



Reglas Generales del Powerlifting

Enero de 2009

Traducción al Español realizada por : Liliana N. Inguanti, Héctor Manuel García y José Luis Inguanti





INDICE

REGLAS GENERALES DE LOS LEVANTAMIENTOS DE POTENCIA	
<input type="checkbox"/> Campeonatos Mundiales	3
<input type="checkbox"/> Categorías por edades	3
<input type="checkbox"/> Categorías por peso	4
<input type="checkbox"/> Puntuación	4
<input type="checkbox"/> Premiación	5
EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES	
<input type="checkbox"/> Plataforma	6
<input type="checkbox"/> Barras y discos	7
<input type="checkbox"/> Topes	7
<input type="checkbox"/> Soportes de sentadilla	7
<input type="checkbox"/> Banco	7
<input type="checkbox"/> Luces	8
<input type="checkbox"/> Tarjetas de fallo	8
<input type="checkbox"/> Tablero	10
EQUIPO PERSONAL	
<input type="checkbox"/> Malla	10
<input type="checkbox"/> Remera y Remera soporte	11
<input type="checkbox"/> Calzoncillo	12
<input type="checkbox"/> Medias	12
<input type="checkbox"/> Cinturón	13
<input type="checkbox"/> Calzado	13
<input type="checkbox"/> Vendas	13
<input type="checkbox"/> Inspección de la vestimenta	13
<input type="checkbox"/> Logo de Sponsor	14
<input type="checkbox"/> General	14
LEVANTAMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCION	
<input type="checkbox"/> Sentadilla	15
<input type="checkbox"/> Fuerza en Banco	17
<input type="checkbox"/> Despegue	18
PESAJE	19
ORDEN DE COMPETICION	20
<input type="checkbox"/> Sistema de rondas	20
<input type="checkbox"/> Errores de carga	24
<input type="checkbox"/> General	25
REFEREES	26
JURADO Y COMITÉ TECNICO	29
RECORDS MUNDIALES	30



REGLAS GENERALES DEL POWERLIFTING

A través de este reglamento donde aparezcan las palabras "el " o "ella " se referirá a su aplicación para ambos sexos.

1. a. La IPF (Federación Internacional de Levantamientos de Potencia) reconoce los siguientes levantamientos los que deberán ser ejecutados en la misma secuencia en todas las competencias organizadas bajo las reglas de la IPF:

1) SENTADILLA 2) FUERZA EN BANCO 3) DESPEGUE 4) TOTAL

- b. La competencia tendrá lugar entre levantadores en categorías definidas por sexo, peso corporal y por edad. Los campeonatos abiertos para DAMAS Y CABALLEROS permitirá la participación de levantadores de cualquier edad sobre los 14 años.
 - c. Las reglas se aplicaran a todos los niveles de competencias.
 - d. A cada competidor le serán permitidos tres intentos en cada levantamiento. El mejor intento valido en cada ejercicio, cuenta para un total de la competencia de cada levantador. Si dos o mas levantadores registran el mismo total, el que registre menor peso corporal será clasificado por sobre el de mayor peso. El ganador de una categoría será el levantador que acredite el total más alto.
 - e. Si dos o más levantadores registran el mismo peso al momento del pesaje y eventualmente logran un mismo total al final de la competición, el levantador que hace el total primero tendrá precedencia sobre el otro levantador. El mismo procedimiento será empleado cuando sean entregados premios por sentadilla, fuerza en banco y despegue o cuando se logre un Record Mundial.
2. La IPF por medio de sus Federaciones miembros, conducirá y regulará los siguientes CAMPEONATOS MUNDIALES
Campeonato mundial abierto combinado masculino y femenino.
Campeonato mundial Subjunior y Junior, combinado masculino y femenino.
Campeonato mundial Master, combinado masculino y femenino.
Campeonato mundial de fuerza en banco, combinado masculino y femenino.
Campeonato mundial Master de Fuerza en banco, combinado masculino y femenino.
 3. La IPF también reconoce y registra récord mundial para los mismos levantamientos en las categorías descriptas a continuación. (El año calendario es de 00.00 hs del 1 de enero hasta 24.00 hs del 31 diciembre).

Categorías por edades

HOMBRES

Absoluto: desde el día que alcanza los 14 años de edad en más (sin restricciones en la categoría).

Subjunior: desde el día que el alcanza los 14 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 18 años.

Junior: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 19 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 23 años.

Master I : desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 40 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 49 años.

Master II: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 50 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 59 años.

Master III: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 60 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 69 años.

Master IV: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 70 años de edad en adelante. Debe reconocerse que la división Master IV de edad no esta incluida en las categorías pesos.

DAMAS

Absoluto: desde el día que alcanza los 14 años de edad en más (sin restricciones en la categoría).

Subjunior: desde el día que el alcanza los 14 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 18 años.

Junior: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 19 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 23 años.

Master I : desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 40 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 49 años.

Master II: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 50 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 59 años.

Master III: desde el 1° de Enero del año calendario que el alcance los 60 años de edad en adelante. Debe reconocerse que la división Master III de edad no esta incluida en las categorías pesos.

Las competencias de levantamiento estarán restringidas para levantadores con 14 años de edad cumplidos en adelante.

4. La ubicación para todos los grupos de edad será determinado por los totales de los levantadores de acuerdo con las reglas estándar de levantamientos. Los hombres encima de los 70 años de edad (año calendario), recibirán las medallas al 1°, 2° y 3° lugar en la competición total basado en la Formula Wilks. Las mujeres encima de los 60 años de edad (año calendario), recibirán las medallas al 1°, 2° y 3° lugar en la competición total basado en la Formula Wilks. Las categorías y posibles subdivisiones podrán ser adoptadas por cada Federación Nacional según crea conveniente.

Categorías por peso corporal

Hombres	52	hasta 52 Kg Solo para Junior y Subjunior
	56	Hasta 56 kg
	60	desde 56.01 hasta 60.0 Kg
	67.5	desde 60.01 hasta 67.5 Kg
	75	desde 67.51 hasta 75.0 Kg
	82.5	desde 75.01 hasta 82.5 Kg
	90	desde 82.51 hasta 90.0 Kg
	100	desde 90.01 hasta 100 Kg
	110	desde 100.01 hasta 110.0 Kg
	125	desde 110.01 hasta 125.0 Kg
+125	desde 125.01 Kg sin límites	

Damas	44	Hasta 44.0 kg. Solo para Junior y Subjunior
	48	Hasta 48.0 kg
	52	desde 48.01 hasta 52.0 kg
	56	desde 52.01 hasta 56.0 kg
	60	desde 56.01 hasta 60.0 kg
	67.5	desde 60.01 hasta 67.5 kg
	75	desde 67.51 hasta 75.0 kg
	82.5	desde 75.01 hasta 82.5 kg
	90	desde 82.51 hasta 90.0 kg
	+90	desde 90.01 kg sin límites

5. A cada nación le estará permitido un máximo de diez (10) competidores distribuidos en las diez categorías de peso corporal para hombres y nueve (9) competidoras en las nueve categorías de peso corporal para mujeres. Junior y Subjunior once para hombres y diez para mujeres. No deberán ser más de dos (2) competidores de cualquier nación en cualquiera de las categorías de peso corporal. **Con respecto a los Campeonatos Master, excepcionalmente pueden ser nominados tres (3) levantadores en las Mujeres Master 3 y los Hombres Master 4 para competir solo por las medallas relacionadas a este grupo, basados en los puntos Wilks.**
6. A cada nación le estará permitido un máximo de cinco (5) suplentes. Para tomar la parte en la competencia ellos deberán ser nominados 60 días antes de la fecha de los campeonatos, en la nominación preliminar, con las categorías de peso corporal y los mejores totales realizados en los campeonatos Nacionales o Internacionales durante los últimos 12 meses.

7. Cada nación deberá suministrar una lista del equipo dando el nombre de cada levantador/a y la categoría de peso corporal. La mejor marca personal registrada a nivel nacional o internacional durante los doce meses previos. Esto puede incluir el resultado logrado en el año en el campeonato Internacional en la misma categoría de peso corporal. También se debe indicar la fecha y nombre de la competición en la que fue logrado ese total. Estos datos deberán ser enviados al Secretario General o Regional de la IPF y también al director de la competencia al menos 60 días antes a la fecha del campeonato en la nominación preliminar. La nominación final debe hacerse 21 días antes de la fecha del Campeonato, debe hacerse con aquellos nominados 60 días antes de la fecha del Campeonato. Esto incluye a los levantadores suplentes. Los levantadores/as nombrados sin los resultados de cualquiera de los Campeonatos anteriores se pondrán en el primer grupo para levantar si la categoría de peso corporal de el /ella se divide en grupos. La falta de cumplimiento de este requerimiento puede ocasionar la descalificación del equipo infractor. Un levantador no puede calificar con un total por medio de su Federación Nacional para entrar en los Campeonatos Mundiales, Internacionales o Regionales mientras este bajo una suspensión dada por la IPF o Región.
8. Los puntajes para todos los campeonatos mundiales, regionales, y continentales serán: 12-9-8-7-6-5-4-3-2 para los primeros nueve clasificados en cada categoría de peso. De todas maneras, cada levantador que logre totalizar en la competencia será premiado con un (1) punto. Los puntajes para campeonatos nacionales serán determinados por cada federación nacional.
9. Solo los puntajes de los seis levantadores mejor clasificados de cada país serán contados para las competencias por equipos en todos los campeonatos internacionales. En caso de un empate en los puntajes, la clasificación final de los equipos se decidirá de acuerdo a lo descrito en el ítem (11) de premiación por equipos. Si a un miembro del equipo o miembros de un equipo, se lo encuentra cometiendo una violación de las Reglas Anti-Doping durante un evento en dónde el equipo clasifico basado en el total de puntos individuales, se deducirán los puntos del levantador o levantadores del resultado total del equipo y no pueden ser reemplazados por los puntos de otro miembro del equipo.
10. Cualquier nación habiendo sido miembro de la IPF por más de tres (3) años debe incluir al menos un referee internacional entre los oficiales de su equipo para campeonatos mundiales. Si un referee de esta nación no esta presente, o si esta presente y no esta disponible para cumplir con su función como referee o miembro del jurado durante el campeonato, entonces solo los cuatro levantadores mejor clasificados de esa nación serán contados para la competencia por equipos.
11. La premiación por equipos será otorgada a los tres primeros lugares. En caso de un empate en la clasificación el equipo que posea mayor cantidad de primeros puestos será clasificado primero. En caso de un empate entre dos naciones que tengan el mismo número de primeros puestos obtendrá el primer lugar aquella nación con mayor cantidad de segundos puestos y así entre las que tengan levantadores en los seis puestos puntuables.
12. En todos los campeonatos de la IPF el premio al “Mejor levantador” será entregado al levantador que produzca la mejor performance basado en la formula Wilks.
13. En los Campeonatos Internacionales serán entregadas medallas al 1º, 2º y 3º lugar de cada categoría basado en los puntos totales. En adición serán entregadas medallas o certificados al merito en cada categoría al 1º, 2º y 3º lugar en los levantamientos individuales de Sentadilla, Fuerza en banco y Despegue. Si un levantador no logra tener éxito en Sentadilla o Fuerza en banco el/ella pueden seguir compitiendo el resto de la competencia, y el levantador será acreedor de los premios en las otras disciplinas en las que tenga levantamientos exitosos. Para recibir este premio el/ella debe hacer un “intento genuino” en cada una de las tres disciplinas. Los intentos genuinos son los considerados acordes a las habilidades del levantador, por ejemplo si un levantador de 56 kg solo hace 100 kg en sentadilla y 80 kg en press de banca, y luego hace 250 kilos para la medalla en peso muerto, esto no es considerado genuino.

EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

1. PLATAFORMA

Todos los levantamientos se efectuaran en una plataforma que ha de medir 2.50 m por 2.50 m como mínimo y 4mts por 4mts por máximo. No deberá exceder de 10 cm de altura sobre un escenario o sobre el piso. La superficie de la plataforma deberá ser plana, firme y nivelada y cubierta con un material antideslizante, alfombra lisa (es decir sin irregularidades ni proyecciones). Caucho o cubiertas de caucho en capas no serán permitidas

2. BARRA Y DISCOS

Para todos los eventos de levantamiento de potencia organizado bajo las reglas de la IPF solo serán permitidos barras y discos. El uso de discos que no respondan a las especificaciones actuales invalidara el evento y cualquier intento de récord. Solamente aquellas barras y discos que cumplan con todas las especificaciones pueden ser empleadas en una competencia completa y para todos los levantamientos. La barra no será cambiada durante la competencia, a menos que sufra algún desperfecto de algún tipo y el cambio será determinado por los Referee, el Jurado o el Comité Técnico. Las barras a ser empleadas en los Campeonatos Mundiales no serán cromadas en la parte moleteada. Únicamente las barras y discos que tengan la aprobación oficial de la IPF podrán ser usadas en los campeonatos mundiales de la IPF o para establecer Record Mundiales.

Desde el 2008 la IPF aprobó nuevas distancias de las partes moleteadas, ellas se volveran universales/standard sobre las barras originalmente aprobadas.

