



- REGOLAMENTO GENERALE GARE POWERLIFTING CSEN -

SULLA BASE DEL REGOLAMENTO INTERNAZIONALE PER IL POWERLIFTING

IL POWERLIFTING SI SVOLGE SU TRE SPECIALITA' , LO SQUAT LA PANCA E LO STACCO

SQUAT

L'atleta sta in posizione eretta con il bilanciere caricato appoggiato sulle spalle. Al comando dell'arbitro l'atleta inizierà l'accosciata fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione del ginocchio, quindi l'atleta ritorna in posizione eretta. A questo punto l'arbitro darà un comando per rimettere il bilanciere al rack e l'alzata sarà completata.

PANCA

L'atleta appoggiato con la schiena sulla panca prende il bilanciere caricato e rimane a braccia distese. Al comando dell'arbitro inizierà la discesa sul petto dove dovrà tenerlo immobile ed aspettare l'apposito comando arbitrale dopodiché dovrà spingere il peso fino a braccia distese con i gomiti bloccati. A questo punto l'arbitro darà un comando per rimettere il bilanciere al rack e l'alzata sarà completata.

STACCO

Nello stacco l'atleta afferra il bilanciere caricato che è appoggiato sulla pedana e quando pronto senza comando alcuno solleva la barra fino ad assumere una posizione eretta in piedi con le ginocchia bloccate e le spalle indietro tenendo il bilanciere ben fermo. A questo punto l'arbitro darà un comando per riportare il bilanciere a terra e l'alzata sarà completata.

Le categorie di peso per il powerlifting sono:

UOMINI

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

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.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)

Categorie d'età

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

Sub-Junior : dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni 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.

La categoria d'età Master IV non prevede categorie di peso.

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

Sub-Junior: dal giorno in cui vengono compiuti 14 anni 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. La categoria d'età Master IV non prevede categorie di peso

In determinate competizioni PROMOZIONALI del settore Powerlifting CSEN potranno essere ammessi anche atleti di età inferiore ai 14 anni, ma in questi specifici casi verrà seguito un protocollo di regolamento stilato a parte.

Svolgimento delle Competizioni

Le gare per ogni categoria si svolgeranno con l'esecuzione nello stesso giorno delle tre specialità con questo ordine : Squat, Panca e Stacco , l'atleta avrà a disposizione tre prove per ognuna di queste. Potranno inoltre essere disputate gare di sola *specialità* ad esempio: Stacco, Panca, Squat, o *combinata*: Squat&Panca sempre sulla base delle tre prove e sempre seguendo il regolamento qui riportato. Nelle manifestazioni promozionali delle tre specialità (Squat, Panca e Stacco) le categorie di peso saranno quelle *Open* ed il punteggio seguirà il criterio basato sul totale , mentre nella singola specialità saranno accorpate più categorie di peso, in questo caso i punteggi relativi verranno stilati in base al *criterio Wilks*.

In alcune specifiche manifestazioni potranno partecipare a suddette competizioni anche Atleti Paralimpici nell'ambito della categoria di appartenenza

Controllo del materiale

Un arbitro della terna arbitrale o altro arbitro incaricato potrà controllare a suo insindacabile giudizio gli indumenti e le attrezzature di gara che utilizzeranno gli atleti durante l'esecuzione delle prove. Il controllo di detto materiale potrà avvenire in qualsiasi momento e fino 30 minuti prima dell'inizio della competizione.

Se l'atleta si presenterà in pedana con un abbigliamento che non rispetta il suddetto regolamento anche dopo l'eventuale controllo o usando un articolo illegale, l'atleta sarà invitato ad uscire e saltare la prova od in alcuni casi in cui è manifesto l'uso di abbigliamento non consentito, essere squalificato dalla competizione.

Abbigliamento

Non è ammesso l'uso di Body di sostegno per squat e stacco tipici del powerlifting Equiped ne le Bench Shirt specifiche, **tranne casi particolari ed in competizioni in cui il loro uso verrà regolamentato a parte.**

Devono essere indossati indumenti tali da consentire le valutazioni arbitrali.

