

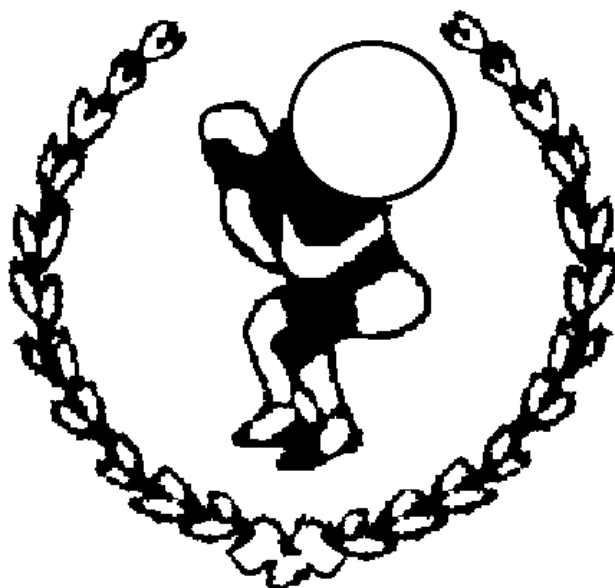


Livro de Regras Técnicas (atualizado em janeiro de 2015)

Departamento de Arbitragem - Prof. Gilson Clemente da Silva

Diretor técnico - Prof. David Coimbra

Rua Rudolf Lotze nº17 – Jd. Paraisópolis – CEP 05663-000 – São Paulo – SP – e-mail: gilsonclemente@gmail.com



Confederação Brasileira de Levantamentos Básicos

www.powerlifting-br.com - powerbrazil@uol.com.br

RECONHECIDA PELO INDESP - INSTITUTO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO

FILIADA À I.P.F. - INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION

FILIADA À FESUPO - FEDERAÇÃO SUL-AMERICANA DE POTÊNCIA

Índice:

Item	Página
REGRAS GERAIS DO POWERLIFTING	3
Categorias de idade	3
Categorias de peso	4
EQUIPAMENTO E ESPECIFICAÇÕES	5
Balança	5
Plataforma	5
Barras e anilhas	6
Presilhas	7
Suportes de Agachamento	7
Bancos	7
Relógios	7
Luzes	7
Cartões/placas de falta	7
Sistema de cartões numerados dos árbitros – razões para falha	8
Placar	10
EQUIPAMENTO PESSOAL	11
Traje	11
Camiseta / Camisa suporte	12
Cuecas	13
Meias	13
Cinto	13
Calçados ou botas	14
Joelheiras	14
Faixas	14
Esparadrapo	15
Inspeção de Equipamento Pessoal	15
Logo de Patrocinador	15
Geral	16
LEVANTAMENTOS E REGRAS DE EXECUÇÃO	16
Agachamento	16
Causas para desqualificação de um agachamento	17
Supino	17
Regras para deficientes competindo em campeonatos apenas de supino	18
Causas para desqualificação de um supino	18
Terra	18
Causas para desqualificação de um Terra	18
PESAGEM	20
ORDEM DA COMPETIÇÃO	20
O Sistema de Round	20
Cartões de pedida	21
Agachamento	21
Supino	21
Levantamento Terra	21
Responsabilidades dos Oficiais:	23
ÁRBITROS	27
JURI E COMITÊ TÉCNICO	30
Júri	30
Comitê Técnico da IPF	30
RECORDS MUNDIAIS	31
Campeonatos Mundiais, Continentais, Regionais e Nacionais.	31
REGRAS DA IPF PARA CAMPEONATOS RAW/CLASSIC	33
Trajes	33
Não suporte	33

Camisetas	33
Cuecas	34
Meias.	34
Cinto	34
Calçados ou Botas	34
Faixas	35
Joelheiras	35
Polegares	35
Inspeção de equipamentos pessoais em Competições designadas Classic/Raw	35
Logotipos de patrocinadores	35

REGRAS GERAIS DO POWERLIFTING

Observação inicial: por razões de concisão, sempre que as palavras “ele” ou “dele” aparecerem, são aplicadas para ambos os sexos.

1º. (a) A I.P.F. - Federação Internacional de Powerlifting reconhece os seguintes levantamentos que devem ser feitos na mesma seqüência em todas as competições conduzidas pelas regras da IPF:

A. Agachamento	B. Supino	C. Terra	D. Total
----------------	-----------	----------	----------

(b) A competição ocorre entre levantadores em categorias definidas por sexo, peso corporal e idade. Os Campeonatos Abertos para Homens e Mulheres permitem levantadores de qualquer idade acima de 14 anos.

(c) As regras são aplicadas em todos os níveis de competição.

(d) É permitido para cada competidor três tentativas em cada levantamento. A melhor tentativa válida do levantador em cada levantamento, conta em seu total na competição. Se 2 (dois) ou mais levantadores obtiverem o mesmo total, o levantador mais leve se classifica à frente do mais pesado.

(e) Se 2 (dois) levantadores registrarem o mesmo peso corporal na pesagem e alcançarem o mesmo total no fim da competição, o que primeiro realizou o total terá precedência sobre o segundo. Quando forem entregues os prêmios para melhor agachamento, supino e terra, ou se um recorde mundial for quebrado, o mesmo procedimento será aplicado.

2º. A IPF, através de suas federações membro, conduz e aprova os seguintes Campeonatos Mundiais:

- Campeonato **Mundial Aberto** Combinado Masculino e Feminino
- Campeonato **Mundial Sub-Junior e Junior** Combinado Masculino e Feminino
- Campeonato **Mundial Máster** Combinado Masculino e Feminino
- Campeonato **Mundial Aberto, Sub-Junior e Junior de Supino** Combinado Masculino e Feminino
- Campeonato **Mundial Máster de Supino** Combinado Masculino e Feminino
- Campeonato **Mundial Clássico/Raw** Combinado Aberto, Sub-Junior e Junior Masculino e Feminino
- Campeonato **Mundial Clássico/Raw Máster** Combinado Masculino e Feminino (2014 e 2015 será realizado em conjunto com Aberto, Sub-Junior e Junior)

3º. A IPF também reconhece e registra recordes mundiais para os mesmos levantamentos nas categorias descritas abaixo:

Categorias de Idade:

Masculino

Aberto	Do dia em que completar 14 anos em diante (não é necessário aplicar restrições à categoria)
Sub-junior	Do dia em que completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 18 anos.
Júnior	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 23 anos.
Master I	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 40 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 49 anos.
Master II	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 50 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 59 anos.
Master III	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 60 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 69 anos.
Master IV	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 70 anos em diante.

Feminino

Aberto	Do dia em que completar 14 anos em diante (não é necessário aplicar restrições à categoria)
Sub-júnior	Do dia em que completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 18 anos.
Júnior	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 23 anos.
Master I	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 40 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 49 anos.
Master II	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 50 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 59 anos.
Master III	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 60 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 69 anos.

Levantamentos competitivos devem ser restritos a competidores com 14 anos ou mais.

4º As colocações para todas as categorias de idade devem ser determinadas pelo total dos levantadores de acordo com as regras padrão de levantamento.

- Homens de 70 anos de idade (Master IV) receberão medalhas de 1º, 2º e 3º lugares na sua categoria de peso.
- Mulheres de 60 anos de idade (Master III) e 70 anos (Master IV), receberão medalhas de 1º, 2º e 3º lugares na sua categoria de peso e idade.

As categorias de idade e suas subdivisões podem ser adaptadas para uso nacional a critério da federação Nacional.

Categorias de Peso

Masculino

Categoria até 53 kg – apenas para Sub-Junior e Junior

- Categoria até 59,0 kg: até 59,0 kg
- Categoria até 66,0 kg: de 59,01 até 66,0 kg
- Categoria até 74,0 kg: de 66,01 até 74,0 kg
- Categoria até 83,0 kg: de 74,01 até 83,0 kg
- Categoria até 93,0 kg: de 83,01 até 93,0 kg
- Categoria até 105,0 kg: de 93,01 até 105,0 kg
- Categoria até 120,0 kg: de 105,01 até 120,0 kg
- Categoria + 120,0 kg: de 120,01 em diante

Feminino

Categoria até 43 kg – apenas para Sub-Junior e Junior

- Categoria até 47,0 kg: até 47,0 kg
- Categoria até 52,0 kg: de 47,01 até 52,0 kg
- Categoria até 57,0 kg: de 52,01 até 57,0 kg
- Categoria até 63,0 kg: de 57,01 até 63,0 kg
- Categoria até 72,0 kg: de 63,01 até 72,0 kg
- Categoria até 84,0 kg: de 72,01 até 84,0 kg
- Categoria + 84,0 kg: de 84,01 em diante

5º. É permitido a cada nação/equipe um máximo de oito competidores distribuídos pelas oito categorias de peso para homens e sete competidoras nas sete categorias de peso para mulheres. Junior e sub-junior, nove para homens e oito para mulheres. Não pode haver mais que dois competidores da mesma nação/equipe em uma mesma categoria de peso.

6º. A cada nação é permitido um máximo de 5 alternativos ou reservas. Para participar da competição eles devem ter sido nominados 60 dias antes da data da competição na nomeação preliminar com seus pesos corporais e melhores marcas executadas em campeonatos nacionais ou internacionais nos últimos 12 meses.

7º. Cada nação/equipe deve entregar uma lista da equipe com o nome de cada levantador e sua categoria de peso. Os melhores totais alcançados em nível nacional ou internacional durante os últimos 12 meses devem ser declarados. Isto pode incluir os resultados alcançados em campeonatos internacionais de anos anteriores na mesma categoria de peso. A data e o título da competição na qual o total foi alcançado também devem ser declarados. Esses detalhes devem ser entregues ao Secretário Geral da IPF ou da Região e também ao Diretor do Congresso pelo menos 60 dias antes da data dos campeonatos. A seleção final, submetida até 21 dias antes da data da competição, deve ser feita a partir desta lista nominada. Isto inclui também os alternativos ou reservas.

Neste momento em que cada levantador deve nomear a categoria de peso em que pretende competir no campeonato. Após a seleção final (nomeação definitiva) não serão permitidas mudanças na categoria de peso em que o levantador é nominado.

Aos levantadores nominados que não apresentarem resultados em campeonatos anteriores serão classificados para competir no primeiro grupo, caso sua categoria seja dividida em grupos.

O não cumprimento desse requerimento pode resultar em desqualificação do time transgressor.

Um levantador não pode produzir um total para qualificação para entrar em campeonatos mundiais, internacionais ou regionais enquanto estiver suspenso pela IPF ou região.

8°. A marcação dos pontos para todos os Campeonatos Mundial, Continental e Regional deve ser: 12 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2, para os nove primeiros colocados em qualquer categoria de peso. A partir daí, a cada levantador que marcar um total na competição será atribuído 1(um) ponto. A marcação de pontos para todos os campeonatos Nacionais deve ser determinada pela federação nacional.

9°. Apenas os pontos obtidos pelos cinco levantadores melhor colocados de cada nação/equipe serão contados na competição por equipes, em todos os campeonatos internacionais. Em caso de empate nos pontos, a colocação final para a premiação de equipes será decidida como no item 11.

Se um membro da equipe comete uma violação da regra IPF Anti-Doping durante um campeonato, onde a pontuação da equipe se baseia na adição de resultados individuais (pontos), os pontos do atleta que cometeu a infração será subtraído do resultado da equipe e não pode ser repetido por pontos resultantes de um outro membro da equipe.

10°. Qualquer nação/equipe que for membro da IPF por mais de três anos deve incluir pelo menos 1 árbitro internacional entre os oficiais de sua equipe nos campeonatos mundiais. Se um árbitro daquela nação não estiver presente ou, se presente, não tiver disponibilidade de agir seja como árbitro ou como membro do júri durante os campeonatos, então apenas os 4 levantadores melhor colocados desta nação/equipe terão seus pontos contados na competição por equipe.

11°. A premiação dos times deve ser dada aos três primeiros colocados. No caso de empate na classificação de equipes/nações, aquela que possuir o maior número de primeiros colocados será classificada primeiro. No caso de empate entre duas equipes que tenham o mesmo número de primeiros colocados, a que tiver o maior número de segundos colocados será classificada primeiro, e assim por diante na colocação dos cinco primeiros levantadores.

12°. Em todos os Campeonatos da IPF um prêmio “Melhor atleta” deve ser entregue ao levantador que realizar as melhores performances baseadas na fórmula Wilks. Prêmios também devem ser apresentados para os segundos e terceiros colocados.

13°. Nos Campeonatos Mundiais, serão dadas medalhas para os 1o.s, 2o.s e 3o.s lugares de cada categoria baseado nos totais. Além disso, serão dadas medalhas ou “certificados por mérito” aos 1o.s, 2o.s e 3o.s lugares nos levantamentos individuais de agachamento, supino e terra em cada categoria. Se um competidor falhar nas três tentativas das disciplinas do agachamento e/ou supino, ele/ela pode continuar a competir até o final do campeonato, e o levantador será considerado para premiação em qualquer disciplina na qual ele/ela tenha registrado um ou mais levantamentos bem sucedidos. Para receber esta premiação, o levantador deve fazer uma tentativa verdadeira em cada uma das três disciplinas.

O traje adequado para o atleta participar da cerimônia de premiação é agasalho completo da equipe, camiseta e tênis. O comprimento desta regra deve ser monitorado pelo controlador técnico. O não cumprimento desta regra deve desqualificar o levantador da cerimônia de premiação e impedi-lo de receber a medalha, muito embora a sua classificação no campeonato seja mantida.

14°. É proibido ao levantador trocar de trajes em frente ao público e imprensa.

EQUIPAMENTOS E ESPECIFICAÇÕES

Balança

Balanças devem ser de um tipo de eletrônica digital e registre duas casas decimais.

Elas devem ter a capacidade para pesar até 180 kg. Um certificado de aferição para acompanhar as pesagens deve estar em dia dentro de um ano a contar da data da competição.

Plataforma

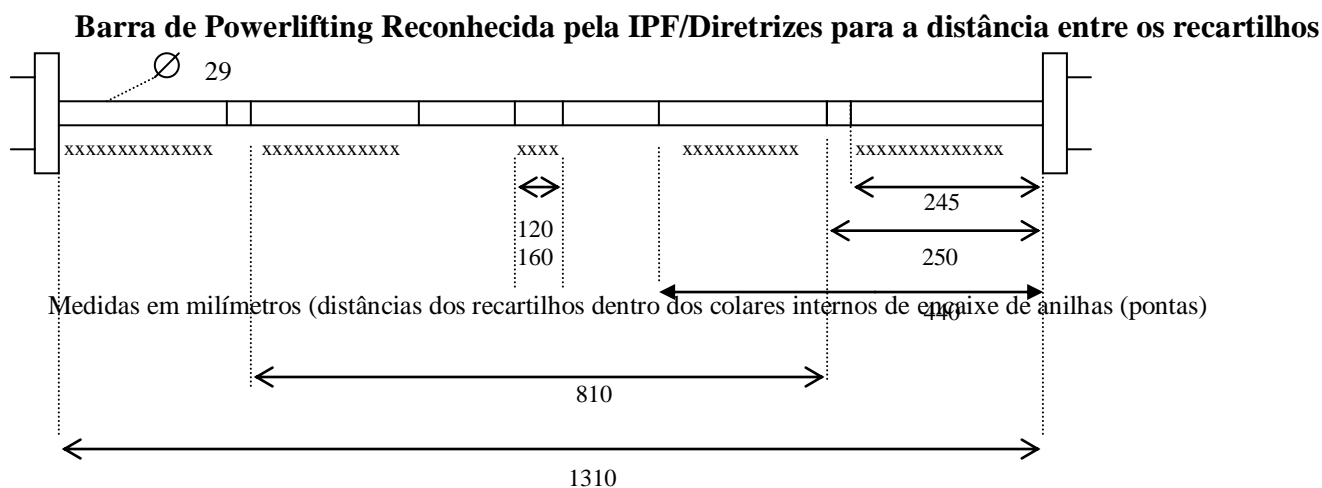
Todos os levantamentos devem ser feitos em uma plataforma medindo entre 2,5 m x 2,5 m no mínimo e 4,0m x 4,0 m no máximo. Não deve exceder 10 cm de altura do chão ou tablado ao redor. A superfície da plataforma deve ser plana, firme, não escorregadia e nivelada e deve ser coberta com um material não escorregadio (i.e. livre de irregularidades e projeções). Tapetes soltos de borracha ou materiais de cobertura similares não são permitidos.

