

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE POWERLIFTING

Regulamentul de organizare a activității de powerlifting din România

(Actualizare 21.12.2025)

CAP I - REGULILE GENERALE ALE POWERLIFTINGULUI

ART1. (a) Federația Română de Powerlifting recunoaște următoarele probe ce trebuie efectuate în aceeași ordine în toate competițiile conduse sub regulile F.R.P. cu excepția concursurilor de împins culcat – o singură probă:

A. Genuflexiuni

B. Împins culcat

C. Îndreptări

D. Total

(b) Competițiile au loc între sportivi în categorii diferențiate de sex, greutate corporală și vârstă. Campionatele masculine și feminine open admit, de regulă, sportivi de orice vârstă ce depășesc 14 ani.

(c) Regulile se aplică la orice nivele de competiție.

(d) Fiecărui sportiv îi sunt permise 3 încercări la fiecare probă. Cea mai bună încercare validată a sportivului la fiecare probă contează la totalul său din competiție. Dacă doi sau mai mulți sportivi realizează același total, sportivul mai ușor va avea câștig în fața sportivului mai greu.

(e) Dacă doi sportivi înregistrează aceeași greutate corporală la cântar și obțin același rezultat la total la sfârșitul competiției, sportivul ce realizează primul total va avea prioritate în fața celui alt sportiv. Acolo unde se oferă premii pentru cel mai bun rezultat la genuflexiuni, împins culcat și îndreptări sau dacă se doboară un record național, se aplica aceeași procedură.

ART.2. *F.R.P. conduce, recunoaște și susține următoarele competiții:*

- *Campionatul Național de Powerlifting, combinat open masculin și feminin;*
- *Campionatul Național de Powerlifting, juniori și Tineret, combinat masculin și feminin;*
- *Campionatul Național de Powerlifting, masters, combinat masculin și feminin;*
- *Campionatul Național de împins din culcat, open, masculin și feminin;*
- *Campionatul Național de împins din culcat, juniori și Tineret combinat masculin și feminin;*
- *Campionatul Național de împins din culcat, masters, combinat masculin și feminin;*
- *Cupa României la Powerlifting, open, masculin și feminin;*

- *Cupa României la Powerlifting, juniori si Tineret combinat masculin și feminin;*
- *Campionatul Național de Powerlifting, combinat open masculin și feminin - pe echipe;*
- *Campionatul Național de Powerlifting, juniori si Tineret combinat masculin și feminin – pe echipe.*
- *Campionatul Național de Powerlifting, Clasic, juniori si Tineret seniori, masters, combinat masculin și feminin*
- *Campionatul Național de Impins din culcat, Clasic, juniori si Tineret seniori, masters, combinat masculin și feminin*

ART.3. F.R.P. recunoaște și înregistrează recorduri naționale pentru fiecare proba, în cadrul categoriilor de varsta si greutate descrise mai jos.

ART.4.

1. F.R.P. va putea susține/recunoaște și alte concursuri.
2. Orice persoana ce detine o calitate oficiala in cadrul Federatiei Romane de Powerlifting (membru afiliat, membru Birou federal, sportiv, instructor, antrenor, conducator de club etc) va trebui sa obtina aprobarea scrisa a Colegiului director, in vederea organizarii sau participarii la competitii de powerlifting sau alte actiuni specifice ramurii de sport powerlifting care nu sunt recunoscute oficial de Federatia Romana de Powerlifting.

CAP II - Categori de vârstă

ART.5. Masculin:

- Open (Seniori): din ziua când împlinește 14 ani în sus (nu se aplică restricții la categori)*
- *Juniori (U18): din ziua in care implinesc 12 ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 18 ani.*
- *Tineret (U23): de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 19 ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 23 de ani.*
- Master I: de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 40 de ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 49 de ani.*
- Master II: de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 50 de ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 59 de ani.*
- Master III: de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 60 de ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 69 de ani.*
- Master IV: de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 70 de ani în sus. La categoria de vârstă Master IV nu sunt incluse categori de greutate.*

ART.6. Feminin:

- Open (Senioare): din ziua când împlinește 14 ani în sus (nu se aplică restricții la categorie)*
- Junioare (U18): din ziua în care împlinesc 12 ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 18 ani.*
- Tineret (U23): de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 19 ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 23 de ani.*
- Master I: de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 40 de ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 49 de ani.*
- Master II: de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 50 de ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 59 de ani.*
- Master III: de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 60 de ani și până la sfârșitul anului calendaristic în care împlinește 69 de ani.*
- Master IV: de la 1 ianuarie a anului calendaristic în care împlinește 70 de ani în sus. La categoria de vârstă Master IV nu sunt incluse categorii de greutate.*

ART.7. Încercările în competiție sunt rezervate numai competitorilor în vârstă de peste 14 ani. Numai cu o aprobare specială a Colegiului Director un competitor sub 14 ani va putea fi admis într-o competiție de powerlifting.

ART.8. 1.Plasarea în grupele de vârstă va fi determinată de totalul sportivilor în conformitate cu regulile standard ale probei.

2.Bărbații de 70 de ani și peste (an calendaristic) vor primi medalii pentru plasarea pe locurile 1, 2 și 3 în clasamentul general, pe baza formulei (punctelor) IPF Femeile de 70 de ani și peste (an calendaristic) vor primi medalii pentru plasarea pe locurile 1, 2 și 3 în clasamentul general, pe baza formulei (punctelor) IPF.

3. In cazul competițiilor combinate organizate simultan - juniori-open, open-masters, juniori-open-masters, sportivii se vor clasa la toate probele de competiție aferente categoriei de vârstă la care se încadrează conform anului de naștere dar se pot clasa și la categoria de vârstă open (seniori), în funcție de rezultatul realizat și de plata taxei de participare aferente categoriei de vârstă.

Ex.: la un Campionat National de Juniori și Tineret combinat simultan cu Campionat National Open și cu Campionat National Masters, un sportiv Junior se regăsește în clasamentul categoriei de vârstă Junior dar și în clasamentul Open (seniori). Nu și în clasamentul categoriei de vârstă Tineret sau Masters!

CAP. III - Categoriile de greutate:

ART.9. MASCULIN

Numai Juniori si Tineret :

Categoria 53.00 kg. - până la 53.0 kg.

Toate categoriile de varsta (inclusiv Juniori si Tineret):

Categoria 59.0 kg. - până la 59.0 kg.

Categoria 66.0 kg. - de la 59.01 până la 66.0 kg.

Categoria 74.0 kg. - de la 66.01 până la 74.0 kg.

Categoria 83.00 kg. - de la 74.01 până la 83.00 kg.

Categoria 93.00 kg. - de la 83.01 până la 93.00 kg.

Categoria 105.00 kg. - de la 93.01 până la 105.0 kg.

Categoria 120.00 kg. - de la 105.01 până la 120.0 kg.

Categoria + 120.00 kg. - de la 120.01 nelimitat.

ART.10. FEMININ

Numai Juniori si Tineret :

Categoria 43.00 kg. - până la 43.00 kg.

Toate categoriile de varsta (inclusiv Juniori si Tineret):

Categoria 47.00 kg. - până la 47.00 kg.

Categoria 52.0 kg. - de la 47.01 până la 52.00 kg.

Categoria 57.0 kg. - de la 52.01 până la 57.00 kg.

Categoria 63.0 kg. - de la 57.01 până la 63.00 kg.

Categoria 69.0 kg. - de la 63.01 până la 69.00 kg.

Categoria 76.0 kg. - de la 69.01 până la 76.00 kg.

Categoria 84.00 kg. - de la 76.01 până la 84.00 kg.

Categoria + 84.00 kg. - de la 84.01 nelimitat.

ART.11. - Fiecare club afiliat trebuie să prezinte o listă de echipă cu numele fiecărui sportiv și categoria sa de greutate. Vor fi menționate cele mai bune rezultate personale de la campionatele naționale și internaționale din ultimele 12 luni. Aceasta poate include și rezultatele obținute la campionatele internaționale din anul precedent la aceeași categorie de greutate. Aceste detalii trebuie prezentate secretarului general cu cel puțin 14 zile înainte de data campionatului, la nominalizarea finală. Sportivii nominalizați fără rezultate obținute la vreuna din competițiile de mai sus vor fi repartizați în prima grupă dacă categoria de greutate va fi împărțită în grupe. Eroarea de a se conforma acestor cerințe poate avea ca rezultat descalificarea echipei ofensatoare sau plata unei taxe de participare care să permită participarea în competiție.

-Fiecare club trebuie sa nominalizeze odata cu inscrierea finala un numar de spotteri (incarcatori platforma concurs) proportional cu numarul de sportivi inscrisi in competitive, respectiv un spotter la trei sportivi inscrisi, cu disponibilitate de minim doua zile de concurs. In cazul in care clubul nu desemneaza spotterii proportional cu numarul sportivilor inscrisi, va putea participa in competitie cu conditia achitarii unei taxe ce va fi stabilita in sistemul de taxe/vize al federatiei.

-În cazul în care nu sunt nominalizați suficienți spotteri pentru a acoperi integral necesarul pentru o reuniune, sportivii pot concura doar dacă sunt asigurați pe platformă de minimum doi spotteri desemnați de către propriul club, dintre membrii clubului respectiv sau alți sportivi ori tehnicieni participanți la competiția respectivă, echipați corespunzător în pantaloni de sport, papuci sport și tricou sau bluză sport. Pe echipamentul spotterilor desemnați nu sunt permise reclame sau alte mesaje. Desemnarea spotterilor în condițiile prezentului alineat nu scutește clubul de la plata taxei aferente, stabilită în sistemul de taxe/vize al federației.

ART.12. Punctele ce se înregistrează pentru campionatele naționale pe echipe vor fi:

-12,9,8,7,6,5,4,3,2 pentru primele 9 locuri la toate categoriile de greutate. După aceea, orice sportiv care face un total în competiție va fi răsplătit cu 1 punct.

Numai punctele obținute de cei mai bine clasati 8 sportivi la masculin si 7 sportive la feminin din fiecare club vor fi contabilizate în competiția pe echipe .

ART.13. Premiile pe echipe se vor acorda pentru primele 3 locuri. În cazul unei egalități în clasificarea unei echipe, echipa care are cel mai mare număr de locuri întâi se va clasa prima. În cazul unei egalități între două cluburi având același număr de locuri întâi, cea având cel mai mare număr de locuri doi se va clasa prima, și tot așa până la plasarea sportivilor ce punctează.

ART.14. La toate campionatele F.R.P. se va acorda un titlu de "Campion absolut" sportivului care va obține cea mai bună performanță bazată pe formula IPF, în același mod se vor acorda locurile 2 și 3, cu condiția ca sportivul să contabilizeze cel puțin o încercare reușită în fiecare probă.

ART.15. La campionatele naționale, se acordă medalii pentru locurile 1, 2 și 3 la fiecare categorie bazate pe rezultatele la total și pentru locurile 1, 2 și 3 la probele individuale de genuflexiuni, împins culcat și îndreptări la fiecare categorie. Dacă un sportiv nu reușește în nici una din cele 3 încercări în una sau ambele probe de genuflexiuni sau împins culcat el poate continua să concureze în ceea ce a rămas din concurs, iar sportivul va fi eligibil pentru premii în orice probă în care are o încercare cu succes.

ART.16. Pentru a primi titlul de „campion național” cât și pentru a ocupa un loc în clasamentul total, sportivul va trebui să contabilizeze cel puțin o încercare reușită la fiecare din cele 3 probe.

