
1 Condizioni ed esigenze il giorno della gara

Swiss Powerlifting si riserva il diritto di modificare il seguente regolamento come richiesto per adattare le condizioni e le esigenze il giorno della gara.

2 Discipline e attuazione

Swiss Powerlifting riconosce le seguenti discipline, che fanno parte di tutti i campionati di nell'ordine seguente e secondo le regole: squat, distensione su panca piana e stacco da terra.

3 Condizioni di partecipazione ai concorsi nazionali

In conformità alla legge federale e all'ordinanza sulla promozione dello sport e del movimento è obbligatoria una licenza di Swiss Powerlifting.

4 Area della pedana (platform)

I concorrenti dovrebbero fare tutti i preparativi per il tentativo, come la fasciatura, lontano dal sul palco. Solo piccoli aggiustamenti, che non richiedono un aiuto esterno, possono essere effettuati in pedana. La cintura e le bende possono essere aperte o il costume tolto fuori dalla pedana. Articoli come gesso, polvere, inalatori, ecc, dovrebbe essere usati sulla e intorno all'area della pedana con correttezza.

5 Operazioni di peso

- a) Le operazioni di peso possono avvenire il giorno precedente e/o prima della gara. Gli orari delle operazioni di peso e la loro durata devono essere pubblicati e comunicati ai concorrenti e agli allenatori.
- b) Tutti i concorrenti di una categoria devono pesarsi durante una pesata obbligatoria, che avrà luogo con un giudice presente.
- c) La pesatura deve essere condotta in una zona privata dove solo il concorrente, il suo allenatore, i giudici e gli altri funzionari possono essere presenti. Il peso registrato dell'atleta non può essere reso pubblico finché tutti i concorrenti della categoria non siano stati pesati.
- d) I concorrenti devono essere pesati in biancheria intima (uomini - mutande, donne - reggiseno e slip). A questo scopo possono essere nominati dei funzionari supplementari.
- e) Durante la pesatura, i concorrenti che non sono sicuri del loro equipaggiamento dovrebbero farlo controllare e confermare da un giudice.
- f) In linea di principio, ogni atleta può essere pesato solo una volta. Se un concorrente è più pesante o più leggero della sua classe di peso registrata, può essere pesato di nuovo. L'atleta deve pesarsi di nuovo durante una delle pesate ufficiali, ma prima della fine dell'ultima pesata della sua categoria, altrimenti sarà escluso. I concorrenti che

- pesano per la prima volta avranno la priorità su quelli che pesano di nuovo. I concorrenti che cercano di fare peso possono essere pesati quante volte necessario.
- g) Un concorrente che è troppo pesante può passare alla prossima classe di peso superiore. L'atleta deve pesarsi di nuovo durante uno dei periodi di pesatura per la sua nuova classe di peso. È responsabilità del concorrente assicurarsi che tutti gli standard di qualificazione per tale cambiamento siano soddisfatti.
 - h) Se un concorrente è più leggero del limite inferiore della sua classe di peso, può passare alla categoria inferiore successiva, se questo non è già avvenuto. È responsabilità dell'atleta verificare tutti gli standard di qualificazione.
 - i) Il peso corporeo ufficiale deve essere registrato al più vicino 1/10 di chilogrammo.
 - j) Qualsiasi concorrente che non è stato pesato all'ultima pesata possibile che termina 90 minuti prima dell'inizio della sua manche e non ha annunciato i suoi primi tentativi non sarà ammesso in quella manche. Se c'è solo una manche, quell'atleta sarà squalificato dalla competizione. In caso di maltempo o altre condizioni pericolose, l'ufficiale tecnico o l'ufficiale di gara possono decidere di prolungare i tempi di pesatura.
 - k) Se due concorrenti hanno lo stesso peso corporeo alla pesatura e poi raggiungono lo stesso risultato totale nella competizione, devono essere pesati di nuovo. L'atleta più leggero sarà classificato davanti a quello più pesante. Tuttavia, se hanno di nuovo lo stesso peso corporeo, devono condividere il piazzamento e ciascuno riceverà lo stesso premio. In questi casi in cui 2 concorrenti arrivano primi, il prossimo sarà classificato terzo.
 - l) I concorrenti dovrebbero annunciare l'altezza del rack per lo squat, se necessario richiede dei blocchi per i piedi nella panca piana, prima della partenza. I primi tentativi devono essere dichiarati durante le operazioni di peso.