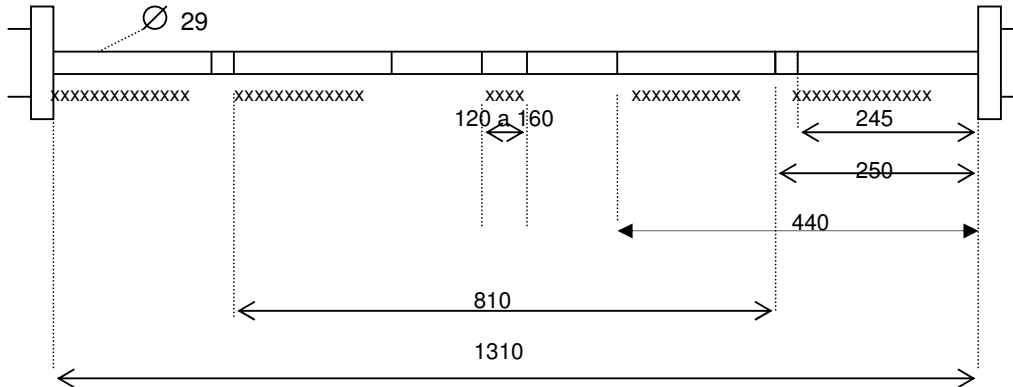
a) La barra será recta, bien moleteada y señalada con marcas, conforme a las siguientes dimensiones:

1. El largo total no excederá de 2.20 m.
2. La distancia entre las caras internas de los collarines no excederá de 1.32 m. ni será menor de 1.31 m.
3. El diámetro no será mayor de 29 mm ni menor de 28mm.
4. El peso de la barra y los topes de cierre será de 25 Kg.
5. El diámetro de las mangas de carga no excederá de 52 mm ni será menor de 50 mm.
6. Habrá unas marcas grabadas o maquinadas en la barra con 81 cm entre sí.

Barra reconocida por la IPF

Guía de las distancias del moleteado

Las medidas en mm de la parte moleteada entre la parte interna de los collarines.



b) Los discos responderán a lo siguiente:

1. Todos los discos usados en competición deberán pesar dentro del 0.25% o 10 gr. en relación al peso grabado.

Valuación en Kilos	Máximo	Mínimo
50.0	50.125	49.875
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49

1.25	1.26	1.24
0.5	0.51	0.19
0.25	0.26	0.24

2. La medida del orificio en el centro del disco no será mayor de 53mm ni menor de 52 mm.
3. Los discos estarán dentro de la siguiente escala : 1.25, 2.50 , 5 , 10 , 15 , 20 , 25 , y 50 kg
4. Para propósito de récord los discos más livianos a emplear deberán alcanzar al menos **0,5kg.** sobre el récord actual.
5. Los discos que pesen 20 kg en más no deben exceder los 6 cm de grosor y los que pesen 15 kg y menos no deben exceder los 3 cm de grosor. Los discos de goma no tienen que ajustarse al espesor especificado.
6. Deberán tener el siguiente código de colores: 10 kg en menos - cualquier color, 15 kg - amarillo, 20 kg - azul, 25 kg - rojo, 50 kg - verde.
7. Todos los discos estarán claramente grabados con sus pesos, y cargados en una secuencia por la que el disco más pesado será ubicado en la parte interior de la carga, con los discos más livianos en forma descendente, para que los referees puedan leer el peso de cada disco.
8. El primero y más pesado de los discos cargados deberán tener la mención del peso hacia adentro, el resto de los discos se cargarán con esa mención hacia afuera.
9. El diámetro del disco más grande no será mayor de 45 cm.
10. Los Discos de goma o recubiertos en goma son aceptables en la medida que halla un mínimo de 10 cm libres entre el collarín y el final de la barra cargada, para el agarre de los topes.

3. TOPES DE CIERRE

- A) Siempre serán usados en competición.
- B) Deberán pesar 2.5 kg cada uno.

4. SOPORTES PARA SENTADILLA

- A. Sólo los soportes de Sentadillas de los Fabricantes comerciales oficialmente registrados y aprobados por el Comité Técnico se permitirán para el uso en los Campeonatos Internacionales de Powerlifting.
- B. Los soportes estarán diseñados para ajustar las alturas desde 1m en la posición más baja, hasta la más alta, al menos, 1.70 m con incrementos cada 5 cm .
- C. Los soportes hidráulicos deberán asegurar la altura solicitada por medio de pernos.

5. BANCO

El banco será de sólida construcción y máxima estabilidad y comodidad de acuerdo a las siguientes dimensiones:

1. LARGO: no menor de 1.22 m y será plano y nivelado.
2. ANCHO: no menor de 29 cm ni mayor de 32 cm.
3. ALTO: no menos de 42 cm y no más de 45 cm medidos desde el piso hasta el tope de la superficie cubierta del banco sin haber sido comprimido o compactado. La altura de los soportes apoya barras deben ser ajustables, tendrán un mínimo de 75 cm y un máximo de 110 cm, medidos desde el piso hasta la posición de descanso de la barra.
4. Ancho mínimo entre los apoya barras (parte interior) será de 1.10 m.
5. La cabecera del banco no se excederá 22 cm hacia la parte posterior, medidos desde el centro de los soportes y con una tolerancia de 5 cm a cada lado.
6. En todos los eventos deberán adjuntarse los seguros de los soportes.

6. LUCES

Se proveerá de un sistema de luces cuyo mecanismo haga conocer la decisión de los referees.

Un sistema de luces similar a los utilizados en levantamiento olímpico puede ser usados, por medio del cual, cuando un referee detecta una infracción, él activa su control, si la mayoría activa su control suena una chicharra y el levantador sabe que su intento ha fallado. En ese caso él no tiene que llegar a finalizar su intento.

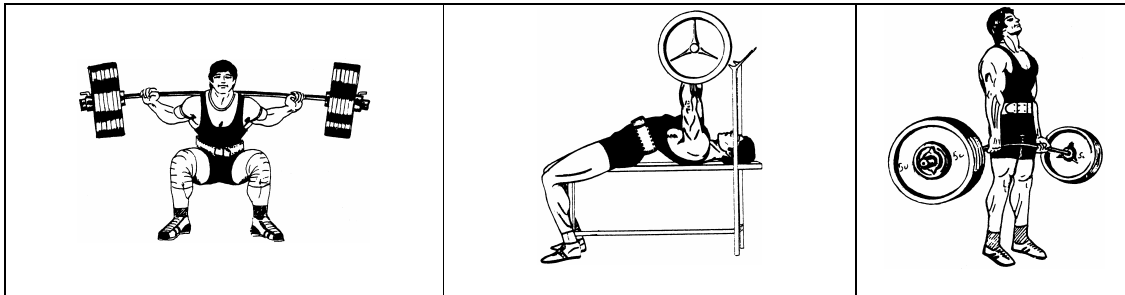
Cada referee controlará una luz blanca y una luz roja. Estos colores representan un levantamiento "válido" y "nulo" respectivamente.

Las luces estarán alineadas horizontalmente correspondiendo con las posiciones de los tres referees. Deberán estar conectadas de tal forma que se enciendan juntas y no separadamente cuando sean activadas por los referees.

Para casos de emergencia, por ejemplo un problema en el sistema eléctrico, los referees estarán provistos de una bandera blanca y una roja con las que harán conocer sus decisiones al referee central a la orden de " BANDERAS " O " FALLO ".

7. TARJETAS DE FALLOS

Después de que las luces hayan sido activadas y se encendieron los referees levantarán una tarjeta para hacer conocer las razones por las que el levantamiento ha sido fallido. Color de las tarjetas:



TARJETA N° 1 (ROJA)

SENTADILLA: Falla al flexionar las rodillas y descender el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas

FUERZA EN BANCO: La barra no se baja al pecho, es decir no ha alcanzado el pecho o está tocando el área abdominal.

DESPEGUE: Falla en el bloqueo de las rodillas a la finalización del levantamiento.
Falla en la posición erecta con los hombros hacia atrás.

TARJETA N° 2 (AZUL)

SENTADILLA: Falla al asumir una posición erecta con las rodillas bloqueadas al comienzo o a la finalización del levantamiento.

Cualquier movimiento descendente durante el levantamiento

Cambio en la posición de la barra a través de los hombros luego de comenzado el levantamiento. Cualquier movimiento descendente de la barra sobre la espalda mayor al diámetro de la barra del elegido por el levantador al comienzo del ejercicio.

FUERZA EN BANCO: Cualquier pronunciada, exagerada extensión desnivelada de los brazos durante el levantamiento.

Cualquier movimiento descendente **de toda la barra** durante el momento de empuje.

Fallar al empujar la barra a la completa extensión de los brazos en la realización del levantamiento.

DESPEGUE: Cualquier movimiento de descenso de la barra antes de alcanzar la posición final. Si la barra se acomoda cuando los hombros retroceden, esto no es causa de descalificación.

Mantener la barra sobre los muslos durante el desarrollo del levantamiento. Si la barra se mueve lentamente sobre los muslos, pero los muslos no la soportan, esto no es causa de descalificación.

TARJETA N° 3 (AMARILLA)

SENTADILLA: Dar un paso hacia delante o atrás aunque un movimiento lateral del pie y el balanceo entre la punta y talón es permitido.

Fallar en cumplir con las señales del referee central al comienzo o a la finalización de un levantamiento.

Doble rebote o mas de un intento de recobro en la parte inferior del levantamiento.

Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes cargadores entre las indicaciones del referee central.

Contacto (toque) de los codos o brazos con las piernas, que haya sido de ayuda o soporte para el levantador. Un ligero contacto que no haya sido de ayuda puede ser ignorado.

Cualquier caída o vuelco de la barra luego de finalizado el levantamiento.

Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones

FUERZA EN BANCO: Pechar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho, de una manera que ayude al levantador

No respetar las ordenes del referee central al comenzar, durante o al finalizar el ejercicio.

Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, es decir: cualquier movimiento de subida de la cabeza, hombros, glúteos o pies, de la posición original en los puntos de contacto con el banco o el piso, o movimientos laterales de las manos en la barra.

Cualquier contacto con la barra por parte de los ayudantes / cargadores a partir de las indicaciones del referee central para hacer el levantamiento mas fácil.

Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o soportes.

Un deliberado contacto de la barra con los soportes del banco durante el levantamiento facilitando el movimiento de empuje.

Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones

DESPEGUE: Descender la barra antes de recibir la orden del referee central.

Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir soltando la barra de la palma de las manos

Mover el pie hacia atrás o hacia adelante. Aunque el movimiento lateral de la planta de los pies y el balanceo entre punta y talón de los pies está permitido.

Falla de cumplir con cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.

8. TABLERO

Se debe proveer de un detallado tablero de resultados, visible para los espectadores, oficiales y todos los interesados con el desarrollo de la competencia.

Los nombres de los levantadores deben estar ordenados por número de orden para cada sesión.

Planilla de Competencia															
Orden	Nombre	Año Nac.	Peso	Sentadilla			Fuerza en banco			Sub ToTal	Despegue			Total	Puesto
				1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															

EQUIPO PERSONAL

MALLA SOPORTE

Solo se permitirán las vestimentas oficialmente registradas y aprobadas por la comisión técnica, para su uso en competencias de levantamientos de potencia y Press de Banca.

MALLA NO SOPORTE

Mallas de Levantamiento Olímpico, lucha, o similar. Sujeto a las especificaciones detalladas en los puntos (c), (d), (e). La malla no requiere la aprobación del Comité Técnico.

Una malla de levantamiento deberá ser usada y debe consistir de una malla enteriza de una sola pieza de material elástico de una sola capa, sin ningún tipo de parche, relleno o divisiones entre paños de la tela por medio de costuras que no sean las necesarias en la confección de la malla. Toda costura, falsa o de cualquier otra índole, que en opinión de comité técnico, del jurado, o en su ausencia de los referees haya sido agregada a la malla con el propósito de refuerzo o sostén la invalidará para ser usada en la competencia. La malla debe ser ajustada (a medida) sin partes flojas (sueltas) cuando sea usada por el levantador. Durante la ejecución de los ejercicios en la competencia los breteles deberán estar colocados sobre los hombros en todo momento.

La malla de levantamiento deberá estar sujeta a los siguientes requerimientos:

- Puede ser de cualquier color o colores.
- Puede llevar el distintivo, emblema, logo y/o nombre del país del levantador, asociación nacional o, auspiciante. Todo aquello que sea ofensivo y que tienda a desacreditar al deporte no será permitido. (Ver referencia a inspección del equipo personal, ítem 10 referido a emblema o logo del auspiciante"). El nombre del levantador puede ser colocado en la malla, o en cualquier elemento de su vestimenta.
- Las costuras y los dobladillos no deberán exceder de 3 cm en ancho y 0,5 cm en grosor. Solamente las mallas tipo de levantamientos olímpico o de lucha podrán tener costuras que excedan los 3 cm de ancho. Estas mallas podrán tener también un doble espesor del mismo material, del tamaño de 12 cm por 24 cm en el área de la entrepierna.
- Las costuras podrán estar protegidas o reforzadas por una cinta angosta de tela o de un material elástico que no exceda de 2 cm en el ancho y 0,5 en el grosor.

- e. Deberá tener piernas. La longitud de la pierna debe ser de un mínimo de 3 cm y un máximo de 15 cm. Esta medición ha de ser tomada en una línea desde la costura superior de la entrepierna y hasta el borde inferior interno de la pierna de la malla. La pierna de la malla no tiene que estar cortada para formar exactamente un paralelo alrededor de la pierna. Puede estar cortada mas alto en el exterior de la pierna. Las mallas tipo de levantamiento olímpico pueden tener piernas de un largo de hasta 25 cm como máximo.
- f. Cualquier alteración de la confección que exceda los anchos, largos, y grosores previamente mencionados hará que la malla sea considerada ilegal para la competencia.
- g. Aunque las alteraciones / pliegues para ajustar las mallas y las remeras de banco no las hacen ilegales, tienen que estar hechas sobre las costuras originales.
- h. Si se realizan ajustes, el exceso de material no debe ser doblado y vuelto a coser sobre la malla. Se recomienda que cuando se achiquen los breteles de la malla sean cosidos de una forma tal que el exceso de material quede debajo del bretel, en lugar de las feas hilachas que aparecen cuando el material esta por sobre los breteles.

