

**USC**

  
**FINALREP**

  
**ESLI**  
STREETLIFTING ITALIA

# OFFICIAL RULEBOOK

## FinalRep Streetlifting



**Versione Italiana**

Traduzione a cura di Hideki e Simone S.

# Regolamento FinalRep

La traduzione ufficiale di questo regolamento è stata affidata a Streetlifting Italia. Nel caso in cui vi fossero incomprensioni dovute alla traduzione, fate sempre affidamento al testo Inglese. Per questo regolamento sono stati osservati e considerati questi criteri :

- validità generale
- comprensibilità
- preservare il carattere di questo sport

Il nostro obiettivo è quello di preparare adeguatamente il lettore alle competizioni, rispondendo a tutte le domande che potrebbero sorgere. Nella nostra visione, è necessario stabilire regole stringenti, ma non impraticabili. Le persone non sono macchine; pertanto, il regolamento deve lasciare spazio alle caratteristiche individuali senza intaccare la comparabilità. Inoltre, non vogliamo interferire con le performance degli atleti per garantire l'oggettività.

Il regolamento si basa su anni di esperienza nelle competizioni Streetlifting. Nel corso degli anni, le regole sono state limate o modificate per garantire il corretto svolgimento delle competizioni per tutti gli atleti. Essendo lo Streetlifting ancora molto giovane e in rapida crescita, ci riserviamo la possibilità di rivedere nuovamente il regolamento nei prossimi anni, a beneficio degli atleti.

Questo regolamento è stato redatto in collaborazione con i rappresentanti di Germania, Spagna, Francia, Italia, Inghilterra, USA, Belgio, Serbia e Portogallo e riflette la scena mondiale delle competizioni di questo sport.

## **Regole per le competizioni di Streetlifting**

Le seguenti spiegazioni e regole fanno riferimento ad entrambi i sessi.

# Indice

<b>Indice</b>	<b>3</b>
<b>1) Informazioni Generali</b>	<b>4</b>
<b>2) Pesa e categorie di peso</b>	<b>6</b>
<b>3) Attrezzatura</b>	<b>7</b>
3.1 Informazioni generali	7
3.2 Maglia	8
3.3 Pantaloncino	8
3.4 Cintura per zavorre	9
3.5 Cintura per Squat	10
3.6 Calzature	11
3.7 Polsini, gomitiere e ginocchiere	12
3.8 Tape	14
3.9 Controllo attrezzatura	15
<b>4) Arbitraggio</b>	<b>16</b>
4.1 Informazioni generali	16
4.2 Sistema di arbitraggio	17
<b>5) Inserimento dei tentativi di gara</b>	<b>18</b>
<b>6) Alzate ed esecuzione</b>	<b>19</b>
Muscle Up (sbarra e anelli)	19
6.1 Muscle Up alla sbarra	19
6.2 Muscle Up agli anelli	21
6.3 Pull	23
6.4 Dip	26
6.5 Squat	29

## 1) Informazioni Generali

- a) Queste regole sono valide per tutti gli eventi.
- b) Le seguenti prove sono parte della competizione e si eseguiranno in questo determinato ordine:
  - i) Muscle up
  - ii) Pull
  - iii) Dip
  - iv) Squat

Questi quattro esercizi si sommano determinando il totale che delinea la classifica.

- c) Gli atleti gareggeranno contro gli avversari delle rispettive categorie di peso e sesso.
- d) Ogni atleta ha a disposizione 3 tentativi per ogni alzata.
- e) La prova valida con il maggior peso per ogni alzata comporrà il totale dell'atleta. Per rimanere in gara l'atleta deve ottenere almeno una prova valida per ogni alzata.
- f) Se l'atleta non ottiene almeno una prova valida in una qualsiasi alzata, può continuare a competere ma sarà escluso dalla classifica.
- g) Se due o più atleti ottengono lo stesso totale, l'atleta con il peso corporeo minore vince.
- h) Se due o più atleti ottengono lo stesso totale e hanno anche lo stesso peso corporeo, l'atleta che avrà ottenuto prima il totale vince. Lo stesso vale per i records internazionali.
- i) L'atleta ha 60 secondi dal comando "Platform ready!" per iniziare l'alzata. Se si supera questo tempo l'alzata viene considerata nulla.
- j) L'atleta non è costretto ad eseguire tutte e tre le prove a disposizione, può saltare qualsiasi prova a propria discrezione.
- k) Tra un'alzata e l'altra, l'atleta ha a disposizione un tempo minimo di 6 minuti. In ogni caso, tra l'inizio e la fine del gruppo non possono passare più di 9 minuti.

- l) Se un atleta salta una prova, viene fatto scorrere il tempo effettivo di un'alzata in modo da garantire la stessa durata del gruppo.
- m) Ogni atleta può dichiarare un coach al momento della registrazione.
- n) Il minimo salto di peso possibile è di 1.25 kg per Muscle Up, Pull e Dip, mentre per lo Squat è 2.5 kg.
- o) Se un atleta ha intenzione di superare un record FinalRep è consentito utilizzare salti di peso 0.25 / 0.5 / 0.75 / 1.0 kg per Muscle Up, Pull e Dip, mentre per lo Squat 0.5 / 1.0 / 1.5 / 2.0 kg.
- p) Se due o più atleti affrontano un tentativo di record con lo stesso peso, colui che lo eseguirà per primo sarà il detentore. Per questo motivo l'atleta successivo al tentativo di record sarà rialzato al più vicino salto di peso per incrementare il record.**
- q) La cintura per zavorre e il bilanciere sono sempre caricati in maniera crescente. Tuttavia, nel Muscle Up, Pull e Dip l'atleta può decidere il posizionamento dei dischi sistemandosi nel tempo limite a sua disposizione.

## 2) Pesa e categorie di peso

**a) Le operazioni di peso iniziano 2 ore prima della sessione di gara.**

b) Prima che l'atleta faccia il peso deve dichiarare le seguenti informazioni allo staff responsabile del peso.

- Nome e cognome
- Categoria di peso
- Primo tentativo
- Altezze rack per Squat
- Larghezza per dip
- **Altezza box per Muscle UP, Pull e Dip**

L'atleta può entrare in pedana solo o accompagnato dallo staff per prendere le varie misure.

