

# The International Powerlifting Federation

## Livro de Regras Técnicas

Versão: 1.0 final

Janeiro 2001

Tradução: *MARCUS VINÍCIUS VIEIRA MACEDO e DÉBORA ARCIERI CASOLARI*

Última atualização: 5o. de Maio de 2002

### ÍNDICE

<b>REGRAS GERAIS DE POWERLIFTING.....</b>	<b>3</b>
CATEGORIA DE IDADES.....	3
CATEGORIA DE PESO :.....	4
<b>EQUIPAMENTO E ESPECIFICAÇÕES.....</b>	<b>5</b>
PLATAFORMA.....	5
BARRAS E ANILHAS.....	5
PRESILHAS.....	6
SUPORTES DE AGACHAMENTO.....	6
BANCO.....	6
LUZES.....	7
CARTÕES DE FALHA.....	7
TABELA DE PONTUAÇÃO (PLACAR).....	8
<b>VESTIMENTA E EQUIPAMENTO PESSOAL.....</b>	<b>9</b>
VESTIMENTA.....	9
CAMISETA / CAMISA SUPORTE.....	10

CAMISA SUPORTE.....	10
CUECAS E SUPORTE ATLÉTICO.....	11
MEIAS.....	11
CINTO.....	11
SAPATOS OU BOTAS.....	12
FAIXAS.....	12
INSPEÇÃO DA VESTIMENTA E EQUIPAMENTO PESSOAL.....	13
LOGOTIPOS DE PATROCINADORES.....	13
GERAL.....	14
<b>LEVANTAMENTOS (POWERLIFTS) E REGRAS DE REALIZAÇÃO.....</b>	<b>14</b>
AGACHAMENTO.....	14
SUPINO.....	15
TERRA.....	16
<b>PESAGEM.....</b>	<b>17</b>
<b>ORDEM DE COMPETIÇÃO.....</b>	<b>19</b>
O SISTEMA DE ROUNDS.....	19
O ORGANIZADOR APONTARÁ OS SEGUINTE OFICIAIS:.....	22
RESPONSABILIDADES DOS OFICIAIS SÃO:.....	22
EXCEÇÕES À ESTA REGRA:.....	24
<b>ÁRBITROS.....</b>	<b>26</b>
<b>JURI E COMITÊ TÉCNICO.....</b>	<b>30</b>
JURI.....	30
COMITÊ TÉCNICO DA IPF.....	30
<b>RECORDS MUNDIAIS.....</b>	<b>31</b>
CAMPEONATOS MUNDIAIS, CONTINENTAIS, REGIONAIS.....	31
TODAS AS OUTRAS COMPETIÇÕES.....	31
<b>ATUALIZAÇÕES DO TR.....</b>	<b>33</b>

## REGRAS GERAIS DO POWERLIFTING

Neste livro de regras por razões de concisão sempre que as palavras “ele” ou “dele” aparecem, são aplicadas para ambos os sexos.

- (a) A Federação Internacional de Powerlifting reconhece os seguintes levantamentos que devem ser feitos na mesma seqüência em todas as competições conduzidas pelas regras da IPF:

<b>A. Agachamento</b>	<b>B. Supino</b>	<b>C. Terra</b>	<b>D. Total</b>
-----------------------	------------------	-----------------	-----------------
  - (b) A competição ocorre entre levantadores em categorias definidas por sexo, peso, corporal e idade. Os Campeonatos Abertos para Homens e Mulheres permitem levantadores de qualquer idade acima de 14 anos.
  - (c) As regras são aplicadas a todos os níveis de competição seja ela local, divisional, Nacional, Mundial, Regional, Internacional ou qualquer competição que defina ser conduzida sobe as regras da IPF. Recordes Mundiais e Internacionais não serão considerados a não ser que as condições acima sejam respeitadas.
  - (d) É permitido para cada competidor três tentativas em cada levantamento . As exceções serão explicadas na seção apropriada do livro de regras. A melhor tentativa válida do levantador em cada levantamento, desconsiderando a 4<sup>a</sup>. tentativa em caso de Record , conta em seu total na competição. Os levantadores que falharem para alcançar o total serão eliminados da competição. Se 2 (dois) ou mais levantadores obtiverem o mesmo total, o levantador mais leve passa na frente do mais pesado.
  - (e) Se 2 (dois) levantadores registrarem o mesmo peso corporal na pesagem e alcançarem o mesmo total no fim da competição, **o levantador que fizer o total primeiro predecerá o outro levantador.**
- Quando forem entregues os prêmios para melhor agachamento, supino e terra, o mesmo procedimento será aplicado.
- A IPF, através de suas federações membro, conduz e aprova os seguintes Campeonatos Mundiais:
    - Campeonato Mundial Aberto Masculino*
    - Campeonato Mundial Aberto Feminino*
    - Campeonato Mundial Sub-Junior Combinado Masculino e Feminino*
    - Campeonato Mundial Junior Combinado Masculino e Feminino*
    - Campeonato Mundial Master Combinado Masculino e Feminino*
    - Campeonato Mundial de Supino Combinado Masculino e Feminino*
  - A IPF também reconhece e registra recordes mundiais para os mesmos levantamentos nas categorias descritas abaixo:

### Categorias de Idade:

## Masculino

Adulto (Senior): - do dia em que ele completa 14 anos em diante (não é necessário aplicar restrições à categoria)

Sub-Junior: - do dia em que ele completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que ele completar 18 anos

Junior: - de 1º. de Janeiro do calendário anual em que ele completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que ele completar 23 anos.

Master I: - do dia em que ele completar 40 anos até e inclusive 49 anos de idade.

Master II: - do dia em que ele completar 50 anos até e inclusive 59 anos de idade.

Master II: - do dia em que ele completar 60 anos em diante.

## Feminino:

Adulto (Senior): - do dia em que ela completa 14 anos em diante (não é necessário aplicar restrições à categoria)

Sub-Junior: - do dia em que ela completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que ela completar 18 anos.

Junior: - de 1º. de Janeiro do calendário anual em que ela completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que ela completar 23 anos.

Master I: - do dia em que ela completar 40 anos até e inclusive 49 anos de idade.

Master II: - do dia em que ela completar 50 anos em diante.

Levantamentos competitivos devem ser restritos a competidores com 14 anos ou mais.

4. As colocações para todas as categorias de idade devem ser determinadas pelo total de levantadores de acordo com as regras padrão de levantamento.

As categorias de idade e suas subdivisões podem ser adaptadas para uso nacional a critério da federação Nacional.

## Categorias de Peso:

Masculino - Categoria de 52,0 kg até 52,0 kg  
Categoria de 56,0 kg de 52,01 até 56,0 kg  
Categoria de 60,0 kg de 56,01 até 60,0 kg  
Categoria de 67,5 kg de 60,01 até 67,5 kg  
Categoria de 75,0 kg de 67,51 até 75,0 kg  
Categoria de 82,5 kg de 75,01 até 82,5 kg  
Categoria de 90,0 kg de 82,51 até 90,0 kg  
Categoria de 100,0 kg de 90,01 até 100,0 kg  
Categoria de 110,0 kg de 100,01 até 110,0 kg  
Categoria de 125,0 kg de 110,01 até 125,0 kg  
Categoria de +125 kg de 125,01 em diante

Feminino - Categoria de 44,0 kg até 44,0 kg  
Categoria de 48,0 kg de 44,01 até 48,0 kg  
Categoria de 52,0 kg de 48,01 até 52,0 kg  
Categoria de 56,0 kg de 52,01 até 56,0 kg  
Categoria de 60,0 kg de 56,01 até 60,0 kg  
Categoria de 67,5 kg de 60,01 até 67,5 kg  
Categoria de 75,0 kg de 67,51 até 75,0 kg  
Categoria de 82,5 kg de 75,01 até 82,5 kg  
Categoria de 90,0 kg de 82,51 até 90,0 kg  
Categoria de +90,0 kg de 90,01 em diante

5. É permitido a cada nação um máximo de 11 competidores “espalhados” pelas 11 categorias de peso para homens e 10 competidoras nas 10 categorias de peso para mulheres. Não pode haver mais que 2 competidores da mesma nação em uma mesma categoria de peso.

6. A cada nação é permitido um máximo de 2 alternativos ou reservas. Esses alternativos ou reservas podem ser substituídos a qualquer hora antes do início da pesagem de sua categoria de peso.

Eles devem ser indicados no Congresso Técnico. (Technical Meeting).

7. Cada nação deve entregar uma lista da equipe com o nome de cada levantador, categoria de peso e o melhor total alcançado em nível nacional e internacional durante os 12 meses anteriores. A data e o título da competição na qual o total foi alcançado também devem ser declarados. Esses detalhes devem ser entregues ao Secretário Geral da IPF ou da Região e também ao Diretor do Congresso pelo menos 21 dias antes da data dos campeonatos. Os nomes dos alternativos ou reservas com suas categorias de peso e melhores totais devem ser entregues nesse período. Falha em cumprir esse requerimento pode resultar em desqualificação do time transgressor. **Um levantador não pode produzir uma total qualificador via Federação Nacional para entrar em Campeonatos Mundiais, Internacionais ou Regionais enquanto ele estiver sob suspensão pela IPF ou pela Região**

8. A marcação dos pontos para todos os Campeonatos Mundial, Continental e Regional deve ser: 12,9,8,7,6,5,4,3,2 para os nove primeiros colocados em qualquer categoria de peso. Portanto, a cada levantador que marcar um total na competição será dado 1 ponto. A marcação de pontos para todos os campeonatos Nacionais deve ser determinada pela federação nacional.

9. Apenas os pontos marcados pelos 6 levantadores melhor colocados de cada nação serão contados na competição por time em todos os campeonatos internacionais. Em caso de empate nos pontos, a colocação final dos times será decidida pela premiação dos times, item 11.

10. Qualquer nação que for membro da IPF por mais de três anos deve incluir pelo menos 1 árbitro internacional entre os oficiais de

seu time nos campeonatos mundiais. Se um árbitro daquela nação não estiver presente ou, se presente, não tiver capacidade de agir tanto como árbitro quanto como membro do júri durante os campeonatos então apenas os 4 levantadores melhor colocados desta nação serão contados na competição por equipe.

11. A premiação dos times deve ser dada aos 3 primeiros colocados. No caso de empate na classificação de um time ou nação, o time tendo o maior número de primeiros colocados será classificado. No caso de empate entre duas nações que tenham o mesmo número de primeiros colocados, a que tiver o maior número de segundos colocados será classificada primeiro, e assim por diante na colocação dos 6 primeiros levantadores.
12. Em todos os Campeonatos da IPF um prêmio “Campeão dos Campeões” deve ser entregue ao levantador que realizar as melhores performances baseadas na fórmula de Wilks. Apenas vencedores das classes serão elegíveis.
13. Nos Campeonatos Mundiais, serão dadas medalhas para os 1º.s, 2º.s e 3º.s, lugares de cada categoria baseado nos totais. Além disso, serão dadas medalhas ou “certificados por mérito” aos 1º.s, 2º.s e 3º.s lugares nos levantamentos individuais de agachamento, supino e terra em cada categoria. As quartas tentativas não serão aceitas para concorrer a esses prêmios e o levantador deve ter um total na competição de forma que o qualifique a um prêmio. No caso de 2 competidores levantarem o mesmo peso, o levantador mais leve será declarado campeão. Qualquer repesagem necessária de levantadores deve ocorrer no final da competição para aquela categoria de peso particular, não no fim dos levantamentos individuais. Outros prêmios serão dados de acordo com o costume da nação sede. Esses prêmios são baseados nos pesos realmente levantados, não nos pontos Wilks.

