



**Regolamento MILITARY CUP
(Competizione di Military Press)**

2023

**Adottato integralmente dalla
Streetlifting Italia ASD
(riconosciuta CSEN)**



Indice

<i>REGOLE GENERALI DELLA MILITARY PRESS</i>	3
<i>Categorie d'età</i>	3
<i>Categorie di peso</i>	3
<i>ATTREZZATURA E SPECIFICHE</i>	4
<i>Bilance</i>	4
<i>Bilanciere, Collari, Dischi</i>	4
<i>Racks</i>	5
<i>Orologi</i>	5
<i>Luci</i>	5
<i>Cartelli dei Falli / Palette</i>	5
<i>Sistema dei cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo</i>	6
<i>Tabellone</i>	6
<i>ATTREZZATURA PERSONALE</i>	6
<i>Costume</i>	6
<i>Maglietta (T-Shirt)</i>	7
<i>Cintura</i>	7
<i>Scarpe o scarponcini</i>	7
<i>Gomitiere</i>	8
<i>Fasce polsi</i>	8
<i>Cerotto</i>	8
<i>Controllo dell' Attrezzatura Personale</i>	8
<i>Varie</i>	8
<i>PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE</i>	9
<i>OPERAZIONI DI PESO</i>	10
<i>ORDINE DI GARA</i>	11
<i>Il Sistema a Giri (Round System)</i>	11
<i>Cartellino dello speaker</i>	11
<i>Cartellino delle varie prove</i>	11
<i>Regole varie (errori di caricamento, cattiva condotta, ricorsi etc.)</i>	13
<i>ARBITRI</i>	14
<i>GIURIA E COMITATO TECNICO</i>	15
<i>REGOLE GENERALI</i>	16

REGOLE GENERALI DELLA MILITARY PRESS

In questo regolamento, per ragioni di brevità, laddove le parole “egli” o “suo” vengono usate, questo riferimento deve intendersi applicabile ad entrambi i sessi. Tutti i riferimenti al genere dovrebbero essere rivisti al fine di garantire uguali diritti per entrambi i sessi, e non menzionare le donne come qualcosa che necessita di regole separate, come nell’esempio seguente delle “Operazioni di peso”, nelle gare in cui gareggiano entrambi i sessi.

1.
 - a) 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.
 - b) Ad ogni atleta sono concessi tre tentativi. Per determinare il totale di gara dell’atleta viene presa in considerazione la migliore alzata valida. Se due o più atleti ottengono lo stesso totale, l’atleta più leggero si classifica davanti all’atleta più pesante.
 - c) 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.

Categorie d’età

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.
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.
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.

Il sollevamento competitivo per atleti di età inferiore a 14 anni è consentito solo nelle gare Nazionali, laddove consentito.

Categorie di peso:

UOMINI

- 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 +93.0 kg da 93.01 a illimitato

DONNE

- 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 +69.0 da 69.01 illimitato.

2. Un premio per il “Migliore atleta” viene assegnato all’atleta che ottiene il migliore risultato in base ai punti GL points.
3. E’ vietato battere e colpire con forza l’atleta davanti al pubblico e ai media.

ATTREZZATURA E SPECIFICHE

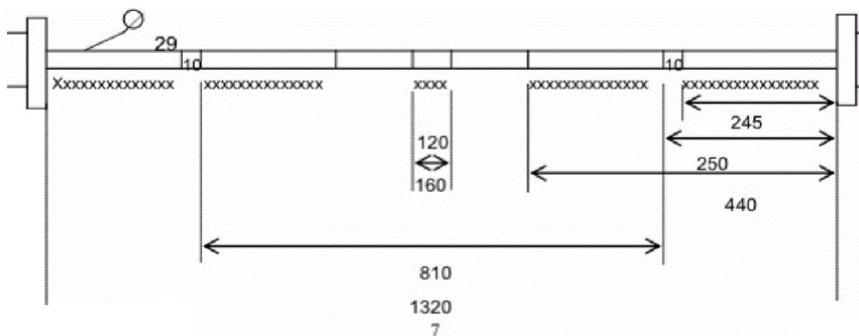
Bilance

Le bilance devono essere di tipo elettronico digitale e indicare due decimali. Devono avere la capacità di pesare fino a 180 kg.

Bilancieri e Dischi

- (a) Il bilanciere deve essere diritto e ben zigrinato e scanalato e conforme alle seguenti dimensioni :
 1. La lunghezza complessiva non deve eccedere 2.2 m.
 2. La distanza fra le facce interne dei collari non deve eccedere 1.32 m o essere inferiore a 1.31 m.
 3. Il diametro del bilanciere non deve eccedere 29 mm o essere inferiore a 28 mm.
 4. Il peso del bilanciere e dei collari deve essere 25 kg.
 5. Il diametro del manicotto (porzione del bilanciere dove vengono inseriti i dischi) non deve eccedere 52 mm o essere inferiore a 50 mm.
 6. Ci deve essere sul diametro del bilanciere un marchio fatto al tornio o un nastro che misuri 81 cm fra i marchi o il nastro.

