



PREMESSA

La **Atletica Pesante Italia APS** è un Ente legalmente costituito con lo scopo di indire e coordinare attività sportive, socio culturali e didattiche sul territorio italiano, promuovendo in particolare lo sport come mezzo educativo e di integrazione della persona nella società.

Pertanto, nella concezione di "mens sana in corpore sano" ha scelto l'ambito sportivo e formativo dell'Atletica Pesante (da cui fa derivare il proprio nome), secondo la dicotomia storica delle due principali forme di atletica dell'antichità: leggera e pesante.

La **FIAP (Federazione Italiana Atletica Pesante)** è una ASD Polisportiva riconosciuta e regolarmente registrata all'Agenzia delle Entrate del MEF con un proprio statuto e regolamento tecnico. Agisce all'interno dell'"Atletica Pesante APS" per disciplinare ed organizzare le attività e gli eventi atletici indetti dalla citata Atletica Pesante APS e riferiti alle discipline sportive che prevedono l'utilizzo dei sovraccarichi ed ineriscono alle qualità di forza muscolare intesa nelle più varie accezioni: massimale, veloce o resistente.

La FIAP è affiliata agli EPS riconosciuti dal CONI ed iscritta ai Registri di pertinenza CONI e/o Sport e Salute per organizzare le manifestazioni alle quali assegna la propria egida come competizione nazionale agonistica e quella dell'Atletica Pesante APS, per il Campionato Nazionale interno all'APS stessa o per altre intestazioni deliberate all'interno di quest'ultima Associazione.

L'Atletica Pesante Italia APS e la FIAP ASD hanno ciascuna una propria sede legale ed un proprio Consiglio Direttivo che da statuto prevede, rispettivamente, per l'APS le cariche direttive di Presidente, Vice Presidente e Segretario nonché almeno quattro Consiglieri; per l'ASD, le menzionate cariche direttive e quella eventuale e facoltativa di Consigliere.

L'Atletica Pesante Italia APS si ripromette di affiliare Associazioni che si riconoscano nei principi di base che motivano e alimentano l'attività sportiva e sociale, consentendone lo sviluppo al più ampio spettro nonché il perseguimento delle finalità statutarie consentite in termini di legge.

La FIAP ASD è - alla data di stesura del presente Regolamento - affiliata al C.N.S. Libertas, Ente di Promozione Sportiva riconosciuto dal CONI; per statuto è comunque libera di affidarsi ad altri EPS, a federazioni o ad organismi internazionali con cui ha stipulato accordi, pur rimanendo indipendente su base nazionale.



REGOLAMENTO TECNICO

POWERLIFTING

aggiornato ed in vigore da 1/03/2024.

LINEE GENERALI

Tra le discipline sportive inserite nel concetto di **"Atletica Pesante"** è stata prescelta quella del **Powerlifting**, ammessa dal CIO e riconosciuta dal CONI, con cod. CL001 ma attualmente priva all'interno del Comitato Olimpico Nazionale suddetto di una federazione di pertinenza.

Il Powerlifting diviene pertanto uno sport simbolo – per l'Atletica Pesante APS e per la FIAP ASD - per esprimere, nel corso di ogni anno, la propria filosofia sportiva agonistica e, di conseguenza, le menzionate APS e ASD predispongono un apposito calendario di gare e di attività formative, didattiche e sociali.

Relativamente al Powerlifting ed alle sue specialità, la FIAP ha attinto dal più diffuso ed importante complesso normativo internazionale, senza tuttavia essere vincolata dall'apporte modifiche e rettifiche che si ritengano necessarie o opportune e senza trascurare altri importanti contesti internazionali ai quali possa nondimeno far riferimento per talune voci regolamentari.

A tal fine e limitatamente alle manifestazioni di gara, **l'Atletica Pesante APS riconosce il presente regolamento tecnico che la FIAP medesima, fino a nuove ed ulteriori specifiche normative, considera ufficiale e promulga come tale.**

INDICE

Premessa.....	pag. 1
Regolamento Tecnico Powerlifting FIAP – linee generali.....	pag. 2
Indice.....	pag. 3
Tipologia delle competizioni.....	pag. 5
Categorie di peso.....	pag. 6
Classi di età.....	pag. 7
Iscrizioni alle gare.....	pag. 8
Attrezzature di gara.....	pag. 9
Abbigliamento e materiale accessorio.....	pag. 10
- Abbigliamento e attrezzatura di supporto Classic.....	pag. 11
- Abbigliamento e attrezzatura di supporto Equipped.....	pag. 12
Controllo del materiale.....	pag. 13
Operazioni di peso e preliminari di gara.....	pag. 14
Richiesta di cambi delle prove.....	pag. 16
Gruppi di gara.....	pag. 17
Postazioni di gara.....	pag. 18
Svolgimento della gara – effettuazione delle prove.....	pag. 19
Svolgimento della gara – il sistema dei round.....	pag. 21
Ruolo e adempimenti del coach.....	pag. 22
Lo Squat.....	pag. 23
Cause di invalidità dello Squat.....	pag. 25
La Bench Press – Distensione bilanciata su panca.....	pag. 26
Cause di invalidità della Bench Press.....	pag. 28
Deadlift – Lo Stacco da terra.....	pag. 28
Cause di invalidità del Deadlift.....	pag. 30

Record.....	pag. 31
Prove aggiuntive.....	pag. 33
Errori di caricamento – esempi.....	pag. 34
Tempo di compenso.....	pag. 35
Over Rule e Giuria.....	pag. 37
Ufficiali di gara e Arbitri.....	pag. 38
Comitato Organizzatore.....	pag. 39
Commissione Tecnica.....	pag. 39
Norme comportamentali e Responsabilità disciplinari.....	pag. 40
Note.....	pag. 40

TIPOLOGIA delle COMPETIZIONI

In generale, potranno disputarsi le seguenti tipologie di gara:

a) Gare complete di Powerlifting;

le gare complete si svolgono con l'esecuzione nello stesso giorno, per ciascuna categoria di peso o classe di età o macro categoria, delle tre specialità del powerlifting nel seguente ordine: Squat, Panca e Stacco; l'atleta avrà a disposizione tre prove per ogni alzata.

Le gare di powerlifting hanno un albo record dedicato ad esse.

b) Gare di sola specialità o Single lift;

Consistono in competizioni di sola panca, solo stacco o solo squat.

Si fondano sempre su tre prove ciascuna; le regole ed i comandi inerenti all'esecuzione degli esercizi non cambiano rispetto alla gara completa.

Tutte le procedure e modalità di cambi delle prove o di iscrizione all'albo dei record sono specificate nel presente regolamento negli appositi capitoli dedicati ai singoli argomenti.

Le gare di specialità hanno ciascuna un albo record distinto da quello delle gare complete.

c) Grand Prix;

Sono competizioni senza titoli in palio costituiti da gare con due specialità di powerlifting abbinata (es. squat/panca o panca/stacco), che possono svolgersi nel medesimo giorno o in giorni diversi tra loro.

d) Criterium;

Sono competizioni a titolo promozionale consistenti in gare spurie basate su varianti della specialità del powerlifting o incentrate su mix di classifiche oppure relative a discipline ricomprese nel concetto di Atletica Pesante.

Relativamente alla intestazione e svolgimento delle competizioni, la FIAP prevede:

- gare con **titoli in palio (Campionati) o promozionali**,
- gare **individuali e a squadre**,
- gare suddivise in **maschili e femminili**,
- gare in modalità **Classic (non attrezzate) ed Equipped (attrezzate)**.

Ai fini delle classifiche, le gare sopra citate possono essere:

- **Open**, con classifica per totale di alzate all'interno delle categorie di peso ufficiali;
- **per classi di età**, con classifica a punteggio mediante tabelle (vd. poi), qualora non siano previste tutte le categorie di peso ufficiali per tali classi;
- **per macro categorie** di peso o di età, con classifica a punteggio.

CATEGORIE di PESO

Le categorie di peso attualmente riconosciute dalla FIAP sono:

UOMINI

fino a kg.53.0 (solo juniores e cadetti)

Kg. 59 (fino a kg. 59.0)

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.43.0 (solo juniores e cadette)

Kg. 47 (fino a kg. 47.0)

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).

In quest'ambito e senza che le categorie suddette siano in alcun modo suscettibili di modifica 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 raggruppamento di più classi di età o di categorie di peso, si procederà alla classifica mediante i parametri e coefficienti delle seguenti **tabelle di punteggio** riconosciute dalla FIAP:

a) Formula IPF maschile e femminile - per gare complete, equipaggiate e non;

b) IPF GL, come sopra;

c) WILKS o WILKS 2 (ultima versione), per gare di specialità o Grand Prix.

La scelta - ove possibile - si fonda sulla tipologia di competizione ed il conseguente utilizzo avverrà a discrezione del Commissione tecnica, secondo le modalità che saranno riportate negli inviti di ogni gara.

Le suddette tabelle - peraltro in uso negli eventi delle Federazioni internazionali di riferimento - sono alla data in cui il presente Regolamento è in vigore considerate dalla FIAP tabelle ufficiali di punteggio relativamente alle competizioni di Powerlifting e specialità annesse.

CLASSI di ETA'

Uomini

Open: senza distinzione di età, dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni in su.