Barras e Anilhas

Para todas as competições de powerlifting organizadas segundo as regras da IPF, apenas anilhas para barra são permitidas. O uso de anilhas que não estejam de acordo com as especificações atuais invalidará a competição e qualquer recorde conseguido. Podem ser usadas, durante toda a competição e todos os levantamentos, apenas as barras e anilhas que estiverem de acordo com todas as especificações. A barra não será trocada durante a competição a menos que esteja torta ou apresente algum problema, como determinado pelo Comitê Técnico, Júri ou Árbitros. As barras usadas em todos os Campeonatos da IPF não podem ser cromadas em seus recartilhos. Apenas barras e anilhas que tenham a aprovação oficial da IPF podem ser usadas em Campeonatos Mundiais da IPF ou para o estabelecimento de recordes mundiais. A partir de 2008, a distância entre as áreas de recartilho das barras aprovadas pela IPF se tornará universal/padrão baseada em uma das barras originalmente aprovadas.

(a) A barra deve ser reta, bem recartilhada e marcada, respeitando as seguintes dimensões:

1. O comprimento total não deve exceder 2,2 m.
2. A distância entre os colares internos não devem exceder 1,32m ou ser menor que 1,31 m.
3. O diâmetro da barra não deve exceder 29 mm ou ser menor que 28 mm.
4. O peso da barra e presilhas deve ser 25 kg
5. O diâmetro do encaixe para anilhas (pontas) não deve exceder 52 mm ou ser menor que 50 mm.
6. Deve haver uma marca de diâmetro, feita por máquina ou fita de modo que a medida entre as marcas ou as fitas sejam de 81 cm.



(b) As anilhas devem respeitar o que segue:

1. Todas as anilhas usadas em competições devem pesar mais ou menos 0,25% ou 10 g do valor indicado.

Valor da Face em Quilos	Máximo	Mínimo
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	0,49
0,25	0,26	0,24

2. O tamanho do furo no meio da anilha não deve exceder 53 mm ou ser menor que 52 mm.
3. As anilhas devem ter os seguintes pesos: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg e 25 kg.
4. Para a finalidade de recordes, anilhas mais leves podem ser usadas para conseguir um peso pelo menos 0,5 kg maior que o recorde existente.
5. Anilhas pesando 20 kg ou mais não devem exceder 6 cm de espessura. Anilhas pesando 15 kg e menos não devem exceder 3 cm de espessura. Anilhas emborrachadas não precisam respeitar a espessura determinada.
6. As anilhas devem estar de acordo com o seguinte código de cores: 10 kg e menos – qualquer cor, 15 kg – amarelo, 20 kg – azul, 25 kg – vermelho.

7. Todas as anilhas devem estar claramente marcadas com seus pesos e colocadas nas seqüências das mais pesadas primeiro e as menores arranjadas com o peso decrescendo para que os árbitros possam ler o peso de cada uma.
8. A primeira anilha mais pesada colocada na barra deve ser colocada com a face para dentro; as demais anilhas devem ser colocadas com a face para fora.
9. O diâmetro da anilha maior não pode ser superior a 45 cm.
10. Anilhas emborrachadas são aceitas desde que haja um mínimo de 10 cm da parte externa das presilhas até o fim da barra, para que seja possível efetuar o aperto.

Presilhas

- (a) Sempre devem ser usadas.
- (b) Devem pesar 2,5 kg cada.

Suportes para Agachamento

- (a) Somente suportes de agachamento de fabricantes comerciais autorizados, registrados e aprovados pelo Comitê Técnico podem ser usados em campeonatos internacionais de Powerlifting.
- (b) Os suportes de agachamento devem ser projetados para ajuste de altura mínima de 1,00 m, na posição mais baixa, para extensão de 1,70m, com intervalos de 5 cm.
- (c) Todos os suportes hidráulicos devem ser capazes de ficar seguros na altura requerida por meio de pinos.

Bancos

Apenas Bancos de Supino de fabricantes comerciais oficialmente registrados e aprovados pelo Comitê Técnico serão permitidos para uso em Campeonatos Internacionais de Powerlifting. O banco deve ter construção firme para estabilidade máxima e estar de acordo com as seguintes dimensões:

1. Comprimento – não menos que 1,22 m, sendo plano e horizontal.
2. Largura – não menos que 29 cm e sem exceder 32 cm.
3. Altura - não menos que 42 cm e sem exceder 45 cm medidos do chão ao topo da superfície estofada do banco sem ser comprimido ou compactado. A altura dos suportes, que devem ser ajustáveis, deve ser no mínimo de 75 cm e no máximo de 110 cm medidos do chão até a posição de descanso da barra.
4. A largura mínima entre as partes internas dos descansos da barra deve ser de 1,10 m.
5. A cabeça do banco deve estender 22 cm além dos suportes com tolerância de 5 cm a mais ou a menos.
6. Suportes adicionais de segurança devem ser usados em todos os eventos.

Relógio

Um cronômetro deve estar visível para todos (local, tablado, aquecimento) e deve ser utilizado para operar continuamente até um mínimo de 20 minutos e exibir o tempo decorrido. Além disso, um cronômetro mostrando o tempo para entrar para as tentativas também devem ser visíveis para o treinador ou levantador.

Luzes

Um sistema de luzes deve ser providenciado, através do qual os árbitros divulgam suas decisões. Um sistema de luzes similar àquele usada em levantamento olímpico pode ser usado, de modo que quando um árbitro detectar uma infração ele ative seu controle. Se a maioria ativar seus controles um alarme soará e o levantador saberá que seu levantamento não foi válido.

Então, ele não precisa terminar a tentativa . Cada árbitro controlará uma luz branca e uma vermelha. Essas duas cores representam um “levantamento válido” e um “levantamento inválido” respectivamente. As luzes devem ser arranjadas horizontalmente para corresponder às posições dos 3 árbitros. Elas devem estar ligadas de tal forma que ascendam juntas e não separadamente quando ativadas pelos 3 árbitros. Em caso de emergência, por exemplo uma queda no sistema elétrico, os árbitros terão pequenas bandeiras ou cartões brancos e vermelhos com os quais darão sua decisão no comando sonoro “bandeiras” do árbitro chefe.

Cartões de Falha / Placas

Depois das luzes terem sido ativadas e acenderem, os árbitros levantarão um cartão ou placa ou ativarão um sistema de luzes para informar a(s) razão (ões) por qual o levantamento não foi válido.

Sistema de Cartões Numerados dos árbitros – Razões de Falha

Cor dos Cartões

Falha No. 1 = Cartão Vermelho

Falha No. 2 = Cartão Azul

Falha No. 3 = Cartão Amarelo



Agachamento	Supino	Terra
<p>1. (vermelho)</p> <p>1. Falha para dobrar os joelhos e descer o corpo até que a superfície superior das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos.</p>	<p>1. (vermelho)</p> <p>A barra não descer até o peito ou abdômen, ou seja, não alcançar o peito ou abdômen ou tocar o cinto.</p>	<p>1. (vermelho)</p> <p>Falhar em travar os joelhos retos no término do movimento; falha em ficar ereto com os ombros para trás.</p>
<p>2. (azul)</p> <p>Falha ao assumir uma posição ereta com os joelhos travados no começo e término do levantamento.</p> <p>Qualquer movimento da barra para baixo no curso em que é elevada.</p>	<p>2. (azul)</p> <p>Qualquer movimento da barra para baixo no curso em que é elevada.</p> <p>Falha em pressionar a barra até a extensão total dos braços, travando os cotovelos até o término do levantamento.</p>	<p>2. (azul)</p> <p>Qualquer movimento da barra para baixo antes de chegar na posição final. Se a barra assentar quando os ombros forem para trás isso não deve ser razão para desqualificar o levantador.</p> <p>Apoiar a barra nas coxas durante a realização do levantamento. Se a barra encostar nas coxas, mas não for apoiada, isso não é motivo para desclassificação.</p>

<p>3. (amarelo) Mover os pés para frente ou para trás ou mover os pés lateralmente. Balanços dos pés entre a ponta e os calcanhares são permitidos.</p> <p>Deixar de cumprir os sinais do Árbitro Chefe no começo e fim do levantamento.</p> <p>Impulso/balanço duplo ou mais de uma tentativa de recuperação na parte mais baixa do levantamento</p> <p>Contato com a barra ou levantador por parte dos auxiliares/anilheiros entre os sinais do Árbitro Chefe para tornar o levantamento mais fácil.</p> <p>Contato dos cotovelos ou braços com as pernas, que tenha auxiliado ou ajudado o levantador - leve contato que não propicie ajuda pode ser ignorado.</p> <p>Qualquer queda ou lançamento da barra depois do término do levantamento.</p> <p>Deixar de realizar qualquer requisito contido na descrição do levantamento, que precede esta lista de desqualificações.</p>	<p>3. (amarelo) Impulso, balanço ou descendência da barra depois de ter sido “imobilizada“ (parada) no peito ou abdômen, de forma que ajude o levantamento.</p> <p>Falha em cumprir os sinais do Árbitro Chefe no início, durante ou na conclusão do levantamento.</p> <p>Qualquer mudança na posição de levantamento escolhida durante o levantamento propriamente dito, por exemplo, qualquer movimento de elevação da cabeça, ombros ou nádegas de seus pontos de contato originais ou movimento lateral das mãos na barra.</p> <p>Contato com a barra ou levantador por parte dos auxiliares/anilheiros entre os sinais do Árbitro Chefe, de forma a tornar o levantamento mais fácil.</p> <p>Qualquer contato dos pés do levantador com o banco ou seus suportes.</p> <p>Contato deliberado entre a barra e os suportes de descanso da barra durante o levantamento de forma a tornar o mesmo mais fácil.</p> <p>Deixar de realizar qualquer requerimento contido na descrição do levantador que precede esta lista de desqualificação.</p>	<p>3. (amarelo) Abaixar a barra antes de receber o sinal do Árbitro Chefe.</p> <p>Permitir que a barra volte à plataforma sem manter o controle com ambas as mãos, por exemplo, soltar a barra das palmas das mãos.</p> <p>Dar um passo para frente ou para trás ou movimento lateral dos pés. Balanço dos pés entre a ponta e os calcanhares são permitidos.</p> <p>Movimentos dos pés depois do comando “desce” não é motivo de falha.</p> <p>Deixar de realizar qualquer um dos requisitos contidos na descrição geral do levantamento que precede esta lista de desqualificações.</p>
---	---	--

Placar

Deve ser disponibilizado um placar (tabela de pontuação) adequado e detalhado com o progresso da competição, e visível aos espectadores, oficiais e todos os participantes.

Os nomes dos levantadores devem ser arranjados por números agrupados para cada categoria. O recorde atual deve ser exibido e atualizado conforme necessário.

Grupo:				Agachamento			Supino			Sub	Terra			Total	Class.
lote	Nom e	nação	peso	Rd1	Rd2	Rd3	Rd1	Rd2	Rd3	Total	Rd1	Rd2	Rd3		
1															
2															
3															
4															
14															

EQUIPAMENTO PESSOAL

Traje (Roupa)

Roupas Suportes

A roupa de levantamento de suporte só pode ser usada em competições que são designados como Equipadas.

A roupa de levantamento de suporte pode ser usada por todos os levantadores em campeonatos que são designados como equipados (ao invés disso um traje não suporte pode ser usado). As alças devem ser usadas sobre os ombros do levantador em todos os momentos em todos os levantamentos e em todas as competições.

Apenas traje de suporte de fabricantes aceito para a "Lista de equipamentos aprovados para uso em competições da IPF" será permitido para uso em competições. Além disso, nenhum desses trajes de Fabricantes aprovados devem deixar de cumprir todas as especificações das Normas Técnicas IPF; Trajes suporte de fabricantes aprovados, que quebrem qualquer Norma Técnica IPF não serão permitidos para uso em competições.

A roupa de levantamento deve seguir os seguintes requisitos:

(a) O material do traje será de uma única camada.

(b) Deve haver pernas para o traje, estendendo-se um mínimo de 3 cm e um máximo de 15 cm, a partir do topo do cavalo ao longo do interior da perna, medindo-se colocando o traje na posição de pé.

(c) Quaisquer alterações na roupa que excedam as larguras, comprimentos e espessuras estabelecidas previamente, tornarão a roupa ilegal para a competição.

(d) Apesar de alterações/pregas para ajustar / apertar os trajes e as camisas não as tornem ilegais estas deverão ser feitas sobre as costuras originais. Alterações não originais para apertos nos maiôs e as camisas não são ilegais quando feito sob a forma de pregas. No entanto, as pregas devem ser feitas somente em costuras originais do fabricante. Estas pregas devem ser feitas no interior do maiô ou camisa. Qualquer alteração feita em outras áreas de costuras do fabricante são ilegais. Plissados não devem ser costurados de volta ao corpo da peça.

(e) Se um ajuste/aperto tiver que ser feito nas alças dos ombros e o excesso de material é superior a 3 cm este excesso de material nas alças dos ombros deve ser costurado embaixo da roupa, o material em excesso não pode ser dobrado ou costurado sobre a roupa. Não mais do que um comprimento de três cm deve sobressair.

(f) O traje pode trazer logotipos ou emblemas

- Do fabricante aprovado do traje

- Da nação do levantador

- Do nome do levantador

- De acordo com a regra do "Logos do patrocinador"

- Em competições nacionais ou menor nível, serão permitido logo do clube do levantador ou patrocinador individual, desde que o logotipo deste patrocinador seja aprovado pela IPF.

Não suporte

A roupa de levantamento não suporte deve ser usado em competições, que são designados como Clássico / Raw e pode ser usada em competições que são designados como equipads (em que uma roupa de levantamento de suporte pode ser usada). As alças devem ser usadas sobre os ombros do levantador em todos os momentos, em todos os levantamentos e em todas as competições.

Apenas trajes não suporte de fabricantes aceito para a "Lista de equipamentos aprovados para uso em competições da IPF" serão permitidos para uso em competições.

Em competições nacionais ou menor nível, serão permitidos trajes de fabricantes nacionais desde que autorizados pela CBLB.

Além disso, qualquer traje não suporte de fabricantes aprovados devem atender a todas as especificações das Normas Técnicas IPF; trajes não suporte de fabricantes aprovados que quebrem qualquer Norma Técnica IPF não serão autorizados para uso em competições.

A roupa de levantamento não suporte deve estar de acordo com as seguintes especificações:

(a) O traje deve ser uma peça única e de forma adequada, sem qualquer folga quando usado.

(b) O traje deve ser construído inteiramente de tecido ou de um material têxtil sintético, de tal modo que nenhum suporte é dado ao levantador pelo traje na execução de qualquer levantamento.

(c) O material do traje será de uma única camada, mas pode ter espessura dupla do mesmo material do tamanho de 12 cm x 24 cm na área do cavalo.

