



REGLAMENTO GPC REVISIÓN 2011



01. Reglas Generales:

- | | |
|----------------------------------|--------|
| a. Afiliación y Cuota | Pág. 2 |
| b. Generalidades. | Pág. 2 |
| c. Categorías por Edad. | Pág. 3 |
| d. Categorías por Peso Corporal. | Pág. 4 |

02. Competencia de los Oficiales:

- | | |
|--------------------|--------|
| a. Comité Técnico. | Pág. 4 |
| b. Árbitros. | Pág. 5 |

03. Reglas Técnicas de Competencia:

- | | |
|----------------------------------------|---------|
| a. Levantadores y Reglas de Ejecución. | Pág. 7 |
| b. Faltas Intencionales. | Pág. 10 |
| c. Generalidades. | Pág. 11 |
| d. Errores al cargar la barra. | Pág. 12 |

04. Pesaje.

Pág. 13

05. Orden de Competencia.

Pág. 15

06. Vestuario y Equipo Personal.

Pág. 16

07. Récords Mundiales, Continentales y Nacionales.

Pág. 19

08. Organizador de Competencia:

- | | |
|------------------------------------------------------|---------|
| a. Referencias. | Pág. 21 |
| b. Seguros. | Pág. 21 |
| c. Organización de la Competencia. | Pág. 22 |
| d. Lista de Comprobación Técnica/Inspección Técnica. | Pág. 23 |
| e. Equipamiento y Especificación. | Pág. 24 |

01. Reglas Generales:

a. Afiliación y Cuotas:

- Cuota Anual: 200 € cada país.
- El Aporte Mundial y Continental están separados.
- Para la cuota Continental, hacer contacto con el tesorero del Continente.
- Antes de que un país pueda ser relacionada con la sucursal continental, éste primeramente deberá cumplir con la cuota mundial. Las preguntas adicionales con respecto a éste artículo, consulte la sección "07". Mundial y Continental Records".
- Los países que posean menos de 11 participantes en sus campeonatos nacionales, la cuota se reducirá a 100€.
- Cualquier federación nacional que no haya abonado la cuota anual requerida, quedará automáticamente suspendida como miembro de la GPC hasta que la misma haya sido cancelada en su totalidad.
- Si la cuota o un porcentaje de la misma no ha sido abonada hasta el momento del Campeonato, los atletas del país en cuestión no serán autorizados a participar en esa competencia.
- Los países que no cumplan con el pago de la membresía de la GPC en Enero tendrán una multa de € 10 por cada mes de mora.
- Los *Miembros de la Junta*, *Técnicos Oficiales* y los *Presidentes* de cada país, deberán decidir y tomar decisiones durante el transcurso del año. Los mismos lo realizarán a través de su secretaría, sin necesidad de una Asamblea General Mundial (AGM). Para emitir y validar los votos, las respuestas de los presidentes del país, deberán permanecer en la secretaría dentro de los 14 días.

b. Generalidades de la Competencia:

- La Asamblea General Mundial (AGM) siempre debe llevarse a cabo la tarde/noche previa al comienzo del torneo. Todos los países serán invitados a la misma; sus preguntas pueden estar en el orden del día. Los temas de debate deben ser enviados a la secretaria a tiempo.
- El Comité Mundial de Powerlifting (GPC) reconoce los siguientes levantamientos, que serán ejecutados en una sola secuencia y realizadas en virtud de las normas de la GPC:

- *Sentadilla / Banco Plano / Despegue / Total*

La GPC, a través de sus federaciones miembros, reconoce los siguientes Campeonatos Mundiales y Continentales:

1. Campeonatos Mundiales y Continentales "Open/Abierto"– Damas y Caballeros.
2. Campeonatos Mundiales y Continentales "Máster/Maestro" - Damas y Caballeros.
3. Campeonatos Mundiales y Continental "Junior/Juvenil" - Damas y Caballeros.
4. Campeonatos Mundiales y Continental "Teenager/Adolescente" - Damas y Caballeros.

-En el caso de levantadores Disminuidos/Discapacitados, los organizadores son libres de especificar cada división.

La GPC también reconoce las Competencias Nacionales e Internacionales de sus Federaciones Miembros.

- Durante los años de formación de la GPC en cada país, cada país puede tener cualquier número de competidores repartidos en todas las categorías de peso corporal. Las Federaciones Miembros pueden imponer criterios de elegibilidad para su selección del propio equipo.
- Los registros y resultados (grabaciones) de las competencias deben ser aprobados por el presidente (responsable) de la GPC del país.
- Cada participante deberá registrarse (competir) en el país que menciona su pasaporte.

Excepciones:

1. Los atletas que tengan doble nacionalidad o de residencia en vigor en un determinado país.
2. Los atletas de un país donde no hay ninguna federación de la GPC en funcionamiento.

- Dos registros o dobles registros de título general no son permitidos (por ejemplo, Máster y Open).

- Siempre que sea posible, para todos los Campeonatos Internacionales, todos los competidores con la intención de participar deben ser comunicados a la Secretaría General de la GPC y la organización del campeonato al Comité, ambos, al menos 21 días antes de la fecha de dicha competencia.

- Para los Campeonatos Mundiales e Internacionales, los levantadores deben estar registrados en sus federaciones antes del evento, y proporcionar una fotocopia del mismo con la inscripción y presentar una identificación especial para el pesaje.

- Todas las competencias bajo los auspicios de la GPC deben llevarse a cabo en kilogramos.

- La GPC también reconoce y registra Récords Mundiales y Continentales (en kg) para levantadores dentro de las categorías de peso corporal y edad.

- Para los Campeonatos Mundiales / Continentales, cada nación que tenga un representante, deberá traer la bandera de su nación (Tamaño 3'x 5 'o 90 x 150 cm).

- En todas las Competencias en los que se otorgan "*Mejor Deportista*", los ajustes se calcularán utilizando la fórmula "*Reshel*". Sólo los ganadores pueden ser considerados para dicho.

- De la suma de la mejor marca de cada levantamiento se obtendrá el *TOTAL*. El ganador del concurso será determinado por el total más alto (*No Habrá Cuarto Intento incluidos para el Total*).

- Si dos levantadores de peso corporal, registran el mismo pesaje y finalmente alcanzan el mismo total al final de la competencia, volverán a pesarse y la persona más liviana tendrá preferencia sobre el más pesado. Sin embargo, si todavía tienen el mismo peso en ese pesaje, compartirán la clasificación, cada uno recibirá el premio que se presenta. En tales circunstancias, si dos levantadores fueron en primer lugar, el próximo levantador será el tercero, y así sucesivamente.

- El recuento de puntos para todos los Campeonatos Mundiales serán de 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 y 1 para los 10 primeros en cada categoría de peso corporal. La puntuación para todas las Competencias Internacionales será opcional y a decisión de los funcionarios nombrados por la GPC en conjunto con el Comité Organizador de los Campeonatos.

- En los Campeonatos Mundiales, sólo seis competidores de cada nación puede añadir puntos para su nación. Los seis concursantes serán seleccionados después de la finalización de la competencia y serán los seis mejores puntajes ranqueados por la fórmula de "*Reshel*". Un máximo de tres competidores de la misma nación podrán ser considerados por los puntos acumulados en cada categoría de peso corporal. Cada nación puede tener tres levantadores de peso corporal por categoría.

- En caso de empate en el puntaje por los equipos nacionales, el equipo que posee mayor número de primeros puestos, entre los seis concursantes cuyos puntos cuentan para el total, ocupará el primer lugar. En el caso de un empate entre dos naciones que tienen el mismo número de primeros lugares, quien posea más cantidad de segundos puestos será clasificado como primero, y así sucesivamente a lo largo de los 10 primeros premios.

- Para los levantadores masculinos "Máster", 10 serán seleccionados para contar los puntos y para elegir al Mejor Máster Masculino, especialmente en el Campeonato Mundial de la GPC.

c. Categorías de edad:

Open (Abierto):

Desde 24 años hasta e incluyendo 39 años de edad

Maestro:

Desde 40 años a 80 o más

Desde 40 años hasta e incluyendo 44 años de edad
Desde 45 años hasta e incluyendo 49 años de edad
Desde 50 años, hasta e incluyendo 54 años de edad
Desde 55 años hasta e incluyendo 59 años de edad
Desde 60 años hasta e incluyendo 64 años de edad
Desde 65 años hasta e incluyendo 69 años de edad
Desde 70 años hasta e incluyendo 74 años de edad
Desde 75 años hasta e incluyendo 79 años de edad
Desde 80 años en adelante

Sub Maestro:

Desde 33 años, hasta e incluyendo 39 años de edad.

Esta división es sólo para efectos de récord. Sub-maestros deben participar en la categoría Open.

Juvenil:

Desde 20 años, hasta e incluyendo 23 años de edad.

El día en que un joven cumple 24 años, él o ella deja de ser juvenil.

Adolescentes:

Desde 13 años hasta e incluyendo 19 años de edad.
El día en que cumple 20 años, él o ella deja de ser adolescente.

Desde 13 años hasta e incluyendo 15 años de edad.
Desde 16 años hasta e incluyendo 17 años de edad.
Desde los 18 años hasta e incluyendo 19 años de edad.

- *Un adolescente, Juvenil y Maestro también pueden competir en la categoría Open.
(No hay dobles, véase 04. Pesaje).*

- Los registros de la competencia estará restringida a los competidores de 13 años en adelante.
El levantador debe haber alcanzado la edad mínima en el día de la competencia en la que se imponen límites de edad.

d. Categorías por Peso Corporal:

Caballeros:

52,0kg: Cualquier peso hasta 52kg.
56,0kg: Desde 52,01kg hasta 56kg.
60,0kg: Desde 56,01kg hasta 60kg.
67,5kg: Desde 60,01kg hasta 67,5kg.
75,0kg: Desde 67,51kg hasta 75 kg.
82,5kg: Desde 75,01kg hasta 82,5kg.
90,0kg: Desde 82,51kg hasta 90kg.
100 kg: Desde 90,01kg hasta 100kg.
110kg: Desde 100,01kg hasta 110kg.
125kg: Desde 110,01kg hasta 125kg.
140kg: Desde 125,01kg hasta 140kg.
+ 140kg: Desde 140.01kg en adelante

Damas:

44,0kg: Cualquier peso hasta 44kg.
48,0kg: Desde 44.01kg hasta 48kg.
52,0kg: Desde 48.01kg hasta 52kg.
56,0kg: Desde 52,01kg hasta 56kg.
60,0kg: Desde 56,01kg hasta 60kg.
67,5kg: Desde 60,01kg hasta 67,5kg.
75,0kg: Desde 67,51kg hasta 75 kg.
82,5kg: Desde 75,01kg hasta 82,5kg.
90,0kg: Desde 82,51kg hasta 90kg.
+90kg: Desde 90.01kg en adelante.

