

# **FEDERATIA ROMANA DE POWERLIFTING**

## **Norme omologare sala specializata POWERLIFTING**

### **Lista de verificare**

Aceasta lista de verificare este o cerinta obligatorie pentru titularii dreptului de proprietate/administrare sau deținătorii cu orice titlu ai bazelor sportive omologate care au ca unitate de practica sportiva sala specializata pentru practicarea powerliftingului si/sau organizarea de competitii oficiale de powerlifting.

Aceste cerinte sunt considerate a fi minimul cerut.

Urmatoarea lista de verificare cu cerintele obligatorii de organizare a salii trebuie completata de titularii dreptului de proprietate/administrare sau deținătorii cu orice titlu ai bazelor sportive si care au ca unitate de practica sportiva sala specializata pentru practicarea powerliftingului si/sau organizarea de competitii oficiale. Lista de confirmare cu numarul echipamentelor/cerintelor impreuna cu cererea scrisa pentru omologare trebuie transmise prin email la adresa: [romania.powerlifting@gmail.com](mailto:romania.powerlifting@gmail.com) cu cel putin 90 de zile inainte de data la care se solicita inspectarea locatiei in vederea omologarii.

### **1. Echipamente specifice pentru antrenamente**

#### **Platformele**

Toate probele/exercitiile specifice powerliftingului trebuie să fie efectuate pe o platformă măsurând între minimum 2.5 m x 2.5 m și maximum 4.0 m x 4.0 m. Nu trebuie să depășească 10 cm în înălțime față de podiumul înconjurător sau podea. Suprafața platformei trebuie să fie plată, fermă și la același nivel (orizontală) și să fie acoperită cu un material de covor neted ce nu alunecă (lipsit de neregularități și profile).

#### **Barele și discurile**

- Pentru toate concursurile/antrenamentele de powerlifting organizate cu respectarea regulilor F.R.P., sunt permise numai barele cu discuri de competiție. Utilizarea discurilor ce nu îndeplinesc specificațiile curente va duce la nevalidarea concursului și a oricăror recorduri realizate. Numai acele bare și discuri care îndeplinesc toate specificațiile pot fi utilizate pe durata întregii competiții și pentru toate încercările.

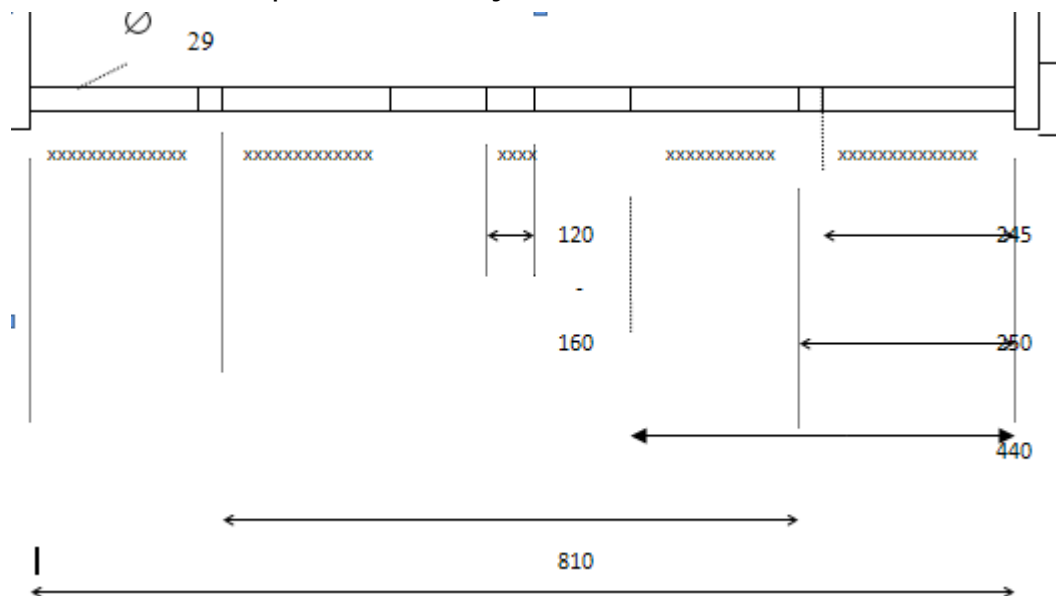
- Bara nu va fi schimbată în timpul competiției decât dacă este îndoită sau avariata în vreun mod, după cum este hotărât de către comisia tehnică, juriu sau arbitri. Barele utilizate la campionatele F.R.P. nu vor fi cromate în zona randalinată (striată). Numai barele și discurile care au aprobat oficială a F.R.P. pot fi utilizate la campionatele F.R.P. sau la stabilirea de recorduri naționale.

