

FEDERAZIONE ITALIANA PESISTICA

PARA POWERLIFTING

REGOLAMENTO TECNICO NAZIONALE

V. 1.0
02/03/2023

INDICE

Cap. 1.	Il Para Powerlifting	pag. 1
Cap. 2.	Scopo del Para Powerlifting	pag. 1
Cap. 3.	Categorie d'età	pag. 3
Cap. 4.	Weigh-in	pag. 3
Cap. 5.	Uniforme ed equipaggiamento personale dell'atleta	pag. 5
Cap. 6.	Kit Check	pag. 6
Cap. 7.	Warm Up	pag. 6
Cap. 8.	Competition	pag. 7
Cap. 9.	Sistema a Round	pag. 7
Cap. 10.	Il Rack	pag. 8
Cap. 11.	I comandi del Capo Pedana	pag. 9
Cap. 12.	L'alzata – esecuzione	pag. 9
Cap. 13.	Gli errori in campo gara	pag. 11
Cap. 14.	Risultati	pag. 13
Cap. 15.	Power Lift	pag. 13

Para Powerlifting - Regolamento Tecnico

Norme Generali

I Il Para Powerlifting - Definizione

I.1 La disciplina rappresenta la massima espressione di forza (arti inferiori esclusi) per gli Atleti che competono nella distensione su panca.

I.2 Possono partecipare atleti ed atlete divisi per:

- Genere;
- classi di età;
- 10 categorie di peso maschili e 10 femminili;

È prevista un'unica sport class (vedi PAAF - 'Tipologie di Disabilità').

2 Scopo

2.1 L'atleta deve:

- abbassare il bilanciere al petto;
- stoppare il bilanciere al petto;
- Spingerlo fino a ridistendere completamente gli arti superiori, terminando con il blocco dell'articolazione del gomito.

2.2 Ogni atleta dispone di 3 tentativi, vince l'atleta che solleva il carico più elevato, espresso in kg.

2.3 Categorie di peso

Genere	Categoria	Minimo BW (kg)	Massimo BW (kg)
F	Fino a 41,0 kg	-	41.0
	Fino a 45,0 kg	41.1	45.0
	Fino a 50,0 kg	45.1	50.0
	Fino a 55,0 kg	50.1	55.0
	Fino a 61,0 kg	55.1	61.0
	Fino a 67,0 kg	61.1	67.0
	Fino a 73,0 kg	67.1	73.0
	Fino a 79,0 kg	73.1	79.0
	Fino a 86,0 kg	79.1	86.0
	Oltre 86,0 kg	86.1	-
M	Fino a 49,0 kg	-	49.0
	Fino a 54,0 kg	49.1	54.0
	Fino a 59,0 kg	54.1	59.0
	Fino a 65,0 kg	59.1	65.0
	Fino a 72,0 kg	65.1	72.0
	Fino a 80,0 kg	72.1	80.0
	Fino a 88,0 kg	80.1	88.0
	Fino a 97,0 kg	88.1	97.0
	Fino a 107,0 kg	97.1	107.0
	Oltre 107,0 kg	107.1	-

3 Classi d'età

- 3.1 Sono previste due (2) classi d'età, per genere M e F.
- 3.2 Juniores: dai 13 ai 20 anni;
Elite (Seniores): dai 13 anni in su.
- 3.3 Per l'età si considera il compimento entro il 31/12 dell'anno cui si riferisce la gara.