Bilanciere da powerlifting riconosciuto dall’IPF



Misure in mm (distanze delle zigrinature all’interno dei collari)

- (b) I dischi devono essere conformi alle seguenti specifiche:
 1. Il foro centrale del disco non deve eccedere 53 mm o essere inferiore a 52 mm.
 2. I dischi debbono avere le seguenti pezzature : 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg, 2,0 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, e 25 kg.
 3. I dischi del peso di 20 kg e oltre non devono eccedere 6 cm di spessore. I dischi del peso di 15 kg e

- inferiori non devono eccedere 3 cm di spessore. I dischi di gomma possono non essere conformi ai suddetti spessori.
4. I dischi devono essere conformi al seguente codice cromatico : 10kg e inferiori – qualsiasi colore, 15kg - giallo, 20kg - blu, 25kg - rosso.
 5. Tutti i dischi devono essere chiaramente marcati con il loro peso e caricati in sequenza discendente dai più pesanti (all'interno) ai più leggeri (all'esterno) in maniera che gli arbitri possano leggere il peso su ciascun disco.
 6. Il primo e più pesante dei dischi deve essere caricato sul bilanciere con la faccia rivolta all'interno; i restanti dischi devono essere caricati con la faccia rivolta all'esterno.
 7. Il diametro del disco più largo non può essere superiore a 45 cm.

Collari

- (a) Devono essere sempre usati.
- (b) Devono pesare 2.5 kg ciascuno.

Racks

- (a) I racks per squat devono essere disegnati in modo da poter essere regolati da un minimo di 1.00 m nella posizione più bassa ad un'altezza di almeno 1.70 m con incrementi di 2,5 cm.
- (b) Tutti i racks devono poter essere stabilizzati all'altezza richiesta per mezzo di perni.

Orologi

Orologi visibili a tutti (pubblico, pedana, zona riscaldamento) devono essere usati per indicare lo scorrere del tempo e debbono poter indicare fino al minimo dei 20 minuti. Inoltre si dovrebbe utilizzare un orologio che indichi al coach o all'atleta il tempo rimasto entro il quale consegnare il biglietto della prova successiva.

Luci

Deve essere previsto un impianto di luci per mezzo del quale gli arbitri possono far conoscere le loro decisioni. Ogni arbitro ha a disposizione una luce bianca e una rossa. Questi due colori rappresentano rispettivamente una "prova valida" e una "prova nulla". Le luci saranno disposte orizzontalmente in modo da corrispondere con la posizione dei tre arbitri. Esse devono essere raccordate in modo tale che si accendano contemporaneamente e non separatamente quando vengono attivate dai tre arbitri. In caso di emergenza, ad esempio un guasto all'impianto elettrico, agli arbitri verranno fornite bandierine bianche e rosse o palette con le quali faranno conoscere la loro decisione all'udibile ordine dell'Arbitro Capo Pedana "bandiere".

Cartelli dei Falli / Palette

Dopo che le luci sono state attivate e si sono accese, l'arbitro (o gli arbitri) alzerà (o alzeranno) un cartello o una palette o attiverà (attiveranno) un impianto luminoso per far conoscere la/e causa/e della prova nulla.

Sistema dei cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo.

Colore dei cartelli:

Nulla n° 1 = Cartello Rosso

Nulla n° 2 = Cartello Blu

Nulla n° 3 = Cartello Giallo

MILITARY PRESS
1. (rosso) Non alzare il bilanciere sopra alla testa fino a portarlo oltre la metà del capo (vedi figura). (disegno valida)
2. (blu)

<p>Qualsiasi movimento di discesa dell'intero bilanciere durante la risalita. Doppia partenza. Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) alla fine dell'alzata. Flettere eccessivamente del busto</p>
<p>3. (giallo) Fare un passo avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio dei piedi sul tallone o distacco delle punte dei piedi sono ammessi. Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata. Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata (prima di poggiarlo di nuovo sui supporti). Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla. Alzata non completata</p>

Tabellone

Deve essere fornito un idoneo dettagliato tabellone visibile agli spettatori, ufficiali e a tutti coloro interessati all'andamento della gara. I nomi degli atleti devono essere ordinati in base al numero d'ordine assegnato per ciascuna sessione. Deve essere mostrato e aggiornato, se necessario, il record vigente.

Gruppo:				MILITARY PRESS				
N°	NOME	DATA DI NASCITA	CAT. DI PESO	1 PROVA	2 PROVA	3 PROVA	TOT	POSIZIONE
1								
2								
3								
14								

ATTREZZATURA PERSONALE

Costume

Un costume non di supporto deve essere indossato. In tutte le gare le bretelle devono essere sempre indossate sulle spalle dell'atleta durante tutte le varie prove.

Il costume non di supporto deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- (a) la tuta deve essere monopezzo e non deve risultare troppo abbondante una volta indossata dall'atleta
- (b) la tuta deve essere interamente in tessuto o in materiale tessile sintetico, tale da non dare nessun supporto all'atleta nell'esecuzione dell'alzata
- (c) il materiale della tuta deve essere di un solo strato
- (d) 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 durante la prova .

La maglietta (T-shirt) deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- (a) 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 una scollo rotondo
- (b) 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.

Cintura

Gli atleti possono usare una cintura. Se viene indossata, si deve mettere al di sopra della tutina. In gara si devono usare solo cinture di produttori autorizzati ed elencati nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF".

