

NOVITA' REGOLAMENTO 2011

Dal 1° Gennaio 2011 entreranno in vigore le seguenti modifiche al regolamento:

REGOLE GENERALI DEL POWERLIFTING

- Nuove categorie di peso:
 - Donne: fino a kg 43 (solo per Sub-Junior e Junior); kg 47; kg 52; kg 57; kg 63; kg 72; kg 84; kg+84
 - Uomini: fino a kg 53 (solo per Sub-Junior e Junior); kg 59; kg 66; kg 74; kg 83; kg 93; kg 105; kg 120; kg+120
- In conseguenza ai fini del punteggio della squadra verranno presi in considerazione i punti assegnati ai migliori cinque piazzamenti degli atleti di ciascuna squadra (in Italia nella "Coppa Italia" continueranno ad essere presi in considerazione i migliori sei piazzamenti con al massimo quattro atleti per lo stesso sesso).
- La categoria di peso indicata per ciascun atleta nella lista finale, da inviare 21 giorni prima della data del Campionato Internazionale o Nazionale, non potrà essere più cambiata. Pertanto se un atleta al momento delle operazioni di peso non riesce a rientrare nella categoria nella quale era iscritto non potrà partecipare alla gara.
- Per poter partecipare alla cerimonia di premiazione l'atleta dovrà obbligatoriamente indossare: una tuta sportiva, una T-shirt e delle scarpe sportive. Il mancato rispetto di quanto prescritto comporterà l'esclusione dell'atleta dalla cerimonia di premiazione.

ATTREZZATURA PERSONALE

- Le cuciture effettuate per restringere corpetti o maglie da panca o erector shirt possono essere fatte solo sulle cuciture originali di fabbrica e all'interno, ma la piega all'interno non può essere fissata sul corpo dell'indumento. Solo il materiale in eccesso delle bretelle può essere fissato piatto sotto oppure se non supera i 3 cm può essere al di fuori del corpetto.
- Due strati di cerotto possono essere applicati intorno ai pollici.

PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE

Squat

1. Il bilanciere può essere posizionato anche al di sotto della linea dei deltoidi posteriori.
2. E' consentito all'atleta di assumere, sia in partenza che in arrivo, una posizione del tronco inclinata in avanti valutata dagli arbitri come non pericolosa.
3. Il movimento laterale dei piedi durante l'alzata è causa di prova nulla; ma il movimento dei piedi (sia esso in avanti o all'indietro o laterale) dopo il segnale di fine alzata "Giù" non è causa di prova nulla.

Distensione su Panca

1. Una distensione disuguale delle braccia durante l'alzata non è causa di prova nulla, purché non vi sia un movimento di discesa del bilanciere.
2. Non è più consentita la mancata completa distensione delle braccia per problemi anatomici ai gomiti.
3. I piedi devono essere piatti a terra ma è consentito il loro scivolamento durante l'alzata.

Stacco

1. Il movimento laterale dei piedi è causa di prova nulla, ma se il movimento dei piedi avviene dopo il "GIU'" non è causa di prova nulla.

ORDINE DI GARA

- Il cambio della prima prova può essere effettuato fino a tre minuti prima dell'inizio della gara o in caso di più gruppi entro tre prove prima dalla fine del gruppo precedente il proprio.
- Nel caso in cui una categoria sia divisa in più gruppi e si rendesse necessario alternare le terne arbitrali, il cambio di terna si farà per specialità e non per gruppi.
- Nelle gare internazionali per poter accedere alla zona riscaldamento e alla zona gara gli allenatori devono indossare obbligatoriamente la tuta della nazionale o pantaloncini sportivi con T-shirt della nazionale o altro abbigliamento approvato dall'IPF.

RECORD INTERNAZIONALI

- I record internazionali possono essere stabiliti solo in gare internazionali.