# Reglas Generales del Powerlifting

## 1 de Enero de 2022

Traducción al Español realizada por: José Luis Inguanti

## INDICE


**REGLAS GENERALES DE POWERLIFTING**
- Categorías por edades 3
- Categorías por peso 4

**EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES**
- Balanzas 7
- Plataforma 7
- Barras y discos 7
- Topes 8
- Soportes de squat 8
- Banco 8
- Reloj 9
- Luces 9
- Tarjetas de fallo 9
- Tablero 10

**EQUIPO PERSONAL**
- Malla 10
- Remera y Remera soporte 10
- Calzoncillo (Briefs) 11
- Medias 11
- Cinturón 12
- Calzado 13
- Vendas 14
- Inspección de la vestimenta 15
- Logo de Sponsor 15
- General 16

**LEVANTAMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCION**
- Squat 17
- Bench Press 18
- Deadlift 19

**PESAJE** 20

**ORDEN DE COMPETICION** 21
- Sistema de rondas 21
- Errores de carga 23
- General 25

**REFEREES** 27

**JURADO Y COMITÉ TECNICO** 31

**RECORDS MUNDIALES** 32

**COMPETENCIAS CLASSIC** 34

# REGLAS GENERALES DEL POWERLIFTING

A través de este reglamento donde aparezcan las palabras "el " o "ella " se referirá a su aplicación para ambos sexos. Todas las referencias al género deben ser revisadas para asegurar la igualdad de derechos para ambos sexos, y no deben mencionarse a las mujeres como algo que necesita reglas separadas, como en el ejemplo de abajo del Pesaje. En las competiciones en las que compiten ambos sexos.

**1.** a. La IPF (Federación Internacional de Powerlifting) reconoce los siguientes levantamientos los que deberán ser ejecutados en la misma secuencia en todas las competencias organizadas bajo las reglas de la IPF:

1) Squat 2) Bench Press 3) Deadlift 4) Total

b. La competencia tendrá lugar entre levantadores en categorías definidas por sexo, peso corporal y por edad. Los Campeonatos Open de hombres y mujeres permiten levantadores de cualquier edad a partir de los 14 años.

c. En el caso de que se combinen un Campeonato de Powerlifting o Bench Press, por ejemplo, con Campeonatos de Sub-Junior, Junior, Open y Master's, Clássic (1 Categoria) o Equipado (1 Categoria), un levantador tiene la opción de competir en ambos Campeonatos. El atleta deberá pagar la cuota de entrada para ambos Campeonatos y deberá competir dos veces. Ningún levantador puede competir 2 veces en Clásico o 2 veces en Equipado. Una vez que el atleta ingresa en la nominación preliminar, no puede cambiar su edad, división. El levantador solo puede cambiar la categoría de peso en la nominación final.

d. Las reglas se aplicaran a todos los niveles de competencias.

e. A cada competidor le serán permitidos tres intentos en cada levantamiento. El mejor intento valido en cada ejercicio del levantador, cuenta para el total de la competencia. Si dos o mas levantadores registran el mismo total, el levantador mas liviano será clasificado por sobre el de mayor peso.

f. Si dos o más levantadores registran el mismo peso al momento del pesaje y eventualmente logran un mismo total al final de la competición, el levantador que hace el total primero tendrá precedencia sobre el otro levantador. El mismo procedimiento será aplicado cuando sean entregados premios por squat, bech press y deadlift o cuando se logre un Record Mundial.

**2**. La IPF por medio de sus Federaciones miembros, conducirá y regulará los siguientes Campeonatos Mundiales

Equipado Campeonato Mundial Open combinado masculino y femenino.
Equipado Campeonato Mundial Subjunior y Junior, combinado masculino y femenino.
Equipado Campeonato Mundial Master
Equipado Campeonato Mundial de Bench press (Open, Junior, Subjunior, y Master ).
Classic Campeonato Mundial Open.
Classic Campeonato Mundial Junior y Subjunior.
Classic Campeonato Mundial Master.
Classic Campeonato Mundial Bench Press (Open, Junior, Subjunior, y Master ).
Universitaria Copa Mundial
Otros eventos Internacionales aprobados por el CE de IPF.

El Secretario del Campeonato, en consulta con el Comité Ejecutivo, se asegurará de que los eventos internacionales importantes no se enfrenten. Si es necesario, se pueden rechazar las sanciones para lograr un Calendario ordenado. Si es necesario, los eventos del Calendario se pueden combinar en un campeonato.

**3.** La IPF también reconoce y registra récord mundial para los mismos levantamientos en las categorías descriptas a continuación.

**Categorías por edades**

**HOMBRES**

**Open**: desde el día que alcanza los 14 años de edad en más (sin restricciones en la categoría).

**Subjunior**: desde el día que el alcanza los 14 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 18 años.

**Junior**: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 19 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 23 años.

**Master I** : desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 40 años de edad y durante el año

calendario completo en que el alcance los 49 años.
**Master II**: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 50 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 59 años.
**Master III**: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 60 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 69 años.
**Master IV**: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 70 años de edad en adelante.

**MUJERES**
**Open**: desde el día que alcanza los 14 años de edad en más (sin restricciones en la categoría).
**Subjunior**: desde el día que el alcanza los 14 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 18 años.
**Junior**: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 19 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 23 años.
**Master I** : desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 40 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 49 años.
**Master II**: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 50 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 59 años.
**Master III**: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 60 años de edad y durante el año calendario completo en que el alcance los 69 años.
**Master IV**: desde el 1º de Enero del año calendario que el alcance los 70 años de edad en adelante.

Las competencias de levantamiento para levantadores menores de 14 años solo se permiten en las competiciones Nacionales.

**4.** La ubicación para todos los grupos de edad será determinado por los totales de los levantadores de acuerdo con las reglas estándar de levantamientos. Los hombres encima de los 70 años de edad (Master 4), recibirán las medallas al 1º, 2º y 3º lugar en la competición en su categoría de peso corporal. Las mujeres encima de los 70 años de edad (Master 4), recibirán las medallas al 1º, 2º y 3º lugar en la competición en su categoría de peso corporal. Las categorías y posibles subdivisiones podrán ser adoptadas por cada Federación Nacional según crea conveniente.

**Categorías por peso corporal**

| | | |
|---|---|---|
| **Hombres** | 53 | hasta 53 Kg **Solo para Junior y Subjunior** |
| | 59 | Hasta 59 kg |
| | 66 | desde 59.01 hasta 66.0 Kg |
| | 74 | desde 66.01 hasta 74.0 Kg |
| | 83 | desde 74.01 hasta 83.0 Kg |
| | 93 | desde 83.01 hasta 93.0 Kg |
| | 105 | desde 93.01 hasta 105.0 Kg |
| | 120 | desde 105.01 hasta 120.0 Kg |
| | +120 | desde 120.01 kg en mas sin limites |

| | | |
|---|---|---|
| **Damas** | 43 | Hasta 43.0 kg. **Solo para Junior y Subjunior** |
| | 47 | Hasta 47.0 kg |
| | 52 | desde 47.01 hasta 52.0 kg |
| | 57 | desde 52.01 hasta 57.0 kg |
| | 63 | desde 57.01 hasta 63.0 kg |
| | 69 | desde 63.01 hasta 69.0 kg |
| | 76 | desde 69.01 hasta 76.0 kg |
| | 84 | desde 76.01 hasta 84.0 kg |
| | +84 | desde 84.01 kg en mas sin límites |

5. A cada nación le estará permitido un máximo de ocho (8) competidores distribuidos en las ocho categorías de peso corporal para hombres y ocho (8) competidoras en las ocho (8) categorías de peso corporal para mujeres. Junior y Subjunior nueve (9) para hombres y nueve (9) para mujeres. No deberán ser más de dos (2) competidores de cualquier nación en cualquiera de las categorías de peso corporal.

6. A cada nación le estará permitido un máximo de cinco (5) suplentes. Para tomar la parte en la competencia ellos deberán ser nominados 60 días antes de la fecha de los campeonatos, en la nominación preliminar, con las categorías de peso corporal y los mejores totales realizados en los campeonatos Nacionales o Internacionales durante los últimos 12 meses.

7. Cada nación deberá suministrar una lista del equipo dando el nombre de cada levantador/a y la categoría de peso corporal, y el mejor total de un Campeonato Nacional o Internacional durante los doce meses previos.

   Esto puede incluir el resultado logrado en el año pasado en Campeonatos Internacionales en la misma categoría de peso corporal. También se debe indicar la fecha y nombre de la competición en la que fue logrado ese total. Estos datos deberán ser enviados al Secretario General o Regional de la IPF y también al director de la competencia al menos 60 días antes a la fecha del campeonato en la nominación preliminar. La nominación final debe hacerse 21 días antes de la fecha del Campeonato, debe hacerse con aquellos nominados 60 días antes de la fecha del Campeonato. Esto incluye a los levantadores suplentes. En estos puntos a tiempo, cada levantador debe nombrar la categoría de peso corporal en que ellos desean levantar en estos Campeonatos. Después de la selección final (final nominación) no se permitirán cambios en las categoría de peso en que el levantador se nomino. Los levantadores/as nombrados sin los resultados de cualquiera de los Campeonatos anteriores se pondrán en el primer grupo para levantar si la categoría de peso corporal de el /ella se divida en grupos. La falta de cumplimiento de este requerimiento puede ocasionar la descalificación del equipo infractor. Un levantador no puede calificar con un total por medio de su Federación Nacional para entrar en los Campeonatos Mundiales, Internacionales o Regionales mientras este bajo una suspensión dada por la IPF o Región.

8. Los puntajes para todos los campeonatos mundiales, regionales, y continentales serán: 12-9-8-7-6-5-4-3-2 para los primeros nueve clasificados en cada categoría de peso. De todas maneras, cada levantador que logre totalizar en la competencia será premiado con un punto. Los puntajes para campeonatos nacionales serán determinados por cada federación nacional.

9. Solo los puntajes de los cinco levantadores mejor clasificados de cada país serán contados para las competencias por equipos en todos los campeonatos internacionales. En caso de un empate en los puntajes, la clasificación final de los equipos se decidirá de acuerdo a lo descrito en el ítem (11) de premiación por equipos. Si a un miembro del equipo o miembros de un equipo, se lo encuentra cometiendo una violación de las Reglas Anti-Doping durante un evento en dónde el equipo clasifico basado en el total de puntos individuales, se deducirán los puntos del levantador o levantadores del resultado total del equipo y no pueden ser reemplazados por los puntos de otro miembro del equipo.

10. Cualquier nación habiendo sido miembro de la IPF por más de tres (3) años debe incluir al menos un referee internacional entre los oficiales de su equipo para campeonatos mundiales. Si un referee de esta nación no esta presente, o si esta presente y no esta disponible para cumplir con su función como referee o miembro del jurado durante el campeonato, entonces solo los cuatro levantadores mejor clasificados de esa nación serán contados para la competencia por equipos.

11. La premiación por equipos será otorgada a los tres primeros lugares con Certificados. En caso de un empate en la clasificación el equipo que posea mayor cantidad de primeros puestos será clasificado primero. En caso de un empate entre dos naciones que tengan el mismo número de primeros puestos obtendrá el primer lugar aquella nación con mayor cantidad de segundos puestos y así entre las que tengan levantadores en los máximos cinco puestos puntuables. En el caso de equipos o de Naciones que terminen igual después de que este procedimiento se ha aplicado, entonces el equipo o Nación con el mayor número total de puntos IPF se declarará en el puesto más alto.

12. En todos los campeonatos de la IPF el premio al "Mejor levantador" será entregado al levantador que produzca la mejor performance basado en la formula IPF. Los premios también se entregarán para los segundos y tercer puestos.

13. En los Campeonatos Internacionales serán entregadas medallas al 1º, 2º y 3º lugar de cada categoría basado en los puntos totales. En adición serán entregadas medallas o certificados al merito en cada categoría al 1º, 2º y 3º lugar en los levantamientos individuales de Squat, Bench press y Deadlift Si un levantador no logra tener éxito en Squat o Bench press el/ella pueden seguir compitiendo el resto de la competencia, y el levantador será acreedor de los premios en las otras disciplinas en las que tenga levantamientos exitosos. Para recibir este premio el/ella debe hacer un "intento genuino" en cada una de las tres disciplinas.
El código de vestimenta para los atletas en la ceremonia de entrega de medalla de Campeonatos Mundiales es: -equipo completo de gimnasia, remera, el calzado atlético. La conformidad será supervisada por la Directora Técnica para la sesión. Fallar a estos requisitos inhabilitará el levantador para recibir la(s) medalla(s), aunque su lugar en los resultados del concurso estará de pie.

14. Está prohibido azotar o aplastar al levantador frente a la audiencia y medios de comunicación.
15. En todos los eventos de la IPF, el organizador debe proporcionar seguridad medica calificada a los atletas y oficiales, que esté de servicio durante todo el campeonato.

## EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

### BALANZAS - ESCALAS

Las balanzas deben ser de tipo digital electrónico y deben registrar el segundo lugar con decimales. Ella debe tener la capacidad de pesar hasta 180 kg. Un certificado actualizado dentro de un año de la fecha de la competición debe acompañar a la balanza.

### PLATAFORMA

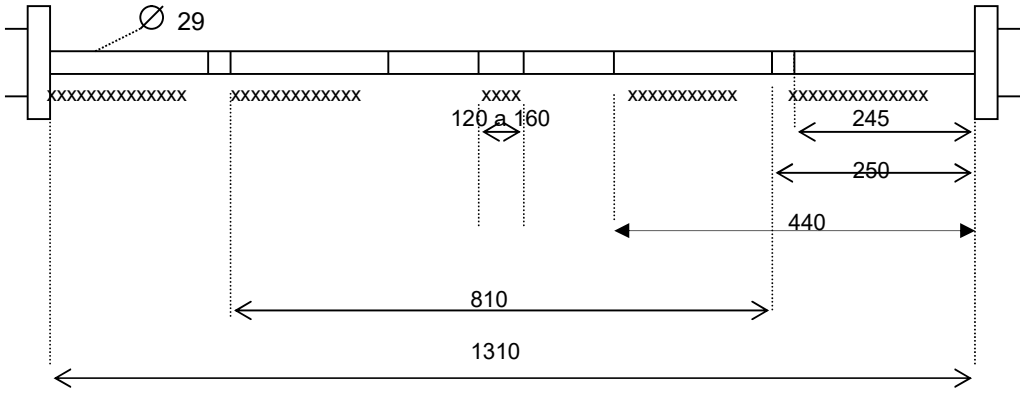
Todos los levantamientos se efectuaran en una plataforma que ha de medir 2.5 m por 2.5 m como mínimo y 4 m por 4 m como máximo. No deberá exceder de 10 cm de altura sobre un escenario o sobre el piso. La superficie de la plataforma deberá ser plana, firme y nivelada y cubierta con un material antideslizante, alfombra lisa (es decir sin irregularidades ni proyecciones). Caucho o cubiertas de caucho en capas no serán permitidas

### BARRA Y DISCOS

Para todos los eventos de Powerlifting organizados bajo las reglas de la IPF solo serán permitidos barras y discos. El uso de discos que no respondan a las especificaciones actuales invalidara el evento y cualquier intento de récord. Solamente aquellas barras y discos que cumplan con todas las especificaciones pueden ser empleadas en una competencia completa y para todos los levantamientos. La barra no será cambiada durante la competencia, a menos que sufra algún desperfecto de algún tipo y el cambio será determinado por los Referee, el Jurado o el Comité Técnico. Las barras a ser empleadas en los Campeonatos Mundiales no serán cromadas en la parte moleteada. Únicamente las barras y discos que tengan la aprobación oficial de la IPF podrán ser usadas en los campeonatos mundiales de la IPF o para establecer Record Mundiales.
Desde el 2008 la IPF aprobó nuevas distancias de las partes moleteadas, ellas se volverán universales/standard sobre las barras originalmente aprobadas.

a) La barra será recta, bien moleteada y señalada con marcas, conforme a las siguientes dimensiones:
   1. El largo total no excederá de 2.20 m.
   2. La distancia entre las caras internas de los collarines no excederá de 1.32 ni será menor de 1.31 m.
   3. El diámetro no será mayor de 29 mm ni menor de 28mm.
   4. El peso de la barra y los topes de cierre será de 25 Kg.
   5. El diámetro de las mangas de carga no excederá de 52 mm ni será menor de 50 mm.
   6. Habrá unas marcas grabadas o maquinadas en la barra con 81 cm entre sí.