4 Weigh-in (Operazioni di Peso)

- 4.1 Il weigh-in è la procedura di rilevamento del peso corporeo dell'atleta al fine di verificare la collocazione nella categoria di peso dichiarata all'atto dell'iscrizione.
- 4.2 L'atleta sarà valutato in una apposita area, da Ufficiali di gara dello stesso genere.
- 4.3 Le operazioni di Weigh-in saranno svolte, di norma, almeno novanta (90) minuti *prima dell'inizio della competizione*.
- 4.4 Gli atleti effettueranno il Weigh-in secondo l'ordine prestabilito.
- 4.4 Durante il Weigh-in, l'atleta o il suo allenatore dovranno comunicare (la richiesta deve essere firmata) il peso richiesto in prima prova e l'altezza del rack (la richiesta deve essere firmata).
- 4.5 L'atleta potrà essere accompagnato da un solo allenatore.
- 4.6 Se l'atleta non si presenterà entro l'orario stabilito e/o senza un documento di riconoscimento, sarà squalificato e non potrà prendere parte all'evento.
- 4.7 Durante le operazioni di peso l'atleta deve obbligatoriamente indossare la biancheria intima sportiva rispondente ai canoni regolamentari (vedi capitolo 5). Agli atleti è concesso pesarsi senza biancheria intima solo se da questo può dipendere il raggiungimento dei parametri richiesti. Ogni protesi deve, obbligatoriamente, essere rimossa.
- 4.8 Durante il weigh-in verranno consegnati due Warm Up pass per i tecnici per ciascun atleta. La società potrà richiedere un terzo pass se presenterà 3 o più atleti nella stessa categoria di peso.

5 Uniforme ed equipaggiamento personale dell'atleta

5.1 Norme generali:

L'atleta deve indossare/utilizzare esclusivamente le dotazioni previste dal regolamento (vedi nota successiva).

- 5.1.1 Per la sicurezza dell'atleta non sarà permesso indossare nulla che non sia previsto dal regolamento (orecchini, copricapo, orologi da polso, braccialetti, anelli ecc ecc).
- 5.1.2 l'atleta deve indossare, almeno, il costume da gara, calze e scarpe. Questa è la dotazione minima e non sono ammesse deroghe che non siano state giustificate all'atto della classificazione.

5.2 Costume da gara / Lifting Suit

- 5.2.1 Il costume da gara deve rispondere ai seguenti requisiti:
5.2.1.1 Deve essere di un unico pezzo.

- 5.2.1.2 Deve essere in cotone, elastane, poliestere, nylon o in una combinazione dei suddetti materiali.
- 5.2.1.3 Deve essere in un unico strato, tranne i bordi che possono presentare due strati sovrapposti.
- 5.2.1.4 Non deve presentare alterazioni o miglioramenti rispetto al design del produttore come cuciture rinforzate, angolazione delle maniche, materiale esterno a costine, toppe aggiuntive, imbottitura, supporto, tasche, bottoni, colletti o cerniere.
- 5.2.1.5 Deve essere aderente al corpo dell'Atleta.
- 5.2.1.6 Deve includere spallacci o maniche.
- 5.2.1.7 Se il modello è provvisto di maniche, queste non devono superare la tuberosità deltoidea.

5.3 **T-Shirt**

- 5.3.1 L'atleta può indossare una t-shirt sotto al costume da gara, la maglia deve rispondere ai seguenti requisiti:
 - 5.3.1.1 Deve essere in un unico strato, tranne i bordi che possono presentare due strati sovrapposti.
 - 5.3.1.2 Deve essere in cotone, elastane, poliestere, nylon o in una combinazione dei suddetti materiali.
 - 5.2.1.3 Non deve presentare alterazioni o miglioramenti rispetto al design del produttore come cuciture rinforzate, angolazione delle maniche, materiale esterno a costine, toppe aggiuntive, imbottitura, supporto, tasche, bottoni, colletti o cerniere.
 - 5.2.1.4 Deve essere aderente al corpo dell'Atleta.
 - 5.3.1.5 Le maniche non devono superare la tuberosità deltoidea (porzione mediana dell'omero).

5.4 **Biancheria intima**

- 5.4.1 L'atleta può indossare un paio di mutande sotto il costume da gara purché rispondano alle seguenti caratteristiche:
 - 5.4.1.1 Deve essere aderente al corpo dell'Atleta.
 - 5.4.1.2 Non possono essere più lunghe della gamba del costume da gara, non possono coprire le ginocchia.
 - 5.4.1.3 Deve essere in un unico strato, tranne i bordi che possono presentare due strati sovrapposti.
 - 5.4.1.4 Non devono presentare alterazioni o miglioramenti rispetto al design del produttore come cuciture rinforzate, materiale esterno a costine, toppe aggiuntive, imbottitura, supporto, tasche, bottoni, cerniere.

