



REGLAS DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA





INDICE

1. Normas Aplicables.....	3
2. Eventos Oficiales	3
3. Divisiones y Programación de Competiciones.....	3
4. Equipamiento y Especificaciones.....	5
5. Levantamiento y Reglas de Desempeño.....	18
6. Orden de Competición	23
7. Comité Técnico	27
8. Reglas Misceláneas	30
9. Jueces	33
10. Jurado y Comité Técnico	36
11. Deportes Unificados	37



1. **NORMAS APLICABLES**

Las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales para levantamiento de potencia registrarán todas las competiciones de Olimpiadas Especiales. Como programa deportivo internacional, Olimpiadas Especiales ha creado estas reglas basadas en las reglas de la Federación Internacional de Powerlifting (IPF); Las reglas para levantamiento de potencia de la IPF se encuentran en <http://www.powerlifting-ipf.com/>. Las reglas de la IPF o las reglas del Organismo Nacional de Reglamentación (NGB) se utilizarán excepto cuando estén en conflicto con las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales para levantamiento de potencias o el Artículo I. En tales casos, se aplicarán las Reglas Oficiales de Deportes de Olimpiadas Especiales para levantamiento de potencia.

Consultar el [artículo 1](#) para más información sobre Códigos de Conducta, Normas de Formación, Seguridad y Asistencia Médica requerida, Divisiones, Premios, Criterios para acceder a niveles superiores de competición y Deportes Unificados.

2. **EVENTOS OFICIALES**

La variedad de eventos, incluidos los eventos fundamentales, los eventos individuales y los eventos de relevos, tiene como objetivo ofrecer oportunidades de competición para atletas de todas las habilidades. Los programas pueden determinar los eventos ofrecidos y, si es necesario, las pautas para la gestión de dichos eventos. Los entrenadores son responsables de proporcionar entrenamiento y selección de eventos apropiados para las habilidades e intereses de cada atleta. La siguiente es una lista de eventos oficiales ofrecidos en Olimpiadas Especiales:

- 2.1 Sentadillas
- 2.2 Press de Banca
- 2.3 Peso Muerto
- 2.4 Combinación (Press de Banca y Peso Muerto)
- 2.5 Combinación (Sentadilla, Press de Banca y Peso Muerto)
- 2.6 Levantamiento de Potencia de Deportes Unificados

3. **DIVISIONES Y PROGRAMA DE COMPETICIÓN**

3.1 Divisiones

- 3.1.1 Los Atletas deben ser colocados en divisiones de acuerdo al género, Peso, edad y habilidad
- 3.1.2 División por Edad
 - 3.1.2.1 Edad mínima para competir: 14 años.
 - 3.1.2.2 Sub-Junior: 14-18 años
 - 3.1.2.3 Junior: 19-23
 - 3.1.2.4 Senior: 24-39
 - 3.1.2.5 Master: 40 y más



3.1.3 Categorías de Pesos

- 3.1.3.1 Las categorías de pesos son una herramienta de división que agrupa a los atletas de acuerdo a su peso corporal, que es lo principal para determinar la habilidad.
- 3.1.3.2 La Fórmula IPF debe usarse cuando no hay suficientes atletas para tener al menos tres atletas por categoría de peso o para colocar la puntuación combinada de un atleta y un compañero para el levantamiento de potencia de Deportes Unificados® de Olimpiadas Especiales.

<i>MASCULINO</i>		<i>FEMENINO</i>	
<i>Kilogramos</i>	<i>Libras</i>	<i>Kilogramos</i>	<i>Libras</i>
53 kg	116.75 lb	43 kg	94.75
59 kg	130 lb	47 kg	103.5 lb
66 kg	145.5 lb	52 kg	114.50 lb
74 kg	163 lb	57 kg	125.50 lb
83 kg	183 lb	63 kg	139 lb
93 kg	205 lb	72 kg	158.75 lb
105 kg	231.5 lb	84 kg	185 lb
120 kg	264.5 lb	84+ kg	185.25+ lb
59 kg	130 lb	47 kg	103.5 lb
120+ kg	264.75+ lb		

- 3.1.3.3 Las divisiones por género, categorías de peso y edad deben basarse en "intentos de apertura". El intento de apertura del atleta debe basarse en una actuación oficial previa y no debe ser significativamente mayor o menor (excepto en el caso de lesión). En ese caso, el desempeño previo del atleta debe haber sido dentro de los seis (6) a doce (12) meses anteriores. Se debe proporcionar una hoja de puntuación firmada o una tarjeta de puntuación para verificar el desempeño anterior del atleta.

3.2 Pesajes

- 3.2.1 La categoría de peso de un atleta debe declararse en la reunión técnica que se programará y anunciará antes del primer día de competición.
- 3.2.2 El pesaje de los competidores debe realizarse dos horas antes del comienzo de la competición para una categoría en particular y debe completarse en no más de una hora y treinta minutos. Todos los levantadores de la categoría deberán asistir al pesaje, que se realizará en presencia de los tres árbitros designados para la categoría.



- 3.2.3 El pesaje de cada competidor se llevará a cabo en una sala con la puerta cerrada, con solo el competidor, su entrenador o manager y los dos / tres árbitros presentes. Por razones de higiene, el levantador debe usar calcetines / toallas de papel en la plataforma de la báscula.
- 3.2.4 Los levantadores pueden pesarse desnudos o en ropa interior que cumpla con las especificaciones establecidas en la sección correspondiente del libro de reglas y que no cambie efectivamente el peso del levantador. Si existe alguna pregunta sobre el peso de la ropa interior, se puede solicitar un nuevo peso desnudo. En las competiciones en las que las mujeres compiten, el procedimiento de pesaje puede modificarse para garantizar que los levantadores sean pesados por oficiales de su propio sexo. Se pueden nombrar oficiales femeninas adicionales (no necesariamente jueces) para este propósito.
- 3.2.5 El pesaje será en secreto y los levantadores podrán entrar, uno a la vez. La sala de pesaje estará cerrada y las personas permitidas en ella son los árbitros de las clases de peso corporal, el levantador y su entrenador o preparador físico. Los resultados del pesaje no se darán a conocer hasta que se hayan pesado todos los levantadores de una clase de peso en particular.
- 3.2.6 Cada competidor puede registrar su peso oficial una vez. Solo aquellos que pesen o sean más livianos que los límites de categoría pueden regresar a la balanza dentro de los límites de la hora y treinta minutos permitidos desde el inicio del pesaje.
- 3.2.7 Un atleta que pese por encima del límite superior de una categoría de peso será trasladado a la siguiente categoría de peso superior. Un atleta que pese por debajo del límite mínimo para una categoría de peso puede, a discreción del Árbitro Jefe, poder levantar en la siguiente categoría de peso más liviano si esa competición está disponible. Si la competición en la clase de peso más liviano no está disponible, se le permitirá al atleta levantar peso fuera de la competición oficial y recibir una cinta de participación.
- 3.2.8 Los levantadores deben verificar las alturas de los soportes de sentadillas y press de banca y los bloques de pies antes del inicio de la competición. La hoja de altura del bastidor debe estar firmada o rubricada después de la verificación por parte del levantador o entrenador. Es en su mejor interés. Una copia de este documento oficial se envía al Jurado, Anunciador y al Director de la Competición.

4. EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

4.1 Balanzas

- 4.1.1 Las balanzas deben ser de tipo electrónico digital y registrarse hasta el segundo lugar de decimales. Deben tener capacidad para pesar hasta 180 kg. Un certificado de balanzas que acompañe a las utilizadas en el evento debe estar actualizado dentro de un año de la fecha de la competición.



4.2 Plataformas

4.2.1 Todas las elevaciones deben realizarse en una plataforma de entre 2,5 mx 2,5 m mínimo y 4,0 mx 4,0 m máximo. No debe exceder los 10 cm de altura desde el escenario o piso circundante. La superficie de la plataforma debe ser plana, firme, nivelada y cubierta con un material de alfombra lisa y antideslizante (es decir, libre de irregularidades y salientes). No se permiten alfombras de goma o materiales de láminas similares.

4.3 Discos y Barras

4.3.1 Para todas las competiciones de levantamiento de potencias organizadas bajo las reglas de la IPF, solo se permiten barras de disco. El uso de discos que no cumplan con las especificaciones actuales invalidará el evento y cualquier récord logrado. Solo aquellas barras y discos que cumplan con todas las especificaciones se podrán utilizar durante toda la competición y para todos los levantamientos. La barra no se cambiará durante la competición a menos que esté doblada o dañada de alguna manera según lo determine el Comité Técnico, el Jurado o los Árbitros. Las barras que se utilizarán en todos los campeonatos de la IPF no deberán tener el moleteado cromado. Solo las barras y los discos que tengan la aprobación oficial de la IPF pueden usarse en los Campeonatos Mundiales de la IPF o en el establecimiento de Récords Mundiales. A partir de 2008, las distancias de "moleteado" en las barras aprobadas por IPF se convertirán en universales / estándar según una de las barras aprobadas originalmente.

4.3.2 La barra debe ser recta y bien moleteada y ranurada y debe cumplir con las siguientes dimensiones:

4.3.2.1 La longitud total no debe exceder los 2,2 m.

4.3.2.2 La distancia entre las caras del collar no debe exceder los 1,32 m ni ser menos de 1,31 m.

4.3.2.3 El diámetro de la barra no debe superar los 29 mm ni ser inferior a 28 mm.

4.3.2.4 El peso de la barra y los collares debe ser de 25 kg.

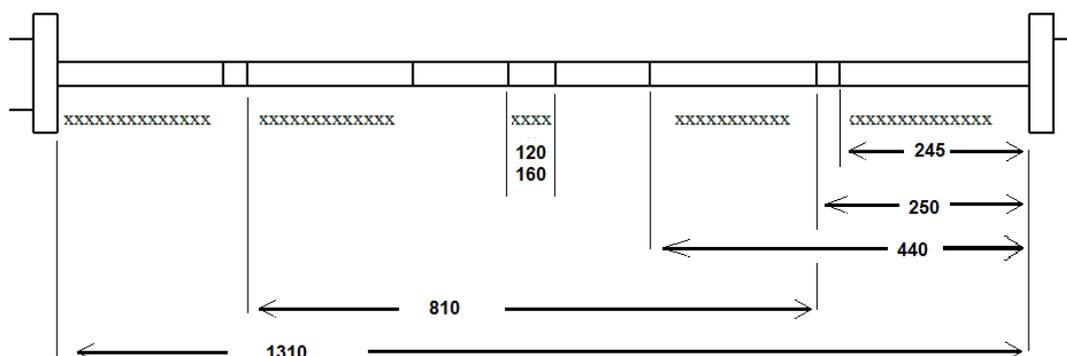
4.3.2.5 El diámetro del manguito no debe superar los 52 mm ni ser inferior a 50 mm.

4.3.2.6 Se harán 2 marcas mecanizada a todo el diámetro de la barra pegada con cinta adhesiva donde debe medir 81 cm entre las cintas de marcación.



Barra de Levantamiento de Potencias reconocida por la IPF

Guía para las distancias del moleteado (Estrias) y ranuras
Medidas en milímetros (distancias del moleteado dentro de los collares)



4.3.2.7 Un atleta puede tener la opción de usar una barra de 15 kg solo para el press de banca. Esta barra puede usarse hasta el punto en que el atleta pueda usar la barra de 20 kg. La barra tendrá las siguientes características y medidas:

4.3.2.7.1 Peso: 15Kg

4.3.2.7.2 Largo: 201cm

4.3.2.7.3 Terminales (mangas): 5cm de diámetro por 32cm de largo y debe enroscar.

4.3.2.7.4 Sección de agarre: 2,5cm de diámetro por 131cm de largo

4.3.2.7.5 2 sesiones moleteadas de agarre separadas por un espacio de 42cm con una línea de 0,5cm sin moletear, 19,5 cm al interno de los collares. Collares de clips se pueden usar en barras de 15Kg.

4.3.2.8 Los Discos deben ser conformados como se indica a continuación:

4.3.2.8.1 Todos los discos utilizados en una competición deben pesar entre más o menos del 0,25% o 10 gramos de su peso facial.