**c) L'atleta deve portare con se tutta l'attrezzatura personale per il controllo durante le operazioni di peso (eseguito da un Giudice addetto).**

d) Donne e Uomini sono pesati in stanze separate.

e) Per le operazioni di peso saranno presenti solo persone dello stesso sesso dell'atleta.

f) L'atleta deve indossare solo l'abbigliamento intimo durante la pesa.

g) Non ci si può pesare completamente nudi. Verrà però considerata una tolleranza di 0.1 kg sulla bilancia.

h) Le operazioni di peso saranno eseguite su una bilancia calibrata.

i) Se l'atleta non rientra nella propria categoria di peso può comunque competere risultando però fuori classifica.

j) Le categorie di peso sono le seguenti :

### Femminile:

-52 kg	-57 kg	-63 kg	-70 kg	+70 kg
--------	--------	--------	--------	--------

### Maschile:

-66 kg	-73 kg	-80 kg	-87 kg	-94 kg	<b>-101 kg</b>	<b>+101 kg</b>
--------	--------	--------	--------	--------	----------------	----------------

## 3) Attrezzatura

### 3.1 Informazioni generali

- a) Tutte le competizioni sono gare RAW.
- b) Giudici e spotter possono controllare l'attrezzatura personale degli atleti.
- c) È consentita solo l'attrezzatura esplicitamente menzionata nel regolamento. In casi speciali si può richiedere chiarimenti.
- d) L'atleta può utilizzare il proprio magnesio o quello fornito dagli organizzatori, liquido o in polvere. L'utilizzo di altre sostanze per migliorare la presa, come ad esempio cera da pole dance o resine, non sono ammesse.
- e) Non si possono lasciare oggetti non consentiti sulla pedana, ad esempio cuffie o Sali di ammonio.
- f) Gli accessori di gioielleria/bigiotteria sono responsabilità dell'atleta.
- g) L'atleta deve poter indossare **e togliere** l'attrezzatura personale da solo senza alcun aiuto esterno. **Non si può utilizzare alcun aiuto esterno, ad esempio borotalco, fascette o materiali tessili di aiuto. Si possono utilizzare solo le mani e il pavimento. Solo per le gomitiere una persona esterna può essere utilizzata come aiuto per indossarle e toglierle, inoltre l'atleta si può aggrappare a un sostegno per questo scopo.**
- h) Tutte le violazioni del regolamento sull'attrezzatura personale saranno motivo di invalidazione della prova.
- i) **Per questioni di sicurezza nessuna modifica permanente all'attrezzatura personale è consentita. Ciò include superfici strappate, tagliate, cucite o incollate di qualsiasi dimensione. Il Controllore Tecnico certificherà il buono stato dell'attrezzatura e avviserà l'atleta di qualsiasi problema.**

### 3.2 Maglia

- a) L'atleta può competere senza maglia, con un top sportivo, canotta o maglia.
- b) Se viene indossata una maglia, essa deve essere aderente o attillata.
- c) La maglia deve essere interamente di un solo materiale, tessuto o sintetico.
- d) L'atleta può indossare una maglia a maniche lunghe con questi criteri:
  - i) La maglia deve essere di cotone, Nylon, poliestere o una combinazione di essi.
  - ii) La maglia deve avere massimo il 5% di elastene/spandex/ lycra.
  - iii) La percentuale dei vari componenti del tessuto deve essere scritta sull'etichetta.
  - iv) Quando si utilizza una maglia a maniche lunghe, le maniche devono essere indossate sotto le gomitiere.

### 3.3 Pantaloncino

- a) L'atleta è libero di indossare pantaloni lunghi o corti, purché rimangano aderenti al corpo.
- b) L'atleta può indossare il singlet (IPF approved).
- e) Pantaloni, pantaloncini e singlet devono essere interamente di un solo materiale, tessuto o sintetico.
- c) L'atleta può indossare leggings con i seguenti criteri:
  - i) I leggings devono essere di cotone, Nylon, poliestere o una combinazione di essi
  - ii) I leggings devono avere massimo il 5% di elastene/ spandex/ lycra
  - iii) La fascia elastica deve avere massimo il 10% di elastene/ spandex/ lycra
  - iv) La percentuale dei vari componenti del tessuto deve essere scritta sull'etichetta.



- v) Quando si utilizzano i leggings, le ginocchiere devono essere indossate al di sopra del tessuto.

### 3.4 Cintura per zavorre

- a) Per il 2025 sono ammesse solo cinture approvate (vedi lista attrezzatura approvata FinalRep). Troverai ulteriori informazioni sui marchi sul sito ufficiale FinalRep.
- b) Le seguenti caratteristiche si applicano unicamente a cinture approvate :
  - i) Una cintura per zavorre deve avere le seguenti caratteristiche: una cintura modulabile, tre moschettoni e una corda a più asole per le misure.
  - ii) I moschettoni, la corda e per intero tutta la cintura devono avere una capacità di carico di almeno 300 kg
  - iii) La larghezza della cintura non deve superare gli 11 cm.
  - iv) La cintura utilizzata può contenere un'imbottitura per la zona lombare, a condizione che l'estremità inferiore sia ben marcata e visibile.**
  - v) La corda deve essere lunga almeno 1.50 m.
- c) L'atleta può scegliere di utilizzare la propria cintura o quella fornita dall'organizzatore.
- d) Per ragioni di sicurezza, tutti e 3 i moschettoni devono essere utilizzati e sistemati come descritto in figura sotto.
- e) Altri moschettoni possono essere utilizzati se, dopo il check dell'attrezzatura, hanno tenuta sopra i 300 kg.
- f) È possibile usare un moschettone in più per aumentare la lunghezza della cintura - non della fettuccia - rispettando sempre i canoni sopra elencati.
- g) In aggiunta alla corda può essere attaccata un altro pezzo di fettuccia sempre tra le attrezzature autorizzate FinalRep.
- h) La cintura deve essere indossata ben visibile sopra gli indumenti.



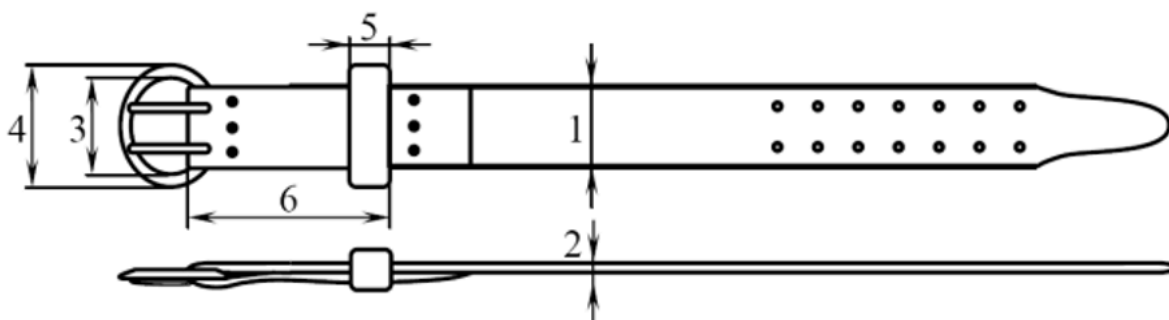
### 3.5 Cintura per Squat

A tutti gli atleti è consentito indossare una cintura per squat, la cintura va indossata visibilmente sopra gli indumenti.

Materiale e caratteristiche:

- a) La cintura per squat deve essere realizzata in pelle, pelle sintetica o materiale simile che non sia flessibile o comunque sia difficile da piegare. La cintura può essere composta da più strati incollati fra loro o cuciti insieme.

