Regolamento Gara
Trofeo T-Rex Cup

Squat – Distensione su panca - Stacco da terra

Comitato Provinciale Benevento

Sommario

REGOLE GENERALI DEL POWERLIFTING ... *3*
Categorie d'età/ categorie di peso / classifiche. ... 4
ATTREZZATURA PERSONALE ... 5
Costume ... 5
Maglietta (t-shirt): ... 5
Calzini ... 5
Cintura ... 6
Scarpe o scarponcini ... 6
Ginocchiere ... 6
Guanti, polsi e ginocchia ... 7
Varie ... 8
Controllo dell'attrezzatura ... 8
PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE ... *9*
Squat ... 9
Cause di squalifica per lo Squat ... 9
Distensione su Panca ... 10
Cause di Squalifica per la Distensione su Panca ... 10
Stacco da Terra ... 11
Cause di Squalifica per lo Stacco da Terra ... 11
OPERAZIONI DI PESO ... *12*
ARBITRI ... *13*

REGOLE GENERALI DEL POWERLIFTING

In questo regolamento, per ragioni di brevità, laddove le parole “egli” o “suo” vengono usate, questo riferimento deve intendersi applicabile ad entrambi i sessi.

1. La TRC riconosce le seguenti prove che devono essere eseguite nello stesso ordine in tutte le competizioni svolte secondo il regolamento:

   A. Squat B. Distensione su Panca C. Stacco da Terra D. Totale

2. Le gare si svolgono fra atleti raggruppati in categorie definite in base al sesso, peso ed età. Ai Campionati Open Maschili e Femminili possono partecipare atleti di età maggiore di 14 anni.

3. Nel caso in cui un Campionato di Powerlifting o di Panca sia unificato per esempio un Campionato Sub-Junior, Junior, Open & Master sia Classic che Equipped, un atleta ha la possibilità di gareggiare in entrambi i Campionati. L’atleta deve pagare la tassa di iscrizione per entrambe le gare e deve gareggiare due volte. Una volta inserito nella Iscrizione Preliminare, l’atleta non può cambiare la categoria d’età. L’atleta può cambiare solo la categoria di peso nella Iscrizione Finale.

4. Il regolamento si applica a tutte le gare di qualsiasi livello esse siano.

5. Ad ogni atleta sono concessi tre tentativi per ciascuna prova. Per determinare il totale di gara dell’atleta viene presa in considerazione la migliore alzata valida in ciascuna prova. Se due o più atleti ottengono lo stesso totale, l’atleta più leggero si classifica davanti all’atleta più pesante.

6. Se due atleti registrano lo stesso peso corporeo alle operazioni di peso ed eventualmente ottengono lo stesso totale alla fine della gara, l’atleta che ha realizzato il totale per primo precederà l’altro atleta. Laddove sono previsti dei premi per il migliore squat, distensione su panca e stacco da terra, sarà applicato lo stesso criterio

Categorie d'età/ categorie di peso / classifiche

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.
- Seniores: 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: 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.
- Seniores: 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.

Categorie di peso:

UOMINI

Solo per Sub-Junior & Junior fino a 53.0 kg
Categoria 59.0 kg fino a 59.0 kg.
Categoria 66.0 kg da 59.01 a 66.0 kg.
Categoria 74.0 kg da 66.01 a 74.0 kg.
Categoria 83.0 kg da 74.01 a 83.0 kg.
Categoria 93.0 kg da 83.01 a 93.0 kg.
Categoria 105.0 kg da 93.01 a 105.0 kg.
Categoria 120. 0 kg da 105.01 a 120.0 kg.
Categoria 120.0+ kg da 120.01 kg a illimitato.

DONNE

Solo per Sub-Junior e Junior fino a 43.0 kg
Categoria 47.0 kg fino a 47.0 kg.
Categoria 52.0kg da 47.01 a 52.0 kg.
Categoria 57.0 kg da 52.01 a 57.0 kg.
Categoria 63.0 kg da 57.01 a 63.0 kg.
Categoria 69.0 kg da 63.01 a 69.0 kg.
Categoria 76.0 kg da 69.01 a 76.0 kg
Categoria 84.0kg da 76.01 a 84.0 kg.
Categoria 84.0+ kg da 84.01 kg a illimitato.