6 Il sistema a giri (round system)

- a) Durante la pesatura, il concorrente deve annunciare tutti e tre i primi tentativi.
- b) 10 o meno concorrenti di una categoria devono partire in una sola manche. 10 - 20 concorrenti possono essere divisi in 2 turni. Più di 20 atleti devono essere divisi in un numero adeguato di turni. La decisione in merito a tale suddivisione sarà presa dai funzionari responsabili. I concorrenti della stessa classe di peso devono partire in una sola manche. Se il numero di concorrenti di una classe di peso richiede che essa sia divisa in più di una manche, il primo gruppo sarà composto da concorrenti che hanno indicato il totale inferiore dei loro primi tentativi, ecc. Le gare che combinano uomini e donne devono avere regole diverse. Nel caso di più gruppi, occorre seguire la seguente procedura: Il gruppo A termina tutti e 3 i tentativi di squat, poi il gruppo B fa tutti e 3 i tentativi di squat. Questa procedura viene ripetuta durante la panca piana e lo stacco da terra. In caso di 3 tentativi non validi in qualsiasi disciplina, il concorrente è automaticamente escluso dalla competizione. Non è consentito continuare la competizione come guest starter o per un tentativo di record. Solo nelle

- competizioni locali o regionali questa decisione sarà lasciata al Direttore dell'evento. Se ci sono meno di 10 atleti in un gruppo, ci sarà una pausa di 5 minuti dopo il completamento del turno e di nuovo dopo tutti i tentativi di stabilire un nuovo record.
- c) Tutti i concorrenti devono completare il primo tentativo nel primo turno, il secondo tentativo nel secondo turno e il terzo tentativo nel terzo turno.
 - d) Il bilanciere deve essere caricato progressivamente durante i giri, cioè la sbarra aumenta sempre di peso. Il peso sul bilanciere non deve essere ridotto durante il giro, tranne in casi qui descritti e poi alla fine del giro.
 - e) L'ordine di sollevamento di ogni round determina la scelta del peso dei concorrenti per i loro tentativi.
 - f) Un concorrente non può richiedere un peso inferiore a quello tentato nel round precedente.
 - g) In caso di tentativo non valido, l'atleta non può riprovare fino al turno successivo.
 - h) Nel caso di tentativi non validi a causa di errori di trascrizione, della loading crew o di altre circostanze, il tentativo verrà ripetuto alla fine del turno in cui si è verificato l'errore, indipendentemente dal progressivo aumento del peso sul bilanciere. La stessa procedura viene seguita se si verifica un errore nel primo concorrente di un turno; ripeterà il suo tentativo alla fine del turno e se poi è il primo del turno successivo, ha 4 minuti per iniziare il suo prossimo tentativo. Se un tale errore si verifica nell'ultimo atleta del turno, l'errore viene corretto immediatamente e il concorrente ha la possibilità di iniziare il suo tentativo entro 4 minuti.
 - i) Ad un concorrente è consentita una modifica ai tentativi iniziali di ogni disciplina. Questo è possibile fino a 5 minuti prima dell'inizio. I concorrenti che iniziano in un gruppo successivo possono cambiare i loro primi tentativi fino a 5 tentativi prima della fine dell'ultimo turno, quello precedente.
 - j) Gli atleti devono segnalare il loro secondo e terzo tentativo entro un minuto dal completamento del tentativo precedente. Se non viene dichiarato alcun peso entro questo periodo di un minuto, il tentativo sarà annullato per il turno successivo.
 - k) I pesi indicati per il secondo e terzo tentativo in gara completa nelle discipline di squat e panca piana non possono essere modificati.
 - l) Nelle gare nazionali di Swiss Powerlifting, ogni variazione del peso del terzo tentativo di stacco da terra deve essere indicata entro un minuto dal completamento del tentativo precedente.
 - m) Nelle gare a disciplina singola (bench press), il primo tentativo può essere cambiato una volta fino a 5 minuti prima della partenza.
 - n) Nelle gare nazionali di Swiss Powerlifting, un eventuale cambio di peso del terzo tentativo deve essere indicato entro un minuto dal completamento del tentativo precedente.
 - o) I pesi scelti per i tentativi devono essere indicati per iscritto sotto forma di schedine. Le schedine devono essere compilate e firmate. Le schedine verranno utilizzate per la prima prova solo se viene cambiato il peso indicato durante le operazioni di peso.
 - p) Al termine del suo tentativo, il concorrente ha 30 secondi per lasciare il palco. Se non si attiene a questa regola, il suo tentativo può essere squalificato.