ART.17. La Cupa României se acordă locul 1,2 și 3 numai pentru clasamentul total cu condiția ca competitorul să fi reușit minim o încercare în fiecare probă.

CAP. IV - ECHIPAMENT ȘI SPECIFICAȚII

ART.18 Platforma

Toate probele 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).

ART.19 Barele și discurile

- Pentru toate concursurile 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.

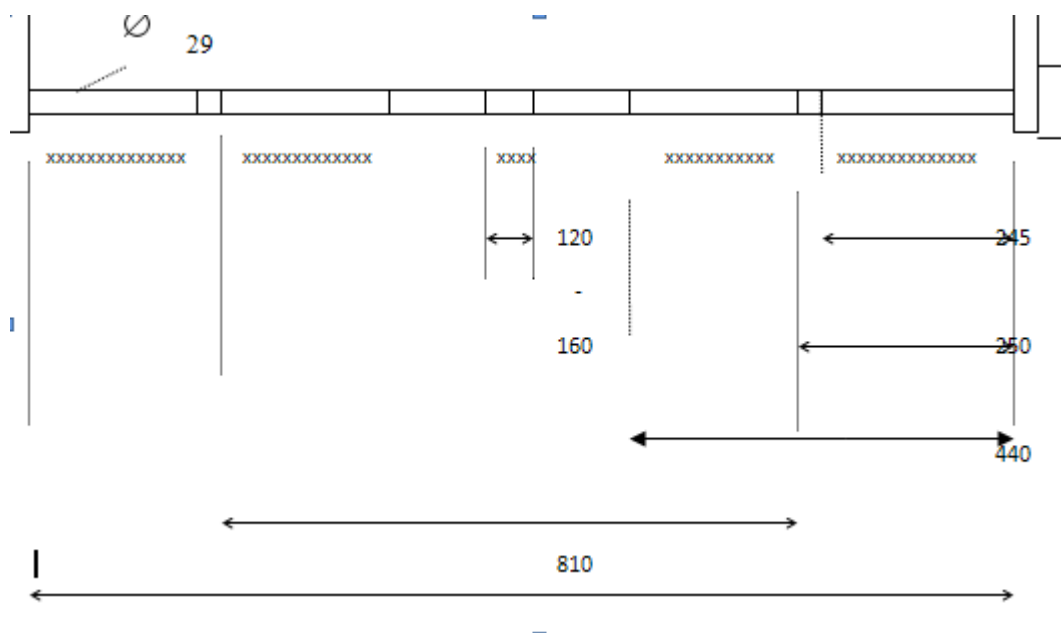
- Bara nu va fi schimbată în timpul competiției decât dacă este îndoită sau avariata în vreun mod, după cum este hotărât de către comisia tehnică, juriu sau arbitri. Barele utilizate la campionatele F.R.P. nu vor fi cromate în zona randalinată (striată). Numai barele și discurile care au aprobat oficială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

ART. 20 Bara de powerlifting recunoscută de F.R.P.

Linii directoare privind distanțele de randalinare:



Măsurile sunt în mm

ART.21 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
50.0	50.125	49.875
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
0.5	0.51	0.49
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.

ART.22 Bucșele

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

ART.23 Suportii de genuflexiuni

- Numai suportii de genuflexiuni aprobați de Comisia tehnică sunt permisi pentru utilizarea în campionatele de powerlifting.
- Suportii de genuflexiuni 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.

ART.24 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 si 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 măsurați de la podea până la suprafața de sus a părții căptușite 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 măsurați de la podea până la poziția de repaus a barei.
- Lățimea minimă între partea interioara 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.

ART.25 Luminile

-daca este posibil, se va asigura un sistem de lumini prin care arbitrii își fac cunoscute deciziile. Se poate folosi un sistem de lumini similar celui folosit în haltere, prin care atunci când un arbitru observă o infracțiune, activează butonul de acționare. Dacă majoritatea acționează butoanele, o sonerie sună și sportivul știe că încercarea lui a eșuat. El nu este apoi solicitat să își finalizeze încercarea. Fiecare arbitru va putea acționa o lumină albă si una roșie. Aceste două culori reprezintă o "încercare reușită"-alb respectiv "încercare nereușită"-roșu. Luminile vor fi aranjate orizontal pentru a corespunde cu poziția celor 3 arbitri. Ele trebuie astfel conectate încât să lumineze doar activate împreună și nu când sunt activate separat de către cei 3 arbitri.

Pentru situații în care nu exista un sistem de lumini, arbitrii vor fi dotați cu stegulețe sau palete albe si roșii cu care să își facă cunoscute deciziile.

ART.26 Cartele de eroare / palete

După ce luminile activate si-au arătat decizia, arbitrul va ridica o paletă sau o cartelă sau va acționa o lumină pentru a face cunoscut motivul pentru care încercarea a fost eșuată.

ART.27 Sistemul de cartele pentru arbitraj - motive de eșec- se poate folosi în competițiile de powerlifting interne și au rol de a exemplifica deciziile arbitrilor.

Culoarea cartelei:

Eroarea nr.1 = cartela roșie

Eroarea nr.2 = cartela albastră

Eroarea nr.3 = cartela galbenă

ART.28 Orice sportiv care aruncă intenționat bara de concurs sau o eliberează fără control, în orice probă, punând în acest fel în pericol integritatea corporală a oricăror persoane, va fi descalificat din competiție și va primi o suspendare din toate concursurile F.R.P. , pe o perioadă hotărâtă de către Biroul Federal.

ART.29 Tabela de marcaj

Trebuie să existe o tabelă de marcaj detaliată corespunzător orientată către spectatori, oficiali și către toți cei interesați de desfășurarea competiției. Numele sportivilor trebuie aranjate după numărul de concurs pentru fiecare secțiune.

Campionat				GENUFLEXIUNI			ÎMPINS CULCAT				ÎNDREPTĂRI				
LOT	NUME	CLUB	BD/ KG	RD1	RD2	RD3 RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	LOC
1															
2															
3															

ART.30 ECHIPAMENTUL PERSONAL

a) Costum

- Sustinător:

Numai costumele înregistrate și aprobate oficial de comisia tehnică vor fi permise pentru utilizarea în competițiile de powerlifting. Modificările costumelor și cămășilor ce nu sunt făcute de fabrică nu sunt interzise dacă sunt făcute sub forma unor cute. Aceste cute trebuie făcute doar pe cusăturile originale ale fabricantului. Trebuie făcute pe partea interioară a costumului sau cămășii. Orice modificare făcută în altă zonă decât cusăturile fabricantului este ilegală. Cutele nu pot fi cusute înapoi pe corpul îmbrăcămînții.

- Nesustinător:

Trebuie purtat un costum de sport iar acesta va fi dintr-o singură bucată, de lungime completă dintr-un material elastic într-un singur strat fără petece, căptușeală sau divizare în părți prin intermediul cusăturilor ce nu sunt necesare la fabricarea costumului. Orice cusături, false sau de alt fel, care în opinia comisiei tehnice, juriului sau în absența lor a arbitrilor sunt incluse în costum numai ca formă de ranforsare sau rigidizare, va face costumul inadmis pentru utilizarea în competiție.

Costumul trebuie să fie potrivit pe corp fără nici o parte atârând în timp ce este purtat de către sportiv. Bretelele trebuie purtate peste umeri în permanență în timp ce se ridică în competiție.

Costumul de ridicare trebuie să se supună următoarelor cerințe:

-Poate fi de orice culoare sau culori.

-Costumul de ridicare poate purta emblemă, insignă, logo-ul și/sau inscripția clubului sportivului sau a sponsorului. Nu este admis nimic din ceea ce este agresiv sau poate aduce o proastă reputație sportului. Numele sportivului poate fi amplasat pe costum, sau orice alt obiect de îmbrăcăminte personal.

-Cusăturile și tivurile trebuie să nu depășească 3 cm în lățime și 0.5 cm în grosime. Numai costumul nesustinător leotard / monobloc poate avea cusături și tivuri ce depășesc 3 cm în lățime. Costumul nesustinător leotard / monobloc poate de asemenea avea o dublură din același material cu dimensiunea de 12 cm x 24 cm în zona bifurcației.

-Cusăturile pot fi protejate sau întărite cu porțiuni înguste de țesătură pentru chingi sau material elastic fără a depăși 2 cm în lățime și 0.5 cm în grosime.

-Costumul trebuie să aibă craci la pantaloni. Lungimea cracului trebuie să fie de minimum 3cm și maximum 15 cm. Măsurătoarea se face de la o linie din partea de sus a bifurcației în jos pe interiorul cracului. Cracul costumului trebuie să nu fie tăiat pentru a forma exact o paralelă în jurul piciorului. Poate fi tăiat mai sus pe exteriorul piciorului. Costumele nesustținătoare pot avea lungimea maximă a cracului pantalonului de maxim 25 cm.

-Orice modificare a costumului care depășește lățimile, lungimile sau grosimile stabilite anterior va face costumul interzis pentru competiție.

-Deși modificările/pliurile ce formează o întăritură a costumului și a cămășii susținătoare nu le fac ilegale, acestea trebuie făcute pe cusăturile originale.

-Dacă a fost făcută o întăritură, materialul în exces nu trebuie îndoit și cusut înapoi pe costum.

-Se recomandă ca atunci când bretelele de peste umeri ale costumului sunt scurtate, ele să fie cusute astfel încât materialul în exces să fie sub bretea, decât să apară moturi inestetice ce se formează atunci când materialul este deasupra bretelei.

b)Tricou / Cămașă susținătoare

-Un tricou sau cămașă susținătoare (cămașă susținătoare trebuie să fie dintr-un strat de material elastic), de orice culoare sau culori, trebuie purtat sub costumul de ridicare în timpul probelor de genuflexiuni și împins culcat, dar este opțional pentru bărbați la îndreptări. O combinație a celor două este interzisă.

-Femeile vor purta un tricou sau cămașă susținătoare în timpul tuturor probelor.

-Cămașile suport conform celor aprobate de IPF și menționate în lista echipamentului și hainelor aprobate emise periodic de către comisie pot fi purtate pentru toate ridicările. Toate condițiile valabile pentru tricouri se aplică și cămășilor susținătoare. Cămașă susținătoare nu poate fi atât de lungă încât să acopere fesele când este îndesată în costum și prin aceasta să servească ca suport suplimentar. În plus, cusăturile pot fi plasate doar în pozițiile indicate pe diagramă. Tricoul trebuie să se supună următoarelor condiții:

-Să nu fie făcut din material elastic cauciucat sau alt material similar.

-Să nu aibă buzunare, nasturi, fermoare, gulere sau tăieturi în V.

-Să nu aibă cusături întărite.

-Poate fi făcut din bumbac, poliester sau un amestec de bumbac și poliester.

-Va avea mâneci care să se termine fie mai jos de cot fie la deltoid. Sportivii nu au voie să își ridice sau suflece mânecile tricoului până la deltoid când concurează în competițiile F.R.P.. Tricourile nu trebuie purtate pe dos. "Cămașa susținătoare" utilizată în genuflexiuni și îndreptări poate fi "fără mâneci"

-Este simplu (neimprimat) sau este tricoul oficial al concursului în care sportivul concurează sau poartă o insignă sau inscripție a națiunii sportivului, federației naționale sau regionale sau a sponsorului. Orice este agresiv sau aduce o proastă reputație sportului nu este permis.



-Dacă a fost făcută o strâmtare, materialul în exces nu trebuie îndoit și cusut înapoi pe corpul costumului, cu excepția materialului în exces de la bretelele de pe umeri, care trebuie fixat dedesubt. Nu trebuie să iasă în afară pe o lungime mai mare de 3 cm.

