dell'atleta è stato un Good Lift, allora all'atleta sarà assegnato dall'Addetto al Punteggio per il suo secondo tentativo un peso maggiore di 1kg rispetto al peso del primo Tentativo
- e) una volta che il peso del secondo Tentativo è stato nominato o assegnato con successo, quel peso può essere cambiato solo una volta tramite presentazione da parte dell'atleta o del suo Coach di una nuova scheda che mostri il peso modificato prima dell'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per quel Tentativo (regola 6.10). Tale cambiamento può aumentare o diminuire il peso designato, ma un cambiamento che comporti una riduzione del peso non può portare il peso rinominato a un peso inferiore al peso tentato dall'atleta al primo Tentativo, né a un peso inferiore a un peso annunciato dallo Speaker come "barra caricata" (Regola 6.10) per qualsiasi altro atleta in quel Round, né allo stesso peso di un Tentativo annunciato dallo Speaker come "barra caricata" per qualsiasi altro atleta in quel Round se quell'altro atleta ha un **numero di lotto** superiore all'atleta che fa il cambiamento
- f) dopo che tutti gli atleti hanno completato i loro primi Tentativi, la Sessione continuerà immediatamente facendo in modo che gli atleti, ciascuno a turno, eseguano il secondo Tentativo nello Squat o nella Distensione su Panca o nello Stacco a seconda dei casi, secondo un ordine crescente del peso del Bilanciere, dal peso più leggero fino al peso più pesante in base al peso nominato dall'atleta o assegnato all'atleta secondo la Regola 7.7 (ii). Gli Arbitri immediatamente dopo ogni Tentativo prenderanno la loro decisione in merito a un No Lift o Good Lift per quel Tentativo come da Regola 6.4 (viii). Tale successione di tutti gli atleti nel Gruppo attraverso i loro secondi tentativi sarà conosciuta come Round 2 dello Squat o della Distensione su Panca o dello Stacco, a seconda dei casi. In quel Round 2 dell'alzata la Regola 7.7 (ii)a)b)c)e) si applicherà ugualmente ad ogni atleta, Coach e Tentativo come tale Regola si è applicata nel Round 1, salvo che il riferimento in quelle Regole ai "primi Tentativi" devono essere

considerati applicabili ai secondi Tentativi e i riferimenti a tali Regole ai "secondi Tentativi" devono essere considerati applicabili ai terzi Tentativi

