



ESTRATTO DEL REGOLAMENTO 100%RAW ITALIA POWERLIFTING

Attrezzature personali

100% RAW non consente l'uso di gomitiere, fasce alle ginocchia, nastro applicato intorno a un arto o dito, **tuta da sollevamento di supporto**, slip di supporto, pantaloncini a compressione, maglie da supporto o a compressione. I sollevatori devono avere un'attrezzatura adeguata. È consentito l'uso di fasce per i polsi e di una cintura di sollevamento (vedere le specifiche di seguito).

1. Per tutti gli incontri statali, nazionali e mondiali è richiesto una tuta da sollevamento pesi non di supporto, non a compressione di qualsiasi colore. Le spalline della tuta o (singlet) devono essere indossate sopra le spalle durante l'esecuzione di una prova. La tuta di sollevamento deve consistere in un abito intero di un pezzo di tessuto elastico monopezzo senza patch aggiuntivi, imbottiture o cuciture che formano un pannello, che può aggiungere ulteriore supporto al capo. Magliette in denim, tela, con bottoni, cinturini o velcro non sono permesse. **Gli anelli delle fasce polsi devono adattarsi perfettamente, ma non possono essere eccessivamente tesi in modo da essere di supporto.**

Nota: sarà fatta eccezione per i sollevatori di incontri Statali / Provinciali (Sanzione I) in cui giovani e adolescenti sollevatori (19 e sotto) possono competere in pantaloncini non di supporto (pantaloncini da palestra) e t-shirt (la t-shirt deve essere infilata all'interno dei pantaloncini). Non sono ammessi pantaloni larghi. Non sono ammessi jeans tagliati, pantaloncini da passeggio, pantaloncini in tela o tute da ginnastica. Indossare indumenti intimi, come per la tuta di sollevamento, (vedere sotto). I boxer di tessuto elasticizzato o sintetico sono adatti ma, come per tutti gli indumenti intimi, non devono superare la lunghezza della canottiera. È necessario che i pantaloncini siano di mezza lunghezza. L'unica cintura consentita è una cintura da sollevamento come definito nelle regole. I giovani e gli adolescenti sollevatori devono indossare un completo di sollevamento (singlet) monopezzo alle competizioni Nazionali e Mondiali (Sanction II e III).

2. Le magliette devono essere indossate durante l'esecuzione di squat, bench e strict-curl. Dev'essere abbastanza lunga in modo che possa essere infilata nel singlet. Le maniche della t-shirt non devono toccare i gomiti e devono coprire il deltoide. La t-shirt può essere di cotone o poliestere. Le maglie di tela, gomma, denim o quelle che includono velcro, cerniere, bottoni non sono ammesse. Le magliette possono avere un collo a V o un collo a U. Non sono ammesse magliette con colletto. Le maglie senza maniche sono ammesse solo nel deadlift, se sono cucite dalla fabbrica e non tagliate a mano. Le donne possono indossare un reggiseno sportivo commerciale adeguato senza maglietta durante l'esecuzione dello stacco.

3. Può essere indossata solo una maglietta alla volta durante la competizione.

4. L'abbigliamento che include oscenità, diffamazioni o insulti non sono consentite. Gli arbitri (all'atto dell'ispezione) determineranno i criteri da utilizzare per determinare cosa sarà consentito.

5. Tutti gli oggetti indossati sulla piattaforma devono essere puliti, non strappati e in buone condizioni.

6. Gli emblemi che rappresentano il team, possono essere visualizzati sulla tuta da sollevamento e sulle magliette, sponsor club, regione o stato sponsorizzati. Gli studenti (scuole superiori / università) possono indossare una tuta da sollevamento con il nome / logo della scuola. Nomi o insegne di federazioni powerlifting diverse dalla 100% Raw Powerlifting Federation o dai suoi affiliati non devono essere indossati sulla piattaforma.

7. Sotto la tuta di sollevamento deve essere indossato un normale abbigliamento intimo (non boxer) di qualsiasi miscela di cotone, nylon o poliestere (vedere la regola 9 per ulteriori specifiche). Le donne possono anche indossare un reggiseno sportivo o commerciale. I costumi da bagno o qualsiasi indumento costituito da materiale elastico gommato o simile eccetto la cintura, non devono essere indossati sotto il costume da sollevamento. Gli indumenti intimi non devono superare la lunghezza della canottiera.