## EQUIPAMENTO E ESPECIFICAÇÕES

### Plataforma

Todos os levantamentos devem ser feitos em uma plataforma medindo entre 2,5 m x 2,5 m no mínimo e 4,0m x 4,0 m no máximo, A superfície da plataforma deve ser plana, firme, não escorregadia e horizontal plana. Não deve exceder 10 cm de altura do chão ou tablado ao redor. A superfície pode ser tratada com uma cobertura não escorregadia aprovada, por exemplo, tinta de Deck de Barco. “Capachos” soltos de borracha ou materiais de cobertura similares não são permitidos.

A inserção de um material não escorregadio na plataforma desde que ele não seja perigoso (por exemplo, a barra não pule excessivamente, colocando levantadores e ajudantes em risco, se jogada no material) é permitida, sujeito a aprovação do Comitê Técnico, Júri ou árbitros. Se um levantador não conseguir alcançar os suportes para o agachamento, é permitido aumentar a altura da plataforma.

### Barras e Anilhas

Para todas as competições de powerlifting organizadas segundo as regras da IPF, apenas anilhas para barra são permitidas. O uso de anilhas que não estejam de acordo com as especificações atuais invalidará a competição e qualquer recorde conseguido. Podem ser usadas, durante toda a competição e todos os levantamentos, apenas as barras e anilhas que estiverem de acordo com todas as especificações. A barra não será trocada durante a competição a menos que esteja torta ou “estragada” de alguma forma, como determinado pelo Comitê Técnico, Júri ou Árbitros. As barras usadas em todos os Campeonatos da IPF não podem ser cromadas no nó ou gomo. Apenas barras e anilhas que tenham a aprovação oficial da IPF podem ser usadas em Campeonatos Mundiais de IPF.

(a) A barra deve ser reta e bem "demarcada" e marcada e deve respeitar as seguintes dimensões:

1. O comprimento total não deve exceder 2,2 m.
2. A distância entre os colares internos não devem exceder 1,32m ou ser menor que 1,31 m.
3. O diâmetro da barra não deve exceder 29 mm ou ser menor que 28 mm.
4. O peso da barra e presilhas deve ser 25 kg
5. O diâmetro do encaixe para anilhas não deve exceder 52 mm ou ser menor que 50 mm.
6. Deve haver uma marca de diâmetro, feita por máquina ou fita de modo que a medida entre as marcas ou as fitas sejam de 81 cm.

(b) As anilhas devem respeitar o que segue:

1. Todas as anilhas usadas em competições devem pesar mais ou menos 0,25% ou 10 g do valor indicado.

Valor da Face em Quilos	Máximo	Mínimo
50,0	50,125	49,875
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	4,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. O tamanho do furo no meio da anilha não deve exceder 53 mm ou ser menor que 52 mm.
3. As anilhas devem ter os seguintes pesos: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20, kg, 25 kg e 50 kg.
4. No caso de recordes, anilhas mais leves podem ser usadas para conseguir um peso pelo menos 500 g maior que o recorde existente.

5. Anilhas pesando 20 kg ou mais não devem exceder 6 cm de espessura. Anilhas pesando 15 kg e menos não devem exceder 3 cm de espessura. Anilhas de borracha não precisam respeitar a espessura determinada.
6. As anilhas devem estar de acordo com o seguinte código de cores: 10 kg e menos – qualquer cor, 15 kg – amarelo, 20 kg – azul, 25 kg – vermelho, 50 kg – verde.
7. Todas as anilhas devem estar claramente marcadas com seus pesos e colocadas nas seqüências das mais pesadas primeiro e as menores arranjadas com o peso decrescendo para que os árbitros possam ler o peso de cada anilha.
8. A 1ª. anilha mais pesada colocada na barra deve ser colocada com a face para dentro; o resto das anilhas devem ser colocadas com a face para fora.
9. O diâmetro da anilha maior não pode ser maior que 45 cm.
10. Anilhas de borracha ou emborrachadas são aceitas desde que haja um mínimo de 10 cm da parte externa das presilhas até o fim da barra, para que seja possível pegar fora das anilhas.

#### Presilhas

- (a) Sempre devem ser usadas.
- (b) Devem pesar 2,5 kg cada.

#### Suporte de Agachamento

- (a) Os suportes para agachamento devem ter construção firme e fornecer a máxima estabilidade. A base deve ter um desenho tal que não impeça (ou atrapalhe) o levantador ou os ajudantes/anilheiros. O encontro dos diretores deve levar isso em consideração quando selecionar o equipamento de competição. Deve consistir de uma unidade inteira ou de duas partes separadas, projetado para segurar a barra em posição horizontal.
- (b) Os suportes de agachamento devem ser projetados para ajuste de altura mínima de 1,00 m, na posição mais baixa, para extensão de 1,70m, com incrementos de 5 cm.
- (c) Todos os suportes hidráulicos devem ser capazes de ficar seguros na altura requerida por pinos.

#### Banco

O banco deve ter construção firme para estabilidade máxima e estar de acordo com as seguintes dimensões:

1. Comprimento – não menos que 1,22 m e deve ser plano e horizontal.
2. Largura – não menos que 29 cm e sem exceder 32 cm.
3. altura - não menos que 42 cm e sem exceder 45 cm medidos do chão ao topo da superfície estofada do banco sem ser comprimido ou compactado. A altura dos suportes, que devem ser ajustáveis, deve ser no mínimo de 75 cm e no máximo de 110 cm medidos do chão até a posição de descanso da barra.
4. A largura mínima entre as partes internas dos descansos da barra deve ser de 1,10 m.
5. A cabeça do banco deve estender 22 cm além dos suportes com tolerância de 5 cm a mais ou a menos.

#### Luzes

Um sistema de luzes deve ser instalado onde os árbitros indicarem. Um sistema de luzes similar àquele usada em levantamento de peso (Weightlifting, W/L) pode ser usado, assim quando um árbitro detectar uma infração ele ativa seu controle, se a maioria ativar seus controles um alarme soará e o levantador saberá que seu levantamento não foi válido. Então, ele não precisa terminar a tentativa. Cada árbitro controlará um luz branca e uma vermelha. Essas duas cores representam um “levantamento válido” e um “levantamento inválido” respectivamente. As luzes devem ser arranjadas horizontalmente e para corresponder com as posições dos 3 árbitros. Elas devem estar ligadas de tal forma que ascendam juntas e não separadamente quando ativadas pelos 3 árbitros. Em caso de emergência, por exemplo um queda no sistema elétrico, os árbitros terão pequenas bandeiras ou cartões brancos e vermelhos com os quais darão sua decisão no comando sonoro “bandeiras” do árbitro chefe.

#### Cartões de Falha

Depois das luzes terem sido ativadas e acenderem, os árbitros levantarão um cartão ou placa ou ativarão um sistema de luzes para informar a(s) razão (ões) de porque o levantamento não foi válido.

#### Sistema de Cartões Numerados dos Árbitros Razões de Falha.

Cor dos Cartões:

Falha no. 1 = Cartão **Vermelho**

Falha no. 2 = Cartão **Azul**

Falha no. 3 = Cartão **Amarelo**

AGACHAMENTO	SUPINO	TERRA
<p><b>1. (vermelho)</b> Falha para dobrar os joelhos e descer o corpo até que a superfície superior das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos</p>	<p><b>1. (vermelho)</b> Barra não ficou parada no peito.</p>	<p><b>1. (vermelho)</b> Falhar em travar os joelhos retos no término do movimento.  Falha em ficar ereto com os ombros para trás.</p>

joelhos.		
<p><b>2. (azul)</b></p> <p>Falha ao assumir uma posição reta com os joelhos travados no começo e término do levantamento.</p> <p>Mudar a posição da barra nos ombros após começar o levantamento. Qualquer movimento da barra nas costas maior que o diâmetro da barra abaixo da posição inicial escolhida pelo levantador.</p>	<p><b>2. (azul)</b></p> <p>Qualquer extensão desigual pronunciada ou exagerada dos braços durante o levantamento.</p> <p>Qualquer movimento da barra para baixo no curso em que é pressionada (na subida).</p> <p>Falha em pressionar a barra até a extensão total dos braços simultaneamente ao término do levantamento.</p>	<p><b>2. (azul)</b></p> <p>Qualquer movimento da barra para baixo antes de chegar na posição final. Se a barra assentar quando os ombros forem para trás isso não deve ser razão para desqualificar o levantador.</p> <p>Apoiar a barra nas coxas durante a realização do levantamento. Se a barra encostar nas coxas, mas não for apoiada, isso não é motivo para desclassificação.</p>
<p><b>3. (amarelo)</b></p> <p>Qualquer movimento excessivo dos pés maior que uma leve virada dos pés lateralmente, para trás ou para frente durante a realização do levantamento.</p> <p>Falha em cumprir os sinais do Árbitro Chefe no começo e fim do levantamento.</p> <p>Impulso/balanço duplo ou mais de uma tentativa de recuperação na parte mais baixa do levantamento.</p> <p>Contato com a barra ou levantador dos ajudantes/anelheiros entre os sinais do Árbitro Chefe para tornar o levantamento mais fácil.</p> <p>Contato dos cotovelos ou braços com as pernas, que tenha auxiliado ou ajudado o levantado. Leve contato que não sirva de ajuda pode ser ignorado.</p> <p>Qualquer queda ou lançamento da barra depois do término do levantamento.</p> <p>Falha em realizar qualquer requisito contido na descrição do levantamento que precede esta lista de desqualificações.</p>	<p><b>3. (amarelo)</b></p> <p>Impulso, balanço ou abaixamento da barra depois de ter sido “imobilizada” (parada) no peito, de forma que ajude o levantamento.</p> <p>Falha em cumprir os sinais do Árbitro Chefe no início e término do levantamento.</p> <p>Qualquer mudança na posição de levantamento escolhida durante o levantamento propriamente dito, por exemplo, qualquer movimento de elevação dos ombros, nádegas ou pés de seus pontos de contato originais com o banco ou chão ou movimento lateral das mãos na barra. Movimento leve ou mínimo do pé é permitido.</p> <p>Contato com a barra ou levantador dos ajudantes/anelheiros entre os sinais do Árbitro Chefe, de forma a tornar o levantamento mais fácil.</p> <p>Qualquer contato dos pés do levantador com o banco ou seus suportes.</p> <p>Contato deliberado entre a barra e os suportes de descanso da barra durante o levantamento de forma a tornar o levantamento mais fácil.</p> <p>Falha em realizar qualquer requerimento contido na descrição do levantador que precede esta lista de desqualificação.</p>	<p><b>3. (amarelo)</b></p> <p>Abaixar a barra antes de receber o sinal do Árbitro Chefe.</p> <p>Permitir que a barra volte à plataforma sem manter o controle com ambas as mãos, por exemplo, soltar a barra das palmas das mãos.</p> <p>Dar um passo para frente ou para trás, porém movimento lateral da sola dos pés e balanço dos pés entre a ponta e os calcanhares é permitido.</p> <p>Falha em realizar qualquer um dos requisitos contidos na descrição geral do levantamento que precede esta lista de desqualificações.</p>

**Tabela de Pontuação (Placar)**

Deve ser fornecida uma tabela de pontuação adequada e detalhada com o progresso da competição, e visível aos espectadores, oficiais e todos os participantes.

Os nomes dos levantadores devem ser arranjados por números agrupados para cada categoria.

<b>Tabela de Pontuação do Campeonato</b>															
<b>Grupo:</b>				<b>Agachamento</b>			<b>Supino</b>				<b>Terra</b>				
LOT	NOME...	NAT	PESO/ CORP	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	POSIÇÃO
1															
2															
3															
14															

## VESTIMENTA E EQUIPAMENTO PESSOAL

### Vestimenta

Uma roupa de levantamento deve ser usada nas principais competições da IPF e deve ser - uma peça inteira de uma roupa de levantamento - de tecido elástico sem nenhum adesivo, acolchoamento ou divisão em quadros que não sejam necessários na manufatura da roupa. Qualquer costura, falsa ou não que na opinião do Comitê Técnico, Júri, ou na sua ausência, do árbitros, forem incorporados à roupa puramente com forma de reforço ou suporte, invalidará a roupa para ser usada na competição.

