



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

PARAPOWERLIFTING

CORSO UFFICIALI DI GARA

ROMA - 21 marzo 2021

Alessandro Boraschi
Direttore Tecnico Nazionale
per le attività paralimpiche



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

Il powerlifting è l'espressione di forza massimale per le discipline paralimpiche, non è raro vedere atleti che sollevano fino a tre volte il proprio peso corporeo.

Possono praticarlo atleti con esiti da paralisi cerebrale (cerebral palsy), lesioni midollari (spinal cord injuries), amputazioni agli arti inferiori (lower limb amputees) e tutti coloro che appartengono alla categoria "les autres" (disabilità anche minime che non rientrano espressamente nelle categorie sopracitate).

Il bench press è attività prettamente individuale con 10 differenti categorie M e F basate sul peso corporeo.

L'atleta deve essere in grado di abbassare il bilanciere al petto, "stopparlo" e quindi spingerlo in alto con gli arti estesi e i gomiti bloccati.

Ogni atleta ha a disposizione tre tentativi, il vincitore sarà colui che alzerà il peso maggiore.

La competizione:

Gli atleti devono aver raggiunto il 14° anno di età e devono essere in grado di estendere completamente gli arti superiori; è concessa una limitazione massima di 20° rispetto all'estensione completa in caso di comprovata e certificata patologia.

Il powerlifting paralimpico debutta ai giochi di Tokio 1964 e prevede la partecipazione di soli atleti con lesione midollare:

Successivamente le competizioni si aprono ad altre categorie di disabilità ed il regolamento si uniforma sempre più a quello del Powerlifting per i cosiddetti atleti normodotati.

Le paralimpiadi del 2000 salutano l'ingresso alle competizioni delle atlete diversabili.

dal sito: [http:// www.paralympic.org/powerlifting](http://www.paralympic.org/powerlifting)



Attrezzatura regolamentare

- Le attrezzature sportive devono essere approvate dall'IPC POWERLIFTING
- Panca, L 2100mm, H 489/500mm, La 610mm - 305mm (705mm)
- Bilanciere, non sono ammessi bilancieri per il sollevamento pesi
- Dischi, 0,5/1/1,5/2/2,5/5/ qualsiasi colore **10 15 20 25 50**
- Bilancia, di tipo elettronico, permette l'utilizzo della sedia



BILANCIERE 20 KG

ROSSO 25 KG

BLU 20 KG

GIALLO 15 KG

VERDE 10 KG

NERO 5 KG

ROSSO 2,5 KG

BLU 2 KG

GIALLO 1,5 KG

VERDE 1 KG

BIANCO 0.5 KG

COLLARI 2,5 KG





Equipaggiamento atleti

Tutina monopezzo, con bretelle, lunghezza minima dalla cucitura del cavallo= 10 cm.

Maglietta "tshirt" girocollo.

Obbligo dell'uso delle scarpe

Reggiseno, obbligo del tipo "sportivo"