- Bara trebuie să fie dreaptă și bine randalinată și canelată și se va conforma următoarelor Dimensiuni:

1. Lungimea totală nu va depăși 2.2 m
2. Distanțele dintre suprafața frontală a gulerelor nu va depăși 1.32 m și nu va fi sub 1.31 m
3. Diametrul barei nu va depăși 29 mm și nu va fi sub 28 mm
4. Greutatea barei și a gulerelor va fi 25 kg.
5. Diametrul manșetei gulerelor nu va depăși 52 mm și nu va fi sub 50 mm.
6. Va exista un marcaj circular executat la mașină sau bara va avea bandă adezivă ca marcaj astfel încât să măsoare 81 cm între marcaje sau benzi.

### **Bara de powerlifting recunoscută de F.R.P.**

Linii directe privind distanțele de randalinare:



Măsurile sunt în mm

**Discurile** se vor conforma celor ce urmează:

- Toate discurile utilizate în competiție trebuie să cântărească cât valoarea marcată cu o abatere de maxim 0.25% sau 10 grame.

| Valoarea marcată în kg. | Maximum | Minimum |
|-------------------------|---------|---------|
| 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    |

- Gaura din mijlocul discului nu trebuie să depășească 53 mm sau să fie sub 52 mm.
- Discurile trebuie să se încadreze în următoarea gamă: 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg și 50 kg.
- În scopul stabilirii de recorduri, se pot folosi discuri mai ușoare pentru a se obține o greutate cu cel puțin 1 kg mai mare decât recordul existent.
- Discurile ce cântăresc 20 kg sau mai mult nu trebuie să depășească 6 cm în grosime.
- Discurile ce cântăresc 15 kg sau mai puțin nu trebuie să depășească 3 cm în grosime. - Discurile de cauciuc nu trebuie să se conformeze grosimilor susmenționate.
- Discurile trebuie să se conformeze următorului cod al culorilor: 10 kg sau mai puțin - orice culoare, 15 kg- galben, 20 kg- albastru, 25 kg- roșu, 50 kg- verde.
- Toate discurile trebuie să fie marcate cu greutatea lor în clar și trebuie încărcate în ordinea cu discurile cele mai grele cât mai în interior și cu discurile mai mici în greutate descrescătoare aranjate astfel încât arbitrii să poată citi greutatea de pe fiecare disc.
- Primele și cele mai grele discuri încărcate pe bară vor fi așezate cu fața spre interior; restul discurilor vor fi încărcate cu fața spre exterior.
- Diametrul celor mai mari discuri nu va depăși 45 cm.
- Discurile de cauciuc sau cele acoperite cu cauciuc sunt acceptate dacă se asigură un minimum de 10 cm de la partea frontală exterioară a bușelor până la capătul barei, pentru prindere din exteriorul discurilor.

### **Bucșele**

- (a) Bucșele vor fi folosite întotdeauna
- (b) Trebuie să cântărească câte 2.5 kg fiecare.

## **Suportii de genuflexiuni**

- Numai suportii de genuflexiuni aprobați de Comisia tehnică sunt permisi pentru utilizarea în campionatele de powerlifting.
- Vor fi astfel proiectați încât să se poată regla de la o înălțime minimă de 1.00 m în poziția cea mai de jos și până la o înălțime minimă de 1.70 m în intervale de câte 5 cm.
- Toti suportii hidraulici trebuie să poată fi asigurați la înălțimea necesară cu ajutorul bolturilor.