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

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

Seniors: 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: senza distinzione di età, dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni in su.

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

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

Seniors: 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 precisare negli inviti gara di ciascuna singola manifestazione

ISCRIZIONI alle GARE

Per prendere parte alle competizioni indette da APS Atletica Pesante Italia ed organizzate da FIAP ASD, le squadre devono affiliarsi ad Atletica Pesante Italia seguendo quanto scritto nelle "Norme di Affiliazione" e scaricando l'apposito modulo dal sito www.fiap-pl.it

Le affiliazioni possono avvenire sotto forma di ASD o SSD o BAS, in base alle rispettive indicazioni riportate sul modulo in parola.

Gli atleti di ogni Società risulteranno tesserati per il CNS Libertas e APS Atletica Pesante Italia allorché le società affiliates li iscriveranno formalmente ad una gara o ad un'attività didattica.

Per la partecipazione alle gare deve essere compilato un modulo di iscrizione online come pubblicato sul sito FIAP non appena diffuso ufficialmente l'invito relativo a quella competizione.

Sui singoli inviti gara – a cui si rimanda - saranno elencati tempi e modalità per iscriversi, regolamento della competizione, classifiche e premiazioni previste, quote di partecipazione.

L'atleta o il tecnico che effettua l'iscrizione deve compilare il format in tutte le sue parti obbligatorie indicando, oltre ai dati personali, le entrate di gara per ogni specialità, modificabili in seguito, all'atto delle operazioni di peso, nella misura massima di +/-20%.

Sul totale delle entrate dichiarate in sede di iscrizione sarà determinata la composizione dei **gruppi di gara**, che verranno poi pubblicati insieme alla lista degli atleti ammessi alla competizione (nominations ufficiali).

Antecedentemente alla stesura definitiva di detti gruppi, non più modificabili dopo le operazioni di peso, sarà consentito cambiare la categoria dichiarata fino a 7gg prima della gara o comunque entro la data riportata sull'Invito o entro quella eventualmente comunicata dalla FIAP e pubblicata sul sito.

A decorrere dal 2024 non sarà più consentito modificare, il giorno della gara, la categoria di peso già prescelta nei i termini stabiliti; coloro che non dovessero rientrare in tale categoria potranno partecipare alla competizione fuori classifica.

Allo stesso modo, per comprensibili motivi organizzativi, gli atleti che dovessero presentarsi dopo la chiusura delle operazioni di peso anche se per responsabilità non direttamente imputabili a loro potranno essere ammessi alla gara solo fuori classifica, a discrezione della Giuria e del Direttore Tecnico della Riunione.

Per prendere parte alle competizioni FIAP - Libertas CONI, in ottemperanza agli obblighi di legge, è necessario essere in possesso del **certificato medico di idoneità sportiva agonistica**, rilasciato obbligatoriamente da un medico sportivo (FMSI), in corso di validità alla data della competizione ed averlo preventivamente prodotto alla Segreteria FIAP o alla Segreteria di Gara. Il certificato deve aver accertato i requisiti di idoneità alla disciplina sportiva praticata.

Non saranno accettate per nessun motivo formule sostitutive, quali dichiarazioni di malleva, scarichi di responsabilità, prenotazioni e certificazioni incomplete o non pertinenti.

Per la partecipazione degli atleti minori di età occorre l'avallo, in sede di iscrizione o di gara, di un genitore o di chi esercita la patria potestà accompagnata da un documento di riconoscimento di quest'ultimo.

La FIAP ammette la deroga alla partecipazione di atleti di età inferiore ad anni 14 (minimo ufficialmente previsto dal Regolamento – vd sopra, "Classi di età"), su istanza specifica e dopo aver esaminato e valutato la fattispecie di cui trattasi.

ATTREZZATURE in DOTAZIONE per la GARA

La FIAP, per quanto concerne i **dischi o piastre di sovraccarico** da utilizzare in gara, riconosce le seguenti tipologie e colori:

25 kg – disco rosso

20 kg. – disco blu

15 kg. – disco giallo

10kg. – disco verde

5 kg. – disco nero o bianco

2,5kg. – disco nero o bordeaux o cromato;

1,25kg. – disco nero o grigio o cromato;

0,50 e 0,250gr. – dischi cromati per tentativi record (da posizionare sul tavolo della giuria).

Il diametro dei dischi è obbligatoriamente di cm.45 (22,5 dal foro) solo per i dischi da 20 e 25kg.

Bilanciere

Il bilanciere da gara in dotazione FIAP ha le seguenti caratteristiche inderogabili:

peso complessivo: 25kg. tra barra (20kg.) e coppia di bloccaggio 2,5kg. per lato;

lunghezza: mt. 2,20 (mt, 1,31/1,32 tra i collari)

diametro: 50mm nella porzione di caricamento e 29mm nell'impugnatura;

Per le misure, il materiale, il peso e la consistenza dei **rack** completi di panche, staggi, barre di sicurezza, pedane di supporto, ecc., delle **pedane di gara** e di altro materiale occorrente nonché per tutto quanto non precisato sopra relativamente a dischi di sovraccarico e bilanciere da gara, è fatto riferimento a quanto approvato dalle più importanti federazioni internazionali.

L'attrezzatura in dotazione e utilizzata per la gara deve essere sottoposta al controllo e visto di conformità da parte della Commissione tecnica FIAP (vd. succ.vi paragrafi).

Non corre obbligo del rispetto di analoghi parametri per bilancieri, dischi, rack ed altra attrezzatura presente nella zona riscaldamento (backstage), nella quale sarà comunque doveroso da parte della menzionata Commissione Tecnica, di concerto con l'Organizzatore, creare condizioni quanto più possibili simili a quelle della piattaforma di gara.

L'Organizzazione dal canto suo si fa carico di allestire, in sedi idonee, le zone di gara e di riscaldamento adeguate per spazi e attrezzature. L'allestimento delle competizioni ed il fabbisogno necessario al loro svolgimento, sia in termini di attrezzature, sia di servizi, sia di personale saranno stabiliti in accordo dall'Organizzatore con la Commissione Tecnica FIAP.

ABBIGLIAMENTO e MATERIALE ACCESSORIO

Per consentire le valutazioni arbitrali è fatto obbligo, per tutte le modalità di gara "Classic" e per la prova di bench press nelle gare equipped, di indossare un costume tipo **singlet o body da pesistica e scarpe di tipo sportivo indoor**.

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

Una **maglietta di cotone** deve essere indossata sotto il costume durante le prove di squat, di bench press e di stacco delle gare Classic e durante le prove di squat e bench press delle gare equipped, sia per gli uomini che per le donne.

La maglietta deve essere a girocollo, di tessuto non elastico, avere le maniche ed esse devono coprire il deltoide e non devono arrivare al gomito.

Nella specialità di stacco, sia in modalità classic sia equipped, è obbligatorio indossare un paio di **calzettoni**. I calzettoni devono arrivare fin sotto il ginocchio, senza coprirlo e senza sovrapporsi ad altro calzettone o calzino che copra anche parzialmente la gamba oltre la caviglia.

Sia in modalità classic che equipped, l'atleta dovrà scendere in pedana obbligatoriamente con **scarpe sportive da indoor**. Sono ammesse anche le scarpe per il sollevamento pesi, con tacco massimo consentito di cm 5 e le pianelle da ginnastica artistica.

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 di supporto, le fasce per le ginocchia ed in generale di tutto l'abbigliamento o materiale considerato "geared" (vd. dopo).

Due strati di cerotto possono essere applicati intorno ai pollici ed in nessuna altra parte del corpo senza il permesso ufficiale della Giuria o dell'Arbitro Capo Pedana.

In caso di incidente e previa approvazione da parte della Giuria, del medico o del personale paramedico in servizio, può essere applicato un cerotto sulla ferita in modo che non rappresenti comunque per l'atleta un indebito aiuto.

Nelle gare promozionali ove non fosse al momento presente la giuria o del personale medico in servizio specifico, l'Arbitro Capo Pedana avrà la giurisdizione in merito all'uso del cerotto.

È consentito l'utilizzo di occhiali da vista, lenti a contatto, bite dentale, protesi oculistiche, uditive o odontoiatriche. Per l'ammissibilità di qualsiasi altro differente tipo di protesi occorre preventivamente consultare gli arbitri o la giuria di gara.

Non è consentito l'utilizzo del cerotto "kinesio taping" o di altro dispositivo sanitario applicabile dall'esterno fatte alcune documentate eccezioni, se accompagnate da regolare ed idonea certificazione sanitaria e comunque previo il necessario avallo della giuria di gara per motivi di responsabilità oggettiva, di incolumità personale e di sicurezza.

È consentito l'uso della magnesite e del borotalco in luoghi, misura e modalità tali da non danneggiare le apparecchiature elettriche o le attrezzature, da non creare pericolo per gli atleti, gli accompagnatori e lo staff, da non impedire un'ottimale svolgimento delle gare e da non essere causa di scarsa igiene o disordine eccessivo in rapporto alle reali necessità. Qualsiasi utilizzo che non tenga conto delle suddette considerazioni potrà essere sanzionato a giudizio della Commissione tecnica preposta alla manifestazione.

