



Regolamento della Federazione Italiana Streetlifting

2025

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

In collaborazione con Final Rep



Indice

<i>REGOLE GENERALI DELLO STREETLIFTING</i>	2
Categorie d'età.....	2
Categorie di peso	3
<i>ATTREZZATURA E SPECIFICHE</i>	4
Bilance.....	4
Pedana	4
Bilanciere, Collari, Catena di carico, Dischi	4
Racks per Squat	5
Parallele.....	6
Pull station.....	6
Orologi.....	6
Luci.....	6
Cartelli dei Falli / Palette	6
Sistema dei cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo	6
Tabellone	8
<i>ATTREZZATURA PERSONALE</i>	9
Costume.....	9
Maglietta (T-Shirt).....	9
Cintura (per Squat)	9
Cintura per zavorra	10
Scarpe o scarponcini.....	11
Ginocchiere.....	11
Gomitiere.....	11
Fasce polsi	11
Cerotto	12
Controllo dell'Attrezzatura Personale	12
Loghi dello Sponsor.....	12
Varie	12
<i>PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE</i>	13
Squat.....	13
Cause di squalifica per lo Squat.....	13
Trazione alla sbarra	14
Cause di Squalifica per la Trazione alla sbarra.....	15
Distensione su Parallele.....	15
Cause di Squalifica per la Distensione su Parallele	16
Muscle up	17
Cause di Squalifica per il Muscle up	17
<i>OPERAZIONI DI PESO</i>	18
<i>ORDINE DI GARA</i>	19
Il Sistema a Giri (Round System).....	19
Cartellino dello speaker.....	19
Cartellino delle varie prove	19
Regole varie (errori di caricamento, cattiva condotta, ricorsi etc.).....	21
<i>ARBITRI</i>	23
<i>GIURIA E COMITATO TECNICO</i>	25
<i>REGOLE GENERALI</i>	25

REGOLE GENERALI DELLO STREETLIFTING

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. La SLI riconosce le seguenti prove che devono essere eseguite nello stesso ordine in tutte le competizioni:
 - A. Muscle Up
 - B. Trazione alla sbarra
 - C. Distensione su Parallele
 - D. Squat
 - E. Totale
2. I Campionati organizzati saranno:
 - Gara completa (Muscle Up, Trazione, Distensione su parallele, Squat)
 - Gara a 3 (Trazione, Distensione su parallele, Squat)
 - Gara a 2 (Trazione, Distensione alle parallele)
 - Prova di specialità Muscle up
 - Prova di specialità Trazione alla sbarra
 - Prova di specialità Distensione su parallele
 - Prova di specialità Squat
3. 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.
4. Il regolamento si applica a tutte le gare di qualsiasi livello esse siano.
5. Ad ogni atleta sono concessi tre tentativi per ciascuna prova.
6. Per determinare il totale di gara dell’atleta viene presa in considerazione la migliore alzata valida in ciascuna prova.
7. Se due o più atleti ottengono lo stesso totale, l’atleta più leggero si classifica davanti all’atleta più pesante. 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. Laddove sono previsti dei premi per il migliore squat, distensione su parallele e trazione alla sbarra sarà applicato lo stesso criterio.
8. La SLI riconosce e registra records per Squat, Trazione alla sbarra, Distensione su parallele, Muscle Up, Totale all’interno delle categorie di seguito descritte:

Categorie d’età

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.

Senior: dal 1° gennaio dell’anno solare in cui vengono compiuti 24 anni fino a tutto l’anno solare in cui vengono compiuti 39 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.

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 -73.0 kg da 66.01 a 73.0 kg.
- Categoria -80.0 kg da 73.01 a 80.0 kg.
- Categoria -87.0 kg da 80.01 a 87.0 kg.
- Categoria -94.0 kg da 87.01 a 94.0 kg.
- Categoria -101.0 kg da 94.01 a 101.0 kg.
- Categoria +101.0 kg da 101.01 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 -70.0 kg da 63.01 a 70.0 kg.
- Categoria +70.0 kg da 70.01 a illimitato.

9. In tutti i Campionati un premio per il “Migliore atleta” viene assegnato all’atleta che ottiene il migliore risultato in base ai GL points. Ne sarà assegnato uno per ogni categoria di età sia maschile che femminile.
10. I records Uomini e Donne categoria d’età 40-49 maggiori di quelli ottenuti nella categoria Open saranno inclusi nella categoria Open se appropriati. I records Uomini e Donne categoria d’età 50-59 maggiori di quelli ottenuti nella categoria d’età 40-49 saranno inclusi nella categoria 40-49 e Open se appropriati. I records Uomini e Donne categoria d’età 60-69 maggiori di quelli ottenuti nella categoria d’età 50-59 saranno inclusi nella categoria 50-59 e nella categoria 40-49 e nella categoria Open se appropriati. I records Uomini e Donne categoria d’età 70+ maggiori di quelli ottenuti nella categoria d’età 60-69 saranno inclusi nella categoria 60-69 e nella categoria 50-59, o nella categoria 40-49 e nella categoria Open se appropriati. Allo stesso modo i records della categoria Sub-Junior 14/18 maggiori di quelli ottenuti nella categoria Junior 19/23 saranno inclusi in questo gruppo e nella categoria Open se appropriati. I record Junior 19- 23 maggiori di quelli ottenuti nella categoria Open saranno inclusi negli Open se appropriati.
11. Records in una singola prova in una gara completa devono essere accompagnati da un totale delle tre prove.
12. Nel caso in cui due atleti richiedano lo stesso peso per un tentativo di record di una singola prova, e il primo atleta in base al numero d’ordine abbia successo, 0,5 kg saranno aggiunti dal Segretario di Gara al Computer (se non è un multiplo di 2,5 kg o 1,25 kg nel caso di Trazione, Muscle Up e Dip) alla prova del secondo atleta per ottenere il record. Nel caso di record di totale, il detentore del record è l’atleta che ha fatto il record di totale per primo.
13. Il nuovo record è valido solo se è superiore di almeno 0,5 kg al record precedente. Se un atleta sta tentando di stabilire un nuovo Record ed è posto alla fine del round in virtù di una protesta, i restanti atleti del gruppo che cercano di stabilire il Record dovranno incrementare il loro tentativo di 0,5 kg. Se più di un atleta sta tentando di stabilire un Record nella stessa disciplina e ad un atleta è stata garantita una nuova prova in virtù di una protesta l’atleta deve seguire sé stesso.
14. È 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. Il certificato delle bilance deve essere in corso di validità entro un anno dalla data della gara.