<i>Peso Facial en Kilos</i>	<i>Máximo</i>	<i>Mínimo</i>
25.0	25.06	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



- 4.3.2.8.2 El hueco en el medio del disco no debe ser mayor a 53mm o menor de 52mm
- 4.3.2.8.3 Los discos deben estar en los siguientes rangos: 1,25Kg; 2,50Kg; 5Kg; 10Kg; 15Kg; 20Kg y 25Kg
- 4.3.2.8.4 Para propósitos de record, los discos más livianos deben ser utilizados para alcanzar un peso mayor de al menos 0,5Kg del record existente.
- 4.3.2.8.5 Los discos que pesen 20Kg o más no deben tener un espesor mayor de 6cm.
Los discos de 15Kg o menos no deben tener un espesor mayor de 3cm.
Los discos de goma no tienen ninguna especificación sobre espesores.
- 4.3.2.8.6 Los discos deben seguir el siguiente código de colores: 10Kg y menos de cualquier color, 15Kg deben ser Amarillos, 20Kg azules y 25Kg rojos.
- 4.3.2.8.7 Todos los discos deben estar claramente marcados con su peso y cargados en la secuencia de discos más pesados hacia el interior con los discos más pequeños en peso descendente dispuestos de manera que los árbitros puedan leer el peso en cada disco.
- 4.3.2.8.8 Los primeros y más pesados cargados en la barra deben cargarse hacia adentro; con el resto de los discos cargados hacia afuera.
- 4.3.2.8.9 El diámetro de los discos más grandes no debe superar los 45 cm.
- 4.3.2.8.10 Los discos de goma o cubiertos de goma son aceptables siempre que haya un mínimo de 10 cm desde el exterior de los collares hasta el final de la barra, para el agarre del observador fuera de los discos.

4.4 Collares

- 4.4.1 Siempre deben ser usados los collares para sujetar los discos.
- 4.4.2 Cada collar debe pesar 2,5kg.

4.5 Soportes de Sentadilla.

- 4.5.1 En los campeonatos internacionales de levantamiento de potencias solo se permitirá el uso de soportes para sentadillas de fabricantes comerciales oficialmente registrados y aprobados por el comité técnico.
- 4.5.2 El soporte debe estar diseñado para ser ajustado a un mínimo de 1,00mt de altura en la posición más baja, hasta extenderse hasta una altura de 1,70mt con incrementos de 5cm.
- 4.5.3 Todos los soportes hidráulicos deben poder fijarse a la altura requerida mediante pasadores.



4.6 Banco

4.6.1 En los campeonatos internacionales de levantamiento de potencias solo se permitirá el uso de bancos y soportes (montantes) de bancos de fabricantes comerciales oficialmente registrados y aprobados por el comité técnico.

4.6.1.1 Los Bancos deben estar conformados según las siguientes dimensiones:

4.6.1.2 Longitud: no menos de 1,22mt y deberá ser plana y nivelada.

4.6.1.3 Ancho: no menos de 29 cm y no más de 32 cm.

4.6.1.4 Altura: no menos de 42 cm y no superior a 45 cm medidos desde el suelo hasta la parte superior de la superficie acolchada del banco sin que se presione ni se compacte. La altura de Los montantes, que deben ser ajustables, tendrán un mínimo de 75 cm hasta un máximo de 110 cm medidos desde el suelo hasta la posición de reposo de la barra.

4.6.1.5 El ancho mínimo entre el interior de los apoyos de la barra será de 1,10mt.

4.6.1.6 La cabecera del banco se extenderá 22 cm más allá del centro de los montantes con una tolerancia de 5 cm en ambos sentidos.

4.6.1.7 Los soportes de seguridad adjuntos deben usarse en todos los eventos.

4.6.1.8 La altura mínima de la rejilla de seguridad será de 36 cm, con 10 orificios en incrementos de 2,5 cm y 40 cm de longitud.

4.6.1.9 Medidas del Banco plano para Discapacidad Física:

4.6.1.9.1 Largo general de 2,10mt

4.6.1.9.2 Ancho de la cabecera de 30,5cm

4.6.1.9.3 Altura de 45 a 50cm

4.6.1.9.4 Ancho del cuerpo de 61cm

4.7 Reloj

4.7.1 Se deben usar relojes de cronometraje visibles para todos (Público, plataforma, área de calentamiento) que operen continuamente hasta un mínimo de veinte minutos y muestren el tiempo transcurrido. Además, un reloj que muestre el tiempo restante para ingresar a los siguientes intentos también debe ser visible para el entrenador o levantador.

4.8 Luces

4.8.1 Se proporcionará un sistema de luces mediante el cual los árbitros den a conocer sus decisiones. Se podrá utilizar un sistema de luces similar a las que se utilizan en el levantamiento de pesas, mediante el cual cuando un árbitro detecta una infracción activa su control. Si la mayoría activa su control, suena un timbre y el levantador sabe que su levantamiento ha fallado. Entonces no está obligado a terminar el intento. Cada árbitro controlará una luz blanca y una roja. Estos dos colores representan una "buena elevación" y "sin elevación", respectivamente. Las luces se colocarán horizontalmente para corresponder con las posiciones de los tres árbitros. Deben estar conectados de tal manera que se enciendan juntos y no por



separado cuando los tres árbitros los activen. Para fines de emergencia, es decir, una falla en el sistema eléctrico, los árbitros recibirán pequeñas banderas blancas o rojas o paletas con las que dar a conocer sus decisiones sobre las "banderas" de comando audible del árbitro principal.

4.9 Cartas/Paletas de Fallas

4.9.1 Después de que se hayan activado y aparecido las luces, los árbitros levantarán una tarjeta o una paleta o activarán un sistema de luces para dar a conocer las razones por las que el levantamiento falló.

Sistema de cartas numeradas de los Jueces – Razones/tipo de la falla

Color de la Carta

Falla No 1: Carta Roja

Falla No 2: Carta Azul

Falla No 3: Carta Amarilla



<i>SENTADILLA</i>	<i>PRESS DE BANCA</i>	<i>PESO MUERTO</i>
<p>1. (ROJA) No doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas.</p>	<p>1. (ROJA) La barra no se baja al pecho o al área abdominal, Ej.: no alcanza el pecho o el área abdominal, o está tocando el cinturón.</p>	<p>1. (ROJA) No bloquear las rodillas rectas al finalizar el levantamiento. No mantenerse erguido con los hombros hacia atrás.</p>
<p>2. (AZUL) No asumir una posición erguida con las rodillas bloqueadas al comienzo y al finalizar el levantamiento. Doble rebote o más de un intento de recuperación en la parte inferior del ascenso o cualquier movimiento descendente durante el ascenso.</p>	<p>2. (AZUL) Cualquier movimiento hacia abajo de toda la barra en el curso del movimiento de presión. Fallar al levantar la barra a la longitud del brazo recto, los codos bloqueados al finalizar el levantamiento.</p>	<p>2. (AZUL) Cualquier movimiento hacia abajo de la barra antes de que alcance la posición final. Si la barra se asienta cuando los hombros regresan, esto no debería ser motivo para descalificar el levantamiento. Apoyando la barra en los</p>



**REGLAS DE
LEVANTAMIENTO DE
POTENCIA**

Olimpiadas Especiales



		<p>muslos durante la realización del levantamiento.</p> <p>Si la barra sube por los muslos pero no está apoyada, esto no es motivo de descalificación.</p>
<p>3. (AMARILLO)</p> <p>Dar un paso hacia atrás o adelante o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la punta y el talón. No observar las señales de los Árbitros principales al comienzo o al final del levantamiento. Contacto con la barra o el levantador por parte de los ayudantes / cargadores entre las señales del Árbitro Jefe, para facilitar el levantamiento.</p> <p>Contacto de codos o brazos con las piernas, lo que ha apoyado y ayudado al levantador. Se puede ignorar un contacto leve que no sea de ayuda. Cualquier caída o volcado de la barra después de completar el levantamiento.</p> <p>No cumplir con alguno de los requisitos contenidos en la descripción general del levantamiento, que antecede a esta lista de descalificaciones.</p>	<p>3. (AMARILLO)</p> <p>Levantar o hundir la barra después de que ha estado inmóvil sobre el pecho o el área abdominal, de tal manera que ayude al levantador.</p> <p>No observar las señales de los Árbitros en Jefe al comienzo, durante o al finalizar el levantamiento.</p> <p>Cualquier cambio en la posición de levantamiento elegida durante el levantamiento propiamente dicho, es decir, cualquier movimiento de levantamiento de la cabeza, hombros o glúteos desde sus puntos originales de contacto con el banco, o movimiento lateral de las manos en la barra.</p> <p>Contacto con la barra o el levantador por parte de los ayudantes / cargadores entre las señales de los Árbitros Jefes, para facilitar el levantamiento.</p> <p>Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus soportes.</p> <p>Contacto deliberado entre la barra y los soportes de la barra durante el levantamiento para facilitar el levantamiento.</p> <p>No cumplir con alguno de los requisitos contenidos en la descripción general del levantamiento, que antecede a esta lista de descalificaciones.</p>	<p>3. (AMARILLO)</p> <p>Bajar la barra antes de recibir la señal del árbitro principal.</p> <p>Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir, soltar la barra de las palmas de la mano. Dar un paso hacia atrás o adelante o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la pelota y el talón. El movimiento del pie después del comando "Abajo" no será causa de falla.</p> <p>No cumplir con alguno de los requisitos contenidos en la descripción general del levantamiento, que precede a esta lista de descalificación.</p>



4.10 Pizarra de Anotación

4.10.1 Se debe proporcionar una Pizarra o marcador visual adecuado y detallado para los espectadores, los oficiales y todos los interesados en el progreso de la competición. Los nombres de los levantadores deben estar ordenados por números de lote para cada sesión.

PIZARRA DE CAMPEONATO															
GRUPO				SENTADILLA			PRESS DE BANCO				PESO MUERTO				
Lot	Nombre	Nac	PC	Rd1	Rd2	Rd3	Rd1	Rd2	Rd3	ST	Rd1	Rd2	Rd3	Tot	Pos
1															
2															
3															

4.11 Uniformes y Equipos Personales

4.11.1 El Levantamiento de Potencias de Olimpiadas Especiales solo incluirá la competición Clásica o Raw con divisiones convencional y Unificado.

4.11.2 El traje de levantamiento sin soporte debe cumplir con las siguientes especificaciones:

4.11.3 El traje será de una pieza y se ajustará al cuerpo sin holgura cuando se use.

4.11.4 El traje debe estar construido íntegramente de tela o material textil sintético, de manera que el traje no dé soporte al levantador en la ejecución de cualquier levantamiento.

4.11.5 El material del traje será de un solo grosor, excepto un segundo grosor de material de hasta 12 cm x 24 cm permitido en el área de la entrepierna.

4.11.6 Debe haber piernas en el traje, extendiéndose un mínimo de 3 cm y un máximo de 25 cm, desde la parte superior de la entrepierna hasta el interior de la pierna, medido cuando el levantador lo usa en una posición de pie.

4.11.7 Las mallas podrán llevar las siguientes insignias o logos:

4.11.7.1 El logo del fabricante

4.11.7.2 De la nación del levantador

4.11.7.3 Del nombre del levantador.

4.11.7.4 Según la regla de "Logos de patrocinadores" para Olimpiadas Especiales.

4.11.7.4.1 En las competiciones de levantamiento de potencias de los Juegos Regionales y Mundiales de Olimpiadas Especiales, todos los competidores deben usar un traje de levantamiento que cumpla con las especificaciones mencionadas anteriormente, la única excepción es el



traje aeróbico de longitud completa que usan en el press de banca los atletas con discapacidades físicas.

4.11.8 A las mujeres musulmanas se les permitirá usar un traje de cuerpo entero ajustado, sin apoyo y que cubra las piernas y los brazos.

4.12 CAMISAS (Fanelas, Remeras)

4.12.1 Todos los levantadores deberán usar una camisa o franela debajo del traje de levantamiento en las competencias de Sentadilla, Peso Muerto y Press de Banca

4.12.2 La Camisa deberá cumplir con las siguientes especificaciones:

4.12.2.1 La camisa debe estar construida completamente de tela o un textil sintético y no debe consistir, en todo o en parte, de ningún material elástico de goma o similar, ni tener costuras reforzadas o bolsillos, botones, cremalleras, excepto un cuello redondo.

