



FEDERAZIONE  
ITALIANA  
PESISTICA



# REGOLAMENTO TECNICO PESISTICA PARALIMPICA (PARA POWERLIFTING)

Alle gare di Pesistica Paralimpica (Para Powerlifting) possono partecipare gli atleti disabili, in regola con il tesseramento per una Società/Associazione affiliata alla FIPE, previa effettuazione della “visita di classificazione”.

Sono ammesse le seguenti classi:

- Lesioni midollari
- Paralisi cerebrali
- Amputati
- Qualsiasi disabilità non rientrante nelle classi precedenti

## **Regole generali**

### **Lesioni al midollo spinale e altre categorie**

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, da mantenere durante il sollevamento: spalle (*i capelli non devono impedire la visuale*), natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Sono ammesse eccezioni (*previamente concordate*) per motivi medici.

### **Paralisi cerebrale**

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, da mantenere durante il sollevamento: spalle (*i capelli non devono impedire la visuale*), natiche, gambe e piedi distesi sulla panca regolamentare. Gambe flesse supportate da un cuneo possono essere ammesse (*previamente concordate*).

### **Amputati**

L'Atleta deve assumere la seguente posizione sulla panca, da mantenere durante il sollevamento: spalle (*i capelli non devono impedire la visuale*), natiche sulla panca regolamentare. Per quanto possibile, dipendentemente dalle amputazioni, le gambe e i piedi o le protesi devono essere distesi sulla panca.

## **Regolamento Tecnico**

La gara si effettua secondo il Round system, di seguito spiegato:

Alla pesatura l'Atleta (*o il suo allenatore*) deve dichiarare il peso di partenza e l'altezza dei supporti della panca.

Per il primo tentativo è previsto un solo cambio (*passaggio*) di peso, può essere maggiore o minore di quanto dichiarato alla pesatura. Si ricorda che è ammesso un decremento massimo di 7 kg.

Subito dopo l'alzata l'Atleta deve comunicare all'Ufficiale di Gara, il valore della seconda alzata, avendo a disposizione un solo minuto per comunicarlo, trascorso il quale viene assegnato lo stesso peso (*in caso di prova NON valida*) o un kg in più (*in caso di prova valida*).

I pesi richiesti per il secondo round non sono modificabili.

Al terzo round sono consentiti due cambi (*passaggi*), in più o in meno, a patto che l'atleta non sia già stato chiamato in pedana.

In ogni caso si consideri che il bilanciere NON può mai essere "scaricato".

(Esempio: l'Atleta X in terza prova decide di abbassare la richiesta da 110 kg a 100, il bilanciere è già stato caricato a 103 kg, la richiesta NON può essere presa in considerazione).

Ogni Atleta esegue il primo tentativo nel primo round, il secondo nel secondo round, il terzo nel terzo round.

Il bilanciere deve essere caricato progressivamente durante ogni round in ordine SEMPRE CRESCENTE. L'unica eccezione ammessa è quella in cui, in caso di errore di caricamento, si esegue la prova al termine del round, riabbassando il carico.

L'ordine di chiamata in pedana è deciso dal peso richiesto, a parità di peso scelto si seguirà l'ordine di iscrizione in gara.

### Tecnica di esecuzione

- Dalla chiamata in pedana, l'Atleta ha a disposizione due minuti per effettuare la prova e trenta secondi per abbandonare la pedana.
- Accompagnato dal tecnico, si distende sulla panca e viene aiutato (se richiesto) nel fissaggio degli straps. L'allenatore può controllare che tutto sia "in ordine" ma non può toccare pesi e bilanciere e assisterà all'alzata da una zona appositamente segnalata (*a lato della panca*).
- Bilanciere posizionato ortogonalmente sugli appoggi.
- Presa con pollici "in opposizione", a fasciare il bilanciere.
- Larghezza max delle mani (*misurata tra gli indici*) 81 cm
- Possibile uso della cintura personale (*altezza max 10 cm*)
- Possibile uso di un max di due straps (*bende di fissaggio*).
- Le straps non possono essere posizionate sul bacino o sulle rotule.
- Per il sollevamento del bilanciere dagli appoggi può essere richiesto l'aiuto dello "spotter" (*assistente di panca delegato dall'organizzazione, aiuterà tutti i partecipanti*).
- Con le braccia completamente distese, l'Atleta attende il segnale del capo arbitro: il segnale consiste nell'abbassamento repentino del braccio e dall'ordine "**START**".
- Il bilanciere viene abbassato sino al petto, "**Mantenuto immobile sul petto**" e, a discrezione dell'Atleta stesso, sollevato nuovamente alla massima estensione delle braccia.
- A questo punto si attende il segnale "**RACK**", accompagnato da una elevazione del braccio, per poter riappoggiare il bilanciere. Questa operazione viene assecondata dall'assistente di panca o "spotter".

Si ricorda che durante la prova, l'allenatore deve rimanere all'interno dell'area assegnata, è concessa la possibilità di aiutare l'Atleta con i soli comandi vocali (solitamente il segnale di risalita dal petto).

### Motivi di annullamento della prova

- Mancata osservanza dei segnali arbitrali.
- Cambio di posizione/movimento di mani, spalle, testa, natiche o movimenti laterali delle mani durante il sollevamento.
- Fare rimbalzare, affondare il bilanciere sul petto o eseguire un “molleggio” dopo il fermo al petto.
- Incompleta distensione delle braccia.
- Qualsiasi movimento verso il basso durante la risalita.
- Estensione asincrona delle braccia. (N.B. E' ammesso concludere la prova con il bilanciere non completamente orizzontale, tuttavia è obbligatoria la risalita simmetrica e la contemporanea distensione delle braccia).
- In caso di contatto tra il bilanciere/dischi con la panca e i suoi supporti.
- In caso di errore di caricamento (la prova verrà ripetuta a fine round).
- Mancato fermo al petto: Il bilanciere deve essere immobile e deve essere apprezzabile la separazione tra il movimento di discesa da quello di risalita.

### Abbigliamento Atleti

Non sono ammesse deroghe rispetto all'abbigliamento degli atleti partecipanti alle gare; pertanto **gli atleti paralimpici dovranno adeguarsi alle norme riportate nel Regolamento Tecnico Internazionale, pena l'esclusione dalla gara stessa.**

### Categorie di peso:

- **Categorie maschili: 49 / 54 / 59 / 65 / 72 / 80 / 88 / 97 / 107 / +107**
- **Categorie femminili: 41 / 45 / 50 / 55 / 61 / 67 / 73 / 79 / 86 / +86**

### Classi d'età: Assoluti (tutte le età), Juniores (Under20)

### Norme particolari operazioni di peso atleti amputati

L'aggiunta al peso corporeo degli atleti amputati sarà effettuato come segue:

- **Per amputazione della caviglia aggiungere**  
0,5 Kg per tutte le categorie di peso
- **Per ogni amputazione sotto il ginocchio aggiungere**  
1,0 Kg per atleti con peso corporeo inferiore a 67,00 Kg  
1,5 Kg per atleti con peso corporeo da 67,01 Kg e superiori
- **Per ogni amputazione sopra il ginocchio aggiungere**  
1,5 Kg per atleti con peso corporeo inferiore a 67,00 Kg  
2,0 Kg per atleti con peso corporeo da 67,01 Kg e superiori
- **Per disarticolazioni complete fino all'anca aggiungere**  
2,5 Kg per atleti con peso corporeo inferiore a 67,00 Kg  
3,0 Kg per atleti con peso corporeo da 67,01 Kg e superiori