CLASSIFICHE

Le classifiche che verranno prese in considerazione ai fini della premiazione finale saranno:

- MIGLIOR PUNTEGGIO IN OGNI SINGOLA CATEGORIA DI ETA' PER ALZATA (in questo caso per ogni categoria di età vinceranno i primi 3 atleti con maggior numero di punti IPF);
- MIGLIOR PUNTEGGIO ASSOLUTO MASCHILE E FEMMINILE PER SPECIALITA' (vinceranno l'atleta uomo e donna che hanno totalizzato più punti per specialità, avendo dunque 6 premiazioni per alzata, rispettivamente 3 maschili e 3 femminili);
- PREMIO ASSOLUTO MASCHILE E FEMMINILE DELLA COMPETIZIONE (2 premiazioni, rispettivamente per l'uomo e per la donna che hanno totalizzato più punti in TUTTA la competizione);
- MIGLIOR SQUADRA DELLA COMPETIZIONE (verranno premiate le prime 3 società classificate in gara).

Verranno utilizzati gli IPF POINTS per assegnare i punteggi ai singoli atleti, mentre verranno presi in considerazione i piazzamenti dei singoli atleti per l'assegnazione del premio a squadre).

ATTREZZATURA PERSONALE

Costume

In tutte le gare, le bretelle devono essere sempre indossate sulle spalle dell'atleta durante tutte le varie prove. Il costume deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- la tuta deve essere monopezzo e non deve risultare troppo abbondante una volta indossata dall'atleta.
- la tuta deve essere interamente in tessuto o in materiale sintetico, tale da non dare nessun supporto all'atleta nell'esecuzione dell'alzata.
- il materiale della tuta deve essere di un solo strato, è consentito un doppio spessore dello stesso materiale nell'area del cavallo di misura pari a 12 cm x 24 cm.
- la tuta deve avere delle gambe, la cui lunghezza va da un minimo di 3 cm ad un massimo di 25 cm, misurata dalla sommità del cavallo lungo l'interno della gamba, quando la tuta è indossata e l'atleta si trova in posizione eretta.

Maglietta (t-shirt):
Una maglietta (t-shirt) deve essere indossata sotto il costume da tutti gli atleti durante la prova. La maglietta (t-shirt) deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- La t-shirt deve essere interamente in tessuto o in materiale tessile sintetico, che non consista, in tutto o in parte, di materiale gommato o similare; non deve avere cuciture di rinforzo o tasche, bottoni, cerniere lampo o altro di diverso da uno scollo rotondo.
- La t-shirt deve avere delle maniche. Queste maniche devono terminare al di sotto del deltoide dell'atleta e non si debbono estendere sul o sotto il gomito. Le maniche non possono essere spinte o arrotolate sul deltoide quando l'atleta è in gara.

Calzini
Possono essere indossati calzini.

- Possono essere di qualsiasi colore o colori e possono avere il logo dell'azienda produttrice.
- Sulla gamba non devono essere di una lunghezza tale che possano entrare in contatto con le fasce delle

ginocchia o con le ginocchiere.
- Calze da donna, collant o calzamaglie sono assolutamente vietate.

Calzettoni (calze della lunghezza dello stinco) devono essere indossati al fine di coprire e proteggere lo stinco durante l'esecuzione dello stacco da terra.

Cintura
Gli atleti possono usare una cintura. Se viene indossata, si deve mettere al di sopra della tutina.

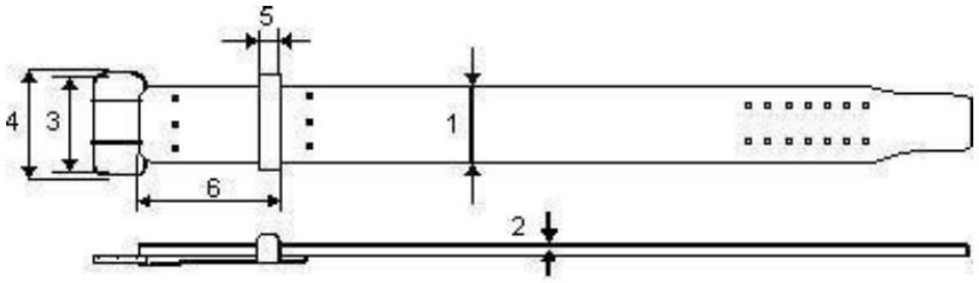
Materiali e Struttura :

- Il corpo principale deve essere di pelle, vinile o altri materiali simili non elastici in uno o più strati che possono essere incollati e/o cuciti insieme.
- Non deve avere imbottiture, rinforzi o supporti addizionali di qualsiasi materiale né sulla parte esterna né nascosti fra gli strati della cintura.
- La fibbia deve essere fissata ad un capo della cintura per mezzo di ribattini e/o cuciture.
- La cintura può avere una fibbia con uno o due rebbi o del tipo "a sgancio rapido" (lo "sgancio rapido" si riferisce al sollevamento di una leva).
- Un passante deve essere fissato vicino alla fibbia per mezzo di ribattini o cuciture.