REMERA DEPORTIVA Y REMERA SOPORTE (SUPPORT SHIRT)

Una remera o remera de soporte (la remera soporte será hecha de un material strich), de cualquier color o colores, debe llevarse debajo de la malla del levantamiento durante los ejercicios de sentadilla y fuerza en banco, pero es optativo, para los hombres, en el ejercicio de despegue. Una combinación de las dos está prohibida. Las mujeres deben llevar una remera o remera de soporte mientras estén compitiendo en todo los levantamientos.

Pueden ser usadas para todo los levantamientos las “remeras soporte” aprobadas por el Comité Técnico y que aparecen en la lista de equipo aceptado, emitida periódicamente por el Comité. Todas las condiciones definidas para la Remera Deportiva, también se aplican a la “remera soporte”. La “remera soporte” no puede ser tan larga como para cubrir la nalga cuando es usada, y por consiguiente sirve como un apoyo extra. Además las costuras sólo pueden ser puestas en las posiciones indicadas en el diagrama debajo:

La remera está sujeta a las siguientes condiciones:

- a) No consistirá de cualquier material engomado o stretch similar.
- b) No tendrá ningún bolsillo, botones, cremalleras, cuello, o cuello en V.
- c) No tendrá las costuras reforzadas.
- d) Estará hecha de algodón o poliéster o una mezcla de algodón y poliéster. Denim “Lycra” no es aceptable.
- e) No tendrá mangas que terminen debajo del codo o sobre el deltoides. Los levantadores no pueden enrollar las mangas de la remera por encima del deltoides al intervenir en una competición de la IPF. No deben usarse las remeras al revés. La “remera soporte” como las usadas en sentadilla y despegue, pueden ser “sin mangas.”
- f) Es evidente que la remera oficial del concurso en el que el levantador está compitiendo lleve la insignia o inscripción de la nación del levantador, o federación nacional, regional o patrocinador. Lo que es ofensivo o probablemente traiga al deporte descrédito no se permite. El logotipo del patrocinador también debe estar conforme con artículo 10, Inspección del equipo personal (en logo del Sponsor).



CALZONCILLOS

Un suspensor atlético estándar o un calzoncillo estándar (no puede ser “bóxer”), de cualquier mezcla de algodón, nylon o poliéster se llevará bajo el traje del levantamiento. Las mujeres también pueden llevar un sostén deportivo. Los short de baño o cualquier prenda que contenga material engomado o material elástico similar, excepto en la cintura, no se llevará bajo el traje de levantamiento. Cualquier prenda interior que proporcione una ayuda no es legal para el uso en competencias realizadas bajo las reglas de IPF.

MEDIAS

Pueden llevarse medias.

- Pueden ser de cualquier color o colores y pueden tener el logo del fabricante.
- No serán de una longitud tal que en la pierna ellas entren en contacto con la venda de rodilla o la rotula, para proporcionar una ayuda.
- Se prohíben medias de pierna entera y calzas largas. Deben llevarse medias de longitud de la canilla para cubrir las y protegerlas cuando se realiza el ejercicio de despegue.
- Pueden usarse protecciones ligeras entre las medias y la canilla.

CINTURON

Los competidores pueden llevar un cinturón. Si es llevado, será por fuera de la malla de levantamiento.

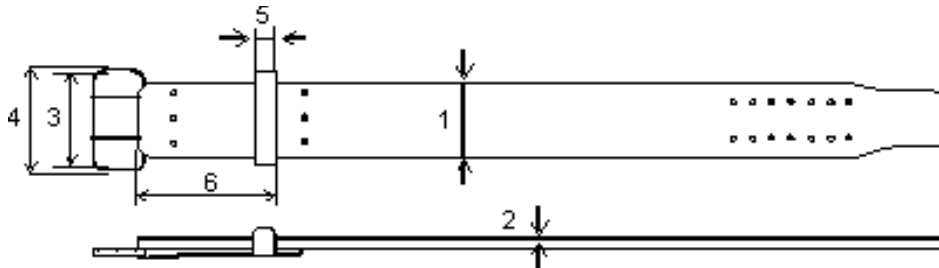
Materiales y Construcción:

- El cuerpo principal se hará de cuero, vinilo u otro material (no elástico) similar en una o más láminas que pueden pegarse o ser cosidas juntas.
- No tendrá ningún relleno adicional, asegurando un soporte adicional de ningún material en la superficie u oculto entre las láminas.
- La hebilla estará sujeta al extremo del cinturón por medio de remaches y/o cocido.
- El cinturón puede tener una hebilla con una o dos trabas o del tipo "descargo rápido". (refiriéndose a la palanca.)
- Un pasa cinto se colocará cerca de la hebilla por medio de remaches y/o cocido.
- El nombre del levantador, la nación del levantador, estado o club puede aparecer por fuera del cinturón.

Dimensiones:

- Ancho máximo del cinturón 10 cm.
- Espesor máximo del cinturón 13 mm a lo largo de la longitud principal.
- Ancho máximo de la hebilla 11 cm parte interna.
- Anchura de máximo de la hebilla 13 cm parte externa.
- Pasa cinto ancho máximo 5 cm.
- La distancia máxima entre el extremo de cinturón y el extremo mas lejano del pasa cinto 15 cm.

Correcta confección



CALZADO O BOTAS

Se debe llevar calzado o botas.

- Calzados tipo zapatillas deportivas o botas deportivas, calzado tipo levantamiento olímpico, botas o calzado de despegue. Los párrafos anteriores está refiriéndose a los deportes de interior por ejemplo el basketball. Las Botas para escalar, de uso militar o de trabajo no entran en esta categoría.
- Ninguna parte de la parte inferior (suela) será más alta que 5 cm.
- La parte inferior debe ser uniforme en ambos lados.
- Se limitarán a un centímetro de espesor plantillas internas sueltas que no sean parte del calzado fabricado.

VENDAS

Se permite sólo muñequeras de un material comercial de tejido elástico recubierto con poliéster, algodón o un la combinación de ambos, o cinta médica.

De muñeca

1. Las vendas de muñeca no excederán 1 m. en la longitud y 8 centímetro en el ancho. Cualquier tela o seguro de velcro para sujeción debe incorporarse dentro de la longitud un metro. Un dobles puede atarse como una ayuda para afianzar. El dobles no estará encima del dedo pulgar o dedos durante el levantamiento.
2. Pueden llevarse vendas tipo “médicas” comerciales normales, mientras no excedan 12 centímetro en el ancho. Una combinación de vendas de muñeca y vendas médicas no se permiten.
3. La parte que cubre la muñequera no extenderán más allá de 10 centímetro sobre y 2 cm debajo del centro de la articulación de la muñeca, la cubierta total no excederá de un ancho de 12 cm.

De rodillas

4. Pueden usarse vendas que no excedan 2 m en la longitud y 8 centímetro en el ancho. Una venda de rodilla no se extenderá más allá de 15 centímetro sobre y 15 centímetro debajo del centro de la articulación de la rodilla y no excederá un total en el ancho que cubra los 30 cm. Alternativamente, puede llevarse una rodillera elastizada que no exceda los 30 centímetros en su longitud. Rodilleras de 30 cm de longitud como las usadas por el levantamiento Olímpico también pueden usarse y las rodilleras medico/quirúrgicas también son una opción. Una combinación de las dos está estrictamente prohibida. Las rodilleras médicas como las usadas por los atletas son también una opción y estas pueden ser de Neoprene.
5. Las vendas no estarán en contacto con las medias o con la malla de competencia.
6. Las vendas no serán usadas en ninguna otra parte del cuerpo.

Vendas soporte

Sólo se permitirá para el uso en las competiciones del Powerlifting las vendas de los fabricantes comerciales oficialmente registrados y aprobados por el Comité Técnico.

Vendas comunes

Las vendas comerciales médicas comunes no requieren la aprobación del Comité Técnico.

7. Podrá llevarse hasta dos capas de cinta médica en los dedos pulgares. La cinta médica, no puede llevarse en cualquier otra parte en el cuerpo sin el permiso oficial del Jurado, o el Referee Principal. La cinta médica no puede ser usada por el levantador proporcionando una ayuda para sostener la barra.
8. Lo eventual depende de la aprobación del Jurado, Doctor Oficial, Paramédico o Paramédico personal de servicio, se puede aplicar la cinta médica a las lesiones corporales, de un modo que no concedería al levantador una ventaja indebida.
9. En todas las competiciones dónde no este un jurado presente y tampoco ningún médico en servicio. El Referee Principal tendrá la jurisdicción sobre el uso de cinta médica.

9. INSPECCION DEL EQUIPO PERSONAL

- A. La inspección del equipo personal para cada levantador en la competición tendrá lugar en cualquier momento (pueden anunciarse tiempos en la Reunión Técnica) siempre antes de los veinte minutos del comienzo de su categoría de peso corporal.
- B. Serán designados para realizar esta labor un mínimo de dos referees u oficiales técnicos. Todas las prendas a ser examinadas luego de aprobadas serán oficialmente selladas o marcadas.
- C. Las vendas cuyas medidas sobrepasen las permitidas serán rechazadas, pero pueden ser cortadas a las medidas correctas y readmitidas
- D. Será rechazado todo elemento que este sucio o roto.
- E. La plantilla de inspección estará en manos del presidente del jurado al final del periodo inspección.
- F. Si luego de la inspección un levantador se presenta en la plataforma vistiendo o usando un elemento ilegal y que pudo haber pasado inadvertido por los referees, el levantador será inmediatamente descalificado de la competencia.
- G. Se inspeccionarán todos los ítems previamente mencionados que se usarán bajo la malla y el equipo personal.
- H. Los sombreros están estrictamente prohibidos y no podrán ser usados en la plataforma durante el levantamiento. Elementos tales como relojes, joyas, declarados; anteojos y artículos higiénicos femeninos no necesitaran ser inspeccionados.



- I. Cualquier levantador que ejecute satisfactoriamente un intento de récord mundial deberá presentarse inmediatamente para ser inspeccionado por el Jurado. Si se le comprueba al levantador que está usando cualquier artículo que este pasando inadvertido, o sea omitido por los árbitros, el levantamiento se declarará inválido y el levantador será descalificado de la competencia.

10. LOGO DE LOS SPONSORS

Las Naciones o los levantadores que deseen beneficiarse con las reglas sobre logotipos de auspiciantes a ser utilizados en artículos de vestimenta y equipo personal deberán requerir el permiso al la secretaria general. La solicitud deberá ser hecha al menos tres meses previos a la fecha publicada de la Primera Competición, y deberá ser acompañada por un pago de 50 libras o la suma a ser determinada por el Congreso precedente. Hasta que el permiso haya sido otorgado el logotipo puede ser adecuadamente dispuesto en una posición acordada entre la IPF y el país o el levantador. Podrá ser utilizado durante le resto del presente año y el siguiente año calendario. El pago del derecho cubre solo un auspiciante y un país. Será requerido un pago adicional de 50 libras por otros auspiciantes que deseen agregar su logotipo a la vestimenta o equipo personal. La IPF se reserva el derecho de rechazar el permiso si considera que un logotipo no concuerda con el requerimiento medio de buen gusto o contraviene cualquier convenio previo tomado por la IPF con cualquier contratante tales como televisión o promotor del campeonato. El Comité Ejecutivo de la IPF se reserva el derecho de limitar las dimensiones del logotipo. Los países o los levantadores podrán mostrar emblemas nacionales o insignias sin pago de derechos. No requerirá pago de derechos adicionales el uso de los logotipos de fabricantes en equipamientos aprobados por la IPF por los que ya se ha pagado el derecho ya sancionado.

Los levantadores que deseen usar los logotipos de auspiciantes deberán presentar un permiso actualizado o recibo a los referees encargados del examen de equipamiento, a menos que estén en las listas aprobadas por la IPF. Los logos de los fabricantes impresos o bordados deben medir no más de 10 cm x 2 cm, no necesitan ser tapados/escondidos, en las prendas comunes, las remeras y cinturones.

11. GENERAL

- a. Esta estrictamente prohibido el uso de aceites, grasas u otro tipo de lubricante en el cuerpo, vestimenta o equipo personal.
- b. Las únicas sustancias que pueden ser usadas en el cuerpo e indumentaria son: polvo para bebés, resina, talco o carbonato de magnesio. No a las vendas.
- c. El uso de cualquier forma de adhesivo en la parte inferior de calzado se prohíbe estrictamente. Esto se aplica a cualquier tipo de adhesivo, por ejemplo el papel de vidrio, tela esmeril, etc. Se puede incluir resina y carbonato magnesio. Un rocío de agua es aceptable.
- d. No deberán aplicarse sustancias extrañas al equipamiento (barra o vendas). Serán aceptadas todas las sustancias que de otra manera puedan usarse periódicamente como un agente estéril en la limpieza de la barra, banco, o plataforma.