8. Qualsiasi indumento intimo di supporto non è legale per l'uso nella competizione 100% RAW Powerlifting Federation.

9. Under Armour (o marchi del tipo), sono ammessi in gara ma il capo deve essere presentato all'arbitro prima di essere indossato, per l'ispezione, per assicurarsi che il materiale e gli indumenti non siano di supporto. Questa sentenza include magliette e slip.

10. Bendaggi per il polso. L'uso di bendaggi per i polsi sarà consentito con le seguenti restrizioni:

a. È consentito un solo bendaggio per il polso su ogni mano.

b. le fasce per i polsi non devono superare 61 cm (24 pollici) di lunghezza e 8 cm (3,2 pollici) di larghezza.

c. le fasce per i polsi non devono superare una larghezza di copertura di 12 cm (4,7 pollici).

d. I passanti di serraggio non devono essere indossati sopra il pollice durante il sollevamento.

e. **Gli involucri dei polsi non devono contenere materiali non pieghevoli (come metallo o plastica) in nessuna parte della loro costruzione.**

11. Calze:

- a. I calzini possono essere indossati durante l'esecuzione dello squat e della panca.
- b. Possono essere di qualsiasi colore e possono avere il logo del produttore.
- c. Non devono essere di lunghezza tale, sulla gamba, da venire a contatto con il ginocchio.
- d. È severamente vietato indossare calze, collant per tutta la lunghezza delle gambe.
- e. I calzini lunghi devono essere indossati per coprire e proteggere gli stinchi durante lo stacco. Mentre coprono gli stinchi, questi calzini non possono toccare le ginocchia.
- f. Possono essere indossate protezioni leggere tra calza e stinco.

12. Le scarpe devono essere indossate durante le prove.

- a. Le scarpe devono essere scarpe da ginnastica; stivaletti da sollevamento pesi, scarpe da sollevamento pesi, powerlifting, scarpette antiscivolo.
- b. Nessuna parte del lato inferiore deve essere più di 5 cm/2 pollici.
- c. La parte inferiore deve essere uniforme su entrambi i lati.
- d. Le soles interne che non fanno parte della scarpa fabbricata, devono essere limitate a 1 cm / .4 pollici di spessore.

13. Cintura: gli atleti possono indossare una cintura. Se indossata, deve essere all'esterno della tuta di sollevamento.

14. Materiali e costruzione della cintura di sollevamento:

- a. Il corpo principale deve essere realizzato in pelle, vinile o materiale simile non elastico in una o più lamelle che possono essere incollate e / o cucite insieme.
- b. Non deve avere imbottiture, rinforzi o supporti supplementari di alcun materiale sulla superficie o nascosti all'interno della laminazione della cinghia.
- c. La fibbia deve essere fissata ad un'estremità della cintura mediante borchie e / o cuciture.
- d. La cintura può avere una fibbia con uno o due ganci o a una leva.
- e. Un passante della linguetta deve essere fissato vicino alla fibbia mediante borchie / cuciture.
- f. Il nome del sollevatore e delle affiliazioni (nazione, stato, club o sponsor) possono apparire all'esterno della cintura.
- g. La larghezza della cintura non deve essere superiore a 10 cm / 4 pollici.

15. Può essere indossata una fascia elastica professionale.

Sulla piattaforma non saranno ammessi fazzoletti, bandane, cappelli o altri copri-capo.

- a. Il copricapo che è di natura religiosa è permesso.

16. Gioielli:

- a. Il capo arbitro si riserva il diritto di chiedere a qualsiasi atleta di rimuovere articoli di gioielleria braccialetti e / o collane eccessivi, che ritiene non sicuri.
- b. Se un atleta desidera indossare gioielli significativi dal punto di vista religioso o qualcosa con un profondo significato personale, deve informare l'arbitro prima della competizione.
- c. Le fedi possono essere indossate in competizione.

