

International powerlifting League



Regolamento Tecnico

13 Marzo 2024

Gli aggiornamenti di gennaio-marzo 2024 sono evidenziati in **giallo**.

Gli aggiornamenti di luglio 2023 sono evidenziati in **blu**.

Sommario

PARTE 0. IPL ITALIA	7
PARTE 1. REGOLE GENERALI	8
Punto 1.1 Regole generali	8
Punto 1.2 Categorie di età	8
Punto 1.3 Categorie di peso corporeo	8
Punto 1.4 Registrazione IPL	9
Punto 1.5 Competizione a squadre	9
Punto 1.6 Premi per il miglior sollevatore / Incontra i premi per la scelta del regista	10
Punto 1.7 Affiliazione regionale/nazionale	10
Punto 1.8 Test antidroga	11
PARTE 2. DOTAZIONI E SPECIFICHE	12
Punto 2.1 Piattaforma	12
Punto 2.2 Barre e piastre	13
Articolo 2.3 Collari	14
Articolo 2.4 Squat Racks e Combo Squat/Bench Press Racks	15
Articolo 2.5 Panchina	15
Punto 2.6 Giudicare le luci	16
Punto 2.7 Incontra l'ambiente	16
PARTE 3. COSTUME ED EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE	17
Articolo 3.1 Canottiera	17
Articolo 3.2 Costume di sollevamento	18

Articolo 3.3 Camicia da panchina	18
Punto 3.4 Erettore e Banda Camicie (solo in multistrato)	19
Articolo 3.5 Canottiera	19
Articolo 3.6 Biancheria intima	20
Punto 3.7 Memorie di supporto	20
Articolo 3.8 Calzini	20
Articolo 3.9 Cintura	21
Articolo 3.10 Scarpe o stivali	22
Articolo 3.11 Fasce per polsi e ginocchia / Maniche per ginocchia e gomiti / Cappelli, Fasce per il sudore, Copricapo / Fasce da polso	22
Ginocchiere/Ginocchiere	23
Cappelli, fasce per il sudore, copricapo	25
Nastro medico/bende	25
Manicotti per il gomito:	25
Punto 3.12. Gestione del sangue	26
Articolo 3.13 Parastinchi	26
Punto 3.14 Definizione dell'attrezzatura grezza, grezza classica, monostrato e multistrato	26
Punto 3.15 Ispezione del costume e dell'equipaggiamento personale	27
Punto 3.16 Generalità	27
Parte 4. POWERLIFTS E REGOLE DI PRESTAZIONE	28
Punto 4.1 Squat	28
Punto 4.2 Cause di squalifica di uno squat:	30
Articolo 4.3 Panca:	32
Punto 4.4 Cause di squalifica di una panca piana	33
Punto 4.5 Stacco da terra	34
Punto 4.6 Cause di squalifica di uno stacco da terra	34
Parte 5. PESATURA	35
Punto 5.1 Pesatura dei concorrenti	35
Parte 6. REGOLE DEL CONCORSO	41

Punto 6.1 Il sistema rotondo	41
Punto 6.2 Funzionari designati	43
Responsabilità dell'oratore/annunciatore	43
Responsabilità del Presidente Tecnico	43
Responsabilità del presidente dell'arbitro	44
Responsabilità del cronometrista	44
Responsabilità degli expeditors	44
Responsabilità del segnapunti	45
Responsabilità dello Spotter/Loader	45
Sedia Records	48
Presidente Regione/Paese	48
Punto 6.3 Regole del concorso	49
Parte 7. ARBITRI	53
Punto 7.1 Regole generali	53
Segnali necessari per i tre ascensori	56
Tozzo	56
Panca piana	56
Stacco da terra	56
Tutti gli impianti di risalita	57
Arbitri – Regole generali continuazione	57
Esempi di guasti che dovrebbero essere considerati una svista minore	57
Esempi di infrazioni che devono essere corrette prima che l'atleta effettui il suo tentativo sono:	57
Esempi che dovrebbero essere considerati un tentativo intenzionale di imbrogliare	58
Punto 7.2 Qualifiche per un arbitro	58
Referenze regionali/nazionali	58
Arbitri Nazionali	59
Arbitri Internazionali	59
Punto 7.3 Funzionari del personale dell'IPL	60
Parte 8. ARCHIVIO	60
Punto 8.1 Registri regionali/nazionali e nazionali	60

Parte 9. Il nostro messaggio personale per i nostri sollevatori speciali e disabili e per i requisiti religiosi	63
Punto 9.1 Bisogni speciali, Disabili, Arto mancante, Handicap, Adattabili, Disabili mentali, Restrizioni mediche o religiose	63
Punto 9.2 Classi di peso	64
Articolo 9.3 Costume	64
Punto 9.4. Generale	64
Parte 10. Divisione Multi Ply – Allegato	65
Articolo 10.1 Tuta di sollevamento	65
Articolo 10.2 Camicia da panchina	65
Articolo 10.3 Istruzioni di supporto	66
Articolo 10.4 Manicotti per gomiti	66
Articolo 10.5 Panca piana	66
Punto 10.6 Squat – Piattaforma personale	66
Punto 10.7 Squat – Mono-sollevamento	66
Articolo 10.8 Squat Bar	66
Parte 11. Incontra i registi	67
Punto 11.1 Incontra i Director's Choice Awards	67
Punto 11.2 Test antidroga	67
Punto 11.3 Adempiere alle responsabilità del Direttore in relazione alla Piattaforma	68
Punto 11.4 Pesate	69
Punto 11.5 Post-gara	70
Punto 11.6 Pianificazione dell'evento	70
Parte 12. Elenco delle sostanze vietate dai test antidroga	71
Steroidi anabolizzanti e agenti	71
Anfetamine	72
Cocaina	73
Stimolanti di design	73
Diuretici	73
Metilfenidato	73

Stimolanti vari	73
+	75
Altro	75
Parte 13. Considerazioni religiose	75
Parte 14. Sollevatori transgender	75
Parte 15. Codice di Condotta	75
Discriminazione	76
Molestia	76
Molestia sessuale	76

PARTE 0. IPL ITALIA

L'IPL ITALIA adotta in toto il regolamento IPL in ogni sua parte. Sono consentite deroghe per le competizioni solo Italiane e contrassegnate "Novice&Advanced".

0.1 Nelle competizioni Raw "Novice&Advanced" non è obbligatorio l'abbigliamento descritto nel regolamento IPL. Sarà sufficiente un abbigliamento aderente che possa consentire agli arbitri di giudicare correttamente l'alzata. Per le divisioni Geared sarà applicato il regolamento IPL in ogni sua parte.

0.1.2 La classifica sarà stabilita in base al Livello della classificazione standard IPL [https:// powerlifting-ipl.com/classification-standards/](https://powerlifting-ipl.com/classification-standards/)

0.1.3 Il livello della classificazione standard che definisce l'atleta Novice e l'atleta Advanced sarà indicato nella pubblicazione dell'evento (es. Novice fino a livello II, Advanced dal livello II fino al livello Int. Elite).

0.1.4 Il livello di ogni singolo concorrente sarà stabilito dalla sua migliore alzata durante la competizione.

0.1.5 Al termine della competizione la classifica sarà determinata dai livelli raggiunti dall'atleta nelle due classifiche separate Novice e Advanced.

0.1.6 Nelle competizioni contrassegnate come Novice&Advanced non potranno essere considerati come record ufficiali nazionali, i record stabiliti in tali competizioni.

0.1.7 il premio miglior Atleta sarà assegnato al migliore atleta maschile e femminile Novice e miglior atleta maschile e femminile Advanced.

0.1.8 tutti i concorrenti saranno soggetti al regolamento IPL per tutto quanto non specificato in questa sessione del regolamento.

PARTE 1. REGOLE GENERALI

Punto 1.1 Regole generali

L'International Powerlifting League (IPL) riconosce quanto segue:

1. Tutte le "gare a tre alzate" devono includere ed essere eseguite nella sequenza dello squat, poi della panca piana e per concludere con lo stacco da terra.
2. La competizione si svolge tra sollevatori in categorie definite per sesso, peso corporeo ed età.
3. Le regole si applicano a tutti i livelli di competizione: locale, regionale/nazionale, nazionaleo mondiale.
4. Ogni concorrente ha a disposizione tre tentativi per ogni alzata. Eventuali eccezioni sono spiegate nell'apposita sezione del regolamento. Il miglior tentativo valido dell'atleta in ogni alzata, escludendo eventuali quarti tentativi ai fini del record, conta per il totale della competizione.
5. Il vincitore di una categoria sarà l'atleta che raggiunge il totale più alto. Gli altri atleti saranno classificati in ordine decrescente in base al totale.
6. Se due o più sollevatori raggiungono lo stesso totale, l'atleta più leggero si posiziona al disopra dell'atleta più pesante. Se c'è ancora un pareggio, entrambi gli atleti saranno ripesati immediatamente dopo la fine della competizione e l'atleta con il peso corporeo più leggero sarà classificato al di sopra dell'atleta più pesante. Se rimangono in parità, il piazzamento conteso sarà ufficialmente dichiarato un pareggio.
7. In qualità di sollevatore ospite, non puoi piazzare o stabilire record nella competizione in cui stai sollevando ospiti. Tuttavia, i tuoi ascensori potrebbero essere utilizzati per qualificarti per eventi futuri.
8. Se un atleta esce da un evento a cui ha partecipato, è ancora idoneo a competere in altri eventi a cui si è registrato. Ad esempio, un atleta che si registra per PL e BPO e non riesce a raggiungere uno squat di successo, viene squalificato da PL ma può comunque competere in BPO.

Punto 1.2 Categorie di età

- 1.2.1 Il sollevamento agonistico è limitato all'età del concorrente di 15 anni in più. L'atleta deve aver raggiunto l'età minima il giorno della gara. Le seguenti categorie di età sono riconosciute dall'IPL sia per gli uomini che per le donne:

Ragazzi: 15-19

Ragazzi: 20-23

Aperto: 15-80+

Master: da 40 a 44, da 45 a 49, da 50 a 54, da 55 a 59, da 60 a 64, da 65 a 69, da 70 a 74, da 75 a 79, 80-84, 85+

Punto 1.3 Categorie di peso corporeo

- 1.3.1 Le seguenti classi di peso sono riconosciute dall'IPL:

Classi di peso uomo: 52,0 kg, 56,0 kg, 60,0 kg, 67,5 kg, 75,0 kg, 82,5 kg, 90,0 kg, 100,0 kg, 110,0 kg, 125,0 kg, 140,0 kg, 140,1+kg

Classi di peso delle donne: 44,0 kg, 48,0 kg, 52,0 kg, 56,0 kg, 60,0 kg, 67,5 kg, 75,0 kg, 82,5 kg, 90,0 kg, 100 kg, 110 kg, 110+ kg

Punto 1.4 Registrazione IPL

1. I sollevatori, gli amministratori, gli arbitri, i membri del comitato e gli altri funzionari di gara che partecipano a competizioni sanzionate dall'IPL, riunioni nazionali e qualsiasi altra forma di attività ufficiale dell'IPL devono mantenere l'attuale registrazione IPL.
2. La competizione è limitata all'età minima di 15 anni, senza limiti di età massima. I sollevatori giovani di età inferiore ai 15 anni possono sollevare in incontri sanzionati IPL come sollevatori ospiti, previa approvazione, se il loro genitore o tutore ha firmato un modulo di rinuncia. Non saranno in grado di stabilire record o ricevere premi. I giovani sollevatori dovranno acquistare un abbonamento alla scuola superiore indipendentemente dal fatto che frequentino la scuola superiore. Questo per motivi assicurativi.
3. Tutti i sollevatori devono mostrare un documento d'identità adeguato (patente di guida, passaporto o tessera scolastica) e la loro tessera associativa IPL (con data di scadenza) al momento delle pesate.
4. La registrazione annuale dell'iscrizione all'IPL coprirà il periodo di 12 mesi dalla data di emissione. L'iscrizione all'IPL deve essere acquistata tramite il sito Web dell'IPL all'indirizzo www.powerlifting-ipl.com
5. In tutto il presente regolamento, ogni volta che ricorrono le parole "lui" o "suo", tale riferimento si applica a entrambi i sessi.
6. Il logo IPL non deve essere modificato in alcun modo e deve essere sempre visualizzato con la "R" sul logo. I loghi approvati sono disponibili per il download nel portale del direttore di riunione. I campioni di qualsiasi deviazione proposta di questi design del logo, comprese eventuali variazioni di colore, devono essere prima inviati e preapprovati dall'IPL World Office prima dell'uso nella pubblicità promozionale, inclusi, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, banner, annunci sui social media o altri supporti di stampa. L'unica eccezione è per i modelli di t-shirt che possono contenere variazioni di colore per ridurre i costi di stampa. Il mancato rispetto di questi requisiti sarà motivo di revoca dell'autorizzazione all'uso. Per qualsiasi domanda o richiesta relativa a questa politica, rivolgersi all'ufficio IPL World: info@powerlifting-ipl.com

Punto 1.5 Competizione a squadre

1. I team locali, regionali/nazionali, regionali o mondiali sono strutturati come segue:
2. Ad ogni squadra è consentito un massimo di dodici concorrenti distribuiti in tutta la gamma delle dodici categorie di peso corporeo sia per gli uomini che per le donne. Non devono esserci più di due concorrenti di una squadra nella stessa categoria di peso corporeo.
3. Ad ogni squadra è consentito un massimo di due supplenti o riserve. I nomi e le classi di peso dei sostituti o delle riserve devono essere presentati al momento della

presentazione dell'elenco originale della squadra (vedi sez. 1.5.7). I punteggi DOTS del sollevatore alternativo o di riserva possono essere utilizzati solo come sostituto di un membro della squadra originale nella stessa classe di peso che si ritira dalla competizione.

4. Le squadre che gareggiano in competizioni locali, regionali/nazionali, regionali o mondiali possono essere miste con uomini e donne che sollevano nella stessa squadra quando non ci sono abbastanza sollevatori per compilare squadre dello stesso sesso.
5. Il punteggio consisterà nella formula DOTS dei primi sei membri della squadra di ciascuna squadra partecipante rispetto al totale della squadra.
6. Il punteggio deve essere assegnato secondo la formula DOTS. Non deve essere utilizzata la formula del Maestro.
7. Ogni squadra deve presentare al direttore del meeting un elenco di squadra che indichi il nome di ogni atleta e la sua categoria di peso corporeo entro la scadenza delle iscrizioni alla competizione. Non sono consentiti cambi di membri del team dopo la chiusura delle iscrizioni.
8. Tutte le squadre in gara e i membri della squadra devono appartenere alla stessa categoria di equipaggiamento.

Punto 1.6 Premi per il miglior sollevatore / Incontra i premi per la scelta del regista

1. In tutte le competizioni in cui vengono assegnati i "Best Lifter Awards", il piazzamento sarà stabilito con la formula DOTS. Segnare i migliori sollevatori master comporterà inoltre l'uso della formula McCulloch.
2. I premi Best Lifter devono essere assegnati in ogni evento (PL, BPO, DLO e PP) sia per i concorrenti maschili che per quelli femminili nelle classi Junior, Open e Master in ogni divisione (Raw, Classic Raw, Single Ply e Multi Ply) in cui cinque o più concorrenti in ogni categoria terminano l'incontro con totali. I migliori sollevatori vengono calcolati automaticamente dal software Iron Comp e vengono visualizzati sul foglio di valutazione finale di Excel.
3. Eventuali premi aggiuntivi oltre ai premi obbligatori per il miglior atleta nella sezione 1.6.2 sono facoltativi e possono essere offerti a discrezione del direttore dell'incontro. Tali premi saranno designati come "Meet Director Choice Awards" sul foglio dei punteggi finali e dovranno includere l'eventuale premio, premio o compenso assegnato all'atleta. I Meet Directors Choice Awards devono essere assegnati durante la cerimonia di premiazione al termine del concorso, non in una data futura.
4. Nel calcolo dei Meet Director Choice Awards, i direttori di MEET possono scegliere i criteri utilizzati per il/i vincitore/i. I criteri devono essere pubblicizzati a tutti gli atleti registrati prima dell'incontro.

Punto 1.7 Affiliazione regionale/nazionale

1. Al momento dell'iscrizione, gli atleti (tramite il loro indirizzo postale di residenza) designeranno il Regione/Paese che rappresenteranno durante la competizione. Un atleta che è registrato in una regione/paese durante l'anno e poi si trasferisce in un'altra

regione/paese ha la possibilità di mantenere la registrazione originale della residenza/ regione/paese, competere in quei campionati regione/paese e qualificarsi per record di regione/paese fino al 31 dicembre di quell'anno. Se l'atleta sceglie di gareggiare nei campionati regionali/nazionali della sua nuova regione/nazione, deve informare l'Ufficio Mondiale con il nuovo indirizzo postale che elenca la nuova residenza nella regione/ paese. L'atleta riceverà una nuova tessera di iscrizione con il nuovo indirizzo senza costi aggiuntivi e potrà quindi gareggiare nei campionati Regionali/Nazionali della nuova posizione, oltre a qualificarsi per l'impostazione di record di regione/paese in quella regione/paese. Un atleta può competere in un solo campionato regionale/ nazionale all'anno ai fini dei record.

2. Gli atleti non possono stabilire contemporaneamente record in due diverse regioni/ paesi. Se un atleta si iscrive nuovamente, può detenere record in due diverse regioni/ paesi che sono stati stabiliti durante incontri diversi.
3. Gli studenti universitari fuori regione/paese hanno la possibilità di registrarsi nella loro regione/paese di origine o nella regione/paese in cui si trova il loro college (se è stata stabilita la residenza in quella regione/paese).
4. I membri delle Forze armate hanno la possibilità di registrarsi nella Regione/Paese di residenza permanente o nella Regione/Paese della loro stazione di servizio.

Punto 1.8 Test antidroga

1. A discrezione dell'IPL World Office, i direttori degli incontri avranno la possibilità di tenere incontri testati se 1) richiedono e pagano la tassa di sanzione per condurre un incontro testato e 2) seguono tutte le linee guida sui test IPL.
2. Il titolo o il nome di qualsiasi competizione testata deve essere chiaramente distinto da un incontro non testato. Il nome del concorso deve essere preceduto dalla frase "Testato". Per
3. 1.8.3
3. I concorsi testati e non testati devono avere risultati, record, premi e Best Lifters separati. I concorrenti testati e non testati possono partecipare alla stessa competizione in condizioni limitate, entro i limiti di cui alle sez. 1.8.4-1.8.4.1.5 di seguito. Queste competizioni possono essere disputate con un'unica sanzione, ma sono necessari due moduli di iscrizione separati.
4. Le condizioni per avere concorrenti testati e non testati nello stesso giorno, nello stesso concorso sono:
 - 1.8.4.1.1 I premi e/o i test devono essere condotti al termine di ogni evento, e
 - 1.8.4.1.2 Non ci può essere più della somma combinata di 60 atleti che gareggiano durante l'evento, e
3. Gli atleti sottoposti a prova e quelli non sottoposti a prova devono essere in voli separati e
4. Devono esserci risultati delle riunioni, premi e Best Lifters separati (se applicabile) e

5. **Due iterazioni di IronComp devono essere eseguite su due computer separati, una per i concorrenti testati e una per i concorrenti non testati.**
5. Il Direttore del Meet deve pagare per intero tutte le spese per i test di laboratorio entro e non oltre 14 giorni prima della data prevista per un concorso testato. Le tasse vengono pagate tramite il "Modulo di pagamento del laboratorio di test antidroga" a cui si accede tramite la pagina di accesso del direttore dell'incontro sul sito Web IPL. Il pagamento delle tasse di laboratorio serve anche come modulo d'ordine per garantire che tutti i kit di test e i materiali vengano spediti e ricevuti dal direttore del Meet prima del concorso.
6. Dopo il pagamento delle tariffe di laboratorio di cui alla sez. 1.8.4, il laboratorio spedisce i kit per il test antidroga, con kit "extra" che possono essere utilizzati come sostituti nel caso in cui uno o più dei kit richiesti vengano danneggiati o smarriti. Questi kit "extra" possono essere utilizzati in un concorso futuro solo se il direttore dell'incontro ha pagato in anticipo le spese per i test di laboratorio per il concorso futuro, come indicato nella sezione 1.8.4.
7. Il direttore del Meet deve presentare al laboratorio lo stesso numero di test antidroga che sono stati **generato da IronComp dopo l'incontro. Ad esempio, se il direttore dell'incontro ha ordinato 6 test e ne utilizza 4, deve testare 4 atleti e presentare al laboratorio 4 kit di test antidroga completati. Una copia del modulo di test antidroga di ogni atleta deve essere presentata all'ufficio IPL World con le schede di valutazione al completamento di ogni incontro testato. I kit per il test antidroga non utilizzati possono essere rimborsati; I direttori possono contattare l'ufficio mondiale IPL al info@powerlifting-ipl.com per il rimborso.**
8. I test devono essere eseguiti su almeno il 10% di tutti gli atleti partecipanti ad ogni giornata di gara. Tutti gli atleti, compresi quelli che raggiungono un punteggio DOTS compreso nel primo 10% dei concorrenti in ogni giorno di gara, sono idonei per il test. Esempio di rapporto del 10%: se il meeting ha 40-44 sollevatori, allora verrebbe arrotondato per difetto ai 4 sollevatori obbligatori testati; Se il raduno ha 45-50 sollevatori, sarà arrotondato per eccesso a 5 atleti obbligatori testati. Al termine di una gara, il software Iron Comp calcolerà automaticamente questi rapporti e visualizzerà gli atleti che richiedono il test nella selezione del menu Test antidroga>Test obbligatori. Il test obbligatorio selezionerà anche in modo casuale uno o più atleti, indipendentemente dal punteggio DOTS, per il test. In effetti, tutti coloro che gareggiano in un evento testato hanno la possibilità di essere testati, indipendentemente dalle prestazioni. Un direttore di gara ha anche la possibilità di testare qualsiasi atleta che stabilisca un record mondiale su qualsiasi sollevamento ogni giorno di gara, indipendentemente dal fatto che il suo punteggio DOTS rientri nel 10% dei migliori.
9. Nelle competizioni in cui ci sono partecipanti sia maschi che femmine, il 10% dei migliori punteggi DOTS che sono destinati al test, così come gli atleti selezionati casualmente, devono includere sia gli atleti maschi che quelli femmine in base alla percentuale di partecipazione di ciascun sesso. Al termine di una gara, il software Iron Comp calcolerà automaticamente questi rapporti e visualizzerà gli atleti che richiedono il test nella selezione del menu Test antidroga>Test obbligatori.

10. I Meet Director hanno la possibilità di testare fino a un massimo del 10% dei concorrenti Master, Junior e Single Lift (Bench Press e Deadlift) in base al loro punteggio DOTS. Al termine di una gara, il software Iron Comp calcolerà automaticamente il punteggio DOTS più alto per il miglior concorrente in Master, Juniors, Bench Press Only, Deadlift Only e Push Pull e visualizzerà gli atleti che richiedono il test nella selezione del menu Drug Testing>Optional Tests.
11. I Direttori delle Riunioni hanno la possibilità di A) testare solo i candidati visualizzati nell'elenco generato dal Software Iron Comp in Test antidroga>Test obbligatori, o B) selezionare i candidati sia dai Test obbligatori che dai Test facoltativi, nel qual caso sostituirai l'atleta con il punteggio DOTS più basso mostrato nel rapporto Test obbligatori con l'atleta che mostra il punteggio DOTS più alto mostrato nel rapporto Test facoltativi.
12. Tutti i test devono essere somministrati immediatamente dopo il completamento del sollevamento, condotti da un funzionario IPL dello stesso sesso. Non verranno eseguiti test fuori sede a meno che, a causa di circostanze attenuanti, l'ufficio mondiale dell'IPL non imponga accordi di test alternativi.
13. Qualsiasi Meet Director che conduca un concorso testato e non riesca a eseguire il test richiesto sarà 1) non idoneo a tenere un altro concorso testato per 12 mesi e 2) dovrà successivamente dimostrare all'Ufficio Mondiale IPL che eventuali carenze amministrative sono state corrette.
14. È responsabilità dell'atleta rimanere nella sede della competizione dopo una gara testata per determinare se è stato selezionato per il test antidoping. Se l'atleta fallisce, si rifiuta o non è disponibile quando si verifica il test, la sua mancanza di test sarà trattata come un fallimento del test antidoping soggetto a una squalifica a vita senza possibilità di appello.
15. I test con sollevatori minorenni di età inferiore ai 18 anni verranno eseguiti con la presenza di due funzionari IPL, insieme al genitore/tutore o all'allenatore dell'atleta.
16. Il test deve essere eseguito mediante analisi delle urine utilizzando un laboratorio IPI approvato.
17. Se un atleta partecipa a un incontro testato e non supera il test, o il periodo di appello scade o conferma i risultati positivi del test, l'atleta sarà bandito a vita da qualsiasi altro incontro testato IPL.
18. Gli atleti possono presentare ricorso contro un test positivo e richiedere che il campione B venga utilizzato per ripetere il test a spese dell'atleta. Il ricorso deve essere richiesto e tutte le tasse richieste devono essere pagate per intero entro 30 giorni dal test positivo. Il diritto di ricorso scade dopo 30 giorni. Se un atleta riesce a fare ricorso contro un test antidroga, l'atleta sarà reintegrato in regola e tutti i sollevamenti e/o i record saranno ripristinati.
19. Un atleta che non ha superato un test antidroga sarà autorizzato a continuare a competere nella divisione non testata dopo aver pagato una multa di \$ 500.
20. L'IPL non consente alcuna esenzione per uso terapeutico. Ciò significa che nessun atleta che utilizza una sostanza vietata (vedi sez. 12) è autorizzato a competere nella divisione testata.