**Barra reconocida por la IPF**
Guía de las distancias del moleteado
Las medidas en mm de la parte moleteada entre la parte interna de los collarines.




b) Los discos responderán a lo siguiente:

1. Todos los discos usados en competición deberán pesar dentro del 0.25% o 10 gr. en relación al peso grabado.

| Valuación en Kilos | Máximo | Mínimo |
|---|---|---|
| 25.0 | 25.0625 | 24.9375 |
| 20.0 | 20.05 | 19.95 |
| 15.0 | 15.0375 | 14.9625 |
| 10.0 | 10.025 | 9.975 |
| 5.0 | 5.0125 | 4.9875 |
| 2.5 | 2.51 | 2.49 |
| 1.25 | 1.26 | 1.24 |
| 0.5 | 0.51 | 0.19 |
| 0.25 | 0.26 | 0.24 |

2. La medida del orificio en el centro del disco no será mayo de 53mm ni menor de 52 mm.
3. Los discos estarán dentro de la siguiente escala : 1.25, 2.50 , 5 , 10 , 15 , 20 , 25 kg
4. Para propósito de récord los discos más livianos a emplear deberán alcanzar al menos 0,5kg. 1.0 kg, 1.5 kg, o 2.0 kg mas sobre el récord actual.
5. Los discos que pesen 20 kg en más no deben exceder los 6 cm de grosor y los que pesen 15 kg y menos no deben exceder los 3 cm de grosor.
6. Deberán tener el siguiente código de colores: 10 kg en menos - cualquier color, 15 kg - amarillo, 20 kg - azul, 25 kg – rojo.
7. Todos los discos estarán claramente grabados con sus pesos, y cargados en una secuencia por la que el disco mas pesado será ubicado en la parte interior de la carga, con los discos más livianos en forma descendente, para que los referees puedan leer el peso de cada disco.
8. El primero y mas pesado de los discos cargados deberán tener la mención del peso hacia adentro, el resto de los discos se cargaran con esa mención hacia afuera.
9. El diámetro del disco más grande no será mayor de 45 cm.

**TOPES DE CIERRE**

A) Siempre serán usados en competición.
B) Deberán pesar 2.5 kg cada uno.

**SOPORTES SQUAT**

1. Sólo los soportes de Squat de los Fabricantes comerciales oficialmente registrados y aprobados por el Comité Técnico se permitirán para el uso en los Campeonatos Internacionales de Powerlifting.
2. Los soportes estarán diseñados para ajustar las alturas desde 1m en la posición mas baja, hasta la mas alta, al menos, 1.70 m con incrementos cada 2.5 cm.
3. Los soportes hidráulicos deberán asegurar la altura solicitada por medio de pernos.

**BANCO**

El banco será de sólida construcción y máxima estabilidad y comodidad de acuerdo a las siguientes dimensiones:

1. LARGO: no menor de 1.22 m y será plano y nivelado.
2. ANCHO: no menor de 29 cm ni mayor de 32 cm.
3. ALTO: no menos de 42 cm y no más de 45 cm medidos desde el piso hasta el tope de la superficie cubierta del banco sin haber sido comprimido o compactado. La altura de los soportes apoya barras deben ser ajustables, tendrán un mínimo de 75 cm y un máximo de 110 cm, medidos desde el piso hasta la posición de descanso de la barra.
4. Ancho mínimo entre los apoya barras (parte interior) será de 1.10 m.
5. La cabecera del banco no se excederá 22 cm hacia la parte posterior, medidos desde el centro de los soportes y con una tolerancia de 5 cm a cada lado.
6. En todos los eventos deberán adjuntarse los seguros de los soportes. La altura mínima de los soportes de seguridad será de 36 cm, con 10 agujeros con incrementos de 2.5 cm, y una longitud de 50 cm

**RELOJ**

Los relojes cronómetros deben usarse visibles a todos (en los sitios de acción, la plataforma, el área del precalentamiento), debe ser utilizado para operar continuamente sobre un mínimo de veinte minutos y marcar el tiempo transcurrido. Además, un reloj que muestre el tiempo restante para entregar los siguientes intentos también deben ser visibles para los técnicos y levantadores.

**LUCES**

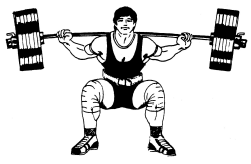
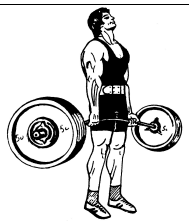
Se proporcionará un sistema de luces mediante el cual los referees den a conocer sus decisiones. Cada referee controlará una luz blanca y una roja. Estos dos colores representan un "good lift" y "no lift" respectivamente. Las luces deben estar dispuestas horizontalmente para corresponder con las posiciones de los tres árbitros.

Deberán estar conectadas de tal forma que se enciendan juntas y no separadamente cuando sean activadas por los referees. Para casos de emergencia, por ejemplo un problema en el sistema eléctrico, los referees estarán provistos de una bandera blanca y una roja con las que harán conocer sus decisiones al referee central a la orden de "banderas o fallo".

**TARJETAS DE FALLO**

Después de que las luces se hallan encendido, el referee levantara una tarjeta para dar a conocer la razón de porque el levantamiento ha sido nulo.

Número de Tarjetas de referee – razón por los fallos
Falla numero 1: tarjeta roja
Falla numero 2: tarjeta azul
Falla numero 3: tarjeta amarilla

| | | |
|---|---|---|
|  | |  |
| Squat | Bench press | Deadlift |

| | | |
|---|---|---|
| **1 roja**<br>Falla al flexionar las rodillas y descender el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas | **1 roja**<br><br>La barra no se baja al pecho, o al área abdominal, es decir no ha alcanzado el pecho o el área abdominal, o está tocando el cinturón. | **1 roja**<br><br>Falla en el bloqueo de las rodillas a la finalización del levantamiento.<br>Falla en la posición erecta con los hombros hacia atrás. |
| **2 azul**<br>Falla al asumir una posición erecta con las rodillas bloqueadas al comienzo o a la finalización del levantamiento.<br><br>Doble rebote o más de un intento de recobro en la parte inferior del levantamiento. O cualquier movimiento de descenso durante el ascenso. | **2 azul**<br>Cualquier movimiento descendente de toda la barra durante el momento de empuje.<br><br>Fallar al empujar la barra a la extensión de los brazos rectos y codos bloqueados en la realización del levantamiento. | **2 azul**<br>Cualquier movimiento de descenso de la barra antes de alcanzar la posición final. Si la barra se acomoda cuando los hombros retroceden, esto no es causa de descalificación.<br><br>Apoyar la barra sobre los muslos durante el desarrollo del levantamiento. Si la barra avanza ligeramente sobre los muslos, pero estos no la soportan, esto no es causa de descalificación. |
| **3 amarilla**<br>Dar un paso hacia delante o atrás o moviendo el pie lateralmente. El balanceo entre la punta y talón es permitido.<br><br>Fallar en cumplir con las señales del referee central al comienzo o a la finalización de un levantamiento.<br><br>Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes cargadores entre las indicaciones del referee central.<br><br>Contacto de los codos o brazos con las piernas, que haya sido de ayuda o soporte para el levantador. Un ligero contacto que no haya sido de ayuda puede ser ignorado.<br><br>Cualquier caída o vuelco de la barra luego de finalizado el levantamiento.<br><br>Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.<br><br>Levantamiento incompleto | **3 amarilla**<br>Pechar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho, o el área abdominal, de una manera que ayude al levantador<br><br>Falla al no respetar las ordenes del referee central al comenzar, durante o al finalizar el ejercicio.<br><br>Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, es decir: cualquier movimiento de subida de la cabeza, hombros, glúteos, de la posición original en los puntos de contacto con el banco, o movimientos laterales de las manos en la barra.<br><br>Contacto con la barra por parte de los ayudantes / cargadores a partir de las indicaciones del referee central para hacer el levantamiento mas fácil.<br><br>Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o soportes.<br><br>Un deliberado contacto de la barra con los soportes del banco durante el levantamiento facilitando el movimiento de empuje.<br><br>Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos | **3 amarilla**<br>Descender la barra antes de recibir la orden del referee central.<br><br>Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir soltando la barra de la palma de las manos.<br><br>Caminar hacia atrás o hacia delante, o mover el pie lateralmente. Meciendo los pies entre punta y talón está permitido. Mover el pie después de la orden “Down” no debe ser causa de movimiento nulo.<br><br>Falla de cumplir con cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.<br><br>Levantamiento incompleto |

| | | |
|---|---|---|
| | contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.<br><br>Levantamiento incompleto. | |

**TABLERO**
Se debe proveer de un detallado tablero de resultados, visible para los espectadores, oficiales y todos los interesados con el desarrollo de la competencia. Los nombres de los levantadores deben estar ordenados por número de orden para cada sesión. Es necesario que el record actual sea visualizado y actualizado.

| Planilla de Competencia | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Orden | Nombre | Año Nac. | Peso | Squat | | | Banch press | | | Sub ToTal | Deadlift | | | Total | Puesto |
| | | | | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | | 1 | 2 | 3 | | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | | | | | | | | | | | | | | |

## EQUIPO PERSONAL
## Trajes

**SOPORTE**

Un traje de levantamiento soporte puede ser usado sólo en las competiciones que se designan como Equipado.

Un traje de levantamiento soporte deberá ser usado por todos los competidores en los concursos que se designan como una equipada (en el que un traje de levantamiento no soporte, en su lugar puede ser usada). Los breteles de la malla deben ser usados sobre los hombros del levantador en todo momento en todos los levantamientos, en todas las competiciones.

Solamente los trajes soporte de levantamiento de los fabricantes aceptados en la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en IPF Competiciones" serán permitidas para su uso en competiciones. Además, cualquiera de esos trajes soporte de los fabricantes aprobados deberán cumplir con todas las especificaciones de las Normas Técnicas IPF; trajes soporte de los fabricantes autorizados que no cumplan con las reglas Tecnicas de la IPF, no se podrán usar en ninguna de las competiciones.

La malla de levantamiento soporte debe cumplir con las siguientes especificaciones:

(A) El material de la malla será de un solo espesor.
(B) La malla deberá tener piernas, se extenderán un mínimo de 3 cm y un máximo de 15 cm, medidas desde la parte superior de la entrepierna por el interior de la pierna, tal como se mide cuando es usada por el levantador en una posición de pie.
(C) Cualquier modificación en la malla que supera el ancho establecido, longitudes o espesor sellados, indicadas, deberán hacer la prenda ilegal en la competencia.
(D) A pesar de las alteraciones / pliegues para achicar las mallas y camisas soporte no les haga ilegal, esto debe hacerse en las costuras originales. Alteraciones no de fábrica para apretar las mallas y camisas no son ilegales cuando se hace en forma de pliegues. Sin embargo, los pliegues deben hacerse sólo en las costuras originales del fabricante. Estos pliegues deben hacerse por el interior de la malla o camisa. Cualquier modificación realizada en

zonas distintas de las costuras del fabricante, son ilegales. Los plisados no se pueden coser de nuevo en el cuerpo de la prenda.
(E) Cuando se achican los breteles de la malla y el exceso de material es más larga que 3cm, esto se debe hacer dentro del traje y no se coserán sobre los breteles. De longitud inferior a 3 cm puede sobresalir fuera del traje.
(F) Las mallas puede llevar las insignias o emblemas:
- Del fabricante Aprobado de la malla
- De la nación del levantador
- Del nombre del levantador
- De acuerdo con la regla de "Logos del Sponsor"
- En los concursos nacionales e inferior nivel sólo, de un club del levantador o el patrocinador individual, donde ese logo o emblema no ha sido aprobado por el IPF.

**MALLA NO SOPORTE**

Se debe usar una malla de levantamiento no soporte en las competiciones designadas como Clásicas / Raw y se puede usar en las competiciones que se designan como Equipadas (en las que se puede usar un traje de levantamiento de apoyo). Los breteles de la malla se deben usar sobre los hombros del levantador en todo momento en todos los levantamientos en todas las competiciones.

Se permitirá el uso de mallas que no sean soporte en las competiciones, solo de fabricantes aceptados en la "Lista aprobada de indumentaria y equipo para su uso en las competiciones de IPF". Además, cualquier traje no soporte de fabricantes aprobados debe cumplir con todas las especificaciones de las Reglas técnicas de IPF; No se permitirá el uso de trajes de fabricantes aprobados que incumplan alguna Regla técnica de la IPF para su uso en competiciones.

La malla no soporte de levantamiento debe cumplir con las siguientes especificaciones:
(A) la malla debe estar hecha completamente de tela o un material textil sintético y no debe consistir, en todo o en parte, en ningún material elástico similar al caucho, ni tener costuras o bolsillos reforzados, botones, cremalleras u otro que no sea un cuello redondo.
(B) La malla debe ser construida enteramente de tela o un material textil sintético, de tal manera que no se de apoyo al levantador cuando este en la ejecución de cualquier levantamiento.
(c) El material del traje deberá ser de un solo espesor, distinto de un segundo espesor de material de 12 cm x 24 cm permitido en el área de la entrepierna.
(d) La malla deberá tener piernas, se extenderán un mínimo de 3 cm y un máximo de 25 cm, medidas desde la parte superior de la entrepierna por el interior de la pierna, tal como se mide cuando es usada por el levantador en una posición de pie.
(e) La malla podrá llevar las insignias o emblemas
- Del fabricante Aprobado de la malla
- De la nación del levantador
- Del nombre del levantador
- De acuerdo con la regla "Logos del Sponsor"
- En los concursos nacionales e inferior nivel sólo, de un club del levantador o el patrocinador individual, donde ese logo o emblema no ha sido aprobado por el IPF.

**CAMISETA**

Todos los levantadores en Squat, Bench Press y Deadlift deben usar una camiseta debajo del traje de levantamiento. La única excepción a esos requisitos es que se permite el uso de una camisa soporte en lugar de una camiseta según la regla "Camisetas soporte" a continuación; una combinación de camiseta y camiseta soporte no está permitida.

La camiseta debe cumplir con las siguientes especificaciones:
(A) La camiseta debe ser construida enteramente de tela o de un tejido sintético y no deberá consistir, en su totalidad o en parte, de cualquier material elástico de caucho o similar, ni tener ninguna costura reforzada o bolsillos, botones, cremalleras o que no sea un cuello redondo.
(B) La camiseta debe tener mangas. Esas mangas deben terminar por debajo del deltoides del levantador y no deben extenderse sobre o debajo del codo del levantador. Las mangas no pueden ser empujadas o enrolladas en el deltoides cuando el levantador está compitiendo.
(C) La camiseta puede ser por ej. Lisa, multi-color y sin insignias o emblemas, o puede llevar el logotipo o emblema:
- De la nación del levantador
- Del nombre del levantador.
- La Región del Levantador
- Del evento en el que el levantador está compitiendo
- De acuerdo con la regla de "Logos del Sponsor"
- En los concursos nacionales e inferior nivel sólo, de un club del levantador o el sponsor individual, donde ese logo o emblema no ha sido aprobado por el IPF.

CAMISETA SOPORTE

Una camiseta soporte que ha sido aceptado en la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF" puede ser usado sólo en las competiciones designadas como Equipado.