- q) Nelle competizioni di Swiss Powerlifting (soprattutto in caso di record) si devono utilizzare pesi in chilogrammi e la sbarra deve essere sempre un multiplo di 2,5 kg.
- r) Nel caso di un tentativo di record effettuato nell'ambito dei tentativi prescritti di una gara, il concorrente può richiedere un peso che superi il record esistente di almeno 500 grammi per ogni tentativo. Se il tentativo va a buon fine, il peso esatto sarà registrato nel protocollo di gara. Il successivo multiplo inferiore di 2,5 kg viene registrato per il punteggio. (Esempio: per un tentativo di record, ad esempio, di 126 kg, per il conteggio del totale verranno utilizzati 125 kg).
- s) In tutte le gare, il peso della sbarra è costituito dai dischi più pesanti disponibili.

6.1 Errori

- a) In tutti i casi di errori che si verificano sulla pedana, come ad esempio annunci non corretti, errori di carico o errori del personale di palco, l'arbitro informa l'annunciatore dell'ulteriore procedura e l'annunciatore fa un annuncio appropriato. Tali decisioni dell'arbitro devono essere prima discusse con gli altri giudici.
- b) La sbarra sarà caricata con un peso inferiore a quello originariamente richiesto e il tentativo avrà successo. Può ora accettare il tentativo, o ripetere il tentativo alla fine del turno con il peso originariamente richiesto. Se il primo tentativo non ha successo, l'atleta potrà provare al termine del turno il peso originariamente richiesto.
- c) Se il bilanciere è caricato con un peso superiore a quello originariamente richiesto e il tentativo va a buon fine, l'atleta sarà riconosciuto come avente completato il tentativo. Il bilanciere viene poi ridotto se l'atleta seguente richiede un peso inferiore. Se il tentativo non ha successo, all'atleta sarà data una prova alla fine del turno con il peso originariamente richiesto.
- d) Se il bilanciere non è caricato allo stesso modo su entrambi i lati, ma il tentativo ha comunque successo, si applicano le regole per i bilancieri sovraccarichi o sottocarichi, come descritto sopra. Se il bilanciere non ha un multiplo di 2,5 kg quando viene caricato su un lato (ad es. Un disco da 1,25 kg era solo su un lato), viene registrato il successivo multiplo inferiore di 2,5 kg. Se il tentativo non avrà successo, all'atleta verrà concessa una prova con il peso desiderato.
- e) Se durante l'esecuzione del tentativo c'è una qualsiasi modifica con la barra o i dischi e il tentativo va a buon fine, a condizione che nessun disco cada dal bilanciere, il tentativo è considerato valido. Se il tentativo non va a buon fine, o se un peso cade dalla barra, al concorrente sarà permesso un altro tentativo con lo stesso peso.
- f) Se l'annunciatore commette un errore, ad esempio annunciando un peso più leggero o più pesante di quello richiesto dal concorrente, i giudici prenderanno le stesse decisioni che per gli errori di caricamento.
- g) Tutti i tentativi che si ripetono per i motivi sopra indicati avranno luogo alla fine del round in cui si è verificato l'errore.
- h) Se un concorrente perde un tentativo perché l'annunciatore non ha chiamato l'atleta a tentare, o ha dimenticato l'annuncio, il peso sarà ridotto e il tentativo sarà fatto durante il turno. Se questo incidente disturba un concorrente che si sta preparando, a quel concorrente può essere concesso del tempo supplementare.