21. L'IPL riconoscerà gli elenchi di sospensione testati per droga da altre organizzazioni se la sospensione è derivata dall'uso di una sostanza vietata dall'IPL. Qualsiasi atleta in una lista di sospensione o bandita da qualsiasi altra organizzazione per l'uso di una sostanza vietata dall'IPL non sarà autorizzato a competere in nessuna divisione testata, ma potrà competere nelle divisioni non testate. I sollevatori che hanno scontato l'intero periodo di sospensione in un'altra organizzazione e hanno soddisfatto tutti i requisiti di idoneità, oltre al pagamento di una multa o di una tassa di reintegrazione a detta organizzazione, possono partecipare alla divisione testata IPL a condizione che siano soggetti a test antidroga in qualsiasi momento immediatamente dopo qualsiasi evento testato IPL a cui partecipano.
22. Se in qualsiasi momento viene stabilito che un atleta non ha superato un test antidoping, per una sostanza vietata dall'IPL, in un'altra organizzazione e nonostante tale fallimento ha partecipato a un evento IPL sottoposto a test antidoping, detto atleta sarà trattato come un fallimento soggetto a un divieto a vita.
23. L'IPL manterrà un elenco privato di tutti i testati, inclusi i risultati dei test positivi e negativi, sul nostro portale Meet Director sul sito Web dell'IPL. Questo elenco sarà disponibile per i presidenti di regione/paese e per i direttori di riunione come riferimento per i sollevatori di schermo iscritti ai raduni testati.
24. I test antidroga sono disponibili solo in occasione di incontri testati.
- 1.8.25I record testati possono essere stabiliti solo in competizioni testate.
26. I record non testati possono essere stabiliti solo in competizioni non testate.
27. Qualsiasi atleta che non superi un test antidroga e non riesca a fare appello e/o a pagare la multa applicabile per il reintegro nella divisione non testata, sarà bandito in modo permanente da tutte le competizioni IPL (sia testate che non testate); se successivamente si registrano, tentano di registrarsi o, attraverso la svista, partecipano a un evento IPL senza pagare la multa applicabile, ciò sarà considerato una palese violazione delle regole IPL.
28. Oltre a tutte le disposizioni e le sanzioni a cui si fa riferimento nel presente documento, qualsiasi funzionario del personale certificato IPL, arbitro o direttore di incontro che gareggia in una competizione testata IPL sarà soggetto a una sospensione di 1 anno delle proprie credenziali IPL se non supera un test antidroga che non viene impugnato con successo ai sensi della sez. 1.8.17.
29. Gli atleti transgender non sono idonei a competere nella divisione testata e possono competere solo nella divisione non testata.

PARTE 2. DOTAZIONI E SPECIFICHE

Punto 2.1 Piattaforma

1. Tutti gli ascensori devono essere eseguiti su una piattaforma distinta separatamente, non direttamente su un palco o su un pavimento, misura tra 2,5 m x 2,5 m (8 piedi x 8 piedi) minimo e 4,0 m x 4,0 m (12 piedi x 12 piedi) massimo. La superficie della piattaforma deve essere piana, solida, antiscivolo e livellata. Non deve superare i 10 cm (4 pollici) di altezza dal palco o dal pavimento circostante.

2. La superficie della piattaforma può essere trattata con un rivestimento antiscivolo approvato, un nastro antiscivolo con una grana pari o inferiore a 100, un tappeto monopezzo costruito con un materiale denso e stretto o un tappetino/foglio di gomma antiscivolo fissato saldamente alla superficie. La raccomandazione dell'IPL è che tutti gli incontri si svolgano utilizzando il tappeto monopezzo approvato come superficie superiore su tutte le piattaforme. Non è consentito applicare additivi o inserti incorporati nella piattaforma o nella sua superficie, a meno che non si tratti di una piattaforma di sollevamento pesi appositamente costruita. La piattaforma è soggetta all'approvazione del direttore del meeting prima dell'inizio del concorso.
3. Se un sollevatore non riesce a raggiungere gli squat rack, è consentito aumentare l'altezza della piattaforma.
4. Le piattaforme dell'area di riscaldamento saranno fornite con un ampio numero di barre, piastre e collari di sicurezza dello stesso calibro di quelli richiesti per la piattaforma principale. Le piastre paraurti e le barre non omologate non sono accettabili. Le aree di riscaldamento di tipo rig, sebbene non consigliate, sono consentite con l'uso di sicurezze. Per ciascuno dei tre ascensori devono essere previste almeno tre piattaforme di riscaldamento. L'unica eccezione è rappresentata dai meeting con 10 o meno sollevatori in ogni volo, in cui un Meet Director può utilizzare due piattaforme di riscaldamento.

Punto 2.2 Barre e piastre

1. Per tutte le gare di powerlifting organizzate secondo le regole dell'IPL, sono consentite solo barre calibrate e piastre d'acciaio. L'uso di targhe, che non soddisfano le specifiche attuali, invaliderà il concorso e le eventuali registrazioni realizzate. Solo le barre e le piastre che soddisfano tutte le specifiche possono essere utilizzate durante l'intera competizione e per tutti gli ascensori. Le barre da utilizzare non devono essere cromate sulla zigrinatura tra i collari interni. Solo le barre e le piastre che hanno l'approvazione IPL ufficiale possono essere utilizzate in qualsiasi competizione IPL.
2. Le barre devono essere diritte, ben zigrinate, scanalate, **Sicuro per l'uso** e devono essere conformi alle seguenti dimensioni:
3. La lunghezza totale fuori tutto non può superare i 2,5 m; **l'unica eccezione sono le barre da 30 kg utilizzate solo negli eventi Multi Ply, che possono essere lunghe fino a 2,6 m.**
4. La distanza tra le facce del collare non deve essere superiore a 1,48 m o inferiore a 1,31 m.
2.2.5 Il diametro della barra non deve essere superiore a 32 mm o inferiore a 27 mm.
6. Il peso della barra standard e dei collari deve essere di 25 kg **(per le eccezioni si veda l'allegato "Multi Ply")**.
7. **Il peso della barra da banco da 25 kg e dei collari deve essere di 30 kg (vedere "Allegato Multi Ply" per le eccezioni).**
8. Peso della barra e dei collari specializzati per lo squat **deve essere di 30 kg (vedere l'allegato "Multi Ply" per le eccezioni).**
9. Il diametro del manicotto non deve essere superiore a 53 mm o inferiore a 50 mm.

10. Sulla barra deve essere presente una marcatura circonferenziale della macchina fissata con nastro adesivo per misurare 81 cm tra le marcature. Sulla barra non devono essere presenti altri contrassegni circolari della macchina, se non per indicare il centro della barra ai fini dell'allineamento.
11. In tutte le competizioni deve essere utilizzata la barra corretta per ogni sollevatore. I Meet Director hanno la possibilità di utilizzare una barra di potenza da 20 kg, una barra da squat da 25 kg, o barra squat da 30 kg (per eventi Multi Ply) durante qualsiasi volo squat. Durante la panca solo 20 kg o 25 kg (per eventi Multi Ply) È possibile utilizzare la barra di alimentazione. Durante lo stacco da terra, può essere utilizzata solo una barra specifica per lo stacco da terra da 20 kg. I direttori del meeting devono comunicare a tutti gli atleti con largo anticipo quali barre verranno utilizzate.
12. Targhe – Devono essere conformi come segue:
13. Tutte le piastre utilizzate in competizione devono pesare entro lo 0,25% del loro valore nominale corretto.
14. La dimensione del foro al centro della piastra non deve superare i 53 mm o essere inferiore a 51 mm.
15. Le piastre devono essere in chilogrammi di peso e rientrare nel seguente intervallo: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg e 50 kg.
16. Ai fini della registrazione, possono essere utilizzate piastre più leggere di 0,25 kg e 0,5 kg per ottenere un peso di almeno 500 grammi in più rispetto al disco esistente.
17. Le lastre di peso pari o superiore a 25 kg non devono superare i 5 cm di spessore. Le lastre di peso pari o inferiore a 20 kg non devono superare i 2,5 cm di spessore.
18. Le targhe devono essere conformi al seguente codice colore: 10 kg e meno - qualsiasi colore, 15 kg giallo, 20 kg - blu, 25 kg - rosso e 50 kg - verde.
19. Tutte le piastre devono essere chiaramente contrassegnate con il loro peso e caricate nella sequenza delle piastre più pesanti più all'interno, con le piastre più piccole in peso decrescente disposte in modo che gli arbitri possano leggere il peso su ciascuna piastra.
20. La prima e più pesante piastra caricata sulla barra deve essere caricata rivolta verso l'interno; con il resto delle piastre caricate rivolte verso l'esterno.
21. Il diametro della piastra più grande non deve essere superiore a 45 cm.
22. Qualsiasi piastra priva della vite di calibrazione non può essere utilizzata nell'impostazione di alcun record IPL.
23. Si raccomanda di non utilizzare piastre da 50 kg durante le riunioni, a meno che non sia assolutamente necessario.

Articolo 2.3 Collari

1. I collari peseranno 2,5 kg ciascuno e saranno sempre utilizzati in gara.
2. La combinazione di barra e collare non deve superare i 30 kg per lo squat, i 25 kg per la panca e i 25 kg per lo stacco; l'unica eccezione è per le "barre speciali" utilizzate negli eventi Multi Ply, che includono 1) una barra squat da 30 kg con collari da 2,5 kg (per un totale di 35 kg) e 2) una barra da banco da 25 kg con collari da 2,5 kg (per un totale di 30kg).

Articolo 2.4 Squat Racks e Combo Squat/Bench Press Racks

1. Gli squat rack/mono-lift devono essere di costruzione robusta e fornire la massima stabilità. La base deve essere progettata in modo da non ostacolare il sollevatore o l'osservatore/caricatore. Può essere costituito da un'unità monoblocco o da due supporti separati progettati per tenere la barra in posizione orizzontale.
2. Le rastrelliere per squat/monosollevatori devono essere progettate per essere regolate da un'altezza minima di 1 m, nella posizione più bassa per estendersi fino a un'altezza di almeno 1,70 m, con incrementi non superiori a 5 cm.
3. Tutte le cremagliere idrauliche devono poter essere fissate all'altezza richiesta per mezzo di perni.
4. E' consentito l'uso di macchine con leve a braccio oscillante (dette anche monosollevamento). Tuttavia, il perno della leva del braccio oscillante deve essere inserito e la leva del braccio oscillante non può essere azionata per i sollevatori Raw, Classic Raw o Single Ply che devono uscire dai loro squat secondo la sezione 4.1.4. Eccezione: l'uso dei bracci mobili è consentito solo per i sollevatori Multi Ply.
5. Solo le rastrelliere combinate squat/panca che sono state pre-approvate dall'ufficio IPL World possono essere utilizzate nelle competizioni IPL. I produttori nuovi o esistenti di rack combinati saranno presi in considerazione per l'approvazione solo dopo aver presentato (gratuitamente) all'ufficio IPL World tutte le misure dei rack, le specifiche e, se richiesto, fotografie per garantire che il rack sia conforme a tutte le specifiche delle sezioni da 2.4.1 a 2.5.8. Il progetto deve inoltre essere esente da qualsiasi difetto che rappresenti un potenziale pericolo per la sicurezza. Sono stati approvati rack dei seguenti produttori: ER, Texas Strength Systems, Eleiko, EliteFTS, West Cary Barbell, State of The Arc, Sam Hell Barbell, Ghost e NSE-Naspower Strength Equipment e Disciples of Power (DOP).

Articolo 2.5 Panchina

1. Il banco deve essere di costruzione robusta per la massima stabilità e conforme alle seguenti dimensioni:
2. Lunghezza - non inferiore a 1,22 m e deve essere pianeggiante e livellata.
3. Larghezza - non inferiore a 29 cm e non superiore a 32 cm.
4. Altezza - non inferiore a 42 cm e non superiore a 45 cm misurata dal pavimento alla parte superiore della superficie imbottita della panca senza che venga depressa o compattata. L'altezza dei montanti delle panche regolabili e non regolabili deve essere compresa tra un minimo di 82 cm e un massimo di 100 cm, misurata dal pavimento alla posizione di appoggio della barra.
5. La larghezza minima tra l'interno dei supporti della barra deve essere di 110 cm.
6. La testa della panca deve sporgersi di 22 cm oltre il centro dei montanti con una tolleranza di 5 cm in entrambi i sensi.
7. Non sono ammesse panche in schiuma morbida ed espansiva ("pillow tops"). La superficie deve essere solida e lo spessore complessivo del materiale di imbottitura non deve superare i 7 cm o circa 2-3/4 pollici.

8. Tutte le panche utilizzate sulle piattaforme durante una competizione devono essere dotate di un salvaviso regolabile in base all'impostazione individuale di ciascun sollevatore. *I salvaviso devono essere adattati all'impostazione di ogni individuo per garantire efficacemente la sicurezza dell'atleta. Se un funzionario osserva che una cremagliera di sicurezza è regolata in modo improprio, può richiedere una modifica dell'impostazione prima che l'atleta sia autorizzato a iniziare un sollevamento.*

Punto 2.6 Giudicare le luci

1. Deve essere previsto un sistema di luci in base al quale gli arbitri rendono note le loro decisioni. Ogni arbitro controllerà una luce bianca e una rossa. Questi due colori rappresentano rispettivamente un "buon sollevamento" e un "nessun sollevamento".
2. Le luci devono essere disposte orizzontalmente in modo da corrispondere alle posizioni dei tre arbitri. Devono essere cablati in modo tale che tutte le luci rimangano spente fino a quando tutti e tre i funzionari non hanno preso la loro decisione e poi tutte le luci si accendono contemporaneamente.
3. A scopo di emergenza (cioè un guasto all'impianto elettrico) gli arbitri saranno dotati di bandierine o cartellini bianchi e rossi con cui rendere note le loro decisioni sulle "bandierine" di comando udibili dell'Arbitro capo.

Punto 2.7 Incontra l'ambiente

- 2.7.1 Meet Directors fornirà un'atmosfera sicura e adatta alle famiglie, conforme al Codice di condotta IPL. Meet Directors si assicurerà inoltre che qualsiasi materiale visivo presente, ad es.

Gli striscioni sul muro di una palestra e la musica sono appropriati per ogni evento.

- 2.7.2 I direttori di Meet hanno la possibilità di pubblicizzare e identificare un evento come "18+ consigliato" o "richiesto", in base alla natura dell'evento. Ad esempio, se l'evento si svolge in un locale che vende alcolici, se l'evento è un evento speciale come un "incontro notturno 18+" o se il direttore del meeting prevede di riprodurre musica con un linguaggio non appropriato per un'atmosfera familiare. Per qualificarsi come evento "18+ consigliato (o) obbligatorio", il Meet Director deve:

1. Includi "18+ consigliato" su tutti gli annunci pubblicitari per l'evento, inclusa la sanzione dell'incontro, i volantini sui social media, le e-mail, ecc. Questo deve essere facilmente visibile al pubblico e ai concorrenti registrati.
2. Prima dell'inizio dell'evento, il direttore dell'incontro o l'annunciatore dell'incontro ricorderà al pubblico la natura "consigliata 18+" dell'evento.
3. Gli annunciatori di Meet si asterranno dall'utilizzare un linguaggio che potrebbe essere considerato inappropriato durante ogni evento.
4. I concorrenti che utilizzano un linguaggio inappropriato mentre si trovano sulla piattaforma riceveranno una violazione minore. L'uso continuato di un linguaggio inappropriato mentre si è sulla piattaforma comporterà la squalifica dall'evento.

PARTE 3. COSTUME ED EQUIPAGGIAMENTO PERSONALE

Articolo 3.1 Canottiera

La canotta deve essere costituita da una tuta di sollevamento monopezzo a tutta lunghezza di materiale elasticizzato a strato singolo che non è di supporto. Il supporto è definito come il tipo di materiale utilizzato nella costruzione dell'indumento, o l'eccessiva tenuta dell'indumento quando indossato dall'alzatore, o una combinazione dei due. La costruzione della tuta deve essere priva di toppe o imbottiture. Eventuali cuciture, false o meno, che a giudizio degli arbitri sono incorporate nel costume puramente come forma di rinforzo o rinforzo, invalideranno l'uso del costume nella competizione. Il costume deve essere aderente senza alcuna scioltezza quando viene indossato dall'atleta. Le cinghie devono essere sempre indossate sulle spalle durante il sollevamento in gara. Una cucitura opzionale situata all'estremità dell'apertura della gamba può fungere da orlo costituito da materiale gommato o poliestere progettato per ridurre qualsiasi slittamento o sollevamento della gamba della canottiera. La cucitura può essere protetta o rinforzata da fettucce di spessore ridotto o da materiale elastico di larghezza non superiore a 1,5 cm e spessore pari a 5 mm.

1. Può essere di qualsiasi colore o colori e non può avere tasche, bottoni, cerniere o colletto o cuciture rinforzate.
2. La canotta può recare il distintivo, l'emblema, il logo e/o l'iscrizione della nazione, dell'associazione nazionale o dello sponsor dell'atleta. Ciò che è offensivo o suscettibile di gettare discredito sullo sport non è consentito. Nessuna parte del costume dell'atleta può portare il nome, il logo o l'immagine di qualsiasi altra organizzazione di powerlifting, ad eccezione dell'IPL e dei suoi paesi affiliati. Qualsiasi tentativo di nascondere o coprire il nome, il logo o l'immagine di un'altra organizzazione di powerlifting non è consentito.
3. Le tute di tipo sollevamento pesi/wrestling non di supporto possono avere un doppio spessore dello stesso materiale, tuttavia, devono essere di dimensioni pari o inferiori a 12 cm x 24 cm e solo nella zona del cavallo.
4. Deve avere le gambe e la lunghezza della gamba non deve estendersi al di sotto della metà coscia o essere più corta di 2 pollici dal cavallo. La misura a metà coscia deve essere presa su una linea che va dalla parte superiore del ginocchio all'inguine.
5. Una canotta deve essere indossata da tutti gli atleti durante la panca, così come da tutti gli atleti che non indossano una tuta da squat o stacco da terra durante i rispettivi sollevamenti.
6. Qualsiasi canottiera con spalline che sono state accorciate, in qualsiasi modo che possa lasciare intatto il materiale in eccesso, non può cucire o riattaccare il materiale in eccesso alla tuta stessa. La quantità massima che il tessuto in eccesso ("linguette") può estendersi è di due pollici sopra la nuova cucitura. Qualsiasi canottiera con cinghie che sono state allungate deve essere riattaccata con cuciture da un capo all'altro non sovrapposte. Il velcro non è consentito sulle cinghie o su qualsiasi parte della canottiera. Le cerniere non sono ammesse sulle canottiere.

7. Qualsiasi parte del costume dell'atleta che implichi espressamente o implicitamente, ofaccia qualsiasi riferimento, all'uso o al non uso di sostanze dopanti è severamente vietata. Sono inoltre vietate volgarità e altri linguaggi offensivi visualizzati sul costume.

Articolo 3.2 Costume di sollevamento

1. Il costume da sollevamento (comunemente noto come camicia da panca, tuta da squat o tuta da stacco) deve consistere in un costume monopezzo di materiale a strato singolo. La costruzione della tuta deve essere priva di toppe o imbottiture e avere uno spessore massimo complessivo del materiale non superiore a 1,3 mm in qualsiasi punto misurato, ad eccezione di qualsiasi cucitura. Eventuali cuciture, false o meno, che a giudizio degli arbitri sono incorporate nel costume puramente come forma di rinforzo o rinforzo, invalideranno l'uso del costume nella competizione. Le cinghie devono essere sempre indossate sopra le spalle durante il sollevamento in gara.
2. Solo i costumi ufficialmente registrati e approvati dalla cattedra tecnica IPL sono consentiti per l'uso nelle competizioni di powerlifting. Il costume di sollevamento deve inoltre essere soggetto ai seguenti requisiti:
3. Può essere di qualsiasi colore o colori.
4. Il costume da sollevamento può recare il distintivo, l'emblema e/o l'iscrizione della nazione dell'atleta, dell'associazione nazionale, del logo del produttore o dello sponsor. Ciò che è offensivo o suscettibile di gettare discredito sullo sport non è consentito. Nessuna parte del costume dell'atleta può portare il nome, il logo o l'immagine di qualsiasi altra organizzazione di powerlifting diversa dall'IPL e dai suoi paesi affiliati.
5. Le cuciture e gli orli non devono superare i 3 cm di larghezza e 0,5 cm di spessore.
6. Le cuciture possono essere protette o rinforzate da fettucce di spessore ridotto o da materiale elastico non superiore a 2 cm di larghezza e 0,5 cm di spessore.
7. Qualsiasi alterazione del costume, che ecceda le larghezze, lunghezze o spessori stabiliti in precedenza, renderà l'abito illegale per la competizione.
8. Qualsiasi costume di sollevamento in cui le spalline sono state accorciate in un modo che possa lasciare intatto il materiale in eccesso, non può cucire o riattaccare il materiale in eccesso alla tuta stessa. La quantità massima che il tessuto in eccesso ("linguette") può estendersi è di 2 pollici sopra la nuova cucitura. Il velcro non è consentito sulle cinghie o su qualsiasi parte di qualsiasi costume di sollevamento nelle divisioni Raw o Single Ply, con l'unica eccezione consentita sulle camicie da panchina aperte (vedi 3.3.6).

Articolo 3.3 Camicia da panchina

1. **Strato singolo** Le magliette da panca possono essere indossate solo per la panca. La sua costruzione può essere costituita solo da un singolo strato e deve, nel suo insieme, essere di costruzione monomateriale. La maglia non può avere la schiena scoperta. La camicia da panca Multi Ply (composta da più di uno strato) può essere aperta sul retro e composta da più strati.
2. Queste e simili camicie non possono essere indossate in nessun caso per l'esecuzione di altri sollevamenti. Solo una canottiera come definita nelle regole deve essere indossata durante lo squat e, facoltativamente, nello stacco da terra.

3. Non è costituito da alcun materiale elastico gommato o simile o filettatura. Deve essere realizzato esclusivamente in cotone o poliestere o in una miscela di cotone e poliestere. Il denim è consentito; Tuttavia, il materiale su tela non è consentito.
4. Non è costruito in modo da posizionare le cuciture in una posizione che, secondo l'opinione dell'ufficiale di gara IPL, potrebbe tendere ad aiutare l'atleta nella competizione di powerlifting.
5. Non deve avere maniche che terminano sotto il gomito quando viene indossato mentre le braccia dell'atleta sono distese lungo i fianchi. Nota: le maniche che si estendono sotto il gomito non possono essere arrotolate sopra il gomito; questo sarebbe considerato Multi Ply.
6. Il velcro è consentito per fissare la camicia al sollevatore. Il velcro può essere posizionato solo sul retro della camicia e deve chiudere completamente il retro della camicia. Non può aggirare il sollevatore; questo lo renderebbe Multi Ply.
7. Le toppe o le cuciture non possono essere aggiunte da nessuna parte sulla maglietta dell'atleta che potrebbe dare all'atleta un vantaggio sleale.
8. Si applicano tutti gli altri materiali, la costruzione, le cuciture e le specifiche che si trovano in "Articolo 2 Costume di sollevamento".
9. Quando viene indossata dall'alzatore, le spalle della camicia devono coprire i deltoidi e il punto più basso della scollatura anteriore non può essere al di sotto della linea del capezzolo. Il colletto sul davanti della maglia non può essere più largo di 1,25 pollici.
10. La maglia da panca può avere ulteriori passanti non di supporto progettati per facilitare il fissaggio delle maniche in posizione. Sono cuciti sul lato posteriore della maglietta da panchina direttamente dietro i tricipiti. I passanti sono costruiti in materiale poliestere o fettuccia di nylon e non devono superare una larghezza di 1.5 pollici e una lunghezza di 3.5 pollici. L'anello deve essere costituito da materiale a strato singolo ed essere fissato in modo lasco in modo da consentire l'uso di un gancio manuale o meccanico. Costruito con un materiale a strato singolo, lo spessore dell'anello non può superare 1/8 di pollice (0.125 cm).

Articolo 3.4 Camicie Erettori e Band (solo in Multi Ply)

1. Le "camicie erettori" possono essere utilizzate solo durante lo squat e lo stacco nella divisione Multi Ply.
2. Le "camicie a banda" possono essere utilizzate solo durante la panca nella divisione Multi Ply.

Articolo 3.5 Canottiera

1. Una canottiera (t-shirt) con maniche deve essere indossata sotto una canotta da atleta Raw e una tuta da squat da sollevatore equipaggiata, durante l'esecuzione dello squat. Una t-shirt deve essere indossata sotto la canotta di un atleta Raw durante la panca, ma non può essere indossata sotto una maglietta da panca. Durante l'esecuzione dello stacco, le donne sono tenute a indossare un minimo di reggiseno sportivo e una maglietta è facoltativa sia per gli uomini che per le donne. La canottiera è soggetta alle seguenti disposizioni:

2. Può essere di qualsiasi colore o colori, ma non può avere tasche, bottoni, cerniere o colletto o cuciture rinforzate.
3. Non è a coste e non è costituito da alcun materiale elasticizzato gommato o simile o da filettature che migliorano le prestazioni. La maglietta deve essere realizzata in cotone o in una miscela di cotone, poliestere o altro tessuto. Fino al 25% della miscela di fibre può contenere lycra, spandex o materiale elastico simile.
4. Non è costruito in modo da posizionare le cuciture in una posizione, o avere cuciture rinforzate che, secondo l'opinione dell'ufficiale di gara IPL, potrebbero tendere ad aiutare l'atleta nella competizione di powerlifting.
5. Può avere maniche, le canottiere non sono ammesse. La lunghezza della manica non può estendersi sotto i gomiti mentre le braccia dell'atleta sono abbassate lungo i fianchi.
6. Si adatta abbastanza liberamente al corpo dell'atleta per garantire che non offra all'atleta alcun supporto fisico.
7. Non può essere indossato sotto una maglietta da panca. Deve trattarsi di un singolo capo di stoffa. La t-shirt può essere la maglietta ufficiale della gara in cui l'atleta sta gareggiando o avere un design che non sia offensivo o che possa portare discredito allo sport.

Articolo 3.6 Biancheria intima

1. Biancheria intima - Un "sostenitore atletico" commerciale standard o biancheria intima commerciale standard di qualsiasi miscela di cotone, nylon o poliestere può essere indossata sotto la canottiera o il costume da sollevamento mentre si gareggia in una competizione Raw, Single Ply o Multi Ply. È facoltativo che un atleta indossi biancheria intima durante una competizione.
2. Tutta la biancheria intima sarà in stile tradizionale "slip" senza gambe, noto anche come apertura della gamba con taglio a "V".
3. Qualsiasi atleta che gareggia indossando qualsiasi tipo di biancheria intima di supporto, o biancheria intima che non sia uno stile di slip senza gambe, può essere rimosso dall'incontro per aver deliberatamente tentato di imbrogliare.
4. La "biancheria intima per l'incontinenza" è consentita per l'uso in competizione.