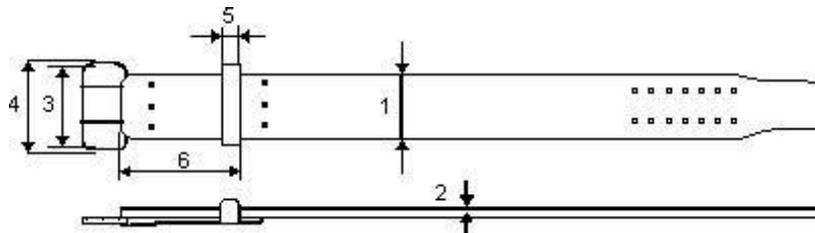
Materiali e Struttura :

- 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.
- La cintura può essere semplice e cioè di un solo o due o più colori e senza loghi, o può recare i loghi o emblemi:
 - della nazione dell'atleta,
 - del nome dell'atleta
 - vedi sotto quanto previsto in "Loghi degli Sponsor"
 - solo in gare nazionali e di livello più basso, del club dell'atleta o dello sponsor individuale, nel caso in cui il logo o l'emblema non sia stato altrimenti approvato dall'IPF

Dimensioni:

- Larghezza della cintura massimo 10 cm.
- Spessore della cinta massimo 13 mm.
- Larghezza interna della fibbia massimo 11 cm.
- Larghezza esterna della fibbia massimo 13 cm.
- Passante larghezza massima 5 cm.
- 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, qualsiasi calzatura è consentita. Non si può competere scalzi, con calze spesse o antiscivolo.

Gomitiere

Le gomitiere (manicotti cilindrici in neoprene) possono essere indossate, in gara e per ogni prova, solo sui gomiti.

Le gomitiere devono essere conformi alle seguenti specifiche:

- (a) Le gomitiere 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 gomitiere non può essere tale da fornire un apprezzabile sostegno o rimbalzo per i gomiti dell'atleta.
- (b) Le gomitiere devono essere di uno spessore massimo di 7 mm e una lunghezza massima di 30 cm.
- (c) Le gomitiere non devono avere nessun tipo di stringa, Velcro, lacci, imbottitura o dispositivi di supporto simili. Le gomitiere devono essere dei cilindri continui, senza fori nel neoprene o nel materiale di rivestimento.
- (d) Se indossate dall'atleta in gara, le gomitiere non devono essere a contatto con la maglia.

Fasce per i polsi

Sono ammesse solo fasce elastiche ad uno strato in poliestere, cotone o una combinazione dei due materiali o bende elastiche medicali.

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 porsini 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.

Cerotto

1. Due strati di cerotto possono essere applicati intorno ai pollici. Cerotti o simili, non possono essere applicati in nessuna altra parte del corpo senza il permesso ufficiale della Giuria o dell'Arbitro Capo Pedana. Il cerotto non può essere usato dall'atleta come forma di aiuto per la presa del bilanciere.
2. In caso di incidente, previa approvazione da parte della Giuria, del dottore o del personale paramedico in servizio può essere applicato un cerotto sulla ferita in modo che non rappresenti per l'atleta un indebito aiuto.
3. In tutte le gare dove non può essere presente una giuria o del personale medico in servizio, l'Arbitro Capo Pedana avrà la giurisdizione in merito all'uso del cerotto.

Controllo dell'Attrezzatura Personale

- (a) Il controllo dell'attrezzatura personale per ciascun atleta in gara può aver luogo in qualsiasi momento durante il periodo di tempo che precede la gara fino a venti minuti prima dell'inizio di quella specifica categoria di peso.
- (b) Qualsiasi articolo ritenuto sporco o lacerato deve essere respinto.
- (c) Se dopo il controllo un atleta si presenta in pedana indossando o usando un articolo illegale, diverso da quello che può essere stato fatto passare inavvertitamente per errore dagli arbitri, l'atleta sarà immediatamente squalificato dalla gara.
- (d) Tutti gli articoli in precedenza elencati sotto la voce "Costume e Attrezzatura Personale" devono essere controllati.
- (e) E' rigorosamente vietato indossare in pedana durante le prove cappelli; articoli quali orologi bigiotteria, paradenti, occhiali e articoli d'igiene femminile non necessitano di essere controllati.

Varie

- (a) L'uso di olio, grasso o altri lubrificanti sul corpo, costume o attrezzatura personale è rigorosamente vietato.
- (b) La magnesite è l'unica sostanza che può essere usata sul corpo e sull'abbigliamento. Non sulle fasce.
- (c) 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.

PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE

Military Press

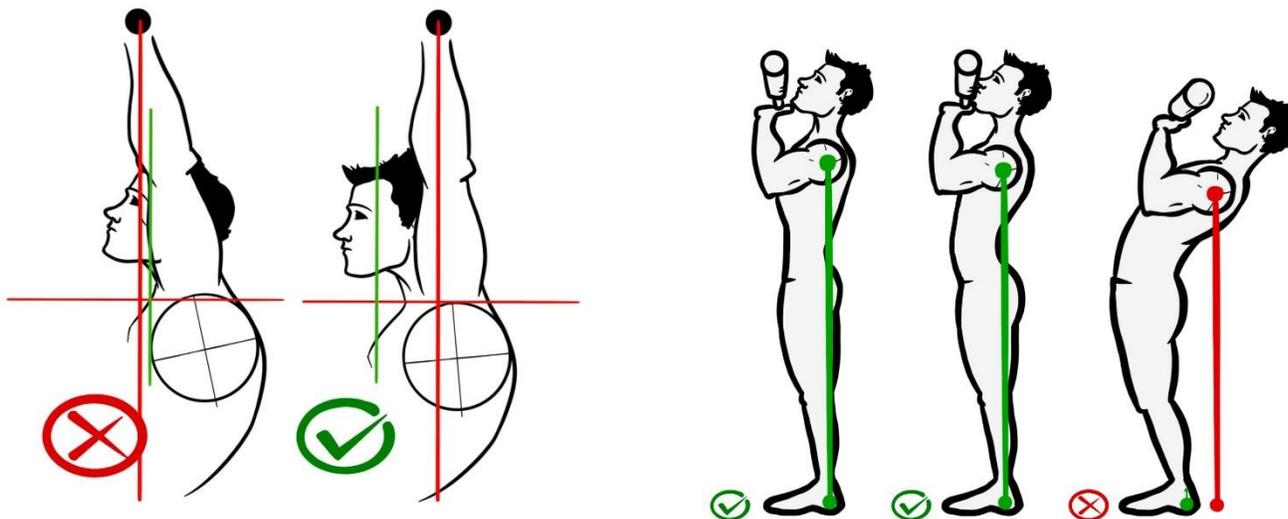
1. L'atleta si mette in posizione frontale sulla pedana. Il bilanciere è tenuto frontalmente su un qualsiasi punto del busto, le mani impugnano il bilanciere. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto del bilanciere dentro i collari interni (tacca degli 81 cm) e anche in contatto con gli stessi.
2. Dopo aver rimosso il bilanciere dal rack, l'atleta deve muoversi all'indietro per stabilire la posizione di partenza. Quando l'atleta è fermo, in posizione eretta (una lieve inclinazione del busto è ammissibile, vedi disegno sotto) 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 l'alto del braccio e in un udibile ordine "Via" o "Start". Prima di ricevere il segnale di "Start" 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 sollevare il bilanciere fino a che esso non si trova oltre la linea proiettata dal centro della testa (vedi disegno sotto). L'atleta deve prendere una posizione eretta con i gomiti serrati per concludere l'alzata. Non è consentito piegare le gambe dopo il comando "Start". La flessione del busto è ammessa nei limiti di mantenere la proiezione della spalla in linea con il tallone (vedi disegno sotto). È ammesso un solo tentativo (Si ritiene che la prova ha inizio quando l'atleta stacca il bilanciere dal corpo).
4. Una volta che la prova è cominciata nessun movimento discendente è permesso.
5. Il segnale dell'Arbitro Capo Pedana al raggiungimento della posizione descritta al punto 3 consiste in un movimento verso il basso del braccio e in un udibile ordine "Giù". L'ordine non verrà dato fino a quando non sarà raggiunta la posizione come descritta in precedenza.
6. Dopo il segnale l'atleta deve riportare il bilanciere in contatto con il busto mantenendo sempre la presa delle mani (è possibile cambiare la presa in questa situazione). In questo frangente è inoltre permesso flettere gli arti inferiori per aiutarsi nella discesa. Il segnale per 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 la presa sul bilanciere.
7. 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 la Military Press

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
2. Partenza a gambe non completamente distese.
3. Partenza con il bilanciere NON in contatto con il busto.
4. Doppia partenza.
5. Qualsiasi movimento discendente del carico nella fase di salita prima del raggiungimento della posizione finale.
6. Non assumere una posizione finale corretta con i gomiti serrati alla fine dell'alzata..
7. 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.
8. Piegare le ginocchia durante l'alzata.
9. Flettere eccessivamente il busto (vedi disegno sotto).
10. Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata.
11. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Military Press.

Il disegno sotto a sinistra mostra la posizione finale della Military press.

Il disegno sotto a destra l'inclinazione del busto permessa.



OPERAZIONI DI PESO

1. Le operazioni di peso per una specifica categoria/categorie debbono aver luogo non prima di due ore dall'inizio della gara. Tutti gli atleti della categoria/categorie devono presentarsi al peso, che sarà effettuato alla presenza di un arbitro designato. Diverse categorie di peso possono essere unite in un'unica sessione di gara.
2. 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 di un arbitro. Gli atleti devono identificarsi con un documento di identità/passaporto.
5. Gli atleti possono pesarsi nudi o in indumenti intimi. 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. Un atleta si può ripesare tante volte quante il tempo e la progressione 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/ categorienon sono stati pesati.
7. Nel caso in cui in una specifica categoria di peso siano formati dei gruppi, il gruppo B e il gruppo C potrebbero gareggiare separatamente e prima del gruppo A. Se i gruppi gareggiano separatamente il gruppo A deve avere un minimo di 8 (otto) ed un massimo di 16 (quattordici) atleti.

ORDINE DI GARA

Il Sistema a Giri (Round System)

- (a) Durante le operazioni di peso, l'atleta o il suo allenatore deve dichiarare un peso di partenza per ciascuna delle tre prove. Questo deve essere inserito nell'apposito cartellino del primo tentativo firmato dall'atleta o dal suo allenatore e trattenuto dall'ufficiale che dirige le operazioni di peso. Il cartellino dello speaker vale come apposito cartellino del primo tentativo.

All'atleta vengono consegnati quattro cartellini in bianco da usare durante la gara.