1) Abbigliamento e Attrezzature di supporto 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. Può essere presente un anello per facilitare la chiusura della fascia che non deve essere agganciato al pollice o alle dita durante l'esecuzione dell'alzata.
- b)** Può essere usata una cintura di pelle, cuoio o di materiale non elastico da porre sopra il body. La cintura non deve avere imbottiture o rinforzi tra gli strati né altre borchie o appendici o elementi applicati sull'esterno di essa.
La cintura potrà avere larghezza massima di cm. 10 e spessore mm 13 e deve avere la stessa altezza per tutta la sua circonferenza.
Sono ammesse cinture con ardiglione o a sgancio rapido (lever belt), nel rispetto delle misure di cui sopra. Non sono ammesse chiusure a strappo.
- c)** Nelle prove possono essere utilizzate, oltre ai polsini ed alla cintura, delle ginocchiere di uso sportivo o medico che non abbiano uno spessore maggiore di 7 mm e lunghezza maggiore di 30 cm., purché posizionate realmente sul ginocchio.
Tra le ginocchiere ed il singlet come tra esse ed i calzettone deve esserci soluzione di continuità, quindi deve essere ben visibile e scoperto un lembo della coscia o della gamba dell'atleta.
- d)** Nella prova di stacco è consentito l'utilizzo di **parastinchi morbidi** (in materiale elastico, non plastico oppure di tipo benda medica) sotto al calzettone. Tale spessore di protezione deve consistere in uno strato unico e leggero, senza aggiunta di materiale sovrapposto o sporgente ed essere completamente coperto dal calzettone stesso.
La conformità al regolamento, qualora non sia stato effettuato il controllo del materiale, deve essere avallata dalla Giuria o dal Controllore Tecnico o dal Capo pedana.
- e)** Non è consentito l'uso di gomitiere, di fasce o bende mediche o di qualsiasi altro tipo di aiuto, sostegno o protezione non menzionato nei precedenti paragrafi.

2) Abbigliamento e Attrezzature di supporto per gare Equipped

La FIAP, per quanto concerne le **gare equipped**, riconosce al momento l'attrezzatura standard prevista per manifatture, misure e modalità dai principali regolamenti internazionali europei senza tuttavia alcun vincolo relativo a omologazione di marchi specifici.

Per qualsiasi dubbio circa la regolarità dell'attrezzatura in modalità equipped è consigliabile rivolgersi in via preventiva alla FIAP, per il tramite della Segreteria.

Il supporto "**geared**" comprende i seguenti capi che devono comunque ricevere il visto di conformità nelle operazioni di controllo del materiale:

SQUAT

- Corpetto/body rafforzato mono strato in luogo del singlet, con la parte degli arti inferiori di lunghezza non eccedente i 25 cm. dal cavallo;
- fasce alle ginocchia, in luogo delle ginocchiere, ciascuna di lunghezza non superiore a mt.2;
- Erector (opzionale) a maniche corte o a giro ascelle sul deltoide (non canottiera), in luogo della Tshirt;
- cintura e polsini (facoltativi);

BENCH PRESS

- maglia di supporto mono strato in luogo della Tshirt da indossare sotto al singlet;
- cintura e polsini (facoltativi);

DEADLIFT

- corpetto/body rafforzato con caratteristiche analoghe a quanto descritto per lo squat;
- Erector (opzionale) con identiche caratteristiche di quello descritto per lo squat, in luogo della Tshirt;
- fasce o ginocchiere, cintura, polsini (opzionali) delle stesse caratteristiche descritte sopra,
- calzettoni lunghi fin sotto il ginocchio obbligatori, come nelle gare Classic.

Eventuali restringimenti dei corpetti sono consentiti solo qualora le cuciture apportate per ottenerli siano sovrapposte a quelle precedenti. Non sono consentiti rammendi, rattoppi o restringimenti in punti diversi dalle cuciture originarie. Non sono parimenti consentiti rinforzi di alcun tipo di materiale applicati o sovrapposti all'indumento.

Per ragioni di sicurezza tutto il materiale deve essere integro, senza abrasioni o fori nel tessuto.

Nelle bretelle dei corpetti, il materiale risultante eccedente ad eventuali restringimenti se di lunghezza evidente deve essere ricucito all'interno della bretella stessa.

CONTROLLO del MATERIALE

Uno o più arbitri FIAP potrebbero, a discrezione della Commissione tecnica, essere incaricati di controllare gli indumenti e le attrezzature di gara che gli atleti utilizzeranno durante l'esecuzione delle prove di gara.

Il controllo di detto materiale inizierà due ore prima della competizione e nel caso di gare attrezzate avverrà obbligatoriamente per il rilascio del requisito di "geared" (vd. sotto).

a) controllo del materiale nelle competizioni equipped

L'atleta che sceglie di concorrere nelle gare equipped deve accettarne la finalità, rappresentata dalla capacità di competere e mostrare la propria abilità nell'utilizzo dell'attrezzatura prevista. Pertanto, al fine di essere classificato, deve passare al preventivo vaglio del controllo materiale ottenendo il requisito di "**geared**", dimostrando di essere validamente e regolarmente attrezzato con il materiale sopra elencato, fatta eccezione per quello considerato opzionale, per almeno due specialità su tre nelle gare complete o nell'unica specialità contemplata nelle gare di single lift.

Resta inteso che l'atleta qualora scelga di non essere attrezzato in una delle tre specialità del powerlifting ha, in tal caso, l'obbligo di indossare l'abbigliamento sostitutivo previsto per le gare raw (singlet in luogo di corpetto o Tshirt in luogo della maglia di supporto).

L'atleta che intenda stabilire un record di specialità nella gara equipped deve risultare validamente attrezzato (requisito "geared") per tale specialità.

L'atleta che intenda partecipare alle gare svolte in modalità equipped senza i requisiti necessari al rilascio del "geared" deve in ogni caso presentarsi al controllo del materiale (che nelle gare equipped - come ricordato - rimane comunque obbligatorio) per ottenere il visto sulla restante parte dell'attrezzatura.

Qualora la Commissione tecnica lo consenta, l'atleta sprovvisto del requisito "geared" potrà essere ammesso a disputare la competizione attrezzata fuori classifica.

b) controllo del materiale nelle competizioni classic

Nelle gare Classic, qualora il controllo materiale non fosse effettuato, è fatto obbligo all'atleta ed al tecnico conoscere quanto previsto dal regolamento in materia di abbigliamento e attrezzatura; è consigliabile, in caso di dubbi, domandare in merito a quanto sopra agli arbitri presenti.

In nessun caso si potrà fare ricorso nel merito se per negligenza, superficialità o altro motivo, l'atleta fosse poi respinto o allontanato dalla pedana dal Controllore tecnico, dalla terna arbitrale, dalla giuria o dagli arbitri presenti in veste ufficiale al Tavolo di conduzione Gara.

OPERAZIONI di PESO e PRELIMINARI di 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 è solitamente consentito che gli atleti accedano in base al loro arrivo ed all'ordine di presentazione di ciascuno dinanzi alla sala adibita alle operazioni di peso.

Tuttavia l'Organizzazione potrebbe decidere, per motivi di ordine o in competizioni molto rilevanti a livello internazionale, di procedere secondo un 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 progressivo assegnato al momento delle iscrizioni e pubblicato nelle nominations e definito "numero progressivo di segreteria".

Tale numero ha esclusiva valenza amministrativa e sarà sostituito da un successivo numero, sempre progressivo – denominato coefficiente FIAP – da assegnare al termine delle operazioni di peso, che accompagnerà l'atleta durante la gara.

Alle operazioni di peso è fatto obbligo all'atleta di presentarsi con un documento di riconoscimento in corso di validità.

- a)** Durante le operazioni di peso 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 allorché si siano pesati tutti gli altri atleti e sempre entro il termine di un'ora e mezza dall'inizio delle operazioni di peso.

A decorrere dalla stagione agonistica 2024 non sono più consentiti cambi di categoria effettuati il giorno della gara e comunque oltre il termine stabilito in precedenza e nell'invito di gara per detti cambi. Pertanto, se l'atleta al termine del periodo di tempo concesso fosse ancora rientrato nel peso della categoria potrà essere ammesso alla competizione soltanto fuori classifica ed aggregato ad un gruppo che non corrisponderà necessariamente a quello in cui all'origine era stato inserito.