02. Competencia de los Oficiales:

a. Comité Técnico:

- El Comité Técnico es el responsable de asistir a la conferencia técnica previa a la competencia.
- La Mesa Técnica actuarán bajo la supervisión del Presidente del Comité Técnico.
- Previo a cada competencia, el Presidente del Comité debe asegurarse de que los funcionarios técnicos y los árbitros posean un conocimiento completo sobre la base de su papel y cualquier nueva reglamentación adicional que figure en el reglamento hasta la fecha.
- En todos los Campeonatos Mundiales y Continentales, ambos, deben estar en el pesaje y mesa de control.
- Todos los Funcionarios Técnicos deben ser árbitros de Categoría 1 de GPC.
- Un funcionario técnico debe dominar el uso de idiomas en general de la Federación (Inglés).
- La Mesa Técnica será responsable de:
 1. El examen de los árbitros.
 2. Nombrar árbitros para el Campeonato Internacional.
 3. Capacitar a los árbitros.
- En los Campeonatos Mundiales e Internacionales, los Oficiales Técnicos serán designados para presidir todos los aspectos de la competencia. Asegurarán que las normas técnicas sean correctamente aplicadas, considerar y decidir en apelación, y en general supervisar la competencia y el arbitraje. Un miembro de la reserva designado; también actuará en ausencia del otro miembro.
- Los funcionarios técnicos podrán, mientras dure la competencia, por opinión de la mayoría, reemplazar cualquier árbitro, cuyas decisiones, en su opinión, demuestran que es incompetente. El árbitro en cuestión recibirá una advertencia antes de que se rechace su acción y sea despedido.

- Si se produce un error de arbitraje grave, el cual va en contra del reglamento técnico, los funcionarios técnicos pueden tomar las medidas adecuadas para corregir el error. No pueden imponer sus decisiones o cambiar las decisiones de los árbitros, pero puede proporcionar un intento adicional al levantador.
- Por lo menos uno, pero preferiblemente dos funcionarios técnicos deben estar presente en todas las sesiones de levantamientos.

El Comité Técnico es responsable de controlar el material y funciones técnicas:

- El equipo de la plataforma y de competencia debe ajustarse en todos los aspectos a las normas.
- Barras y discos, se comprueban las discrepancias de peso y el equipo defectuoso se descarta.
- Los tableros serán correctos y exactos.
- Los atletas se pesarán dentro de los límites de su categoría de peso corporal, y en el tiempo dado para ese pesaje o nuevo pesaje.
- El equipo personal y vestuario de cualquier levantador, si lo solicita; debe ser inspeccionado y aprobado o rechazado.
- El locutor, cronometrador (si no es un árbitro), recepcionistas / secretarias, planilleros, procesadores de registro y cargadores / observadores deben conocer sus funciones y normas relacionadas a ellos.

b. Árbitros:

- Cualquier árbitro nacional que desee someterse a un examen para convertirse en un árbitro internacional debe notificar al Presidente del Comité Técnico. Ellos se pondrán en lista de espera y se le notificará acerca de la próxima oportunidad disponible para realizar el examen.
- Los árbitros nacionales que aprueben el examen de Árbitro Internacional 3 y 2 podrán optar a convertirse en la tercer categoría Internacional de Árbitros (1). La progresión de categoría dos (2) y un (1) dependerá de la actuación del árbitro a nivel internacional. Sólo cuando el Comité Técnico y Presidente de la Mesa Técnica estén satisfechos de que el árbitro es competente en ese nivel, la promoción se producirá.
- Los jueces de GPC pueden perder su nivel de arbitraje a través de consideraciones tales como su desempeño y competencias dadas por los oficiales técnicos de GPC.
- Todos los árbitros Internacionales (categorías 1, 2 y 3), quienes no hayan arbitrado en Campeonatos Mundiales e Internacionales por 2 años consecutivos, perderán su condición de árbitro internacional y si desean continuar como tal, deberán volver a rendir dicho examen.
- Todo árbitro de GPC, que demuestre a través de sus acciones, preferencia y/o prejuicio hacia un levantador o equipo, será suspendido.

Todos los árbitros en los Campeonatos Mundiales e Internacionales vestirán de manera uniforme, incluyendo los siguientes elementos:

- Los hombres en invierno: Blazer azul oscuro o Chaqueta de Punto y camisa blanca con la insignia de árbitro de GPC en el lado izquierdo (bolsillo), corbata y pantalón.
- Los hombres en el verano: camisa blanca con la insignia, corbata opcional y pantalones.
- Mujeres en el invierno: Blazer azul oscuro o Chaqueta de Punto con la insignia de árbitro de GPC en el lado izquierdo (bolsillo), camisa/blusa o remera con la insignia, falda o pantalón.
- Mujeres en el verano, vestido, falda o pantalón y camisa/blusa blanca con la insignia.
- Los Oficiales de GPC indicados, deberán determinar si se utiliza uniforme de invierno o verano.
- Los árbitros no pueden usar casco protector (sombrosos, gorras, etc) en el tablado.

Responsabilidades de los Árbitros:

- Habrá tres árbitros, un árbitro central y dos laterales.
- En Competencias Mundiales e Internacionales, sólo los árbitros de GPC, serán los encargados de arbitrar. Dos árbitros de la misma nacionalidad o que son familiares, no pueden ser seleccionados para arbitrar en la misma ronda, al mismo tiempo.

- La selección de un árbitro para que actúe como árbitro central en una ronda, no evita ser elegido como lateral o central de nuevo en otra ronda.
- El árbitro central es responsable de dar las órdenes necesarias para los tres levantamientos, e indicar al cronometrador cuando la barra está lista, para la presentación de récords mundiales a través del locutor, y las decisiones específicas sobre cualquier actuación especial decidida por los árbitros.
- El árbitro central puede consultar a sus árbitros laterales o al Oficial de GPC, u otros funcionarios, si es necesario con el fin de proporcionar o facilitar el trascurso de la competencia.
- El árbitro central debe ser fácilmente visible para el levantador durante la ejecución de la sentadilla y el despegue. Para evitar cualquier distracción del levantador, el árbitro debe permanecer inmóvil entre los comandos.
- El árbitro central debe comunicar todas las decisiones adoptadas en los casos de errores de carga de barras, anuncios incorrectos, errores de cargadores u otras inconsistencias en cuanto a lo ocurrido en el escenario para que el locutor realice el anuncio correcto. Estas decisiones deben ser discutidas antes con los otros árbitros.
- Los tres jueces pueden sentarse, cuando lo consideren, con la mejor visualización alrededor de la plataforma y deben permanecer sentados durante la ejecución del levantamiento (no preguntar al cargador para que se desplazase para obtener una mejor visión). *La seguridad de los levantadores debe ser prioridad sobre cualquier otra cosa.*
- Los árbitros laterales no deben imponerse a las funciones de los observadores / cargadores, pero deben hacer ajustes en su posición, inclinándose a un lado o hacia adelante durante el levantamiento para obtener la mejor vista.
- Los árbitros laterales durante la sentadilla deben colocarse justo al lado o delante del levantador y no por detrás. Los observadores / cargadores en la sentadilla deben dar una ventana de visualización para que los árbitros laterales puedan observar el levantamiento. Las obstrucciones a la vista deben ser corregidas previa al inicio del levantamiento.
- El peso de la barra de carga debe estar de acuerdo con el peso anunciado por el locutor. Los árbitros deberán distribuir las tablas de carga para este fin.
- Los levantamientos se declaran "*válidos*" o "*no válidos*" y también todos los demás aspectos de la competencia de ejecución de conformidad con las normas de rendimiento.
- Luego de la competencia, los tres árbitros deberán firmar las planillas oficiales, los récords registrados y otros documentos que requieran su firma.

Si un árbitro observa una falta suficiente para justificar una descalificación del levantamiento anterior, el procedimiento será el siguiente:

- Los árbitros podrán detener el levantamiento realizado por una decisión relativa a la seguridad. El árbitro debe señalar al levantador, con un movimiento descendente del brazo y la orden audible "Down/Baje" para el despegue; e instruir a los observadores / cargadores para recoger la barra en la sentadilla o en el banco, sólo si es seguro hacerlo.
- Antes del comienzo de la sentadilla o del banco plano, si cualquiera de los árbitros no acepta algún aspecto de la posición del atleta, que le llame la atención sobre el fracaso como se describió anteriormente. Si la opinión mayoritaria entre los árbitros es que existe una falta, el árbitro central no dará la señal para iniciar el levantamiento e indicará al atleta "Rack/Guardar" la barra. Si el árbitro central observa una falta que no pueden visualizar los árbitros laterales; por ejemplo las manos sosteniendo la manga o discos en la sentadilla o un agarre más allá de los 81 cm en el banco, puede actuar solo e indicar "Guardar" la barra al levantador. Si se solicita, el árbitro rápidamente confirme la naturaleza de la falta y explicará al levantador o entrenador. El levantador será recordado, por su tiempo restante, que puede repetir su intento, con la falta corregida y fijar el fallo. Nota: por las razones expuestas, es importante que el cronometrador detenga el reloj en la Sentadilla y en el Banco Plano, sólo cuando el levantador ha recibido la señal para comenzar.
- Antes del comienzo del levantamiento, si alguno de los árbitros laterales observa una evidente

transgresión de las normas sobre la instalación del vestuario o equipo personal, que le llame la atención. El árbitro central que observe una violación puede actuar solo. En cualquier caso, los árbitros en conjunto, pedirán inspeccionar al levantador. Si el fallo es considerado como un intento deliberado de engañar, el levantador será descalificado de la competencia. Si el fallo es considerado un verdadero error o falta de atención, el levantador debe corregir el error antes de proseguir con el intento. El tiempo de preparación del atleta no se detendrá para hacer la corrección. La forma en que el fallo es juzgado y las medidas adoptadas son las decisiones de los jueces a cargo.

- Procedimiento cuando un árbitro ha bloqueado su visión durante un levantamiento: si durante un levantamiento, los observadores / cargadores se colocan sin intención en el camino de la vista del árbitro, por lo que no ve el levantamiento, el árbitro dará una luz blanca, y los observadores / cargadores serán alertado.

- Si se solicita, el árbitro tiene que explicar la razón al levantador y/o entrenador, por la que el levantamiento se consideró "no válido". Todo lo que se pide es una descripción exacta. No habrá discusión y la explicación no ocasionará distracción del árbitro sobre el intento del levantador siguiente. Los árbitros se abstendrán de todo comentario y no deberán recibir documentos o declaraciones verbales sobre el avance de la competencia.

- Un árbitro no deberá tratar de influir en las decisiones de los otros árbitros. Una vez que el levantamiento ha comenzado, cada árbitro mantendrá su juicio individual por sí mismos hasta que el levantamiento ha sido completado, lo que indicará el mismo con una luz roja o blanca. Bajo ninguna condición debe un árbitro levantar su mano tras el inicio del levantamiento, excepto para garantizar la seguridad del levantador.