4.12.2.2 La camiseta debe tener mangas. Esas mangas deben terminar debajo del deltoides del levantador y no deben extenderse sobre o debajo del codo del levantador. Las mangas no se pueden empujar o enrollar sobre el deltoides cuando el levantador está compitiendo.

4.12.2.3 La camiseta puede ser plana, es decir, de un solo color.

4.13 CLASONCILLOS/TRUSAS (Briefs)

4.13.1 Un "soporte atlético" comercial estándar o un calzoncillo comercial estándar de cualquier mezcla de algodón, nailon o poliéster debe usarse debajo del traje de levantamiento.

4.13.2 Las mujeres también pueden usar un sostén comercial o deportivo.

4.13.3 Las trusas o trajes de natación o cualquier prenda que consista de material elástico de goma o similar, excepto en la cintura, no se deben usar debajo del traje de levantamiento.

4.13.4 Cualquier prenda interior de apoyo no es legal para su uso en la competición IPF.

4.14 MEDIAS

4.14.1 Se deben usar medias en toda competición.

4.14.1.1 Pueden ser de cualquier color o colores y pueden tener logotipos del fabricante.

4.14.1.2 No deberán tener una longitud tal en la pierna que entren en contacto con las rodilleras o el soporte de la rótula.

4.14.1.3 Están estrictamente prohibidas las medias largas, pantimedias o medias largas para piernas.

4.14.1.4 Se deben usar calcetines hasta las espinillas para cubrir y proteger las espinillas mientras se realiza el peso muerto.



4.15 CINTURÓN

4.15.1 Los levantadores pueden usar un cinturón, si lo usan debe ser por fuera del traje de levantamiento.

4.15.2 Materiales y confección:

4.15.2.1 El cuerpo principal estará hecho de cuero, vinilo u otro material similar que no se estire en una o más laminaciones que se pueden pegar y / o coser juntas.

4.15.2.2 No deberá tener acolchados, refuerzos o soportes adicionales de ningún material ni en la superficie ni ocultos dentro de las laminaciones del cinturón.

4.15.2.3 La hebilla se sujetará en un extremo del cinturón mediante tachuelas y / o cosido.

4.15.2.4 El cinturón puede tener una hebilla con una o dos puntas o del tipo de "liberación rápida" ("liberación rápida" se refiere a la palanca).

4.15.2.5 Se sujetará un lazo de lengüeta cerca de la hebilla mediante tachuelas o costuras.

4.15.2.6 El cinturón puede ser liso, es decir, de un solo color, o de dos o más colores y sin logotipos, o puede llevar el logotipo o el emblema.

4.15.3 Dimensiones:

4.15.3.1 Ancho del cinturón: 10 cm como máximo

4.15.3.2 Espesor del cinturón: 13 mm como máximo a lo largo de la longitud principal

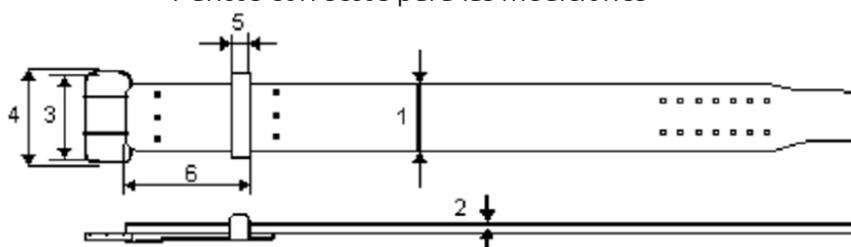
4.15.3.3 Ancho interior de la hebilla: máximo 11 cm

4.15.3.4 Ancho exterior de la hebilla: 13 cm como máximo

4.15.3.5 Ancho del lazo de la lengua: 5 cm máximo

4.15.3.6 Distancia entre el extremo del cinturón y el extremo más alejado del bucle de la lengüeta: 25 cm como máximo.

Puntos correctos para las mediciones



4.16 ZAPATOS O BOTAS

4.16.1 Se debe usar zapatos o botas en todo momento

4.16.1.1 Se considerará que los zapatos incluyen solo calzado deportivo / botas deportivas; Botas de levantamiento de pesas / levantamiento de potencia o



pantufas de peso muerto. Lo anterior se refiere a deportes de interior, p. Ej. lucha libre / baloncesto. Las botas de montaña no entran en esta categoría.

- 4.16.1.2 Ninguna parte de la parte inferior debe superar los 5 cm.
- 4.16.1.3 La parte inferior debe ser plana, es decir, sin salientes, irregularidades o raspaduras del diseño estándar.
- 4.16.1.4 Las suelas interiores sueltas que no formen parte del calzado fabricado se limitarán a un centímetro de grosor.
- 4.16.1.5 Los calcetines con un forro exterior de goma en la suela no están permitidos en las disciplinas: sentadillas / press de banca / peso muerto.

4.17 RODILLERAS

- 4.17.1 Las rodilleras, que son cilindros de neopreno, solo pueden ser usadas en las rodillas por el levantador en la realización de cualquier levantamiento en la competición; Las bandas elásticas no se pueden usar en ninguna parte del cuerpo que no sean las rodillas.
- 4.17.2 Debe cumplir con todas las especificaciones de las Reglas Técnicas de la IPF; No se permitirá el uso en competiciones de rodilleras que infrinjan cualquier Regla Técnica de la IPF.
- 4.17.3 Las rodilleras deben cumplir con las siguientes especificaciones:
 - 4.17.3.1 Las rodilleras deben estar construidas enteramente de una sola capa de neopreno, o predominantemente de una sola capa de tela sobre el neopreno. Puede haber costuras cosidas de la tela y / o de la tela sobre el neopreno. La construcción completa de las rodilleras puede no ser tal que proporcione un apoyo o rebote apreciable a las rodillas del levantador.
 - 4.17.3.2 Las rodilleras deberán tener un grosor máximo de 7 mm y una longitud máxima de 30 cm.
 - 4.17.3.3 Las rodilleras no deberán tener correas, velcro, cordones, acolchados o dispositivos de apoyo similares adicionales dentro o sobre ellas.
 - 4.17.3.4 Cuando las use el levantador en competición, las rodilleras no deben estar en contacto con el traje o los calcetines del levantador y deben estar centradas sobre la articulación de la rodilla.
 - 4.17.3.5 El Controlador Técnico rechazará las rodilleras que se hayan puesto al levantador con la ayuda de cualquier método, como el uso de deslizamientos de plástico, el uso de lubricantes, etc., o con la ayuda de cualquier otra persona que no sea la que normalmente el atleta necesita con las muñequeras o para vestirse a diario (como la ayuda que se necesita habitualmente para ponerse artículos personales como zapatos, calcetines, etc.).



- 4.17.3.6 Un levantador femenino no puede usar rodilleras o rodilleras sobre un traje de cuerpo entero en competiciones Equipadas o Clásicas.

4.18 VENDAJES

- 4.18.1 Vendas que no son de apoyo: Las vendas hechas de crepé médico o vendas y las bandas para el sudor no requieren la aprobación del Comité Técnico.

4.18.2 Muñequeras

- 4.18.2.1 Las vendas para la muñeca (muñequeras) no deben exceder de 1 m de largo y 8 cm de ancho. Las bandas y los parches / lengüetas de velcro para asegurar deben incorporarse dentro de la longitud de un metro. Se puede colocar un lazo como ayuda para asegurar. El lazo no debe estar sobre el pulgar o los dedos durante el levantamiento real.
- 4.18.2.2 Se pueden usar bandas de sudor comerciales estándar, que no excedan los 12 cm de ancho. No se permite una combinación de muñequeras y bandas para el sudor.
- 4.18.2.3 La muñequera no debe extenderse más de 10 cm por encima y 2 cm por debajo del centro de la articulación de la muñeca y no debe exceder un ancho de cobertura de 12 cm.
- 4.18.2.4 Las levantadoras musulmanas pueden usar un Hijab (pañuelo en la cabeza) mientras levantan.

4.19 CINTA MÉDICA O ESPARADRAPO

- 4.19.1 Se pueden usar dos capas de cintas médicas alrededor de los pulgares. La cinta médica, o algo similar, no se puede usar en ninguna otra parte del cuerpo sin el permiso oficial del Jurado o Árbitro Principal. La cinta médica no se puede usar como ayuda para que el levantador sostenga la barra.
- 4.19.2 Dependiendo de la aprobación previa del jurado, el médico oficial, el paramédico o el personal paramédico de servicio, se puede aplicar cinta médica a las lesiones corporales de una manera que no otorgue al levantador una ventaja indebida.
- 4.19.3 En todas las competiciones en las que no haya un jurado presente y no haya personal médico de turno. El árbitro principal tendrá jurisdicción sobre el uso de cinta médica.

4.20 INSPECCIÓN DEL EQUIPO PERSONAL

- 4.20.1 Las inspecciones de equipo personal para todos y cada uno de los levantadores en La competición puede tener lugar en cualquier momento (los horarios se pueden anunciar en la Reunión Técnica) durante la competición antes de los veinte minutos posteriores al inicio para su categoría de peso corporal en particular.



- 4.20.2 Se nombrará un mínimo de dos (2) árbitros para cumplir con este deber. Todos los artículos serán examinados y aprobados antes de ser sellados o marcados oficialmente.
 - 4.20.3 Los vendajes que excedan la longitud permitida se rechazarán, pero se pueden cortar al largo correcto y volver a revisarlos.
 - 4.20.4 Cualquier artículo que se considere sucio o roto será rechazado.
 - 4.20.5 La hoja de inspección firmada se entregará al presidente del Jurado al final del período de inspección.
 - 4.20.6 Si después de las inspecciones un levantador aparece en la plataforma vistiendo o usando cualquier artículo ilegal, distinto al que los árbitros hayan pasado inadvertidamente, el levantador será inmediatamente descalificado de la competición.
 - 4.20.7 Se inspeccionarán todos los elementos mencionados anteriormente en el apartado de equipo personal.
 - 4.20.8 Está estrictamente prohibido el uso de sombreros/gorras en la plataforma durante el levantamiento. No es necesario inspeccionar artículos como relojes, bisutería, boquillas, anteojos y artículos de higiene femenina.
 - 4.20.9 Antes de cualquier intento, el levantador será inspeccionado por el controlador técnico. Si se encuentra que el levantador está usando o usando cualquier artículo ilegal, que no sea el que los árbitros hayan pasado inadvertidamente, el levantador será descalificado de la competición.
- 4.21 MODIFICACIONES
- 4.21.1 Los atletas con discapacidades físicas (por ejemplo, silla de ruedas, parálisis cerebral, amputados) pueden usar un atuendo de dos piezas con las piezas superior e inferior ajustadas a la forma se pueden usar pantalones deportivos ajustados o pantalones cortos ajustados. Se puede usar un traje aeróbico de cuerpo entero mientras se realiza el press de banca. Se permite levantar con prótesis y se permitirán zapatos ortopédicos.
- 4.22 GENERAL
- 4.22.1 El uso de aceite, grasa u otros lubricantes en el cuerpo o equipo personal está estrictamente prohibido.
 - 4.22.2 Polvo de bebé, resina, talco o carbonatos de magnesio son las únicas sustancias que se pueden agregar al cuerpo y al atuendo. No las envolturas.
 - 4.22.3 Está estrictamente prohibido el uso de cualquier tipo de adhesivo en la parte inferior del calzado. Esto se aplica a cualquier adhesivo incorporado, p. Ej. papel de vidrio, tela de esmeril, etc. E incluir resina y carbonato de magnesio. Es aceptable un chorro/spray de agua.



- 4.22.4 No se pueden aplicar sustancias extrañas al equipo de levantamiento de potencia. Para ello se tienen en cuenta todas las sustancias distintas de las que se pueden utilizar periódicamente como agente estéril en la limpieza de la barra, banco o plataforma.
- 4.22.5 Se pueden usar protectores ligeros entre el calcetín y la espinilla.