17. Per il 2018, le ginocchiere o protezioni per il ginocchio, saranno ammesse solo nella divisione Classic Raw. Le ginocchiere possono essere indossate solo sulle ginocchia e non devono essere in contatto con il singlet o le calze di sollevamento. Oltre ad essere di un produttore approvato, le ginocchiere devono essere conformi a quanto segue:

- a. Devono essere costruite con un singolo strato di neoprene e possono includere un singolo strato di tessuto non supportante sul neoprene. Potrebbero esserci cuciture cucite del tessuto e / o del tessuto sul neoprene. L'intera costruzione delle ginocchiere deve essere tale da non fornire alcun supporto apprezzabile o rimbalzo sulle ginocchia del sollevatore;
- b. Le ginocchiere devono avere uno spessore massimo di 7 mm e una lunghezza massima di 30 cm;
- c. Non devono avere cinghie, velcro, lacci, imbottiture o simili dispositivi di supporto come parte di esse;
- d. Le ginocchiere giudicate eccessivamente strette dagli ufficiali di gara saranno respinte;
- e. sono accettati i produttori: Rehband, SBD, Titan.

Opzioni personali da osservare in pedana:

1. L'uso di olio, grasso o altri lubrificanti sul corpo, sui costumi o sulle attrezzature personali è severamente vietato.
2. Borotalco, resina, talco o magnesio sono le uniche sostanze che possono essere aggiunte al corpo e all'abbigliamento.
2. non ci sono disposizioni per quanto riguarda l'acconciatura, è vietato qualsiasi acconciatura come uno
3. "chiffon o coda di cavallo" che faccia sì che la testa sia più di 1 "dalla panca durante l'esecuzione.
4. L'uso di qualsiasi forma di adesivo sul lato inferiore delle calzature è severamente vietato. Ciò include qualsiasi forma di adesivo incorporato, carta vetrata, tela smeriglio, ecc. Gli spray in resina, carbonato di magnesio o "tipo stick" non sono ammessi sulle calzature. Un getto d'acqua è accettabile.
5. Nessuna sostanza estranea può essere applicata sull'attrezzatura da powerlifting. Tutte le sostanze diverse da quelle che possono essere usate periodicamente come agenti sterili nella pulizia della barra, della panca o della piattaforma non possono essere usate. Acqua candeggina, guanti e asciugamani saranno a disposizione per disinfettare le barre se necessario.
6. Articoli come nastro chinesiologicalico e occhiali possono essere indossati.

Regole di esecuzione - Powerlifting, Curls and Repetitions

Squat:

1. Il sollevatore deve essere rivolto verso la parte anteriore della piattaforma. La barra deve essere tenuta orizzontalmente sulle spalle, le mani e le dita che afferrano la barra e la parte superiore della barra, non deve essere più grande dello spessore della barra al di sotto del bordo esterno delle spalle. Le mani possono essere posizionate ovunque sulla barra interna e / o in contatto con i collari interni.

2. Dopo aver rimosso la barra dal rack, (il sollevatore può essere aiutato a rimuovere la barra dai rack dagli spotter/caricatori) il sollevatore deve spostarsi indietro per stabilire da solo la posizione di partenza. Quando il sollevatore è immobile, eretto con le ginocchia bloccate e la barra correttamente posizionata, il Capo Arbitro darà il segnale per iniziare l'alzata. Il segnale deve consistere in un movimento verso il basso del braccio e il comando udibile "Squat". Prima di ricevere il segnale di "squat", il sollevatore può effettuare qualsiasi regolazione di posizione all'interno dell'area, senza penalità. Per ragioni di sicurezza al sollevatore verrà richiesto di posare la barra, accompagnata da un movimento all'indietro del braccio, se dopo un periodo di cinque secondi, non è nella posizione corretta per iniziare il sollevamento. L'Arbitro Capo comunicherà quindi il motivo per cui non è stato dato il segnale a "Squat".

3. Dopo aver ricevuto il segnale dell'Arbitro, il sollevatore deve piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a quando la superficie superiore delle gambe all'articolazione dell'anca è inferiore alla sommità delle ginocchia. È consentito un solo tentativo di discesa. Si ritiene che il tentativo sia iniziato quando le ginocchia del sollevatore si sono sbloccate. La barra può spostarsi sul sollevatore, dalla sua posizione di partenza verso il basso, quanto lo spessore/ diametro della barra, durante l'esecuzione .