(d) Deve haver pernas para o traje, estendendo-se um mínimo de 3 cm e um máximo de 25 cm, a partir do topo do cavalo ao longo do interior da perna, medindo-se colocando o traje na posição de pé.

(e) O traje pode trazer logotipos ou emblemas

- Do fabricante aprovado do traje

- Da nação do levantador

- Do nome do levantador

- De acordo com a regra do "Logos do patrocinador"

- Em competições nacionais ou menor nível, serão permitido logo do clube do levantador ou patrocinador individual, desde que o logotipo deste patrocinador seja aprovado pela IPF.

Camiseta

Uma camiseta deve ser usada abaixo da roupa de levantamento por todos os levantadores durante a realização de agachamento, supino e por mulheres no terra, homens não precisam usar uma camiseta no terra. A única exceção a esses requisitos é uma camisa suporte, permitida para ser usada em vez de uma camiseta, conforme a norma "Camisa Suporte" abaixo. Uma combinação das duas é proibida.

A camiseta está sujeita às seguintes condições:

(a) A camiseta deve ser construída inteiramente de tecido ou similar sintético, e não deve conter no seu total ou em parte de qualquer material elástico de borracha ou similar, nem ter nenhuma costuras reforçadas ou bolsos, botões, zíperes ou que não seja um colar em torno do pescoço.

(b) Deve ter mangas. Essas mangas não devem terminar abaixo do cotovelo ou no deltóide. Os levantadores não podem empurrar ou enrolar as mangas da camiseta até o deltóide quando competindo.

(c) A camiseta pode ser simples, ou seja, de uma única cor e sem logotipos ou emblemas, ou podem ostentar o logotipo ou emblema:

- Da nação do levantador

- Do nome do levantador

- Do evento no qual o levantador está competindo

- De acordo com a regra do "Logos do patrocinador"

- Em competições nacionais ou menor nível, serão permitido logo do clube do levantador ou patrocinador individual, desde que o logotipo deste patrocinador seja aprovado pela IPF.

Camisa Suporte (de Força)

Uma camisa suporte que foi aceita para a "Lista de Equipamentos Aprovados para uso em Competições da IPF" pode ser usada apenas em competições designadas como Equipado.

A camisa suporte deve ser conforme com as seguintes especificações:

(a) a camisa deve ser construída inteiramente de tecido ou um tecido sintético e não deve ser constituído, no todo ou em parte, de qualquer emborrachado em material elástico semelhante, não ter nenhuma costura reforçada ou bolsos, botões, zíperes ou que não seja um colar em torno do pescoço

(b) a camisa deve ter mangas. Essas mangas deve terminar abaixo deltóide do levantador e não deve estender-se sobre ou abaixo do cotovelo do levantador. As mangas não pode ser empurradas ou enrolados para o deltóide quando o levantador está competindo.

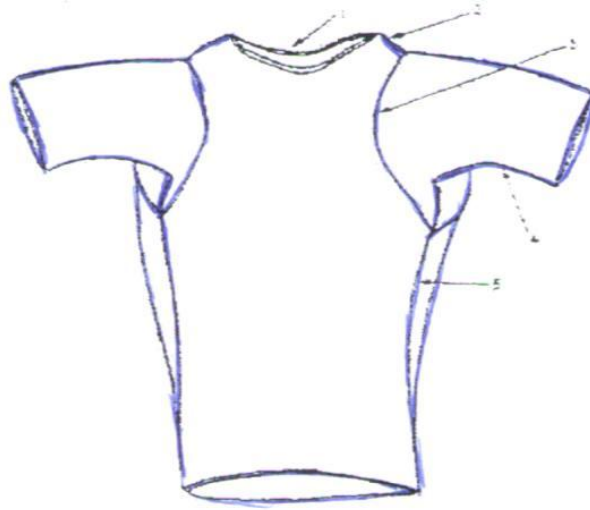
(c) A camiseta pode ser simples, ou seja, de uma única cor e sem logotipos ou emblemas, ou podem ostentar o logotipo ou emblema:

- Da nação do levantador

- Do nome do levantador

- De acordo com a regra do "Logos do patrocinador".

- Em competições nacionais ou menor nível, serão permitido logo do clube do levantador ou patrocinador individual, desde que o logotipo deste patrocinador seja aprovado pela IPF.



É proibida qualquer manipulação ou adulteração da camisa bancada do projeto original fornecida pelo fabricante e aprovado pelo Comitê Técnico. Isso tornara a camisa ilegal para uso em competições. O material deve abranger a totalidade da área do deltóide como na seta n° 2.

Cuecas (Suportes Atlético)

Um “suporte atlético” comercial padrão ou cuecas comercial padrão (não calções com pernas, tipo boxer ou samba canção) de qualquer mistura de algodão, nylon ou poliéster deve ser usado abaixo da roupa de levantamento. Mulheres podem usar também sutiã comercial ou esportivo. Maiôs de natação ou qualquer traje feito de material emborrachado ou similar elástico exceto no cós, não pode se usado embaixo da roupa de levantamento. Qualquer roupa de baixo suporte é ilegal para uso nas competições da IPF.

Meias

Meias podem ser usadas.

- (a) Elas podem ser de qualquer cor ou cores e podem ter o logotipo do fabricante.
- (b) Elas não podem ser tão compridas que entrem em contato com as faixas de joelho ou suporte para rótula.
- (c) Meias de perna inteira ou meia-calça são estritamente proibidas. Meias do comprimento das canelas devem ser usadas para cobrir e proteger as mesmas durante o Levantamento Terra.

Cinto

Os competidores podem usar um cinto. Se usado, deve ficar externo à roupa de levantamento. **Somente cintos de fabricantes aceitos para a "Lista de roupa e equipamento Aprovados para uso em Competições IPF" serão permitidos para uso em competições.**

Em competições nacionais ou menor nível, serão permitidos cintos de fabricantes nacionais desde que autorizados pela CBLB.

Materiais e Construções:

- (a) O corpo principal deve ser feito de couro, vinil ou material similar não elástico em uma ou mais camadas que podem ser coladas e/ou costuradas juntas.
- (b) Não pode ter um forro acolchoado, reforço ou suporte adicional de qualquer material nem na superfície, nem oculto entre as lâminas do cinto.
- (c) A fivela deve ser presa a uma ponta do cinto por tachas e/ou costura.
- (d) O cinto pode ter uma fivela com 1 ou 2 pinos, ou ser do tipo “solta fácil” com alavanca.
- (e) Um passante deve estar preso próximo à fivela por tachas e/ou costura.
- (f) O cinto pode ser simples, ou seja, de uma ou de duas ou mais cores e sem logos, ou podem ostentar o logotipo ou emblema
 - Da nação do levantador
 - Do nome do levantador
 - De acordo com a regra do "Logos do patrocinador".
 - Em competições nacionais ou menor nível, serão permitido logo do clube do levantador ou patrocinador individual, desde que o logotipo deste patrocinador seja aprovado pela IPF.

Dimensões:

1. Largura Máxima do cinto: 10 cm
2. Espessura máxima do cinto: 13 mm ao longo do comprimento principal
3. Largura interna máxima da fivela: 11 cm
4. Largura externa máxima da fivela: 13 cm
5. Largura máxima do passante: 5 cm
6. Distância entre o final do cinto na fivela e a extremidade oposta do passante: 25 cm.

Pontos Corretos de Medição:



Calçados ou Botas

Calçados ou botas devem ser usadas.

(a) Os calçados que devem ser usados incluem: Sapatilhas ou Botas Esportivas, Botas de Luta Livre, Botas de Levantamento Olímpico, Sapatilhas para Levantamento Terra. As referências acima são para calçados esportes em ambientes fechados, lutadores/basquete. Botas de caminhada não entram nesta categoria.

(b) Nenhuma parte da sola deve ser mais alta do que 5 cm.

(c) A sola deve ser plana, sem projeções, irregularidades ou remendos a partir do projeto original.

(d) Palmilhas soltas ou adaptadas, que não forem parte integrante do calçado devem ter espessura máxima de 1 cm.

Joelheiras

Sendo cilíndricas de neoprene, podem ser usados apenas nos joelhos pelo levantador no desempenho de qualquer levantamento em concorrência; joelheiras não podem ser usadas em qualquer parte do corpo que não as joelhos. Joelheiras não podem ser usadas onde o levantador também usa bandagens do joelho, de acordo com a regra "Faixas" abaixo.

Somente joelheiras de fabricantes aceitos para a "Lista de roupa e equipamento Aprovados para uso em Competições IPF" serão permitidas para uso em competições. Além disso, qualquer dessas joelheiras de fabricantes aprovados deve atender a todas as especificações do Regulamento Técnico da IPF; Joelheiras que violem qualquer Norma Técnica IPF não devem ser autorizados para uso em competições.

Em competições nacionais ou menor nível, serão permitidas joelheiras de fabricantes nacionais desde que autorizados pela CBLB.

Joelheiras devem estar de acordo com as seguintes especificações:

(a) Joelheiras devem ser construídas inteiramente de uma única camada de neoprene, ou predominantemente por uma única camada de neoprene, além de uma camada única não favorável de tecido sobre o neoprene. Eles podem ser costurados, costuras do tecido e / ou de o tecido sobre o neoprene. A totalidade da fabricação da joelheira não deve propiciar um suporte excessivo para os joelhos do levantador a ponto de gerar um rebote.

(b) Joelheiras devem ser de uma espessura máxima de 7 mm e um comprimento máximo de 30 cm.

(c) Joelheiras não devem ter qualquer cintas, Velcro, cordões, estofamento adicional ou dispositivo de apoio semelhantes em ou sobre elas. Joelheiras devem ser cilindros contínuos, sem buracos no neoprene ou em qualquer material de cobertura;

(d) Quando usado pelo levantador na competição as joelheiras não devem estar em contato com maiô ou meias do levantador e devem ser centradas sobre a articulação do joelho.

Faixas

Apenas faixas com uma camada de elástico tecidas comercialmente, que são cobertas com poliéster, algodão ou uma combinação dos 2 materiais ou crepe medicinal são permitidas.

Faixas Suporte

Apenas faixas de joelho de fabricantes comerciais registrados oficialmente e aprovados pelo Comitê Técnico são permitidas para uso em competição de powerlifting.

Faixas não Suporte

Faixas de crepe medicinal, bandagem e faixas de suor não requerem aprovação do Comitê Técnico.

Pulsos

1. Faixas de pulsos não podem exceder 1 m de comprimento e 8 cm. de largura. Qualquer mangas, tiras de esparadrapo ou velcro para prender, devem ser incluídas no comprimento de 1 m. Um passante pode ser preso para ajudar a segurá-la. O passante não pode estar sobre o dedão ou dedos durante o levantamento.

2. Faixas comerciais para suor (modelo Tênis) podem ser usadas, não excedendo 12 cm de largura. Uma combinação de faixa de pulso e faixa para suor não é permitida.

3. Uma cobertura de pulso não pode se estender além de 10 cm acima e 2 cm abaixo do centro da articulação do pulso e não pode exceder uma largura de 12 cm.

Joelhos

4. Faixas não excedendo 2 m de comprimento e 8 cm de largura podem ser usadas **apenas em competições designadas equipadas**. Uma faixa de joelho não pode se estender além de 15 cm acima e 15 cm abaixo do centro da articulação do joelho e não pode exceder uma largura de cobertura total de 30 cm. Alternativamente, um suporte elástico para rótula não excedendo 30 cm de comprimento pode ser usado. Joelheiras aprovadas pela IPF são permitidas. Uma combinação de 2 destes itens é estritamente proibida.

Neoprene pode ser borracha “sintética”, porém só é aceitável nas joelheiras.

5. As faixas não podem estar em contato com as meias e a roupa de levantamento.

6. Não se pode usar faixas em qualquer outro lugar do corpo.

Esparadrapos

1. Duas camadas de esparadrapo podem ser usadas nos polegares. Esparadrapo, ou semelhante não pode ser usado em qualquer outro lugar do corpo sem permissão oficial do Júri, ou Árbitro Chefe. Esparadrapo não pode ser usado como suporte para o levantador ao segurar a barra.

2. Com aprovação prévia do Júri, Médico Oficial, Para-Médico ou Para-Médico pessoal em serviço pode aplicar-se esparadrapo a ferimentos de uma forma que não dê vantagem ao levantador.

3. Em todas as competições em que um júri não estiver presente e nenhum pessoal médico estiver de serviço, o Árbitro Chefe terá jurisdição sobre o uso de esparadrapo.

Inspeção de Equipamento Pessoal

(a) A inspeção de roupas e equipamento pessoal de cada e todo levantador na competição pode ocorrer a qualquer momento (as horas podem ser anunciadas no Congresso Técnico) durante a competição até 20 minutos antes do começo de suas categorias de peso particulares.

(b) Um mínimo de 2 Árbitros devem ser apontados para realizar essa tarefa. Todos os itens devem ser examinados e aprovados antes de ser carimbados ou marcados oficialmente.

(c) Faixas mais compridas que o permitido serão rejeitadas, mas podem ser cortadas no comprimento certo e reexaminadas.

(d) Qualquer item considerado sujo ou rasgado será rejeitado.

(e) A folha de inspeção assinada deve ser entregue ao presidente do Júri no fim do período de inspeção.

(f) Se após a inspeção um levantador aparecer na plataforma vestindo ou usando qualquer item ilegal, a não ser aquele que pode ter inadvertidamente passado pelos árbitros, o levantador será desqualificado imediatamente da competição.

(g) Todos os itens mencionados previamente em Roupas e Equipamentos Pessoal devem ser inspecionados.

(h) Chapéus são estritamente proibidos de serem usados na plataforma durante o levantamento, itens como relógio, jóias, óculos, aparelhos de boca e artigos de higiene feminina não precisam ser inspecionados.

(i) Antes de tentar quebrar um recorde mundial, o levantador será inspecionado pelo Controlador Técnico. Se for identificado que ele esteja vestindo ou usando qualquer item ilegal, a não ser aqueles que tiverem passado inadvertidamente pelos árbitros, o levantador será desqualificado da competição.

Logo de Patrocinador

(a) Além dos fabricantes logos e emblemas listadas na "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF", uma nação ou levantador pode solicitar ao secretário-geral IPF permissão para um logotipo ou emblema adicional para ser listado como aprovado para exibição em itens ou equipamento pessoal, pela nação

requerente ou levantador só. Tais aplicações logotipo ou emblema deve ser acompanhado por uma taxa de um montante determinado pelo Comitê Executivo da IPF. A IPF, através do Executivo, pode aprovar o logotipo ou emblema, mas tem o direito de recusar aprovação devido, na opinião do executivo, o logotipo ou emblema prejudicar qualquer interesse comercial do IPF ou deixar de cumprir as normas de bom gosto. O executivo também tem o direito de, a sua aprovação, para limitar o tamanho. Ou posição sobre qualquer item de equipamento pessoal, ou um logotipo ou emblema. Qualquer aprovação dada permanece em vigor a partir de a data de que a aprovação se deu e pelo restante do ano civil e para o conjunto da seguinte calendário ano, após o que um outro pagamento de inscrição e taxa deve ser feito se o logotipo ou emblema queira permanecer aprovado. Logos ou emblemas aprovados ao abrigo do presente esta regra serão listados em um anexo da " Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF "; também o Secretário-Geral IPF deve emitir uma carta de aprovação de candidatos aprovados, que a carta ilustre o logotipo ou emblema aprovado e indicando a data de aprovação e quaisquer restrições à aprovação, essa carta prova é aceitável para os Árbitros em competições.