## **Banca de împins culcat**

- Numai suportii și băncile aprobate de către comisia tehnică sunt permise pentru utilizarea în campionatele de powerlifting. Banca se va conforma următoarelor dimensiuni:
- Lungimea - nu mai puțin de 1.22 m și va fi plată și la nivel (orizontală).
- Lățimea - nu mai puțin de 29 cm dar fără a depăși 32 cm.- Înălțimea - nu mai puțin de 42 cm dar fără a depăși 45 cm măsurată de la podea până la suprafața de sus a părții captușite a băncii fără ca aceasta să fie apăsată sau compactată. Înălțimea suportilor barei, care trebuie să fie reglabili, va fi de minimum 75 cm până la maximum 110 cm măsurată de la podea până la poziția de repaus a barei.
- Lățimea minimă între partea interioară a sprijinelor barei va fi de 1.10 m.
- Capul băncii se va întinde 22 cm dincolo de centrul sprijinelor cu o toleranță de 5 cm în ambele sensuri.
- Suportii de siguranță montați trebuie să fie utilizați în toate încercările.

Exemplu suport cu protecție, acreditat FRP, genuflexiuni/banca împins din culcat:



## **2.Echipamente specifice pentru competitii:**

Echipamentele folosite in competitii sunt cele prezentate la pct.1 cu specificatia ca pentru concursurile oficiale trebuie sa fie omologate /acceptate si de catre Federatia Internationala de Powerlifting.

Mai jos sunt cerintele tehnice minimale pentru organizarea intr-o locatie/baza sportiva a unui campionat oficial de powerlifting:

### **Secretariat**

#### a) Secretariatul general.

Este necesar o functie de secretar pentru organizarea generala. Acest secretariat planifica transportul si primeste sportivii si oficialii la aeroport, gara si hotel. Acest secretariat va oferi informatii, acreditari, ecusoane pentru intrare gratuita etc. In timpul competitiei, secretariatul se va ocupa cu copierea generala a documentelor, copierea listelor cu rezultate, pregatirea ceremoniilor de medalii, oferirea de informatii etc.

#### b) Masa secretariatului de competitie.

Persoane cu inalte calificari ar trebui selectate pentru masa secretariatului de competitie pentru accelerarea concursului:

1. Un functionar informatic care ruleaza programul de competitie pe PC. Programul trebuie sa fie certificat de FRP.
2. Un vorbitor care are experienta in a conduce concursuri. Trebuie sa cunoasca in detaliu regulile tehnice.
3. O persoana care sa primeasca biletele cu incercari si controleaza timpul pentru furnizarea lor.
4. O persoana care sa inregistreze greutatea de pe bilete si sa le pregateasca in ordine pentru speaker.

Locurile recomandate pentru masa secretariatului

|                     |                 |         |                   |                 |          |
|---------------------|-----------------|---------|-------------------|-----------------|----------|
| 3.                  | 4.              | 2.      | 1.                | 5.              | 6.       |
| Bilete cu incercari | Bilete de start | Speaker | Ofiter informatic | Protocol manual | Metronom |

### **Spoteri / incarcatori**

Spoterii/incarcatorii - consta in minim 2 echipe complete, cu experienta, de cel putin 5 persoane/echipa.

Un lider al fiecărei echipe ar trebui să fie responsabil pentru a ghida ceilalți membrii ai echipei cu privire la diferitele îndatoriri legate de modul de încărcare a barei, reglarea înălțimii suporturilor, curățarea barei și asigurarea siguranței sportivilor.

## **Sala de concurs**

Zona de concurs trebuie să aibă o dimensiune suficientă pentru a găzdui numărul anticipat de spectatori și să asigure o zonă cu suficient spațiu pentru platforma de concurs, arbitrii, încărcătorii, masa administrativă și a juriului și lumini. Dacă zona de concurs este limitată atunci masa administrativă și masa juriului pot fi amplasate în afara platformei de concurs dar în poziții adecvate.

Proiectorul trebuie să fie de calitate înaltă și să proiecteze pe un ecran mare situat lângă în partea laterală a platformei.