- g) dopo che tutti gli atleti hanno completato il loro secondo tentativo, la Sessione continuerà immediatamente in modo che gli atleti, ciascuno a turno, eseguano un terzo Tentativo di Squat o Distensione su Panca o Stacco a seconda dei casi, secondo un ordine crescente del peso del Bilanciere, dal peso più leggero fino al peso più pesante, in base al peso designato dagli atleti, come da Regola 7.7 (ii)a)f). Gli Arbitri immediatamente dopo ogni Tentativo prenderanno la loro decisione in merito a un No Lift o Good Lift per quel Tentativo come da Regola 6.4 (viii). Quella successione di tutti gli atleti nel Gruppo attraverso i loro terzi Tentativi sarà conosciuta come Round 3 dello Squat o della Distensione su Panca o dello Stacco, a seconda dei casi. In quel Round 3 la Regola 7.7 (ii)a)b)c)e) si applicherà ugualmente a ciascun atleta e Tentativo come quella Regola si è applicata nel Round 1, salvo che il riferimento a quella Regola al "secondo Tentativo" deve essere considerata applicabile ai terzi Tentativi, eccetto che nel caso dell'Evento di solo Squat, sola Distensione su Panca e solo Stacco **la** 7.7 (ii)e) non si applica e il peso del terzo tentativo nominato da un atleta può essere modificato da quell'atleta o Coach fino a due volte; qualsiasi modifica di questo tipo per l'atleta deve essere presentata agli Addetti al Punteggio prima dell'annuncio "barra caricata" da parte dello Speaker. Tale modifica può aumentare o diminuire il peso designato, ma un cambiamento che comporti una riduzione del peso non può portare il peso rinominato a un peso inferiore a quello tentato dall'atleta al secondo tentativo, né a un peso inferiore al peso annunciato dallo Speaker come "barra caricata" (Regola 6.10) per qualsiasi altro atleta in quel Round, né allo stesso peso di un Tentativo annunciato dallo Speaker come "barra caricata" per qualsiasi altro atleta in quel Round se quell'atleta ha un **numero di lotto** superiore all'atleta che fa il cambiamento
- h) al completamento del Round 3 nel caso dell'Evento di solo Squat, sola Distensione su Panca e solo Stacco quell'Evento o Evento parziale è concluso e gli Addetti al Punteggio e gli Arbitri dovranno completare i loro doveri per quanto riguarda la verifica o meno dei risultati (Regola 6.8 (iii)). Al completamento del Round 3 nel caso dell'alzata di Squat all'interno di un Evento di Powerlifting, ci sarà un'interruzione di 20 minuti nella Sessione dal momento della decisione dell'Arbitro sull'ultima alzata del Round 3 fino all'inizio della prima alzata della Distensione su Panca in quell'Evento di Powerlifting tramite il segnale "barra caricata" dello Speaker per quel **primo terzo** Tentativo. L'addetto al Timer **mostrerà pubblicamente** il trascorrere di quel periodo di 20 minuti, determinerà il completamento o meno di quel periodo di tempo (Regola 6.9 (i) d)) e potrà essere scavalcato sulla sua decisione solo da una decisione della Giuria (Regola 6.6 (iii), (iv)). In qualsiasi momento fino all'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per il Tentativo, l'atleta o il suo Coach possono modificare il peso per il loro primo Tentativo di Distensione su Panca presentando una nuova scheda che mostri quel peso modificato
- i) negli Eventi di Powerlifting, all'interno di una Sessione, alla conclusione della pausa di 20 minuti dopo il Round 3 dell'alzata dello Squat, verrà eseguita l'alzata di Distensione su Panca all'interno dell'Evento di Powerlifting. Ciò avverrà mediante la progressione attraverso tre Round di sollevamento di Distensione su Panca nel modo stabilito nelle Regole 7.7 (i) e (ii)a)b)c)d)e)f)g)h), in quei riferimenti in tali Regole allo "Squat" devono essere considerati come applicabili alla Distensione su Panca e i riferimenti in tali Regole al solo Squat, alla sola Distensione su Panca e al solo Stacco e i Tentativi

all'interno di tali Eventi devono essere considerati cancellati. Alla conclusione del Round 3 della Distensione su Panca in un evento di Powerlifting o Evento parziale all'interno di una Sessione, ci sarà un'interruzione di 20 minuti nella Sessione dal momento della decisione degli Arbitri sull'ultima alzata di quel Round fino all'inizio della prima alzata dello Stacco in quell'Evento di Powerlifting o Evento parziale all'interno della Sessione. L'Addetto al Timer mostrerà pubblicamente il trascorrere di quel periodo di tempo di 20 minuti, determinerà il completamento o meno di quel periodo di tempo (Regola 6.9 (i) (d)) e potrà essere scavalcato sulla sua decisione solo da una decisione della Giuria (Regola 6.6 (iii), (iv)). In qualsiasi momento fino all'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per il Tentativo, l'atleta o il suo Coach possono modificare il peso per il loro primo Tentativo nello Stacco presentando una nuova scheda che mostri quel peso modificato

- j) negli Eventi di Powerlifting, all'interno di una Sessione, alla conclusione della pausa di 20 minuti dopo il Round 3 dell'alzata della Distensione su Panca, verrà eseguito lo Stacco all'interno dell'Evento di Powerlifting. Ciò avverrà mediante la progressione attraverso tre Round di sollevamento dello Stacco secondo le modalità stabilite nelle Regole 7.7 (i) e 7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g) in quei riferimenti in tali Regole allo "Squat " devono essere considerati come applicabili allo Stacco e i riferimenti in tali Regole al solo Squat, alla sola Distensione su Panca e al solo Stacco e alzate all'interno di tali Eventi o Eventi parziali devono essere considerati cancellati. L'eccezione a questo è che nel Round 3 dello Stacco del Powerlifting la Regola 7.7 (ii)e) non si applica in quanto il peso del terzo tentativo nominato da un atleta può essere modificato da quell'atleta o dal Coach fino a due volte; qualsiasi modifica di questo tipo per l'atleta deve essere presentata all'Addetto al Punteggio prima dell'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per quel Tentativo (Regola 6.10). La modifica può aumentare o diminuire il peso designato, ma un cambiamento che comporti una riduzione del peso non può portare il peso designato a un peso inferiore al peso tentato dall'atleta al secondo Tentativo né a un peso inferiore annunciato dallo Speaker come "barra caricata" per qualsiasi altro atleta in quel Round, né allo stesso peso di un Tentativo annunciato dallo Speaker come "barra caricata" per qualsiasi altro atleta in quel Round se quell'atleta ha un **numero di lotto** superiore a quello dell'atleta che effettua il cambiamento. Al termine del Round 3 dello Stacco in un Evento di Powerlifting o in un Evento parziale all'interno di una Sessione, tale Evento o Evento parziale è concluso e gli Addetti al Punteggio e gli Arbitri dovranno completare i loro compiti per quanto riguarda la convalida o meno dei Risultati (Regola 6.8 (iii)).