Os logotipos ou emblemas de fabricantes que não estão na "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF", nem na adenda de logotipos ou emblemas aprovados estabelecida por esta regra " Logos do patrocinador ", podem ser usado apenas em camisetas, sapatos ou meias, onde o logotipo ou emblema é impresso ou bordado e não maiores de 10x 2 centímetros de tamanho. Um levantador pode usar de fita adesiva geralmente consistente na cor do item de equipamento pessoal ,aplicando de forma a obscurecer um logotipo ou emblema não aprovado, de modo a tornar o elemento em conformidade com as Regras.

Geral

- (a) O uso de óleo, graxa ou outros lubrificantes no corpo, ~~roupas~~ ou equipamento pessoal é estritamente proibido.
- (b) Talco de bebê, resina, talco ou carbonato de magnésio são as únicas substâncias que podem ser usadas no corpo e na roupa. Não nas faixas.
- (c) O uso de qualquer tipo de adesivo na parte de baixo do sapato é estritamente proibido. Isso se aplica a qualquer adesivo próprio, por exemplo lixa de madeira, lixa de esmeril, etc., inclusive resina e carbonato de magnésio. Um spray de água é aceitável.
- (d) Nenhuma substância estranha pode ser aplicada ao equipamento de powerlifting. Isso inclui todas as substâncias a não ser aquelas que são usadas periodicamente como agente esterilizante na limpeza da barra, banco ou plataforma.
- (e) Proteções leves entre a meia e a canela podem ser usadas.

LEVANTAMENTOS E REGRAS DE EXECUÇÃO

AGACHAMENTO

1. O levantador deve estar voltado para a frente da plataforma. A barra deve ser apoiada horizontalmente nos ombros, com as mãos e dedos segurando a barra. As mãos podem estar posicionadas em qualquer lugar na barra entre ou em contato com os colares internos.

2. Depois de tirar a barra dos suportes, (o levantador pode receber ajuda na remoção da barra dos suportes pelos auxiliares/aniheiros) o levantador deve se mover para trás para estabelecer a posição inicial. Quando o levantador estiver imóvel, ereto (ligeiro desvio é permitido) e com os joelhos estendidos o Árbitro Chefe dará o sinal para o início do levantamento. O sinal deverá consistir de um movimento do braço para baixo e do comando audível "squat" (agache). Antes de receber o sinal para "agachar" o levantador pode fazer qualquer ajuste de posição dentro das regras, sem penalidade. Por razões de segurança será solicitado ao levantador que guarde a barra, junto com um movimento de braço para trás, se após um período de 5 segundos ele não estiver na posição correta para começar o levantamento. O Árbitro Chefe então dirá o motivo pelo qual o sinal para início não foi dado.

3. Quando receber o sinal do Árbitro Chefe o levantador deve flexionar os joelhos e abaixar o corpo até que a superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos. Apenas uma tentativa de descida é permitida. É considerado o começo da tentativa quando os joelhos do levantador iniciarem a flexão.

4. O levantador deve voltar para uma posição ereta com os joelhos estendidos quando quiser. Balanço/impulso duplo na parte mais inferior da tentativa de agachamento ou qualquer movimento para baixo não é permitido. Quando o levantador estiver imóvel (na posição final aparente) o Árbitro Chefe dará o sinal para guardar a barra no suporte.

5. O sinal para guardar a barra no suporte consistirá de um movimento com o braço para trás e do comando audível "rack" (garde). O levantador deve então se mover para frente e recolocar a barra nos suportes. Movimento dos pés após o comando "rack" (garde) não é motivo para invalidar o movimento. Por razões de segurança o levantador pode

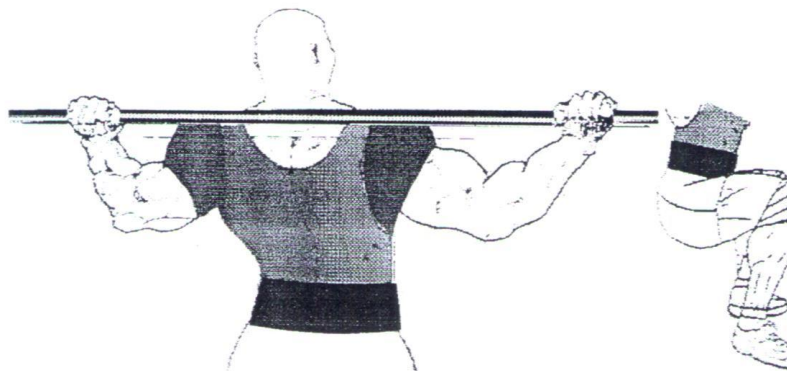
pedir ajuda dos auxiliares/anelheiros para retornar e recolocar a barra nos suportes. O levantador deve ficar com a barra durante esse processo.

6. Não mais do que cinco e não menos que dois auxiliares/anelheiros devem permanecer na plataforma em qualquer momento. Os árbitros podem decidir quando ao número de auxiliares/anelheiros requisitados na plataforma em qualquer momento, se 2,3,4 ou 5.

Causas de desqualificação no Agachamento

1. Falha em notar os sinais do Árbitro Chefe no começo ou término do levantamento.
2. Balanço/impulso duplo na parte mais inferior do levantamento, ou qualquer movimento para baixo durante a subida.
3. Falha em assumir uma posição ereta com os joelhos estendidos no início ou término do levantamento.
4. Dar um passo para frente ou para trás ou movimento lateral da sola dos pés. Balanço dos pés entre a ponta e os calcanhares são permitidos.
5. Falha em flexionar os joelhos e descer o corpo até que o topo da superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo a linha do topo dos joelhos, como mostrado no diagrama.
6. Contato da barra ou levantador com os auxiliares/anelheiros, entre os sinais do Árbitro Chefe, para tornar o levantamento mais fácil.
7. Contato dos cotovelos ou braços com as pernas. Leve contato é permitido se não houver apoio que possa auxiliar ou oferecer vantagens ao levantador.
8. Qualquer queda ou lançamento da barra depois do término do movimento.
9. Falha em realizar qualquer um dos itens citados em regras de execução.

Os diagramas a seguir mostram a posição típica, mas não obrigatória, da barra e a profundidade requerida no agachamento.



SUPINO

1. O banco deve estar na plataforma com a cabeça para frente ou num ângulo de 45 graus.
2. O levantador deve deitar de costas com a cabeça, os ombros e as nádegas em contato com a superfície do banco. Os pés devem estar retos no chão (tão retos quanto a forma do calçado permita). Suas mãos e dedos devem pegar a barra posicionada nos suportes com os polegares dando a volta na barra (pegada fechada). Essa posição do corpo deve ser mantida durante todo o levantamento. Movimentos dos pés são permitidos desde que permaneçam planos na plataforma. O cabelo não deve esconder a parte de trás da cabeça quando deitado no banco. **O júri ou árbitros podem requerer que o cabelo seja ajustado de acordo.**
3. Para conseguir firmar o pé o levantador pode usar placas com a superfície plana ou blocos não excedendo 30 cm de altura no total, com uma dimensão mínima de 60 cm por 40 cm, para elevar a superfície da plataforma. Blocos de 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm, devem estar disponíveis para colocação dos pés em todas as competições internacionais.
4. Não mais que cinco e não menos que dois auxiliares/anelheiros devem estar na plataforma em qualquer momento. Depois de se posicionar corretamente, o levantador pode solicitar ajuda dos auxiliares/anelheiros na remoção da barra dos suportes. A retirada se assistida pelos auxiliares/anelheiros deve ser efetuada com o comprimento dos braços.
5. O espaçamento das mãos não deve exceder 81 cm medidos entre os dedos indicadores (ambos os indicadores devem estar na marca de 81 cm e os indicadores inteiros devem estar em contato com a marca de 81cm se a pegada máxima for utilizada). O uso da pegada reversa é proibido.
6. Depois de tirar a barra dos suportes, com ou sem a ajuda dos auxiliares/anelheiros, o levantador deve aguardar o sinal do Árbitro Chefe com os braços estendidos e cotovelos travados. O sinal será dado assim que o levantador estiver imóvel e a barra posicionada propriamente. Por razões de segurança, será requerido ao levantador para guardar a barra, juntamente com um movimento do braço para trás, se depois de um período de 5 segundos ele não estiver na

posição correta para iniciar o levantamento. O Árbitro Chefe então dará a razão pela qual o sinal para início não foi dado.

7. O sinal para iniciar a tentativa deve consistir num movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “start” (comece).

8. Depois de receber o sinal o levantador deve descer a barra até o peito ou abdômen (a barra não deve tocar o cinto) e segurá-la imóvel, após o qual o Árbitro Chefe dará o comando audível “press”(sobe). O levantador deve então retornar a barra ao comprimento dos braços, com os braços estendidos e cotovelos travados. Quando segura nessa posição imóvel, o comando audível “rack” (guarde) será dado juntamente com um movimento do braço para trás. **Se a barra descer ao cinto ou não tocar no peito ou a área abdominal o comando do Árbitro Chefe será “rack” (guarde).**

Regras para deficientes competindo em campeonatos (apenas) de Supino da IPF.

Campeonatos de Supino devem ser organizados sem divisão especial para levantadores deficientes (incapazes), por exemplo cegos, deficientes visuais, deficientes em movimentar-se. Eles podem ser assistidos até o banco e para sair dele. Assistidos, no sentido de “com a ajuda do técnico e/ou com o uso de muletas, bengalas ou cadeira de rodas”. As regras da competição são as mesmas aplicadas aos capazes. Para levantadores que tiverem um membro inferior amputado, uma prótese será considerada como um membro natural. O levantador deve ser pesado sem o aparelho, com peso compensatório adicionado de acordo com a já estabelecida tabela de frações, ver item 5 de PESAGEM. Para levantadores com membros inferiores defeituosos que necessitam de aparelhos ou similares para andar), o aparelho será considerado parte do membro natural e o levantador será pesado usando o aparelho.

Causas para desqualificação no Supino

1. Falha em observar os sinais do Árbitro Chefe no início, durante e no término do levantamento.
2. Qualquer mudança na posição de levantamento escolhida durante o levantamento propriamente dito, por exemplo: qualquer elevação da cabeça, dos ombros e/ou nádegas do banco ou movimento lateral das mãos na barra.
3. Impulso ou descida da barra para o peito ou abdômen depois de imobilizada de forma que torne o levantamento mais fácil.
4. Qualquer movimento da barra para baixo enquanto estiver sendo levantada/pressionada.
5. A barra não desce até o peito ou abdômen (i.e. não alcançar o peito, abdômen ou a barra tocar o cinto).
6. Falha em elevar a barra com completa extensão dos braços e cotovelos travados no final do levantamento.
7. Contato dos auxiliares/anelheiros com a barra ou o levantador entre os sinais do Árbitro Chefe, de forma que facilite o levantamento.
8. Qualquer contato dos pés do levantador com o banco ou seus suportes.
9. Contato deliberado entre a barra e o suporte para barra.
10. Falha em cumprir qualquer um dos itens descritos em regras de execução.

TERRA

1. O levantador deve estar voltado para a frente da plataforma, com a barra apoiada no solo horizontalmente na frente dos pés do levantador, segura com uma pegada opcional com ambas as mãos e levantada até que o levantador fique ereto.
2. No final do levantamento os joelhos devem estar travados numa posição estendida, em posição reta e os ombros para trás.
3. O sinal do Árbitro Chefe consistirá de um movimento do braço para baixo e um comando audível “down”(desce). O sinal não será dado até que a barra esteja segura imóvel e o levantador esteja aparentemente na posição final.
4. Qualquer elevação da barra ou qualquer tentativa deliberada para elevá-la será considerada uma tentativa. Uma vez iniciada a tentativa, nenhum movimento para baixo é permitido até que o levantador atinja a posição ereta com os joelhos travados. Se a barra assentar (descer) quando os ombros forem para trás, isso não será razão para desqualificar o levantamento.

Causa para desqualificação no Terra

1. Qualquer movimento da barra para baixo antes de chegar à posição final.
2. Falha em ficar ereto com os ombros para trás.
3. Falha em travar os joelhos estendidos no fim do levantamento.

4. Apoiar a barra nas coxas durante a realização do levantamento. Se a barra encostar nas coxas, mas não for apoiada, isso não é razão para desqualificação. O levantador será beneficiado em todas as decisões tomadas pelo árbitro se houver dúvida.
5. Pisar para trás ou para frente ou movimento lateral do pé. Balanço dos pés entre a ponta do pé e o calcanhar é permitido. Movimento dos pés após o comando “desce” não é motivo para invalidar o movimento.
6. Abaixar (descer) a barra antes de receber o sinal do Árbitro Chefe.
7. Permitir que a barra volte à plataforma sem manter o controle com ambas as mãos, por exemplo: soltar a barra das palmas das mãos.
8. Falha em cumprir qualquer um dos itens descritos em regras de execução.

O diagrama a seguir mostra a barra sendo apoiada nas coxas



PESAGEM

1. A pesagem dos competidores não deve ocorrer antes de 2 horas antes do início da competição para uma (ou mais) categoria(s) particular(es). Todos os levantadores na(s) categoria(s) devem participar da pesagem, que será realizada na presença de dois/três árbitros indicados. Categorias de peso podem ser combinadas em uma sessão única de levantamento.

2. Se não estiverem feitos, grupos serão sorteados para estabelecer a ordem de pesagem. Sorteios também serão feitos para definir a ordem de levantamento durante a competição quando os levantadores pedirem os mesmos pesos para suas tentativas.

3. O período de pesagem irá durar 1 hora e meia.

4. A pesagem de cada competidor ocorrerá em uma sala com a porta fechada, apenas com o competidor, seu técnico (treinador) ou empresário e os dois/três árbitros presentes. Por razões de higiene, o levantador deve usar meias ou papel toalha na plataforma da balança.

5. Os levantadores podem ser pesados nus ou com roupa de baixo que esteja de acordo com as especificações definidas na seção apropriada do livro de regras e que não mude efetivamente o peso do levantador. Se houver dúvida com relação ao peso da roupa de baixo, uma nova pesagem com o levantador nu pode ser requisitada. Em competições femininas, o procedimento de pesagem pode ser alterado para garantir que as levantadoras sejam pesadas por oficiais do seu mesmo sexo. Oficiais femininas adicionais (não necessariamente árbitras) podem ser indicadas para esse fim. Levantadores deficientes/amputados que estiverem competindo em campeonatos de supino terão as seguintes frações adicionadas ao seu peso corporal:

Para cada amputação abaixo do tornozelo: 1/54 do peso corporal.

Para cada amputação abaixo do joelho: 1/36 do peso corporal.

Para cada amputação acima do joelho: 1/18 do peso corporal.

Para cada falta de articulação no quadril: 1/9 do peso corporal.

Para levantadores com membros inferiores defeituosos que necessitam de aparelhos ou dispositivos semelhantes para andar, o aparelho será considerado parte do membro natural e o levantador será pesado usando o aparelho.

6. Cada levantador só pode ser pesado 1 vez. Apenas aqueles cujo peso corporal for maior ou menor que os limites da categoria em que se inscreveram podem voltar à balança. Eles devem retornar à balança e pesar dentro do limite de 1 hora e meia dado à pesagem, caso contrário serão eliminados da competição. Um levantador só poderá ser repesado enquanto o tempo e a progressão dos números de série permitirem. Um levantador só poderá ser pesado fora do limite de tempo de uma hora e meia se ele se apresentar dentro do limite de tempo, mas devido ao número de levantadores tentando se pesar, ele não puder subir na balança. Então uma permissão para nova pesagem estará a critério dos árbitros. O peso do levantador não poderá se tornar público até que todos os levantadores competindo na(s) categoria(s) particular(s) sejam pesados.