- b) Sia all'esterno della cintura che tra i singoli strati delle cuciture non possono essere applicate cuciture o materiali aggiuntivi.
- c) La fibbia della cintura deve essere saldamente cucita o rivettata all'estremità della stessa.
- d) La cintura dovrà avere una fibbia con uno o due punte in metallo oppure una leva.
- e) L'anello attraverso il quale viene fatta passare la linguetta della cintura deve essere saldamente cucito o rivettato alla cintura.
- f) L'esterno della cintura dovrà riportare solamente il nome, il marchio della cintura, il paese, lo stato, la città o l'associazione o il club di appartenenza dell'atleta.
- g) Le dimensioni della cinture sono definite come segue. Gli standard sono quelli dell'IPF per le gare RAW (Federazione Internazionale di Powerlifting):
  - i) Larghezza della cintura: **10,2 cm (4 pollici) massimo.**
  - ii) Profondità (spessore) della cintura: massimo 13 mm
  - iii) Larghezza interna della fibbia della cintura: massimo 11 cm
  - iv) Larghezza esterna della fibbia della cintura: massimo 13 cm
  - v) Larghezza del passante per la cintura: massimo 5 cm
  - vi) Distanza tra l'estremità della fibbia della cintura e il passante: massimo 25 cm



### 3.6 Calzature

Tutti gli atleti devono indossare calzature durante ogni prova.

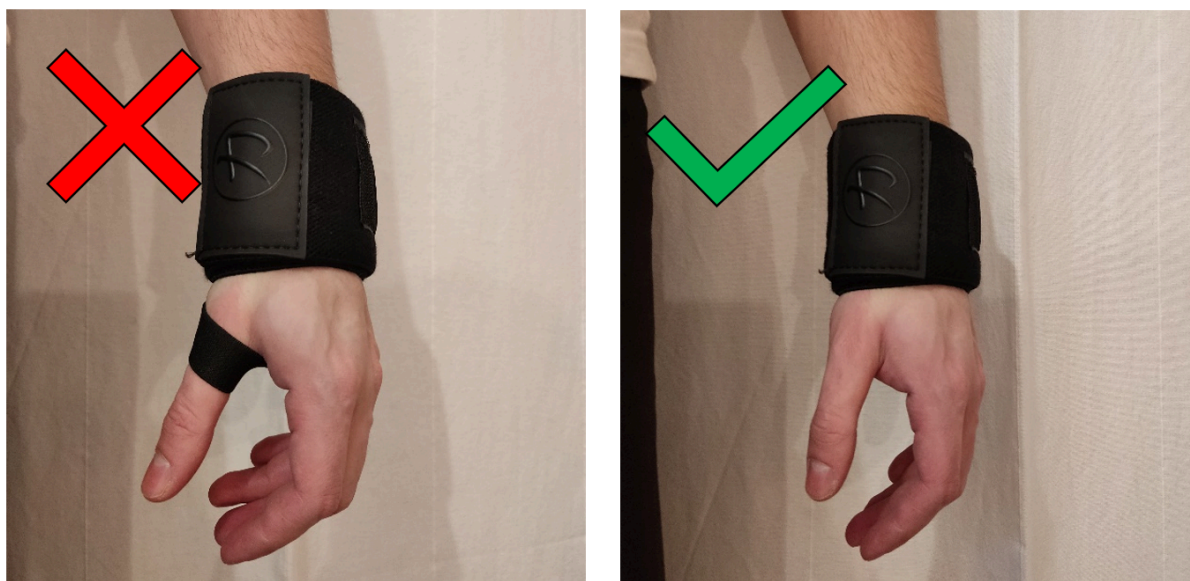
- a) **E' consentito indossare solo calzature chiuse. Ciò include scarpe da ginnastica, scarpe da sollevamento pesi e powerlifting, nonché scarpe simil ballerine.**
- b) La suola della scarpa non potrà essere in nessun punto più alta di 5 cm.
- c) La suola della scarpa deve essere piatta e non presentare irregolarità o modifiche rispetto al disegno originale del produttore.
- d) Le solette delle scarpe non devono essere più spesse di 1 cm.

### **3.7 Polsini, gomitiere e ginocchiere**

A tutti gli atleti è consentito indossare polsini, gomitiere e ginocchiere a strato singolo realizzati in materiale elastico, sintetico, cotone o una combinazione dei seguenti materiali.

#### **Polsini**

- a) A tutti gli atleti è consentito indossare polsini.
- b) Le fasce per i polsi, cioè i polsini, possono essere indossati solo sui polsi e in nessun'altra parte del corpo.
- c) I polsini possono essere indossati solo se soddisfano i criteri seguenti:
  - i) Le fasce non devono superare il metro di lunghezza e gli 8 cm di larghezza.
  - ii) Un anellino può essere incluso come ausilio di sicurezza, ma il cappio non deve essere indossato sopra il pollice o le dita in nessuna disciplina di gara (vedi figura sotto).
  - iii) Le normali fasce elasticizzate in tessuto invece non possono essere più larghe di 12 cm. Non è consentito indossare una combinazione di polsini e fasce.



## Gomitiere

- a) A tutti gli atleti è consentito indossare le gomitiere.
- b) Le gomitiere possono essere indossate solo sopra il gomito e in nessun caso su qualsiasi altra parte del corpo.
- c) Non è consentito indossare una combinazione di gomitiere e fasce elasticizzate per i gomiti.
- d) Le gomitiere possono essere indossate solo se soddisfano determinati requisiti:
  - i) Le gomitiere devono essere costituite da un solo strato di neoprene o da uno strato di neoprene con uno strato non di supporto di un altro tessuto sopra lo strato di neoprene.
  - ii) Le gomitiere devono essere cucite tutto intorno all'estremità. Le stesche devono essere tagliate in modo tale da non fornire un'eccessiva assistenza o un rimbalzo sproporzionato.
  - iii) Le gomitiere non devono superare uno spessore massimo di 7 mm ed una lunghezza massima di 30 cm.
  - iv) Non è consentito attaccare materiali aggiuntivi alle maniche, né apportare modifiche al design originale del produttore (ad esempio allo scopo di stringerle). Le gomitiere devono essere interamente cilindriche e non presentare fori o danni simili al materiale.

Nota: Oltre alle gomitiere in neoprene sopra descritte sono consentite anche le gomitiere a strato singolo in tessuto.