A roupa deve ficar ajustada sem nenhuma sobra quando vestida pelo levantador. As alças devem ser vestidas sobre os ombros todo o tempo do durante o levantamento na competição. A roupa de levantamento deve seguir os seguintes requisitos:

- Pode ser de qualquer cor ou cores
- A roupa de levantamento pode trazer um símbolo, emblema, logotipo e/ou inscrição da nacionalidade do levantador, associação nacional, ou patrocinador. O que for ofensivo ou capaz de tirar a reputação do esporte não é permitido ( Ver Inspeção da Roupa e Equipamento Pessoal, item 10: Logotipos de Patrocinadores). O nome do levantador pode estar colocado na roupa, ou em qualquer item de seu equipamento pessoal.
- Costuras e bainhas não podem exceder 3 cm de largura e 0,5 cm de espessura. Apenas roupas de malha/camisetas (não-suportes) podem ter costuras e bainhas excedendo 3 cm de largura. Malha/camiseta também deve ter espessura dupla do mesmo material do tamanho de 12 cm x 24 cm na área do cavalo.
- Costuras podem ser protegidas ou fortalecidas por uma faixa estreita ou elástico não excedendo 2 cm em largura e 0,5 cm em espessura.
- Deve ter pernas. O comprimento da perna deve ser no mínimo 3 cm e no máximo 15 cm, sendo medida em uma linha do topo do cavalo até embaixo na parte interna na perna. A perna da roupa não precisa ser cortada para formar um paralelo exato ao redor da perna. Pode ser cortada mais alto na parte externa da perna. Roupas não-suporte podem ter as pernas no comprimento máximo de 25 cm.
- Quaisquer alterações na roupa que exceda as larguras, comprimentos e espessuras estabelecidas previamente, tornarão a roupa ilegal para a competição.
- Apesar de alterações/pregas para ajustar / apertar os trajes e as camisas não as tornem ilegais estas deverão ser feitas nas costuras originais.
- Se um ajuste/aperto tiver que ser feito, o material em excesso não pode se dobrado ou costurado sobre a roupa. É recomendado que quando as alças da roupa forem encurtadas ela seja costurada de tal forma que o material em excesso fique embaixo da alça. Preferível do que aqueles “bolos” que aparecem quando o material fica em cima das alças.
- É permitido a Levantadores em idade escolar ao participar das principais competições usar shorts e camisetas se os oficiais responsáveis (que presidem) acharem que o equipamento não lhes dará vantagem injusta.

### Suportes

Somente trajes registrados oficialmente e aprovados pelo Comitê Técnico serão permitidos para o uso em competições de Powerlifting.

### NÃO SUPORTES ( W/L/Luta Romana/ Malha / Camiseta)

Sujeitas às especificações dos itens (c), (d), e (e) a roupa não requer a aprovação do Comitê Técnico.

### Camiseta / Camisa Suporte

Uma camiseta ou camisa de força de qualquer cor ou cores deve ser usada abaixo da roupa de levantamento durante a realização de agachamento e supino, mas é opcional para os homens no terra.

Uma combinação das duas é proibida. Mulheres devem usar uma camiseta ou camisa de força enquanto estiverem competindo em todos

os levantamentos. A camiseta está sujeita às seguintes condições:

- (a) Não consiste de nenhum material emborrachado ou similar elástico.
- (b) Não ter nenhum bolso, botão, zíper, colar ou decote V.
- (c) Não ter costuras reforçadas.
- (d) Ser feita de algodão ou poliéster ou uma mistura de algodão e poliéster. Sarja não é aceita.
- (e) Não deve ter mangas que terminem abaixo do cotovelo ou no deltóide. Os levantadores não podem empurrar ou enrolar as mangas da camiseta até o deltóide quando competindo em uma competição da IPF. As camisetas não podem ser vestidas do avesso.
- (f) Está claro que a camiseta do campeonato em que o levantador estiver competindo ou traz um emblema e/ou uma inscrição de sua nação, federação nacional ou regional ou patrocinadores. O que for ofensivo ou capaz de tirar a reputação do esporte não é permitido. O logotipo do patrocinador deve estar de acordo com o item 10 de Inspeção de Roupas e Equipamento Pessoal (Logotipos do Patrocinador).

### **Camisa Suporte (Camisa de Força)**

A Camisa Suporte como aprovado pelo Comitê Técnico e anotado na lista de equipamentos e roupas aprovados periodicamente e discutida pelo Comitê Técnico podem ser usadas para todos os levantamentos. Todas as condições definidas, também se aplicam à camisa suporte. A camisa não pode ser tão longa para cobrir as nádegas quando colocadas dentro da roupa e servindo portanto de suporte extra. Além disso, as costuras só podem existir nas posições indicadas no diagrama abaixo.

### **Cuecas e Suporte Atlético**

Um “suporte atlético” comercial padrão ou “brief” (cueca) comercial padrão ( não shorts boxer) de qualquer mistura de algodão, nylon ou poliéster deve ser usado abaixo da roupa de levantamento.

Mulheres podem usar também sutiã comercial ou esportivo. Maiôs de natação ou qualquer traje feito de material emborrachado ou similar elástico exceto no cós, não pode se usado embaixo da roupa de levantamento.

Deve ficar claro que as roupas de baixo de suporte manufaturados especificadamente para powerlifting não são legais para serem usadas em competições sob as regras da IPF.

### **Meias**

Meias podem ser usadas.

- (a) Elas podem ser de qualquer cor ou cores e podem ter o logotipo do fabricante.
- (b) Elas não podem ser tão compridas que entrem em contato com as faixas de joelho ou suporte para rótula.
- (c) Meião, fusôs ou meia calça de perna inteira são estritamente proibidas.

O comitê Médico insiste que meias de comprimento até as canelas sejam usadas para cobri-las e protegê-las se o levantador arrastar a barra nas canelas.

Podem se colocar uma cobertura protetora dentro das meias que cobrem as canelas para cobrir e protegê-las se na checagem de equipamentos for determinado que ela não auxiliará a performance do levantador.

### **Cinto**

Os competidores podem usar um cinto. Se usado, deve ficar externo à roupa de levantamento.

Materiais e Construções:

- (a) O corpo principal deve ser feito de couro, vinil ou material similar não elástico em uma ou mais camadas que podem ser coladas e/ou costuradas juntas.
- (b) Não pode ter um forro acolchoado, reforço ou suporte adicional de qualquer material nem na superfície, nem colocado entre as lâminas do cinto.
- (c) A fivela deve ser presa a uma ponta do cinto por tachas e/ou costura.
- (d) O cinto pode ter uma fivela com 1 ou 2 dentes/pinos ou do tipo “solta fácil” com alavanca.
- (e) Um passante pode estar preso próximo à fivela por tachas e/ou costura. Alguns cintos ainda têm um passante solto (deslizante) ou dois passantes. Isso é incorreto e torna o cinto ilegal. A ponta final do cinto é normalmente presa 2/3 ao redor da cintura presa no cinto. Isso não é correto e de fato pode deixar o cinto com até 26 mm de espessura, ilegal. Um cinto feito especialmente para servir no levantador é muito mais apresentável.
- (f) O nome do levantador, de sua nação, estado ou clube pode aparecer na parte externa do cinto.

Dimensões :

1. Largura Máxima do cinto: 10 cm.
2. Espessura máxima do cinto : 13 mm ao longo do comprimento principal
3. Largura interna máxima da fivela: 11 cm.
4. Largura externa máxima da fivela: 13 cm
5. Largura máxima do passante: 5 cm
6. Distância entre o final do cinto e a extremidade oposta do passante: 15 cm.

Pontos Corretos de Medição:

### **Sapatos ou Botas**

Sapatos ou botas para levantadores podem ser usadas.

- (a) Os sapatos devem estar inclusos nas Sapatilhas ou Botas Esportivas, Botas W/L, P/L, ou sapatilhas para terra, a serem usadas por levantadores nos Campeonatos Mundiais.
- (b) Sapatos com cravos ou travas de metal não são permitidos.

- (c) Nenhuma parte da sola deve ser mais alta do que 5 cm
- (d) O lado inferior deve ser uniforme em ambos os lados
- (e) Palmilhas que não forem parte integrante do sapato devem ter espessura máxima de 1 cm

## Faixas

Apenas faixas de camadas de elástico tecidas comercialmente que são cobertas com crepe poliéster, algodão ou uma combinação dos 2 materiais ou crepe medicinal são permitidas.

### Pulsos

1. Faixas de pulsos não podem exceder 1 m de comprimento e 8 cm de largura. Quando houver mangas, tiras de esparadrapo ou velcro para prender estas devem ser incluídas no comprimento de 1 m. Um passante pode ser preso para ajudar a segurá-la. O passante não pode estar sobre o dedão ou dedos durante o levantamento.
2. Faixas para suor comerciais padrão podem ser usadas, não excedendo 12 cm de largura. Uma combinação de faixa de pulso e faixa para suor não é permitida.
3. Uma cobertura de pulso não pode se estender além de 10 cm acima e 2 cm abaixo do centro da articulação do pulso e não pode exceder uma largura de 12 cm.

### Joelhos

4. Faixas não excedendo 2 m de comprimento e 8 cm de largura podem ser usadas. Uma faixa de joelho não pode se estender além de 15 cm acima e 15 cm abaixo do centro da articulação do joelho e não pode exceder uma largura de cobertura total de 30 cm. Alternativamente, um suporte elástico para rótula não excedendo 30 cm de comprimento pode ser usado. Mangas de joelho de 30 cm de comprimento como usados por W/L também são legais. Uma combinação dos 2 é estritamente proibida.
5. As faixas não podem estar em contato com as meias e a roupa de levantamento.
6. Não se pode usar faixas em qualquer outro lugar do corpo.

### Faixas Suporte.

Apenas faixas de joelho de fabricantes comerciais registrados oficialmente e aprovados pelo Comitê Técnico pode ser permitidas para uso em competição de powerlifting.

### Faixas NÃO-Suporte.

Sujeitas as especificações citadas em (c),(d) e (e), as faixas feitas de crepe medicinal não requerem aprovação do Comitê Técnico

7. Duas camadas de esparadrapo podem ser usadas nos dedos. Esparadrapo, ou semelhante não pode ser usada em qualquer outro lugar do corpo sem permissão oficial do Júri, ou Árbitro Chefe. Esparadrapo não pode ser usada como ajuda para o levantador segurar a barra.
8. Contingente aprovado previamente pelo Júri, Médico Oficial, Para-Médico ou Para-Médico pessoal em serviço pode aplicar esparadrapo a injúrias corporais de uma forma que não dê vantagem ao levantador.
9. Em todas as competições em que um júri não estiver presente e nenhum pessoal médico estiver de serviço, o Árbitro Chefe terá jurisdição sobre o uso de esparadrapo.

## Inspecção de Roupa e Equipamento Pessoal

- (a) A inspecção de roupas e equipamento pessoal de cada e todo levantador na competição na competição pode ocorrer a qualquer hora (as horas serão anunciadas no Congresso Técnico) durante a competição até 20 minutos antes do começo de suas categorias de peso particulares.
- (b) Um mínimo de 2 Árbitros devem ser apontados para realizar essa tarefa. Todos os itens devem ser examinados e aprovados antes de ser carimbado ou marcado oficialmente.
- (c) Faixas mais compridas que o permitido serão rejeitadas, mas podem ser cortadas no comprimento certo e reexaminadas.
- (d) Qualquer item considerado sujo ou rasgado será rejeitado.
- (e) Os árbitros devem registrar cada item na folha de inspecção oficial. A folha de inspecção deve ser entregue ao presidente do Júri no fim do período de inspecção.
- (f) Se após a inspecção um levantador aparecer na plataforma vestindo ou usando qualquer item ilegal, a não ser aquele que pode ter inadvertidamente passado pelos árbitros, o levantador será desqualificado imediatamente da competição.
- (g) Todos os itens mencionados previamente em Roupas e Equipamentos Pessoal serão inspecionados.
- (h) O uso de chapéus na plataformas durante o levantamento é estritamente proibido, itens com relógio, jóias, óculos e artigos de higiene feminina não precisam ser inspecionados.
- (i) Qualquer levantador bem sucedido em tentativa de recorde mundial será imediatamente inspecionado pelo Júri. Se o levantador estiver vestindo ou usando qualquer item ilegal, a não ser aqueles que tiverem passado inadvertidamente pelos árbitros, o levantamento será declarado inválido e o levantador desqualificado da competição.

