

14/03/2006



Power Games

Regolamento Tecnico 2005/2008

Indice

1.	PROGRAMMA DELLA GARA	pag. 3
1.1	I tre esercizi	pag. 3
1.2	Partecipanti	pag. 3
1.3	Categorie	pag. 3
2.	I TRE ESERCIZI	pag. 3
2.1	Lo Squat	pag. 3
2.2	La Distensione su Panca	pag. 3
2.3	La Girata o Appoggio al Petto	pag. 4
2.4	Norme generali per tutti gli esercizi	pag. 4
2.5	Movimenti e posizioni scorrette per tutti gli esercizi	pag. 4
2.6	Regolamento dello squat	pag. 4
2.7	Movimenti scorretti per lo squat	pag. 5
2.8	Regolamento della Distensione su Panca	pag. 5
2.9	Movimenti scorretti per la Distensione su Panca	pag. 6
2.10	Regolamento della Girata o Appoggio al Petto	pag. 6
2.11	Movimenti scorretti per la Girata o Appoggio al Petto	pag. 6
3.	ATTREZZATURA E DOCUMENTI	pag. 7
3.1	Bilanciere	pag. 7
3.2	Pedana di Gara	pag. 7
3.3	Appoggi per lo Squat	pag. 8
3.4	La Panca per la Distensione	pag. 8
3.5	Sistema elettronico di Arbitraggio	pag. 8
3.6	Bilance	pag. 9
3.7	Cronometro	pag. 9
3.8	Altre attrezzature	pag. 9
3.9	Documenti ufficiali della gara	pag. 10
4.	ABBIGLIAMENTO DEI CONCORRENTI	pag. 11
4.1	Costume	pag. 11
4.2	Calzature	pag. 11
4.3	Cintura	pag. 11
4.4	Fasce, Bende e Cerotti	pag. 11
5.	GARE	pag. 12
5.1	Operazioni di Peso	pag. 12
5.2	Presentazione	pag. 12
5.3	Svolgimento della gara	pag. 13
5.4	Ordine di chiamata	pag. 14
5.5	Pausa	pag. 14
5.6	Classificazione di atleti e squadre	pag. 14
6.	UFFICIALI DI GARA	pag. 15
6.1	Giuria	pag. 15
6.2	Segretario di gara	pag. 16
6.3	Controllore Tecnico	pag. 16
6.4	Arbitri	pag. 16
6.5	Cronometrista	pag. 18
6.6	Speaker	pag. 18
6.7	Medico di gara	pag. 18
7.	RECORD	pag. 18
8.	CERIMONIE	pag. 19
8.1	Cerimonia di premiazione	pag. 19
	PESO E DIMENSIONI DEL BILANCIERE MASCHILE E FEMMINILE	pag. 20

1 PROGRAMMA DELLA GARA

1.1 I TRE ESERCIZI

1.1.1 Nella disciplina dei Power Games la F.I.P.C.F. riconosce tre esercizi che devono essere eseguiti in questa sequenza:

a) Lo SQUAT

b) La DISTENSIONE su PANCA

c) La GIRATA o APPOGGIO al PETTO

1.1.2 Sono concessi tre (3) tentativi per ogni esercizio.

1.1.3 E' consentito organizzare, successivamente al Campionato Italiano di Power Games, Gare Nazionali dei singoli esercizi. Tali gare, se organizzate, verranno denominate quindi: Criterium Nazionale di Squat, Criterium Nazionale di Distensione su Panca e Criterium Nazionale di Girata o Appoggio al Petto.

1.1.4 Anche I Criterium Nazionali si svolgono secondo il regolamento Tecnico dei Power Games.

1.2 PARTECIPANTI

1.2.1 Le competizioni sono organizzate per classi maschili e femminili. Gli Atleti gareggiano all'interno di classi stabilite dal comma seguente.

1.2.2 Nella disciplina dei Power Games, la F.I.P.C.F. riconosce sei classi d'età sia maschili che femminili:

1) SPERANZE: da (17) fino a (18) anni d'età inclusi.

2) JUNIORES: da (19) fino a (20) anni di età inclusi.

3) SENIORES: da (21) fino a (40) anni di età inclusi.

4) MASTER A: da (41) fino a (45) anni di età inclusi.

3) MASTER B: da (46) fino a (55) anni di età inclusi.

3) MASTER C: da (56) anni in poi.

Nota 1: Tutte le fasce d'età sono calcolate dall'anno di nascita dell'Atleta.

Nota 2: L'età minima per partecipare al Campionato Italiano ed ai Criterium Nazionali è di diciassette (17) anni sia per gli uomini sia per le donne. Per manifestazioni promozionali regionali è ammessa la partecipazione dopo aver compiuto i quindici (15) anni. In questo caso i quindicenni ed i sedicenni verranno aggregati alla classe Speranze.

1.3. CATEGORIE

1.3.1 Non sono previste suddivisioni in categorie di peso personale. Gli atleti verranno raggruppati nelle classi d'età previste al punto precedente (comma 1.2.2). Le classifiche per ogni classe d'età (sia maschile che femminile) saranno stilate utilizzando la tabella comparativa Sinclair.

2 I TRE ESERCIZI

2.1 LO SQUAT

2.1.1 Il bilanciere è posto sugli appoggi orizzontalmente di fronte all'atleta ed all'altezza del torace. E' impugnato, con le palme in su e appoggiato sulle clavicole o sul petto al di sopra dei capezzoli o sulle braccia completamente piegate. Dopo aver impugnato e poggiato correttamente il bilanciere ed avere arretrato di almeno un passo, l'atleta può iniziare la discesa in massima raccolta entro il minuto di tempo concesso allo stesso per effettuare la prova; risalire dalla posizione *di squat* quando si riterrà pronto e finire con la completa distensione degli arti inferiori ed i piedi sulla stessa linea, paralleli al piano del tronco e del bilanciere. Gli Arbitri danno il segnale di riposizionare il bilanciere sugli appoggi, non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.

2.2 LA DISTENSIONE SU PANCA

2.2.1 Il bilanciere è posto orizzontalmente sugli appoggi della panca orizzontale. E' impugnato, con le palme in su e staccato dagli appoggi anche con l'aiuto degli assistenti o dell'allenatore. Dopo aver impugnato ed allontanato correttamente il bilanciere dagli appoggi, l'atleta può iniziare la discesa verso il petto entro il minuto di tempo concesso allo stesso per effettuare la prova di gara; risalire dalla posizione *di appoggio sul petto* quando si riterrà pronto e finire con le braccia completamente e simultaneamente distese. Gli Arbitri danno il segnale di riposizionare il bilanciere sugli appoggi, non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.

2.3 LA GIRATA o APPOGGIO AL PETTO

2.3.1 Il bilanciere è posto orizzontalmente di fronte alle gambe dell'atleta. E' impugnato, con le palme in giù, e sollevato in un unico movimento dalla pedana fino alle spalle, divaricando o piegando le gambe. Durante questo movimento continuo, il bilanciere può scivolare lungo le cosce e l'addome. Il bilanciere può toccare il petto prima della posizione finale. Poi è appoggiato sulle clavicole o sul petto al di sopra dei capezzoli o sulle braccia completamente piegate; l'atleta può risalire dalla eventuale posizione *di squat* quando si riterrà pronto e finire con i piedi sulla stessa linea, paralleli al piano del tronco e del bilanciere e gli arti inferiori completamente raddrizzati. Gli Arbitri danno il segnale di riposizionare il bilanciere sulla pedana, non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.

2.4 NORME GENERALI PER TUTTI GLI ESERCIZI

2.4.1 La tecnica denominata "impugnatura prona a gancio (*hooking*)" è permessa. Essa consiste nel coprire l'ultima articolazione del pollice con le altre dita della stessa mano nel momento in cui si impugna il bilanciere.

2.4.2 In tutti i sollevamenti, gli Arbitri devono considerare nulle le prove non portate a termine in cui il bilanciere è stato staccato dagli appoggi (SQUAT e DISTENSIONE SU PANCA) e nella "GIRATA" ha raggiunto l'altezza delle ginocchia.

2.4.3 Dopo il segnale degli Arbitri di abbassare il bilanciere, l'atleta deve riportare il bilanciere sugli appoggi (SQUAT e DISTENSIONE SU PANCA) e, nella "GIRATA", a terra di fronte a sé.

2.4.4 Quando si esegue uno SQUAT o una GIRATA nello stile *squat*, il sollevatore può aiutarsi a rialzarsi con ondeggiamenti o oscillazioni del corpo.

2.4.5 E' vietato l'utilizzo di grasso, olio, acqua, talco o altri lubrificanti simili sulle cosce. Agli atleti non è permesso avere alcuna sostanza sulle cosce, quando arrivano nell'area di gara. A coloro che utilizzano lubrificanti è ordinato di rimuoverli. Durante l'operazione di rimozione, il cronometro è in funzione.