La camiseta soporte debe ser conforme con las siguientes especificaciones:
(A) La camiseta debe ser construida enteramente de tela o de un tejido sintético y no deberá consistir, en su totalidad o en parte, de cualquier goma en material elástico similares, ni se han producido costuras reforzadas o bolsillos, botones, cremalleras o que no sea un cuello redondo
(B) La camiseta debe tener mangas. Esas mangas deben terminar por debajo del deltoides del levantador y no deben extenderse sobre o debajo del codo del levantador. Las mangas no pueden ser empujadas o enrolladas en el deltoides cuando el levantador está compitiendo.
(C) La camiseta puede ser por ej. Lisa, de un solo color y sin insignias o emblemas, o puede llevar el logotipo o emblema:
- De la nación del levantador
- Del nombre del levantador
- Del evento en el que el levantador está compitiendo
- De acuerdo con la regla de "Logos del Sponsor"
- En los concursos nacionales e inferior nivel sólo, de un club del levantador o el sponsor individual, donde ese logo o emblema no ha sido aprobado por el IPF.

Cualquier manipulación ejercida en la camiseta de banco del plan original proporcionada por el fabricante y aprobada por El Comité Técnico hará la camiseta ilegal para su uso en la competición. El material debe cubrir el todo del área del deltoides como lo indica la flecha 2.

**CALZONCILLOS (BRIEF)**
Un suspensor atlético estándar o un calzoncillo estándar, de cualquier mezcla de algodón, nylon o poliéster se llevará bajo el traje del levantamiento. Las mujeres también pueden llevar un sostén deportivo. Los short de baño o cualquier prenda que contenga material engomado o material elástico similar, excepto en la cintura, no se llevará bajo el traje de levantamiento. Cualquier prenda interior que proporcione una ayuda no es legal para el uso en competiciones de la IPF.

**MEDIAS** (SOCKS)
Pueden llevarse medias.

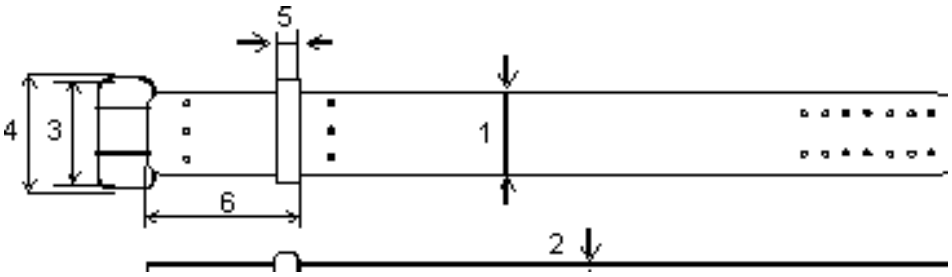
a) Pueden ser de cualquier color o colores y pueden tener el logo del fabricante.
b) No serán de una longitud tal que en la pierna ellas entren en contacto con la venda de rodilla o la rotula, para proporcionar una ayuda.
c) Se prohíben medias de pierna entera y calzas largas. Deben llevarse medias de longitud de la canilla para cubrirlas y protegerlas cuando se realiza el ejercicio de despegue.

**CINTURON (BELT)**
Los competidores pueden llevar un cinturón. Si es llevado, será por fuera del traje de levantamiento.
Solo los cinturones que figuren en la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF" puede ser usado en las competiciones
Materiales y Construcción:

a) El cuerpo principal se hará de cuero, vinilo u otro material (no elástico) similar en una o más láminas que pueden pegarse o ser cosidas juntas.
b) No tendrá ningún relleno adicional, asegurando un soporte adicional de ningún material en la superficie u oculto entre las láminas.
c) La hebilla estará sujeta al extremo del cinturón por medio de remaches y/o cocido.
d) El cinturón puede tener una hebilla con una o dos trabas o del tipo "descargo rápido". (refiriéndose a la palanca.)
e) Un pasa cinto se colocará cerca de la hebilla por medio de remaches y/o cocido.
f) El cinturón puede ser por ej. Lisa, de un solo color y sin insignias o emblemas, o puede llevar el logotipo o emblema:
   - De la nación del levantador
   - Del nombre del levantador
   - Del evento en el que el levantador está compitiendo
   - De acuerdo con la regla de "Logos del Sponsor"
   - En los concursos nacionales e inferior nivel sólo, de un club del levantador o el patrocinador individual, donde ese logo o emblema no ha sido aprobado por el IPF.

Dimensiones:
1. Ancho máximo del cinturón 10 cm.
2. Espesor máximo del cinturón 13 mm a lo largo de la longitud principal.
3. Ancho máximo de la hebilla 11 cm parte interna.
4. Anchura de máximo de la hebilla 13 cm parte externa.
5. Pasa cinto ancho máximo 5 cm.
6. La distancia máxima entre el extremo de cinturón y el extremo mas lejano del pasacinto 15 cm.

Correcta confección




**CALZADO O BOTAS** (SHOES OR BOOTS)
Se debe llevar calzado o botas.
a) Calzados debe incluir solo calzado o botas deportivas de interior (indoor), calzado tipo levantamiento olímpico, botas o calzado de despegue. Los párrafos anteriores están refiriéndose a los deportes de interior por ejemplo el basketball. Las Botas para escalar, o de trabajo no entran en esta categoría.
b) Ninguna parte de la parte inferior (suela) será más alta que 5 cm.
c) La parte inferior debe ser plana, es decir sin ninguna proyección, irregularidad, o una manipulación del diseño original.
d) Se limitarán a un centímetro de espesor plantillas internas sueltas que no sean parte del calzado fabricado.
(e) No se permiten los calcetines con forro exterior de goma en las disciplinas: Squat / Bench Press / Deadlift.

**MANGAS DE RODILLA (Rodilleras, Knee sleeves)**

Mangas, siendo cilindros de neoprene, se pueden usar solamente en las rodillas por el elevador en el desempeño de cualquier levantamiento en la competencia; las mangas no se pueden usar o utilizar en cualquier parte del cuerpo distinta de las rodillas. Las Mangas de la rodilla no se pueden usar cuando el levantador también lleva vendas de rodilla, según la regla "vendas" a continuación.

Sólo rodilleras de los fabricantes aceptados en la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF" serán permitidos para su uso en competiciones. Además, cualquiera de dichas mangas de fabricantes aprobados debe cumplir con todas las especificaciones de las Normas Técnicas IPF; mangas que infrinjan cualquier normativa técnica IPF, no podrá estar permitida para su uso en competiciones.

Mangas rodilla deben cumplir con las siguientes especificaciones:

(A) Las mangas deben ser construidas en su totalidad de una sola capa de neopreno, o predominantemente de una sola capa de neopreno, además una sola capa no soporte tela sobre el neopreno. Ellas pueden ser tela cosidas y / o de la tela sobre el neopreno. Toda la construcción de los manguitos puede no ser tal como para proporcionar cualquier apreciable soporte o rebote de las rodillas del levantador.
(B) Las mangas de rodilla serán de un espesor máximo de 7 mm y una longitud máxima de 30 cm.
(C) Las mangas de la rodilla no tendrán un fleje adicional, velcro, cordones, relleno o dispositivos de apoyo similares en o en ellas. Las Mangas de rodilla deben ser cilindros continuos, sin agujeros en el neopreno o en cualquier material de cobertura.
(D) Cuando es usada por el levantador en la competencia, las mangas de rodilla no deben estar en contacto con la malla o calcetines del levantador y debe estar centrada sobre la articulación de la rodilla.

VENDAS (Wraps)
Se permite sólo vendas de un material comercial de tejido elástico recubierto con poliéster, algodón o una combinación de ambos, o cinta médica.

Vendas soporte
Sólo las vendas de los fabricantes comerciales registradas y aprobadas oficialmente por el Comité Técnico serán Permitido para su uso en competiciones de Powerlifting.

Vendas no soporte
Vendas hechas de crepé médico o vendaje y muñequeras no requieren la aprobación del Comité Técnico.

De Muñeca

1. Las vendas de muñeca no excederán 1 m. en la longitud y 8 centímetro en el ancho. Cualquier tela o seguro de velcro para sujeción debe incorporarse dentro de la longitud un metro. Un dobles puede atarse como una ayuda para afianzar. El dobles no estará encima del dedo pulgar o dedos durante el levantamiento.
2. Pueden llevarse vendas tipo "médicas" comerciales standart, mientras no excedan 12 centímetro en el ancho. Una combinación de vendas de muñeca y vendas médicas no se permiten.
3. La parte que cubre la muñequera no extenderán más allá de 10 centímetro sobre y 2 cm debajo del centro de la articulación de la muñeca, la cubierta total no excederá de un ancho de 12 cm.
4. Las mujeres musulmanas pueden llevar un pañuelo en la cabeza mientras levantan. En Bench Press el Jurado o referees pueden requerir que el que el levantador fije su cabello de acuerdo con el desempeño del press de banca.

De rodillas

4. Pueden usarse vendas que no excedan 2 m en la longitud y 8 centímetro en el ancho. Solo en las competencias que están designadas como equipadas. Una venda de rodilla no se extenderá más allá de 15 centímetro sobre y 15 centímetro debajo del centro de la articulación de la rodilla y no excederá un total en el ancho que cubra los 30 cm. Las rodilleras aprobadas por la IPF son permitidas. Una combinación de las dos está estrictamente prohibida. Las rodilleras médicas de Neoprene solo están permitidas si son usadas en la rodilla.
5. Las vendas no estarán en contacto con las medias o con la malla de competencia.
6. Las vendas no serán usadas en ninguna otra parte del cuerpo.

Cintas Médicas

1. Podrá llevarse hasta dos capas de cinta médica alrededor de los dedos pulgares. La cinta médica, no puede llevarse en cualquier otra parte en el cuerpo sin el permiso oficial del Jurado, o el Referee Principal. La cinta médica no puede ser usada por el levantador proporcionando una ayuda para sostener la barra.
2. Lo eventual depende de la aprobación del Jurado, Doctor Oficial, Paramédico o Paramédico personal de servicio, se puede aplicar la cinta médica a las lesiones corporales, de un modo que no concedería al levantador una ventaja indebida.
3. En todas las competiciones dónde no este un jurado presente y tampoco ningún médico en servicio. El Referee Principal tendrá la jurisdicción sobre el uso de cinta médica.

**INSPECCION DEL EQUIPO PERSONAL**

A. La inspección del equipo personal para cada levantador en la competición tendrá lugar en cualquier momento (pueden anunciarse tiempos en la Reunión Técnica) siempre antes de los (20) veinte minutos del comienzo de su categoría de peso corporal.
B. Serán designados para realizar esta labor un mínimo de dos referees u oficiales técnicos. Todas las prendas a ser examinadas luego de aprobadas serán oficialmente selladas o marcadas.
C. Las vendas cuyas medidas sobrepasen las permitidas serán rechazadas, pero pueden ser cortadas a las medidas correctas y readmitidas
D. Será rechazado todo elemento que este sucio o roto.
E. La plantilla de inspección estará en manos del presidente del jurado al final del periodo inspección.
F. Si luego de la inspección un levantador se presenta en la plataforma vistiendo o usando un elemento ilegal y que pudo haber pasado inadvertido por los referees, el levantador será inmediatamente descalificado de la competencia.
G. Se inspeccionarán todos los ítems previamente mencionados que se usarán bajo la malla y el equipo personal.
H. Los sombreros están estrictamente prohibidos y no podrán ser usados en la plataforma durante el levantamiento. Elementos tales como relojes, joyas, declarados; anteojos y artículos higiénicos femeninos no necesitaran ser inspeccionados.
I. Cualquier levantador que ejecute satisfactoriamente un intento de récord mundial deberá presentarse inmediatamente para ser inspeccionado por el Jurado. Si se le comprueba al levantador que está usando cualquier artículo que este pasando inadvertido, o sea omitido por los árbitros, el levantamiento se declarará inválido y el levantador será descalificado de la competencia.
J. Los referees y el Controlador Técnico deben estar presentes 5 minutos antes del inicio de la inspección del equipo personal para su categoría particular de peso corporal.

**LOGO DE LOS SPONSORS**

(A) Además de los logotipos de los fabricantes y emblemas que aparecen en la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF", una nación o levantador podrán solicitar al Secretario General de la IPF permiso por un período adicional para estar en la lista aprobada de logotipo o emblema para su visualización en artículos o equipo personal, por la nación solicitante o levantador solamente. Tales solicitudes de los logo o emblemas deberán ir acompañadas de una tasa, de una cantidad determinada por el ejecutivo de IPF. La IPF, a través del Ejecutivo, podrá aprobar el logotipo o emblema, mas tendrá el derecho de rechazar la aprobación, en opinión del Ejecutivo, si el logotipo o emblema puede comprometer cualquier interés comercial de la IPF o incumplir con las normas del buen gusto. El Ejecutivo también tendrá el derecho, a su aprobación, para limitar el tamaño o posición del logo o emblema sobre cualquier elemento del equipo personal. Cualquier aprobación dada permanecerá en su lugar desde la fecha de la aprobación por el resto de ese año calendario y para el conjunto del siguiente año calendario, después de ese tiempo, una nueva solicitud y un pago adicional debe hacerse para que el logotipo o emblema permanezcan aprobados. Logotipos o emblemas aprobados bajo esta regla se enumerarán en un anexo de la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF"; También el secretario general de la IPF emitirá una carta de la aprobación de los candidatos seleccionados, que la letra que ilustra el logotipo o emblema aprobado y se indique la fecha de aprobación y cualquier limitación a la aprobación, dicha carta es una prueba aceptable para árbitros en las competiciones de una aprobación válida.

Los logotipos o emblemas de fabricantes que no están en el "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF", ni sobre el anexo de logotipos o emblemas aprobados establecido por la norma "Logos del Patrocinador", deberá ser usado solamente en las camisetas, los zapatos o calcetines, donde el logotipo o emblema impreso o bordado será de no más es de 5cm x 2 cm de tamaño.

Un levantador puede utilizar cinta adhesiva en general compatible con el color o con el elemento del equipo personal, aplicarla para ocultar un logotipo o emblema no aprobado, con el fin de hacer que el artículo este en conformidad con las Reglas.

**GENERAL**

a. Esta estrictamente prohibido el uso de aceites, grasas u otro tipo de lubricante en el cuerpo, vestimenta o equipo personal.
b. Las únicas substancias que pueden ser usadas en el cuerpo e indumentaria son: polvo para bebes, resina, talco o carbonato de magnesio. No a las vendas.
c. El uso de cualquier forma de adhesivo en la parte inferior de calzado se prohíbe estrictamente. Esto se aplica a cualquier tipo de adhesivo, por ejemplo el papel de vidrio, tela esmeril, etc., resina y carbonato magnesio. Solo un rocío de agua es aceptable.
d. No deberán aplicarse substancias extrañas al equipamiento (barra o vendas). Serán aceptadas todas las substancias que de otra manera puedan usarse periódicamente como un agente estéril en la limpieza de la barra, banco, o plataforma.
e. Las protecciones entre las medias y la canilla se pueden usar.

## LEVANTAMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCION

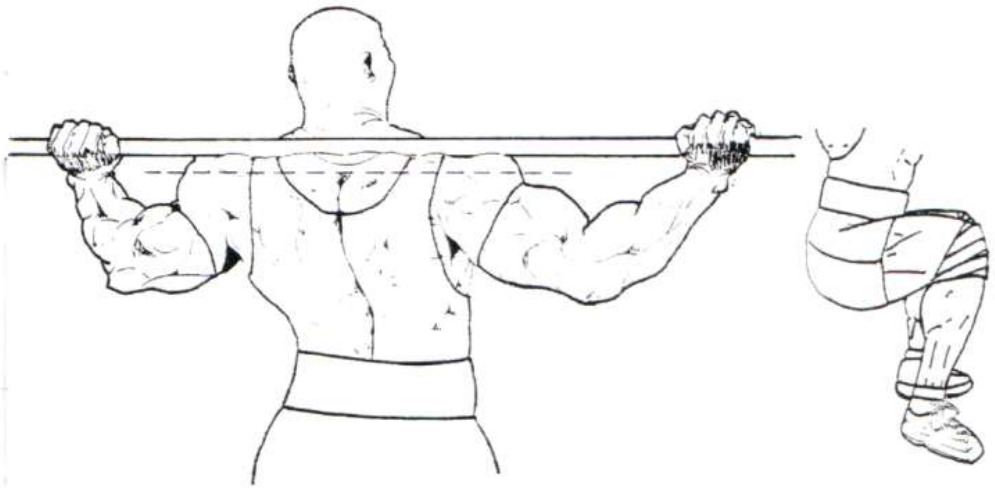
**Squat**

1. El levantador deberá mirar al frente de la plataforma. La barra será sostenida horizontalmente a través de los hombros con las manos y dedos tomando la barra. Las manos pueden estar posicionada en cualquier lugar interior de la barra y / o en contacto con los collarines interiores.
2. Luego de quitar la barra desde los soportes, (el levantador puede ser ayudado a quitar la barra desde los soportes por los ayudantes cargadores), se desplazará hacia atrás hasta colocarse en posición estable. Cuando el levantador este inmóvil, erecto (una ligera desviación es aceptable) con las rodillas bloqueadas, el referee central dará la señal de comienzo. La señal consistirá de un movimiento descendente del brazo y una orden audible: “Squat”. Antes de recibir la señal de squat el levantador puede hacer cualquier ajuste en la posición dentro de las reglas, sin penalidad. Por razones de seguridad se le pedirá al levantador que reubique la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después de un período de 5 segundos no está en la posición correcta para comenzar el ejercicio. El referee central entonces, dará las razones por que la señal no fue dada.
3. Una vez recibida la señal del referee central el levantador deberá flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas. Se permite solamente un intento de descenso. Se entenderá que el descenso ha comenzado cuando las rodillas del levantador se hayan desbloqueado.
4. El levantador deberá recobrarse a voluntad una posición erecta con las rodillas bloqueadas. El doble rebote al final del intento de squat o cualquier movimiento con tendencia al descenso no está permitido. Cuando el levantador este inmóvil (aparentemente en la posición final) el referee central dará la señal para retornar la barra a los soportes.
5. La señal de retorno de la barra a los soportes consistirá de un movimiento hacia atrás de la mano y una indicación audible "Rack". Entonces el levantador debe retornar la barra a los soportes. El movimiento del pie después de la señal de Rack no debe ser causa de intento fallido. Por razones de seguridad el levantador puede requerir la ayuda de los ayudantes para retornar la barra a los soportes. El levantador debe permanecer con la barra durante este proceso.
6. No más de 5 ni menos de 2 ayudantes deberán estar en la plataforma. Los referees pueden decidir el número de los ayudantes requeridos en la plataforma en cualquier momento, 2, 3, 4 o 5.

**Causas de descalificación de squat**

1. Fallar en cumplir con las señales del referee central al comienzo o a la finalización de un levantamiento.
2. Doble rebote en la parte inferior del levantamiento o cualquier movimiento descendente durante la ascensión.
3. Falla al asumir una posición erecta con las rodillas bloqueadas al comienzo o a la finalización del levantamiento.
4. Caminar hacia delante o hacia atrás o mover el pie lateralmente. aunque un despreciable movimiento lateral de los pies es aceptable. Mecer los pies entre la punta y talones es permitido.
5. Falla al flexionar las rodillas y descender el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas (ver figura debajo).
6. Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes cargadores entre las indicaciones del referee central.
7. Contacto de los codos o brazos con las piernas. Un ligero contacto que no haya sido de ayuda puede ser ignorado
8. Cualquier caída o vuelco de la barra luego de finalizado el levantamiento.
9. Falla en el cumplimiento de cualquiera de los ítems que se indican en las Reglas de ejecución de squat.

El diagrama debajo indica la posición típica de la barra pero no obligatoria requerida para la squat.



**Bench press**

1. El banco se deberá ubicar en la plataforma con la cabecera mirando hacia el frente ó en un ángulo de 45º. El referee central se colocará del lado de la cabecera del banco.
2. El levantador deberá estar acostado de espalda, con su cabeza, hombros y glúteos en contacto con la superficie del banco. Los pies deben estar planos en el suelo (tan planos como lo permita el calzado). Sus manos y dedos deberán tomar la barra de los soportes con los dedos pulgares alrededor de la barra. Esta posición será mantenida durante todo el levantamiento. El movimiento del pie es permitido, pero debe permanecer plano sobre la plataforma. El cabello no debe esconder la parte posterior de la cabeza cuando se está acostado sobre el banco. El Jurado o referee pueden en consecuencia, requerir a ella/el levantador para fijarlo adecuadamente
3. Para afirmar una posición segura del levantador pueden ser usados sobre el piso discos o bloques planos, que no excedan de 30 cm de altura en total desde la superficie de la plataforma, y una dimensión mínima de 60 cm x 40 cm. Los bloques se harán en el rango de 5 cm., 10 cm., 20 cm. y 30 cm., deberán estar disponibles en absoluto, para la colocación del pie en las competiciones internacionales.
4. No más de cinco y ni menos de dos cuidadores / cargadores deben estar ubicados en la plataforma al mismo tiempo. Después de posicionarse correctamente, el levantador puede pedir la ayuda de los cuidadores/cargadores para quitar la barra de los soportes. Si el levantador fuera asistido por los cuidadores/cargadores, estos deben hacerlo a la extensión de los brazos.
5. El espacio de las manos no excederá 81 cm. medidos entre los dedos índices (ambos dedos índices deben estar dentro de las marcas de 81 cm., los dedos índices completos deben estar en contacto con las marcas de agarre de 81 centímetros máximos usados). Esta prohibido el uso de la toma invertida.
6. Después de quitar la barra de los soportes, con o sin la ayuda de los cuidadores / cargadores, el levantador esperará con los brazos rectos y codos bloqueados la señal del Referee Central. La señal se hará en cuanto el levantador esté inmóvil y la barra posicionada correctamente. Por las razones de seguridad al levantador se le pedirá " Re-ubicar "(Re-place) la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después de un periodo de cinco segundos él no está en la posición correcta para empezar el levantamiento. El referee central entonces, dará las razones por que la señal no fue dada.
7. La orden consistirá de un movimiento descendente del brazo del referee junto con la orden audible "Start".
8. Después de recibir la señal, el levantador debe descender la barra al pecho, o al área abdominal (la barra no debe tocar el cinturón), allí será sostenida inmóvil, luego el referee central dará la señal y la orden audible de “Press”. El levantador debe retornar la barra entonces a la extensión de los brazos rectos y codos bloqueados. Cuando es sostenida inmóvil en esta posición, la orden audible "Rack” se dará junto con un movimiento hacia atrás del brazo. Si la barra desciende al cinturón o no toca el pecho o área abdominal, el referee central dará la orden “Rack”.

**Las reglas de la IPF para competidores inválidos, solo en los levantamientos de Bench press**.
Se organizarán los campeonatos de Bench press sin una división especial para los levantadores inválidos, por ejemplo: ciegos, vista disminuida, movilidad disminuida. Ellos pueden ser asistidos hasta llegar al banco. Asistido significa "con la ayuda del coach, con el uso de muletas, bastón, o silla de ruedas". "Las reglas de competición se aplican igualmente como las de los levantadores normales". Para levantadores que tienen un miembro inferior amputado, la prótesis será considerada igual que el miembro natural. El levantador se pesará sin el dispositivo, pero se agregará un peso compensatorio según lo establecido en la tabla establecida en "Pesaje, artículo 5". Para los levantadores con disfuncionalidad en los miembros inferiores que requieran dispositivos para asegurar la pierna o dispositivos similares para caminar, el dispositivo será considerado como la parte del miembro natural y el levantador se pesará llevando el dispositivo.

**Causas de descalificación del ejercicio de Bench press**

1. No respetar las ordenes del referee central al comenzar o finalizar el ejercicio.
2. Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, o sea cualquier movimiento de subida de la cabeza, hombros, o nalgas, desde el banco, o el movimiento lateral de manos en la barra.
3. Pechar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho o el área abdominal, proporcionando de esta manera una ayuda para el levantamiento.
4. Cualquier movimiento descendente de toda la barra durante el momento de empuje.
5. Barra no detenida en el pecho o el área abdominal, es decir no llega al pecho o al área abdominal o la barra está tocando el cinturón.
6. Fallar al empujar la barra a la extensión de los brazos rectos y codos bloqueados a la finalización del levantamiento.
7. Contacto con la barra por parte de los ayudantes/cargadores a partir de las indicaciones del referee central para hacer el levantamiento más fácil.
8. Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus apoyos. No se permite levantar los pies, el pie se puede mover pero debe estar plano en la plataforma
9. Un deliberado contacto entre la barra y los soportes de barra del banco.
10. Falla en el cumplimiento de cualquiera de los ítems que se indican en las Reglas de ejecución.

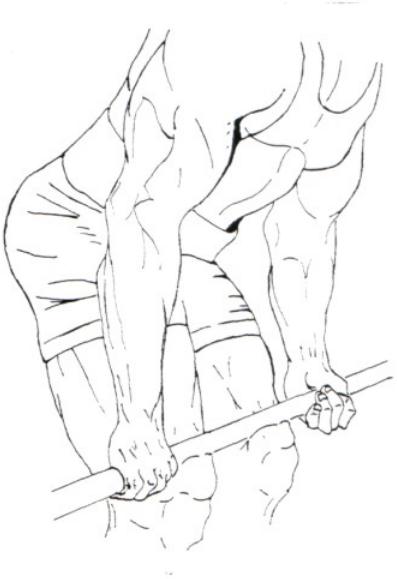
**Deadlift**

1. El levantador se ubicará de frente a la plataforma con la barra puesta horizontalmente delante de los pies, tomada con ambas manos con agarre opcional, y levantada hasta la posición erecta del levantador.
2. Al completar el levantamiento las rodillas estarán bloqueadas, en posición erecta y los hombros hacia atrás.
3. La orden del referee central consistirá de un movimiento descendente del brazo y una indicación audible "Down". La señal no le será dada hasta que la barra sea mantenida (sostenida) inmóvil y el levantador asuma la aparente posición final.
4. Cualquier levantamiento de la barra o cualquier intento deliberado de hacerlo se contará como un intento. Una vez que el esfuerzo ha empezado, ningún movimiento descendente se permitirá hasta que el levantador alcances la posición erecta con las rodillas bloqueadas. Si al asegurar la barra los hombros retroceden (la barra desciende a la finalización), entonces esto no debe ser ninguna razón para inhabilitar el levantamiento.

**Causas de descalificación del ejercicio Deadlift**

1. Cualquier movimiento de descenso de la barra antes de alcanzar la posición final.
2. Falla en la posición erecta con los hombros hacia atrás.
3. Falla en el bloqueo de las rodillas a la finalización del levantamiento.
4. Mantener la barra en los muslos durante el desarrollo del levantamiento. Si la barra roza el muslo pero no se apoya, ésta no es ninguna razón para la inhabilitación. El levantador debe beneficiar en todas las decisiones dudosas hechas por el árbitro.
5. Dar un paso hacia atrás o hacia delante o mover los pies lateralmente. Aunque el balanceo entre punta y talón está permitido. Mover el pie después de la orden "Down" no debe ser causa de movimiento nulo.
6. Descender la barra antes de recibir la orden del referee central.
7. Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir: soltando la barra de las palmas de la mano.
8. Falla en el cumplimiento de cualquiera de los ítems que se indican en las Reglas de ejecución.

El diagrama debajo de las muestras una descripción de apoyar la barra en los muslos



## PESAJE

1. El pesaje de los competidores deberá tener lugar a no más de dos horas antes del comienzo de la competición para una categoría / categorías en particular. Todos los levantadores de la categoría(s) deberán concurrir al pesaje, el que será efectuado con la presencia de los dos / tres referees designados. Las categorías de peso pueden ser combinadas en una sola sesión de levantamiento.
2. Si no se ha hecho, se determinará un orden para el pesaje. Este orden también establecerá el orden de levantamiento a lo largo de la competición cuando los levantadores requieran los mismos pesos para sus intentos.
3. El período de pesaje durará una hora y media.
4. El pesaje para cada competidor será llevado a cabo en una dependencia a puerta cerrada con la sola presencia del competidor, su entrenador o representante y los dos / tres referees. Por razones de higiene el levantador debe llevar las medias / o la toalla de papel en la plataforma de la balanza. Los levantadores/as necesitan identificarse con una identificación / pasaporte.
5. Los levantadores pueden ser pesados desnudos o con ropa interior con las especificaciones mencionadas en la sección correspondiente de este reglamento y que efectivamente no cambiará el peso del levantador. Si se presentara un inconveniente de peso por el uso de ropa interior, se puede pedir por un nuevo pesaje desnudo. En competiciones donde ambos sexos compitan, el procedimiento del pesaje puede modificarse para asegurar que los levantadores serán pesadas por oficiales del mismo sexo. Se podrán designar oficiales adicionales (no necesariamente referee) para este proposito.
   Levantadores discapacitados con amputaciones que están compitiendo en los campeonatos de Fuerza en banco se determinará las sumas siguientes a su peso corporal:
   Por cada amputación debajo del tobillo = 1/54 del peso corporal
   Por cada amputación por debajo de la rodilla = 1/36 del peso corporal
   Por cada amputación por sobre la rodilla = 1/18 del peso corporal
   Por cada desarticulación de la cadera = 1/9 del peso corporal
   Para los levantadores con disfuncionalidad en los miembros inferiores que necesitan dispositivos que aseguren la pierna para caminar, el dispositivo será considerado como parte del miembro natural y el levantador se pesará llevando el dispositivo.
6. Cada levantador podrá pesarse una sola vez. Solo aquellos cuyo peso corporal este por debajo o por sobre de los límites de la categoría en la que se anoto les estará permitido volver a la báscula. El retorno a la báscula para entrar en los límites de la categoría de peso debe ser dentro de la hora y media permitida para el pesaje, de otra manera será eliminado de la competencia. Un levantador solo podrá pesarse nuevamente tan pronto como el orden de progreso ordenado de la tanda lo permita. Un levantador podrá ser pesado nuevamente fuera del límite de la hora y media asignada si se presenta dentro del límite de tiempo, pero debido a la gran cantidad de levantadores que están tratando de entrar en categoría no tiene la oportunidad de llegar a tiempo a la báscula. Entonces a discreción de los

referees le será permitido un nuevo pesaje. El peso establecido para el levantador no debe ser hecho público hasta que todos los levantadores de esa categoría en particular hayan sido pesados.

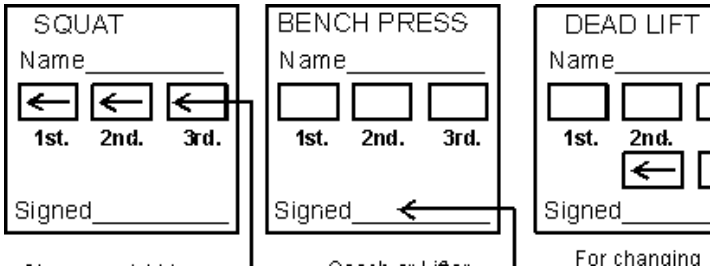
7. Un levantador sólo puede pesarse en la categoría en la que fue nominado 21 días antes de la fecha que corresponde.
   En el caso donde se formen grupos en una categoría de peso en particular, el grupo B y C levantará en un tiempo anterior y separados al grupo A. Cuando los grupos levanten en tiempos separados, de este modo el grupo A debe tener un mínimo de 8 (ocho) y un máximo de 14 (catorce) levantadores.
8. Los levantadores deben controlar las alturas de los soportes de Squat y bench pess, y los suplementos para los pies, previo a la iniciación de la competencia. Después del control, el levantador o el entrenador deben firmar o inicialar la planilla de altura de los soportes. Esto es en su propio interés. Una copia de este documento oficial va para el Jurado, el Locutor, y el Jefe de Plataforma.