5.5 Altri accessori

- 5.5.1 L'atleta può indossare una ulteriore tutina o un paio di maniche aggiuntive, possono coprire gomiti e/o ginocchia purché vengano rispettate le seguenti indicazioni:
- 5.5.1.1 Deve essere in tinta unita tranne il nero, senza immagini o scritte tranne il logo del produttore.
 - 5.5.1.2 Deve essere in un unico strato, tranne i bordi che possono presentare due strati sovrapposti.
 - 5.5.1.3 Non deve presentare alterazioni o miglioramenti rispetto al design del produttore come cuciture rinforzate, materiale esterno a costine, toppe aggiuntive, imbottitura, supporto, tasche, bottoni, cerniere.
 - 5.5.1.4 Deve essere aderente al corpo dell'Atleta, specialmente all'altezza dei gomiti/ginocchia.
 - 5.5.1.5 La tuta può essere uno (1) o due (2) pezzi, con parte superiore e inferiore separate, e possono essere indossate individualmente o insieme parti.
 - 5.5.1.6 L'atleta può indossare una sola manica per braccio.

5.6 Scarpe e Calze

- 5.6.1 L'atleta deve indossare calze e scarpe. Possono essere concesse deroghe esclusivamente se previste in fase di classificazione.

5.7 Reggiseno

- 5.7.1 L'atleta può indossare un reggiseno sotto il costume da gara / maglia e/o altri accessori purché risponda ai seguenti requisiti:
- 5.7.1.1 Non deve avere supporti rigidi e/o metallici, imbottiture, chiusure velcro, cuciture di rinforzo, materiale di rinforzo a coste, tasche, bottoni e cerniere.
 - 5.7.1.2 Deve risultare "piatto" una volta adagiato su una superficie piana.

5.8 Copricapo

- 5.8.1 L'atleta può indossare un copricapo purché rispondente ai seguenti requisiti:
- 5.8.1.1 Deve essere in tinta unita tranne nero, senza disegni o immagini ad eccezione del logo del costruttore.
 - 5.8.1.2 Deve essere in un unico strato, tranne i bordi che possono presentare due strati sovrapposti.
 - 5.8.1.3 Deve risultare "piatto" una volta adagiato su una superficie piana.
 - 5.8.1.4 Deve aderire alla testa ed al collo dell'atleta.
 - 5.8.1.5 Non deve avere supporti rigidi e/o metallici, imbottiture, chiusure velcro, cuciture di rinforzo, materiale di rinforzo a coste, tasche, bottoni, cerniere, paillettes e bigiotteria.

- 5.8.1.6 Non deve coprire gli occhi, naso e bocca o arrivare all'altezza della clavicola.

6

5.9 Straps

- 5.9.1 L'atleta può usare un massimo di due straps che devono avere le seguenti caratteristiche:
 - 5.9.1.1 Deve essere in tinta unita, senza disegni o immagini ad eccezione del logo del costruttore.
 - 5.9.1.2 Lunghezza minima 160 cm, lunghezza massima 220 cm.
 - 5.9.1.3 Altezza minima 7,5 cm, altezza massima 10 cm.
 - 5.9.1.4 Deve avere la chiusura tramite Velcro.
 - 5.9.1.5 Non può avere imbottiture, rinforzi, supporti o anelli aggiuntivi.

5.10 Utilizzo degli straps

- 5.10.1 Può essere posta ovunque tra le articolazioni di anca e caviglia.
- 5.10.2 Se si utilizzano 2 straps, queste non possono essere sovrapposte.
- 5.10.3 L'allenatore o gli spotters/loaders possono aiutare l'atleta nel fissaggio degli straps.
- 5.10.4 Qualsiasi deroga alle precedenti indicazioni (es: sopra/attraverso/oltre l'articolazione di anca e/o ginocchio) deve essere autorizzata in sede di classificazione.