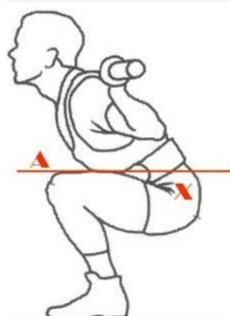
4. Il sollevatore deve ritornare a sua volta in posizione eretta con le ginocchia bloccate. Il doppio rimbalzo nella parte inferiore del tentativo di squat o qualsiasi movimento verso il basso non è permesso. Quando il sollevatore è immobile (nella posizione apparente finale), il Capo Arbitro darà il segnale Rack per posare la barra.

5. Il segnale per il rack della barra consisterà in un movimento all'indietro del braccio e nel comando udibile "Rack". Il sollevatore deve quindi andare avanti e riportare la barra ai rack. Per ragioni di sicurezza, il sollevatore può richiedere l'aiuto dello spotter / caricatore per riportare la

barra e riposizionarla nei rack. Il sollevatore deve rimanere a contatto con la barra durante questo processo.

Cause di squalifica nello Squat:

1. Mancato rispetto dei segnali del capo arbitro all'inizio o al completamento di un'alzata.
2. Doppio rimbalzo sul fondo durante l'alzata, o qualsiasi movimento verso il basso durante la risalita.
3. Mancanza di assumere una posizione eretta con le ginocchia bloccate all'inizio o al termine della prova.
4. Fare un passo indietro o avanti sebbene sia consentito il movimento laterale della suola della scarpa e il dondolio dei piedi tra la palla e il tallone.
5. Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a quando la superficie superiore delle gambe all'articolazione dell'anca è inferiore alla parte superiore delle ginocchia, come nel diagramma.



6. Qualsiasi movimento della barra sulla schiena più del diametro / spessore della barra al di sotto della sua posizione di partenza.

7. Contatto con la barra o il dispositivo di sollevamento con lo spotter /caricatori, tra i Segnali dell'Arbitro principale per facilitarne l'esecuzione.

8. Contatto dei gomiti o delle braccia con le gambe. Un leggero contatto è permesso se non c'è supporto che potrebbe aiutare il sollevatore.

9. Qualsiasi caduta o scaricamento della barra dopo il completamento dell'esecuzione.

10. Mancato rispetto di uno qualsiasi degli articoli delineati nelle Regole di esecuzione per lo squat.

Bench-Press:

1. Il Rack dev'essere posizionato sulla piattaforma con la testa rivolta verso la parte posteriore della piattaforma.
2. Il sollevatore deve giacere sulla schiena con la testa, le spalle e le natiche a contatto con la superficie della panca. (vedere paragrafo 9 di seguito) I piedi devono essere appiattiti sul pavimento (in modo piatto come consentirà la forma della scarpa). Le sue mani e le dita devono afferrare la barra posizionata nei supporti rack. È permessa la presa piena e falsa (senza piombo) (se un atleta sceglie di usare una presa falsa, questa deve essere annunciata prima dell'inizio dell'esecuzione). Questa posizione deve essere mantenuta in tutta l'esecuzione. Una presa inversa non è consentita.
3. Per ottenere un appoggio stabile, il sollevatore può utilizzare piastre o blocchi con superficie piatta. Se un atleta ha bisogno di un rialzo sotto i piedi, non può usare nessuna piastra che verrà usata durante la competizione. Le piastre utilizzate nella sala di riscaldamento possono essere utilizzate. Nel caso in cui una piastra non fornisca un'altezza sufficiente, è responsabilità del sollevatore fornire il proprio set di blocchi. I blocchi devono essere controllati dall'arbitro prima della competizione;
4. Dopo essersi posizionato correttamente, il sollevatore può richiedere l'aiuto degli spotter/ caricatori o il loro allenatore per rimuovere la barra dai rack.
5. La distanza delle mani non deve superare gli 81 cm misurati tra gli indici (entrambi gli indici devono essere entro i segni di 81 cm e l'intero degli indici deve essere a contatto con i segni di 81 cm se si utilizza la presa massima). In caso di una vecchia ferita o se anatomicamente il sollevatore non è in grado di afferrare la barra in modo uguale con entrambe le mani, deve informare gli arbitri prima dell'esecuzione per ogni tentativo e, se necessario, la barra verrà contrassegnata di conseguenza.
6. Il sollevatore può rimuovere la barra dai rack, con o senza l'aiuto dello spotter. L'esecuzione dev'essere avviata quando le braccia sono tese. Il sollevatore può iniziare il sollevamento abbassando la barra al petto (il torace, ai fini della regola, termina alla base dello sterno) dove, una volta diventato immobile, il Capo Arbitro emetterà un segnale acustico "Press". Se il sollevatore ha un difetto uditivo, deve essere concordato un segnale predisposto tra il capo arbitro e il