## ORDEN DE COMPETICION

**Sistema de rondas**

a. En el pesaje el levantador o su entrenador deberán declarar el peso de comienzo de los tres levantamientos. Estos deben ser suministrados en el espacio reservado para los primeros intentos de las tarjetas preparadas al efecto, firmadas por el levantador o su entrenador y retenidas por el oficial que conduce el pesaje. La tarjeta del locutor se considera que es la tarjeta apropiada para hacer el primer intento. Luego le serán dadas al levantador 11 tarjetas en blanco para los intentos, para su uso durante la competencia. Tres para squat, tres para bench press, y cinco para deadlift. Cada levantamiento se distinguirá por el uso de diferente color de tarjetas. Habiendo efectuado el primer intento de un levantamiento el competidor o su entrenador deberán decidir el peso requerido para el segundo intento. Esta carga será escrita en el lugar indicado en la tarjeta y suministrada al secretario de Competencia o el Oficial asignado, antes de que el minuto permitido haya transcurrido. El mismo procedimiento ha de ser usado en el segundo y tercer intento de los tres levantamientos. La responsabilidad de suministrar los intentos dentro de los límites de tiempo establecidos será del levantador o su entrenador. Con el empleo del sistema de rondas se elimina la necesidad de numerosos delegados, ya que la tarjeta con el intento será entregada directamente al oficial designado. Los modelos de tarjeta de intentos están ilustrados a continuación. Se recuerda que el casillero de las tarjetas para los primeros intentos que están en posesión del levantador solo será usado para permitir el cambio del primer intento, si es requerido. De la misma forma se procederá con el cuarto y quinto casillero en la tarjeta del ejercicio de despegue que solo se usaran en el caso de los dos cambios permitidos al levantador en el tercer intento de despegue. En las competencias de Fuerza en Banco, se usara una tarjeta similar a la de Despegue.

| **Tarjeta del Locutor** | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre y Apellido** | | | **Fecha Nacimiento:** | | |
| **Nación** | | **Peso corporal** | | **Categoría:** | |
| **Formula IPF** | | | **Numero de orden** | | |
| **Firma del coach / levantador** | | | | | |
| **Disciplina** | **1 intento** | **2 intento** | **3 intento** | **Mejor intento** | |
| **Squat** | | | | | |
| **Bench press** | | | | | |
| **Sub total** | | | | | **Sub total** |
| **Deadlift** | | | | | |
| **Grupo 1 2 3 4 5 6** | **Puesto:** | | **Puntos IPF:** | **Total:** | |



b. Cuando compitan 10 o mas levantadores en una sesión se podrán formar grupos consistentes de, aproximadamente, igual numero de levantadores. Sin embargo, se formarán grupos cuando estén compitiendo 15 o más levantadores en la misma sesión. Una sesión podrá estar compuesta por una categoría de peso corporal o cualquier combinación de categorías de peso corporal a consideración del organizador con el propósito de presentación. En campeonatos de solo Bench Press, grupos de 20 (veinte) competidores pueden ser formados.
Los agrupamientos estarán determinados por los mejores totales de los levantadores conseguidos en competiciones de nivel nacional o internacional durante los doce meses previos. Los levantadores con los totales mas bajos formaran el primer grupo en levantar seguidos del grupo o grupos con los totales mas altos, tantos como sea necesario. Cuando un levantador no ha conseguido un total en los doce meses previos se lo ubicará automáticamente en el primer grupo que participará.

c. Cada levantador hará su primer intento en la primera ronda, su segundo intento en la segunda y el tercer intento en la tercera ronda.

d. Cuando un grupo consista de menos de seis levantadores se permitirá un tiempo compensatorio el que se agregara al final de cada ronda, en esta forma: por 5 levantadores se agrega 1 minuto, para 4 levantadores 2 minutos, para 3 levantadores 3 minutos. 3 minutos es el máximo de tiempo permitido al final de una ronda. Si un levantador debe sucederse a si mismo cuando el reloj compensatorio está en operación, 3 minutos será el máximo de tiempo permitido. Para los tiempos compensatorios de los grupos, la descarga de la barra tendrá lugar al final del tiempo compensatorio, recarga, entonces comienza el minuto del intento.

e. La barra debe ser cargada progresivamente durante cada ronda con el principio de peso creciente. En ningún momento será reducido el peso de la barra durante una ronda, a excepción de un error como esta descrito en el ítem (I) y, solo será al final de la ronda.

f. El orden de levantamiento dentro de cada ronda estará determinado por la elección del peso que hizo el levantador para esa ronda. En el caso de que dos levantadores elijan el mismo peso el que posea el número de sorteo mas bajo, efectuado durante el pesaje, levantara primero. Lo mismo se aplica para el tercer intento de deadlift, con lo que el peso puede ser cambiado dos veces, siempre que la barra no haya sido cargada con el peso originalmente pedido por el levantador, y el locutor no haya llamado al levantador para hacer su intento.

Ejemplo: el levantador A con un N° de orden 5 , carga 250.0 Kg.
el levantador B con un N° de orden 2 , carga 252.5 Kg.

El levantador A falla con 250.0 Kg. Puede el levantador B bajar a 250.0 Kg. para ganar?
No, el orden de levantamiento todavía esta determinado por el número de orden.

g. Si un levantador efectúa nulo un intento no se sucederá a si mismo, por lo que deberá esperar a la próxima ronda antes de poder intentar con ese peso nuevamente.

h. Si durante una ronda un intento es nulo debido a una errónea carga de la barra, un error del ayudante o una falla en el equipamiento, o cualquier otra falla y sin culpa propia, le será garantizado al levantador un intento extra con el peso correcto, El levantador deberá realizar su intento adicional al final de la ronda, excepto si el levantamiento es un intento de récord, el levantador siempre deberá seguirse a sí mismo sin importar de qué ronda se trate. Si el levantador también es el último levantador de la ronda, se le concederá un descanso de tres minutos antes de hacer su intento, penúltimo en la ronda dos minutos, penúltimo en la ronda un minuto. En estos casos en los que los levantadores se siguen a sí mismos y se les otorga un tiempo de descanso compensatorio, la barra se cargará tan pronto como se entregue el nuevo intento. El tiempo compensatorio se agregará al minuto habitual para comenzar el intento. El reloj se pondrá en marcha y el levantador tendrá ese tiempo para comenzar su intento. Los levantadores que se siguen a sí mismos tendrán cuatro minutos en el reloj, tiempo durante el cual el levantador puede comenzar su intento tan pronto como esté listo. A los penúltimos levantadores de la ronda se les darán tres minutos, a los penúltimos de la ronda se les darán dos minutos, a todos los demás se les dará el tiempo habitual de un minuto para comenzar el intento. En la tercera ronda de peso muerto y press de banca individual, si un levantador, por cualquier motivo, recibe un nuevo intento adicional por parte del jurado (barra cargada incorrectamente, error del observador o falla del equipo), se le otorgará al levantador un nuevo intento con el peso correcto. el levantador debe seguirse a sí mismo

i. Al levantador le está permitido un cambio de peso en el primer intento de cada levantamiento. El cambio de peso puede ser para elevarlo o rebajarlo al que originalmente fue suministrado y su orden de levantamiento en la primera ronda variara si correspondiera. Si esta inscripto en el primer grupo el cambio puede ser hecho en cualquier momento, hasta 3 minutos antes del comienzo de la primera ronda de ese levantamiento. Los grupos restantes tendrán la misma posibilidad, pero deberán efectuar ese cambio dentro de los 3 intentos antes de finalizar la ronda de ese levantamiento del grupo previo. El

anuncio previo de estos límites serán efectuados por el locutor. Si estos límites no son anunciados, un anunciador o autorizado hará conocer un nuevo término de tiempo para que el levantador pueda dar el cambio dentro de un minuto de conocido el anuncio.

j. El levantador debe dar a conocer su segundo y tercer intentos hasta un minuto luego de haber completado su intento precedente. El minuto comenzará desde el momento en que las luces sean activadas. Si ningún peso es dado a conocer dentro del minuto de tiempo, al levantador se le concederá un aumento de 2.5 kg en su próximo intento. Si el levantador ha fallado su intento anterior y no ha dado a conocer su peso para su próximo intento dentro del tiempo de un minuto, entonces la barra será cargada con el peso que ha fallado.
k. Los pesos suministrados para los segundos intentos en los tres levantamientos no podrán ser cambiados. Los intentos de la tercera ronda de squat y bench press no podrán ser cambiados. Bajo esta misma regla una vez que se ha entregado un intento, este no puede ser retirado. La barra será vuelta a cargar con el nuevo peso y el reloj comenzará a correr.
l. En la tercera ronda de despegue serán permitidos hasta dos cambios de peso. Los cambios pueden ser elevando o reduciendo el peso previamente administrado para el tercer intento. De todas maneras, esto sólo es permitido siempre que el levantador no ha sido llamado a la barra ya cargada previamente para su intento y presentado el peso por el locutor.
m. En los torneos de bench press las reglas en general son las mismas que para las competiciones de tres levantamientos. Aun así, en la tercera ronda, serán permitidos dos cambios de peso y las reglas declaradas en el punto (m) arriba para el deadlift, se aplican aquí de igual forma.
n. Si un evento consiste de un solo grupo, por ejemplo, de un máximo de 14 levantadores, habrá un intervalo de 20 minutos entre los levantamientos. Este receso es para asegurar un adecuado tiempo para entrada en calor y la organización de la plataforma.
o. Cuando compitan dos o más grupos en un evento en una sola plataforma, los levantamientos serán organizados sobre la base de la repetición de grupos. Después del final de cada disciplina que consiste en más de un grupo (sentadilla, press de banca) se debe dar un intervalo de tiempo de 10 minutos entre las disciplinas.

   Por ejemplo, si en una competencia toman parte dos grupos, el primer grupo completará las tres rondas de squat. Ellos serán seguidos inmediatamente por el segundo grupo que hará sus tres rondas de squat. Luego la plataforma será preparada para el ejercicio de bench press, y el primer grupo completara las tres rondas de bench press, inmediatamente intervendrán los levantadores del segundo grupo que realizaran también sus tres rondas de bench press. Luego la plataforma será preparada para el ejercicio de deadlift y el primer grupo llevará a cabo sus tres rondas e inmediatamente les seguirán los levantadores del segundo grupo para completar las tres rondas de deadlift. De este modo este sistema elimina pérdidas de tiempo mas allá del necesario para la preparación de la plataforma entre los levantamientos.

**El Comité técnico en conjunto con el organizador designará a los siguientes oficiales:**

a. **El Locutor / Anunciador,** un Nacional o Internacional Referee, preferentemente que pueda hablar ingles y el idioma de la Nación anfitriona
b. **Secretario Técnico**: preferentemente un referee Internacional, que sea capaz de hablar y escribir en ingles y de la Nación anfitriona.
c. **Toma tiempos**: un referee calificado.
d. **Oficiales/despachadores**.
e. **Pizarreros**.
f. **Ayudantes/cargadores**. Vestimenta correcta: remera de la competencia o remera de color uniforme. Pantalón de color uniforme, zapatillas o zapatos deportivos. Shorts de gimnasia pueden ser usados en un clima calido, con la directiva del jurado. Adicionalmente pueden ser requeridos oficiales adicionales, como ser doctores, paramédicos etc.
g. **El Controlador Técnico**: un referee Internacional calificado.

**La responsabilidad de los oficiales son:**

a. **Locutor** es responsable del eficiente manejo de la competición. Actuará como maestro de ceremonias y preparará los intentos elegidos por los levantadores en forma ordenada, teniendo en cuenta el peso, y si fuera necesario el número de orden. Anuncia el peso requerido para el siguiente intento y el nombre del levantador. Cuando la barra esta cargada y la plataforma lista para el ejercicio el referee central se lo indicará al Toma tiempos, quien comenzará el reloj inmediatamente. El locutor debe anunciar el nombre del

levantador simultáneamente. Para clarificar: cuando el referee central le indica al locutor que la barra está lista, entonces el levantador esta comprometido con el intento. Los intentos mencionados por el locutor deberán ser inscriptos en una pizarra erigida en una posición prominente, con los nombres de los levantadores y el número de orden.

b. **Secretario Técnico**: es responsable para asistir la reunión técnica previa a la competencia. En ausencia del comité técnico o de un miembro de este comité, armara el programa de jurados y referees de aquellos que se hayan declarado disponibles durante la competición. Completará las listas de referees de turno y miembros del jurado para la competencia, e informará a los referees de las categorías en las que fueron ubicados. Luego de la reunión técnica cuando las nominaciones finales de los equipos han sido recopiladas, el secretario técnico redactará la planilla de competencia, revisará la hoja del equipamiento no específico, la de altura de soportes y la del orden de pesaje para categorías en la competición, ubicando los nombres de todos los levantadores nominados en esa categoría. Las tandas también pueden ser sorteadas es este punto para establecer el orden de pesaje y de levantamiento. También hará llegar al locutor de la competencia las tarjetas para cada levantador en la categoría. El trámite arriba mencionado junto a las tarjetas con los intentos de los levantadores serán colocados en un sobre para cada categoría de peso corporal en la competición y entregado en mano al referee principal para esa categoría. El secretario técnico atenderá cada pesaje y dará conocimiento a los referees que estén designados sobre los procedimientos y cualquier otro motivo que requiera la atención. Debe ser un referee internacional preferentemente de la nación huésped y capaz de solucionar efectivamente cualquier problema que pueda producirse debido a dificultades de idioma durante las jornadas. Es responsabilidad del director de la competencia la provisión de planillas de inscripción, tarjetas de intentos y toda la papelería necesaria para permitir al secretario técnico llevar sin inconvenientes su trabajo. Se puede obtener en forma gratuita una descripción completa de las tareas junto con toda la papelería necesaria a través del comité técnico disponible para todos los directores de competencia.

c. **Toma tiempos**: es el responsable del correcto manejo del lapso de tiempo que va del anuncio del alistamiento de la barra y el inicio del intento del levantador. Es también el responsable de registrar un tiempo permitido cuando sea requerido, por ejemplo: luego de un intento el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de los treinta segundos. Una vez que el reloj se ha puesto en marcha para un levantador sólo podrá ser detenido por que se complete el tiempo establecido, por el comienzo de un levantamiento, o a discreción del referee central. Consecuentemente es de gran importancia que el levantador o su entrenador verifiquen la altura de los soportes de squat previo al llamado, ya que una vez anunciado el peso y la barra lista el reloj será puesto en marcha. Cualquier ajuste complementario de los soportes deberá ser efectuado dentro del minuto permitido al levantador, a menos que este haya establecido su altura de soporte y esta haya sido seteda incorrectamente por el cargador. Es entonces esencial que la hoja de altura de los soportes este firmada o inicializada por el levantador. Este es un documento oficial que se debe verificar en cada disputa.

   Al levantador le será permitido un minuto en el que comenzará su intento luego de haber sido llamado a la plataforma. Si no inicia su intento dentro del tiempo permitido el toma tiempos informará que el tiempo ha vencido y el referee central dará una orden audible “Rack” junto con un movimiento hacia atrás del brazo. El levantamiento será declarado nulo y el intento se ha perdido. Cuando el levantador comienza el intento dentro del tiempo permitido el reloj será detenido. La definición del comienzo de un intento depende de cada levantamiento en particular. En los ejercicios de squat y bench press el comienzo coincide con la señal de inicio del referee central (referencia referees ítem 3). En el ejercicio de deadlift, el comienzo será cuando el levantador intenta decididamente levantar la barra.

d. **Oficiales despachadores**: Son responsables de recolectar los pedidos de cargas para los levantadores o sus entrenadores y pasar esa información sin demoras al locutor. Al levantador le está permitido un minuto entre la concreción de su último intento y el informe al locutor, por medio del oficial, del peso que ha de requerir para su próximo intento.

e. **Pizarreros**: Serán los responsables del correcto registro del progreso de la competencia, y a la finalización asegurar que los tres referees firmen las planillas oficiales, certificados de récords y cualquier otro tipo de documentación que requiera firmas. El locutor tiene que anunciar a estos efectos antes de que se vayan los referees.

f. **Ayudantes cargadores**: Serán responsables por la carga y descarga de la barra, ajuste de los soportes para squat y bench press cuando sean requeridos, limpieza de la barra o de la plataforma a requerimiento del referee central, y generalmente asegurarse de que la plataforma esté bien mantenida y presente una apariencia pulcra y ordenada en todo momento. Nunca habrá menos de dos o mas de cinco cargadores / cuidadores en la plataforma. Cuando el levantador se prepare para su intento los cuidadores podrán asistirlo para quitar la barra desde los soportes. También podrán ayudarlo a depositar la barra en los soportes luego del intento. De todas maneras, no tocarán al levantador o la barra durante la ejecución del intento, por ejemplo, durante el período de tiempo que transcurre entre las indicaciones de comienzo y finalización del

intento. La única excepción a ésta regla es si el levantamiento presenta un riesgo y resulta una instancia de posible lesión para el levantador, los cuidadores / cargadores podrán entonces a pedido del referee central o del mismo levantador, adelantarse y liberar al levantador de la barra. Si el levantador es privado de un intento que hubiera sido válido por un error de los ayudantes / cargadores, se le otorgará un intento extra a discreción de los referees o jurado al final de la ronda.

g. **Controlador técnico**: será el encargado de que el levantador sea correctamente anunciado y su ropa sea la correcta antes de que el valla a la plataforma. El o Ella también deben asistir la revisión del equipo personal.