- Si alguno de los árbitros, no está seguro de alguna infracción de las reglas sobre la vestimenta y del equipo personal, no actuará hasta que el levantamiento haya sido completado. El levantador será inspeccionado. Si se considera que la culpa fue un error genuino o negligencia, se debe llamar la atención al levantador sobre la falta y él debe ser advertido de posibles repeticiones de la misma en intentos posteriores. El intento puede ser descalificado por decisión de los árbitros. Si la violación se repite luego de la advertencia, el intento será descalificado, o si las violaciones se consideran con intención deliberada de engañar, el levantador será descalificado de la competencia.

03. REGLAS TÉCNICAS DE LA COMPETENCIA

a. Levantadores y reglas de ejecución

Las órdenes y la ejecución de los tres levantamientos, son los siguientes:

1. SENTADILLA:

Inicio: una señal visual que consiste en un movimiento hacia abajo del mano y brazo, junto con una orden audible "Squat/Baje".

Finalización: Una señal visual que consiste en un movimiento hacia atrás del brazo, junto con una orden audible de "Rack/Deje".

- Luego de quitar la barra del soporte, mientras que mira hacia la parte frontal de la plataforma, el levantador podrá moverse hacia adelante o hacia atrás para establecer la posición del levantamiento. La parte superior de la barra no deberá ser superior a 3 cm por debajo de la parte superior del deltoides anterior. La barra deberá estar en posición horizontal sobre los hombros con ambas manos y / o dedos sujetando la misma, y los pies planos (todas las plantas de los pies) sobre la plataforma con las rodillas extendidas/bloqueadas.

- El levantador deberá esperar en ésta posición la señal del árbitro central. La señal se dará tan pronto como el levantador demuestre el control con la barra colocada correctamente. La señal del árbitro central consistirá de un movimiento hacia abajo del brazo y la instrucción simultánea y verbal "Baje".

- Una vez que reciba la orden del árbitro central, el levantador debe doblar las rodillas y descender hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera está por debajo de la parte superior de las rodillas.

- El levantador debe reanudar en cualquier momento y sin doble ascenso/rebote, a la posición de erguido, con las rodillas bloqueadas. La barra puede mantenerse quieta, pero no puede haber movimiento hacia abajo de la misma durante el ascenso. Tan pronto como el levantador demuestre una posición final controlada, el árbitro dará la señal que indica la finalización del levantamiento y podrá guardar la barra.

- La señal de guardar la barra consistirá de un movimiento hacia atrás del brazo y la instrucción verbal simultánea "Rack/Deje". El levantador debe entonces hacer un intento de "buena fe" para volver a colocar la barra en el soporte.
- El levantador deberá estar en frente del árbitro, y mirar hacia él.
- El levantador no debe tomar el anillo o la manga de la barra o discos en cualquier momento durante la ejecución del levantamiento. Sin embargo, el exterior de la mano, puede estar en contacto con la superficie interna de la manga.
- No más de cinco y no menos de dos cargadores / observadores estarán en la tarima en todo momento.
- El levantador podrá contar con la ayuda de observadores/cargadores para quitar la barra del soporte, sin embargo una vez que la barra se encuentra fuera del soporte, los observadores / cargadores no podrán asistir físicamente al levantador cuando trata de asumir la posición correcta de preparación. Los observadores / cargadores podrán ayudar al levantador para mantener el control si se tropieza o demuestra una cierta inestabilidad evidente.
- El levantador tiene derecho a un solo comando para iniciar el intento.
- El levantador puede tener derecho a un intento adicional con el mismo peso, por decisión del árbitro, si el levantamiento no es válido debido a cualquier error de uno o más observadores / cargadores.
- Una vez que la barra haya sido guardada en el soporte, los árbitros darán a conocer su decisión por medio de luces, de color blanco para un "intento válido" y rojo para un intento "no válido".

Causas de descalificación de Sentadilla:

- El incumplimiento de las señales y órdenes del árbitro central, al principio o al final del levantamiento.
- Doble rebote o más de un intento de subir desde el punto más bajo del levantamiento.
- No asuma una posición vertical con las rodillas bloqueadas al principio y al final del levantamiento.
- No doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta la parte superior de las piernas, en la articulación de la cadera, por debajo de la parte superior de las rodillas.
- Cualquier reajuste de los pies después de la orden de "Baje".
- Cualquier contacto de los observadores / cargadores con la barra entre los comandos del árbitro.
- Cualquier contacto de los codos o antebrazos con las piernas.
- El intento fallido de "buena fe" para retornar la barra al soporte.
- El movimiento lateral de los pies y de ida y vuelta, es considerado como un paso o un tropiezo, (el balanceo de los pies entre la parte delantera y el talón está permitido).
- Dejar caer o el descenso intencional de la barra.

2. Banco Plano:

Inicio: Una señal audible de "Press/Suba" se dará tan pronto la barra esté inmóvil en el pecho del levantador.

Final: una instrucción verbal "Rack/Deje" cuando la barra ha sido empujada a la altura de la extensión de los brazos y codos bloqueados.

- El frente del banco debe colocarse en la plataforma hacia el árbitro central.
- El levantador deberá colocarse en decúbito dorsal con los hombros y los glúteos en contacto con la superficie del asiento. La posición elegida de los glúteos deberá mantenerse durante todo el intento. Los zapatos/pies deberán estar en contacto sólido con la plataforma o superficie del piso. La posición de la cabeza es opcional.
- Para lograr una mejor base sólida de los pies, un levantador podrá utilizar las placas o bloques para elevar la altura de la superficie del tablado. Cualquiera sea el método elegido, los zapatos deben estar en contacto sólido con la superficie. Si los bloques se utilizan, no deberán exceder de 45cm x 45cm.
- No más de cuatro y no menos de dos cargadores / observadores asistirán al levantador. El levantador podrá contar con la ayuda de uno o más de los observadores/cargadores designados, o pedir a un ayudante de su elección para que le alcance la barra. Sólo los observadores / cargadores designados pueden

permanecer en la plataforma durante el levantamiento.

- El inicio del levantamiento debe darse con los brazos extendidos y no en el pecho.
- Después de recibir la barra con los brazos extendidos, el levantador deberá descender la barra a su pecho (no debajo del esternón) y esperar la señal del árbitro central.
- Será responsabilidad del levantador de dar la señal al cargador/ayudante de retirarse de la plataforma una vez alcanzada la barra, manteniéndola con los brazos extendidos. Estos observadores no podrán regresar a la plataforma en la finalización del levantamiento o si el levantador falla en el intento.
- Un observador designado, luego de pasar la barra, inmediatamente deberá abandonar el área en frente del juez central y moverse hacia uno de los dos lados de la barra. Si el ayudante personal de un deportista no abandona inmediatamente el área de la plataforma y de alguna manera distrae o interrumpe las funciones del árbitro, los árbitros pueden determinar que el intento es inaceptable y será declarado "no válido", colocando tres luces rojas.
- El incumplimiento de abandonar la tarima, por el ayudante personal, puede provocar la descalificación del intento.
- El espacio entre las manos en la barra no deberá superar los 81 cm, medidos entre los dedos índices. La barra deberá ser marcada industrialmente o se colocarán las mismas con cinta adhesiva indicando la distancia máxima del agarre. Si el levantador va a utilizar un agarre para compensar o desigual, por el que una mano se coloca fuera de lo establecido, es responsabilidad del levantador de explicar al árbitro y permitir la inspección del agarre, antes de hacer su intento. Si esto no se hace hasta que el levantador en la plataforma de un intento oficial, cualquier explicación y / o medida se hará en el tiempo permitido para intentar el levantamiento.
- El agarre invertido o en supinación está permitido.
- La barra debe estar en consonancia con los brazos extendidos y moverse antes del inicio del levantamiento.
- El levantador tiene derecho a una sola señal para comenzar el levantamiento por intento.
- Después que la señal para iniciar el levantamiento ha sido efectuada, la barra es empujada hacia arriba. No se permite hundir la barra en el pecho, o moverla en el pecho antes de que el levantador trate de empujar hacia arriba. El levantador deberá empujar la barra hasta la altura de los brazos extendidos y sin moverse hasta que la instrucción verbal "Rack" se de. La barra puede moverse horizontalmente y puede detenerse durante el ascenso, pero no puede moverse hacia abajo, hacia el pecho.
- Una vez que la barra ha sido retornada al soporte, para completar el levantamiento, los árbitros anunciarán sus decisiones por medio de las luces, en blanco para un intento "válido" y el rojo para un intento "no válido".

Causas de descalificación del banco plano:

- El incumplimiento de las órdenes del árbitro al principio y al final del levantamiento.
- Cuando los brazos y codos no se extienden antes del inicio del levantamiento.
- Cualquier cambio en la posición elegida o la elevación de los glúteos (ya que parte de los glúteos quedan en el banco y un árbitro no puede ver a través de esta área el levantamiento, está permitido).
- Los movimientos laterales de las manos durante el levantamiento (entre las órdenes del árbitro central).
- Cualquier movimiento excesivo o el cambio de los pies durante el levantamiento.
- Si la barra está en reposo en el estómago por debajo del esternón.
- Rebotar la barra en el pecho.
- Permitir que la barra se hunda en el pecho después de recibir la señal del árbitro.
- Una extensión de la barra asimétrica pronunciada durante o al término del levantamiento.
- Cualquier movimiento de la barra hacia abajo en el transcurso de la subida.
- Cualquier contacto de la barra por los observadores / cargadores entre los comandos del árbitro.
- Cualquier contacto de los zapatos del levantador con el banco o sus soportes.
- Cualquier contacto entre la barra o parte de ella con el soporte, durante el levantamiento, con finalidad de completar el intento de empuje.

3. DESPEGUE

Inicio: No existe orden.

Finalización: Una señal visual que consiste en un movimiento hacia abajo del brazo, junto con la orden audible "Down/Baje".

- La barra debe estar horizontalmente delante de los pies del levantador, seguro con una empuñadura opcional en una de las manos, levantar hasta quedar erguido. La barra puede detenerse, pero no debe haber ningún movimiento hacia abajo de la barra durante el levantamiento.
- El levantador debe colocarse mirando hacia el frente de la tarima.
- Al completar el levantamiento, las rodillas deberán estar bloqueadas en una posición extendida y el levantador estará de pie (los hombros no deben quedar hacia adelante o redondeados, pero no es necesario que estén por detrás de la posición vertical).
- La señal del árbitro debe consistir en un movimiento descendente del brazo y la instrucción verbal "Down". La señal no se dará hasta que la barra se mantenga inmóvil y el levantador esté en una posición de aparente conclusión del levantamiento.
- Cualquier elevación de la barra o el intento deliberado de hacerlo será tomado como un intento.
- Una vez que la barra ha sido apoyada en la plataforma, los árbitros anunciarán sus decisiones por medio de las luces, en blanco para un intento "válido" y el rojo para un intento "no válido".