E' obbligatorio l'utilizzo del costume tipo singlet\body da pesistica e scarpe sportive. Il costume deve essere di un solo strato e non specifico di supporto. Una maglietta standard di cotone deve essere indossata sotto la tutina durante la prova, le maniche devono terminare al di sotto del deltoide e non si devono estendere sul o sotto il gomito.

Attrezzature consentite

- a) Possono essere indossate fasce da polsi che non eccedano 1 mt. lunghezza e 8 cm di altezza. 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. Polsini tergisudore commerciali possono essere indossati, non devono eccedere 12 cm di altezza. Non è permessa una combinazione di fasce e polsini. La copertura del polso non deve eccedere un'altezza di 12 cm.
- 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 a sgancio rapido ma sempre nel rispetto delle misure di cui sopra.
- c) L'atleta dovrà salire 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 per lo stacco.
- d) Nello squat, stacco e panca possono essere utilizzate oltre ai polsini e cinta di cui sopra riportate anche delle ginocchiere di uso commerciale (medico o sportivo) che non eccedano la lunghezza di cm 30 e la larghezza di mm7. Nelle competizioni dove sarà consentito potranno essere usate anche fasce per le ginocchia di lunghezza massima 2 mt. e altezza massima 8 cm. Non sarà comunque permessa una combinazione di ginocchiere e fasce per le ginocchia.
- e) Nella specialità di stacco sono obbligatori i calzettoni al ginocchio.

Il Sistema a Giri (Round System)

Durante le operazioni di peso, l'atleta o il suo allenatore deve dichiarare un peso di partenza per ciascuna delle tre prove. Questo deve essere inserito nell'apposito cartellino del primo tentativo firmato dall'atleta o dal suo allenatore e trattenuto dall'ufficiale che dirige le operazioni di peso. Il cartellino dello speaker vale come apposito cartellino del primo tentativo. All'atleta vengono consegnati undici cartellini in bianco da usare durante la gara. Tre per lo squat, tre per la distensione su panca e cinque per lo stacco da terra. Dopo aver effettuato il suo primo tentativo di ciascuna prova, l'atleta o il suo allenatore deve decidere il peso da richiedere per il secondo tentativo. Questo peso deve essere inserito nell'apposito spazio sul cartellino, cartellino che deve essere consegnato al segretario di gara o ad altro ufficiale addetto prima che

trascorra il minuto consentito. La stessa procedura deve essere seguita per il secondo e il terzo tentativo di tutte e tre le prove. La responsabilità di consegnare il cartellino nel tempo limite è a carico esclusivamente dell'atleta o del suo allenatore. Con il round system, viene meno il bisogno di numerosi addetti, in quanto il cartellino viene consegnato direttamente nelle mani dell'ufficiale designato.

PESATURA ATLETI E SVOLGIMENTO GARA

Nelle manifestazioni di rilevanza nazionale verrà costituita una giuria principale formata da due arbitri con esperienza minima decennale nel powerlifting.

Il compito della Giuria è quello di garantire che il regolamento tecnico venga correttamente applicato. Durante la gara la Giuria può, sostituire un arbitro le cui decisioni, dimostrano la sua incompetenza. L'arbitro in questione deve aver ricevuto un richiamo prima della sua sostituzione. L'imparzialità degli arbitri non può essere messa in dubbio, e un errore di arbitraggio può essere commesso in buona fede. In un caso del genere, l'arbitro potrà spiegare il motivo del suo giudizio oggetto del richiamo. Se viene presentata una protesta contro un arbitro alla Giuria, l'arbitro può essere informato della protesta stessa. La Giuria non deve mettere pressione inutile agli arbitri in pedana. Se viene commesso un grave errore di arbitraggio che è contrario al regolamento tecnico, la Giuria può intraprendere un'apposita azione al fine di correggere l'errore. Essi possono a loro discrezione, concedere all'atleta una prova supplementare. Solo in circostanze estreme, se c'è stato un palese od eclatante errore di arbitraggio, la Giuria, dopo aver consultato gli arbitri e con voto ad unanimità, invertirà la decisione. Possono essere prese in considerazione dalla giuria solo le decisioni arbitrali 2 a 1.