7. Um levantador só pode pesar na categoria em que foi nominado 21 dias antes da data da competição.

No caso em que os grupos são formados em uma classe de peso específico o grupo B e C competirá primeiro.

O grupo A deve ter no mínimo oito e no máximo doze levantadores.

8. Os levantadores devem verificar as alturas dos suportes de agachamento e supino e os blocos para os pés antes do início da competição. A folha com as alturas dos suportes deve ser assinada ou rubricada, depois da verificação, pelo levantador ou treinador. É para o interesse dos levantadores. Uma cópia desse documento oficial vai para o Júri, o Locutor e Chefe de tablado.

ORDEM DE COMPETIÇÃO

O Sistema de Round

(a) Na pesagem, o levantador ou seu treinador deve declarar o peso inicial para os 3 levantamentos. Isso deve ser anotado no cartão apropriado da 1ª tentativa, assinado pelo levantador ou seu treinador e retido pelo oficial conduzindo a pesagem. O cartão do Locutor é o cartão apropriado da 1ª tentativa. Então, serão dados ao levantador 11 cartões de tentativa em branco para serem usados durante a competição. Três para o agachamento, três para o supino e cinco para o terra. Cada levantamento é diferenciado pelo uso de cartões de cores diferentes. Tendo feito sua 1ª tentativa num levantamento, o levantador ou seu treinador deve decidir qual o peso requisitado na 2ª tentativa. O peso deve ser escrito no local indicado no cartão e entregue ao secretário da competição ou outro oficial indicado antes do término do tempo de 1 minuto permitido. O mesmo procedimento deve ser realizado para as 2ª e 3ª tentativas nos 3 levantamentos. A responsabilidade de entregar as tentativas no limite de tempo é exclusivamente do levantador ou seu treinador. No sistema de Round, a necessidade de muitos oficiais é eliminada, pois os cartões de tentativas são entregues diretamente ao oficial designado. Exemplos dos cartões de tentativas estão ilustrados abaixo. Lembre que o espaço das 1as. tentativas nos cartões em posse dos levantadores só devem ser usados para a troca, permitida, da 1ª tentativa se preciso. Da mesma forma os 4º e 5º quadrados no cartão do terra só devem ser usados para as 2 trocas, permitidas, da 3ª tentativa do terra se preciso (requisitado). Em competições só de supino, um cartão similar ao do terra será usado.

Cartões de pedida

CARTÃO DO LOCUTOR					
Nome, Sobrenome:			Data de nascimento:		
Nação:		Peso corporal:		Classe:	
Fórmula de Wilks:			Número do lote:		
Assinatura do levantador/técnico:					
Disciplina	1a tentativa	2a tentativa	3a tentativa	Melhor tentativa	
Agachamento					
Supino					
Subtotal					Subtotal
Terra					
Grupo: 1, 2, 3, 4, 5		Classificação:		Pontos Wilks: Total	

Cartões de Tentativas

AGACHAMENTO		
Nome:		
1a.	2a.	3a.
Assinado:		

SUPINO		
Nome:		
1a.	2a.	3a.
Assinado:		

LEVANTAMENTO DA TERRA		
Nome:		
1a.	2a.	3a.
3 ^a	3a.	
Assinado:		

(b) Em sessões com 10 ou mais levantadores competindo, podem ser formados grupos com aproximadamente o mesmo número de levantadores. No entanto, devem ser formados grupos quando 15 ou mais levantadores estiverem competindo na mesma sessão. Uma sessão pode ser formada por uma única categoria de peso ou qualquer combinação de categorias de peso a critério do organizador com o propósito de apresentação. Em competições somente de Supino, grupos de até vinte atletas poderão ser formados. Os grupos serão determinados examinando os melhores totais dos levantadores conseguidos em nível nacional ou internacional durante os 12 meses anteriores. Os levantadores com os menores totais formarão o 1º grupo a levantar, e os totais maiores progressivamente formarão outros grupos à medida que se fizer necessário. Se um levantador não fornecer um total dos 12 meses anteriores, então ele será automaticamente colocado no 1º grupo a levantar.

(c) Cada levantador fará sua 1ª tentativa no 1º round, sua 2ª tentativa no 2º round e sua 3ª tentativa no 3º round.

(d) Quando um grupo consistir de menos de 6 levantadores, tempos compensatórios serão adicionados no fim de cada round como segue: para 5 levantadores adiciona-se 1 minuto; 4 levantadores adiciona-se 2 minutos; 3 levantadores adiciona-se 3 minutos. Três minutos é a adição máxima permitida no final do round. Se um levantador seguir à si mesmo, e o relógio compensatório estiver operando, 3 minutos é a adição máxima permitida. Para tempo compensatório quando grupos estiverem envolvidos, os pesos serão tirados da barra no fim do tempo compensatório, a barra será recarregada, então será contado 1 minuto para começar a tentativa.

(e) A barra deve ser carregada progressivamente durante cada round baseado no princípio de uma barra crescente. Em nenhum momento o peso na barra será diminuído durante um round, exceto em caso de erros como descrito no item (i), e nesse caso só no final do round.

(f) A ordem de levantamento em cada round será determinada pelo peso escolhido pelo levantador naquele round. No caso de 2 levantadores escolherem o mesmo peso, o levantador com o número de grupo menor sorteado na pesagem, levantará 1º. O mesmo se aplica ao 3º round de tentativas no terra, no qual o peso pode ser mudado 2 vezes, isso se a barra ainda não estiver carregada com o peso originalmente escolhido pelo levantador.

Exemplo: Levantador A: nº de série (ou de grupo) 5 coloca 250,0kg.

Levantador B: nº de série (ou de grupo) 2 coloca 252,5kg.

O levantador A falha com 250,0kg. O levantador B pode abaixar o peso para 250,0kg para ganhar ?

Não, a ordem de levantamento ainda é determinada pelo nº de série (ou de grupo).

(g) Se não for bem sucedido numa tentativa, o levantador não se segue no levantamento, mas deve esperar o próximo round antes que possa tentar aquele peso novamente.

(h) Se em um round uma tentativa não for bem sucedida devido a um erro no peso na barra, erro do ajudante ou falha do equipamento, o levantador será beneficiado com uma futura tentativa com o peso correto. Se a falha for um peso errado na barra e a tentativa não começou realmente, então o levantador poderá escolher entre continuar naquele momento ou fazer outra tentativa no final do round. Em todos os outros casos, o levantador fará sua tentativa extra no final do round. Se o levantador for o último no round, ele receberá 3 minutos de descanso antes de fazer a tentativa; penúltimo no round = 2 minutos; antepenúltimo no round = 1 minuto. Nesses casos em que os levantadores seguem a eles mesmos e recebem tempo de descanso compensatório, a barra será carregada assim que a nova tentativa for entregue. O tempo compensatório será então adicionado ao 1 minuto usual para começar tentativa. O relógio começara a contar e o levantador terá aquele tempo para iniciar sua tentativa. Levantadores seguindo a si mesmos terão 4 minutos marcados no relógio, durante esse tempo o levantador pode iniciar a tentativa assim que estiver pronto. Os penúltimos levantadores no round receberão 3 minutos, antepenúltimos no round receberão 2 minutos, todos os outros receberão o 1 minuto usual para começar a tentativa.

(i) É permitido ao levantador uma mudança no peso da 1ª tentativa de cada levantamento. A mudança de peso pode ser para mais ou para menos que o entregue originalmente e a ordem de levantamento no 1º round mudará de acordo. Se ele estiver no 1º grupo, essa mudança pode ocorrer a qualquer momento até 3 minutos antes do início do 1º round daquele levantamento. Os grupos seguintes receberão o mesmo privilégio até 3 tentativas do final do último round do grupo anterior naquele levantamento. Aviso prévio desse prazo será anunciado pelo locutor. Se um aviso adequado desses prazos não for dado, então um anúncio autorizando essas mudanças será feito e o levantador poderá fazer a mudança dentro de 1 minuto após o anúncio.

(j) O levantador deve entregar sua 2ª e 3ª tentativas dentro de 1 minuto depois de completar sua tentativa prévia. O 1 minuto será contado a partir do momento que as luzes forem ativadas. Se após uma tentativa válida nenhuma pedida for entregue dentro do minuto fornecido, o mesário/apontador acrescentará 2,5 kg ao movimento anterior e enviará para a sùmula, dando seqüência ao round. Se após uma tentativa inválida nenhuma pedida for entregue dentro do

minuto fornecido, o mesário/apontador repetirá o mesmo valor desta pedida não válida e enviará para a súmula, dando seqüência ao round.

(k) Pesos entregues para tentativas no 2º round nos 3 levantamentos não podem ser modificados. Da mesma forma, as 3ª tentativas para agachamento e supino não podem ser modificadas. Por essa regra, uma vez que uma tentativa é entregue, ela não pode ser revogada (retirada). A barra será carregada com o peso entregue e o relógio começara a correr.

(l) No 3º round do terra, são permitidas duas mudanças. A mudança de peso pode ser para mais ou para menos do que a 3ª tentativa entregue previamente pelo levantador. No entanto, só são permitidas se o levantador não foi chamado para a barra já carregada com o peso entregue previamente.

(m) Em competições apenas de supino, as regras são no geral as mesmas para as competições com os 3 levantamentos. No entanto, no 3º round, 2 mudanças de peso são permitidas e as regras estabelecidas no item “(m)” acima para terra se aplicam igualmente aqui.

(n) Se uma sessão de levantamento consistir de um único grupo, por exemplo: até um máximo de 14 levantadores, um intervalo de 20 minutos será dado entre os levantamentos. Isso é para assegurar tempo adequado para aquecimento e organização da plataforma.

(o) Quando 2 ou mais grupos participam de uma sessão em uma única plataforma, o levantamento será organizado numa base de repetição de grupos. Não será fornecido tempo de intervalo entre os rounds (rodada) a não ser aquele necessário para arrumar a plataforma.

Por exemplo: se houver 2 grupos participando de uma sessão, o 1º grupo irá completar os 3 rounds do agachamento. Eles serão seguidos imediatamente pelo 2º grupo que irá completar seus 3 rounds de agachamento. A plataforma será então arrumada para o supino e o 1º grupo irá completar seus 3 rounds de supino, imediatamente seguida pelo 2º grupo que irá, da mesma forma, completar seus 3 rounds de supino. A plataforma será então arrumada para o terra e o 1º grupo irá completar seus 3 rounds de terra, imediatamente seguido pelo 2º grupo que irá também completar seus 3 rounds de terra. Esse sistema, portanto, elimina qualquer perda de tempo a não ser o necessário para arrumar a plataforma entre os levantamentos.

O Comitê Técnico com a cooperação e assistência do organizador indicará os seguintes oficiais:

(a) Locutor/anunciante: um Árbitro Nacional ou Internacional capaz de conversar em inglês e na língua da nação anfitriã.

(b) Secretário técnico: um Árbitro Internacional preferencialmente capaz de conversar e escrever em inglês e na língua da nação anfitriã.

(c) Cronometrista (um árbitro qualificado).

(d) Oficiais/Expedidores.

(e) Marcadores.

(f) Auxiliares/Anilheiros: código de vestimenta correto: camiseta do evento ou camiseta comum de cor lisa. Calças esportivas de cor uniforme. Calçados de treino ou esportivos. Shorts ou bermudas poderão ser usados em clima quente, conforme decisão do júri.

Oficiais adicionais podem ser indicados se necessários, como médicos, paramédicos, etc.

(g) Controlador Técnico (um árbitro internacional qualificado)

Responsabilidades dos oficiais:

(a) O locutor é responsável pelo andamento eficiente da competição. Ele atua como Mestre de Cerimônia e arruma as tentativas escolhidas pelos levantadores de forma ordenada, de acordo com os pesos e, se necessário, nº de série. Ele anuncia o peso requisitado para a próxima tentativa e o nome do levantador. Quando a barra estiver carregada e a plataforma pronta para o levantamento, o Árbitro Chefe indicará o fato ao locutor. Quando o locutor anunciar que a barra está pronta e chamar o levantador para a plataforma, o cronômetro será disparado.

Para esclarecer – quando o locutor anunciar que a barra está pronta/carregada, então o levantador está comprometido a realizar a tentativa.

Tentativas anunciadas pelo locutor devem ser mostradas no placar (tabela de pontuação) suspenso numa posição de destaque, com os nomes dos levantadores na ordem dos números de série (ou de grupo).

(b) O Secretário Técnico deve estar presente na reunião técnica anterior à competição. Na ausência do Comitê Técnico ou de um membro do Comitê, o Secretário Técnico irá compilar as listas de Júri e Árbitros, dos nomes dos árbitros declarados disponíveis para trabalhar durante a competição. Ele irá completar a lista de “Árbitros em serviço e Membros do Júri” necessários para a competição e informar aos árbitros as categorias às quais foram designados. Depois da reunião técnica, quando as inscrições finais das equipes estiverem compiladas, o secretário técnico irá iniciar uma folha de pontuação, folha em branco de checagem de equipamento, folha de altura de suporte e ordem de

peso numa folha para cada categoria na competição, colocando os nomes de todos os levantadores inscritos naquela categoria. Os grupos também poderão ser sorteados nesse estágio para estabelecer a ordem de pesagem e levantamento. Ele também fará os cartões de competição do locutor para cada levantador na categoria. A papelada acima juntamente com um suprimento adequado de cartões/tiras de papel com a tentativa dos levantadores serão colocados num envelope adequado para cada categoria de peso na competição e entregues ao Árbitro Chefe daquela categoria. O secretário técnico estará presente em cada pesagem e aconselhará os árbitros em serviço sobre procedimentos e qualquer ponto que necessite atenção. Ele deve ser um Árbitro Internacional preferencialmente da nação “anfitriã” e capaz de lidar com qualquer problema que possa surgir devido a dificuldades de linguagem no local. É responsabilidade do diretor do encontro fornecer todos os formulários em branco e papeladas necessárias para possibilitar o trabalho do secretário técnico. Um dossiê completo com a descrição do trabalho juntamente com toda a papelada relativa pode ser obtido com o Comitê Técnico de graça, disponível para todos os Diretores de Competições.

(c) O cronometrista é responsável por marcar exatamente o espaço de tempo entre o anúncio de que a barra está pronta e o início da tentativa pelo levantador. Ele também é responsável por marcar as adições de tempo sempre que necessário, por exemplo: depois de uma tentativa o levantador deve deixar a plataforma em 30 segundos. Uma vez que o relógio estiver correndo para um levantador, só poderá ser parado pelo fim do tempo dado, pelo início do levantamento, ou a critério do Árbitro Chefe. Consequentemente, é de grande importância que o levantador ou seu treinador cheque a altura dos suportes de agachamento antes de ser chamado, pois uma vez anunciado que a barra está pronta, o relógio será acionado. Qualquer ajuste futuro nos suportes deverá ser feito no período de 1 minuto dado ao levantador, a não ser que ele tenha pedido uma altura no suporte e ela tenha sido colocada errada pelos auxiliares/anelheiros. Portanto, é essencial que a folha com altura do suporte seja assinada ou rubricada pelo levantador ou seu treinador. Esse é um documento oficial, que será verificado em qualquer contestação. É dado ao levantador 1 minuto para começar sua tentativa após chamá-lo para a barra. Se ele não começar sua tentativa nesse período de tempo, o cronometrista falará o tempo e o Árbitro Chefe dará o comando audível: “guarde” juntamente com um movimento do braço para trás. O levantamento será declarado “levantamento inválido” e a tentativa será perdida. Quando o levantador iniciar o levantamento dentro do tempo permitido, o relógio será parado. A definição de início de uma tentativa depende do levantamento que está sendo realizado. No agachamento e supino, o início coincide com o sinal para começar do Árbitro Chefe. Veja “Árbitros” item 3. No terra, o início é quando o levantador faz uma tentativa determinada para elevar a barra.