Punto 3.7 Memorie di supporto

1. Gli slip di supporto possono essere indossati solo nelle competizioni Multi Ply. Il brief di supporto non può estendersi oltre la metà del busto dell'atleta, né estendersi oltre la metà della coscia.
2. Possono essere di più strati di qualsiasi spessore, ma devono essere nel loro insieme un unico componente.
3. Per esempi specifici di apparecchiature, vedere la sezione Parte 11, Punto 1 per l'elenco delle apparecchiature approvate.

Articolo 3.8 Calzini

- 3.8.1 È possibile indossare un solo paio di calzini alla volta.
- 3.8.2 Possono essere di qualsiasi colore o colori.

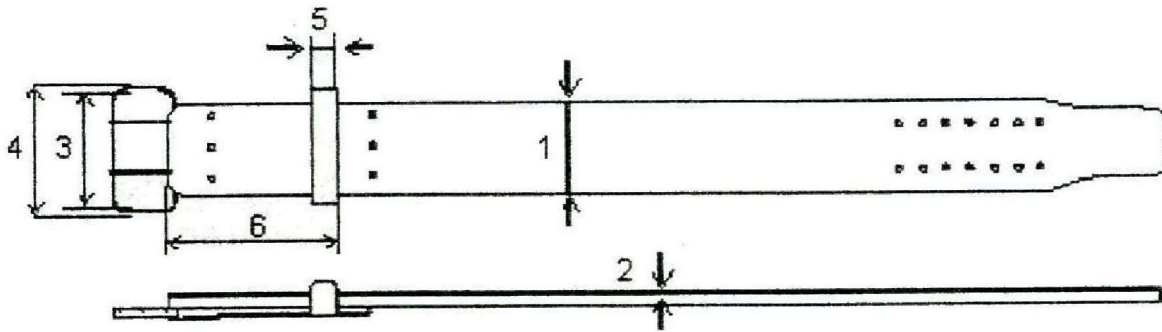
3. Non devono essere di lunghezza tale sulla gamba da entrare in contatto con il ginocchio o da incontrare una ginocchiera o un manicotto del ginocchio durante l'uso.
4. Sono severamente vietate calze a gamba intera, collant o calze.
5. Durante l'esecuzione dello stacco da terra, è necessario indossare un paio di calze al ginocchio. Devono coprire fino alla parte superiore del polpaccio, terminando appenasotto l'articolazione del ginocchio. Vedere i disegni qui sotto.
6. Il nastro adesivo non può mai essere indossato al posto di un calzino, ma può essere indossato sotto il calzino come parastinchi purché tutto il nastro adesivo sia coperto dal calzino.



Articolo 3.9 Cintura

1. I concorrenti possono indossare una cintura. Deve essere all'esterno della tuta di sollevamento con la fibbia nella parte anteriore o posteriore del corpo dell'atleta. Tuttavia, l'atleta non può indossare la fibbia della cintura sulla schiena durante la panca.
2. I materiali e la costruzione sono i seguenti:
3. Il corpo principale deve essere realizzato in pelle, vinile o altro materiale analogo non elastico in una o più laminazioni, che possono essere incollate, rivettate e/o cucite insieme.
4. Esso non deve avere imbottiture, rinforzi o supporti aggiuntivi di qualsiasi materiale sulla superficie o nascosti all'interno delle lamiere della cintura.
5. Una fibbia metallica standard e borchie sono gli unici componenti non in pelle consentiti, ad eccezione dei materiali utilizzati nel meccanismo a "sgancio rapido" o a cricchetto. La fibbia deve essere fissata a un'estremità della cintura mediante borchie e/o cuciture.
6. La cintura può avere una fibbia a uno o due rebbi, del tipo "a sgancio rapido" o a cricchetto. Il velcro non è consentito in nessuna parte della cintura di sollevamento.
7. Un passante per la linguetta in pelle o vinile deve essere fissato vicino alla fibbia per mezzo di borchie e/o cuciture.

8. I nomi dell'atleta, dello sponsor dell'atleta o del club possono apparire all'esterno dell'acintura. Possono essere di qualsiasi colore o colori.
9. La larghezza della cintura può essere al massimo di 10 cm. (#1 sotto)
10. Lo spessore della cinghia può essere al massimo di 13 mm lungo la lunghezza principale(#2 sotto), esclusi i materiali associati al meccanismo a cricchetto.
11. Larghezza interna della fibbia, massimo 11 cm. (#3 sotto)
12. La larghezza esterna della fibbia può essere al massimo di 13 cm. (#4 sotto)
- 3.9.13 Il passante della linguetta può avere una larghezza massima di 5 cm. (#5 sotto)
- 3.9.14 La distanza tra l'estremità della cintura e l'estremità più lontana del passante della linguetta può essere al massimo di 15 cm. (#6 sotto)

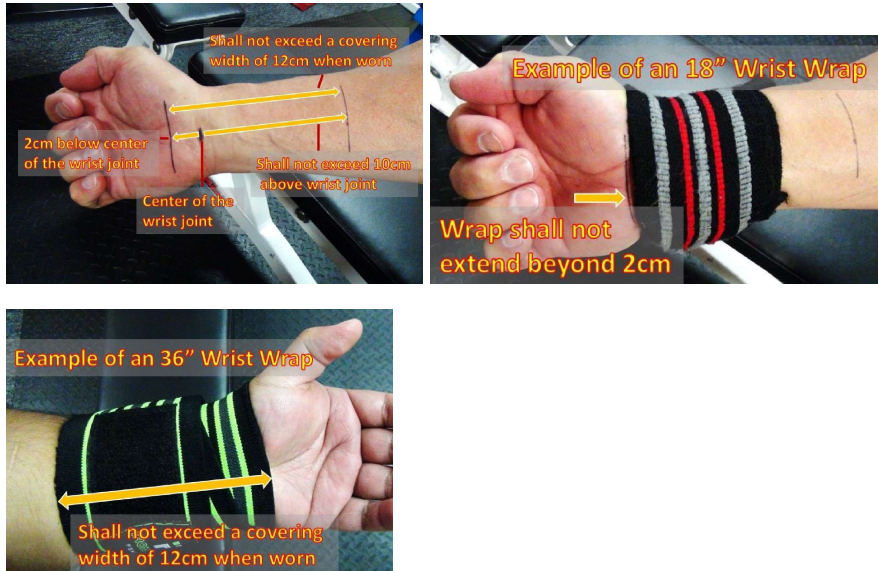


Articolo 3.10 Scarpe o stivali

1. Devono essere indossate scarpe o stivali di sollevamento. Possono essere di qualsiasi colore o colori.
2. Le scarpe possono includere stivali, scarpe sportive, pantofole da ginnastica o qualsiasi copertura del piede che copra l'intero piede e il tallone che abbia una modanatura modellata o un contorno del tipo di piede che fornisce una suola interna.
3. Non sono ammesse scarpe con chiodi/tacchetti in metallo o gomma.

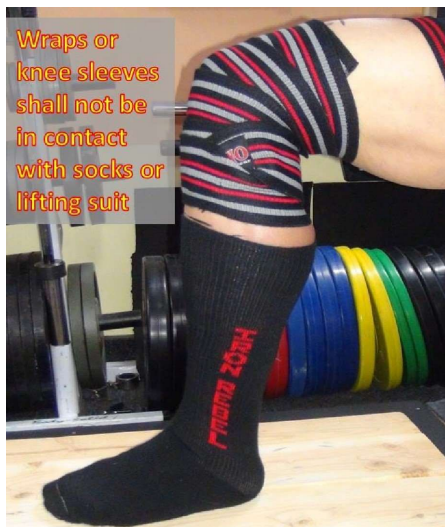
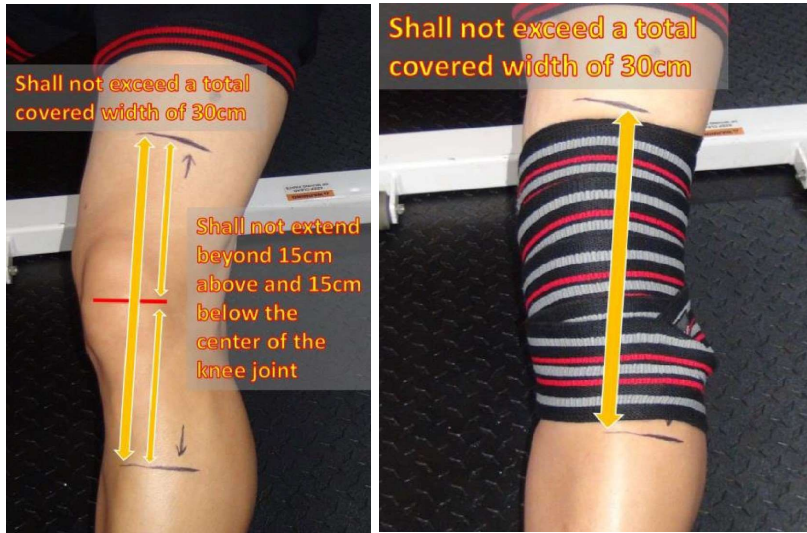
Articolo 3.11 Fasce per polsi e ginocchia / Maniche per ginocchia e gomiti / Cappelli, Fasce per il sudore, Copricapo / Fasce da polso

1. Sono ammesse solo fasce da polso di un elastico tessuto commercialmente rivestito in poliestere, cotone o combinazioni di entrambi i materiali.
2. Le fasce da polso non devono superare 1 m di lunghezza e 8 cm di larghezza. Eventuali maniche, toppe / linguette in velcro o altro materiale (non superiore a 10 cm) per il fissaggio, devono essere incorporati entro la lunghezza di un metro. Un anello può essere attaccato come ausilio per la messa in sicurezza. L'anello non deve coprire il pollice o le dita durante il sollevamento.
3. Una fascia da polso non deve estendersi oltre i 10 cm sopra e 2 cm sotto il centro dell'articolazione del polso e non deve superare una larghezza di copertura di 12 cm quando indossata. Nessuna parte dell'involucro deve essere a contatto con la barra.
4. È possibile indossare fasce antisudore commerciali standard, larghe non più di 12 cm. Non è consentita una combinazione di fasce per polsi e fasce antisudore.



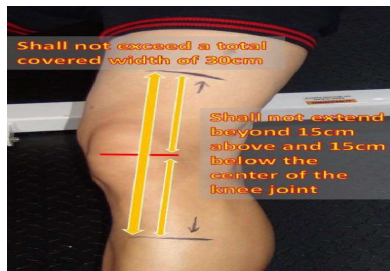
Ginocchiere/Ginocchiere

5. Possono essere utilizzate solo ginocchiere di uno strato non superiore a 2,5 m di lunghezza e 8 cm di larghezza. Eventuali toppe / linguette in velcro o altro materiale (non superiore a 10 cm) per il fissaggio, devono essere incorporati entro la lunghezza di 2,5 metri. Se le ginocchiere sono composte da più sezioni di materiale a strato singolo, devono essere unite in una cucitura che sia da un'estremità all'altra e non si sovrapponga creando una cucitura a più strati. Una ginocchiera non deve estendersi oltre i 15 cm al di sopra e 15 cm al di sotto del centro dell'articolazione del ginocchio e non deve superare una larghezza totale coperta di 30 cm.



6. In alternativa, una ginocchiera a un capo o una ginocchiera in neoprene disponibile in commercio o un elastico intrecciato rivestito in poliestere, cotone o combinazioni di entrambi i materiali di lunghezza non superiore a 30 cm e spessore non superiore a 7 mm. Le ginocchiere non possono avere cuciture incrociate che consentano un supporto aggiuntivo. Il posizionamento della manica è lo stesso di 3.11.5 La ginocchiera ha un limite del 5% di nylon o altro materiale elastico.
7. I sollevatori grezzi possono utilizzare solo il manicotto per ginocchio a strato singolo opzionale durante il loro sollevamento, e non può avere alcun velcro su di esso, deve essere sia non regolabile che non allacciato.
8. Le ginocchiere e le ginocchiere non devono essere a contatto con le calze o la tuta di sollevamento.

9. Le fasce non devono essere utilizzate in altre parti del corpo.



10. È severamente vietata la combinazione di una ginocchiera e di una ginocchiera.

Cappelli, fasce per il sudore, copricapo

11. È severamente vietato indossare cappelli e stracci di rugiada sulla piattaforma elevatrice.
12. Sono ammesse fasce per il sudore per la testa con una larghezza massima di 10 cm.
13. La sicurezza del sollevatore vieta l'uso di qualsiasi tipo di cuffia o tappo per le orecchie da utilizzare mentre si è sulla piattaforma.

Nastro medico/bende

14. Due strati di bende o cerotti possono essere indossati dall'atleta durante l'esecuzione di tutte e tre le alzate dopo aver ricevuto il permesso dal Capo Arbitro che convalida la necessità medica di utilizzarli. Cerotti, bende o cerotti non possono essere utilizzati come ausili per l'atleta nell'esecuzione del sollevamento o nella tenuta della barra.
15. Subordinatamente alla previa approvazione del Capo Arbitro, l'atleta o il personale medico possono applicare bende o bendaggi alle lesioni fisiche in un modo che non garantisca all'atleta un vantaggio indebito.
16. In tutte le competizioni in cui non è presente personale medico, il Capo Arbitro avrà giurisdizione sull'uso di tutti i nastri e bende mediche.
17. Tutte le lettere mediche a sostegno della richiesta di un atleta di consentire l'uso di nastro o bende mediche durante le alzate devono essere presentate al Capo Arbitro prima dell'inizio dell'incontro per la sua determinazione in merito alla sua legalità secondo le regole.
18. Non è consentito l'uso di nastro kinesiologico (nastro KT) o nastri simili.

Manicotti per il gomito:

19. I manicotti per i gomiti in neoprene disponibile in commercio o in tessuto elastico rivestito di poliestere, cotone o combinazioni di entrambi i materiali di lunghezza non superiore a 20 cm e spessore 7 mm possono essere indossati solo nello squat e nello stacco da terra. I sollevatori possono utilizzare solo il manicotto a gomito a strato singolo opzionale durante il sollevamento. Potrebbe non avere alcun velcro su di esso e deve essere sia non regolabile che non fissabile.
20. Il manicotto deve essere posizionato a circa 10 cm sopra e 10 cm sotto l'articolazione del gomito. La manica della maglietta può sovrapporsi alla manica del gomito purché non si estenda sotto il gomito dell'atleta.
21. I polsini del gomito possono essere indossati direttamente centrati sul gomito dell'atleta solo quando il braccio è piegato con un angolo di 90 gradi. Non possono essere indossati

come fasce per tendinite sull'avambraccio dell'atleta. Si applicano anche tutte le altre specifiche riportate nelle sezioni 3.11.19 e 3.11.20.

Punto 3.12. Gestione del sangue

1. Il sangue e le ferite aperte non sono ammessi su un sollevatore mentre si è sulla piattaforma. Eventuali lesioni devono essere trattate e fasciate prima del tentativo di un sollevatore. Se il sangue viene a contatto con la barra o l'attrezzatura, il sollevamento deve essere interrotto e la barra o l'attrezzatura deve essere sterilizzata con una soluzione di candeggina, perossido di idrogeno o alcol isopropilico. È responsabilità del Meet Director avere una soluzione di questo tipo presente al concorso.
2. Se un sollevatore appare sulla piattaforma con sangue o ferite aperte che mostrano, sarà sua responsabilità correggere il problema prima di poter continuare con il sollevamento. L'orologio rimarrà in funzione; Se non sono in grado di correggere il problema prima dello scadere del tempo, perderanno il tentativo.

Articolo 3.13 Parastinchi

- 3.13.1 I parastinchi possono essere utilizzati solo durante lo stacco e devono essere indossati sotto le calze. Possono essere indossati oggetti come nastro adesivo, inserti in plastica, ginocchiere o gomitiere, o altri materiali non superiori a 10 mm di spessore, che proteggeranno lo stinco dell'atleta durante l'esecuzione dello stacco da terra, senza dare alcun vantaggio sleale. Tutte le forme di parastinchi devono essere completamente coperte dalla calza da stacco del sollevatore approvato.

Punto 3.14 Definizione dell'attrezzatura grezza, grezza classica, monostrato e multistrato

1. Il costume e l'equipaggiamento approvati consentiti per il **Divisione grezza** le competizioni saranno definite come una canottiera monostrato non di supporto, in un unico pezzo (Parte 3, Elemento 1), una maglietta (Elemento 5), biancheria intima opzionale (Elemento 6), calzini (Elemento 8), cintura opzionale (Elemento 9), scarpe (Elemento 10) e fasce da polso a strato singolo, maniche per i gomiti e maniche per le ginocchia opzionali. (Punto 11). Non sono ammesse ginocchiere di qualsiasi lunghezza. Le regole di prestazione per tutti e tre gli ascensori sono le stesse per i concorrenti Raw, Classic Raw, Single Ply e Multi Ply.
2. Il costume e l'equipaggiamento approvati consentiti per il **Divisione Classic Raw** le competizioni saranno definite come un canottiere monostrato non di supporto, un pezzo (Parte 3, Elemento 1), una maglietta (Elemento 5), biancheria intima opzionale (Elemento 6), calzini (Elemento 8), cintura opzionale (Elemento 9), scarpe (Elemento 10) e fasce opzionali per polsi, gomiti e ginocchiere fino a 2,5 m (elemento 11). Le regole di prestazione per tutti e tre gli ascensori sono le stesse per i concorrenti Raw, Classic Raw, Single Ply e Multi Ply.
3. Il costume e l'equipaggiamento approvati consentiti per il **Divisione monostrato** le competizioni saranno definite come una tuta di supporto, monopezzo, squat a strato singolo, panca e stacco da terra (Parte 3, Elemento 2 e 3), una maglietta (Elemento 5), biancheria intima opzionale (Elemento 6), calzini (Elemento 8), cintura opzionale (Elemento 9), scarpe (Elemento 10) e fasce per polsi a strato singolo, gomiti e

ginocchiere opzionali fino a 2,5 m (elemento 11). Le regole di prestazione per tutti e tregli ascensori sono le stesse per i concorrenti Raw, Classic Raw, Single Ply e Multi Ply.

4. Il costume e l'equipaggiamento approvati consentiti per il **Divisione Multi Ply** le competizioni saranno definite come una tuta di supporto, monopezzo, multi strato di squat, panca e stacco da terra (Parte 3, Elemento 2 e 3), una maglietta (Elemento 5), biancheria intima opzionale (Elemento 6), calzini (Elemento 8), cintura opzionale (Elemento 9), scarpe (Elemento 10) e fasce opzionali per polsi, gomiti e ginocchiere fino a 2,5 m (elemento 11). Le regole di prestazione per tutti e tre gli ascensori sono le stesse per i concorrenti Raw, Classic Raw, Single Ply e Multi Ply.

Punto 3.15 Ispezione del costume e dell'equipaggiamento personale

1. Le ispezioni delle apparecchiature sono obbligatorie e avranno luogo durante i periodi di pesatura o prima dell'inizio del periodo di pesatura ufficiale. È responsabilità dell'atleta portare tutta l'attrezzatura destinata all'uso durante l'incontro alla sessione di pesatura e farla ispezionare da un funzionario. Se dopo l'ispezione, un atleta si presenta sulla piattaforma indossando o utilizzando qualsiasi oggetto illegale o non approvato, l'atleta può essere immediatamente squalificato dalla competizione.
2. Le fasce per le ginocchia, i polsi o le gambe della biancheria intima di lunghezza consentita devono essere respinte, ma possono essere tagliate alla lunghezza corretta e ripresentate entro il tempo di ispezione specificato. È responsabilità dell'atleta tagliare qualsiasi articolo non conforme e riportarlo entro le specifiche adeguate. L'arbitro esaminatore non è autorizzato a svolgere questo servizio.
3. Qualsiasi articolo considerato sporco o strappato deve essere respinto. I sollevatori non possono apparire sulla piattaforma mentre indossano indumenti strappati.
4. Tutti gli articoli menzionati in precedenza nella sezione Costumi ed equipaggiamento personale devono essere ispezionati prima della gara insieme a qualsiasi altro oggetto come cerchietti, bocchini, nastri, ecc. che l'atleta potrebbe voler indossare sulla piattaforma. I cappelli sono severamente vietati e non possono essere indossati sulla piattaforma durante il sollevamento. Articoli come orologi, bigiotteria, occhiali e articoli per l'igiene femminile non devono essere ispezionati.
5. Qualsiasi atleta che abbia successo in un tentativo di record regionale/nazionale, nazionale o mondiale deve presentarsi immediatamente a uno dei tre arbitri per un'ispezione. Se si scopre che l'atleta indossa oggetti illegali, l'ascensore deve essere dichiarato non valido e l'atleta può essere squalificato dalla competizione. Se durante questa ispezione un arbitro non è in grado di determinare la legalità di un oggetto o ritiene che l'atleta stia violando una o più delle regole dell'attrezzatura, l'atleta sarà portato in un'area privata e ispezionato accuratamente da due ufficiali di gara dello stesso sesso dell'atleta per determinare la legalità di tutte le attrezzature.

Punto 3.16 Generalità

1. È severamente vietato l'uso di olio, grasso o altri lubrificanti sul corpo, sul costume o sull'equipaggiamento personale.

2. È severamente vietato l'uso di qualsiasi forma di adesivo o di qualsiasi altra sostanza sul lato inferiore di scarpe o stivali. Gli atleti potranno pulirsi le scarpe su un asciugamano bagnato appena prima di salire sulla piattaforma.
3. Il borotalco, il gesso da biliardo, il gesso liquido, la resina, il talco o i carbonati di magnesio sono le uniche sostanze che possono essere aggiunte al corpo e all'abbigliamento. Il Meet Director può limitare la sua applicazione solo a un'areadesignata.
4. Nessuna sostanza estranea può essere applicata all'attrezzatura o agli involucri. Nulla può essere applicato intenzionalmente alla piattaforma, alla panca o alle barre. Ciò include, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, lo spray su adesivi o altre sostanze. Eccezione, solo il personale addetto alle riunioni può applicare materiali per la pulizia alla piattaforma, ai bar o ad altre attrezzature.
5. L'uso di sostanze come tappi di ammoniaca, sali odorosi, ecc. non può essere utilizzato in prossimità della piattaforma elevatrice o in vista del pubblico.

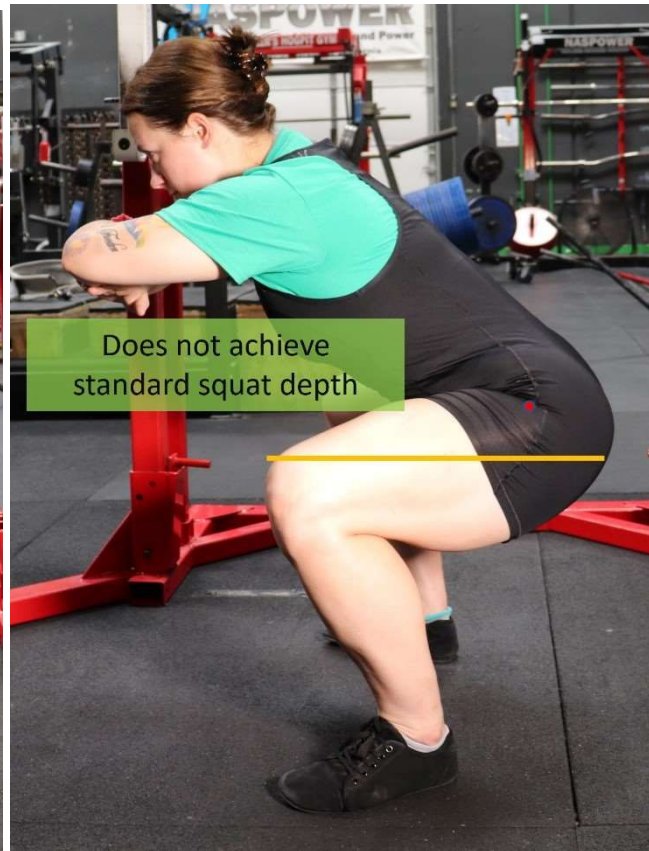
Parte 4. POWERLIFTS E REGOLE DI PRESTAZIONE