Pedana

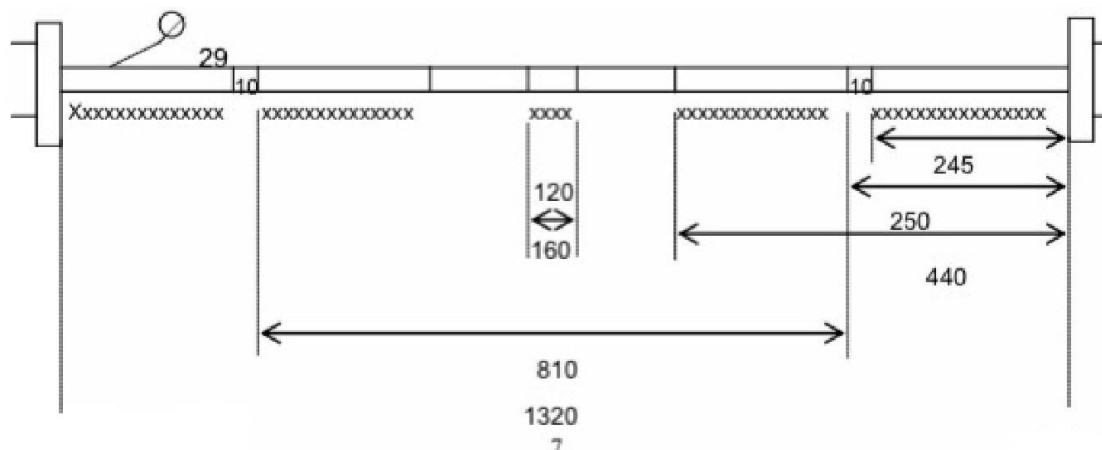
Tutte le prove devono essere effettuate su una pedana di misure comprese fra un minimo di 2.5 m x 2.5 m e un massimo di 4.0 m x 4.0 m. Non deve eccedere 10 cm in altezza dal circostante palco o pavimento. La superficie della pedana deve essere piatta, solida e livellata e ricoperta con una moquette antiscivolo (cioè senza irregolarità e sporgenze).

Bilancieri e Dischi

In tutte le gare di Streetlifting organizzate secondo il regolamento SLI, sono permessi solo dischi per bilancieri. L'uso di dischi diversi dalle seguenti specifiche invaliderà la gara e ogni record realizzato. Solo i bilancieri e i dischi conformi alle specifiche possono essere usati nel corso dell'intera gara e per tutte le prove. Il bilanciante non può essere cambiato nel corso della gara a meno che non sia piegato o danneggiato da risultare inidoneo a giudizio del Comitato Tecnico, Giuria o Arbitri.

- (a) Il bilanciante deve essere dritto 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 bilanciante non deve eccedere 29 mm o essere inferiore a 28 mm.
 4. Il peso del bilanciante e dei collari deve essere 25 kg.
 5. Il diametro del manicotto (porzione del bilanciante dove vengono inseriti i dischi) non deve eccedere 52 mm o essere inferiore a 50 mm.
 6. Ci deve essere sul diametro del bilanciante un marchio fatto al tornio o un nastro che misuri 81 cm fra i marchi o il nastro.

Bilanciere (specifiche da powerlifting e riconosciuto dall'IPF) Istruzioni per la distanza delle zigrinature



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

(b) I dischi devono essere conformi alle seguenti specifiche:

1. Tutti i dischi usati in gara possono avere uno scarto massimo dello 0.25% o 10 grammi rispetto al loro valore nominale (o facciale).

Valore Nominale in Kg	Massimo	Minimo
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
.5	.51	.49
.25	.26	.24

2. Il foro centrale del disco non deve eccedere 53 mm o essere inferiore a 52 mm.
3. I dischi debbono avere le seguenti pezzature: 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, e 25 kg.
4. Per tentativi di record, possono essere usati dei dischi più leggeri tali da permettere di raggiungere un peso di almeno 0,5 kg 1,0 kg 1,5 kg 2,0 kg in più del record esistente.
5. 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.
6. I dischi devono essere conformi al seguente codice cromatico: 10kg e inferiori – qualsiasi colore, 15kg - giallo, 20kg - blu, 25kg - rosso.
7. 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.
8. 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.
9. Il diametro del disco più largo non può essere superiore a 45 cm.

Collari

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

Catena di carico

- (a) Deve essere sempre usata.
- (b) È modulabile nella lunghezza.
- (c) È fornita di due moschettoni (uno per lato) per fissarlo alla cintura.

Racks per Squat

- (a) Nei Campionati possono essere usati solo Racks per squat di fabbricazione commerciale ufficialmente registrati e approvati dal Comitato Tecnico.
- (b) 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.
- (c) Tutti i racks devono poter essere stabilizzati all'altezza richiesta per mezzo di perni.

Parallele

Nei Campionati SLI possono essere usate solo parallele conformi e approvate dal Comitato Tecnico. Le parallele devono soddisfare le seguenti specifiche:

1. Devono essere convergenti (che includano la larghezza da 49,3 cm \pm 0,01 cm a 69,3 cm \pm 0,01 cm
2. Diametro impugnatura – 43 mm \pm 1mm
3. Le parallele devono garantire stabilità tale per cui non ci siano oscillazioni della struttura stessa.

Pull station

Nei Campionati SLI possono essere usate solo strutture conformi e approvate dal Comitato Tecnico. La Pull station deve soddisfare le seguenti specifiche:

1. Diametro impugnatura – 34 mm \pm 1mm

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.

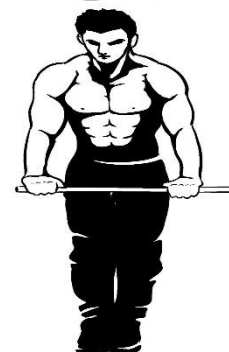
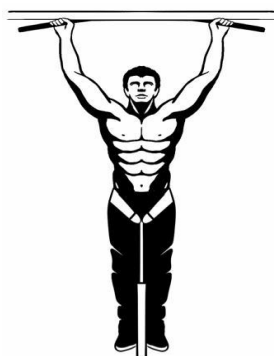
Sistema dei cartelli numerati degli arbitri - cause di nullo.