5.11 Cintura

- 5.11.1 L'atleta può indossare una cintura sopra il costume da gara, purché rispondente ai seguenti requisiti:
 - 5.11.1.1 Può essere in cuoio, materiale sintetico in uno o più strati uniti/incollati tra loro ma non deve avere componenti elastiche.
 - 5.11.1.2 Non deve avere ulteriori supporti e/o rinforzi di qualsiasi materiale, sulla superficie o tra gli strati che la compongono.
 - 5.11.1.3 Deve avere una chiusura a uno o due ganci o un sistema a rilascio rapido che può essere cucito o fissato tramite borchie all'estremità della cintura.
 - 5.11.1.4 Altezza max 12 cm. Spessore massimo 1,3 cm.

5.12 Fasce

- 5.12.1 È consentito l'utilizzo di una fascia per ciascun polso, avente le seguenti caratteristiche:
 - 5.12.1.1 Possono avere chiusura Velcro e anelli per il fissaggio hook and loop. Durante la prova l'anello deve essere sfilato dal dito.
 - 5.12.1.2 Non è permessa la chiusura a fibbia.

- 5.12.1.3 Larghezza massima 12 cm. Larghezza massima dopo la fasciatura 12 cm.
- 5.12.1.4 Lunghezza massima 100 cm.
- 5.12.1.5 Non può coprire più di 12 cm prima della linea del polso e 2 cm oltre la stessa linea.
- 5.12.1.6 Se la fascia è provvista di anello, questo deve essere rimosso prima di effettuare l'alzata.

5.13 Cerotti e bendaggi funzionali

- 5.13.1 Non si possono utilizzare. Nel caso si rendesse necessario il loro utilizzo per scopi medico/sanitari, la loro applicazione non deve portare alcun vantaggio all'atleta.
- 5.13.2 Il taping sportivo/fisiotaping non è consentito.

5.14 Paradenti

- 5.14.1 È consentito l'uso dei paradenti.

6 Kit check

6.1 Procedura

- 6.1.1 Ogni atleta deve sostenere il kit check prima di disputare la gara.
- 6.1.2 Il Kit check potrà essere svolto in un'area specifica o direttamente in zona warm-up, prima della gara.
- 6.1.3 L'ordine di chiamata è lo stesso determinato dalla start list, si darà precedenza all'atleta primo in gara e a seguire gli altri.
- 6.1.4 L'atleta deve presentarsi al kit check entro i limiti di tempo indicati, indossando la dotazione completa (rispondente ai requisiti indicati nel presente regolamento) che userà in gara, pena l'esclusione dalla stessa.
- 6.1.5 L'atleta che verrà sorpreso ad indossare elementi diversi e/o non corrispondenti a quanto presentato durante il kit check, sarà passibile di squalifica.

7 Warm-Up

7.1 Durante il Warm-up, gli Ufficiali di Gara verificano l'idoneità del/degli spotter di ciascun atleta.

7.2 Le postazioni di warm-up saranno definite al momento del weight-in.

- 7.2.1 L'atleta ha a disposizione un minimo di 30' per il warm-up.
- 7.2.2 L'accesso è consentito esclusivamente a chi è in possesso di apposito pass.
- 7.2.3 Sono ammessi un massimo di due (2) allenatori per atleta.
- 7.2.4 Nel caso siano previsti 2 o più gruppi, verranno sistemati per primi gli atleti del gruppo più alto in ordine alfabetico (es: Group C prima di B prima di A).
- 7.2.5 Al termine dei round del primo gruppo, le postazioni devono essere messe a disposizione del gruppo successivo.

