

REGOLAMENTO TECNICO F.I.A.P.

PREMESSA

La FIAP (Federazione Italiana Atletica Pesante) fa derivare il proprio nome dalla dicotomia storica delle due principali forme di atletica dell'antichità: leggera e pesante.

La FIAP è una ASD Polisportiva riconosciuta e regolarmente registrata all'Agenzia delle Entrate del MEF, con un proprio statuto e il proprio regolamento tecnico. Agisce per disciplinare ed organizzare attività culturali ed eventi atletici riferiti agli sport che prevedono l'utilizzo dei sovraccarichi ed ineriscono alle qualità di forza muscolare intesa nelle più varie accezioni, da quella massimale, veloce o resistente. In quanto tale indice e, talvolta, organizza direttamente le manifestazioni alle quali assegna la propria egida.

Ha un proprio Consiglio Federale Direttivo che prevede – come da statuto – la figura del Presidente, presso il cui domicilio la FIAP stessa ha eletto la propria sede.

Si ripromette di affiliarsi a Federazioni o Enti che si riconoscano nei principi di base che motivano e alimentano l'attività sportiva FIAP e ne consentano lo sviluppo delle proprie attività al più ampio spettro ed il perseguimento delle finalità statutarie, nell'ambito di quelle consentite in termini di legge.

A decorrere dall'anno 2020 la FIAP è affiliata all'MSP (Movimento Sportivo Promozionale), ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI e a decorrere dal 2022 è affiliata al C.S.N. Libertas.

POWERLIFTING – linee generali

Relativamente al Powerlifting ed alle sue specialità, la FIAP ha attinto dal più diffuso ed importante complesso normativo internazionale, così come attuato in Italia dalla Federazione nazionale di Powerlifting riconosciuta dagli Organismi internazionali a cui si è fatto riferimento ed alla quale rimanda per l'attività agonistica nei Campionati ufficiali.

In particolare la FIAP, per quanto concerne la generica dizione di "atletica pesante" nel cui ambito ricomprende la disciplina del Powerlifting nonché le specialità ad esso annesse e qualunque altra incentrata sulle diverse accezioni di forza muscolare avente oggetto l'impiego dei sovraccarichi, si propone di organizzare attività promozionale e non, con competizioni e seminari, stabilendo, limitatamente alle manifestazioni di gara, il seguente regolamento tecnico al quale la FIAP stessa, fino a nuove ed ulteriori specifiche normative, si ritiene vincolata.

CATEGORIE di PESO

Le categorie di peso attualmente riconosciute dalla FIAP sono:

UOMINI

fino a kg.53 (solo juniores e cadetti)

Kg. 59 (fino a kg. 59)

Kg. 66 (da 59.01 a 66.0 kg.)

Kg. 74.0 (da 66.01 a 74.0 kg.)

Kg. 83.0 (da 74.01 a 83.0 kg.)

Kg. 93.0 (da 83.01 a 93.0 kg.)

Kg. 105.0 (da 93.01 a 105.0 kg.)

Kg.120.0 (da 105.01 a 120.0 kg.)

Kg. +120.0 (da 120.01 kg. a illimitato)

DONNE

fino a kg.43 (solo juniores e cadette)

Kg. 47 (fino a kg. 47)

Kg. 52 (da 47.01 a 52.0 kg.)

Kg. 57.0 (da 52.01 a 57.0 kg.)

Kg. 63.0 (da 57.01 a 63.0 kg.)

Kg. 69.0 (da 63.01 a 69.0 kg.)

Kg. 76.0 (da 69.01 a 76.0 kg.)

Kg. 84.0 (da 76.01 a 84.0 kg.)

Kg. +84.0 (da 84.01 kg. a illimitato).

ATTENZIONE:

In quest'ambito e senza che le categorie suddette siano modificabili al loro interno, la FIAP si riserva di utilizzarle tutte o di accorparne talune tra loro in macro categorie, tenuto presente il numero degli atleti partecipanti alla singola competizione ed il fine spesso promozionale della propria attività, dando preventivo avviso delle modalità di accorpamento nelle norme organizzative e di regolamento da stilare nell'invito per ciascuna singola manifestazione.

Nel caso di macro categorie, siano o meno esse previste all'interno di classi di età o per graduatorie assolute, si procederà alla classifica mediante i coefficienti delle seguenti tabelle:

- a) Formula IPF maschile e femminile- per gare complete o di specialità, equipaggiate e non,
- b) IPF GL,
- c) WILKS (ultima versione),

secondo la tipologia di competizione e come sarà specificato negli inviti e avvisi gara, così come utilizzate dalle Federazioni di riferimento internazionali e che, pertanto, sono all'attualità fatte proprie dalla FIAP quali tabelle ufficiali relativamente alle competizioni di Powerlifting e specialità annesse.

