



---

## PREMESSA

La Atletica Pesante 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" sceglie 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 il proprio regolamento tecnico. Agisce, all'interno dell'"Atletica Pesante APS", per disciplinare ed organizzare le attività e gli eventi atletici, che la citata Atletica Pesante APS indice, riferiti alle discipline sportive che prevedono l'utilizzo dei sovraccarichi ed ineriscono alle qualità di forza muscolare intesa nelle più varie accezioni, da quella massimale, veloce o resistente.

La FIAP è affiliata agli EPS riconosciuti dal CONI ed iscritta al Registro del Comitato Olimpico Nazionale Italiano per organizzare direttamente le manifestazioni alle quali assegna la propria egida, come competizione nazionale agonistica e quella dell'Atletica Pesante APS, quale Campionato Nazionale o altre intestazioni deliberate all'interno di quest'ultima.

La FIAP può definirsi Federazione poiché federata a livello internazionale con Organismi che perseguono i medesimi scopi di agonismo e didattica sportiva o di finalità sociale.

L'"Atletica Pesante APS" e la FIAP ASD hanno entrambe un proprio Consiglio Direttivo che prevede – come da statuto – la figura del Presidente, del Vice Presidente, del Segretario – quali cariche elettive – nonché dei Consiglieri. Dette associazioni hanno altresì una propria sede legale. L'atletica Pesante 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 affiliata all'MSP (Movimento Sportivo Promozionale) e al C.N.S. Libertas, entrambi Enti di Promozione Sportiva riconosciuti dal CONI; a livello internazionale, è affiliata alla World Raw Powerlifting Federation e alla World Equipped Powerlifting Federation, pur rimanendo indipendente su base nazionale.

## **POWERLIFTING – linee generali**

Tra le discipline sportive inserite nel concetto di "Atletica Pesante" è stata prescelta quella del Powerlifting, riconosciuta dal CIO e quindi dal CONI, con cod. CL001 ma priva all'interno del Comitato 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 dell'anno, la propria filosofia sportiva agonistica predisponendo 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'apportare modifiche e rettifiche che si ritengano necessarie o comunque 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 seguente regolamento tecnico che la FIAP medesima, fino a nuove ed ulteriori specifiche normative, considera ufficiale e promulga come tale.

# **REGOLAMENTO TECNICO**

**come aggiornato ed in vigore dal 1° aprile 2023.**

## **SVOLGIMENTO DELLE COMPETIZIONI**

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

In generale, potranno disputarsi le seguenti tipologie di gara:

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

## **CATEGORIE di PESO**

Le categorie di peso attualmente riconosciute dalla FIAP sono:

### **UOMINI**

fino a kg.53 (solo juniores e cadetti)

Kg. 59 (fino a kg. 59)

Kg. 66 (da 59.01 a 66.0 kg.)

Kg. 74.0 (da 66.01 a 74.0 kg.)

Kg. 83.0 (da 74.01 a 83.0 kg.)

Kg. 93.0 (da 83.01 a 93.0 kg.)

Kg. 105.0 (da 93.01 a 105.0 kg.)

Kg.120.0 (da 105.01 a 120.0 kg.)

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

### **DONNE**

fino a kg.43 (solo juniores e cadette)

Kg. 47 (fino a kg. 47)

Kg. 52 (da 47.01 a 52.0 kg.)

Kg. 57.0 (da 52.01 a 57.0 kg.)

Kg. 63.0 (da 57.01 a 63.0 kg.)

Kg. 69.0 (da 63.01 a 69.0 kg.)

Kg. 76.0 (da 69.01 a 76.0 kg.)

Kg. 84.0 (da 76.01 a 84.0 kg.)

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

### **ATTENZIONE:**

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

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

- a) Formula IPF maschile e femminile - per gare complete o di specialità, equipaggiate e non,
- b) IPF GL,
- c) WILKS 2 (ultima versione),

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

## **CLASSI di ETA'**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Controllo del materiale**

Un arbitro della terna arbitrale, o altro arbitro incaricato, potrà controllare gli indumenti e le attrezzature di gara che gli atleti utilizzeranno durante l'esecuzione delle prove. Il controllo di detto materiale inizierà due ore prima della competizione e nel caso di gare attrezzate avverrà obbligatoriamente.