## 7.8 ORDINE DI GARA – DUE GRUPPI

Gli Eventi o gli Eventi parziali in una Sessione in cui vi sono due Gruppi come per Regola 7.4) procederanno come segue –

- (i) il sollevamento del Gruppo B deve procedere secondo le Regole 7.7 (i) e 7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g) per lo Squat del Powerlifting o per il solo Squat o per la sola Distensione su Panca o per il solo Stacco
- (ii) il sollevamento del Gruppo A seguirà immediatamente il Gruppo B per la conduzione dello Squat del Powerlifting o del solo Squat o della sola Distensione su Panca o del solo Stacco e procederà secondo la Regola 7.7 (i)a)b)c)d) e)f)g). Al termine del sollevamento del Gruppo A del solo Squat, della sola Distensione su Panca o del solo Stacco quell'Evento o Evento parziale è concluso e gli Addetti al Punteggio e gli Arbitri dovranno completare i loro compiti per quanto riguarda la convalida o meno del referto dei punteggi (Regola 6.4 (iii))
- (iii) nel caso di un Evento di Powerlifting o di un Evento parziale condotto in una Sessione con due Gruppi, ci sarà quindi una pausa di 10 minuti dal momento in cui gli Arbitri hanno mostrato la decisione per l'ultimo sollevamento nello Squat del Gruppo A fino al segnale di "barra caricata" per la prima alzata di Distensione su Panca per il Gruppo B. Quel tempo sarà giudicato dall'Addetto al Timer secondo la Regola 6.9 (i) (d)
- (iv) il sollevamento del Gruppo B nella Distensione su Panca del Powerlifting deve quindi procedere come descritto nella Regola 7.7 (i) e 7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g)
- (v) il sollevamento del Gruppo A nella Distensione su Panca del Powerlifting seguirà immediatamente la conclusione del sollevamento del Gruppo B nella Distensione su Panca e procederà come descritto nella Regola 7.7 (i) e 7.8 (ii)a)b)c)d)e) f)g)
- (vi) ci sarà quindi una pausa di 10 minuti dal momento in cui gli Arbitri hanno mostrato la decisione per l'ultimo sollevamento della Distensione su Panca del Gruppo A fino al segnale "barra caricata" per il primo sollevamento di Stacco per il Gruppo B. Quel tempo sarà giudicato dall'Addetto al Timer ai sensi della Regola 6.9 (i) (d)
- (vii) il sollevamento del Gruppo B nello Stacco del Powerlifting deve quindi procedere come descritto nelle Regole 7.7(i) e 7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g)
- (viii) il sollevamento del Gruppo A nello Stacco del Powerlifting deve quindi seguire immediatamente e procedere come descritto nelle Regole 7.7 (i) e 7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g)
- (ix) al completamento del Round 3 degli Stacchi per il Gruppo A, l'Evento o l'Evento parziale e la Sessione sono conclusi e gli Addetti al Punteggio e gli Arbitri dovranno completare i loro compiti per quanto riguarda la convalida o meno dei Risultati (Regola 6.8 (iii)).

## 7.9 ULTERIORI REGOLE RI-TENTATIVI

Nello svolgimento del sollevamento di cui alle Regole 7.7 e 7.8 si applica anche quanto segue –