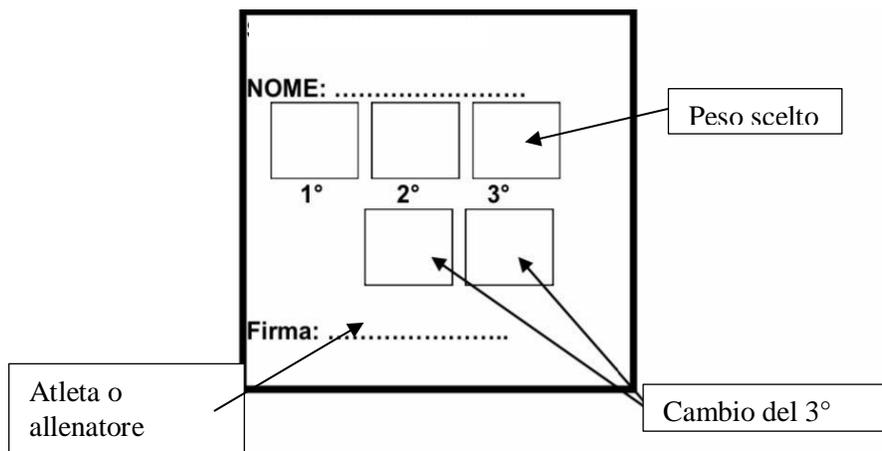
Dopo aver effettuato il suo primo tentativo di ciascuna prova, l'atleta o il suo allenatore deve decidere il peso da richiedere per il secondo tentativo. Questo peso deve essere inserito nell'apposito spazio sul cartellino, cartellino che deve essere consegnato al segretario di gara o ad altro ufficiale addetto prima che trascorra il minuto consentito. La stessa procedura deve essere seguita per il secondo e il terzo tentativo di tutte e tre le prove.

La responsabilità di consegnare il cartellino nel tempo limite è a carico esclusivamente dell'atleta o del suo allenatore.

Si ricorda che il quadrato relativo al primo tentativo sui cartellini in possesso dell'atleta si deve usare solo nel caso in cui venga richiesto il cambio della prima prova. Allo stesso modo, il quarto e quinto quadratino sul cartellino si devono usare per richiedere i due cambi consentiti del terzo tentativo.

COGNOME, NOME	DIVISIONE	DATA DI NASCITA	N° CARTELLINO	GRUPPO
CATEGORIA				
PESO				
	1°	2°	3°	BEST
MILITARY PRESS				

Cartellini delle varie prove:



The diagram shows a rectangular card with the following layout:

- Top: **NOME:**
- Middle: Three boxes labeled **1°**, **2°**, and **3°** arranged horizontally. An arrow points from the **3°** box to a label **Peso scelto**.
- Bottom: **Firma:**
- Bottom right: Two boxes arranged horizontally. An arrow points from the rightmost box to a label **Cambio del 3°**.
- Bottom left: A label **Atleta o allenatore** with an arrow pointing to the signature line.

- (b) Quando in una sessione di gara ci sono 10 o più atleti, possono essere formati dei gruppi composti da un numero approssimativamente uguale di atleti. Però se in una stessa sessione di gara ci sono 15 o più atleti, i gruppi debbono essere necessariamente formati. Una sessione può essere composta da una singola categoria di peso o da più categorie di peso unite fra loro a discrezione dell'organizzatore per motivi di esibizione. Nelle single lift i gruppi possono essere formati fino ad un massimo di 16 atleti.

I gruppi debbono essere formati in base al miglior totale ottenuto dagli atleti. Gli atleti con i totali più bassi formeranno il primo gruppo, quelli con i totali progressivamente più alti formeranno ulteriori gruppi in base alle necessità.

- (c) Ogni atleta effettuerà il suo primo tentativo nel primo giro (o round), il suo secondo tentativo nel secondo giro (o round) e il suo terzo tentativo nel terzo giro (o round).