7 Vincitore

- a) Si sommano le massime prestazioni valide delle singole discipline e si ottiene il totale di powerlifting. Il vincitore di un concorso è quello con il più alto totale di powerlifting, o per le singole discipline panca piana e stacco da terra quello con il più alto tentativo valido. A seconda della classificazione di categoria, è possibile determinare il vincitore con il maggior numero di punti.
- b) Se due concorrenti hanno lo stesso peso corporeo quando vengono pesati e poi ottengono lo stesso risultato complessivo in gara, devono essere pesati di nuovo. L'atleta più leggero sarà classificato prima dell'atleta più pesante. Tuttavia, se hanno di nuovo lo stesso peso corporeo, devono condividere la classifica e ricevono ciascuno lo stesso premio. In questi casi, se 2 concorrenti si piazzano al primo posto, il successivo sarà classificato al terzo posto.

8 Generale

8.1 Assistenza

Fatta eccezione per "staccare il bilanciere" dai supporti, il partecipante non deve ricevere alcuna ulteriore assistenza da parte degli assistenti per raggiungere la sua posizione di partenza per il tentativo. Tuttavia, se il concorrente inciampa o non è sicuro della posizione di partenza nello squat, gli assistenti possono aiutare l'atleta a ritrovare l'equilibrio e il controllo della sbarra.

8.2 Handicap

Qualsiasi anomalia fisica, invalidità o altra incapacità di un concorrente di rispettare pienamente le regole dovrà essere notificata e spiegata ai commissari di gara prima della partenza della gara. Il concorrente, gli ufficiali di gara e i giudici saranno quindi informati sui fattori specifici che tengono conto della disabilità dell'atleta.

8.3 Ammonizione / Squalifica

- a) Qualsiasi grave violazione del fair play e comportamento inappropriato può comportare un squalifica da parte della giuria.
- b) Il concorrente non può entrare in pedana con ferite aperte o sanguinanti. Dovrebbe tuttavia durante l'esercizio la pedana, il bilanciere o l'attrezzatura essere contaminata da sangue, deve essere pulita e disinfettata.
- c) Se un atleta presenta i seguenti disturbi immediatamente prima, dopo o durante un evento - perdita di liquidi corporei come urina, feci, epistassi o vomito, così come segni o effettivo verificarsi di svenimento - ci riserviamo il diritto di squalificare l'atleta per motivi di salute e di annullare il tentativo. Squalificare l'atleta per motivi di salute e annullare il tentativo. Per la partecipazione alla gara successiva è necessario un certificato medico da presentare al momento dell'iscrizione, per garantire che non vi siano rischi per la salute dell'atleta in questione.

- d) Se un atleta o il suo allenatore in pedana o nell'area della pedana scredita lo sport a causa di un comportamento scorretto, questa persona deve essere ufficialmente ammonita. Se il comportamento scorretto persiste, l'ufficiale di gara e gli arbitri avranno l'autorità di squalificare il concorrente, il quale dovrà lasciare la gara con l'allenatore.
- e) Tecniche di stimolazione eccessive (ad es. imprecazioni, colpi...) saranno limitate a discrezione dell'arbitro.
- f) Qualsiasi ricorso contro le decisioni dei giudici o il loro comportamento, reclami sullo svolgimento dell'evento o contro il comportamento di altre persone che partecipano al concorso deve essere indirizzato al responsabile del concorso interessato. Ciò deve essere fatto immediatamente dopo l'azione contro la quale è stato presentato il ricorso o il reclamo. L'appello deve essere supportato dal team manager e/o allenatore e presentato in presenza di uno o di entrambi. I reclami sono esaminati e, se necessario, il concorso può essere interrotto per chiarire la situazione. Dopo un esame approfondito, il denunciante sarà informato della decisione e delle possibili misure. Il giudizio del responsabile del concorso è definitivo e non vi è alcuna possibilità di presentare reclami ad altri organismi.

9 Arbitraggio

- a) Gli arbitri sono 3 persone, un arbitro centrale (o principale) e due arbitri laterali.
- b) L'arbitro centrale darà tutti i segnali necessari, informerà il cronometrista e lo speaker quando il bilanciere è pronto e annuncerà tutte le decisioni prese dai giudici.
- c) I segnali delle tre discipline sono i seguenti:

Disziplinen	Inizio	Fine
Squat	Segnale visibile costituito da un movimento verso il basso del braccio e dal comando acustico „ Squat “.	Segnale visibile costituito da un movimento all'indietro del braccio e dal comando acustico „ Rack “.
Distensione su panca	Un comando udibile „ Press “ quando il bilanciere è immobile sul petto del concorrente.	Un comando „ Rack “, udibile quando il bilanciere è stato spinto alla lunghezza del braccio completamente esteso.
Stacco da terra	Nessun comando necessario	Un segnale visibile che consiste in un movimento verso il basso del braccio insieme al comando udibile „ Down “.