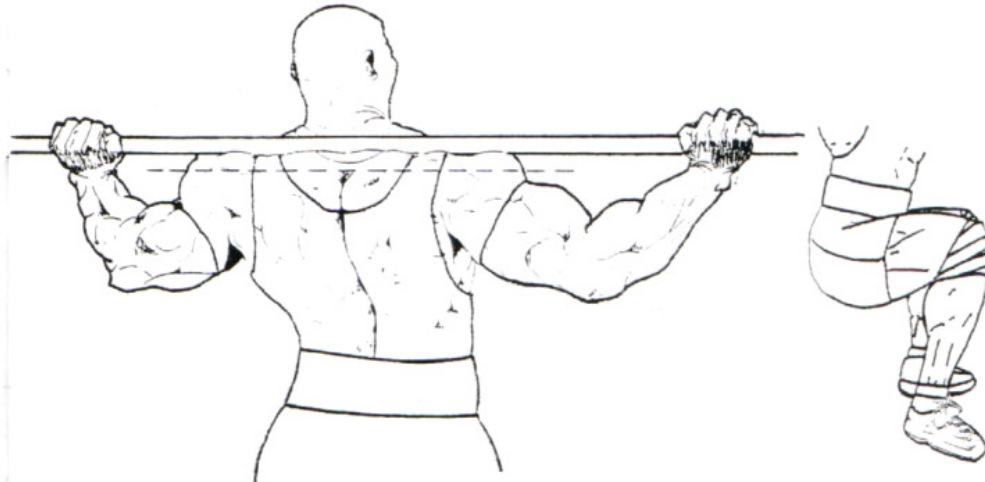
LEVANTAMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCION

SENTADILLA

1. El levantador deberá mirar al frente de la plataforma. La barra será sostenida horizontalmente a través de los hombros con las manos y dedos tomando la barra y el borde superior de la barra a no más del grosor de la barra por debajo del borde exterior de los hombros. El diagrama de la página 14 indica la posición legal de la barra a través de los hombros. Las manos pueden estar posicionada en cualquier lugar interior de la barra y / o en contacto con los collarines interiores. La barra no se ha de mover más que su propio ancho desde la posición de comienzo elegida por el levantador. Durante el curso del levantamiento
2. Luego de quitar la barra desde los soportes, (el levantador puede ser ayudado a quitar la barra desde los soportes por los ayudantes cargadores), se desplazará hacia atrás hasta colocarse en posición. Cuando el levantador este inmóvil, erecto (erecto significa no estar reclinado delante de la cintura, más de un ángulo de 15 grados) con las rodillas bloqueadas y la barra correctamente posicionada, el referee central dará la señal de comienzo. La señal consistirá de un movimiento descendente del brazo y una orden audible: "Squat" o " Baje". Antes de recibir la señal de baje el levantador puede hacer cualquier ajuste en la posición dentro de las reglas, sin penalidad. Por razones de seguridad se le pedirá al levantador que reubique la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después de un período de 5 segundos no está en la posición correcta para comenzar el ejercicio.
3. Una vez recibida la señal del referee central el levantador deberá flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas. Se permite solamente un intento de descenso. Se entenderá que el descenso ha comenzado cuando las rodillas del levantador se hayan desbloqueado. La barra podrá moverse desde su posición inicial hacia abajo por la espalda del levantador el diámetro de la barra, durante la ejecución del ejercicio.
4. El levantador deberá recobrarse a voluntad una posición erecta con las rodillas bloqueadas. El doble rebote al final del intento de sentadilla o cualquier movimiento con tendencia al descenso no está permitido. Cuando el levantador este inmóvil (aparentemente en la posición final) el referee central dará la señal para retornar la barra a los soportes.
5. La señal de retorno de la barra a los soportes consistirá de un movimiento hacia atrás de la mano y una indicación audible "Rack" o "Deje". Entonces el levantador debe retornar la barra a los soportes. Por razones de seguridad el levantador puede requerir la ayuda de los ayudantes para retornar la barra a los soportes. El levantador debe permanecer con la barra durante este proceso.
6. No más de 5 ni menos de 2 ayudantes deberán estar en la plataforma. Los referees pueden decidir el número de los ayudantes requeridos en la plataforma en cualquier momento, 2, 3, 4 o 5.

CAUSAS DE DESCALIFICACION DE LA SENTADILLA

1. Fallar en cumplir con las señales del referee central al comienzo o a la finalización de un levantamiento.
2. Doble rebote en la parte inferior del levantamiento o cualquier movimiento descendente durante la ascensión.
3. Falla al asumir una posición erecta con las rodillas bloqueadas al comienzo o a la finalización del levantamiento.
4. Caminar hacia delante o hacia atrás aunque un despreciable movimiento lateral de los pies es aceptable. El balanceo de los pies y talones sobre la plataforma es permitido, pero deben volver a su posición original.
5. Falla al flexionar las rodillas y descender el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas (ver figura debajo).
6. Cualquier movimiento de la barra sobre la espalda mayor al diámetro de la barra, del elegido por el levantador al comienzo del ejercicio.
7. Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes cargadores entre las indicaciones del referee central.
8. Contacto (toque) de los codos o brazos con las piernas, que haya sido de ayuda o soporte para el levantador. Un ligero contacto que no haya sido de ayuda puede ser ignorado
9. Cualquier caída o vuelco de la barra luego de finalizado el levantamiento.
10. Falla al ajustarse a cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento de sentadilla que precede esta lista de descalificaciones.



FUERZA EN BANCO

1. El banco se deberá ubicar en la plataforma con la cabecera mirando hacia el frente ó en un ángulo de 45°.
2. El levantador deberá estar acostado de espalda, con su cabeza, hombros y glúteos en contacto con la superficie del banco. Los pies deben estar planos en el suelo (tan planos como lo permita el calzado). Sus manos y dedos deberán tomar la barra de los soportes con los dedos pulgares alrededor de la barra. Esta posición será mantenida durante todo el levantamiento.
3. Para afirmar una posición segura del levantador pueden ser usados sobre el piso discos o bloques planos, que no excedan de 30 cm de altura en total desde la superficie de la plataforma. Los bloques se harán en el rango de 5 cm., 10 cm., 20 cm. y 30 cm., deberán estar disponibles en absoluto, para la colocación del pie en las competencias internacionales.
4. No más de cinco y ni menos de dos cuidadores / cargadores deben estar ubicados en la plataforma al mismo tiempo. Después de posicionarse correctamente, el levantador puede pedir la ayuda de los cuidadores/cargadores para quitar la barra de los soportes. Si el levantador fuera asistido por los cuidadores/cargadores, estos deben hacerlo a la extensión de los brazos.
5. El espacio de las manos no excederá 81 cm. medidos entre los dedos índices (ambos dedos índices deben estar dentro de las marcas de 81 cm., los dedos índices completos deben estar en contacto con las marcas de agarre de 81 centímetros máximos usados). Si en el caso de alguna lesión vieja o anatómica del levantador, este es incapaz de agarrar la barra igualmente con ambas manos, él debe informar a los árbitros antes de cada intento y si necesario la barra se marcará de acuerdo con esto. Esta prohibido el uso de la toma invertida.
6. Después de quitar la barra de los soportes, con o sin la ayuda de los cuidadores / cargadores, el levantador esperará con codos bloqueados la señal del Referee Central. La señal se hará en cuanto el levantador esté inmóvil y la barra posicionada correctamente. Por las razones de seguridad al levantador se le pedirá " Re-ubicar "(Re-place) la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después de un periodo de cinco segundos él no está en la posición correcta para empezar el levantamiento.
7. La orden consistirá de un movimiento descendente del brazo del referee junto con la orden audible "BAJE" (Start).
8. Después de recibir la señal, el levantador debe descender la barra al pecho, (el pecho: la intención de la regla es que el pecho termina en la base del esternón) la sostendrá inmóvil en el pecho, el referee central dará la señal y la orden audible de "Press", el levantador debe subir la barra entonces a la extensión de los brazos, sin un excesivo/desmedido desigual extensión de los brazos. Cuando es sostenida inmóvil en esta posición, la orden audible "Deje" (Rack) se dará junto con un movimiento dirigido hacia atrás del brazo.
9. Si anatómicamente, los brazos no pueden extenderse totalmente, el levantador debe entregar un certificado emitido por el Comité Médico.

Las reglas de la IPF para competidores inválidos, solo en los levantamientos de Fuerza en Banco.

Se organizarán los campeonatos de fuerza en banco sin una división especial para los levantadores inválidos, por ejemplo: ciegos, vista disminuida, movilidad disminuida. 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 normales". 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.

CAUSAS DE DESCALIFICACION DE UN EJERCICIO DE FUERZA EN BANCO

1. No respetar las ordenes del referee central al comenzar o finalizar el ejercicio.
2. Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, por ejemplo: cualquier movimiento de subida de la cabeza, los hombros, nalgas del banco, pies del suelo/ bloques/discos, o el movimiento lateral de manos en la barra.
3. Pechar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho, proporcionando de esta manera una ayuda para el levantamiento.
4. Cualquier pronunciada/exagerada extensión desnivelada de los brazos durante el levantamiento.
5. Cualquier movimiento descendente de toda la barra durante el momento de empuje.
6. Fallar al empujar la barra a la completa extensión de los brazos a la finalización del levantamiento.
7. Cualquier contacto con la barra por parte de los ayudantes/cargadores a partir de las indicaciones del referee central para hacer el levantamiento más fácil.
8. Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus apoyos.
9. Un deliberado contacto de la barra o descansando la barra en los soportes del banco.
10. Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.

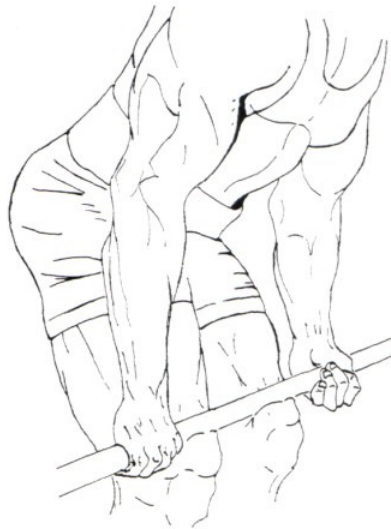
DEPEGUE

1. El levantador se ubicará de frente a la plataforma con la barra puesta horizontalmente delante de los pies, tomada con ambas manos con agarre opcional, y levantada sin ningún movimiento descendente hasta la posición erecta del levantador .
2. A la finalización del levantamiento las rodillas estarán bloqueadas, él en posición erecta y los hombros hacia atrás.
3. La orden del referee central consistirá de un movimiento descendente del brazo y una indicación audible "Baje" (Down). La señal no le será dada hasta que la barra sea mantenida (sostenida) inmóvil y el levantador asuma la aparente posición final.
4. Cualquier levantamiento de la barra o cualquier intento deliberado de hacerlo se contará como un intento. Una vez que el esfuerzo ha empezado, ningún movimiento descendente se permitirá hasta que el levantador alcance la posición erecta con las rodillas bloqueadas. Si al asegurar la barra los hombros retroceden (la barra descendiende a la finalización), entonces esto no debe ser ninguna razón para inhabilitar el levantamiento.

CAUSAS DE DESCALIFICACION DE UN DESPEGUE

1. Cualquier movimiento de descenso de la barra antes de alcanzar la posición final.
2. Falla en la posición erecta con los hombros hacia atrás.
3. Falla en el bloqueo de las rodillas a la finalización del levantamiento.
4. Mantener la barra en los muslos durante el desarrollo del levantamiento. Si la barra roza el muslo pero no se apoya, ésta no es ninguna razón para la inhabilitación. El levantador debe beneficiar en todas las decisiones dudosas hechas por el árbitro.
5. Dar un paso hacia atrás o hacia adelante. Aunque el movimiento lateral de la planta de los pies y el balanceo entre punta y talón está permitido.
6. Descender la barra antes de recibir la orden del referee central.
7. Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir: soltando la barra de las palmas de la mano.
8. Falla de cumplir con cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.

El diagrama debajo de las muestras una descripción de apoyar la barra en los muslos



PESAJE

1. El pesaje de los competidores deberá tener lugar a no más de dos horas antes del comienzo de la competición para una categoría / categorías en particular. Todos los levantadores de la categoría(s) deberán concurrir al pesaje, el que será efectuado con la presencia de los dos / tres referees nominados para esa categoría(s). Observar si es necesario las categorías de peso pueden ser combinadas en una sola sesión de levantamiento.
2. Si no se ha hecho, se determinará un orden para el pesaje. Este orden también establecerá el orden de levantamiento a lo largo de la competición cuando los levantadores requieran los mismos pesos para sus intentos.
3. El período de pesaje durará una hora y media.
4. El pesaje para cada competidor será llevado a cabo en una dependencia a puerta cerrada con la sola presencia del competidor, su entrenador o representante y los dos / tres referees. Por razones de higiene el levantador debe llevar las medias / o la toalla de papel en la plataforma de la balanza.
5. Los levantadores pueden ser pesados desnudos o con ropa interior con las especificaciones mencionadas en la sección correspondiente de este reglamento y que efectivamente no cambiará el peso del levantador. Si se presentara un inconveniente de peso por el uso de ropa interior, se puede pedir por un nuevo pesaje desnudo. En competiciones donde participen damas el procedimiento del pesaje puede ser alterado para asegurar que las levantadoras serán pesadas por oficiales del mismo sexo. Se podrán designar oficiales femeninos adicionales (no necesariamente referee) para este trámite. Levantadores discapacitados con amputaciones que están compitiendo en los campeonatos de Fuerza en banco se determinará la sumas siguientes a su peso corporal:
 - Por cada amputación debajo del tobillo = $1/54$ del peso corporal
 - Por cada amputación por debajo de la rodilla = $1/36$ del peso corporal
 - Por cada amputación por sobre la rodilla = $1/18$ del peso corporal
 - Por cada desarticulación de la cadera = $1/9$ del peso corporalPara los levantadores con disfuncionalidad en los miembros inferiores que necesitan dispositivos que aseguren la pierna para caminar, el dispositivo será considerado como parte del miembro natural y el levantador se pesará llevando el dispositivo.