- (d) Quando un gruppo è formato da meno di 6 atleti, sarà concesso un tempo compensatorio che sarà aggiunto alla fine di ciascun giro (o round) nel modo seguente: per 5 atleti viene aggiunto 1 minuto; per 4 atleti vengono aggiunti 2 minuti; per 3 atleti vengono aggiunti 3 minuti. 3 minuti è il massimo tempo concesso alla fine di ciascun giro (o round). Se un atleta deve seguire sé stesso quando è in funzione il tempo compensatorio, 3 minuti è il massimo tempo concesso. Quando il gruppo richiede il tempo compensatorio, lo scarico del bilanciere avrà luogo alla fine del tempo compensatorio, poi il bilanciere verrà ricaricato e allora comincerà il minuto per l'inizio della prova.
- (e) Il carico deve essere sempre progressivo durante ogni giro (o round) secondo il principio del carico crescente. In nessun caso il carico sarà abbassato all'interno di un giro (o round) eccezione fatta per errori così come descritto, e quindi alla fine del giro (o round).
- (f) L'ordine di alzata all'interno di un round sarà determinato in base al peso scelto dall'atleta per quel round. Nel caso in cui due atleti scelgano lo stesso peso, l'atleta con il numero di cartellino più basso scenderà in pedana per primo. Lo stesso vale per il terzo round, dove il peso può essere cambiato due volte, a condizione che il carico non sia già stato caricato con il peso originariamente scelto dall'atleta e l'atleta sia stato chiamato in pedana dallo speaker.
Esempio: Atleta A con numero d'ordine 5 chiede 250.0 kg.
Atleta B con numero d'ordine 2 chiede 252.5 kg.
L'atleta A fallisce i 250.0 kg. Può l'atleta B diminuire il peso a 250.0 kg per vincere?
No, perché l'ordine di alzata è sempre determinato dal numero d'ordine.
- (g) Nel caso in cui un tentativo venga fallito, l'atleta non può seguire sé stesso, ma dovrà aspettare il giro successivo prima di poter di nuovo provare a sollevare quel peso.
- (h) Se nel corso di un round un tentativo viene fallito a causa di un errore di caricamento, di un errore degli assistenti o di un guasto all'attrezzatura, all'atleta verrà concessa una prova supplementare al peso corretto. Nel caso di errore di caricamento se la prova non è ancora iniziata, all'atleta viene data l'opportunità di scegliere se continuare subito o effettuare un nuovo tentativo alla fine del round. In tutti gli altri casi l'atleta avrà a disposizione la prova extra alla fine del round. Se l'atleta è l'ultimo del round, allora gli verranno concessi tre minuti di pausa prima di eseguire il suo tentativo, se è il penultimo del round due minuti, se è terzultimo del round un minuto. In questi casi in cui gli atleti seguono se stessi e viene dato un tempo compensatorio di pausa il bilanciere sarà caricato non appena scatta il nuovo tentativo. Il tempo compensatorio sarà allora aggiunto all'abituale un minuto a disposizione dell'atleta per iniziare la sua prova. L'orologio partirà e l'atleta avrà a disposizione quel tempo per dare inizio al suo tentativo. Gli atleti che seguono loro stessi avranno quattro minuti collocati sull'orologio, in questo periodo l'atleta può iniziare la sua prova non appena è pronto. Gli atleti penultimi del round avranno tre minuti, gli atleti terzultimi del round avranno due minuti e tutti gli altri avranno l'abituale un minuto per dare inizio alla loro prova.
- (i) All'atleta è concesso un cambio di peso nel primo tentativo di ogni prova. Il cambio di peso può essere più alto o più basso di quello originariamente indicato e l'ordine di alzata nel primo round sarà cambiato di conseguenza. Se l'atleta si trova nel primo gruppo, questo cambio può aver luogo in qualsiasi momento fino a tre minuti prima dell'inizio del primo round di quella prova. Per i gruppi successivi il cambio potrà avvenire fino a tre tentativi prima della fine dell'ultimo round di quella prova del gruppo precedente. Un preavviso di questo termine verrà dato dallo speaker. Se la comunicazione non avviene nei tempi giusti, l'atleta avrà a disposizione un minuto di tempo per poter effettuare il cambio dal momento in cui verrà fatto l'annuncio che lo autorizza.
- (j) L'atleta deve presentare il suo secondo e terzo tentativo entro un minuto dal completamento del precedente tentativo. Il minuto decorre dal momento in cui le luci vengono attivate. Se entro il minuto consentito non viene presentato nessun peso, all'atleta verrà concesso un incremento di 1 kg per il suo tentativo seguente. Se l'atleta fallisce il suo tentativo e se entro il minuto consentito non presenta il peso per il tentativo successivo, verrà chiamato il peso fallito in precedenza.
- (k) I pesi richiesti per i tentativi del secondo round di tutte e tre le prove non possono essere cambiati. In base a questa regola una volta che la richiesta del tentativo è stata consegnata, non può essere ritirata. Il bilanciere sarà caricato al peso richiesto e il tempo comincerà a scorrere.
- (l) Nel terzo round sono permessi due cambi. Il cambio di peso può essere più alto o più basso rispetto a quello in precedenza richiesto per il terzo tentativo. Però questo è permesso solo se l'atleta non è stato ancora chiamato dallo speaker in pedana con il carico pronto al peso in precedenza da lui richiesto.
- (m) Quando in una sessione di gara con un'unica pedana vi sono due o più gruppi, la gara sarà organizzata secondo il principio della successione dei gruppi.

Regole varie (errori di caricamento, cattiva condotta, ricorsi etc.)