I membri della Giuria saranno posizionati in modo tale da avere una visione senza ostacoli della gara. Prima di ogni gara, il Presidente della Giuria deve assicurarsi che i membri della Giuria abbiano una completa conoscenza del loro operato.

GLI ARBITRI DI GARA SONO 3

un Arbitro Capo Pedana o Arbitro Centrale e due arbitri laterali.

L'arbitro deve presentarsi in un abbigliamento sobrio, senza eccessi stravaganti, come compete a qualsiasi persona pubblica, che essendo in vista, non si può porre in una posizione di eccessiva eccentricità, tale da poter essere per questo criticata o, peggio, derisa.

Almeno 2 arbitri presenzieranno la pesatura degli atleti che dovrà iniziare 2 ore prima dell'inizio della competizione. La pesatura degli atleti terminerà obbligatoriamente 30 minuti prima dell'inizio della competizione salvo casi particolari per motivi tecnici organizzativi e sempre dietro assenso della terna arbitrale.

- a) L'atleta si deve pesare con gli slip (anche il reggiseno per le donne).
- 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 atleti, entro il termine di un'ora e mezza dall'inizio delle operazioni di peso. Se l'atleta al termine del periodo di tempo concesso è ancora fuori peso potrà partecipare alla competizione *fuori classifica*.

- c) Dopo la pesatura l'atleta dichiarerà all'Arbitro presente in sala peso i pesi di partenza per ciascuna delle tre prove di squat, panca e stacco che saranno registrati sul tabellino di gara intestato all'atleta.
- d) L'atleta dovrà convalidare con la propria firma il tabellino di gara.
- e) Gli atleti saranno chiamati in pedana in base al peso dichiarato (ordine crescente del peso del bilanciere)
- f) Verranno costituiti dei gruppi omogenei sia per i maschi che per le donne a seconda del tipo di manifestazione. Quindi potranno essere rispettati o parametri di categoria di peso o di età. I gruppi così formati non potranno mai avvantaggiare un atleta rispetto ad un altro all'interno della stessa categoria di gara salvo casi particolari che dovranno avere sempre l'assenso della terna arbitrale. I gruppi potranno essere formati con un numero massimo di 14 atleti e minimo di 6.
- g) L'atleta può cambiare una volta il peso della sua prima prova di ciascuna alzata, il cambio può aver luogo fino a tre minuti prima dell'inizio di quella alzata e potrà cambiarlo con un peso più alto o più basso di quello dichiarato al momento del peso.
- h) Nel caso in cui l'atleta si trovi nel secondo (o successivi) gruppo il cambio può aver luogo fino a tre prove prima della fine del gruppo precedente.
- i) Il peso dichiarato per la seconda prova di ciascuna alzata non può essere mai cambiato così come non può essere cambiato il peso per la terza prova delle alzate di squat e panca.
- j) 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.
- k) Nelle gare di *specialità* (Squat, Panca, Stacco) sono ammessi due cambi nella terza prova analogamente a quanto accade per la terza prova di stacco nel concorso completo, nella gara *combinata* (Squat&Panca) i due cambi saranno concessi nella sola alzata di Panca.
- l) 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.
- m) Se non viene comunicata l'alzata successiva al tavolo-segreteria di gara con il caricamento richiesto entro un minuto e se l'alzata precedente era valida, la segreteria di gara aumenterà il successivo caricamento di 2,5 kg. Se l'alzata precedente era nulla, la segreteria di gara porrà il successivo caricamento, allo stesso peso dell'alzata nulla.
- n) 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.
- o) La prova supplementare (o extra) può essere concessa in caso di errore di caricamento del bilanciere o di contatto accidentale con i caricatori. Se però il caricamento risulta essere superiore al peso richiesto e la prova effettuata è dichiarata valida all'atleta sarà assegnato il peso effettivamente sollevato. Se il carico errato non è un multiplo di 2,5 kg il carico riconosciuto sarà arrotondato ai 2,5 kg inferiori. Se il caricamento del bilanciere è inferiore al peso richiesto l'atleta può chiedere la prova supplementare o accettare il peso inferiore se la prova è valida.

TRE saranno gli arbitri che giudicheranno le alzate i quali dopo aver ispezionato il buon funzionamento delle attrezzature e controllato la zona di gara assumeranno le loro posizioni, rimanendo sempre responsabili anche del giusto caricamento del bilanciere da parte degli assistenti.