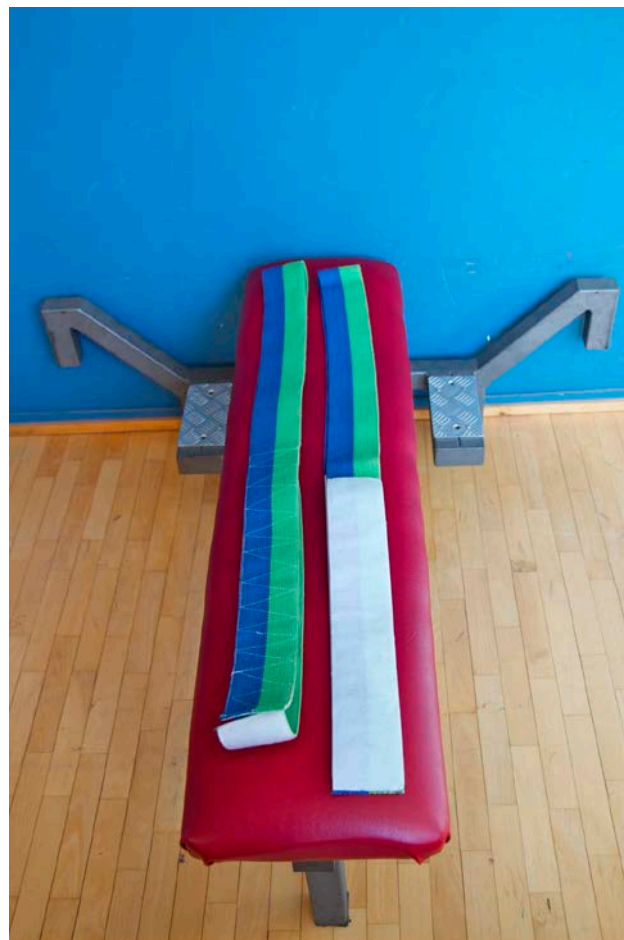
Cinghie per panca, tra i 7,5 e i 10 cm di altezza

Cintura personale

Polsiere e fasce elastiche

Non sono ammessi cerotti

Cunei, sono ammessi solo in cat CP



tutina monopezzo “suit”

t shirt *girocollo*

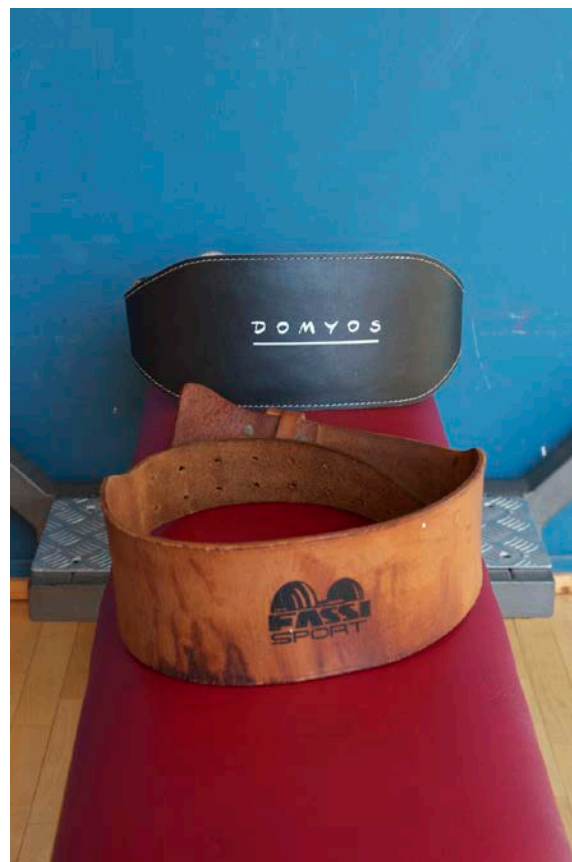
bende “straps”



polsiere “wraps”

cintura “belt”

reggiseno “bra”





FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Categorie di peso

Male

up to	49
	54
	59
	65
	72
	80
	88
	97
	107
over	107

Female

up to	41
	45
	50
	55
	61
	67
	73
	79
	86
over	86

Add ons

Altezza della caviglia:
+0,5 kg per tutti

Sotto il ginocchio:
1 kg fino a 67 kg
1,5 kg da 67,01 in poi

Sopra il ginocchio
1,5 kg fino a 67 kg
2 Kg da 67,01 in poi

Disarticolazione dell'anca
2 kg fino a 67 kg
3 kg da 67,01 in poi



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI
Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

Amputazioni



deve consentire
l'accesso con la sedia.
occorre prima effettuare
l'operazione di taratura
con la sola sedia.



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



Bilancia pesapersona





Competition rules

Il round system

La gara inizia con il bilanciere alla misura minima chiamata dagli atleti all'atto della pesatura.