### **Ginocchiere**

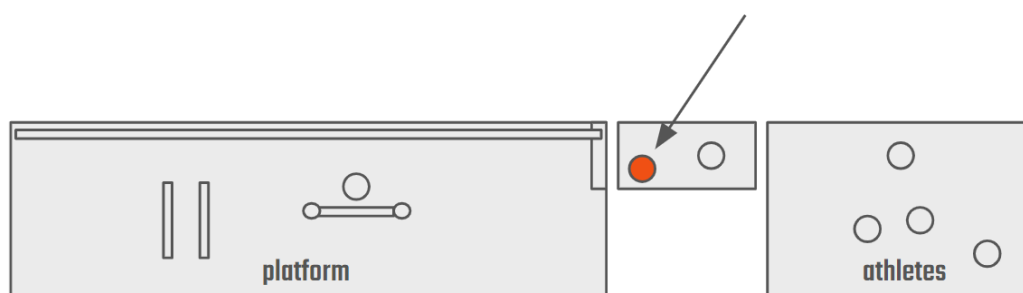
- a) A tutti gli atleti è consentito indossare le ginocchiere.
- b) Le ginocchiere, possono essere indossate solo sopra le ginocchia e in nessun caso sopra altre parti del corpo.
- c) Non è consentito indossare una combinazione di ginocchiere e fasciature per le ginocchia.
- d) Le ginocchiere possono essere indossate solo se soddisfano i seguenti criteri:
  - i) Le ginocchiere devono essere costituite da un solo strato di neoprene o da uno strato di neoprene con uno strato non di supporto di un altro tessuto sopra lo strato di neoprene. Le ginocchiere devono essere cucite tutto intorno all'estremità. Le ginocchiere devono essere tagliate in modo tale da non fornire un'assistenza eccessiva o un rimbalzo sproporzionato.
  - ii) Le ginocchiere non devono superare uno spessore di 7 mm ed una lunghezza massima di 30 cm.
  - iii) Non è consentito attaccare materiali aggiuntivi alle ginocchiere, né apportare modifiche al design originale del produttore (ad esempio con lo scopo di stringerle). Le ginocchiere dovranno essere interamente cilindriche e non dovranno mostrare fori o danni simili al materiale.

### **3.8 Tape**

- a) A tutti gli atleti che eseguono un Muscle Up agli anelli è consentito indossare del nastro adesivo intorno ai polsi e agli avambracci per evitare infortuni.
- b) Previa approvazione dei giudici, gli atleti possono indossare il nastro in caso di infortunio a condizione che non dia agli stessi atleti un vantaggio di qualsiasi tipo.

### 3.9 Controllo attrezzatura

- a) **L'attrezzatura degli atleti verrà controllata durante il peso prima della partenza del gruppo al momento della pesa, per accertarsi che sia conforme alle regole.**
- b) L'attrezzatura che non soddisfa i criteri delle norme e dei regolamenti non può essere utilizzata dagli atleti. L'uso di attrezzatura non autorizzata durante una prova di gara comporterà immediatamente l'invalidità del tentativo.
- c) Un tentativo inizialmente dato valido può essere successivamente invalidato se viene indossato equipaggiamento non consentito in conformità con le regole.
- d) Oltre al primo controllo dell'attrezzatura, un giudice tecnico controllerà l'attrezzatura personale di ciascun atleta prima che entri in pedana (vedi figura sotto). L'accesso all'area designata è consentito solo all'atleta e al giudice tecnico.
- e) Questo secondo controllo può iniziare non appena l'atleta precedente sale sulla pedana.
- f) L'atleta può entrare in pedana solo con il permesso del giudice tecnico. Qualsiasi alterazione dell'attrezzatura indossata che violi le regole comporterà l'immediata invalidazione del tentativo.



## 4) Arbitraggio

### 4.1 Informazioni Generali

- a) Sulla pedana saranno presenti tre Giudici: un Giudice capo pedana (che darà i segnali) e due Giudici laterali.
- b) Oltre a questi, una Giuria (Head Judge e altri due Giudici) saranno presenti al tavolo dello speaker.**
- c) Le decisioni sulla validità delle alzate prese dai Giudici sono definitive.
- d) Le emozioni sono umane e possono essere tollerate. Le discussioni considerate fuori luogo con i Giudici, riguardo le decisioni sulle alzate, non sono tollerate e potrebbero causare squalifiche o allontanamenti dalla competizione stessa. Questo include, oltre al resto, anche attacchi verbali o fisici verso i Giudici o qualsiasi perdita di tempo per la competizione.
- e) Se i requisiti tecnici possono essere soddisfatti dall'organizzatore, gli atleti possono richiedere **una sola** revisione video per competizione. A tal fine, l'atleta o il suo allenatore devono rivolgersi al Capo Giudice e presentare la richiesta **direttamente dopo il tentativo. La Giuria (composta dal Capo Giudice e da due giudici) prenderà la decisione finale sull'alzata valutando la registrazione video.**
- f) L'atleta o il coach possono chiedere una revisione al VAR solamente nel caso in cui un giudice segnala prova nulla. Se due o tutti i Giudici valutano la prova come nulla il VAR non può essere richiesto.**
- g) Video esterni di terze parti ( come per esempio dalla platea o dal pubblico ) non verranno accettati e non saranno utilizzabili come testimonianza.
- h) Sulla pedana di gara chiunque può entrare solo dopo aver ricevuto il consenso da parte di un Giudice.
- i) Inoltre, un Giudice Tecnico sarà presente nell'area di riscaldamento per rispondere a domande specifiche riguardanti l'equipaggiamento personale e le procedure generali.



## 4.2 Sistema di arbitraggio

- a) Per garantire una valutazione chiara e conforme alle regole della competizione, a ciascun giudice vengono assegnati compiti specifici. In questo modo, gli errori di giudizio dovrebbero essere ridotti al minimo.
- b) Per questo motivo per rendere un'alzata valida tutti i giudici devono valutarla come tale.
- c) È compito del Giudice centrale comunicare l'esito della prova al tavolo di gara. Per questo è necessario che tutti i giudici diano un sonoro "valida" (pollice su) o "nulla" (mostrando il cartellino dell'errore).
- d) Per avere una chiara comprensione degli errori viene fornito un sistema di colori sui cartellini per spiegare il motivo del "no rep".
- e) Nel caso di "no rep", i Giudici mostreranno il colore del cartellino corrispondente all'errore. Gli errori verranno spiegati nel dettaglio nel prossimo capitolo 6) "Alzate ed esecuzione".

Color	Bar Muscle Up Ring Muscle Up	Pull	Dip	Squat
Red	<ul style="list-style-type: none"> <li>chicken wing</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>invalid height</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>invalid depth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>invalid depth</li> </ul>
Black	<ul style="list-style-type: none"> <li>signal</li> <li>equipment</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>signal</li> <li>equipment</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>signal</li> <li>equipment</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>signal</li> <li>equipment</li> </ul>
Yellow	<ul style="list-style-type: none"> <li>kipping/kicking</li> <li>loss of control</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kicking/kipping</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kicking/kipping</li> <li>loss of control</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>support</li> <li>dropping the barbell</li> <li>foot motion</li> </ul>
Blue	<ul style="list-style-type: none"> <li>lockout</li> <li>downward motion</li> <li>bent arms</li> <li>grip</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>downward motion</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>downward motion</li> <li>bent arms</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>downward motion</li> <li>bent knees</li> <li>contact by spotter</li> </ul>