## Logotipos de Patrocinadores

- (a) Nações e levantadores que quiserem se aproveitar das regras a respeito de logotipos de patrocinadores usados em roupas e equipamento pessoal, devem pedir permissão ao Secretário Geral. O requerimento deve ser feito pelo menos 3 meses antes da data publicada da 1<sup>a</sup>. competição, e deve ser acompanhado de uma taxa de 500 DM ou uma soma a ser determinada pelo Congresso precedente. Uma vez dada a permissão, o logotipo pode ser colocado adequadamente numa posição decidida entre a IPF e a Nação ou o levantador. Ele poderá ser usado pelo resto do ano e calendário do ano que segue. A taxa cobre 1 patrocinador e uma Nação.

Taxas adicionais de 500 DM cada serão requeridas para outros patrocinadores que desejarem colocar seus logotipos nas roupas ou equipamentos. A IPF se reserva o direito de recusar a permissão se considerar que o logotipo estiver abaixo do padrão de bom gosto requerido ou viole qualquer compromisso anterior feito pela IPF com qualquer contratante como televisão ou promotores de campeonatos. O Comitê Executivo da IPF se reserva o direito de limitar o tamanho do logotipo. Nações e levantadores podem mostrar emblemas ou símbolos da nação sem pagamento de taxa. Logotipos similares de fabricantes mostrados em itens de equipamentos aprovados pela IPF para os quais uma taxa já foi paga não irão requerer taxas adicionais.

A ipf manterá um registro de logotipos aprovados. As taxas de patrocinadores pelos logotipos serão divididas 50% para a IPF e 50% para a federação regional do levantador. Se a federação regional do levantador não operar uma conta bancária separada, então os 50% da taxa serão pagos para a federação nacional do levantador. Os levantadores que desejarem usar logotipos de patrocinadores devem apresentar uma permissão ou recibo atual para o árbitro que examinar o equipamento.

## Geral

- (a) O uso de óleo, graxa ou outros lubrificantes no corpo, roupas ou equipamento pessoal é estritamente proibido.
- (b) Talco de bebê, resina, talco ou carbonato de magnésio são as únicas substâncias que podem ser usadas no corpo e na roupa. Não nas faixas.
- (c) O uso de qualquer tipo de adesivo na parte de baixo do sapato é estritamente proibida. Isso se aplica a qualquer adesivo próprio, por exemplo lixa de madeira, lixa de esmeril, etc. E incluir resina e carbonato de magnésio. Um spray de água é aceitável.
- (d) Nenhuma substância estranha pode ser aplicada ao equipamento de powerlifting. Isso inclui todas as substâncias a não ser aquelas que são usadas periodicamente como agente esterilizante na limpeza da barra, banco ou plataforma.

## LEVANTAMENTOS (POWERLIFTS) E REGRAS DE REALIZAÇÃO

### Agachamento

1. O levantador deve ficar virado (de frente) para a frente da plataforma. A barra deve ser segura horizontalmente nos ombros, mãos e dedos segurando a barra, e o topo da barra não mais que a sua espessura abaixo da extremidade externa dos ombros. O diagrama na página 19 indica a posição legal da barra sobre os ombros. As mãos podem estar posicionadas em qualquer lugar na barra entre ou em contato com os colares internos.
2. Depois de tirar a barra dos suportes, (o levantador pode receber ajuda na remoção da barra dos suportes pelos ajudantes/aniheiros) o levantador deve se mover para trás para estabelecer a posição inicial. Quando o levantador estiver imóvel, ereto com os joelhos travados, e a barra posicionada corretamente o Árbitro Chefe dará o sinal para o início do levantamento. O sinal deverá consistir de um movimento do braço para baixo e do comando audível "squat"(agache). Antes de receber o sinal para "agachar"o levantador pode fazer qualquer ajuste de posição dentro das regras, sem penalidade. Por razões de segurança será requerido ao levantador para "re-posicionar" a barra, junto com um movimento de braço para trás, se após um período de 5 segundos ele não estiver na posição correta para começar o levantamento.
3. Quando receber o sinal do Árbitro Chefe o levantador deve dobrar os joelhos e abaixar o corpo até que a superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos. Apenas uma tentativa de descida é permitida. É considerado o começo da tentativa quando os joelhos do levantador destravam. A barra pode se mover de sua posição inicial para baixo, nas costas do levantador, numa distância igual a espessura/diâmetro da barra durante a performance do levantamento.
4. O levantador deve voltar para uma posição ereta com os joelhos travados à vontade. Balanço/impulso duplo na parte mais inferior da tentativa de agachamento ou qualquer movimento para baixo não é permitido. Quando o levantador estiver imóvel (na posição final aparente) o Árbitro Chefe dará o sinal para apoiar a barra no suporte.
5. O sinal para apoiar a barra no suporte consistirá de um movimento com o braço para trás e do comando audível "rack"(garde no suporte). O levantador deve então se mover para frente e recolocar a barra nos suportes. Por razões de segurança o levantador pode pedir ajuda dos ajudante/aniheiros para retornar e recolocar a barra nos suportes. O levantador deve ficar com a barra durante esse processo.
6. Não mais que cinco e não menos que 2 ajudantes/aniheiros devem estar na plataforma em qualquer momento. Os Árbitros podem decidir o número de ajudantes/aniheiros requeridos na plataforma em qualquer momento 2,3,4 ou 5.

Causas de desqualificação de Agachamento :

1. Falha em notar os sinais do Árbitro Chefe no começo ou término do levantamento.

2. Balanço/impulso duplo na parte mais inferior do levantamento, ou qualquer movimento para baixo durante a subida.
3. Falha em assumir uma posição ereta com os joelhos travados no início ou término do levantamento.
4. Qualquer movimento exclusivo dos pés, no entanto movimentos pequenos do pé é permitido. Movimento pequeno é definido como leve movimento lateral, ou dedos e calcanhares levantando da plataforma. Os dedos e calcanhares devem retornar à posição original.
5. Falha em dobrar os joelhos e descer o corpo até que o topo da superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo a linha do topo dos joelhos, como mostrado no diagrama.
6. Qualquer movimento da barra nas costas maior que o diâmetro/espessura da barra abaixo de sua posição inicial.
7. Contato da barra ou levantador com os ajudantes/anelheiros, entre os sinais do Árbitro Chefe, para tornar o levantamento mais fácil.
8. Contato dos ombros ou braços com as pernas, leve contacto é permitido se não houver apoio que possa ajudar o levantador.
9. Qualquer queda ou lançamento da barra depois do término do levantamento.
10. Falha em realizar qualquer um dos itens citados em Regras de Realização para Agachamento

Os diagramas abaixo indicam a posição legal da barra e “profundidade” requerida no agachamento:

### Supino

1. O banco deve estar na plataforma com a “cabeça” para frente ou num ângulo de 45°.
2. O levantador deve deitar de costas com os ombros e nádegas em contato com a superfície do banco. A sola e salto de seus sapatos devem estar em contato com o chão ou blocos. Suas mãos e dedos devem pegar a barra posicionada nos suportes com os dedões dando a volta na “pegada”. **Sua cabeça deve estar acima e em cima da superfície do banco i. e. não para um lado ou pendurada após o final do banco.** Essa posição do corpo deve ser mantida durante todo o levantamento.
3. Para conseguir firmar o pé o levantador deve usar placas na superfície plana ou blocos não excedendo 30 cm de altura no total para elevar a superfície da plataforma. Blocos de 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm, devem estar disponíveis para colocação dos pés em competições internacionais. Movimento leve ou muito pequeno com os pés é permitido para ambos na plataforma e sobre os blocos, **i.e. a largura do pé lateralmente, e metade do comprimento do pé para frente ou para trás.**
4. Não mais que três e não menos que 2 ajudantes/anelheiros podem estar na plataforma a qualquer hora. Depois de se posicionar corretamente, o levantador pode solicitar ajuda dos ajudantes/anelheiros na remoção da barra dos suportes. A retirada se assistida pelos ajudantes /anelheiros deve ser com o comprimento dos braços (ou com os braços estendidos).
5. O espaçamento das mãos não deve exceder 81 cm medidos entre os dedos indicadores (ambos os indicadores devem estar na marca de 81 cm). Se no caso de algum antigo machucado ou anatomicamente o levantador não puder segurar a barra igualmente com as duas mãos, ele deve informar aos árbitros antes da retirada da barra do suporte em cada tentativa, e se necessário a barra será marcada de acordo com o necessário. O uso da pegada reversa é proibida.
6. Depois de tirar a barra dos suportes, com ou sem a ajuda dos ajudantes/anelheiros, o levantamento deve aguardar o sinal do Árbitro Chefe com os cotovelos travados. O sinal será dado assim que o levantamento estiver imóvel e a barra posicionada propriamente. Por razões de segurança, será requerido ao levantador para “reposicionar” a barra, juntamente com um movimento do braço para trás, se depois de um período de 5 segundos ele não estiver na posição correta para iniciar o levantamento.
7. O sinal para iniciar a tentativa deve consistir num movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “start”(comece).
8. Depois de receber o sinal, o levantador deve descer a barra até o peito, segurá-la imóvel no peito com uma pausa visível e definida (precisa). Imóvel significa: parada. A regra de 1 segundo é recomendada, por exemplo: segurar pelo período de 1 segundo enquanto parada no peito. O levantador deve então retornar a barra ao comprimento dos braços sem extensão desigual excessiva/imoderada dos braços, com os 2 braços travando simultaneamente juntos. Quando segura nessa posição imóvel, o comando audível “rack”(apóie) será dado juntamente com um movimento do braço para trás.
9. Se anatomicamente os braços não puderem ser estendidos completamente, o levantador deve informar aos árbitros antes de cada tentativa.

Regras para deficientes competindo em campeonatos (apenas) de Supino da IPF.

Campeonatos de Supino devem ser organizados sem divisão especial para levantadores deficientes (incapazes). Levantadores deficientes que podem andar até o banco sem ajuda podem competir em campeonatos de Supino (apenas) da IPF. As regras da competição são as mesmas aplicadas aos capazes.

Para levantadores que tiverem um membro inferior amputado, uma prótese será considerada como um membro natural. O levantador deve ser pesado sem o aparelho, com peso compensatório adicionado de acordo com a já estabelecida tabela de frações, ver item 5 de PESAGEM. Para levantadores com membros inferiores defeituosos que necessitam de aparelhos para andar (“leg braces”ou similar), o aparelho será considerado parte do membro natural e o levantador será pesado usando o aparelho.

Causas de Desqualificação no Supino.

1. Falha em observar os sinais do Árbitro Chefe no início e término do levantamento.
2. Qualquer mudança na posição de levantamento escolhida durante o levantamento propriamente dito, por exemplo: qualquer elevação dos ombros e/ou nádegas do banco, ou dos pés do chão / blocos - placas, ou movimento lateral das mãos na barra. Movimento leve ou pequeno do pé é permitido. Ambos sola/salto (calcanhar) devem estar em contato com o chão/blocos.
3. “impulso”, balanço ou descida da barra para o peito depois de imobilizada de forma que torne o levantamento mais fácil.
4. Qualquer extensão desigual dos braços pronunciada/exagerada durante o levantamento.
5. Qualquer movimento da barra para baixo enquanto estiver sendo levantada/pressionada.
6. Falha em elevar a barra toda à extensão dos braços simultaneamente no final do levantamento.