- d) Dopo che il bilanciere è stato riposizionato nel rack o sulla pedana, gli arbitri annunciano la loro decisione per mezzo di lampade. Bianco per un tentativo valido e rosso per uno non valido.
- e) I 3 arbitri devono scegliere una posizione dalla quale hanno la migliore visione possibile dell'atleta. Tuttavia, non possono alzarsi durante l'esercizio. L'arbitro dovrebbe posizionarsi di conseguenza per essere visto bene e per evitare distrazioni del concorrente, dovrebbe rimanere immobile tra i segnali. Per non ostacolare gli assistenti nelle loro funzioni, i giudici possono cambiare posizione seduta e inclinarsi in avanti o lateralmente. I Giudici devono sedersi lateralmente o davanti al concorrente durante le prove di squat e stacco da terra e non devono sedersi dietro l'atleta. Gli assistenti devono lasciare una "finestra di visuale" libera per i giudici laterali durante le prove di squat.
- f) L'attrezzatura del concorrente è di uno standard visivamente accettabile ed è conforme alle regole.
- g) Se uno degli arbitri sospetta una violazione delle regole senza esserne sicuro, l'intervento avviene solo dopo il tentativo. Il concorrente sarà controllato e se c'è un errore, il concorrente sarà avvisato che l'infrazione non si dovrà più ripetere nel tentativo successivo. Il tentativo può essere dichiarato non valido a discrezione dei giudici. Se l'errore dovesse ripetersi nonostante l'avvertimento, il tentativo sarà considerato non valido. In caso di intenzioni chiaramente fraudolente, l'atleta sarà squalificato.
- h) La decisione sulla validità del tentativo (valido vs. non valido) è presa dalla maggioranza dei giudici.

- i) Gli arbitri devono spiegare al concorrente o al suo allenatore, su richiesta, perché un tentativo è stato invalidato. Deve essere fatta una breve e concisa dichiarazione, non devono essere avviati dibattiti e una spiegazione non deve distrarre l'arbitro dal suo dovere.
- j) Un arbitro non deve cercare di influenzare le decisioni degli altri arbitri. Una volta iniziato un tentativo, ogni giudice si riserva il proprio giudizio fino alla fine del tentativo. In nessun caso un arbitro deve alzare la mano dopo l'inizio di un tentativo, a meno che la sicurezza del concorrente non sia a rischio.
- k) Se un arbitro lavora come giudice principale o laterale in un turno, questo non lo esclude dall'essere scelto come giudice laterale o principale del turno successivo.
- l) Gli arbitri possono essere sospesi dal loro status di giudici dai funzionari di gara, tenuto conto delle loro prestazioni e delle loro capacità.

9.1 Procedura in caso di interruzione dell'esercizio

Se durante l'esecuzione dell'esercizio si verifica un errore che rappresenta l'invalidità del tentativo, o se c'è un rischio per la salute dell'atleta, la procedura è la seguente:

- a) I giudici possono fermare il tentativo per motivi di sicurezza. L'arbitro informerà gli aiutanti e l'atleta con il comando "Rack": ciò indica di riposizionare il bilanciere sui supporti, qualora si tratti di squat o panca piana. Durante lo stacco da terra l'arbitro segnalerà ciò al concorrente muovendo il braccio verso il basso e dando il comando "DOWN".
- b) Se il primo e il secondo tentativo vengono fermati dai Giudici o dalla Giuria per motivi di salute, il concorrente non potrà procedere al terzo tentativo.