Dimensioni:

1. Larghezza della cintura massimo 10 cm.
2. Spessore della cinta massimo 13 mm.
3. Larghezza interna della fibbia massimo 11 cm.
4. Larghezza esterna della fibbia massimo 13 cm.
5. Passante larghezza massima 5 cm.
6. Distanza fra la fine della cintura e il lato esterno del passante massimo 25 cm.

Punti corretti di misurazione:



Scarpe o scarponcini
Devono essere indossate scarpe o scarponcini.

- Le scarpe che gli atleti possono indossare sono solo scarpe sportive/scarponcini sportivi da interno; scarpe da sollevamento pesi, scarponcini da powerlifting o pianelle da stacco. Per scarpe sportive si deve far riferimento a sport indoor, per esempio wrestling/basketball. Gli scarponi da escursionismo non rientrano in questa categoria.
- Nessuna parte della zona sottostante (dalla punta al tacco) può essere più alta di 5 cm.
- La parte inferiore deve essere piatta cioè senza sporgenze, irregolarità o alterazioni rispetto al modello

originale.

- Suolette interne libere che non fanno parte della scarpa confezionata devono essere limitate a un centimetro di spessore.
- Le calze con una soletta esterna in gomma non sono consentite nelle discipline Squat/Panca/Stacco

Ginocchiere

Le ginocchiere (manicotti cilindrici in neoprene) possono essere indossate, in gara e per ogni prova, solo sulle ginocchia; altri manicotti non possono essere indossati o usati in nessun'altra parte del corpo diversa dalle ginocchia. Le ginocchiere non possono essere usate se l'atleta indossa anche delle fasce per le ginocchia, vedi sotto quanto previsto in "Fasce".

Le ginocchiere possono essere di qualsiasi marca purché siano conformi alle seguenti specifiche:

- Le ginocchiere devono essere realizzate interamente da un singolo strato di neoprene o prevalentemente da un singolo strato di neoprene più un singolo strato di tessuto sopra il neoprene tale da non rappresentare un supporto. Possono avere cuciture e/o avere il tessuto cucito sul neoprene. L'intera struttura delle ginocchiere non può essere tale da fornire un apprezzabile sostegno o rimbalzo alle ginocchia dell'atleta.
- Le ginocchiere devono essere di uno spessore massimo di 7 mm e una lunghezza massima di 30 cm.
- Le ginocchiere non devono avere nessun tipo di stringa, velcro, lacci, imbottitura o dispositivi di supporto similari. Le ginocchiere devono essere dei cilindri continui, senza fori nel neoprene o nel materiale di rivestimento.
- Se indossate dall'atleta in gara, le ginocchiere non devono essere a contatto con la tutina o con i

calzettoni e devono essere centrate sul ginocchio.

Guantini

Sono rigorosamente proibiti guantini, presine o qualsiasi supporto alla presa in qualunque materiale. Quindi, specifichiamo che la presa dev'essere eseguita rigorosamente a mani nude.

Pollici: Due strati di cerotto possono essere applicati intorno ai pollici.

Polsi

1. Le fasce da polsi non possono eccedere 1 m. di lunghezza e 8 cm di altezza. Qualsiasi cinturino o linguetta di velcro per fissare deve essere compresa nel metro di lunghezza. 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.
2. Polsini tergisudore commerciali possono essere indossati, non devono eccedere 12 cm di altezza. Non è permessa una combinazione di fasce da polsi e polsini tergisudore.
3. La copertura del polso deve essere compresa fra 10 cm sopra e 2 cm sotto il centro dell'articolazione del polso e complessivamente non deve eccedere un'altezza di 12 cm.
4. Le atlete possono indossare l'Hijab (foulard) durante le alzate. Nella Distensione su panca la Giuria o gli Arbitri possono richiedere alla sollevatrice di fissare i capelli secondo quanto previsto dalle regole di esecuzione della panca.

