

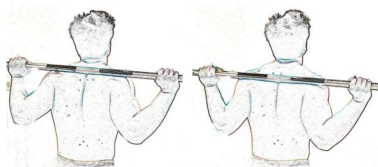
1 Condizioni ed esigenze il giorno della gara

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

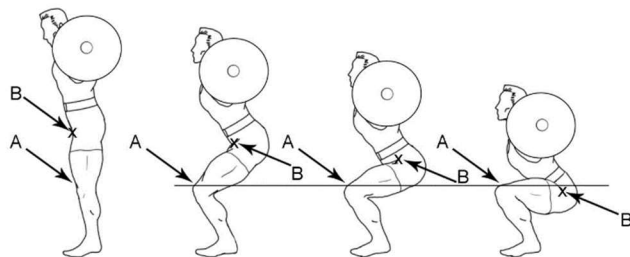
2 Prove e regole di esecuzione

2.1 Squat

- a) Dopo che il concorrente ha sollevato la barra dallo stand, in piedi a faccia in avanti sulla pedana, può muoversi all'indietro, in avanti o lateralmente per trovare la sua posizione ideale. Il bilanciere deve essere tenuto in orizzontale sulle spalle con le mani che lo afferrano. Le ginocchia devono essere distese, i piedi sul pavimento in modo uniforme.



- b) Il concorrente deve attendere in questa posizione il segnale dell'arbitro. Questo sarà dato non appena l'atleta è pronto e indica che è nella posizione corretta e ha la barra sotto controllo. Il segnale dell'arbitro consiste in un movimento verso il basso del braccio e il comando acustico "Squat".
- c) Non appena viene dato il comando, il concorrente deve piegare le ginocchia (A) e abbassare il corpo fino a quando la superficie delle gambe all'articolazione dell'anca (B) è inferiore all'estremità superiore delle ginocchia.



- d) Il concorrente deve recuperare la posizione eretta senza rimbalzare e le ginocchia devono essere tese. Durante l'erezione può esserci un arresto del movimento, ma non deve esserci un movimento verso il basso. Non appena il concorrente si trova in una posizione finale controllata, l'arbitro segnalerà il completamento del tentativo e il ritorno della barra agli spalti.
- e) Questo segnale è costituito da un movimento all'indietro del braccio e dal comando acustico "Rack". L'atleta mette poi il bilanciere sullo stand.
- f) Il concorrente deve stare a faccia in avanti sulla pedana di gara verso l'arbitro.
- g) Il concorrente non può tenere i dischi o i manicotti della sbarra durante l'esercizio. Tuttavia, il bordo delle mani che circondano la sbarra può toccare la superficie interna del manicotti.

- h) Gli assistenti possono assistere il concorrente nel sollevamento della sbarra dal rack. Tuttavia, non possono aiutare fisicamente il concorrente a raggiungere la corretta posizione di partenza. Se l'atleta inciampa o mostra evidente instabilità, gli assistenti possono aiutarlo a riprendere il controllo.
- i) Può essere dato un solo segnale start per tentativo.
- j) A decisione dell'arbitro, al concorrente sarà consentito un altro tentativo con lo stesso peso se viene commesso un errore a causa degli assistenti.
- k) Se un atleta lascia intenzionalmente cadere la sbarra, è a discrezione degli arbitri di squalificare l'atleta dalla competizione

2.1.1 Motivi per tentativi non validi di squat:

- a) Mancato rispetto dei comandi dell'arbitro all'inizio e alla fine del tentativo
- b) Doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la salita.
- c) La mancata assunzione di una posizione eretta con le ginocchia tese, all'inizio o alla fine del tentativo.
- d) Un movimento dei piedi di lato, all'indietro o in avanti che rappresenta un passo o un inciampare.
- e) Mancata piegatura delle ginocchia fino a raggiungere la profondità corretta come descritto al punto (c).
- f) Qualsiasi riposizionamento dei piedi dopo il comando dell'arbitro.
- g) Qualsiasi tocco della sbarra o dell'atleta, da parte di un assistente, tra i segnali dell'arbitro.
- h) Un contatto dei gomiti o delle braccia con le gambe nel punto più basso dell'accosciata.
- i) La mancata portata a termine del tentativo.
- j) Qualsiasi movimento verso il basso della sbarra durante la spinta.
- k) Qualsiasi caduta o scarico intenzionale della barra.