7. Contato do ajudante/anelheiro com a barra ou o levantador entre os sinais do Árbitro Chefe, de forma que facilite o levantamento.
8. Qualquer contato dos pés do levantador com o banco ou seus suportes.
9. Falha em cumprir qualquer um dos itens descritos em Regras de Realização.

## **Terra**

1. O levantador deve se virar para a frente da plataforma com a barra apoiada horizontalmente na frente dos pés do levantador, segura com uma pegada opcional com ambas as mãos e levantada até que o levantador fique ereto.
2. No final do levantamento os joelhos devem estar travados em posição reta e os ombros para trás.
3. O sinal do Árbitro Chefe consistirá de um movimento do braço para baixo e um comando audível “abaixe”. O sinal não será dado até que a barra esteja segura imóvel e o levantador esteja aparentemente na posição final. Se a barra estiver tremendo quando na área do joelho, porém não inteiramente, isso não é causa de falha.
4. Qualquer elevação da barra ou qualquer tentativa deliberada para elevá-la será considerada uma tentativa. Uma vez iniciada a tentativa, nenhum movimento para baixo é permitido até que o levantador atinja a posição ereta com os joelhos travados. Se a barra assentar (descer) quando os ombros forem para trás, isso não será razão para desqualificar o levantamento.

### Causas de Desqualificação no Terra.

1. Qualquer movimento da barra para baixo antes de chegar na posição final.
2. Falha em ficar ereto com os ombros para trás.
3. Falha em travar os joelhos retos no fim do levantamento.
4. Apoiar a barra nas coxas durante a realização do levantamento. Se a barra encostar nas coxas, mas não for apoiada, isso não é razão para desqualificação. O levantador será beneficiado em todas as decisões tomadas pelo árbitro se houver dúvida.
5. Pisar para trás ou para frente, no entanto movimento lateral do pé ou balanço dos pés entre a ponta do pé (almofada) e o calcanhar é permitido.
6. Abaixar (descer) a barra antes de receber o sinal do Árbitro Chefe.
7. Permitir que a barra volte à plataforma sem manter o controle com ambas as mãos, por exemplo: soltar a barra das palmas das mãos.
8. Falha em cumprir qualquer um dos itens descritos em Regras de Realização.

O diagrama abaixo mostra a descrição de apoiar a barra nas coxas:

## **PESAGEM**

1. A pesagem dos competidores não deve ocorrer antes de 2 horas antes do início da competição para uma (ou mais) categoria(s) particular(es). Todos os levantadores na(s) categoria(s) devem participar da pesagem, que será realizada na presença de dois/três árbitros indicados. As categorias de peso devem ser combinadas em uma sessão única de levantamento.
2. se não estiverem feitos, grupos serão definidos para estabelecer a ordem de pesagem. Os números de série ou de grupo definidos também estabelecerão a ordem de levantamento durante a competição quando os levantadores pedirem os mesmos pesos para suas tentativas.
3. O período de pesagem irá durar 1 hora e meia.
4. A pesagem de cada competidor ocorrerá em uma sala com a porta fechada, apenas com o competidor, seu técnico (treinador) ou empresário e os dois/três árbitros presentes. Por razões de higiene, o levantador deve usar meias/papel toalha na plataforma da balança.
5. Os levantadores podem ser pesados nus ou com roupa de baixo que esteja de acordo com as especificações definidas na seção apropriada do livro de regras e que não mude efetivamente o peso do levantador. Se houver dúvida com relação ao peso da roupa de baixo, uma repesagem com o levantador nu pode ser requisitada. Em competições femininas, o procedimento de pesagem pode ser alterado para garantir que as levantadoras sejam pesadas por oficiais do seu mesmo sexo. Oficiais femininas adicionais podem ser indicadas para esse fim. Levantadores deficientes/amputados que estiverem competindo em campeonatos de supino terão as seguintes frações adicionadas ao seu peso corporal:  
Para cada amputação abaixo do tornozelo: 1/57 do peso corporal.  
Para cada amputação abaixo do joelho: 1/36 do peso corporal.  
Para cada amputação acima do joelho: 1/18 do peso corporal.  
Para cada falta de articulação no quadril: 1/9 do peso corporal.  
Para levantadores com membros inferiores defeituosos que necessitam de aparelhos para andar (“leg braces” ou similar), o aparelho será considerado parte do membro natural e o levantador será pesado usando o aparelho.
6. Cada levantador só pode ser pesado 1 vez. Apenas aqueles cujo peso corporal for maior ou menor que os limites da categoria em que se inscreveram podem voltar à balança. Eles devem retornar à balança e pesar dentro do limite de 1 hora e meia dado à pesagem, caso contrário serão eliminados da competição para aquela categoria de peso. Um levantador só poderá ser repesado enquanto o tempo e a progressão dos no. De série permitirem. Um levantador só poderá ser pesado fora do limite de tempo de uma hora e meia se ele se apresentar dentro do limite de tempo, mas devido ao número de levantadores tentando se pesar, ele não puder subir na balança. Então uma permissão para repesagem estará a critério dos árbitros. O peso do levantador não poderá se tornar público até que todos os levantadores competindo na(s) categoria(s) particular(es) sejam pesados.

7. O levantador será inscrito em sua categoria de peso normal. Porém, cada levantador terá a opção de mudar de categoria acima ou abaixo daquela em que foi originalmente inscrito no formulário final de inscrição de equipe. Se o levantador desejar usar essa opção, ele deve se apresentar ao Árbitro Chefe na sala de pesagem 10 minutos antes do início da pesagem da categoria de peso que ele escolheu. Se ele desejar uma categoria acima, o levantador também precisa reportar ao Árbitro Chefe da categoria que foi inscrito originalmente, 10 minutos antes do início da pesagem daquela categoria para ser dispensado. Se a nova categoria do levantador for separada em grupos alternados por causa do número de competidores, então a não ser que ele possa provar irrefutavelmente um total feito na nova categoria durante os 12 meses anteriores em nível nacional ou Internacional, ele será colocado automaticamente no 1º grupo para levantar. Também seria cortês informar a mudança ao Árbitro Chefe da categoria em que o levantador estava inscrito originalmente, ele pode não ter recebido a informação, ou não ter estado próximo ao local no momento.
- Exemplo(a): Um levantador inscrito na categoria 90 kg deseja levantar na 82,5kg. Ele deve se apresentar ao Árbitro Chefe da categoria 82,5kg 10 minutos antes do início da pesagem dessa categoria.
- Exemplo(b): Um levantador inscrito na categoria 90 kg deseja levantar na 100 kg. Ele deve se reportar ao Árbitro Chefe da categoria 90 kg 10 minutos antes do início da pesagem e declarar que deseja mudar para a categoria 100 kg e portanto não deseja ser pesado. Então, ele deve se apresentar ao Árbitro Chefe da categoria 100 kg 10 minutos antes do início da pesagem dessa categoria. É responsabilidade do levantador saber em qual categoria de peso ele foi originalmente inscrito. Reclamação de que ocorreu erro na ficha de inscrição final não será aceita.
8. Em torneios (competições), galas, festivais ou amistosos internacionais, a pesagem pode, por consenso mútuo, ocorrer mais cedo do que 2 horas antes do início da competição. No entanto, se um(a) levantador(a) declarar sua intenção de tentar um recorde mundial, ele(a) deve ser repesado(a) 2 horas antes do início da competição.
9. Os levantadores devem verificar as alturas dos suportes de agachamento e supino e os blocos para os pés antes do início da competição. A folha com as alturas dos suportes deve ser assinada ou rubricada, depois da verificação, pelo levantador ou treinador. É para o interesse dos levantadores. Uma cópia desse documento oficial vai para o Juri, o Locutor e Controlador/Diretor da Plataforma.

## ORDEM DE COMPETIÇÃO

### O Sistema de Rounds

(a ) Na pesagem, o levantador ou seu treinador deve declarar o peso inicial para os 3 levantamentos. Isso deve ser anotado no cartão apropriado da 1ª tentativa, assinado pelo levantador ou seu treinador e retido pelo oficial conduzindo a pesagem. O cartão do Locutor é o cartão apropriado da 1ª tentativa. Então, serão dados ao levantador 11 cartões de tentativa em branco para serem usados durante a competição. Três para o agachamento, 3 para o supino e 5 para o terra. Cada levantamento é diferenciado pelo uso de cartões de cores diferentes. Tendo feito sua 1ª tentativa num levantamento, o levantador ou seu treinador deve decidir qual o peso requisitado na 2ª tentativa. O peso deve ser escrito no local indicado no cartão e entregue ao secretário da competição ou outro oficial indicado antes do término do tempo de 1 minuto permitido. O mesmo procedimento deve ser realizado para as 2ª e 3ª tentativas nos 3 levantamentos. A responsabilidade de entregar as tentativas no limite de tempo é exclusivamente do levantador ou seu treinador. No sistema contínuo, a necessidade de muitos oficiais é eliminada, pois os cartões de tentativas são entregues diretamente ao oficial designado. Exemplos dos cartões de tentativas estão ilustrados abaixo. Lembre que o espaço das 1ªs tentativas nos cartões em posse dos levantadores só devem ser usados para a troca, permitida, da 1ª tentativa se preciso. Da mesma forma os 4º e 5º quadrados no cartão do terra só devem ser usados para as 2 trocas, permitidas, da 3ª tentativa do terra se preciso (requisitado). Em competições só de supino, um cartão similar ao do terra será usado.

Cartão do Locutor:					
Nome, sobrenome:			Data de Nascimento:		
Nação:		Peso Corporal:		Categoria:	
Fórmula Wilks:			Número de Grupo:		
Assinatura: Levantador / Técnico					
Movimento	1a. Tentativa	2a. Tentativa	3a. Tentativa	Melhor Tentat.	4a. Tentativa
Agachamento					
Supino					
Subtotal					Subtotal
Terra					
Grupo: 1, 2, 3, 4, 5		Colocação:		Pontos Wilks:	
				Total:	

Cartões de Tentativas:

### AGACHAMENTO

NOME: .....

1a. 2a. 3a.

Assinado: ..... Peso escolhido aqui.

Técnico ou Levantador

### SUPINO

NOME: .....

1a. 2a. 3a.

Assinado: .....

### TERRA

NOME: .....

1a. 2a. 3a.

Assinado: .....

Para mudança da 3a. tentativa

(a) Em sessões com 10 ou mais levantadores competindo, podem ser formados grupos com aproximadamente o mesmo número de levantadores. No entanto, devem ser formados grupos quando 15 ou mais levantadores estiverem competindo na mesma sessão. Uma sessão pode ser formada por uma única categoria de peso ou qualquer combinação de categorias de peso a critério do organizador com o propósito de apresentação.

(b) Os grupos serão determinados examinando os melhores totais dos levantadores conseguidos em nível nacional ou internacional durante os 12 meses anteriores. Os levantadores com os menores totais formarão o 1º grupo a levantar, e os totais maiores progressivamente formarão outros grupos se necessário. Se um levantador não fornecer um total dos 12 meses anteriores, então ele será automaticamente colocado no 1º grupo a levantar. Isso também se aplica a levantadores que desejam mover para categorias acima ou abaixo da que foram originalmente inscritos.

(c) Cada levantador fará sua 1ª tentativa no 1º round, sua 2ª tentativa no 2º round e sua 3ª tentativa no 3º round.

(d) Quando um grupo consistir de menos de 6 levantadores, tempos compensatórios serão adicionados no fim de cada round como segue: Para 5 levantadores adiciona 1 minuto; 4 levantadores adiciona 2 minutos; 3 levantadores adiciona 3 minutos. Três minutos é a adição máxima permitida no final do round. Se um levantador seguir ele mesmo qualquer e o relógio compensatório estiver operando, 3 minutos é a adição máxima permitida. Para tempo compensatório quando grupos estiverem envolvidos, os pesos serão tirados da barra no fim do tempo compensatório, a barra será recarregada, então será contado 1 minuto para começar a tentativa.