**Reglas, varias (errores de carga, mala conducta, apelaciones, etc.)**

1) Durante cualquier competencia que tenga lugar en una plataforma o escenario, solamente se permitirá en esa área la presencia del levantador y su entrenador, miembros del jurado, los tres referees, los ayudantes/cargadores y el controlador Técnico. Durante la ejecución de un levantamiento solamente podrán estar presentes en el área de la plataforma el levantador, los ayudantes y los referees. Los entrenadores deberán permanecer en un área designada al efecto por el jurado o el oficial técnico a cargo. El area de los entrenadores se debe hacer de tal manera que permita al entrenador ponerse con una buena vista del levantador con la posibilidad de dar instrucciones y señales sobre los detalles técnicos (por ejemplo, la profundidad en squat). El área del entrenador debe estar en una distancia de no más lejos de 5 metros del escenario y debe ser mayor que la elevación del escenario para permitir una zona donde el entrenador pueda caminar, para ver el levantamiento desde cualquier parte posterior o lateral ángulo frontal
   El código de vestimenta para los entrenadores en eventos internacionales es equipo deportivo nacional, o equipo aprobado por la IPF, remeras, pantalones cortos de deporte o remeras aprobadas de la IPF y el entrenador debe cumplir con este código o en su defecto del Contralor Técnico o el Jurado podrá resolver que El entrenador este excluido del evento en el área del calentamiento o habitación que rodea a la competencia.

2) Un levantador no se vendara ni acomodara su vestimenta o usará amoníaco a la vista del público. La única excepción a esta regla es la que permite al levantador ajustar su cinturón.

3) En encuentros internacionales entre dos levantadores o dos Naciones que compiten en diferentes categorías de peso corporal, los levantadores pueden alternar independientemente del peso requerido para los intentos. El levantador que solicite el peso mas liviano en su intento inicial levantara en primer termino y de esa manera determinará el orden de intentos alternativos a lo largo de ese ejercicio en particular.

4) En competencias reconocidas por la IPF, el peso de la barra deberá ser siempre múltiplo de 2,5 Kg. Salvo los intentos de récord, en Squat, Bench Press y Deadlift, la progresión deberá ser siempre de al menos 2.5 Kg. entre todos los intentos.
   a) En un intento de récord la carga en la barra deberá, al menos, superar en 0,5 kg el record vigente.
   b) Durante el transcurso de una competición un levantador puede requerir un intento de récord que no es múltiplo de 2,5 Kg., si el levantamiento es válido, estos se agregarán al levantamiento individual y de total.
   c) Los intentos de récord pueden ser efectuados en cualquiera o en todos los intentos inscriptos del levantador.
   d) Un levantador puede hacer incrementos de menos de 2.5 únicamente para los intentos de récord en el campeonato en que este compitiendo, por ejemplo, en Campeonato Abierto, un Master no puede tomar menos de 2.5 Kg. para lograr un récord de Master.
   e) En el caso de que un peso establecido para la ronda siguiente que no es un múltiplo de 2.5 Kg. para exceder un récord, el peso se reducirá al múltiplo más cercano de 2.5 kg, siempre que otro competidor haya excedido este peso en la ronda anterior.

   Ejemplo 1: El récord actual es 302.5 Kg.
   El levantador A hace squat con 300 Kg. en la primera ronda, entonces pide 303,5 Kg. El levantador B hace squat con 305 Kg. en la primera ronda. El segundo intento del levantador A se reduce ahora 302.5 Kg.
   Ejemplo 2: El récord actual es 300 Kg.

El levantador A pide solamente un incremento de 1 Kg., (301 Kg.) habiendo logrado su primer intento como en el anterior ejemplo. El levantador B hace squat con 305 Kg. en la primera ronda, El levantador A debe pedir ahora el peso más cercano 2.5 Kg. por encima del anterior (302.5 Kg.).

5) El referee central será el único responsable para decisiones de tener en el caso de errores de carga o anuncios incorrectos por el locutor. En esos casos dará las indicaciones al locutor para hacer los anuncios correctos. Sus decisiones se darán al locutor para hacer los anuncios apropiados.
Ejemplos de errores en la carga:

a. Si la barra esta cargada con un peso mas liviano que el originalmente requerido y el intento es valido, el levantador podrá aceptarlo o elegir de hacer el intento nuevamente con el peso originalmente elegido. Si en cambio, el intento no es valido, al levantador le será otorgado un nuevo intento con la carga correcta que había solicitado. En ambos casos será efectuado al final de la ronda en que ocurrió el error.
b. Si la barra es cargada con un peso mayor que el originalmente elegido y el intento es valido, le será concedido. Sin embargo, el peso de la barra será reducido si así es requerido por otros levantadores. Si el intento no es valido se le garantizara al levantador un intento adicional con el peso solicitado en su momento, al final de la ronda en que transcurrió el error.
c. Si la carga no es la misma en ambos extremos de la barra, ocurre algún inconveniente con la barra o con los discos durante la ejecución de un levantamiento o se produce algún desarreglo con el tablado y, a pesar de algunos de estos problemas, el levantamiento es valido el levantador puede aceptar el intento o elegir hacerlo nuevamente. Si es valido y no es múltiplo de 2.5 Kg. será asentado en la planilla con la carga inmediata inferior que sea múltiplo de 2.5 Kg. Si el intento no es válido se le garantizará un intento posterior. Esos intentos solo podrán ser efectuados al final de la ronda en la que ocurrió el error.
d. Si el locutor comete una equivocación al anunciar el peso más liviano o más pesado que el solicitado por el levantador, el Referee Central adoptara la misma decisión que para el error de carga.
e. Si por cualquier razón no es posible para el levantador o su entrenador permanecer en la proximidad de la plataforma que le permita seguir el progreso de la competencia y el levantador pierde su intento, debido a una omisión del locutor al no anunciarlo con la carga requerida, el peso en la barra será reducido tanto como sea necesario y le será permitido al levantador realizar su intento, pero solo al final de la ronda.
f. Si el propio levantador se ve privado de un intento exitoso por error de un ayudante/cargador, barra cargada incorrectamente o cualquier otra falta y sin culpa propia, se le otorgará otro intento a discreción de los Árbitros. y Jurado al final de la ronda. Si algún levantamiento es un intento de récord, el levantador siempre se seguirá a sí mismo sin importar la ronda que sea.

6) Tres intentos nulos en cualquier levantamiento automáticamente eliminan al levantador de la competencia por el total. Él / Ella todavía puede seguir compitiendo para los premios de los levantamientos individuales, si él hace intentos genuinos en cada uno de los levantamientos, es decir los pesos intentados deben estar dentro de sus capacidades razonables. Si esto es cuestionable el Jurado decidirá.

7) Otra cosa que no sea quitar la barra de los soportes, el levantador no recibirá ayuda de los ayudantes - cargadores para posicionarse a hacer el levantamiento.

8) A la finalización de un intento el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de los Treinta segundos (30). No cumplir con esta regla puede resultar en descalificación del intento a discreción de los referees. Esta regla fue designada para levantadores que pueden haber recibido alguna lesión durante el curso del levantamiento, o quizás para los discapacitados, por ejemplo un levantador ciego.

9) Si durante una entrada en calor de una competencia, un levantador sufre una lesión o de alguna manera muestra signos de que su condición física es irregular, poniendo en riesgo su integridad en el desempeño de alguno de los ejercicios, el medico oficial tiene el derecho de examinarlo. Si considera que no es aconsejable al levantador continuar, el puede, en consulta con el Jurado, insistir para que el levantador se retire de la competencia. El jefe de equipo o el entrenador deberá ser oficialmente informado de tal decisión. Se recomienda para evitar la contaminación, una solución de desinfectante en 10 partes de agua, para limpiar sangre o tejido de la barra o la plataforma, y también en el área de calentamiento, porque “los accidentes” ocurren.

10) Cualquier levantador o entrenador que, por razones de su in conducta en, o, cerca de la plataforma de competencia en un acto de descrédito para el deporte será oficialmente advertido. Si la in conducta continua, el jurado o los referees, en ausencia del jurado, pueden descalificar al levantador o entrenador y

ordenar levantador o entrenador que abandone el recinto del evento. El director del equipo deberá ser informado oficialmente de la advertencia y descalificación.

11) El jurado y los referees podrán por decisión de la mayoría descalificar inmediatamente al levantador u oficial si es de su opinión que cualquier in conducta es lo suficientemente seria como para autorizar la inmediata descalificación antes que una advertencia oficial. El jefe de equipo deberá ser informado de la descalificación.

12) En una competencia internacional, todas las apelaciones contra las decisiones de los referees, denuncias en cuanto al transcurso de la competición o contra el comportamiento de alguna persona o personas que tomen parte en la competencia deben ser efectuadas al jurado. El Jurado puede requerir que esa apelación sea hecha por escrito. La apelación o protesta debe ser consultada con el presidente del jurado, por el director del equipo, entrenador o en su ausencia por el levantador. Esto debe ser hecho inmediatamente después de la acción por la que se origina la protesta o apelación. No será considerada a menos que sea hecha en estos términos.

13) Si lo estima necesario, el jurado podrá suspender temporalmente la marcha de la competencia y retirarse para considerar el veredicto. Después de la debida consideración y de haber alcanzado un veredicto unánime, el jurado retornara y el presidente informara el contenido de la decisión. El veredicto del jurado será considerado final y no habrá derecho a apelación ante cualquier otro cuerpo. En cuanto al re-comienzo de la competencia que había sido suspendida, le será otorgado al próximo levantador tres minutos para comenzar su levantamiento. En el caso de que la demanda sea efectuada contra un miembro levantador u oficial de un equipo oponente la denuncia por escrito ira acompañada por una suma en efectivo de 75 euros o su equivalente en cualquier otra moneda. Si el jurado considera en su veredicto que la apelación es de naturaleza frívola o mal intencionada, toda o una parte de la suma depositada puede ser retenida y donada a la IPF a consideración del jurado.

## REFEREES

1. Los referees serán en número de tres, el jefe de referees o referee central, y dos referees laterales. Las credenciales de referee Internacional deben estar a la fecha y las del controlador técnico, y colocadas en la mesa del jurado.
2. El referee central será el responsable de dar las indicaciones (señales) para los tres levantamientos.
3. Las indicaciones requeridas para los tres levantamientos son las siguientes :

| Levantamiento | COMIENZO | FINALIZACION |
|---|---|---|
| Squat | Indicación visual consistente en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "SQUAT ". | Indicación visual consistente de un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible "RACK". |
| Bench press | Indicación visual consistente en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "START".<br><br>**Durante**: una audible orden de “PRESS” cuando la barra es detenida en el pecho, y una visible señal y movimiento ascendente del brazo | Indicación visual consistente de un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible " RACK" |
| Deadlift | No requiere indicación u orden. | Indicación visual consistente de un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible "DOWN” |
| Cuando un levantador falla en completar una squat o bench press, el comando es Rack | | |

4. Una vez que la barra ha sido dejada en los soportes o sobre la plataforma a la finalización del levantamiento, los referees darán a conocer sus decisiones por medio de las luces: BLANCA para un buen levantamiento y ROJA para un levantamiento nulo (no válido). Las tarjetas se levantarán entonces para indicar las razones de los levantamientos nulos.
5. Los tres referees se podrán sentar donde consideren tener el mejor punto de vista alrededor de la plataforma, en un rango no más lejos que 4 metros para cada uno de los tres levantamientos. Pero el referee central

deberá siempre tener en cuenta la necesidad de ser fácilmente visible para el levantador que esta ejecutando una squat o un deadlift, y los referees laterales siempre deben tener presente la necesidad de ser visibles para el referee central de tal forma de que el pueda observar sus brazos levantados.

6. Antes de la competencia los tres referees conjuntamente deben determinar que:
   a) La plataforma y el equipamiento de competencia cumplen con los requisitos reglamentarios en todos los aspectos. Las barras y los discos serán controlados por discrepancias de peso y será descartado el equipamiento con defectos. Se deben tener preparados una segunda barra y topes en caso de deterioro de los originales.
   b) Las básculas funcionarán correctamente y serán exactas y con sus certificados actualizados.
   c) Los levantadores se pesarán dentro de los límites de peso y tiempo para sus categorías de peso corporal.
   d) El equipo personal de los levantadores haya sido inspeccionado y cumpla con las reglamentaciones en todos sus aspectos. Es deber de el levantador asegurarse que todos los ítems que el quiere vestir sobre la plataforma hayan pasado el escrutinio de los referee examinadores. Los levantadores descubiertos vistiendo u usando vestimenta que no ha sido revisada pueden ser sujetos a penalidades, por ejemplo: descalificación en el último intento.

7. Durante la competencia los tres referees deberán conjuntamente determinar que:
   a) El peso de la barra cargada este de acuerdo con la cifra anunciada por el locutor. A los referee se les podrán suministrar cartillas con las formas de carga para este propósito. Esto es responsabilidad conjunta.
   b) Que los levantadores usen en la plataforma el equipo personal que este de acuerdo con la reglamentación. Si cualquiera de los referees tenga razones para dudar de la honradez del levantador en este aspecto, deberá, luego de la finalización del levantamiento, informar al referee central de su sospecha. El presidente del Jurado puede entonces examinar la vestimenta y el equipo personal del levantador. Si al levantador se le encuentra que está vistiendo o usando un elemento ilegal, que no se le haya pasado por error inadvertidamente a los referees examinadores, será inmediatamente descalificado de la competencia. Si estuviera usando un ítem ilegal que haya pasado el examen de los referees examinadores por error, y el levantamiento en el que se hizo el descubrimiento fue exitoso, el levantamiento será nulo y se le dará un nuevo intento (después de haberse quitado el ítem ilegal ) al final de la ronda. Si el Controlador técnico se da cuenta, la vestimenta del levantador será revisada antes de que el valla a la plataforma.

8. Antes del comienzo de Squat y bench press, los referee laterales levantarán sus brazos y los mantendrán levantados hasta que el levantador esté en la posición correcta para empezar el levantamiento. Si hay una mayoría de opinión entre referees de la falta existente, el referee central no dará la orden de comienzo del levantamiento. El levantador tiene el resto de su tiempo permitido para corregir la posición de la barra o su ubicación adecuada, para recibir la indicación de comienzo. Una vez que el levantamiento ha comenzado los referees laterales no llamarán la atención de faltas o infracciones durante la ejecución del levantamiento.
9. Los referee se abstendrán de comentarios y no recibirán ningún documento o relato verbal en relación al desarrollo de la competencia. Por lo tanto, es esencial que el número de orden de cada levantador acompañe su nombre en la tarjeta de resultado para que los referees puedan seguir el orden del levantamiento.
10. Un referee no intentará influenciar las decisiones de los otros referees.
11. El referee central podrá consultar con los referees laterales, el jurado, u otro oficial, lo que crea conveniente para facilitar la marcha de la competición.
12. A su discreción el referee central puede ordenar que la barra y / o la plataforma sean limpiadas. Si el levantador o entrenador requieren la limpieza de la barra o plataforma, el requerimiento debe ser hecho a través del Referee Central/controlador Técnico, no de los ayudantes cargadores. En el despegue la barra será limpiada luego de cada levantamiento, y en cualquiera de las otras dos rondas, según el deseo del coach o del levantador.
13. A la finalización de la competencia los tres referees firmaran las planillas oficiales, certificados de récord, o cualquier otro documento que requiera una firma.
14. En competencias Internacionales los referees serán seleccionados por la comisión técnica y deben haber probado su capacidad en campeonatos internacionales o nacionales.
15. En competencias internacionales dos referees de una misma nación pueden ser seleccionados para juzgar en un concurso en el que compite más de una nación, si la nación que representan los referee no tiene levantadores nominados para el Campeonato.
    Si una categoría consiste de más de un grupo, todos los grupos deben tener los mismos árbitros. Si un cambio de árbitros es necesario el cambio debe hacerse entre las disciplinas, de modo que todos los levantadores tengan los mismos árbitros en la misma disciplina.