- c) Dopo o durante 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. La somma di tali entrate non potrà differire, nel totale, dalla misura del 20%, in più o in meno, rispetto al totale delle alzate dichiarate in sede di iscrizione e prese a riferimento per la formazione dei gruppi.
- d) Unitamente al carico delle prove di partenza all'atleta saranno richieste le misure di altezza degli staggi da cui vuole staccare il bilanciere nelle prove di squat e di bench press e - solo per la bench press - l'altezza delle barre di sicurezza; relativamente allo squat l'atleta preciserà, se lo desidera, che gli staggi siano inclinati verso l'interno ed eventualmente se vuole che lo siano entrambi oppure uno solo ("in", "in dx", "in sx"). Sarà pertanto doveroso che l'atleta calcoli dette misure, presso l'apposito rack predisposto per la misurazione delle altezze, prima di accedere alla sala delle operazioni di peso, onde evitare rallentamenti nelle procedure.
- e) Sarà inoltre diligenza dell'atleta comunicare in sala peso o, successivamente, al tavolo di conduzione gara ogni altra informazione utile allo svolgimento della propria gara: utilizzo delle pedane sotto i piedi, cambi nelle altezze dei rack rispetto a quanto originariamente dichiarato in sala pesi, rinuncia all'aiuto nello stacco iniziale del bilanciere nella prova di bench press da parte dello spotter centrale o particolari problemi personali di vista, uditivi o di deambulazione.
- Si fa presente che ogni comunicazione del genere sopra descritto effettuata successivamente al comando di entrata dello speaker ("bilanciere pronto") e non dovuto a negligenza dell'Organizzazione, quand'anche accolto, non comporterà sospensione del minuto a disposizione dell'atleta per lo svolgimento della prova.
- f) Le entrate di gara, le misure delle altezze ed il posizionamento degli staggi (colonnine) dei rack ed in generale tutte le informazioni descritte ai punti sopra enunciati c), d) e) saranno riportate sul **cartellino di gara**, dove sono pure annotati il nome e le generalità dell'atleta, la categoria, classe di età e squadra di appartenenza del medesimo, il peso corporeo personale ed altri dati essenziali alla competizione
- Il cartellino di gara, intestato a ciascun atleta, sarà firmato da quest'ultimo o dal suo coach per presa visione e consegnato dagli arbitri incaricati delle operazioni di peso, dopo la chiusura della sessione di pesatura, al tavolo di conduzione gara.
- g) Eventuali incidenti trascorsi, patologie genetiche o sopravvenute, infortuni subiti che impediscano la completa distensione degli arti inferiori (nelle prove di squat e di stacco) o superiori (bench press) o la mancata chiusura delle spalle (stacco) non possono costituire giustificazione per un giudizio di validità neppure se accompagnati da certificazione sanitaria in tal senso, fatta ovviamente eccezione per le competizioni "paralimpiche" o "special", qualora organizzate.

RICHIESTA di CAMBI delle PROVE

- a)** 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 della competizione, relativamente a quell'alzata, se l'atleta è inserito nel primo gruppo o fino a 3 prove precedenti la conclusione del gruppo che precede il proprio.
- b)** il cambio del carico delle prime prove non potrà differire oltre il 20%, in più o in meno, per ciascuna specialità, rispetto a quanto dichiarato al momento del peso.
- c)** 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 complete di Powerlifting.
- d)** Nella terza prova di stacco sono ammessi due cambi. Ogni cambio può consistere in un carico 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, che il bilanciere non sia già validamente caricato con un peso superiore a quello che si vorrebbe richiedere e, a parità di carico sul bilanciere, nel rispetto del numero d'ordine progressivo crescente di entrata in pedana, come assegnato all'atleta all'atto delle operazioni di peso (vd anche oltre).
- e)** 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.
- f)** 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, nel rispetto di quanto stabilito e riportato nel capitolo dedicato ai "record".

GRUPPI di GARA

La composizione dei gruppi deve rispettare per quanto possibile le categorie e le classi in gara e la possibilità dei contendenti appartenenti ad esse di misurarsi e confrontarsi tra loro nell'ambito della medesima serie.

A decorrere dal 2024 i gruppi sono fissati preliminarmente alla gara e pubblicati nelle nominations ufficiali e definitive. Tuttavia della loro composizione deve essere dato esplicito avviso, il giorno della gara, sia vocale sia mediante pubblicazione o diffusione video.

La composizione dei gruppi non cambia al proprio interno in nessun frangente di gara

Ogni gruppo può essere formato da un massimo di 14 atleti nelle gare complete e 20 nelle gare di specialità. Per gruppi di entità inferiore ai 6 atleti saranno concessi 1' o 2' o 3' di compenso nel caso – rispettivamente - di 5, 4 o 3 o meno atleti; in nessun caso potranno essere concessi più di 3' di compenso.

Tale compenso sarà assegnato anche in corso di gara, con le stesse modalità, qualora gli atleti, per rinunce o squalifiche, risultassero di numero inferiore a 6.

Nel corso della gara, non vi sarà soluzione di continuità tra i gruppi nell'ambito della stessa alzata; es.: con 3 gruppi di squat, gli atleti del primo gruppo effettuano tutti la prima alzata (1° round, vd. poi), poi tutti la seconda, quindi la terza e si procede allo stesso modo con il gruppo o i gruppi che seguono, senza interruzione tra essi.

Al termine dello squat saranno effettuati 10' di pausa prima della prova di bench press, in caso vi siano due o più gruppi, 20' nel caso del gruppo unico; allo stesso modo si procede dopo la prova di bench press, prima dello stacco.

Nel caso si sia costretti a predisporre 4 gruppi di gara per una medesima sessione, i primi due gruppi si alterneranno secondo le modalità sopra illustrate, mentre gli altri due gruppi, a loro volta con consueta alternanza, solo dopo che si sarà conclusa la gara dei primi due.

Per quanto concerne l'assegnazione del tempo di compenso e le procedure di effettuazione vedere anche l'apposito paragrafo così titolato e collocato dopo quello relativo alle "Prove Aggiuntive".

POSTAZIONI di GARA

Gli arbitri che giudicheranno le alzate in pedana sono tre.

Tali arbitri dopo aver ispezionato il buon funzionamento delle attrezzature e controllato la zona di gara, assumeranno le posizioni che riterranno confacenti e che potranno modificare nel corso della gara all'interno dell'area deputata alla competizione ed intorno alla pedana di gara.

Non vi sono posizioni prestabilite per la terna arbitrale all'interno della zona gara.

La terna arbitrale sarà responsabile del giusto caricamento del bilanciere da parte degli assistenti ed utilizzerà per esprimere il proprio giudizio i telecomandi a pulsantiera, con accensione delle luci (descrizione a parte) o, in alternativa, le palette con i cartelli colorati per la spiegazione dei falli.

L'arbitro capo pedana potrebbe essere responsabile dell'avvio per il minuto di tempo concesso all'atleta mediante l'apposito pulsante posto sul telecomando.

Per quanto concerne i compiti degli arbitri e le modalità dei comandi si rinvia ai capitoli successivi concernenti lo Svolgimento della gara (vd. sotto) e le Alzate di gara.

Un arbitro o Ufficiale **Controllore tecnico** gestirà l'ordine di entrata degli atleti e dei loro coach, dopo aver esaminato la conformità del loro abbigliamento e l'attrezzatura di supporto. Il Controllore tecnico consentirà che l'atleta ed il suo coach entrino in pedana solo dopo l'annuncio di "bilanciere pronto" da parte dello speaker, con l'attrezzatura in ordine per l'esecuzione degli esercizi, i polsini già regolarmente indossati ed il calzettone tirato su nella prova di stacco.

La cintura da sollevamento è l'unico accessorio che può essere indossato o chiuso dopo l'ingresso in pedana.

Al **tavolo di conduzione della gara** saranno presenti uno o più arbitri che potranno svolgere qualsiasi ruolo tra quelli previsti per dette postazioni: **speaker, responsabile del referto, elaborazione dei dati.** I compiti di speaker e addetto all'elaborazione dei dati possono essere svolti da Ufficiali di Gara che non rivestano contemporaneamente la qualifica di Arbitro purchè sia presente almeno un arbitro al Tavolo.

La ratifica del risultato delle alzate e della gara spetta alla **Giuria**, composta da almeno due arbitri (vd. capitoli "Over Rule e Giuria" e "Ufficiali di Gara e Arbitri").

Tra i componenti la Giuria può o meno esservi il Direttore Tecnico della Riunione.

SVOLGIMENTO della GARA

- effettuazione della prova

Il caricamento dovrà essere effettuato caricando la piastra di peso maggiore per prima sul bilanciere con la scritta del carico verso l'interno; le altre piastre che risultassero necessarie alla formazione del carico complessivo dovranno seguire, con la scritta posta verso l'esterno, in ordine decrescente e secondo la tipologia di dischi riconosciuta (vd "dotazioni da gara"); allorché divenga possibile caricare una piastra da 25kg., questa deve essere sempre prescelta rispetto all'ottenimento di eguale carico mediante somma di dischi di carico inferiore. Il carico complessivo posto sul bilanciere dovrà sempre terminare verso l'esterno con l'apposizione dei blocchi da kg. 2,5 l'uno, che costituiscono parte integrante del bilanciere di gara (25kg.) e, quindi, del carico minimo da sollevare.

I carichi delle alzate dichiarate devono essere multipli di kg. 2,5 tranne per i tentativi di record.

Ad ogni atleta è assegnato in sede di operazioni di peso, dopo la registrazione della sua presenza in competizione, un numero d'ordine progressivo che determinerà, a parità di carico, la precedenza nell'entrare in pedana e, quindi, tutte le altre precedenze e successioni conseguenti: ad esempio, in caso di cambio di carico nell'ultima prova di gara (3[^] di stacco nelle gare complete e 3[^] prova in genere in quelle di specialità) o in caso di misura prescelta per eventuali tentativi di record.

Gli atleti saranno collocati all'interno di ciascun gruppo e conseguentemente chiamati poi in pedana in base al peso dichiarato (in ordine crescente del carico del bilanciere) e, a parità di carico, sulla base del numero d'ordine progressivo.