2.4.6 E' consentito l'utilizzo di carbonato di magnesio su mani, cosce, ecc.

2.5 MOVIMENTI E POSIZIONI SCORRETTE PER TUTTI GLI ESERCIZI

2.5.1 Toccare con il bilanciere gli appoggi durante l'esecuzione delle prove di SQUAT e DISTENSIONE e, nell'esercizio di GIRATA, la pedana con una parte del corpo, ad eccezione dei piedi.

2.5.2 L'estensione disuguale o incompleta delle braccia (DISTENSIONE) o delle gambe (SQUAT e GIRATA) alla fine dell'alzata.

2.5.3 Rimettere sugli appoggi o a terra sulla pedana il bilanciere prima del segnale degli Arbitri.

2.6 REGOLAMENTO DELLO SQUAT

2.6.1 L'atleta deve assumere una posizione eretta con il bilanciere appoggiato orizzontalmente sulle clavicole o sul petto al di sopra dei capezzoli o sulle braccia completamente piegate. Le mani e la dita devono ben impugnare il bilanciere, i piedi ben piantati sulla pedana e gli arti inferiori completamente distesi.

2.6.2 Dopo aver rimosso il bilanciere dagli appoggi, l'atleta si sposterà indietro e, dopo essersi stabilizzato in quella posizione può iniziare il piegamento delle gambe prima che scada il minuto di tempo concesso all'atleta per l'esecuzione della prova.

2.6.3 L'atleta dovrà piegare le ginocchia e scendere con il corpo fino a che la linea immaginaria che passa per le due articolazioni coxo-femorali (Anche) non si trovi al di sotto di quella delle due articolazioni tibio-femorali (Ginocchia).

2.6.4 L'atleta dovrà recuperare la posizione eretta con gli arti inferiori completamente distesi, potendo utilizzare anche rimbalzi o movimenti discendenti. Dopo di che dovrà rimanere immobile con ogni parte del corpo ed attendere il segnale degli arbitri per poter riposizionare il bilanciere sugli appoggi.

2.6.5 Tale segnale consta di una componente visiva (**luce verde che si accende**) ed un'altra acustica (**suono di Beep elettronico**) che indica all'Atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi. Se, dopo che il segnale acustico "Beep" ed il segnale visivo "Luce Verde" sono stati emessi, il concorrente non poggia il bilanciere, l'Arbitro centrale deve dire "GIÙ" e indicare all'Atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi.

2.6.6 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dallo stacco iniziale fino al riposizionamento del bilanciere sugli appoggi, l'atleta dovrà mantenere un punto di contatto delle due mani con il bilanciere (palmo in su).

2.6.7 L'atleta deve guardare di fronte l'arbitro centrale.

2.6.8 Non meno di 2 e non più di 4 aiutanti/caricatori devono in ogni momento stare in pedana.

2.6.8 Gli aiutanti/caricatori possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, ma non possono aiutare a posizionare né il bilanciere, né lo stesso atleta.

2.6.9 Nel caso in cui gli aiutanti/caricatori commettano un errore di caricamento o vengano in contatto con il bilanciere durante l'alzata, l'atleta, su disposizione della terna arbitrale, potrà ottenere la ripetizione della prova.

2.7 MOVIMENTI SCORRETTI PER LO SQUAT

2.7.1 Non raddrizzare completamente gli arti inferiori sia alla fine che all'inizio dell'esercizio.

2.7.2 Toccare le cosce o le ginocchia con i gomiti o gli avambracci per trarne benefici.

2.7.3 Effettuare qualsiasi spostamento, di lato, in avanti, indietro, dei piedi durante la discesa e/o la risalita.

2.7.4 Non abbassare le articolazioni dell'Anca al di sotto di quelle delle ginocchia.

2.7.5 Effettuare qualsiasi spostamento del bilanciere dopo l'inizio della fase discendente dello squat.

2.7.6 Non effettuare un valido tentativo nel riappoggiare il bilanciere.

2.7.7 Lasciar cadere intenzionalmente il bilanciere sulla pedana.

2.8 REGOLAMENTO DELLA DISTENSIONE SU PANCA

2.8.1 L'atleta deve assumere una posizione di decubito supino sulla panca e, anche con l'assistenza degli aiutanti/caricatori, impugnerà il bilanciere con un passo non superiore ad 81 cm marcati sull'asta dello stesso, staccherà il bilanciere dagli appoggi e, dopo essere stato immobile con le braccia completamente distese, deciderà di iniziare la discesa verso il torace entro il minuto di tempo concessogli per effettuare la prova. Non appena il bilanciere toccherà un punto del torace, l'atleta potrà iniziare la fase di risalita con un movimento continuo senza soluzione di continuità. Leggere ineguali distensioni delle braccia durante tale fase sono consentite; tuttavia le braccia devono chiudere il movimento simultaneamente.

2.8.2 L'atleta dovrà recuperare la posizione di partenza con gli arti superiori completamente distesi, dopo di che dovrà rimanere immobile con ogni parte del corpo ed attendere il segnale degli arbitri per poter riposizionare il bilanciere sugli appoggi.

2.8.3 Tale segnale consta di una componente visiva (**luce verde che si accende**) ed un'altra acustica (**suono di Beep elettronico**) che indica all'Atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi. Se, dopo che il segnale acustico "Beep" ed il segnale visivo "Luce Verde" sono stati emessi, il concorrente non poggia il bilanciere, l'Arbitro centrale deve dire "GIÙ" e indicare all'Atleta di riposizionare il bilanciere sugli appoggi.

2.8.4 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dallo stacco iniziale fino al riposizionamento del bilanciere sugli appoggi, l'atleta dovrà mantenere i seguenti punti di contatto con la panca: 1-Testa, 2-Spalle, 3-Glutei.

2.8.5 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dallo stacco iniziale fino al riposizionamento del bilanciere sugli appoggi, l'atleta dovrà mantenere i Piedi a contatto con la pedana. I Piedi possono non essere in perfetto contatto con il suolo della pedana, ma è necessario che almeno il tallone o la punta restino costantemente in contatto con la pedana (se necessario si possono utilizzare dei rialzi per i piedi).

2.8.6 L'atleta deve guardare di fronte l'arbitro centrale.

2.8.7 Non meno di 2 e non più di 4 aiutanti/caricatori devono in ogni momento stare in pedana.

2.8.8 Gli aiutanti/caricatori possono aiutare l'atleta a staccare il bilanciere dagli appoggi, ma non possono aiutare a posizionare né il bilanciere, né lo stesso atleta.

2.8.9 Nel caso in cui gli aiutanti/caricatori commettano un errore di caricamento o vengano in contatto con il bilanciere durante l'alzata, l'atleta, su disposizione della terna arbitrale, potrà ottenere la ripetizione della prova.

2.9 MOVIMENTI SCORRETTI PER LA DISTENSIONE SU PANCA

2.9.1 Ogni cambiamento di posizione o movimento delle spalle, dei glutei o dei piedi. Ogni movimento laterale delle mani (modifica dell'impugnatura).

2.9.2 Fare rimbalzare e/o affondare il bilanciere sul torace.

2.9.3 Distendere in maniera diseguale ed evidente le braccia nella fase di risalita.

2.9.4 Qualsiasi movimento discendente del bilanciere durante la fase di risalita.

2.9.5 Qualsiasi contatto del bilanciere con gli aiutanti/caricatori durante l'alzata effettiva.

2.9.6 Qualsiasi contatto dei piedi con la panca durante l'alzata effettiva.

2.9.7 Il deliberato contatto del bilanciere con gli appoggi durante la risalita che possa in qualche modo aiutare la stessa.

2.9.8 La mancata completa distensione delle braccia alla fine dell'alzata.

2.10 REGOLAMENTO DELLA GIRATA o APPOGGIO AL PETTO

2.10.1 Il bilanciere è collocato sulla padana in posizione orizzontale davanti alle gambe dell'atleta. L'attrezzo viene quindi impugnato, con i palmi delle mani rivolti verso il basso, e sollevato dalla padana fino all'altezza delle spalle, divaricando o piegando le gambe nel contempo. Durante questo movimento, che deve essere continuo, il bilanciere può essere fatto scivolare lungo le cosce e sulla parte bassa dell'addome. L'attrezzo viene poggiato sulle clavicole o sul torace al di sopra dei capezzoli o sulle braccia completamente flesse. L'atleta può risalire dalla eventuale posizione *di massima raccolta (squat)* quando si riterrà pronto e finire con i piedi sulla stessa linea, paralleli al piano del tronco e del bilanciere e gli arti inferiori completamente distesi. Gli Arbitri danno il segnale di riposizionare il bilanciere sulla pedana, non appena l'Atleta rimane immobile con ogni parte del corpo.

2.10.2 L'atleta non ha limiti di tempo in cui recuperare la posizione eretta e collocare i piedi sulla stessa linea, parallelamente al piano del busto e del bilanciere.