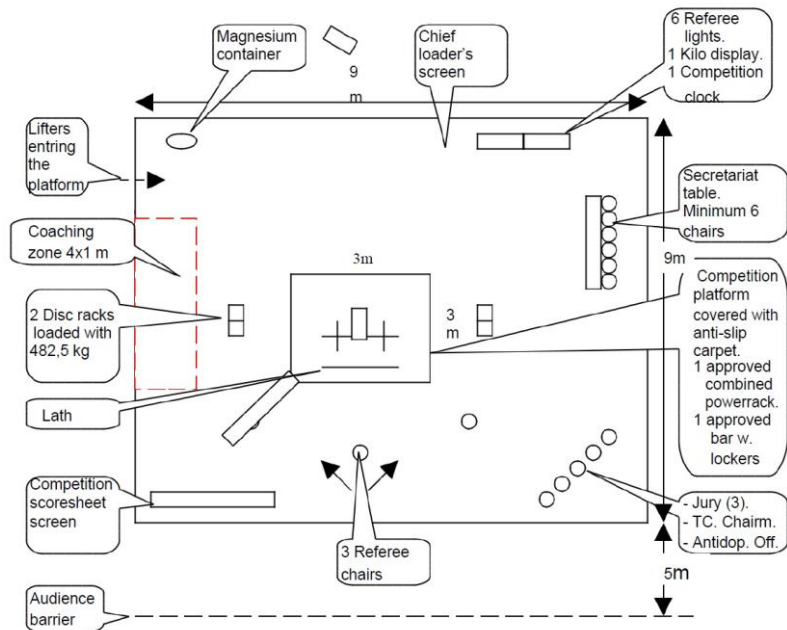
Sala de concurs trebuie să includă articolele de la pct. 1 (Echipamente specifice)

## **Platforma de concurs**

Platforma de concurs și organizarea echipamentelor, scaune, monitoare, lumini de arbitrii, boxe, masa juriului, masa secretariatului, etc. trebuie planificate într-un mod profesionist pentru o bună funcționare.

Zona de concurs trebuie delimitată pentru a evita intrarea spectatorilor.

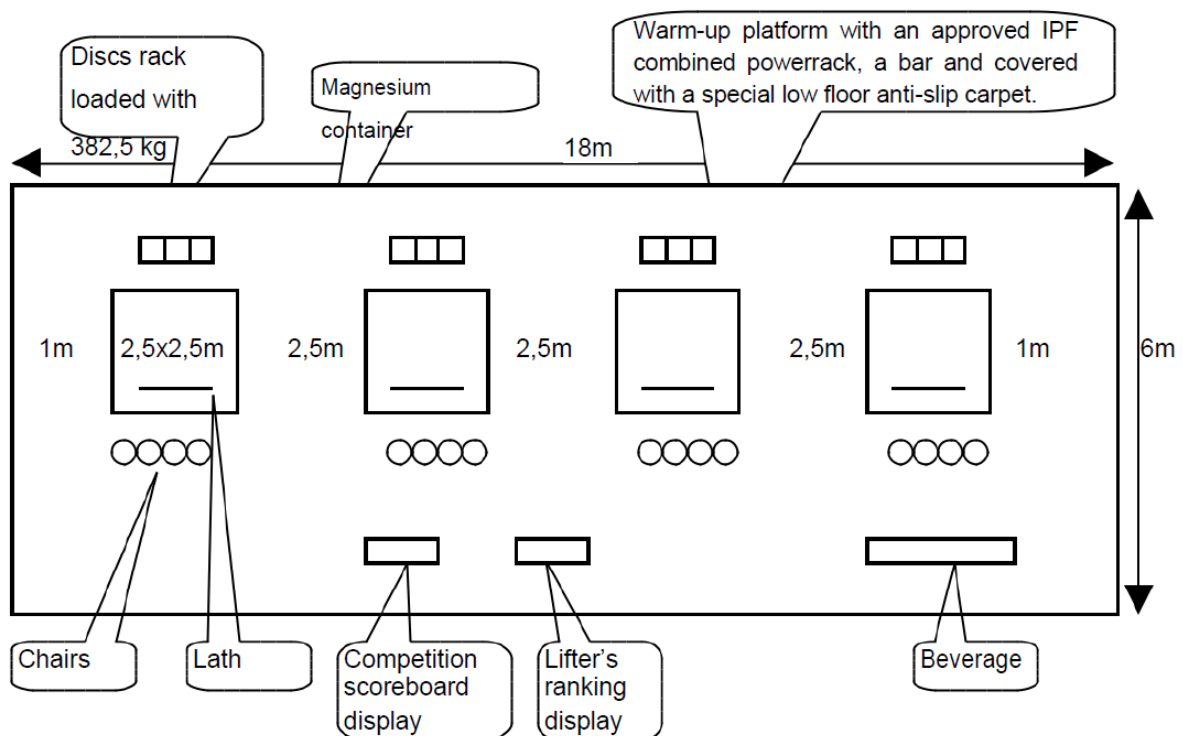
- Zona competițională trebuie construită la o înălțime maximă de 50 de cm pentru a oferi o bună stabilitate. Stabilitatea este esențială iar organizatorul trebuie să pună accent pe acest aspect.
- Rampa construită pentru a ajunge la zona competițională trebuie să aibă o lățime minimă de 1,50 m și să nu depășească 20 de grade în înclinare.
- Este opțional să plasarea ecranului cu clasamentul competiției (pentru public) cum este indicat sau chiar lângă zona competițională. De preferat ar trebui să fie prevăzute 2 ecrane – 1 pe fiecare parte a zonei competiționale.
- Măsurătorile date pentru zona competițională sunt considerate a fi minime cu următoarele opțiuni:
  - 1) 9x9 m când masa secretariatului și a juriului sunt incluse
  - 2) 7x7 m când masa secretariatului și a juriului sunt amplasate în altă parte (amplasarea mesei juriului în altă parte se poate doar când zona competițională este limitată la maximum 50 de cm.)
- Dacă spațiul este mare masa juriului și a secretariatului ar trebui amplasate pe aceeași parte a zonei competiționale (după cum este indicat) pentru a facilita comunicarea evitând astfel ca membrii juriului să alerge dintr-o parte în alta pentru a informa speakerul.