Causas de descalificación del Despegue:

- Cualquier movimiento descendente de la barra antes que alcance la posición final (si la barra baja cuando los hombros vuelven a su posición al finalizar el ascenso, esto no es motivo para descalificar el intento).
- No adoptar la posición erecta (hombros no deben estar hacia delante o redondos, no es necesario que estén más allá de la posición vertical).
- Falla al bloquear las rodillas en posición vertical para completar el levantamiento.
- Apoyar la barra en los muslos, para que el levantador pueda obtener impulso.
- Los movimientos de los pies lateralmente, hacia atrás o hacia adelante, serán tomados como un paso o un tropiezo.
- Descender la barra antes de recibir la señal del árbitro.
- Permitir que la barra vuelva a la tarima sin mantener el control con ambas manos.

b. Faltas Intencionales:

Faltas que deben ser consideradas con intención deliberada de engañar ("robar") son las siguientes:

- El uso de más de una malla o malla ilegal.
- Utilizar más de una remera o remera ilegal.
- Utilizar más de una prenda de ropa interior o ropa interior ilegal.
- Usar más de un par de vendas o vendas muy por encima de la longitud reglamentaria.
- Las adiciones más allá de las previstas en las normas establecidas en la vestimenta y equipo personal, tales como vendas de cuerpo, inserciones, toallas, prótesis, etc.
- Presencia de aceites, grasas, lubricantes u otros polvos que no sean en sus muslos para el despegue.
- Y otras violaciones de gravedad comparable.

Fallas por falta de atención o errores de supervisión:

- Medias sobre o tocando las vendas de las rodillas.
- Colocación superior de las vendas en las dimensiones de ancho permitido para las muñecas (12 cm) o para las rodillas (30 cm).
- Colocación de vendas con longitud ligeramente superior a la regulación prescrita.
- Los artículos que el levantador se olvidó de quitar los que pudieron haber sido utilizados para entrar en calor o para mantener el cuerpo caliente, por ejemplo, gorras, bandas elásticas en los codos, etc.
- Y otras infracciones de consecuencias similares.

c. Generalidades

- Si se presenta sangre u otras sustancias extrañas en la barra o en el equipo, deben ser retirados inmediatamente con una solución de 1 parte de cloro con 1 parte de agua. La barra deberá ser secada y limpia.
- No se permitirá la presencia de cualquier usuario en la plataforma durante los levantamientos, con excepción del levantador, los observadores / cargadores designados de acuerdo a los tres árbitros y cualquier otro oficial designado de la competencia si es necesario. Sólo el personal de administración de las necesidades de limpieza, cepillado o el ajuste de la plataforma o el equipo.
- Los observadores/cargadores no designados por la organización no se les permite ocupar el tablado durante la sentadilla o despegue. Los observadores/ cargadores personales se les permitirá pasar a la barra en el banco plano, sin embargo, una vez que la barra ha sido correctamente colocado a la altura de los brazos extendidos del levantador, el ayudante personal rápidamente deberá abandonar el área hacia un lugar discreto.
- Los entrenadores deberán permanecer fuera del tablado y la zona del levantamiento. Los Oficiales de GPC deberán definir un área para los técnicos.
- Cuando el levantador se prepara para un intento, los cargadores / observadores pueden ayudar a quitar la barra del soporte. También pueden ayudarlo en prepararse para una posición en sentadilla si el levantador tropieza o no tiene un buen control; y para volver a colocar la barra después de que el intento ha culminado. Sin embargo, no deberá tocar al el levantador o a la barra durante el levantamiento; es decir, durante el período comprendido entre las señales de inicio y fin emitido por el árbitro central.
Importante excepción:
de esta regla para los observadores / cargadores es cuando el levantador, obviamente, está fallando en el intento, corre el riesgo de lesión, o el árbitro o el mismo levantador solicita su intervención. En estos casos, los observadores / cargadores deberán tomar el control de la barra y el peso, y ayudar al levantador a regresar la barra al soporte.
- Además de quitar al inicio, la barra de los soporte, el levantador no deberá recibir ninguna ayuda adicional de los observadores/cargadores, para establecer una posición para un intento. Sin embargo, si un levantador tropieza o se vuelva inestable en esa posición durante la sentadilla, los observadores / cargadores pueden ayudar a estabilizar hasta que recupere el control.
- Luego de la orden de "Rack/Deje", los observadores / cargadores pueden guiar de nuevo la barra al soporte.
- Los levantadores se dirigirán hacia la plataforma por sus propios medios. Sólo pequeños ajustes que no requieren la asistencia se podrán hacer en el la tarima.
- La eliminación de las vendas, cinturones y mallas deben hacerse fuera de la tarima. Nada puede ser aplicado en la plataforma, o en el banco o en las barras, incluyendo polvo de tiza, talco, resina y carbonato de magnesio, aceite, grasa, lubricantes y otros líquidos, aerosoles, etc.) Nada puede ser aplicado deliberadamente en las colchonetas, sillas, etc.
- Los artículos tales como tiza, inhalantes, polvos, talcos, etc. deben ser utilizados correctamente en la plataforma y en el área alrededor de ella.
- En las competencias bajo la jurisdicción de la GPC, incluyendo cualquier competencia donde los récords se establecen, las medidas utilizadas deben estar en kilogramos y el peso de la barra de carga debe ser siempre un múltiplo de 2,5 kg.
Las excepciones a esta regla:
Un intento de récord mundial / continental (ver récords mundiales, continentales y nacionales).
- El peso deberá ser anunciado en kilogramos y, además, puede ser anunciado en libras.
- En todas las competencias, la composición de la carga de la barra consistirá en discos que suman un peso más pesado en particular.
- El incremento mínimo entre dos intentos será de 2,5 kg. Excepto para los hombres, entre el primer intento y el segundo intento, un aumento de 5 kg se deberá hacer, o el segundo intento será eliminado y considerado el tercer intento solicitado.

- El levantador tendrá un cambio de peso permitido en el primer intento de cada levantamiento. Este cambio puede tener lugar en cualquier momento hasta cinco minutos antes del inicio de la primera ronda de ese levantamiento. Los Levantadores siguientes tienen el mismo privilegio hasta cinco intentos antes del final del levantamiento final de la ronda anterior.

- Los levantadores deberán presentar su segundo o tercer intento dentro de un minuto desde que terminó el intento anterior. Si no se ha presentado ningún pedido en el plazo fijado de un minuto, el levantador perderá el siguiente intento.

- Los pesos presentados para el segundo y tercer intento en la sentadilla y en el banco plano, no podrán cambiarse.

- En el despegue, los cambios de peso están permitidos. El levantador no puede cambiar un pedido si él o ella ha sido llamada a la plataforma y se anuncia "barra lista" o "cargada". En el segundo intento, el levantador tendrá derecho a un cambio en el peso, y en tercer intento, el levantador tendrá derecho a dos cambios en el peso si él o ella ha sido llamado a levantar el peso, pero la barra no se ha anunciado como "barra de lista" o "cargada".

- En cada levantamiento, el intento de apertura puede cambiarse hasta cinco minutos antes del inicio de la serie. El tercer intento solicitado puede cambiarse tantas veces como el levantador desee, siempre y cuando su nombre no ha sido llamado a levantar, o su peso.

- Para evitar cualquier duda o confusión en cuanto a la presentación del intento pedido, se sugiere lo siguiente: los pesos seleccionados deben hacerse por escrito a través de tarjetas, solicitadas por el entrenador/delegado al Mariscal a cargo del campeonato. Tarjetas de diferentes colores se utilizarán para cada técnica de levantamiento, tres del mismo color para la sentadilla, otro color para el banco y en un tercer color para el despegue. El levantador o su entrenador deberán llenar la tarjeta adecuada con los pesos necesarios y firmar la tarjeta. Para los primeros intentos, las tarjetas se utilizarán sólo cuando el peso declarado en el pesaje se cambia.

- Al término de un intento, un levantador deberá abandonar la tarima dentro de los treinta segundos. No cumplir con esta regla puede resultar en la descalificación del intento por decisión de los árbitros.

- Cualquier anomalía física, discapacidad o incapacidad de un levantador que pueden causar o provocar potencialmente, una incapacidad para cumplir plenamente con las normas deberá ser comunicada y explicada a los funcionarios de GPC. Esto deberá hacerse antes del comienzo del levantamiento del levantador. El levantador, los Oficiales de GPC y los árbitros podrán, a continuación, entrar en una conferencia para decidir sobre la mejor manera para dar cabida a alguna consideración especial para el elevador. Sordera, ceguera, anomalías en los miembros, o de las articulaciones que imposibilite la extensión o girar el cuerpo, son ejemplos de tales consideraciones especiales.

- Si, por causa de mala conducta, se considera a un levantador o entrenador, cerca o en la plataforma, esa persona o personas será advertidas oficialmente. Si la mala conducta continúa, los Oficiales de GPC con los árbitros, tienen la autoridad para descalificar al levantador/entrenador, invitándolos a retirarse del sitio. El jefe de equipo debe ser informado oficialmente sobre ambas advertencias y la descalificación.

- Técnicas excesivas de estimulación psicológica: como una maldición o un golpe, debe ser limitado por una decisión de los árbitros.

- Cualquier levantador o entrenador que ataque físicamente a un funcionario u otra persona en una competencia será prohibida para siempre de todas las competencias de GPC.

- Todas las apelaciones contra las decisiones o la conducta de los jueces, las quejas sobre el progreso de la competencia o en contra de la conducta de cualquier persona o personas que asistieron a la misma, se harán a los funcionarios de GPC. Esto deberá hacerse inmediatamente después de la acción de queja o apelación. La apelación deberá ser apoyado por el jefe de equipo y / o entrenador y dado en presencia de uno o de ambos.

- Los funcionarios de GPC tendrán en cuenta todas las denuncias. Si se considera necesario, los mismos podrán suspender temporalmente el avance de la competencia para examinar la situación en profundidad. Luego de la debida consideración, la parte que presenta la denuncia será informada de las decisiones y las medidas apropiadas que deban adoptarse. El veredicto de los funcionarios de GPC se considerará definitivo y sin derecho a apelación hacia ellos u otro organismo.

- Si los atletas realizaran los tres intentos fallidos en cualquiera de las técnicas (sentadilla, banco o despegue) se le permitirá terminar el concurso, pero no podrá reclamar un registro de récords o una ubicación en los resultados.