Prima di ogni prova, lo speaker annuncia il carico del bilanciere, le altezze e posizioni degli staggi nelle prove di squat e bench press, eventuali altre informazioni necessarie, il nome dell'atleta chiamato in pedana ed il nome di chi gli succede secondo l'ordine già pubblicato o sulla base di intervenuti passaggi o cambi in corso di gara.

Effettuato il caricamento e predisposto il rack ad opera dello Staff di Caricamento e Assistenza, il Responsabile dello staff o il Platform Manager comunicherà il "bilanciere pronto" al capo pedana che, a sua volta, dopo aver seguito le operazioni di caricamento insieme agli altri arbitri e aver svolto il necessario controllo, rivolge l'identica frase verso lo speaker.

Lo speaker, verificata la situazione dei dati al tavolo di gara e ritenendo che la competizione possa proseguire, pronuncerà a sua volta la frase "**bilanciere pronto**", dopo la quale l'atleta potrà fare il suo ingresso in pedana, previo benestare dell'Ufficiale o Arbitro Controllore tecnico.

L'atleta per ogni singola prova ha a disposizione un minuto di tempo massimo per iniziare la prova dal momento in cui, con il bilanciere correttamente caricato, l'arbitro capo pedana avrà comunicato allo speaker "bilanciere pronto".

L'atleta non riceverà dagli assistenti/caricatori nessun aiuto per posizionarsi all'inizio dell'alzata, mentre potrà essere aiutato, dopo il comando di "giù" o in quello di "a posto" per riposizionare il bilanciere sul rack.

La validità di una prova sarà stabilita dalla terna arbitrale mediante un sistema di votazione a illuminazione (che può essere sostituito da una modalità manuale, con apposite palette, in caso di inconvenienti tecnici) che si evidenzierà con il **colore bianco per il giudizio di validità** ed il **colore rosso per quello di non validità** a maggioranza dei componenti della terna (2/3); qualora un arbitro ritenga non valida una prova apparirà sul display delle votazioni arbitrali, unitamente al colore rosso, **una ulteriore luce colorata (rossa, blu o gialla) indicante la tipologia del fallo commesso** (vd. i capitoli dedicati alle singole alzate ed alle cause di non validità).

Il giudizio sarà quindi confermato dalla comunicazione dello speaker e ratificato in assenza di interventi della Giuria (vd. capitolo "Over Rule e Giuria").

Terminata l'alzata, l'atleta deve abbandonare la pedana entro 30", seguendo lo stesso percorso dell'entrata in pedana, senza transitare davanti al capo pedana.

- il sistema dei rounds

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

Il carico posizionato sul bilanciere di volta in volta nei tre rounds è conseguenza dell'esito di ciascuna prova e delle richieste di passaggio effettuate da parte dell'atleta o del suo coach; pertanto l'ordine di entrata in pedana nei rounds successivi al primo non può essere predeterminato e non sarà necessariamente lo stesso in ogni round.

I tentativi successivi alla prima e seconda prova devono essere comunicati obbligatoriamente al tavolo di conduzione gara, dall'atleta o dal suo coach, entro 1', mediante un biglietto tra quelli del blocchetto consegnato loro alle operazioni di peso.

Il biglietto deve contenere il nome dell'atleta ed il carico richiesto scritti in modo intellegibile e inequivocabili.

Se non fosse stata comunicata l'alzata successiva al tavolo-segreteria di gara con il caricamento richiesto, entro il minuto previsto, si procederà nel seguente modo:

- se l'alzata precedente era valida, la segreteria di gara aumenterà il successivo caricamento di 2,5 kg.,
- se invece l'alzata precedente non fosse valida la segreteria di gara porrà il successivo caricamento allo stesso peso dell'alzata appena effettuata.

Qualora l'atleta fallisca una prova potrà richiedere per la prova successiva lo stesso peso fallito o un'alzata superiore e mai un carico inferiore (vd. casi particolari in caso di tentativo di record al capitolo apposito).

Tre tentativi nulli in qualsiasi delle tre prove automaticamente eliminano l'atleta dalla gara.

L'atleta fuori gara può però ancora competere per i premi di specialità, qualora previsti o continuare la competizione, fuori classifica, senza concorrere a nessuna posizione valida per la gara completa né conseguire record anche se già stabiliti con le alzate precedenti.

RUOLO e ADEMPIMENTI del COACH

Durante ogni gara, sia che si svolga su di una zona libera a platea o su di un palco, sono autorizzati a stare intorno alla pedana o sul palco stesso solo l'atleta ed il suo allenatore, i membri della Giuria, gli arbitri designati, gli assistenti/caricatori ed il Controllore Tecnico.

Durante l'esecuzione della prova è permesso stare in pedana solo all'atleta, agli assistenti/caricatori ed agli arbitri.

Gli allenatori rimarranno entro un'area apposita stabilita dalla Giuria o dal Direttore Tecnico.

L'area per l'allenatore, definita "**area tecnica**", deve essere predisposta e delimitata in modo da consentirgli di avere una buona visuale, di dare istruzioni e segnali all'atleta in merito a dettagli tecnici ma al contempo non intralciare l'operato degli assistenti e degli Arbitri in pedana o la visuale del tavolo di gara e della Giuria.

Il controllo che la posizione del coach rispetti i limiti indicati dall'area tecnica sarà compito dell'Arbitro o Ufficiale Controllore Tecnico.

Il codice di abbigliamento per gli allenatori prevede l'abbigliamento sportivo sia in area tecnica che nel backstage (area adibita al riscaldamento degli atleti); qualora l'allenatore non si attenga a questo codice il Controllore Tecnico o la Giuria possono escluderlo dalla zona riscaldamento e dalla zona limitrofa alla gara.

Il numero di tecnici ed assistenti consentito per ogni atleta è determinato di gara in gara sull'invito o all'atto delle operazioni di peso con la eventuale consegna dei badges.

Gli atleti ammessi all'area di riscaldamento sono quelli appartenenti ai gruppi in gara.

L'atleta o il coach possono richiamare l'attenzione del capo pedana prima dell'effettuazione della prova:

- su alcune possibili irregolarità del caricamento o su altre anomalie,
- per richiedere la pulizia del bilanciere o segnalare altri problemi relativi allo stato della pedana.

La pulizia del bilanciere, qualora se ne ravvisi la necessità, può comunque essere richiesta dall'atleta o dal suo coach, dall'arbitro capo pedana o dalla giuria.

Dopo l'effettuazione della prova l'atleta ed il coach possono rivolgersi brevemente agli arbitri, in esito al colore della luce, per chiedere spiegazioni sulla natura del fallo; non possono discutere con la terna arbitrale riguardo all'effettivo verificarsi del fallo stesso per il quale possono adire esclusivamente la Giuria evitando, nel raggiungerla, di attraversare la pedana o zona gara durante l'effettuazione delle prove e quindi di interrompere o disturbare il prosieguo delle stesse.

ALZATE di GARA:

1) SQUAT

Lo speaker, dopo aver annunciato "bilanciere pronto", chiamerà l'atleta in pedana; da quel momento il cronometro sarà attivato e l'atleta avrà un minuto per dare inizio alla prova.

- a)** L'atleta dovrà mantenere il bilanciere ben poggiato sulle spalle e posizionarsi correttamente con le gambe tese.

Le dita possono essere piegate sopra al bilanciere senza avvolgerlo completamente. Nell'impugnare il bilanciere, le mani possono essere posizionate a qualsiasi distanza tra loro lungo la porzione interna ai collari del bilanciere fino ad aderire ad essi, senza però sovrapporsi;

Non è consentito nella fase di assestamento sbattere ripetutamente e con forza il bilanciere sul "cavalletto", neppure altre modalità di settaggio analoghe che possano provocare danni alla persona o all'attrezzatura senza peraltro apportare alcun vantaggio concreto a giudizio comune (es. colpire con la testa o altre parti del corpo l'attrezzatura).

- b)** Gli arbitri laterali dovranno, unitamente al capo pedana, sollevare decisamente un braccio e tenerlo sollevato finché l'atleta stesso non si trovi in posizione corretta; essi abbasseranno il braccio nel momento in cui l'atleta sarà ritenuto in posizione idonea a partire.

- c)** Se un arbitro laterale ritiene che l'atleta non sia 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 o per qualsiasi altra irregolarità riscontrata 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 di inizio alzata ("**squat**" vd. poi); l'arbitro laterale con il braccio alzato dovrà in quel caso abbassarlo e al termine della prova dovrà segnalare la non validità della prova in relazione 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, quand'anche il Capo pedana non concordi, 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.

- g) Se entrambi gli arbitri laterali abbassano il braccio l'arbitro capo pedana è tenuto a dare il comando di inizio della prova; qualora non sia d'accordo, al termine della prova darà il giudizio personale di non validità della stessa.

- h) Il minuto concesso parte dall'annuncio di "bilanciere pronto" e termina con l'ordine "**Squat**"; entro questo termine l'atleta può riposizionarsi liberamente con il bilanciere. Una volta dato l'ordine di partenza la prova deve avere necessariamente inizio.

- i) L'atleta, effettuato il movimento di accosciata, torna a gambe tese ed attende l'ordine arbitrale di "**Giù**" oppure "**Rack**" accompagnato da un visibile movimento del braccio per appoggiare il bilanciere sui fermi.

- j) Nell'abbandonare la pedana l'atleta deve seguire il percorso a ritroso compiuto per entrarvi, senza attraversare il limite del rack frontalmente verso il capo pedana.