- Cămașile suport pot avea mânecile strâmtate doar cu ajutorul cutelor (pe partea interioară a cămășii) pe cusăturile originale ale fabricantului. Cutele nu pot fi cusute înapoi pe corpul îmbrăcămînții.

c)Slip

Un "suspensor athletic" comercial standard sau chiloți comerciali standard (nu șort boxer) din orice amestec de bumbac, nailon sau poliester va fi purtat sub costumul de ridicare.

Femeile pot purta de asemenea un sutien comercial sau sport.

Slipurile de înot sau orice alt articol constând din material elastic cauciucat sau similar cu excepția celui de la centura de pe talie, nu va fi purtat sub costumul de ridicare.

Orice alt articol de îmbrăcăminte susținător nu este legal a fi utilizat în competițiile F.R.P..

d)Ciorapi

Se pot purta ciorapi:

- Pot fi de orice culoare sau culori și pot avea logo-ul fabricantului.
- Nu trebuie să fie atât de lungi pe picior încât să vină în contact cu bandajele pentru genunchi sau cu suportul rotulei.
- Ciorapi de lungime completă sau colanți sunt strict interziși.
- Trebuie purtați ciorapi de lungimea tibiei pentru a acoperi și proteja tibia în timpul probei de îndreptări.
- Pot fi purtate protecții ușoare între ciorapi și tibie.

e)Centura

Competitorii pot purta centură. Dacă este purtată, va trebui să se afle pe partea exterioară a costumului de ridicare.

Materiale si construcție:

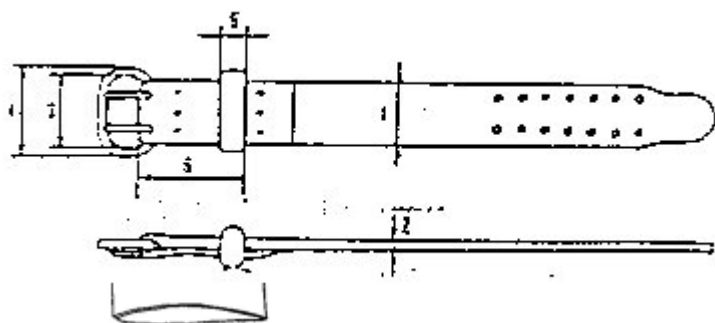
- Corpul principal va fi fabricat din piele, vinil sau alt material similar neelasic în unul sau mai multe straturi care pot fi lipite sau cusute împreună.
- Nu va avea căptușeală, întărituri sau suporti suplimentari din nici un fel de material nici pe suprafață și nici incluse în straturile centurii.
- Catarama va fi fixată la un capăt al centurii prin intermediul tintelor și /sau cusăturii.
- Centura poate avea o cataramă cu unul sau două cuie sau poate fi de tipul cu "eliberare rapidă" ("eliberare rapidă" se referă la pârghie).
- O limbă de prindere va fi atașată în apropierea cataramei prin intermediul tintelor /sau cusăturii.
- Numele sportivului, națiunea sa statul sau clubul pot apare pe exteriorul centurii.

Dimensiuni:

- Lățimea maximă a centurii va fi de 10 cm.
- Grosimea maximă a centurii va fi de 13 mm de-a lungul lungimii principale.
- Lățimea interioară a cataramei va fi de maximum 11 cm.

- Lățimea exterioară a cataramii va fi de maximum 13 cm.
- Lățimea maximă a limbii de prindere va fi de 5 cm.
- Distanța maximă între capătul centurii și capătul îndepărtat al limbii de prindere va fi de maximum 25 cm.

Punctele corecte de măsurare:



f) Pantofi sau ghete

Se vor purta ghete sau pantofi.

- Ca pantofi se vor include doar pantofii de sport /ghetele de sport; ghete de haltere sau powerlifting sau saboți de îndreptări. Ghetele de excursie nu intră în această categorie.
- Nici o parte a tălpii nu va fi mai înaltă de 5 cm.
- Talpa trebuie să fie uniformă la ambele capete.
- Tălpile interioare libere ce nu sunt parte componentă a pantofului fabricat sunt limitate la o grosime de 1 cm.

g) Bandaje

Numai bandajele dintr-un strat de țesătură elastică comercială ce sunt acoperite cu poliester, bumbac sau o combinație a celor două materiale sau crep medical sunt permise.

Încheieturile mâinilor

-Bandajele pentru încheieturi nu vor depăși 1m în lungime și 8 cm în lățime. Orice mâneci și aplicații din velcro sau găici pentru fixare trebuie să fie încorporate în lungimea de 1 m. O buclă poate fi atașată ca un ajutor de securizare. Bucla nu va fi peste degetul mare sau peste degete în timpul ridicării propriu-zise.

-Benzile comerciale standard pentru transpirație se pot purta, fără a depăși 12 cm în lățime. O combinație de bandaje de încheieturi și benzi de transpirație nu este permisă.

-O acoperitoare de încheietură nu se va întinde mai mult de 10 cm deasupra și 2cm dedesubtul centrului articulației încheieturii și nu va depăși o lățime de acoperire de 12cm.

Genunchi

-Se pot utiliza bandaje ce nu depășesc 2 m în lungime și 8 cm în lățime. Un bandaj pentru genunchi nu se va întinde mai mult de 15 cm deasupra și 15 cm dedesubtul centrului articulației genunchiului și nu va depăși o lățime de acoperire de 30 cm. Alternativ, o genunchieră elastică de susținere a rotulei ce nu depășește 30 cm în lungime poate fi purtată. Mânele pentru genunchi în lungime de 30 cm sunt de asemenea legale iar mânele medicale/chirurgicale sunt de asemenea o opțiune.

-O combinație a celor două este strict interzisă.

-Neoprenul poate fi cauciuc "sintetic" dar este acceptabil doar la mânele pentru genunchi.

-Bandajele nu vor ajunge în contact cu ciorapii sau costumul de ridicare.

-Bandajele nu vor fi utilizate altundeva pe corp.

Bandajele susținătoare:

Numai bandajele de la producătorii comerciali înregistrați oficial și aprobați de IPF sunt permise a fi utilizate în competițiile de powerlifting.

Bandaje nesusținătoare:

Bandajele confecționate din crep medical sau bandaj și benzile de transpirație nu necesită aprobarea Comisiei Tehnice.

-Două straturi de bandă medicală pot fi purtate pe degetele mari. Banda medicală sau cele similare nu pot fi purtate altundeva pe corp fără permisiunea oficială a juriului sau a arbitrilor-șef. Banda medicală nu poate fi utilizată ca un ajutor al sportivului de a ține bara.

-Cu rezerva aprobării anterioare a juriului, medicului oficial, paramedicului sau a personalului paramedical de serviciu, banda medicală poate fi aplicată pe rănille corporale într-o manieră care nu va oferi sportivului un avantaj incorect.

-La toate competițiile la care un juriu poate să nu fie prezent și să nu existe personal medical de serviciu, arbitrul-șef va avea jurisdicția asupra utilizării benzii medicale.

ART.31 Inspecția echipamentului personal

- (a) Inspecția echipamentului personal pentru fiecare sportiv din competiție poate avea loc în orice moment.
- (b) Un minim de 2 arbitri va fi numit pentru îndeplinirea acestei îndatoriri. Toate obiectele vor fi examinate și aprobate înainte de a fi oficial ștampilate sau marcate.
- (c) Bandajele ce depășesc lungimea permisă vor fi respinse dar se pot tăia și supune din nou aprobării.
- (d) Orice obiect considerat murdar sau distrămat va fi respins.
- (e) Foaia de inspecție semnată va fi predată președintelui juriului la sfârșitul perioadei de inspecție.
- (f) Dacă după inspecție un sportiv apare pe platformă purtând sau utilizând vreun obiect nepermis, altul decât cel care a fost din neatenție scăpat din vedere de arbitru, sportivul va fi descalificat imediat din competiție.
- (g) Toate obiectele menționate anterior ca și echipament personal vor fi inspectate.
- (h) Pălăriile sunt strict interzis a fi purtate pe platformă în timpul ridicării, obiectele ca ceasurile, bijuteriile, protezele, genele si articolele de igienă feminină nu trebuie inspectate.
- (i) Înainte de o încercare de record național, sportivul va fi inspectat de controlorul tehnic. Dacă sportivul este găsit purtând sau folosind un obiect nepermis, altul decât cel care a fost din neatenție scăpat din vedere de arbitru, el va fi descalificat din competiție.

ART.32 Logo-ul sponsorului

- (a) Cluburile sau sportivii ce doresc să beneficieze de regulile privind logo-ul sponsorului purtat pe articolele echipamentului personal trebuie să solicite aprobarea secretarului general F.R.P.. Dacă permisiunea a fost acordată, logo poate fi afișat convenabil într-o poziție convenită între F.R.P. și club sau sportiv.
- b) F.R.P. își rezervă dreptul să refuze permisiunea dacă consideră că un logo se situează sub standardul necesar de bun gust sau contravine unui angajament anterior asumat de F.R.P. cu orice alt contractor cum ar fi televiziunile sau promotorii de campionate.
- c) Colegiul director F.R.P. își rezervă dreptul de a limita mărimea logo-ului. Cluburile sau sportivii pot să își afișeze emblemele sau steme proprii fără a plăti vreo taxă.
- d) Sportivii ce doresc să poarte logo-ul sponsorului trebuie să prezinte o aprobare curentă arbitrilor ce examinează echipamentul dacă nu este prezent pe lista aprobată de F.R.P..
- e) Logo-ul fabricantului tipărit sau brodat ce măsoară nu mai mult de 5 cm x 2 cm pe costumele nesusținătoare, tricouri și centuri nu trebuie să fie mascat/acoperit.

ART.33 General

- (a) Utilizarea uleiului, vaselinei sau a altor lubrifianți pe corp sau pe echipamentul personal este strict interzisă.
- (b) Pudra de copii, rășină, talc sau carbonat de magneziu sunt singurele substanțe care pot fi adăugate pe corp sau îmbrăcăminte, nu și pe bandaje.
- (c) Utilizarea de orice fel de adezivi pe talpa încălțămintei este strict interzisă.
- (d) Nu pot fi aplicate substanțe străine pe echipamentul de powerlifting. Aceasta ia în considerare toate substanțele, altele decât cele utilizate periodic ca agent de sterilizare la curățarea barei, băncii de împins culcat sau platformei.