(d) Oficiais/Expedidores: são responsáveis por recolher as tentativas de peso dos levantadores ou seus treinadores e passar a informação sem demora para o locutor. O levantador tem 1 minuto entre terminar a última tentativa e informar ao locutor, através do oficial, o peso requisitado para a próxima tentativa.

(e) Marcadores são responsáveis por marcar corretamente o progresso da competição, e no término, assegurar que os 3 árbitros assinem a folha de pontuação oficial, certificados de recordes ou qualquer outro documento que necessite assinaturas. O locutor deve fazer um anúncio disso antes que os árbitros se retirem do local.

(f) Auxiliares/Anilheiros são responsáveis por carregar (montar) e descarregar (desmontar) a barra, ajustar os suportes de agachamento e supino como requisitados, limpar a barra ou plataforma quando pedido pelo Árbitro Chefe, e assegurar que a plataforma esteja bem preservada e apresente sempre uma aparência limpa e arrumada. Em nenhum momento pode haver menos que 2 ou mais que 5 ajudantes/anilheiros na plataforma. Quando o levantador se preparar para sua tentativa, os auxiliares/anilheiros podem ajudá-lo a retirar a barra dos suportes. Eles também podem ajudá-lo a recolocar a barra depois da tentativa. No entanto, não podem encostar no levantador ou na barra durante a tentativa propriamente dita, por exemplo: durante o período de tempo entre os sinais de início e término. A única exceção a essa regra é se o levantamento está prejudicado e provavelmente resultará em lesão ao levantador, os auxiliares/anilheiros poderão, pelo pedido do Árbitro Chefe ou do próprio levantador, se aproximar e tirar a barra do levantador. Se o levantador for privado de uma tentativa bem sucedida por erro dos auxiliares/anilheiros e sem falha própria, será beneficiado com outra tentativa a critério dos árbitros e júri no final do round.

(g) O Controlador Técnico garantirá que o levantador é aquele anunciado e adequadamente equipado antes que ele suba à plataforma. Ele também deve participar da checagem dos equipamentos.

1. Durante qualquer competição que esteja ocorrendo numa plataforma ou palco, apenas o levantador e seu treinador, membros do Júri, árbitros em ofício e auxiliares/anilheiros são permitidos ao redor da plataforma ou sobre o palco. Durante a execução do levantamento, apenas o levantador, auxiliares/anilheiros e os árbitros podem estar presentes na plataforma. Os treinadores devem permanecer na área designada aos treinadores como definido pelo Júri ou Oficial Técnico responsável. A área técnica deve ser feita de tal forma que permita ao treinador a colocar-se com uma boa vista para o levantador com a possibilidade de dar instruções e sinais para o levantador sobre os detalhes técnicos (por exemplo, a profundidade do agachamento).

A área técnica não deve estar numa distância superior a 5 metros da plataforma, e deve ser mais longa do que o deslocamento do levantamento, permitindo uma área de deslocamento para o treinador ver o levantador a partir de qualquer parte traseira, lateral ou ângulo frontal.

Uniforme para técnicos em eventos internacionais, ou agasalhos de treino da equipe nacional ou uma camiseta aprovada pela IPF, bermudas ou shorts da equipe, ou aprovado pela IPF devem ser usados para que o o Juri identifique o técnico, que poderá ser excluído da área de aquecimento ou técnica caso não cumpra esta norma.

2. O levantador não deve colocar a faixa, arrumar a roupa ou usar amônia à vista do público. A única exceção a essa regra é que ele pode ajustar o cinto.

3. Em competições internacionais entre dois levantadores ou duas nações competindo em categorias de peso diferentes, os levantadores podem se alternar independente do peso requerido para as tentativas. O levantador que pedir o peso mais leve em seu levantamento inicial levantará primeiro e portanto definirá a ordem para as tentativas alternadas durante aquele levantamento.

4. Nas competições reconhecidas pela IPF, o peso da barra deve sempre ser múltiplo de 2,5kg a não ser em tentativas de recorde. A progressão deve ser de pelo menos 2,5kg entre todas as tentativas.

(a) Em uma tentativa de recorde o peso da barra deve ser no mínimo 0,5 kg maior que o do recorde atual.

(b) Durante o curso da competição um levantador pode requisitar uma tentativa de recorde que não seja múltipla de 2,5kg. Se a tentativa for bem sucedida, será acrescentada tanto ao levantamento individual como ao total.

(c) Tentativas de recorde poderão ser feitas em qualquer ou em todas as tentativas prescritas do levantador.

(d) Um levantador só pode usar incrementos menores que 2,5 kg para tentativas de recorde no campeonato em que ele estiver competindo. Ex.: um Master levantando em uma competição Open não pode usar menos de 2,5 kg para alcançar um recorde de Master.

(e) No caso de um peso divulgado para o próximo round, que não seja múltiplo de 2,5 kg para exceder o recorde, o peso será reduzido para o múltiplo de 2,5 kg mais próximo se um outro competidor exceder esse peso num round anterior.

Exemplo 1:

O recorde atual é 302,5 kg.

O levantador A agacha com 300 kg no 1º round, então pede 303,0 kg; o levantador B agacha com 305 kg no 1º round.

A 2ª tentativa do levantador A agora é reduzida para 302,5 kg.

Exemplo 2:

O recorde atual é 300 kg.

O levantador A coloca somente 1 kg de incremento (301,0 kg) tendo atingido sua primeira tentativa de 300 kg no cenário acima. O levantador B agacha com 305 kg no 1º round. O levantador A precisa agora acrescentar os 2,5 kg mais próximos acima (302,5 kg).

5. O Juiz principal será o único responsável pelas decisões tomadas em caso de erro no carregamento da barra ou anúncios (chamadas) incorretos pelo locutor. Suas decisões serão dadas para o locutor que fará a chamada correta.

Exemplos de erros de carregamento:

(a) Se a barra é carregada com um peso menor que o requisitado originalmente e a tentativa é bem sucedida, o levantador pode aceitar a tentativa bem sucedida ou escolher fazer novamente a tentativa com o peso originalmente requisitado. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com outra (futura) tentativa com o peso originalmente requisitado. Em ambos os casos acima, as tentativas futuras só poderão ser realizadas no fim do round em que o erro ocorreu.

(b) Se a barra é carregada com um peso maior que o pedido originalmente e a tentativa for bem sucedida, o levantador será beneficiado com a tentativa. No entanto, o peso pode ser reduzido novamente se requisitado por outros levantadores. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com uma tentativa futura no fim do round em que o erro ocorreu.

(c) Se o carregamento não for o mesmo em cada ponta da barra; ou qualquer mudança ocorra com a barra ou anilhas durante a execução do levantamento; ou a plataforma estiver desarrumada, se apesar desses fatores, o levantamento for bem sucedido, o levantador pode aceitar a tentativa ou escolher fazer a tentativa mais uma vez. Se a tentativa bem sucedida não for um múltiplo de 2,5 kg, então o menor múltiplo de 2,5 kg mais próximo será marcado na folha de pontuação. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com uma tentativa futura. As tentativas futuras só ocorrerão no fim do round em que o erro ocorreu.

(d) Se o locutor errar por anunciar um peso menor ou maior que o requisitado pelo levantador, o Árbitro Principal tomará as mesmas decisões que em erros no carregamento.

(e) Se por alguma razão não for possível ao levantador ou seu treinador permanecer na proximidade da plataforma de forma a acompanhar o progresso da competição e o levantador perder sua tentativa porque o locutor não o anunciou no peso apropriado, então o peso será reduzido o necessário e o levantador permitido a realizar sua tentativa, mas apenas no fim do round.

6. Três tentativas mal sucedidas em qualquer levantamento eliminarão automaticamente o levantador da competição total, mas ele ainda pode competir por premiação nos levantamentos individuais caso realize uma tentativa verdadeira em cada uma das disciplinas, ou seja, dentro da sua capacidade. Caso isso seja questionável o Júri irá decidir.

7. A não ser para a remoção inicial da barra dos suportes, o levantador não receberá qualquer ajuda dos auxiliares/aniheiros para se posicionar para a tentativa.

8. No fim da tentativa, o levantador deve deixar a plataforma em até 30 segundos; a falha em cumprir essa regra pode resultar em desqualificação da tentativa a critério dos árbitros. Esta regra foi criada para levantadores que podem ter se machucado (lesionado) durante a realização do levantamento, ou talvez para os menos aptos fisicamente, como o levantador cego.

9. Se, durante o aquecimento ou a competição, um levantador se lesionar ou de outra forma exibir sinais de uma condição que possa excessiva ou significativamente por em risco a sua saúde e o bem estar do competidor, o médico oficial tem o direito de examinar. Se o médico não considerar aconselhável que o levantador continue, ele pode, em consulta com o Júri, insistir no afastamento do levantador da competição. O Chefe da Equipe ou o Técnico Responsável deve ser informado de tal decisão oficialmente.

Para evitar contaminação uma solução de uma parte de alvejante (água sanitária) para dez partes de água é recomendada para limpar o sangue, ou tecidos da barra ou da plataforma, e também da área de aquecimento quando ocorrerem “acidentes”.

10. Qualquer levantador ou treinador, que por razão de má-conduta na plataforma de competição ou próximo dela estiver prestes a desonrar o esporte, será advertido oficialmente. Se a má conduta continuar, o Júri, ou Árbitros na ausência do Júri, podem desqualificar o levantador ou o treinador e ordenar que o levantador ou treinador deixe o local. O Chefe da Equipe deve ser informado oficialmente tanto da advertência quanto da desqualificação.

11. O Júri e Árbitros podem, por decisão da maioria, desqualificar imediatamente um levantador ou oficial se eles acreditarem que qualquer má conduta seja séria o suficiente para justificar a desqualificação imediata ao invés de uma advertência oficial. O Chefe da equipe deve ser informado da desqualificação.

12. Em competição internacional, todas as apelações contra as decisões do árbitro, reclamações sobre o progresso da competição ou contra o comportamento de qualquer pessoa ou pessoas participando da competição devem ser feitas para o Júri. O Júri pode requerer que a apelação seja por escrito. A apelação ou queixa deve ser apresentada ao Presidente do Júri pelo chefe da equipe, treinador ou em sua ausência pelo levantador. Isso deve ser feito imediatamente após a ação sobre a qual a apelação ou queixa é feita. Ela não será considerada se esses termos não forem seguidos.

13. Se considerado necessário, o Júri pode suspender temporariamente o progresso da competição e se retirar para decidir o veredicto. Depois de todas as considerações e chegando a um veredicto pela maioria, o Júri retornará e o Presidente irá informar ao queixoso sua decisão. O veredicto do Júri será considerado final e não haverá direito de apelação a nenhum outro organismo. Quando a competição for recomeçada, o próximo levantador terá três minutos para iniciar seu levantamento. No caso da queixa ser feita contra um levantador ou oficial de uma equipe oponente, a queixa escrita deve ser acompanhada pela soma de 75 Euros em dinheiro ou quantia equivalente em qualquer moeda corrente. Se o Júri julgar em seu veredicto que a queixa é de natureza fútil (incoerente) ou maldosa, então uma porção ou a soma inteira poderá ser retida e doada para a IPF a critério do Júri.

ÁRBITROS

1. Os árbitros devem ser em número de 3, o Árbitro Principal ou Árbitro Central e 2 árbitros laterais. As credenciais dos árbitros, e do controlador técnico, devem estar em dia e colocadas sobre a mesa do Júri.
2. O Árbitro Principal é responsável por dar os sinais necessários para todos os 3 levantamentos.
3. Os sinais requeridos para os 3 levantamentos são os seguintes:

Levantamento	Início	Término
Agachamento	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “squat”(agache).	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para trás juntamente com o comando audível “rack”(garde).
Supino	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo acompanhado do comando audível “start”(comece). Durante: O comando audível “press”(sobe) depois que a barra estiver imóvel no peito, e um movimento ascendente do braço.	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para trás acompanhado do comando audível “rack”(garde).
Terra	Nenhum sinal é necessário.	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo acompanhado do comando audível “down”(desce).
Quando o levantador falhar em completar o agachamento ou supino o comando é “rack” (garde).		

4. Uma vez a barra reposicionada nos suportes ou na plataforma no final do levantamento, os árbitros anunciarão suas decisões por meio de luzes. Branca para “levantamento válido” e vermelha para “levantamento não válido”. Os cartões serão então levantados para indicar a razão de não ter sido válido.

5. Os três árbitros podem se sentar onde consideram ser a posição, em volta da plataforma **em uma variação não superior a quatro metros**, para visualizar melhor cada um dos três levantamentos. No entanto, o Árbitro Principal deve sempre ter em mente a necessidade de estar visível ao levantador que estiver realizando agachamento ou terra, e os árbitros laterais devem sempre ter em mente que precisam estar visíveis ao Árbitro Principal para que ele possa ver seus braços serem levantados.

6. Antes da competição, os 3 árbitros devem juntamente certificar que:

(a) A plataforma e equipamentos da competição cumprem a regra em todos os pontos. Barras e anilhas foram checadas para discrepância de peso e descarte de equipamento defeituoso. Uma segunda barra e presilhas devem estar prontas e disponíveis em caso de dano na barra e anilhas originais.

(b) As balanças funcionam corretamente e estão precisas (com certificado atual).

(c) Os levantadores sejam pesados dentro dos limites de peso e tempo para sua categoria de peso.

(d) As roupas e equipamento pessoal do levantador foram inspecionados para cumprir a regra em todos os pontos. É dever do levantador assegurar que todos os itens que deseja usar na plataforma tenham passado pelo exame minucioso dos árbitros examinadores. Levantadores descobertos vestindo ou usando equipamento que não foram checados podem ser penalizados, por exemplo, com a desqualificação da última tentativa.

7. Durante a competição, os 3 árbitros devem juntamente se certificar que:

(a) O peso da barra carregada é o mesmo que o anunciado pelo locutor. Os árbitros podem receber planilhas de carga para essa finalidade. É responsabilidade de todos os 3 árbitros.

(b) Na plataforma, a roupa e equipamento pessoal do levantador estejam de acordo com as regras. Se qualquer árbitro tiver motivo para duvidar da integridade do levantador a esse respeito, ele deve, após o término do levantamento, informar ao Árbitro Principal sua suspeita. O presidente do Júri deve então examinar o equipamento pessoal do

levantador. Se ele estiver vestindo ou usando qualquer item ilegal a não ser aquele que pode ter passado inadvertidamente pelos árbitros examinadores, o levantador será desqualificado imediatamente da competição. Se estiver vestindo qualquer item ilegal que passou por engano pelos árbitros examinadores, e o levantamento no qual foi feita a descoberta foi bem sucedido, o resultado deste levantamento será rejeitado e o levantador será beneficiado com uma nova tentativa (com o item ilegal removido) no final do round. Se um Controlador Técnico estiver trabalhando, o equipamento do levantador será examinado antes que ele (a) seja autorizado a subir na plataforma.

8. Antes do início do agachamento ou supino os árbitros laterais levantarão um braço, e o manterão elevado até que o levantador esteja em posição correta para iniciar o levantamento. Se entre os árbitros a opinião da maioria for de que a falta existe, o Árbitro Principal não dará o sinal para o início do levantamento. O levantador tem o resto do tempo não expirado para corrigir a posição da barra ou sua para então receber o sinal para começar. Uma vez iniciado o levantamento, os árbitros laterais não poderão chamar a atenção para faltas durante a execução do levantamento.