8 Competition

8.1 Svolgimento

- 8.1.1 L'evento inizia dopo il warm-up, secondo i tempi previsti dal programma gara. Dal gruppo più alto a seguire, secondo quanto indicato dalla start list.
- 8.1.2 Ogni atleta dispone di un (1) tentativo in tre (3) distinti rounds.
- 8.1.3 Per ogni tentativo, l'atleta ha la possibilità di incrementare il carico richiesto di multipli di 1 kg.
- 8.1.4 In caso di NO LIFT, l'atleta può richiedere lo stesso carico anche per il successivo round.
- 8.1.5 In caso di GOOD LIFT, l'atleta deve obbligatoriamente incrementare il carico di almeno un (1) kg per il successivo round.
- 8.1.6 L'atleta ha a disposizione due (2) minuti da quando il suo nome è scandito dallo speaker prima di ricevere il comando START. Nel caso in cui l'atleta sia chiamato a svolgere la prova subito dopo la precedente, gli saranno accordati tre (3) minuti di tempo.
- 8.1.7 L'atleta può essere accompagnato in pedana da un (1) solo tecnico, il quale può aiutarlo a sistemare gli straps. Durante l'esecuzione della prova, il tecnico deve obbligatoriamente sostare nell'area a lui riservata.
- 8.1.8 L'atleta ed il suo tecnico abbandoneranno la pedana subito dopo che il verdetto sarà stato emesso.
- 8.1.9 Gli atleti gareggiano entro gruppi determinati dalle start list redatte sulla base delle richieste fatte durante il weigh-in. L'ordine di entrata parte dal carico più basso a salire. Se due (2) o più atleti richiedono lo stesso carico, l'atleta con il lot number più alto entrerà per primo.
- 8.1.10 Nel caso vi sia una interruzione temporanea della gara, agli atleti saranno concessi almeno 40 (quaranta) minuti di warm-up terminati i quali la competizione riprenderà con lo scoreboard dal punto precedente la sospensione.

9 Sistema a round

9.1 Round 1

- 9.1.1 Il carico della prima alzata è quello dichiarato durante il weigh-in e deve essere minimo 25kg.
- 9.1.2 In prima prova è concesso un cambio:
 - a. diminuzione max di 10 kg (in ogni caso non meno di 25 kg);
 - b. aumento max di 10 kg.
- 9.1.3 Gli atleti del primo (o del solo) gruppo possono richiedere il cambio da 30 (trenta) minuti a 5 (cinque) minuti prima dell'inizio del primo round.
- 9.1.4 Gli atleti compresi nei gruppi successivi della stessa categoria di peso, potranno richiedere il cambio a partire da trenta (30) minuti prima dell'inizio gara fino a cinque

(5) minuti precedenti il loro primo round. La richiesta deve essere presentata al Marshall e sottoscritta dallo stesso atleta o dal tecnico.

- 9.1.5 Gli eventuali cambi non determinano spostamenti da un gruppo all'altro. Gli eventuali cambi possono determinare una revisione dell'ordine di alzata ma esclusivamente all'interno dello stesso gruppo.

9.2. Round 2

- 9.2.1 Il tentativo per il secondo round deve essere richiesto al Marshall entro un (1) minuto non appena il giudizio della prova del primo round viene reso noto. La richiesta può essere inoltrata dall'atleta o dal suo tecnico.
- 9.2.3 Il carico sarà crescente almeno un (1) kg a meno che l'esito della prima prova non sia stato un NO LIFT, in questo caso è concesso ripetere la prova con lo stesso carico.
- 9.2.4 Nel caso si dimentichi di effettuare la richiesta (passaggio) entro un (1) minuto e la precedente prova abbia ottenuto un GOOD LIFT, il carico verrà incrementato automaticamente di un (1) kg.
- 9.2.5 Nel caso, dopo aver ottenuto un NO LIFT, non si richieda un nuovo incremento, il carico assegnato sarà lo stesso della prova precedentemente fallita.

9.3 Round 3

- 9.3.1 Il tentativo per il terzo round deve essere richiesto al Marshall entro un (1) minuto non appena il giudizio della prova del primo round viene reso noto. La richiesta può essere inoltrata dall'atleta o dal suo tecnico.
- 9.3.2 Il carico sarà crescente almeno un (1) kg a meno che l'esito della seconda prova non sia stato un NO LIFT, in questo caso è concesso ripetere la prova con lo stesso carico.
- 9.3.3 Nel caso si dimentichi di effettuare la richiesta (passaggio) entro un (1) minuto e la precedente prova abbia ottenuto un GOOD LIFT, il carico verrà incrementato automaticamente di un (1) kg.
- 9.3.4 Nel caso, dopo aver ottenuto un NO LIFT, non si richieda un nuovo incremento, il carico assegnato sarà lo stesso della prova precedentemente fallita.
- 9.3.5 Sono concessi due cambi (passaggi) alle seguenti condizioni:
- Lo speaker non abbia già chiamato l'atleta in pedana (pronunciato il cognome).
 - Il carico richiesto non sia già stato affrontato (sia good lift che no lift) da un altro atleta nel round 3, chiamato prima in pedana per il lot number.
 - Il carico richiesto non sia minore a quello del secondo round.
 - Non esistono limiti all'incremento del carico.