(e) A barra deve ser carregada progressivamente durante cada round baseado no princípio de uma barra crescente. Em nenhum momento o peso na barra será diminuído durante um round, exceto em caso de erros como descrito no item (i), e nesse caso só

no final do round.

(f) A ordem de levantamento em cada round será determinada pelo peso escolhido pelo levantador naquele round. No caso de 2 levantadores escolherem o mesmo peso, o levantador com o número grupo menor definido na pesagem, levantará 1º. O mesmo se aplica ao 3º round de tentativas no terra, no qual o peso pode ser mudado 2 vezes, isso se a barra ainda não estiver carregada com o peso originalmente escolhido pelo levantador.

Exemplo: Levantador A: nº de série (ou de grupo) 5 coloca 250,0kg

Levantador B: nº de série (ou de grupo) 2 coloca 252,5kg

O levantador A falha com 250,0kg. O levantador B pode abaixar o peso para 250,0kg para ganhar ?

Não, a ordem de levantamento ainda é determinada pelo nº de série (ou de grupo).

(h) Se não for bem sucedido numa tentativa, o levantador não se segue no levantamento, mas deve esperar o próximo round antes que possa tentar aquele peso novamente.

(i) Se em um round uma tentativa não for bem sucedida devido a um erro no peso na barra, erro do ajudante ou falha do equipamento, o levantador será beneficiado com uma futura tentativa com o peso correto. Se a falha for um peso errado na barra e a tentativa não começou realmente, então o levantador poderá escolher entre continuar naquele momento ou fazer outra tentativa no final do round. Em todos os outros casos, o levantador fará sua tentativa extra no final do round. Se o levantador for o último no round, ele receberá 3 minutos de descanso antes de fazer a tentativa; penúltimo no round 2 minutos; antepenúltimo no round 1 minuto. Essa regra também se aplica a 4ª tentativa para recordes. Nesses casos em que os levantadores seguem a eles mesmos e recebem tempo de descanso compensatório, a barra será carregada assim que a nova tentativa for entregue. O tempo compensatório será então adicionado ao 1 minuto usual para começar tentativa. O relógio começara a contar e o levantador terá aquele tempo para iniciar sua tentativa. Levantadores seguindo a si mesmos terão 4 minutos marcados no relógio, durante esse tempo o levantador pode iniciar a tentativa assim que estiver pronto. Os penúltimos levantadores no round receberão 3 minutos, antepenúltimos no round receberão 2 minutos, todos os outros receberão o 1 minuto usual para começar a tentativa.

(j) É permitido ao levantador uma mudança no peso da 1ª tentativa de cada levantamento. A mudança de peso pode ser para mais ou para menos que o entregue originalmente e a ordem de levantamento no 1º round mudará de acordo. Se ele estiver no 1º grupo, essa mudança pode ocorrer a qualquer momento até 5 minutos antes do início do 1º round daquele levantamento. Os grupos seguintes receberão o mesmo privilégio até 5 tentativas do final do último round do grupo anterior naquele levantamento. Aviso prévio desses prazos serão anunciados pelo locutor. Se um aviso adequado desses prazos não for dado, então um anúncio autorizando essas mudanças será feito e o levantador poderá fazer a mudança dentro de **1 minuto** após o anúncio.

(k) O levantador deve entregar sua 2ª e 3ª tentativas dentro de 1 minuto depois de completar sua tentativa prévia. O 1 minuto será contado a partir do momento que as luzes forem ativadas. Se nenhum peso for entregue dentro do minuto fornecido, o levantador perderá o direito de sua próxima tentativa. Se o levantador perder uma 2ª tentativa sob essa regra, então a 3ª tentativa deverá ser entregue até 1 minuto após a declaração dessa perda. No caso de ser beneficiado com uma 4ª tentativa para recorde mundial, o levantador também deve entregar o peso até 1 minuto depois das luzes serem ativadas pela sua 3ª tentativa bem sucedida.

(l) Pesos entregues para tentativas no 2º round nos 3 levantamentos não podem ser mudados. Da mesma forma, as 3ªs tentativas para agachamento e supino não podem ser mudadas. Por essa regra, uma vez que uma tentativa é entregue, ela não pode ser revogada (retirada). A barra será carregada com o peso entregue e o relógio começara a correr.

(m) No 3º round do terra, são permitidas mudanças. A mudança de peso pode ser para mais ou para menos do que a 3ª tentativa entregue previamente pelo levantador. No entanto, só são permitidas se o levantador não foi chamado para a barra já carregada com o peso entregue previamente. Se a barra for declarada “pronta”ou palavra com esse efeito pelo Árbitro Chefe, então o levantador está comprometido a tentativa.

Nota: Devido ao princípio da barra crescente, se o levantador falhar na sua 2ª tentativa, o peso não poderá ser diminuído quando as 2 mudanças forem permitidas.

(n) Em competições apenas de supino, as regras são no geral as mesmas para as competições com os 3 levantamentos. No entanto, há exceções a essa frase. No 3º round, 2 mudanças de peso são permitidas e as regras estabelecidas no item (m) acima para terra se aplicam igualmente aqui. E o cartão de tentativa deve ser como o cartão de tentativa normal do terra, que é feito para as 2 mudanças permitidas na 3ª tentativa.

(o) Se uma sessão de levantamento consistir de um único grupo, por exemplo: até um máximo de 14 levantadores, um intervalo não menor que 10 e não maior que 15 minutos será dado entre os levantamentos. Isso é para assegurar tempo adequado para aquecimento e organização da plataforma.

(p) Quando 2 ou mais grupos participam de uma sessão em uma única plataforma, o levantamento será organizado numa base de repetição de grupos. Não será fornecido tempo de intervalo entre os rounds (rodada) a não ser aquele necessário para arrumar a plataforma. Por exemplo: se houver 2 grupos participando de uma sessão, o 1º grupo irá completar os 3 rounds do agachamento. Eles serão seguidos imediatamente pelo 2º grupo que irá completar seus 3 rounds de agachamento. A plataforma será então arrumada para o supino e o 1º grupo irá completar seus 3 rounds de supino, imediatamente seguida pelo 2º grupo que irá, da mesma forma, completar seus 3 rounds de supino. A plataforma será então arrumada para o terra e o 1º grupo irá completar seus 3 rounds de terra, imediatamente seguido pelo 2º grupo que irá também completar seus 3 rounds de terra. Esse sistema, portanto, elimina qualquer perda de tempo a não ser o necessário para arrumar a plataforma entre os levantamentos.

**O organizador irá indicar os seguintes oficiais:**

- (a) Locutor/anunciante, preferencialmente capaz de conversar em inglês e na língua da nação hospedeira.
- (b) Secretário técnico, na ausência (falta) de um membro do Comitê Técnico, um Árbitro de Categoria Internacional preferencialmente capaz de conversar e escrever em inglês e na língua da nação hospedeira.
- (c) Marcador de tempo (preferencialmente um árbitro qualificado). Se não for um árbitro qualificado, o Comitê Técnico pode intervir na escolha.
- (d) Oficiais.Expedidores (desnecessário quando for usado o Sistema Round, um oficial sentado na mesa de administração será designado para receber as tentativas).
- (e) Marcadores
- (f) Ajudantes/Anilheiros.  
Código de vestimenta correta - camiseta adequada ou camiseta regular da cor do uniforme. Calças esportivas na cor do uniforme. Sapatos de treino ou esportivos. Oficiais adicionais podem ser indicados se necessários, por exemplo: médicos, para-médicos etc.

#### **As responsabilidades dos oficiais são:**

- (a) O locutor é responsável pelo andamento eficiente da competição. Ele atua como Mestre de Cerimônia e arruma as tentativas escolhidas pelos levantadores de forma ordenada, de acordo com os pesos e, se necessário, nº de série (ou de grupo). Ele anuncia o peso requisitado para a próxima tentativa e o nome do levantador. Quando a barra estiver carregada e a plataforma pronta para o levantamento, o Árbitro Chefe comunicará o fato ao locutor, que irá anunciar imediatamente que a barra está pronta e chamar o levantador pelo nome para a plataforma.  
Para esclarecer – quando o Árbitro Chefe comunicar ao locutor que a barra está pronta/carregada, então o levantador está comprometido a realizar a tentativa.  
Tentativas anunciadas pelo locutor devem ser mostradas no placar (tabela de pontuação) suspenso numa posição de destaque, com os nomes dos levantadores na ordem dos nºs de série (ou de grupo).
- (b) O Secretário Técnico deve estar presente na reunião técnica anterior à competição. Na ausência do Comitê Técnico ou de um membro do Comitê, o Secretário Técnico irá compilar as listas de Júri e Árbitros, dos nomes dos árbitros declarados disponíveis para trabalhar durante a competição. Ele irá completar a lista de “Árbitros em serviço e Membros do Júri” necessários para a competição e informar aos árbitros as categorias às quais foram designados. Depois da reunião técnica, quando as inscrições da equipe finais estiverem compiladas, o secretário técnico irá inaugurar uma folha de pontuação, folha de checagem de equipamento, folha de altura de suporte e ordem de peso numa folha para cada categoria na competição, colocando os nomes de todos os levantadores inscritos naquela categoria. Os grupos também poderão ser determinados nesse estágio para estabelecer a ordem de pesagem e levantamento. Ele também fará os cartões de competição do locutor para cada levantador na categoria. A papelada acima juntamente com um suprimento adequado de cartões/tiras de papel com a tentativa dos levantadores serão colocados num envelope adequado para cada categoria de peso na competição e entregues ao Árbitro Chefe daquela categoria. O secretário técnico estará presente em cada pesagem e aconselhará os árbitros em serviço sobre procedimentos e qualquer ponto que necessite atenção. Ele deve ser um Árbitro qualificado da categoria 1 preferencialmente da nação “hospedeira” e capaz de lidar com qualquer problema que possa surgir devido a dificuldades de linguagem no local. É responsabilidade do diretor do encontro fornecer todos os formulários em branco e papeladas necessárias para possibilitar o trabalho do secretário técnico. Um relatório completo com a descrição do trabalho juntamente com toda a papelada relativa pode ser obtido com o Comitê Técnico de graça, disponível para todos os Diretores do Encontro.
- (c) O marcador de tempo é responsável por marcar exatamente o espaço de tempo entre o anúncio de que a barra está pronta e o início da tentativa pelo levantador. Ele também é responsável por marcar as adições de tempo sempre que necessário, por exemplo: em 30 segundos. Uma vez que o relógio estiver correndo para um levantador, só poderá ser parado pelo fim do tempo dado, pelo início do levantamento, ou a critério do Árbitro Chefe. Conseqüentemente, é de grande importância que o levantador ou seu treinador cheque a altura dos suportes de agachamento antes de ser chamado, pois uma vez anunciado que a barra está pronta, o relógio será acionado. Qualquer ajuste futuro nos suportes deverá ser feito no período de 1 minuto dado ao levantador, a não ser que ele tenha pedido uma altura no suporte e ela foi colocada errada pelo ajudante/anilheiro. Portanto, é essencial que a folha com altura do suporte seja assinada ou rubricada pelo levantador ou seu treinador. Esse é um documento oficial, que será verificado em qualquer contestação.  
É dado ao levantador 1 minuto para começar sua tentativa após ser chamado na plataforma. Se ele não começar sua tentativa nesse período de tempo, o marcador de tempo falará o tempo e o Árbitro Chefe dará o comando audível: “apóie” juntamente com um movimento do braço para trás.  
O levantamento será declarado “não levantado” e a tentativa será perdida. Quando o levantador iniciar o levantamento dentro do tempo permitido, o relógio será parado. A definição de início de uma tentativa depende do levantamento que está sendo realizado. No agachamento e supino, o início coincide com o sinal para começar do Árbitro Chefe. Veja “Árbitros” item 3. No terra, o início é quando o levantador faz uma determinada tentativa para elevar a barra.
- (d) Oficiais/Expedidores são responsáveis por recolher as tentativas de peso dos levantadores ou seu treinadores e passar a informação sem demora para o locutor. O levantador tem 1 minuto entre terminar a última tentativa e informar ao locutor, através do oficial, o peso requisitado para a próxima tentativa.
- (e) Marcadores são responsáveis por marcar corretamente o progresso da competição, e no término, assegurar que os 3 árbitros assinem a folha de pontuação oficial, certificados de recordes ou qualquer outro documento que necessite assinaturas. O locutor deve fazer um anúncio disso antes que os árbitros sumam.
- (f) Ajudantes/Anilheiros são responsáveis por carregar (montar) e descarregar (desmontar) a barra, ajustar os suportes de agachamento e supino como requisitados, limpar a barra ou plataforma quando pedido pelo Árbitro Chefe, e assegurar que a plataforma está bem preservada e apresentar sempre uma aparência limpa e arrumada. Em nenhum momento pode haver menos que 2 ou mais que 5 ajudantes/anilheiros na plataforma.  
Quando o levantador se preparar para sua tentativa, os ajudantes/anilheiros podem ajudá-lo a retirar a barra dos suportes. Eles

também podem ajudá-lo a recolocar a barra depois da tentativa.