9. Os árbitros devem se abster de comentários e não receber qualquer documento ou comentário verbal sobre o progresso da competição. Portanto, é essencial que o número de ordem/lote de cada levantador acompanhe seu nome na tabela de pontuação para que os árbitros possam acompanhar a ordem de levantamento.

10. Um árbitro não pode tentar influenciar as decisões dos outros árbitros.

11. O Árbitro Principal pode consultar os laterais, o Júri ou qualquer oficial se necessário para acelerar a competição.

12. O Árbitro Principal pode, a seu critério, ordenar que a barra e/ou a plataforma sejam limpas. Se o levantador ou treinador pedirem que a barra e/ou a plataforma sejam limpas, o pedido deve ser feito para o Árbitro Principal e não para os auxiliares/anelheiros. No round final do Terra a barra deve ser limpa antes de cada tentativa, e em qualquer um dos outros dois rounds caso solicitada pelo levantador ou seu técnico.

13. Depois da competição, os 3 árbitros devem assinar a folha de pontuação oficial, certificados de recordes ou qualquer outro documento que necessite suas assinaturas.

14. Em competição Internacional, os árbitros serão selecionados pelo Comitê Técnico e devem provar sua competência em Campeonatos Internacionais e Nacionais.

15. Em Competição Internacional, 2 árbitros da mesma nacionalidade não podem ser selecionados para julgar a mesma categoria em uma competição com mais de 2 nações. Se uma categoria é composta por mais de um grupo todos os grupos devem ter os mesmos árbitros. Se a mudança de árbitros tem que ser feita ela deve ocorrer somente entre as disciplinas, de modo que todos os levantadores tenham os mesmos árbitros na mesma disciplina.

16. A seleção de um árbitro para ser Árbitro Principal em uma categoria não impede sua seleção como árbitro secundário em outra categoria.

17. Em Campeonatos Mundiais, ou qualquer campeonato em que tentativas para recordes mundiais estiverem para ser feitos, apenas árbitros categoria 1 ou categoria 2 da IPF julgarão. Cada nação pode indicar um máximo de 3 árbitros para trabalharem em Campeonatos Mundiais, mais árbitros que poderão servir (trabalhar) como Júri, se houver número insuficiente. Todos os árbitros nomeados a atender no campeonato devem estar disponíveis por no mínimo dois dias.

18. Árbitros e membros do Júri estarão uniformizados como segue:

Homens - Inverno: Blazer azul escuro com emblema da IPF apropriado no peito esquerdo, calça cinza com uma camisa branca e gravata da IPF adequada.

Homens - Verão: Camisa branca e calça cinza e gravata da IPF adequada.

Mulheres - Inverno: Blazer azul escuro com emblema apropriado da IPF no peito esquerdo, saia ou calça cinza, blusa ou camisa branca e lenço/gravata apropriado.

Mulheres – Verão: Saia ou calça cinza e blusa ou camisa branca.

Os emblemas e gravatas/lenços da IPF são vermelhos para os árbitros categoria 1 e azuis para árbitros categoria 2. O Júri determinará se o uniforme de verão ou inverno será usado. Calçados esportivos, conhecidos como “tênis”, não combinam com Blazer e Calça! Sapatos sociais/diurno pretos e meias pretas deverão ser usados.

19. As qualificações para Árbitro categoria 2 são as seguintes:

(a) Ser um árbitro nacional com no mínimo dois anos de experiência, tendo exercido a posição de árbitro com no mínimo dois Campeonatos Nacionais dentro deste período.

- (b) Deve ser recomendado pela sua Federação Nacional.
- (c) Deve fazer o exame escrito/computadorizado em inglês e prático para categoria 2 em Campeonato Mundial, Continental ou Regional,
- (d) Deve alcançar uma pontuação de 90% ou mais nos exames escrito e 85% ou mais no exame prático.

20. As qualificações para Árbitro categoria 1 são as seguintes:

- (a) Deve ser um árbitro categoria 2 na ativa por um período mínimo de 4 anos.
- (b) Deve ter julgado no mínimo 4 Campeonatos Internacionais (excluindo o Campeonato de Supino Mundial).
- (c) Deve fazer o exame prático e exame escrito/computadorizado para categoria 1 em qualquer Campeonato Mundial (excluindo o Campeonato Mundial de Supino), Campeonato Internacional, Jogos Regionais ou Torneio Internacional.
- (d) Deve julgar pelo menos 75 tentativas, 35 das quais devem ser agachamento, enquanto servir como Árbitro Principal. O 1º round de tentativa dos levantadores será contado.
- (e) O candidato receberá também 25 pontos/marcas, e será examinado por competência pelo(s) examinador(es) durante checagem de equipamento, pesagem e enquanto sentado na plataforma. Redução de 0,5 (meio ponto/marca), será feita para qualquer erro que infrinja as regras técnicas. O examinador será um membro do Comitê Técnico da IPF ou um Oficial indicado pelo Comitê Técnico da IPF.
- (f) O candidato deve fazer no mínimo 90% do total de seu exame, isso inclui 75 pontos pelas decisões tomadas na plataforma comparadas com as dos membros do Júri e não com aquelas dos árbitros companheiros de plataforma. Os outros 25 pontos vêm de suas decisões e performance nos serviços necessários, por exemplo: checagem de equipamento, pesagem e controle da plataforma.
- (g) Deve ser indicado pela sua Federação Nacional ao Presidente do Comitê Técnico e ao Diretor de Árbitros três meses antes de seu exame. As bases para indicação devem ser:
 1. Competência do candidato como árbitro.
 2. Colocação anterior como categoria 2.
 3. Disponibilidade para arbitrar em futuros eventos internacionais.
 4. Conhecimento da língua inglesa.
- (h) A exigência do candidato a árbitro categoria 1 falar bem em inglês, para que ele possa compreender corretamente os litígios, especialmente quando solicitado a trabalhar no Júri. Neste contexto os examinadores vão decidir a fluência do candidato. **Se o candidato for aprovado no exame para categoria 1 e não fala inglês fluente ele será um árbitro categoria 1 Regional e só poderá compor o júri em campeonatos Regionais e Nacionais.**

21. A seleção de um candidato para exame pela IPF será sujeita aos seguintes critérios:

- (a) número de indicações recebidas;
- (b) número disponível de posições para exame;
- (c) os requisitos atuais para árbitro categoria 1 entre as várias nações.

22. Os procedimentos dos testes são os seguintes:

- (a) Categoria 2 – Um exame escrito/ computadorizado em inglês será dado somente depois que uma completa e abrangente clínica de regras tenha sido conduzida por um árbitro categoria 1 aprovado, que tenha sido indicado como Examinador Principal pelo Comitê Técnico da IPF e pelo Diretor de Arbitragem.

Um exame prático será dado depois do exame escrito/ computadorizado durante a competição, o candidato sentará ao lado do(s) árbitro(s) e irá julgar um total de 100 tentativas, 40 das quais devem ser de agachamento. O candidato deve ser examinado pelo Júri e deve acertar no mínimo 85% de suas decisões quando comparado com a maioria dos árbitros examinadores. O julgamento começará no primeiro round de tentativas.

O exame escrito/computadorizado e prático para categoria 2 será realizado apenas em conjunto com as organizações de Campeonatos Internacionais ou Regionais.

- (b) Categoria 1 – Um exame prático e exame escrito/computadorizado será dado a um candidato em qualquer Campeonato Mundial (excluindo o Campeonato Mundial de Supino), Campeonato Continental, Jogos Regionais e Torneios Internacionais. O candidato será examinado pelo Júri. O candidato deve acertar no mínimo 90% de todas as suas decisões quando comparado com a maioria dos membros do Júri examinador, isso inclui examinar a competência do candidato em lidar com todos os outros serviços, como checar equipamentos e procedimentos de pesagem. O 1o round de tentativas não será contado. O julgamento começa no primeiro round de tentativas.

23. A taxa de exame deve ser paga ao **Tesoureiro da IPF** antes do exame. Todas as folhas de pontuação de exame serão corrigidas pelo(s) árbitro(s) examinador(es). Quando a correção estiver completa, o candidato será informado do resultado. As folhas corrigidas serão enviadas ao Diretor de Arbitragem. As taxas serão enviadas para o Tesoureiro da IPF.

24. Após receber os resultados do exame, o Diretor de Arbitragem informará ao Secretário Nacional da Federação do candidato os resultados e enviará as credenciais adequadas ao candidato.

25. Um candidato fazendo um exame prático será examinado pelo Júri (para Categoria 1) ou pelos árbitros examinadores indicados (para Categoria 2) para determinar seu sucesso ou fracasso.

26. Ao passar no exame, a data de promoção do árbitro será a data de seu exame.

27. Candidatos que não passem no exame devem esperar pelo menos seis meses antes de fazer novamente o exame.

28. Inscrição:

(a) Todos os árbitros devem se re-inscrever com a IPF a fim de manter sua qualificação atual e num nível aceitável.

(b) A re-inscrição deve ocorrer no primeiro de janeiro a cada ano olímpico.

(c)) **Secretário Técnico em uma competição internacional deve enviar uma lista sob a forma de arquivo do Excel ao árbitro IPF Secretário dos árbitros participantes imediatamente após uma competição.**

(d) A Federação Nacional do árbitro é responsável por enviar a taxa de inscrição de 50 Euros para o tesoureiro da IPF e um currículo de sua experiência internacional e nacional durante o período de registro prévio ao Diretor de Arbitragem da IPF.

(e) Um árbitro que tenha estado inativo por um período de quatro anos ou que deixar de se re-inscrever perderá suas credenciais. Terá, então, que fazer novamente os exames.

(f) Um cartão que tenha sido emitido dentro dos doze meses anteriores ao primeiro de janeiro em cada ano olímpico não precisa ser renovado até o primeiro de janeiro do ano olímpico seguinte.

29. O Diretor de Arbitragem da IPF deverá fornecer a cada Federação Nacional:

(a) Uma lista atual de árbitros credenciados. Atualizada anualmente.

(b) Uma lista de árbitros que precisam se re-inscrever para que se mantenham credenciados.

30. Árbitros Internacionais, tanto da categoria 1 como 2, devem ter arbitrado um mínimo de 2 campeonatos internacionais e 2 Nacionais durante o período de 4 anos entre os anos Olímpicos para serem aceitos em sua atualização de registro. Um campeonato Nacional de Supino é permitido. Uma competição sem equipamento é permitida para se reinscrever.

JÚRI E COMITÊ TÉCNICO

Júri

1. Em Campeonatos Mundiais e Continentais, um Júri será indicado para presidir cada sessão de levantamento.

2. O Júri consistirá de três ou cinco árbitros categoria 1, na ausência de um membro do Comitê Técnico, o membro mais antigo dos três ou cinco será designado Presidente do Júri. A mesa com cinco árbitros só será montada em Campeonatos Mundiais Abertos Masculino e Feminino (Mundial Open) e nos Jogos Mundiais (World Games).

3. Os membros do Júri devem ser todos de nações diferentes com exceção do Presidente da IPF e do Diretor do Comitê Técnico.

4. A função do Júri é assegurar que as regras técnicas sejam aplicadas corretamente.

5. Durante a competição o Júri pode, por voto da maioria, substituir qualquer árbitro cujas decisões, em sua opinião, provem que ele é incompetente. O árbitro deve receber uma advertência antes de qualquer ação de dispensa.

6. A imparcialidade dos árbitros não pode ser duvidada, mas um erro na arbitragem pode ocorrer de boa fé. Nesse caso, deve-se permitir que o árbitro explique porque tomou a decisão que foi a causa de sua advertência.

7. Se uma reclamação é feita ao Júri contra um árbitro, então o árbitro pode ser informado da reclamação. O Júri não deve colocar tensão desnecessária nos árbitros de plataforma.

8. Se um erro sério ocorrer na arbitragem, o qual contrarie as regras técnicas, o Júri pode tomar as medidas necessárias para corrigir o erro. Eles podem, a seu critério, beneficiar o levantador com uma futura tentativa.

9. Apenas em circunstâncias extremas, quando houver um erro óbvio ou espalhafatoso na arbitragem, o Júri em consulta com os árbitros, e por unanimidade dos votos, irá reverter uma decisão dos árbitros.

Somente decisões de 2-1 dos árbitros podem se consideradas pelo Júri.

10. Os membros do Júri estarão posicionados para garantir uma visão desimpedida da competição.

11. Antes de cada competição, o Presidente do Júri deve se convencer que os outros membros do Júri têm um conhecimento completo de seu papel e qualquer regulamento novo que retifique ou complete aqueles contidos na edição atual do manual.

12. A seleção de levantadores para teste de droga (anti-doping) deve sempre ser feita pela Comissão de Doping.

13. Se houver música para acompanhar os levantamentos, o Júri determinará o volume e a música deve parar quando o levantador pegar o peso da barra no supino e no agachamento ou começar a puxar a barra no terra.

14. As credenciais dos árbitros serão assinadas ao final da categoria de peso.

Comitê Técnico da IPF

1. Consistirá de um Presidente, que será um árbitro categoria 1 eleito pela Assembléia Geral, e por até dez membros de várias nações indicados pelo Comitê Executivo em consulta com o Presidente do Comitê Técnico. E um representante dos levantadores/técnicos.
2. Será encarregado do exame de todos os requerimentos e propostas de natureza técnica entregues pelas federações afiliadas.
3. Indica o Árbitro Principal, laterais e o Júri para os Campeonatos Mundiais.
4. Treina e instrui árbitros que ainda não chegaram no nível internacional e reavalia aqueles que já atingiram este nível.
5. Informa a Assembléia Geral da IPF, Presidente e Secretário Geral através do Diretor de Arbitragem quanto a quais árbitros são elegíveis para arbitrar depois de exame ou reavaliação.
6. Organiza cursos para árbitros antes de qualquer competição importante como Campeonatos Mundiais. Os custos envolvidos na organização de tais cursos ou práticas virá da Federação que organizá-los.
7. Faz propostas a Assembléia Geral da IPF para retirar a credencial de um árbitro internacional quando julgar a ação necessária.
8. Publica via Executivo, material de natureza técnica que trata de métodos de treinamento e realização de levantamentos de competição.
9. (a) Será responsável por inspecionar todo equipamento pessoal da competição como definido no manual. Além de equipamentos fornecidos por vários fabricantes com a única intenção de poderem usar as palavras “Aprovado pela IPF” em seus comerciais/propagandas. Se o(s) item(ns) entregue(s) estiver(em) de acordo com todas as regras e normatizações atuais da IPF, uma taxa por cada item será coletada pelo Executivo da IPF e um certificado de aprovação será dado pelo Comitê Técnico.
(b) No final de cada ano, uma taxa de renovação de cada item como a recolhida pelo Executivo da IPF deve ser paga à IPF com o fim de re-certificar a aprovação. Se o modelo foi mudado, o item deve ser entregue ao Comitê Técnico para inspeção e re-certificação.
(c) Se a qualquer momento depois que o certificado de aprovação foi entregue, o fabricante mudar o modelo do equipamento de competição ou pessoal que foi previamente submetido a aprovação e ele não estiver mais de acordo com as regras e regulamentos atuais da IPF, a IPF deve retirar a aprovação. A IPF não fornecerá outro certificado até que as mudanças no modelo (desenho) sejam corrigidas e o(s) item(ns) seja(m) submetido(s) à inspeção do Comitê Técnico.

RECORDES MUNDIAIS E INTERNACIONAIS

Campeonatos Internacionais

Records mundiais só podem ser feitos nos campeonatos acima mencionados. Ou seja, campeonatos aprovados e reconhecidos pela IPF, os recordes mundiais serão aceitos sem pesar a barra ou o levantador, desde que o levantador tenha sido pesado corretamente antes da competição e que os árbitros ou o Comitê Técnico tenham checado o peso da barra e das anilhas antes da competição.

