

4. Esperienze Paralimpiche

IPC Powerlifting Competition Rules

IPC Powerlifting Referee Course in Eger (HUN)



International
Paralympic
Committee



4° MEETING NAZIONALE CNUG&CRUG 2016 // 30 - 31 gennaio 2016



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES





IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.1 Round System

- ✓ In ogni gara IPC Powerlifting sono consentite 3 alzate, secondo il sistema a round;
- ✓ Ogni Atleta esegue la sua prima alzata nel primo round, la seconda nel secondo round, la terza nel terzo round;
- ✓ Nel caso in cui due Atleti richiedano lo stesso peso nello stesso round, gareggia per primo l'Atleta che ha il lot number più basso;
- ✓ L'eventuale quarta alzata è consentita solo in caso di tentativo di record e il risultato di quella alzata non è valido ai fini della classifica di gara.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.1 Round System

- ✓ Il peso del bilanciere aumenta progressivamente nell'ambito di ogni singolo round;
- ✓ Durante ogni Round il peso del bilanciere non decresce mai tranne nel caso di errore di caricamento da parte dei Loaders o di errore da parte dello Spotter (come meglio precisato negli Art. 13.5 e 13.6 dell'IPC Rules & Regulations 2013-2016);
- ✓ In caso di alzata non riuscita, nel Round successivo l'Atleta può ripetere lo stesso peso oppure tentare un peso maggiore.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.1 Round System

- ✓ Per la prima alzata all'Atleta è consentito effettuare un solo cambio rispetto a quanto richiesto durante le operazioni di peso;
- ✓ Le modifiche richieste per la prima alzata possono essere effettuate fino a 5 minuti prima dell'inizio della competizione;
- ✓ Sarà cura dello Speaker dare avviso agli Atleti nei tempi dovuti ('chiamata finale' 6 minuti prima della gara e lo stop ai cambi 5 minuti prima della gara)
- ✓ Nei 5 minuti che precedono l'inizio della gara non è possibile effettuare cambi;



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.1 Round System

- ✓ Il peso della prima alzata può essere aumentato o diminuito;
- ✓ Nel caso di riduzione del peso, il decremento non può essere **superiore a 7 kg** rispetto a quanto comunicato durante le operazioni di peso;
- ✓ Dopo aver effettuato la prima alzata, l'Atleta deve comunicare al Marshall il peso richiesto per la seconda alzata, firmando l'apposito foglio dei passaggi;
- ✓ Ciò deve avvenire entro 60 secondi da quando l'Atleta abbandona la panca al termine della prova. Lo stesso tempo è concesso dopo la seconda prova.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.1 Round System

- ✓ Per la seconda prova non è consentito alcun cambio, tranne nel caso di tentativo di record, e con un incremento massimo di 500 gr;
- Es.:
 - 1° alzata : 150 kg valida
 - 2° alzata : 151 kg (se tentativo di record l'Atleta può richiedere 151,500 kg - e non 152 kg ! -) valida
 - 3° alzata : 153 kg non valida
- ✓ Miglior risultato dell'Atleta ai fini della classifica di gara = 151 kg.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.1 Round System

- ✓ Per la terza prova sono consentiti solo due cambi;
- ✓ Il peso richiesto per la terza prova può essere in aumento o in diminuzione rispetto al peso comunicato precedentemente per quella prova, ma è consentito solo se l'Atleta non è ancora stato chiamato in pedana dallo Speaker e se il bilanciere non è ancora stato caricato per il peso precedentemente richiesto dall'Atleta.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.2 La Competizione

- ✓ La Competizione ha inizio due ore dopo le operazioni di peso, tempo durante il quale avranno luogo il riscaldamento degli Atleti e la loro Presentazione in pedana;
- ✓ Durante la gara, l'accesso in area di gara è consentito esclusivamente all'Atleta, al suo Allenatore, agli Ufficiali di gara designati e agli Assistenti di gara (Spotter e Caricatori);
- ✓ Un solo Allenatore può accedere all'area di gara insieme all'Atleta;
- ✓ **Durante l'esecuzione della prova**, l'Allenatore deve rimanere nell'area delineata assegnata ai Tecnici e non può avvicinarsi alla pedana di gara;
- ✓ I membri della Giuria e gli Ufficiali di gara in servizio in quella sessione di gara sono situati in una posizione che consenta loro una visuale chiara dell'Atleta e della alzata, ma non devono mai avvicinarsi alla pedana di gara (ad eccezione dei 3 arbitri assegnati alla pedana).