10 Il Rack

- 10.1 L'altezza del rack può essere modificata solo dal Marshall.

I I I comandi del Capo Pedana

II.1 Lo “Start”

- II.1.1 Quando il Capo Pedana riterrà che l'atleta abbia assunto la corretta posizione, nel tempo debito, comanderà lo START accompagnando l'annuncio vocale con il contemporaneo abbassamento del braccio disteso, determinando l'inizio della prova.
- II.1.2 Il comando START non sarà dato se riscontrerà una o più irregolarità nel posizionamento dell'atleta. Qualora uno dei due giudici laterali riscontrasse una irregolarità, alzerà il braccio disteso per la dovuta segnalazione, prima che venga accordato il segnale di START.

II.2 Il “Rack”

- II.2.1 Quando il Capo Pedana ritiene che l'atleta abbia completato la prova o se pensa che il tentativo sia destinato al fallimento e potenzialmente pericoloso per l'atleta, comanderà il Rack con l'annuncio vocale accompagnato dal movimento rapido verso l'alto, del braccio esteso. Una volta udito il segnale, l'atleta potrà riportare il bilanciere sui racks, aiutato eventualmente, dagli spotter/loaders.

I2 L'alzata - Esecuzione

12.1 Good Lift

- 12.1.1 I 3 giudici accorderanno il Good Lift se l'esecuzione rispetterà le seguenti indicazioni:

12.1.1.1 Body Position Sequence (Posizione del corpo)

- a. L'atleta rimane supino sulla panca e mantiene la corretta posizione durante l'intera alzata.
- b. La testa, le spalle, le natiche, le gambe completamente distese e i talloni dell'atleta devono mantenere il contatto durante l'intera alzata. Sono concessi scivolamenti senza però cambiare la posizione di partenza.
- c. La modalità di posizionamento degli straps è quella prevista dal regolamento.
- d. Le dita dell'atleta sono avvolte saldamente al bilanciere con il pollice in opposizione per tutta la durata dell'esecuzione.
- e. La distanza tra gli indici dell'atleta non deve superare gli 81 cm (tale misura è indicata sul bilanciere).
- f. L'atleta dimostra di avere il controllo del bilanciere a braccia distese e con i gomiti bloccati. (Sono previste deroghe per condizioni mediche particolari).
- g. L'atleta incomincia la prova dopo aver ricevuto il segnale di START.

12.1.1.2 Down Sequence (Fase eccentrica)

- a. Il bilanciere è controllato (non cade/colpisce il petto) durante tutto il movimento di discesa (fase eccentrica).

12.1.1.3 Stop Sequence (Fermo al petto)

- a. Il bilanciere tocca il petto, non si muove tra la fase eccentrica (discesa) e la concentrica (risalita).
- b. Il bilanciere è fermo al petto e non affonda ulteriormente prima di essere sospinto verso l'alto.

12.1.1.4 Press Sequence (Fase concentrica)

- a. Il bilanciere è spinto senza ricevere un "aiuto innaturale" da altre parti del corpo (ad es: movimenti delle spalle (pushing) o del petto (thrusting)).
- b. Il bilanciere si sposta verso l'alto durante la fase concentrica.
- c. Il bilanciere viene spinto con fino alla estensione completa e sincrona delle braccia con simultaneo blocco dei gomiti.
- d. L'atleta riposiziona il bilanciere sui racks solo dopo il comando RACK del Capo Pedana.

- 12.1.1.5 Qualsiasi deroga alle norme sopracitate, per motivi sanitari, dovrà essere richiesta in fase di classificazione in accordo con il relativo regolamento.

12.2 No Lift

- 12.2.1 I 3 giudici assegneranno un "NO LIFT" se l'atleta non rispetterà le indicazioni del precedente paragrafo 12.1 o incorrerà in uno dei seguenti errori.