## Zona de incalzire

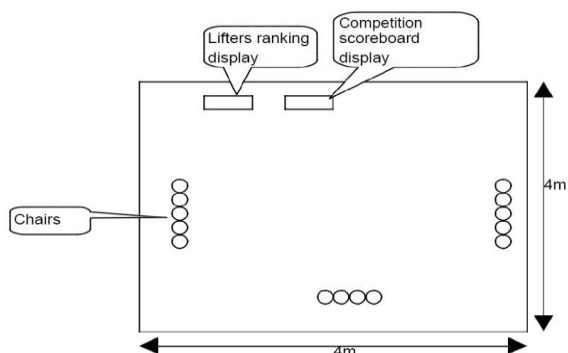
Zona de incalzire este dreptunghiulara dar poate fi si patrata sau in forma de L. Cel mai important este ca distantele diferite dintre cele minim 3 platforme sa fie suficient de spatios pentru a asigura o incalzire excelenta pentru sportivi si antrenorii lor.

In zona de incalzire sunt permise doar bare, discuri si suportii aprobati de catre FRP.



## Zona de pregatire

Zona de pregatire (minim 4m x 4m) trebuie sa fie confortabila si spatioasa, sa includa monitoare pentru afisarea clasamentului si ordinea intrarilor.



## Specificatiile sistemului informatic.

Cerinte pentru Hardware

### Necesar

1. 3 calculatoare/laptop
2. Imprimanta rapida (recomandat imprimanta laser)
3. 2 video-proiectoare cu ecrane sau smart tv cu diagonala peste 1m;
4. Cablurile de conectare a video proiectoarelor/tv la calculatoare.
5. Adaptoare

### Aditional

1. Un monitor (sau optional desktop/laptop) pentru membrii juriului (daca acestia nu pot vedea ecranul cel mare cu clasamentul);
2. 2 sau mai multe monitoare (TV, monitoare etc.)

## Alte materiale necesare

- Cutie de carbonat de magneziu cu rezerve adecvate.
- Matura, mop si galeata, perie de curatare, aspirator si prosop. Peria de curatare nu trebuie sa fie din fier pentru a nu deteriora randalina barei. Este recomandata o perie din fibre.