L'atleta ha due minuti di tempo per portarsi in pedana ed effettuare la prova. Il coach può controllare che il bilanciere sia caricato correttamente e posto all'altezza richiesta in precedenza, può inoltre assicurare l'atleta alla panca mediante una o due bande - straps -.

In questa operazione può farsi aiutare da uno dei caricatori. In nessun momento può toccare il bilanciere e deve posizionarsi nello spazio a lui riservato. Il coach è solito dare il segnale di spinta, dopo il fermo al petto.

L'atleta, una volta posizionatosi, deve staccare il bilanciere (può essere aiutato dall'addetto) e attendere a braccia distese.

Il segnale "START" è accompagnato dal repentino abbassamento del braccio. Il bilanciere viene abbassato fino al petto .

Dopo lo stop al petto il bilanciere deve essere spinto verso l'alto senza "rimbalzi", senza la minima oscillazione, con movimento costante e senza soluzione di continuità fino alla completa e contemporanea distensione delle braccia. Al segnale "RACK" il bilanciere viene posato sugli appoggi.



Competition rules

“a”

Round 1:

il bilanciere è caricato al peso più leggero richiesto dagli atleti in gara.

L’ordine di chiamata in pedana è perciò determinato dal peso dichiarato all’atto delle operazioni di pesatura atleti.

Esempio -

durante le operazioni di peso gli atleti richiedono le seguenti “entrate”:

Simone 118 kg, Matteo 122, Roberto 98, Vittorio 108, Norberto 106.

Ordine di chiamata in pedana: Roberto, Norberto, Vittorio, Simone e Matteo.

Roberto:	98	-----	prova valida	-----	chiede	105
Norberto:	106	-----	prova valida	-----	chiede	110
Vittorio:	108	-----	prova non valida	-----	chiede	108
Simone:	118	-----	prova valida	-----	chiede	126
Matteo:	122	-----	prova valida	-----	chiede	125



I pesi richiesti in seconda prova NON POSSONO ESSERE MODIFICATI!!!!



Competition rules

“b”

Round 2:

ordine di chiamata in pedana:

Roberto	105	-----	valida	-----	chiede	110
Vittorio	108	-----	valida	-----	chiede	116
Norberto	110	-----	valida	-----	chiede	115
Matteo	125	-----	valida	-----	chiede	130
Simone	126	-----	valida	-----	chiede	131



in terza prova, si ha facoltà di modificare, per ben due volte, il peso chiamato.

dalla start list del terzo ed ultimo round, si evidenzia la possibilità, da parte dei coaches, di operare in chiave tattica nelle sfide tra Vittorio/Norberto e tra Simone/Matteo.

Ricordiamo che la richiesta di modifica del peso deve avvenire prima della chiamata in pedana dell’atleta e prima che il bilanciere abbia raggiunto un carico pari o superiore.



Competition rules

“c”

Round 3:

ordine di chiamata in pedana:

Roberto	110	prova valida
Norberto	115	prova NON valida
Vittorio	116	prova NON valida
Matteo	130	passaggio a 132
Simone	131	passaggio a 132
Matteo	132	passaggio a 133 prova valida
Simone	132	passaggio a 133 prova valida

Simone	133kg 1° class a parità di alzata, minore bw
Matteo	133kg 2° class
Roberto	110kg 3° class a parità di alzata, minore bw
Norberto	110kg 4° class (round 2)
Vittorio	108kg 5° class (round 2)





Federazione Sportiva Nazionale
riconosciuta dal **Coni**

Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

Alzate totali



Aleksin

173 / 372

46,5 % No Lift



Kuala Lumpur

204 / 579

36,2 % No Lift



Eger

88 / 186

47,3 % No Lift



Dubai

321 / 654

49,1 % No Lift



Team Italia

16 / 33

48,5 % No Lift



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI
Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico



Men's Up to 65 kg - Group A

World Para
Powerlifting

Lot	NPC	Name	BW	Rack	1	2	3	4	Best	Senior	Junior
104		KSA HUSAWI Obadah	59.55	18	90	95	100		95	4	1
65		ITA COLANTUONI Giuseppe	63.25	16	125	130	130		125	3	
135		KSA ALHAWSAWI Aseel	64.35	17	125	130	130				
95		THA KASANUN Narong	64.15	11	165	172	176		165	2	
103		POL LANZER Grzegorz	63.40	13	175	175	181		175	1	
40		POL TRYKACZ Marek	64.75	13	177	177	181				
12		MAS GUSTIN Bonnie Bunyau	64.35	5	200	206	206				

IF SUCCESSFUL, WILL BE RANKED 1st

WR = 221 kg

JWR = 204 kg

ASR = 217 kg

JASR = 204 kg

IPC POWERLIFTING ATTEMPTS CARDS						
Lot. Draw No.	Name			Day	Month	Year
	Country		Date of Birth			
Category		Body Weight		Rack Height		
ATTEMPTS						
1 st Attempt		2 nd Attempt		3 rd Attempt		
Weight		Weight		Weight		
Signature		Signature		Signature		
1 st Change				Signature		
Signature				Signature		
RANKING	Marshall Name		2 nd Change			
	Signature		Signature			

un cambio consentito (+
/ -)

IPC POWERLIFTING ATTEMPTS CARDS						
Lot. Draw No.	Name			Day	Month	Year
	Country		Date of Birth			
Category		Body Weight		Rack Height		
ATTEMPTS						
1 st Attempt		2 nd Attempt		3 rd Attempt		
Weight		Weight		Weight		
Signature		Signature		Signature		
1 st Change		BEST RESULT:		1 st Change		
Signature				Signature		
RANKING	Marshall Name		2 nd Change			
	Signature		Signature			

nessun cambio

IPC POWERLIFTING ATTEMPTS CARDS						
Lot. Draw No.	Name			Day	Month	Year
	Country		Date of Birth			
Category		Body Weight		Rack Height		
ATTEMPTS						
1 st Attempt		2 nd Attempt		3 rd Attempt		
Weight		Weight		Weight		
Signature		Signature		Signature		
1 st Change		BEST RESULT:		1 st Change		
Signature				Signature		
RANKING	Marshall Name		2 nd Change			
	Signature		Signature			

due cambi
(+ / -)

e-Marshall

Tablet

Fornito

Android phone

Attivabile con QR code

SAMSUNG

99% 3:38 pm

Up to 65 kg Group A

Lot	NPC	Name	BW	1	2	3	Best	Rank
104		HUSAWI Obadah	59.55	90				
65		COLANTUONI Glus	63.25	125				
135		ALHAWSAWI Aseel	64.35	125				
95		KASANUN Narong	64.15	165				
103		LANZER Grzegorz	63.40	175				
40		TRYKACZ Marek	64.75	177				
12		GUSTIN Bonnie B	64.35	196				

WR = 221

Time for changing first attempt **13:10**

MY CARD

controller



Gli errori

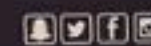
World Para Powerlifting

Body Position Sequence

- If the athlete's starting body position does not remain the same throughout the lift.
- If the athlete's head, shoulders, buttocks, legs and heels (if applicable) do not remain on/touching the bench during the entire lift.
- If the athlete's legs (where possible) do not remain fully extended during the entire lift (e.g. amputees).
- If the athlete does not always grip the bar with their thumbs wrapped around the bar.
- If all the fingers of the athlete are not wrapped firmly and safely around the circumference of the bar.
- If the spacing of the athlete's hands exceed 81cm (measured between the forefingers).
- If the athlete begins the lift before the start command is given.

Press Sequence

- If the athlete fails to press the bar.
- If there is not an equal extension as the bar is pressed to arm's length with no equally timed lock out of both arms.
- If the athlete does not maintain the lock out of both arms with the bar under control until the rack command is given.
- If the bar is placed onto the racks prior to receiving the rack command.