No entanto, não podem encostar no levantador ou na barra durante a tentativa propriamente dita, por exemplo: durante o período de tempo entre os sinais de início e término. A única exceção a essa regra é se o levantamento está prejudicado e provavelmente resultará em lesão ao levantador, os ajudantes/aniheiros poderão, pelo pedido do Árbitro Chefe ou do próprio levantador, se aproximar e tirar a barra do levantador. Se o levantador for privado de uma tentativa bem sucedida por erro do ajudante/aniheiro e sem falha própria, será beneficiado com outra tentativa a critério do Árbitro Chefe no final do round.

3. Durante qualquer competição que esteja ocorrendo numa plataforma ou palco, apenas o levantador e seu treinador, membros do Júri, árbitros em ofício e ajudantes/aniheiros são permitidos ao redor da plataforma ou sobre o palco. Durante a execução do levantamento, apenas o levantador, ajudantes/aniheiros e os árbitros podem estar presentes na plataforma. Os treinadores devem permanecer na área designada aos treinadores como definido pelo Júri ou Oficial Técnico responsável.
1. O levantador não deve colocar a faixa, arrumar a roupa ou usar amônia a vista do público. A única exceção a essa regra é que ele pode arrumar (ajustar) o cinto.
2. Em competições internacionais entre 2 levantadores ou 2 nações competindo em categorias de peso diferentes, os levantadores podem se alternar independente do peso requerido para as tentativas. O levantador que pedir o peso mais leve em seu levantamento inicial levantará 1º e portanto definirá a ordem para as tentativas alternadas durante aquele levantamento.
3. Nas competições reconhecidas pela IPF, o peso da barra deve sempre ser múltiplo de 2,5kg. A progressão deve ser de pelo menos 2,5kg entre todas as tentativas. O peso deve ser anunciado em quilogramas.  
Incrementos menores que 2,5kg podem ser feitos para tentativas de recorde no campeonato que o levantador estiver competindo, por exemplo: Master, Sub-Junior, Junior, Aberto etc.

### Exceções a essa regra

- (a) Em uma tentativa de recorde o peso da barra deve ser no mínimo 500 gramas maior que o do recorde atual. Essa tentativa de recorde deve ser feita na seqüência normal de aumento de peso durante a competição ou como uma 4ª tentativa no fim do round.
- (b) Durante o curso da competição um levantador pode requisitar uma tentativa de recorde que não seja múltipla de 2,5kg, mas será tentada nas suas tentativas prescritas. Se a tentativa for bem sucedida, então apenas o menor, mais próximo e múltiplo de 2,5kg será marcado na folha de pontuação, o peso exato aparecerá no requerimento de recorde.  
Por exemplo: se 333 kg foi requisitado para agachamento na 2ª tentativa do levantador e o levantamento é bem sucedido, então será marcado 332,5 kg na folha de pontuação e 333 kg no requerimento para recorde.
- (c) Tentativas de recorde poderão ser feitas em qualquer ou em todas as tentativas prescritas do levantador, desde que ele mantenha um aumento mínimo de 500 gramas. Por exemplo: se o recorde atual é de 100 kg, então o levantador pode realizar as seguintes tentativas:

1ª	2ª	3ª	4ª
100 kg	101 kg	101,5 kg	102 kg

As tentativas 2,3 e 4 se bem sucedidas serão todas recordes independente do fato dele não ter aumentado o peso de 100 kg para fins competitivos.

- (d) Um levantador só pode usar incrementos menores que 2,5 para tentativas de recorde no campeonato em que ele estiver competindo, por exemplo: um Master levantando em uma competição aberta pode usar menos de 2,5 kg para alcançar um recorde de Master.
- (e) No caso de um peso divulgado para o próximo round, que não é múltiplo de 2,5 kg para exceder o recorde, o peso será reduzido para o múltiplo de 2,5 kg mais próximo se um competidor exceder esse peso num round anterior.

Exemplo 1: O recorde atual é 302,5 kg

O levantador A agacha com 300 kg no 1º round, então pede 303 kg; o levantador B agacha com 305 kg no 1º round. A 2ª tentativa do levantador A agora se reduzida para 302,5 kg.

Exemplo 2: O recorde atual é 300 kg.

O levantador A coloca somente 0,5 kg de incremento (300,5 kg) tendo atingido sua primeira tentativa de 300 kg no cenário acima. O levantador B agacha com 305 kg no 1º round, o levantador A precisa agora pegar os 2,5 kg mais próximos acima (302,5 kg).

7. O Juiz principal será o único responsável pelas decisões tomadas em caso de erro no carregamento da barra ou anúncios (chamadas) incorretos pelo locutor. Suas decisões serão dadas para o locutor que fará a chamada correta.

### Exemplos de erros de carregamento

- (a) Se a barra é carregada com um peso menor que o requisitado originalmente e a tentativa é bem sucedida, o levantador pode aceitar a tentativa bem sucedida ou escolher fazer novamente a tentativa com o peso originalmente requisitado. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com outra (futura) tentativa com o peso originalmente requisitado. Em ambos os casos acima, as tentativas futuras só poderão ser realizadas no fim do round em que o erro ocorreu.
- (b) Se a barra é carregada com um peso maior que o pedido originalmente e a tentativa for bem sucedida, o levantador será beneficiado com a tentativa. No entanto, o peso pode ser reduzido novamente se requisitado por outros levantadores. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com uma tentativa futura no fim do round em que o erro ocorreu.
- (c) Se o carregamento não for o mesmo em cada ponta da barra; ou qualquer mudança ocorra com a barra ou anilhas durante a execução do levantamento; ou a plataforma estiver desarrumada, se apesar desses fatores, o levantamento for bem sucedido, o levantador pode aceitar a tentativa ou escolher fazer a tentativa mais uma vez. Se a tentativa bem sucedida não for um múltiplo de 2,5 kg, então um múltiplo de 2,5 kg menor e mais próximo será marcado na folha de pontuação. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com uma tentativa futura. As tentativas futuras só ocorrerão no fim do round em que o erro ocorreu.

- (d) Se o locutor errar por anunciar um peso menor ou maior que o requisitado pelo levantador. O Árbitro Principal tomará as mesmas decisões que em erros no carregamento.
- (e) Se por alguma razão não for possível ao levantador ou seu treinador permanecer na vizinhança da plataforma de forma a acompanhar o progresso da competição e o levantador perder sua tentativa porque o locutor não o anunciou no peso apropriado, então o peso será reduzido o necessário e o levantador permitido a realizar sua tentativa, mas apenas no fim do round.
9. Três tentativas mal sucedidas em qualquer levantamento eliminará automaticamente o levantador da competição.
10. A não ser para a remoção inicial da barra dos suportes, o levantador não receberá qualquer ajuda dos ajudantes/anelheiros para se posicionar para a tentativa.
11. No fim da tentativa, o levantador deve deixar a plataforma em até 30 segundos; a falha em cumprir essa regra pode resultar em desqualificação da tentativa a critério dos árbitros. Abuso dos 30 segundos para deixar a plataforma, não será tolerado com um Juri em serviço. A regra foi designada para levantadores que podem ter se machucado (lesionado) durante a realização do levantamento, ou talvez para os menos aptos (corporalmente), por exemplo: o levantador cego.
12. Se, durante o aquecimento ou a competição, um levantador se lesionar ou de outra forma exibir sinais de uma condição que possa excessiva ou significativamente por em risco a sua saúde e o bem estar do competidor, o médico oficial tem o direito de examinar. Se o médico não considerar aconselhável que o levantador continue, ele pode, em consulta com o Júri, insistir no afastamento do levantador da competição. O organizador (manager) da equipe ou o técnico deve ser informado de tal decisão oficialmente.
13. Qualquer levantador ou treinador, que por razão de má-conduta na plataforma de competição ou próximo dela estiver prestes a desonrar o esporte, será advertido oficialmente. Se a má conduta continuar, o Júri, ou Árbitros na ausência do Júri, podem desqualificar o levantador ou o treinador e ordenar que o levantador ou treinador deixe o local. O organizador da equipe deve ser informado oficialmente de ambas advertências e desqualificação.
14. O Juri e Árbitros podem por decisão da maioria desqualificar imediatamente um levantador ou oficial se eles acreditarem que qualquer má conduta seja séria o suficiente para justificar a desqualificação imediata ao invés de uma advertência oficial. O organizador da equipe deve ser informado da desqualificação.

Em competição internacional, todas as apelações contra as decisões do árbitro, reclamações sobre o progresso da competição ou contra o comportamento de qualquer pessoa ou pessoas participando da competição devem ser feitas para o Juri. O Juri pode requerer que a apelação seja por escrito. A apelação ou queixa deve ser apresentada ao Presidente do Juri pelo organizador da equipe, treinador ou em sua ausência pelo levantador. Isso deve ser feito imediatamente após a ação sobre a qual a apelação ou queixa é feita.

Ela não será considerada se esses termos não forem seguidos. Se considerado necessário, o Juri pode suspender temporariamente o progresso da competição e se retirar para decidir o veredito. Depois de todas as considerações e chegando a um veredito pela maioria, o Juri retornará e o Presidente irá informar ao queixoso sua decisão. O veredito do Juri será considerado final e não haverá direito de apelação a nenhum outro nível. Quando a competição for recomeçada, o próximo levantador terá 3 minutos para iniciar seu levantamento.

No caso da queixa ser feita contra um levantador ou oficial de uma equipe oponente, a queixa escrita deve ser acompanhada pela soma de 150 Dm em dinheiro ou quantia equivalente em qualquer moeda corrente. Se o Juri julgar em seu veredito que a queixa é de natureza fútil (incoerente) ou maldosa, então uma porção ou a soma inteira poderá ser retida e doada para a IPF a critério do Juri.

## ÁRBITROS

- Os árbitros devem ser em número de 3, o Árbitro Principal ou Árbitro Central e 2 árbitros secundários.
- O Árbitro Principal é responsável por dar os sinais necessários para todos os 3 levantamentos.
- Os sinais requeridos para os 3 levantamentos são os seguintes:

Levantamento	Ínicio	Término
<b>Agachamento</b>	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “agache”	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para trás juntamente com o comando audível “apoie”
<b>Supino</b>	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “comece”	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para trás juntamente com o comando audível “apoie”
<b>Terra</b>	Não é requerido sinal.	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “abaixe”

- Uma vez a barra reposicionada nos suportes ou na plataforma no final do levantamento, os árbitros anunciarão suas decisões por meio de luzes. Branca para “levantamento válido” e vermelha para “levantamento não válido”. Os cartões serão então levantados para indicar a razão de não ter sido válido.