2.2 Panca piana

- a) La parte anteriore della panca deve essere posizionata sul palco di fronte all'arbitro.
- b) Non è consentito stendersi sulla panca da dietro sotto il bilanciere.
- c) Il concorrente giace con la schiena sulla panca, la testa, le spalle e i glutei sono a contatto con la superficie. Le mani e le dita devono afferrare la barra dai supporti con i pollici. Questa posizione deve essere mantenuta durante l'alzata. I piedi possono stare in piano sul terreno (come la forma della scarpa permette) oppure sulle punte dei piedi. I movimenti dei piedi sono consentiti fintanto che i piedi si muovono a terra. La posizione della testa è a libera scelta.
- d) Un concorrente può utilizzare dischi o blocchi per elevare la superficie della pedana e ottenere una posizione stabile. Indipendentemente dal metodo scelto, le scarpe devono avere un contatto fisso. I blocchi non devono essere più grandi di 45 x 45 cm.
- e) Sulla pedana possono essere utilizzati non più di 5 e non meno di 2 assistenti. Il concorrente può chiedere aiuto per staccare il bilanciere dallo stand. Questo può essere fatto anche da un assistente personale. Durante il tentativo, ci possono essere solo gli assistenti designati sul palco. Con "staccare il bilanciere" si intende che il peso viene ripreso alla lunghezza delle braccia, in nessun caso può essere fornita assistenza quando si scende fino al torace. Un assistente, o l'assistente personale, dovrà immediatamente liberare l'area di fronte all'arbitro dopo aver "staccato la sbarra" dallo stand. L'assistente personale deve lasciare immediatamente la pedana e non deve distrarre o ostacolare l'arbitro. In tal caso, gli arbitri possono dichiarare nullo il tentativo.
- f) La distanza tra le mani, misurata dal dito indice al dito indice, non deve superare 81 cm. Il bilanciere deve essere marcato a macchina o la larghezza massima può essere indicata per mezzo di un nastro adesivo. Se un concorrente usa una presa non uguale, cioè una presa di mano al di fuori del segno, è responsabilità del concorrente informare l'arbitro in modo che possa controllare la presa prevista prima del tentativo effettivo. Se l'arbitro non è stato informato, qualsiasi spiegazione e/o misura necessaria sarà effettuata a spese del tempo del concorrente per il suo tentativo. È consentita la presa sottomano (reverse grip).
- g) L'atleta deve abbassare la sbarra al torace o all'addome (la barra non deve toccare la cintura) e attendere il comando dell'arbitro.
- h) Non appena il bilanciere è immobile sul petto, viene dato il comando acustico "Press".
- i) Al concorrente è consentito un solo segnale di partenza per tentativo.
- j) Dopo il segnale, la barra viene spinta verso l'alto. La sbarra non deve affondare nel torace o spostarsi verso il basso dopo che il concorrente cerca di spingerla verso l'alto. L'atleta deve spingere la sbarra fino alla lunghezza del braccio teso e tenerla ferma finché l'arbitro non dà il comando acustico "Rack". La sbarra deve muoversi orizzontalmente, può essere fatto uno stop, ma la barra non deve scendere verso il torace durante il movimento verso l'alto.