Colore dei cartelli:

Nulla n° 1 = Cartello Rosso

Nulla n° 2 = Cartello Blu

Nulla n° 3 = Cartello Giallo



SQUAT	TRAZIONE ALLA SBARRA	DISTENSIONE SU PARALLELE	MUSCLE UP
<p>1. (rosso)</p> <p>Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia.</p>	<p>1. (rosso)</p> <p>Non piegare le braccia e alzare il corpo fino a che la linea inferiore del mento non è al di sopra e al di là rispettivamente dell'asse superiore orizzontale e dell'asse perpendicolare della sbarra.</p>	<p>1. (rosso)</p> <p>Non piegare le braccia e abbassare il corpo (a livello del bacino sull'asse perpendicolare al terreno) fino a che la linea superiore del deltoide posteriore, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione del gomito.</p>	<p>1. (rosso)</p> <p>Non stendere le braccia e alzare il corpo fino a che il busto sia eretto sopra la sbarra.</p>
<p>2. (blu)</p> <p>Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e/o alla fine dell'alzata.</p> <p>Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'accosciata o qualsiasi movimento di discesa del bilanciere durante l'alzata.</p>	<p>2. (blu)</p> <p>Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) all'inizio dell'alzata.</p> <p>Qualsiasi movimento di discesa del carico durante l'alzata.</p>	<p>2. (blu)</p> <p>Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) all'inizio e/o alla fine dell'alzata.</p> <p>Doppio rimbalzo o più di un tentativo di risalita dopo l'affondo o qualsiasi movimento di discesa del carico durante l'alzata.</p>	<p>2. (blu)</p> <p>Mancata distensione completa delle braccia (braccia tese e gomiti serrati) all'inizio della tirata.</p> <p>Qualsiasi movimento di discesa del carico durante l'alzata.</p>

3. (giallo)	3. (giallo)	3. (giallo)	3. (giallo)
<p>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.</p> <p>Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.</p> <p>Contatto del bilanciare o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.</p> <p>Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe che ha sostenuto ed è stato di aiuto all'atleta. Un lieve contatto che non è aiuto può essere ignorato.</p> <p>Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciare dopo il completamento dell'alzata.</p> <p>Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.</p> <p>Alzata non completata</p>	<p>Qualsiasi flessione di ginocchio durante salita e/o discesa che aiuti l'atleta.</p> <p>Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.</p> <p>Alzata non completata</p>	<p>Qualsiasi flessione di ginocchio in avanti durante discesa e/o risalita che aiuti l'atleta.</p> <p>Qualsiasi contatto del carico o dell'atleta con la struttura o i supporti.</p> <p>Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.</p> <p>Alzata non completata</p>	<p>Abbassare il corpo prima del segnale del Capo Pedana.</p> <p>Qualsiasi flessione di ginocchio durante la salita che aiuti l'atleta.</p> <p>Qualsiasi altro fallo nel rispettare le regole generali che precedono la lista delle cause di prova nulla.</p> <p>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 (evidenziato nella tabella della chiamata).

Gruppo:				SQUAT			TRAZIONE ALLA SBARRA			DISTENSIONE SU PARALLELE						
N°	NOME	DATA DI NASCITA	CAT. DI PESO	1 PRO VA	2 PRO VA	3 PRO VA	1 PRO VA	2 PRO VA	3 PRO VA	1 PRO VA	2 PRO VA	3 PRO VA	TOT	TOT (PROIETTATO)	POSIZIONE	GL POINTS
1																
2																
3																
14																

ATTREZZATURA PERSONALE

Costume

Un costume deve essere obbligatoriamente indossato in tutte le competizioni. Le bretelle devono essere sempre indossate sulle spalle dell'atleta durante tutte le varie prove.

Il costume deve essere conforme alle seguenti specifiche:

- (a) deve essere monopezzo e non deve risultare troppo abbondante una volta indossata dall'atleta
- (b) 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, è consentito un doppio spessore dello stesso materiale nell'area del cavallo di misura pari a 12 cm x 24 cm
- (d) 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
- (e) può recare i loghi o emblemi:
 - del produttore approvato
 - della Nazione dell'atleta
 - del nome dell'atleta
 - vedi sotto quanto previsto in "Loghi degli Sponsor"
 - solo in gare nazionali del club dell'atleta o dello sponsor individuale

Maglietta (T-Shirt)

Una maglietta (T-shirt) deve essere indossata sotto il costume da tutti gli atleti durante la prova di Squat, e opzionalmente durante le prove di Trazione alla sbarra, Distensione su parallele e Muscle up.

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 uno 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.
- (c) la t-shirt può essere semplice e cioè di un solo/Multicolore e senza loghi o emblemi, o può recare i loghi o emblemi:
 - della nazione dell'atleta,
 - del nome dell'atleta
 - dell'evento nel quale l'atleta sta gareggiando
 - vedi "Loghi degli Sponsor"
 - solo in gare nazionali del club dell'atleta o dello sponsor individuale

Cintura (per Squat)

Gli atleti possono usare una cintura. Se viene indossata, si deve mettere al di sopra della tuta. In gara si devono usare solo cinture di produttori autorizzati ed che rispettino i canoni sotto elencati, un esempio si può trovare nella "Lista Approvata di Abbigliamento e Attrezzatura per Gare IPF".

Materiali e Struttura:

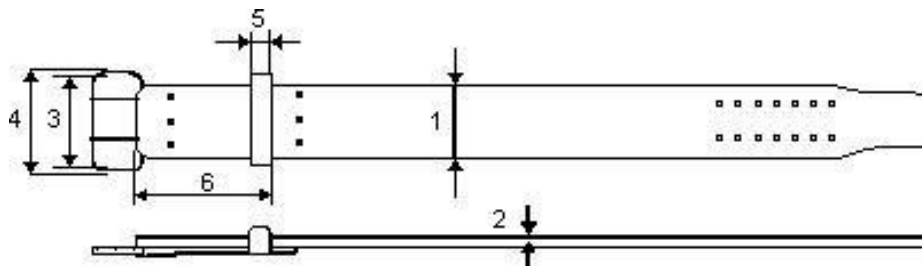
- (a) Il corpo principale deve essere di pelle, vinile o altri materiali simili non elastici in uno o più strati che possono essere incollati e/o cuciti insieme.
- (b) Non deve avere imbottiture, rinforzi o supporti addizionali di qualsiasi materiale né sulla parte esterna né nascosti fra gli strati della cintura.
- (c) La fibbia deve essere fissata ad un capo della cintura per mezzo di ribattini e/o cuciture.
- (d) 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).
- (e) Un passante deve essere fissato vicino alla fibbia per mezzo di ribattini o cuciture.
 - (f) 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:

1. Larghezza della cintura massimo 10 cm.
2. Spessore della cinta massimo 13 mm.
3. Larghezza interna della fibbia massimo 11 cm.
4. Larghezza esterna della fibbia massimo 13 cm.
5. Passante larghezza massima 5 cm.
6. Distanza fra la fine della cintura e il lato esterno del passante massimo 25 cm.