- El uso de aceite, grasa u otros lubricantes y fluidos en el cuerpo, vestuario o equipo personal para ayudar a una mejor ejecución no está permitido. Esto no excluye el uso terapéutico o de linimentos avanzado de masajes. Sin embargo, estos artículos no deben colocarse durante los intentos en la plataforma. Sólo el polvo puede ser utilizado. Incluye en polvo de tiza, talco de resina y carbonato de magnesio. Aerosol puede ser utilizado sólo en el levantador y no en el equipo de peso.

d. Errores en la carga de barra:

- Si la barra es cargada con un peso más liviano de lo que se solicita y el intento es exitoso, el levantador podrá aceptar un intento válido en ese peso, o puede optar por repetir el intento con el peso requerido. Si el intento no tiene éxito, el levantador tendrá derecho a un intento adicional con el peso solicitado originalmente.

- Si la barra está cargada con un peso mayor que el solicitado, y el intento es válido, el levantador tendrá este peso levantado validado. El peso será reducido si es necesario para otros levantadores. Si el intento no tiene éxito, el levantador tendrá derecho a un intento adicional con el peso solicitado originalmente.

- Si el peso no es lo mismo en cada lado de la barra y el levantamiento se realiza correctamente, las reglas anteriores para las barras por encima o por debajo del peso requerido se aplicarán. Sin embargo, si el intento es exitoso pero el peso de la barra no es un múltiplo de 2,5 kg (por ejemplo, si un disco de sólo 1,25 kg de un lado), el peso registrado será el más cercano a múltiplo de 2,5kg. Si el intento no tiene éxito, el levantador tendrá derecho a un intento adicional en el peso solicitado originalmente.

- Si ocurre cualquier cambio en la barra o los discos durante la ejecución del levantamiento y éste tiene éxito, siempre que no se ha reducido el peso de la barra, el intento es aceptado. Si el intento no tiene éxito, o si caen los discos de la barra, el levantador tendrá derecho a un intento adicional con el mismo peso.

- Si la plataforma o equipo están sucios y desordenados durante un intento, y éste tiene éxito, el levantamiento será aceptado. Si el intento no tiene éxito, el levantador puede tener derecho a un intento adicional con el mismo peso, a criterio de los árbitros.

- Si el locutor comete un error al anunciar un peso mayor o menor que el solicitado por el levantador, los árbitros tomarán las mismas decisiones que se aplican a la barra cuando es cargada erróneamente.

- Todos los intentos que deban repetirse por las razones anteriormente mencionadas se realizarán al final de la ronda en la que se produjo el error.

- Si un levantador pierde un intento, porque el locutor no anunció su nombre o el peso solicitado a tiempo, el peso de la barra será reducido para permitir el intento dentro de la ronda correspondiente. Si éste error interfiere en la preparación del levantador, él/ella tendrá derecho a tiempo extra para prepararse de nuevo. Esta elección tendrá lugar a criterio de los árbitros de turno.

04. PESAJE

- Todas las sesiones de pesaje y su duración deberán ser difundido y comunicados a todos los levantadores y entrenadores.

- El peso debe llevarse a cabo en un área privada donde sólo el competidor, entrenador, o la persona designada, jueces o funcionarios de GPC estén presentes. El levantador recordará su peso corporal, pero no podrá hacerlo público hasta que todos los competidores en esa categoría en particular se hayan pesado.

- Habrá al menos dos funcionarios de diferentes países en el pesaje en Campeonatos Continentales y Mundiales.

- Habrá un solo pesaje, que se llevará a cabo el día anterior a la competencia de esas categorías, y el pesaje se mantendrá abierto todo el día (de mañana a la noche).

-No habrá un pesaje el mismo día de competencia de una categoría en particular.

- El pesaje de los competidores debe iniciarse 24 horas antes del inicio del día de su competencia en particular.
- Las sesiones de pesaje adicionales pueden ser organizadas por decisión y acuerdo entre los miembros del Comité Organizador y los funcionarios de GPC de turno.
- En caso de condiciones climáticas extremas y / o condiciones adversas que existan en el área del pesaje; una extensión del pesaje será determinada por el funcionario técnico o funcionarios de GPC.
- Todos los levantadores de una categoría deberán pesarse en una de las sesiones del pesaje obligatorio o adicional (si es necesario), que tendrá lugar en presencia o bajo la autoridad de al menos uno de los árbitros de GPC.
- En los campeonatos Mundiales y Continentales, no habrá doble inscripción: por ejemplo, Máster y Open.
- Todos los levantadores de las categorías que no pertenecen a Open, deberán presentar documentación que demuestre la fecha de nacimiento (pasaporte, documento de identidad, licencia de conducir). Aquellos que no presenten la documentación no serán pesados.
- Los levantadores pueden pesarse desnudos o en ropa interior (calzoncillos para hombres, bombacha y corpiño para las mujeres).
- Los levantadores se pesarán en presencia de su propio sexo, y oficiales adicionales podrán ser designados para este fin.
- Durante la sesión de pesaje levantadores que no estén seguros acerca de los elementos del vestuario y del equipo personal ha ser utilizado serán inspeccionados y verificados por los funcionarios o Árbitros de GPC.
- Habrá un sorteo para establecer el orden de la primera ceremonia de pesaje. Estos sorteos también establecerán el orden del levantamiento a lo largo de la competencia cuando los levantadores hayan solicitado los mismos pesos para su intento.
- Cada levantador se pesará solamente una vez. Sólo aquellos cuyos pesos están por encima o por debajo de las categorías podrán regresar a la balanza. Deberá regresar a la balanza durante las sesiones oficiales y antes del final de las sesiones de pesaje, de lo contrario será eliminado de la competencia para esta categoría de peso corporal.
- Los levantadores que están tratando de entrar en el peso podrán ser re-pesado con tanta frecuencia como se desee dentro de los límites de tiempo disponible y el calendario publicado de pesaje. Excepción: Si un levantador da el peso en la balanza y oficialmente entra en una clase de peso específico, no se le permitirá pesarse nuevamente y entrar en otra clase de peso.
- Un levantador que es demasiado pesado podrá ir a la categoría de peso inmediatamente superior. El levantador deberá ponderarse de nuevo durante la sesión de pesaje programado para la nueva categoría. Todos los criterios de elegibilidad deben ser seguidos. Las pruebas de calificación son responsabilidad del levantador.
- Un levantador que es más liviano que el límite inferior de la clase puede bajar a la siguiente categoría más liviana. Todos los criterios de elegibilidad deben ser seguidos. Las pruebas de clasificación son responsabilidad del levantador.
- El peso corporal registrado serán con decimales más cercano de un kilogramo.
- En el pesaje el levantador deberá declarar el primer intento de las tres técnicas.
- Cualquier levantador que no se ha pesado y ha registrado su intento de apertura en el último pesaje, en la sesión que acaba media hora antes del comienzo de su período de sesiones, ronda o levantamiento, no podrá competir en ese período de sesiones, ronda o levantamiento. En el caso de que haya una sesión en la competencia, éste levantador no podrá participar en el concurso.
- El formulario de pesaje deberá ser completado en su totalidad luego de cada sesión, y entregado al funcionario técnico antes del comienzo del levantamiento.

Hoja de Peso
GPC Campeonatos del Mundo

Fecha: ____ / ____ / ____

Número de Sesión de pesaje: _____

Powerlifting
Bench Press.

Hombre
Mujer

Categoría por edad: Adolescente Junior Open Máster todas

Categoría por Peso Corporal:

44	60	90	140
48	67.5	100	+140
52	75	110	
56	82.5	125	todas las clases

Árbitros durante el pesaje:

Nombre: País: Firma:

01. _____

02. _____

03. _____

04. _____

Hora del comienzo del pesaje _____ Hora final del pesaje: _____

Horario de comienzo del torneo: _____ Fecha: ____ / ____ / ____

05. ORDEN DE LA COMPETENCIA

- La competencia deberá ser organizada de manera creciente, por lo que comenzará con los levantadores más livianos y terminará con los más pesados.

- Los levantadores deberán, si es necesario, verificar la altura de los soportes de sentadilla y de banco, así como las peticiones de bloques para los pies, en los periodos previos a la competencia.

- Diez levantadores o menos en una sesión deberán competir en una ronda. De 10 a 15 levantadores en una sesión, se podrán dividir en dos rondas, si así lo desean.

- Más de 15 levantadores deberán ser dividido en rondas. Los Funcionarios de GPC tomarán las decisiones sobre estas divisiones, junto con el Comité Organizador.

- Siempre que sea posible, los levantadores de una misma categoría de peso corporal, deberán competir en la misma ronda.

- Las rondas se clasificarán como A, B, C, etc. Una ronda "A" normalmente consistirá en levantadores del mismo peso corporal; en una Ronda "B" de la categoría inmediatamente superior y así sucesivamente. Si la cantidad de levantadores en una categoría particular, exige que hay que dividir en más de una ronda, entonces la primera ronda deberá estar compuesto por levantadores con los totales más bajos que la segunda y así sucesivamente, con base en los resultados de la mejor cifra total.

Excepción: los levantadores de competencias que combinan los hombres y las mujeres pueden hacer determinaciones diferentes.

- Cuando hay múltiples rondas en un período de sesiones, la Ronda "A" deberá completar los tres intentos de Sentadilla, a continuación, la Ronda "B" hará sus tres intentos de Sentadilla y así sucesivamente, repitiendo el mismo proceso para el banco y el despegue.

- Cuando no hay más de una ronda en una sesión, la competencia será organizada rondas alternas. En consecuencia, no tiene por qué haber un intervalo de tiempo entre las rondas más que el tiempo necesario para acondicionar la plataforma. Los levantadores que no están en la primera ronda tendrán tiempo para entrar en calor, mientras que la primera ronda se está conduciendo.

- Si una sesión de levantamientos consiste en una sola ronda, habrá por lo menos 20 a 30 minutos de intervalo entre las técnicas de ejecución, a fin de garantizar un tiempo de calentamiento adecuado.

- Si hay un número redondo de levantadores, de diez o menos, habrá un intervalo automático de 5 minutos tras la finalización de todos los primeros intentos, y también luego de todos los intentos de récord.

- Todos los levantadores harán su primer intento en la Primer Ronda, su segundo en la segunda y tercero en la tercera ronda.

- La barra deberá ser cargada progresivamente durante una ronda, e ir aumentando progresivamente. En ningún momento la barra se reducirá, a excepción de errores como se describe aquí, y sólo al final de la Ronda.

- El orden de los levantamientos en cada ronda serán determinado por la elección de la carga de la barra del levantador en cada intento. Cuando dos levantadores eligen el mismo peso, el levantador con el menor número de sorteo del pesaje será llamado antes.

- Un levantador no podrá pedir un peso inferior al solicitado que el intento en la ronda anterior.

- Si el levantador no tiene éxito en el intento, deberá esperar hasta el final de la ronda para tratar el mismo peso otra vez.