6. Cada levantador podrá pesarse una sola vez. Solo aquellos cuyo peso corporal este por debajo o por sobre de los límites de la categoría en la que se anoto les estará permitido volver a la báscula. El retorno a la báscula para entrar en los límites de la categoría de peso debe ser dentro de la hora y media permitida para el pesaje, de otra manera será eliminado de la competencia en esa categoría de peso. Un levantador solo podrá pesarse nuevamente tan pronto como el orden de progreso ordenado de la tanda lo permita. Un levantador podrá ser pesado nuevamente fuera del límite de la hora y media asignada si se presenta dentro del límite de tiempo, pero debido a la gran cantidad de levantadores que están tratando de entrar en categoría no tiene la oportunidad de llegar a tiempo a la báscula. Entonces a discreción de los referees le será permitido un nuevo pesaje. El peso establecido para el levantador no debe ser hecho público hasta que todos los levantadores de esa categoría en particular hayan sido pesados.
7. Cada levantador será nominado en su categoría normal de peso corporal. Aun así, cada levantador tendrá la opción de cambiar de categorías en mas o en menos de la que fue originalmente nominado en el formulario de inscripción final del equipo. Si el levantador desea utilizar esta opción se deberá presentar al referee principal en la sala de pesaje, diez minutos antes de comenzar el pesaje para la elección de su categoría de peso corporal. Si desea subir, el levantador deberá también informar al referee central de su nominación original en la categoría más liviana, diez minutos antes de comenzar el pesaje de esa categoría para poder ser excusado. Si un levantador cambia de categoría y el sorteo ya ha sido efectuado será ubicado al principio de la lista. Si la nueva categoría de peso corporal del levantador es dividida en grupos alternados debido al número de competidores, entonces a menos que pueda demostrar la evidencia fehaciente de haber hecho un total en esa nueva categoría durante los doce meses precedentes a nivel nacional o internacional automáticamente será ubicado en el primer grupo para competir. Será de cortesía que el referee central conozca de este cambio hecho a la categoría originalmente nominada, el puede no haber recibido la información o no haber estado en la cercanía del lugar del evento en su momento.

Ejemplo a): un levantador llamado en la categoría hasta 90 kg. , desea participar en la de hasta 82.5 kg., se presentará al referee central de la categoría hasta 82.5 kg. diez minutos antes de comenzar el pesaje de esa categoría .

Ejemplo b): un inscripto en la categoría hasta 90 kg. desea participar en la de hasta 100 kg. , se deberá presentar ante el referee central de la categoría hasta 90 kg. antes del comienzo del pesaje y declarar que desea subir a la categoría hasta 100 kg. y por lo tanto no se ha de pesar . Entonces se deberá presentar al referee principal de la categoría hasta 100 kg. diez minutos antes del comienzo del pesaje de esa categoría. Es responsabilidad del levantador conocer la categoría de peso corporal para la que fue nominado originalmente. No será aceptado un reclamo por un error que se halla producido en el formulario final de inscripción.

En el caso dónde se forman grupos por ejemplo en A, B o C en una categoría de peso en particular, y los grupos de levantamientos B o C, compiten en el día antes del grupo A, cualquier levantador que sube de su categoría de peso nombrada en la Reunión Técnica, debe presentarse diez minutos antes que las balanzas se abran para su categoría nombrada e informar a los oficiales de sus intenciones. Cualquier levantador que se cambie de categorías de peso se colocará en el grupo C si los grupos se dividen en tres, o en el B se los grupos se dividen en dos.

8. Los levantadores deben controlar las alturas de los soportes de Sentadilla y fuerza en Banco, y los suplementos para los pies, previo a la iniciación de la competencia. Después del control, el levantador o el entrenador deben firmar o inicialar la planilla de altura de los soportes. Esto es en su propio interés. Una copia de este documento oficial va para el Jurado, el Locutor, y el Jefe de Plataforma.

ORDEN DE COMPETICION SISTEMAS DE RONDAS

- a. En el pesaje el levantador o su entrenador deberán declarar el peso de comienzo de los tres levantamientos. Estos deben ser suministrados en el espacio reservado para los primeros intentos de las tarjetas preparadas al efecto, firmadas por el levantador o su entrenador y retenidas por el oficial que conduce el pesaje. La tarjeta del locutor se considera que es la tarjeta apropiada para hacer el primer intento. Luego le serán dadas al levantador 11 tarjetas en blanco para los intentos, para su uso durante la competencia. Tres para sentadilla, tres para fuerza en banco, y cinco para despegue. Cada levantamiento se distinguirá por el uso de diferente color de tarjetas. Habiendo efectuado el primer intento de un levantamiento el competidor o su entrenador deberán decidir el peso requerido para el segundo intento. Esta carga será escrita en el lugar indicado en la tarjeta y suministrada al secretario de Competencia o el Oficial asignado, antes de que el minuto permitido haya transcurrido. El mismo procedimiento ha de ser usado en el segundo y tercer intento de los tres levantamientos. La responsabilidad de suministrar los intentos dentro de los límites de tiempo establecidos será del levantador o su entrenador. Con el empleo del sistema de rondas se elimina la necesidad de numerosos delegados, ya que la tarjeta con el intento será entregada directamente al oficial designado. Los modelos de tarjeta de intentos están ilustrados a continuación. Se recuerda que el casillero de las tarjetas para los primeros intentos que están en posesión del levantador solo será usado para permitir el cambio del primer intento, si es requerido. De la misma forma se procederá con el cuarto y quinto casillero en la tarjeta del ejercicio de despegue que solo se usaran en el caso de los dos cambios permitidos al levantador en el tercer intento de despegue. En las competencias de Fuerza en Banco, se usara una tarjeta similar a la de Despegue.

Tarjeta del Locutor					
Nombre y Apellido			Fecha Nacimiento:		
Nación		Peso corporal		Categoría:	
Formula Wilks			Numero de orden		
Firma del coach / levantador					
Disciplina	1 intento	2 intento	3 intento	Mejor intento	
Sentadilla					
Banco					
Sub total					Sub total
Despegue					
Grupo 1	2	3	4	5	6
Puesto:		Puntos Wilks:		Total:	

SQUAT Name _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1st. 2nd. 3rd. Signed _____ Chosen weight here	BENCH PRESS Name _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1st. 2nd. 3rd. Signed _____ Coach or Lifter	DEAD LIFT Name _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1st. 2nd. 3rd. Signed _____ For changing 3rd attempt
--	---	--

- b. Cuando compitan 10 o mas levantadores en una sesión se podrán formar grupos consistentes de, aproximadamente, igual numero de levantadores. Sin embargo si están compitiendo 15 o mas levantadores en la misma sesión, se deberán formar estos grupos. Una sesión podrá estar compuesta por una categoría de peso corporal o cualquier combinación de categorías de peso corporal a consideración del organizador con el propósito de presentación
- c. Los agrupamientos estarán determinados por los mejores totales de los levantadores conseguidos en competencias de nivel nacional o internacional durante los doce meses previos. Los levantadores con los totales mas bajos formaran el primer grupo en levantar seguidos del grupo o grupos con los totales mas altos, tantos como sea necesario. Cuando un levantador no ha conseguido un total en los doce meses previos se lo ubicará automáticamente en el primer grupo que participará. Esto solamente se aplica a levantadores que estén queriendo subir o bajar de la categoría a la que fueron originalmente nominados.
- d. Cada levantador hará su primer intento en la primera ronda, su segundo intento en la segunda y el tercer intento en la tercera ronda.

- e. Cuando un grupo consista de menos de seis levantadores se permitirá un tiempo compensatorio el que se agregara al final de cada ronda, en esta forma: por 5 levantadores se agrega 1 minuto, para 4 levantadores 2 minutos, para 3 levantadores 3 minutos. 3 minutos es el máximo de tiempo permitido al final de una ronda. Si un levantador debe sucederse a si mismo cuando el reloj compensatorio está en operación, tres minutos será el máximo de tiempo permitido. Para los tiempos compensatorios de los grupos, la descarga de la barra tendrá lugar al final del tiempo compensatorio, recarga, entonces comienza el minuto del intento.
- f. La barra debe ser cargada progresivamente durante cada ronda con el principio de peso creciente. En ningún momento será reducido el peso de la barra durante una ronda, a excepción de un error como esta descrito en el ítem (I) y, solo será al final de la ronda.
- g. El orden de levantamiento dentro de cada ronda estará determinado por la elección del peso que hizo el levantador para esa ronda. En el caso de que dos levantadores elijan el mismo peso el que posea el número de sorteo mas bajo, efectuado durante el pesaje, levantara primero. Lo mismo se aplica para el tercer intento de despegue, con lo que el peso puede ser cambiado dos veces, siempre que la barra no haya sido cargada con el peso originalmente seguido por el levantador.

Ejemplo: el levantador A con un N° de orden 5 , carga 250.0 Kg.
el levantador B con un N° de orden 2 , carga 252.5 Kg.

El levantador A falla con 250.0 Kg. Puede el levantador B bajar a 250.0 Kg. para ganar?

No, el orden de levantamiento todavía esta determinado por el número de orden.

- h. Si un levantador efectúa nulo un intento no se sucederá a si mismo, por lo que deberá esperar a la próxima ronda antes de poder intentar con ese peso nuevamente.
- i. Si durante una ronda un intento es nulo debido a una errónea carga de la barra, un error del ayudante o una falla en el equipamiento, le será garantizado al levantador un intento extra con el peso correcto. Si la falta es una carga errónea de la barra y el intento aun no ha comenzado, al levantador se le dará la opción o de continuar en ese momento o de tener otro intento al final de la ronda. En todos los demás casos el levantador realizará su intento extra al final de la ronda. Si el levantador también resulta ser el último en esa ronda, se le garantizara un descanso previo de tres minutos antes de hacer su intento, si es el anteúltimo en esa ronda dos minutos, y si es el antepenúltimo en esa ronda un minuto. En esos casos cuando los levantadores se sucedan a si mismos y se les de tiempo compensatorio la barra será cargada tan pronto como sea entregado el nuevo intento. El tiempo compensatorio entonces será agregado al minuto permitido para iniciar el intento. Se iniciará el reloj y el levantador tendrá ese tiempo para comenzar su intento. Los levantadores que se suceden a si mismo tendrán cuatro 4 minutos colocados en el reloj, durante los cuales podrán comenzar su intento tan pronto como estén listos. A los levantadores que estén anteúltimos en esa ronda se les dará tres minutos, a los que estén antepenúltimos se les dará dos minutos, y a todos los demás se les dará un minuto para comenzar su intento.
- j. Al levantador le esta permitido un cambio de peso en el primer intento de cada levantamiento. El cambio de peso puede ser para elevarlo o rebajarlo al que originalmente fue suministrado y su orden de levantamiento en la primera ronda variara si correspondiera. Si esta inscripto en el primer grupo el cambio puede ser hecho en cualquier momento, hasta cinco minutos antes del comienzo de la primera ronda de ese levantamiento. Los grupos restantes tendrán la misma posibilidad pero deberán efectuar ese cambio dentro de los cinco intentos antes de finalizar la ronda de ese levantamiento del grupo previo. El anuncio previo de estos límites serán efectuados por el locutor. Si estos límites no son anunciados, un anunciador o autorizado hará conocer un nuevo término de tiempo para que el levantador pueda dar el cambio dentro de un minuto de conocido el anuncio.
- k. El levantador debe dar a conocer su segundo y tercer intentos hasta un minuto luego de haber completado su intento precedente. El minuto comenzará desde el momento en que las luces sean activadas. Si ningún peso es dado a conocer dentro del minuto de tiempo, al levantador se le concederá un aumento de 2.5 kg en su próximo intento. Si el levantador ha fallado su intento anterior y no ha dado a conocer su peso para su próximo intento dentro del tiempo de un minuto, entonces la barra será cargada con el peso que ha fallado.
- l. Los pesos suministrados para los segundos intentos en los tres levantamientos no podrán ser cambiados. Los intentos de la tercera ronda de sentadilla y fuerza en banco no podrán ser cambiados. Bajo esta misma regla una vez que se ha entregado un intento, el mismo no puede ser retirado. La barra será cargada a menos que una X sea colocada en el espacio apropiado sobre el papel del intento, dentro del minuto.
- m. En la tercera ronda de despegue serán permitidos hasta dos cambios de peso. Los cambios pueden ser elevando o reduciendo el peso previamente administrado para el tercer intento. De todas maneras esto solamente es permitido siempre que el levantador todavía no ha sido llamado con la barra cargada para

su intento previamente dado a conocer. Si, la barra se declarada lista o así lo indica el referee central, entonces el levantador debe hacer el intento. Nota: bajo el principio del incremento de la barra, si el levantador falla en su segundo intento, el peso no puede ser reducido cuando se permiten dos cambios de peso.