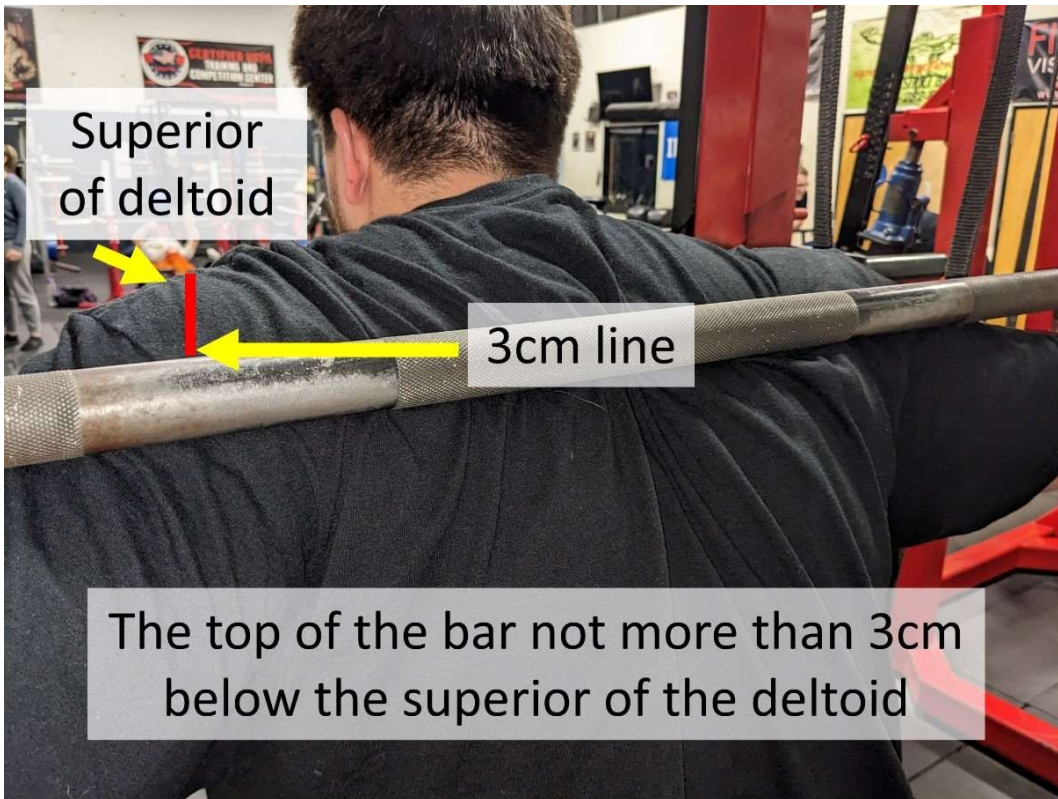
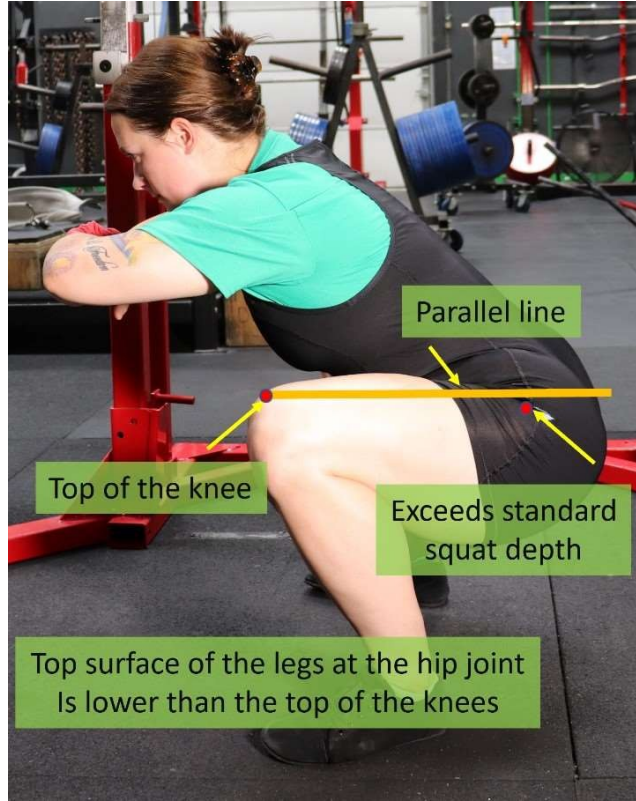
Punto 4.1 Squat

1. Il sollevatore deve essere rivolto verso la parte anteriore della piattaforma.
2. Sulla piattaforma non devono mai essere presenti più di cinque e non meno di tre osservatori/caricatori. Un atleta non può utilizzare il proprio back spotter personale; Devono utilizzare gli stessi osservatori ufficiali forniti per tutti gli altri sollevatori. (Cfr. eccezione 6.2.38)
3. Il sollevatore può avvalersi dell'aiuto dello spotter/caricatore per rimuovere la barra dalle cremagliere; Tuttavia, una volta che la barra ha liberato le cremagliere, gli osservatori/caricatori non devono assistere ulteriormente il sollevatore per quanto riguarda il corretto posizionamento, il posizionamento dei piedi, il posizionamento della barra, ecc.
4. L'alzatore non deve mai tenere i collari, le maniche o le piastre durante l'esecuzione del sollevamento. Tuttavia, il bordo delle mani che afferrano la barra potrebbe essere a contatto con la superficie interna delle maniche. Dopo aver rimosso la barra dagli squat rack o dal mono-lift, l'atleta deve spostarsi all'indietro eseguendo uno o più passi per stabilire la corretta posizione di partenza. Il sollevatore deve assumere una posizione eretta con la parte superiore della barra non più di **una barra di larghezza sotto la linea centrale del deltoide mediale**. La barra deve essere tenuta orizzontalmente sulle spalle con le mani e le dita che afferrano la barra e i piedi appoggiati sulla piattaforma con le ginocchia bloccate. Nota: Se si utilizza un sollevatore singolo, il perno della leva del forcellone non può essere rimosso o la leva del forcellone azionata. L'atleta deve comunque scaricare il peso e spostarsi all'indietro per stabilire la sua posizione (vedi eccezione 2.4.4).
5. L'atleta deve attendere in questa posizione il segnale del Capo Arbitro. Il segnale deve essere dato non appena l'atleta è immobile, con le ginocchia bloccate e la barra correttamente posizionata. Il segnale dell'arbitro capo deve consistere in un movimento verso il basso del braccio e nel comando acustico "SQUAT".

6. Dopo aver ricevuto il segnale dell'arbitro di testa, l'atleta deve piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a quando la superficie superiore delle gambe all'articolazione dell'anca è più bassa della parte superiore delle ginocchia.
7. L'atleta deve recuperare a piacimento senza doppi rimbalzi o movimenti verso il basso in posizione eretta con le ginocchia bloccate. Quando l'atleta è immobile, il Capo Arbitro darà il segnale di sostituire la sbarra.
8. Il segnale di sostituzione della barra sarà costituito da un movimento all'indietro della lancetta e dal comando acustico "RACK". Il sollevatore deve quindi fare un tentativo in buona fede per riportare la barra nelle rastrelliere.
9. Per motivi di sicurezza verrà richiesto al sollevatore di "sostituire" la barra, insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se dopo cinque secondi non è nella posizione corretta per iniziare il sollevamento.
10. In tutte le competizioni deve essere utilizzata la barra corretta per ogni sollevatore. I Meet Director hanno la possibilità di utilizzare una barra di potenza da 20 kg, una barra da squat da 25 kg, o barra squat da 30 kg, durante qualsiasi volo accovacciato. Durante la panca deve essere utilizzata solo una barretta di potenza da 20 kg o una barra di potenza da 25 kg. Durante lo stacco da terra, deve essere utilizzata solo una barra specifica per lo stacco da 20 kg. I direttori di gara devono comunicare a tutti gli atleti con largo anticipo quali barre verranno utilizzate.

I diagrammi sottostanti indicano la profondità legale nella posizione dello squat e della barra legale:





Punto 4.2 Cause di squalifica di uno squat:

1. La mancata osservanza dei segnali del Capo Arbitro all'inizio o al completamento di un

- ascensore.
2. Doppio rimbalzo o più di un movimento discendente o ascendente durante l'alzata.
3. Mancata assunzione di una posizione eretta con le ginocchia bloccate all'inizio e al termine del sollevamento.
4. Qualsiasi spostamento dei piedi lateralmente, all'indietro o in avanti, durante l'esecuzione del
ascensore.
5. Incapacità di piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a quando la superficie superiore delle gambe all'articolazione dell'anca è più bassa della parte superiore delle ginocchia.
6. Modifica della posizione della barra sulle spalle dopo l'inizio del ascensore.
7. Contatto con la traversa da parte dello spotter/loader tra i segnali dell'arbitro.
8. Contatto dei gomiti o della parte superiore delle braccia con le gambe, è consentito un leggero contatto se non c'è alcun supporto che possa aiutare l'atleta.
9. Mancato tentativo in buona fede di riportare la barra nelle rastrelliere.
10. Qualsiasi caduta o scarico intenzionale della barra, o azione che metta a repentaglio la sicurezza di qualsiasi personale, sarà considerata un'infrazione grave e potrà, a discrezione del direttore dell'incontro in consultazione con gli arbitri, comportare l'immediata squalifica dalla competizione o la confisca o qualsiasi successivo tentativo sull'ascensore in cui si verifica l'infrazione. Non ci deve essere alcuna colpa da parte degli osservatori nell'imporre questa discrezionalità.
11. Mancato rispetto di uno qualsiasi dei requisiti contenuti nella descrizione generale dell'ascensore, che precede questo elenco di interdizioni.
12. Se si utilizza un monosollevamento e si aziona la leva del forcellone e/o il sollevatore non si sposta all'indietro per stabilire la posizione (cfr. eccezione 2.4.4)
13. Mancata rimozione della barra dai rack prima dello scadere dell'orologio di un minuto.
14. Contatto intenzionale o involontario tra la barra e i supporti del poggiabarra durante il sollevamento. Tuttavia, il contatto involontario che non ha aiutato l'atleta non è un motivo per abbassare l'ascensore.
15. Se un sollevatore fa inavvertitamente un passo in qualsiasi direzione dopo il completamento del sollevamento e dopo che è stato dato il comando della cremagliera, non è un motivo per semaforo rosso l'ascensore.
16. Ci sono diversi movimenti da considerare (respirare prima dello squat, scardinare i fianchi prima dello squat, abbassare o alzare la barra mentre le ginocchia sono ancora bloccate e sbloccare e ribloccare le ginocchia):
- A. L'atleta è pronto per accovacciarsi e riceve il comando "SQUAT" ma non ha ancora sbloccato le ginocchia per iniziare la discesa. L'atleta fa un grande respiro per riempire i polmoni. Ciò può causare un leggero movimento verso l'alto e verso il basso della barra sulle spalle. Questo leggero movimento non è considerato una violazione.

B. L'atleta è pronto per accovacciarsi e riceve il comando "SQUAT". Mentre è in posizione eretta con le ginocchia ancora bloccate, il sollevatore scardina i fianchi per allineare la schiena prima di effettuare la discesa. Questo leggero movimento dell'anca e possibilmente qualche leggero movimento della barra non è da considerarsi una violazione.

C. L'atleta è pronto per accovacciarsi e riceve il comando "SQUAT". Mentre le ginocchia sono ancora in posizione bloccata, l'atleta si piega in vita o cambia la posizione del corpo eretto che si traduce nell'abbassamento e nell'innalzamento della barra. Questo movimento intenzionale o non intenzionale del corpo e della barra è da considerarsi una violazione.

D. L'atleta è pronto per accovacciarsi e riceve il comando "SQUAT". L'atleta sblocca le ginocchia e poi le riblocca prima di sbloccare le ginocchia per iniziare la discesa nello squat. Questa è da considerarsi una violazione.

Articolo 4.3 Panca:

1. La testa della panchina deve essere collocata sulla pedana rivolta verso il Capo Arbitro.
2. L'atleta deve sdraiarsi sulla schiena con le spalle e i glutei a contatto con la superficie piana della panca. Questa posizione deve essere mantenuta per tutta la durata dell'ascensore. **Dopo aver ricevuto il comando "START", l'alzata inizia con la discesa della barra quando i gomiti si sbloccano. I sollevatori con i glutei non a contatto con la panca dopo aver ricevuto il comando "START" non riceveranno una luce rossa predefinita, a meno che non sblocchino i gomiti prima che i glutei siano a contatto con la panca.** La testa può rimanere piatta o sollevarsi durante il sollevamento. Il sollevatore ha la possibilità di panca con i piedi piatti o sulle punte dei piedi, purché il piede rimanga a contatto con la piattaforma elevatrice. I piedi possono muoversi su e giù durante il sollevamento ed entrare in contatto tra loro finché non entrano in contatto con l'apparecchiatura.
3. Le mani possono afferrare la barra con una presa "pollici", una presa "senza pollice" o una presa "inversa". Potrebbero non fare presa al di fuori del segno di 81 cm. È consentito l'uso degli indici che coprano l'anello da 81 cm. Se un atleta deve usare una presa sfalsata o disuguale, in cui una mano è posizionata al di fuori della marcatura, è responsabilità dell'atleta spiegarlo al capo dell'arbitro e consentire l'ispezione della presa prevista prima di effettuare il tentativo. La distanza massima tra gli indici dei sollevatori utilizzando un'impugnatura sfalsata non può mai superare gli 81 cm, come un sollevatore convenzionale.
4. Per ottenere un appoggio stabile, il sollevatore può utilizzare piastre o blocchi con superficie piana non superiore a 30 cm di altezza totale, o 45 cm di lunghezza x 45 cm di larghezza, per costruire la superficie della piattaforma.
5. Non più di cinque e non meno di tre osservatori/caricatori devono assistere il sollevatore sulla piattaforma. Uno spotter/loader centrale deve essere sempre posizionato vicino alla testa dell'arbitro, mentre gli altri sono su ciascun lato del sollevatore. Il sollevatore può avvalersi dell'aiuto dello spotter/caricatore centrale per rimuovere la barra dalla

cremagliera. Un sollevatore può opzionalmente utilizzare la propria persona di sollevamento, che si allontanerà dalla piattaforma una volta completato il decollo. Solo lo spotter/loader può assistere o individuare il sollevatore dopo il decollo. Il decollo deve essere a distanza di un braccio. In nessun momento l'atleta può portare i propri osservatori, possono essere utilizzati solo gli osservatori ufficiali forniti.

6. Se viene utilizzato un osservatore centrale, questi deve spostarsi dalla piattaforma e da un lato dopo la consegna prima dell'inizio del sollevamento. Per motivi di sicurezza sarà consentito loro di rimanere nelle immediate vicinanze (ma senza bloccare la visuale dell'arbitro) per eventuali emergenze.
7. Dopo aver rimosso la barra dalle scaffalature o averla ricevuta dallo spotter/caricatori o dalla persona di consegna, il sollevatore deve mostrare il blocco completo di entrambi i gomiti, insieme al controllo completo prima che venga dato il comando "START".
8. Per motivi di sicurezza, all'atleta verrà richiesto di "Risostituire" la barra, insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se dopo cinque secondi non è nella posizione corretta per iniziare il sollevamento.
9. Una volta iniziato il sollevamento, l'atleta deve abbassare la barra e tenerla immobile sul torace o sulla zona addominale con una pausa definita e visibile. In nessun momento la barra deve entrare in contatto con la cintura del sollevatore. Per i requisiti del banco Multi Ply, fare riferimento alla sezione 11.5.2.
10. Una volta che la barra è in pausa e immobile sul torace o sulla zona addominale, verrà dato il comando acustico "PRESS". La barra deve essere premuta verso l'alto con i gomiti completamente bloccati. Non è consentito alcun blocco irregolare pronunciato o esagerato della barra. Nota: Se un atleta ha un'anomalia fisica, un handicap o l'incapacità di estendere il braccio o le braccia alla lunghezza del braccio con i gomiti completamente bloccati, deve informare e mostrare una prova fisica e visiva all'arbitro capo prima dell'inizio del sollevamento.
11. Quando la barra viene tenuta ferma in questa posizione viene dato il comando acustico "RACK".

Gli spotter/caricatori possono aiutare il sollevatore a riportare la barra nella rastrelliera.

Punto 4.4 Cause di squalifica di una panca piana

1. Mancata osservanza di uno qualsiasi dei segnali dell'arbitro capo per l'alzata.
2. Qualsiasi cambiamento nella posizione di sollevamento scelta durante il sollevamento, diversa dalla testa (cioè qualsiasi movimento di sollevamento delle spalle o dei glutei dall'oro punto di contatto originale con la panca, o movimento laterale delle mani sulla barra dopo che è stato dato il comando "START"). I piedi devono rimanere a contatto con il pavimento, tuttavia, è consentito un movimento accidentale fino a metà della lunghezza e metà della larghezza del piede dell'atleta.
3. Rimbalzare o affondare la barra dopo che è rimasta immobile sul torace o sulla zona addominale ed è stato dato il comando "PRESS".
4. Qualsiasi blocco irregolare pronunciato delle braccia durante l'esecuzione del sollevamento.
5. Qualsiasi movimento verso il basso della barra durante la pressatura.

6. Mancata pressione della barra alla completa estensione dei bracci al termine del sollevamento.
7. Contatto intenzionale con la barra da parte di spotter/loader tra i segnali del Capo Arbitro.
- 4.4.8Qualsiasi contatto dei piedi dell'atleta con la panca o i suoi supporti.
9. Contatto intenzionale o intenzionale tra la barra e i supporti del poggia barra durante il sollevamento. Tuttavia, il contatto involontario che non ha aiutato l'atleta non è un motivo per abbassare l'ascensore.
10. La barra entra in contatto con il nastro di sollevamento.
11. Mancato rispetto di uno qualsiasi dei requisiti contenuti nella descrizione generale dell'ascensore, che precede questo elenco di interdizioni.
12. Se un atleta indossa la fibbia della cintura sulla schiena durante le distensioni su panca.
13. Mancato raggiungimento della corretta posizione di partenza sotto controllo, con entrambi i gomiti completamente bloccati prima che venga dato il comando "Start".
14. Ricevere assistenza (ad es. regolazione della camicia, della cintura, delle fasce, posizione del corpo, ecc.) da parte di qualsiasi persona che sia salita sulla piattaforma o si sia appoggiata, prima o durante l'esecuzione del sollevamento. (vedi 6.3.2)
15. Mancata rimozione della barra dai rack prima dello scadere dell'orologio di un minuto.
16. Doppio rimbalzo o più di un movimento discendente o ascendente durante l'alzata.
- 4.4.17La barra entra in contatto con la cremagliera di sicurezza "face saver".

Punto 4.5 Stacco da terra

1. Il sollevatore deve essere rivolto verso la parte anteriore della piattaforma.
2. L'atleta ha un tentativo per completare l'alzata. Qualsiasi aumento della barra fino al punto in cui tutte le piastre si staccano dal pavimento su uno o entrambi i lati sarà considerato un tentativo in buona fede.
3. La barra deve essere appoggiata orizzontalmente davanti ai piedi del sollevatore, afferrata con una presa opzionale in entrambe le mani. L'atleta può avviare l'ascensore in qualsiasi momento prima dello scadere dell'orologio di un minuto. Una volta avviato, deve essere sollevato senza alcun movimento verso il basso fino a quando il sollevatore non è in posizione eretta. La barra può fermarsi, ma nessuna parte può invertire la direzione in qualsiasi momento.
4. Al termine del sollevamento, le ginocchia, i fianchi e le spalle devono essere bloccati in posizione diritta e l'atleta deve stare in posizione eretta.
5. Il segnale dell'arbitro capo deve consistere in un movimento verso il basso della mano e nel comando acustico "DOWN". Il segnale non verrà dato fino a quando la barra non viene tenuta immobile e il sollevatore non è nella posizione finita.
6. Il sollevatore riporterà la barra sulla piattaforma con entrambe le mani e sotto controllo.

Punto 4.6 Cause di squalifica di uno stacco da terra

1. Qualsiasi movimento verso il basso della barra prima che raggiunga la posizione finale, prima del comando "Giù".
2. Incapacità di stare in piedi con i fianchi completamente bloccati in avanti e le spalle in posizione eretta, eretta e bloccata.

3. Mancato bloccaggio delle ginocchia dritte al termine dell'alzata.
4. Sostenere la barra sulle cosce durante l'esecuzione del sollevamento.
5. "Strattone" verso l'alto e verso il basso della barra comunemente noto come "aggancio".
6. Movimento all'indietro, in avanti o laterale del piede, prima o dopo il comando verso il basso. È consentito dondolare il piede tra la palla e il tallone.
7. Abbassare l'asticella prima di ricevere il segnale dell'arbitro.
8. Dopo il comando di abbassamento, la barra deve essere riportata sulla piattaforma con entrambe le mani sulla barra senza alcuna forza o spinta della barra verso il basso.
9. Mancato rispetto di uno qualsiasi dei requisiti contenuti nella descrizione generale dell'ascensore, che precede questo elenco di interdizioni.
10. Se l'asticella si assesta quando le spalle dell'atleta tornano indietro (leggero movimento verso il basso) non dovrebbe essere motivo di squalifica dell'alzata.
11. Mancata attivazione dell'ascensore prima della scadenza dell'orologio di un minuto. L'alzata inizierà ufficialmente quando l'atleta farà un tentativo determinato o deliberato di alzare l'asticella.
12. Lo scuotimento del corpo sotto il massimo sforzo durante lo stacco da terra non è necessariamente una causa di squalifica.

Parte 5. PESATURA

Punto 5.1 Pesatura dei concorrenti

1. Tutti gli atleti devono partecipare a una sessione di pesatura, che sarà effettuata alla presenza di uno o tre arbitri designati.
2. Una sessione di pesatura anticipata facoltativa può essere stabilita dal Direttore del Meet e dagli ufficiali di gara, e i sollevatori possono essere informati di conseguenza. Questa sessione può avvenire fino a 24 ore prima dell'inizio della sessione di sollevamento pesi in cui l'atleta sta gareggiando.
3. Tutte le sessioni di pesatura dureranno un minimo di un'ora e mezza, ad eccezione della sessione mattutina del giorno dell'incontro che può durare anche solo un'ora. Non è raccomandato, ma la mattina della sessione di pesatura dell'incontro può essere solo su appuntamento, a condizione che sia stato pubblicato in questo modo affinché tutti i concorrenti ne siano informati in anticipo sul modulo di iscrizione all'incontro.
4. La pesatura per ogni concorrente sarà effettuata in una stanza chiusa a chiave, o dietro una parete divisoria per la privacy, con la sola presenza del concorrente, del suo allenatore o manager e degli arbitri. **Per i minorenni, fare riferimento alla regola 5.1.20.** Tutti gli atleti saranno pesati da un funzionario dello stesso sesso. Se non è disponibile un funzionario dello stesso sesso, può essere nominato uno solo a tale scopo. **Se non è disponibile l'opzione per persone dello stesso sesso, le pesate devono avvenire con l'atleta in canottiera in vista del pubblico.**
5. Il peso corporeo concordato dell'atleta non deve essere reso pubblico fino a quando tutti gli atleti che gareggiano in quella particolare categoria non sono stati pesati. L'atleta inizierà il suo peso corporeo sulla sua scorecard riconoscendo che è accurato.
6. Le sollevatrici saranno pesate nude o in pantaloncini (reggiseni consentiti per le sollevatrici) o opzionalmente in canottiera. Per motivi sanitari, un sollevatore è

autorizzato a lasciare i calzini durante le pesate o può posizionare un piccolo tovagliolo di carta sulla bilancia per proteggere i piedi.

7. L'ispezione del costume e dell'equipaggiamento personale avrà luogo durante il periodo di pesatura da parte di un funzionario IPL. Tuttavia, il direttore dell'incontro ha la possibilità di eseguire ispezioni delle apparecchiature prima dell'inizio delle pesate ufficiali. È responsabilità dell'atleta gareggiare solo con attrezzature approvate. Eventuali violazioni riscontrate dagli Arbitri mentre l'atleta si trova sulla pedana e considerate violazioni "minori" comporteranno un avvertimento e una possibile squalifica dell'alzata. Qualsiasi violazione da parte di un atleta considerata "intenzionale" (ad es. pantaloncini scorretti, tuta a due strati, ginocchiere da 3 m) comporterà l'allontanamento dell'atleta dall'incontro).
8. Ogni atleta può pesare ufficialmente una sola volta. Solo coloro il cui peso corporeo è superiore o inferiore ai limiti di categoria della categoria iscritta possono tornare sulla bilancia. Devono tornare alla bilancia e fare peso prima della chiusura dell'ultima sessione ufficiale di pesatura.
9. I sollevatori che vengono pesati per la prima volta hanno la precedenza sui sollevatori che vengono ripesati. Un sollevatore può essere ripesato solo dopo che tutti gli altri sollevatori sono stati chiamati sulla bilancia. I sollevatori che cercano di fare peso possono essere pesati tutte le volte che il tempo lo consente. Un atleta può essere pesato al di fuori del limite di tempo di un'ora e mezza solo se si presenta entro il limite di tempo, ma a causa del numero di sollevatori che cercano di fare peso, gli viene negato il possibilità di montare la bilancia. Gli può quindi essere concessa una nuova pesatura a discrezione degli arbitri.
10. (a) Un atleta avrà la possibilità di salire o scendere di una classe di peso rispetto a quella in cui è stato originariamente iscritto. L'eccezione a questa regola è ai Campionati del Mondo IPL e all'Olympia. In queste competizioni, i sollevatori non possono scendere di una classe di peso rispetto alla classe per la quale si sono qualificati, a meno che non abbiano un totale di qualificazione nella classe di peso inferiore **da un evento precedente**. Possono, tuttavia, salire di una classe di peso purché abbiano 1) raggiunto il totale di qualificazione per la classe di peso superiore e 2) sia disponibile un posto vacante nel roster che consentirà al direttore dell'incontro di spostare l'atleta in un nuovo giorno o volo come richiesto dal cambiamento. Se non è disponibile un posto vacante per il cambio di classe di peso, l'atleta può rimanere nell'elenco originariamente programmato e partecipare solo come atleta ospite.

(a) Un atleta che partecipa a un incontro di qualificazione/locale può cambiare classe di peso, in alto o in basso, con il permesso del direttore del raduno. In un incontro regionale/nazionale, un atleta può salire o scendere di una classe di peso previa autorizzazione del direttore dell'incontro. Per tutti gli incontri a livello regionale/nazionale e mondiale, che si estendono su più giorni con requisiti di qualificazione basati sulla classe di peso, sarà consentito salire di una classe di peso se vengono soddisfatti i seguenti criteri:

- a. C'è spazio disponibile nella classe di peso superiore
- b. I requisiti totali di qualificazione per la classe di peso superiore sono soddisfatti durante il periodo qualificante dell'incontro
- c. Il direttore del meeting approva il cambio di classe di peso

Negli incontri a livello mondiale, i sollevatori NON possono scendere di una classe di peso senza riqualificarsi nella classe di peso inferiore.