sollevatore (esempio: l'arbitro capo tocca fisicamente il sollevatore per il comando della press e del rack).

7. Il sollevatore deve quindi riportare la barra in alto con le braccia tese e senza un'eccessiva irregolare salita delle braccia. Quando viene tenuto immobile in questa posizione, il comando udibile "Rack" deve essere dato insieme ad un movimento all'indietro del braccio.

8. Se anatomicamente, le braccia non possono essere completamente estese, il sollevatore deve informare l'arbitro prima del primo tentativo.

9. Se, a causa di una limitazione fisica, il sollevatore non può appoggiare la testa sulla panca durante il tentativo, l'atleta deve informare l'Arbitro posizionato alla Testa prima del primo tentativo. Il movimento accidentale della testa in questo caso è permesso. Non è consentito alcun movimento eccessivo della testa verso il basso che aiuti l'atleta.

Cause di squalifica per la panca:

1. Mancato rispetto dei segnali dell'Arbitro principale durante o al completamento dell'esecuzione.

2. Qualsiasi cambiamento nella posizione di sollevamento scelta durante il sollevamento (cioè qualsiasi movimento di sollevamento della testa, delle spalle o dei glutei, dalla panca, o movimento dei piedi sul pavimento / blocchi / piastre / o movimento laterale delle mani sulla barra).

3. Sollevare o affondare la barra nel torace dopo che è immobile in modo da rendere più facile l'esecuzione.

4. Qualsiasi estensione irregolare pronunciata / esagerata delle braccia durante l'esecuzione.

5. Qualsiasi movimento verso il basso dell'intera barra.

6. Mancata estensione delle braccia al completamento dell'esecuzione.

7. Contatto con la barra ed il sollevatore con gli spotter/caricatori tra i segnali dell'Arbitro principale, al fine di rendere più facile l'esecuzione.

8. Qualsiasi contatto dei piedi del sollevatore con la panca o i suoi supporti.

9. Il contatto accidentale e non deliberato tra la barra e il supporto delle barre è concesso.

10. Mancato rispetto di uno qualsiasi degli articoli delineati nelle regole di esecuzione del Bench press.

Deadlift:

1. Il sollevatore deve essere rivolto verso la parte anteriore della piattaforma con la barra posizionata orizzontalmente di fronte ai piedi del sollevatore, afferrata con una presa opzionale con entrambe le mani e sollevata finché il sollevatore non è in posizione eretta.
2. Al termine del sollevamento, le ginocchia devono essere bloccate in posizione diritta e le spalle indietro.
3. Il segnale dell'Arbitro Capo sarà costituito da un movimento verso il basso del braccio e dal comando udibile – "Rack". Il segnale non sarà dato fino a quando la barra non viene tenuta immobile e il sollevatore si trova nella posizione eretta.
4. Qualsiasi innalzamento della barra o qualsiasi tentativo intenzionale di farlo sarà considerato come un tentativo. Una volta iniziato il tentativo, non è consentito alcun movimento verso il basso finché il sollevatore non raggiunge la posizione eretta con le ginocchia bloccate. Se la barra si assesta quando le spalle tornano indietro (leggermente verso il basso al completamento), questo non dovrebbe essere considerato nullo.
5. Il capo arbitro si riserva il diritto di determinare se un atleta ha compiuto uno sforzo legittimo. Ai sollevatori non è consentito scuotere il peso, fare i cretini o mettere le mani dentro e fuori dalla barra senza penalità, il limite fissato per procedere all'esecuzione è di 60 secondi.