- n. En los torneos de fuerza en banco las reglas en general son las mismas que para las competiciones de tres levantamientos. Aun así, hay dos excepciones a esta disposición. En la tercera ronda serán permitidos dos cambios de peso y las reglas declaradas en el punto (l). Aplíquese aquí la regla "m" arriba mencionada para el despegue. Se comprende que la tarjeta de intento debe ser igual que para el despegue, por lo que estará permitido los cambios en el tercer intento.
- o. Si un evento consiste de un solo grupo, por ejemplo, de un máximo de 14 levantadores, habrá un intervalo de 20 minutos entre los levantamientos. Este receso es para asegurar un adecuado tiempo para entrada en calor y la organización de la plataforma.
- p. Cuando compitan dos o más grupos en un evento en una sola plataforma los levantamientos serán organizados sobre la base de la repetición de grupos. No serán permitidos intervalos entre rondas, no otros que los necesarios para preparar la plataforma. Por ejemplo, si en una competencia toman parte dos grupos, el primer grupo completará la tres rondas de sentadilla, inmediatamente será seguido por el segundo grupo que hará sus tres rondas de sentadilla. Luego la plataforma será preparada para el ejercicio de fuerza en banco, y el primer grupo completara las tres rondas de fuerza en banco, inmediatamente intervendrán los levantadores del segundo grupo que realizaran también sus tres rondas de fuerza en banco. Luego la plataforma será preparada para el ejercicio de despegue y el primer grupo llevará a cabo sus tres rondas e inmediatamente les seguirán los levantadores del segundo grupo para completar las tres rondas de despegue. De este modo este sistema elimina pérdidas de tiempo mas allá del necesario para la preparación de la plataforma entre los levantamientos.

El Comité técnico en conjunto con el organizador designará a los siguientes oficiales:

- a. **El Anunciador:** Preferentemente que pueda hablar ingles y el idioma de la Nación anfitriona
- b. **Secretario Técnico:** preferentemente un referee Internacional, que sea capaz de hablar y escribir en ingles y de la Nación anfitriona.
- c. **Toma tiempos:** un referee calificado.
- d. **Oficiales/despachadores.**
- e. **Pizarreros.**
- f. **Ayudantes/cargadores.** Vestimenta correcta: remera de la competencia o remera de color uniforme. Pantalón de color uniforme, zapatillas o zapatos deportivos. Pueden ser designados oficiales adicionales como sean requeridos, por ejemplo, doctores, paramédicos, etc.
- g. **El Controlador Técnico:** un referee Internacional calificado.

La responsabilidad de los oficiales son:

- a. **El anunciador** es responsable del eficiente manejo de la competición. Actuará como maestro de ceremonias y preparará los intentos elegidos por los levantadores en forma ordenada, teniendo en cuenta el peso, y si fuera necesario el número de orden. Anuncia el peso requerido para el siguiente intento y el nombre del levantador. Cuando la barra esta cargada y la plataforma lista para el ejercicio el referee central se lo indicará al Toma tiempos, quien comenzara el reloj inmediatamente. El anunciador debe anunciar el nombre del levantador simultáneamente. Para clarificar: cuando el referee central le indica al anunciador que la barra está lista, entonces el levantador esta comprometido con el intento. Los intentos mencionados por el anunciador deberán ser inscriptos en una pizarra erigida en una posición prominente, con los nombres de los levantadores y el número de orden.
- b. El **Secretario Técnico:** es responsable para asistir la reunión técnica previa a la competencia. En ausencia del comité técnico o de un miembro de este comité, armara el programa de jurados y referees de aquellos que se hayan declarado disponibles durante la competición. Completará las listas de referees de turno y miembros del jurado para la competencia, e informará a los referees de las categorías en las que fueron ubicados. Luego de la reunión técnica cuando las nominaciones finales de los equipos han sido recopiladas, el secretario técnico redactará la planilla de competencia, revisara la hoja del equipamiento no específico, la de altura de soportes y la del orden de pesaje para categorías en la competición, ubicando los nombres de todos los levantadores nominados en esa categoría. Las tandas también pueden ser sorteadas es este punto para establecer el orden de pesaje y de levantamiento. También hará llegar la locutor de la competencia las tarjetas para cada levantador en la categoría. El trámite arriba mencionado junto a las tarjetas con los intentos de los levantadores serán colocados en un sobre para cada categoría de peso corporal en la competición y entregado en mano al referee principal para esa categoría. El secretario técnico atenderá cada pesaje y dará conocimiento a los referees que estén designados sobre los procedimientos y cualquier otro motivo que requiera la atención. Debe ser un referee internacional preferentemente de la nación huésped y capaz de solucionar efectivamente cualquier problema que pueda producirse debido a dificultades de idioma

durante las jornadas. Es responsabilidad del director de la competencia la provisión de planillas de inscripción, tarjetas de intentos y toda la papelería necesaria para permitir al secretario técnico llevar sin inconvenientes su trabajo. Se puede obtener en forma gratuita una descripción completa de las tareas junto con toda la papelería necesaria a través del comité técnico disponible para todos los directores de competencia.

- c. **El toma tiempos:** es el responsable del correcto manejo del lapso de tiempo que va del anuncio del alistamiento de la barra y el inicio del intento del levantador. Es también el responsable de registrar un tiempo permitido cuando sea requerido, por ejemplo: luego de un intento el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de los treinta segundos. Una vez que el reloj se ha puesto en marcha para un levantador sólo podrá ser detenido por que se complete el tiempo establecido, por el comienzo de un levantamiento, o a discreción del referee central. Consecuentemente es de gran importancia que el levantador o su entrenador verifiquen la altura de los soportes de sentadilla previo al llamado, ya que una vez anunciado el peso y la barra lista el reloj será puesto en marcha. Cualquier ajuste complementario de los soportes deberá ser efectuado dentro del minuto permitido al levantador, a menos que este haya establecido su altura de soporte y esta haya sido setada incorrectamente por el cargador. Es entonces esencial que la hoja de altura de los soportes este firmada o inicializada por el levantador. Este es un documento oficial que se debe verificar en cada disputa.

Al levantador le será permitido un minuto en el que comenzará su intento luego de haber sido llamado a la plataforma. Si no inicia su intento dentro del tiempo permitido el toma tiempos informará que el tiempo ha vencido y el referee central dará una orden audible "DEJAR" "Rack" junto con un movimiento hacia atrás del brazo. El levantamiento será declarado nulo y el intento se ha perdido. Cuando el levantador comienza el intento dentro del tiempo permitido el reloj será detenido. La definición del comienzo de un intento depende de cada levantamiento en particular. En los ejercicios de sentadilla y fuerza en banco el comienzo coincide con la señal de inicio del referee central (referencia referees ítem 3). En el ejercicio de despegue, el comienzo será cuando el levantador intenta decididamente levantar la barra.

- d. **Oficiales despachadores:** Son responsables de recolectar los pedidos de cargas para los levantadores o sus entrenadores y pasar esa información sin demoras al locutor. Al levantador le está permitido un minuto entre la concreción de su último intento y el informe al locutor, por medio del oficial, del peso que ha de requerir para su próximo intento.
- e. **Pizarreros:** Serán los responsables del correcto registro del progreso de la competencia, y a la finalización asegurar que los tres referees firmen las planillas oficiales, certificados de récords y cualquier otro tipo de documentación que requiera firmas. El anunciador tiene que anunciar a estos efectos antes de que se vayan los referees.
- f. **Ayudantes cargadores:** Serán responsables por la carga y descarga de la barra, ajuste de los soportes para sentadilla y fuerza en banco cuando sean requeridos, limpieza de la barra o de la plataforma a requerimiento del referee central, y generalmente asegurarse de que la plataforma esté bien mantenida y presente una apariencia pulcra y ordenada en todo momento. Nunca habrá menos de dos o mas de cinco cargadores / cuidadores en la plataforma. Cuando el levantador se prepare para su intento los cuidadores podrán asistirlo para quitar la barra desde los soportes. También podrán ayudarlo a depositar la barra en los soportes luego del intento. De todas maneras, no tocarán al levantador o la barra durante la ejecución del intento, por ejemplo, durante el período de tiempo que transcurre entre las indicaciones de comienzo y finalización del intento. La única excepción a ésta regla es si el levantamiento presenta un riesgo y resulta una instancia de posible lesión para el levantador, los cuidadores / cargadores podrán entonces a pedido del referee central o del mismo levantador, adelantarse y liberar al levantador de la barra. Si el levantador es privado de un intento que hubiera sido válido por un error de los ayudantes / cargadores, se le otorgará un intento extra a discreción de los referees o jurado al final de la ronda.
- g. **El controlador técnico:** será el encargado de que el levantador sea correctamente anunciado y su ropa sea la correcta antes de que el valla a la plataforma. El o Ella también deben asistir la revisión del equipo personal.

- 1) Durante cualquier competencia que tenga lugar en una plataforma o escenario, solamente se permitirá en esa área la presencia del levantador y su entrenador, miembros del jurado, los tres referees y los ayudantes/cargadores y el controlador Técnico. Durante la ejecución de un levantamiento solamente podrán estar presentes en el área de la plataforma el levantador, los ayudantes y los referees. Los entrenadores deberán permanecer en un área designada al efecto por el jurado o el oficial técnico a cargo.
- 2) Un levantador no se vendara ni acomodara su vestimenta o usará amoníaco a la vista del público. La única excepción a esta regla es la que permite al levantador ajustar su cinturón.

- 3) En encuentros internacionales entre dos levantadores o dos Naciones que compiten en diferentes categorías de peso corporal, los levantadores pueden alternar independientemente del peso requerido para los intentos. El levantador que solicite el peso mas liviano en su intento inicial levantara en primer termino y de esa manera determinará el orden de intentos alternativos a lo largo de ese ejercicio en particular.
- 4) En competencias reconocidas por la IPF, el peso de la barra deberá ser siempre múltiplo de 2,5 Kg. Salvo los intentos de récord, la progresión deberá ser siempre de al menos 2.5 Kg. entre todos los intentos.
 - a) En un intento de récord la carga en la barra deberá, al menos, superar en 0,5 kg el record vigente.
 - b) Durante el transcurso de una competición un levantador puede requerir un intento de récord que no es múltiplo de 2,5 Kg., si el levantamiento es válido, estos se agregarán al levantamiento individual y de total.
 - c) Los intentos de récord pueden ser efectuados en cualquiera o en todos los intentos inscriptos del levantador.
 - d) Un levantador puede hacer incrementos de menos de 2.5 únicamente para los intentos de récord en el campeonato en que este compitiendo, por ejemplo en Campeonato Abierto, un Master no puede tomar menos de 2.5 Kg. para lograr un récord de Master.
 - e) En el caso de que un peso establecido para la ronda siguiente que no es un múltiplo de 2.5 Kg. para exceder un récord, el peso se reducirá al múltiplo más cercano de 2.5 kg, siempre que otro competidor haya excedido este peso en la ronda anterior.

Ejemplo 1: El récord actual es 302.5 Kg.

El levantador A hace sentadilla con 300 Kg. en la primera ronda, entonces pide 303,5 Kg. El levantador B hace sentadilla con 305 Kg. en la primera ronda. El segundo intento del levantador A se reduce ahora 302.5 Kg.

Ejemplo 2: El récord actual es 300 Kg.

El levantador A pide solamente un incremento de 1 Kg., (301 Kg.) habiendo logrado su primer intento como en el anterior ejemplo. El levantador B hace sentadilla con 305 Kg. en la primera ronda, El levantador A debe pedir ahora el peso más cercano 2.5 Kg. por encima del anterior (302.5 Kg.).

- 5) El referee central será el único responsable para decisiones de tener en el caso de errores de carga o anuncios incorrectos por el locutor. En esos casos dará las indicaciones al locutor para hacer los anuncios correctos. Sus decisiones se darán al locutor para hacer los anuncios apropiados.

Ejemplos de errores en la carga

- a. Si la barra esta cargada con un peso mas liviano que el originalmente requerido y el intento es valido, el levantador podrá aceptarlo o elegir de hacer el intento nuevamente con el peso originalmente elegido. Si en cambio, el intento no es valido, al levantador le será otorgado un nuevo intento con la carga correcta que había solicitado. En ambos casos será efectuado al final de la ronda en que ocurrió el error.
 - b. Si la barra es cargada con un peso mayor que el originalmente elegido y el intento es valido, le será concedido. Luego el peso de la barra será reducido si así es requerido por otros levantadores. Si el intento no es valido se le garantizara al levantador un intento adicional con el peso solicitado en su momento, al final de la ronda en que transcurrió el error.
 - c. Si la carga no es la misma en ambos extremos de la barra, ocurre algún inconveniente con la barra o con los discos durante la ejecución de un levantamiento o se produce algún desarreglo con el tablado y, a pesar de algunos de estos problemas, el levantamiento es valido el levantador puede aceptar el intento o elegir hacerlo nuevamente. Si es valido y no es múltiplo de 2.5 Kg. será asentado en la planilla con la carga inmediata inferior que sea múltiplo de 2.5 Kg. Si el intento no es válido se le garantizará un intento posterior. Esos intentos solo podrán ser efectuados al final de la ronda en la que ocurrió el error.
 - d. Si el locutor comete una equivocación al anunciar el peso más liviano o más pesado que el solicitado por el levantador, el Referee Central adoptara la misma decisión que para el error de carga.
 - e. Si por cualquier razón no es posible para el levantador o su entrenador permanecer en la proximidad de la plataforma que le permita seguir el progreso de la competencia y el levantador pierde su intento, debido a una omisión del locutor al no anunciarlo con la carga requerida, el peso en la barra será reducido tanto como sea necesario y le será permitido al levantador realizar su intento, pero solo al final de la ronda.
- 6) Tres intentos nulos en cualquier levantamiento automáticamente eliminan al levantador de la competencia por el total. Él / Ella todavía puede seguir compitiendo para los premios de los levantamientos individuales, si él hace intentos genuinos en cada uno de los levantamientos, es decir los pesos intentados deben estar dentro de sus capacidades razonables. Si esto es cuestionable el Jurado decidirá.