L'Arbitro Capo Pedana è il solo responsabile delle decisioni da prendere in caso di errore di caricamento o di annuncio errato dello speaker. La sua decisione verrà comunicata allo speaker che farà poi l'apposito annuncio.

L'Arbitro Capo Pedana è responsabile di dare gli ordini necessari per tutte e tre le prove.

Un arbitro non deve tentare di influenzare le decisioni degli altri arbitri.

L'Arbitro Capo Pedana può consultarsi con gli arbitri laterali, la Giuria o ogni altro ufficiale se necessario al fine di accelerare la gara.

A sua discrezione, l'Arbitro Capo Pedana può ordinare che il bilanciere e/o la pedana vengano puliti. Se l'atleta o l'allenatore richiedono che il bilanciere e/o la pedana vengano puliti, la richiesta deve essere fatta per mezzo dell'Arbitro Capo Pedana e non direttamente agli assistenti/caricatori.

Nel round finale dello stacco da terra il bilanciere deve essere pulito prima di ogni tentativo e in ciascuno degli altri due round ogni volta che l'atleta o l'allenatore lo richiedano.

Il caricamento dovrà essere effettuato con la piastra di peso maggiore nella parte più interna . Il peso delle alzate dichiarate devono appartenere ai multipli di kg. 2,5 . 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 l'arbitro capo pedana avrà dato l'ordine di "bilanciere pronto" allo speaker .

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 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 - irregolarità 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.
- 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.

- 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) 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. (può essere usato in questo caso da parte degli arbitri un **cartello rosso**)
- 2) Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata. Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'alzata (può essere usato in questo caso da parte degli arbitri un **cartello 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. Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'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. (può essere usato in questi casi da parte degli arbitri un **cartello giallo**)

LA PANCA

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. Per assumere l'impostazione desiderata, all'atleta non è consentito appoggiare i piedi sulla panca.

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

- 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 del braccio (con relativo fermo del cronometro).

L'atleta deve abbassare il bilanciere sul torace o sull'area addominale in modo che la parte inferiore dell'articolazione di entrambi i gomiti è abbassata al livello o al di sotto della superficie superiore di ciascuna rispettiva articolazione della spalla (il bilanciere non deve toccare la cintura) e lo deve tenere fermo fino all'ordine "Press" del capo pedana. Dopo spinge il bilanciere fino a braccia tese ed attende l'ordine "Giù" accompagnato da un visibile movimento del braccio del capo pedana.

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 (Può essere usato in questo caso da parte degli arbitri un **cartello rosso**)
- 2) Non abbassare la parte inferiore dell'articolazione di entrambi i gomiti al livello o al di sotto della superficie superiore di ciascuna rispettiva articolazione della spalla. (Può essere usato in questo caso da parte degli arbitri un **cartello rosso**)
- 3) Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita. Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) alla fine dell'alzata. (Può essere usato in questi casi da parte degli arbitri un **cartello blu**).
- 4) Ondeggiamento o affondo del bilanciere dopo il fermo sul torace o sull'area addominale, tale da aiutare l'atleta. Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio, durante e/o alla fine dell'alzata. Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione e cioè qualsiasi sollevamento della testa, spalle, natiche dal loro iniziale punto di contatto con la panca o sollevamento dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito) o spostamento laterale delle mani sul bilanciere. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata. Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti. Volontario contatto fra il bilanciere e i supporti della panca durante l'alzata allo scopo di facilitare la spinta. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali . (Può essere usato in questi casi da parte degli arbitri un **cartello giallo**)

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 impugna il bilanciere e partirà liberamente quando pronto senza bisogno di comando alcuno. Prima della tirata è permesso far rotolare il bilanciere in avanti ed indietro o stratonarlo ripetutamente al fine di un corretto assetto dell’impugnatura (purché le “strattonate” non siano interpretabili dagli arbitri come un tentativo di alzata).