CAP. V - REGULILE TEHNICE ALE DESFĂȘURĂRII PROBELOR

ART.34 Genuflexiuni

- a) Sportivul va sta cu fața către partea din față a platformei. Bara va fi ținută orizontal de-a latul umerilor, mâna și degetele ținând bara. Diagrama din figura următoare indică poziția corectă

a barei de-a latul umerilor. Măinile pot fi poziționate oriunde pe bară în interior și/sau în contact cu gurilele.

b) După îndepărtarea barei de pe suport, (sportivul poate fi ajutat de încărcători la îndepărtarea barei de pe suport) sportivul trebuie să se deplaseze înapoi pentru a ocupa poziția de start.

c) Când sportivul este nemișcat, drept cu genunchii blocați, iar bara este poziționată corespunzător, arbitrul-șef va da semnalul de începere a ridicării. Semnalul va consta dintr-o mișcare spre în jos a brațului și comanda audibilă "JOS" (genuflexiune). Înainte de primirea semnalului de "genuflexiune" sportivul poate face orice corecții de poziție incluse în regulament, fără penalizare. Din motive de siguranță, sportivul va fi rugat să "SUPPORT" (repună) bara, împreună cu o mișcare spre înapoi a brațului, dacă după o perioadă de 5 secunde el nu este în poziție corectă pentru a începe ridicarea. Arbitrul-șef va comunica apoi motivul pentru care semnalul nu a fost dat.

d) La primirea semnalului arbitrului-șef, sportivul va îndoi genunchii până când suprafața de sus a picioarelor la articulația șoldului este mai jos decât partea de sus a genunchilor. Este permisă numai o singură încercare. Încercarea este presupusă a începe în momentul în care sportivul îndoie genunchii.

e) Sportivul trebuie să revină la o poziție verticală cu genunchii blocați când dorește. Balansarea dublă la partea de jos a genuflexiunii sau orice mișcare spre în jos nu este permisă. Când sportivul este nemișcat (în poziția finală aparentă) arbitrul-șef va da semnalul de așezare a barei în suport.

f) Semnalul de așezare a barei pe suport va consta dintr-o mișcare spre înapoi a brațului și comanda audibilă "SUPPORT" (suport). Sportivul trebuie apoi să se deplaseze înainte și să repună bara pe suport. Din motive de siguranță, sportivul poate solicita ajutorul încărcătorilor la returnarea barei și amplasarea ei pe suport. Sportivul va rămâne la bară în timpul acestui proces.

g) Pe platformă vor fi tot timpul nu mai puțin de 2 și nu mai mult de 5 încărcători. Arbitrii pot decide numărul încărcătorilor necesari pe platformă la orice moment: 2,3,4sau5.

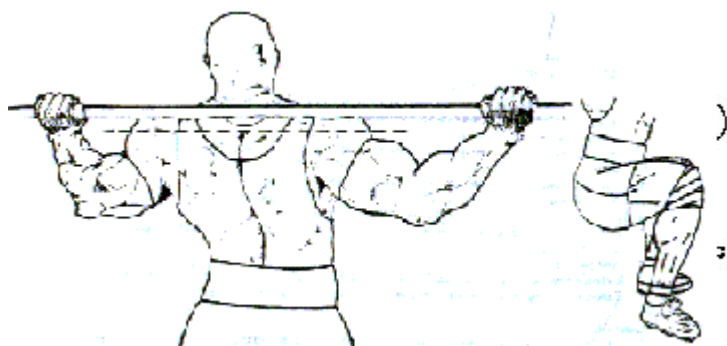
ART.35 Cauze pentru descalificarea unei genuflexiuni:

1. Eroarea de a observa semnalele sportivului la începutul și sfârșitul ridicării.

2. Balansarea dublă la partea de jos a ridicării sau orice mișcare spre în jos în timpul ridicării.

3. Eroarea de a ocupa o poziție verticală cu genunchii blocați la începutul și sfârșitul ridicării.
4. Pasul înainte sau înapoi, deși mișcarea laterală a tălpii și rulara piciorului între calcai și pingea este permisă.
5. Eroarea de a îndoi genunchii și a coborî corpul până când suprafața de sus a picioarelor la articulația șoldului este mai jos decât partea de sus a genunchilor, ca în diagramă.
6. Contactul încărcătorilor cu bara sau sportivul între semnalele arbitrului-șef pentru a face ridicarea mai ușoară.
7. Contactul coatelor sau brațelor superioare cu picioarele. Contactul ușor este permis dacă nu reprezintă un suport ce ar putea ajuta sportivul.
8. Orice aruncare sau descărcare a barei după încheierea ridicării.
9. Eroarea de a se conforma cu orice articol evidențiat în regulile de desfășurare pentru genuflexiuni.
11. Pasul în față sau în spate sau mișcarea picioarelor în lateral.
12. Eroarea de a tine bara orizontal de-a curmezișul umerilor, cu mâinile și degetele prinzând bara.

Diagrama de mai jos indică poziția corectă a barei și adâncimea cerută la genuflexiuni:



ART.36 Împins culcat

- a) Banca de împins culcat va fi amplasată pe platformă cu capul spre partea din față sau înclinată cu până la 45 de grade.

b) Sportivul trebuie să stea întins pe bancă cu capul, umerii și fesele în contact cu suprafața băncii.

Picioarele trebuie să stea plan pe sol (atât cât îi permite forma pantofului). Măinile și degetele sale trebuie să prindă bara poziționată pe suportți cu degetul mare în jurul prizei. Aceasta poziție va fi menținută în timpul ridicării.

c) Pentru a obține o așezare fermă a tălpilor, sportivul poate folosi plăci plane sau blocuri ce nu vor depăși 30 cm înălțime totală față de suprafața platformei. Blocuri de mărimile 5 cm, 10 cm, 20 cm și 30 cm vor fi disponibile pentru plasarea picioarelor la toate competițiile internaționale.

d) Pe platformă vor fi tot timpul cel puțin 2 și cel mult 5 încărcători. După corecta sa poziționare, sportivul poate solicita ajutorul încărcătorilor pentru ridicarea barei de pe suportți. Dacă ridicarea este asistată de încărcători, distanța va fi de o lungime de braț.

e) Distanța dintre mâini nu va depăși 81 cm măsurată între degetele arătătoare (ambele degete arătătoare trebuie să fie în interiorul marcajului de 81 cm și întregul deget arătător trebuie să fie în contact cu marcajul de 81 cm dacă se utilizează priza maximă). Dacă din cauza unor accidentări vechi sau deficiențe anatomice sportivul nu este capabil să prindă bara în mod egal cu ambele mâini, el va informa arbitrii înainte de ridicarea propriu-zisă pentru fiecare încercare și dacă este necesar, bara va fi marcată corespunzător. Utilizarea prizei inverse este interzisă.

f) După îndepărtarea barei de pe suportți, cu sau fără ajutorul încărcătorilor, sportivul va aștepta cu coatele blocate semnalul arbitrului-șef. Semnalul va fi dat de îndată ce sportivul este nemișcat și bara este poziționată corect. Din motive de siguranță sportivului i se va cere să "SUPPORT" (repună) bara, împreună cu o mișcare spre înapoi a brațului, dacă după o perioadă de 5 secunde el nu este în poziția corectă pentru a începe ridicarea. Arbitrul-șef va comunica apoi motivul pentru care semnalul nu a fost dat.

g) Semnalul de începere a încercării va consta dintr-o mișcare spre în jos a brațului împreună cu comanda audibilă "JOS".

h) După primirea semnalului, sportivul trebuie să coboare bara pe piept sau zona abdominală, să o țină nemișcată pe piept sau zona abdominală, după care arbitrul-șef va da semnalul și comanda audibilă "SUS" (împinge). Sportivul trebuie atunci să împingă bara la lungimea brațelor fără vreo extensie excesivă / inegală a brațelor. Când bara este ținută nemișcată în poziție se va da comanda audibilă "SUPPORT" (suport) împreună cu o mișcare spre înapoi a brațului.

i) prezentele reguli pentru proba de împins din culcat se completează cu prevederile aferente din Manualul Regulilor Tehnice IPF valabile începând cu 01.03.2023.

ART.37 Cauze pentru descalificarea unui împins culcat

1. Eroarea de a observa semnalele arbitrilor-șef la începutul, în timpul sau la sfârșitul ridicării.
2. Orice schimbare în poziția aleasă în timpul ridicării propriu-zise cum ar fi orice mișcare de ridicare a capului, umerilor sau feselor de pe bancă ori mișcarea laterală a mâinilor pe bară. Mișcarea picioarelor este permisă dar talpile trebuie să rămână integral lipite de platformă.
3. Cântărirea sau coborârea barei pe piept sau zona abdominală după ce este nemișcata într-un mod în care să facă ridicarea mai ușoară.
4. Orice mișcare spre în jos a barei în cursul ridicării ei.
5. Eroarea de a împinge bara cu brațele complet întinse și coatele blocate la finalizarea ridicării.
6. Contactul încărcătorilor cu bara sau sportivul, între semnalele arbitrilor-șef pentru a face ridicarea mai ușoară.
7. Orice contact a picioarelor sportivului cu banca sau cu suportii ei.
7. Contactul deliberat între bară și suportii barei.
9. Eroarea de a se conforma cu oricare dintre articolele evidențiate în regulile pentru împins culcat.

ART.38 Îndreptări

- a) Sportivul va sta cu fața spre partea frontală a platformei cu bara așezată orizontal în fața picioarelor sportivului, prinsă cu o priză opțională în ambele mâini și ridicată până când sportivul stă drept în poziție verticală.
- b) La sfârșitul ridicării, genunchii trebuie să fie blocați într-o poziție dreaptă și umerii trebuie să fie trași înapoi.
- c) Semnalul arbitrilor-șef va consta dintr-o mișcare spre în jos a brațului și comanda audibilă "JOS" (jos) . Semnalul nu va fi dat până când bara nu va fi ținută nemișcată și sportivul este în poziția finală aparentă.
- d) Orice ridicare a barei sau încercare deliberată de a o ridica va fi considerată ca o încercare. Odată ce încercarea a început nu mai este permisă nici o mișcare spre în jos până când sportivul nu atinge poziția dreaptă verticală cu genunchii blocați. Dacă bara se așează când umerii sunt trași înapoi (ușor spre în jos la final) acesta nu este un motiv pentru a descalifica ridicarea.

ART.39 Cauze pentru descalificarea unei îndreptări:

1. Orice mișcare spre în jos a barei înainte de a ajunge în poziția finală.
2. Eroarea de a sta drept cu umerii spre înapoi.
3. Eroarea de a bloca genunchii dreپți la sfârșitul ridicării.
4. Rezemarea barei pe coapse în timpul desfășurării ridicării. Dacă bara urmărește conturul coapselor dar nu se sprijină, acesta nu este un motiv de descalificare. Sportivul va avea câștig în toate deciziile în care arbitrul are îndoieli.
5. Pasul în față sau în spate sau mișcarea picioarelor în lateral.
6. Coborârea barei înainte de primirea semnalului arbitrului-șef.
7. Lăsarea barei să se întoarcă pe platformă fără a menține controlul cu ambele mâini, adică eliberarea barei din palmele mâinii.
8. Eroarea de a se conforma cu oricare din articolele evidențiate în regulile pentru îndreptări.

Diagrama de mai jos descrie sprijinirea barei pe coapse:



CAP VI - CÂNTĂRIREA

ART.40.

a) Cântărirea în toate competițiile trebuie să nu aibă loc mai devreme de 2 ore înainte de startul competiției pentru o categorie anumită. Toți sportivii de la categorii vor participa la cântărire, care va fi efectuată în prezența a doi/ trei arbitri numiți. Categoriile de greutate pot fi combinate într-o singură sesiune de ridicări.

b) Dacă nu a fost deja făcut, se va trage la sorți (serii) pentru a stabili ordinea de cântărire. Tragerea la sorți stabilește de asemenea ordinea de ridicare în competiție atunci când sportivii solicită aceeași greutate pentru încercările lor.

c) Perioada de cântărire va dura cel puțin o oră și jumătate.