Cause di squalifica di uno stacco da terra:

1. Qualsiasi movimento verso il basso della barra prima che raggiunga la posizione finale.
2. Non riuscire a stare in piedi con le spalle indietro.
3. Mancato bloccaggio delle ginocchia al completamento della prova.
4. Sostenere la barra sulle cosce durante l'esecuzione della prova. Se la barra delimita la coscia ma non è supportata, questo non è motivo di squalifica. L'atleta dovrebbe beneficiare in tutte le decisioni di dubbio fatte dall'arbitro.
5. Fare un passo indietro o avanti, sebbene sia permesso il movimento laterale dei piedi o il dondolio dei piedi tra la palla e il tallone.
6. Abbassare la barra prima di ricevere il segnale dell'Arbitro principale.
7. Consentire alla barra di tornare alla piattaforma senza mantenere il controllo con entrambe le mani (es: rilasciando la barra dai palmi della mano).
8. Mancato rispetto di uno qualsiasi degli articoli delineati nelle Regole di esecuzione.

Strict- Curl:

1. Il sollevatore deve essere rivolto verso la parte anteriore della piattaforma. La barra deve essere tenuta orizzontalmente attraverso le cosce con i palmi delle mani rivolti verso l'esterno e le dita che afferrano la barra. I piedi devono essere piatti sulla piattaforma con le ginocchia bloccate e le braccia completamente estese. Il sollevatore deve avere le spalle e le natiche saldamente poggiate contro una piattaforma verticale durante la prova.

2. Dopo aver rimosso la barra dai rack, il sollevatore deve spostarsi indietro sulla piattaforma verticale per stabilire la sua posizione di partenza. Questa posizione deve essere mantenuta durante la prova. L'atleta deve attendere nella posizione di partenza il segnale dell'Arbitro Capo. Il segnale sarà dato una volta che il sollevatore è immobile e la barra è posizionata correttamente con la Testa e il mento in alto e le braccia completamente abbassate. Il segnale dell'Arbitro Capo sarà costituito da un movimento ascendente del braccio e dal comando verbale "Curl".

3. Una volta dato il comando di curl, il sollevatore deve portare la barra in posizione completamente piegata (barra vicino al mento o alla gola con i palmi rivolti all'indietro). Le ginocchia devono rimanere bloccate e le spalle e le natiche contro la piattaforma verticale durante l'intera prova.

4. Quando il sollevatore ha raggiunto la posizione finale, il segnale dell'Arbitro Capo sarà costituito da un movimento verso il basso della mano e dal comando verbale "Rack". Il segnale non sarà dato fino a quando la barra non viene tenuta immobile e il sollevatore si trova nella posizione finale.

5. Al completamento della prova, le ginocchia devono essere bloccate e le spalle e il tallone fermi contro la piattaforma verticale, gli atleti dovranno attendere il segnale per riposizionare la barra. Ciò consisterà in un movimento all'indietro della mano e nel comando verbale "Rack".

6. Le gambe e i fianchi non possono essere utilizzati in alcun modo per aiutarsi a completare l'esecuzione. Il sollevatore può non appoggiarsi indietro, o su entrambi i lati, per aiutare a sollevare il peso. Non è permessa alcuna spinta delle gambe o dei fianchi per il momento. Nessuna spalla può immergersi in modo per aiutare a sollevare il peso. Non ci sarà alcuna rotazione del tronco per aiutare l'atleta a sollevare il peso. I piedi devono rimanere piatti e immobili durante l'esecuzione.

7. Qualsiasi innalzamento della barra o qualsiasi tentativo intenzionale di farlo sarà considerato come un tentativo.

8. L'atleta può, a sua discrezione, decidere di eseguire un ulteriore tentativo dello stesso peso se il nullo di un tentativo è dovuto a un errore di uno o più caricatori.

9. questa disciplina sarà giudicata da 3 arbitri.

10. La parte posteriore della cura non può essere più di 12 "dalla piattaforma verticale. Ci dovrebbe essere una linea (nastro) designata sul pavimento dove le cure non possono attraversare.