2.10.3 L'atleta dovrà recuperare la posizione eretta con gli arti inferiori completamente distesi, potendo utilizzare anche rimbalzi o movimenti discendenti. Dopo di che dovrà rimanere immobile con ogni parte del corpo ed attendere il segnale degli arbitri per poter riposizionare il bilanciere sulla pedana.

2.10.4 Tale segnale consta di una componente visiva (**luce verde che si accende**) ed un'altra acustica (**suono di Beep elettronico**) che indica all'Atleta di riposizionare il bilanciere sulla pedana. Se, dopo che il segnale acustico "Beep" ed il segnale visivo "Luce Verde" sono stati emessi, il concorrente non abbassa il bilanciere, l'Arbitro centrale deve dire "GIÙ" e indicare all'Atleta di riposizionare il bilanciere sulla pedana.

2.10.5 Durante tutte le fasi dell'esercizio, dallo stacco iniziale fino al segnale arbitrale di giù, l'atleta dovrà mantenere un punto di contatto delle due mani con il bilanciere.

2.10.6 Nel caso in cui gli aiutanti/caricatori commettano un errore di caricamento, l'atleta, su disposizione della terna arbitrale, potrà ottenere la ripetizione della prova.

2.10.7 Nessuno, oltre il concorrente, deve sostare sulla pedana durante l'esecuzione dell'esercizio.

2.11 MOVIMENTI SCORRETTI PER la GIRATA o APPOGGIO AL PETTO

2.11.1 Non raddrizzare completamente gli arti inferiori alla fine dell'esercizio.

2.11.2 Toccare le cosce o le ginocchia con i gomiti o gli avambracci per trarne benefici.

2.11.3 Lasciar cadere intenzionalmente il bilanciere sulla pedana.

3 **ATTREZZATURA E DOCUMENTI**

3.1 **BILANCIERE**

3.1.1 Per tutte le gare di Power Games sotto la giurisdizione della FIPCF si possono utilizzare solo i bilancieri conformi alle specifiche dell'IWF.

3.1.2 Il bilanciere è formato dai seguenti elementi:

- la barra - i dischi - i morsetti fermadischi

3.1.2.1 i) LA BARRA

La barra degli uomini pesa 20 kg e quella delle donne 15 kg e deve essere conforme alle specifiche descritte nello schema di pag. 22.

3.1.2.2 ii) I DISCHI

I dischi devono rispettare le seguenti specifiche:

a) devono essere dei seguenti pesi e colori:

25 kg - ROSSO	20 kg - BLU	15 kg - GIALLO	10 kg - VERDE	5 kg - BIANCO
2,5 kg - ROSSO	2 kg - BLU		1 kg - VERDE	0.5 kg - BIANCO

b) il diametro dei dischi più grandi deve essere di 450 mm con un margine di tolleranza di ± 1 mm;

c) i dischi da 450 mm devono essere ricoperti in gomma o plastica e verniciati su entrambi i lati con colori indelebili o dipinti almeno sui bordi;

d) i dischi più leggeri di 10 kg possono essere di metallo o altri materiali autorizzati;

e) tutti i dischi devono riportare una chiara indicazione del peso.

3.1.2.3 iii) I MORSETTI FERMADISCHI

Per assicurare i dischi alla barra, ogni barra deve essere attrezzata con due morsetti fermadischi del peso di 2,5 kg ciascuno per gli uomini e per le donne.

3.1.3 Il margine di tolleranza sul peso di ogni singolo elemento che pesi più di 5 kg deve essere + 0,1% e - 0,05%. Per gli elementi che pesano 5 kg o meno, il margine di tolleranza deve essere +10 grammi e - 0 grammi.

3.1.4 La barra deve essere caricata posizionando i dischi più grandi e pesanti all'interno e i dischi più piccoli in ordine decrescente di peso verso l'esterno. Devono essere caricati in modo da permettere agli Arbitri di leggere il peso indicato su ogni disco. Devono essere fermati alla barra mediante i morsetti fermadischi.

3.1.5 Contrassegni sulle barre:

Le barre per il Power Games devono essere contrassegnate con colori diversi per facilitarne l'identificazione. La barra degli uomini deve essere contrassegnata in blu e quella delle donne in giallo. Tali colori corrispondono a quelli dei dischi da 20 kg e da 15 kg.

3.2 **PEDANA DI GARA**

3.2.1 Tutti i sollevamenti vanno eseguiti sulla pedana di gara.

3.2.2 La pedana deve essere quadrata, piana e misurare da tre (3) a quattro (4) metri su ogni lato. Quando il pavimento circostante la pedana è di colore simile o uguale, il bordo esterno della pedana deve essere ricoperto con una fascia di colore diverso di almeno 100 mm.

3.2.3 La pedana può essere di legno, plastica o altro materiale solido e può essere rivestita di materiale anti-scivolo.

3.2.4 E' obbligatoria un'area sgombra di un (1) metro intorno alla pedana. Tale area deve essere in piano e libera da ogni ostacolo, inclusi i dischi.

3.2.5 L'altezza della pedana deve essere compresa tra i 20 e i 100 mm.

3.2.6 Se la pedana è posta su un palco, una barra di contenimento di larghezza almeno pari a quella della pedana deve essere fissata saldamente sul palco stesso, alla distanza di almeno un (1) metro di fronte alla pedana.

3.3 APPOGGI PER LO SQUAT

3.3.1 Gli appoggi per lo squat devono essere di robusta struttura e in grado di assicurare la massima stabilità. La loro base deve essere disegnata in modo tale da non costituire impedimento sia all'atleta sia agli aiutanti/caricatori. Possono essere: un pezzo unico o due parti, devono comunque assicurare la posizione orizzontale del bilanciere.

3.3.2 L'altezza degli appoggi (misurata dal pavimento della pedana fino al bilanciere poggiato) deve poter essere variata da 1 a 1,70 metri con un incremento massimo tra un'altezza e l'altra di 5 centimetri.

3.4 LA PANCA PER LA DISTENSIONE

3.4.1 La panca deve essere di robusta costruzione e di provata stabilità, ben piana e livellata ed avere le seguenti dimensioni:

a) lunghezza massima 122 centimetri

b) larghezza da 29 a 32 centimetri

c) altezza da 42 a 45 centimetri misurata dal pavimento alla superficie dell'imbottitura del piano della panca

d) l'altezza degli appoggi su panca (misurata dal pavimento della pedana fino al bilanciere poggiato) deve poter essere variata da 80 a 100 centimetri con un incremento massimo tra un'altezza e l'altra di 5 centimetri

e) Distanza minima tra gli appoggi 110 centimetri.

3.5 SISTEMA ELETTRONICO DI ARBITRAGGIO

3.5.1 **ELEMENTI DEL SISTEMA** Il sistema elettronico di arbitraggio è formato dai seguenti componenti:

a) Un quadro di controllo per ciascuno dei tre (3) Arbitri. Tali quadri di controllo sono muniti di due (2) pulsanti, uno bianco e uno rosso e di un dispositivo di segnalazione.

b) Un apparato che emette il segnale, visivo e acustico, "GIÙ", installato su un supporto di fronte alla pedana di gara.

c) Due (2) o più apparecchi denominati "LUCI DI DECISIONE" muniti di tre (3) luci rosse e tre (3) luci bianche, poste orizzontalmente, che indicano la decisione degli Arbitri ai concorrenti e al pubblico.

d) Uno o più pannelli di controllo muniti di tre (3) luci rosse e tre (3) luci bianche che si accendono istantaneamente quando gli Arbitri premono il pulsante corrispondente. Tali pannelli di controllo, posti sul tavolo della Giuria, sono dotati inoltre di un dispositivo acustico che può essere utilizzato per chiamare uno o più Arbitri al tavolo della Giuria.

3.5.2 FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA

3.5.2.1 Durante le gare, quando i tre (3) Arbitri ritengono che un sollevamento è riuscito, premono il pulsante bianco sulla loro quadro di controllo. Immediatamente, l'apparecchio posizionato davanti alla pedana emette contemporaneamente il segnale visivo e acustico "GIÙ" che indica all'Atleta di appoggiare il bilanciere sulla pedana. Se quando il segnale "GIÙ" è stato emesso e le "LUCI DI DECISIONE" si sono accese il concorrente non abbassa il bilanciere, l'Arbitro centrale deve dire "GIÙ" e indicare all'Atleta di abbassare il bilanciere.

3.5.2.2 Quando i tre (3) Arbitri ritengono che l'Atleta abbia commesso un fallo durante l'esecuzione di un sollevamento, segnalano la decisione "NULLO" premendo il pulsante rosso sul quadro di controllo. Immediatamente, l'apparecchio di fronte alla pedana emette contemporaneamente il segnale visivo e acustico "GIÙ" che indica all'Atleta di appoggiare il bilanciere sulla pedana.