5. LEVANTAMIENTO Y REGLAS DE EJECUCIÓN

5.1 SENTADILLAS

- 5.1.1 El levantador deberá mirar hacia el frente de la plataforma. La barra se sostendrá horizontalmente sobre los hombros, con las manos y los dedos sujetando la barra. Las manos pueden colocarse en cualquier lugar de la barra en el interior o en contacto con los cuellos interiores.
- 5.1.2 Después de quitar la barra de los soportes (el levantador puede ser ayudado a quitar la barra de los soportes por los ayudantes / cargadores), el levantador debe moverse hacia atrás para establecer la posición inicial. Cuando el levantador está inmóvil, erguido (se permite una ligera desviación) con las rodillas bloqueadas, el árbitro principal dará la señal para comenzar el levantamiento. La señal consistirá en un movimiento hacia abajo del brazo y la orden audible "en cuclillas". Antes de recibir la señal de "ponerse en cuclillas", el levantador puede hacer cualquier ajuste de posición dentro de las reglas, sin penalización. Por razones de seguridad, se le pedirá al levantador "reubicar" la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo si luego de un período de cinco (5) segundos no se encuentra en la posición correcta para iniciar el levantamiento. El Árbitro Jefe transmitirá entonces la razón por la que no se dio la señal.
- 5.1.3 Al recibir la señal del Árbitro Principal, el levantador debe doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas. Solo se permite un intento decente. Se considera que el intento ha comenzado cuando las rodillas del levantador se han bloqueado.
- 5.1.4 El levantador debe recuperarse a voluntad a una posición erguida con las rodillas bloqueadas. No se permite el doble rebote en la parte inferior del intento de sentadilla o cualquier movimiento hacia abajo. Cuando el levantador está inmóvil (en aparente posición final), el Árbitro Jefe dará la señal para colocar la barra.
- 5.1.5 La señal para colocar la barra consistirá en un movimiento hacia atrás del brazo y el comando audible "rack". Luego, el levantador debe devolver la barra a los soportes. El movimiento del pie después de la señal de "rack" no será causa de falla. Por razones de seguridad, el levantador puede solicitar la ayuda del ayudante / cargador para devolver la barra y colocarla en los soportes. El levantador debe permanecer con la barra durante este proceso.



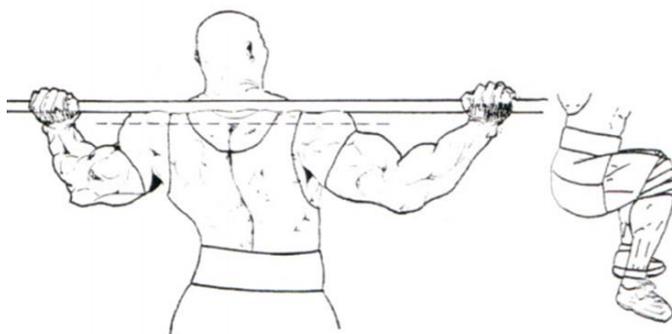
- 5.1.6 No más de cinco (5) y no menos de dos (2) observadores / cargadores deberán estar en la plataforma en cualquier momento. Los árbitros pueden decidir el número de ayudantes / cargadores necesarios en la plataforma en cualquier momento dos (2), tres (3), cuatro (4) o cinco (5).

5.2 CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN EN SENTADILLAS

- 5.2.1 No observar las señales del árbitro principal al comienzo o finalización de un levantamiento.
- 5.2.2 Doble rebote en la parte inferior al ascender o cualquier movimiento descendente durante el ascenso.
- 5.2.3 No asumir una posición erguida con las rodillas bloqueadas al comienzo o finalización del levantamiento.
- 5.2.4 Dar un paso hacia atrás o adelante o moverse lateralmente. Se permite balancear los pies entre la punta y el talón.
- 5.2.5 No doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera esté más baja que la parte superior de las rodillas, como se muestra en el diagrama siguiente.
- 5.2.6 Contacto con la barra o el levantador por parte de los ayudantes / cargadores entre las señales del Árbitro Jefe para facilitar el levantamiento.
- 5.2.7 Contacto de los codos o brazos con las piernas. Se permite un contacto leve si no hay apoyo que pueda ayudar al levantador.
- 5.2.8 Cualquier caída o volcado de la barra después de completar el levantamiento.
- 5.2.9 No cumplir con cualquiera de los elementos descritos en las Reglas de rendimiento para la sentadilla.

5.3 Un atleta con síndrome de Down que ha sido diagnosticado con inestabilidad atlantoaxial no puede participar en el levantamiento de sentadillas en levantamiento de potencia. Para obtener información adicional y el procedimiento para la exención de esta restricción, consulte el Artículo 2, Sección 2.02G de las Reglas Generales.

5.4 Los siguientes diagramas indican la posición típica de la barra, pero no es obligatoria y la profundidad requerida en la sentadilla:





5.5 PRESS DE BANCA

- 5.5.1 El banco se colocará en la plataforma con la cabeza hacia el frente o en un ángulo de hasta 45 grados.
- 5.5.2 El levantador debe acostarse boca arriba con la cabeza, los hombros y las nalgas en contacto con la superficie del banco. La sensación debe ser plana en el suelo (tan plana como lo permita la forma del zapato). Sus manos y dedos deben agarrar la barra colocada en los soportes del estante con los pulgares alrededor del agarre. Esta posición se mantendrá durante todo el ascenso. Se permite el movimiento del pie, pero debe permanecer plano sobre la plataforma. El cabello no debe ocultar la parte posterior de la cabeza cuando esté acostado en el banco. El Jurado o referee pueden en consecuencia, requerir al levantador/a para fijarlo adecuadamente.
- 5.5.3 Para lograr una base firme, el levantador puede usar placas de superficie plana, o bloques que no excedan los 30 cm de altura total y una dimensión mínima de 60 cm x 40 cm, para construir la superficie de la plataforma. Los bloques en el rango de 5 cm, 10 cm, 20 cm y 30 cm deben estar disponibles para la colocación de los pies en todas las competiciones internacionales.
- 5.5.4 No más de cinco (5) y no menos de dos (2) observadores / cargadores deberán estar en la plataforma en cualquier momento. Después de posicionarse correctamente, el levantador puede solicitar la ayuda de los observadores / cargadores para quitar la barra de los soportes. El despegue, si es asistido por los observadores / cargadores, debe realizarse a la distancia de los brazos.
- 5.5.5 El espacio de las manos no debe exceder los 81 cm medidos entre los dedos índices (ambos dedos deben estar dentro de las marcas de 81 cm y la totalidad de los dedos índices debe estar en contacto con las marcas de 81 cm si se usa el agarre máximo). Está prohibido el uso de la empuñadura inversa.
- 5.5.6 Después de retirar la barra de los bastidores, con o sin la ayuda de los ayudantes / cargadores, el levantador esperará con los brazos estirados y los codos bloqueados la señal del Árbitro Jefe. La señal se dará tan pronto como el levantador esté inmóvil y la barra colocada correctamente. Por razones de seguridad, se solicitará al levantador que "reubique" la barra junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si luego de un período de cinco (5) segundos no se encuentra en la posición correcta para iniciar el levantamiento. El Árbitro Jefe transmitirá la razón por la que no se dio la señal.
- 5.5.7 La señal para comenzar el intento consistirá en un movimiento hacia abajo del brazo junto con la orden audible de "inicio".
- 5.5.8 Después de recibir la señal, el levantador debe bajar la barra al pecho o área abdominal (la barra no debe tocar el cinturón), mantenerla inmóvil, luego de lo cual el Árbitro Jefe señalará el comando audible "press". El levantador debe entonces devolver la barra a la longitud de los brazos rectos, con los codos bloqueados.



Cuando se mantiene inmóvil en esta posición, el comando audible "rack" se dará junto con un movimiento hacia atrás del brazo. Si la barra está por debajo al cinturón o no toca el pecho o el área abdominal, el Árbitro Jefe dará el comando de "rack"

- 5.5.9 A los levantadores con discapacidades físicas se les debe dar la oportunidad de usar el banco estándar o especial para levantadores con discapacidad. Las manos deben agarrar la barra con los pulgares alrededor de la empuñadura, bloqueando así la barra de forma segura en las manos. El uso de la empuñadura inversa está prohibido. Los levantadores con discapacidades físicas pueden atarse al banco desde los tobillos hasta las caderas usando un cinturón que no exceda los 10 cm de ancho.
- 5.5.10 Las reglas de la IPF para competidor con discapacidad, solo en los levantamientos de Press de Banca.
- 5.5.10.1 Se organizarán los campeonatos de Press de Banca sin una división especial para los levantadores con otras discapacidades, por ejemplo: ciegos, vista disminuida, movilidad reducida. Ellos pueden ser asistidos hasta llegar al banco. Asistido significa "con la ayuda del coach, con el uso de muletas, bastón, o silla de ruedas". "Las reglas de competición se aplican igualmente como las de los levantadores sin discapacidad". Para levantadores que tienen un miembro inferior amputado, la prótesis será considerada igual que el miembro natural. El levantador se pesará sin el dispositivo, pero se agregará un peso compensatorio según lo establecido en la tabla establecida en "Pesaje, artículo 5". Para los levantadores con disfuncionalidad en los miembros inferiores que requieran dispositivos para asegurar la pierna o dispositivos similares para caminar, el dispositivo será considerado como la parte del miembro natural y el levantador se pesará llevando el dispositivo.

5.6 CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN EN PRESS DE BANCA

- 5.6.1 No respetar las órdenes del referee central al comenzar o finalizar el ejercicio.
- 5.6.2 Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, o sea cualquier movimiento de subida de la cabeza, hombros, o nalgas, desde el banco, o el movimiento lateral de manos en la barra.
- 5.6.3 Pечar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho o el área abdominal, proporcionando de esta manera una ayuda para el levantamiento.
- 5.6.4 Cualquier movimiento descendente de toda la barra durante el momento de empuje.
- 5.6.5 Barra no detenida en el pecho o el área abdominal, es decir no llega al pecho o al área abdominal o la barra está tocando el cinturón.



- 5.6.6 Fallar al empujar la barra a la extensión de los brazos rectos y codos bloqueados a la finalización del levantamiento.
- 5.6.7 Contacto con la barra por parte de los ayudantes/cargadores a partir de las indicaciones del referee central para hacer el levantamiento más fácil.
- 5.6.8 Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus apoyos.
- 5.6.9 Un deliberado contacto entre la barra y los soportes de barra del banco.
- 5.6.10 Falla en el cumplimiento de cualquiera de los ítems que se indican en las Reglas de ejecución.

5.7 PESO MUERTO

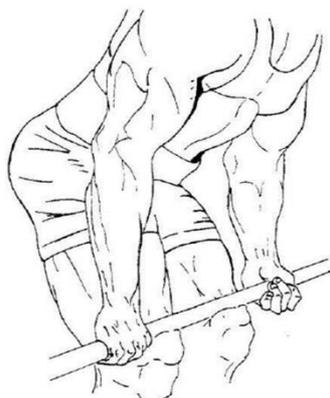
- 5.7.1 El levantador deberá mirar hacia el frente de la plataforma con la barra colocada horizontalmente frente a los pies del levantador agarrada con un agarre opcional en ambas manos y levantada hasta que el levantador esté erguido.
- 5.7.2 Al finalizar el levantamiento, las rodillas se bloquearán en una posición recta y los hombros hacia atrás.
- 5.7.3 La señal del árbitro principal consistirá en un movimiento hacia abajo del brazo y una orden audible "abajo". La señal no se dará hasta que la barra se mantenga inmóvil y el levantador esté aparentemente en la posición final.
- 5.7.4 Cualquier subida de la barra o cualquier intento deliberado de hacerlo contará como un intento.
- 5.7.5 Una vez que el intento ha comenzado, no se permite ningún movimiento hacia abajo hasta que el levantador alcance la posición erguida con las rodillas bloqueadas. Si la barra se asienta cuando los hombros regresan (ligeramente hacia abajo al finalizar), esta no debería ser la razón para descalificar el levantamiento.

5.8 CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN EN PESO MUERTO

- 5.8.1 Cualquier movimiento hacia abajo de la barra antes de que alcance la posición final.
- 5.8.2 No pararse con los hombros hacia atrás.
- 5.8.3 No bloquear las rodillas rectas al finalizar el levantamiento.
- 5.8.4 Apoyando la barra en los muslos durante la realización del levantamiento. Si la barra llega hasta el muslo, pero no está apoyada, esto no es motivo de descalificación. El levantador debe ser beneficiado en caso de dudas en todas las decisiones que deba tomar el árbitro.
- 5.8.5 Dar un paso hacia atrás o adelante o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la pelota y el talón. El movimiento del pie después del comando "abajo" no será causa de falla.
- 5.8.6 Bajar la barra antes de recibir la señal del árbitro principal.
- 5.8.7 Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir, soltar la barra de las palmas de la mano.