**f) Il compito della Giuria è il seguente :**

**i) La Giuria seguirà l'intera competizione dalla pedana di gara**

- ii) **La Giuria può intervenire sul giudizio dei Giudici in casi estremi di vistosi errori.**
- iii) **Inoltre, quando viene richiesto il VAR, la Giuria voterà a maggioranza per la prova in esame. Nel caso di `no rep´, l' Head Judge mostrerà il rispettivo cartellino colorato.**
- iv) **Se gli organizzatori non prevedono una Giuria, l' Head Judge assumerà questo compito da solo.**

## 5) Inserimento dei tentativi di gara

- a) Ogni atleta utilizza il tablet FinalRep per inserire i tentativi di gara. Per farlo bisogna scannerizzare il proprio QR code davanti alla telecamera del tablet e inserire il peso desiderato per la prova.
- b) Ogni atleta deve comunicare la prima chiamata di ogni alzata durante le operazioni di peso. Si può cambiare la prima chiamata quando si preferisce entro l'inizio della rispettiva sessione di gara.
- c) Dopo aver eseguito una prova e lasciato la pedana, l'atleta ha 3 minuti di tempo per inserire il tentativo successivo. Si possono effettuare cambi entro il tempo limite.
- d) Se l'atleta non ha inserito il tentativo successivo entro i 3 minuti, il peso della prova successiva verrà incrementato del minimo salto di peso possibile rispetto all'ultima prova valida dell'atleta stesso. Se invece l'ultima prova era nulla verrà caricato lo stesso peso della prova precedentemente fallita.
- e) L'atleta può cambiare la terza chiamata anche dopo la scadenza dei 3 minuti. Per farlo, bisogna comunicarlo allo Staff FinalRep al tavolo dello speaker.
- f) Se un Atleta vuole sostenere un record FinalRep deve comunicarlo allo Staff FinalRep al tavolo dello speaker.
- g) Se l'atleta vuole saltare un tentativo deve comunicarlo allo Staff FinalRep al tavolo dello speaker.

## 6) Alzate ed esecuzione

### Muscle Up (sbarra e anelli)

Il Muscle Up alla sbarra è solitamente eseguito dagli uomini, ma può essere eseguito anche dalle donne .

La richiesta per un Muscle Up alla sbarra da parte di un'atleta donna deve pervenire 10 minuti prima dell'inizio della competizione del gruppo di cui fa parte, e deve essere approvata dai giudici. Inoltre, la richiesta non può essere ritirata durante la competizione e rimane valida per tutti e tre i tentativi.

Il Muscle Up agli anelli può essere eseguito solo dalle donne.








#### 6.1 Muscle Up alla sbarra



##### Procedura generale:

1. Una volta dato il segnale ( 'Platform ready! '), l'atleta può entrare in pedana. L'atleta si lega il peso alla cintura. La posizione di partenza è posizionati sul box con una presa prona, è consentita una semi-false grip.
2. La partenza avviene a braccia tese (180°). Se necessario per raggiungere questa posizione si possono piegare leggermente le ginocchia.
3. L'atleta aspetta il segnale di partenza ( 'Go! ') e può iniziare la prova. **I gomiti devono rimanere completamente estesi dopo essere scesi dal box.** Si può oscillare avanti e iniziare direttamente la tirata. Quando l'atleta ha completato l'alzata, con i gomiti serrati (180°) sopra la sbarra, aspetterà il segnale ( 'Box! ') per terminare la prova.
4. Dopo che è stato dato il segnale di fine, l'atleta può tornare sul box. La prova termina così. I giudici decideranno subito dopo se la prova è da considerare valida o meno e l'atleta potrà lasciare la pedana.

##### Motivi di prova nulla per il Muscle Up:

La seguente lista elenca i motivi di una possibile 'no rep'.

<p><b>1. Alzata fallita:</b> l'atleta non arriva sopra la sbarra.</p>	
<p><b>2. False grip:</b> l'atleta utilizza una false grip in cui almeno un polso o un avambraccio toccano la sbarra.</p>	
<p><b>3. Braccia piegate:</b> l'atleta comincia la prova con le braccia piegate. In alcuni casi una limitata mobilità può essere segnalata preventivamente dall'atleta e certificata da uno dei giudici al fine di assicurarsi dell'impossibilità di estendere correttamente i gomiti.</p>	
<p><b>4. Kipping/Kicking:</b> l'atleta genera momento con un eccessivo movimento dell'anca, un'eccessiva iperestensione della colonna vertebrale o con un movimento calciato degli arti inferiori che aiutano l'alzata. Un movimento minimo di anca o ginocchia, che non sia di supporto all'alzata, è consentito. Non sono consentiti movimenti improvvisi di slancio o calciata prima di iniziare la trazione.</p>	
<p><b>5. Perdita di controllo:</b> l'atleta perde il controllo del peso e degli arti inferiori, anche dopo aver superato la sbarra.</p>	
<p><b>6. Movimento di discesa:</b> cambio di direzione del movimento (discesa) prima di aver completato l'alzata. Una piccola pausa sulla sbarra è consentita. Il petto può toccare la sbarra.</p>	
<p><b>7. Lockout:</b> cambio di direzione del movimento (discesa) prima di aver completamente esteso i gomiti in chiusura.</p>	

<p><b>8. Segnali:</b> l'atleta non rispetta uno dei segnali dei giudici.</p>	
<p><b>9. Chicken wing:</b> L'atleta supera la sbarra prima con un gomito e di conseguenza con l'altro.</p>	







## 6.2 Muscle Up agli anelli




### Procedura generale :

1. Una volta dato il segnale ( 'Platform ready!' ) , l'atleta può entrare in pedana.
2. L'atleta si lega il peso alla cintura. Dopo essere salito sul box, l'atleta afferra gli anelli e si mette in posizione di partenza. Si può utilizzare una false grip.
3. La partenza avviene a braccia tese (180°) ed è completamente sospeso. Non è consentito iniziare la tirata mentre si oscilla. Gli spotter possono aiutare l'atleta a stabilizzarsi se viene richiesto.
4. **Se l'oscillazione è eccessiva e il Capo Pedana non può dare il segnale di partenza dopo 5 secondi, viene dato il segnale 'Box!' per ragioni di sicurezza. Dopo che l'atleta è tornato sul box, il giudice spiega il motivo del comando. L'atleta può nuovamente prendere la posizione di partenza.**
5. L'atleta aspetta il segnale di partenza ( 'Go!' ) e può iniziare la prova.
6. Quando l'atleta ha completato l'alzata, con i gomiti serrati (180°) sopra la sbarra, aspetterà il segnale ( 'Box!' ) per terminare la prova. Dopo che è stato dato il segnale di fine, l'atleta può tornare sul box. La prova termina così.
7. I giudici decideranno subito dopo se la prova è da considerare valida o meno e l'atleta potrà lasciare la pedana.

Motivi di prova nulla per un Muscle Up agli anelli :

La seguente lista elenca i motivi di una possibile ´no rep´.