1. Durante ogni gara che si svolge su una pedana o palco, sono autorizzati a stare intorno alla pedana o sul palco solo l'atleta e il suo allenatore, i membri della Giuria, gli arbitri designati, gli assistenti/caricatori e il Controllore Tecnico. Durante l'esecuzione della prova solo all'atleta, agli assistenti/caricatori e agli arbitri è permesso di stare in pedana. Gli allenatori rimarranno entro un'area apposita stabilita dalla Giuria o dall'Ufficiale Tecnico responsabile. L'area per l'allenatore deve essere fatta in modo da permettere all'allenatore di avere una buona visuale dell'atleta e di dare istruzioni e segnali all'atleta in merito a dettagli tecnici (per esempio la profondità nello squat). L'area per l'allenatore dovrebbe essere ad una distanza di non più di 5 metri dal palco e dovrebbe essere più lungadel palco in modo da poter permettere all'allenatore di vedere l'alzata da ogni angolazione posteriore, laterale e frontale. Il codice di abbigliamento per gli allenatori in una gara prevede un abbigliamento consono alla situazione (canotte, infradito, sandali, etc nel limite del buon senso)
2. Un atleta non può assestarsi il costume o usare ammoniacca alla vista del pubblico. Unica eccezione a questa regola è che l'atleta può sistemarsi la cintura.
3. Nelle gare di Military Press riconosciute dalla SLI, il carico deve essere sempre un multiplo di 1 kg. A meno che non ci sia un tentativo per battere un record.
 - (a) In un tentativo di record il peso del bilanciere deve essere di 0,5 kg superiore al record vigente.
 - (b) I tentativi di record possono essere affrontati in uno qualsiasi dei tentativi a disposizione dell'atleta.
 - (c) Un atleta può richiedere incrementi inferiori a 1 kg per i casi sopra nominati per tentativi di record relativi solo al campionato al quale partecipa, cioè un atleta Master che partecipa ad una gara open non può richiedere un incremento inferiore a 1 kg per conseguire un record master.
 - (d) Se viene richiesto un peso per il round successivo, che non è un multiplo di 1 kg per superare un record, questo peso sarà ridotto per difetto al multiplo di 1 kg, nel caso in cui un altro atleta abbia superato quel peso nel round precedente.

Esempio 1: Il record vigente è di 103 kg.

L'atleta A fa un'alzata di 100 kg nel primo round, poi richiede 103.5 kg, l'atleta B fa un'alzata di 104 kg nel primo round.

Il secondo tentativo dell'atleta A viene così ridotto a 103 kg.

4. L'Arbitro Capo Pedana è il solo responsabile delle decisioni da prendere in caso di errore di caricamento o di annuncio errato dello speaker. La sua decisione verrà comunicata allo speaker chefarà poi l'apposito annuncio.

Esempi di Errori di Caricamento:

- (a) Se il caricamento è ad un peso più basso di quello originariamente richiesto e il tentativo è valido, l'atleta può accettare il tentativo valido o scegliere di effettuare un nuovo tentativo al peso originariamente richiesto. Se il tentativo è nullo, all'atleta sarà concessa una prova supplementare al peso originariamente richiesto. In entrambi i casi suddetti, la prova supplementare può essere effettuata solo alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.
- (b) Se il caricamento è ad un peso maggiore rispetto a quello originariamente richiesto e il tentativo è valido, all'atleta verrà riconosciuta la prova. Comunque, il peso sul bilanciere può di nuovo essere ridotto se era stato richiesto da altri atleti. Se il tentativo è nullo, all'atleta verrà concessa una prova supplementare alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.
- (c) Se il caricamento non è lo stesso ai due lati del bilanciere; o qualsiasi cambiamento avvenga del bilanciere o dei dischi durante l'esecuzione dell'alzata; o la pedana si scompone e malgrado questi fatti l'alzata è valida, l'atleta può accettare il tentativo o scegliere di effettuare un nuovo tentativo. Se il tentativo valido non è un multiplo di 1 kg, verrà registrato sul foglio di gara il più vicino e minore multiplo di 1 kg. Se il tentativo è nullo, all'atleta sarà concessa una prova supplementare. La prova supplementare può essere eseguita solo alla fine del round nel quale è avvenuto l'errore.
- (d) Nel caso in cui lo speaker faccia un errore annunciando un peso minore o maggiore rispetto a quello richiesto dall'atleta, l'Arbitro Capo Pedana prenderà le stesse decisioni previste per errore di caricamento.

- (e) Se per qualsiasi ragione non è possibile per l'atleta o per il suo allenatore rimanere nelle vicinanze della pedana per seguire la progressione della gara e l'atleta salta il suo tentativo perché lo speaker si dimentica di annunciare l'atleta al peso appropriato, allora il peso sul bilanciere verrà ridotto come necessario e all'atleta sarà concesso di effettuare il suo tentativo, ma solo alla fine del round.
5. Tre tentativi nulli in ciascuna prova automaticamente eliminano l'atleta dalla gara. I record non saranno considerati validi se l'atleta esce fuori gara.
 6. Al termine del tentativo, l'atleta deve lasciare la pedana entro 30 secondi, se questa regola non viene rispettata la prova può essere annullata a discrezione degli arbitri.
 7. Ogni atleta o allenatore, che con la sua cattiva condotta sulla o nei pressi della pedana reca discredito allo sport, sarà ufficialmente richiamato. Se la cattiva condotta continua, la Giuria, o gli Arbitri in assenza della Giuria, possono squalificare l'atleta o l'allenatore e ordinare all'atleta o all'allenatore di lasciare il luogo di gara.
 8. La Giuria e gli Arbitri possono con decisione a maggioranza squalificare immediatamente un atleta o un ufficiale se ritengono che la cattiva condotta sia di una tale serietà da richiedere l'immediata squalifica invece del richiamo ufficiale.
 9. Tutti i reclami riguardo le decisioni arbitrali, le proteste in merito all'andamento della gara o per comportamenti scorretti di qualsiasi persona o persone che prendono parte alla gara, devono essere fatti alla Giuria. L'appello o reclamo deve essere presentato al Presidente di Giuria dall'allenatore o in loro assenza, dall'atleta. Questo deve essere fatto immediatamente dopo il verificarsi dell'azione oggetto dell'appello o reclamo. Non sarà preso in considerazione se non vengono seguiti questi termini.
 10. Se ritenuto necessario, la Giuria può sospendere temporaneamente il prosieguo della gara e si può ritirare per prendere le sue decisioni. Dopo le necessarie considerazioni e dopo aver raggiunto un verdetto a maggioranza, la Giuria ritornerà e il Presidente di Giuria informerà colui che ha presentato il reclamo in merito alla decisione presa. Il verdetto della Giuria sarà considerato finale e non verrà riconosciuto diritto d'appello a nessun altro organo. Alla ripresa della gara che era stata sospesa, all'atleta che doveva scendere in pedana verranno dati tre minuti nei quali potrà iniziare la sua prova.