- 5.8.8 Incumplimiento de cualquiera de los elementos descritos en las Reglas de desempeño.
- 5.8.9 El siguiente diagrama muestra una descripción de cómo apoyar la barra en los muslos:



5.9 DIVISIONES COMBINADAS

- 5.9.1 Se requiere que un atleta compita en la combinación de press de banca y peso muerto, o la combinación de sentadilla, press de banca y peso muerto para calificar para la puntuación final en el evento de combinación.
- 5.9.2 La puntuación final de un atleta se calcula sumando el peso máximo que levantó con éxito en el press de banca y el peso muerto, o la sentadilla, el press de banca y el peso muerto. Tres intentos fallidos en cualquiera de los levantamientos eliminarán automáticamente al levantador de un Evento Combinado.

6. ORDEN DE COMPETICIÓN

6.1 SISTEMA DE RONDAS

- 6.1.1 En el pesaje, el levantador o su entrenador deben declarar un peso inicial para los tres levantamientos. Estos deben ingresarse en la tarjeta de primer intento correspondiente, firmada por el levantador o su entrenador y retenida por el oficial que realiza el pesaje. Se considera que la tarjeta del presentador es la tarjeta apropiada para el primer intento. El levantador recibirá once tarjetas de intento en blanco para que las use durante la competición. Tres (3) para la sentadilla, tres (3) para el press de banca y cinco (5) para el peso muerto. Cada elevación se distingue por utilizar una tarjeta de color diferente. Habiendo hecho su primer intento de levantamiento, el levantador o su entrenador debe decidir el peso requerido para su segundo intento. Este peso debe completarse donde se indique en la tarjeta y enviarse al secretario de la competición u otro oficial designado antes de que haya transcurrido el tiempo de un (1) minuto. Se utilizará el mismo procedimiento para el



segundo y tercer intento en los tres levantamientos. La responsabilidad de enviar intentos dentro del límite de tiempo recae únicamente en el levantador o su entrenador. Bajo el sistema de ronda, se elimina la necesidad de numerosos delegados, la tarjeta de intento se entrega directamente al oficial. A continuación, se ilustran ejemplos de tarjetas de intento. Recuerde que la casilla para los primeros intentos con las tarjetas en posesión del levantador solo debe usarse para el primer intento permitido si se requiere algún cambio. De manera similar, las casillas cuarta y quinta en la tarjeta de peso muerto solo deben usarse para los dos cambios permitidos en el tercer intento de peso muerto, si es necesario. En las competiciones de press de banca individual se utilizará una tarjeta similar a la del peso muerto.

TARJETA DEL PRESENTADOR					
Nombre, Apellido:			Fecha de Nacimiento:		
Programa:		Peso Corporal:		Categoría:	
Fórmula de IPF			Número:		
Firma del Levantador/Entrenador					
Disciplina	1er Intento	2do Intento	3er Intento	Mejor Intento	
Sentadilla					
Press de Banca					
Sub-Total					
Peso Muerto					
Grupo 1, 2, 3, 4, 5		Lugar:		Puntos Wilks:	
				Total:	

6.2 TARJETAS DE INTENTOS

SENTADILLA

NOMBRE

1er	2do	3er

Firma:

Elegir el Peso aquí



REGLAS DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA

Olimpiadas Especiales



PRESS DE BANCA
NOMBRE

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1er	2do	3er

Firma :

Por el Levantador o Entrenador

PESO MUERTO
NOMBRE

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1er	2do	3er
<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Firma :

Para cambiar el 3er Intento

6.3 Cuando diez (10) o más levantadores compiten en una sesión, se pueden formar grupos que consisten en aproximadamente el mismo número de levantadores. Sin embargo, los grupos deben formarse cuando quince (15) o más levantadores compiten en la misma sesión. Una sesión puede estar compuesta por una sola categoría de peso corporal o cualquier combinación de categorías de peso corporal a discreción del organizador para fines de presentación. En los campeonatos individuales de Press de Banca se pueden formar grupos de hasta veinte (20). La agrupación se determinará examinando los mejores totales obtenidos por el levantador a nivel nacional o internacional durante los doce meses anteriores. Los levantadores con los totales más bajos formarán el primer grupo en levantar con totales progresivamente más altos formando grupos adicionales según sea necesario. Cuando un levantador no ha proporcionado un total durante los doce meses anteriores, ese levantador se colocará automáticamente en el primer grupo en levantar.

6.4 Cada levantador deberá realizar su primer intento en la primera ronda, su segundo intento en la segunda ronda y su tercer intento en la tercera ronda.

6.5 Cuando un grupo consta de menos de seis (6) levantadores, se agregarán asignaciones de tiempo compensatorio al final de cada ronda de la siguiente manera: Para cinco (5) levantadores agregue un (1) minuto; Cuatro (4) levantadores agregan dos (2) minutos; Tres (3) levantadores agregan tres (3) minutos; Tres (3) minutos es el máximo permitido al final de una ronda. Si un levantador se sigue a sí mismo cuando el reloj compensatorio está en funcionamiento, tres (3) minutos es el máximo permitido. Para el tiempo compensatorio donde se trate de grupos, la descarga de la barra se realizará al final del tiempo compensatorio, recargada, luego el (1) minuto para iniciar el intento.

6.6 La barra debe cargarse progresivamente durante cada ronda según el principio de una barra ascendente. En ningún momento se bajará el peso de la barra dentro de una ronda, excepto en los errores descritos en el punto (i), y solo al final de una ronda.



6.7 El orden de levantamiento dentro de cada ronda será determinado por la elección del peso del levantador para esa ronda. En el caso de que dos (2) levantadores elijan el mismo peso, el levantador con el número de lote más bajo extraído en el pesaje levantará primero. Lo mismo se aplica a los intentos de peso muerto de la tercera ronda, en los que el peso puede cambiarse dos veces, siempre que la barra no haya sido cargada con el peso originalmente elegido por el levantador y el locutor haya llamado al levantador a la barra.

Ejemplo: el levantador A con el número de lote 5 pone 250.0 kg.

El levantador B con el lote número 2 pone 252,5 kg.

El levantador A falla con 250,0 kg. ¿Puede Levantador B bajar el peso a 250 kg para ganar?

No, el orden de levantamiento sigue estando determinado por el número de lote.

6.8 Si no tiene éxito en un intento, el levantador no se sigue a sí mismo, sino que debe esperar hasta la siguiente ronda antes de poder intentar ese peso, nuevamente.

6.9 Si en una ronda un intento no tiene éxito debido a una barra cargada incorrectamente, un error del observador o una falla del equipo, se le otorgará al levantador un nuevo intento con el peso correcto. Si la falta es una barra cargada incorrectamente y el intento no ha comenzado realmente, entonces el levantador tendrá la opción de continuar en ese momento o hacer otro intento al final de la ronda. En todos los demás casos, el levantador deberá realizar su intento adicional al final de la ronda. Si el levantador también es el último levantador en la ronda, se le concederá un descanso de tres (3) minutos antes de hacer su intento, al penúltimo en la ronda dos (2) minutos, los antepenúltimos en la ronda un (1) minuto. En estos casos, donde los levantadores se siguen a sí mismos y se les da un tiempo de descanso compensatorio, la barra se cargará tan pronto como se entregue el nuevo intento. El tiempo compensatorio se agregará al minuto habitual de un (1) minuto para comenzar el intento. El reloj se pondrá en marcha y el levantador tendrá ese tiempo para comenzar su intento. Los levantadores que se siguen a sí mismos tendrán cuatro (4) minutos de tiempo en el reloj, durante los cuales el levantador puede comenzar su intento tan pronto como esté listo. Los levantadores penúltimos en el orden en la ronda recibirán tres (3) minutos, los antepenúltimos dos (2) en la ronda recibirán dos (2) minutos, a todos los demás se les dará el habitual (1) minuto para comenzar el intento.

6.10 A un levantador se le permite un (1) cambio de peso en el primer intento de cada levantamiento. El cambio de peso puede ser mayor o menor que el presentado originalmente y el orden de levantamiento en la primera ronda cambiará en consecuencia. Si está en el primer grupo, este cambio puede tener lugar en cualquier momento hasta tres (3) minutos antes del inicio de la primera ronda de ese levantamiento. Los siguientes grupos reciben un privilegio similar hasta dentro de los tres (3) intentos desde el final de la última ronda del grupo anterior de ese levantamiento. El locutor anunciará previamente estos plazos. Si no se da la notificación adecuada de estos plazos, se hará un anuncio autorizando tales cambios y un levantador puede hacer un cambio dentro de un (1) minuto de dicho anuncio.

6.11 Un levantador debe enviar su segundo y tercer intento dentro de un (1) minuto de haber completado su intento anterior. El (1) minuto comenzará a partir del momento en que se activen



las luces. Si no se envía peso dentro del tiempo permitido de un (1) minuto, el levantador recibirá un aumento de 2.5 kg en su próximo intento. Si el levantador ha fallado en su intento anterior y no ha enviado un peso para un nuevo intento dentro del tiempo permitido de un (1) minuto, entonces la barra se cargará hasta el peso fallido.

6.12 Los pesos enviados para los intentos de la segunda ronda en los tres (3) levantamientos no se pueden cambiar. Del mismo modo, los intentos de la tercera ronda de sentadillas y press de banca no se pueden cambiar. Según esta regla, una vez que se entrega un intento, no se puede retirar. La barra se cargará con el peso de turno y se ejecutará el reloj.

6.13 En la tercera ronda del peso muerto, se permiten dos (2) cambios. El cambio de peso puede ser mayor o menor que el tercer intento presentado previamente por el levantador. Sin embargo, solo están permitidos siempre que el levantador no haya sido llamado a la barra ya cargada a su peso previamente enviado por el anunciador.

6.14 En press de banca, las reglas de la competición de levantamiento único en general son las mismas que para las competiciones de tres levantamientos. Sin embargo, en la tercera ronda, se permiten dos (2) cambios de peso y las reglas establecidas en (minutos) arriba para el peso muerto se aplican igualmente aquí.

6.15 Si una sesión de levantamiento consta de un solo grupo, es decir, hasta un máximo de catorce (14) levantadores, se permitirá un intervalo de veinte (20) minutos entre los levantamientos. Esto es para asegurar el tiempo adecuado para el calentamiento y la organización de la plataforma.

6.16 Cuando dos (2) o más grupos participen en una sesión sobre una sola plataforma, el levantamiento se organizará por repetición grupal. No se permitirá ningún intervalo de tiempo entre rondas que no sea el necesario para organizar la plataforma. Por ejemplo, si hay dos grupos que participan en una sesión, el primer grupo completará las tres (3) rondas de sentadillas. Serán seguidos inmediatamente por el segundo grupo que completará sus tres (3) rondas de sentadillas. A continuación, se preparará la plataforma para el press de banca y el primer grupo completará sus tres (3) rondas de press de banca, seguidas inmediatamente por el segundo grupo que completará de manera similar sus tres (3) rondas de press de banca. La plataforma luego se preparará para el peso muerto y el primer grupo completará sus tres (3) rondas de peso muerto, seguido inmediatamente por el segundo grupo que completará de manera similar sus tres (3) rondas de peso muerto. Este sistema elimina cualquier desperdicio de tiempo distinto de los necesarios para preparar la plataforma entre los levantamientos.

6.17 Después del final de cada disciplina que consta de más de un grupo (sentadilla, press de banca) se debe dar un intervalo de tiempo de 10 minutos entre las disciplinas.

7. EL COMITÉ TÉCNICO CON LA COOPERACIÓN Y ASISTENCIA DEL COMITÉ ORGANIZADOR NOMBRARÁ A LOS SIGUIENTES FUNCIONARIOS:

7.1 Anunciador / Locutor, un árbitro nacional o internacional que puede conversar en inglés y en el idioma del país anfitrión.