3.5.2.3 Il segnale visivo e acustico "GIÙ" è emesso quando due degli Arbitri esprimono la stessa decisione.

3.5.2.4 Qualora uno degli Arbitri preme il pulsante bianco e un altro il pulsante rosso, mentre il terzo Arbitro non ne preme nessuno, quest'ultimo udrà un segnale acustico intermittente proveniente dal quadro di controllo, che lo sollecita a comunicare la propria decisione. Ugualmente, quando due (2) luci bianche o due (2) luci rosse sono state accese da due (2) dei tre (3) Arbitri e il segnale "GIÙ" è stato visto e udito, il terzo Arbitro viene sollecitato a comunicare la propria decisione dal segnale acustico intermittente.

3.5.2.5 Tre (3) secondi dopo che tutti e tre gli Arbitri hanno comunicato la propria decisione, le "LUCI DI DECISIONE" si accendono, indicando la decisione di ciascuno degli Arbitri mediante il colore corrispondente (ROSSO o BIANCO). Le luci rimangono accese per almeno tre (3) secondi.

3.5.2.6 Dopo il segnale visivo e acustico "GIÙ" e prima che si accendano le Luci di decisione, gli Arbitri hanno tre (3) secondi per cambiare la propria decisione. Per esempio, dopo un sollevamento valido l'Atleta lascia andare il bilanciere, gli Arbitri devono premere il pulsante rosso e la "LUCE DI DECISIONE" rossa si accende, indicando un tentativo "NULLO". Se è troppo tardi per cambiare il colore delle luci, gli Arbitri devono alzare la bandierina rossa per indicare tale cambiamento..

3.5.3 MANSIONI DEGLI ARBITRI

3.5.3.1 I tre Arbitri hanno pari diritti di decisione e di aggiudicare un sollevamento.

3.5.3.2 Ciascuno degli Arbitri deve dare il segnale "GIÙ" premendo il pulsante bianco per un tentativo "VALIDO" o quello rosso per un tentativo "NULLO", in conformità alle regole vigenti. Un Arbitro che vede un errore o un fallo durante l'esecuzione di un sollevamento, deve premere immediatamente il pulsante rosso.

3.5.4 CONTROLLO DA PARTE DELLA GIURIA

Durante lo svolgimento della competizione, i membri della Giuria valutano il lavoro degli Arbitri attraverso il pannello di controllo. Ogni decisione degli Arbitri può essere verificata, poiché le luci sul pannello di controllo si accendono istantaneamente quando gli Arbitri premono il pulsante corrispondente. I membri della Giuria possono identificare immediatamente una decisione lenta, rapida o una mancata decisione e possono quindi prendere delle misure immediate o future. Qualora il Presidente della Giuria voglia chiamare uno degli Arbitri al tavolo, può farlo premendo il pulsante corrispondente, che lancia un segnale acustico all'Arbitro in questione.

3.6 BILANCE

3.6.1 Per i Campionati italiani ed altre importanti competizioni, le bilance devono avere la capacità di pesata di **200 kg** ed una precisione di **10 grammi minimo**.

3.6.2 Per i campionati e gare promozionali di livello regionale, la precisione della bilancia può essere di **100 grammi minimo**.

3.7 CRONOMETRO

3.7.1 Nelle gare nazionali ufficiali FIPCF deve essere utilizzato un cronometro elettrico o elettronico. Tale strumento, che serve per un'accurata misurazione del tempo, deve avere le seguenti caratteristiche:

a) funzionare ininterrottamente per almeno quindici (15) minuti.

b) indicare il tempo trascorso almeno ogni dieci (10) secondi.

c) emettere automaticamente un segnale acustico trenta (30) secondi prima dello scadere del tempo concesso ad un Atleta per effettuare la propria alzata.

3.7.2 Il tempo trascorso deve essere mostrato contemporaneamente nell'area di gara e nell'area di riscaldamento. Nell'area di gara ci sarà un apparecchio rivolto verso il pubblico ed uno verso il concorrente sulla pedana e nell'area di riscaldamento ci sarà un altro apparecchio.

3.8 ALTRE ATTREZZATURE

3.8.1 TABELLONE DEI TENTATIVI

Un tabellone ben visibile sul quale deve apparire il nome del concorrente, il peso con cui effettuerà il tentativo e il numero del tentativo. Le informazioni sulla prova dovranno essere disponibili per l'intera durata della competizione.

3.8.2 TABELLONE SEGNAPUNTI

Un tabellone segnapunti deve essere posizionato bene in vista nell'area di gara al fine di registrare e mostrare i risultati di una specifica categoria mentre l'evento è in corso. Il tabellone contiene le seguenti informazioni che devono essere disponibili per tutta la durata della competizione:

- Il numero di gara di ogni concorrente
- Il nome di ogni concorrente in ordine progressivo, in base ai numeri di gara sorteggiati
- Il peso corporeo
- Il coefficiente Sinclair
- Il nome della società di appartenenza
- I tre tentativi per lo SQUAT
- I tre tentativi per la DISTENSIONE su PANCA
- I tre tentativi per la GIRATA o APPOGGIO al PETTO
- Il totale delle migliori prove dei tre esercizi
- I totale dei punti Sinclair realizzati
- La classificazione finale.

3.8.3 AREA DI RISCALDAMENTO

Per prepararsi alla gara, i concorrenti devono avere a disposizione un'area di riscaldamento situata in prossimità dell'area di gara. L'area di riscaldamento deve essere attrezzata con una quantità adeguata di pedane, bilancieri, panche, appoggi, carbonato di magnesio, ecc. in base al numero dei concorrenti. Inoltre, deve essere munita delle seguenti attrezzature:

- Altoparlanti collegati al microfono dello Speaker.
- Un tabellone segnapunti che indica i nomi dei concorrenti in ordine di sorteggio, il loro peso corporeo e il peso che hanno chiesto prima di essere chiamati in pedana.
- Un tavolo per il Medico di servizio
- Un *display* del cronometro in funzione nella area di gara
- Schermi video per le riprese che mostrano l'attività che si svolge sulla pedana di gara.

3.8.4 Si raccomanda l'utilizzo di ulteriori attrezzature o dispositivi che possano migliorare la gestione della gara.

3.9 DOCUMENTI UFFICIALI DELLA GARA

3.9.1 I seguenti documenti sono essenziali per un corretto svolgimento della gara di Power Games:

a) **L'ELENCO DELLE OPERAZIONI DI PESO**: per ogni classe o gruppo di classi, questo modulo utilizzato dal Segretario della gara deve contenere le seguenti informazioni: il nome dell'Atleta, il suo numero di gara, il nome della società e il peso corporeo esatto, come verificato dagli Arbitri. Tale lista è redatta e distribuita nel più breve tempo possibile dopo le operazioni di peso.

b) **IL CARTELLINO DEL CONCORRENTE**: tale documento riporta il nome del concorrente, il numero di gara, il nome della società, l'anno di nascita, il proprio peso personale ed il relativo coefficiente Sinclair e la classe d'età di appartenenza. E' utilizzato per registrare il peso di ogni singolo tentativo durante la gara, con le eventuali modifiche, in conformità alle regole. L'allenatore deve apporre la propria firma ad ogni registrazione.

c) **IL REFERTO DEI RISULTATI UFFICIALI**: tale modulo, compilato a mano o al computer, è il documento ufficiale che certifica i risultati di ogni gara. Il Segretario della gara deve verificarne l'accuratezza e sottoscriverlo.

d) **IL REFERTO DEI RECORD**: tale modulo viene utilizzato per registrare tutti i record stabiliti nel corso della competizione. Deve contenere tutte le informazioni relative ad ogni specifico record: Totale punti Sinclair, nome dell'Atleta, nome della società, data di nascita, peso corporeo, classe d'età, data, ecc. I tre Arbitri devono apporre la loro firma.

4 ABBIGLIAMENTO DEI CONCORRENTI

4.1 COSTUME

4.1.1 I concorrenti devono indossare indumenti che siano concepiti in modo da rispettare i seguenti criteri:

IL COSTUME:

- Può essere intero o due pezzi, ma deve coprire il tronco del concorrente;
- Deve essere aderente;
- Deve essere senza colletto;
- Può essere di qualsiasi colore;
- Non deve coprire i gomiti;
- Non deve coprire le ginocchia.

4.1.2 a) E' possibile indossare una maglietta sotto il costume. Le maniche non devono coprire i gomiti. La maglietta deve essere senza colletto.

b) Un *body* aderente o calzoncini da ciclista possono essere indossati sotto o sopra il costume. Non devono coprire le ginocchia.

4.1.3 Non è possibile indossare una maglietta e calzoncini al posto del costume.

4.1.4 E' possibile indossare calzini, ma devono arrivare al di sotto del ginocchio e non devono coprire fasce sulle zone vietate.