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

e) Sportivii pot fi cântăriți dezbrăcați sau în lenjerie care este conformă cu specificațiile stabilite în secțiunile respective ale regulamentului și care nu modifică efectiv greutatea sportivului. Dacă există neclarități în legătură cu greutatea lenjeriei, se poate solicita o recântărire la dezbrăcat. În competițiile unde competitorii sunt femeile, procedura de cântărire poate fi modificată (la cerere) pentru a se asigura că sportivii sunt cântăriți de oficiali de același sex. Oficiali suplimentari femeile (nu în mod necesar arbitri) pot fi numiți pentru acest scop. Sportivii cu dizabilități / amputați care concurează în campionatele de împins culcat vor avea următoarele suplimente la greutatea corporală:

- pentru fiecare amputație sub încheietură= $1/54$ din greutatea corporală

- pentru fiecare amputație sub genunchi = $1/36$ din greutatea corporală

- pentru fiecare amputație deasupra genunchiului= $1/18$ din greutatea corporală

- pentru fiecare dezarticulare a șoldului= $1/9$ din greutatea corporală

- pentru sportivii cu membre inferioare cu dizabilități ce necesită legături la picioare sau dispozitive asemănătoare pentru a putea umbla, dispozitivul va fi considerat ca parte a membrului natural și sportivul va fi cântărit purtând dispozitivul.

f) Fiecare sportiv poate fi cântărit o singură dată. Numai aceia a căror greutate corporală este mai mare sau mai mică decât limitele categoriei în care intră au permisiunea de a se întoarce la cântar. Ei trebuie să se întoarcă la cântar și să fie cântăriți în intervalul de o oră și jumătate admis pentru cântărire; altfel ei vor fi eliminați din competiție pentru acea categorie de greutate.

Un sportiv poate fi recântărit ori de câte ori timpul și ordinea tragerii la sorți îi permit. Un sportiv poate fi cântărit în afara timpului limită de o oră și jumătate doar dacă se prezintă el însuși în intervalul specificat de timp, dar datorită numărului de sportivi ce încearcă să se recântărească, i se refuză posibilitatea de a urca pe cântar. Lui i se poate acorda o recântărire la discreția arbitrilor. Greutatea corporală a sportivului nu va fi făcută publică până când toți sportivii ce concurează în acea categorie de greutate nu au fost cântăriți.

g) Un sportiv va fi nominalizat în categoria sa normală de greutate. Oricum, fiecare sportiv va avea opțiunea de a schimba categoriile în jos sau în sus de la cea în care a fost nominalizat inițial pe formularul final de nominalizare a echipei (**cu condiția plății taxei aferente modificării de categorie de greutate**). Dacă un sportiv schimbă categoriile și tragerea la sorți s-a efectuat deja, atunci sportivul va fi plasat în vârful listei. Dacă noua categorie trebuie împărțită pe grupe din cauza numărului mare de competitori, atunci dacă el nu poate aduce o evidență de necontestat a unui total realizat în noua categorie în timpul ultimelor 12 luni la nivel național sau internațional, el va fi plasat în mod automat în primul grup de sportivi. Este de asemenea politicos de a informa pe arbitrul-șef de mutarea din categoria nominalizată inițial, deoarece el poate să nu fi primit informația sau să nu fi fost în vecinătatea zonei de judecată la momentul respectiv.

Este responsabilitatea sportivului să știe categoria pentru care a fost nominalizat inițial. Plângerea că a fost făcută o eroare pe formularul final de nominalizare nu va fi acceptată. În cazul în care grupele sunt formate de ex. A - B și /sau C într-o anumită categorie de greutate, iar grupele B și C ridică mai devreme în acea zi decât grupa A, orice sportiv care se mută în sus din categoria sa nominalizată la Ședința tehnică, trebuie să se prezinte personal cu 10 minute înainte de începerea cântăririi de la categoria sa nominalizată și să informeze oficialii despre intențiile sale. Orice sportiv care își schimbă categoria de greutate va fi plasat în grupa C dacă împărțirea categoriei este în 3 grupe, sau în grupa B dacă împărțirea categoriei este în 2 grupe.

h) Sportivii trebuie să verifice înălțimile suporturilor pentru genuflexiuni și ai băncii pentru împins culcat și blocurile pentru sprijinul tălpilei înainte de startul competiției. Foaia pentru înălțimea suporturilor trebuie semnată sau inițiată după verificare de sportiv sau antrenor, este în interesul lor. O copie a acestui document oficial ajunge la juriu, crainic și la controlorul de platformă.

CAP VII - ORDINEA INTRĂRII ÎN COMPETIȚIE

ART.41 Sistemul cu runde

La cântărire, sportivul sau antrenorul sau trebuie să declare o greutate de pornire pentru toate cele 3 ridicări. Acestea trebuie introduse pe cartela corespunzătoare primei încercări, semnată de

sportiv sau de antrenorul său și reținută de oficialul ce conduce cântărirea. Cartela crainicului este presupus a fi cartela corespunzătoare primei încercări. Sportivului i se vor da atunci 11 cartele de încercări albe (necompletate) pentru utilizarea în timpul competiției, 3 pentru genuflexiuni, 3 pentru împins culcat și 5 pentru îndreptări. După ce a efectuat prima încercare la o ridicare, sportivul sau antrenorul său trebuie să decidă asupra greutății solicitate pentru a doua sa încercare. Această greutate trebuie completată acolo unde este indicat pe cartelă și prezentată secretarului competiției sau altui oficial numit înainte de a se scurge intervalul de timp acceptat de 1 minut. Aceeași procedură se va aplica și pentru a doua și a treia încercare la toate cele trei ridicări. Responsabilitatea de a prezenta încercările în intervalul de timp limită rămâne numai în sarcina sportivului și a antrenorului său. În sistemul circular, nevoia de numeroși ofițeri este eliminată, cartela de încercări fiind înmănată direct oficialului desemnat. Un exemplu de cartelă de încercare este ilustrat mai jos. Casetă pentru primele încercări de pe cartela ce se află în posesia sportivului este numai pentru schimbarea permisă a primei încercări dacă este solicitată. În mod similar, a patra și a cincea casetă de pe cartela de la îndreptări trebuie utilizate pentru cele două schimbări permise la a treia încercare la îndreptări dacă este necesar. În competițiile de împins culcat-singura proba, se va folosi o cartelă similară cu cea utilizată la îndreptări.

SPEAKER's CARD					
Name, Surname:			Birth date:		
Nation:		Bodyweight:		Class:	
IPF formula:			Lot number:		
Signature: lifter / coach					
Discipline	1 st attempt	2 nd attempt	3 rd attempt	Best attempt	
Squat					
Bench press					
Subtotal					Subtotal
Deadlift					
Grouping: 1, 2, 3, 4, 5		Placing:		IPF points:	
				Total	

ART.42 Cartele de încercări

a) GENUFLEXIUNI

NUME:

1 2 3

Semnătura:

b) ÎMPINS CULCAT

NUME:

1 2 3

Semnătura:

c) ÎNDREPTĂRI

NUME:

1 2 3

4 5

Semnătura:

- (1) Acolo unde 10 sau mai mulți sportivi concurează într-o sesiune, se pot forma grupe conținând un număr aproximativ egal de sportivi. Oricum, trebuie formate grupe atunci când 15 sau mai mulți sportivi concurează în aceeași sesiune. O sesiune poate fi formată dintr-o singură categorie de greutate sau orice combinație de categorii de greutate la discreția organizatorului în scopul prezentării.
- (2) Gruparea va fi determinată de examinarea celui mai bun total al sportivului obținut la nivel național sau internațional în ultimele 12 luni. Sportivii cu cel mai redus total vor forma primul grup de ridicări cu totaluri progresive tot mai mari formând următoarele grupe dacă este necesar. Acolo unde un sportiv nu a furnizat un total din ultimele 12 luni, atunci sportivul va fi plasat automat în prima grupă de ridicare. Aceasta se aplică și la sportivii care doresc să se mute în sus sau în jos din categoria lor nominalizată inițial de greutate.
- (3) Fiecare sportiv va efectua prima sa încercare în prima rundă, a doua sa încercare în a doua rundă și a treia sa încercare în a treia rundă.
- (4) Când o grupă constă din mai puțin de 6 sportivi, se va acorda timp compensator la sfârșitul fiecărei runde după cum urmează: pentru 5 sportivi se adaugă 1 minut; pentru 4 sportivi se adaugă 2 minute; pentru 3 sportivi se adaugă 3 minute. 3 minute este timpul maxim acordat permis la sfârșitul unei runde. Dacă un sportiv ar trebui să-și urmeze lui însuși când ceasul compensator este în funcțiune, 3 minute este acordarea maximă permisă. Pentru timpul compensator atunci când sunt implicate grupe, descărcarea barei va avea loc la sfârșitul timpului compensator, reîncărcată, și apoi mai este un minut până la începerea încercării.
- (5) Bara trebuie încărcată progresiv în timpul fiecărei runde pe principiul creșterii barei. Niciodată greutatea de pe bară nu va fi redusă în timpul unei runde cu excepția erorilor conform celor descrise la paragraful (i), și atunci doar la sfârșitul rundeii.
- (6) Ordinea de ridicare în cadrul fiecărei runde va fi determinată de alegerea sportivului la greutatea din acea rundă. În eventualitatea a doi sportivi ce aleg aceeași greutate, sportivul cu cel mai mic număr de ordine de la tragerea la sorți de la cântărire va ridica primul. Același principiu se aplică la a treia rundă de încercări la îndreptări, unde greutatea poate fi modificată de două ori, în cazul în care bara nu a fost deja încărcată cu greutatea inițial aleasă de sportiv.

Exemplu: Sportivul A cu nr. de ordine 5 solicită 250.0 kg.

Sportivul B cu nr. de ordine 2 solicită 252.5 kg.

Sportivul A ratează cu 250.0 kg. Poate sportivul B să reducă greutatea la 250.0 kg pentru a câștiga? Nu, ordinea de ridicare este în continuare determinată de numărul de ordine.

(7) Dacă nu are succes la o încercare, sportivul nu își urmează lui însuși, ci va trebui să aștepte până la următoarea rundă până când poate încerca la acea greutate din nou.

(8) Dacă într-o rundă o încercare este nereușită datorită unei bare greșit încărcate, erorii încărcătorului sau problemelor de echipament, sportivului îi va fi acordată o nouă încercare la greutatea corectă. Dacă greșeala este o bară greșit încărcată și încercarea încă nu a început, sportivului i se va da posibilitatea să aleagă între a continua în acel moment sau a face o nouă încercare la sfârșitul runde. În toate celelalte cazuri, sportivul va efectua încercarea sa suplimentară la sfârșitul runde. Dacă se întâmplă ca sportivul să fie ultimul din rundă, i se va acorda un timp de odihnă de 3 minute, dacă este penultimul din rundă i se acordă 2 minute, dacă este antepenultimul din rundă i se acordă 1 minut. În aceste cazuri în care sportivii își urmează lor înșiși și se acordă timp de odihnă compensator, bara va fi încărcată imediat ce o nouă încercare a avut loc. Timpul compensator va fi adăugat la minutul uzual de începere a încercării. Ceasul va fi pornit și sportivul va avea la dispoziție acel timp să își înceapă încercarea. Sportivii ce își urmează lor înșiși vor avea 4 minute timp la dispoziție după ceas, interval în care sportivul poate începe încercarea cât de repede consideră că este gata. Sportivii penultimi vor avea la dispoziție 3 minute, cei antepenultimi vor avea 2 minute, toți ceilalți vor avea la dispoziție minutul uzual pentru începerea încercării.

(9) Unui sportiv îi este permisă o modificare de greutate la prima încercare de la fiecare ridicare.