La “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. (Può essere usato in questo caso da parte degli arbitri un **cartello rosso**).
- 2) Qualsiasi movimento discendente del bilanciere prima di aver raggiunto la posizione finale. Se il bilanciere si assesta quando le spalle vengono spinte indietro non c’è ragione per squalificare l’atleta. Sostenere il bilanciere con le cosce durante l’esecuzione dell’alzata (c.d. infilata). Se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è sostenuto questa non è una causa di squalifica. (Può essere usato in questi casi da parte degli arbitri un **cartello 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. Il movimento dei piedi dopo il “GIU” non è causa di prova nulla. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali. (Può essere usato in questi casi da parte degli arbitri un **cartello giallo**)

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.

TENTATIVI DI RECORD

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

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

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

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

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

gli arbitri debbono scegliere liberamente la posizione ma sempre risultare ben visibili nelle prove di squat e stacco sia all'atleta che agli altri arbitri facenti parte della terna.

ATTREZZATURA PER LE COMPETIZIONI

ATTREZZATURA E SPECIFICHE

- **Bilance** : Le bilance devono essere di tipo elettronico digitale.
- **Pedana:** Tutte le prove devono essere effettuate su una pedana di misure comprese fra un minimo di 2.5 m x 2.5 m ad un massimo di 4 m x 4 m. La superficie della pedana deve essere piatta, solida e livellata e ricoperta con una moquette antiscivolo (cioè senza irregolarità e sporgenze).
- **Bilanciere** : deve essere diritto e ben zigrinato e scanalato e conforme alle seguenti dimensioni :
 1. La lunghezza complessiva non deve eccedere 2.2 m.
 2. La distanza fra le facce interne dei collari non deve eccedere 1.32 m o essere inferiore a 1.31 m.
 3. Il diametro del bilanciere non deve eccedere 29 mm o essere inferiore a 28 mm.
 4. Il peso del bilanciere e dei collari deve essere 25 kg
 5. Il diametro del manicotto (porzione del bilanciere dove vengono inseriti i dischi) non deve eccedere 52 mm o essere inferiore a 50 mm.
 6. Ci deve essere sul diametro del bilanciere un marchio fatto al tornio o un nastro che misuri 81 cm fra i marchi o il nastro.
- **Dischi** : i dischi usati in gara possono avere uno scarto massimo dello 0.25% o 10 grammi rispetto al loro valore nominale (o facciale). Il foro centrale del disco non deve eccedere 53 mm o essere inferiore a 52 mm. I dischi debbono avere le seguenti pezzature : 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, e 25 kg. Per tentativi di record, possono essere usati dei dischi più leggeri tali da permettere di raggiungere un peso di almeno 0,5 kg 1,0 kg 1,5 kg 2,0 kg in più del record esistente. I dischi del peso di 20 kg e oltre non devono eccedere 6 cm di spessore. I dischi del peso di 15 kg e inferiori non devono eccedere 3 cm di spessore.

I dischi da kg 25 e 20 devono avere obbligatoriamente un diametro di 45 cm e devono essere conformi al seguente codice cromatico : 10kg e inferiori - qualsiasi colore, 15kg - giallo, 20kg - blu, 25kg - rosso. Tutti i dischi devono essere chiaramente marcati con il loro peso e caricati in sequenza discendente dai più pesanti (all'interno) ai più leggeri (all'esterno) in maniera che gli arbitri possano leggere il peso su ciascun disco.

Il primo e più pesante dei dischi deve essere caricato sul bilanciere con la faccia rivolta all'interno; i restanti dischi devono essere caricati con la faccia rivolta all'esterno.

Il diametro del disco più largo non può essere superiore a 45 cm.