Cause di squalifica nello Strict -curl:

1. Qualsiasi movimento verso il basso della barra prima che raggiunga la posizione finale.
2. Inclinarsi indietro o su entrambi i lati per aiutarsi a sollevare il peso.
3. piegare una o entrambe le spalle. Qualsiasi significativa rotazione del tronco per aiutare l'atleta a sollevare il peso.
4. Spalle o glutei che escono dalla piattaforma verticale durante il sollevamento sia mentre si sale sia mentre si scende.
5. Mancata posizione con le spalle erette, squadrate e le natiche piatte contro la piattaforma verticale al completamento dell'esecuzione.
6. tenere le ginocchia chiuse e dritte durante l'esecuzione.
7. mantenere i piedi piatti durante l'esecuzione.
8. Fare un passo indietro o qualsiasi movimento del piede come far oscillare i piedi.
9. Abbassare o caricare la barra prima di ricevere il segnale dell'Arbitro Capo per farlo.
10. Rimbalzare la barra dalle cosce o piegare la parte posteriore per aiutare il sollevatore ad avviare il movimento verso l'alto.
11. Blocco non uniforme al completamento dell'esecuzione.

Resistenza su panca:

1. Questo ascensore sarà giudicato da 1 arbitro.
2. L'Arbitro di testa siederà nella posizione dell'arbitro e il suo conteggio è il Conteggio Finale.
3. I piedi devono rimanere nella stessa posizione (posizione di partenza).
4. Deve essere avvolto in presa - Non sono consentite prese salde.
5. Le donne faranno la metà del loro peso corporeo per ripetizioni, si vince con il numero più alto di ripetizioni.

- 6 Gli uomini faranno il loro peso corporeo per ripetizioni, il maggiore numero di ripetizioni vince.
7. In caso di pareggio, il sollevatore con il peso più pesante vince il primo posto.
8. il direttore della competizione deciderà se avere una divisione o due divisioni complessive; leggero e pesante.
9. Si applicano tutte le regole uniformi.

Cause per la squalifica della resistenza:

1. Non toccare il petto durante l'esecuzione.
2. Mancato blocco totale.
3. Blocco non uniforme.
4. Toccando la panca intenzionalmente con la barra e facendola scorrere verso l'alto.
5. Altalena.
6. Mancato mantenimento dei glutei sulla panca.

Sfida di resistenza su panca:

1. I pesi utilizzati nella resistenza su panca sono (kilo / standard); 62.5 / 135, 102.5 / 225, 125/275, 142,5 / 315, 165/365, 185/405, 207,5 / 455 225/495
2. È necessario pesare sotto il peso di sfida Rep che si desidera sollevare.
3. Puoi salire a qualsiasi peso tu scelga.
4. sarà giudicato da un (1) arbitro.
5. L'Arbitro di testa siederà nella posizione di arbitro e il suo conteggio è il Conteggio Finale.
6. I piedi devono rimanere nella stessa posizione (posizione di partenza).
7. Deve essere avvolto in presa - Non è consentita alcuna impugnatura.
8. Si applicano tutte le regole uniformi.
9. Le donne non avranno una propria divisione ma potranno entrare nella divisione maschile.

Cause per la squalifica delle ripetizioni:

1. Non toccare il petto.
2. Mancato blocco totale.

3. Blocco non uniforme.
4. Toccando la panca intenzionalmente con la barra e facendola scorrere verso l'alto.
5. Altalena.
6. Mancato mantenimento dei glutei sulla panca.

Protocollo generale piattaforma (pedana):