Modificarea greutății se poate face în sus sau în jos față de cea inițială prezentată iar ordinea de ridicare în prima rundă se va modifica corespunzător. Dacă este în prima grupă, această modificare poate avea loc oricând cu până la 3 minute înainte de startul primei runde din acea ridicare. Grupelor următoare le sunt acordate un privilegiu similar cu până la 3 încercări înainte de sfârșitul ultimei runde din grupa anterioară de la acea ridicare. Înștiințarea anterioară a acestor termene trebuie anunțată de către crainic. Dacă anunțul corespunzător acestor termene nu este făcut, atunci se va face un anunț ce autorizează aceste modificări iar un sportiv va putea face o modificare în interval de 1 minut de la un asemenea anunț.

(10) Un sportiv trebuie să prezinte a doua și a treia sa încercare în interval de 1 minut de la completarea încercării sale precedente. Acel minut va începe din momentul în care sunt activate luminile. Dacă nu este prezentată nici o greutate în intervalul acordat de timp, sportivului i se va acorda o creștere de 2.5 kg la următoarea încercare. Dacă sportivul a ratat încercarea sa anterioară și nu a prezentat o greutate pentru următoarea încercare în intervalul de un minut permis, atunci bara va fi încărcată cu greutatea la care a ratat.

(11) Greutățile prezentate pentru a doua rundă de încercări la toate cele trei încercări nu pot fi modificate. De asemenea a treia rundă de încercări la genuflexiuni și împins culcat nu pot fi modificate.

Conform acestei reguli, o încercare odată începută nu mai poate fi retrasă. Bara va fi încărcată la greutatea de început și ceasul pornește.

(12) În ultima rundă de îndreptări sunt permise 2 modificări. Modificarea greutății poate fi în sus sau în jos față de cea anterior prezentată pentru a treia încercare. Oricum, acestea sunt permise doar dacă sportivul nu a fost chemat de către crainic la bara deja încărcată cu greutatea prezentată anterior.

(13) În competițiile de împins culcat regulile sunt în general aceleași ca și cele pentru competițiile cu trei ridicări. Oricum, în a treia rundă sunt permise 2 modificări de greutate și regulile susmenționate pentru ridicări se aplică în același mod și aici.

(14) Dacă o sesiune de ridicări constă dintr-o singură grupă, adică până la maximum 14 ridicări, va fi admis un interval de 20 minute între ridicări. Acesta are ca scop un timp corespunzător pentru încălzire și organizarea platformei.

(15) Când două sau mai multe grupe iau parte într-o sesiune pe o singură platformă, ridicarea va fi organizată pe baza repetiției de grupe. Nu va fi admis nici un interval de timp între runde altul decât cel necesar pentru aranjarea platformei. De exemplu, dacă sunt două grupe ce iau parte într-o sesiune, prima grupă va completa toate cele 3 runde de genuflexiuni. Ei vor fi urmați imediat de grupa a doua care își va completa de asemenea cele 3 runde de genuflexiuni. Platforma va fi apoi pregătită pentru împins culcat și prima grupă își va completa cele 3 runde de împins culcat, urmată imediat de grupa a doua care asemănător își va completa cele 3 runde de împins culcat. Platforma va fi apoi pregătită pentru îndreptări și prima grupă își va completa cele 3 runde de îndreptări, urmată imediat de a doua grupă care își va completa asemănător cele 3 runde de îndreptări. Acest sistem elimină pierderile de timp altul decât cel necesar pentru aranjarea platformei între ridicări.

CAP VIII - OFICIALI DE COMPETIȚIE

ART.43 Colegiul Director la propunerea Comisiei de arbitrii și a Comisiei tehnice și cu asistența organizatorului va numi, pe lângă arbitrii competiției, următorii oficiali ai competiției:

- (a) Crainic / Responsabil cu anunțurile,.
- (b) Secretarul Tehnic, un oficial al federației, arbitru calificat.
- (c) Cronometrorul.
- (d) Ofițeri / Expeditori, arbitri calificați.
- (e) Responsabili de scor, arbitru calificat.

- (f) Încărcători. Codul corect de îmbrăcăminte - tricoul întâlnirii sau tricou obișnuit de aceeași culoare. Pantaloni de alergare de aceeași culoare. Pantofi de sport sau de alergare.
- (g) Controlorul tehnic, arbitru calificat.
- (h) Directorul competiției, organizatorul.
- (i) Medic , asistent medical - obligatoriu în toate competițiile.

ART.44 Responsabilitățile oficialilor de competiție, alte specificații de competiție;

- (a) Crainicul este responsabil pentru desfășurarea eficientă a competiției. El acționează ca un maestru de ceremonii și organizează încercările alese de sportivi într-un mod ordonat, dictat de greutate și, dacă este necesar, de numărul de ordine. El anunță greutatea cerută pentru următoarele încercări și numele sportivului. Când bara este încărcată și platforma liberă pentru ridicare, arbitrul-șef va indica acest fapt crainicului. Când crainicul anunță că bara este pregătită și cheamă sportivul la platformă, ceasul va începe să cronometreze. Pentru a clarifica - când crainicul anunță că bara este "pregătită / încărcată", atunci sportivul este invitat să efectueze încercarea.
- (b) Secretarul tehnic este responsabil cu organizarea ședinței tehnice dinainte de competiție. În absența comisiei tehnice sau a unui membru al acestei comisii, secretarul tehnic va alcătui programele juriului și arbitrilor din numele acelor arbitri declarați disponibili pentru serviciu pe parcursul competiției. El va completa lista necesarului de "Arbitri de serviciu și membri ai juriului" pentru competiție și va informa arbitrii despre categoriile la care au fost repartizați. După ședința tehnică când au fost întocmite nominalizările finale ale echipelor, secretarul tehnic va iniția o fișă de scor, o fișă de verificare a echipamentului nespecific, o fișă de înălțimi a suportilor și o fișă a ordinii de cântărire pentru fiecare categorie din competiție, introducând numele tuturor sportivilor nominalizați la acea categorie. Tragerile la sorți se pot face în acest moment pentru a stabili ordinea de cântărire și de ridicare. El va emite de asemenea cartele de competiție pentru crainic pentru fiecare sportiv de la fiecare categorie. Secretarul tehnic se va ocupa de fiecare cântărire și va indica arbitrilor de serviciu despre procedurile și chestiunile ce necesită atenție deosebită. Este responsabilitatea directorului competiției de a furniza toate formularele necompletate și documentația necesară secretarului tehnic pentru a-și duce la îndeplinire îndatoririle.
- (c) Cronometrul este răspunzător pentru înregistrarea cu precizie a intervalului dintre anunțul că bara este pregătită și începutul încercării de către sportiv. El este de asemenea răspunzător pentru înregistrarea acordărilor de timp ori de câte ori se solicită, de ex. după o

încercare sportivul trebuie să părăsească platforma în interval de 30 de secunde. Odată ce ceasul înregistrează pentru un sportiv, el poate fi oprit doar de încheierea timpului acordat, prin începerea ridicării, sau la discreția arbitrilor-șef. Ca urmare, este foarte important ca sportivul sau antrenorul lui să verifice înălțimea suporturilor de la genuflexiuni înainte de a fi chemat, deoarece odată ce este anunțat că bara este pregătită, ceasul va fi pornit. Orice alte modificări ale suporturilor se vor face în intervalul de timp de 1 minut acordat sportivului, decât dacă sportivul a menționat înălțimea cerută pentru suport și ea a fost reglată incorect de către încărcători. De aceea este esențial ca fișa de înălțime a suporturilor să fie semnată sau întocmită de sportiv sau antrenor. Acesta este un document oficial, ce trebuie verificat în orice dispută. Sportivului îi este acordat un minut în care să își înceapă încercarea după ce crainicul îl cheamă la bară. Dacă el nu începe încercarea în acest interval de timp, cronometrul va anunța timpul și arbitrul-șef va da comanda audibilă "SUPPORT" împreună cu o mișcare spre înapoi a mâinii. Ridicarea va fi declarată "ÎNCERCARE NEREUȘITĂ" (fără ridicare) și încercarea va fi pierdută. Când un sportiv începe ridicarea în intervalul prescris de timp, ceasul va fi oprit. Definirea începerii unei încercări depinde de ridicarea ce este efectuată. La genuflexiuni și împins culcat, începutul coincide cu semnalul de începere al arbitrilor-șef. La îndreptări, începerea încercării este considerată atunci când sportivul desprinde bara de pe platforma.

(d) Ofițerii / expeditorii sunt răspunzători pentru colectarea încercărilor solicitate de la sportivi sau de la antrenorii lor și de transmiterea informațiilor fără întârziere la crainic. Sportivului îi este acordat 1 minut între încheierea ultimei sale încercări și informarea crainicului, prin intermediul ofițerului, despre greutatea solicitată pentru următoarea sa încercare.

(e) Responsabilii de scor sunt răspunzători pentru înregistrarea corectă a desfășurării competiției.

(f) Încărcătorii sunt răspunzători pentru încărcarea și descărcarea barei, reglarea suporturilor pentru genuflexiuni și a băncii de împins culcat după cum este solicitat, curățarea barei sau a platformei la cererea arbitrilor-șef, asigurându-se în general că platforma este bine întreținută și are un aspect curat și ordonat tot timpul. În nici un moment nu trebuie să fie mai puțin de 2 și mai mult de 5 încărcători pe platformă. Când sportivul se pregătește de încercare, încărcătorii îl pot asista la îndepărtarea barei de pe suport. Ei pot de asemenea să îl asiste în reamplasarea barei pe suport după încercare. Oricum, ei nu vor atinge sportivul sau bara în timpul încercării efective, adică în timpul perioadei de timp ce se scurge între semnalele de începere și de încheiere. Singura excepție de la regulă este aceea că dacă ridicarea este în pericol și posibil să se sfârșească cu rănirea sportivului, încărcătorii pot, fie la solicitarea arbitrilor-șef fie a sportivului însuși, să se apropie și să îl debaraseze pe sportiv de bară. Dacă sportivul însuși este privat de o încercare care altfel s-ar fi încheiat cu succes dintr-o greșală a încărcătorilor și nu din cauza unei greșeli proprii, îi va fi acordată o altă încercare la latitudinea arbitrilor și juriului la sfârșitul rundei.

(g) Controlorul tehnic se va asigura că sportivul este cel anunțat și este echipat corespunzător înainte de a urca pe platformă.

(h) Prezența unui medic sau asistent medical și ambulanță este obligatorie în toate competițiile de powerlifting.

(i) În timpul unei competiții ce se desfășoară pe o platformă sau podium, numai sportivul și antrenorul său, membri ai juriului, arbitrii ce oficiază, încărcătorii și controlorul tehnic vor fi admiși în jurul platformei sau podiumului. În timpul executării ridicării, numai sportivul, încărcătorii și arbitrii au permisiunea să fie prezenți pe platformă. Antrenorii vor rămâne în zona destinată antrenorilor așa cum este repartizată de către juriu sau de către oficialul tehnic autorizat.

(j) Un sportiv nu își va pune bandajele, ajusta costumul sau folosi amoniac cu fața spre public. Singura excepție a acestei reguli este aceea că își poate ajusta centura.

(k) În competițiile recunoscute F.R.P., greutatea discurilor trebuie să fie întotdeauna un multiplu de 2.5 kg. Dacă încercările nu sunt făcute pentru a stabili un record, progresia trebuie să fie de cel puțin 2.5 kg între toate încercările.

(l) Într-o încercare de record greutatea discurilor trebuie să fie de cel puțin 0.5 kg în plus față de recordul curent.