- Todos los intentos repetidos por errores del anotador, cargadores, observadores o cualquier otra razón, excepto cuando el levantador se ha olvidado de pedirlo, se hará al final de la ronda en la que se produjo el error, independientemente de la progresión del peso de la barra. Si este error se produce por el levantador en la última ronda, el error será corregido inmediatamente y el levantador tendrá la oportunidad de hacerlo nuevamente en un plazo de cuatro minutos después de que se anuncie "barra lista".

Por otra parte, si esos errores se producen con el primer levantador de la ronda, y el intento se repite al final de la ronda, se le darán cuatro minutos entre el intento de repetir al final de una ronda y la siguiente petición del mismo levantador, al comienzo de la próxima ronda.

- Un levantador tiene derecho a un cambio solicitado en el primer intento de cada levantamiento. Este cambio puede ocurrir en cualquier momento hasta cinco minutos antes del comienzo de la ronda del levantamiento. Los levantadores de las próximas rondas tienen el mismo privilegio hasta cinco intentos antes de la final de la ronda anterior. El locutor dará a conocer un aviso de estos plazos. Si hay negligencia en la toma de dichas comunicaciones, el levantador no debe ser penalizado. Los tres árbitros de la tarima o los funcionarios GPC deben decidir cómo proceder en caso de discrepancias que se produzca.

06. VESTUARIO Y EQUIPO PERSONAL

- En la plataforma, el vestuario y equipo personal del levantador deberá encajar visualmente con las normas aceptables y estar dentro de las reglas.

- Las remeras y mallas no deberán representar indecencia o ser ofensivo al espíritu de la competencia.

Inspección del vestuario y equipo personal:

- En todas las competencias, no habrá inspección oficial del vestuario o del equipo personal.

- Será responsabilidad del levantador de presentar la vestimenta/ equipo personal de acuerdo a las reglas.

- Cualquier artículo mencionado anteriormente con respecto al vestuario o al equipo personal podrán ser inspeccionados antes de la competencia si el levantador tiene alguna duda sobre la legalidad de ese artículo. Estas inspecciones deben ser solicitadas durante las sesiones de pesaje por un árbitro GPC o un funcionario de GPC.

- Las inspecciones también podrán hacerse en cualquier momento anterior al levantamiento, realizada por uno de los Oficiales de la GPC o un Árbitro de la GPC. Cualquier pregunta o duda sobre la legalidad de cualquier tema se dirigirán a los funcionarios de GPC.

- Artículos de uso personal no incluidos en las normas sobre el vestuario y equipo personal, como cintas para la cabeza, protectores bucales, bandanas, relojes, joyería en el vestuario, maquillaje y artículos de higiene femenina se admiten.

Excepción: Sombreros, pañuelos o bandas para la cabeza para cubrirse como un sombrero la cabeza, no pueden ser utilizados en el tablado.

- Cualquier levantador que actúa sobre la plataforma puede ser inspeccionado antes o después del levantamiento, por los árbitros en caso de dudar si se utiliza el vestuario o equipo personal legal.

Malla de Sentadilla:

- Una malla de sentadilla deberá utilizarse. Debe ser un artículo único, individual, de cuerpo entero de tela. Su construcción puede constar de varias capas de cualquier espesor, pero que, en su conjunto será un componente natural. Los breteles deberán ser usados sobre los hombros en todo momento durante los levantamientos. Puede ser de cualquier color o colores. La longitud de la pierna, al estar vestido, no puede exceder la mitad del muslo (el punto medio entre la ingle y la parte superior de la rótula). Las mujeres pueden usar una sola pieza de diseño similar a una malla de sentadilla.
Excepción: Mallas con mangas o las piernas enteras no están permitidas.

- Los parches para arreglos razonables estarán permitidos, pero el número y la ubicación de los parches no se aumentarán o espesarán con la intención de mejorar los músculos naturales del cuerpo, o cambiar el diseño del equipo.

- Sólo una malla podrá ser utilizada.

- Una remera con o sin mangas podrá utilizarse debajo de la malla de sentadilla.

Calzoncillos y bombachas:

- Un calzoncillo/bombacha de cualquier modelo se utilizará, siempre que la longitud de las piernas sea más corta que la malla de sentadilla y de despegue, cuando se utilizan, y que su cintura no se extienda más allá de la mitad del tronco.

- Serán de tela; puede constar de varias capas de cualquier espesor, pero, en su conjunto será un componente natural. Los soportes deportivos son permitidos.

- Sólo una prenda podrá utilizarse debajo de la malla.

Remera de Banco:

- Serán chequeadas durante el pesaje y también en cualquier momento durante la competencia.

- El cuello deberá tener el fabricante original en su lugar y no ser excesivamente suelto o abierto.

- El cuello podrá ser reparado sin cortar o estar en su estado original. Una remera que está abierta en el cuello y la presencia de materiales extraños con costura para cerrarla, no es legal.

- Los hombros estarán cubiertos.

- La parte trasera de la remera deberá estar completamente cerrada, ya sea con material estándar de la remera, o en parte con cierre de abrojo. Parches y material adicional cosidos en la parte posterior no constituyen el cierre correcto.

- Las mangas deben ser cortas y mantenerse por encima de los codos.

- Las remeras pueden ser mezcla de algodón y / o cualquier combinación de nylon, rayón, o polyester. Un máximo de dos capas de tela en la remera podrán utilizarse. Lona no está permitida. Puede ser de cualquier color o colores.

Cinturón

- Podrá ser utilizado, pero deberá estar fuera de la malla.

- El ancho no deberá exceder de 10 cm.

- El espesor no deberá exceder de 13 mm, a lo largo de la longitud principal.

Materiales y construcción:

- El cuerpo principal será de cuero y una o más láminas podrán ser pegadas y / o cosidas juntos; o de tela, vinilo o nylon, sin ningún tipo de material metálico, excepto lo indicado a continuación.
- No tendrá ningún relleno, refuerzos o soportes de cualquier material, en la superficie o incrustadas en las láminas del cinturón.
- Una hebilla de metal y remaches y la costura son los únicos componentes que no son de cuero y serán permitidos. La hebilla se unirá en un extremo, a través de remaches o de costura.
- El cinturón no deberá tener ningún componente inflable en o entre cualquiera de sus superficies.
- Un pasacinto de cuero, tela, vinilo o nylon podrá añadido para asegurar la hebilla, a través de remaches y / o de costura.
- El nombre del levantador, el nombre de la nación, club, o el equipo podrá aparecer en el exterior.
- Una hebilla con sistema de ajuste podrá ser utilizado para el apalancamiento.

Medias

- Podrán ser utilizadas, en tal caso, no pueden extenderse sobre la rodilla o la pierna para tocar las vendas de rodilla o rodilleras. Medias cancanes/medibachas, o pierna entera, no están permitidos.
- Sólo un par de medias podrán utilizarse.

Calzado:

- Se deberá utilizar calzado. No deberán tener grapas de metal o clavos.

Vendas

- La naturaleza del tejido deberá ser principalmente de un tejido elástico de poliéster, algodón o del tipo medicinales, solo o en combinación. Las bandas de goma o sustitutos de goma no serán permitidos, excepto según lo observado por los codos.
- Las vendas podrán unirse, pero el tejido no podrá solaparse, es decir, deben ser unidas de extremo u otro solamente.

Las vendas serán utilizadas de la siguiente manera:

Muñeca: no deberán superar 1 m de largo y 8 cm de ancho, o muñequeas elásticas no superior a 10 cm de ancho. Una combinación de ambos no está permitida. Si las vendas de muñeca son del tipo de rodilla, pueden tener un lazo para el pulgar y un parche de abrojo para ajustar. Una venda de muñeca no deberá exceder a 10 cm por encima, y 2 cm por debajo del centro de la articulación de la muñeca, que no exceda de un total de 12 cm en ambas direcciones.

Rodillas: Podrán utilizarse y no deberán superar los 2,5 m de largo y 8 cm de ancho, o rodilleras elásticas que no excedan de 20 cm de longitud. Una combinación de los dos no está permitida. Una envoltura de la rodilla no deberá extenderse más allá de 15 cm por encima y 15cm de debajo del centro de la articulación de la rodilla, sin exceder un total de 30 cm en ambas direcciones. El vendado de la rodilla no deberá tocar las medias o la malla de levantamiento.

Codos: sólo podrán utilizarse durante el levantamiento de sentadilla y el despegue, y no durante el banco. Podrá cubrir el área general del codo y extenderse hacia las muñecas o los hombros. Pueden ser coderas de goma o elásticas, pero deberán consistir en una sola unidad, y tener un metro o menos de longitud total.

Adhesivos

- Dos capas de adhesivo, curitas o cinta adhesiva médica podrán ser utilizadas en los dedos pulgares, pero en ningún otro lugar sin permiso oficial de los árbitros o los funcionarios de las GPC de la Competencia. Ni yesos o cinta adhesiva podrán utilizarse como una correa para ayudar al levantador a sostener la barra.
- Con el permiso y la supervisión de los árbitros, Funcionarios de GPC, médico, paramédico, el levantador podrá aplicarse cinta adhesiva, vendas, o curitas en lesiones musculares del cuerpo. Del mismo modo, parches las, cinta adhesiva o curita podrá aplicarse a lesiones en el interior de la mano, pero en ningún caso, estas aplicaciones podrán extender el dorso de la mano.

Cuestiones de la Salud

- Si hubiese sangre u otra sustancia extraña en el levantador, la situación deberá resolverse

inmediatamente. Una herida deberá limpiarse y un apósito o vendaje se colocarán para evitar una mayor contaminación de la barra o el equipo.

Consideraciones especiales:

- Las mujeres podrán usar ropa de protección adicional. Podrán utilizar un corpiño deportivo siempre y cuando no genere ningún apoyo especial. El uso de tampones, toallas sanitarias o artículos relacionados para la higiene femenina está permitido.

- Canilleras podrán utilizarse, pero no podrán extenderse hasta el punto más alto que el borde inferior de la rótula y no más bajo que el borde superior de la articulación del tobillo.

General

- El uso de aceite, grasa o lubricantes y otros líquidos en el cuerpo, o en el vestuario o equipo personal que ayude en la ejecución del levantador no está permitido. Sólo podrá utilizarse polvo de tiza, resina, y carbonato de magnesio, los aerosoles podrán utilizarse sólo en el levantador, y no en el equipo de peso.

- Toda la vestimenta y los artículos del equipamiento personal deberán estar limpio y aseado en general. En la Facultad de apreciación del árbitro, el levantador no continuará en el concurso, si esta disposición no se cumple.

- Emblemas, logotipos o inscripciones en el traje de los levantadores, remera o el cinturón que sea ofensivo o que puedan llevar el deporte en el descrédito no está permitido.

- Los elementos usados en la plataforma considerados impuros, roto o desgarrado, indecente u ofensivo al espíritu de la competencia serán rechazados antes de que el levantador se le permita proseguir.