 /dcduae
www.dcd.org.ae

World Para Powerlifting

Chest Sequence

- If there is not a noticeably visual stop on the chest displaying a definitive break between the eccentric and concentric (down and up) movement of the bar.
- If the bar has stopped on the chest and sinks into the chest at any time before being pressed upwards.
- If the bar does not touch and stop on the chest.

Bar Control Sequence

- If the bar is not taken under control at arm's length with locked elbows (subject to any special medical conditions).
- If there is contact between the bar and the spotter/loaders throughout the sequence.
- If the bar is lowered to the chest in an uncontrolled manner.
- Where the bar is heaved (i.e. when the bar travels down, stops on the chest, and is then 'heaved' back up using several upper body parts, such as the shoulders, to assist the press).
- Where the bar is bouncing (i.e. when the bar travels down, presses into the chest without stopping in an uncontrolled manner and is immediately pressed up again).
- Where the bar is not pressed upwards equally.
- Where the bar is pressed in an uncontrolled manner.
- Where the bar moves downwards towards the chest during the press sequence.
- Where there is a walking of the bar (i.e. when there are unequal extensions of each arm simultaneously opposed to one equal movement at the same time and speed).
- Where there are lateral movements of the hands along the bar.

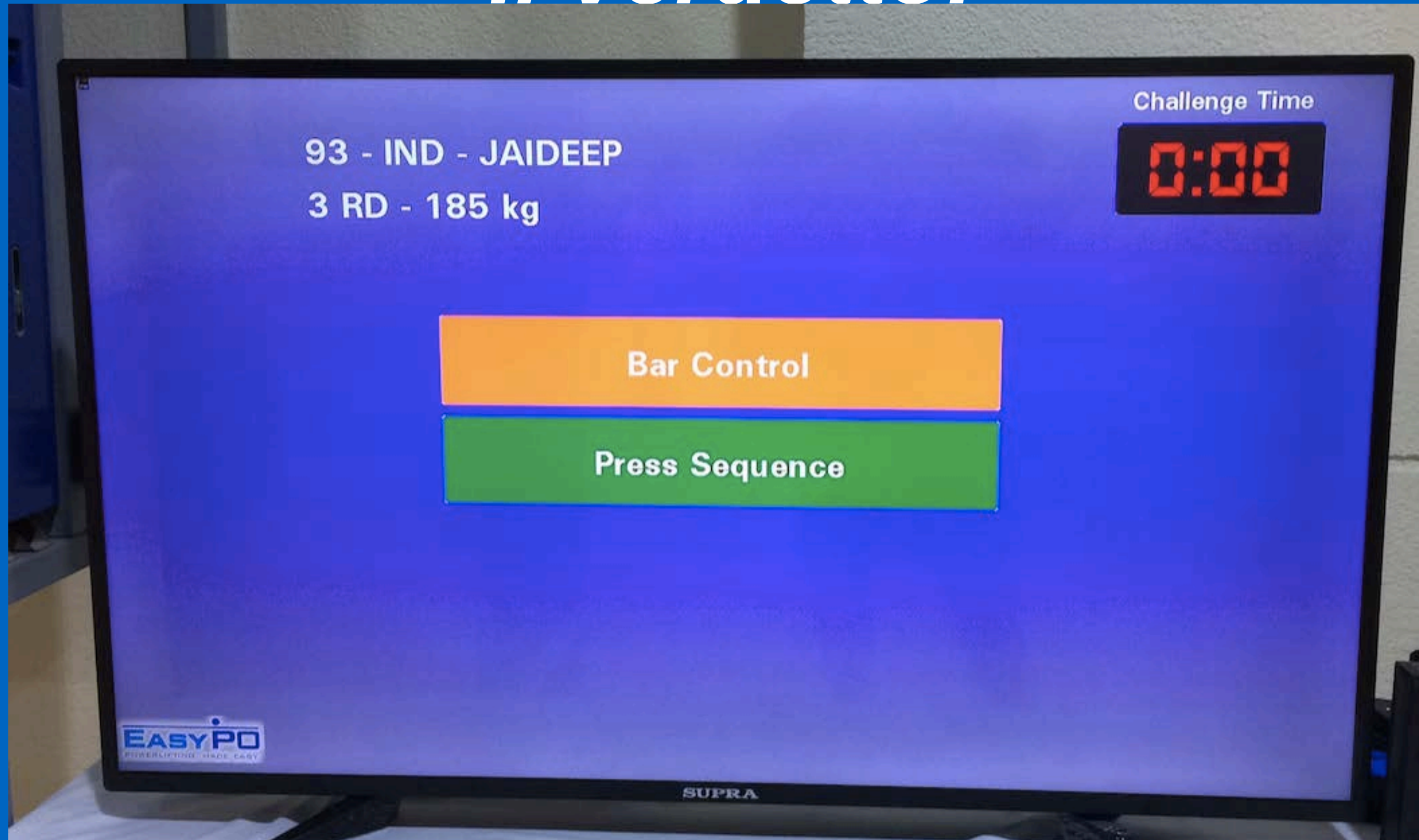
Technical Challenge Card

Si acquista in sede
di gara

60" secondi di
tempo !!!



Il verdetto!



SCORE SHEET

Gender (M/F)	Category	Competition Name

Lot No.	Family Name	Given Name	IPC ID Number	NPC	Rack	Date of Birth			Body weight	Attempts				Best Lift	Final Position
						Day	Month	Year		1st	2nd	3rd	4th		

Competition Official Position	Name	Signature
Technical Delegate/ Competition Secretary:		
Chief Referee:		