Punti corretti di misurazione:



Cintura per zavorre

Gli atleti devono avere una cintura per zavorre. Se viene indossata, si deve mettere al di sopra della tutina. In gara si devono usare solo cinture di produttori autorizzati o comunque approvati dal controllo attrezzatura per garantirne la sicurezza.

Materiali e Struttura:

- (a) Il corpo principale deve essere di pelle, nylon o altri materiali simili non elastici in uno o più strati che possono essere incollati e/o cuciti insieme.
- (b) Gli anelli di aggancio (almeno due) devono essere fissati alla cintura per mezzo di ribattini o cuciture.
- (c) La cintura può avere una fibbia con uno o due rebbi.
- (d) Un passante può essere fissato vicino alla fibbia per mezzo di ribattini e/o cuciture.
- (e) Una volta fissato il carico i due estremi della cintura devono poter essere saldamente uniti.
- (f) La cintura può essere semplice, cioè di uno o più colori e può recare loghi e emblemi.



Scarpe o scarponcini

Devono essere indossate scarpe o scarponcini.

- (a) SOLO PER LO SQUAT: le scarpe che gli atleti possono indossare sono solo scarpe sportive/scarponcini sportivi da interno; scarpe da sollevamento pesi, scarponcini da powerlifting o piane da stacco. Per scarpe sportive si deve far riferimento a sport indoor, per esempio wrestling/basketball. Gli scarponi da escursionismo non rientrano in questa categoria. Nessuna parte della zona sottostante (dalla punta al tacco) può essere più alta di 5 cm. La parte inferiore deve essere piatta cioè senza sporgenze, irregolarità o alterazioni rispetto al modello originale. Solette interne libere che non fanno parte della scarpa confezionata devono essere limitate a un centimetro di spessore. Le calze con una soletta esterna in gomma non sono consentite.
- (b) Per tutte le altre alzate qualsiasi calzatura è consentita. Non si può competere scalzi, con calze spesse o antiscivolo.

Ginocchiere

Le ginocchiere (manicotti cilindrici in neoprene) possono essere indossate, in gara e per ogni prova, solo sulle ginocchia.

Le ginocchiere devono essere conformi alle seguenti specifiche:

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

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 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 polsini 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 alle dita. 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 (l'orario può essere comunicato al Meeting Tecnico) durante il periodo di tempo che precede la gara fino a venti minuti prima dell'inizio di quella specifica categoria di peso.
- (b) Tutti gli articoli devono essere controllati e approvati prima di essere timbrati o contrassegnati.
- (c) Qualsiasi articolo ritenuto sporco o lacerato deve essere respinto.
- (d) Il foglio del controllo firmato deve essere consegnato al presidente della Giuria alla fine del periodo di controllo.
- (e) 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.
- (f) Tutti gli articoli in precedenza elencati sotto la voce "Attrezzatura Personale" devono essere controllati.
- (g) È rigorosamente vietato indossare in pedana durante le prove cappelli
- (h) 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) Talco o carbonato di magnesio sono le uniche sostanze che possono essere usate sul corpo e sull'abbigliamento. Non sulle fasce.
- (c) L'uso di qualsiasi tipo di adesivo sotto le calzature è rigorosamente vietato. Questo vale per qualsiasi forma di adesivo, per esempio carta vetrata, tessuto smeriglio, ecc. e comprende resina e carbonato di magnesio. È ammessa una spruzzata d'acqua.
- (d) Nessuna sostanza estranea può essere applicata sull'attrezzatura. 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