2.2.1 Motivi per tentativi non validi di panca piana:

- a) Mancato rispetto dei segnali dell'arbitro durante e alla fine del tentativo.
- b) Qualsiasi cambiamento della posizione selezionata durante la fase di spinta, vale a dire:
 - qualsiasi sollevamento delle spalle o dei glutei dalla panca
 - qualsiasi movimento laterale delle mani sulla sbarra
 - qualsiasi cambiamento eccessivo nella posizione selezionata dei piedi
 - il rimbalzo del bilanciere sul petto.
- c) Lasciare che l'asta affondi nel torace dopo aver ricevuto il comando.
- d) Allungamento chiaramente irregolare delle braccia durante l'esecuzione o al suo completamento. E' a discrezione dei giudici.
- e) Qualsiasi movimento verso il basso della sbarra durante la spinta.
- f) Contatto degli assistenti con il bilanciere tra i segnali del giudice.
- g) Qualsiasi contatto delle scarpe del concorrente con la panca o i suoi supporti.
- h) Un contatto deliberato del bilanciere con gli stand per riuscire a completare il tentativo.
- i) E' responsabilità del concorrente informare il proprio assistente personale che non appena la sbarra è a portata di mano, l'assistente deve lasciare immediatamente il palco. È particolarmente importante che la persona che "stacca la sbarra" lasci rapidamente la pedana per non ostacolare la vista dei giudici. La mancata osservanza di questa regola può invalidare il tentativo.

2.3 Stacco da terra

- a) La sbarra deve essere posizionata orizzontalmente davanti ai piedi del concorrente, tenuta con entrambe le mani e con la presa desiderata sollevata fino a quando l'atleta non è completamente eretto. È consentito uno stop della salita del bilanciere, ma non deve esserci alcun movimento verso il basso.
- b) Non toccare o spostare l'asta con i piedi.
- c) Il concorrente deve stare a faccia in avanti sulla pedana.
- d) Le gambe e la parte superiore del corpo devono essere tese simultaneamente quando si solleva il peso.
- e) Alla fine del tentativo, l'atleta è in piedi e le ginocchia sono tese.
- f) Il segnale dell'arbitro consiste in un movimento verso il basso del braccio e il comando acustico "Down". Tuttavia, il segnale può essere dato solo quando l'atleta ha smesso di muovere la barra e si trova in una posizione finale evidente.
- g) Qualsiasi movimento verso l'alto o intenzione di sollevamento della sbarra sarà considerato un tentativo.

2.3.1 Motivi per tentativi non validi di stacco da terra:

- a) Qualsiasi movimento verso il basso della sbarra prima di raggiungere la posizione finale.
- b) Durante l'esercizio, la schiena presenta una curvatura pronunciata e dannosa per la salute.
- c) Toccare o muovere il bilanciere con i piedi
- d) Il mancato raggiungimento della posizione eretta.
- e) Al termine della prova, le ginocchia non sono tese.
- f) Sostenere la sbarra sulle cosce. Il supporto è definito come una posizione corporea assunta che non può essere mantenuta senza il contrappeso del bilanciere.
- g) Un movimento dei piedi lateralmente, all'indietro o in avanti che rappresenta un passo o un inciampare.
- h) Abbassamento della sbarra prima del segnale dell'arbitro.
- i) Caduta della sbarra sulla pedana senza contatto o controllo di entrambe le mani

2.4 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 “ uando 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 unmovimento verso il basso del braccio insieme al comando udibile „ Down “.

In caso di dubbio, consultare la versione in tedesco.

3 Cronologia

Data	Versione	Cambiamento	Autore	Review
24.03.2020	1.0	Prima versione	Cina Serge	Dr. Wyss Christoph
22.08.2020	1.0	Traduzione in italiano	Brian Antonioli	
12.09.2021	1.1	Posizione dei piedi durante la panca piana	Cina Serge	Brian Antonioli
27.06.2023	1.2	I paragrafi 1.6 Generale e 1.7 Fair Play sono stati spostati nel Regolamento di Gara, paragrafo 8.3 Ammonizione/Squalifica.	Cina Serge	Brian Antonioli