- 7) Otra cosa no sea quitar la barra de los soportes, el levantador no recibirá ayuda de los ayudantes - cargadores para posicionarse a hacer el levantamiento.
- 8) A la finalización de un intento el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de los Treinta segundos (30). No cumplir con esta regla puede resultar en descalificación del intento a discreción de los referees. Esta regla fue designada para levantadores que pueden haber recibido alguna lesión durante el curso del levantamiento, o quizás para los discapacitados, por ejemplo un levantador ciego.
- 9) Si durante una entrada en calor de una competencia, un levantador sufre una lesión o de alguna manera muestra signos de que su condición física es irregular, poniendo en riesgo su integridad en el desempeño de alguno de los ejercicios, el medico oficial tiene el derecho de examinarlo. Si considera que no es aconsejable al levantador continuar, el puede, en consulta con el Jurado, insistir para que el levantador se retire de la competencia. El jefe de equipo o el entrenador deberá ser oficialmente informado de tal decisión. **Se recomienda para evitar la contaminación, una solución de desinfectante en 10 partes de agua, para limpiar sangre o tejido de la barra o la plataforma, y también en el área de calentamiento, porque "los accidentes" ocurren.**
- 10) Cualquier levantador o entrenador que, por razones de su in conducta en, o, cerca de la plataforma de competencia en un acto de descrédito para el deporte será oficialmente advertido. Si la in conducta continua, el jurado o los referees, en ausencia del jurado, pueden descalificar al levantador o entrenador y ordenar levantador o entrenador que abandone el recinto de la competencia. El director del equipo deberá ser informado oficialmente de la advertencia y descalificación.
- 11) El jurado y los referees podrán por decisión de la mayoría descalificar inmediatamente al levantador u oficial si es de su opinión que cualquier in conducta es lo suficientemente seria como para autorizar la inmediata descalificación antes que una advertencia oficial. El jefe de equipo deberá ser informado de la descalificación.
- 12) En una competencia internacional, todas las apelaciones contra las decisiones de los referees, denuncias en cuanto al transcurso de la competición o contra el comportamiento de alguna persona o personas que tomen parte en la competencia deben ser efectuadas al jurado. El Jurado puede requerir que esa apelación sea hecha por escrito. La apelación o protesta debe ser consultada con el presidente del jurado, por el director del equipo, entrenador o en su ausencia por el levantador. Esto debe ser hecho inmediatamente después de la acción por la que se origina la protesta o apelación. No será considerada a menos que sea hecha en estos términos.
- 13) Si lo estima necesario, el jurado podrá suspender temporalmente la marcha de la competencia y retirarse para considerar el veredicto. Después de la debida consideración y de haber alcanzado un veredicto mayoritario, el jurado retornara y el presidente informara el contenido de la decisión. El veredicto del jurado será considerado final y no habrá derecho a apelación ante cualquier otro cuerpo. En cuanto al comienzo de la competencia que había sido suspendida, le será otorgado al próximo levantador tres minutos para comenzar su levantamiento. En el caso de que la demanda sea efectuada contra un miembro levantador u oficial de un equipo oponente la denuncia por escrito ira acompañada por una suma en efectivo de 75 euros o su equivalente en cualquier otra moneda. Si el jurado considera en su veredicto que la apelación es de naturaleza frívola o mal intencionada, toda o una parte de la suma depositada puede ser retenida y donada a la IPF a consideración del jurado.

REFEREES

1. Los referees serán en número de tres, el jefe de referees o referee central, y dos referees laterales.
2. El referee central será el responsable de dar las indicaciones (señales) para los tres levantamientos.
3. Las indicaciones requeridas para los tres levantamientos son las siguientes :

Levantamiento	COMIENZO	FINALIZACION
SENTADILLA	Indicación visual consistente en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "SQUAT ", " BAJE "	Indicación visual consistente de un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible "RACK", "DEJE"
FUERZA EN BANCO	Indicación visual consistente en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "START", "BAJE ". Durante: una audible orden de "PRESS" cuando la barra es detenida en el pecho.	Indicación visual consistente de un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible " RACK", "DEJE "
DESPEGUE	No requiere indicación u orden.	Indicación visual consistente de un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "DOWN", "BAJE ".

4. Una vez que la barra ha sido dejada en los soportes o sobre la plataforma a la finalización del levantamiento, los referees darán a conocer sus decisiones por medio de las luces: BLANCA para un buen levantamiento y ROJA para un levantamiento nulo (no válido). Las tarjetas se levantarán entonces para indicar las razones de los levantamientos nulos.
5. Los tres referees se podrán sentar donde consideren tener el mejor punto de vista alrededor de la plataforma para cada uno de los tres levantamientos. Pero el referee central deberá siempre tener en cuenta la necesidad de ser fácilmente visible para el levantador que esta ejecutando una sentadilla o un despegue, y los referees laterales siempre deben tener presente la necesidad de ser visibles para el referee central de tal forma de que el pueda observar sus brazos levantados.
6. Antes de la competencia los tres referees conjuntamente deben determinar que:
 - a) La plataforma y el equipamiento de competencia cumplen con los requisitos reglamentarios en todos los aspectos. Las barras y los discos serán controlados por discrepancias de peso y será descartado el equipamiento con defectos. Se deben tener preparados una segunda barra y topes en caso de deterioro de los originales.
 - b) Las básculas funcionaran correctamente y serán exactas y con sus certificados actualizados.
 - c) Los levantadores se pesarán dentro de los límites de peso y tiempo para sus categorías de peso corporal.
 - d) El equipo personal de los levantadores haya sido inspeccionado y cumpla con las reglamentaciones en todos sus aspectos. Es deber de el levantador asegurarse que todos los ítem que el quiere vestir sobre la plataforma hayan pasado el escrutinio de los referee 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.
7. **Durante la competencia los tres referees deberán conjuntamente determinar que:**
 - a) El peso de la barra cargada este de acuerdo con la cifra anunciada por el locutor. A los referee se les podrán suministrar cartillas con las formas de carga para este propósito. Esto es responsabilidad conjunta.
 - b) Que los levantadores usen en la plataforma el equipo personal que este de acuerdo con la reglamentación. Si cualquiera de los referees tenga razones para dudar de la honradez del levantador en este aspecto, deberá, luego de la finalización del levantamiento, informar al referee central de su sospecha. El presidente del Jurado puede entonces examinar la vestimenta y el equipo personal del levantador. Si al levantador se le encuentra que está vistiendo o usando un elemento ilegal, que no se le haya pasado por error inadvertidamente a los referees examinadores, será inmediatamente descalificado de la competencia. Si estuviera usando un ítem ilegal que haya pasado el examen de los referees examinadores por error, y el levantamiento en el que se hizo el descubrimiento fue exitoso, el levantamiento será nulo y se le dará un nuevo intento (después de haberse quitado el ítem ilegal) al final de la ronda. Si el Controlador técnico se da cuenta, la vestimenta del levantador será revisada antes de que el valla a la plataforma.

8. Antes de al comienzo de la Sentadilla y Fuerza en Banco, los referee laterales levantarán sus brazos y los mantendrán levantados hasta que el levantador esté en la posición correcta para empezar el levantamiento. Si hay una mayoría de opinión entre referees de la falta existente, el referee central no dará la orden de comienzo del levantamiento. El levantador tiene el resto de su tiempo permitido para corregir la posición de la barra o su ubicación adecuada, para recibir la indicación de comienzo. Una vez que el levantamiento ha comenzado los referees laterales no llamarán la atención de faltas o infracciones durante la ejecución del levantamiento.
9. Los referee se abstendrán de comentarios y no recibirán ningún documento o relato verbal en relación al desarrollo de la competencia. Por lo tanto es esencial que el número de orden de cada levantador acompañe su nombre en la tarjeta de resultado para que los referees puedan seguir el orden del levantamiento.
10. Un referee no intentará influenciar las decisiones de los otros referees.
11. El referee central podrá consultar con los referees laterales, el jurado, u otro oficial, lo que crea conveniente para facilitar la marcha de la competición.
12. A su discreción el referee central puede ordenar que la barra y / o la plataforma sean limpiadas. Si el levantador o entrenador requieren la limpieza de la barra o plataforma, el requerimiento debe ser hecho a través del referee central, no de los ayudantes cargadores. En el despegue la barra será limpiada luego de cada levantamiento, **y en cualquiera de las otras dos rondas, según el deseo del coach o del levantador.**
13. A la finalización de la competencia los tres referees firmaran las planillas oficiales, certificados de récord, o cualquier otro documento que requiera una firma.
14. En competencias Internacionales los referees serán seleccionados por la comisión técnica y deben haber probado su capacidad en campeonatos internacionales o nacionales.
15. En competencias internacionales se deberá realizar sorteos para decidir las categorías que arbitrarán. Dos referees de una misma nación no podrán ser seleccionados para arbitrar en la misma categoría en un torneo de más de dos naciones.
16. La selección de un referee para actuar como referee central en una categoría no lo excluye para su selección como referee lateral en otra categoría.
17. En campeonatos mundiales o algún otro campeonato donde se hagan intentos de récord mundial, solamente juzgarán referees de la IPF categoría 1 y 2. Cada nación podrá nominar un máximo de tres referees para servir en el Campeonato Mundial, un referee Categoría 1 extra servirá de jurado si hay un número insuficiente.
18. Los referees y miembros del jurado estarán vestidos uniformemente de la siguiente manera :
HOMBRES - INVIERNO: saco (chaqueta o blazer) azul oscuro con el correspondiente distintivo IPF en el bolsillo izquierdo. Pantalón gris, con una camisa blanca y la correspondiente corbata IPF .
HOMBRES – VERANO: camisa blanca y pantalón gris, corbata opcional.
DAMAS - INVIERNO: Saco (chaqueta o blazer) azul oscuro con el correspondiente distintivo IPF en el bolsillo izquierdo. Pollera o pantalón gris y una blusa o camisa blanca. Corbata apropiada.
DAMAS - VERANO: pollera o pantalón gris con blusa o camisa blanca.
Las insignias y corbatas son rojas para referees de categoría 1 y azul para referees de categoría 2. El jurado determinará si se usará vestimenta de invierno o verano. No se complementarios zapatos de entrenamiento.
19. Las calificaciones para un referee categoría 2 son las siguientes:
 - a. Un referee nacional con buen concepto en su federación nacional.
 - b. Debe ser recomendado por su federación nacional
 - c. Deberá realizar una examinación escrita para categoría 2 en un campeonato mundial , continental , juego regional , encuentro internacional , campeonato nacional o clínica nacional
 - d. Deberá conseguir un puntaje de 90% o más en ambos exámenes, escrito y práctico.
20. Las calificaciones para un referee categoría 1 son las siguientes:
 - a. Debe ser un referee categoría 2 con un buen concepto por un período de al, menos 4 años.

- b. Debe haber arbitrado en por lo menos 4 Campeonatos Internacionales, excluidos los Campeonatos Mundiales de Fuerza en Banco.
 - c. Deberá realizar un examen práctico para categoría 1 en cualquier campeonato mundial (excluyendo el Campeonato Mundial de Fuerza en Banco), Campeonato Continental, Juegos Regionales o encuentro Internacional.
 - d. Deberá juzgar al menos 75 intentos, 35 de los cuales deberán ser sentadilla, oficiando de referee central. Los primeros intentos de los Levantadores no serán tenidos en cuenta.
 - e. El candidato se acreditará 25 puntos y será juzgada su competencia por los examinador /es durante el chequeo de vestimenta, pesaje y mando en la plataforma. Una reducción de 0.5, (medio punto) se hará para cualquier error que pueda contradecir las reglas técnicas. El examinador será un miembro del Comité Técnico de la IPF o un Oficial fijado por el Comité Técnico de la IPF y Referee Registrador.
 - f. El candidato deberá puntuar por lo menos el 90 % (por ciento) de su examen total, esto incluye 75 puntos de sus decisiones hechas en la plataforma, comparadas con las de los miembros del jurado y no con las emitidas por los referees. Los otros 25 puntos se tomarán de sus decisiones y actuación de los deberes necesarios, es decir del chequeo de la Vestimenta, Pesaje, y mando de la Plataforma.
 - g. Será nominado por su Federación Nacional al Secretario General de la IPF y al Presidente del Comité Técnico y Referee Registrador tres meses previos a su examen. Las condiciones para la nominación serán las siguientes:
 1. Capacidad del candidato como referee.
 2. Posicionado con prioridad como categoría 2 .
 3. Disponibilidad para arbitrar en futuros eventos internacionales.
21. La selección de un candidato para su examen por la IPF estará sujeto a los siguientes criterios:
- a. El número de nominaciones recibidas.
 - b. El número de ubicación de exámenes disponibles.
 - c. Los requerimientos actuales para referees de categoría 1 en las distintas naciones.
22. Los procedimientos de testeo son los siguientes:
- a. CATEGORIA 2- Deberá ser dada un examen escrito únicamente luego de una completa y comprensible clínica de reglamentación que ha de ser conducida por un referee aprobado en categoría 1 que haya sido designado como jefe examinador por el Comité Técnico de la IPF y el referee Registrador. Se hará una examinación práctica luego de la escrita. Durante la competición el candidato estará sentado al lado de los examinadores y juzgará un total de 100 intentos, 40 de los cuales deben ser Sentadilla. El candidato será examinado por al menos un referee categoría 1 y puntuará por lo menos el 90 % de todas sus decisiones cuando sea comparado con los puntos del (los) referee(s) escrutador (es). Los primeros intentos de cada ronda no serán tenidos en cuenta, se juzgarán a partir de los segundos intentos de cada ronda.
El examen practico de Categoría 2 solo se hará en Campeonatos Internacionales o Regionales. El Examen teórico puede hacerse como de costumbre a nivel Nacional.
 - b. CATEGORIA 1- El candidato solamente hará un examen práctico en cualquier campeonato mundial (excluido el de Fuerza en Banco), campeonatos continentales, juegos regionales o encuentros internacionales. El candidato será juzgado por el jurado. El candidato deberá puntuar al menos el 90% de todas sus decisiones cuando sean comparadas con la mayoría de los juzgamientos de los miembros del jurado, esto incluye también puntos como los deberes necesarios, es decir del chequeo de la Vestimenta, Pesaje, y mando de la Plataforma. Los primeros intentos de cada ronda no serán tenidos en cuenta, se juzgarán a partir de los segundos intentos de cada ronda.
23. En el caso de que una nación no tenga referees activos de categoría 1, El comité Técnico de la IPF y el referee Registrador podrá designar referee de categoría 2 para administrar y controlar exámenes escritos y prácticos de categoría dos.
24. La cuota del examen se pagará al Examinador Principal antes del examen. Todos los puntos de las planillas de examen serán calificados por los referees examinadores. Cuando las calificaciones estén completadas el candidato será informado de los resultados Las hojas del examen realizado se enviarán al referee Registrador. El examen se pagará al Tesorero de la IPF.
25. Luego de recibidos los resultados del examen, el Referee Registrador informará de los resultados del candidato al secretario de su Federación Nacional, con la entrega de sus Credenciales.