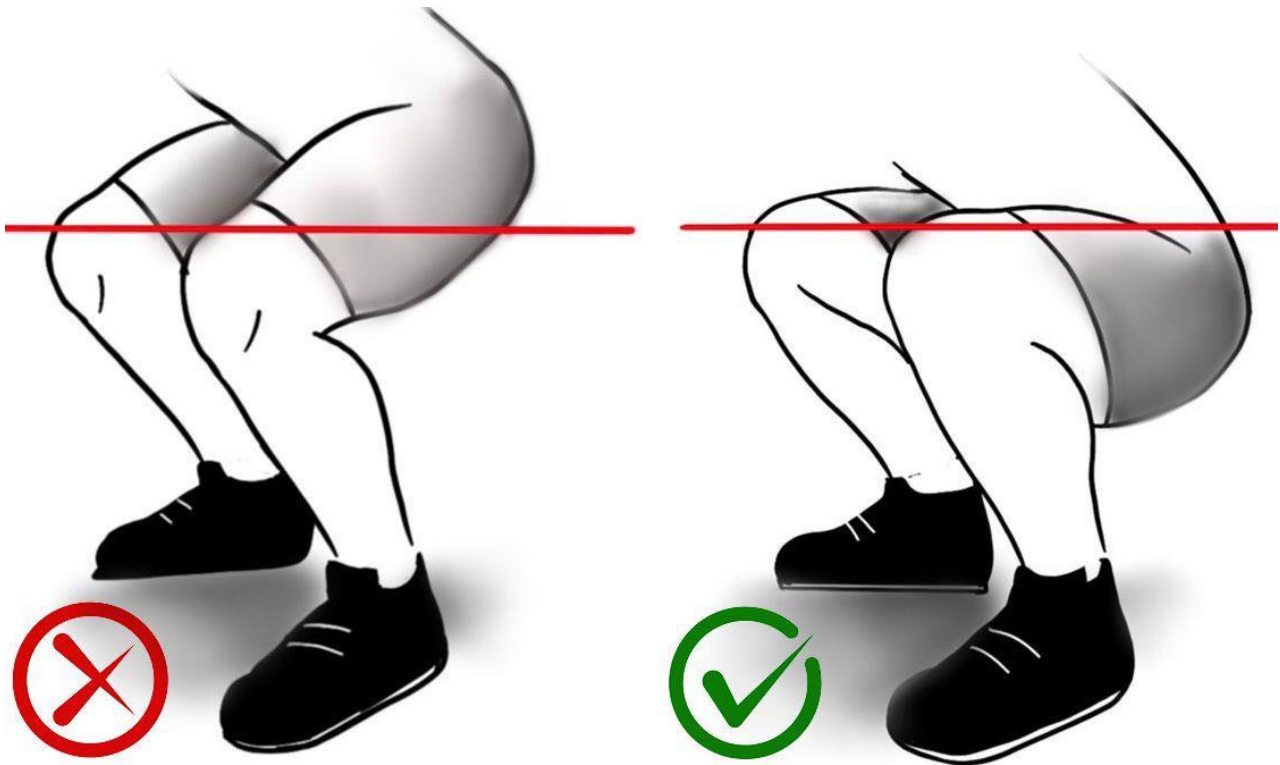
Squat

1. L'atleta si mette in posizione frontale sulla pedana. Il bilanciere è tenuto orizzontalmente sulle spalle, le mani e le dita impugnano il bilanciere. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto del bilanciere dentro i collari interni e anche in contatto con gli stessi.
2. Dopo aver rimosso il bilanciere dal rack, (l'atleta può essere aiutato a rimuovere il bilanciere dal rack dagli assistenti/caricatori) l'atleta deve muoversi all'indietro per stabilire la posizione di partenza. Quando l'atleta è fermo, in posizione eretta (una lieve deviazione è ammissibile) 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 il basso del braccio e in un udibile ordine "Squat". Prima di ricevere il segnale di "Squat" 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 piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia. È ammesso un solo tentativo. Si ritiene che la prova ha inizio quando l'atleta disserra le ginocchia.
4. L'atleta deve poi riprendere una posizione eretta con le ginocchia serrate. Non è consentito il doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita. Quando l'atleta è fermo (nella chiara posizione finale) l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale di sistemare sul rack il bilanciere.
5. Il segnale di sistemare sul rack il bilanciere consiste in un movimento all'indietro del braccio e in un udibile ordine "Giù" o "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 il bilanciere sulle spalle.
6. 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 lo Squat

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
2. Doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita.
3. Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
4. 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.
5. Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia, come nel disegno più sotto.
6. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini dell'arbitro Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
7. Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe. Un leggero contatto è permesso se non c'è appoggio tale da rappresentare un aiuto per l'atleta.
8. Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata.
9. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione dello Squat.

Il disegno qui sotto mostra la richiesta profondità nello Squat:



Trazioni alla sbarra

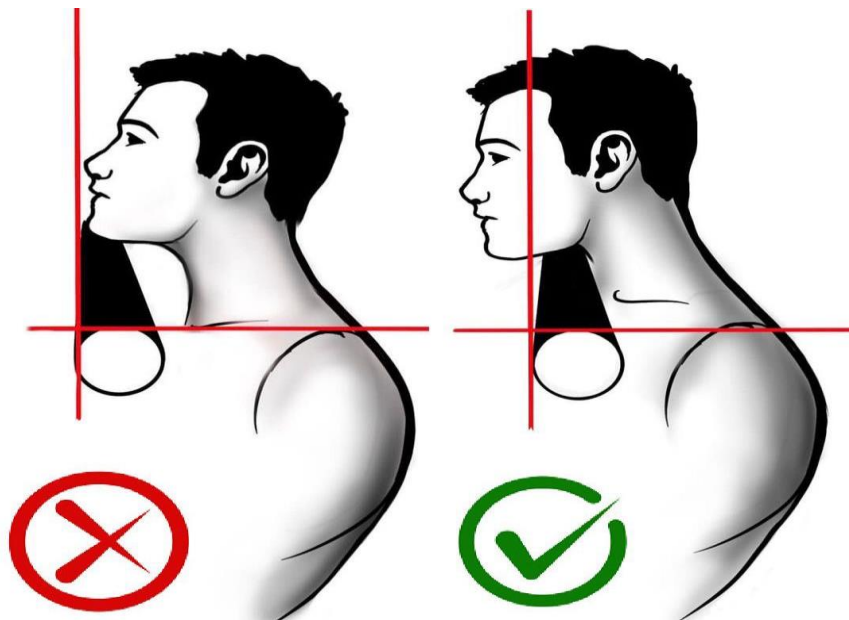
1. L'atleta si mette in posizione frontale sui supporti. Egli provvederà ad agganciare il carico sulla propria cintura mediante una catena di carico già presente in pedana (l'atleta può essere aiutato nel procedimento da uno o più assistenti). La posizione del carico può variare in altezza a discrezione del soggetto purché sia mantenuto saldamente tra gli arti inferiori. Questi ultimi dovranno essere mantenuti in blocco articolare quindi distesi.
2. Dopo aver collegato il carico alla cintura l'atleta assumerà una posizione sospesa afferrando con entrambe le mani la sbarra di fronte a sé. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi modo e in qualsiasi punto lungo la sbarra a discrezione del soggetto.
3. L'atleta aspetterà con le braccia distese e i gomiti serrati il comando dell'Arbitro Capo Pedana. Il comando verrà dato non appena l'atleta è fermo. Per ragioni di sicurezza all'atleta verrà dato l'ordine di "A posto", insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se dopo un periodo di cinque secondi non è nella corretta posizione necessaria per dare inizio all'alzata. L'Arbitro Capo Pedana comunicherà il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza.
4. Il segnale per dare inizio alla prova consiste in un movimento verso l'alto del braccio insieme ad un udibile ordine "Via" o "Start".
5. Qualsiasi sollevamento del corpo o qualsiasi tentativo diretto a ciò verrà considerato come alzata a tutti gli effetti.
6. L'atleta dopo aver ricevuto il comando deve partire con l'esecuzione dell'alzata, piegando le braccia e alzando il corpo fino a che la linea inferiore del mento non è al di sopra e al di là rispettivamente dell'asse superiore orizzontale e dell'asse perpendicolare della sbarra.
7. Una volta che la prova è cominciata nessun movimento discendente è permesso.
8. L'atleta dopo aver completato l'alzata deve ritornare sui supporti mantenendo la presa delle mani finché non sarà poggiato e in sicurezza.

Cause di Squalifica per la Trazione alla sbarra

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio dell'alzata.

2. Partenza a braccia o gambe non completamente distese.
3. Qualsiasi movimento discendente del carico nella fase di salita prima del raggiungimento della posizione finale.
4. Movimento di flessione delle ginocchia in un frangente qualsiasi dell'alzata dopo lo start.
5. Non assumere una posizione finale corretta.
6. Contatto del carico o atleta con la struttura o i supporti al fine di facilitare l'alzata.
7. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Trazione alla sbarra.