- Os recordes de homens e mulheres nas categorias de idade 50-59 anos (Master II), excedendo os das categorias de idade 40-49 anos (Master I) serão incluídos na categoria de idade 40-49 anos (Master I). Recordes da categoria 60-69 anos (Master III) excedendo o da categoria de idade 50-59 anos (Master II) serão incluídos na categoria de idade 50-59 anos (Master II). Recordes da categoria 70 + anos (Máster IV) excedendo o da categoria de idade de 60-69 anos (Máster III) serão incluídos na categoria de idade de 60-69 anos (Máster III).
- Igualmente os recordes nas categorias 14-18 anos (Sub-junior) excedendo os da categoria 19-23 anos (Júnior) serão inclusos na categoria 19-23 anos (Júnior).

Nota: a partir de 1º de janeiro de 2014 a IPF reconhece marcas mínimas e recordes mundiais em Classic/Raw para todas as categorias Másters.

2. Requerimentos para reconhecimento de um recorde mundial e internacional são os seguintes:

- (a) A competição internacional deve ocorrer com aprovação da IPF.
- (b) Cada um dos árbitros julgadores deve ter uma Credencial atual de Árbitro Internacional da IPF e ser membro de uma Federação Nacional associada à IPF. Deve haver árbitros de 3 nações diferentes na plataforma e deve haver 3 membros do Júri.
- (c) A boa fé e competência dos árbitros de todas as nações filiadas é inquestionável.

(d) Apenas barras, anilhas e “Racks” indicados na lista atualizada de aparelhos e equipamentos aprovados pela IPF para uso em competições sancionadas pela IPF, como a lista atual, podem ser usadas para estabelecer Recordes Internacionais e Mundiais.

(e) Recordes em levantamentos individuais devem ser acompanhados pelo total dos três levantamentos. Recorde só de Supino pode ser estabelecido em uma competição de Powerlifting, e não é necessário que o levantador obtenha um total, mas que tenha ao menos uma tentativa de boa fé no Agachamento e no Levantamento Terra.

(f) No caso de dois levantadores solicitarem o mesmo peso para um novo recorde individual, e o primeiro obtiver sucesso, o segundo levantador deve adicionar 0,5 kg em sua tentativa de quebra de recorde, Para efeito de recorde de total o recordista é determinado de acordo com o item 1.d na página 3 nas regras gerais de Powerlifting.

(g) Novos recordes só serão válidos se excederem o anterior em pelo menos 0,5kg.

(h) Todos os recordes que forem quebrados nas condições da lista acima devem ser reconhecidos e registrados.

3. Recordes mundiais individuais de supino serão estabelecidos em campeonatos internacionais ou mundiais exclusivamente de supino. O mesmo critério se aplica a todos os recordes mundiais de powerlifting.

(a) Se um levantador exceder o recorde individual de supino enquanto estiver participando de uma competição de powerlifting com os três levantamentos, ele pode reivindicar o recorde individual de supino, se ele realizou ao menos uma tentativa verdadeira tanto no Agachamento como no Levantamento Terra.

(b) Se um levantador, em um campeonato individual de supino, exceder o recorde de supino de campeonatos de powerlifting, ele não pode reivindicar o recorde de supino de campeonatos de powerlifting.

Regras IPF para CLASSIC (sem equipamento / raw)

Traje pessoal

Maiôs

Não suporte

A roupa de levantamento não suporte deve ser usado em competições, que são designados como Clássico / Raw e pode ser usada em competições que são designados como equipadas (em que uma roupa de levantamento de suporte pode ser usada). As alças devem ser usadas sobre os ombros do levantador em todos os momentos, em todos os levantamentos e em todas as competições.

Apenas trajes não suporte de fabricantes aceito para a "Lista de equipamentos aprovados para uso em competições da IPF " serão permitidos para uso em competições.

Em competições nacionais ou menor nível, serão permitidos trajes de fabricantes nacionais desde que autorizados pela CBLB.

Além disso, qualquer traje não suporte de fabricantes aprovados devem atender a todas as especificações das Normas Técnicas IPF; trajes não suporte de fabricantes aprovados que quebrem qualquer Norma Técnica IPF não serão autorizados para uso em competições.

A roupa de levantamento não suporte deve estar de acordo com as seguintes especificações:

- (a) O traje deve ser uma peça única e de forma adequada, sem qualquer folga quando usado.
- (b) O traje deve ser construído inteiramente de tecido ou de um material têxtil sintético, de tal modo que nenhum suporte é dado ao levantador pelo traje na execução de qualquer levantamento.
- (c) O material do traje será de uma única camada, mas pode ter espessura dupla do mesmo material do tamanho de 12 cm x 24 cm na área do cavalo.
- (d) Deve haver pernas para o traje, estendendo-se um mínimo de 3 cm e um máximo de 25 cm, a partir do topo do cavalo ao longo do interior da perna, medindo-se colocando o traje na posição de pé.
- (e) O traje pode trazer logotipos ou emblemas
 - Do fabricante aprovado do traje
 - Da nação do levantador
 - Do nome do levantador
 - De acordo com a regra do "Logos do patrocinador".
 - Em competições nacionais ou menor nível, serão permitido logo do clube do levantador ou patrocinador individual, desde que o logotipo deste patrocinador seja aprovado pela IPF.

Camiseta

Uma camiseta deve ser usada abaixo da roupa de levantamento por todos os levantadores durante a realização de agachamento, supino e por mulheres no terra, homens não precisam usar uma camiseta no terra.

A camiseta está sujeita às seguintes condições:

- (a) A camiseta deve ser construída inteiramente de tecido ou similar sintético, e não deve conter no seu total ou em parte de qualquer material elástico de borracha ou similar, nem ter nenhuma costuras reforçadas ou bolsos, botões, zíperes ou que não seja um colar em torno do pescoço.
- (b) Deve ter mangas. Essas mangas não devem terminar abaixo do cotovelo ou no deltóide. Os levantadores não podem empurrar ou enrolar as mangas da camiseta até o deltóide quando competindo.
- (c) A camiseta pode ser simples, ou seja, de uma única cor e sem logotipos ou emblemas, ou podem ostentar o logotipo ou emblema:
 - Da nação do levantador
 - Do nome do levantador
 - Do evento no qual o levantador está competindo
 - De acordo com a regra do "Logos do patrocinador".
 - Em competições nacionais ou menor nível, serão permitido logo do clube do levantador ou patrocinador individual, desde que o logotipo deste patrocinador seja aprovado pela IPF.

Cuecas (Suportes Atléticos)

Um “suporte atlético” comercial padrão ou cuecas comercial padrão (não calções com pernas, tipo boxer ou samba canção) de qualquer mistura de algodão, nylon ou poliéster deve ser usado abaixo da roupa de levantamento. Mulheres podem usar também sutiã comercial ou esportivo. Maiôs de natação ou qualquer traje feito de material emborrachado ou similar elástico exceto no cós, não pode se usado embaixo da roupa de levantamento.

Qualquer roupa de baixo suporte é ilegal para uso nas competições da IPF.

Meias

Meias podem ser usadas.

- (a) Elas podem ser de qualquer cor ou cores e podem ter o logotipo do fabricante.
- (b) Elas não podem ser tão compridas que entrem em contato com as faixas de joelho ou suporte para rótula.
- (c) Meias de perna inteira ou meia-calça são estritamente proibidas. Meias do comprimento das canelas devem ser usadas para cobrir e proteger as mesmas durante o Levantamento Terra.

Cinto

Os competidores podem usar um cinto. Se usado, deve ficar externo à roupa de levantamento. **Somente cintos de fabricantes aceitos para a "Lista de roupa e equipamento Aprovados para uso em Competições IPF" serão permitidos para uso em competições.**

Em competições nacionais ou menor nível, serão permitidos cintos de fabricantes nacionais desde que autorizados pela CBLB.

Materiais e Construções:

- (a) O corpo principal deve ser feito de couro, vinil ou material similar não elástico em uma ou mais camadas que podem ser coladas e/ou costuradas juntas.
- (b) Não pode ter um forro acolchoado, reforço ou suporte adicional de qualquer material nem na superfície, nem oculto entre as lâminas do cinto.
- (c) A fivela deve ser presa a uma ponta do cinto por tachas e/ou costura.
- (d) O cinto pode ter uma fivela com 1 ou 2 pinos, ou ser do tipo “solta fácil” com alavanca.
- (e) Um passante deve estar preso próximo à fivela por tachas e/ou costura.
- (f) O cinto pode ser simples, ou seja, de uma ou de duas ou mais cores e sem logos, ou podem ostentar o logotipo ou emblema
 - Da nação do levantador
 - Do nome do levantador
 - De acordo com a regra do "Logos do patrocinador".
 - Em competições nacionais ou menor nível, serão permitido logo do clube do levantador ou patrocinador individual, desde que o logotipo deste patrocinador seja aprovado pela IPF.

Dimensões:

1. Largura Máxima do cinto: 10 cm
2. Espessura máxima do cinto: 13 mm ao longo do comprimento principal
3. Largura interna máxima da fivela: 11 cm
4. Largura externa máxima da fivela: 13 cm
5. Largura máxima do passante: 5 cm
6. Distância entre o final do cinto na fivela e a extremidade oposta do passante: 25 cm.

Calçados ou Botas

Calçados ou botas devem ser usadas.

- (a) Os calçados que devem ser usados incluem: Sapatilhas ou Botas Esportivas, Botas de Luta Livre, Botas de Levantamento Olímpico, Sapatilhas para Levantamento Terra. As referências acima são para calçados esportes em ambientes fechados, lutadores/basquete. Botas de caminhada não entram nesta categoria.
- (b) Nenhuma parte da sola deve ser mais alta do que 5 cm.
- (c) A sola deve ser plana, sem projeções, irregularidades ou remendos a partir do projeto original.

(d) Palmilhas soltas ou adaptadas, que não forem parte integrante do calçado devem ter espessura máxima de 1 cm.

Faixas

Pulsos

1. Faixas de pulsos como as listadas na lista de equipamentos aprovados podem ser usadas.
2. Faixas comerciais para suor (modelo Tênis) podem ser usadas, não excedendo 12 cm de largura. Uma combinação de faixa de pulso e faixa para suor não é permitida.
3. Uma cobertura de pulso não pode se estender além de 10 cm acima e 2 cm abaixo do centro da articulação do pulso e não pode exceder uma largura de 12 cm.

Joelheiras

Sendo cilíndricas de neoprene, podem ser usados apenas nos joelhos pelo levantador no desempenho de qualquer levantamento em concorrência; joelheiras não podem ser usadas em qualquer parte do corpo que não as joelhos. Joelheiras não podem ser usadas onde o levantador também usa bandagens do joelho, de acordo com a regra "Faixas" abaixo.

Somente joelheiras de fabricantes aceitos para a "Lista de roupa e equipamento Aprovados para uso em Competições IPF" serão permitidas para uso em competições. Além disso, qualquer dessas joelheiras de fabricantes aprovados deve atender a todas as especificações do Regulamento Técnico da IPF; Joelheiras que violem qualquer Norma Técnica IPF não devem ser autorizados para uso em competições.

Em competições nacionais ou menor nível, serão permitidas joelheiras de fabricantes nacionais desde que autorizados pela CBLB.

Joelheiras devem estar de acordo com as seguintes especificações:

(a) Joelheiras devem ser construídas inteiramente de uma única camada de neoprene, ou predominantemente por uma única camada de neoprene, além de uma camada única não favorável de tecido sobre o neoprene. Eles podem ser costurados, costuras do tecido e / ou de o tecido sobre o neoprene. A totalidade da fabricação da joelheira não deve propiciar um suporte excessivo para os joelhos do levantador a ponto de gerar um rebote.

(b) Joelheiras devem ser de uma espessura máxima de 7 mm e um comprimento máximo de 30 cm.

(c) Joelheiras não devem ter qualquer cintas, Velcro, cordões, estofamento adicional ou dispositivo de apoio semelhantes em ou sobre elas. Joelheiras devem ser cilindros contínuos, sem buracos no neoprene ou em qualquer material de cobertura;

(d) Quando usado pelo levantador na competição as joelheiras não devem estar em contato com maiô ou meias do levantador e devem ser centradas sobre a articulação do joelho.

Polegares

Duas camadas de esparadrapo podem ser usadas nos polegares.

Inspeção do equipamento pessoal em competições designadas como Clássico / Raw

Em competições designadas como Clássico / Raw, o levantador deve apresentar todos os itens de equipamento individual para os árbitros na realização da pesagem para sua classe, durante essa pesagem. Todos os itens que não satisfaçam as especificações da Regra Técnica, ou considerados pelos Árbitros de serem sujos ou rasgados serão rejeitados naquele momento e o levantador terá a opção de voltar a apresentar itens alternativos. Durante a realização da competição o Controlador Técnico também deve examinar itens de equipamento individuais usados pelos levantadores nas áreas de preparação e aquecimento e deve rejeitar quaisquer itens que não atendam às especificações das normas técnicas. O Controlador Técnico também rejeita qualquer joelheira que tenha sido colocado com o auxílio de qualquer outra pessoa ou método, tal como a utilização de papel filme (plástico), a utilização de lubrificantes e assim por diante. No caso um levantador ir para a plataforma de levantamento ou realizar uma tentativa vestindo um item de Equipamento Pessoal que não atenda às especificações das normas técnicas, os árbitros devem proceder de acordo com a regra "Os árbitros 6 (d)".

Logotipos de patrocinadores

(a) Além dos fabricantes logos e emblemas listadas na "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF", uma nação ou levantador pode solicitar ao secretário-geral IPF permissão para um logotipo ou emblema adicional para ser listado como aprovado para exibição em itens ou equipamento pessoal, pela nação requerente ou levantador só. Tais aplicações logotipo ou emblema deve ser acompanhado por uma taxa de um montante determinado pelo Comitê Executivo da IPF. A IPF, através do

Executivo, pode aprovar o logotipo ou emblema, mas tem o direito de recusar aprovação devido, na opinião do executivo, o logotipo ou emblema prejudicar qualquer interesse comercial do IPF ou deixar de cumprir as normas de bom gosto. O executivo também tem o direito de, a sua aprovação, para limitar o tamanho. Ou posição sobre qualquer item de equipamento pessoal, ou um logotipo ou emblema. Qualquer aprovação dada permanece em vigor a partir de a data de que a aprovação se deu e pelo restante do ano civil e para o conjunto da seguinte calendário ano, após o que um outro pagamento de inscrição e taxa deve ser feito se o logotipo ou emblema queira permanecer aprovado. Logos ou emblemas aprovados ao abrigo do presente esta regra serão listados em um anexo da " Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF "; também o Secretário-Geral IPF deve emitir uma carta de aprovação de candidatos aprovados, que a carta ilustre o logotipo ou emblema aprovado e indicando a data de aprovação e quaisquer restrições à aprovação, essa carta prova é aceitável para os Árbitros em competições.

Os logotipos ou emblemas de fabricantes que não estão na "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF", nem na adenda de logotipos ou emblemas aprovados estabelecida por esta regra " Logos do patrocinador ", podem ser usado apenas em camisetas, sapatos ou meias, onde o logotipo ou emblema é impresso ou bordado e não é mais de 10x 2 centímetros de tamanho. Um levantador pode usar de fita adesiva geralmente consistente na cor com o item de equipamento pessoal é aplicada a, obscurecer um logotipo ou emblema não aprovada, de modo a tornar o elemento em conformidade com as Regras.