### **1) Abbigliamento**

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

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

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

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

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

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

Il cerotto non può essere usato dall'atleta come forma di aiuto per la presa del bilanciere. 2. In caso di incidente, 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 per l'atleta un indebito aiuto. 3. In tutte le gare dove non può essere presente una giuria o del personale medico in servizio, l'Arbitro Capo Pedana avrà la giurisdizione in merito all'uso del cerotto.

### **2) Attrezzature di supporto consentite per gare Classic:**

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

- d) Nelle prove possono essere utilizzate, oltre ai polsini e alla cintura anche delle ginocchiere di uso sportivo, medico o commerciale che non abbiano uno spessore maggiore di 7 mm e lunghezza maggiore di 30 cm.
- e) Nella specialità di stacco sono obbligatori i calzettoni al ginocchio.

**N.B.)** La FIAP, per quanto concerne l'effettuazione di **gare equipped**, riconosce al momento l'attrezzatura standard prevista per manufatti, misure e modalità dal regolamento IPF senza tuttavia alcun vincolo relativo a omologazione di marchi specifici.

## **PESATURA ATLETI e SVOLGIMENTO GARA:**

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

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

- 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, dopo che si sono pesati tutti gli altri atleti e sempre entro il termine di un'ora e mezza dall'inizio delle operazioni di peso.

Se l'atleta al termine del periodo di tempo concesso è ancora fuori peso potrà cambiare categoria e quindi gareggiare nella categoria superiore se il suo peso corporeo è maggiore a quello della categoria nella quale è iscritto o in alternativa nella categoria inferiore, solo se questa non abbia già gareggiato.

- c) Dopo la pesatura l'atleta dichiarerà all'Arbitro presente in sala peso il carico di partenza per la prima prova di squat, di panca e di stacco. Queste entrate di gara saranno registrate sul tabellino di gara intestato a ciascun atleta.

L'atleta dovrà convalidare con la propria firma il tabellino di gara.

- d) Gli atleti saranno chiamati in pedana in base al peso dichiarato (ordine crescente del peso del bilanciere) e, a parità di carico, sulla base del coefficiente progressivo FIAP attribuito all'atleta dopo le operazioni di peso e la registrazione della sua presenza in competizione.
- e) Verranno costituiti dei gruppi omogenei sia per gli uomini che per le donne, a seconda del tipo di manifestazione, rispettando i parametri di categoria di peso o di età. I gruppi potranno essere formati con un numero massimo di 14 atleti per gare complete e 20 per gare di specialità.
- f) L'atleta può cambiare una sola volta il peso della prima prova di ciascuna alzata; il cambio può aver luogo fino a tre minuti prima dell'inizio del proprio gruppo di quella alzata o fino a 3 prove precedenti l'inizio di gara del gruppo successivo al proprio; il cambio del carico non potrà differire oltre il 20% rispetto a quanto dichiarato al momento del peso.

- g) Il peso dichiarato per la seconda prova di ciascuna alzata non può mai essere cambiato, così come non può essere cambiato il peso per la terza prova delle alzate di squat e panca nelle gare di PL.
- h) Nella terza prova di stacco sono ammessi due cambi. Il cambio di peso può essere più alto o più basso di quello che era stato precedentemente dichiarato come terza prova. Il cambio è concesso a condizione che l'atleta non sia stato chiamato ancora in pedana e, a parità di carico sul bilanciere, nel rispetto del numero progressivo crescente di entrata in pedana (coefficiente FIAP) come assegnato all'atleta all'atto delle operazioni di peso.
- i) Nelle gare di specialità (solo panca, solo stacco o solo squat) sono ammessi due cambi nella terza prova analogamente a quanto accade per la terza prova di stacco nelle gare complete.
- j) Le alzate successive alla prima di squat, panca e stacco devono essere comunicate al tavolo della giuria entro un minuto dalla fine dell'effettuazione della prova precedente. Il peso richiesto per ogni singola prova deve appartenere ai multipli di kg. 2,5 quindi sarà possibile richiedere prove successive aumentando di kg. 2,5 - 5 - 7,5 - 10 ecc.; nel caso di tentativi di record sono consentiti incrementi di 0,5kg. e relativi multipli.
- k) Tre tentativi nulli in qualsiasi delle tre prove automaticamente eliminano l'atleta dalla gara complessiva. L'atleta 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 ne' conseguire record anche se già stabiliti con le alzate precedenti.
- l) All'infuori dell'aiuto iniziale nel rimuovere il bilanciere dal rack, l'atleta non riceverà dagli assistenti/ caricatori nessun aiuto per posizionarsi per l'alzata
- m) Se non viene comunicata l'alzata successiva al tavolo-segreteria di gara con il caricamento richiesto entro un minuto si procederà così:
- se l'alzata precedente era valida, la segreteria di gara aumenterà il successivo caricamento di 2,5 kg.,
  - se invece l'alzata precedente era nulla la segreteria di gara porrà il successivo caricamento allo stesso peso dell'alzata nulla.
- 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 aggiuntiva può essere concessa in caso di errore di caricamento del bilanciere o di contatto accidentale con i caricatori. Se il caricamento risulta essere superiore al peso richiesto e la prova effettuata è dichiarata valida, all'atleta sarà assegnato il peso effettivamente sollevato; se il carico errato non è un multiplo di 2,5 kg. e la prova non costituiva tentativo di record, in caso di validità dell'alzata il carico riconosciuto sarà arrotondato ai 2,5 kg inferiori; se il caricamento del bilanciere è inferiore al peso richiesto e la prova è valida l'atleta può decidere di chiedere la prova supplementare o accettare il peso inferiore sollevato.
- p) Terminata l'alzata, l'atleta deve abbandonare la pedana entro 30".