<p><b>1. Alzata fallita:</b> l'atleta non arriva sopra gli anelli.</p>	
<p><b>2. Braccia piegate:</b> l'atleta comincia la prova con le braccia piegate. In alcuni casi una limitata mobilità può essere segnalata preventivamente dall'atleta e certificata da uno dei giudici al fine di assicurarsi dell'impossibilità di estendere correttamente i gomiti.</p>	
<p><b>3. Kipping/Kicking:</b> l'atleta genera momento con un eccessivo movimento dell'anca, un'eccessiva iperestensione della colonna vertebrale o con un movimento calciato degli arti inferiori, che aiutano l'alzata. Un movimento minimo di anca o ginocchia, che non sia di supporto all'alzata, è consentito. Non sono consentiti movimenti improvvisi di slancio o calciata prima di iniziare la trazione.</p>	
<p><b>4. Perdita di controllo:</b> l'atleta perde il controllo del peso e degli arti inferiori, anche dopo aver superato gli anelli.</p>	
<p><b>5. Movimento di discesa I:</b> <b>cambio di direzione del movimento (discesa) prima di aver completato l'alzata</b> Questo include qualsiasi movimento discendente del peso dopo aver ricevuto il segnale di partenza e durante la prima fase di tirata. Una piccola pausa è consentita.</p>	
<p><b>6. Movimento di discesa II (stretch-shortening cycle):</b> l'atleta può partire con le scapole depresse. Se però, dopo aver ricevuto il segnale di partenza, porta le scapole in elevazione (stretch-shortening cycle) questo movimento fornirà un vantaggio che aiuterà a facilitare la prova.</p>	

<p><b>7. Lockout:</b> cambio di direzione del movimento (discesa) prima di aver completamente esteso i gomiti in chiusura.</p>	
<p><b>8. Segnali:</b> l'atleta non rispetta uno dei segnali dei giudici.</p>	
<p><b>9. Chicken wing:</b> l'atleta supera la sbarra prima con un gomito e di conseguenza con l'altro.</p>	

### 6.3 Pull

L'atleta può scegliere tra queste due varianti:

- A) Chin Up (presa supina).
- B) Pull Up (presa prona).

L'atleta non deve dichiarare questa scelta, può cambiare la presa in qualsiasi delle prove di Pull.

In nessuna delle varianti è obbligatorio che la sbarra sia afferrata con il pollice, ma le altre dita devono comunque impugnarla. Nessun altro tipo di presa è consentito per motivi di sicurezza.




#### Procedura generale :

1. Una volta dato il segnale ( 'Platform ready!' ), l'atleta può entrare in pedana.
2. L'atleta si lega il peso alla cintura. Dopo essere salito sul box, l'atleta afferra la sbarra e si mette in posizione di partenza. Si può utilizzare una semi-false grip.
3. La partenza avviene a braccia tese (180°) ed è completamente sospeso. Non è consentito iniziare la tirata mentre si oscilla. Gli spotter possono aiutare l'atleta a stabilizzarsi se viene richiesto.




4. **Se l'oscillazione è eccessiva e il Capo Pedana non può dare il segnale di partenza dopo 5 secondi, viene dato il segnale 'Box!' per ragioni di sicurezza. Dopo che l'atleta è tornato sul box, il giudice spiega il motivo del comando. L'atleta può nuovamente prendere la posizione di partenza.**
5. L'atleta aspetta il segnale di partenza ('Go!') e può iniziare la prova.
6. Quando l'atleta ha completato l'alzata, con il mento visibilmente sopra la sbarra in senso verticale (vedi figura sotto), può riscendere.
7. Una volta tornato nella posizione iniziale, aspetterà il segnale 'Box!' per completare la prova. Dopo il comando l'atleta può tornare sul box. La prova termina così.
8. I giudici decideranno subito dopo se la prova è da considerare valida o meno e l'atleta potrà lasciare la pedana.

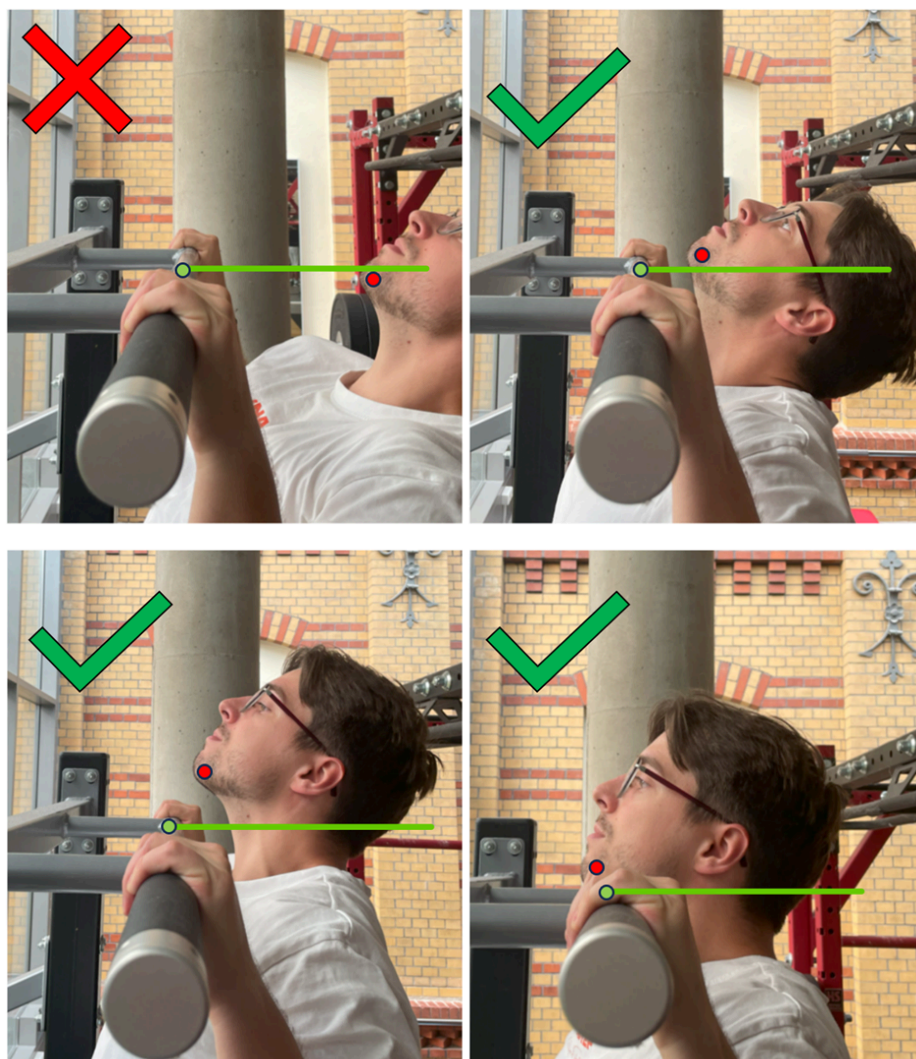
#### Motivi di prova nulla per un Pull :

La seguente lista elenca i motivi di una possibile 'no rep'.