CLASSI di ETA'

Uomini - Open: dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni in su.

Sub-Junior (Cadetti): dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni, tranne deroghe specifiche, fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 18 anni.

Junior: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 19 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 23 anni.

Senior: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 24 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 39 anni.

Master I: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 40 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 49 anni.

Master II: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 50 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 59 anni.

Master III: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 60 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 69 anni.

Master IV: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 70 anni in su.

Donne - Open: dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni in su.

Sub-Junior (Cadette): dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni, tranne deroghe specifiche fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 18 anni.

Junior: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 19 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 23 anni.

Senior: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 24 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 39 anni.

Master I: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 40 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 49 anni.

Master II: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 50 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 59 anni.

Master III: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 60 anni fino a tutto l'anno solare in cui vengono compiuti 69 anni. La categoria d'età Master III non prevede categorie di peso.

Master IV: dal 1 gennaio dell'anno solare in cui vengono compiuti 70 anni in su.

Vale lo stesso discorso già svolto per le categorie di peso circa l'utilizzo di tutte o parte delle fasce di età di cui sopra, da comunicare negli avvisi gara di ciascuna singola manifestazione

SVOLGIMENTO DELLE COMPETIZIONI

Le gare di Powerlifting per ciascuna categoria di peso, si svolgeranno con l'esecuzione nello stesso giorno delle tre specialità nel seguente ordine: Squat, Panca e Stacco; l'atleta avrà a disposizione tre prove per ogni alzata.

In generale, potranno disputarsi le seguenti tipologie di gara:

- a) gare complete di powerlifting;
- b) gare di sola specialità, ad esempio solo panca, solo stacco o solo squat, sempre sulla base delle tre prove e sempre seguendo il regolamento riportato;
- c) Grand Prix, solo a titolo promozionale, costituiti da gare con due specialità di powerlifting abbinate (es. squat/panca o panca/stacco);
- d) Criterion, solo a titolo promozionale, consistenti in gare spurie basate su varianti delle specialità del Powerlifting o manifestazioni di Powerlifting incentrate su mix di classifiche.

Controllo del materiale

Un arbitro della terna arbitrale, o altro arbitro incaricato, controllerà gli indumenti e le attrezzature di gara che gli atleti utilizzeranno durante l'esecuzione delle prove. Il controllo di detto materiale inizierà due ore prima della competizione.

1) Abbigliamento

Non è ammesso nelle gare denominate "Classic" l'uso di Body di sostegno per squat e stacco tipici del Powerlifting Equipped, come pure le Bench Shirts specifiche, tranne casi particolari ed in competizioni in cui il loro uso verrà regolamentato a parte.

Per consentire le valutazioni arbitrali, sarà fatto obbligo, per tutte le modalità di gara, di indossare un costume tipo singlet\body da pesistica e scarpe di tipo sportivo indoor.

Il costume deve essere di un solo strato e non specifico di supporto.

Una maglietta standard di cotone deve essere sempre indossata sotto il costume durante le prove di squat, di panca e di stacco, sia per gli uomini che per le donne.

La maglietta deve avere le maniche ed esse devono coprire il deltoide e non devono terminare sotto al gomito.

2) Attrezzature di supporto consentite per gare Classic:

- a) Possono essere indossate fasce da polsi che non eccedano 1 mt. lunghezza e 12 cm di altezza, di cui 10 dalla giuntura del polso. Ci può essere un anello per facilitare la chiusura della fascia. L'anello non deve essere agganciato al pollice o alle dita durante l'esecuzione dell'alzata.
- b) Può essere usata una cintura di pelle o di materiale non elastico da porre sopra il body. La cintura non deve avere imbottiture o rinforzi tra gli strati. La cintura potrà avere larghezza massima di cm. 10 e spessore mm 13. Sono ammesse cinture con ardiglione o a sgancio rapido (lever belt) nel rispetto delle misure di cui sopra.
- c) L'atleta dovrà scendere in pedana obbligatoriamente con scarpe sportive. Sono ammesse anche le scarpe per il sollevamento pesi, con tacco massimo consentito di cm 5 e le pianelle da ginnastica artistica.
- d) Nelle prove possono essere utilizzate, oltre ai polsini e alla cintura anche delle ginocchiere di uso sportivo, medico o commerciale che non abbiano uno spessore maggiore di 7 mm e lunghezza maggiore di 30 cm.
- e) Nella specialità di stacco sono obbligatori i calzettoni al ginocchio.