4.2 CALZATURE

4.2.1 I concorrenti devono indossare scarpe sportive (denominate scarpe/stivaletti per il sollevamento pesi) che servono a proteggere i piedi e dare stabilità sulla pedana di gara.

4.2.2 Le scarpe per il Power Games devono essere fabbricate in modo tale da non dare all'Atleta un vantaggio sleale o un sostegno maggiore di quello specificato al paragrafo 4.2.1.

4.2.3 E' consentito un cinturino sul collo del piede.

4.2.4 La parte della calzatura che copre il tallone può essere rinforzata.

4.2.5 L'altezza massima consentita, nella parte più alta della scarpa, misurata dalla superficie della suola è di **130 mm**.

4.2.6 La suola non deve fuoriuscire dalla scarpa per più di **5 mm** in qualsiasi punto.

4.2.7 Le scarpe possono essere di qualsiasi materiale o combinazione di materiali.

4.2.8 Non esiste un'altezza minima o massima delle soles.

4.2.9 Non ci sono restrizioni riguardo alla forma delle scarpe.

4.2.10 E' possibile gareggiare, previo assenso della terna arbitrale, con comuni scarpe ginniche.

4.3 CINTURA

4.3.1 L'altezza massima della cintura non può superare i **120 mm**.

4.3.2 Non è consentito indossare una cintura sotto il costume.

4.4 FASCE, BENDE E CEROTTI

4.4.1 Fasce, bende o cerotti possono essere indossati ai polsi, alle ginocchia e sulle mani. Bende o cerotti possono essere indossati sulle dita o sui pollici.

4.4.2 Le fasce possono essere di garza, stoffa o pelle. Una benda elastica in un pezzo singolo o una ginocchiera in materiale gommato, che permette libertà di movimento, possono essere indossate alle ginocchia, ma non possono essere rinforzate in nessun modo.

4.4.3 Le fasce ai polsi non devono coprire più di **100 mm** di pelle.

4.4.4 Le fasce alle ginocchia non devono coprire più di **300 mm** di pelle.

4.4.5 Non esiste un limite per la lunghezza delle fasce.

4.4.6 È consentito l'uso di cerotti o bende sia sulla superficie interna sia esterna delle mani. Tali cerotti o bende possono essere attaccati al polso, ma non al bilanciere.

4.4.7 Sono consentiti i cerotti sulle dita, ma non devono sporgere oltre la punta delle dita.

4.4.8 Per proteggere il palmo delle mani, è consentito usare speciali guanti senza dita, p. es. guanti di protezione per il palmo della mano, guanti da ciclista. Tali guanti possono coprire solo la prima falange delle dita. Se s'indossano cerotti sulle dita, deve esserci una separazione ben visibile tra i cerotti e il guanto.

4.4.9 Non sono consentite fasce o suoi sostituti sulle seguenti parti del corpo:

a) i gomiti - b) il tronco - c) le cosce - d) gli stinchi - e) le braccia.

Nota: In caso di ferita, il Medico in servizio può applicare cerotti su una qualsiasi parte sanguinante del corpo.

4.4.10 Un solo tipo di fasciatura può essere applicato o autorizzato su una parte qualsiasi del corpo.

4.4.11 Deve esserci una separazione visibile tra il costume e la fasciatura o le fasciature.

4.5.12 Su ogni singolo capo d'abbigliamento dell'Atleta, la FIPCF consente l'identificazione del produttore e/o dello sponsor.

5 GARE

5.1 OPERAZIONI DI PESO

5.1.1 Le operazioni di peso di tutti i partecipanti generalmente si effettueranno la sera precedente la gara, preferibilmente dalle ore 19.00 alle ore 21.00.

5.1.2 Le operazioni di peso ufficiali si svolgono in una sala munita di:

- La bilancia ufficiale di gara - I moduli di gara necessari, penne, ecc. - Un tavolo e sedie per la segreteria.

5.1.3 Ciascun concorrente deve essere pesato alla presenza di almeno due (2) degli Arbitri designati. Può essere presente solo un Dirigente/Allenatore della squadra dell'Atleta.

5.1.4 Gli Arbitri verificano il peso, che viene registrato negli appositi moduli.

5.1.5 Il peso corporeo deve essere annotato esattamente com'è letto.

5.1.6 La lista dei pesi corporei può essere pubblicata solo, quando tutti i concorrenti hanno effettuato le operazioni di peso.

5.1.7 I concorrenti devono dimostrare la loro identità presentando agli arbitri: a)- la carta d'identità in corso di validità, b)- la tessera federale personale.

5.1.8 I concorrenti sono pesati nudi o in indumenti intimi, alla presenza di Arbitri del proprio sesso. L'arbitro, qualora sia del sesso opposto, deve ritirarsi dietro uno schermo che lo separi dall'operazione di peso.

5.1.9 La sala peso deve trovarsi in condizioni igieniche adeguate.

5.1.10 Durante le operazioni di peso, l'allenatore di ciascun concorrente deve registrare e firmare o siglare sul cartellino del concorrente stesso il peso richiesto per i primi tentativi (Squat, Panca e Girata).

5.2 PRESENTAZIONE

5.2.1 Cinque (5) minuti prima dell'inizio della gara di ogni classe o gruppo di classi, sono effettuate le seguenti presentazioni:

a) i concorrenti della classe o del gruppo sono presentati nell'ordine del sorteggio; dopo la presentazione, lasciano insieme il palco;

b) sono poi presentati gli arbitri, il medico di gara e gli eventuali membri di giuria:

Nota 1: le persone sopra indicate arrivano e lasciano insieme la presentazione, sulle note di una marcia.

Nota 2: Qualora un Atleta sia assente alla presentazione ufficiale, gli sarà chiesto di spiegare tale assenza alla Giuria, che deciderà l'adeguato ammonimento o altri provvedimenti.

5.3 SVOLGIMENTO DELLA GARA

5.3.1 Il Segretario di gara deve nominare un numero sufficiente di Arbitri che predispongano, sotto la sua supervisione, lo svolgimento ordinato della competizione. A tale scopo, devono utilizzare il cartellino dei concorrenti, su cui ci sono spazi appositi per annotare i tre tentativi nei tre esercizi.

Tali Arbitri sono denominati Ufficiali di collegamento. Il compito dell'ufficiale di collegamento è comunicare al tavolo della direzione di gara le informazioni relative ai tentativi richiesti.

5.3.2 Gli ufficiali di collegamento supervisionano le modifiche apportate dagli Atleti o dagli allenatori relativamente al peso richiesto per ciascun tentativo. Le modifiche sono immediatamente comunicate allo Speaker perché faccia l'annuncio corretto. Le informazioni possono essere trasmesse attraverso un sistema di interfono o telefonico o altro sistema di comunicazione approvato tra l'area di riscaldamento e la Direzione di gara.

5.3.3 Il bilanciere è caricato progressivamente e l'Atleta inizierà a sollevare il peso minore. Una volta che il peso annunciato è stato caricato sul bilanciere, non può essere diminuito (per le eccezioni a questa regola vedi 6.1.10). I concorrenti o il loro allenatore devono rispettare la progressione del carico ed essere pronti ad eseguire il tentativo al peso che hanno scelto.

5.3.4 Il peso del bilanciere deve sempre essere multiplo di 1,0 kg.

5.3.5 La progressione dopo un tentativo riuscito per lo stesso Atleta deve essere di almeno 1,0 kg.

5.3.6 Il peso minimo che può essere sollevato in una gara maschile, è di 26,0 kg. Il peso minimo che può essere sollevato in una gara femminile è di 21,0 kg.

5.3.7 E' concesso un minuto (60 secondi) a ciascun concorrente tra l'annuncio del suo nome e l'inizio della prova. Dopo 30 secondi, è emesso un segnale acustico. Quando un concorrente effettua due sollevamenti in successione, ha a disposizione due minuti (120 secondi) per il tentativo successivo. Trenta (30) secondi prima della fine del tempo concesso, è emesso un segnale acustico.

Se al termine del tempo concesso il concorrente non ha sollevato il bilanciere dalla pedana per effettuare il tentativo, tale prova è dichiarata "NULLA" dai tre Arbitri. Il conteggio dei secondi inizia al termine dell'annuncio del tentativo da parte dello Speaker o al termine del caricamento del bilanciere, a seconda di quale dei due eventi termina per ultimo.

5.3.8 Qualora un concorrente desideri aumentare o diminuire il peso inizialmente scelto, il concorrente o il suo allenatore deve comunicarlo agli Ufficiali di collegamento prima della chiamata finale.

5.3.9 La chiamata finale è il segnale acustico dato dal cronometro trenta (30) secondi prima del termine del tempo concesso.

5.3.10 Prima del primo tentativo o nell'intervallo tra due tentativi, sono permessi solo due cambi di peso, escluso l'incremento automatico di 1,0 kg. Ciascuna modifica deve essere annotata sul cartellino del concorrente e firmata/siglata dall'allenatore o dall'Atleta. Quando il concorrente ha ricevuto la chiamata finale alla pedana, il peso del bilanciere non può essere modificato, anche si tratta di un incremento automatico.