Se un atleta non è in grado di soddisfare i criteri di cui sopra per un cambio di classe di peso, può rimanere nel roster originariamente programmato e partecipare solo come sollevatore ospite. Si prega di fare riferimento alla tabella seguente:

Type of Meet	Qualifying Requirements	Records	Permissible Weight Class Changes
Qualifying/Local	None	State & National	Up or Down with prior permission from meet director
State	A total from any USPA Meet	State & National	Up or Down one weigh class with prior permission from meet director
Regional	Class 1, Drug Tested - Class 2	State, National & World (IPL)	Up one weight class if: 1. there is space available 2. you meet the qualifying total for the higher weight class 3. you have permission from the meet director You may NOT move down a weight class without requalifying at the lower weight class NOTE: <i>Any lifter unable to meet these requirements or make weight will be allowed lift as a guest lifter (see Rulebook definition of Guest Lifter)</i>
National	Class 1, Drug Tested - Class 2	State, National & World (IPL)	Up one weight class if: 1. there is space available 2. you meet the qualifying total for the higher weight class 3. you have permission from the meet director You may NOT move down a weight class without requalifying at the lower weight class NOTE: <i>Any lifter unable to meet these requirements or make weight will be allowed lift as a guest lifter (see Rulebook definition of Guest Lifter)</i>
IPL Worlds	Class 1, Drug Tested - Class 2	State, National & World (IPL)	Up one weight class if: 1. there is space available 2. you meet the qualifying total for the higher weight class 3. you have permission from the meet director You may NOT move down a weight class without requalifying at the lower weight class NOTE: <i>Any lifter unable to meet these requirements or make weight will be allowed lift as a guest lifter (see Rulebook definition of Guest Lifter)</i>

10. (b) In qualsiasi competizione che richieda un totale qualificante, comprese quelle di alla sez. cui Strato singolo o multistrato

If, in your qualifying meet, you compete in the gear category:	And achieve a qualifying total in the following gear category:	You may compete in any of the following gear categories:
Raw	Raw	Raw
	Classic Raw	Raw or Classic Raw
	Single Ply	Raw, Classic Raw or Single Ply
Classic Raw	Classic Raw	Classic Raw
	Single Ply	Classic Raw or Single Ply
	Multi Ply	Classic Raw, Single Ply or Multi Ply
Single Ply	Single Ply	Single Ply
	Multi Ply	Single Ply or Multi Ply

Se due atleti registrano lo stesso peso corporeo alle pesate e alla fine raggiungono lo stesso totale alla fine della competizione, verranno ripesati e la persona più leggera avrà precedenza sulla persona più pesante. Tuttavia, se pesano ancora lo stesso dopo la ripesatura, condivideranno il piazzamento e ciascuno riceverà un premio. In tali circostanze, se due sollevatori sono al primo posto, e poi il sollevatore successivo deve essere posizionato al terzo e così via.

11. I sollevatori sono tenuti a controllare l'altezza del rack di squat e panca piana e i blocchi dei piedi prima dell'inizio della competizione.
12. Per qualsiasi classe legata all'età, è necessario fornire un documento che attesti l'età. Non sono accettati documenti non supportati da prove fotografiche (ad es. certificati di nascita). Saranno accettati solo documenti ufficiali che forniscano prove fotografiche con i relativi dati personali (ad es. passaporto, patente di guida, Regione/Regione o documento d'identità militare, ecc.). Ciò vale anche per i sollevatori master e junior che gareggiano nella classe libera a sostegno di eventuali tentativi di record.
13. Se un atleta non riesce a raggiungere un totale e viene eliminato da qualsiasi competizione (ovvero bombardamento fuori dall'incontro), non può pagare un'altra iscrizione o semplicemente rientrare nella competizione in un'altra classe di peso e/o divisione. Soprattutto se un atleta viene eliminato da una competizione di powerlifting, non può rientrare nella panca di sollevamento singolo o nello

stacco da terra parte del concorso. Inoltre, se una competizione si svolge per più giorni e un atleta viene eliminato dal sollevamento di un giorno, non può pagare un'altra iscrizione per rientrare nella competizione in un'altra classe e/o divisione di peso superiore o inferiore il giorno successivo alla competizione.

15. A discrezione del direttore dell'incontro, un atleta che è stato eliminato dalla competizione per non aver raggiunto un totale in uno degli alzate, può essere autorizzato a completare l'incontro. L'atleta non avrà diritto ad alcun premio o record e sarà considerato solo un atleta "ospite".
16. Tutte le pesate saranno effettuate su una bilancia certificata calibrata con precisione al decimo di chilo. Tutti i pesi saranno registrati sulla scheda di valutazione ufficiale dell'atleta al decimo di chilo e siglati dall'atleta e dall'ufficiale come accurati. (ad es. 110,0 kg è corretto, 110 kg non è corretto)
17. Tutti i primi tentativi saranno dati dall'atleta o dal suo allenatore all'ufficiale di pesatura in questo momento. Sarà inserito nella scheda segnapunti ufficiale a matita solo dall'ufficiale e siglato dall'atleta o dal suo allenatore riconoscendone l'accuratezza.
18. È responsabilità dell'atleta notificare all'ufficiale di pesatura se uno qualsiasi dei suoi tentativi di apertura sarà per una regione/paese, un record nazionale o mondiale. Questo deve essere annotato dall'ufficiale sulla scheda di valutazione dell'atleta cerchiando una "S" per Record di Regione/Paese, un "N" per National Record o una "W" per World Record accanto alla quantità richiesta in chili.
19. Tutti i sollevatori devono essere membri IPL in corso prima di pesare. Se un atleta non è un membro attuale, l'atleta compilerà una domanda di adesione online, insieme al pagamento della quota di iscrizione, prima di poter pesare. Nessun atleta può gareggiare senza essere in corso di tesseramento e senza una liberatoria firmata.
20. Tutti i minori di 18 anni devono essere pesati con due funzionari adulti dello stesso sesso presenti in sala. Nessuno tranne l'atleta, due funzionari e un genitore, un tutore o un allenatore approvato dai genitori, può essere presente nella stanza al momento della pesata. Entrambi i funzionari devono firmare la carta dell'atleta che attesta che erano entrambi presenti al momento della pesatura. Inoltre, il genitore, o l'allenatore approvato dai genitori, deve firmare la scheda di valutazione accanto alla firma dell'atleta. Se un genitore o un tutore non è disponibile, un minore deve essere pesato indossando una canottiera.
21. Solo i funzionari certificati (arbitri o funzionari del personale) sono autorizzati a svolgere tutte le mansioni richieste durante le sessioni di pesatura, tra cui, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, la compilazione delle schede dell'atleta di sollevamento, l'assistenza ai sollevatori con l'altezza della cremagliera, l'esecuzione delle pesate effettive e l'esecuzione di controlli dell'attrezzatura.
22. Tutti gli ufficiali di pesatura sono tenuti a convalidare le specifiche di tutti gli attrezzi da indossare durante l'incontro. Se non si è certi che un articolo rientri nelle specifiche richieste dal regolamento, potrebbe essere necessario utilizzare uno strumento di calibrazione per determinare la legalità dell'attrezzatura.

Parte 6. REGOLE DEL CONCORSO

Punto 6.1 Il sistema rotondo

1. Al momento della pesata, l'atleta o il suo allenatore deve dichiarare un peso iniziale per tutti e tre i sollevamenti in chili utilizzando incrementi di 2,5 kg, a meno che non si tratti di un record. Questi devono essere inseriti nel
Tessera ufficiale dell'atleta di raduno, siglata dall'atleta o dal suo allenatore e conservata dall'ufficiale che effettua la pesatura. Dopo aver effettuato o mancato il primo tentativo di sollevamento, l'atleta o il suo allenatore devono decidere il peso richiesto per il secondo tentativo entro il tempo di un minuto assegnato. La responsabilità di presentare tentativi entro il limite di tempo spetta esclusivamente all'atleta o al suo allenatore. La mancata presentazione del tentativo successivo dell'atleta in tempo comporterà la ripetizione del tentativo successivo dell'atleta con lo stesso peso se ha mancato l'ultimo tentativo o l'aumento di 2,5 kg se l'alzata ha avuto successo. Il peso richiesto sarà inserito nella scheda ufficiale dell'atleta dal funzionario incaricato. La stessa procedura deve essere utilizzata per i terzi tentativi, e per gli eventuali quarti tentativi che possono essere concessi in base alle norme relative ai tentativi di record. In nessun momento un atleta può richiedere un tentativo che sia inferiore a qualsiasi tentativo precedentemente fallito.
2. Nel caso in cui 16 o più atleti gareggino in una competizione o in un volo, devono essere formati voli individuali composti da un numero approssimativamente uguale di atleti per volo. Un volo può avere un minimo di 8 atleti o un massimo di 15 atleti che gareggiano nello stesso volo. Un volo può essere composto da una singola categoria di peso corporeo o da qualsiasi combinazione di categorie di peso corporeo a discrezione dell'organizzatore ai fini della presentazione. I voli devono essere classificati con le lettere A, B, C, ecc.
3. I voli devono essere determinati in base alle categorie di peso corporeo dell'atleta, alle categorie di età e ai primi tentativi elencati durante le pesate. Il gruppo di sollevatori con le categorie di peso corporeo più basse, in combinazione con i numeri più bassi del primo tentativo, formerà il primo volo (Volo A). I prossimi raggruppamenti di sollevatori saranno con categorie di peso corporeo progressivamente più alte, in combinazione con il numero più basso di primi tentativi per formare ulteriori voli (Voli B, Volo C, ecc.) se necessario.
4. Ogni atleta farà il suo primo tentativo nel primo round, il suo secondo tentativo nel secondo round e il suo terzo tentativo nel terzo round. Tutti i quarti tentativi seguiranno la fine del terzo round per ogni alzata.
5. Quando un volo è composto da meno di 10 corridori, alla fine di ogni turno devono essere aggiunti i limiti di tempo compensativi come segue: per 9 atleti aggiungere 1 minuto; 8 sollevatori aggiungono 2 minuti; 7 sollevatori aggiungono 3 minuti. Tre minuti è il tempo massimo consentito alla fine di un round.
6. La barra deve essere caricata progressivamente durante ogni giro secondo il principio di una barra in salita. In nessun momento il peso della barra verrà abbassato all'interno di un round, tranne che per errori. In base al tipo di errore (impiegato, caricamento,

spotter/loader, ecc.), il Capo Arbitro determinerà quando il tentativo verrà effettuato durante quel round.

7. L'ordine di sollevamento all'interno di ogni round sarà determinato dalla scelta del peso dell'atleta per quel round. Nel caso in cui due sollevatori scelgano lo stesso peso, l'atleta con il numero di lotto più basso solleverà per primo. Se i numeri di lotto non vengono utilizzati, il sollevatore di pesatura più leggero solleverà per primo.
8. Se non hanno successo con un tentativo, i sollevatori devono aspettare fino al round successivo prima di poter fare un altro tentativo con lo stesso peso o salire di peso. In un round in cui un tentativo non ha successo a causa di una barra caricata in modo errato o di un errore di spotter, all'atleta verrà concesso un ulteriore tentativo con il peso corretto. Tuttavia, il tentativo extra può essere effettuato solo alla fine del round in cui si è verificato l'errore. Se l'atleta è stato l'ultimo atleta del giro, gli sarà concesso un riposo di tre minuti prima di effettuare il tentativo; penultimo atleta del giro, un periodo di riposo di due minuti; e, dal terzo all'ultimo atleta del giro, verrà concesso un periodo di riposo di un minuto.
9. A un atleta è consentito un cambio di peso al primo tentativo di ogni sollevamento. La variazione di peso può essere superiore o inferiore a quella originariamente presentata e l'ordine di sollevamento nel primo round verrà modificato di conseguenza. Se l'atleta fa parte del primo gruppo, questo cambio può avvenire in qualsiasi momento fino a cinqueminiuti prima dell'inizio del primo giro di quell'alzata. Ai seguenti gruppi viene concesso un privilegio simile fino a cinque tentativi dalla fine dell'ultimo turno del gruppo precedente di quell'alzata. L'annunciatore deve comunicare preventivamente tali scadenze.
10. Un atleta deve presentare il suo secondo e terzo tentativo entro un minuto dal completamento del suo tentativo precedente. Se non viene presentato alcun peso entro il tempo consentito di un minuto e il precedente tentativo dell'atleta è andato a buon fine, gli verrà automaticamente assegnato un aumento di 2,5 kg. Se il tentativo precedente non è andato a buon fine, gli verrà restituito lo stesso tentativo.
11. I pesi inviati per i tentativi del secondo round su tutti e tre i sollevamenti non possono essere modificati. Allo stesso modo, i tentativi del terzo round sullo squat e sulla panca non possono essere modificati.
12. Nel terzo round dello stacco sono consentiti due cambi di peso. La variazione di peso può essere superiore o inferiore al terzo tentativo precedentemente presentato dagli atleti. Tuttavia, questi sono consentiti solo a condizione che l'atleta non sia stato chiamato alla sbarra già caricato al suo peso precedentemente presentato e che il nuovo peso non sia inferiore al peso dell'atleta sulla barra che si è appena sollevato prima di lui.
13. Nella panca a sollevamento singolo (compresa la piena potenza con un crossover solo da banco), sono consentiti due cambi di peso. La variazione di peso può essere superiore o inferiore al terzo tentativo precedentemente presentato dagli atleti. Tuttavia, questi sono consentiti solo a condizione che l'atleta non sia stato chiamato alla sbarra già caricato al suo peso precedentemente presentato e che il nuovo peso non sia inferiore al peso dell'atleta sulla barra che si è appena sollevato prima di lui.

14. Se una sessione di sollevamento è costituita da un unico gruppo, cioè fino a un massimo di 15 sollevatori, deve essere consentito un intervallo non inferiore a 30 minuti tra lo squat, la panca e lo stacco da terra. Questo per garantire a tutti i sollevatori e al personale un tempo adeguato per preparare la piattaforma per il sollevamento successivo.
15. Quando due o più gruppi prendono parte ad una sessione su un'unica piattaforma, spetterà al Direttore del Meet decidere se concedere pause aggiuntive tra gli ascensori per il personale e le pause per gli Arbitri.
16. Gli atleti non possono gareggiare in più categorie di attrezzi a meno che non sollevino in un volo separato per ciascuna categoria di attrezzi.

Punto 6.2 Funzionari designati

Responsabilità dell'oratore/annunciatore

1. L'oratore funge da Maestro di Cerimonie (MC) ed è responsabile dell'efficiente svolgimento del concorso. MC annuncia il peso richiesto per il prossimo tentativo e il nome dell'atleta. Inoltre, il MC annuncia, nell'ordine, i tre sollevatori che succedono al sollevatore chiamato in pedana. I tentativi annunciati dall'MC saranno presi da un proiettore/schermo TV.
2. Quando la barra è stata caricata e la piattaforma è stata liberata per il sollevamento, il Capo Arbitro indicherà il fatto al MC che "la piattaforma è pronta", che a sua volta annuncerà "la piattaforma è pronta" e chiamerà l'atleta per nome sulla piattaforma.
3. L'MC si asterrà dall'annunciare che l'ascensore "mi sembra buono".
4. In tutti gli incontri, indipendentemente dal livello di sanzione, qualsiasi ascensore che sarà un record regionale/nazionale, nazionale o mondiale sarà annunciato ai giudici della piattaforma e al pubblico prima dell'alzata. Se i funzionari competenti non sono seduti per convalidare un record, sarà concesso un ragionevole periodo di tempo per soddisfare i requisiti necessari per quel record di livello.

Responsabilità del Presidente Tecnico

5. Il Technical Chair supervisionerà tutte le attività all'interno e all'esterno della piattaforma. Il presidente tecnico può agire da solo nella sua autorità per garantire che tutte le regole IPL siano correttamente implementate e interpretate. In caso di assenza del Presidente Tecnico a qualsiasi riunione, il direttore della riunione, o un funzionario designato dal direttore della riunione, sarà quindi responsabile dell'esercizio delle sue funzioni.
6. Lavorerà con tutti i membri dello staff, gli arbitri e i sollevatori per risolvere eventuali controversie durante l'incontro in base al regolamento IPL e alla sua interpretazione.
7. Valuterà costantemente e suggerirà aggiunte o correzioni al regolamento IPL.
8. Sarà affidato l'esame di tutte le esigenze e proposte di carattere tecnico.
9. Le decisioni sono soggette all'approvazione del presidente o del comitato esecutivo dell'IPL.
10. Sarà responsabile dell'ispezione di tutte le attrezzature da competizione e personali come definito nel manuale. Sulla base delle attività, può delegare alcune responsabilità ispettive a un arbitro qualificato per accelerare l'intero processo. Responsabile di

rivedere tutte le apparecchiature che sono state presentate da vari produttori al solo scopo di poter utilizzare le parole "IPL approved" nelle loro pubblicità commerciali. Se l'articolo o gli articoli presentati soddisfano tutte le norme e i regolamenti IPL vigenti, potrebbe essere riscossa una tassa e verrà rilasciato un certificato di approvazione dal presidente tecnico.

Responsabilità del presidente dell'arbitro

11. Scrivere e gestire tutti gli esami scritti sia per i nuovi arbitri che per l'avanzamento degli attuali arbitri al livello successivo. Quando possibile, supervisionerà l'esame pratico dato durante gli incontri, o si assicurerà che un arbitro nazionale o internazionale qualificato lo faccia in sua assenza.
12. Lui e il Presidente dell'Associazione valuteranno costantemente tutte le prestazioni degli arbitri dentro e fuori dal palco, per garantire un giudizio equo e coerente, nonché la professionalità.
13. Informa il presidente dell'IPL su quali arbitri sono idonei a arbitrare dopo l'esame o il riesame.

Responsabilità del cronometrista

14. Una volta che l'orologio è in funzione per un sollevatore, può essere fermato solo dal completamento di un limite di tempo, dallo sgombero del rack nello squat o nella panca, dall'inizio del tiro in uno stacco da terra, o a discrezione del Capo Arbitro. Di conseguenza, è di grande importanza che l'atleta o il suo allenatore controllino l'altezza degli squat e delle panca
Prima di essere chiamato, una volta che la piattaforma viene annunciata come pronta, l'orologio verrà avviato. Eventuali ulteriori regolazioni alle cremagliere devono essere effettuate entro il limite di un minuto concesso dal sollevatore.
15. Al sollevatore è concesso un minuto dal momento dell'annuncio "la piattaforma è pronta" per iniziare il sollevamento. Per lo squat e la panca, questo significa rimuovere la barra dalle rastrelliere. Per lo stacco da terra, questo significa fare un tentativo determinato o deliberato di rimuovere la barra dal pavimento. Se l'atleta non rispetta questa regola entro il tempo concesso, il cronometrista chiamerà "TIME" e il Capo Arbitro darà il comando acustico "RACK". L'ascensore sarà dichiarato "NO LIFT" e il tentativo verrà annullato. Quando il cronometrista chiama "TIME", l'arbitro capo prenderà la decisione finale se l'atleta ha violato l'orologio di un minuto.
16. Sullo squat e sulla panca un sollevatore può rimontare una volta per regolare il posizionamento della barra, stringere la cintura, ecc. Gli avvolgimenti non possono essere regolati sulla piattaforma e il sollevatore non può lasciare la piattaforma una volta che ha sganciato la barra senza perdere il tentativo. Una volta che la barra è stata rimontata, un sollevatore ha un massimo di 30 secondi di tempo per sganciare la barra, altrimenti sarà considerato scaduto per questo tentativo.

Responsabilità degli expeditors

17. Gli expeditors sono responsabili di raccogliere il peso dei tentativi richiesti dai sollevatori o dai loro allenatori e di trasmettere le informazioni senza indugio al segnapunti.

All'atleta è concesso un minuto tra il completamento del suo ultimo tentativo e l'informazione dell'expeditor del suo prossimo tentativo. L'expeditor avrà a disposizione una scheda per appunti, una tabella di conversione dei chili e un foglio di volo del sollevatore. Tutti gli espositori devono essere funzionari certificati.

Responsabilità del segnapunti

18. I segnapunti, in collaborazione con il direttore dell'incontro, sono responsabili della registrazione accurata dell'andamento della competizione.
19. In combinazione con il software di misurazione dei punteggi, i segnapunti sono responsabili dell'inserimento dei dati di tutte le informazioni personali degli atleti (classe di peso, peso della bilancia, età, categoria inserita, ecc.), dei tentativi degli atleti, della strutturazione dei voli di sollevamento e della compilazione e dell'accuratezza del foglio di valutazione finale.

Responsabilità dello Spotter/Loader

20. Tutti gli spotter/loader (S/L) devono lavorare insieme come una squadra e devono essere ben vestiti con un abbigliamento pulito e appropriato, compresa la maglietta ufficiale dell'incontro.
21. Gli spotter / caricatori sono responsabili del carico e dello scarico della barra, della regolazione degli squat rack e/o delle panche come richiesto, della pulizia della barra o della piattaforma su richiesta del capo arbitro e, in generale, di garantire che la piattaforma sia sempre ben mantenuta e presenti un aspetto ordinato.
22. Fatta eccezione per lo stacco da terra, che richiede un back spotter, non devono essercene meno di due, né più di 5 spotter/loader sulla pedana durante l'esecuzione della panca, e non meno di 3, né più di 5 durante l'esecuzione dello squat.
23. Quando il sollevatore si prepara per il suo tentativo, lo spotter/caricatore può aiutarlo a rimuovere la barra dalle rastrelliere. Possono anche aiutare a sostituire la barra dopo il tentativo. Tuttavia, non devono toccare il sollevatore o la barra dopo aver svuotato la cremagliera o durante il tentativo effettivo (cioè durante il periodo che intercorre tra i segnali di inizio e completamento). L'unica eccezione a questa regola è che se l'atleta è in pericolo e rischia di provocare lesioni all'atleta, l'osservatore/caricatore può, su richiesta dell'arbitro capo o dell'atleta stesso, o è ovvio per l'osservatore/caricatore che l'atleta è in guai seri ed è a rischio di possibili lesioni. Entra e solleva il sollevatore dalla barra.
24. Se l'atleta viene privato di un tentativo altrimenti riuscito per errore di un osservatore/caricatore e non per colpa sua, gli può essere assegnato un altro tentativo a discrezione degli arbitri alla fine del round.
25. Ogni spotter/loader dovrebbe essere regolarmente ruotato verso l'esterno e/o in posizioni diverse in modo da avere tempo personale. Ciò garantirà che rimangano sempre vigili mentre sono sulla piattaforma, evitando possibilmente potenziali incidenti che potrebbero essere dovuti alla stanchezza.

26. Tutti gli spotter/caricatori devono segnalare immediatamente eventuali malfunzionamenti dell'attrezzatura al Capo Arbitro, in modo che possano valutare il problema e intraprendere qualsiasi azione necessaria per correggerlo.
27. Durante l'esecuzione di tutti e tre i sollevamenti non ci dovrebbe mai essere alcun movimento non necessario intorno alla barra o alla piattaforma da parte di qualsiasi funzionario o osservatore/caricatore che potrebbe distrarre il sollevatore.
28. È responsabilità dell'osservatore/caricatore stabilire un ritmo rapido che mantenga l'incontro in movimento, ma che sia allo stesso tempo sicuro ed efficiente. Ricorda, durante alcuni sollevamenti gli atleti avranno dolorosamente fasciato le ginocchia o i polsi in anticipo in preparazione del loro prossimo tentativo. Qualsiasi ritardo nel processo potrebbe influenzare la loro revoca o ritardare l'incontro se dobbiamo assegnare tempo aggiuntivo a causa di un ritardo prolungato causato dal personale della piattaforma.
29. È importante che il gestore della piattaforma legga lo schermo del proiettore/TV per le altezze del rack e di sicurezza per evitare ulteriori ritardi o errori che potrebbero comportare il sollevamento del sollevatore alla fine del round.
30. I caricatori devono ascoltare il capo arbitro per le piastre corrette che saranno necessarie per ogni sollevamento. Se si utilizzano un proiettore e uno schermo, è necessario verificare visivamente che il carico sia corretto.
31. In qualsiasi momento, se ci fosse una domanda su qualsiasi problema di carico o disicurezza, deve essere portata immediatamente all'attenzione del Capo Arbitro.
32. Tutti gli osservatori/caricatori sono ufficiali e quindi non possono in nessun momento, mentre lavorano sulla piattaforma, fare commenti di alcun tipo a un sollevatore prima o durante il sollevamento.
33. Eventuali osservatori aggiuntivi di cui un sollevatore potrebbe aver bisogno devono essere identificati prima dell'inizio dell'incontro e ricevere un briefing sull'osservatore/caricatore 30 minuti prima dell'inizio dell'incontro. Gli osservatori aggiuntivi devono essere a disposizione di tutti gli atleti per eventi specifici.

Tozzo

34. Durante l'individuazione della schiena per lo squat, le mani non dovrebbero mai essere intorno al lato dell'atleta sporgendo dalla parte anteriore o tenendo il petto. L'osservatore dovrebbe essere direttamente dietro l'atleta con le braccia piegate all'altezza dei gomiti appena dietro la schiena dell'atleta, l'altezza della mano all'incirca appena sotto le ascelle dell'atleta stesso. Il corpo dell'osservatore deve seguire l'abbassamento e il sollevamento del corpo dell'atleta durante il sollevamento. Se l'atleta si trova nei guai
Il Back Spotter si avvicinerà quindi immediatamente alle ascelle del sollevatore con le braccia, prendendo il controllo del sollevatore mentre torna al rack. Il back spotter dovrebbe posizionare le mani in modo da fornire il supporto critico in modo rapido, ma non per ostruire la visuale dell'arbitro laterale sulla profondità nello squat. Gli osservatori laterali dovrebbero stabilizzare i pesi durante il processo. Se l'osservatore posteriore ha le braccia sporgenti sotto le braccia dell'atleta e l'atleta scarica

improvvisamente il peso per qualsiasi motivo, ciò potrebbe causare lesioni molto gravi alle braccia o ai polsi dell'osservatore posteriore.

35. Durante l'esecuzione dello squat ci possono essere fino a cinque spotter/loader sulla piattaforma.

Panca

36. Durante l'individuazione della panchina, entrambi gli osservatori laterali devono tenere entrambe le mani direttamente sotto la barra in ogni momento. Inoltre, non devono mai essere distratti dall'atleta durante il sollevamento, tenendo gli occhi sulla barra.
37. L'osservatore centrale o la persona che ha effettuato il passaggio deve immediatamente scendere completamente dalla piattaforma dopo il passaggio e deve sollevare la barra fino alla completa estensione delle braccia ed evitare qualsiasi aspetto di "mano morbida". Se è presente una telecamera per filmare l'evento, l'osservatore centrale o la persona che ha effettuato il passaggio di consegne deve uscire dal lato opposto della telecamera.
38. L'osservatore centrale deve rimanere vicino alla piattaforma e al sollevatore in caso di emergenza, in modo che possano rientrare e aiutare con la barra.

Stacco da terra

39. L'apparato del caricatore di barre non verrà lasciato direttamente dietro il sollevatore su o giù dalla piattaforma dove il sollevatore potrebbe perdere l'equilibrio durante il sollevamento, o svenire dopo, e cadere su di essa. Lo spotter/caricatore centrale durante lo stacco da terra deve stare direttamente dietro il sollevatore o appena fuori dal bordo della piattaforma per assistere il sollevatore nel caso in cui inizi a perdere il controllo o cada.