- (i) durante una Sessione le uniche persone ammesse sulla o nelle immediate vicinanze della Piattaforma sono l'atleta per il Tentativo in corso, un Coach per quell'atleta che deve rimanere nell'area Coach designata (Regola 5.6), gli Arbitri, il Controllore Tecnico e gli Spotter-Loader
- (ii) se due atleti in un Gruppo nominano lo stesso peso per un Tentativo nello stesso Round, l'atleta con il **numero di lotto** più basso eseguirà per primo il suo Tentativo
- (iii) sempre visibile dal pubblico, l'atleta e/o il suo o i suoi Coach non possono regolare alcun capo d'Abbigliamento diverso dalla cintura dell'atleta, non devono usare inalanti né applicare su sé stessi sostanze diverse dal carbonato di magnesio
- (iv) quando chiamato per eseguire un Tentativo dallo Speaker che annuncia "barra caricata", l'atleta avrà 1 minuto per iniziare quel Tentativo. L'inizio sarà determinato come ricezione del segnale di "squat" da parte del Capo Arbitro nello Squat (Regola 1.2(iii)), ricezione del segnale di "start" dal Capo Arbitro nella Distensione su Panca (Regola 1.3(iii)) e un innalzamento della Barra, o un tentativo deliberato da parte dell'atleta di farlo, nello Stacco. Se un atleta non inizia così un sollevamento entro 1 minuto dall'annuncio dello Speaker "barra caricata", gli Arbitri decideranno che quel tentativo è un No Lift (Regola 6.4 (vii))
- (v) gli Arbitri o il Controllore Tecnico per una Sessione possono in qualsiasi momento all'interno di quella Sessione agire in conformità con la Regola 4.12 (i) e 4.12 (ii) per quanto riguarda l'Abbigliamento non corretto
- (vi) se in qualsiasi Tentativo un atleta riceve una decisione di No Lift dall'Arbitro a causa dell'applicazione della Regola 1.2 (vii)(f), essendo lo Spotter-Loader entrato in contatto con il Bilanciere o l'atleta in un modo tale da fornire assistenza all'atleta, o a causa di un guasto dell'attrezzatura o ad altre circostanze straordinarie, allora su decisione della Giuria quella decisione di No Lift deve essere sospesa e all'atleta sarà consentito di ripetere quel Tentativo come l'ultimo Tentativo nel Round in cui si è verificato il Tentativo pregiudicato
- (vii) se in qualsiasi Tentativo di Squat o Distensione su Panca, nel tempo dopo che lo Speaker ha segnalato "barra caricata" per quel Tentativo (regola 6.10) e prima che l'atleta abbia iniziato quel Tentativo (regola 7.9 (iv)), l'Arbitro Capo o la Giuria si accorgono che i Rack per Squat sono posizionati ad un'altezza e/o un angolo, o che i Rack per la Distensione su Panca e/o i Rack di Sicurezza per la Distensione su Panca sono fissati a un'altezza diversa da quella richiesta dall'atleta o dal suo Coach o da come è stato deciso dagli Arbitri o dalla Giuria (Regola 7.5), allora il Capo Arbitro ordinerà all'atleta di lasciare la Piattaforma se è già sulla Piattaforma, il tempo di esecuzione per quel Tentativo (Regola 7.9 (iv)) dovrà essere interrotto, gli Spotter-Loader regoleranno i Rack interessati all'altezza e/o all'angolo corretti e successivamente, una volta stabilita l'altezza e/o l'angolo corretti del Rack e che il Capo Arbitro avrà dato il segnale di "barra caricata" (Regole 1.2 (iii), 1.3 (iii)) il Tentativo e il tempo per il Tentativo ricominceranno
- (viii) se un qualsiasi Tentativo di un atleta viene completato e viene successivamente stabilito **con soddisfazione** della Giuria che il Bilanciere è stato caricato in modo errato in termini di peso, allora –