Il disegno qui sotto mostra la richiesta di validità della Trazione alla sbarra:



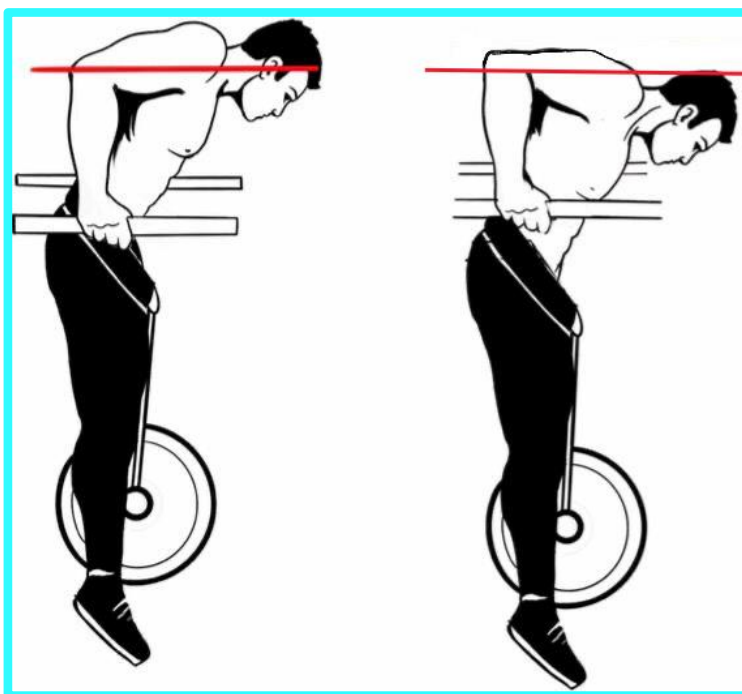
Distensione su Parallele

1. L'atleta si mette in posizione tra le due parallele. Egli provvederà ad agganciare il carico già predisposto sulla propria cintura mediante una catena di carico già presente in pedana (l'atleta può essere aiutato nel procedimento da uno o più assistenti). La posizione del carico può variare in altezza a discrezione del soggetto purché sia mantenuto saldamente tra gli arti inferiori. Questi ultimi dovranno essere mantenuti in blocco articolare quindi distesi.
2. Dopo aver unito il carico alla cintura l'atleta posizionerà entrambe le mani sulle parallele e i piedi sui supporti. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi modo e in qualsiasi punto lungo le parallele a discrezione del soggetto.
3. L'atleta dopo aver ricevuto il comando "Via" o "Start" parte con l'esecuzione dell'alzata abbassando il corpo (a livello del bacino sull'asse perpendicolare al terreno) fino a che il deltoide posteriore non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione del gomito, per poi rialzarlo fino a distendere completamente le braccia.
4. L'atleta deve poi riprendere una posizione eretta con i gomiti serrati. Non è consentito il doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita. Quando l'atleta è fermo (nella chiara posizione finale) l'Arbitro Capo Pedana darà il segnale per potersi riappoggiare sui supporti.
5. Il segnale per sistemarsi sui supporti consiste in un movimento all'indietro del braccio e in un udibile ordine "Giù". Movimenti degli arti inferiori 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 carico sui supporti.

Cause di Squalifica per la Distensione su Parallele

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
2. Doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa del carico durante la risalita.
3. Non assumere una posizione eretta con i gomiti serrati all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
4. Movimento di flessione delle ginocchia in un frangente qualsiasi dell'alzata dopo lo start.
5. Non piegare i gomiti e abbassare il corpo (a livello del bacino sull'asse perpendicolare al terreno) fino a che il deltoide posteriore non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione del gomito, come nel disegno più sotto.
6. Contatto del carico o atleta con la struttura o i supporti al fine di facilitare l'alzata.
7. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Distensione su parallele.

Il disegno qui sotto mostra la richiesta profondità nella Distensione su parallele:



Muscle up

1. L'atleta si colloca in posizione frontale sulla pedana. Egli provvederà ad agganciare il carico sulla propria cintura, mediante una catena già presente in pedana. L'atleta in questa fase può essere aiutato da uno o più assistenti. La posizione del carico sul corpo è a discrezione dell'atleta.
2. Dopo aver unito il carico alla cintura, l'atleta assumerà una posizione eretta, allocando i piedi su un rialzo (box) e afferrando con entrambe le mani la sbarra di fronte a sé. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto della sbarra. Solo le dita e il palmo delle mani possono essere a contatto con l'attrezzo: il contatto tra la sbarra e l'articolazione del polso, l'avambraccio, o qualsiasi altro segmento corporeo comporta il mancato raggiungimento della posizione iniziale. Per motivi di sicurezza il pollice deve essere collocato al di sotto della sbarra, in posizione opposta alle altre dita della mano, affinché non ci siano rischi di scivolamento durante l'alzata.
3. Quando l'atleta si troverà a braccia tese e femo l'arbitro centrale darà il segnale di inizio con il comando "Via" o "Start".
4. L'atleta una volta iniziata l'esecuzione dell'alzata, staccando i piedi dal box può effettuare un'oscillazione in avanti prima di cominciare la fase ascendente del movimento. Una volta staccati i piedi non sarà più possibile riappoggiarli a terra o su qualsiasi altra superficie, pena l'annullamento della prova. Non è consentito effettuare più di una oscillazione dopo aver staccato i piedi dal box.
5. Alla fine dell'oscillazione (ovvero all'inizio della tirata) l'atleta deve distendere completamente tutti gli arti (superiori ed inferiori) e solo successivamente superare con il busto la sbarra. Il movimento si considera completato quando il busto è al di sopra della sbarra e le braccia sono completamente distese.
6. Una volta che la prova è cominciata nessun movimento discendente è permesso.
7. Il segnale di fine alzata dell'Arbitro Capo Pedana 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.

Cause di Squalifica per il Muscle up

1. Non rispettare i segnali dell'Arbitro Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
2. Braccia o gambe non completamente distese durante la fine della fase oscillatoria iniziale.
3. Qualsiasi movimento discendente del carico nella fase di salita prima del raggiungimento della posizione finale.
4. Movimento di flessione delle ginocchia in un frangente qualsiasi dell'alzata dopo lo start che aiuti l'atleta.
5. Non assumere una posizione finale corretta.
6. Contatto con la sbarra di uno o entrambi i polsi, gomiti o spalle.
7. Abbassare il corpo prima del segnale dell'Arbitro Capo Pedana.
8. Contatto del carico o atleta con la struttura o i supporti al fine di facilitare l'alzata.
9. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione della Distensione su parallele.