Piattaforma / Barre

40. La prima piastra deve essere sempre caricata rivolta verso l'interno, tutte le altre verranno caricate rivolte verso l'esterno, seguite dai collari richiesti.
41. La piattaforma deve essere mantenuta sempre libera da oggetti posizionati sopra o vicino ad essa. Ciò include piatti di qualsiasi dimensione, bottiglie d'acqua, snack, asciugamani, spazzole, ecc.
42. Dopo che la barra è stata caricata, è compito del capo S/L assicurarsi che la barra sia centrata nel rack (squat e panca) e sia pronta per il sollevatore. Per lo stacco da terra la barra sarà anche centrata da un lato all'altro e parallela sulla piattaforma.
43. I collari devono essere serrati durante ogni carico, questo include la filatura e il serraggio del collare interno in modo che non ci siano spazi vuoti tra le piastre o le barre all'interno del collare.
44. La barra di stacco verrà spazzolata e pulita prima dell'inizio di ogni volo e, a discrezione dell'arbitro, prima dell'inizio del terzo tentativo. L'atleta o l'allenatore dell'atleta può anche richiedere la pulizia della barra prima che la barra venga dichiarata carica e pronta.
45. Quando si pulisce la barra di stacco, è necessario spostarla in una parte della piattaforma non utilizzata durante le prestazioni dell'atleta, in modo che il gesso o la polvere di

borotalco non finiscano sulle scarpe dell'atleta. Potrebbe anche essere necessario pulire la piattaforma dopo aver pulito la barra se

C'è la preoccupazione che il gesso o la polvere di borotalco possano rimanere un problema per qualsiasi sollevatore.

46. In qualsiasi momento durante l'incontro, se un sollevatore, un allenatore, un funzionario o uno spotter/caricatore vede sangue o altro materiale estraneo sulla barra o sulla piattaforma, l'incontro deve essere interrotto immediatamente in modo che la barra o la piattaforma possano essere adeguatamente igienizzate con la soluzione richiesta come da regolamento.
47. Il National Records Chair è responsabile di tutti i nuovi record nazionali stabiliti in occasione di incontri IPL sanzionati. Il presidente dei record di regione/paese è responsabile di tutti i nuovi record di regione/paese (i cui sollevatori risiedono nella loro regione/paese) stabiliti in occasione di incontri IPL sanzionati. 6.2.48 Al termine del concorso, il direttore dell'incontro deve garantire a tutti i presidenti dei record che tutti i tentativi di registrazione riusciti sono stati adeguatamente verificati, hanno soddisfatto tutti i requisiti IPL e sono annotati all'interno del foglio di valutazione ufficiale.
49. Il direttore dell'incontro avrà cinque (5) giorni lavorativi per presentare una copia ufficiale del foglio di valutazione all'Ufficio Mondiale (vedi regola 9.1.9).

Sedia Records

50. Il Presidente di All Records lavorerà con il Presidente dell'Associazione per stabilire tutte le linee guida utilizzate per mantenere i registri.
51. Tutti i Presidenti di Records manterranno registri accurati, insieme a tutta la documentazione di supporto che potrebbe essere richiesta per ricerche future.
52. Tutti i nuovi record saranno aggiornati sui siti web appropriati entro 7 giorni dalla pubblicazione dei risultati ufficiali.

Presidente Regione/Paese

53. Ogni presidente di regione/paese è responsabile degli arbitri all'interno della propria regione/paese. Il presidente di regione/paese è responsabile di tenere traccia degli arbitri e di nominarli per la promozione quando idonei.
54. I presidenti di regione/paese recluteranno, se necessario, le persone qualificate che vorrebbero diventare arbitri all'interno di una determinata regione/paese. Il presidente di regione/paese si assicurerà che il potenziale arbitro soddisfi tutti i requisiti di ammissibilità delineati nelle sezioni da 7.2.1 a 7.2.12.
55. Il presidente di regione/paese aiuterà a promuovere gli incontri nella loro regione/paese insieme al coordinamento degli arbitri per aiutare a sostenere tali incontri. Comunicheranno anche con tutti i direttori di incontri nella loro regione/paese assicurandosi che stiano seguendo le regole IPL.
56. I presidenti di regione/paese, compresi quelli che sono direttori di riunione attivi, lavoreranno con altri direttori di riunione per coordinare collettivamente la crescita e approvare il programma dei prossimi eventi all'interno della loro regione/paese. La pianificazione e il coordinamento degli eventi non devono essere limitati in base all'idea

che uno specifico direttore di riunioni abbia diritti esclusivi o proprietà su un territorio, ma dovrebbero essere basati sul soddisfare la crescente domanda di eventi aggiuntivi all'interno della loro regione/paese e fornire equamente opportunità di incontrare i direttori per soddisfare tali richieste. L'ufficio mondiale può assegnare direttori di riunione ad aree non servite in una determinata regione/paese.

57. I presidenti di regione/paese resteranno in carica per un periodo di due anni dalla data in cui sono stati originariamente nominati. Successivamente, il Comitato Esecutivo dell'IPL può, in qualsiasi riunione programmata del comitato, votare a maggioranza per reintegrare l'attuale Presidente di Regione/Paese per un altro mandato di 2 anni, prorogare temporaneamente il loro mandato per un periodo di tempo specifico, revocare l'incarico di 2 anni o sostituirli con un altro candidato.
58. Se un atleta viene bandito da un incontro, il direttore dell'incontro o il presidente di regione/paese deve presentare la documentazione a sostegno della squalifica e dell'eliminazione di un atleta e/o allenatore da una competizione.
59. Le domande per gli arbitri regionali/nazionali e le promozioni a arbitro nazionale o internazionale devono essere raccomandate dal presidente della regione/paese appropriato e approvate dal presidente dell'IPL o dal presidente dell'arbitro ai sensi della sezione 7.2.2 per gli arbitri regionali/nazionali e 7.2.14 per gli arbitri nazionali.

Punto 6.3 Regole del concorso

1. Durante qualsiasi competizione in corso, solo l'atleta e il suo allenatore, gli arbitri arbitrali e gli spotter/loader saranno ammessi intorno alla piattaforma o sul palco. Durante l'esecuzione di un sollevamento, solo l'atleta, l'osservatore/caricatore e gli arbitri possono essere presenti sulla piattaforma. Gli allenatori devono rimanere all'interno dell'area designata come definito dall'arbitro capo responsabile.
2. Un sollevatore non deve avvolgere o regolare alcuna parte del suo costume o dell'attrezzatura mentre si trova sulla piattaforma. L'unica eccezione a questa regola è che può aggiustare la cintura. In nessun momento nessuno può salire sulla piattaforma o sporgersi e assistere l'atleta in alcun modo, ad eccezione di uno spotter o di un allenatore designato che può passare per la panca e/o centrare la barra sulla schiena dell'atleta per lo squat e scendere immediatamente dalla piattaforma una volta completato il centramento. Oggetti come inalanti, tappi di ammoniaca, ecc. non possono essere utilizzati nelle vicinanze della piattaforma o in vista del pubblico.
3. In tutte le competizioni riconosciute IPL, il peso del bilanciere deve essere sempre un multiplo di 2,5 kg. La progressione deve essere di almeno 2,5 kg tra tutti i tentativi. Il peso deve essere sempre indicato in chilogrammi. Le eccezioni a questa regola sono le seguenti:
4. In un tentativo di record, il peso del bilanciere deve essere di almeno 500 grammi in eccesso rispetto al record attuale. Questo tentativo di record deve essere effettuato nella normale sequenza di aumento di peso durante la competizione.

5. Durante lo svolgimento della competizione, un atleta può richiedere un tentativo di record che non sia un multiplo di 2,5 kg ma che debba essere tentato entro i tentativi prescritti.
6. I tentativi di record possono essere effettuati su uno o tutti i tentativi prescritti da un sollevatore, a condizione che mantengano un aumento minimo di 500 grammi. Ad esempio, se il record attuale è di 100 kg, un atleta può effettuare i seguenti tentativi: 1° - 100,0 kg, 2° - 101,0 kg, 3° - 101,5 kg, 4° - 102 kg. I tentativi 2, 3 e 4, in caso di successo, saranno tutti registrati indipendentemente dal fatto che non abbiano aumentato il peso minimo di 2,5 chili per tentativo ai fini della competizione da 100 kg.
7. Il Capo Arbitro sarà l'unico responsabile delle decisioni prese in caso di errori di caricamento o annunci errati da parte del MC. La loro decisione sarà data al MC che farà l'annuncio appropriato.
8. Se la barra viene caricata con un peso inferiore a quello originariamente richiesto e il tentativo ha successo, l'atleta può accettare il tentativo riuscito o scegliere di ripetere il tentativo con il peso originariamente richiesto. Se il tentativo non va a buon fine, il sollevatore sarà concesso un ulteriore tentativo al peso originariamente richiesto. In entrambi i casi di cui sopra, ulteriori tentativi possono essere effettuati solo alla fine del round in cui si è verificato l'errore.
9. Se la barra viene caricata con un peso maggiore di quello originariamente richiesto e il tentativo ha successo, all'atleta verrà concesso il tentativo. Tuttavia, il peso può essere ridotto di nuovo se necessario per altri sollevatori. Se il tentativo non va a buon fine, all'atleta verrà concesso un ulteriore tentativo al peso originariamente richiesto alla fine del round in cui si è verificato l'errore.
10. Se il carico non è lo stesso su entrambe le estremità della barra; o qualsiasi modifica si verifichi alla barra o alle piastre durante l'esecuzione del sollevamento; o la piattaforma è disordinata, se nonostante questi fattori, l'ascensore ha successo, l'atleta può accettare il tentativo o scegliere di ripetere il tentativo. Se il tentativo riuscito non è un multiplo di 2,5 kg, il multiplo più vicino di 2,5 kg verrà registrato sul foglio dei punteggi. Se il tentativo non va a buon fine, all'atleta verrà concesso un ulteriore tentativo. Ulteriori tentativi possono essere effettuati solo alla fine del round in cui si è verificato l'errore.
11. Se il MC commette un errore annunciando un peso più leggero o più pesante di quello richiesto dall'atleta, il Capo Arbitro prenderà le stesse decisioni degli errori di carico.
12. Se per qualsiasi motivo non è possibile per l'atleta o il suo allenatore rimanere nelle vicinanze della piattaforma per seguire l'andamento della competizione e l'atleta manca il suo tentativo perché il MC ha ommesso di annunciarlo al peso appropriato, allora il peso sarà ridotto se necessario, e l'atleta ha permesso di fare il suo tentativo, ma solo alla fine del round. Tre tentativi infruttuosi in qualsiasi alzata elimineranno automaticamente l'atleta dalla competizione.
13. A parte la rimozione iniziale della barra dalle cremagliere, il sollevatore non riceverà alcun aiuto dallo spotter/caricatore nel posizionarsi per un tentativo.
14. Al termine di un tentativo, un sollevatore deve lasciare la piattaforma entro trenta secondi. Il mancato rispetto di questa regola può comportare la squalifica del tentativo a

- discrezione degli arbitri. L'unica eccezione a questa regola è se l'attrezzatura di un sollevatore viene ispezionata dopo un tentativo di record. Il sollevatore è tenuto a non lasciare la piattaforma per questa ispezione per certificare il tentativo di record.
15. Se, durante il riscaldamento o la competizione, un atleta subisce un infortunio o in qualsiasi altro modo mostra segni di una condizione che può mettere indebitamente o significativamente a repentaglio la salute e il benessere del concorrente, il medico ufficiale, il direttore del meeting o il capo arbitro hanno il diritto di essere esaminati. Se ritenuto sconsigliabile per l'atleta continuare, l'atleta e/o il suo allenatore saranno informati della decisione e l'atleta verrà allontanato dall'incontro.
 16. Dopo la dimostrazione di cattiva condotta da parte di un atleta e/o allenatore e l'emissione di un avvertimento ufficiale, qualsiasi cattiva condotta successiva dovrebbe essere gestita dal direttore del meeting o Capo Arbitro sotto forma di notifica di squalifica ("sei squalificato" direttamente all'atleta) seguita da un ordine diretto per l'atleta e l'allenatore di lasciare l'impianto ("sei tenuto a lasciare immediatamente i locali"). Non vi è alcuna deroga a questa direttiva. Le azioni previste da questa direttiva devono essere seguite e confermate (sia visivamente che fisicamente) dal Direttore dell'Incontro o dall'Arbitro Capo per quanto riguarda la persona o le persone che hanno commesso l'infrazione che lasciano i locali. Ciò può anche includere l'arresto dell'evento per gestire questa direttiva. Una dichiarazione implicita senza contatto diretto con l'atleta e/o l'allenatore non è adeguata. Un Meet Director può, a sua discrezione, rimuovere un sollevatore o un allenatore dalla sede in base a una cattiva condotta durante l'evento, ma l'esclusione di un sollevatore e/o di un allenatore dall'associazione o da futuri eventi IPL è a esclusiva discrezione dell'IPL World Office. Un direttore di riunione o un presidente di regione/ paese IPL deve presentare la documentazione a sostegno della squalifica e della rimozione di un atleta e/o allenatore da una competizione.
 17. In tutte le competizioni, i reclami riguardanti l'andamento della competizione o contro il comportamento di qualsiasi persona o persone che prendono parte alla competizione devono essere presentati al Presidente Tecnico, al Capo Arbitro o al Direttore del Meeting.
 18. Se ritenuto necessario, possono sospendere temporaneamente lo svolgimento del concorso per esaminare il reclamo. Dopo un'attenta riflessione, e dopo aver preso una decisione, torneranno a informare il denunciante della decisione. La decisione sarà considerata definitiva e non ci sarà alcun diritto di ricorso a nessun altro organo.
 19. Alla ripresa della gara che è stata sospesa, l'atleta successivo deve essere concesso tre minuti prima che la piattaforma sia dichiarata pronta.
 20. Se a un atleta manca almeno il 50% delle dita totali, compreso il pollice, in cui quella mano è responsabile della presa di una barra nello stacco da terra, è consentito l'uso di una cinghia. Tuttavia, questo cinturino può essere utilizzato solo su quella mano e attaccato solo al polso.
 21. Sbattere la testa sulla sbarra prima **qualsiasi ascensore** non sarà consentito. L'atleta verrà avvisato una volta. Eventuali ulteriori violazioni comporteranno la squalifica dell'atleta.

22. Qualsiasi anomalia fisica, handicap o incapacità di un atleta che possa causare l'incapacità di rispettare pienamente le regole deve essere portata all'attenzione e spiegata agli Ufficiali di gara designati. Questo dovrebbe avvenire prima dell'inizio del volo dell'atleta. L'atleta, gli ufficiali di gara e gli arbitri della piattaforma per l'atleta si consulteranno quindi sulla questione per soddisfare al meglio eventuali considerazioni speciali per l'atleta. La sordità, la cecità, le anomalie degli arti o delle articolazioni che impediscono un corretto raddrizzamento o estensione, sono esempi di tali considerazioni speciali.
23. Entro un periodo di 30 giorni da tutti gli incontri sanzionati dall'IPL, se l'IPL dovesse rendere disponibile un video chiaro e credibile di qualsiasi aumento record che dimostri che un ascensore è stato caricato in modo errato, verrà esaminato dal Comitato esecutivo e verrà presa una decisione entro 14 giorni sulla validità dell'importo dell'aumento. Se la barra è stata determinata come sottocarica, verrà accreditato il peso corretto. Se questo importo è ancora un nuovo record, il record verrà assegnato al nuovo importo inferiore. Se la barra è stata determinata per essere sovraccarica, verrà accreditato il peso corretto e il nuovo record si attesterà alla quantità corretta di peso determinata dal Comitato.
24. L'uso della revisione video verrà utilizzato solo allo scopo di determinare se il peso errato è stato caricato sulla barra. Non sarà mai utilizzato per determinare se il giudizio di un funzionario era corretto o scorretto.
25. Se un ufficiale di gara avverte verbalmente un sollevatore, deve immediatamente informare tutti gli altri ufficiali sulla piattaforma che è stato dato un avvertimento ufficiale e il motivo di esso, in modo che i tre ufficiali possano sempre lavorare insieme come una squadra. Una ripetuta violazione da parte di un atleta comporterà un semaforo rosso obbligatorio da parte di tutti gli ufficiali.
26. I direttori di gara non sono autorizzati a gareggiare, o allenare altri sollevatori, nel proprio incontro o svolgere qualsiasi altro compito al di fuori di ciò che è richiesto per gestire il loro incontro. Il loro obiettivo dovrebbe essere quello di gestire professionalmente un incontro di successo, essere vestiti in modo appropriato e rendersi sempre disponibili per i loro sollevatori e il personale in ogni momento. L'unica eccezione è che un co-meeting director qualificato è pre-approvato dall'ufficio IPL World prima di sanzionare l'evento. Durante la competizione, il co-meet director assumerà tutte le funzioni del meet director. Invia info@powerlifting-ipl.com via e-mail per le richieste di approvazione.
27. Un atleta che gareggia in una gara che richiede un totale di qualificazione, che successivamente apprendiamo non essere qualificato, sarà riclassificato come atleta ospite nei risultati ufficiali della gara e qualsiasi record, nazionale o mondiale di estrazione di record, sarà squalificato.

Parte 7. ARBITRI

Punto 7.1 Regole generali

1. Gli arbitri sono in numero di tre, il capo arbitro (o arbitro centrale) e due arbitri laterali. *In nessun caso le persone, diverse dai funzionari certificati IPL e da coloro che conducono i loro esami pratici per diventare un funzionario certificato IPL, devono essere seduti sull'area del funzionario o all'interno dell'area designata della piattaforma di gara durante un concorso.*
2. Lo stesso arbitro deve essere seduto per tutta la durata di un volo una volta iniziato. Non è possibile cambiare l'arbitro una volta che il volo è iniziato. Tuttavia, l'unica eccezione a questa regola è se viene effettuato un tentativo di battere il record e le classificazioni arbitrali richieste non sono soddisfatte dagli arbitri seduti esistenti (cioè due arbitri nazionali o internazionali per un record nazionale). **Per mantenere la coerenza dell'arbitro capo durante il volo, solo gli arbitri laterali possono essere sostituiti.**
3. Il comando corretto utilizzato dal Capo Arbitro per avvisare il cronometrista, l'annunciatore e l'atleta che tutto è corretto e pronto per l'inizio dell'alzata è "Platform Ready".
4. In tutte e tre le alzate il Capo Arbitro deve sedersi su un lato dell'alzatore, mai al centro della pedana.
5. Una volta riposizionata la sbarra nelle rastrelliere o sulla pedana al termine dell'alzata, gli arbitri annunceranno le loro decisioni per mezzo delle luci; Bianco per un "buon sollevamento" e rosso per "nessun sollevamento".
6. Prima della gara, i tre arbitri dovranno accertare congiuntamente che:
 - 6.1. La piattaforma e l'attrezzatura da competizione sono conformi sotto tutti gli aspetti alle regole. Le barre e le piastre vengono controllate per verificare la presenza di discrepanze di peso e le apparecchiature difettose vengono scartate.
 - 6.2. Le bilance funzionano correttamente e sono precise.
 - 6.3. Gli atleti hanno rispettato le procedure di pesatura e i limiti di tempo per la loro categoria di peso corporeo (cfr. parte 5).
 - 6.4. I costumi e l'equipaggiamento personale degli atleti sono conformi alle regole sotto tutti gli aspetti.
7. Durante la gara i tre arbitri devono accertare congiuntamente che:
 - 7.1. Il peso della barra caricata concorda con il peso annunciato dal MC. Agli arbitri possono essere fornite tabelle di caricamento delle barre a questo scopo o può anche essere utilizzato un software di caricamento della barra generato dal computer e proiettato su uno schermo che si trova in una posizione chiara e visibile, dalla piattaforma, per i tre arbitri.
8. Prima dell'inizio di qualsiasi sollevamento, se un funzionario osserva una piccola svista dopo che l'atleta è stato chiamato in pedana dall'arbitro capo, l'atleta sarà autorizzato a completare l'alzata senza interruzioni. Dopo l'alzata, l'ufficiale chiamerà l'atleta e Entrambi danno un avvertimento verbale, insieme alle istruzioni su come l'atleta deve correggere il problema prima di tornare per il tentativo successivo. La mancata

- correzione della svista minore comporterà un semaforo rosso automatico da parte dell'arbitro, senza ulteriore preavviso o avvertimento, in qualsiasi tentativo successivo.
9. Prima dell'inizio di qualsiasi alzata, se uno degli ufficiali di gara osserva un'infrazione, richiamerà l'attenzione sull'errore all'arbitro capo. L'arbitro capo che osserva un'infrazione può agire da solo. In entrambi i casi, gli arbitri saranno convocati per ispezionare l'atleta. Se l'errore è un'infrazione, l'atleta apporterà tutte le correzioni necessarie prima di poter sollevare mentre l'orologio rimane in funzione.
 10. Se la colpa è considerata un intento intenzionale di imbrogliare, l'atleta sarà squalificato dalla competizione. Il modo in cui verrà considerato il fallo e l'azione da intraprendere sarà a discrezione del Capo Arbitro. Se un arbitro ha motivo di dubitare dell'integrità di un atleta, deve, al termine dell'alzata, informare il capo arbitro dei suoi sospetti. I tre arbitri possono quindi riesaminare il costume e l'equipaggiamento personale dell'atleta. Se l'atleta viene sorpreso a indossare o utilizzare qualsiasi oggetto illegale, sarà immediatamente squalificato dalla competizione.
 11. Gli arbitri devono astenersi dal commentare e non ricevere alcun documento o resoconto verbale riguardante l'andamento della competizione.
 12. L'atleta o il suo allenatore possono richiedere il motivo di una decisione di "non sollevamento" a uno qualsiasi degli arbitri immediatamente dopo il tentativo dell'atleta. Tale richiesta deve essere fatta prima dell'inizio del tentativo dell'atleta successivo, in modo da non interferire con la progressione della competizione.
 13. Un arbitro non deve tentare di influenzare le decisioni degli altri arbitri.
 14. Il capo arbitro può consultarsi con gli arbitri di squadra o con qualsiasi altro funzionario, se necessario, al fine di accelerare la competizione.
 15. A sua discrezione, il Capo Arbitro può ordinare che la sbarra e/o la piattaforma siano pulite.
 16. Prima dell'inizio dello squat, se uno dei due arbitri non accetta il posizionamento della sbarra sulla schiena dei sollevatori come corretto o sicuro, richiamerà l'attenzione del capo arbitro. L'ascensore verrà fermato e l'arbitro capo prenderà la decisione finale.
 17. La selezione di un arbitro per fungere da capo arbitro in una categoria non preclude la sua selezione come arbitro laterale in un'altra categoria.
 18. Gli arbitri saranno uniformemente vestiti come segue:
 - 18.1. Le polo ufficiali dell'arbitro IPL sono le seguenti: blu navy per i funzionari dello staff, rosso per gli arbitri regionali/nazionali, blu per gli arbitri nazionali e grigio per gli arbitri internazionali.
 - 18.2. Sono ammessi solo pantaloni neri (pantaloni eleganti o stile Docker) o pantaloncini neri (pantaloncini eleganti, stile Docker o cargo). I pantaloncini devono essere a 3/4 di coscia o più lunghi (non sono ammessi pantaloncini corti o pantaloncini da palestra). Ai raduni nazionali, mondiali o su invito (esempio: Mr. Olympia, tutti gli Expo, o qualsiasi record mondiale di incontro può essere stabilito), tutti gli arbitri (maschi o femmine) devono essere vestiti con pantaloni neri o pantaloni in stile "Docker". Non sono ammessi pantaloncini.
 - 18.3. È necessario indossare una cintura in pelle nera, se necessario, e la maglia dell'arbitro IPL.

- 18.4. Le camicie da uomo devono essere sempre rimboccate. Le camicie da donna, che sono più corte, possono essere lasciate aperte.
- 18.5. Scarpe, stivali o scarpe da tennis per eventi locali deve essere principalmente nero. Scarpe, stivali, scarpe da tennis e scarpe eleganti devono essere completamente nere per Expo, eventi nazionali e mondiali. Non sono ammessi sandali o scarpe aperte.
- 18.6. I cappelli devono essere indossati in avanti, in stile baseball (aderenti, snapback o strapback), completamente neri ed essere vuoti (senza ricami o stampe) o possono essere un cappello IPL.
- 18.7. Tutti gli articoli di abbigliamento saranno ordinati e puliti in ogni momento. Gli uomini saranno ben rasati o avranno i peli del viso adeguatamente curati.
19. Telefoni cellulari o altri dispositivi elettronici simili non sono ammessi durante il giudizio.
- 7.1.20 Gli ufficiali di gara che non giudicano devono rimanere al di fuori dell'area di valutazione durante una pausa.
21. È responsabilità del Meet Director che tutti gli arbitri siano vestiti in modo adeguato. Qualsiasi arbitro non vestito in modo appropriato non può giudicare, ma può essere autorizzato ad assistere al tabellone dei punteggi. Il mancato rispetto del codice di abbigliamento può comportare un'azione disciplinare ai sensi della sezione 7.1.23.
22. Tutti i giudici e lo staff dell'IPL si asterranno dal pubblicare, rispondere o utilizzare qualsiasi forma di social media in modo negativo quando si parla di uno qualsiasi dei nostri sollevatori, di altri funzionari o dell'organizzazione. L'integrità dell'Organizzazione richiede che tutti rispettino i più elevati standard etici. Il mancato rispetto di questi standard potrebbe comportare la perdita di tutte le credenziali di giudizio e/o la perdita dell'iscrizione.
23. Se dovesse essere richiesta un'azione disciplinare per qualsiasi regola o violazione della politica da parte di qualsiasi funzionario, sarebbe: prima infrazione, avvertimento verbale, seconda infrazione, perdita dei privilegi di giudice per 6 mesi, terza infrazione perdita permanente della certificazione di giudice o della posizione ufficiale detenuta.
24. Nessun funzionario IPL può giudicare in qualsiasi altro concorso di organizzazioni che non abbia precedentemente sostenuto e superato tali prove scritte/pratiche prima della data del concorso. Il semplice "grandfathering" senza test precedenti non conta. La mancata conformità potrebbe essere vista come un conflitto di interessi e potresti perdere le tue credenziali IPL.
25. Tutti gli arbitri internazionali sono autorizzati a condurre esami pratici. Gli arbitri nazionali sono idonei a condurre esami pratici 1 anno dopo la data in cui hanno superato l'esame nazionale di arbitraggio. È responsabilità di tutti i direttori di riunione confermare che qualsiasi funzionario che somministra un esame pratico sia qualificato per farlo.
26. Durante le pesate, le competizioni e/o le cerimonie di premiazione, tutti i funzionari dell'IPL devono astenersi dall'espore o consumare bevande alcoliche o altre sostanze che possano compromettere la loro capacità di giudizio, mettere in pericolo gli altri o ritrarre negativamente la reputazione dell'IPL.