- Si un levantador utiliza en la plataforma cualquier artículo que sea ilegal o no aprobado, el levantador perderá el crédito para el levantamiento, y podrá ser descalificado de la competencia. Cualquier descuido menor, o si los artículos están cubiertos por encima, deberá indicarse al levantador y será rectificado antes de continuar.

07. Récorde Nacionales, Continentales y Mundiales:

En cualquier Campeonato Nacional, Internacional y/o Mundial reconocidos por GPC, los récords serán aceptados siempre que:

- La competencia deberá llevarse a cabo bajo las reglas de GPC o variación nacional o las normas aceptadas por la GPC.

- El solicitante del récord deberá ser un miembro actual de la Federación Nacional afiliada a la GPC, o una corriente afiliada de un país que no se ha organizado como Federación Nacional afiliada a la GPC.

- Para los registros de los récords, por lo menos dos árbitros internacionales actualmente deberán ser de GPC para adjudicar el levantamiento y garantizar todas las condiciones de la competencia cumplen con las normas técnicas y procedimientos necesarios. El tercer árbitro deberá ser al menos un árbitro nacional de la Federación Nacional afiliada a la GPC.

- Aquellos países que tienen su cuota de contribución Continental al día, pero se encuentra en mora de abonar la cuota de contribución Mundial, los récords realizados por los levantadores de ese país, no serán reconocido ni registrados.

- La barra y los discos se pesarán previo a la competencia, todos los pesos serán registrados con exactitud y podrán ser verificados por los árbitros o los funcionarios designados de GPC, inmediatamente después del intento exitoso por los árbitros.

- El levantador será pesado correctamente previo de la competencia.

- Las balanzas serán certificada por una autoridad reconocida en los últimos 6 meses, y el formulario de pesaje será preparado por el sellador de Municipal de Pesos y Medidas (o equivalente) o por una compañía de balanzas autorizadas que esté disponible.

- El vestuario y Equipo personal del levantador estará en conformidad con las normas. Cualquier levantador en un intento de récord mundial con éxito, deberá ser inspeccionado. Exclusivamente visual cuando la legalidad es obvio, o lo contrario, más completa. En caso de que se efectúe inspecciones a fondo, serán fuera de la plataforma, de preferencia en un área privada, ya sea por los tres árbitros, funcionarios y delegados, en los casos en el levantador sea del sexo opuesto. En todos los casos, el árbitro principal hará a través del locutor el anuncio de que el procedimiento ha sido verificado.

- Copias duplicadas serán completadas para dichos récords, firmadas por los tres árbitros, y deberán enviarse por separado para el Registro de Documentos Continental y Mundial y al Jefe de la GPC del Comité Técnico (como se indica en el Formulario de Solicitud de Registro) en el plazo de un mes calendario de la fecha del récord registrado. Una copia de la planilla oficial deberá acompañar a las dos solicitudes.

- Para los récords en las categorías Adolescentes, Junior (menores de 23) y el Máster, deberán probar su edad a los árbitros de GPC. Si esa prueba no estuviese disponible cuando el récord fue realizado, será responsabilidad del levantador de suministrar las pruebas (copia del acta de nacimiento, pasaporte, o licencia de conducir) de forma independiente a ambos, a la Secretaría de registros Continentales y Mundiales y al Jefe de la Comisión Técnica de GPC, antes que el expediente pueda ser ratificado.

- Si, en cualquier competencia reconocida por la GPC, el levantador tiene éxito con un intento de 20 kg por debajo del actual récord Continental o Mundial; el levantador podrá solicitar un cuarto intento que supere el intento de récord corriente. Tal intento se matriculará fuera de la competencia. Los intentos adicionales no serán permitidos.

- Sólo los levantadores compiten en una competencial real, podrán intentar batir récords.

- En ninguna circunstancias los levantadores que no completan las 3 técnicas se permitirá batir récords mundiales en los levantamientos individuales.

- Los récords serán válidos sólo para el peso corporal del levantador de la categoría determinada en el pesaje oficial.

- Records en Sentadilla, banco o despegue, levantado en el concurso de levantamientos de potencia, el total será también un registro válido para la lista del concurso único.

- En el caso de que dos elevadores, en la misma competencia, estén batiendo un récord actual individuales o total con el mismo peso corporal, el levantador más liviano será declarado el titular del nuevo récords. Si ambos levantadores registran el mismo peso corporal, volverán a pesarse luego del levantamiento exitoso. Si ellos presentan aún el mismo peso corporal, ambos serán titulares del récord.

- Los récords realizadas fuera de la finalización del intento de récord (cuarto intento), el peso de la barra deberá ser de al menos 500 gramos por encima del registro actual. Estos intentos serán ejecutados al final de la tercera ronda del levantamiento.

- Para un record mundial / Continental los intentos realizados en la competencia: el levantador podrá solicitar cualquier intento de peso que supera el registro actual en por lo menos 500 gramos. Si el levantador realiza correctamente el intento, sólo el múltiplo más cercano menor de 2,5 kg se registrarán en el acta y el peso exacto se grabará en la solicitud de registro. La Libra podrá ser utilizada si se convierte luego en kg.

- Los nuevos récords individuales de levantamiento sólo serán válidos si superan el récord anterior por lo menos en 500 gramos. Las fracciones de 500 gramos debe ser ignorado, por ejemplo, el 87.7kg será registrado como 87.5kg.

- Habrá un récord mundial para el total de los tres levantamientos.

La misma estará sujeta a las estipulaciones adicionales reconocidas en las siguientes acciones:

1. El registro sólo será la suma del valor nominal de los mejores levantamientos individuales, y deberá ser un múltiplo de 2,5 kg.

2. Los cuartos intentos no podrán ser incluidos en el total. Los registros establecidos en los levantamientos individuales serán válidos sólo si el levantador hace un total en la competencia.

3. Los récords registrados en las competencias de levantamientos individuales, no se considerarán en los

Documentos de récords Continental y Mundial, pero se registrarán en el Levantamiento Oficial Unico, por ejemplo, el Récords Mundial de Banco o de Sentadilla o Despegue, o en el Comité Continental de Banco, Sentadilla o Despegue,

- Si en el cuarto intento, el levantador intentara un récord continental o Mundial y es uno de los últimos cuatro levantadores del levantamiento del tercer intento, se le otorgarán hasta 3 minutos adicionales antes de su cuarto intento.

- Si es el último levantador y pide el cuarto intento tendrá 3 minutos adicionales debido a que se sucede así mismo, más el adicional de 3 minutos = total de 6 minutos.

08. ORGANIZADOR DE COMPETENCIA

a. Referencia

-Lista Técnica: El promotor deberá remitir a la Secretaría la lista de verificación técnica para su aprobación.

- Las cuotas para los atletas en los Campeonatos Mundiales son:

- 50 € Powerlifting.
- 50 € Banco Plano.
- 80 € Ambos.

Indemnización para los árbitros y miembros del consejo:

- La GPC asesora al Organizador a pagar alojamiento a los árbitros, arbitrado por día; o una compensación de € 50 por día.

- Los funcionarios y los árbitros de turno durante la competencia se le concederán al menos una comida gratis, y también deberán tener el beneficio de las bebidas no alcohólicas cada día de la competencia, en el área de competición.

• En las competencias internacionales si el organizador o promotor puede satisfacer la estadía de los miembros de la junta, a continuación la GPC Mundial hará un presupuesto disponible para el pago de los árbitros.

• Sólo los árbitros con un mínimo de 5hs de trabajo en un día de competencia cualificada.

• Este presupuesto no podrá subir a más del 50% de las tasas de contribución del año anterior y la indemnización estándar será de € 50 por día.

• Este pago estará regulado por el tesorero.

- Para los Campeonatos Mundiales, las medallas deberán ser en un nivel de calidad, con el tamaño específico de 7,5 cm (2,8 pulgadas) de diámetro y 4 mm de espesor (0,16 pulgadas).

- Todos los atletas deberán obtener una copia impresa de los resultados del concurso a finales de su competencia.

- El nombre del atleta deberá ser seguido por los últimos tres mejores intentos y el total. También su categoría de peso corporal, categoría por edad y país. El promotor estará obligado a ponerlo en internet antes de la competición y enviarlo por correo al administrador del sitio para colocarlo en el sitio Web del Mundo.

- El promotor estará obligado a poner vía internet la lista antes de la competencia de todos los árbitros que estarán presentes en ese concurso y por correo electrónico la lista a la presidente de la comisión técnica.

b. Seguros

- La GPC y las federaciones afiliadas no proporcionarán en caso de accidente, médicos o seguros de responsabilidad civil para los levantadores o espectadores. Será responsabilidad del director de garantizar el servicio y seguro, si así lo desea.

- La GPC, organizaciones afiliadas, funcionarios de sanciones y co-operadores no asumirán la responsabilidad por lesiones, daños, muerte o pérdidas resultantes en un evento.

- Por lo tanto será recomendable tener firmado por el levantador, un formulario de exoneración de responsabilidad del Director, funcionarios y colaboradores que no serán responsables de ningún daño .. etc, que se produzca en un evento, el formulario de autorización indicará también que el competidor reconoce que él / ella está compitiendo en su propio riesgo.

c.Organización de la Competencia:

Se utilizará un sistema de software para ubicar a las rondas.

Se nombrarán a los siguientes funcionarios:

1. Locutor-Presentador
2. Cronometrador (GPC Preferiblemente el árbitro)
3. Mariscal.
4. El encargado del registro de récord
5. Cargadores / Colaboradores
6. Funcionarios adicionales

Las responsabilidades de estos funcionarios son los siguientes:

El Locutor

Será el responsable de la gestión eficiente de la competencia, y actuará como maestro de ceremonias. Organizará los intentos elegidos por los levantadores de una manera ordenada, dictada por el peso, y si es necesario, número de lote, y anunciará el peso requerido para el siguiente intento, junto con el nombre del levantador. Además, anunciará, en orden, los tres levantadores que se suceden y si tienen éxito en el levantamiento. Cuando la barra se carga y la plataforma está autorizada para levantar, el árbitro central le indicará el hecho al locutor, quien a su vez deberá anunciar que la barra está lista y llamar al levantador a la plataforma. Los intentos anunciados, lo ideal es que aparezca en algún tipo de marcador colocado en un lugar destacado. También se encargará de anunciar los plazos que se refieren al Sistema de Ronda, el plazo límite de cambiar en primer intento: cinco minutos antes del comienzo del levantamiento y 5 intentos antes del inicio de la ronda siguiente.