- **Collari** : Devono essere sempre usati e pesare 2.5 kg ciascuno.
- **Racks per Squat** I racks per squat devono poter essere regolati da un minimo di 1.00 m nella posizione più bassa ad un'altezza di almeno 1.70 m con incrementi di 2,5 cm. Tutti i racks devono poter essere stabilizzati all'altezza richiesta per mezzo di perni.
- **Panca** : deve essere conforme alle seguenti dimensioni : Lunghezza non meno di 1.22 m e deve essere piatta e livellata. Larghezza non meno di 29 cm e non più di 32 cm. Altezza non meno di 42 cm e non più di 45 cm misurati dal pavimento alla sommità . L'altezza dei montanti, che deve essere regolabile, deve essere da un minimo di 75 cm a un massimo di 110 cm misurata dal pavimento al bilanciere in posizione di partenza sugli appoggi. La distanza minima fra gli appoggi deve essere di 1.10 m. La testa della panca si deve estendere di 22 cm al di là del centro dei montanti con una tolleranza di 5 cm da entrambi i lati. I fermi di sicurezza annessi debbono essere usati in tutti le gare. Le sicurezze devono avere un'altezza minima di 36 cm e dieci fori che consentano incrementi di 2,5 cm e 50 cm di lunghezza.
- **Luci** : Deve essere previsto un impianto di luci per mezzo del quale gli arbitri possono far conoscere le loro decisioni. Ogni arbitro ha a disposizione una luce bianca e una rossa. Questi due colori rappresentano rispettivamente una "prova valida" e una "prova nulla".
In caso di emergenza, ad esempio un guasto all'impianto elettrico, agli arbitri verranno fornite bandierine bianche e rosse o palette con le quali faranno conoscere la loro decisione all'udibile ordine dell'Arbitro Capo Pedana "bandiere".
- **Cartelli dei Falli** : Palette Dopo che le luci sono state attivate e si sono accese, l'arbitro (o gli arbitri) alzerà (o alzeranno) un cartello o una paletta o attiverà (attiveranno) un impianto luminoso per far conoscere la/e causa/e della prova nulla. Sistema dei cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo. Colore dei cartelli: Cartello Rosso - Cartello Blu - Cartello Giallo
- **CARTELLO ROSSO SQUAT** Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia

- **CARTELLO BLU SQUAT** Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e alla fine dell'alzata. Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'alzata
- **CARTELLO GIALLO SQUAT** Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco delle punte dei piedi sono ammessi. Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata. Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe che ha sostenuto ed è stato di aiuto all'atleta. Un lieve contatto che non è aiuto può essere ignorato. Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla. Alzata non completata
- **CARTELLO ROSSO PANCA** : 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. Non abbassare la parte inferiore dell'articolazione di entrambi i gomiti al livello o al di sotto della superficie superiore di ciascuna rispettiva articolazione della spalla.
- **CARTELLO BLU PANCA**: Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita. Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) alla fine dell'alzata.
- **CARTELLO GIALLO PANCA** : 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 o natiche dal loro iniziale punto di contatto con la panca o sollevamento dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito) o spostamento laterale delle mani sul bilanciere. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata. Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti. Volontario contatto fra il bilanciere e i supporti della panca durante l'alzata allo scopo di facilitare la spinta. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla. Alzata non completata
- **CARTELLO ROSSO STACCO**: Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata. Non assumere una posizione eretta con le spalle spinte
- **CARTELLO BLU STACCO** : Qualsiasi movimento discendente del bilanciere prima di aver raggiunto la posizione finale. Se il bilanciere si assesta quando le spalle vengono spinte indietro non c'è ragione per squalificare l'atleta. Sostenere il bilanciere con le cosce durante l'esecuzione dell'alzata (c.d. infilata). Se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è sostenuto questa non è una causa di squalifica.
- **CARTELLO GIALLO STACCO**: 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 delle punte dei piedi sono ammessi. Il movimento dei piedi dopo il "GIU'" non è causa di prova nulla. Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla. Alzata non completata

- **Orologi:** devono essere usati per indicare lo scorrere del tempo (il minuto per la prova dell'atleta) e il tempo rimasto entro il quale consegnare il biglietto della prova successiva.

DIVISA ARBITRALE

INVERNO DONNA

Giacca blu, camicia bianca, pantalone grigio (o gonna) e scarpa non sportiva.

INVERNO UOMO

Giacca blu, camicia bianca, pantalone grigio e scarpa non sportiva

ESTATE DONNA

Camicia Bianca estiva e pantalone grigio (o gonna)

ESTATE UOMO

Camicia Bianca estiva e pantalone grigio

In base al tipo di manifestazione ed al periodo in cui essa verrà svolta potrà essere accordata a modifica della camicia bianca l'utilizzo di una polo estiva di colore preventivamente comunicato dal settore Powerlifting CSEN.