27. Funzionari nominati, vale a dire. I presidenti di regione/nazione non possono ricoprire una posizione nominata al di fuori dell'IPL. Ad esempio, un presidente di regione/paese IPL potrebbe non essere un Presidente di regione/paese, presidente tecnico o qualsiasi altra posizione nominata al di fuori dell'IPL.

Segnali necessari per i tre ascensori

Il Capo Arbitro è responsabile di dare i segnali necessari per tutte e tre le alzate.

Tozzo

28. Inizio: Un segnale visivo costituito da un movimento verso il basso del braccio esteso, insieme al comando acustico di "SQUAT". La mano partirà sopra la testa dell'arbitro e simuoverà rapidamente verso il basso esattamente nello stesso momento in cui viene dato il comando. Rimarrà congelato in questa posizione fino a quando il sollevatore non avrà completato il sollevamento.
29. Completamento: Un segnale visivo consistente in un rapido movimento all'indietro della mano portata oltre l'orecchio dell'arbitro, insieme al comando udibile di "RACK". Il braccio non può muoversi dalla posizione verso il basso fino a quando l'atleta non ha mostrato il controllo completo, quindi il comando verbale e il movimento del braccio devono essere all'unisono.

Panca piana

30. Inizio: Un segnale visivo costituito da un movimento verso il basso del braccio insieme al comando acustico di "START". La mano partirà sopra la testa dell'arbitro e si sposterà rapidamente verso il basso esattamente nello stesso momento in cui viene dato il comando. Rimarrà congelato in questa posizione fino a quando l'atleta non avrà dimostrato di essere pronto per il comando successivo.
31. Intermedio: Un segnale visivo costituito da un movimento verso l'alto del braccio insieme al comando acustico di "PRESS". Il braccio deve rimanere per tutta la sua lunghezza sopra l'orecchio dell'arbitro, congelato senza muoversi, fino a quando l'atleta non ha dimostrato di essere pronto per l'ultimo comando.
32. Completamento: Un segnale visivo costituito da un movimento all'indietro del braccio insieme al comando acustico di "RACK". Il braccio completamente esteso verrà quindi rapidamente riportato dietro l'orecchio dell'arbitro esattamente nello stesso momento in cui viene impartito il comando.

Stacco da terra

33. Inizio: Nessun segnale richiesto.
34. Completamento: Un segnale visivo costituito da un movimento verso il basso del braccio insieme al comando acustico di "DOWN". Dalla posizione di partenza sopra la testa dell'arbitro, il braccio completamente disteso verrà rapidamente abbassato fino a essere puntato direttamente verso la piattaforma, esattamente nello stesso momento in cui viene impartito il comando.

Tutti gli impianti di risalita

35. In tutti e tre i sollevamenti, è importante che il braccio sia sempre completamente esteso, che tutti i movimenti siano rapidi e coordinati esattamente nello stesso momento in cui vengono impartiti i comandi verbali, che non ci sia mai alcuna distrazione e mai alcun movimento non necessario del braccio tra i comandi che potrebbe distrarre o confondere l'atleta durante il sollevamento. La prima posizione del braccio per ogni sollevamento sarà in posizione prima dell'inizio di ogni sollevamento e non verrà eseguita in modo da distrarre l'atleta.
36. Pur non essendo richiesto in tutti gli incontri, qualsiasi incontro in cui, a causa di un elevato livello di rumore, i sollevatori potrebbero avere difficoltà a sentire il comando "Piattaforma pronta", il Capo Arbitro dovrebbe utilizzare un comando manuale diretto all'atleta che consiste in un rapido movimento del braccio dalla posizione completamente estesa puntando verso l'atleta, a portare la mano dietro l'orecchio dell'arbitro, in modo che l'atleta sappia che la pedana è pronta e che il suo orologio sta correndo.
37. Gli arbitri dovrebbero stabilire l'opzione migliore e più sicura per vedere l'atleta mentre arbitra tutte e tre le alzate entro limiti ragionevoli. L'arbitro capo sarà di fronte alla piattaforma, leggermente spostato su entrambi i lati, e gli arbitri laterali saranno sui lati sinistro e destro della piattaforma.
38. Mentre sono sul palco, gli arbitri possono sedersi sulla loro sedia o essere in ginocchio; In nessun momento un arbitro dovrebbe essere seduto o sdraiato sul pavimento. L'unica eccezione a questo sono gli arbitri laterali seduti sul pavimento durante la panca.

Arbitri – Regole generali continuazione

Esempi di guasti che dovrebbero essere considerati una svista minore

(Fare riferimento a 7.1.8)

- Calzini sovrapposti o che toccano le ginocchiere o le ginocchiere.
- Gli anelli per il pollice non vengono rimossi prima del sollevamento.
- La lunghezza della gamba della canottiera supera i requisiti adeguati.
- Calze da stacco da terra che non coprono completamente la parte superiore dei polpacci.
- Fasce da polso applicate in modo da superare ovviamente le dimensioni consentite.

Esempi di infrazioni che devono essere corrette prima che l'atleta effettui il suo tentativo sono:

(Fare riferimento a 7.1.9)

- Le cinghie della tuta/canottiera dei sollevatori non vengono indossate sulle spalle.
- Ginocchiere applicate in modo da superare ovviamente le dimensioni consentite.
- Oggetti dimenticati di essere rimossi che potrebbero essere stati indossati per il riscaldamento o per mantenere il calore (ad es. cappelli, gomitiere in gomma, ecc.)

- Solleventori grezzi che non indossano una maglietta mentre si accovacciano o si mettono in panchina.
- Niente calzini, o calzini alla caviglia, indossati durante lo stacco.
- La cintura da banco di un sollevatore viene indossata all'indietro in modo che la fibbia dia loro un falso arco aggiuntivo.

Esempi che dovrebbero essere considerati un tentativo intenzionale di imbrogliare

(Fare riferimento a 7.1.10)

- L'uso di più di una tuta da sollevamento o di qualsiasi tuta che sia stata modificata oltre le specifiche all'interno del regolamento (solo Raw, Classic Raw e Single Ply).
- Indossare più di un paio di mutande o slip di supporto illegali (solo Raw, Classic Raw e Single Ply).
- L'uso di più di una maglietta o di una maglietta di supporto illegale o di una canottiera illegale.
- L'uso di più di un paio di involucri, più di un capo (involucri cuciti insieme) o involucri oltre la lunghezza regolamentare.
- Eventuali aggiunte come bendaggi per il corpo, inserti per asciugamani, rinforzi, ecc.
- Presenza di olio, grasso, liquidi o lubrificanti diversi dal gesso o dalla polvere approvata.

Punto 7.2 Qualifiche per un arbitro

Referenze regionali/nazionali

1. Devi essere un membro dell'IPL o della tua Federazione Nazionale in regola.
2. Deve essere raccomandato dal presidente della regione/paese e approvato dall'arbitro Sedia.
3. Devono avere almeno 18 anni di età e aver partecipato ad almeno due o più competizioni sanzionate.
4. Deve sostenere l'esame scritto di livello I e l'esame pratico (circa 200 sollevamenti) amministrati dal presidente dell'arbitro (o designato) durante un incontro a piena potenza sanzionato dall'IPL.
5. Deve ottenere un punteggio di superamento del 90% o superiore sia all'esame scritto che a quello pratico.
6. Deve completare l'esame pratico entro 90 giorni dal sostenimento e dal superamento dell'esame scritto. Se hai superato i 90 giorni, dovrai contattare il nostro Referente Sedia.
7. Deve assistere in almeno una sessione di pesatura.
8. Deve officiare almeno in **Uno** L'IPL o la Federazione Nazionale si incontrano ogni anno per mantenere aggiornato l'accreditamento. Il funzionario che non abbia giudicato almeno un concorso entro un periodo di 12 mesi deve sostenere nuovamente la prova scritta. **e una prova pratica**, in base al loro stato di livello attuale per aggiornarli su tutte le regole correnti.
9. Deve rimanere aggiornato e aggiornato su tutte le modifiche alle regole IPL.
10. Sono responsabili di mantenere un registro con i nomi e le date di tutti gli incontri, insieme al numero di voli in cui hanno officiato.

11. Tutti gli arbitri devono registrarsi o rinnovare annualmente la loro iscrizione all'IPL per mantenere le loro attuali qualifiche.
12. Un arbitro che è stato inattivo per un periodo di quattro anni, o che non riesce a registrarsi o rinnovare la propria iscrizione IPL ogni anno, perderà le proprie credenziali.

Arbitri Nazionali

13. Devi essere un membro dell'IPL o della tua Federazione Nazionale.
14. Deve essere raccomandato dal presidente della regione/paese e approvato dall'arbitro Sedia.
15. Deve essere un arbitro a livello regionale/nazionale per un minimo di due (2) anni.
16. In questi due anni, deve aver giudicato un minimo di otto incontri, con una media di quattro voli per incontro.
17. Deve sostenere l'esame scritto di II livello, somministrato dal Presidente del Referee e deve superare con un punteggio pari o superiore al 90%.
18. Devono officiare in almeno una riunione IPL o della Federazione Nazionale ogni anno per mantenere aggiornato il loro accreditamento.
19. Deve rimanere aggiornato e aggiornato su tutte le modifiche alle regole IPL.
20. Sono responsabili di mantenere un registro con i nomi e le date di tutti gli incontri, insieme al numero di voli in cui hanno officiato.
21. Devono registrarsi o rinnovare annualmente la loro iscrizione all'IPL o alla Federazione Nazionale per mantenere le loro attuali qualifiche.
22. Un arbitro che è stato inattivo per un periodo di quattro anni, o che non riesce a registrarsi o rinnovare la propria iscrizione all'IPL o alla Federazione ogni anno, perderà le proprie credenziali.
23. Deve aver completato un minimo di quattro (4) sessioni di pesatura, otto (8) voli di lavoro le carte dei sollevatori durante l'incontro, e otto (8) voli di esecuzione del computer Meet durante l'incontro.
24. Agli arbitri di livello nazionale è vietato arbitrare per altre federazioni di powerlifting a meno che non sia stata richiesta e approvata un'esenzione specifica per soddisfare l'ufficio mondiale dell'IPL. Il mancato ottenimento di un'esenzione comporterà la sospensione delle credenziali IPL degli arbitri per un periodo di tempo determinato dall'ufficio IPL World.

Arbitri Internazionali

25. Deve essere un membro dell'IPL.
26. Deve essere raccomandato dal presidente della tua regione/paese o dal presidente arbitrale e approvato congiuntamente dal presidente IPL e dal presidente arbitrale.
27. Deve essere un arbitro di livello nazionale per un minimo di tre (3) anni.
28. Deve aver arbitrato come arbitro nazionale in almeno 20 incontri sanzionati dall'affiliato IPL e aver giudicato un minimo di 100 voli.
29. Deve aver giudicato un minimo di tre (3) competizioni IPL sanzionate a livello mondiale.
30. Deve aver arbitrato almeno tre eventi testati e somministrato almeno tre (3) test antidroga.

31. Deve sostenere l'esame scritto di III livello somministrato dal Presidente Referee e superato con un punteggio pari o superiore al 95%.
32. Devono officiare in almeno una riunione IPL o della Federazione Nazionale ogni anno per mantenere aggiornato il loro accreditamento.
33. Deve rimanere aggiornato e aggiornato su tutte le modifiche alle regole IPL.
34. Sono responsabili di mantenere un registro con i nomi e le date di tutti gli incontri, insieme al numero di voli in cui hanno officiato.
35. Devono registrarsi o rinnovare annualmente la loro iscrizione all'IPL o alla Federazione Nazionale per mantenere le loro attuali qualifiche.
36. Un arbitro che è stato inattivo per un periodo di quattro anni o che non riesce a registrarsi nuovamente o rinnovare annualmente la propria iscrizione all'IPL o alla Federazione Nazionale perderà le proprie credenziali.
37. Deve aver completato un minimo di otto (8) sessioni di pesatura, 16 voli di lavoro le carte dei sollevatori durante l'incontro, e 16 voli di esecuzione del computer Meet durante l'incontro.
38. Agli arbitri di livello internazionale è vietato arbitrare per altre federazioni di powerlifting a meno che non sia stata richiesta e approvata un'esenzione specifica dall'ufficio mondiale dell'IPL. Il mancato ottenimento di un'esenzione comporterà la sospensione delle credenziali IPL degli arbitri per un periodo di tempo determinato dall'ufficio IPL World.

Punto 7.3 Funzionari del personale IPL

- 7.3.1 Il "Programma Ufficiale dello Staff" - Questo è per chiunque in questo momento non abbia intenzione di arbitrare durante gli incontri, ma voglia assistere i Direttori degli Incontri avendo il permesso di aiutare nelle sessioni di pesatura, lavorare sulla tabella dei punteggi e accelerare durante gli incontri. La prova scritta è ancora richiesto, ma non viene somministrata alcuna prova pratica. Chiunque sia attualmente un Funzionario dello Staff può cambiare il proprio status nei prossimi 12 mesi e diventare un Arbitro Regionale/Paese pienamente certificato dopo aver gareggiato in un minimo di due (2) incontri sanzionati, richiedendo il permesso al Presidente dell'Arbitro e quindi superando una prova pratica.

Parte 8. ARCHIVIO

Punto 8.1 Registri regionali/nazionali e nazionali

1. I record regionali/nazionali e nazionali possono essere stabiliti in qualsiasi incontro autorizzato dall'IPL a condizione che:
2. Il direttore dell'incontro ha chiesto e ottenuto una sanzione per l'incontro IPL.
3. La piattaforma, tutte le piastre, le barre e i collari sono stati ispezionati dal presidente tecnico o dal funzionario designato (vedere la sezione 6.2.10) prima dell'inizio della riunione e tutti hanno soddisfatto i requisiti e gli standard IPL.

4. Per tutti i record nazionali e mondiali devono essere utilizzati solo i chilometri e i collari omologati e sono raccomandati per i record regionali/nazionali.
5. Ogni nuovo record stabilito deve superare la quantità di record precedente di almeno 500 grammi.
6. Il sollevatore e tutti i dispositivi di sollevamento utilizzati sono stati ispezionati prima di lasciare la piattaforma al momento del sollevamento.
7. Devono esserci tre arbitri certificati IPL a livello regionale/nazionale o superiore che giudicano qualsiasi tentativo di record regionale/nazionale e almeno due arbitri nazionali o internazionali che giudicano qualsiasi tentativo di record nazionale e tre arbitri internazionali o due internazionali e uno nazionale che giudicano qualsiasi tentativo di record mondiale.
8. Tutte le regole IPL sono state seguite esattamente come da regolamento.
9. Il Meet Director deve utilizzare il software Iron Comp proprietario dell'IPL in tutte le competizioni sanzionate dall'IPL. I risultati Excel generati da Iron Comp devono essere inviati all'ufficio mondiale IPL via e-mail a dixie@uspa.net entro 5 giorni lavorativi dal completamento di un concorso.
 - 9.1. Prima infrazione: Ricevere un avvertimento verbale.
 - 9.2. Seconda infrazione: Sospeso dall'esecuzione di incontri IPL per 6 mesi.
 - 9.3. Terza infrazione: Non è consentito dirigere alcun futuro incontro IPL.
10. In qualsiasi incontro autorizzato dall'IPL, il direttore dell'incontro ha il diritto di stabilire i propri record locali di incontro, scuola superiore, università, palestra o club. Tutte le linee guida stabilite per impostare i record regionali/nazionali e nazionali si applicheranno comunque a qualsiasi record impostato sotto la sanzione IPL.
 1. I requisiti per richiedere un quarto tentativo sono:
Devono aver avuto successo al terzo tentativo. **Tutti i record di un quarto tentativo devono avere un record aggiornato prima dell'inizio dell'incontro; ad es. Se non c'è un record attuale prima dell'inizio dell'incontro e un atleta ha un terzo tentativo riuscito per stabilire un record, non può fare un quarto tentativo per questo stesso record. I 'Record preimpostati' non sono record stabiliti; sono numeri minimi richiesti per sostituire il record preimpostato con un record effettivo.**
 2. Essere entro i 20 chili dal record attuale. Il loro quarto tentativo deve superare il record attuale di almeno 500 grammi o 1/2 kg.
 3. Devono ricevere l'autorizzazione da uno dei tre arbitri della piattaforma o dall'expeditor della piattaforma, che a sua volta avviserà immediatamente l'arbitro capo. Le seguenti domande devono essere poste all'atleta che richiede un 4° tentativo:
 - 3.1. Hai avuto successo al tuo 3° tentativo?
 - 3.2. Qual è il record attuale?
 - 3.3. Se una di queste domande non viene risolta con successo, il 4° tentativo deve essere negato.
 12. L'atleta deve comunque segnalare il tentativo entro 60 secondi dal completamento il loro ascensore.

13. L'eccezione a questo sarebbe se l'atleta stabilisse anche un nuovo record al terzo tentativo e stesse eseguendo un controllo dell'attrezzatura. In tal caso, i 60 secondi dell'atleta inizierebbero dopo il completamento del controllo dell'attrezzatura.
14. Eventuali quarti tentativi non conteranno nel totale degli atleti che si incontrano, né un piazzamento degli atleti nella competizione, né utilizzati per calcolare la classifica "Lifter Status", né utilizzati per il punteggio di squadra e mai utilizzati per il calcolo del Best Lifter. Il suo unico scopo è quello di stabilire un record di sollevamento individuale.
15. I quarti tentativi non saranno inclusi nel record "totale" stesso.
16. Solo gli atleti che gareggiano effettivamente in una competizione possono tentare i record come quarto tentativo al di fuori della competizione. (ad esempio, sollevatore che potrebbe essere esploso ma sta ancora sollevando come sollevatore ospite).
17. Se due atleti nello stesso volo stabiliscono entrambi lo stesso nuovo record, registrando esattamente lo stesso peso sollevato, l'atleta che per primo ha stabilito il record sarà riconosciuto come detentore del record ufficiale.
18. I sollevatori possono stabilire record solo nella divisione (o divisioni) in cui sono entrati nell'incontro prima della fine dell'ultima sessione di pesatura.
19. Un atleta Junior può stabilire record Junior e/o Open, un atleta Open può stabilire solo record Open e un sollevatore Master può stabilire record Master e/o Open a seconda di come è entrato nell'incontro.
20. Se in qualsiasi competizione è stato stabilito il formato per l'incontro in base al quale tutti gli atleti possono competere solo come sollevatori Open, indipendentemente dalla loro vera età e classificazione (Junior o Master), verrà data un'eccezione a 8.1.17, 8.1.19 e 8.1.20 e saranno in grado di stabilire i record nella loro classe effettiva.
21. I record mondiali possono essere stabiliti solo a **qualsunque** Campionati nazionali, Campionati mondiali IPL, IPL Olympia e IPL Multi Ply Nationals. Inoltre, tutti gli altri requisiti di record devono essere soddisfatti affinché qualsiasi nuovo record sia valido.
22. I record regionali/nazionali, nazionali e mondiali possono essere stabiliti in qualsiasi incontro che abbia soddisfatto tutti i requisiti descritti nelle sezioni da 8.1.1 a 8.1.21. Affinché un atleta riceva il permesso per qualsiasi quarto tentativo, il nuovo record deve essere almeno pari al livello di sanzione dell'incontro, o superiore. Ad esempio, ai Campionati Nazionali, agli atleti non è consentito alcun quarto tentativo per battere i record regionali/nazionali, ma sono consentiti quarti tentativi per battere i record nazionali o mondiali. Al mondo IPL Campionati, l'IPL Olympia e l'IPL Multi Ply Nationals, ai sollevatori è consentito solo un quarto tentativo di battere un record mondiale, non un record regionale/nazionale o nazionale.
23. Un atleta che richiede di stabilire un nuovo record in un meeting che è a un livello di sanzione inferiore a quello in cui sta gareggiando (ad esempio richiedendo di battere un record regionale/nazionale ai Campionati Nazionali), può farlo solo utilizzando incrementi di 2,5 kg (non 500 grammi) e deve battere il record attuale di almeno 2,5 chili. Ai Campionati Nazionali e ai Nazionali IPL Multi Ply, un atleta può battere un record nazionale o mondiale utilizzando 500 grammi o più. Ai campionati mondiali IPL, all'IPL Olympia e all'IPL Multi Ply Nationals, un atleta deve battere un record

- regionale/nazionale o nazionale con 2,5 chili (non 500 grammi) Potrebbero, tuttavia, battere il record mondiale utilizzando 500 grammi o più.
24. Gli atleti che tentano di stabilire un nuovo record nazionale o mondiale che è stato stabilito con uno standard minimo e non è un record nazionale o mondiale esistente con un nome e una data, possono farlo eguagliando o infrangendo lo standard minimo. Sono idonei per un 4° tentativo.
25. Prima di salire sulla piattaforma, un atleta deve prima notificare alla tabella dei punteggi o all'expeditor e all'arbitro capo che si sta tentando di stabilire un nuovo record regionale/nazionale, nazionale o mondiale per garantire che gli arbitri con credenziali corrette stiano arbitrando l'alzata e che la scorecard e il software di punteggio siano annotati di conseguenza. La mancata notifica anticipata all'arbitro capo e alla tabella dei punteggi invaliderà il record. Ogni volta che un atleta stabilisce un nuovo record, deve sottoporsi a un controllo completo dell'attrezzatura immediatamente dopo il sollevamento, appena sceso dalla piattaforma da un funzionario IPL prima di andarsene. Ciò deve includere: ginocchiere verificate tentando di separare il materiale per dimostrare che è solo uno strato e della larghezza corretta, ginocchiere verificate dall'atleta che rimuove almeno una fascia e dall'ufficiale che la tiene su misura affinché tutti possano testimoniare, fasce da polso verificate dall'atleta che rimuove almeno una fascia e dall'ufficiale che la tiene su misura affinché tutti ne siano testimoni, le cinture vengono rimosse, o l'ufficiale fa scorrere la mano all'interno della cintura per verificare che non sia stato aggiunto alcun supporto illegale, manicotti del gomito verificati tentando di separare il materiale per dimostrare che è un solo strato e della larghezza corretta, facendo scorrere il dorso della mano sotto la linea inguinale sul lato del sollevatore, e sul lato del sollevatore sopra l'area dell'ombelico per verificare che non sia nascosto alcun supporto illegale aggiuntivo sotto la canottiera, e nel caso di una camicia da banco a strato singolo che l'intera camicia sia a un solo capo (alcuni produttori offrono maniche a due strati sulle loro camicie a un capo), e una rapida occhiata che nulla è stato posizionato sotto la parte anteriore della camicia per accorciare la corsa dei sollevatori. Anche la canotta deve essere controllata per assicurarsi che sia a un solo strato e soddisfi tutte le altre specifiche. Un'occhiata dell'ultimo minuto all'atleta dalla testa ai piedi per verificare che non siano presenti altre violazioni del regolamento che potrebbero invalidare il nuovo record.

Parte 9. Il nostro messaggio personale per i nostri sollevatori speciali edisabili e per i requisiti religiosi

Punto 9.1 Bisogni speciali, Disabili, Arto mancante, Handicap, Adattativi, Disabili mentali, Restrizioni mediche o religiose.

- 9.1.1 L'IPL dà il benvenuto a tutti gli atleti e farà sempre del suo meglio in ogni momento per soddisfare eventuali esigenze speciali o richieste religiose. L'importanza di soddisfare le esigenze dell'atleta mantenendo un ambiente sicuro è essenziale per la capacità

dell'atleta di esibirsi all'evento. Se ci sono richieste speciali che un sollevatore può avere, per favore

compila l'IPL Special Needs & Religious Exemption Waiver. Ogni richiesta viene affrontata su base individuale e viene prestata attenzione alla sicurezza dell'atleta, all'aderenza al rispetto delle regole per le prestazioni e alla fornitura all'atleta di un ambiente in cui fare del proprio meglio. Il powerlifting è una passione che non dovrebbe mai essere limitata dai propri ostacoli fisici. Il nostro staff è comprensivo ed esperto in questo settore e vuole che ogni atleta si senta accolto e apprezzato ai nostri incontri.

Punto 9.2 Classi di peso

- 9.2.1 Tutte le classi di peso standard saranno utilizzate per uomini e donne come indicato nella Parte 1, Punto 1.3 di cui sopra

Articolo 9.3 Costume

1. Non è richiesta una tuta da sollevamento (canottiera), ma una t-shirt sì. È consentito l'uso sia di una t-shirt che di una tuta da sollevamento. Nel caso di restrizioni religiose, si presta particolare attenzione all'abbigliamento e alle coperture che garantiscono l'aderenza ai loro bisogni.
2. I pantaloni della tuta, che non sono di supporto, si adattano perfettamente sia ai glutei che alle gambe, oppure i pantaloncini aderenti sono gli unici pantaloni accettabili. La copertura delle gambe e delle braccia consentirà all'atleta di sollevarsi aderendo nuovamente ai requisiti religiosi.
3. È consentito il sollevamento con protesi e saranno consentiti plantari con scarpe. Nel caso in cui l'atleta abbia la possibilità di utilizzare o meno la protesi, ciò deve essere dichiarato al momento della pesatura. Ciò può includere coloro che hanno arti mancanti per utilizzare una cinghia, un'impugnatura o un altro sostituto approvato per l'arto mancante.

Punto 9.4. Generale

1. Agli atleti disabili, portatori di handicap, con bisogni speciali e adattivi viene concesso più tempo per posizionarsi sulla piattaforma prima di ricevere il comando appropriato per iniziare il sollevamento. Se necessario, questo può anche consentire all'allenatore di essere sulla piattaforma per assistere all'allestimento. Se un atleta ha una condizione medica, come convulsioni o svenimenti, il suo allenatore o conduttore può essere adiacente alla piattaforma per informare direttamente il capo arbitro che l'atleta sta vivendo un episodio medico e ha bisogno di assistenza.
2. Se l'atleta non riesce ad allungare completamente le braccia o le gambe a causa di una deformazione anatomica del gomito, deve riferire questo fatto ai tre arbitri prima dell'inizio di ogni tentativo durante la competizione.