12.2.1.1 Body Position Sequence (Posizione del corpo)

- a. L'atleta non è supino sulla panca in completo appoggio e non mantiene la corretta posizione per tutta la durata dell'alzata.
- b. La testa, le spalle, le natiche, le gambe completamente distese e i talloni dell'atleta non rimangono a contatto della panca per l'intera durata dell'alzata.
- c. L'utilizzo del/degli straps non è in accordo a quanto prescritto al precedente paragrafo 5.9.
- d. Le dita dell'atleta non sono saldamente avvolte intorno al bilanciere con i pollici in opposizione per l'intera durata dell'alzata.
- e. La distanza tra gli indici dell'atleta eccede gli 81 cm.
- f. L'atleta non dimostra di essere in pieno controllo del bilanciere con le braccia completamente distese e i gomiti bloccati (sono previste deroghe dovute a cause mediche).
- g. L'atleta inizia la prova prima di ricevere il comando "START".

- h. L'atleta non inizia l'alzata entro il tempo a disposizione.
- i. L'atleta non riceve il comando "START" entro il tempo limite a disposizione.

12.2.1.2 Down Sequence (Fase eccentrica)

- a. Il bilanciere è fuori controllo (es: cade al petto, colpisce il petto) durante il movimento di discesa (fase eccentrica).

12.2.1.3 Stop Sequence (Fermo al petto)

- a. Il bilanciere non tocca il petto.
- b. Il bilanciere non è fermo al petto nella transizione tra fase eccentrica (down) e fase concentrica (up).
- c. Il bilanciere, dopo essere stato fermato al petto, affonda ulteriormente prima di compiere la risalita.

12.2.1.4 Press Sequence (Fase concentrica)

- a. L'atleta non riesce a sollevare il bilanciere.
- b. La risalita del bilanciere avviene con una spinta determinata dall'uso delle spalle e/o del petto usati impropriamente.
- c. Il bilanciere non si muove verso l'alto durante la fase concentrica (risalita).
- d. L'alzata si chiude senza la simultanea distensione delle braccia e blocco dei gomiti.
- e. L'atleta riposiziona il bilanciere sui racks senza attendere il relativo segnale dal capo pedana (comando "RACK").
- f. Il bilanciere tocca i racks durante un qualsiasi momento dell'alzata (anche se involontariamente).
- g. Il tentativo è giudicato fallito anzitempo (es: infortunio/stallo ecc) per cui il Capo Pedana comanderà il "RACK", consentendo di fatto allo spotter/loaders di aiutare l'atleta a riposizionare il bilanciere.

12.3 Lift Decision

- 23.3.1 Una volta che il bilanciere è riposizionato sui racks, i tre giudici esprimono la loro valutazione (attraverso il sistema elettronico o alzando una paletta).
- 12.3.1.1 Il "GOOD LIFT" viene annunciato da due (2) o tre (3) luci/bandierine bianche.
- 12.3.1.2 Il "NO LIFT" viene annunciato da due (2) o tre (3) luci/bandierine rosse.