1. Tranne quando si solleva durante la fase di bench-press durante la competizione, nella zona di sollevamento sono consentiti solo arbitri, posizionatori e caricatore.
2. L'area di sollevamento è quella che include la piattaforma di sollevamento e le sedie in cui sono sistemati gli arbitri.
3. Non più di cinque e non meno di due spotter /caricatori devono essere sulla piattaforma in qualsiasi momento. Gli arbitri decideranno il numero di spotter / caricatori richiesti sulla piattaforma in qualsiasi momento.
4. Le capsule di ammoniaca non sono ammesse sulla piattaforma o all'interno dell'area di sollevamento.
5. Un avvertimento riguardante la sportività verrà fornito al briefing delle regole pre-incontro. Qualsiasi uso di parolacce o esibizione di eccessiva rabbia sulla piattaforma o in vista di altri sollevatori e spettatori comporterà la squalifica.
6. Una volta che il comando, "Bar caricato" o "Pronto" è stato dato dal Capo Arbitro, il sollevatore ha 1 minuto per iniziare il sollevamento. L'inizio dell'esecuzione inizia dopo il comando - "Squat" la barra inizia la sua discesa, nel Bench press la barra viene sollevata, lo stesso nello stacco partendo dal pavimento.
7. I sollevatori non possono entrare sulla piattaforma fino a quando il comando - "Carichi" o "Pronto" è dato dal Capo Arbitro.
8. Gli atleti hanno 1 minuto dopo il completamento del loro ultimo tentativo per comunicare il prossimo tentativo al tavolo degli ufficiali di gara. Se un tentativo non viene inserito da un atleta, lo stesso tentativo verrà inserito con un aumento di 2,5 kg /5 libbre se l'ultimo tentativo non ha avuto successo verrà inserito lo stesso tentativo.
9. Arbitri:
 - a. Tutti gli arbitri devono aver passato un esame e aver fatto il "sit-in" tempo prima di officiare una competizione;
 - b. In nessun momento durante un sollevamento l'arbitro può lasciare la propria sedia. È possibile cambiare posizione per avere un'angolazione migliore.
 - c. Il capo arbitro non è autorizzato a giudicare un atleta.

d. Un passaggio può essere annullato da un membro del Consiglio di amministrazione se è ritenuto dannoso per la reputazione della federazione (ad esempio: un evidente "intoppo" nello stacco è stato erroneamente passato dagli arbitri).

e. Durante l'evento del Campionato del Mondo, ci sarà un Comitato di reclami (Giuria) per chiarimenti sulle controversie. La giuria sarebbe composta da non meno di tre giudici qualificati determinati prima dell'inizio dell'evento. Un giudizio non può essere messo in discussione, ma un'interpretazione di regole può essere contestata.



ITALIA'S CATEGORIES COMPETITIONS

| CATEGORIE M/F | | OPEN | | | |
|---------------|-----------|--------|--------|--------|--------|
| CLASSE | ETA' | MASCHI | | FEMMNE | |
| | | KG. | LBS | KG. | LBS |
| Youth | sino a 11 | | | | |
| Teenage 1 | 12-13 | 48,0 | 105,0 | 44,0 | 97,0 |
| Teenage 2 | 14-15 | 52,0 | 114,0 | 48,0 | 105,0 |
| Teenage 3 | 16-17 | 56,0 | 123,0 | 52,0 | 114,0 |
| Teenage 4 | 18-19 | 60,0 | 132,0 | 56,0 | 123,0 |
| JUNIOR | 20-24 | 67,5 | 148,0 | 60,0 | 132,0 |
| OPEN | 25-34 | 75,0 | 165,0 | 67,5 | 148,0 |
| SUB-MASTER | 35-39 | 82,5 | 181,0 | 75,0 | 165,0 |
| MASTER 1 | 40-44 | 90,0 | 198,0 | 82,5 | 181,0 |
| MASTER 2 | 45-49 | 100,0 | 220,0 | 90,0 | 198,0 |
| MASTER 3 | 50-54 | 110,0 | 242,0 | +90,0 | +198,0 |
| MASTER 4 | 55-59 | 125,0 | 275,0 | | |
| MASTER 5 | 60-64 | 140,0 | 308,0 | | |
| MASTER 6 | 65-69 | 140+ | +308,0 | | |
| MASTER 7 | 70-74 | | | | |
| MASTER 8 | 75-79 | | | | |
| MASTER 9 | 80+ | | | | |

. **Legge / Fuoco / Militare:** attivo o in pensione

. **Special Olympian:** sollevatori con disabilità intellettiva, cognitiva o di sviluppo riconosciuta da un certificato medico o da un professionista.

. **Diversamente abili**: sollevatori che soffrono di compromissione fisica (inclusa assenza di arti, dita o visione);

. **Classic Raw**: per il 2018, i direttori degli incontri avranno la possibilità di fornire una divisione **Classic Raw**. Questa divisione deve consentire l'uso di ginocchiere, come definito nella sezione "Attrezzature personali". Le registrazioni e le classifiche per questa divisione devono essere distinte dalle tradizionali divisioni 100% Raw, incluso Open.