- 7.2 Secretario técnico, un árbitro internacional preferiblemente capaz de conversar y escribir en inglés y en el del país anfitrión.
- 7.3 Cronometrista (árbitro calificado).
- 7.4 Oficiales / Jueces.
- 7.5 Anotadores.
- 7.6 Ayudantes / Cargadores. Código de vestimenta correcto: camiseta o uniforme de camiseta regular en color. Pantalón de chándal conforme al color del uniforme. Zapatillas deportivas. Los pantalones cortos deportivos se pueden usar en climas cálidos por decisión del Jurado.
- 7.7 Controlador técnico (un árbitro internacional calificado).
- 7.8 Se pueden nombrar funcionarios adicionales según sea necesario, p. Ej. médicos, paramédicos, etc ...
- 7.9 Los Oficiales tendrán las siguientes responsabilidades:
- 7.9.1 El locutor es responsable del funcionamiento eficiente de la competición. Actúa como Maestro de Ceremonias y organiza los intentos elegidos por los levantadores de forma ordenada, dictada por peso y, si es necesario, número de lote. Anuncia el peso requerido para el próximo intento y el nombre del levantador. Cuando la barra está cargada y la plataforma despejada para levantarla, el Árbitro Jefe hará las indicaciones de tiempo al anunciador. Cuando el anunciador indique que la barra está lista y llame al levantador a la plataforma, comenzará a correr el reloj.
- Para aclarar, cuando el anunciador indica que la barra está "lista / cargada", entonces el levantador está comprometido con el intento. Los intentos anunciados por el anunciador deben mostrarse en el marcador erigido en un lugar visible, con los nombres de los levantadores en orden de número de lote.*
- 7.9.2 El Secretario Técnico es responsable de asistir a la reunión técnica previa a la competición. En ausencia del Comité Técnico o de un miembro de ese comité, el Secretario Técnico compilará los horarios del Jurado y Árbitro a partir de los nombres de los árbitros declarados disponibles para el servicio durante la competición. Completará las listas de "Árbitros de turno y miembros del jurado" necesarias para la competición e informará a los árbitros de las categorías a las que han sido asignados. Después de la reunión técnica, cuando se hayan recopilado las nominaciones finales de los equipos, el Secretario Técnico iniciará una hoja de puntuación, una hoja de verificación de equipo no detallado, una hoja de altura de rack y una hoja de pedido o pesaje para cada categoría en la competición, ingresando los nombres de los todos los levantadores nominados en esa categoría. También se pueden sacar lotes en esta etapa para establecer el orden de pesaje y levantamiento. También hará tarjetas de competición de anunciador para cada levantador de la categoría. La documentación anterior, junto con un suministro adecuado de comprobantes / tarjetas de intento de levantador, se colocarán en el sobre apropiado para cada categoría de peso corporal en la competición y se



entregarán al Árbitro Jefe de esa categoría. El Secretario Técnico asistirá a cada pesaje y asesorará a los árbitros de turno sobre el procedimiento y cualquier asunto que requiera atención. Debería ser un árbitro internacional, preferiblemente del país anfitrión, y capaz de resolver cualquier problema que pueda surgir debido a dificultades de idioma en el lugar. Es responsabilidad del director de la reunión proporcionar todos los formularios en blanco y la documentación necesaria para que el Secretario Técnico pueda realizar su trabajo. Un dossier completo sobre la descripción del puesto junto con toda la documentación relativa se puede obtener del Comité Técnico de forma gratuita para todos los Directores de competición.

- 7.9.3 El cronometrista es responsable de registrar con precisión el lapso entre el anuncio de que la barra está lista y el levantador comienza su intento. También es responsable de registrar las asignaciones de tiempo cuando sea necesario, p. Ej. después de un intento, el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de los 30 segundos. Una vez que el reloj está en marcha para un levantador, solo puede ser detenido al completar un tiempo permitido, al comienzo del levantamiento o a discreción del Árbitro Jefe. En consecuencia, es de gran importancia que el levantador o su entrenador verifiquen la altura de las rejillas de sentadillas antes de ser llamado, ya que una vez que se anuncie que la barra está lista, se pondrá en marcha el reloj. Cualquier otro ajuste en las rejillas deberá:
- 7.9.4 Debe hacerse dentro del margen de un (1) minuto del levantador, a menos que el levantador haya designado la altura de su estante y esto haya sido establecido incorrectamente por los ayudantes / cargadores. Por lo tanto, es esencial que la hoja de altura del estante esté firmada o rubricada por el levantador o entrenador. Este es un documento oficial, el cual debe ser verificado en todo momento. El levantador tiene un (1) minuto para comenzar su intento después de que el anunciador llama al levantador a la barra. Si él / ella no inicia su carrera dentro de este tiempo permitido, el cronometrador marcará el tiempo y el Árbitro Jefe dará el orden audible "rack" junto con un movimiento hacia atrás del brazo. El levantamiento será declarado "no levantado" y el intento se perderá. Cuando el levantador comienza el levantamiento dentro del tiempo permitido prescrito, el reloj se detendrá. La definición del inicio de un intento depende del levantamiento particular que se esté realizando. En sentadilla y press de banca, la salida debe coincidir con la señal de salida del árbitro principal. Refiérase al ítem 3 de "Árbitros". En el peso muerto, el comienzo es cuando el levantador hace un intento decidido de levantar la barra.
- 7.9.5 Oficiales / Jueces son responsables de recolectar el peso de los intentos requeridos de los levantadores o sus entrenadores y pasar la información sin demora al anunciador a través del Juez, del peso requerido para su próximo intento.



- 7.9.6 Los anotadores son responsables de registrar con precisión el progreso de la competición y, al finalizar, asegurarse de que los tres (3) árbitros firmen las hojas de puntuación oficiales, los certificados de registro o cualquier otro documento que requiera firma. El anunciador de hacer un anuncio a tal efecto antes de que se marchen los árbitros.
- 7.9.7 Los ayudantes / cargadores son responsables de cargar y descargar la barra, ajustar las rejillas de sentadillas y los bancos según sea necesario. Limpiar la barra o la plataforma a pedido del Árbitro Jefe y, en general, asegurarse de que la plataforma esté bien mantenida y presente una apariencia limpia y ordenada en todo momento. En ningún momento habrá menos de dos (2) o más de cinco (5) ayudantes / cargadores en la plataforma. Cuando el levantador se prepara para su intento, los ayudantes / cargadores pueden ayudarlo a quitar la barra de las rejillas. También pueden ayudar a reemplazar la barra después del intento. Sin embargo, no tocarán al levantador o la barra durante el intento real, es decir, durante el período de tiempo que transcurre entre las señales de comienzo y finalización. La única excepción a esta regla es que si el levantamiento está en peligro y es probable que resulte en una lesión para el levantador, los ayudantes / cargadores pueden, ya sea a pedido del Árbitro Jefe o del levantador mismo, intervenir y relevar al levantador de la barra. Si el levantador se ve privado de un intento exitoso por el error de un ayudante / cargador y sin culpa suya, se le otorgará otro intento a discreción de los Árbitros y el Jurado al final de la ronda.
- 7.9.8 El controlador técnico se asegurará de que el levantador esté como se anunció y esté debidamente vestido antes de subir a la plataforma. También debe asistir al control de equipos

8. REGLAS VARIAS (ERRORES DE CARGA, MALA CONDUCTA, APELACIONES, etc...)

8.1 Durante cualquier competición que tenga lugar en una plataforma o escenario, solo el levantador y su entrenador, los miembros del Jurado, los árbitros oficiales, los observadores / cargadores y el Controlador Técnico podrán circular por la plataforma o en el escenario. Durante la ejecución del levantamiento, solo el levantador, los ayudantes / cargadores y los árbitros pueden estar presentes en la plataforma. Los entrenadores permanecerán dentro del área de entrenadores designada según lo definido por el Jurado u Oficial Técnico a cargo. El área de entrenadores debe estar hecha de tal manera que le permita al entrenador ubicarse con una buena vista del levantador con la posibilidad de dar instrucciones y señales al levantador con respecto a detalles técnicos (por ejemplo, profundidad en la sentadilla). El área del entrenador debe estar a una distancia de no más de 5 m del escenario y debe ser más larga que la plataforma de elevación que permita un área para caminar para que el entrenador vea el ascensor desde cualquier ángulo lateral, trasero o frontal. El código de vestimenta para los entrenadores en eventos internacionales será el chándal del equipo nacional más una camiseta



aprobada por el equipo o la IPF, o pantalones cortos deportivos más una camiseta aprobada por el equipo o la IPF y el entrenador debe cumplir con este código en su defecto según la decisión del Controlador Técnico o Jurado puede resultar en que el entrenador sea excluido de la sala de calentamiento del evento y de los alrededores de la competición.

8.2 Un levantador no deberá envolver, ajustar su vestimenta o usar amoníaco a la vista del público. La única excepción a esta regla es que puede ajustarse el cinturón.

8.3 En las competiciones reconocidas por la IPF, el peso de la barra debe ser siempre un múltiplo de 2,5 kg, a menos que se hagan intentos en los registros, la progresión debe ser de al menos 2,5 kg entre todos los intentos.

8.4 El Árbitro Jefe será el único responsable de las decisiones tomadas en caso de errores de carga o anuncios incorrectos por parte del anunciador. Sus decisiones serán entregadas al locutor quien hará el anuncio apropiado. Ejemplos de errores al cargar:

8.4.1 Si la barra se carga a un peso más ligero que el solicitado originalmente y el intento es exitoso, el levantador puede aceptar el intento exitoso o elegir realizar el intento, nuevamente, con el peso originalmente solicitado. En los dos casos anteriores, solo se pueden realizar más intentos al final de la ronda en la que ocurrió el error.

8.4.2 Si la barra está cargada con un peso mayor al solicitado originalmente y el intento es exitoso, se le concederá el intento al levantador. Sin embargo, el peso puede reducirse nuevamente si es necesario para otros levantadores. Si el intento no tiene éxito, se le concederá al levantador un nuevo intento al final de la ronda en la que ocurrió el error.

8.4.3 Si la carga no es la misma en cada extremo de la barra; o se produce algún cambio en la barra o los discos durante la ejecución del levantamiento; o la plataforma está desordenada, si a pesar de estos factores, el levantamiento es exitoso, el levantador puede aceptar el intento o elegir volver a intentarlo. Si el intento exitoso no es un múltiplo de 2.5 kg, entonces el menor más cercano al múltiplo de 2.5 kg se registrará en la hoja de puntuación. Si el intento no tiene éxito, se le concederá al levantador un nuevo intento. Solo se pueden realizar más intentos al final de la ronda en la que ocurrió el error.

8.4.4 Si el anunciante comete un error al anunciar un peso más ligero o más pesado que el solicitado por el levantador. El árbitro principal tomará las mismas decisiones que para los errores de carga.

8.4.5 Si por alguna razón no es posible que el levantador o su entrenador permanezcan en las cercanías de la plataforma para seguir el progreso de la competición y el levantador falla su intento porque el locutor omitió anunciarlo con el peso apropiado, entonces el peso se reducirá según sea necesario y se le permitirá al levantador realizar su intento, pero solo al final de la ronda.