Cause di fallo e di prova non valida nello squat:

1)

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

Questo fallo è 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;
- assestarsi, dopo il comando di "squat" con un movimento di piegamento evidente e successiva distensione delle ginocchia che implichi una conseguente discesa e risalita del bilanciere.

Tali falli sono 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 dell'atleta con gli assistenti/caricatori durante l'alzata al fine di facilitarla;
- contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe a sostegno o di aiuto all'atleta (un lieve contatto che non è di aiuto può essere ignorato);
- aprire le mani durante l'alzata;
- qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova non valida;
- Alzata non completata o fallita.

Tali falli sono segnalati da **cartello giallo o luce gialla**.

Qualora l'atleta accorgendosi di non riuscire a sollevare il carico abbandoni volontariamente la propria posizione sottostante il bilanciere, creando grave pericolo per lo staff di assistenza, l'atleta stesso è passibile di squalifica.

ALZATE di GARA:

2) DISTENSIONE del BILANCIERE su PANCA REG.RE (BENCH PRESS)

Lo speaker, dopo aver annunciato "bilanciere pronto", chiamerà l'atleta in pedana; da quel momento il cronometro sarà attivato e l'atleta avrà un minuto per dare inizio alla 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 trovi in posizione corretta; essi abbasseranno il braccio nel momento in cui l'atleta sarà ritenuto in posizione idonea a partire.

Di seguito sono indicate le condizioni necessarie affinché l'esercizio abbia inizio:

- a)** contatto visibile della testa, delle spalle e dei glutei con la panca;
- b)** piedi completamente poggiati a terra (dalle punte ai talloni) o sui rialzi (non a contatto con la panca);
- c)** braccia completamente distese;
- d)** impugnatura, con le dita intorno al bilanciere ed il pollice in opposizione, entro gli 81 cm. tra gli indici delle due mani, coprendo l'apposito anello inciso sul bilanciere per segnalare proprio la corretta distanza di impugnatura.

Se l'atleta non è ritenuto in posizione corretta o qualora vi fosse un'irregolarità nell'abbigliamento, gli arbitri debbono mantenere sollevato il braccio, seguendo le stesse modalità dello squat: valgono quindi le stesse regole descritte nei punti b), c), d), e), f) e g) per l'alzata di squat ed indicate sopra.

Non è consentito adottare metodi di posizionamento ed assestamento inadeguati quali: entrare nel rack dalla posizione della testa (è ammesso posizionarsi con il corpo al di fuori, impugnando il bilanciere, in fase di preparazione dell'inarcamento dorsale), slanciare gambe e piedi indietro o comunque in direzione dello staff di assistenza, posizionare uno o entrambi i piedi sulla panca nel tentativo di assumere una posizione inarcata, assumere uno stance eccessivo con le gambe ponendo i piedi più larghi rispetto alle sbarre di sicurezza, appoggiarsi con i piedi a contatto con la gamba anteriore della panca.

L'atleta in fase di operazioni di peso o presso il tavolo di conduzione gara può richiedere l'uso di tavolette o rialzi sotto le scarpe delle misure a disposizione dell'Organizzazione. I piedi dovranno poggiare per tutta la superficie, dalle punte delle dita ai talloni, sulle tavolette e non dovranno perdere il contatto con esse durante la prova.

Il minuto concesso parte dall'annuncio di "bilanciere pronto" e termine con l'ordine "**Via**" oppure "**Start**" ed un visibile movimento in basso del braccio del capo pedana; entro questo termine l'atleta può riposizionarsi liberamente con il bilanciere.

Una volta dato l'ordine di partenza la prova deve avere necessariamente inizio.

Qualora l'atleta abbia dichiarato di essere affetto da sordità parziale o totale, il capo pedana deve posizionarsi in piedi vicino a lui per consentirgli la visibilità dei comandi.

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**" oppure "**Rack**" del capo pedana accompagnato da un visibile movimento del braccio.

Nell'abbandonare la pedana, l'atleta deve seguire il percorso a ritroso compiuto per entrarvi e non uscire verso il capo pedana.

Cause di fallo e di prova non valida nella Bench Press:

1)

- Il bilanciere non viene abbassato sul torace o sull'area addominale e pertanto non arriva ad appoggiarsi sulle zone predette;
- il bilanciere tocca la cintura.

Tali falli sono segnalati da **cartello rosso o luce rossa**.

N.B.) Il regolamento FIAP non recepisce all'attualità norme relative alla posizione dei gomiti, fatta eccezione per quanto concerne la distensione degli arti (vd. sotto).

2)

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

Tali 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 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;
- aprire le mani durante l'alzata o non mantenere l'impugnatura regolamentare per distanza superiore agli 81cm o per mancata opposizione del pollice (presa pericolosa);
- qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali
- Alzata non completata o fallita

Tali falli segnalati da **cartello giallo o luce gialla**.

Qualora l'atleta accorgendosi di non riuscire a sollevare il carico abbandoni volontariamente la presa del bilanciere, sottraendo le mani e creando grave pericolo per lo staff di assistenza, l'atleta stesso è passibile di squalifica.

ALZATE di GARA:

3) STACCO DA TERRA (DEADLIFT)

Lo speaker con l'annuncio di "bilanciere pronto", chiama l'atleta in pedana; da quel momento il cronometro sarà attivato e l'atleta avrà un minuto per dare inizio alla prova.

L'atleta si posiziona frontalmente rispetto al bilanciere con il volto riverso verso il capo pedana.

L'atleta impugnerà il bilanciere e partirà liberamente quando si sentirà pronto senza bisogno di comando alcuno.

In ragione di ciò, nell'alzata di stacco gli arbitri laterali non alzeranno il braccio. Il capo pedana invece alzerà il braccio nel momento in cui l'atleta si accinge ad iniziare l'alzata e lo abbasserà quando riterrà l'alzata conclusa.

Il bilanciere può essere liberamente impugnato dall'atleta con presa prona, supina, mista o ad uncino (cd. "hook").

Prima della tirata è permesso far rotolare il bilanciere in avanti ed indietro o strattinarlo ripetutamente al fine di un corretto assetto dell'impugnatura, purché le "strattonate" non siano inequivocabilmente interpretabili dagli arbitri come un tentativo di alzata.

Il minuto concesso parte dall'annuncio di "bilanciere pronto" e termina con l'evidente atto da parte dell'atleta di dare inizio all'alzata.

La "vibrazione" delle gambe o del corpo al momento del passaggio del bilanciere alle ginocchia non è causa di "fallo" purché non sia evidente il tentativo di utilizzare le stesse come sostegno.

Se l'atleta raggiunge una posizione di stallo nella tirata gli saranno concessi tre secondi in quella posizione poi verrà dato l'ordine di discesa ("Giù", vd. dopo) accompagnato da un visibile movimento del braccio verso il basso.

Nel caso di tirata regolare, quando l'atleta avrà raggiunto la posizione finale con le gambe ben tese e le spalle indietro e il corpo visibilmente dietro oltre la linea del bilanciere, il capo pedana, ritenendo chiusa l'alzata e stabile la posizione raggiunta, darà l'ordine "**Giù**" oppure "**Down**", accompagnato da un visibile movimento del braccio verso il basso.

Cause di fallo e di prova non valida nel Deadlift:

1)

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

Tali falli sono 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 di 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).

Tali falli sono 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 non valida);
- qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali;
- alzata non completata.

Tali falli sono segnalati da **cartello giallo o luce gialla**).

RECORD

La FIAP prevede due distinte tipologie di Record, con relativi Albi, che in alcuni casi possono coincidere. Esse sono:

- record in gara completa,
- record in gara di specialità.

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

Il record deve eccedere il record precedente con un incremento minimo di 0,5 kg e ulteriori multipli della stessa entità di carico; questo verrà preso in considerazione ai fini del calcolo del totale, fatte salve le eccezioni riportate nei commi successivi.

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 prevalga sull'atleta più pesante è valida solo ai fini della classifica, a parità di carico complessivo ma non per l'attribuzione del record.

Se due atleti chiamano la stessa misura record nel medesimo round, il secondo può tentarla solo qualora il primo in ordine di precedenza in pedana abbia fallito l'alzata altrimenti la sua alzata va arrotondata in eccesso di 0,5kg.

Se un atleta, terminata la propria prova, chiede per il round successivo una misura non standard (non multiplo di kg. 2,5) che al momento costituisce un record ma che nel frattempo è superata da altro atleta in quello stesso round non ancora concluso, tale carico richiesto sarà arrotondato al multiplo di kg. 2,5 inferiore o superiore più prossimo; es.: atleta A, effettuata la propria alzata nel 1° round, chiede la misura record di kg. 181.5 da tentare nel successivo round ma, nello stesso 1° round, un altro atleta della stessa categorie e/o classe effettua validamente la prova con kg. 182.5 stabilendo il nuovo record; in questo caso all'atleta A, nel 2° round, la prova sarà arrotondata a kg. 180 (qualora non li abbia già superati nel primo round) oppure a kg. 182.5 (nel secondo caso).