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.2 La Competizione

- ✓ Dal momento in cui lo Speaker annuncia il nome dell'Atleta, questi ha 2 minuti per iniziare la sua prova;
- ✓ I 2 minuti decorrono esattamente dal momento in cui lo Speaker ha eseguito la sequenza esatta degli annunci, come descritto nell'Art. 2.12 dell'IPC Rules & Regulations 2013-2016;
- ✓ Nel caso in cui l'Atleta effettui una prova in successione, egli disporrà di 3 minuti per iniziare la sua prova;
- ✓ L'Atleta e il suo Allenatore si dirigeranno verso la pedana solo previo consenso del Controllore Tecnico, quando il bilanciere è pronto per l'alzata e lo Speaker avrà effettuato gli annunci previsti.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.2 La Competizione

Una volta in pedana, l'Atleta assume la posizione di partenza, che deve essere mantenuta durante l'intera esecuzione dell'alzata:

- ✓ **La testa, le spalle, i glutei, le gambe (completamente distese, se possibile) ed entrambi i talloni devono rimanere in completo contatto con la panca durante l'intera esecuzione;**
- ✓ **L'Atleta deve sempre impugnare il bilanciere con la presa a pollici contrapposti (pena l'annullamento della prova) e le dita saldamente agganciate alla circonferenza della barra;**
- ✓ **La larghezza dell'impugnatura non deve superare gli 81 cm distanza misurata tra gli indici.**



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.2 La Competizione

- ✓ Se, a causa di una deformazione anatomica o di una deficienza neurologica l'Atleta non riesce a distendere completamente le gambe o i gomiti, egli dovrà segnalarlo ai tre arbitri alla pedana e alla Giuria prima di iniziare la prova;
- ✓ In questo caso, la specifica segnalazione sarà stata annotata sul 'personal book' dell'Atleta durante la visita di Classificazione.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.3 L'alzata di gara - sequenza degli eventi

- ✓ Per lo stacco del bilanciere dai supporti l'Atleta può richiedere di essere assistito dallo Spotter o farlo da sé;
- ✓ Nel caso in cui l'Atleta richieda assistenza, solo lo Spotter o i Caricatori laterali sono autorizzati ad aiutare l'Atleta a staccare il bilanciere;
- ✓ Dopo lo stacco del bilanciere, con le braccia completamente distese, l'Atleta attende il segnale di 'Start' dallo Chief Referee.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.3.1 Il comando 'Start'

- ✓ Appena l'Atleta è immobile con le braccia completamente distese, lo Chief Referee dà il comando 'Start';
- ✓ Il comando vocale deve essere accompagnato da un gesto mimico di abbassamento repentino del braccio.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.3.2 L'alzata

- ✓ Appena ricevuto il comando 'Start', l'Atleta abbassa lentamente il bilanciere fino al petto, effettua **il fermo**)** su di esso, prima di cominciare la risalita e riportare il bilanciere in alto con le braccia di nuovo completamente distese
 - **) **Quando il bilanciere tocca il petto, l'Arbitro deve percepire visivamente la pausa tra il movimento eccentrico di discesa e quello concentrico di risalita**
- ✓ Il bilanciere deve risalire con uguale simmetria e sincronia delle braccia;
- ✓ Il bilanciere può fermarsi e riprendere a risalire, ma non deve mai avere movimenti verso il basso.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.3.3 Il comando 'Rack'

- ✓ Appena l'Atleta è immobile con le braccia completamente distese dopo la risalita lo Chief Referee dà il segnale 'Rack' e il bilanciere viene poggiato sugli appoggi, con o senza l'assistenza dello Spotter/Caricatori;
- ✓ Il comando vocale deve essere accompagnato da un gesto all'indietro del braccio;
- ✓ Quando il bilanciere è completamente poggiato sui supporti, gli arbitri annunciano la loro decisione di alzata 'VALIDA' o 'NON VALIDA';
- ✓ Dopo aver terminato la sua prova, l'Atleta ha 30" per abbandonare la pedana di gara, pena l'annullamento della prova.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.3.3 Il comando 'Rack'

- ✓ Al termine della prova l'Atleta o il suo Allenatore devono comunicare al Marshall il peso richiesto per la prova successiva.

Se l'Atleta non comunica alcun peso:

1. L'aumento progressivo automatico dopo ogni tentativo riuscito è di 1 kg;
2. In caso di alzata precedente non riuscita, l'Atleta ripeterà lo stesso peso.



IPC Powerlifting 2013-2016 Rules and Regulations

Art. 13 - COMPETITION RULES

13.4 *Disqualification*

1. Mancata osservanza dei segnali arbitrali (iniziare la prova prima dello 'Start' o riporre il bilanciere sui supporti prima del 'Rack');
2. Qualunque variazione della posizione di partenza dell'Atleta durante l'esecuzione della prova (sollevare testa, spalle, glutei o piedi dalla panca durante l'alzata);
3. Variare l'impugnatura del bilanciere durante l'esecuzione della prova;
4. Far rimbalzare o affondare il bilanciere sul petto;
5. Ogni movimento verso il basso del bilanciere durante la fase di risalita;
6. L'estensione non simultanea delle braccia;
7. Estensione irregolare delle braccia;
8. Il contatto delibato tra il bilanciere e i supporti durante l'esecuzione della prova, al fine di trarne vantaggio;
9. Prova effettuata a tempo scaduto;
10. Mancato fermo al petto.