26. Un candidato al que se le haga un examen práctica será calificado por el jurado (para categoría 1) o referee (s) examinador (es) (para categoría 2) para determinar sus fallas.
27. Una vez pasada el examen la fecha de promoción del referee será la fecha del examen.
28. Los candidatos que no han aprobado el examen deberán esperar, por lo menos, seis meses antes de un nuevo examen.
29. REGISTRACION :
 - a. Todos los referees deben re-registrarse en la IPF para mantener sus calificaciones actualizadas y a un nivel aceptable.
 - b. La re-registración tendrá lugar el 1° de Enero de cada año olímpico.
 - c. La federación nacional del o de los referees es la responsable de enviar los 30 Euros necesarios para abonar su derecho al Referee Registrador de la IPF junto a un breve currículum de su experiencia nacional e internacional de arbitraje durante el período previo al registro. El Euro es el dinero de la IPF.
 - d. Un referee que ha estado inactivo por un período de cuatro años o suspende su re - registración perderá la vigencia de sus credenciales. Él necesita volver a dar examen.
 - e. Una credencial que sea editada dentro de los doce meses previos al 1° de Enero de cada año olímpico no necesita ser renovado hasta el 1° de Enero del próximo año olímpico.
30. El Referee Registrador de la IPF proveerá a cada federación nacional:
 - a. Una lista actualizada de referees acreditados. Actualizada anualmente.
 - b. Una lista de referees que necesiten re-registrarse para mantener sus acreditaciones.
31. Los referees internacionales, de ambas categorías 1 y 2, deben haber arbitrado un mínimo de cuatro campeonatos internacionales o nacionales absolutos durante el período de cuatro años previos entre años olímpicos para ser aceptada su re-registración. Una clínica se hará todos los años en cada Campeonato de Powerlifting Mundial y Regional. Cada referee Internacional debe participar en una clínica dentro del período de cuatro años para la re-registración.

JURADO Y COMITÉ TÉCNICO

JURADO

1. En campeonatos mundiales y continentales será designado un jurado que presida cada sesión de levantamientos
2. El jurado estará constituido por tres referees categoría 1, en la ausencia de un miembro del Comité Técnico el mas antiguo de ellos será designado presidente del jurado
3. Los miembros del jurado serán todos de diferentes naciones con la excepción del presidente de la IPF y el presidente del comité técnico.
4. La función del jurado es asegurar que las reglas técnicas sean correctamente aplicadas.
5. Durante una competencia el jurado podrá, por mayoría de votos, reemplazar a cualquier referee cuyas decisiones, en su opinión, prueben ser incompetentes. El referee involucrado debe haber recibido una advertencia previa a cualquier acción de sustitución.
6. La imparcialidad de los referees no puede ser puesto en duda, ya que una equivocación al arbitrar puede ser cometida de buena fe. En ese caso, le será permitido al referee dar su explicación sobre la decisión que ha sido objeto de la advertencia.
7. Si es efectuada una protesta al jurado contra un referee, entonces puede informarse al referee de la protesta. El Jurado no debe poner tensión innecesaria sobre el referee de la plataforma.
8. Si ocurre un serio error en el arbitraje que sea contrario a las reglas técnicas, el jurado, puede asumir la acción apropiada para corregir ese error. Puede, a su discreción, garantizar al levantador un intento adicional.
9. Sólo en circunstancias extremas cuando ha habido un error obvio o muy evidente en el arbitraje, el Jurado determinará en consulta con los referees, solo por mayoría de votos, revertir la decisión.
10. Los miembros del jurado se ubicaran de forma de asegurar una visión sin impedimentos de la competencia.
11. Antes de cada competencia el presidente del Jurado deberá estar convencido de que los miembros del Jurado tengan un completo conocimiento de su actuación y de cualquier nueva regla que reemplace o suplante a los contenidos de la edición actualizada del libro de las reglas generales.



12. La selección de levantadores para el control de drogas será siempre efectuada por un sorteo al azar por el jurado. Si la competencia no tiene un jurado, será el secretario de competencia quien formalizará para un similar sorteo al azar hecho por un oficial designado y ante testigos.
13. Si el levantamiento es acompañado de música, el jurado determinará el volumen y cuando deberá finalizar, por ejemplo, cuando el levantador ascienda a la plataforma o cuando toma la barra.

COMITÉ TÉCNICO DE LA IPF

1. Consistirá de un presidente que sea un referee categoría 1 elegido por el congreso y diez miembros de varias naciones designados por el Comité Ejecutivo en consulta con el Presidente del Comité Técnico.
2. Le será confiada el examen de todos los requerimientos y propuestas de naturaleza técnica suministradas por las Federaciones afiliadas.
3. Las decisiones estarán sujetas a la aprobación del Comité Ejecutivo y Técnico de la IPF.
4. Designar a los referees centrales y los laterales y el Jurado en los campeonatos mundiales.
5. Entrenar e instruir a los referees que aun no han alcanzado el nivel internacional y reexaminara a quienes estén en condiciones de llegar a ese nivel.
6. Informará al congreso de la IPF, presidente y secretario general vía referee Registrador a cerca de cuales referees han sido elegidos para arbitrar luego del examen o de la re-examinación.
7. Organizará cursos para referees antes de competencias principales tales como campeonatos mundiales. Los gastos originados por la organización de cursos o clínicas deberán ser soportados por la federación organizadora
8. Hacer propuestas al congreso de la IPF para el retiro de una credencial de referee internacional cuando lo juzgue necesario.
9. Publicar por medio del ejecutivo, material de naturaleza técnica que trata métodos de entrenamiento y desempeño en competencia de los levantamientos.
10. a. Será el responsable de la inspección de equipamiento personal y de competición tal como esta definido en el manual de reglamentos. También del equipamiento que ha sido suministrado por varios fabricantes con el exclusivo propósito de poder usar las palabras "APROBADO POR LA IPF " en sus anuncios comerciales. Si el o los artículos suministrados se hallan dentro de las reglamentaciones y regulaciones de la IPF, y el Comité Ejecutivo esta de acuerdo con el Comité Técnico, será impuesto por el ejecutivo de la IPF el pago de un derecho por cada artículo y será otorgado por el comité técnico un certificado de aprobación.
b. A la finalización de cada año se renovará mediante el pago del derecho impuesto por el Ejecutivo de la IPF, siendo suministrada a la IPF el motivo de obtener la certificación y aprobación. Si el diseño ha sido cambiado, el artículo debe ser presentado a la comisión técnica para inspección y re-certificación.
c. Si, en cualquier momento luego de haber recibido el certificado de aprobación, el fabricante cambia el diseño del equipo personal o de competición de acuerdo al que fue previamente presentado para su aprobación y que no se encuentre dentro de los actuales reglamentos y reglas de la IPF, la IPF retirará la aprobación. La IPF no emitirá otra certificación hasta que el cambio de diseño haya sido corregido y el o los artículos sean presentados ante la comisión técnica para su inspección.

RECORDS INTERNACIONALES Y MUNDIALES

Campeonatos Internacionales y Nacionales

1. Los récords Internacionales y Mundiales solo pueden hacerse según lo nombrado anteriormente. Es decir, en los Campeonatos aprobados y reconocidos por la IPF se podrán aceptar récords Internacionales y Mundiales sin pesar la barra o el levantador, siempre que el levantador haya sido pesado correctamente antes de la competencia y que los referees y la comisión técnica haya verificado el peso de la barra y los discos antes de la competencia. Los récords masculinos de 50-59 años que excedan aquellos obtenidos en los grupos de 40-49 años de edad, serán incluidos en la categoría de 40-49 años. Los récords de 60-69 años que excedan a aquellos obtenidos en los grupos de 50-59 años serán incluidos en esta categoría. Los récords masculinos de más de 70 años que exceden aquéllos obtenidos en los grupos de 60-69 años serán incluidos en la categoría de 60-69.
Los récords femeninos de más de 50 a 59 años que excedan aquellos obtenidos en el grupo de 40-49 años de edad, serán incluidos en la categoría de 40-49. Los récords femeninos de más de 60 años que excedan aquellos obtenidos en el grupo de 50-59 años, serán incluidos en la categoría de 50-59 años.
Igualmente los récords de sub-junior 14 a 18 años que excedan aquellos obtenidos en el grupo de junior 19 a 23 años de edad, serán incluidos en este grupo.



2. Los requerimientos para el reconocimiento de un récord Internacional y Mundial son los siguientes :
 - a) El Campeonato Nacional o Internacional debe haber sido efectuada bajo el control de una federación nacional afiliada a la IPF.
 - b) Cada uno de los referees que intervinieron deben tener la credencial actualizada de referee internacional de la IPF y pertenecer a una federación nacional afiliada a la IPF.
 - c) La buena fe y capacidad de los referees de todas las naciones miembro no se ha de poner en discusión. En consecuencia un récord Internacional o Mundial puede ser asegurado por referees de la misma nación.
 - d) Los récords mundiales solo podrán ser aceptados si se efectúa el control de drogas al levantador inmediatamente finalizada la competición de su categoría de peso y de acuerdo al protocolo de la IPF-WADA control de drogas. El resultado debe ser NEGATIVO y debe remitirse al Secretario General de la IPF dentro de los tres meses del origen de la fecha de la competición.
 - e) Para las competencias de la IPF se permitirán sólo barras y discos que se enlistan en la “IPF lista Aprobada” de ropa y equipo, como la vigente, puede ser usada para los Record Internacionales y Mundiales.
 - f) Los Récords de los levantamientos individuales deben ser acompañados por un total de los tres Levantamientos. Los record de los levantamientos solo de Press de Banca que se hicieron en una competencia de los tres levantamientos (Powerlifting), el evento no necesita ser acompañado por un total, pero deben hacerse los esfuerzos genuinos de los otros dos, sentadillas y despegue.
 - g) En una competencia donde dos levantadores logren batir un récord de un ejercicio individual o de total con el mismo peso, el levantador con el menor peso corporal al momento del pesaje será declarado el poseedor del nuevo récord. Si ambos levantadores registran el mismo peso corporal al momento del pesaje, el levantador que bate el récord primero será el poseedor del récord.
 - h) Los Nuevos récords sólo serán válidos si ellos exceden el récord anterior en por lo menos **0,5 kg**.
 - i) Se reconocerán todos los record batidos bajo las mismas condiciones según el listado anterior y se registrarán.

3. Los récords Mundiales de Fuerza en banco pueden hacerse en cualquiera de los Campeonatos nombrados, conocidos como un simple levantamiento como en el punto (a) debajo. El mismo criterio se aplica a eso de todos los récords Mundiales de Powerlifting.
 - a) Si un levantador excede el récord solo del levantamiento de fuerza en banco, aunque el esta compitiendo en una competencia de los tres levantamientos (Powerlifting), él / ella puede exigir el récord de una competencia solo de Fuerza en banco
 - b) Si un levantador esta en una competencia solo de Fuerza en Banco y excede el récord de fuerza en banco de los tres levantamientos (Powerlifting), él / ella no puede exigir el récord de Powerlifting.

FORMULA WILKS PARA HOMBRES Y MUJERES

La fórmula WILKS (WF) presenta una tabla de coeficientes.

Esta fórmula está hecha para hombres con un peso corporal desde 40.0 Kg. a 200.9 Kg. y mujeres desde 40.0 Kg. a 150.9 Kg. Cada levantador tiene un coeficiente determinado por su peso corporal (BW). La tabla siguiente está graduada en intervalos de 100 gr., pero puede ser necesario interpolar.

Por ejemplo, el coeficiente de un levantador con un peso corporal de 71.8 Kg. y 71.9 Kg. es 0.7352 y 0.7345 respectivamente. Entonces un levantador con un peso corporal de 71.85 Kg., el coeficiente es interpolado a 0.73485.

Para determinar el “MEJOR LEVANTADOR “, hay que multiplicar el coeficiente de cada levantador por el total de kilogramos levantados en la competencia.

El factor resultante es su WILKS FORMULA TOTAL (WFT). El levantador con el mayor WFT será considerado el “MEJOR LEVANTADOR “.