Ginocchia

1. Possono essere usate fasce che non eccedano 2 m di lunghezza e 8 cm di altezza solo in competizioni che sono designate come Attrezzate (o Equipped). La fasciatura al ginocchio deve essere compresa fra 15 cm sopra e 15 cm sotto il centro dell'articolazione del ginocchio e complessivamente non deve essere superiore ad un'altezza di 30

cm. Sono ammesse ginocchiere approvate IPF. E' rigorosamente vietata una combinazione delle due. Il Neoprene può essere considerato una gomma "sintetica" ma è ammesso solo per le ginocchiere.

2. Le fasce non possono essere a contatto con i calzini o con la tutina.
3. Le fasce non possono essere usate in nessuna altra parte del corpo.

Varie

- L'uso di olio, grasso o altri lubrificanti sul corpo, costume o attrezzatura personale è rigorosamente vietato.
- Talco, resina o carbonato di magnesio sono le uniche sostanze che possono essere usate sul corpo e sull'abbigliamento. Non sulle fasce.
- L'uso di qualsiasi tipo di adesivo sotto le calzature è rigorosamente vietato. Questo vale per qualsiasi forma di adesivo, per esempio carta vetrata, tessuto smeriglio, ecc. e comprende resina e carbonato di magnesio. E' ammessa una spruzzata d'acqua.
- Nessuna sostanza estranea può essere applicata sull'attrezzatura da powerlifting. Ciò fa riferimento a tutte quelle sostanze diverse da quelle che possono essere usate periodicamente come un agente sterile per la pulizia del bilanciere, della panca o della pedana.

Controllo dell'attrezzatura personale in competizioni designate come Classic/Raw.

In competizioni designate come Classic/Raw, ogni articolo che non è conforme alle specifiche del Regolamento Tecnico, o che è giudicato dagli Arbitri non pulito o lacero, sarà respinto e l'atleta avrà l'opportunità di ripresentare un articolo in sostituzione. Se un atleta dovesse andare in pedana o dovesse eseguire un'alzata indossando un articolo dell'attrezzatura personale, non conforme alle specifiche prescritte dal Regolamento Tecnico, il Presidente di giuria, o gli altri Giudici, potranno pretendere dall'atleta l'immediato adeguamento alla sostituzione dell'attrezzatura, e/o indumento, conforme a quanto previsto dal regolamento tecnico. In mancanza di ciò la prova non potrà essere effettuata o verrà immediatamente annullata.

PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE

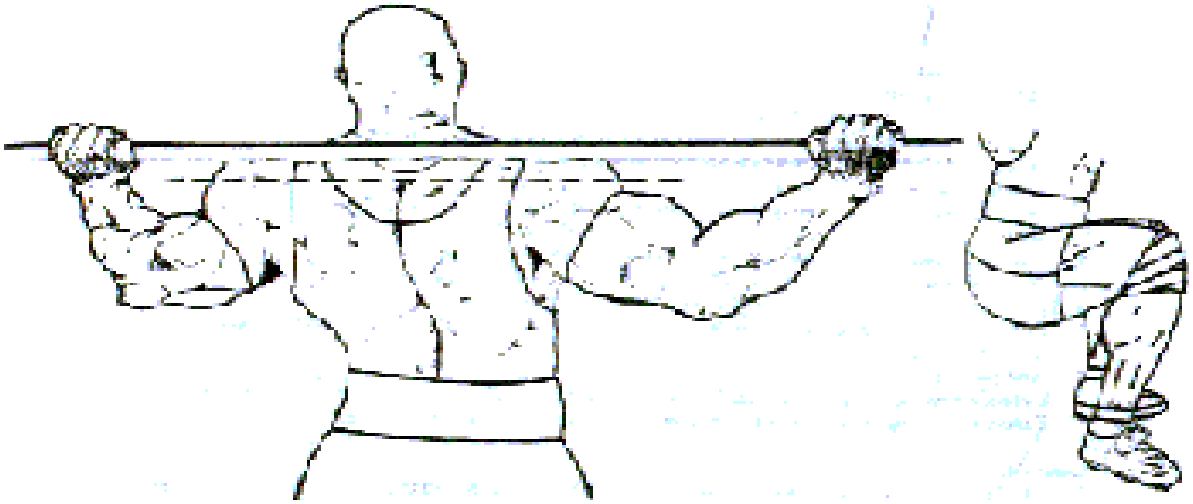
Squat

1. L'atleta si mette in posizione frontale sulla pedana. Il bilanciere è tenuto orizzontalmente sulle spalle, le mani e le dita impugnano il bilanciere. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto del bilanciere dentro i collari interni e anche in contatto con gli stessi.
2. Dopo aver rimosso il bilanciere dal rack, (l'atleta può essere aiutato a rimuovere il bilanciere dal rack dagli assistenti/caricatori) l'atleta deve muoversi all'indietro per stabilire la posizione di partenza. Quando l'atleta è fermo, in posizione eretta (una lieve deviazione è ammissibile) con le ginocchia serrate, e con il bilanciere posizionato in modo appropriato l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale di inizio della prova. Il segnale consiste in un movimento verso il basso del braccio e in un udibile ordine "Squat". Prima di ricevere il segnale di "Squat" l'atleta può aggiustare la sua posizione in base a quanto previsto dal regolamento, senza incorrere in penalità. Per ragioni di sicurezza all'atleta verrà richiesto di mettere "A posto" il bilanciere, insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se trascorsi cinque secondi l'atleta non si trova nella corretta posizione per iniziare la prova. L'Arbitro Capo Pedana comunicherà il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza.
3. Dopo aver ricevuto il segnale dall'Arbitro Capo Pedana l'atleta deve 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. E' ammesso un solo tentativo. Si ritiene che la prova ha inizio quando l'atleta disserra le ginocchia.
4. L'atleta deve poi riprendere una posizione eretta con le ginocchia serrate. Non è consentito il doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita. Quando l'atleta è fermo (nella chiara posizione finale) l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale di sistemare sul rack il bilanciere.
5. Il segnale di sistemare sul rack il bilanciere consiste in un movimento all'indietro del braccio e in un udibile ordine "rack". L'atleta allora deve rimettere il bilanciere sul rack. Movimenti dei piedi dopo il segnale di fine alzata non saranno causa di prova nulla. Per motivi di sicurezza l'atleta può richiedere l'aiuto degli assistenti/caricatori per riportare e riposizionare il bilanciere sul rack. L'atleta in questa fase deve mantenere il bilanciere sulle spalle.
6. In pedana ci devono essere sempre non più di cinque e non meno di due assistenti/caricatori. Gli arbitri possono in qualsiasi momento decidere il numero degli assistenti/caricatori necessari in pedana 2, 3, 4 o 5.

Cause di squalifica per lo Squat

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
2. Doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita.
3. Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
4. Fare un passo in avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio del piede sul tallone o il distacco delle punte dei piedi sono permessi.
5. 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, come nel disegno più sotto.
6. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini dell'arbitro Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
7. Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe. Un leggero contatto è permesso se non c'è appoggio tale da rappresentare un aiuto per l'atleta.
8. Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata.
9. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione dello Squat.

Il disegno qui sotto mostra la tipica, ma non obbligatoria, posizione del bilanciere e la richiesta profondità nello squat:



Distensione su Panca

1. È consentito che un assistente si ponga dietro la panca di gara ed aiuti l'atleta nella fase di stacco del bilanciere dai fermi.
2. Una volta staccato il bilanciere dai fermi, l'assistente dovrà eliminare il contatto con l'attrezzo di gara e l'atleta dovrà rimanere con le braccia tese in massima estensione per un attimo, attendendo il via da parte del giudice.
3. Una volta che il giudice di tavolo ha dato l'ordine "start", l'atleta potrà eseguire la prova, portando l'attrezzo a contatto con il petto, dopo circa 1 secondo il giudice dirà il "Press" (senza rimbalzo) e quindi riportando il bilanciere in posizione di partenza a braccia completamente tese aspettando che il giudice darà il comando "Rack".
4. A questo punto il giudice darà immediatamente il responso sulla prova che sia valida o nulla.
5. Subito dopo l'esecuzione della prova, l'atleta o l'assistente-allenatore dovrà dare il "passaggio", ovvero dovrà indicare ai giudici di tavolo il peso con cui si intende affrontare la successiva prova; in caso contrario la giuria aumenterà, d'ufficio, il peso di 2,5kg. non è consentito indicare un passaggio inferiore al peso precedente, pertanto occorrerà porre la massima attenzione nel dare una "partenza" di tutta sicurezza, poiché nel caso si fallisca la prima prova non sarà possibile effettuare la successiva con un peso inferiore, ma solo con un peso uguale o superiore. ❑ verrà considerata, ai fini della classifica, l'ultima prova valida effettuata dal concorrente;