N.B.) La FIAP si riserva di implementare il presente regolamento in futuro, relativamente a questi capitoli, per quanto concerne l'eventuale effettuazione di gare equipped.

PESATURA ATLETI e SVOLGIMENTO GARA:

Due o più ufficiali di gara, di cui almeno un arbitro, presenzieranno la pesatura degli atleti che dovrà iniziare due ore prima dell'inizio della competizione. La pesatura degli atleti terminerà obbligatoriamente 30 minuti prima dell'inizio della gara, salvo casi particolari per motivi tecnici organizzativi e sempre dietro assenso della terna arbitrale.

Alle operazioni di peso gli atleti accedono in ordine di chiamata, secondo l'elenco affisso all'esterno della sala "weigh in", con precedenza ai gruppi che dovranno gareggiare prima e, all'interno di ciascun gruppo, secondo un numero d'ordine assegnato al momento delle iscrizioni e pubblicato nelle nominations. Tale numero ha esclusiva valenza amministrativa e sarà sostituito da un successivo numero progressivo – denominato coefficiente FIAP – da assegnare al termine delle operazioni di peso, che accompagnerà l'atleta durante la gara.

Nelle operazioni di peso:

- a) L'atleta può indossare esclusivamente la biancheria intima o esserne privo. Al massimo per questione di igiene possono essere ammessi dei calzini.
- b) Se un atleta è fuori peso, più leggero o più pesante per quella categoria, si potrà ripesare liberamente, dopo che si sono pesati tutti gli altri atleti e sempre entro il termine di un'ora e mezza dall'inizio delle operazioni di peso.
Se l'atleta al termine del periodo di tempo concesso è ancora fuori peso potrà cambiare categoria e quindi gareggiare nella categoria superiore se il suo peso corporeo è maggiore a quello della categoria nella quale è iscritto o in alternativa nella categoria inferiore, solo se questa non abbia già gareggiato.
- c) Dopo la pesatura l'atleta dichiarerà all'Arbitro presente in sala peso il carico di partenza per la prima prova di squat, di panca e di stacco. Queste entrate di gara saranno registrate sul tabellino di gara intestato a ciascun atleta.
L'atleta dovrà convalidare con la propria firma il tabellino di gara.
- d) Gli atleti saranno chiamati in pedana in base al peso dichiarato (ordine crescente del peso del bilanciere) e, a parità di carico, sulla base del coefficiente progressivo FIAP attribuito all'atleta dopo le operazioni di peso e la registrazione della sua presenza in competizione.
- e) Verranno costituiti dei gruppi omogenei sia per gli uomini che per le donne, a seconda del tipo di manifestazione, rispettando i parametri di categoria di peso o di età. I gruppi potranno essere formati con un numero massimo di 14 atleti per gare complete (15 in deroga) e 20 per gare di specialità (senza altre deroghe).