- O solutie de 10% Clor sau similara asa cum sugereaza medicul pentru curatarea barei daca apar sangerari. Acesta musura este necesara pentru a opri raspndirea bolilor contagioase.
- Scaune si mese pentru arbitri, juriu si prezentator.
- Sistem de iluminat fiabil in care luminile sa afiseze deciziile arbitrilor
- 3 seturi de cartonase rosii, albastre si galbene pentru arbitrii ca sa indice greselile incercarilor.
- Un ceas vizibil pentru sportivi, antrenori si public care sa arate timpul ramas pentru exacutarea incercarii.
- Masa pentru afisarea trofeelor.
- Podium de premiere.

### **Zona de cantarire**

Cantarirea se face cu cantar electronic cu doua zecimale, amplasat in spatiu inchis adecvat care sa asigure intimitatea necesara.

Cântărirea pentru fiecare competitor va fi efectuată într-o cameră cu ușa închisă, numai cu competitorul, antrenorul sau managerul și 2 sau 3 arbitri prezenți. Din motive de igienă, sportivul va purta ciorapi / prosop de hârtie pe cantar.

### **Camera de verificare a echipamentului**

Incaperea trebuie sa fie invecinata cu cea a cantarului oficial. Trebuie sa includa masa si scaune pentru arbitrii.

### **Vestiare**

Trebuie sa existe vestiare separate pentru ambele genuri. Vestiarul trebuie sa fie in proximitatea grupului sanitar si trebuie sa contine banci si cuiere.

### **Conexiune la internet**

Organizatorul trebuie sa asigure conexiune la internet in sala de concurs. Ea va fi utilizata de catre oficialii FRP. Conexiunea la internet pentru transmisiunea in direct si computerul secretarului trebuie sa fie o linie fixa de internet prin cablu.

### **Biroul campionatului**

Un birou trebuie constituit aproape de sala de concurs cu personal calificat. Echipamente incluse:

- a) Copiator. Acesta este esential si se va folosi pe intreaga durata a competitiei
- b) Imprimanta
- c) Rezerve de hartie pentru aparaturile mai sus mentionate.

- d) Furnizarea adecvata a copilor de documente din cadrul competitiei solicitate de secretarul tehnic pe durata competitiei.
- e) Este recomandat furnizarea de conexiune la internet si facilitati de fax.
- g) Personalul trebuie sa copieze listele de start dupa fiecare cantarire si inmanate antrenorilor, juriului si jurnalistilor.
- h) Personalul trebuie sa copieze fisa cu clasament dupa fiecare grup competitional

### **Biroul media**

Un birou media ar trebui amenajat aproape de sala de concurs. O camera unde jurnalistii pot scrie si distribui rapoarte din concurs. Camera ar trebui sa fie echipata cu cateva calculatoare si acces gratuit la internet. Echipa organizatorica ar trebui sa sprijine biroul media cu fisele de start, clasament si alte informatii relevante. De preferat un monitor care sa afiseze clasamentul competitiei ar trebui pozitionat in aceasta camera pentru informarea jurnalistilor.

### **Sistem audio**

Un sistem audio puternic de a calitate ridicata trebuie furnizat. In cazul in care sistemul audio instalat este de o calitate inferioara, un sistem mobil trebuie evaluat si folosit.

Un sistem audio slab poate distruge impresia unui concus bine organizat. Este foarte important ca si in zona de incalzire difuzoarele puternice sa functioneze bine.

### **Statia de testare anti-doping**

Este obligatoriu sa se organizeze statia de testare anti-doping in proximitatea salii de competitie conform prevederilor Legii 310 din 23 decembrie 2021 privind prevenirea și combaterea dopajului în sport. Statia de control doping va fi inscriptionata corespunzator.

### **Dispozitii finale**

1.Omologarea salii specializata pentru practicarea powerliftingului si/sau organizarea de competitii oficiale de powerlifting se face la cererea deținătorului bazei sportive care are ca unitate de practica sportiva sala specializata pentru practicarea powerliftingului si/sau organizarea de competitii oficiale, dupa plata taxei de omologare. Taxa pentru omologare va fi cea prevazuta in sistemul de taxe/vize al FRP.

2.Atestarea omologarii (emiterea certificatului care atesta omologarea) va putea fi acordata ulterior vizionarii/inspectiei ce va fi reealizata de catre o comisie formata din presedintele FRP, secretarul general FRP si presedintele comisiei tehnice a FRP. Rezultatul analitic al inspectiei va fi consemnat intr-un proces verbal.