Qualora un atleta tenti una misura record che non sia multipla di kg.2,5 (es. 171kg. nel 2° round), fallendo la prova e, nel medesimo round, tale record sia poi stato superato, il tentativo del primo atleta nel round successivo (3°) sarà arrotondato al multiplo di kg. 2,5 inferiore o superiore più prossimo anche qualora quest'ultimo risulti inferiore allo stesso tentativo fallito (es. $170 < 171 < 172.5$), salvo che tale carico non fosse già stato superato dall'atleta in parola in precedenza (1°) round; in tale caso il carico sarà arrotondato al multiplo superiore (172,5 kg.).

In una gara di Powerlifting l'atleta uscito di gara in una specialità non potrà stabilire record nelle altre, pur concorrendo ad eventuali altri premi di specialità, qualora previsti.

Nei Grand Prix, se validi anche come gare di Single Lift, l'atleta uscito di gara in una delle specialità può validamente concorrere e stabilire record nell'altra o nelle altre single lift, pur venendo escluso dalla classifica finale del Grand Prix.

In una gara nazionale non potranno essere convalidati record internazionali, mentre la FIAP prenderà in considerazione eventuali record nazionali stabiliti dai propri tesserati e venutisi a determinare in una gara internazionale riconosciuta dalla stessa FIAP o da Atletica Pesante Italia.

In una gara open quei tentativi di record che fossero validi solo per le classi di età devono essere multipli di kg. 2,5 per essere presi in considerazione ai fini della classifica per totale di alzate.

Qualora, nell'invito di una gara open, sia stato consentito di stabilire tentativi di record validi solo per le classi di età (cadetto, junior o master) con un carico non corrispondente ad un multiplo di kg. 2,5, tale risultato, pur venendo convalidato ai fini del record, non potrà essere preso in considerazione per la classifica open della categoria di peso in cui è stato stabilito e sarà arrotondato alla misura corrispondente al più ravvicinato multiplo di kg. 2,5 inferiore.

In una gara di Powerlifting l'atleta che intenda conseguire un record in una specialità deve aver sollevato nelle altre due specialità dei carichi che rispettino i seguenti parametri:

Squat e Stacco

Uomini: 90%bw per Seniores, Juniores e Master1, 80%bw per Cadetti, Master 2, 3 e 4;

Donne: 80%bw per Seniores, Juniores e Master1, 70%bw per Cadette, Master 2, 3 e 4:

Bench Press

Uomini: 70%bw per Seniores, Juniores e Master1, 60%bw per Cadetti, Master 2, 3 e 4;

Donne: 60% per Seniores, Juniores e Master1, 50%bw per Cadette, Master 2, 3 e 4.

In una gara completa di Powerlifting i record di specialità che risultino superiori a quelli già stabiliti per la medesima specialità nelle competizioni di single lift costituiranno un nuovo record valido per entrambi gli albi (powerlifting e single lift).

La regola non si applica al contrario, per cui i record di single lift anche se superiori ai corrispondenti stabiliti nella medesima specialità in gara completa costituiranno record solo per l'albo della specialità in cui sono stati stabiliti.

PROVE AGGIUNTIVE

Se nel corso di un round un tentativo viene fallito a causa di un errore di caricamento, di un contatto accidentale con i caricatori, di un errore degli assistenti o di un guasto all'attrezzatura o per qualsiasi altro errore/guasto non imputabile all'atleta, a questi verrà concessa una prova supplementare da effettuare con il carico corretto.

In alcuni casi la prova aggiuntiva non è assegnata:

- 1)** se il caricamento risulta essere superiore al peso richiesto e la prova effettuata è dichiarata valida, all'atleta sarà assegnato il peso effettivamente sollevato;
- 2)** 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;
- 3)** 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.

L'atleta dovrà eseguire la sua **prova supplementare alla fine del round**, tranne:

- nel caso in cui la prova sia un tentativo di record; in questo caso l'atleta seguirà sempre sé stesso non importa quale sia il round;
- nel terzo round della prova di Stacco in gara completa e delle gare di single lift; se, per qualsiasi ragione, fosse concessa una prova supplementare dalla Giuria (errato caricamento del bilanciere, errore degli assistenti o guasto all'attrezzatura), l'atleta deve comunque seguire sé stesso.

ERRORI di CARICAMENTO - esempi

a) Se il bilanciere è caricato ad un peso più basso di quello originariamente richiesto ed il tentativo è valido, l'atleta può accettare il tentativo valido o scegliere di effettuare un nuovo tentativo al peso originariamente richiesto.

Se il tentativo non è valido, all'atleta sarà concessa una prova supplementare al peso originariamente richiesto. In entrambi i casi suddetti, la prova supplementare può essere effettuata solo alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.

b) Se il bilanciere è caricato ad un peso maggiore rispetto a quello originariamente richiesto ed il tentativo è valido, all'atleta verrà riconosciuta la prova. Nella prova successiva, il carico del bilanciere può essere ridotto se era stato richiesto da altri atleti.

Se il tentativo non è valido, all'atleta verrà concessa una prova supplementare alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.

c) Nei casi in cui il caricamento non sia lo stesso ai due lati del bilanciere o si verifichi qualsiasi cambiamento del bilanciere o dei dischi durante l'esecuzione dell'alzata o la pedana si scomponga e, malgrado questi fatti, l'alzata sia valida, l'atleta può accettare il risultato oppure scegliere di effettuare un nuovo tentativo.

Se il tentativo valido non fosse un multiplo di 2.5 kg. e non costituisca record verrà registrato sul foglio di gara al più vicino e minore multiplo di 2.5 kg.

Se invece il tentativo non fosse valido, all'atleta sarà concesso una prova supplementare. La prova supplementare può essere eseguita solo alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.

d) Nel caso in cui lo speaker commetta un errore, annunciando un peso minore o maggiore rispetto a quello richiesto dall'atleta, l'Arbitro Capo Pedana assumerà le stesse decisioni previste per errore di caricamento.

e) Se per qualsiasi ragione non fosse possibile per l'atleta o per il suo allenatore rimanere nelle vicinanze della pedana per seguire la progressione della gara e l'atleta non fosse chiamato in pedana per una dimenticanza o errore dello speaker nel momento in cui il bilanciere è caricato al peso appropriato, allora il carico complessivo sarà ridotto quanto necessario e all'atleta sarà concesso di effettuare il suo tentativo ma solo alla fine del round in cui si è verificato l'errore.

f) Se l'atleta è privato di un'alzata valida per un errore di un assistente/caricatore, un errore di caricamento del bilanciere o qualsiasi altro errore ma non per colpa propria, all'atleta verrà concessa un'altra prova a discrezione degli Arbitri e della Giuria alla fine del round. Nel caso in cui la prova si tratti di un tentativo di record l'atleta seguirà sempre sé stesso indipendentemente da quale sia il round.

TEMPO di COMPENSO

Il tempo di compenso è assegnato dalla Giuria e applicato dagli Arbitri presenti al tavolo di conduzione gara in ordine a due diverse fattispecie che possono verificarsi nel corso di una competizione:

- Prove aggiuntive a seguito di errori
- Gruppo di atleti di numero inferiore a 6 unità.

Di norma, con l'eccezione che sarà quindi esaminata al termine del capitolo, il tempo di compenso si svolgerà al termine del round in cui si concretizza la necessità di assegnare la prova aggiuntiva o al termine di ciascun round in cui il gruppo di atleti in gara si di numero inferiore a sei unità.

Tempo di compenso per prova aggiuntiva

Nel caso di assegnazione di una prova aggiuntiva, per i motivi spiegati nei capitoli precedenti, può rendersi necessario, in taluni casi, riconoscere un periodo di tempo compensatorio all'atleta che deve svolgere tale prova supplementare al termine del round in cui si fosse verificato l'errore che l'ha provocata.

In questi casi la concessione del tempo di compenso si verifica nei confronti di atleti che abbiano effettuato l'alzata da ripetere per ultimi, penultimi o terzultimi nel round.

Se l'atleta è l'ultimo del round, allora gli verranno concessi tre minuti di pausa prima di eseguire il nuovo tentativo; se è il penultimo del round due minuti; se è terzultimo del round un minuto.

Il tempo compensatorio sarà aggiunto all'abituale minuto che l'atleta ha a disposizione per iniziare la prova dopo l'annuncio di "bilanciere pronto".

Pertanto, se l'atleta è l'ultimo di un round avrà a disposizione 4' (3' + 1'), l'atleta penultimo avrà 3' (2' + 1'), l'atleta terzultimo 2' (1' + 1') e tutti gli altri dal quart'ultimo in poi non avranno alcun minuto di compenso oltre al minuto previsto dal regolamento.

Al termine regolare del round, il bilanciere sarà predisposto con il carico previsto per la prova aggiuntiva e, a decorrere dall'annuncio di "bilanciere pronto", l'atleta avrà a disposizione il tempo complessivo per effettuare la prova: 4' (3'+1'), nel caso si tratti dell'ultimo atleta del round che segue sé stesso, 3' (2'+1') nel caso del penultimo, 2' (1'+1') nel caso del terzultimo e il minuto solito in tutti gli altri casi.

Lo speaker, per facilitare l'atleta con il trascorrere del tempo, segnalerà il compimento di ogni minuto del compenso assegnato ed in questo periodo l'atleta potrà interrompere a discrezione la fase compensatoria ed iniziare la prova non appena lo ritenga opportuno.