9.2 Errori durante la disposizione

- a) Se, prima dell'inizio dell'esercizio, i giudici di gara notano un errore nella disposizione dell'atleta, devono procedere come descritto al punto 7a. In questo caso l'arbitro non darà un segnale di partenza e darà istruzioni al concorrente di riporre la sbarra nei supporti. Se l'arbitro vede un errore non percepibile dagli altri giudici, come quando la larghezza dell'impugnatura supera gli 81 cm durante la panca, o quando l'atleta afferra i manicotti della sbarra o i fermi, l'arbitro da solo può dare il segnale per riporre la sbarra.
- b) Se richiesto, l'arbitro deve spiegare rapidamente la natura dell'errore. Il concorrente avrà a disposizione il restante periodo di tempo non scaduto per riprovare il tentativo senza l'errore.
- c) Per i motivi sopra citati è importante che il cronometrista non fermi l'orologio fino a quando il concorrente non abbia ricevuto il segnale di partenza.

9.2.1 Errore di posizionamento nello squat:

- a) Afferare i cuscinetti a sfera del bilanciere.
- b) Il riposizionamento della posizione di partenza dell'atleta.
- c) Non assumere una posizione di partenza eretta.
- d) Ginocchia non raddrizzate.
- e) Il bilanciere è più basso di 3 cm sotto l'estremità superiore del muscolo della spalla anteriore.

9.2.2 Errore di posizionamento nella panca piana :

Gli errori nelle posizioni della panca piana, che vengono mantenuti dopo il segnale dell'arbitro, sono i seguenti:

- a) La larghezza della presa supera gli 81 cm.
- b) Quando le scarpe del concorrente non sono a contatto con la superficie o con i blocchi di piedi.
- c) Quando il concorrente tocca la panca o i suoi supporti con le sue scarpe.
- d) Quando le natiche non hanno contatto con la superficie della panca.

Tutti questi potenziali difetti devono essere segnalati al concorrente dall'arbitro che li ha scoperti.

10 Chiara intenzione di imbrogliare:

- a) Prima dell'inizio del tentativo, se uno dei giudici rileva una violazione delle regole relative all'abbigliamento o all'attrezzatura dell'atleta, deve segnalarla al giudice principale. Il giudice che osserva una violazione può agire in modo indipendente. In entrambi i casi i giudici saranno chiamati a ispezionare l'atleta. Se l'errore può essere considerato come una chiara intenzione di barare, il concorrente sarà squalificato dalla competizione. Se l'errore può essere considerato un incidente o un vero e proprio errore, correggerà l'errore prima di poter iniziare il suo tentativo. In tal caso l'orologio non verrà fermato. Come viene considerato l'errore e quali misure vengono prese spetta ai giudici.

10.1 I seguenti errori sono un chiaro intento di frode:

- a) L'uso di più di uno o più costumi (singlet) non validi
- b) Utilizzo di uno o più corpetti di supporto o canottiera illegale.
- c) Utilizzo di più di un paio di bende o di bendaggi notevolmente più lunghi della lunghezza prescritta.
- d) Eventuali aggiunte che eccedano le regole dell'abbigliamento e dell'equipaggiamento personale prescritto, come bende per il corpo, stimolanti, ecc.
- e) L'applicazione di olio, grasso, liquidi o lubrificanti alle cosce durante lo stacco da terra.
- f) Altre violazioni altrettanto gravi delle norme.

10.2 Errori che sono considerati errori accidentali o reali:

- a) Calzini o calzini al ginocchio che toccano o si sovrappongono alle fasce.
- b) Fasce utilizzate che superano ovviamente le larghezze di avvolgimento consentite (12 cm per i polsi, 30 cm per le ginocchia).
- c) Fasce che superano leggermente le norme prescritte.
- d) Articoli che sono stati indossati durante il riscaldamento e poi dimenticati di togliere, come cappelli, ecc.
- e) Altre violazioni delle regole con conseguenze simili.

In caso di dubbio, consultare la versione in tedesco.

11 Cronologia

Data	Versione	Modifica	Autore	Review
24.03.2020	1.0	Formulazione	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
22.08.2020	1.0	Traduzione in italiano	Brian Antonioli	
29.09.2022	1.1	Gli orari delle operazioni di peso sono stati modificati	Cina Serge	Brian Antonioli
27.06.2023	1.2	Nuovo: Paragrafo 1 Condizioni ed esigenze il giorno della gara. Adattamento ed estensione del paragrafo 8.3 Ammonizione / squalifica	Cina Serge	Brian Antonioli
12.08.2023	1.3	9.h Decisione del giudice	Cina Serge	Brian Antonioli