13 Gli errori in campo gara

13.1 Descrizione degli errori in campo gara.

- 13.2 Durante la gara possono manifestarsi degli errori che potranno essere evidenziati dall'atleta e dal suo tecnico, dai giudici in pedana, dalla giuria, dal marshall o dal direttore di gara in relazione al tentativo dell'atleta in gara al momento, anche subito prima o subito dopo l'alzata (entro i tempi stabiliti in questo capitolo):
- 13.2.1 Errore di caricamento del bilanciere: il carico non è quello richiesto dall'atleta al Marshall.
 - 13.2.2 Errore di altezza dei racks: non corrisponde alla richiesta dell'atleta.
 - 13.2.3 Errore dello speaker che può riguardare: il carico del bilanciere, l'altezza dei racks, il nome dell'atleta da chiamare in pedana.
 - 13.2.4 Errore del Time Keeper (giudice addetto al cronometro). Il Timing è avviato in anticipo/ritardo rispetto alla chiamata in pedana dell'atleta.
 - 13.2.5 Spotting error, gli assistenti di pedana entrano a contatto con il bilanciere durante l'alzata (senza esserne chiamati dal capo pedana).
 - 13.2.6 Errore Tecnico (down del sistema di gestione di gara, errore del marshall ecc).
 - 13.2.7 Errore dovuto al danneggiamento/rottura del materiale di gara (panca, bilanciere, collari ecc).
- 13.3 Per evidenziare un errore, i giudici, l'atleta o il tecnico deve segnalare il problema prima che si comunicato il comando "START". Il timer verrà immediatamente stoppato e il Capo Pedana analizzerà l'accaduto e a seconda di quanto emerso si riprenderà come di seguito:
- 13.3.1 Il Capo Pedana non rileva alcun errore per cui il timer e la gara riprendono normalmente.
 - 13.3.2 Se il Capo Pedana rileva che sia stato commesso un errore, l'atleta ed il tecnico devono immediatamente allontanarsi dalla panca, senza abbandonare la pedana (FOP), in attesa del ripristino. Una volta risolto il problema, all'atleta verrà accordato un tempo di due (2) minuti per completare la prova.
- 13.4 Se l'errore viene evidenziato/segnalato solamente dopo il compimento dell'alzata, i giudici, l'atleta o il tecnico devono comunicarlo al Capo Pedana prima che l'atleta abbandoni il FOP. Il Capo Pedana analizzerà l'accaduto e a seconda di quanto emerso si riprenderà come di seguito:
- 13.4.1 Il Capo Pedana non rileva alcun errore per cui rimane valido il giudizio dell'alzata.
 - 13.4.2 Se il Capo Pedana rileva l'errore e il giudizio era "NO LIFT", atleta e tecnico dovranno abbandonare il FOP per consentire la risoluzione del problema. L'atleta ripeterà la prova subito dopo ma avrà a disposizione tre (3) minuti di tempo per la preparazione.
 - 13.4.3 Se il bilanciere presentava un carico inferiore a quello richiesto e la prova determina un "GOOD LIFT", all'atleta viene riconosciuto il peso richiesto al Marshall.

- 13.4.4 Se il bilanciere presentava un carico superiore a quello richiesto e la prova determina un “GOOD LIFT”, all’atleta viene riconosciuto il peso sollevato e gli altri atleti continueranno con i carichi richiesti al Marshall.

I 4 Risultati

I 4.1 Best Lift

Il miglior risultato di ciascun atleta sarà determinato dal maggior carico sollevato e giudicato “GOOD LIFT” tra le tre (3) prove più l’eventuale “POWER LIFT”, conseguentemente verrà stilata la graduatoria partendo dal carico più alto e procedendo in ordine decrescente.

- 14.1.1 In caso di parità: nel caso due o più atleti ottengano lo stesso best lift, sarà classificato più in alto colui che avrà sollevato il carico per primo. Nel caso i due o più atleti abbiano gareggiato in gruppi differenti, sarà classificato più in alto colui che avrà sollevato il carico nel primo gruppo.
- 14.1.2 Totale / Total Lift. Il risultato verrà determinato calcolando la somma delle alzate giudicate “GOOD LIFT” durante i tre (3) tentativi. La classifica verrà stilata partendo dal più alto, in ordine decrescente.
- 14.1.3 In caso di parità nel Total Lift, verrà classificato più in alto colui che avrà raggiunto il totale per primo. Nel caso i due o più atleti abbiano gareggiato in gruppi differenti, sarà classificato più in alto colui che avrà raggiunto il totale nel primo gruppo.

I 5 Power Lift

- 15.1 L’atleta può richiedere un quarto (4) tentativo per cercare di superare il record italiano assoluto di categoria.
- 15.2 Il Power Lift verrà tentato alla fine del terzo round.
- 15.3 L’atleta o il suo tecnico deve richiedere l’autorizzazione ad effettuare il tentativo direttamente al Marshall, entro un (1) minuto dall’ottenimento del giudizio in terzaalzata.
- 15.4 Il tentativo sarà accordato alle seguenti condizioni:
- 15.4.1 Il tentativo del terzo round è stato giudicato “GOOD LIFT” e il peso sollevato rientra entro il limite di dieci (10) kg rispetto all’attuale record che si vuole superare.
- 15.4.2 L’atleta in terza prova ha ottenuto un “GOOD LIFT” e stabilito un nuovo record nazionale assoluto.