(m) În decursul competiției, un sportiv poate solicita o încercare de record care nu este multiplu de 2.5 kg. Dacă încercarea este încununată de succes, ea va fi adăugată atât la ridicarea individuală cât și la total.

(n) Încercări de record pot fi făcute la oricare sau la toate încercările prestabilite ale sportivului.

(o) În eventualitatea unei greutăți anunțate pentru runda următoare care nu este multiplu de 2.5 kg pentru a depăși un record, greutatea va fi redusă la cel mai apropiat multiplu de 2.5 kg, dacă un coleg competitor a depășit acea greutate în runda precedentă.

Exemplu 1: Recordul curent este 302.5 kg.

Sportivul A realizează la genuflexiuni 300 kg în prima rundă, apoi solicită 303.5 kg.

Sportivul B realizează la genuflexiuni 305 kg în prima rundă.

A doua încercare a sportivului A este acum redusă la 302.5 kg.

Exemplu 2: Recordul curent este 300 kg.

Sportivul A solicită doar un increment de 1 kg (301 kg) după ce a realizat prima încercare de 300 kg în scenariul de mai sus. Sportivul B realizează 305 kg în prima rundă. Acum sportivul A trebuie să încerce cel mai apropiat 2.5 kg deasupra (302.5 kg).

(p) Arbitrul-șef va fi singurul răspunzător pentru deciziile luate în cazul erorilor de încărcare sau anunțuri incorecte făcute de către crainic. Deciziile sale vor fi înmânate crainicului care va face anunțurile corespunzătoare.

Exemple de erori la încărcare:

-Dacă bara este încărcată la o greutate mai mică decât cea solicitată inițial și ridicarea este reușită, sportivul poate accepta încercarea reușită sau poate alege să facă o nouă încercare la greutatea solicitată inițial. Dacă încercarea nu este reușită, sportivului îi va fi acordată o nouă încercare la greutatea solicitată inițial. În ambele cazuri, încercările suplimentare pot fi efectuate doar la sfârșitul runde în care a apărut eroarea.

-Dacă bara este încărcată la o greutate mai mare decât cea solicitată inițial și ridicarea este reușită, sportivului i se va acorda încercarea. Oricum, greutatea poate fi redusă din nou dacă se solicită pentru ceilalți sportivi. Dacă ridicarea nu este reușită, sportivului i se va acorda o nouă încercare la sfârșitul runde în care a apărut eroarea.

-Dacă încărcarea nu este aceeași la ambele capete ale barei; sau apare o schimbare la bară sau la discuri în timpul efectuării ridicării sau platforma este nearanjată, dacă în ciuda acestor factori ridicarea este reușită, sportivul poate accepta ridicarea sau poate alege să efectueze ridicarea din nou. Dacă încercarea reușită nu este un multiplu de 2.5 kg, atunci cel mai apropiat multiplu de 2.5 kg inferior va fi înregistrat în fișa de scor. Dacă încercarea nu este reușită, sportivului îi va fi acordată o nouă încercare. Încercările suplimentare pot avea loc doar la sfârșitul runde în care a apărut eroarea.

-Dacă crainicul face o greșeală anunțând o greutate mai mare sau mai mică decât cea solicitată de către sportiv, arbitrul-șef va lua aceeași decizie ca și la erorile de încărcare.

-Dacă pentru vreun motiv nu este posibil pentru sportiv sau pentru antrenorul său să rămână în apropierea platformei pentru a urmări desfășurarea competiției și sportivul nu este prezent la încercare din cauză că crainicul omite să îl anunțe la greutatea corespunzătoare, atunci greutatea va fi redusă la cât este necesar și sportivului i se va permite să efectueze încercarea, dar numai la sfârșitul runde.

(q) Trei încercări nereușite în orice ridicare elimină automat sportivul din competiția generală, dar el poate încă să concureze pentru trofee la ridicările individuale.

(r) În afară de îndepărtarea inițială a barei de pe suport, sportivul nu va primi vreun alt ajutor din partea încărcătorilor la poziționarea sa pentru o ridicare.

(s) La încheierea unei încercări, sportivul va părăsi platforma în interval de 30 de secunde; eroarea de a se conforma acestei reguli poate avea ca rezultat descalificarea încercării, la latitudinea arbitrilor.

(t) Dacă, în timpul încălzirii sau al competiției, un sportiv suferă un accident sau în orice alt mod prezintă semnele unei condiții care ar putea într-un mod nejustificat sau semnificativ primejdui sănătatea sau buna condiție a competitorului sau a celorlalți competitori, medicul oficial are dreptul la o examinare. Dacă medicul consideră că nu este recomandabil pentru sportiv să continue, el poate, consultându-se cu juriul, să insiste ca sportivul să se retragă din competiție. Căpitanul de echipă sau antrenorul trebuie să fie informați de această decizie. Pentru a evita contaminarea, se recomandă o soluție de o parte înălbitor de uz casnic la 10 părți de apă pentru a curăța sângele sau țesuturile de pe bară sau platformă și acea parte din zona de încălzire în care ar putea apare "accidente".

(u) Orice sportiv sau antrenor, care din motiv de purtare rea sau neglijență pe platformă sau în apropierea ei este posibil să discrediteze sportul, va fi avertizat oficial. Dacă el are o purtare rea în continuare, juriul sau în absența juriului arbitrii pot descalifica sportivul sau antrenorul și să-l oblige să părăsească locul de decizie. Conducătorul echipei sau antrenorul va fi informat atât de avertisment cât și de descalificare.

(v) Juriul și arbitrii pot printr-o majoritate a deciziei să descalifice imediat un sportiv sau oficial dacă ei sunt de părere că proasta comportare este suficient de serioasă ca să merite descalificarea imediată mai degrabă decât un avertisment oficial. Conducătorul de echipă va trebui informat despre această descalificare.

(z) Toate apelurile împotriva deciziilor arbitrilor, plângeri privind desfășurarea competiției sau împotriva comportamentului oricărei persoane ce participă la competiție trebuie făcute către

juriu. Juriul poate solicita ca apelul să fie făcut în scris. Apelul sau plângerea trebuie depuse de către căpitanul de echipă, antrenor sau, în absența lor, de către sportiv. Aceasta trebuie să aibă loc imediat după acțiunea pe care se bazează apelul sau plângerea. Plangerile sau apelurile vor fi însoțite de plata unei taxe în valoare de 80 lei. Ele nu vor fi luate în considerare decât dacă aceste condiții sunt îndeplinite.

(x) Dacă se consideră necesar, juriul poate suspenda temporar desfășurarea competiției și se poate retrage pentru a da un verdict. După o analiză corespunzătoare și după obținerea unei majorități a verdictului, juriul se va întoarce și președintele va informa pe cel care a depus plângerea asupra deciziei sale. Verdictul juriului va fi considerat final și nu va exista dreptul unui apel la nici un alt organism. După începerea competiției care a fost suspendată, următorului sportiv i se vor acorda 3 minute în care să își înceapă ridicarea.

CAP I X - RECORDURI NAȚIONALE

ART.45.

1. Recordurile naționale se pot realiza doar la competițiile susmenționate. Aceasta înseamnă că, la campionatele aprobate și recunoscute de către F.R.P., recordurile naționale vor fi acceptate fără a cântări bara, discurile sau sportivul, presupunând că sportivul a fost cântărit corect înainte de competiție și că arbitrii sau Comisia tehnică au verificat greutatea barei și a discurilor înainte de competiție. Recordurile obținute la masculin între 50-59 ani care le depășesc pe cele obținute la grupa de vârstă 40-49 ani vor fi incluse în categoria 40-49 ani. Recordurile obținute la masculin între 60-69 ani care le depășesc pe cele obținute la grupa de vârstă 50-59 ani vor fi incluse în categoria 50-59 ani. Recordurile obținute la masculin la +70 ani care le depășesc pe cele obținute la grupa de vârstă 60-69 ani vor fi incluse în categoria 60-69 ani. Recordurile obținute la feminin între 50-59 ani care le depășesc pe cele obținute la grupa de vârstă 40-49 ani vor fi incluse în categoria de vârstă 40-49 ani. Recordurile obținute la feminin la +60 ani care le depășesc pe cele obținute la grupa de vârstă 50-59 ani vor fi incluse în categoria de vârstă 50-59 ani. De asemenea, recordurile obținute la o categorie de vârstă inferioară, recorduri ce le depășesc pe cele de la categoria de vârstă superioară, vor fi considerate recorduri și la categoria superioară de vârstă.

2. Cerințele pentru recunoașterea unui record național sunt următoarele:

- (a) Recordurile naționale pot fi omologate numai dacă testele anti-doping au fost efectuate imediat după competiție pentru categoria sa de greutate și în concordanță cu protocolul de testare anti-doping ANAD/WADA.
- (b) Numai barele și discurile care sunt afișate pe lista aprobată F.R.P. de aparatură și echipament pentru utilizare la competițiile aprobate F.R.P., în vigoare la momentul respectiv, pot fi utilizate în stabilirea de recorduri naționale.
- (c) Recordurile la probele individuale trebuie însoțite de un total al celor trei probe. Recordurile de împins culcat realizate la un concurs de 3 probe(powerlifting) nu este nevoie să fie însoțite de un total, dar încercările bona fide trebuie făcute atât la genuflexiuni cât și la îndreptări.
- (d) În eventualitatea a doi sportivi ce doboară fie un record curent individual sau total de aceeași greutate, sportivul cu greutatea corporală mai mică la cântărire va fi declarat noul deținător de record. Dacă ambii sportivi înregistrează aceeași greutate corporală la cântărire, sportivul care doboară primul recordul va fi deținătorul de record.
- (e) Noile recorduri sunt valabile doar dacă depășesc vechiul record cu cel puțin 0.5 kg.

3. Există un record național oficial pentru fiecare probă și pentru totalul celor 3 ridicări, record stabilit inițial prin hotărâre a Biroului Federal.

Recordul va fi recunoscut dacă se supune următoarelor condiții:

- (a) Este stabilit în timpul unui campionat național sau competiție internațională.
- (b) Este stabilit de către un sportiv înregistrat la un club afiliat.
- (c) Recordul va fi valabil doar pentru categoria de greutate corporală a sportivului după cum este stabilit la cântărirea oficială.

4. Recordurile naționale de împins culcat - o singură probă- vor fi realizate la campionatele naționale sau la evenimentele internaționale de împins culcat. Se aplică aceleași criterii ca și la recordurile naționale de powerlifting 3 probe. Recordurile pot fi stabilite dacă depășesc vechiul record (inițial stabilit de Biroul Federal) cu cel puțin 0.5 kg.

- (a) Dacă un sportiv depășește recordul național la împins culcat într-o competiție de powerlifting cu 3 probe, el poate solicita înregistrarea de record național de împins culcat – o singură probă.
- (b) Dacă un sportiv depășește recordul național la o competiție de împins culcat – o singură probă, el nu poate solicita stabilirea unui record național de powerlifting (3 probe).

