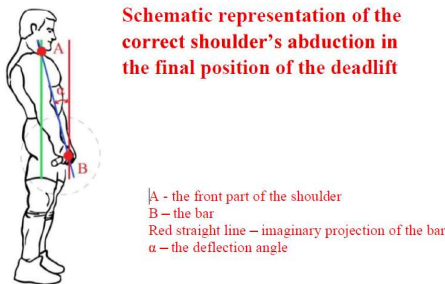


**Regolamento IPF da Gennaio 2026**  
**Modifiche**

<b>Punto 1</b>	<b>Nuovo inserimento:</b>
	Mancato bloccaggio dei gomiti prima del comando "START" e alla fine dell'alzata nella Bench Press <b>Cartello Blu</b>
<b>Punto 2</b>	<b>Nuovo inserimento:</b>
	Nella Bench Press vietato utilizzare la spinta della parte superiore del corpo per avviare il movimento del bilanciere verso l'alto dalla posizione sul petto. <b>Cartello Giallo</b>
<b>Punto 3</b>	<b>Nuovo inserimento:</b>
	È consentito indossare ginocchiere sopra il singlet a gamba lunga, ma non sotto il singlet. Il Controllore Tecnico verrà a verificare che non vengano indossate sotto singlet. È consentito, ma non obbligatorio, indossare calze da stacco sopra il singlet a gamba lunga
<b>Punto 4</b>	<b>Nuovo inserimento:</b>
	Agli atleti è consentito ricevere assistenza personale nell'applicazione delle ginocchiere
<b>Punto 5</b>	<b>Nuovo inserimento:</b>
	Quando l'atleta è sulla pedana le scarpe devono essere allacciate correttamente (lacci annodati o cinturini in velcro fissati)
<b>Punto 6</b>	<b>Nuovo inserimento:</b>
	Collane e accessori simili devono essere fissati correttamente sotto la maglietta e non devono essere messi in bocca quando l'atleta si avvicina o si trova in pedana
<b>Punto 7</b>	<b>Nuovo inserimento:</b>
	Nello squat l'atleta in gara deve essere rivolto verso la parte anteriore della pedana, con il bilanciere posizionato orizzontalmente sulle spalle, ad un'altezza non inferiore al livello del deltoide posteriore. Le mani, i pollici e le dita devono afferrare completamente il bilanciere posizionato sui supporti del rack in posizione di partenza. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto del bilanciere all'interno e/o a contatto con i collari interni

Punto 8	Nuovo inserimento:
	<p>Nella Bench Press all'atleta non è consentito entrare nel rack dal lato della testa della panca.</p> <p>Le sue mani, i pollici e le dita devono afferrare completamente la barra posizionata nei supporti del rack, con il pollice attorno alla presa.</p>
Punto 9	Nuovo inserimento:
	<p>Nello stacco da terra, al termine del sollevamento, le ginocchia devono essere bloccate in posizione eretta. Il fascio muscolare anteriore del deltoide deve essere posizionato dietro la proiezione immaginaria della barra.</p> <div data-bbox="352 667 799 949" style="text-align: center;">  <p><b>Schematic representation of the correct shoulder's abduction in the final position of the deadlift</b></p> <p>A - the front part of the shoulder  B - the bar  Red straight line - imaginary projection of the bar  α - the deflection angle</p> </div>
Punto 10	Nuovo inserimento:
	<p>Nello stacco da terra, una volta che il bilanciere è stato abbassato nuovamente sulla pedana, all'atleta non è consentito uscire dalla pedana oltrepassando il bilanciere verso la parte anteriore della pedana</p>
Punto 11	Nuovo inserimento:
	<p>Gli atleti devono entrare e uscire dall'area di sollevamento o dalla pedana in modo rispettoso, evitando di gettare la cintura sul pavimento o di adottare qualsiasi comportamento che possa essere dannoso per l'integrità dello sport.</p>
Punto 12	Nuovo inserimento:
	<p>Durante le operazioni di peso gli atleti si possono pesarsi nudi o in intimo, ma può essere consentito loro di pesarsi indossando un abbigliamento minimo oltre ai requisiti standard (ad esempio, il singlet e la maglietta), ma a piedi nudi; questo a condizione che l'integrità e l'accuratezza del processo di pesatura siano mantenute e che il peso dell'abbigliamento aggiuntivo non determini il cambiamento della categoria di peso corporeo. In caso di dubbi sul peso dell'abbigliamento, è possibile richiedere una nuova pesatura dell'atleta solo in singlet.</p>

Punto 13	Nuovo inserimento:
	Nelle competizioni in cui partecipano atleti di entrambi i sessi, le operazioni di peso devono garantire che gli atleti vengano pesati da giudici del loro stesso sesso
Punto 14	Nuovo inserimento:
	I capelli degli atleti/e devono essere fissati (intrecciati o legati indietro) in modo tale da non interferire con la capacità degli arbitri di giudicare il sollevamento
Punto 15	Nuovo inserimento:
	<p>La Giuria può utilizzare la tecnologia di replay istantaneo come strumento ufficiale per esaminare le alzate durante le competizioni. Il replay istantaneo può essere utilizzato per assistere la Giuria nel determinare la correttezza delle decisioni degli arbitri o per confermare la validità di un'alzata nei casi in cui prove visive possano chiarire una questione tecnica o procedurale.</p> <p>Il sistema di instant replay deve essere utilizzato esclusivamente dalla giuria o da un funzionario designato sotto la supervisione della giuria.</p> <p>La giuria può avviare la revisione a propria discrezione o su reclamo presentato in conformità con il regolamento.</p> <p>La decisione della giuria, dopo la revisione dell'instant replay, sarà definitiva e vincolante.</p> <p>L'uso dell'instant replay non deve ritardare indebitamente la competizione e deve essere condotto in modo da mantenere il flusso dell'evento.</p>