<p><b>1. Alzata fallita:</b> l'atleta non arriva con il mento visibilmente oltre la sbarra.</p>	
<p><b>2. Braccia piegate:</b> l'atleta comincia la prova con le braccia piegate. In alcuni casi una limitata mobilità può essere segnalata preventivamente dall'atleta e certificata da uno dei giudici al fine di assicurarsi dell'impossibilità di estendere correttamente i gomiti.</p>	
<p><b>3. Kipping/Kicking:</b> l'atleta genera momento con un eccessivo movimento dell'anca, un'eccessiva iperestensione della colonna vertebrale o con un movimento calciato degli arti inferiori, che aiutano l'alzata. Un movimento minimo di anca o ginocchia, che non sia di supporto all'alzata, è consentito. Non sono consentiti movimenti improvvisi di slancio o calciata prima di iniziare la trazione.</p>	



<p><b>4. Movimento di discesa I: cambio di direzione del movimento ( discesa ) prima di aver completato l'alzata. Questo include qualsiasi movimento discendente del peso dopo aver ricevuto il segnale di partenza e durante la prima fase di tirata.</b> Una piccola pausa è consentita.</p>	
<p><b>5. Movimento di discesa II (stretch-shortening cycle):</b> l'atleta può partire con le scapole depresse. Se però, dopo aver ricevuto il segnale di partenza, porta le scapole in elevazione (stretch-shortening cycle) questo movimento fornirà un vantaggio che aiuterà a facilitare la prova.</p>	
<p><b>6. Segnali:</b> l'atleta non rispetta uno dei segnali dei giudici.</p>	



## 6.4 Dip



### Procedura generale :







1. Una volta dato il segnale ( 'Platform ready!' ), l'atleta può entrare in pedana.
2. L'atleta si lega il peso alla cintura. Dopo essere salito sul box, l'atleta si mette in posizione iniziale con le braccia serrate e le anche estese. Si possono tenere le gambe leggermente piegate purché l'angolo del ginocchio cambi solo minimamente durante l'alzata.
3. La partenza avviene a braccia tese (180°) ed è completamente sospeso. Non è consentito iniziare la tirata mentre si oscilla. Gli spotter possono aiutare l'atleta a stabilizzarsi se viene richiesto.

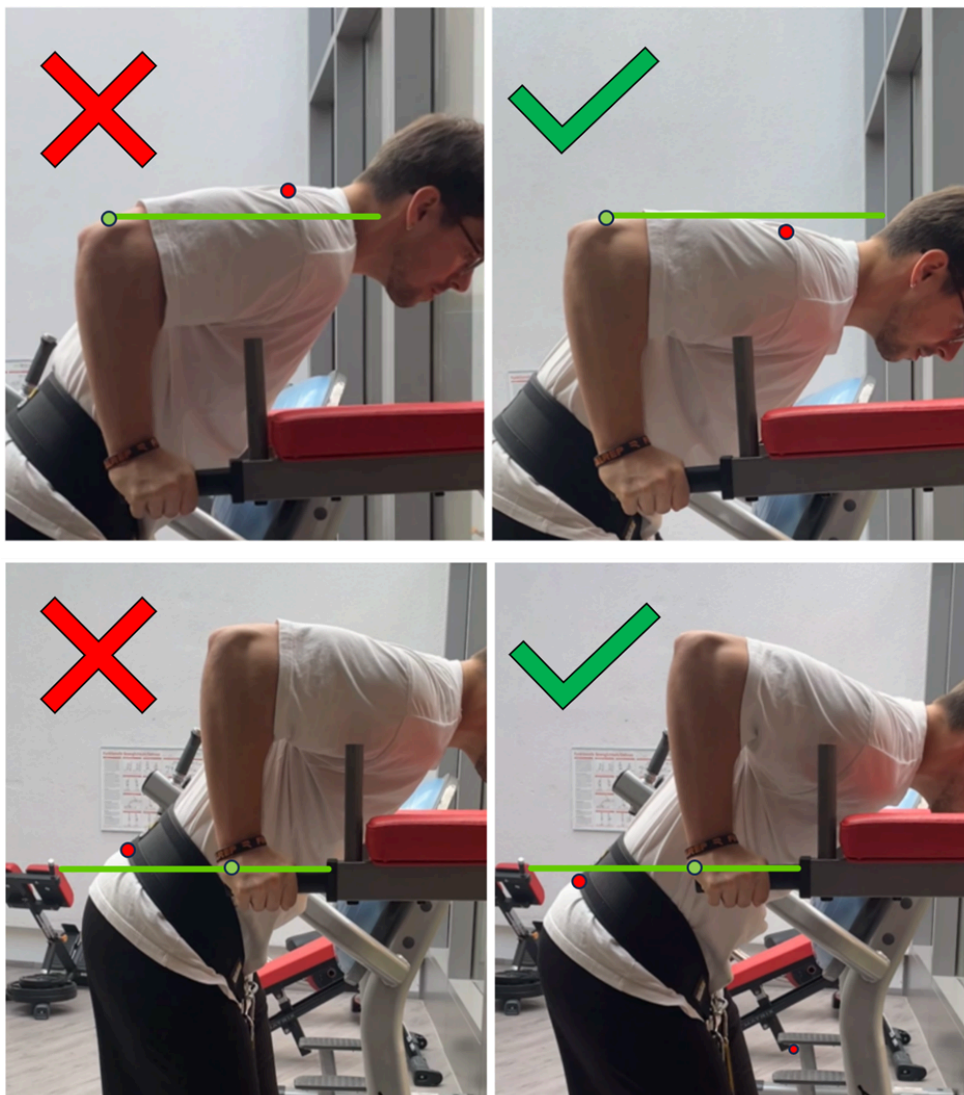
4. **Se l'oscillazione è eccessiva e il Capo Pedana non può dare il segnale di partenza dopo 5 secondi, viene dato il segnale 'Box!' per ragioni di sicurezza. Dopo che l'atleta è tornato sul box, il giudice spiega il motivo del comando. L'atleta può nuovamente prendere la posizione di partenza.**
5. L'atleta aspetta il segnale di partenza ('Go!') e può iniziare la prova. L'atleta deve piegare le braccia fino a che il punto più alto del deltoide posteriore è visibilmente sotto il punto più alto del gomito (vedi figura sotto). Si raccomanda di indossare una maglia chiara o di un altro colore per migliorare la visibilità della cintura di peso. Se la profondità della spalla e dell'anca non sono chiaramente visibili a causa di un abbigliamento molto scuro, in caso di dubbio, il tentativo sarà considerato come 'non valido'. L'atleta deve quindi estendere le braccia fino a raggiungere nuovamente la posizione di partenza con le braccia completamente distese.
6. Una volta tornato nella posizione iniziale aspetterà il segnale 'Box!' per completare la prova.
7. Dopo il comando l'atleta può tornare sul box. La prova termina così.
8. I giudici decideranno subito dopo se la prova è da considerare valida o meno e l'atleta potrà lasciare la pedana.