3. Ogni sollevatore può essere legato alla panca con la sua cintura personale.
4. La cinghia è consentita sulle gambe dalle caviglie ai fianchi.
5. La fasciatura delle gambe deve essere effettuata dall'atleta, dall'allenatore o dai caricatori, sotto la supervisione degli arbitri.
6. L'allenatore è autorizzato ad aiutare l'atleta all'arrivo o all'uscita dalla piattaforma. Gli allenatori devono rimanere all'interno dell'area designata.
7. L'atleta ha due minuti di tempo per iniziare il suo tentativo dopo essere stato chiamato in pedana. Una chiamata di avvertimento e un segnale orario verranno emessi al minutorimamente. Durante quel primo minuto, l'allenatore può essere sulla piattaforma per aiutare a preparare l'atleta di sicurezza, comprese eventuali cinghie di sicurezza, stringimento delle fasce per i polsi o altre regolazioni per garantire la sicurezza dell'atleta e del personale della piattaforma associato.
8. Per la panca, l'atleta deve sdraiarsi sulla schiena con spalle e glutei a contatto con la superficie piana della panca. La testa può sollevarsi durante il sollevamento. Questa posizione deve essere mantenuta per tutta la durata del tentativo. Le uniche eccezioni riguardano i talloni in caso di amputati degli arti inferiori.
9. Gli atleti speciali e disabili a cui è stata concessa una deroga ai sensi della sezione 9.1.1 e che hanno raggiunto un totale di qualificazione di classe 4 in un incontro IPL entro il periodo di tempo di qualificazione designato, possono registrarsi, se i posti sono disponibili e il direttore dell'incontro è ragionevolmente in grado di fornire eventuali sistemazioni speciali, per tutti i Campionati Nazionali e i Campionati del Mondo IPL.

Parte 10. Divisione Multi Ply – Allegato

Articolo 10.1 Tuta di sollevamento

1. Una tuta da sollevamento deve essere indossata durante le alzate competitive. Deve essere un singolo articolo a tutta lunghezza di tessuto, poliestere, denim o tela e può essere costituito da più strati di qualsiasi spessore, ma nel complesso deve essere di una costruzione singolare. Le cinghie devono essere indossate sempre sulle spalle durante l'esecuzione dei sollevamenti competitivi. È consentito l'uso di materiale in velcro per fissare le cinghie. La lunghezza delle gambe non deve estendersi oltre la metà della coscia (punto medio tra la parte superiore della rotula e l'inguine).
2. Una maglietta da erettore può essere indossata con una tuta da squat o da stacco durante l'esecuzione di questi due sollevamenti.

Articolo 10.2 Camicia da panchina

1. Una maglietta da panca può essere indossata sotto la tuta da sollevamento. Deve trattarsi di un singolo articolo di stoffa, poliestere, denim o tela. La sua costruzione può essere costituita da più strati ma deve, nel suo insieme, essere un componente singolare. Le maniche devono rimanere sopra il gomito quando indossate e devono coprire le ascelle. È consentito il velcro o la schiena aperta.

2. Durante la panca, un atleta che indossa una maglietta da panca aperta ha la possibilità di indossare una semplice maglietta bianca e soddisfa tutte le specifiche generali che si trovano nella Parte 3 - Costume ed equipaggiamento personale, Voce 5 Canottiera).

Articolo 10.3 Istruzioni di supporto

1. È possibile indossare un paio di slip di supporto di qualsiasi tipo che possono estendersi di sotto della parte inferiore della gamba della tuta di sollevamento, a condizione che la lunghezza delle gambe non superi la metà della coscia e che la vita non si estenda oltre circa la metà del busto.
2. I Support Brief devono essere un singolo articolo di stoffa. La costruzione può essere costituita da più strati di qualsiasi spessore, ma deve, nel suo insieme, essere un unico componente.

Articolo 10.4 Manicotti per gomiti

- 10.4.1 Le gomitiere possono essere indossate solo durante la gara di squat e stacco da terra, ma non durante la panca. Possono essere manicotti di supporto in materiale gommato (lunghezza massima di 20 cm) Possono coprire l'area generale del gomito ma non possono estendersi oltre i 10 cm sopra o sotto il punto medio dell'articolazione del gomito. La manica della camicia può estendersi sopra la manica del gomito purché si estenda oltre le articolazioni del gomito.

Articolo 10.5 Panca piana

1. Le scarpe o le dita dei piedi del sollevatore devono essere a contatto solido con la piattaforma o la superficie. La posizione della testa è facoltativa.
2. Finché la barra non è così bassa da toccare il nastro dei sollevatori, l'alzata è accettabile.
3. L'osservatore centrale è autorizzato a regolare la cintura, le spalle, la testa o le braccia dell'atleta una volta che l'atleta è sulla panca dalla posizione della testa, ma l'alzata deve comunque iniziare entro il minuto consentito.
4. Lo "stickem" spray può essere utilizzato solo sulle suole delle scarpe.
5. È consentito un passaggio di consegne di tre (3) persone. Il personale laterale deve essere l'osservatore / caricatore ufficiale.

Punto 10.6 Squat – Piattaforma personale

- 10.6.1 Durante l'esecuzione dello squat sarà consentito un ulteriore spotter/loader sulla pedana che azionerà l'apparato del braccio del mono-lift. Questo si aggiungerà al massimo consentito di cinque spotter/caricatori.

Punto 10.7 Squat – Mono-sollevamento

- 10.7.1 E' consentito l'uso del mono-lift durante l'esecuzione dello squat. L'atleta ha la possibilità di rimanere in posizione o di uscire prima di iniziare l'alzata.

Articolo 10.8 Squat Bar

- 10.8.1 L'uso di una barra da 30 kg è consentito solo nella divisione Multi Ply.

I Meet Directors Choice Awards

1.6.2 sono facoltativi e possono essere offerti a discrezione del direttore dell'incontro.

Tali premi saranno designati come "Meet Director Choice Awards" sul foglio dei pu

Parte 11. Incontra i registi

Punto 11.1 Incontra i Director's Choice Awards

1. Eventuali premi aggiuntivi oltre ai premi obbligatori per il miglior atleta nella sezione nteggi finali e dovranno includere l'eventuale premio, premio o compenso assegnato all'atleta. evono essere assegnati durante la cerimonia di
2. Nel calcolo dei Meet Director Choice Awards, i direttori di Meet possono scegliere i criteri utilizzato per il/i vincitore/i. I criteri devono essere pubblicizzati a tutt i gli atleti registrati prima dell'incontro.

Punto 11.2 Test antidroga

1. Il direttore del meeting deve pagare per intero tutte le spese per i test di laboratorio entro e non oltre 14 giorni prima della data prevista per un concorso di test antidroga. Le tasse vengono pagate tramite il "Modulo di pagamento del laboratorio di test antidroga" a cui si accede tramite la pagina di accesso del direttore dell'incontro sul sito Web IPL. Il pagamento delle tasse di laboratorio serve anche come modulo d'ordine per garantire che tutti i kit di test e i materiali vengano spediti e ricevuti dal direttore del Meet prima del concorso.
2. Dopo il pagamento delle tariffe di laboratorio per la sez. 1.8.4 e #, il laboratorio spedisce i kit per il test antidroga, con kit "extra" che possono essere utilizzati come sostituti nel caso in cui uno o più dei kit richiesti vengano danneggiati o persi. Questi kit "extra" possono essere utilizzati in un concorso futuro solo se il direttore dell'incontro ha pagato in anticipo le spese per i test di laboratorio per il concorso futuro come indicato nelle sezioni 1.8.4 e 11.2.1.
3. Il direttore dell'incontro deve presentare al laboratorio lo stesso numero di test antidroga che sono stati generati da IronComp dopo l'incontro. Ad esempio, se il direttore dell'incontro ha ordinato 6 test e ne utilizza 4, deve testare 4 atleti e presentare al laboratorio 4 kit di test antidroga completati. Una copia del modulo di test antidroga di ogni atleta deve essere presentata all'ufficio IPL World con le schede di valutazione al completamento di ogni incontro di test antidroga. I kit per il test antidroga non utilizzati possono essere rimborsati; incontrare i direttori può contattare l'ufficio IPL World all'indirizzo info@powerlifting-ipl.com per il rimborso.
4. Un direttore di gara ha anche la possibilità di testare qualsiasi atleta che stabilisca un record mondiale su qualsiasi sollevamento ogni giorno di gara, indipendentemente dal fatto che il suo punteggio DOTS rientri nel 10% dei migliori.
5. Qualsiasi Meet Director che conduca un concorso di test antidroga e non riesca a eseguire i test richiesti non sarà idoneo a tenere un altro concorso di test antidroga per 12 mesi e dovrà successivamente dimostrare all'IPL World Office che eventuali carenze amministrative sono state corrette.
6. L'IPL manterrà un elenco privato di tutti i testati, inclusi i risultati dei test positivi e negativi, sul nostro portale Meet Director sul sito Web dell'IPL. Questo elenco sarà

disponibile per i presidenti di regione/paese e per i direttori delle riunioni come riferimento per i sollevatori di schermo inseriti in eventi di test antidroga.

Punto 11.3 Adempiere alle responsabilità del Direttore in relazione alla Piattaforma

1. La superficie della piattaforma può essere trattata con un rivestimento antiscivolo approvato, un nastro antiscivolo con una grana pari o inferiore a 100, un tappeto monopezzo costruito con un materiale denso e stretto o un tappetino/foglio di gomma antiscivolo fissato saldamente alla superficie. La raccomandazione dell'IPL è che tutti gli incontri si svolgano utilizzando il tappeto monopezzo approvato come superficie superiore su tutte le piattaforme. Non è consentito applicare additivi o inserti incorporati nella piattaforma o nella sua superficie, a meno che non si tratti di una piattaforma di sollevamento pesi appositamente costruita. La piattaforma è soggetta all'approvazione del direttore del meeting prima dell'inizio del concorso.
2. Le piattaforme dell'area di riscaldamento saranno fornite con un ampio numero di barre, piastre e collari di sicurezza dello stesso calibro di quelli richiesti per la piattaforma principale. Le piastre paraurti e le barre non omologate non sono accettabili. Le aree di riscaldamento di tipo rig, sebbene non consigliate, sono consentite con l'uso di sicurezze. Devono essere previste almeno tre piattaforme di riscaldamento per ciascuno dei tre (3) ascensori. L'unica eccezione è rappresentata da con 10 o meno sollevatori in ogni volo in cui un direttore di riunione può utilizzare due(2) piattaforme di riscaldamento.
3. Il borotalco, il gesso da biliardo, il gesso liquido, la resina, il talco o i carbonati di magnesio sono le uniche sostanze che possono essere aggiunte al corpo e all'abbigliamento. Il direttore dell'incontro può limitarne l'applicazione solo a un'area designata.
4. Qualsiasi caduta o abbandono intenzionale della barra, o azione che metta a repentaglio la sicurezza di qualsiasi personale, sarà considerata un'infrazione grave e potrà, a discrezione del direttore dell'incontro in consultazione con gli arbitri, comportare l'immediata squalifica dalla competizione o la perdita di qualsiasi successivo tentativo sull'ascensore in cui si verifica l'infrazione. Non ci deve essere alcuna colpa da parte degli osservatori nell'imporre questa discrezionalità.
5. Quando due o più gruppi prendono parte a una sessione su un'unica piattaforma, spetterà al direttore dell'incontro decidere se concedere pause aggiuntive tra gli ascensori per le pause dello staff e dell'arbitro.
6. Il Presidente Tecnico supervisionerà tutte le attività all'interno e all'esterno della piattaforma. Il presidente tecnico può agire da solo nella sua autorità per garantire che tutte le regole IPL siano correttamente implementate e interpretate. In caso di assenza del Presidente Tecnico a qualsiasi riunione, il direttore dell'incontro, o un funzionario designato dal direttore dell'incontro, sarà responsabile dell'esercizio delle proprie funzioni.
7. I segnapunti, in collaborazione con il direttore dell'incontro, sono responsabili della registrazione accurata dell'andamento della competizione.

8. Se, durante il riscaldamento o la competizione, un atleta subisce un infortunio o in qualsiasi altro modo mostra segni di una condizione che può mettere indebitamente o significativamente a repentaglio la salute e il benessere del concorrente, il medico ufficiale, il direttore della riunione o l'arbitro capo hanno il diritto di essere esaminati. Se ritenuto sconsigliabile per l'atleta continuare, l'atleta e/o il suo allenatore saranno informati della decisione e l'atleta sarà rimosso dall'incontro.
9. Dopo la dimostrazione di cattiva condotta da parte di un atleta e/o di un allenatore e l'emissione di un avvertimento ufficiale, qualsiasi successiva cattiva condotta dovrebbe essere gestita dal direttore dell'incontro o dal capo arbitro sotto forma di una notifica di squalifica ("sei squalificato" direttamente all'atleta) seguita da un ordine diretto per l'atleta e il suo allenatore di lasciare la sede ("sei tenuto a lasciare immediatamente i locali"). Non vi è alcuna deroga a questa direttiva. Le azioni previste da questa direttiva devono essere seguite e confermate (sia visivamente che fisicamente) dal direttore dell'incontro o dall'arbitro capo per quanto riguarda la persona o le persone incriminate che lasciano i locali. Questo può anche includere l'interruzione dell'evento per gestire questa direttiva. Una dichiarazione implicita senza contatto diretto con l'atleta e/o l'allenatore non è adeguata. Un direttore di incontro può, a sua discrezione, rimuovere un atleta e/o un allenatore dalla sede in base a una cattiva condotta durante l'evento, ma l'esclusione di un atleta e/o di un allenatore dall'associazione o da futuri eventi IPL è a esclusiva discrezione dell'Ufficio mondiale IPL. Un direttore di riunione o un presidente di regione/paese deve presentare la documentazione a sostegno della squalifica e della rimozione di un atleta e/o allenatore da una competizione.
10. I direttori di gara non sono autorizzati a gareggiare, o allenare altri sollevatori, nel proprio incontro, o svolgere qualsiasi altro compito al di fuori di quanto richiesto per gestire il loro incontro. Il loro obiettivo dovrebbe essere quello di gestire professionalmente un incontro di successo, essere vestiti in modo appropriato al secondo. 7.1.18-7.1.18.2, e di rendersi sempre a disposizione dei propri sollevatori e del personale in ogni momento. L'unica eccezione è che un co-meeting director qualificato è pre-approvato dall'IPL World Office prima di sanzionare l'evento. Durante la competizione, il co-meet director assumerà tutte le funzioni del meet director. Invia info@powerlifting-ipl.com via e-mail per le richieste di approvazione.
11. Il direttore dell'incontro deve utilizzare il software proprietario dell'IPL IronComp in tutte le competizioni sanzionate dall'IPL.
12. In qualsiasi evento sanzionato dall'IPL, il direttore dell'incontro ha il diritto di stabilire i propri registri locali di incontro, scuola superiore, università, palestra o club. Tutte le linee guida stabilite per stabilire i record regionali/nazionali e nazionali si applicheranno comunque a qualsiasi record stabilito sotto la sanzione IPL.

Punto 11.4 Pesate

1. Una sessione di pesatura anticipata facoltativa può essere stabilita dal direttore dell'incontro e dagli ufficiali di gara, e gli atleti possono essere informati di conseguenza.

- Questa sessione può avvenire fino a 24 ore prima dell'inizio della sessione di sollevamento pesi in cui l'atleta sta gareggiando.
2. L'ispezione del costume e dell'equipaggiamento personale avrà luogo durante il periodo di pesatura da parte di un funzionario IPL. Tuttavia, il direttore dell'incontro ha la possibilità di eseguire ispezioni delle apparecchiature prima dell'inizio delle pesate ufficiali. È responsabilità dell'atleta gareggiare solo con attrezzature approvate. Eventuali violazioni riscontrate dagli arbitri mentre l'atleta è sulla pedana e considerate violazioni "minori" comporteranno un avvertimento e una possibile squalifica dell'alzata. Qualsiasi violazione da parte di un atleta considerata "intenzionale" (ad es. pantaloncini sbagliati, tuta a due strati, ginocchiere da 3 m) comporterà l'allontanamento dell'atleta dall'incontro.
 3. Un atleta che partecipa a un incontro di qualificazione/locale può cambiare classe di peso, sia in alto che in basso, con il permesso del direttore del raduno. In un incontro regionale/nazionale, un atleta può salire o scendere di una classe di peso previa autorizzazione del direttore dell'incontro.

Punto 11.5 Post-gara

1. Al termine della competizione, il direttore dell'incontro deve assicurare a tutti i presidenti dei record che tutti i tentativi di registrazione riusciti sono stati adeguatamente verificati, hanno soddisfatto tutti i requisiti IPL e sono annotati all'interno del foglio di valutazione ufficiale.
2. Il Meet Director deve utilizzare il software Iron Comp proprietario dell'IPL in tutte le competizioni sanzionate dall'IPL. I risultati Excel generati da Iron Comp devono essere inviati all'ufficio mondiale IPL via e-mail a dixie@uspa.net entro 5 giorni lavorativi dal completamento di un concorso.
 - 2.1. Prima infrazione: ricevi un avvertimento.
 - 2.2. Seconda infrazione: ricevere una sospensione dall'esecuzione di eventi IPL per sei(6) mesi.
 - 2.3. Terza infrazione: essere sospeso a tempo indeterminato dalla direzione di qualsiasi futuro evento IPL.

Punto 11.6 Pianificazione dell'evento

1. La pianificazione e il coordinamento dell'evento non devono essere limitati sulla base dell'idea che uno specifico direttore di riunione abbia diritti esclusivi o proprietà di un "territorio"; piuttosto, dovrebbe essere basato sul soddisfare la domanda di eventi aggiuntivi all'interno della propria Regione/Paese e fornire equamente opportunità di incontrare i direttori per soddisfare tali richieste all'interno di una determinata Regione/Paese.
2. I direttori delle riunioni sono tenuti a possedere e mantenere i propri computer per l'esecuzione di eventi IPL. Il computer non può essere un computer condiviso o gestito da una persona che non sia un funzionario IPL.

Parte 12. Elenco delle sostanze vietate dai test antidroga

Le informazioni fornite nel presente documento sono solo a scopo informativo. L'ufficio IPL World, i suoi funzionari, dipendenti, agenti o rappresentanti non sono professionisti medici qualificati e non forniranno consigli medici e/o risponderanno alle richieste degli atleti in merito all'ammissibilità dell'uso di un particolare farmaco o integratore non elencato nel presente documento. Tutti gli atleti che intendono competere in un evento sottoposto a test antidroga IPL hanno la responsabilità esclusiva di consultare il proprio medico o professionista medico per determinare se eventuali farmaci da prescrizione o altri integratori che stanno attualmente utilizzando possono produrre un risultato positivo del test e/o contenere sostanze in questo elenco di sostanze vietate.

Steroidi anabolizzanti e agenti

1-Androstenediol, 1-Androstendione
o1-Metabolita(i) del testosterone
4-Hydroxytestosterone, Formestane e/o metabolita(i)
Metabolita 6a-metilandrostandione
Androstenediolo, Androstendione o
Testosterone (rapporto T/E 4:1)
Metabolita del bolasterone
Metaboliti(i) di Boldenone
Metabolita(i) del calusterone
Clenbuterolo (agente
anabolizzante)Metabolita(i) di
clostebol Metabolita(i) del danazolo
Metabolita(i) di dehydrochlormethyltestosterone
Metabolita(i) di desossimetiltestosterone
Drostanolone e/o metaboliti
Epitestosterone (agente mascherante)
Metabolita(i) dell'estra-4,9-dien-3,17-
dioneMetabolita(i) del fluoxymesterone
Metabolita (i) di Formebolone
Metabolita di furazabol

Metabolita di Halodrol
Metaboliti di Mestanolone
Metabolita(i) del mesterolone
Metabolita(i) del methandriolo
Methandrostenolone
metabolita(i) Metasterone e/o
metabolita Methenolone e/o
metabolita(i)
Metil-1-testosterone e/o metabolita(i) L
Metabolita(i) di Methyltestosterone
Metabolita del mibolerone
Nandrolone, 19-Norandrostenedione o metaboliti(i) 19-NorandrostMetabolita(i)
del norclostebol
Metabolita(i) di
noretandrolone Oxabolone e/o
metabolita(i) Oxandrolone e/o
metabolita Oxymesterone
Metabolita di Oxymetholone (s)
Probenecid (agente
mascherante) Metabolita(i) del
prostanozolo Metabolita(i) di
Stanozololo Stenbolone e/o
metabolita(i)
Metabolita del testolattone (anti-estrogeno)
Metaboliti di trenbolone

Anfetamine

Anfetamina
Metanfetamina (L e/o D)
Metilendiossianfetamina (MDA)
Metilendiossimetamfetamina (MDMA)

Cocaina

Estere metilico di ecgonina (EME)
(cocainaMetabolita)

Stimolanti di design

Benzilpiperazina (BZP)

Diuretici

Acetazolamide
Amiloride
Bendroflumetiazid
eBumetanide
Canrenone
Clorotiazide
Clortalidone
Clopamide
Ciclotiazide
diclorfenamide
Acido etilnico
Furosemide
Idroclorotiazide
Idroflumetiazide
Spironolactone
Triamterene

Metilfenidato

Metilfenidato

Stimolanti vari

4-
fenilpiracetam
Adrafinil
Amfepramone
(Dietilpropione)Amifenazolo

Anfetaminile
Benzfetamina
Catina
(Norpseudoefedrina)
Clobenzorex
Dimetilanfetamina
Etamivan (Etamivu)
Etilamfetamina (Etilamfetamina)
Famprofazone
Fencamcarestia
Fenetillina
(Fenetillina)
Fenfluramina
Fenproporex
Furfenorex
Eptaminolo
Mefenorex
Mefentermina
Metilefedrina
Modafinil
Nichetamide
Norfenfluramina
Octopamine
Paraidrossianfetamina
Fendimetrazina
Propilexedrin
aSelegilina
Sibutramin
aStricnina

+

Altro

Efedrina

Fenmetrazin

aFentermina

Stimolatori di testosterone, modulatori selettivi del recettore degli androgeni (SARMS) o altre sostanze che possono provocare un rapporto T/E superiore a 4:1

Parte 13. Considerazioni religiose

L'IPL dà il benvenuto a tutti i sollevatori e farà sempre del suo meglio in ogni momento per accogliere qualsiasi abbigliamento speciale associato a esigenze religiose. Ti preghiamo di contattarci all' info@powerlifting-ipl.com prima dell'incontro in modo che possiamo assisterti, assicurandoci che tu stia avendo un incontro piacevole.

Parte 14. Sollevatori transgender

I sollevatori transgender non sono autorizzati a competere in competizioni testate. Tutti sono invitati a competere nell'IPL e saranno tenuti a rispettare le stesse regole stabilite nel nostro regolamento, sia che si tratti di sollevamento come maschio o femmina. Tutti gli atleti devono mostrare un documento d'identità e una tessera associativa alle pesate. Gli atleti devono iscriversi all'interno della stessa categoria di genere come indicato sul documento d'identità e sulla tessera associativa. L'IPL dà il benvenuto a tutti gli atleti e farà sempre del suo meglio in ogni momento per accogliere tutti i membri. Il nostro staff è comprensivo e vuole che ogni atleta si senta accolto e apprezzato ai nostri incontri. Se sei un atleta transgender e desideri maggiori informazioni, invia un'e-mail a info@powerlifting-ipl.com.

Parte 15. Codice di Condotta

L'International Powerlifting League (IPL) si impegna a fornire ai suoi membri un ambiente inclusivo, professionale e sicuro durante i nostri eventi e ha adottato una politica di tolleranza zero nei confronti della discriminazione e di tutte le forme di molestie, incluse, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, le molestie sessuali. Ai membri dell'IPL è vietato adottare comportamenti o pubblicare materiale che, a esclusiva discrezione dell'IPL, sia offensivo o interferisca con i diritti di altri o causi danni a qualsiasi persona o entità. La violazione delle nostre regole di condotta può comportare la cessazione dell'iscrizione, la perdita di qualsiasi quota associativa pagata e il divieto di partecipare o partecipare a qualsiasi evento sanzionato dall'IPL.

Eventuali reclami riguardanti un membro che presumibilmente viola il Codice di condotta dell'IPL devono essere segnalati all'IPL Member Advocate al advocate@uspa.net entro 30 giorni dal

presunto evento. Il Member Advocate raccoglierà tutte le prove a sostegno dell'accusa e deciderà se il caso sarà inoltrato al Comitato Esecutivo dell'IPL per prendere in considerazione un'azione disciplinare contro il membro.

I membri includono tutti gli atleti partecipanti, i direttori delle riunioni, gli arbitri, gli allenatori certificati o altri funzionari e/o dipendenti. Tutti i membri sono tenuti a trattarsi reciprocamente con rispetto e dignità, sostenendo l'integrità e gli standard professionali dell'IPL. Tutti i membri sono tenuti a osservare tutte le regole dell'associazione come attualmente indicato nel regolamento IPL e ad aderire ai seguenti principi:

Discriminazione

Non vi sarà alcuna discriminazione illecita basata sul sesso, l'orientamento sessuale, l'età, la razza, colore, credo, origine nazionale, stato di veterano, stato civile, religione, disabilità, aspetto personale o qualsiasi altra caratteristica legalmente protetta.

Molestia

Qualsiasi forma di molestia nei confronti di altri che sia illegale, minacciosa, dannosa, abusiva o altrimenti discutibile non sarà tollerata. Ciò include comportarsi, comunicare o pubblicare materiale che invada la privacy altrui, sia degradante, diffamatorio, odioso, fraudolento, calunnioso, osceno, sessualmente esplicito o etnicamente discutibile.

Molestia sessuale

Le molestie sessuali non saranno tollerate e includono l'adescamento sessuale indesiderato, il contatto fisico, la trasmissione di immagini o materiale scritto sessualmente espliciti offensivi o qualsiasi condotta di natura sessuale che sia abusiva, offensiva e intimidatoria. La condotta di un membro sarà considerata sgradita e in violazione del Codice di condotta IPL quando il membro avrebbe dovuto sapere che la condotta era sgradita o quando la persona o le persone soggette alla condotta si sono opposte.