- f) L'atleta può cambiare una sola volta il peso della prima prova di ciascuna alzata; il cambio può aver luogo fino a tre minuti prima dell'inizio del proprio gruppo di quella alzata o fino a 3 prove precedenti l'inizio di gara del gruppo successivo al proprio; il cambio del carico non potrà differire oltre il 20% rispetto a quanto dichiarato al momento del peso.
- g) Il peso dichiarato per la seconda prova di ciascuna alzata non può mai essere cambiato, così come non può essere cambiato il peso per la terza prova delle alzate di squat e panca nelle gare di PL.
- h) Nella terza prova di stacco sono ammessi due cambi. Il cambio di peso può essere più alto o più basso di quello che era stato precedentemente dichiarato come terza prova. Il cambio è concesso a condizione che l'atleta non sia stato chiamato ancora in pedana e, a parità di carico sul bilanciere, nel rispetto del numero progressivo crescente di entrata in pedana (coefficiente FIAP) come assegnato all'atleta all'atto delle operazioni di peso.
- i) Nelle gare di specialità (solo panca, solo stacco o solo squat) sono ammessi due cambi nella terza prova analogamente a quanto accade per la terza prova di stacco nelle gare complete.
- j) Le alzate successive alla prima di squat, panca e stacco devono essere comunicate al tavolo della giuria entro un minuto dalla fine dell'effettuazione della prova precedente. Il peso richiesto per ogni singola prova deve appartenere ai multipli di kg. 2,5 quindi sarà possibile richiedere prove successive aumentando di kg. 2,5 - 5 - 7,5 - 10 ecc.; nel caso di tentativi di record sono consentiti incrementi di 0,5kg. e relativi multipli.
- k) Se non viene comunicata l'alzata successiva al tavolo-segreteria di gara con il caricamento richiesto entro un minuto si procederà così:
- se l'alzata precedente era valida, la segreteria di gara aumenterà il successivo caricamento di 2,5 kg.,
 - se invece l'alzata precedente era nulla la segreteria di gara porrà il successivo caricamento allo stesso peso dell'alzata nulla.
- l) Quando l'atleta fallisce la prima o la seconda prova potrà richiedere per la prova successiva o lo stesso peso fallito o un'alzata superiore e mai un carico inferiore.
- m) La prova aggiuntiva può essere concessa in caso di errore di caricamento del bilanciere o di contatto accidentale con i caricatori. Se il caricamento risulta essere superiore al peso richiesto e la prova effettuata è dichiarata valida, all'atleta sarà assegnato il peso effettivamente sollevato; se il carico errato non è un multiplo di 2,5 kg. e la prova non costituiva tentativo di record, in caso di validità dell'alzata il carico riconosciuto sarà arrotondato ai 2,5 kg inferiori; se il caricamento del bilanciere è inferiore al peso richiesto e la prova è valida l'atleta può decidere di chiedere la prova supplementare o accettare il peso inferiore sollevato.

Tre saranno gli arbitri che giudicheranno le alzate.

Tali arbitri dopo aver ispezionato il buon funzionamento delle attrezzature e controllato la zona di gara, assumeranno le loro posizioni e saranno sempre responsabili anche del giusto caricamento del bilanciere da parte degli assistenti.

Il caricamento dovrà essere effettuato caricando la piastra di peso maggiore per prima sul bilanciere con la scritta del carico verso l'interno.

I carichi delle alzate dichiarate devono essere multipli di kg. 2,5 tranne per i tentativi di record. L'atleta per ogni singola prova ha a disposizione un minuto di tempo massimo per iniziare la prova dal momento in cui il bilanciere verrà caricato e dopo che l'arbitro capo pedana avrà comunicato allo speaker "bilanciere pronto".

La gara si svolge mediante il sistema dei rounds, per cui i concorrenti, divisi in gruppi prima dell'inizio della competizione, effettuano tutti la prima prova secondo il criterio del carico crescente sul bilanciere; poi tutti la seconda e tutti la terza, sempre secondo detto criterio.

La composizione dei gruppi deve rispettare per quanto possibile le categorie in gara e la possibilità dei contendenti di misurarsi e confrontarsi tra loro nell'ambito della medesima serie. Della formazione dei gruppi deve essere dato esplicito avviso, sia vocale che mediante pubblicazione, con anticipo tale da consentire agli atleti la preparazione per il necessario riscaldamento.

Per tutto quanto non specificato, fanno fede le norme regolamentari ufficiali in uso presso la più importante Federazione italiana di Powerlifting, che verranno eventualmente precisate nei singoli avvisi di indizione delle gare.

LO SQUAT

Caricato il bilanciere il capo pedana comunicherà ciò ad alta voce allo speaker che annuncerà "bilanciere pronto" e chiamerà l'atleta in pedana, il cronometro sarà attivato e da quel momento l'atleta avrà un minuto per effettuare la prova.

- a) L'atleta dovrà impugnare saldamente il bilanciere e posizionarsi correttamente con gambe ritte e bilanciere ben posizionato sulle spalle.
- b) Gli arbitri laterali dovranno, unitamente al capo pedana, sollevare decisamente un braccio e tenerlo sollevato finché l'atleta stesso non si trova in posizione corretta; essi abbasseranno il braccio nel momento in cui l'atleta sarà ritenuto in posizione corretta
- c) Se un arbitro laterale ritiene che l'atleta non è in corretta posizione, e cioè se: le gambe non sono ritte, il tronco è inclinato in avanti in maniera pericolosa, il bilanciere non è posizionato in maniera equilibrata sulle spalle, altre irregolarità riscontrate nell'abbigliamento (esempio: elastico dei polsini intorno al pollice!!) dovrà mantenere sollevato il braccio.
- d) Se un solo arbitro laterale rimane con il braccio alzato e il capo pedana non concorda con il laterale darà il segnale "squat", ed al termine della prova l'arbitro laterale che aveva il braccio alzato dovrà dare il nullo relativo al fallo che aveva riscontrato.
- e) Se il capo pedana concorda con il laterale attenderà 5 secondi in attesa che l'atleta si posizioni correttamente; se ciò avviene il laterale abbasserà il braccio e la prova potrà avere inizio; se ciò non avviene il capo pedana darà l'ordine "a posto" e l'atleta riappoggerà il bilanciere sui fermi. L'atleta ha, nel tempo rimanente, la possibilità di riposizionarsi per iniziare la prova.
- f) Se entrambi gli arbitri laterali hanno il braccio alzato ed il Capo pedana non concorda la prova non può avere inizio; i laterali debbono tenere il braccio visibilmente alzato finché l'atleta non assume la corretta posizione, entro 5 secondi; se ciò avviene i laterali abbasseranno il braccio e la prova può avere inizio; se ciò non avviene il capo pedana darà l'ordine "A posto" e l'atleta riappoggerà il bilanciere sui fermi.