#### Motivi di prova nulla per il Dip:

La seguente lista elenca i motivi di una possibile 'no rep'.

<p><b>1. Alzata fallita:</b> l'atleta non completa la prova arrivando con le braccia serrate</p>	
<p><b>2. Braccia piegate:</b> l'atleta comincia la prova con le braccia piegate. In alcuni casi una limitata mobilità può essere segnalata preventivamente dall'atleta e certificata da uno dei giudici al fine di assicurarsi dell'impossibilità di estendere correttamente i gomiti.</p>	

<p><b>3. Profondità della spalla:</b> l'atleta non ha raggiunto la profondità richiesta.</p>	
<p><b>4. Profondità delle anche:</b> l'atleta non ha raggiunto la profondità richiesta.</p>	
<p><b>5. Kipping/Kicking:</b> l'atleta genera momento con un eccessivo movimento dell'anca, o con un movimento calciato degli arti inferiori, che aiutano l'alzata. Un movimento minimo di anca o ginocchia, che non sia di supporto all'alzata, è consentito.</p>	
<p><b>6. Perdita di controllo:</b> l'atleta perde il controllo del peso e degli arti inferiori, oppure un'eccessiva iperestensione della colonna vertebrale, Se l'atleta tocca il box prima del segnale la prova è considerata nulla.</p>	
<p><b>7. Movimento di discesa I: cambio di direzione del movimento (discesa) prima di aver completato l'alzata.</b> Una piccola pausa è consentita.</p>	
<p><b>8. Segnali:</b> l'atleta non rispetta uno dei segnali dei giudici.</p>	



## 6.5 Squat

### Procedura Generale :








1. Una volta dato il segnale ( 'Platform ready!' ), l'atleta può entrare in pedana.
2. L'atleta si posiziona di fronte al rack. Il bilanciere deve essere tenuto orizzontalmente sulle spalle, con le mani e le dita che lo afferrano. Non è necessario che il pollice afferri il bilanciere, ma tutte le dita devono toccarlo per motivi di sicurezza. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto all'interno e/o sui supporti interni del bilanciere. Sono consentite sia la posizione del 'high bar squat' che quella del 'low bar squat'. Dopo aver rimosso il bilanciere dai supporti,

con l'assistenza degli spotter se necessario, l'atleta deve muoversi all'indietro per stabilire la posizione di partenza.

3. Una volta che l'atleta è fermo e in posizione eretta (è consentita una leggera deviazione) con le ginocchia bloccate, deve attendere il segnale di partenza ('Squat!') e può eseguire il tentativo solo dopo aver ricevuto il segnale. Il segnale del giudice consiste in un movimento verso il basso di un braccio e nel comando vocale 'Squat!'. Prima di ricevere questo segnale, è possibile apportare modifiche alla posizione nel rispetto delle regole.
4. Per motivi di sicurezza, se l'atleta non estende completamente le ginocchia, gli verrà chiesto di riposizionare il bilanciere sui supporti. Questo sarà indicato dal giudice con un movimento del braccio verso dietro e il comando vocale 'Riposiziona!' ('Replace!'). Il giudice comunicherà quindi la motivazione per la mancata autorizzazione al segnale di partenza.
5. Dopo il segnale del giudice, l'atleta deve piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a quando la coscia all'altezza dell'articolazione dell'anca non va sotto alla parte superiore delle ginocchia (vedi figura). Per una migliore visibilità, si raccomanda di infilare la maglia nei pantaloni. Se la piega dell'anca è coperta dalla maglia indossata e quindi non chiaramente visibile, il tentativo sarà considerato come 'non valido'. Si raccomanda inoltre di indossare pantaloni aderenti (leggings/tights) o un singlet, che rendano chiaramente visibile la piega dell'anca. Se i pantaloni larghi indossati presentano pieghe e non rendono chiaramente visibile la piega dell'anca, il tentativo sarà comunque giudicato come 'non valido'. È consentito un movimento oscillatorio in avanti o indietro tra la pianta del piede e il tallone, così come un movimento laterale dei piedi. Il tentativo è considerato iniziato non appena l'atleta piega le ginocchia. Non appena l'atleta inverte il movimento e torna alla posizione di partenza, deve attendere il segnale 'Rack!' per terminare il tentativo.
6. Dopo aver sentito il segnale, l'atleta può riposizionare il bilanciere sul rack. Gli spotter aiuteranno l'atleta in questa fase. La prova termina così.
7. I giudici decideranno subito dopo se la prova è da considerare valida o meno e l'atleta potrà lasciare la pedana.

Motivi di prova nulla per lo Squat:

La seguente lista elenca i motivi di una possibile ´no rep´.

<p><b>1. Alzata fallita</b> : l'atleta non completa la prova.</p>	
<p><b>2. Ginocchia piegate:</b> l'atleta non ha le ginocchia completamente estese in partenza e/o al termine dell'alzata. In alcuni casi una limitata mobilità può essere segnalata preventivamente dall'atleta e certificata da uno dei giudici al fine di assicurarsi dell'impossibilità di estendere correttamente le ginocchia.</p>	
<p><b>3. Segnali:</b> l'atleta non rispetta uno dei segnali dei giudici.</p>	
<p><b>4. Movimento di discesa:</b> l'atleta tenta un doppio rimbalzo in buca, oppure c'è un movimento di discesa del bilanciere durante la risalita.</p>	
<p><b>5. Profondità:</b> l'atleta non raggiunge la profondità richiesta.</p>	
<p><b>6. Movimento dei piedi:</b> l'atleta muove i piedi. è consentito un movimento oscillatorio dei piedi tra l'avampiede e il tallone.</p>	
<p><b>7. Contatto degli spotter:</b> uno o più spotter toccano bilanciere o atleta prima del segnale dei giudici.</p>	

**8. Supporto:** l'atleta si aiuta appoggiandosi e creando supporto coi gomiti. Un piccolo tocco è consentito purché non fornisca supporto per semplificare l'alzata.



**9. Lasciar cadere il bilanciere:** l'atleta lascia cadere il bilanciere durante o alla fine della prova, lo lancia o comunque lascia completamente il peso all'assistenza. in questo caso l'atleta verrà squalificato e non potrà partecipare al resto della competizione. Inoltre l'atleta sarà ammonito con due anni di squalifica dalle competizioni FinalRep. La decisione dei giudici avrà effetto immediato. Né l'intenzione dell'atleta né il carico sul bilanciere hanno rilevanza, poiché in ogni caso vengono messi in pericolo gli assistenti e i giudici. Solo in caso di infortuni gravi dimostrabili, che abbiano portato direttamente alla caduta del bilanciere, l'ammonizione può essere successivamente revocata. In questo caso, spetta all'atleta fare richiesta al Team FinalRep o direttamente al Capo Giudice per ottenere la revoca della sospensione.