- a) se il Tentativo è stato giudicato come Good Lift dagli Arbitri, allora l'atleta può scegliere di accettare il peso effettivo del Bilanciere al più vicino 1kg pari o inferiore al peso effettivo del Bilanciere caricato male come peso registrato per lui per quel Tentativo o ripetere il Tentativo sul peso originariamente nominato come ultimo Tentativo nel Round in cui ha avuto luogo il Tentativo pregiudicato
  - b) se il Tentativo è stato giudicato come No Lift dagli Arbitri e il Bilanciere è stato caricato male con un peso diverso dal peso che l'atleta ha correttamente nominato, allora l'atleta può scegliere di accettare la decisione di No Lift per quel Tentativo o di essere autorizzato a ripetere il Tentativo, sul peso originariamente designato, come ultimo Tentativo nel Round in cui si è svolto il Tentativo pregiudicato
- (ix) se a causa dell'applicazione della Regola 7.9 (vi) o della Regola 7.9 (viii), o a causa di altre circostanze straordinarie come stabilito **dalla Giuria e da un atleta** –
- a) segue immediatamente dopo di sé da un Tentativo all'altro, quindi la Regola 7.9 (iv) deve essere modificata in modo tale che egli abbia 4 minuti per iniziare la ripetizione del Tentativo dall'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per quel Tentativo
  - b) segue un atleta dopo di sé da un Tentativo all'altro, quindi la Regola 7.9 (iv) deve essere modificata in modo tale che egli abbia 3 minuti per iniziare la ripetizione del Tentativo dall'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per quel Tentativo
  - c) segue due atleti dopo di sé da un Tentativo all'altro, quindi la Regola 7.9 (iv) deve essere modificata in modo tale che egli abbia 2 minuti per iniziare la ripetizione del Tentativo dall'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per quel Tentativo
- (x) se un gruppo è composto da cinque atleti o meno, sarà concesso un tempo di riposo compensativo alla fine del Round 1 e del Round 2 in ogni alzata per quel gruppo, come segue –
- a) se ci sono 5 atleti nel Gruppo 1 minuto
  - b) se ci sono 4 atleti nel Gruppo 2 minuti
  - c) se ci sono 3 atleti nel Gruppo 3 minuti
  - d) se ci sono 2 atleti nel Gruppo 4 minuti
  - e) se c'è 1 atleta nel Gruppo 5 minuti

Quel tempo di riposo compensativo coinvolgerà tutti gli ufficiali eccetto l'Addetto al Timer che **resterà seduto** e non vi sarà alcuna attività di sollevamento, caricamento del bilanciere o simili durante quel tempo di riposo. L'Addetto al Timer controllerà l'inizio e il completamento del tempo di riposo, ne informerà il Capo Arbitro e lo Speaker e lo Speaker di conseguenza annuncerà l'inizio e il completamento del tempo di riposo

- (xi) dopo aver nominato il peso per un Tentativo secondo le regole 7.5, 7.7 o 7.8, l'atleta o il suo Coach può annullare completamente il Tentativo in qualsiasi momento fino alla scadenza del tempo concesso per l'esecuzione di quel Tentativo mediante avviso verbale o scritto all'Addetto al Punteggio della Sessione in cui si sarebbe verificato il Tentativo. L'Addetto al Punteggio e gli altri Ufficiali devono quindi sospendere immediatamente il Tentativo o cessare l'attività o il trascorrere di qualsiasi tempo relativo al Tentativo sospeso

- (xii) quando un atleta ha completato un Tentativo, in virtù del fatto che le Luci dell'Arbitro sono state mostrate per un Good Lift o un No Lift per quel tentativo, egli ha 30 secondi da quel momento per lasciare la piattaforma. Se l'atleta non riesce a lasciare la piattaforma in tempo e il suo tentativo è stato deciso come un Good Lift dagli Arbitri, su decisione della Giuria tale decisione può essere annullata come No Lift. Se l'atleta non riesce a lasciare la piattaforma in tempo e il suo Tentativo è stato deciso come No Lift dagli Arbitri, la Giuria può ammonire o squalificare l'atleta in virtù della sua autorità secondo la Regola 6.6 (iv)
- (xiii) una volta che è stata data la decisione dell'Arbitro in merito al Good Lift o No Lift di un Tentativo, la Giuria di propria iniziativa può annullare tale decisione e istituire una decisione alternativa, che sia No Lift, Good Lift, Tentativo da ripetere o altro, in riguardo a quel Tentativo e tale decisione della Giuria sarà definitiva (Regola 6.6 (ii))
- (xiv) una volta che è stata data la decisione dell'Arbitro in merito al Good Lift o No Lift di un Tentativo, in merito a quella decisione l'atleta o il suo Coach, o un altro atleta nell'Evento o Evento parziale in quella Sessione può appellarsi alla Giuria contro la decisione dell'Arbitro. Per essere ascoltato, l'appello deve essere presentato alla Giuria prima dell'inizio del Tentativo che segue il Tentativo in appello e deve essere accompagnato dall'importo in contanti di 20 USD, o equivalente in un'altra valuta; tale importo può essere incamerato e trasferito al reddito consolidato di World Powerlifting se su decisione della Giuria l'appello è ritenuto vessatorio o frivolo. Se la Giuria ritiene che l'appello sia stato depositato debitamente, la Giuria esaminerà l'Appello e potrà sospendere il sollevamento nella Sessione per consentirsi di farlo. La Giuria prenderà la sua decisione in merito al Tentativo oggetto dell'Appello, sia di No Lift, che Good Lift, Tentativo da ripetere o altro e la decisione della Giuria sarà definitiva. Se la Sessione è stata sospesa, su decisione della Giuria la Regola 7.9 (iv) deve essere annullata e all'atleta che effettua il successivo Tentativo dovuto saranno concessi 3 minuti dall'annuncio dello Speaker di "barra caricata" per iniziare tale Tentativo
- (xv) la Giuria può anche in qualsiasi momento in una Sessione, di propria iniziativa e/o sulla base delle informazioni ricevute, agire per ritirare o squalificare un atleta, Coach o Ufficiale da un Evento, date le condizioni mediche o comportamentali di tale atleta, Coach o Ufficiale e la decisione della Giuria al riguardo sarà definitiva