16. La selección de un referee para actuar como referee central en una categoría no lo excluye para su selección como referee lateral en otra categoría.
17. En campeonatos mundiales o algún otro campeonato donde se hagan intentos de récord mundial, solamente juzgarán referees de la IPF categoría 1 y 2. Cada nación podrá nominar un máximo de tres referees para servir en el Campeonato Mundial, un referee Categoría 1 extra servirá de jurado si hay un número insuficiente. Todos los referee nominados para un Campeonato, deben estar disponibles al menos dos días antes.
18. Los referees y miembros del jurado estarán vestidos uniformemente de la siguiente manera:
    HOMBRES - INVIERNO: saco (chaqueta o blazer) azul oscuro con el correspondiente distintivo IPF en el bolsillo izquierdo. Pantalón gris adecuados (no jeans), con camisa blanca y la correspondiente corbata IPF.
    HOMBRES – VERANO: Pantalón gris adecuados (no jeans), con camisa blanca, y corbata de la IPF.
    DAMAS - INVIERNO: Saco (chaqueta o blazer) azul oscuro con el correspondiente distintivo IPF en el bolsillo izquierdo. Pollera o pantalón gris adecuados (no jeans), y una blusa o camisa blanca y bufanda / corbata.
    DAMAS - VERANO: Pollera o pantalón gris adecuados (no jeans), con blusa o camisa blanca.
    Las insignias bufandas y corbatas son rojas para referees de categoría 1 y azul para referees de categoría 2. El jurado determinará si se usará vestimenta de invierno o verano. Calzado de entrenamiento no se complementa con saco y camisa! Para vestido de día, zapatos negros y medias negras deben ser usados.

19. Las calificaciones para un referee categoría 2 son las siguientes:
    a. Un referee nacional con al menos dos años efectivos, después de haber oficiado en la posición de referee en un mínimo de dos Campeonatos Nacionales de Powerlifting dentro de ese período.
    b. Debe ser recomendado por su federación nacional
    c. Deberá realizar una examinación escrita/computer en Ingles y práctica, para categoría 2 en un campeonato mundial, Campeonato continental, o Campeonato regional.
    d. Deberá conseguir un puntaje de 90% o más en el examen escrito y del 85 % o mas en el examen practico.

20. Las calificaciones para un referee categoría 1 son las siguientes:
    a. Debe ser un referee categoría 2 con un buen concepto por un período de al, menos 4 años.
    b. Debe haber arbitrado en por lo menos 4 Campeonatos Internacionales, excluidos los Campeonatos Mundiales de Fuerza en Banco.
    c. Deberá realizar un examen práctico para categoría 1 y escrito / en computadora en cualquier campeonato mundial (excluyendo el Campeonato Mundial de Fuerza en Banco), Campeonato Continental, Juegos Regionales o encuentro Internacional.
    d. Deberá juzgar al menos 75 intentos, 35 de los cuales deberán ser squat, oficiando de referee central. Los primeros intentos de los Levantadores serán contados.
    e. El candidato se acreditara 25 puntos y será juzgada su competencia por los examinador /es durante el chequeo de vestimenta, pesaje y mando en la plataforma. Una reducción de 0.5, (medio punto) se hará para cualquier error que pueda contradecir las reglas técnicas. El examinador será un miembro del Comité Técnico de la IPF o un Oficial fijado por el Comité Técnico de la IPF y Referee Registrador.
    f. El candidato deberá puntuar por lo menos el 90 % (por ciento) de su examen total, esto incluye 75 puntos de sus decisiones hechas en la plataforma, comparadas con las de los miembros del jurado y no con las emitidas por los referees. Los otros 25 puntos se tomarán de sus decisiones y actuación de los deberes necesarios, es decir del chequeo de la Vestimenta, Pesaje, y mando de la Plataforma.
    g. Será nominado por su Federación Nacional al Secretario General de la IPF y al Presidente del Comité Técnico y Referee Registrador tres meses previos a su examen. Las condiciones para la nominación serán las siguientes:
        1. Capacidad del candidato como referee.
        2. Posicionado con prioridad como categoría 2 .
        3. Disponibilidad para arbitrar en futuros eventos internacionales.
        4. Conocimiento del idioma ingles.
    h. Un requisito para el candidato de categoría 1 es que pueda conversar en ingles con un nivel normal, que permita la comprensión de los litigios, especialmente cuando se le solicite actuar como jurado. En este sentido los examinadores decidirán la competencia de los candidatos. Si un candidato/ta pasa el examen de Categoria 1 pero el no habla Ingles, el/ella será un referee Categoria 1 Regional y puede solamente estar de Jurado en una reunión Regional o Nacional.

21. La selección de un candidato para su examen por la IPF estará sujeto a los siguientes criterios:
    a. El número de nominaciones recibidas.
    b. El número de ubicación de exámenes disponibles.
    c. Los requerimientos actuales para referees de categoría 1 en las distintas naciones.

22. Los procedimientos de testeo son los siguientes:
    a. CATEGORIA 2- Un examen escrito/computer en idioma Ingles el debera dar, solo luego de una completa y comprensible clínica de reglamentación que ha de ser conducida por un referee aprobado en categoría 1 que haya sido designado como jefe examinador por el Comité Técnico de la IPF y el referee Registrador. Se hará una examinación práctica luego de la escrita/computer durante la competencia, el candidato estará sentado como referee lateral y juzgará un total de 100 intentos, 40 de los cuales deben ser Squat. El candidato será examinado por el Jurado y puntuara por lo menos el 85 % de todas sus decisiones cuando sea comparado con los puntos del (los) referee(s) escrutador (es). La adjudicación comenzara con el primer intento de cada ronda. El examen escrito y práctico de Categoría 2, solo se hará en Campeonatos Internacionales o Regionales.
    b. CATEGORIA 1- El candidato hará un examen práctico y escrito/por computadora en cualquier campeonato mundial (excluido el de bench press), campeonatos continentales, Campeonatos regionales. El candidato será juzgado por el jurado. El candidato deberá puntuar al menos el 90% de todas sus decisiones cuando sean comparadas con la mayoría de los juzgamientos de los miembros del jurado, esto incluye también puntos como los deberes necesarios, es decir del chequeo de la Vestimenta, Pesaje, y mando de la Plataforma. La adjudicación comenzara con Los primeros intentos de cada ronda.

23. La cuota del examen se pagará al Tesorero de la IPF antes del examen. Todos los puntos de las planillas de examen serán calificados por los referees examinadores. Cuando las calificaciones estén completadas el candidato será informado de los resultados Las hojas del examen realizado se enviarán al referee Registrador. El examen se pagara al Tesorero de la IPF.
24. Luego de recibidos los resultados del examen, el Referee Registrador informará de los resultados del candidato al secretario de su Federación Nacional, con la entrega de sus Credenciales.
25. Un candidato al que se le haga un examen práctica será calificado por el jurado (para categoría 1) o referee (s) examinador (es) (para categoría 2) para determinar sus fallas.
26. Una vez pasada el examen la fecha de promoción del referee será la fecha de la examiacion.
27. Los candidatos que fallan en el examen pueden volver a re-escribirlo en el mismo Campeonatos y deben pagar nuevamente el examen

28.Registracion:
    a. Todos los referees deben re-registrarse en la IPF para mantener sus calificaciones actualizadas y a un nivel aceptable.
    b. La re-registración tendrá lugar el 1º de Enero de cada año olímpico.
    c. El secretario técnico de la competencia internacional tiene que enviar la lista en formato Excel al IPF Referee Registrar de los referee participantes inmediatamente después de la competencia.
    d. La federación nacional del o de los referees es la responsable de enviar los 50 Euros necesarios para abonar su derecho al Tesorero de IPF junto a un breve resumen de su arbitraje como referee Nacional e Internacional durante el período previo al registro.
    e. Un referee que ha estado inactivo por un período de cuatro años o suspende su re - registración perderá la vigencia de sus credenciales. Él necesita volver a dar examen.
    f. Una credencial que sea editada dentro de los doce meses previos al 1º de Enero de cada año olímpico no necesita ser renovado hasta el 1º de Enero del próximo año olímpico.

29. El Referee Registrador de la IPF proveerá a cada federación nacional:
    a. Una lista actualizada de referees acreditados. Actualizada anualmente.
    b. Una lista de referees que necesiten re-registrarse para mantener sus acreditaciones.
30. Los referees internacionales, de ambas categorías 1 y 2, deben haber arbitrado un mínimo de dos (2) Campeonatos Internacionales de Bench Press o Powerlifting y dos Campeonatos Nacionales de Powerlifting durante el período de cuatro años previos entre años olímpicos para ser aceptada su re-registración.

# JURADO Y COMITÉ TECNICO

**Jurado**

1. En campeonatos mundiales y continentales será designado un jurado que presida cada sesión de levantamientos
2. El jurado estará constituido por tres o cinco referees categoría 1, en la ausencia de un miembro del Comité Técnico el más antiguo de los tres o cinco miembros será designado presidente del jurado. El jurado de cinco hombres puede ser instalado solo en los Juegos Mundiales o el Campeonato femenino y masculino Open de Powerlifting.
3. Los miembros del jurado serán todos de diferentes naciones con la excepción del presidente de la IPF y el que preside del comité técnico.
4. La función del jurado es asegurar que las reglas técnicas sean correctamente aplicadas.
5. Durante una competencia el jurado podrá, por mayoría de votos, reemplazar a cualquier referee cuyas decisiones, en su opinión, prueben ser incompetentes. El referee involucrado debe haber recibido una advertencia previa a cualquier acción de sustitución.
6. La imparcialidad de los referees no puede ser puesto en duda, ya que una equivocación al arbitrar puede ser cometida de buena fe. En ese caso, le será permitido al referee dar su explicación sobre la decisión que ha sido objeto de la advertencia.
7. Si es efectuada una protesta al jurado contra un referee, entonces puede informarse al referee de la protesta. El Jurado no debe poner tensión innecesaria sobre el referee de la plataforma.
8. Si ocurre un serio error en el arbitraje que sea contrario a las reglas técnicas, el jurado, puede asumir la acción apropiada para corregir ese error. Puede, a su discreción, garantizar al levantador un intento adicional.
9. Sólo en circunstancias extremas cuando haya habido un error obvio o muy evidente en el arbitraje, el Jurado en consulta con los referees, por voto unánime del jurado, con 3 miembros de Jurado o con mayoría de votos de 5 miembros de jurado pueden revertir la decisión. El jurado solo puede considerarlo con 2 a 1 de las decisiones de los referee. La repetición del levantamiento se puede observar desde el equipo de cámara oficial para tomar una decisión.
10. Los miembros del jurado se ubicarán de forma de asegurar una visión sin impedimentos de la competencia.
11. Antes de cada competencia el presidente del Jurado deberá estar convencido de que los miembros del Jurado tengan un completo conocimiento de su actuación y de cualquier nueva regla que reemplace o suplante a los contenidos de la edición actualizada del libro de las reglas generales.
12. La selección de levantadores para el control de drogas será siempre efectuada por la CCES
13. Si el levantamiento es acompañado de música, el jurado determinará el volumen y cuando deberá finalizar, por ejemplo, cuando el levantador ascienda a la plataforma o cuando toma la barra.
14. Las credenciales de los referee serán firmadas al final del arbitraje.

**Comité Técnico de la IPF**

1. Consistirá de un presidente que sea un referee categoría 1 elegido por la Asamblea General, y diez miembros de varias naciones designados por el Comité Ejecutivo en consulta con el que preside el Comité Técnico. Y un entrenador/levantador representante.
2. Se encargará de examinar todos los requerimientos y propuestas de naturaleza técnica suministradas por las Federaciones afiliadas.
3. Designar a los referees centrales y laterales y el Jurado en los campeonatos mundiales. También puede nombrar Referee que estén presentes y no nominados por su nación y estén disponibles en caso de que no haya suficientes árbitros.
4. Entrenar e instruir a los referees que aun no han alcanzado el nivel internacional y reexaminara a quienes estén en condiciones de llegar a ese nivel.
5. Informará a la Asamblea General de la IPF, presidente y secretario general vía referee Registrador a cerca de cuales referees han sido elegidos para arbitrar luego del examen o re-examinación.
6. Organizará cursos para referees antes de competencias principales tales como campeonatos mundiales. Los gastos originados por la organización de cursos o clínicas deberán ser soportados por la federación organizadora
7. Hacer propuestas a la Asamblea General de la IPF para el retiro de una credencial de referee internacional cuando lo juzgue necesario.
8. Publicar por medio del ejecutivo, material de naturaleza técnica que trata métodos de entrenamiento y desempeño en competencia de los levantamientos.
9. a. Será el responsable de la inspección de equipamiento personal y de competición tal como esta definido en el manual de reglamentos. También del equipamiento que ha sido suministrado por varios fabricantes con el exclusivo propósito de poder usar las palabras "APROBADO POR LA IPF " en sus anuncios comerciales. Si el o los artículos suministrados se hallan dentro de las reglamentaciones y

regulaciones de la IPF, y el Comité Ejecutivo esta de acuerdo con el Comité Técnico, será impuesto por el ejecutivo de la IPF el pago de un derecho por cada artículo y será otorgado por el comité técnico un certificado de aprobación.

b. A la finalización de cada año se renovará mediante el pago del derecho impuesto por el Ejecutivo de la IPF, siendo suministrada a la IPF el motivo de obtener la certificación y aprobación. Si el diseño ha sido cambiado, el artículo debe ser presentado a la comisión técnica para inspección y re-certificación.

c. Si, en cualquier momento luego de haber recibido el certificado de aprobación, el fabricante cambia el diseño del equipo personal o de competición de acuerdo al que fue previamente presentado para su aprobación y que no se encuentre dentro de los actuales reglamentos y reglas de la IPF, la IPF retirará la aprobación. La IPF no emitirá otra certificación hasta que el cambio de diseño haya sido corregido y el o los artículos sean presentados ante la comisión técnica para su inspección.