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

Cause di alzata nulla nello squat:

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

Fallo segnalato da **cartello rosso o luce rossa**).

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

Falli segnalati da **cartello blu o luce blu**).

- 3) Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi.

Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata;

contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata;

contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe che ha sostenuto ed è stato di aiuto all'atleta (un lieve contatto che non è aiuto può essere ignorato);

lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata;

qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla;

Alzata non completata.

Falli segnalati da **cartello giallo o luce gialla**).

LA PANCA (bench press)

Caricato il bilanciere il capo pedana comunicherà ciò ad alta voce allo speaker che annuncerà "bilanciere pronto" e chiamerà l'atleta in pedana, il cronometro sarà attivato e l'atleta avrà un minuto per effettuare la prova.

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

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

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

La prova ha inizio con l'ordine "Via" da parte dell'arbitro capo pedana ed un visibile movimento in basso del braccio.

L'atleta deve abbassare il bilanciere sul torace o sull'area addominale (il bilanciere non deve toccare la cintura) e lo deve tenere fermo fino all'ordine "Press". Dopo spinge il bilanciere fino a completare l'alzata con le braccia tese ed attende l'ordine "Giù" del capo pedana accompagnato da un visibile movimento del braccio.

Cause di alzata nulla nella Panca:

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

Falli segnalati da **cartello rosso o luce rossa**).

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

Falli segnalati da **cartello blu o luce blu**).

3) Ondeggiamento o affondo del bilanciere dopo il fermo sul torace o sull'area addominale tale da aiutare l'atleta;

non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio, durante e/o alla fine dell'alzata;

qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione e cioè qualsiasi sollevamento della testa, spalle, natiche dal loro iniziale punto di contatto con la panca o sollevamento dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito)

spostamento laterale delle mani sul bilanciere;

contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata;

qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti;

volontario contatto fra il bilanciere e i supporti della panca durante l'alzata allo scopo di facilitare la spinta;

qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali

Alzata non completata

Falli segnalati da **cartello giallo o luce gialla**).

LO STACCO

Caricato il bilanciere il capo pedana comunicherà ad alta voce allo speaker che annuncerà "bilanciere pronto" e chiamerà l'atleta in pedana, il cronometro sarà attivato e l'atleta avrà un minuto per effettuare la prova.

L'atleta impugnerà il bilanciere e partirà liberamente quando si sentirà pronto senza bisogno di comando alcuno. Prima della tirata è permesso far rotolare il bilanciere in avanti ed indietro o strattonarlo ripetutamente al fine di un corretto assetto dell'impugnatura (purché le "strattonate" non siano interpretabili dagli arbitri come un tentativo di alzata).

La "vibrazione" delle gambe o del corpo al momento del passaggio del bilanciere alle ginocchia non è causa di "nullo".

Se l'atleta raggiunge una posizione di "stallo" nella tirata gli saranno concessi tre secondi in quella posizione poi verrà dato l'ordine "Giù" accompagnato da un visibile movimento del braccio. Nel caso di tirata regolare, quando l'atleta avrà raggiunto la posizione finale il capo pedana conterà mentalmente uno-due, e poi darà l'ordine "Giù", accompagnato da un visibile movimento del braccio.

Cause di alzata nulla nello stacco:

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

Falli segnalati da **cartello rosso o luce rossa**).

- 2) Qualsiasi movimento discendente del bilanciere prima di aver raggiunto la posizione finale (se il bilanciere si assesta quando le spalle vengono spinte indietro non c'è ragione annullare l'alzata);

sostenere il bilanciere con le cosce durante l'esecuzione dell'alzata (c.d. infilata -se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è sostenuto questa non è una causa di squalifica).