5.3.11 Quando un concorrente chiede una modifica del peso e deve ancora sollevare tale peso maggiore, il cronometro viene fermato durante il cambiamento del peso caricato. Quando il peso è stato modificato, il cronometro entra in funzione fino al termine del tempo concesso. Quando un concorrente chiede una modifica e, così facendo, un altro concorrente si esibisce al suo posto, si applica al tentativo successivo il normale lasso di tempo concesso di un minuto (60 secondi).

5.3.12 I concorrenti o il loro allenatore non possono modificare la propria decisione di rifiutare un tentativo una volta che il peso e il tentativo sono stati ufficialmente annunciati. Essi inoltre non possono rientrare in gara se è stato annunciato ufficialmente il ritiro dell'Atleta dalla competizione.

5.3.13 Il peso annunciato dallo Speaker deve essere immediatamente mostrato sul tabellone dei tentativi.

5.4 ORDINE DI CHIAMATA

5.4.1 Ci sono quattro (4) fattori da considerare quando si chiamano i concorrenti in sequenza:

- Il peso del bilanciere
- Il numero del tentativo (primo, secondo o terzo).
- Il numero di sorteggio del concorrente
- La progressione, vale a dire la differenza in kg tra il precedente tentativo e il tentativo attuale.

5.4.2 In considerazione dei fattori sopra indicati, l'ordine di chiamata è il seguente:

a) l'Atleta che solleva il peso minore inizia per primo

b) l'Atleta con il minor numero di tentativi compie il sollevamento primo di un Atleta con un maggior numero di tentativi, vale a dire, un primo tentativo è eseguito prima di un secondo o terzo tentativo, e un secondo tentativo è eseguito prima di un terzo tentativo;

c) quando più di un Atleta chiede lo stesso peso e il numero di tentativi è identico, i concorrenti sono chiamati in ordine progressivo in base al loro numero di sorteggio, vale a dire, l'Atleta con il numero di sorteggio più basso esegue il tentativo prima di un Atleta con un numero più alto.

ECCEZIONE: Qualora l'Atleta con il numero più alto abbia eseguito il tentativo prima di un Atleta con un numero più basso (la progressione tra il tentativo precedente e il tentativo attuale è maggiore di quella dell'altro Atleta).

d) l'ordine di chiamata si applica a tutti e tre gli esercizi. Esempio:

N° Gara	Atleta	SQUAT kg			PANCA kg			GIRATA kg		
1	A	202	206	207	135	140	142	156	159	159
2	B	200	205	207	135	143	143	145	148	152
3	C	202	206	207	135	142	143	159	159	160

L'ordine di chiamata è il seguente:

Squat: B-A-C, B-A-C, B-A-C

Panca: A-B-C, A-C-A, B-C-B

Girata: B-B-B, A-C-A, C-A-C

5.5 PAUSA

5.5.1 C'è una pausa di dieci (10) minuti dopo la gara dello Squat per permettere ai concorrenti di compiere il riscaldamento per la Distensione su Panca. Analoga pausa prima dell'inizio della Girata.

5.5.2 La Direzione di Gara a propria discrezione può abbreviare o prolungare tale pausa. In questo caso deve essere fatto un annuncio.

5.6 CLASSIFICAZIONE DI ATLETI E SQUADRE

5.6.1 Il titolo di campione della propria classe d'età è conferito per il totale (la somma dei risultati del miglior SQUAT, della migliore DISTENSIONE su PANCA e della migliore GIRATA). Ai concorrenti che si sono aggiudicati il primo, secondo e terzo posto nel totale dei tre sollevamenti in una competizione ufficiale sotto l'egida della FIPCF è assegnata rispettivamente la medaglia d'oro, d'argento e di bronzo.

5.6.2 LA CLASSIFICA dei concorrenti (classifiche separate per Classe d'età e per sesso), è calcolata in base al peso totale sollevato (trasformato in punti Sinclair), sommando i migliori risultati nei tre esercizi dei sollevamenti accettati come validi dagli Arbitri.

5.6.3 LA CLASSIFICA delle società (classifica unica), è calcolata sommando il punteggio conseguito da ciascun concorrente della società (sia maschio che femmina) in base alla seguente distribuzione:

POSTO	1°	2°	3°	4°	5°	6°	7°	8°	9°	10°	11°	12°	13°	14°	15°	16°	17°	18°	19°	20°	21°	22°	23°	24°	25°
Punti	28	25	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

5.6.4 Quando due o più concorrenti ottengono lo stesso risultato in una gara in cui sono registrati con lo stesso peso, il concorrente che ha conseguito il risultato totale per primo in base alla sequenza di gara si classifica prima dell'altro.

5.6.5 In caso di pareggio nella classifica delle squadre, la squadra con il maggior numero di primi posti si classificherà per prima, Quando due squadre hanno lo stesso numero di primi posti, quella con il maggior numero di secondi posti si classifica per prima e così via per il terzo posto, ecc.

5.6.6 Se in uno dei tre esercizi il concorrente non esegue correttamente alcuna delle tre prove a sua disposizione, lo stesso verrà considerato **Fuori Gara** sia per la classifica individuale che per quella a squadre.

5.6.7 I concorrenti **Fuori Gara** in un esercizio, possono effettuare le prove negli altri esercizi, non conseguendo comunque punti per la classifica finale individuale e a squadre.

6 UFFICIALI DI GARA

6.1 GIURIA

6.1.1 La funzione della Giuria è assicurarsi che il Regolamento tecnico sia rispettato ed applicato.

6.1.2 Tutti i membri della Giuria devono essere Arbitri Nazionali.

6.1.3 Tutti i membri della Giuria devono provenire da regioni diverse.

6.1.4 In occasione dei Campionati Italiani, la Giuria è composta da tre (3) membri, uno dei quali è il Presidente.

6.1.5 Nel corso della competizione e dopo un primo ammonimento, la Giuria ha facoltà, purché con unanime consenso, di sostituire un Arbitro le cui decisioni dimostrano la sua incompetenza. L'imparzialità degli Arbitri non deve essere messa in dubbio, tuttavia, involontariamente si può incorrere in un errore di arbitraggio. In tal caso, è concesso all'Arbitro di motivare la propria decisione.

6.1.6 Dopo aver osservato il lavoro degli Arbitri durante le gare, i membri della Giuria possono evidenziare delle situazioni particolari attraverso l'apposito modulo. Il Presidente della Giuria consegnerà tali rapporti al Presidente della Commissione Nazionale Ufficiali di Gara (CNUG) o al Segretario generale.

6.1.7 La Giuria, all'unanimità e dopo disamina, ha il potere di annullare una decisione quando tale decisione degli Arbitri è stata unanimemente accettata dalla Giuria come tecnicamente errata.

6.1.8 Per poter applicare la regola sopra indicata, i membri della Giuria devono esprimere il proprio giudizio su ciascun sollevamento utilizzando l'apparecchiatura posta sul tavolo della Giuria. Tale apparecchiatura è munita di 3 LED (*Light Emitting Diodes*) verdi, 3 LED bianchi e 3 LED rossi. Ciascun membro della Giuria dispone di un apparecchio con un pulsante rosso e uno bianco. Quando i membri della Giuria premono uno dei due pulsanti, la luce verde si accende. I LED bianco e rosso si accendono solo quando tutti i membri della Giuria hanno espresso il proprio giudizio.

6.1.9 Quando si verifica un errore nel caricamento del bilanciere o quando lo Speaker fa un annuncio sbagliato, la Giuria, o in assenza della stessa, la Direzione di Gara prende la seguente decisione:

Esempio 1: Quando il bilanciere è caricato con un peso più leggero di quello dichiarato dal concorrente, il concorrente può, se vuole, accettare il tentativo se è stato valido e se il bilanciere era caricato con un multiplo di 1,0 kg, oppure rifiutarlo. Nel caso in cui rifiuti il tentativo, al concorrente è concesso un ulteriore tentativo con il peso dichiarato inizialmente.

Esempio 2: Quando il bilanciere è caricato con un peso che non è multiplo di 1,0 kg e il sollevamento è valido, il concorrente può accettare il tentativo al valore immediatamente inferiore di 1,0 kg.

Esempio 3: Quando il bilanciere è caricato con un peso maggiore di quello dichiarato dal concorrente, il concorrente può, se vuole, accettare il tentativo se è stato valido e se il bilanciere era caricato con un multiplo di 1,0 kg. Se il tentativo è stato nullo o se il bilanciere non è multiplo di 1,0 kg, al concorrente viene automaticamente concesso un ulteriore tentativo al peso dichiarato inizialmente.