- 8.5 Tres intentos fallidos en cualquier levantamiento eliminarán automáticamente al levantador de la competición general. Él / ella todavía puede competir por premios en levantamientos individuales, si hace intentos genuinos en cada uno de los levantamientos, es decir, los pesos intentados deben estar dentro de sus capacidades razonables. Si es cuestionable, el Jurado decidirá.
- 8.6 Aparte de la remoción inicial de la barra de las rejillas, el levantador no recibirá ninguna ayuda de los ayudantes / cargadores para posicionarse para un intento.
- 8.7 Al completar un intento, el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de los 30 segundos; El incumplimiento de esta regla puede resultar en la descalificación del intento a discreción de los árbitros. Esta regla fue diseñada para levantadores que pueden haber sufrido alguna lesión durante el transcurso del levantamiento, o quizás para los menos capaces, p. Ej. el levantador ciego.
- 8.8 Si, durante el calentamiento o la competición, un levantador sufre una lesión o de cualquier otra manera muestra signos de una condición que pueda poner en peligro de manera indebida o significativa la salud y el bienestar del competidor, tiene derecho a ser examinado por el médico oficial. Si el médico considera desaconsejable que el levantador continúe, puede, en consulta con el Jurado, insistir en que el levantador se retire de la competición. El delegado o entrenador del equipo debe ser informado oficialmente de tal decisión. Para evitar la contaminación, se recomienda una solución de una parte de lejía doméstica por diez partes de agua para limpiar la sangre y el tejido de la barra o plataforma y en el área de calentamiento en caso de que ocurran "accidentes".
- 8.9 Se advertirá oficialmente a cualquier levantador o entrenador que, debido a su presencia en la plataforma de competición o cerca de ella, pueda desacreditar el deporte. Si la mala conducta continúa, el Jurado o los Árbitros en ausencia del Jurado, pueden descalificar al levantador o entrenador y ordenar al levantador o entrenador que abandone el lugar. El delegado del equipo debe ser informado oficialmente tanto de la advertencia como de la descalificación.
- 8.10 El Jurado y los Árbitros pueden, por decisión mayoritaria, descalificar inmediatamente a un levantador u oficial si opinan que cualquier mala conducta es lo suficientemente grave como para justificar la descalificación inmediata en lugar de una advertencia oficial. El delegado del equipo debe ser informado de la descalificación.
- 8.11 En la competición internacional, todas las apelaciones contra las decisiones de los árbitros, las protestas sobre el progreso de la competición o contra el comportamiento de cualquier persona o personas que participen en la competición deben presentarse al Jurado. El jurado puede requerir que la apelación se realice por escrito. La apelación o queja debe ser presentada ante el Presidente del Jurado por el delegado del equipo, el entrenador o en su ausencia por el levantador. Esto debe hacerse inmediatamente después de la acción en la que se basa la apelación o queja. No se considerará, a menos que se cumplan estos términos.
- 8.12 Si lo considera necesario, el Jurado puede suspender temporalmente el desarrollo de la competición y retirarse para considerar su veredicto. Después de la debida consideración y al



llegar a un veredicto unánime, el Jurado regresará y el Presidente informará al denunciante de su decisión. El veredicto del Jurado se considerará definitivo y no habrá derecho de apelación ante ningún otro organismo. Al reiniciar la competición que ha sido suspendida, se le dará al siguiente levantador tres (3) minutos para comenzar su levantamiento. En el caso de que se presente una queja contra un miembro del levantamiento o un oficial de un equipo contrario, la queja por escrito deberá ir acompañada de la suma en efectivo de 75 euros o su equivalente en cualquier moneda. Si el Jurado, en su veredicto, considera que la queja es de naturaleza frívola o maliciosa, entonces la totalidad o parte de la suma puede ser retenida y donada a la IPF a discreción del Jurado.

9. JUECES/ÁRBITROS

9.1 Los árbitros serán tres (3) en número, el árbitro principal o el árbitro central y dos (2) árbitros laterales. Sus tarjetas de Árbitro Internacional deben estar actualizadas, y la del Controlador Técnico, y colocadas en la mesa del Jurado.

9.2 El árbitro principal es responsable de dar las señales necesarias para los tres levantamientos.

9.3 Las señales necesarias para los levantamientos son las siguientes:

LEVANTAMIENTO	COMIENZO	FINALIZACIÓN
Sentadilla	Indicación visual consistente en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "SQUAT".	Indicación visual consistente de un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible "RACK".
Press de Banca	Indicación visual consistente en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "START". <i>Durante:</i> una audible orden de "PRESS" cuando la barra es detenida en el pecho, y una visible señal y movimiento ascendente del brazo	Indicación visual consistente de un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible " RACK"
Peso Muerto	No requiere indicación u orden	Indicación visual consistente de un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "DOWN"
Cuando un levantador falla en completar una sentadilla o press de banca, el comando es Rack		

9.4 Una vez colocada la barra en los bastidores o en la plataforma al finalizar el levantamiento, los árbitros anunciarán su decisión mediante luces. Blanco para una "buena elevación" y rojo para



"sin elevación". A continuación, se levantarán las cartas para indicar el motivo del "no levantamiento".

9.5 Los tres (3) árbitros pueden sentarse en lo que consideren las mejores posiciones de visualización alrededor de la plataforma en un rango no mayor de 4 metros para cada uno de los tres (3) levantamientos. Sin embargo, el Árbitro Jefe siempre debe tener en cuenta la necesidad de ser visible para el levantador que realiza la sentadilla o el peso muerto, y los árbitros laterales siempre deben tener en cuenta la necesidad de ser visibles para el Árbitro Jefe, de modo que pueda observar el levantamiento de sus brazos.

9.6 Antes de la contienda, los tres (3) árbitros comprobarán conjuntamente que:

9.6.1 La plataforma y el equipamiento de competición cumplen en todos los aspectos con las reglas. Las barras y los discos se revisan para detectar discrepancias de peso y se descarta el equipo defectuoso. Una segunda barra y collares deben prepararse y dejarse a un lado en caso de daño a la barra o collares originales.

9.6.2 Las básculas funcionarán correctamente y serán exactas y con sus certificados actualizados.

9.6.3 Los levantadores se pesarán dentro de los límites de peso y tiempo para sus categorías de peso corporal.

9.6.4 El equipo personal de los levantadores haya sido inspeccionado y cumpla con las reglamentaciones en todos sus aspectos. Es deber del levantador asegurarse que todos los ítems que él quiere vestir sobre la plataforma hayan pasado el escrutinio de los jueces examinadores. Los levantadores descubiertos vistiendo u usando vestimenta que no ha sido revisada pueden ser sujetos a penalidades, por ejemplo: descalificación en el último intento.

9.7 Durante la contienda, los tres (3) árbitros deben comprobar conjuntamente que:

9.7.1 El peso de la barra cargada coincide con el peso anunciado por el anunciante. Los árbitros pueden recibir cartas de carga para este propósito. Es su responsabilidad conjunta.

9.7.2 En la plataforma, el equipo personal del levantador cumple con las reglas. Si algún árbitro tiene motivos para dudar de la integridad de un levantador a este respecto, debe informar al árbitro principal de sus sospechas una vez completado el levantamiento. El presidente del jurado puede entonces examinar el equipo personal del levantador. Si se descubre que el levantador está usando o ha usado cualquier artículo ilegal que no sea el que los árbitros examinadores hayan pasado inadvertidamente por error, el levantador será inmediatamente descalificado de la competición. Si el uso de un artículo ilegal pasó por error por los árbitros examinadores, y el levantamiento en el que se hizo el descubrimiento es exitoso, el levantamiento será rechazado y luego se le concederá al levantador un nuevo intento (habiendo eliminado el artículo ilegal) al final de la ronda. Si hay un



controlador técnico en evidencia, la vestimenta del levantador será examinada antes de que se le permita subir a la plataforma.

9.8 Antes del comienzo de la sentadilla y el press de banca, los árbitros laterales levantarán los brazos y los mantendrán elevados hasta que el levantador esté en la posición correcta para comenzar el levantamiento. Si existe una opinión mayoritaria entre los árbitros de que existe una falta, el Árbitro Jefe no señalará el inicio del levantamiento. El levantador tiene el resto de su tiempo restante para corregir la posición de la barra o su postura para recibir la señal de inicio. Una vez que ha comenzado un levantamiento, los árbitros laterales no llamarán la atención sobre fallas durante la ejecución del levantamiento.

9.9 Los árbitros se abstendrán de comentar y no recibirán ningún documento o relato verbal sobre el progreso de la competición. Por lo tanto, es esencial que el número de lote de cada levantador acompañe su nombre en el marcador para que los árbitros puedan seguir el orden de levantamiento.

9.10 Un árbitro no intentará influir en las decisiones de los otros árbitros.

9.11 El Árbitro Jefe puede consultar con los árbitros laterales, el Jurado o cualquier otro oficial según sea necesario, para acelerar la competición.

9.12 A su discreción, el árbitro principal puede ordenar que se limpie la barra y / o la plataforma. Si el levantador o entrenador solicita que se limpie la barra y / o la plataforma, la solicitud debe hacerse a través del Árbitro Jefe y no de los ayudantes / cargadores. En la ronda final del peso muerto, la barra debe limpiarse antes de cada intento, y en cualquiera de las otras dos (2) rondas, si el entrenador o el levantador lo desea.

9.13 Después de la finalización, los tres (3) árbitros firmarán las hojas de puntuación oficiales, los certificados de registro o cualquier otro documento que requiera firma.

9.14 En Competición Internacional, los árbitros serán seleccionados por el Comité Técnico y deberán demostrar su competencia en Campeonatos Internacionales o Nacionales.

9.15 En Competición Internacional, no se pueden seleccionar dos (2) árbitros de la misma nacionalidad para adjudicar la misma categoría en una competición de más de dos (2) naciones. Si una categoría consta de más de un grupo, todos los grupos deben tener los mismos árbitros. Si es necesario un cambio de árbitros, el cambio debe realizarse entre las disciplinas, de modo que todos los levantadores tengan los mismos árbitros en la misma disciplina.

9.16 La selección de un árbitro para actuar como árbitro principal en una categoría no excluye la selección como árbitro lateral en otra categoría.

9.17 En los Campeonatos del Mundo, o en cualquier otro campeonato en el que se puedan intentar batir récords mundiales, sólo los árbitros de la IPF de Categoría 1 o Categoría 2 se adjudican. Cada nación puede nominar un máximo de tres (3) árbitros para servir en los Campeonatos del Mundo, más árbitros de Categoría 1 adicionales para el servicio de jurado, si el número es insuficiente. Todos los árbitros nominados que asistan a un campeonato deben estar disponibles durante al menos dos (2) días.

9.18 Los árbitros y miembros del jurado irán vestidos uniformemente de la siguiente manera:



Hombres, Invierno:	Chaqueta azul oscuro con el logo de IPF apropiado en el pecho izquierdo. Pantalón gris con camisa blanca y el logo apropiado de IPF,
Hombres, Verano:	Corbata. Pantalón gris con camisa blanca e logo de IPF apropiado, Corbata.
Mujeres, Invierno :	Chaqueta azul oscuro con el logo de IPF apropiado a la izquierda del pecho. Falda o pantalón gris y blusa o camisa blanca y bufanda / corbata apropiadas.
Mujeres. Verano:	Falda o pantalón gris y blusa o camisa blanca.

Las insignias y bufandas / corbatas de la IPF son rojas para los árbitros de Categoría 1 y azules para los árbitros de Categoría 2. El jurado determinará si se usará ropa de invierno o de verano. ¡Los zapatos conocidos como “zapatillas deportivas” NO complementan la chaqueta y los pantalones!

Vestimenta /diario se debe usar zapatos negros y calcetines negros.

10. JURADO Y COMITÉ TÉCNICO

10.1 JURADO

- 10.1.1 En los campeonatos mundiales y regionales, se designará un jurado para presidir cada sesión de levantamiento.
- 10.1.2 El jurado estará compuesto por tres (3) o cinco (5) árbitros de categoría 1. En ausencia del Comité Técnico, el miembro más antiguo de los tres (3) o cinco (5) será designado Presidente del Jurado. El jurado de cinco (5) hombres solo se puede instalar en los Juegos Mundiales o en los Campeonatos Abiertos de Hombres y Mujeres de Powerlifting.
- 10.1.3 Los miembros del Jurado serán todos de diferentes naciones con la excepción del Presidente de la IPF y el Presidente del Comité Técnico.
- 10.1.4 La función del Jurado es velar por la correcta aplicación de las normas técnicas.
- 10.1.5 Durante la competición, el Jurado podrá, por mayoría de votos, sustituir a cualquier árbitro cuyas decisiones, en su opinión, demuestren su incompetencia. El árbitro en cuestión debe haber recibido una advertencia antes de cualquier acción de expulsión.
- 10.1.6 No se puede poner en duda la imparcialidad de los árbitros, pero se puede cometer un error en el arbitraje de buena fe. En tal caso, se le permitirá al árbitro dar su explicación para tomar la decisión que es objeto de su advertencia.