Cause di Squalifica per la Distensione su Panca

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio, durante e/o alla fine dell'alzata.
2. Qualsiasi cambiamento nella posizione scelta per l'alzata durante la sua esecuzione cioè qualsiasi sollevamento della testa, delle spalle o delle natiche, dalla panca, o sollevamento dei piedi dal terreno (lo scivolamento dei piedi è consentito) o spostamento laterale delle mani sul bilanciere.
3. Ondeggiamento o affondo del bilanciere sul torace o sull'area addominale dopo il fermo tale da aiutare l'atleta.
4. l'impugnatura della mano sul bilanciere deve essere a presa chiusa e la distanza massima tra le mani deve essere di 81cm.
5. Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita.
6. Il bilanciere non è abbassato sul torace o sull'area addominale e cioè non arriva al torace o all'area addominale, o il bilanciere tocca la cintura.
7. Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese con gomiti serrati) alla fine dell'alzata.
8. Contatto del bilanciere o dell'atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini dell'Arbitro Capo Pedana, al fine di facilitare l'alzata.
9. Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi montanti. Non è consentito il sollevamento dei piedi. Il movimento dei piedi è consentito ma questi devono rimanere piatti sulla pedana.
10. Intenzionale contatto del bilanciere con gli appoggi della panca.

11. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Distensione su Panca.

Stacco da Terra

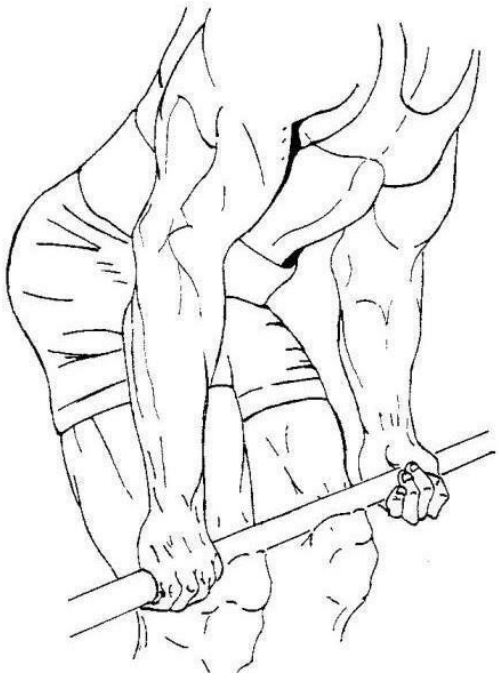
1. L'atleta si mette in posizione frontale sulla pedana con il bilanciere disteso orizzontalmente di fronte ai suoi piedi, impugna il bilanciere con entrambe le mani, con una presa a sua scelta, e lo solleva fino a raggiungere una posizione eretta.
2. Alla fine dell'alzata le ginocchia devono essere serrate in posizione eretta con le spalle indietro.
3. Il segnale dell'Arbitro Capo Pedana consiste in un movimento verso il basso del braccio e in un udibile ordine "Giù". L'ordine non verrà dato fino a quando il bilanciere non è fermo e l'atleta nell'apparente posizione finale.
4. Qualsiasi sollevamento del bilanciere o qualsiasi tentativo diretto a ciò verrà considerato un tentativo. Una volta che la prova è cominciata nessun movimento discendente è permesso fino a quando l'atleta raggiunge la posizione eretta con le ginocchia serrate. Se il bilanciere si assesta quando le spalle vengono spinte indietro (leggero movimento di discesa al completamento) ciò non è motivo di squalifica dell'atleta.

Cause di Squalifica per lo Stacco da Terra

1. Qualsiasi movimento discendente del bilanciere prima del raggiungimento della posizione finale.
2. Non assumere una posizione eretta con le spalle spinte indietro.
3. Non stendere e serrare le ginocchia alla fine dell'alzata.
4. Sostenere il bilanciere con le cosce durante l'esecuzione dell'alzata (cosiddetta "infilata"). Se il bilanciere si muove sulle cosce ma non è sostenuto questa non è causa di squalifica. L'atleta deve essere favorito in caso di dubbio da parte degli arbitri.

1. Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o il distacco delle punte dei piedi sono permessi. Il movimento dei piedi dopo il "GIU'" non è causa di prova nulla.
2. Abbassare il bilanciere prima del segnale dell'Arbitro Capo Pedana.
3. Non mantenere la presa con entrambe le mani mentre si porta il bilanciere a terra , cioè lasciare andare il bilanciere dal palmo delle mani.
4. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione dello Stacco da Terra.

Il disegno qui sotto mostra un esempio di sostegno (cosiddetta "infilata") del bilanciere sulle cosce:



OPERAZIONI DI PESO

1. Le operazioni di peso per una specifica categoria/categorie debbono aver luogo non prima di due ore prima dell'inizio della gara. Tutti gli atleti della categoria/categorie devono presentarsi al peso, che sarà effettuato alla presenza di due/tre arbitri designati. Diverse categorie di peso possono essere unite in un'unica sessione di gara.
2. Se non è stato già fatto, verranno estratti i numeri per stabilire l'ordine di pesatura. Il numero d'ordine inoltre determina l'ordine di entrata in pedana durante la gara quando due o più atleti richiedono lo stesso peso per i loro tentativi.
3. Le operazioni di peso avranno la durata di un'ora e mezza.
4. Il peso per ciascun atleta verrà effettuato in una stanza con la porta chiusa, in presenza dell'atleta, del suo allenatore o dirigente e dei due/tre arbitri. Per motivi igienici l'atleta dovrebbe indossare calzini/ asciugamano di carta sul pianale della bilancia. Gli atleti devono identificarsi con un documento di identità/passaporto.
5. Gli atleti possono pesarsi nudi o in indumenti intimi conformi a quanto specificato nell'apposita sezione del Regolamento e che di fatto non cambino il peso dell'atleta. Se esiste un dubbio in merito al peso degli indumenti intimi, può essere richiesta una nuova pesatura nudo. "Nelle gare dove partecipano entrambi i sessi, la procedura di peso può essere modificata in modo da garantire che gli atleti vengano pesati da ufficiali del loro stesso sesso. Per questo scopo possono essere designati ufficiali supplementari (non necessariamente arbitri)."
6. Ogni atleta può essere pesato solo una volta. Solo quelli il cui peso è maggiore o minore dei limiti della categoria nella quale sono iscritti sono autorizzati a tornare sulla bilancia. Essi possono tornare sulla bilancia e fare il peso entro il limite dell'ora e mezza consentita per le operazioni di peso; altrimenti saranno eliminati dalla gara internazionale (nelle gare nazionali è ancora possibile il cambio di categoria di peso). Un atleta si può ripesare tante volte quante il tempo e la progressione in base ai numeri d'ordine lo permette. Un atleta può essere pesato al di fuori del tempo limite di un'ora e mezza solo se si è presentato entro il tempo limite, ma a causa del numero di atleti che provano a fare il peso, si è vista negata l'opportunità di salire sulla bilancia. Allora all'atleta può essere concessa una nuova pesatura a discrezione degli arbitri. L'accettazione da parte dell'atleta del proprio peso corporeo non può essere resa pubblica fino a quando tutti gli atleti che gareggiano nella specifica categoria/ categorie non sono stati pesati.
7. Gli atleti devono controllare l'altezza del rack per lo squat e la panca e i blocchi per i piedi prima dell'inizio della gara. Il foglio delle altezze del rack deve essere firmato o siglato dopo il controllo dall'atleta o dall'allenatore. E' nel loro interesse. Una copia di questo documento ufficiale va alla Giuria, Speaker e Direttore di Pedana.

ARBITRI

1) Gli arbitri sono tre, un Arbitro Capo Pedana o Arbitro Centrale e due arbitri laterali.
2) L'Arbitro Capo Pedana è responsabile di dare gli ordini necessari per tutte e tre le prove.
3) I segnali richiesti per le tre prove sono i seguenti :

Prova	**Inizio**	**Fine**
Squat	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Squat"	Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "Rack"
Distensione su panca	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Start" Durante: L'udibile ordine "Press" dopo il fermo del bilanciere sul torace e il segnale visibile di un movimento verso l'alto del braccio	Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine"Rack"
Stacco da terra	Nessun segnale è richiesto	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Giù"

Quando un atleta non è in grado di completare la prova di squat o di panca, l'ordine è "Giù"