Esempio 4: Quando un tentativo è nullo perché il bilanciere non è caricato in modo bilanciato, o perché il bilanciere è cambiato durante il sollevamento o la pedana non è in buone condizioni, la Giuria può concedere un ulteriore tentativo su richiesta dell'Atleta o dell'allenatore.

Esempio 5: Quando lo Speaker fa un errore annunciando un peso minore o maggiore di quello dichiarato dal concorrente, la Giuria deve prendere la stessa decisione come per gli errori di caricamento.

Esempio 6: In alcune competizioni, quando i concorrenti non sono obbligati a restare vicino alla pedana e quindi è impossibile seguire i progressi degli altri concorrenti, il peso deve essere ridotto quando lo Speaker non chiama un concorrente nel momento in cui avrebbe dovuto eseguire il suo tentativo.

6.1.10 La Giuria deve trovarsi in una posizione da cui la visione della gara è libera e senza ostacoli.

6.1.11 I membri della Giuria devono restare al proprio posto per la cerimonia di consegna delle medaglie. Devono inoltre fare in modo che gli Arbitri restino nella rispettiva posizione.

6.1.12 Deve essere approntata una linea telefonica diretta tra il Presidente della Giuria e lo Speaker.

6.2 **SECRETARIO DI GARA**

6.2.1 Per tutte le gare di Power Games, viene nominato un Segretario di gara, che dirige la gara e svolge la propria mansione in stretta collaborazione con la Giuria e gli Arbitri.

Le mansioni del Segretario di gara sono le seguenti:

6.2.2 Supervisionare il sorteggio dei numeri di gara dei concorrenti, qualora non sia elettronico.

6.2.3 Condurre le operazioni di peso.

6.2.4 Supervisionare l'ordine di sollevamento in base alla sequenza di gara.

6.2.5 Supervisionare la registrazione dei nuovi record italiani stabiliti nel corso delle gare.

6.3 **CONTROLLORE TECNICO**

6.3.1 Il Controllore tecnico è nominato tra gli Ufficiali di Gara presenti per coadiuvare il Segretario di gara nella supervisione dello svolgimento delle competizioni. Egli esegue le proprie mansioni in collaborazione con gli Arbitri nominati per le gare.

6.3.2 Il Controllore Tecnico è nominato dal Presidente (o suo delegato) della C.N.U.G. (Commissione Nazionale Ufficiali di Gara).

Le mansioni del Controllore tecnico sono le seguenti:

6.3.3 Controllare la pedana di gara, il bilanciere, le bilance, il sistema elettronico di arbitraggio, il cronometro, l'area di riscaldamento e le altre strutture di gara.

6.3.4 Assicurarsi che gli Arbitri indossino la divisa regolamentare.

6.3.5 Prima della gara, ispezionare l'abbigliamento dei concorrenti e richiamare al rispetto delle regole quando necessario. Qualora debbano effettuarsi delle correzioni nell'abbigliamento dell'Atleta o si debba rimuovere del lubrificante e l'Atleta è già stato chiamato, si applica la regola descritta al paragrafo 2.4.5.

6.3.6 Nel corso della competizione, accertarsi che solo il numero di Dirigenti accreditato accompagni gli Atleti nell'area di gara e nell'area di riscaldamento.

6.3.7 Assicurarsi che mentre l'Atleta è in pedana, nessuno, compreso se stesso sia visibile in quella zona (alla vista del pubblico e / o delle telecamere della TV).

6.3.8 Nel corso della competizione, controllare le informazioni sul tabellone segnapunti (Atleta, tentativi, peso, tempo, record) e introdurre in pedana gli Atleti dopo gli annunci.

6.3.9 Controllare che il bilanciere e la pedana siano puliti.

6.3.10 Collaborare con la Commissione antidoping, se richiesto.

6.4 **ARBITRI**

6.4.1 In ogni competizione, gli Arbitri devono concentrarsi sul compito principale di giudicare i sollevamenti eseguiti dagli Atleti. Tutti gli Arbitri nazionali devono essere muniti di un tesserino in corso di validità rilasciato dalla FIPCF.

ARBITRI DURANTE LE GARE

6.4.2 Durante le gare disputate in base ai regolamenti della FIPCF, sono nominati per ogni classe o gruppo di classi tre Arbitri (un Arbitro centrale e due Arbitri laterali).

6.4.3 Prima della gara, gli Arbitri devono accertarsi, sotto la guida del Controllore tecnico:

- che la richiesta attrezzatura di gara sia in ordine (vedi 6.3.3)
- che tutti i concorrenti della classe o gruppo di classi che andrà a gareggiare siano presenti per la presentazione al pubblico.

6.4.4 In occasione delle gare, tutti gli Arbitri convocati devono indossare la divisa richiesta: giacca blu, camicia bianca, cravatta della FIPCF (o sciarpa per le donne), pantaloni grigi (gonna o pantaloni grigi per le donne) calzini o calze scure, scarpe nere e il badge arbitrale della FIPCF sul taschino della giacca. Qualora la temperatura sia molto alta, la giacca può essere tolta, previa autorizzazione del Presidente della Giuria o del Segretario di Gara.

6.4.5 L'Arbitro centrale deve essere seduto ad una distanza minima di due (2) metri dalla pedana (misurati dalla facciata anteriore della pedana alla parte posteriore del tavolo dell'Arbitro) ed in linea con il suo centro. Gli Arbitri laterali devono essere seduti sulla stessa linea dell'Arbitro centrale, ad una distanza di uno (1) o due (2) metri da quest'ultimo.

6.4.6 Durante la gara, gli Arbitri devono verificare:

- che il peso del bilanciere corrisponda al peso annunciato dallo Speaker
- che nessun altro, ad eccezione dell'Atleta, tocchi il bilanciere durante l'esecuzione di un sollevamento
- che solo l'Atleta o gli aiutanti caricatori spostino il bilanciere in una posizione diversa sugli appoggi o sulla pedana. È proibito agli allenatori spostare, aggiustare o pulire il bilanciere. Qualora l'Atleta sposti il bilanciere in una posizione che ostacoli la libera visuale degli Arbitri, gli Arbitri in questione possono spostarsi in modo da poter osservare con chiarezza il sollevamento. Dopo, gli Arbitri torneranno al proprio posto per dare il segnale e comunicare la propria decisione.

6.4.7 In occasione dei Campionati Italiani, e di altre importanti competizioni nazionali ed internazionali, viene utilizzato il sistema elettronico di arbitraggio (con le caratteristiche stabilite al punto 3.5). Tuttavia, quando si verifica un guasto al sistema o nelle gare in cui esso non è disponibile, l'Arbitro centrale dà il segnale di appoggiare il bilanciere sugli appoggi o sulla pedana al termine di ogni sollevamento non appena il concorrente sarà immobile in ogni parte del corpo. Questo segnale deve essere sia acustico che visivo, vale a dire che l'Arbitro centrale deve dire "GIÙ" e contemporaneamente fare un gesto discendente con il braccio.

6.4.8 Gli Arbitri devono indicare il loro giudizio sul sollevamento mediante dei segnali. "SOLLEVAMENTO VALIDO" - luce Bianca; "SOLLEVAMENTO NULLO" - luce Rossa. Un sollevamento è "VALIDO" con due o tre luci Bianche; un sollevamento è "NULLO" con due o tre luci Rosse.

6.4.9 In caso di guasto del sistema elettronico e di gare in cui tale sistema non è disponibile, le luci possono essere sostituite da bandierine rosse e bianche. Gli Arbitri annunciano la propria decisione sollevando la corrispondente bandierina.

6.4.10 Quando il sistema elettronico di arbitraggio non viene utilizzato, qualora un Arbitro laterale veda una seria irregolarità durante l'esecuzione di un sollevamento, solleverà un braccio per richiamare l'attenzione sull'irregolarità. Se l'altro Arbitro laterale o l'Arbitro centrale concordano con lui, ciò costituisce un'opinione maggioritaria e l'Arbitro centrale interrompe il sollevamento e segnala al concorrente di abbassare sulla pedana il bilanciere.

6.4.11 In una gara in cui non è stato nominato un Controllore tecnico, gli Arbitri devono svolgere le mansioni di quest'ultimo (vedi 6.3).

6.4.12 Nel corso della gara che devono arbitrare, gli Arbitri non devono ricevere alcun documento riguardante lo svolgersi della gara. Devono astenersi da ogni commento.

6.4.13 Nel corso della gara, un Arbitro non deve tentare di influenzare la decisione degli altri Arbitri.

6.4.14 Al termine della competizione, gli Arbitri devono:

- Firmare il referto dei record, se ci sono
- Restare al proprio posto durante la cerimonia di consegna delle medaglie.

6.5 CRONOMETRISTA

6.5.1 In tutte le gare disputate in conformità alle norme della FIPCF, il comitato organizzatore deve nominare i Cronometristi.