El cronometrador

Será responsable de registrar con precisión el tiempo entre el anuncio de que la barra está lista y la señal del árbitro para el comienzo del intento del levantador. También será responsable de registrar el tiempo, siempre que sea necesario, por ejemplo, después de un intento el levantador deberá abandonar la plataforma de un plazo de 30 segundos. Una vez que el reloj está corriendo para un intento, sólo puede ser detenido en la terminación de la prestación, o en el inicio del levantamiento, o en la Facultad de apreciación del árbitro principal, quien informará inmediatamente al cronometrador. En consecuencia, es de gran importancia que el levantador o su entrenador compruebe la altura de los soportes en la sentadilla y cualquier requisito en el Banco; si los detalles no han sido recogidos, antes de ser llamado a la plataforma, o una vez que la barra se anunció la lista, el reloj comenzará a correr. Cualquier consulta adicional a las adaptaciones de equipos deberá hacerse dentro de la asignación de un minuto del levantador. La definición del inicio de un intento depende de la técnica de ejecución en particular que se realiza. En la sentadilla y en el banco, coincide con el inicio de la señal del árbitro. En el despegue, el inicio será cuando el levantador intenta levantar la barra. Es deber del cronometrador de detener el reloj en éstos comienzos definidos, para que cualquier alarma que pueden ser conectados al dispositivo no distraiga al levantador.

Mariscales

serán los responsables de recoger el peso requerido para el próximo intento de los levantadores y pasar la información sin demora a la mesa del anotador y al locutor preferiblemente en forma de tarjetas de colores. El levantador se le permitirá un minuto entre la terminación de un intento y enviar al mariscal el peso requerido para el siguiente intento. El momento de esta operación será responsabilidad del mariscal, bajo los auspicios del árbitro principal.

El encargado del registro de Récord

Será el responsable de todos los récords mundiales batidos, recoger los datos, el inicio de los trámites de la información, y será responsable de registrar con precisión el progreso de la competencia, y una vez terminada, asegurará de que los tres árbitros firmen las planillas de los resultados oficiales.

Cargadores / Colaboradores

- Serán responsables de las operaciones de carga y descarga de la barra, el ajuste de jaula de sentadillas o el banco, de los requisitos necesarios, la limpieza de la barra o plataforma sobre la solicitud y el acuerdo del árbitro central, y en general garantizar que la plataforma está bien mantenida y de una apariencia limpia y ordenada en todo momento.

- En ningún momento deberán ser menor que 2 o mayor que 5 cargadores para asistir a la plataforma.

- La sangre u otras sustancias extranjeras vistas en la barra o en el equipo deberá ser inmediatamente rectificadas con una solución de 1 parte de cloro con 1 parte de agua. La barra o equipo deberá limpiarse, ser secada y verificada.

Funcionarios adicionales

Se nombrará a los requeridos, por necesidad, por ejemplo, médicos o paramédicos, etc.

d. Lista de comprobación técnica

Zona de levantamiento

- límites de la zona deberán estar claramente marcados para el conocimiento de los funcionarios, levantadores y observadores. Será de 7m de largo x 5m de ancho (22 pies x 16 pies).
- Los entrenadores no podrán permanecer en la parte trasera o a los lados de esta zona.
- Un cuadro de indicadores, un proyector Preferiblemente para reemplazar el marcador.
- Mesa y asientos cerca de la plataforma para: el locutor, cronometrador y registro de récord, operador de computadoras, etc ...
mesa y sillas para los oficiales técnicos.
- Mesa para la exhibición de trofeos, (cerca de la zona de levantamiento).

Plataforma

- todos los levantamientos serán realizados en la plataforma de no menos de 2.46mx 2.46m (8 pies x 8 pies) y lo suficientemente segura para garantizar la seguridad del levantador, observadores y cargadores.
- La superficie de la plataforma debe ser firme, antideslizante y el nivel sin costuras discernible en las proximidades de la zona de levantamiento general, alfombras de goma o de otras material están permitidos.
- alfombras sueltas o de otras material en láminas no están permitidos.

Plataforma de equipos

- Tener en cuenta la posibilidad, que en la competencia de hoy, la barra podrá ser carga en más de 500 kg.
- Monolift, soportes de banco y discos.
- Barras (de los cuales un barra especial para sentadilla), topes. Discos: 4 / 6 x 50 kg, 8.12 x 25, 2 x 20, 2 x 15, 2 x 10, 2 x 5 2 x 2.5, 2 x 1.25 y
discos de récord: 2 x 1 kg, 2 x 0,5, 2 x 0,25.
- Bloques para los pies .
- Podio para, 1, 2 y 3 ° lugar.
- adecuado suministro de Caja con tiza (polvo).
- materiales de limpieza (escoba, trapeador, aspiradora, y toalla).
- cepillo para la limpieza de la barra.
- La solución desinfectante o similar para la desinfección de la barra.
- Asientos (3) para los árbitros.
- Los asientos en la parte trasera de la plataforma para los cargadores.
- El sistema de iluminación para la puntuación (luz blanca, roja).
- El tablero para los intentos, mostrando el peso real en la barra.
- El reloj para los levantadores será visible, que muestra el tiempo restante.

zona de calentamiento

- El área de calentamiento debería ser por lo menos 100 m2.
- Un mínimo de cuatro plataformas.
- Un mínimo de dos soportes de sentadilla o monostands, que al menos uno sea monolift (de preferencia dos) y dos bancos.
- Cada plataforma equipada con barras (de los cuales un barra especial para sentadilla)
Los topes y los discos necesarios.

Habitación de pesaje

- La habitación será cerrada y limpia.
- Una báscula certificada (digital preferible).
- La segunda balanza (escala) estará disponible para los levantadores, para la duración total del peso en días, en el hotel principal.
- Mesa y sillas para los árbitros.

Vestuario

- De hombres y mujeres por separado.
- Todas las instalaciones normales.

Habitación para los funcionarios

- Un cuarto limpio (preferiblemente cerrado).
- Mesas y sillas.
- Instalaciones para cambiarse de ropa.
- Los conectores para baterías de ordenadores portátiles y de carga.

e. Equipos y especificaciones

Barras, discos y topes

- Para todas las competiciones en virtud de las normas de la GPC, sólo discos de barras están permitidos. Las barras y discos deberán cumplir con todas las especificaciones y que se pueden utilizar durante toda la competencia y para todos los levantamientos. El uso de barras o discos que no se ajusten a las especificaciones invalidará cualquier registro que puede haber sido realizado.

- Diferentes barras adaptadas a los levantamientos especialmente y que cumplen con las especificaciones podrán utilizarse.

Especificaciones:

La barra deberá ser recta, cilíndrica y con ranuras, y se ajustarán a las siguientes dimensiones:

1. longitud total no exceda los 2,2 m, a excepción de barra de sentadilla.
2. Distancia entre el cuello en el interior no se pase de 1.32m 1.31m o menor, salvo para la barra de sentadilla.
3. Diámetro de la barra no debe exceder los 29 mm, ó ser 28 mm menor que, a excepción de barra de sentadilla.
4. Peso de la barra y los collares será de 25kg.
5. Peso de la barra de sentadilla especializados y collares será 30kg.
6. barra especial para sentadilla deberá tener un diámetro máximo de 32 mm, la longitud máxima manga de 508mm, la distancia entre el anillo interior no se enfrenta a pase de 1434mm, la longitud máxima total de 2400 mm.
7. Diámetro de la manga de 49,5 - 52 mm.
8. Deberá ser marcada o cinta adhesiva a los 81 cm medida entre máquina y la cinta.

Disco dimensiones:

- El tamaño del diámetro en el centro del disco, ese será el disco se queda en la barra sin juego excesivo.

- Todos los discos usados en la competencia deberán pesar hasta un 0,25% de su valor nominal correcta.

- Los discos serán en los siguientes pesos: 1,25 kg, 2,5 kg, 5kg, 10kg, 15kg, 20kg, 25kg, 45kg, 50kg y.

- Para efectos de récords discos de 0,5 kg y 0,25 kg también debe estar disponible.

- Para los récords, los discos más livianos deberán utilizarse para lograr un peso de al menos 500 gramos más que el récord existente.

- Deberán estar claramente marcados los discos con su peso y carga en la secuencia de los pesados discos más íntimos con los pequeños discos de mayor a menor peso.

- Los primeros discos serán los más pesado y cargado en la barra con la cara hacia adentro, con el resto de los discos cargados cara hacia afuera.
- El diámetro del disco más grande no será mayor que 45cm.
- Los discos se ajustarán a diferentes colores: cualquier color aquellos que pesen hasta 1kg, amarillo 15kg, 20kg azul, rojo 25 kg, 45 kg de oro, 50 kg verde.

Topes:

- Se deberán utilizar en la competencia.
- Deberán pesar 2,5 kg, menos para la barra de sentadilla, éstos serán utilizados sólo en la sentadilla.

Soportes de Sentadilla:

- Serán de construcción robusta y proveer la máxima estabilidad. La base será de tal diseño no se oponga al levantador o de los cargadores / observadores. Puede consistir en una unidad de una sola pieza o dos posiciones separadas diseñada para sostener la barra en posición horizontal.
- El diseño de los bastidores en cuclillas permitirá ajustes que se adapte a todos los levantadores.
- Ajustes de altura debe ser en las etapas elementales que no exceda de 5 cm.
- Para mayor seguridad de todos los bastidores hidráulicos debe ser capaz de ser asegurado a la altura deseada por medio de pernos.
- En todos los del mundo / Nacional competencias continentales o un estante ajustable con un mecanismo hidráulico o una jaula de sentadillas no convencionales, por ejemplo, mono-elevación debe ser utilizado.

Banco:

- El banco deberá ser de construcción robusta para una máxima estabilidad y se ajustará a las siguientes dimensiones:
 1. Longitud: no menos de 1,22 m y deberá ser plana y nivelada.
 2. Ancho: 29-32cm.
 3. Altura: 42-45cm medidos desde el suelo hasta la parte superior de la superficie acolchada del banco sin ser presionado o compactado.
- La altura de los soportes en los bancos deberá ser de un mínimo de 82cm hasta un máximo de 100 cm del suelo, medida a la posición de reposo de barras. La altura de los soportes deberán ser entre 87cm y 100cm del piso a la posición de reposo de barras.
- El ancho mínimo entre la parte interna de la barra descansa Será 1.10m.

Luces:

- Un sistema de luces serán proporcionados por el cual los árbitros darán a conocer sus decisiones.
- Cada árbitro tendrá el control de una luz blanca y roja, En representación del levantamiento "válido" o "no válido", respectivamente.
- Las luces serán sincronizadas de tal manera que se encienda juntos y no por separado Cuando sean activas por los tres árbitros.
- Es preferible que ser las luces dispuestas horizontalmente correspondencia con las posiciones de los tres árbitros.
- Para casos de emergencia es decir, la ruptura en el sistema eléctrico, los árbitros también deberán contar con pequeñas banderas blancas y rojas con las que toman sus decisiones conocidas, o el uso de los pulgares hacia arriba o hacia abajo.

Marcador:

Un cuadro de indicadores adecuados visual detallada a los espectadores, oficiales, y todos los interesados en el progreso de la competencia debe estar presente siempre.