Falli segnalati da **cartello blu o luce blu**).

- 3) Abbassare il bilanciere prima del segnale del Capo Pedana;

non mantenere la presa di entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra, cioè lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani;

fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi (il dondolio dei piedi sul tallone o distacco della punta dei piedi sono ammessi e il movimento dei piedi dopo il "GIU'" non è causa di prova nulla;

qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali;

alzata non completata.

Falli segnalati da **cartello giallo o luce gialla**).

Tempo

Nel caso in cui l'atleta sia chiamato in pedana immediatamente dopo la sua stessa prova, gli saranno concessi 4 minuti dal momento in cui il bilanciere è caricato:

3 minuti + 1 dopo il "bilanciere pronto"; l'atleta entro questo lasso di tempo può effettuare, a sua scelta, la prova.

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

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

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

Tentativi di record

Il tentativo di record deve essere effettuato durante le normali tre prove a disposizione.

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

Tra due o più atleti che raggiungono lo stesso carico da considerare record, quest'ultimo viene effettivamente attribuito a colui che l'ha conseguito per primo.

La regola che prevede che l'atleta più leggero prevale sull'atleta più pesante è valida solo per il record di totale nella stessa competizione (oltre che chiaramente ai fini della classifica finale).

Ufficiali di gara e Arbitri

La FIAP annovera dei propri Ufficiali di gara aventi ciascuno responsabilità direttive inerenti ai settori di propria competenza, che amministrano individualmente o coordinando più persone di staff, a loro volta scelte tra i tesserati oppure tra il personale messo a disposizione dall'Associazione Sportiva ospitante il singolo contest.

Tra gli Ufficiali di Gara sono compresi gli Arbitri in Pedana e gli Arbitri in Giuria individuati tra coloro che abbiano conseguito l'idoneità specifica con esame e test federale o siano in possesso di analoga qualifica presso le Federazioni di Powerlifting a cui la FIAP, come già ricordato, fa espresso riferimento.

Quanto sopra per garantire a tutti i partecipanti alle competizioni l'opportunità di essere arbitrati e giudicati da figure che ricoprano la massima specializzazione nel ruolo.

Trattandosi inoltre di arbitri qualificati in conformità a norme e prassi internazionali, al di là delle normative sopra enunciate, arbitreranno in conformità a regole, a principi generali e specifici che rientrano nelle proprie competenze e secondo i canoni consuetudinari.

In particolare la Giuria sarà costituita da almeno 2 componenti scelti tra coloro che siano in possesso di idoneità internazionale o che abbiano maturato nella qualifica nazionale un'anzianità non inferiore a 5 anni con un curriculum proporzionato ai più alti livelli nazionali della federazione di riferimento.

Rientrano poi tra gli Ufficiali di gara FIAP, quando previste e pur non rivestendo necessariamente la contemporanea qualifica di arbitro o giudice, le seguenti fattispecie:

- Il Direttore della manifestazione (MeetDirector),
- Il Direttore tecnico dell'evento (Technical Director)
- Lo speaker (refertista o non),
- Il responsabile della procedura informatica di gara (scoresheet),
- Il responsabile dei referti e del caricamento (Platform Manager),
- L'Ufficiale Controllore tecnico,
- L'Ufficiale di controllo backstage,
- Il Responsabile dei Servizi logistici,
- Il Responsabile dello staff di assistenza.

Alcuni dei ruoli sopra elencati possono essere svolti in contemporanea dal medesimo Ufficiale. Sono considerati facenti parte dello staff ma non Ufficiali di gara gli addetti all'assistenza ed al caricamento, da scegliere tra personale interno o esterno alla manifestazione di provata affidabilità e sufficiente esperienza, la cui presenza è obbligatoria per il regolare svolgimento della stessa (lo staff prevede da un minimo di 3 fino a 5 assistenti caricatori in pedana, compreso il relativo Responsabile).

NOTE:

Per tutto quanto non previsto nei commi di cui sopra si fa riferimento alle norme approvate dalla Federazione riconosciuta ai più alti livelli internazionali ed a regolamenti interni che si riterrà opportuno emanare per disciplinare situazioni particolari attualmente non contemplate o non meglio descritte ma per le quali, di volta in volta e sempre con comunicazione anticipata, si concretizzasse la necessità di precisare e codificare nel merito con apposita formulazione normativa.

IL CONSIGLIO DIRETTIVO FIAP