6.5.2 In occasione dei Campionati Italiani, e di altre importanti competizioni nazionali ed internazionali, il Cronometrista deve essere Arbitro nazionale. Per i campionati regionali ed altri eventi regionali, il Cronometrista può avere la qualifica di Arbitro regionale.

6.5.3 Le mansioni dei Cronometristi sono le seguenti:

- azionare il cronometro quando gli Atleti vengono chiamati ad eseguire le loro prove nel corso di una competizione, in conformità alle regole;
- regolare e azionare il cronometro a un minuto (60 secondi) all'inizio di ogni tentativo. Il cronometro deve essere avviato alla fine dell'annuncio dello Speaker o al termine del caricamento del bilanciere, a seconda di quale dei due eventi si verifica per ultimo;
- regolare e azionare il cronometro a due minuti (120 secondi) quando un concorrente tenta due sollevamenti di seguito. Il cronometro deve essere avviato alla fine dell'annuncio dello Speaker o al termine del caricamento del bilanciere, a seconda di quale dei due eventi si verifica per ultimo;
- fermare il cronometro non appena il bilanciere viene sollevato dagli appoggi o dalla pedana;

6.5.4 Per svolgere correttamente le sue mansioni, il Cronometrista lavora a stretto contatto con lo Speaker e il Presidente della Giuria o Segretario di Gara.

6.6 SPEAKER

Devono essere nominati uno o più Speaker. La loro mansione è dare gli annunci necessari per un efficiente svolgimento della competizione. Tra l'altro devono annunciare il nome del concorrente chiamato in pedana, il nome della società, il peso del bilanciere e il numero del tentativo. Lo Speaker, inoltre, comunica in anticipo il nome del concorrente successivo. Può essere nominato un assistente dello Speaker, la cui funzione è accettare le modifiche del peso comunicate dagli Ufficiali di collegamento e informare lo Speaker.

6.7 MEDICO DI GARA

6.7.1 In occasione di tutte le gare di Power Games, deve essere nominato un (1) medico che dovrà essere in servizio durante le gare in ciascuna classe o gruppo di classi. Il medico di gara ha le seguenti mansioni:

6.7.2 Deve essere presente nella sede delle gare dal momento delle operazioni di peso fino alla fine della gara.

6.7.3 Devono essere pronti a prestare cure mediche in caso di infortunio o malanno; collaborare con i medici delle squadre e dare il proprio parere agli allenatori, ai Dirigenti e agli Atleti sulla possibilità di continuare la gara dopo un infortunio.

6.7.4 Nel corso della gara, devono autorizzare l'applicazione di ulteriori cerotti o bende in conformità alle regole.

7 RECORD

7.1 La FIPCF riconosce i record italiani (totale Sinclair delle migliori prove dei tre esercizi) in ciascuna delle sei (6) classi d'età (Speranze -Juniores - Seniores - Master A- Master B - Master C) sia per gli uomini che per le donne. Inoltre saranno riconosciuti i record dei singoli esercizi in ciascuna classe d'età (miglior punteggio Sinclair nello Squat, nella Distensione su Panca e nella Girata per le Classi: Speranze, Juniores, Seniores, Master A, Master B e Master C).

7.2 Un record di Classe può essere stabilito solo da un Atleta appartenente al gruppo d'età della rispettiva Classe. Gli Atleti Speranze, ad esempio, non possono stabilire record Juniores e così via.

7.3 Perché un nuovo record sia valido, l'arbitraggio deve essere svolto da tre Arbitri nazionali.

7.4 Si devono rispettare le seguenti condizioni per l'omologazione di un nuovo record:

a) un record è valido solo se supera quello precedente di 0,1 Punti Sinclair.

b) il referto del record deve contenere le seguenti informazioni:

- Nome e società dell'Atleta
- Peso corporeo del concorrente
- Data di nascita dell'Atleta (gg/mm/aa)
- Classe dell'Atleta
- Punti Sinclair della prova e/o del Totale delle prove (arrotondate alla seconda cifra decimale)
- Data e nome della competizione
- Luogo in cui è stato stabilito il record.

7.5 Non appena è stabilito un nuovo record, altri Atleti che vogliono batterlo devono superarlo di almeno **0,1 Punti Sinclair**, quindi un concorrente più leggero che solleva lo stesso peso può stabilire il nuovo record. Qualora due o più concorrenti stabiliscano lo stesso nuovo record, il detentore del nuovo record è colui che lo ha stabilito per primo, indipendentemente dal peso corporeo degli Atleti in questione o dalla sequenza di gara.

8 CERIMONIE

8.1 CERIMONIA DI PREMIAZIONE

Ai Campionati italiani, alla conclusione della competizione di ogni classe, si svolge una Cerimonia di premiazione in conformità alla seguente procedura:

8.1.1 Un podio con tre (3) posti è installato sulla pedana di gara.

8.1.2 Tutti i vincitori di medaglia, seguiti dalle persone che portano le medaglie e i Dirigenti che le consegneranno entrano e prendono posto sulla scena. I vincitori si allineano dietro al podio.

8.1.3 Lo Speaker annuncia il Dirigente che consegnerà la medaglia. Il Presidente della FIPCF consegna le medaglie, ma può delegare a tale compito un altro Dirigente FIPCF o una persona che rappresenta l'Ente Locale ospitante o lo sponsor. **Partendo dalla medaglia di bronzo**, lo Speaker annuncia il nome, la società e il risultato dei vincitori nello SQUAT. Quando sono chiamati, gli Atleti salgono sul podio per ricevere la medaglia. Quando tutte le medaglie sono state consegnate, gli Atleti tornano nella posizione originaria dietro al podio.

8.1.4 Lo Speaker annuncia il Dirigente che consegnerà la medaglia se tale persona non è la stessa dello squat. **Partendo dalla medaglia di bronzo**, lo Speaker annuncia il nome, la società e il risultato dei vincitori nella DISTENSIONE su PANCA. Quando sono chiamati, gli Atleti salgono sul podio per ricevere la medaglia. Quando tutte le medaglie sono state consegnate, gli Atleti tornano nella posizione originaria dietro al podio.

8.1.5 Lo Speaker annuncia il Dirigente che consegnerà la medaglia se tale persona non è la stessa della distensione su panca. **Partendo dalla medaglia di bronzo**, lo Speaker annuncia il nome, la società e il risultato dei vincitori nella GIRATA o APPOGGIO al PETTO. Quando sono chiamati, gli Atleti salgono sul podio per ricevere la medaglia. Quando tutte le medaglie sono state consegnate, gli Atleti tornano nella posizione originaria dietro al podio.

8.1.5 Lo Speaker annuncia il Dirigente che consegnerà la medaglia se tale persona non è la stessa degli altri tre esercizi. **Partendo dalla medaglia di bronzo**, lo Speaker annuncia il nome, il paese e il risultato dei vincitori nel TOTALE dei PUNTI SINCLAIR dei tre esercizi. Gli Atleti salgono sul podio per ricevere la medaglia.

8.1.6 Quando le medaglie per il totale sono state consegnate, mentre i vincitori sono sul podio, è proclamato ufficialmente il Campione Italiano di POWER GAMES che riceve la Coppa e il Diploma messo obbligatoriamente in palio dagli organizzatori.

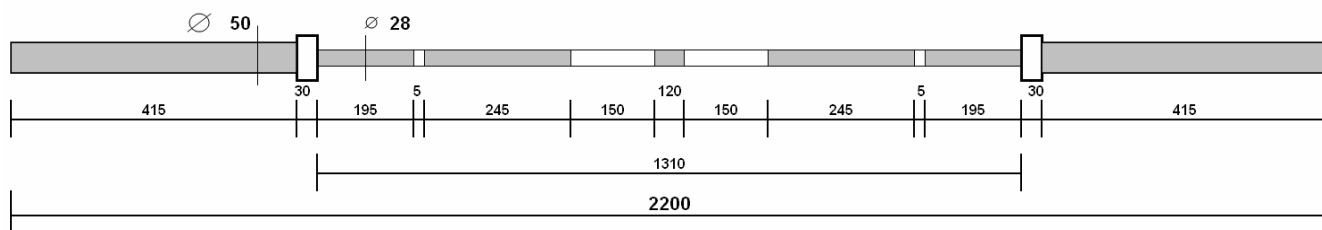
8.1.7 Alla fine della premiazione tutte le persone presenti in pedana lasciano la scena.

8.1.8 Il Presidente della FIPCF può designare una o due persone che lo accompagnino alla consegna dei premi.

8.1.9 La Cerimonia di premiazione deve svolgersi con la dovuta solennità, una musica deve accompagnare l'entrata e l'uscita di scena.

PESO E DIMENSIONI DELLA BARRA MASCHILE E FEMMINILE - OMOLOGAZIONE I.W.F.

BARRA MASCHILE PESO 20 kg (misure in millimetri)



BARRA FEMMINILE PESO 15 kg (misure in millimetri)