OPERAZIONI DI PESO

1. Le operazioni di peso per una specifica categoria/categorie debbono aver luogo non prima di due ore prima dell'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/ categorie non 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 14 (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 undici 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.

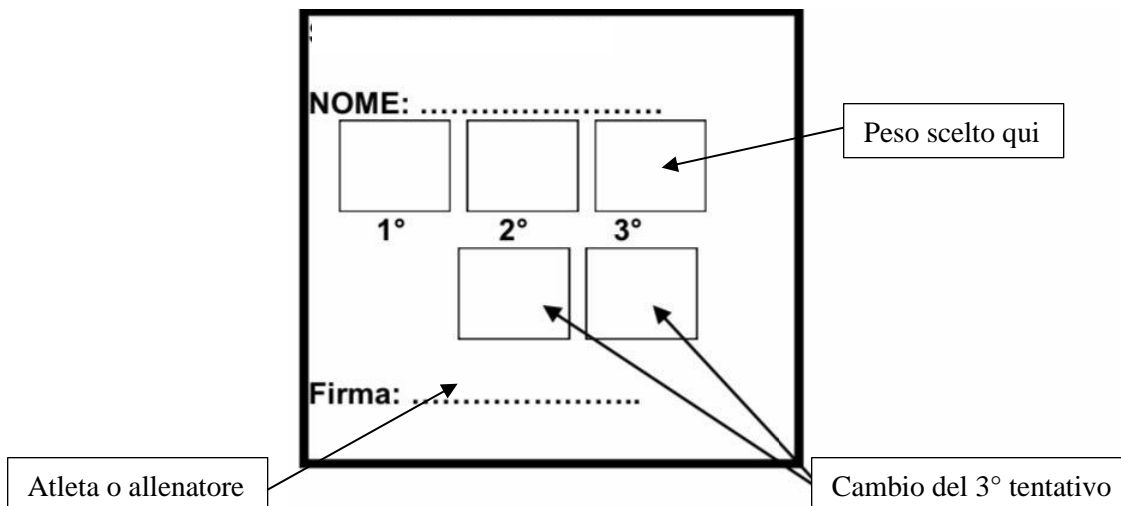
Con il round system, viene meno il bisogno di numerosi addetti, in quanto il cartellino viene consegnato direttamente nelle mani dell'ufficiale designato.

Sono illustrati esempi di cartellini per i vari tentativi.

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 equinto quadratino sul cartellino si devono usare per richiedere i due cambi consentiti del terzo tentativo per Distensione su parallele (e nelle prove di specialità)

CARTELLINO DELLO SPEAKER					
Nome, cognome:			Data di nascita:		
Nazione:		Peso corporeo:		Categoria:	
GL points:			Numero d'ordine:		
Firma: atleta / allenatore					
Disciplina	1° tentativo	2° tentativo	3° tentativo	Alzata migliore	
Squat					
Dist. su parallele					
Trazione alla sbarra					
Totale					
Gruppo: 1, 2, 3, 4, 5		Posto:		GL points:	
				Totale:	

Cartellini delle varie prove:



The diagram shows a rectangular card with the following layout:

- Top: **NOME:** followed by a dotted line.
- Middle: Three boxes labeled **1°**, **2°**, and **3°** arranged horizontally.
- Bottom: Two boxes arranged horizontally.
- Bottom-left: **Firma:** followed by a dotted line.

Callouts with arrows point to specific areas:

- A box labeled "Peso scelto qui" points to the 3° box.
- A box labeled "Cambio del 3° tentativo" points to the two boxes at the bottom.
- A box labeled "Atleta o allenatore" points 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 digara 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 l'ultimo 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 l'ultimo 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 2.5

kg (1,25 kg nel caso di Trazioni, Muscle Up e Dip) 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 di Distensione su parallele (e nelle single lift) 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) Se una sessione di gara si compone di un solo gruppo, cioè fino a un massimo di 14 atleti, sarà concesso fra le prove un intervallo di 20 minuti. Questo al fine di assicurare un adeguato tempo di riscaldamento e di organizzazione della pedana.
- (n) 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. Alla fine di ogni disciplina composta da più di un gruppo deve essere dato un intervallo di tempo di 10 minuti fra le discipline. Per esempio, se ci sono due gruppi che prendono parte ad una sessione, il primo gruppo completerà tutti e tre i round di Squat. Sarà seguito immediatamente dal secondo gruppo che completerà i suoi tre round di squat. Partiranno quindi i 10 minuti di pausa al quale seguirà la sessione di Trazione alla sbarra del primo gruppo che eseguirà tutti e tre i round. E così di seguito per la Distensione su parallele.

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 riconosciute dalla SLI, il carico deve essere sempre un multiplo di 2.5 kg (1,25 kg nel caso di Trazioni, Muscle Up e Dip) . 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 almeno 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 2.5 kg (1,25 kg nel caso di Trazioni, Muscle Up e Dip) 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 2.5 kg per conseguire un record master.
 - (d) Se viene richiesto un peso per il round successivo, che non è un multiplo di 2.5 kg (1,25 kg nel caso di Trazioni, Muscle Up e Dip) per superare un record, questo peso sarà ridotto al più vicino multiplo di 2.5 kg, nel caso in cui un altro atleta abbia superato quel peso nel round precedente.

Esempio 1: Il record vigente è di 302.5 kg.

L'atleta A fa uno squat di 300 kg nel primo round, poi richiede 303,5 kg, l'atleta B fa uno squat di 305 kg nel primo round.

Il secondo tentativo dell'atleta A viene così ridotto a 302.5 kg.

Esempio 2: Il record vigente è di 300 kg.

L'atleta A richiede solo un incremento di 1 kg (301 kg) avendo conseguito 300 kg nel suo primo tentativo come sopra detto, l'atleta B fa uno squat di 305 kg nel primo round, per l'atleta A ora il peso più vicino al multiplo di 2,5 kg (1,25 kg nel caso di Trazioni, Muscle Up e Dip) è superiore e quindi dovrà affrontare 302.5kg

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 che farà 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 (per lo Squat); 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 2.5 kg (1,25 kg nel caso di Trazioni, Muscle Up e Dip), verrà registrato sul foglio di gara il più vicino e minore multiplo di 2.5 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 complessiva. L'atleta può però ancora competere per i premi di specialità per le singole prove se effettua un tentativo "in buona fede" in ciascuna delle altre alzate, cioè il peso tentato deve essere nei limiti delle sue ragionevoli potenzialità. Se ciò è opinabile sarà la Giuria a decidere. 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. Se, durante il riscaldamento o la gara, un atleta si infortuna o comunque manifesta dei segni di una condizione che può eccessivamente o significativamente mettere a rischio la salute e il benessere dell'atleta, il medico ufficiale ha il diritto di visitarlo. Se il medico ritiene per l'atleta imprudente continuare, egli può, consultandosi con la Giuria, richiedere il ritiro dell'atleta dalla gara. Il direttore della squadra o l'allenatore deve essere ufficialmente informato di questa decisione. Per prevenire infezioni una soluzione di una parte di candeggina per uso domestico e 10 parti di acqua è raccomandata per pulire, nel caso in cui possano accadere piccoli incidenti, sangue o tessuto dal bilanciere o dalla pedana, anche nell'area di riscaldamento.
 8. 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. Il direttore della squadra deve essere ufficialmente informato sia del richiamo che della

squalifica.