Side Referee 1:		
Side Referee 2:		

- Important notes for the completion of the Score Sheet in order to be valid:
- Results for the Ranking and Record lists are validated in accordance with the IPC Powerlifting Licensing policy for the current season.
 - The athletes' names must be written as in their IPC Powerlifting Athlete License
 - All fields must be filled out in the format that is requested
 - The Competition Officials fields are mandatory

eventuale tentativo di record

IPC POWERLIFING OFFICIAL SCORE SHEET															
DATE		CITY / COUNTRY				VENUE				WR SENIOR					
#####		Cardiff Wales				Welsh Institute of Sport				WR JUNIOR					
GENDER (M/F)		CATEGORY				COMPETITION TITLE									
Male		75KG & 82.5KG				UK Invitational Championships 2012									
Family Name	Given Name	IPC Licence Number	NPC	Rack	Date of birth			Body Weight	Attempts				Best Lift	APH Formula	APH Coefficient
									1st	2nd	3rd	4th			
75kg															
TEYE	Charles	141198	GHA	7	15	6	1977	70.2	140						
CLARKE	Gary	17540	GBR 2	2	16	6	1977	70.7	97						
PATTERSON	Daniel	11829	GBR 2	1	29	7	1977	70.8	115						
MACQUEEN	Nathan		GBR 1	2				73.15	97						
CATTINI	Matteo	17407	ITA	1	17	7	1984	71.9	120						
AHMOADY	Abdul		GBR 2	2	7	10	1977	67.6	110						
82.5kg															
CAPELLI	Simone	17365	ITA	1	3	11	1974	75.4	120						
YULE	Micky	1000106	GBR 1	2	24	12	1978	75.6	153						
DANKERS	Patrique	9506	NED	1	6	11	1976	81.65	170						
Competition Official Position			Name (Print in Capital Letters)					Signature							
Technical Delegate / Competition Secretary															

categoria
atleta
altezza appoggi del bilanciere
peso corporeo
primo tentativo

IPC POWERLIFTING INSPECTION SHEET

Draw No.	Name	NPC	Suit	T-Shirt	Bra	Socks	Shoes	Wraps	Belt	Strap	Own Strap	Elbow	Knee	Plasters	Head Dress
1	Capelli Simone	ITA	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Technical Official Name:

Signatures:

Date:

Kit Check : esame delle dotazioni dell’atleta

- costume da gara
- maglia
- reggiseno
- calze
- scarpe
- polsiere
- cintura
- bende fissaggio
- bende personali
- ext gomito
- ginocchio
- cerotti
- copricapo

Disciplina Sportiva



Disciplina Sportiva



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico



Disciplina Sportiva



Disciplina Sportiva



FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico





FEDERAZIONE
ITALIANA
PESISTICA



FEDERAZIONE
SPORTIVA NAZIONALE
RICONOSCIUTA
DAL CONI



Disciplina Sportiva
Paralimpica riconosciuta dal
Comitato Italiano Paralimpico

La classificazione

Regolamento emanato da IPC ad integrazione del regolamento della pesistica paralimpica

CLASSIFICAZIONE è il processo mediante il quale l'atleta viene valutato sotto l'aspetto dell'effetto della menomazione rispetto alla possibilità di prendere parte alle competizioni ufficiali di Sollevamento Pesi Paralimpico.

valutazione fisica + valutazione tecnica = classificazione

Atleta categoria "N" = prima visita di classificazione (nuovo)

Atleta categoria "R" = rivedibile (evoluzione della patologia)

Atleta categoria "C" = confermato (non necessita revisione)

Atleta categoria "NE" = non supera la classificazione

Submit by Email Print Form

IPC POWERLIFTING

Powerlifting Classification Form

Holder's Signature: *Simone Capelli*

NPC: ITALY

Surname: CAPELLI

Given Name: SIMONE

Nationality: ITALIAN

Date of Birth (DD/MM/YYYY): 11-03-1974 03/11/74

SDMS Number: 17365

Anagrafica

valutazione della forza e del range di movimento arti inf

		Muscular Strength		Range of Movement		
		Right	Left	Right	Left	
Lower Limbs	Hip	Flexion	0	0		
		Extension	0	0		
		Abduction	0	0		
		Adduction	0	0		
Knee	Flexion	0	0			
	Extension	0	0			
Ankle	Dorsiflexion	0	0			
	Plantarflexion	0	0			
	Eversion	0	0			
	Inversion	0	0			
Total						Max. 50 points each lower limb

As of November 2011

IPC POWERLIFTING

Remarks

Elbow Left Right

Range of Elbow

Strapping Yes No

Amputee

Right Leg Left Leg

Hip Hip

Above Knee Above Knee

Below Knee Below Knee

Ankle Ankle

Les Autres

CP

Spinal Cord Injuries

Paraplegic Polio Spinal Bifida

Position on bench:

Scoliosis Kyphosis Other (specify):

N New

R Review Year of Review

C Confirmed

N.E. Non Eligible

Name of competition: Invitational Competition in Cardiff

Date of competition: 21-22 January 2012

Date of issue of the form: 20/JAN/2012

Classifier 1 Dr. Hassan Mostafa

Classifier 2

Chief Classifier AZSHAH

Signature 1

Signature 2

Estensione del gomito

Amputazioni

disabilità

commissione classificatrice

C = confermato R = da rivalutare
N = nuovo NE = non classificato

As of November 2011



<http://www.paralympic.org/powerlifting>

<http://www.federpesistica.it>

<http://www.wada-ama.org>

<https://www.dartfish.tv>

<https://www.youtube.com/c/paralympics/featured>

boraschi.paralimpica@federpesistica.it

Grazie per l'attenzione



IPC POWERLIFTING

AGITOS
Foundation

IPC Powerlifting Anti-Doping Educational Programme

Raise The Bar

SAY NO! TO DOPING

In partnership with  WADA

Be your best

Smart training, proper nutrition and using your natural muscular ability will help you succeed in your sport. Keep powerlifting clean!

WADA's basic principle:

“ is to preserve the spirit of sport from being undermined by doping. ”