## RECORDS INTERNACIONALES Y MUNDIALES

**Campeonatos Internacionales**

1. Los récord Internacionales y Mundiales solo pueden hacerse según lo nombrado anteriormente. Esto es, en los Campeonatos aprobados y reconocidos por la IPF se podrán aceptar récords Internacionales y Mundiales sin pesar la barra o el levantador, siempre que el levantador haya sido pesado correctamente antes de la competencia y que los referees y la comisión técnica haya verificado el peso de la barra y los discos antes de la competencia. Los récords masculinos y femeninos de 50-59 años que excedan aquellos obtenidos en los grupos de 40-49 años de edad, serán incluidos en la categoría de 40-49 años. Los récords de 60-69 años que excedan a aquellos obtenidos en los grupos de 50-59 años y los de 40-49 años y categoría Open serán incluidos en esta categoría. Los récords masculinos y femeninos de más de 70 años que exceden aquéllos obtenidos en los grupos de 60-69 años serán incluidos en la categoría de 60-69 y en las categorías de 50-59, 40-49 y Open
   Igualmente los récords de sub-junior 14 a 18 años que excedan aquellos obtenidos en el grupo de junior 19 a 23 años de edad, serán incluidos en este grupo. Los junior de 19 a 23 años que excedan los records open, serán incluidos en la categoría open apropiada.
   A partir del 2021 comienza a registrar los récords de los Juegos Mundiales.
   Los registros deben registrarse en la categoría de peso corporal a la que pertenece el competidor de acuerdo con su peso corporal. Los estándares de registro iniciales deben ser iguales a los récords mundiales en powerlifting como para el 14/07/2021

2. Los requerimientos para el reconocimiento de un récord Internacional y Mundial son los siguientes :
   a) El Campeonato Internacional debe haber sido efectuada bajo la sanción de la IPF.
   b) Cada uno de los referees que intervinieron deben tener la credencial actualizada de referee internacional de la IPF y pertenecer a una federación nacional afiliada a la IPF. Debe haber referee de tres Naciones diferentes en el tablado y el Jurado debe estar compuesto por tres miembros.
   c) La buena fe de los referee y su competencia de todas las naciones miembros es indiscutible.
   d) Para las competencias de la IPF se permitirán sólo barras, discos y soportes que se enlistan en la "IPF lista Aprobada" de ropa y equipo, como la vigente, puede ser usada para los Record Internacionales y Mundiales.
   e) Los Récords de los levantamientos individuales deben ser acompañados por un total de los tres Levantamientos. Los record de los levantamientos solo de Press de Banca que se hicieron en una competencia de los tres levantamientos (Powerlifting), el evento no necesita ser acompañado por un total, pero deben hacerse los esfuerzos genuinos de los otros dos, squat y deadlift.
   f) En una competencia dos levantadores solicitan el mismo peso para un nuevo record, si el primer levantador por numero de orden tiene éxito, 0,5 kg se deben agregar en la computadora de Secretaria (si este no es múltiplo de 2.5 kg) en su intento para reclamar el record.. El poseedor del nuevo record será el levantador que hace el record total primero.
   g) Los Nuevos récords sólo serán válidos si ellos exceden el récord anterior en por lo menos 0,5 kg.
   h) Si un levantador está tratando de establecer un récord mundial en el peso muerto y, por una virtual protesta se coloca al final de la ronda, los levantadores restantes en el grupo, de intentar el récord mundial tendrán que aumentar su intento por 0,5 kg. Si más de un levantador está intentando establecer un récord mundial en la misma disciplina y un levantador obtiene un nuevo intento en virtud de una protesta, el levantador/a debe seguirse a sí mismo.
   i) Se reconocerán todos los record batidos bajo las mismas condiciones según el listado anterior y se registrarán.

3. Los récords Mundiales de bench press pueden hacerse en cualquiera de los Campeonatos nombrados, como los de simple levantamiento o como en el punto (a) debajo. El mismo criterio se aplica a todos los récords Mundiales de Powerlifting.
   a) Si un levantador excede el récord solo del levantamiento de bench press, aunque él está compitiendo en una competencia de los tres levantamientos (Powerlifting), él / ella puede exigir el récord de una competencia solo de bench press, si ellos hacen intentos de buena fe tanto en squat como en deadlift.
   b) Si un levantador esta en una competencia solo de bench press y excede el récord de bench press de los tres levantamientos (Powerlifting), él / ella no puede exigir el récord de Powerlifting de los tres levantamientos.

## *IPF Reglas para Levantamiento CLASSIC (sin equipo)*

***Vestimenta Personal***

***Traje***
***No soporte***
Una malla de levantamiento no soporte deberá ser usado en las competiciones que se designan como Classic / Raw y pueden ser usados en competencias que son designados como Equipo (en el que un traje de levantamiento soporte en lugar puede ser usado). Los breteles de la malla deben ser usados sobre los hombros del levantador en todo momento en todos los levantamientos en todas las competiciones.

Solamente los trajes no soporte de los fabricantes aceptados en el "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en Competiciones de IPF " serán permitidos para su uso en competiciones. Además, cualquiera de estas demandas de malla no soporte aprobado, los fabricantes deben cumplir con todas las especificaciones de las Normas Técnicas IPF; traje no soporte de los fabricantes que incumplan con la norma aprobada de la regla Técnica de la IPF , no se permitirán para su uso en ninguna de las competiciones.

La malla no soporte de levantamiento debe cumplir con las siguientes especificaciones:
(a) La malla deberá ser de una sola pieza y ajustada, de forma que no tenga flojedad al ser usada.
(b) La malla debe ser construida enteramente de tela o un material textil sintético, de tal manera que no se de apoyo al levantador cuando este en la ejecución de cualquier levantamiento.
(c) El material del traje deberá ser de un solo espesor, distinto de un segundo espesor de material de 12 cm x 24 cm permitido en el área de la entrepierna.
(d) La malla deberá tener piernas, se extenderán un mínimo de 3 cm y un máximo de 25 cm, medidas desde la parte superior de la entrepierna por el interior de la pierna, tal como se mide cuando es usada por el levantador en una posición de pie.
(e) La malla podrá llevar las insignias o emblemas
- Del fabricante Aprobado del traje
- De la nación del levantador
- Del nombre del levantador
- De acuerdo con la regla "Logos del Sponsor"
- En los concursos nacionales e inferior nivel sólo, de un club del levantador o el sponsor individual, donde ese logo o emblema no ha sido aprobado por el IPF.

**CAMISETA**

Todos los levantadores de Squat, Bench Press y Deadlift deben usar una camiseta debajo del traje de levantamiento.

La camiseta debe cumplir con las siguientes especificaciones:
(A) La camiseta debe ser construida enteramente de tela o de un tejido sintético y no deberá consistir, en su totalidad o en parte, de cualquier material elástico de caucho o similar, ni tener ninguna costura reforzada o bolsillos, botones, cremalleras o que no sea un cuello redondo.
(B) La camiseta debe tener mangas. Esas mangas deben terminar por debajo del deltoides del levantador y no deben extenderse sobre o debajo del codo del levantador. Las mangas no pueden ser empujadas o enrolladas en el deltoides cuando el levantador está compitiendo.
(C) La camiseta puede ser por ej. Lisa, de un solo color/Multicolor y sin insignias o emblemas, o puede llevar el logotipo o emblema:
- De la nación del levantador
- Del nombre del levantador
- La Región del Levantador
- Del evento en el que el levantador está compitiendo
- De acuerdo con la regla de "Logos del Sponsor"
- En los concursos nacionales e inferior nivel sólo, de un club del levantador o el sponsor individual, donde ese logo o emblema no ha sido aprobado por la IPF.

**CALZONCILLOS**

Un suspensor atlético estándar o un calzoncillo estándar (no puede ser “bóxer”), de cualquier mezcla de algodón, nylon o poliéster se llevará bajo el traje del levantamiento. Las mujeres también pueden llevar un sostén deportivo. Los short de baño o cualquier prenda que contenga material engomado o material elástico similar, excepto en la cintura, no se llevará bajo el traje de levantamiento. Cualquier prenda interior que proporcione una ayuda no es legal para el uso en competiciones de la IPF.

**MEDIAS**

Pueden llevarse medias.

a) Pueden ser de cualquier color o colores y pueden tener el logo del fabricante.
b) No serán de una longitud tal que en la pierna ellas entren en contacto con la venda de rodilla o la rotula, para proporcionar una ayuda.
c) Se prohíben medias de pierna entera y calzas largas. Deben llevarse medias de longitud de la canilla para cubrirlas y protegerlas cuando se realiza el ejercicio de despegue.

**CINTURON**

Los competidores pueden llevar un cinturón. Si es llevado, será por fuera del traje de levantamiento.
Solo los cinturones que figuren en la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF" puede ser usado en las competiciones
Materiales y Construcción:

a) El cuerpo principal se hará de cuero, vinilo u otro material (no elástico ) similar en una o más láminas que pueden pegarse o ser cosidas juntas.
b) No tendrá ningún relleno adicional, asegurando un soporte adicional de ningún material en la superficie u oculto entre las láminas.
c) La hebilla estará sujeta al extremo del cinturón por medio de remaches y/o cocido.
d) El cinturón puede tener una hebilla con una o dos trabas o del tipo "descargo rápido". (refiriéndose a la palanca.)
e) Un pasa cinto se colocará cerca de la hebilla por medio de remaches y/o cocido.
f) El cinturón puede ser por ej. Lisa, de un solo color y sin insignias o emblemas, o puede llevar el logotipo o emblema:
   - De la nación del levantador
   - Del nombre del levantador
   - Del evento en el que el levantador está compitiendo

- De acuerdo con la regla de "Logos del Sponsor"
- En los concursos nacionales e inferior nivel sólo, de un club del levantador o el sponsor individual, donde ese logo o emblema no ha sido aprobado por el IPF.

Dimensiones:
1. Ancho máximo del cinturón 10 cm.
2. Espesor máximo del cinturón 13 mm a lo largo de la longitud principal.
3. Ancho máximo de la hebilla 11 cm parte interna.
4. Anchura de máximo de la hebilla 13 cm parte externa.
5. Pasa cinto ancho máximo 5 cm.
6. La distancia máxima entre el extremo de cinturón y el extremo mas lejano del pasa cinto 15 cm.

**CALZADO O BOTAS**
Se debe llevar calzado o botas.
a) Calzados debe incluir solo calzado o botas deportivas de interior (indoor), botas o calzado de despegue. Los párrafos anteriores está refiriéndose a los deportes de interior por ejemplo el basquetbol. Las Botas para escalar, o de trabajo no entran en esta categoría.
b) Ninguna parte de la parte inferior (suela) será más alta que 5 cm.
c) La parte inferior debe ser plana, es decir sin ninguna proyección, irregularidad, o una manipulación del diseño original.
d) Se limitarán a un centímetro de espesor plantillas internas sueltas que no sean parte del calzado fabricado.
(e) No se permiten los calcetines con forro exterior de goma en las disciplinas: Squat / Bench Press / Deadlift.

**Vendas**
**De Muñeca**
1. Vendas de muñeca como las que aparecen en la lista aprobada IPF pueden ser usados.
2. Muñequeras para el sudor comerciales estándar pueden ser usados, que no exceda de 12 cm de ancho. No se permite una combinación de muñequeras y muñequeras para el sudor.
3. La parte que cubre la muñeca no se extenderá más allá de 10 cm de arriba y 2 cm por debajo del centro de la articulación de la muñeca, y deberá no exceder un ancho de 12 cm de total.
4. Las mujeres musulmanas pueden llevar un pañuelo en la cabeza mientras levantan.

***Rodilleras***
Mangas (rodilleras), siendo cilindros de neoprene, se pueden usar solamente en las rodillas por el elevador en el desempeño de cualquier levantamiento en la competencia; las mangas no se pueden usar o utilizar en cualquier parte del cuerpo distinta de las rodillas.
Sólo rodilleras de los fabricantes aceptados en la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF" serán permitidos para su uso en competiciones. Además, cualquiera de dichas mangas de fabricantes aprobados debe cumplir con todas las especificaciones de las Normas Técnicas IPF; mangas que infrinjan cualquier normativa técnica IPF, no podrá estar permitida para su uso en competiciones.
Las Mangas rodilla deben cumplir con las siguientes especificaciones:
(A) Las mangas deben ser construidas en su totalidad de una sola capa de neopreno, o predominantemente de una sola capa de neopreno, además una sola capa no soporte tela sobre el neopreno. Ellas pueden ser tela cosidas y / o de la tela sobre el neopreno. Toda la construcción de los manguitos puede no ser tal como para proporcionar cualquier apreciable soporte o rebote de las rodillas del levantador.
(B) Las mangas de rodilla serán de un espesor máximo de 7 mm y una longitud máxima de 30 cm.
(C) Las mangas de la rodilla no tendrán un fleje adicional, velcro, cordones, relleno o dispositivos de apoyo similares en o en ellas. Las Mangas de rodilla deben ser cilindros continuos, sin agujeros en el neopreno o en cualquier material de cobertura.
(D) Cuando es usada por el levantador en la competencia, las mangas de rodilla no debe estar en contacto con la malla o calcetines del levantador y debe estar centrada sobre la articulación de la rodilla.

***Pulgares***
Dos capas de cintas médicas pueden llevarse alrededor de los pulgares.

**INSPECCION DEL EQUIPO PERSONAL EN COMPETICIONES DESIGNADAS COMO CLASSIC/RAW**

A. En las competiciones designadas como Classic/Raw, el levantador presentará todos los items del Equipamiento personal a los referee que llevan a cabo el pesaje para su clase, durante ese pesaje. Cualquier artículo que no cumpla con las especificaciones de las Reglas Técnicas, o ser considerado por los árbitros sucio o roto serán rechazados en ese punto y el levantador tendrá la opción de la re-presentación de artículos alternativos. Durante el desarrollo de la competición el Controlador Técnico deberá también examinar elementos de equipamiento personal usado por los levantadores en el área de calentamiento o preparación y rechazará cualquier artículo que no este en cumplimiento de las especificaciones de las Reglas Técnicas. El Controlador Técnico también rechazará cualquier rodilleras que el levantador se ha puesto con asistencia de cualquier persona o método o uso de deslizamientos de plástico, el uso de lubricantes y así sucesivamente. En caso de que un levantador este sobre la plataforma de levantamiento y lleve a cabo un levantamiento en competencia vistiendo una prenda de Equipamiento Personal que no cumpla con las especificaciones de las Reglas técnicas, los referees procederán de acuerdo con la regla "Referees 6 (d)".
   Los referees y el Controlador Técnico deben estar presentes 5 minutos antes del inicio de la inspección del equipo personal para su categoría particular de peso corporal.
   ~~El entrenador o levantador debe confirmar al referee principal los levantadores que participan en el concurso a más tardar durante la primera ronda del pesaje de esa categoría de peso corporal en particular, para poder pesar.~~

**LOGO DE LOS SPONSORS**

(A) Además de los logotipos de los fabricantes y emblemas que aparecen en la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF", una nación o levantador podrán solicitar al Secretario General de la IPF permiso por un período adicional para estar en la lista aprobada de logotipo o emblema para su visualización en artículos o equipo personal, por la nación solicitante o levantador solamente. Tales solicitudes de los logo o emblemas deberán ir acompañadas de una tasa, de una cantidad determinada por el ejecutivo de IPF. La IPF, a través del Ejecutivo, podrá aprobar el logotipo o emblema, mas tendrá el derecho de rechazar la aprobación, en opinión del Ejecutivo, si el logotipo o emblema puede comprometer cualquier interés comercial de la IPF o incumplir con las normas del buen gusto. El Ejecutivo también tendrá el derecho, a su aprobación, para limitar el tamaño o posición del logo o emblema sobre cualquier elemento del equipo personal. Cualquier aprobación dada permanecerá en su lugar desde la fecha de la aprobación por el resto de ese año calendario y para el conjunto del siguiente año calendario, después de ese tiempo, una nueva solicitud y un pago adicional debe hacerse para que el logotipo o emblema permanezcan aprobados. Logotipos o emblemas aprobados bajo esta regla se enumerarán en un anexo de la "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF"; También el secretario general de la IPF emitirá una carta de

la aprobación de los candidatos seleccionados, que la letra que ilustra el logotipo o emblema aprobado y se indique la fecha de aprobación y cualquier limitación a la aprobación, dicha carta es una prueba aceptable para árbitros en las competiciones de una aprobación válida.

Los logotipos o emblemas de fabricantes que no están en el "Lista Aprobada de ropa y equipo para uso en las competiciones de IPF", ni sobre el anexo de logotipos o emblemas aprobados establecido por la norma "Logos del Patrocinador", deberá ser usado solamente en las camisetas, los zapatos o calcetines, donde el logotipo o emblema impreso o bordado será de no más es de 10 cm x 2 cm de tamaño.

Un levantador puede utilizar cinta adhesiva en general compatible con el color o con el elemento del equipo personal, aplicarla para ocultar un logotipo o emblema no aprobado, con el fin de hacer que el artículo este en conformidad con las Reglas.