## **ALTRE PROCEDURE e ADEMPIMENTI di GARA:**

Tre saranno gli arbitri che giudicheranno le alzate.

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

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

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

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

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

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

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, con le stesse modalità, anche in corso di gara, qualora gli atleti, per rinunce o squalifiche, fossero di numero inferiore a 6.

Ad ogni atleta sarà assegnato in sede di operazioni di peso 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, in caso di cambio di carico nell'ultima prova di gara (3<sup>^</sup> di stacco nelle gare complete e 3<sup>^</sup> prova in genere in quelle di specialità) o in caso di misura prescelta per eventuali tentativi di record.

Durante ogni gara che si svolge su una pedana o palco, sono autorizzati a stare intorno alla pedana o sul palco solo l'atleta e il suo allenatore, i membri della Giuria, gli arbitri designati, gli assistenti/caricatori e il Controllore Tecnico.

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

Gli allenatori rimarranno entro un'area apposita stabilita dalla Giuria o dall'Ufficiale Tecnico responsabile. 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 (per esempio la profondità nello squat) 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 codice di abbigliamento per gli allenatori prevede l'abbigliamento sportivo sia in area tecnica che nel backstage; qualora l'allenatore non si attenga a questo codice, il Controllore Tecnico o la Giuria possono escludere l'allenatore stesso dalla zona riscaldamento e dalla zona limitrofa alla gara.

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

## **Tempo**

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

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

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

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

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

## **LO SQUAT**

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

- a) L'atleta dovrà impugnare saldamente il bilanciere e posizionarsi correttamente con gambe ritte e bilanciere ben posizionato sulle spalle.

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

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

- g) 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 alzata nulla nello squat:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Alzata non completata.

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

**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.**

## **LA PANCA (bench press)**

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

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

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

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

**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 in alto o 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.**

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

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

## Cause di alzata nulla nella Panca:

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

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

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

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

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

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

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

spostamento laterale delle mani sul bilanciere;

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

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

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

qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali

Alzata non completata

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

## **LO STACCO (Deadlift)**

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 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.

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 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" 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 "Giù" accompagnato da un visibile movimento del braccio.

Nel caso di tirata regolare, quando l'atleta avrà raggiunto la posizione finale il capo pedana conterà mentalmente uno-due, e poi darà l'ordine "Giù", accompagnato da un visibile movimento del braccio.

## Cause di alzata nulla nello stacco:

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

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

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

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

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

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

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

qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali;

alzata non completata.

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



## **Tentativi di record**

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

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

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

La regola che prevede che l'atleta più leggero prevale sull'atleta più pesante prevale 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.

## **Prove aggiuntive**

Se nel corso di un round un tentativo viene fallito a causa di un errore di caricamento, di un errore degli assistenti o di un guasto all'attrezzatura o qualsiasi altro errore/guasto e non per colpa dell'atleta, a questi verrà concessa una prova supplementare al peso corretto.

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.

Se l'atleta è l'ultimo del round, allora gli verranno concessi tre minuti di pausa prima di eseguire il suo tentativo, se è il penultimo del round due minuti, se è terzultimo del round un minuto. In questi casi in cui gli atleti seguono sé stessi e viene dato un tempo compensatorio di pausa il bilanciere sarà caricato non appena scatta il nuovo tentativo.