- 10.1.7 Si se hace una protesta al Jurado contra un árbitro, entonces el referido puede ser informado de la protesta. El jurado no debe poner un estrés innecesario en los árbitros de la plataforma.
- 10.1.8 Si se produce un error grave en el arbitraje que sea contrario a las reglas técnicas, el Jurado tomará las medidas adecuadas para corregir el error. Pueden, a su discreción, conceder al levantador un nuevo intento.
- 10.1.9 Solo en circunstancias extremas cuando ha habido un error evidente o flagrante en el arbitraje, el Jurado, en consulta con los árbitros, por votación unánime del jurado, revocará la decisión. El jurado solo puede considerar las decisiones de 2 a 1 árbitros.
- 10.1.10 Los miembros del jurado estarán posicionados para asegurar una vista sin obstáculos de la competición.
- 10.1.11 Antes de cada competición, el Presidente del Jurado deberá cerciorarse de que los miembros del Jurado conocen su función y cualquier nueva normativa que modifique o complemente las contenidas en la edición actual del manual.
- 10.1.12 Si la música acompaña al levantamiento, el Jurado determinará el volumen. La música terminará cuando el levantador tome el peso de la barra en la sentadilla y el press de banca o comience a tirar en el peso muerto.
- 10.1.13 Las tarjetas de los árbitros se firmarán al finalizar la categoría de peso.

11. DEPORTES UNIFICADOS

11.1 Esta división estará compuesta por atletas de Olimpiadas Especiales y su Compañero Unificado. Si bien se debe intentar igualar los equipos de atleta y compañero por peso y capacidad, esto no siempre es posible o necesario cuando a cada compañero y atleta se le proporciona un coeficiente de la fórmula IPF que se encuentra en las reglas de Olimpiadas Especiales. La competición y la puntuación de los atletas y compañeros se basarán en lo siguiente:

- 11.1.1 Cada equipo incluye un atleta de Olimpiadas Especiales y un Compañero Unificado de Olimpiadas Especiales.
- 11.1.2 Cada atleta y compañero compiten contra otros atletas y equipos unificados.
- 11.1.3 Cada atleta y compañero se puntúan según el peso combinado levantado.
- 11.1.4 Ejemplo: el atleta (Equipo A) levanta en sentadilla 150 kg, press de banca 100 kg y peso muerto 200 kg para un total de 450 kg. El compañero (Equipo A) hace sentadillas con 175 kg, press de banca con 125 kg y peso muerto con 250 kg para un total de 550 kg. Su peso combinado levantó un total de 1000 kg.
- 11.1.5 Están compitiendo contra un atleta (Equipo B) que hace sentadillas con 185 kg, press de banca con 105 kg y peso muerto con 205 kg para un total de 495 kg. El compañero del atleta (Equipo B) hace sentadillas 165 kg, press de banca 110 kg y peso muerto 225 kg para un total de 530 kg. Su peso total levantado combinado es de 1025 kg.



- 11.2 Para eliminar cualquier ventaja del peso corporal y del atleta y su pareja, se aplica una fórmula (coeficiente IPF) al peso corporal de cada atleta y pareja para ponerlos en igualdad de condiciones.
- 11.3 En el caso anterior, el atleta (Equipo A) pesa 60 kg y el compañero (Equipo A) pesa 95 kg. El atleta (Equipo B) pesa 70 kg y el compañero (Equipo B) pesa 110 kg. Los lugares de cada atleta y equipo unificado se determinan en función del coeficiente IPF combinado, en función de su peso corporal multiplicado por el peso combinado levantado.
- 11.4 Las competiciones pueden incluir o ser exclusivamente dos (2) encuentros de levantamiento (press de banca y peso muerto). En este caso, se aplicaría el mismo proceso de puntuación descrito anteriormente.
- 11.5 Si bien la mayoría de los equipos de atletas y compañeros serán específicos de género, los equipos mixtos pueden incluirse en una división específica, por ejemplo atleta masculino y compañera femenina compitiendo contra otros atletas masculinos y equipos de compañeras femeninas o atletas femeninas y equipos de compañeros masculinos compitiendo contra otros equipos de atletas femeninos y compañeros masculinos.
- 11.6 Para las competiciones de levantamiento de potencia unificadas de la IPF, también se aplicaría el proceso de puntuación descrito anteriormente. Con el único requisito de que el atleta y el compañero sean miembros de la IPF.



TABLA DE CONVERSIÓN KILO

Para convertir kilos a libras, multiplique kilos por 2.2046. Las reglas establecen que los kilos se redondearán reduciendo al cuarto más cercano, es decir, 107,5 kilos multiplicado por 2,2046 equivale a 236,99450. El peso se convierte entonces en 236-3 / 4 en lugar de 237.

KILOS	LIBRAS	KILOS	LIBRAS	KILOS	LIBRAS	KILOS	LIBRAS
27,5	60,5	145	319,5	260	573	377,5	832
30	66	147,5	325	262,5	578,5	380	837,5
32,5	71,5	150	330,5	265	584	382,5	843-1/4
35	77	152,5	336	267,5	589,5	385	848-3/4
37,5	82,5	155	341,5	270	595	387,5	854-1/4
40	88	157,5	347	272,5	600-3/4	390	859-3/4
42,5	93,5	160	352,5	275	606-1/4	392,5	865-1/4
45	99	162,5	358	277,5	611-3/4	395	870-3/4
47,5	104,5	165	363-3/4	280	617-1/4	397,5	876-1/4
50	110	167,5	369-1/4	282,5	622-3/4	400	881-3/4
52,5	115,5	170	374-3/4	285	628-1/4	402,5	887-1/4
55	121-1/4	172,5	380-1/4	287,5	633-3/4	405	892-3/4
57,5	126-3/4	175	385-3/4	290	639-1/4	407,5	898-1/4
60	132-1/4	177,5	391-1/4	292,5	644-3/4	410	903-3/4
62,5	137-3/4	180	396-3/4	295	650-1/4	412,5	909-1/4
65	143-1/4	182,5	402-1/4	297,5	655-3/4	415	914-3/4
67,5	148-3/4	185	407-3/4	300	661-1/4	417,5	920-1/4
70	154-1/4	187,5	413-1/4	302,5	666-3/4	420	925-3/4
72,5	159-3/4	190	418-3/4	305	672-1/4	422,5	931-1/4
75	165-1/4	192,5	424-1/4	307,5	677-3/4	425	936-3/4
77,5	170-3/4	195	429-3/4	310	683-1/4	427,5	942-1/4
80	176-3/4	197,5	435-1/4	312,5	688-3/4	430	947-3/4
82,5	181-3/4	200	440-3/4	315	694-1/4	432,5	953-1/4
85	187-1/4	202,5	446-1/4	317,5	699-3/4	435	959
87,5	192-3/4	205	451-3/4	320	705-1/4	437,5	964,5
90	198-1/4	207,5	457-1/4	322,5	710-3/4	440	970
92,5	203-3/4	210	462-3/4	325	716-1/4	442,5	975,5
95	209-1/4	212,5	468-1/4	327,5	722	445	981
97,5	214-3/4	215	473-3/4	330	727,5	447,5	986,5
100	220-1/4	217,5	479,5	332,5	733	450	992
102,5	225-3/4	220	485	335	738,5	452,5	997,5
105	231-1/4	222,5	490,5	337,5	744	455	1003
107,5	236-3/4	225	496	340	749,5	457,5	1008,5
110	242,5	227,5	501,5	342,5	755	460	1014
115	253,5	230	507	345	760,5	462,5	1019,5
117,5	259	232,5	512,5	347,5	766	465	1025
120	264,5	235	518,5	350	771,5	467,5	1030,5
122,5	270	237,5	523,5	352,5	777	470	1036
125	275,5	240	529	355	782,5	472,5	1041,5
127,5	281	242,5	534,5	357,5	788	475	1047
130	286,5	245	540	360	793,5	477,5	1052,5
132,5	292	247,5	545,5	362,5	799	480	1058
135	297,5	250	551	367,5	810	482,5	1063,5
137,5	303	252,5	556,5	370	815,5	485	1069
140	308,5	255	562	372,5	821	487,5	1074,5
142,5	314	257,5	567,5	375	826,5	490	1080-1/4



REGLAS DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA

Olimpiadas Especiales



KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS
492,5	1085-3/4	622,5	1372-1/4	750	1653-1/4	877,5	1934-1/2
495	1091-1/4	625	1377-3/4	752,5	1658-3/4	880	1940
497,5	1096-3/4	627,5	1383-1/4	755	1664-1/4	882,5	1945-1/2
500	1102-1/4	630	1388-3/4	757,5	1669-3/4	885	1951
502,5	1107-3/4	632,5	1394-1/4	760	1675-1/4	887,5	1956-1/2
505	1113-1/4	635	1399-3/4	762,5	1681	890	1962
510	1124-1/4	637,5	1405-1/4	765	1686-1/2	892,5	1967-1/2
512,5	1129-3/4	640	1410-3/4	767,5	1692	895	1973
515	1135-1/4	642,5	1416-1/4	770	1697-1/2	897,5	1978-1/2
517,5	1140-3/4	645	1421-3/4	772,5	1703	900	1984
520	1146-1/4	647,5	1427-1/4	775	1708-1/2	902,5	1989-1/2
522,5	1151-3/4	650	1432-3/4	777,5	1714	905	1995
525	1157-1/4	652,5	1438-1/2	780	1719-1/2	907,5	2000-1/2
527,5	1162-3/4	655	1444	782,5	1725	910	2006
530	1168-1/4	657,5	1449-1/2	785	1730-1/2	912,5	2011-1/2
532,5	1173-3/4	660	1455	787,5	1736	915	2017
535	1179-1/4	662,5	1460-1/2	790	1741-42	917,5	2022-1/2
537,5	1184-3/4	665	1466	792,5	1747	920	2028
540	1190-1/4	667,5	1471-1/2	795	1752-1/2	922,5	2033-1/2
542,5	1195-1/4	670	1477	797,5	1758	925	2039-1/4
545	1201-1/2	672,5	1482-1/2	800	1763-1/2	927,5	2044-3/4
547,5	1207	675	1488	802,5	1769	930	2050-1/4
550	1212-1/2	677,5	1493-1/2	805	1774-1/2	932,5	2055-3/4
552,5	1218	680	1499	807,5	1780	935	2061-1/4
555	1223-1/2	682,5	1504-1/2	810	1785-1/2	937,5	2066-3/4
557,5	1229	685	1510	815	1791	940	2072-1/4
560	1234-1/2	687,5	1515-1/2	815	1796-1/2	942,5	2077-3/4
562,5	1240	690	1521	817,5	1802-1/4	945	2083-1/4
565	1245-1/2	692,5	1526-1/2	820	1807-3/4	947,5	2088-3/4
570	1256-1/2	695	1532	822,5	1813-1/4	950	2094-1/4
572,5	1262	697,5	1537-1/2	825	1818-3/4	952,5	2099-3/4
575	1267-1/2	700	1543	827,5	1824-1/4	955	2105-1/4
577,5	1273	702,5	1548-1/2	830	1829-3/4	957,5	2110-3/4
580	1278-1/2	705	1554	832,5	1835-1/4	960	2116-1/4
582,5	1284	710	1565-1/4	835	1840-3/4	962,5	2121-3/4
585	1289-1/2	712,5	1570-3/4	837,5	1846-1/4	965	2127-1/4
587,5	1295	715	1576-1/4	840	1851-3/4	967,5	2132-3/4
590	1300-1/2	717,5	1581-3/4	842,5	1857-1/4	970	2138-1/4
592,5	1306	720	1587-1/4	845	1862-3/4	972,5	2143-3/4
595	1311-1/2	722,5	1592-3/4	850	1873-3/4	975	2149-1/4
597,5	1317	725	1598-1/4	852,5	1879-1/4	977,5	2154-3/4
600	1322-3/4	727,5	1603-3/4	855	1884-3/4	980	2160-1/2
602,5	1328-1/4	730	1609-1/4	857,5	1890-1/4	982,5	2166
605	1333-3/4	732,5	1614-3/4	860	1895-3/4	985	2171-1/2
607,5	1339-1/4	735	1620-1/4	862,5	19,1-1/4	990	2182-1/2
610	1344-3/4	737,5	1625-3/4	865	1906-3/4	992,5	2188
612,5	1350-1/4	740	1631-1/4	867,5	1912-1/4	995	2193-1/2
615	1355-3/4	742,5	1636-3/4	870	1918	997,5	2199
617,5	1361-1/4	745	1642-1/4	872,5	1923-1/2	1000	2204-1/2
620	1366-3/4	747,5	1647-3/4	875	1929		