4) Una volta che il bilanciere è stato riposizionato sul rack o sulla pedana alla fine dell'alzata, gli arbitri comunicheranno la loro decisione per mezzo delle luci. Bianca per "prova valida" e rossa per "prova nulla". Poi verrà alzato il cartello per indicare la ragione della "prova nulla".
5) I tre arbitri possono sedersi intorno alla pedana, ad una distanza di non più di 4 metri, nella posizione che ritengano possa garantire la migliore visuale per ciascuna delle tre prove. Però l'Arbitro Capo Pedana deve sempre considerare la necessità di essere visibile all'atleta durante le prove di squat e stacco da terra, e gli arbitri laterali devono sempre tener conto della necessità di essere visibili all'Arbitro Capo Pedana così che egli possa vedere le loro braccia alzate.
6) Prima della gara, i tre arbitri devono congiuntamente accertarsi che :
   a) La pedana e l'attrezzatura di gara sia conforme al regolamento. Venga verificato il peso del bilanciere e dei dischi ai fini di eventuali discrepanze e venga scartata l'attrezzatura difettosa. Un bilanciere e dei collari di scorta devono essere pronti e tenuti da un lato nel caso in cui si danneggi il bilanciere o i collari originali.
   b) La bilancia funzioni bene e sia precisa (attualmente certificata).
   c) Le operazioni di peso degli atleti avvengano entro i limiti di peso e di tempo per la loro categoria di peso.
   d) L'attrezzatura personale degli atleti sia stata ispezionata in modo conforme al regolamento. E' compito dell'atleta assicurarsi che tutti gli articoli che intende indossare in pedana abbiano passato il vaglio degli arbitri esaminatori. Gli atleti scoperti ad indossare o usare abbigliamento che non è stato controllato possono essere soggetti a penalizzazioni, ad esempio annullamento della prova.

7) Durante la gara i tre arbitri devono congiuntamente accertarsi che :
   a) Il peso caricato sul bilanciere coincide con il peso annunciato dallo speaker. Gli arbitri possono essere dotati di tabelle di caricamento per questo scopo. E' una loro responsabilità congiunta.
   b) In pedana l'attrezzatura personale è conforme alle regole. Se un arbitro ha ragione di dubitare dell'integrità di un atleta al riguardo deve, dopo la fine dell'alzata, informare l'Arbitro Capo Pedana dei suoi sospetti. Il Presidente di Giuria può dunque esaminare l'attrezzatura personale dell'atleta. Se l'atleta è scoperto ad indossare o usare qualche articolo illegale diverso da quello che potrebbe essere stato fatto inavvertitamente passare dagli arbitri esaminatori, l'atleta sarà immediatamente squalificato dalla gara. Se indossa qualche articolo illegale passato per errore dagli arbitri esaminatori, e l'alzata nella quale la scoperta è stata fatta era valida, l'alzata sarà annullata e all'atleta sarà concesso un nuovo tentativo (dopo aver rimosso l'articolo illegale) alla fine del round. In presenza del Controllore Tecnico, l'abbigliamento dell'atleta sarà ispezionato prima che allo stesso venga consentito di entrare in pedana.
8) Prima dell'inizio dello Squat e della Distensione su Panca gli arbitri laterali alzeranno il loro braccio e lo terranno alzato fino a quando l'atleta non si trovi nella corretta posizione per cominciare l'alzata. Se fra gli arbitri c'è una maggioranza di opinione che esiste un fallo, l'Arbitro Capo Pedana non darà il segnale di inizio dell'alzata. L'atleta nel rimanente tempo a sua disposizione ancora non trascorso può correggere la posizione del bilanciere o la sua postura al fine di ricevere il segnale d'inizio. Una volta che l'alzata è cominciata, gli arbitri laterali non possono richiamare l'attenzione per falli commessi durante l'esecuzione dell'alzata.
9) Gli arbitri si asterranno da commenti e non riceveranno nessun documento o resoconto verbale relativo all'andamento della gara. Perciò, è essenziale che il numero d'ordine di ogni atleta accompagni il suo nome sul tabellone così che gli arbitri possano seguire l'ordine di alzata.
10) Un arbitro non deve tentare di influenzare le decisioni degli altri arbitri.
11) L'Arbitro Capo Pedana può consultarsi con gli arbitri laterali, la Giuria o ogni altro ufficiale se necessario al fine di accelerare la gara.
12) 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/Controllore Tecnico 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.
13) Dopo la gara, i tre arbitri firmeranno i fogli ufficiali di gara, gli attestati di record o qualsiasi altro documento richieda una firma.