Tempo di compenso per ridotto numero di atleti nel Gruppo

Nel caso in cui un Gruppo di gara consista in un numero di atleti inferiore a 6 unità o venga a trovarsi in questa situazione a seguito di abbandoni, rinunce o squalifiche, sarà assegnato un tempo di compenso per ciascun round in cui si verifichi tale situazione secondo i seguenti parametri:

- cinque atleti, 1' di compenso,
- quattro atleti, 2' di compenso,
- tre atleti, 3' di compenso,
- uno o due atleti, 3' di compenso.

Al compenso deve ovviamente aggiungersi il consueto minuto a disposizione dopo l'annuncio di bilanciare pronto, per cui il massimo del tempo compensatorio complessivamente previsto sarà di 3'+1', analogamente a quanto stabilito per il compenso nella fattispecie della prova aggiuntiva.

A differenza, però, di quanto previsto per la prova aggiuntiva, in questo caso il tempo compensatorio sarà annunciato ed inizierà immediatamente dopo la fine del round ed il bilanciare sarà caricato solo dopo il termine del periodo di compenso e dal successivo annuncio di "bilanciare pronto" scatterà il consueto minuto a disposizione dell'atleta.

Quanto sopra al fine di evitare che l'atleta chiamato in pedana possa decidere di ridurre il tempo compensatorio a discapito degli altri componenti del gruppo cui pure detta forma di recupero compensativa è rivolta.

Tempo di compenso da trascorrere all'interno del round

Nei casi illustrati nel capitolo riguardante la concessione della prova aggiuntiva all'interno del round in cui si fosse verificato l'errore e cioè:

- nel caso in cui la prova sia un tentativo di record,
- nel terzo round della prova di Stacco in gara completa e delle gare di single lift se, per qualsiasi ragione, fosse concessa una prova supplementare dalla Giuria,

il tempo di compenso concesso sarà analogo a tutti i casi in cui l'atleta segue sé stesso, ovvero 4' (3'+1') complessivi, nel corso dei quali l'atleta potrà iniziare l'alzata in qualunque momento decida di farlo.

OVER RULE e GIURIA

La Giuria può ribaltare un giudizio della terna arbitrale sia in senso positivo sia negativo.

Tale azione – denominata in linguaggio tecnico “**over rule**” - deve essere limitata a responsi arbitrali che la Giuria stessa ritenga abbiano determinato errori evidenti o eclatanti.

Affinché sia posto in atto l’istituto dell’Over Rule sono necessarie due condizioni inderogabili:

- che il giudizio di validità o non validità della prova da parte della terna arbitrale non sia unanime (2 su 3);
- che vi sia invece unanimità tra i componenti della Giuria, che siano concordi nel ribaltare il giudizio della terna arbitrale.

L’Over Rule deve essere comunicato al tavolo di conduzione gara, dopo la precedente dichiarazione del giudizio della terna arbitrale da parte dello speaker, in tempi ragionevolmente solleciti e prima dell’ulteriore prosecuzione della gara, fatta salva la possibilità di una breve sospensione della gara stessa per le discussioni e gli adempimenti conseguenti.

I tecnici che accompagnano gli atleti in pedana possono chiedere spiegazioni relative al giudizio emesso su qualunque alzata esclusivamente agli Arbitri in Giuria, senza rallentare o interrompere la competizione nel rivolgersi alla terna arbitrale o al tavolo di conduzione gara.

In taluni particolari, rari e controversi casi la Giuria potrebbe optare per la concessione di una prova aggiuntiva da effettuarsi secondo la procedura prevista per tutte le fattispecie di concessione del genere e già spiegate nei capitoli precedenti.

Il ricorso in forma scritta, presentato dal Referente di squadra e accompagnato dalla quota di € 50,0 non è ammesso per decisioni tecniche relative al giudizio arbitrale sull’esecuzione dell’alzata, mentre è ammissibile per altre questioni di materia regolamentare.

Nel caso si svolga un esame per l’abilitazione arbitrale la Giuria avrà cura che: l’esaminando sia uno solo nella terna arbitrale, la sessione di gara consti di almeno due gruppi con un numero di alzate da giudicare considerato congruo dalla stessa Giuria e che l’aspirante arbitro ricopra durante l’esame la funzione di arbitro laterale nella posizione più prossima al tavolo della giuria. In caso di tentativo di record, l’aspirante arbitro cederà il posto ad altro arbitro a disposizione o ad uno dei componenti la giuria, qualora in numero di almeno 3 arbitri.

La Giuria valuterà l’operato degli arbitri e potrà sostituirli qualora lo ritenga opportuno.

UFFICIALI di GARA e ARBITRI: Ruoli e funzioni

La FIAP annovera dei propri Ufficiali di Gara aventi ciascuno responsabilità direttive inerenti ai settori di 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 evento.

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 autorevoli Federazioni di Powerlifting a cui la FIAP fa espresso e doveroso 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 ed affidabilità nel ruolo.

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

In particolare è obbligatoria la presenza di 3 Arbitri in pedana (un capo pedana e due arbitri laterali) e della Giuria, che 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 3 anni con un curriculum proporzionato ai più alti livelli nazionali della federazione di riferimento.

Rientrano tra gli Ufficiali di gara FIAP le seguenti figure professionali, quando previste e pur non rivestendo necessariamente la contemporanea qualifica di arbitro o giudice (tranne dove specificato):

- Il Direttore della manifestazione (MeetDirector),
- Il Direttore tecnico della riunione sportiva (Technical Director),
- Lo Speaker (refertista o non),
- L'Arbitro Responsabile di Tavolo (con varie, possibili funzioni da espletare),
- Il Responsabile della procedura informatica di gara (elaborazione dati o scoresheet),
- Il Responsabile di pedana e del caricamento (Platform Manager),
- L'Ufficiale o Arbitro Controllore tecnico,
- L'Ufficiale di Controllo al 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.

Gli arbitri in pedana ed in giuria, i controllori tecnici e gli Ufficiali di gara sono tenuti ad indossare, nell'esercizio delle proprie funzioni, l'uniforme secondo i modelli e le versioni previsti dalla FIAP ad inizio anno o in base alle deroghe stabilite dalla Commissione Organizzativa per ogni manifestazione inserita in calendario.

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; i 5 assistenti sono obbligatori quando, nelle prove di squat e bench press, il carico supera i 200kg.

Nel caso l'Organizzazione abbia la disponibilità di un numero di assistenti superiore a 5, gli altri possono alternarsi nel succedersi dei gruppi o collaborare con i 5 componenti dello staff nel passaggio dei dischi, senza sostare in pedana e creare intralcio nelle operazioni di caricamento ed assistenza.

COMITATO ORGANIZZATORE

Può essere costituito dalla stessa FIAP nei confronti di due o più persone che coadiuvino il Direttore della riunione sportiva nell'organizzazione dell'evento, delegando a detto Comitato talune funzioni specifiche.

L'Organizzatore o il Comitato Organizzativo affiancano il Direttore della Riunione Sportiva e la Commissione tecnica nella predisposizione della manifestazione e nell'allestimento della sede di gara in qualità di Responsabili logistici e nel supporto tecnico.

La durata in carica del Comitato è stabilita dall'atto stesso di costituzione o di nomina ed è normalmente limitato alla durata della Riunione sportiva organizzata.

COMMISSIONE TECNICA

Affianca il Direttore tecnico, per quanto di competenza, nel controllo dello svolgimento della competizione e rilascia il visto di conformità nei confronti di attrezzature e sedi di gara

NORME COMPORTAMENTALI e **RESPONSABILITA' DISCIPLINARI**

Per ciò che riguarda il comportamento degli atleti, dei tecnici, dei dirigenti e delle squadre, si fa riferimento al **Codice di Etica Sportiva** – pubblicato a parte sul sito ufficiale FIAP ed avente valenza normativa – e, più in generale, alle norme di disciplina internazionali.

La Giuria e la Commissione Tecnica – qualora non coincidano – potranno intervenire, con sanzioni o squalifiche, per comportamenti ed azioni che si verifichino durante la riunione sportiva e che non rientrino nel normale sviluppo della competizione, in applicazione del menzionato Codice Etico.

Per ogni inosservanza del genere sopra accennato e per qualsiasi violazione, oltre che del Regolamento Tecnico e del Codice Etico, di leggi e regolamenti sovra ordinati ad essi, i tesserati e le società possono essere deferiti al Consiglio Direttivo, indipendentemente dalle misure adottate durante le competizioni.

NOTE

Per tutto quanto non previsto nei capitoli, paragrafi e commi di cui sopra si fa riferimento alle norme approvate dalle maggiori Federazioni internazionali – fatte proprie, ribadite o modificate con appositi interventi di regolamentazione e diffuse in tempi congrui alle Associazioni affiliate ad APS Atletica Pesante Italia e che prendano parte al circuito di gare organizzate da ASD FIAP, in linea con le norme CONI e come applicate da CNS Libertas - ed ai 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.

Alcune norme regolamentari di organizzazione specifica, relative ad un evento, potranno essere precisate, derogate o ribadite nei singoli avvisi di indizione delle gare e, con annunci ufficiali, nel corso delle stesse nonché negli avvisi di indizione dei corsi arbitri o delle altre attività formative.

pubblicato su www.fiap-pl.it