CAP X - ARBITRII

ART.46

1. Arbitrii vor fi în număr de 3, arbitrul-șef sau arbitrul de centru și 2 arbitri de margine (laterali).
2. Arbitrul-șef este răspunzător pentru darea semnalelor necesare pentru toate cele 3 probe.
3. Semnalele necesare pentru cele 3 probe sunt următoarele:

Proba	Începere	Încheiere
Genuflexiuni	Un semnal vizual constând dintr-o mișcare spre în jos a brațului împreună cu comanda audibilă "JOS"	Un semnal vizual constând dintr-o mișcare spre înapoi a brațului împreună cu comanda audibilă "SUPPORT"
Împins culcat	Un semnal vizual constând dintr-o mișcare spre în jos a brațului împreună cu comanda audibilă "JOS" In timpul probei: Comanda audibilă "SUS" după ce bara este nemișcată pe piept.	Un semnal vizual constând dintr-o mișcare spre înapoi a brațului împreună cu comanda audibilă "SUPPORT"
Îndreptări	Nu este necesar nici un semnal	Un semnal vizual constând dintr-o mișcare spre în jos a brațului împreună cu comanda audibilă "JOS"

4. Odată ce bara a fost reasezată pe suporti sau pe platformă la încheierea ridicării, arbitrii vor anunța deciziile lor prin intermediul luminilor/steagurilor. Alb semnifică "ÎNCERCARE REUȘITĂ" și roșu pentru "ÎNCERCARE NEREUȘITĂ". Cartele vor fi apoi ridicate pentru a arăta motivul pentru "ÎNCERCARE NEREUȘITĂ".

5. Cei 3 arbitri se pot așeza acolo unde consideră ei că este poziția cu cea mai bună vizibilitate asupra platformei pentru fiecare din cele 3 probe. Oricum, arbitrul-șef trebuie să poarte tot timpul în minte nevoia de a fi vizibil pentru sportivul ce efectuează genuflexiunile sau îndreptările, iar arbitrii laterali trebuie să poarte tot timpul în minte nevoia de a fi vizibili pentru arbitrul-șef astfel încât acesta să le poată vedea brațele ridicate.

6. Înainte de concurs, cei 3 arbitri trebuie să se asigure împreună că:

(a) Platforma și echipamentul de competiție corespunde sub toate aspectele cu regulile. Barele și discurile sunt verificate la diferențele de greutate iar echipamentul incorect este respins. O a doua bară și bușe va fi pregătită și plasată alături în caz de avariere a barei și a bușelor originale.

(b) Cântarele funcționează corect și sunt precise.

(c) Cântărirea sportivilor se face în limitele de greutate și în intervalul de timp stabilit pentru categoria lor de greutate.

(d) Echipamentul personal al sportivilor a fost inspectat pentru a se conforma cu regulile sub toate aspectele. Este de datoria sportivului să se asigure că toate obiectele pe care dorește să le poarte pe platformă au trecut de scrutinul arbitrilor examinatori. Sportivii descoperiți că poartă sau folosesc aparatură ce nu a fost verificată pot fi supuși la penalizări, ca de ex. descalificarea.

7. În timpul concursului, cei 3 arbitri trebuie să se asigure împreună că:

(a) Greutatea barei încărcate corespunde cu greutatea anunțată de către crainic. Arbitrii pot fi dotați cu tabele de încărcare în acest scop. Este responsabilitatea lor comună.

(b) Pe platformă, echipamentul personal al sportivului corespunde cu regulile. Dacă vreun arbitru are motive să se îndoiască de integritatea unui sportiv în acest aspect, el trebuie ca după încheierea ridicării să informeze arbitrul-șef despre suspiciunile sale. Președintele juriului poate examina echipamentul personal al sportivului. Dacă sportivul este descoperit purtând sau folosind vreun articol ilegal altul decât cel care a putut fi trecut cu vederea din nebagare de seamă de către arbitrii examinatori, sportivul va fi imediat descalificat din competiție. Dacă portul vreunui articol ilegal este cauzat de greșeala arbitrilor examinatori, iar încercarea în care s-a făcut

descoperirea este reușită, încercarea va fi respinsă și sportivului i se va acorda o nouă încercare (după ce s-a îndepărtat articolul ilegal) la sfârșitul rundei. Pentru ca un controlor tehnic să fie în siguranță, îmbrăcămintea unui sportiv va fi analizată înainte ca el/ea să fie admis pe platformă.

8. Înainte de începerea genuflexiunilor și a împinsului culcat arbitrii laterali vor ridica brațele și le vor ține ridicate până când sportivul este în poziția corectă pentru a începe ridicarea. Dacă există o majoritate a părerilor arbitrilor că exista o greșeală, arbitrul-șef nu va da semnalul de începere a încercării. Sportivul are restul din perioada de timp alocată rămasă neexpirată în care să corecteze poziția barei sau atitudinea pentru a primi semnalul de începere. Odată ce ridicarea a început, arbitrii laterali nu vor atrage atenția la greșeli în timpul efectuării încercării.

9. Arbitrii se vor abține de la comentarii și nu vor primi vreun document sau apreciere verbală privind desfășurarea competiției. De aceea, este esențial ca numărul de ordine al fiecărui sportiv să însoțească numele său pe tabela de marcaj astfel încât arbitrul să poată urmări ordinea încercărilor.

10. Un arbitru nu va încerca să influențeze decizia celorlalți arbitri.

11. Arbitrul-șef se poate consulta cu arbitrii laterali, cu juriul sau cu orice alt oficial dacă este necesar pentru a urgenta competiția.

12. La latitudinea sa, arbitrul-șef poate dispune ca bara și / sau platforma să fie curățate. Dacă sportivul sau antrenorul solicită ca bara și / sau platforma să fie curățate, solicitarea trebuie făcută prin intermediul arbitrului-șef și nu a încărcătorilor. În runda finală, la îndreptări, bara trebuie curățată înainte de fiecare încercare.

13. După competiție, cei 3 arbitri vor valida fișele oficiale de scor, certificatele de record.

14. Arbitrii vor fi selecționați de către Colegiul Director și Comisia arbitrilor și trebuie să își fi dovedit competența la campionate naționale sau internaționale.

15. Selecția unui arbitru de a activa ca arbitru-șef într-o categorie nu exclude selecția sa ca arbitru lateral într-o altă categorie.

16. Arbitrii și membrii juriului vor fi îmbrăcați recomandabil uniform, după cum urmează:

Bărbați, iarna: blazer albastru închis cu insigna F.R.P. corespunzătoare pe pieptul stâng, pantaloni gri cu o cămașă albă și cravată corespunzătoare F.R.P..

Bărbați, vara: cămașă albă și pantaloni gri. Cravată opțional.

Femei, iarna: blazer albastru închis cu insigna F.R.P. corespunzătoare pe pieptul stâng, fustă sau pantaloni gri și o cămașă sau bluză albă și cravată corespunzătoare F.R.P..

Femei, vara: fustă sau pantaloni gri și o cămașă sau bluză albă.

Juriul va decide care costumație de vară sau de iarnă va fi purtată. Pantofii cunoscuți ca "de sport" nu se potrivesc cu blazerul și pantalonii! Trebuie purtați pantofi de zi/stradă.

17. Procedurile de testare a arbitrilor sunt cele ce urmează:

-Se va da o examinare scrisă numai după ce o verificare practică completă și amănunțită a regulilor a fost realizată sub îndrumarea unui arbitru .

-O examinare practică se va da după examinarea scrisă în timpul competiției, candidatul va fi așezat lângă examinatori și va arbitra un total de 100 de încercări, din care 40 trebuie să fie genuflexiuni.

-Candidatul trebuie analizat de cel puțin un arbitru categoria și să obțină cel puțin 90% din toate deciziile sale comparate cu o majoritate a arbitrilor judecători. Prima rundă de încercări nu se va considera. Arbitrarea va începe cu a doua rundă de încercări.

18. În eventualitatea că nu există arbitri examinatori, Comisia tehnică F.R.P. poate conduce și monitoriza examinările scrise și practice.

19. Taxa de examinare va fi plătită F.R.P. înainte de examen. Când notarea este completă, candidatul va fi informat asupra rezultatelor.

20. După primirea rezultatelor examinării, Comisia Tehnică va informa secretarul federației despre rezultatele obținute și va trimite acreditările corespunzătoare candidatului.

21. Un candidat care efectuează o examinare practică va fi analizat de către juriu sau de către arbitrii judecători numiți pentru a hotărî succesul sau eșecul său.

22. După promovarea examinării, data promovării ca arbitru va fi considerată data examinării.

23. Candidații care eșuează la examinare trebuie să aștepte cel puțin 6 luni până să efectueze examinarea din nou.

24. Înregistrarea:

(a) Toți arbitrii trebuie să se reînregistreze în F.R.P. pentru a-și menține calificarea curentă și la un nivel acceptabil.

(b) Reînregistrarea va avea loc la 1 ianuarie în fiecare an olimpic.

(c) Unui arbitru care nu a fost activ pentru o perioadă de 4 ani sau care nu s-a reanregistrat i se vor anula scrisorile de acreditare. După aceea este nevoie să își reefectueze examinarea.

(d) O acreditare care este însușită în intervalul de 12 luni anterior lui 1 ianuarie a fiecărui an olimpic, nu trebuie reînnoită până la 1 ianuarie a următorului an olimpic.

25. F.R.P. va pune la dispoziția cluburilor afiliate:
- (a) O listă curentă a arbitrilor acreditați. Ea va fi actualizată anual.
 - (b) O listă a arbitrilor ce trebuie să se reînregistreze pentru a rămâne acreditați.

CAP XI - JURIUL

ART.47

1. La orice competiție de powerlifting, un juriu va fi numit să prezideze la fiecare sesiune.
2. Colegiu Director, cu cooperarea și asistența organizatorului va numi juriul competiției dintre oficialii federației.
3. Juriul va consta din președintele juriului și alți 2 oficiali ai federației (de regula arbitri acreditați).
4. Funcția juriului este să se asigure că reglementările tehnice sunt corect aplicate.
5. În timpul competiției, juriul poate, cu majoritate de voturi, înlocui orice arbitru ale cărui decizii, în opinia lor, îl dovedesc a fi incompetent. Arbitrul în cauză trebuie să fi primit un avertisment înainte de orice acțiune de destituire.
6. Imparțialitatea arbitrilor nu poate fi pusă la îndoială, dar o greșeală de arbitraj poate fi comisă cu toată buna intenție. Într-un asemenea caz, arbitrului i se va permite să dea o explicație pentru luarea deciziei care face obiectul avertismentului său.
7. Dacă se face un protest la juriu împotriva unui arbitru, atunci arbitrul poate fi informat de acest protest. Juriul nu trebuie să adauge un stres suplimentar inutil arbitrilor de pe platformă.
8. Dacă apare o greșeală gravă de arbitraj ce este contrară reglementărilor tehnice, juriul poate lua măsuri corespunzătoare pentru corectarea greșelii. Ei pot, la latitudinea lor, acorda o nouă încercare sportivului.
9. Numai în situații extreme când a avut loc o greșeală evidentă sau flagrantă de arbitraj, juriul, prin consultare cu arbitrii, poate schimba decizia.
10. Membrii juriului vor fi astfel poziționați încât să aibă o vedere neangrădită a competiției.
11. Înainte de fiecare competiție, președintele juriului trebuie să se convingă că fiecare membru al juriului are cunoștințe complete în ce privește rolul său și cunoaște orice nouă reglementare care modifică sau suplimentează cele curente conținute în ediția curentă a manualului.

12. Dacă încercările sunt acompaniate de muzică, juriul va hotărî volumul. Muzica va înceta în momentul când sportivul preia greutatea barei la genuflexiuni și împins culcat sau începe tragerea la îndreptări.

13. În cazurile în care nu se întruneste numărul necesar de arbitri pentru constituirea unui juriu, un membru al Colegiului Director va prelua rolul și atribuțiile juriului.

CAP X II – DISPOZIȚII FINALE

Pe parcursul acestui regulament, referirile la genul masculin trebuie înțelese ca făcând referință și la genul feminin.