# 8. RECORD DEL MONDO

## 8.1 RECORD DEL MONDO DEL POWERLIFTING

World Powerlifting manterrà un **albo** delle più alte prestazioni mai raggiunte, nei termini delle Regole di Gara di World Powerlifting, nello Squat, nella Distensione su Panca, nello Stacco da Terra e nel Totale all'interno di ciascuna Categoria come da Regola 3.2 e tale **albo** sarà considerato costituire i Record del Mondo di Powerlifting.

## 8.2 COMPETIZIONI INTERNAZIONALI

Possono essere considerati Record del Mondo solo quelli che derivano da Tentativi di successo conseguiti a Competizioni Internazionali (Introduzione) o a campionati nazionali approvati dal Comitato Tecnico di World Powerlifting come un evento che soddisfa sostanzialmente i requisiti della Regola 8.

## 8.3 ARBITRI E GIURIA

Possono essere considerati Record del Mondo solo quelli che derivano da Tentativi di successo ottenuti dove –

- (i) gli Arbitri giudicanti erano tutti del rango World Referee 2 o World Referee 1 e provenivano da almeno due Nazioni Membro (Regola 6.2)
- (ii) i membri della Giuria che presiedevano erano tutti World Referee 1 e provenivano da almeno due Nazioni Membro (regola 6.6).

## 8.4 PESO DEL BILANCIERE

I Record del Mondo in caso di Squat, Distensione su Panca o Stacco da Terra possono essere considerati solo da Tentativi di successo in cui il peso del Bilanciere su quel Tentativo era di un multiplo di 1kg e superava il precedente Record del Mondo per la Categoria dell'atleta (Regola 3.2), o nel caso di Record del Mondo sul Totale in cui la somma della migliore alzata dell'atleta nello Squat più la sua migliore alzata nella Distensione su Panca più la sua migliore alzata nello Stacco dai suoi tre Tentativi in ciascuna di quelle alzate in un Evento ha superato il precedente Record del Mondo per la Categoria dell'atleta.

## 8.5 ORDINE DI SOLLEVAMENTO

L'ordine di sollevamento (Regole 7.7 e 7.8) non deve essere modificato a causa di atleti che **prendono pesi** per tentare Record del Mondo **tranne che** –

- (i) **quando** due o più atleti nominano ciascuno lo stesso Tentativo di peso nello stesso Round in modo da raggiungere ognuno il Record del Mondo in quel Round di Squat o Distensioni su Panca o Stacco, e il primo atleta ha successo nel suo Tentativo, qualsiasi atleta successivo che ha scelto di non aumentare il proprio Tentativo di 1kg come da Regola 7.7 (ii)c) procederà con il proprio Tentativo. Tuttavia, anche se l'atleta o gli atleti successivi ha o hanno successo nel loro Tentativo, a condizione che tutti gli altri requisiti siano soddisfatti, il Record deve andare all'atleta che per primo ha avuto successo sul peso
- (ii) **quando** due o più atleti nominano ciascuno lo stesso Tentativo di peso nello Stacco in un Evento di Powerlifting in modo da raggiungere un Record del Mondo nel Totale dello stesso peso, non vi sarà alcuna variazione delle Regole per la nomina dei Tentativi (Regole 7.7, **7.7** e 7.9) e il Record del Mondo per il Totale andrà, subordinatamente a tutti gli altri requisiti per il raggiungimento di un Record del Mondo, all'atleta che per primo ha raggiunto il Record del Mondo nel Totale.

## 8.6 ANTI-DOPING

Le prestazioni possono essere iscritte solo nell'albo dei Record del Mondo in cui sono stati rispettati i termini pertinenti alla World Powerlifting Anti-Doping Policy.