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
Military Press	Un segnale visivo consistente in un movimento verso l'alto del braccio insieme ad un udibile ordine "Via" o "Start"	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Giù". Dopo il "Giù" un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "Rack" per tornare sui supporti.
Quando un atleta non è in grado di completare una prova l'ordine è "Giù" o "Rack"		

4. Una volta che il carico è stato riposizionato sul rack o sui supporti 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 segnalato il colore del cartellino per indicare la ragione della "prova nulla".
5. Gli 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 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 dell'inizio della prova 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 carico 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.

7. 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.
8. Un arbitro non deve tentare di influenzare le decisioni degli altri arbitri.
9. L'Arbitro Capo Pedana può consultarsi con gli arbitri laterali, la Giuria o ogni altro ufficiale se necessario al fine di accelerare la gara.
10. A sua discrezione, l'Arbitro Capo Pedana può ordinare che l'attrezzatura di gara venga pulita.

11. Gli arbitri e i membri della Giuria saranno vestiti in modo uniforme come segue:
Uomini, Inverno: Giacca blu scuro con apposito distintivo della SLI Pantaloni grigi appropriati (non jeans) con camicia bianca
Uomini, Estate: Pantaloni grigi appropriati (non jeans) con camicia bianca
Donne, Inverno: Giacca blu scuro con apposito distintivo della SLI
Gonna o pantaloni grigi appropriati (non jeans) e camicia o blusa bianca e apposito foulard/cravatta SLI.
Donne, Estate: Gonna o pantaloni grigi appropriati (non jeans) e camicia o blusa bianca.

GIURIA

1. Il compito della Giuria è quello di garantire che il regolamento tecnico venga correttamente applicato.
2. Durante la gara la Giuria può, a maggioranza di voti, sostituire un arbitro le cui decisioni, secondo l'opinione della Giuria, dimostrano la sua incompetenza. L'arbitro in questione deve aver ricevuto un richiamo prima della sua sostituzione.
3. L'imparzialità degli arbitri non può essere messa in dubbio, e un errore di arbitraggio può essere commesso in buona fede. In un caso del genere, l'arbitro potrà spiegare il motivo del suo giudizio oggetto del richiamo.
4. Se viene presentata una protesta contro un arbitro alla Giuria, l'arbitro può essere informato della protesta stessa. La Giuria non deve mettere pressione inutile agli arbitri in pedana.
5. Se viene commesso un grave errore di arbitraggio che è contrario al regolamento tecnico, la Giuria può intraprendere un'apposita azione al fine di correggere l'errore. Essi possono a loro discrezione, concedere all'atleta una prova supplementare.
6. Solo in circostanze estreme, se c'è stato un palese o eclatante errore di arbitraggio, la Giuria, dopo aver consultato gli arbitri e con voto ad unanimità invertirà la decisione. Possono essere prese in considerazione dalla giuria solo le decisioni arbitrali 2 a 1.
7. I membri della Giuria saranno posizionati in modo tale da avere una visione senza ostacoli della gara.
8. La scelta degli atleti da sottoporre a test antidoping sarà sempre fatta dalla Commissione Doping.
9. Se la musica accompagna le alzate, la Giuria ne stabilirà il volume. La musica terminerà quando l'atleta prende il carico.

REGOLE GENERALI

1. Alle operazioni di peso è obbligatorio presentarsi con:
documento d'identità
delega del genitore se minorenni
2. È obbligatorio effettuare il controllo attrezzatura prima o dopo le operazioni di peso.
3. È concesso un solo accompagnatore per atleta in zona riscaldamento.
4. L'accompagnatore deve avere un abbigliamento sportivo consono alla situazione.
5. L'ingresso in zona riscaldamento è consentito solamente ad accompagnatori e atleti facenti parte dei gruppi della competizione imminente. Si potrà accedere alla zona riscaldamento non prima di 1 ora dall'inizio della competizione. Se ci fosse una competizione già in atto si prega di attendere l'uscita degli atleti della gara precedente.
6. Gli atleti che hanno appena concluso la gara, prima della cerimonia di premiazione sono pregati di spostare i propri oggetti personali nella zona pubblico, o comunque al di fuori della zona di riscaldamento per favorire l'accesso ai successivi atleti.
7. In zona riscaldamento è proibito stare a piedi scalzi per questioni di sicurezza.
8. In zona riscaldamento non è consentito mangiare e bere (ad esclusione di alimenti inerenti alla gara, acqua, bevande in bottiglia, etc.).
9. Dopo la competizione rimettere in ordine in maniera consona l'attrezzatura utilizzata lasciando la zona pulita.
10. Si prega di avere un abbigliamento consono per la cerimonia di premiazione (maglia e/o felpa e pantaloni o singlet).