9. 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. Il direttore della squadra deve essere informato della squalifica.
10. 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 dal direttore della squadra, 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.
11. 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
Squat	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Squat" o "Start"	Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "Giù" o "Rack"
Trazione alla sbarra	Un segnale visivo consistente in un movimento verso l'alto del braccio insieme ad un udibile ordine "Via" o "Start"	
Distensione su parallele	Un segnale visivo consistente in un movimento verso il basso del braccio insieme ad un udibile ordine "Via" o "Start"	Un segnale visivo consistente in un movimento all'indietro del braccio insieme ad un udibile ordine "Giù"
Muscle up	Un segnale visivo consistente in un movimento verso l'alto del braccio insieme ad un udibile ordine "Via" o "Start"	L'udibile ordine "Giù" dopo il fermo a braccia distese e il segnale visibile di un movimento verso il basso del braccio.
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 della gara, i tre arbitri devono congiuntamente accertarsi che:
 - (a) Le operazioni di peso degli atleti avvengano entro i limiti di peso e di tempo per la loro categoria di peso.
 - (b) L'attrezzatura personale degli atleti sia stata ispezionata in modo conforme al regolamento. È compito dell'atleta assicurarsi che tutti gli articoli che intende indossare in pedana abbiano passato il vaglio degli arbitri esaminatori. Gli atleti scoperti ad indossare o usare abbigliamento che non è stato controllato possono essere soggetti a penalizzazioni, ad esempio annullamento della prova.
 7. Durante la gara i tre arbitri devono congiuntamente accertarsi che:
 - (a) Il peso caricato coincide con il peso annunciato dallo speaker. Gli arbitri possono essere dotati di tabelle di caricamento per questo scopo. È una loro responsabilità congiunta.
 - (b) In pedana l'attrezzatura personale è conforme alle regole. Se un arbitro ha ragione di dubitare dell'integrità di un atleta al riguardo deve, dopo la fine dell'alzata, informare l'Arbitro Capo Pedana dei suoi sospetti. Il Presidente di Giuria può dunque esaminare l'attrezzatura personale dell'atleta. Se l'atleta è scoperto ad indossare o usare qualche articolo illegale diverso da quello che potrebbe essere stato fatto inavvertitamente passare dagli arbitri esaminatori, l'atleta sarà immediatamente squalificato dalla gara. Se indossa qualche articolo illegale passato per errore dagli arbitri esaminatori, e l'alzata nella quale la scoperta è stata fatta era valida, l'alzata sarà annullata e all'atleta sarà concesso un nuovo tentativo (dopo aver rimosso l'articolo illegale) alla fine del round. In presenza del Controllore Tecnico, l'abbigliamento dell'atleta sarà ispezionato prima che allo stesso venga consentito di entrare in pedana.
 8. Prima dell'inizio dello Squat, Trazione alla sbarra e Distensione su parallele 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.
 9. 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.
 10. Un arbitro non deve tentare di influenzare le decisioni degli altri arbitri.
 11. L'Arbitro Capo Pedana può consultarsi con gli arbitri laterali, la Giuria o ogni altro ufficiale se necessario al fine di accelerare la gara.
 12. A sua discrezione, l'Arbitro Capo Pedana può ordinare che l'attrezzatura di gara venga pulita.
 13. Dopo la gara, i tre arbitri firmeranno i fogli ufficiali di gara, gli attestati di record o qualsiasi altro documento richieda una firma.
 14. Gli arbitri e i membri della Giuria saranno vestiti in modo uniforme come segue:
 - Uomini, Inverno: Giacca blu scuro con apposito distintivo della SLI sulla parte sinistra del petto.
Pantaloni grigi appropriati (non jeans) con camicia bianca (e apposita cravatta)
 - Uomini, Estate: Pantaloni grigi appropriati (non jeans) con camicia bianca (e apposita cravatta)
 - Donne, Inverno: Giacca blu scuro con apposito distintivo della SLI sulla parte sinistra del petto.
 - 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.
10. I tesserini degli arbitri saranno firmati alla fine della categoria di peso.

REGOLE GENERALI

1. Il Certificato medico agonistico è obbligatorio e condizione necessaria per partecipare a una competizione. Il certificato deve essere di tipo B1 (con Spirometria, Ecg basale e sotto sforzo, esame delle urine). Sono accettati i codici CONI CL001 (Powerlifting) e CK003 (Sollevamento pesi / Pesistica).
2. Alle operazioni di peso è obbligatorio presentarsi con:
il certificato medico cartaceo (fotocopia o originale)
documento d'identità
delega del genitore se minore
3. È obbligatorio effettuare il controllo attrezzatura prima o dopo le operazioni di peso.
4. È concesso un solo accompagnatore per atleta in zona riscaldamento.
5. L'accompagnatore deve avere un abbigliamento sportivo consono alla situazione.
6. 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.
7. 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.
8. In zona riscaldamento è proibito stare a piedi scalzi per questioni di sicurezza.
9. In zona riscaldamento non è consentito mangiare e bere (ad esclusione di alimenti inerenti alla gara, acqua, bevande in bottiglia, etc. L'utilizzo di lattine è vietato si consiglia quindi di portare un contenitore più sicuro in cui trasferirle).
10. In zona riscaldamento gli oggetti personali devono essere tenuti in ordine sulle panche o nei dintorni.
11. L'utilizzo di magnesite in polvere è consentito solo all'esterno (mentre è consentita ovunque quella liquida).
12. Dopo la competizione rimettere in ordine in maniera consona l'attrezzatura utilizzata lasciando la zona pulita.
13. Si prega di avere un abbigliamento consono per la cerimonia di premiazione (maglia e/o felpa e pantaloni o singlet).