Il tempo compensatorio sarà allora aggiunto all'abituale un minuto a disposizione dell'atleta per iniziare la sua prova. L'orologio partirà e l'atleta avrà a disposizione quel tempo per dare inizio al suo tentativo. Gli atleti che seguono loro stessi avranno quattro minuti collocati sull'orologio, in questo periodo l'atleta può iniziare la sua prova non appena è pronto. Gli atleti penultimi del round avranno tre minuti, gli atleti terzultimi del round avranno due minuti e tutti gli altri avranno l'abituale un minuto per dare inizio alla loro prova. Nel terzo round dello Stacco e delle gare di sola Distensione su panca, se ad un atleta per qualsiasi ragione viene concessa una prova supplementare dalla Giuria (errato caricamento del bilanciere, errore degli assistenti o guasto all'attrezzatura), l'atleta deve seguire sé stesso.

Esempi di Errori di Caricamento: (a) Se il bilanciere è caricato ad un peso più basso di quello originariamente richiesto e 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 è nullo, 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 e il tentativo è valido, all'atleta verrà riconosciuta la prova. Comunque, il peso sul bilanciere può di nuovo essere ridotto se era stato richiesto da altri atleti. Se il tentativo è nullo, all'atleta verrà concessa una prova supplementare alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore. (c) Se il caricamento non è lo stesso ai due lati del bilanciere; o qualsiasi cambiamento avvenga del bilanciere o dei dischi durante l'esecuzione dell'alzata; o la pedana si scompone e malgrado questi fatti l'alzata è valida, l'atleta può accettare il tentativo o scegliere di effettuare un nuovo tentativo. Se il tentativo valido non è un multiplo di 2.5 kg, verrà registrato sul foglio di gara il più vicino e minore multiplo di 2.5 kg. Se il tentativo è nullo, 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 faccia un errore annunciando un peso minore o maggiore rispetto a quello richiesto dall'atleta, l'Arbitro Capo Pedana prenderà le stesse decisioni previste per errore di caricamento. (e) Se per qualsiasi ragione non è possibile per l'atleta o per il suo allenatore rimanere nelle vicinanze della pedana per seguire la progressione della gara e l'atleta salta il suo tentativo perché lo speaker si dimentica di annunciare l'atleta al peso appropriato, allora il peso sul bilanciere verrà ridotto come necessario e all'atleta sarà concesso di effettuare il suo tentativo, ma solo alla fine del round. (f) Se l'atleta è privato di un'alzata valida per errore di un assistente/caricatore, errore di caricamento del bilanciere o qualsiasi altro errore e non per colpa sua, all'atleta verrà concessa un'altra prova a discrezione degli Arbitri e della Giuria alla fine del round. Nel caso in cui la prova sia un tentativo di record l'atleta seguirà sempre sé stesso non importa quale sia il round

## **Ufficiali di Gara e Arbitri**

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

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

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

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

In particolare è obbligata 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 5 anni con un curriculum proporzionato ai più alti livelli nazionali della federazione di riferimento.

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

- Il Direttore della manifestazione (MeetDirector),
- Il Direttore tecnico dell'evento (Technical Director)
- Lo speaker (**refertista o non**),
- **L'Arbitro Refertista (qualora non coincidente con la figura dello speaker, se arbitro) o Responsabile di Tavolo (con funzioni anche di Responsabile cronometrista, per i tempi da regolamento),**
  - **Il responsabile della procedura informatica di gara (elaborazione dati o scoresheet),**
  - **Il responsabile dei referti e del caricamento (Platform Manager),**
  - L'Ufficiale Controllore tecnico,
  - L'Ufficiale di controllo al backstage,
  - **Il Responsabile di Pedana (Platform Manager)**
  - Il Responsabile dei Servizi logistici,
  - Il Responsabile dello staff di assistenza.

Alcuni dei ruoli sopra elencati possono essere svolti in contemporanea dal medesimo Ufficiale.

Sono considerati facenti parte dello staff ma non Ufficiali di gara gli addetti all'assistenza ed al caricamento, da scegliere tra personale interno o esterno alla manifestazione di provata affidabilità e sufficiente esperienza, la cui presenza è obbligatoria per il regolare svolgimento della stessa. **Lo staff prevede da un minimo di 3 fino a 5 assistenti caricatori in pedana, compreso il relativo Responsabile; 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.**

## **Responsabilità Disciplinari**

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

## **NOTE:**

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

## **IL CONSIGLIO DIRETTIVO FIAP**