5. Os três árbitros podem se sentar onde consideram ser a posição, em volta da plataforma, para visualizar melhor cada um dos três levantamentos. No entanto, o Árbitro Principal deve sempre ter em mente a necessidade de estar visível ao levantador que estiver realizando agachamento ou terra, e os árbitros secundários devem sempre ter em mente que precisam estar visíveis ao Árbitro Principal para que ele possa ver seus braços serem levantados.
6. Antes da competição, os 3 árbitros devem juntamente certificar que:
  - (a) A plataforma e equipamentos da competição cumprem a regra em todos os pontos. Barras e anilhas foram checadas para discrepâncias de peso e descarte de equipamento defeituoso. Uma segunda barra e presilhas devem estar prontas e disponíveis em caso de dano na barra e anilhas originais.
  - (b) As balanças funcionam corretamente e estão precisas (certificado).
  - (c) Os levantadores sejam pesados dentro dos limites de peso e tempo para sua categoria de peso.
  - (d) As roupas e equipamento pessoal do levantador foram inspecionados para cumprir a regra em todos os pontos.

É dever do levantador assegurar que todos os itens que deseja usar na plataforma tenha passado pelo exame minucioso dos árbitros examinadores. Levantadores descobertos vestindo ou usando equipamento que não foram checados podem ser penalizados, por exemplo: desqualificação da última tentativa.

7. Durante a competição, os 3 árbitros devem juntamente se certificar que:
  - (a) O peso da barra carregada é o mesmo que o anunciado pelo locutor. Os árbitros devem receber cartões de carga por essa razão (repetindo)- É responsabilidade de todos os 3 árbitros.
  - (b) Na plataforma, a roupa e equipamento pessoal do levantador estejam de acordo com as regras. Se qualquer árbitro tiver motivo para duvidar da integridade do levantador a esse respeito, ele deve, após o término do levantamento, informar ao Árbitro Principal sua suspeita. O presidente do Juri deve então examinar a roupa e equipamento pessoal do levantador. Se ele estiver vestindo ou usando qualquer item ilegal a não ser aquele que pode ter passado inadvertidamente pelos árbitros examinadores, o levantador será desqualificado imediatamente da competição. Se estiver vestindo qualquer item ilegal que passou por engano pelos árbitros examinadores, e o levantamento no qual foi feita a descoberta foi bem sucedido, então o levantador será beneficiado com uma nova tentativa (com o item ilegal removido) no final do round.
8. Se antes do início do levantamento, qualquer um dos árbitros secundários não aceitar o posicionamento da barra ou a posição inicial do levantador, eles levantarão a mão para indicar a falta. Se entre os árbitros a opinião da maioria for de que a falta existe, o Árbitro Principal não dará o sinal para o início do levantamento. O levantador ou seu treinador, se pedirem, serão informados da razão por não ter recebido um sinal para iniciar.

Igualmente, o levantador ou seu treinador podem requisitar a razão da decisão “levantamento não válido”. Tal pedido deve ser feito antes da tentativa do próximo levantador. O Juri será responsável por transmitir tal informação ao levantador. O cartão do árbitro deve dar alguma indicação ao levantador e ao treinador da razão do “levantamento não válido”. O levantador tem o resto do tempo não expirado para corrigir a posição da barra ou sua para então receber o sinal para começar. Uma vez iniciado o levantamento, os árbitros secundários não poderão chamar a atenção para faltas durante a execução do levantamento.

9. Os árbitros devem se abster de comentários e não receber qualquer documento ou comentário verbal sobre o progresso da competição. Portanto, é essencial que o nº lot de cada levantador acompanhe seu nome na tabela de pontuação para que os árbitros possam acompanhar a ordem de levantamento.
10. Um árbitro não pode tentar influenciar as decisões dos outros árbitros.
11. O Árbitro Principal pode consultar os árbitros secundários, o Juri ou qualquer oficial se necessário para acelerar a competição.
12. O Árbitro Principal pode, a seu critério, ordenar que a barra e/ou a plataforma sejam limpas. Se o levantador ou treinador pedirem que a barra e/ou a plataforma sejam limpas, o pedido deve ser feito para o Árbitro Principal e não para os ajudantes/anilheiros.
13. Depois da competição, os 3 árbitros devem assinar a folha de pontuação oficial, certificados de recordes ou qualquer outro documento que necessite suas assinaturas.
14. Em competição Internacional, os árbitros serão selecionados pelo Comitê Técnico e devem provar sua competência em Campeonatos Internacionais e Nacionais.
15. Em competição Internacional, 2 árbitros da mesma nacionalidade não podem ser selecionados para julgar a mesma categoria em uma competição com mais de 2 nações.
16. A seleção de um árbitro para ser Árbitro Principal em uma categoria não impede sua seleção como árbitro secundário em outra categoria.
17. Em Campeonatos Mundiais, ou qualquer campeonato em que tentativas para recordes mundiais estiverem para ser feitos, apenas árbitros categoria 1 ou categoria 2 da IPF julgarão. Cada nação pode indicar um máximo de 3 árbitros para trabalharem em Campeonatos Mundiais, mais árbitros que poderão servir (trabalhar) como Juri.

18. Árbitros e membros do Juri estarão uniformizados como segue:

**Homens** Inverno: Blazer azul escuro com emblema da IPF apropriado no peito esquerdo, calça cinza com uma camisa branca e gravata da IPF adequada.

Verão: Camisa branca e calça cinza. Gravatas são opcionais.

**Mulheres** Inverno: Blazer azul escuro com emblema apropriado da IPF no peito esquerdo, saia ou calça cinza e blusa ou camisa branca. O uso de gravata apropriada é opcional.

Verão: Saia ou calça cinza e blusa ou camisa branca.

Os emblemas e gravatas da IPF são vermelhos para os árbitros categoria 1 e azuis para árbitros categoria 2. O Juri determinará se o

uniforme de verão ou inverno será usado. Sapatos conhecidos como “de treino” não combinam com Blazer e Calça! Sapatos sociais/diurno deverão ser usados.

19. As qualificações para Árbitro categoria 2 são as seguintes:
  - (a) Um árbitro nacional bem posicionado (relacionado) com sua Federação Nacional.
  - (b) Deve ser recomendado pela sua Federação Nacional.
  - (c) Deve fazer o exame escrito para categoria 2 em Campeonato Mundial, Campeonato Continental, Jogos Regionais, Torneios Internacionais, Campeonatos Nacionais ou Clínicas Nacional.
  - (d) Deve alcançar uma pontuação de 90% ou mais em ambos exames escrito e prático para aprovação.
20. As qualificações para Árbitro categoria 1 são as seguintes:
  - (a) Deve ser um árbitro categoria 2 na ativa por um período mínimo de anos.
  - (b) Deve ter julgado no mínimo 4 Campeonatos Internacionais (excluindo o Campeonato de Supino Mundial).
  - (c) Deve fazer o exame prático para categoria 1 em qualquer Campeonato Mundial (excluindo o Campeonato Mundial de Supino), Campeonato Internacional, Jogos Regionais ou Torneio Internacional.
  - (d) Deve julgar pelo menos 75 tentativas, 35 das quais devem ser agachamento, enquanto servir com o Árbitro Principal. O 1º round de tentativa dos levantadores não será contado.
  - (e) O candidato receberá 25 pontos/marcas, e será examinado por competência pelo(s) examinador(es) durante checagem de equipamento, pesagem e enquanto sentado na plataforma. Redução de 0,5 (meio ponto/marca), será feita para qualquer erro que infrinja as regras técnicas. O examinador será um membro do Comitê Técnico da IPF ou um Oficial indicado pelo Comitê Técnico da IPF.
  - (f) O candidato deve fazer no mínimo 90% do total de seu exame, isso inclui 75 pontos pelas decisões tomadas na plataforma comparadas com as dos membros do Juri e não com aquelas dos árbitros companheiros de plataforma. Os outros 25 pontos vêm de suas decisões e performance nos serviços necessários, por exemplo: checagem de equipamento, pesagem e controle da plataforma.
  - (g) Deve ser indicado pela sua Federação Nacional ao Secretário Geral da IPF e ao Presidente do Comitê Técnico antes de seu exame. As bases para indicação devem ser:
    1. Competência do candidato como árbitro.
    2. Melhor Colocado como categoria
    3. Disponibilidade para arbitrar em futuros eventos internacionais
21. A seleção de um candidato para exame pela IPF será sujeita aos seguintes critérios:
  - (a) número de indicações recebidas;
  - (b) número disponível de posições para exame;
  - (c) os requisitos atuais para árbitro categoria 1 nas várias nações.
22. Os procedimentos dos testes são os seguintes:
  - (a) Categoria 2 – Um exame escrito será dado somente depois de que aulas práticas de regras completas e compreensíveis forem conduzidas sob a direção de um árbitro categoria 1 aprovado, que foi indicado como Examinador Principal pelo Comitê Técnico da IPF.  
Um exame prático será dado depois do exame escrito durante a competição, o candidato sentará na mesa do Juri ou próximo a ela e irá julgar um total de 100 tentativas, 40 das quais devem ser de agachamento. O candidato deve ser examinado por pelo menos 1 árbitro categoria 1 e acertar no mínimo 90% de suas decisões quando comparado com a maioria dos árbitros examinadores. O 1º round de tentativas não será contado. O julgamento começará com o 2º round de tentativas.
  - (b) Categoria 1 – Um exame prático só será dado ao candidato em qualquer Campeonato Mundial (excluindo o Campeonato Mundial de Supino), Campeonato Continental, Jogos Regionais e Torneios Internacionais. O candidato será examinado pelo Juri, que deve ser formado por árbitros categoria 1. O candidato deve acertar no mínimo 90% de todas as suas decisões quando comparado com a maioria dos membros do Juri examinador, isso inclui examinar a competência do candidato em lidar com todos os outros serviços, com examinar a checagem de equipamentos e procedimentos de pesagem. O 1º round de tentativas não será contado. O julgamento começa no 2º round de tentativas.
23. No caso de uma nação não ter árbitros categoria 1 ativos, o Comitê Técnico da IPF pode indicar um árbitro categoria 2 para administrar e monitorar os exames escrito e prático para categoria 2.
24. A taxa de exame deve ser paga ao Examinador Principal antes do exame. Todas as folhas de pontuação de exame serão corrigidas pelo(s) árbitro(s) examinador(es). Quando a correção estiver completa, o candidato será informado do resultado. As folhas com as notas juntamente com a taxa de exame necessária serão mandadas ao Árbitro Escrivão.
25. Após receber os resultados do exame, o Árbitro Escrivão informará ao Secretário Nacional da Federação do candidato os resultados e enviará as credenciais adequadas ao candidato.
26. As folhas de pontuação do examinador devem estar marcadas da seguinte forma:
  - (a) todas as tentativas corretas estarão marcadas assim ( / ).
  - (b) todas as tentativas incorretas estarão marcadas assim ( x ).
  - (c) Quando um sinal é necessário e dado em uma tentativa incompleta, será marcado assim ( 0 ) e contado como uma tentativa.
  - (d) Quando um sinal é necessário, mas não foi dado ( 0/ )
  - (e) Quando um sinal incorreto é dado, por exemplo: muito cedo ou muito tarde, o examinador deve marcar isso com um ( x ) e a letra “s” para indicar que um sinal incorreto foi dado.
  - (f) Todas as folhas de pontuação do examinador, sem nenhuma adição ou alteração, serão coletadas e pontuadas pelo Presidente do Juri para exames para categoria 1, ou pelo árbitro examinador para exames para categoria 2.
27. Um candidato realizando um exame prático será examinado pelo Juri (categoria 1) ou pelo(s) árbitro(s) examinador(es) (categoria 2) para

- determinar seu sucesso ou insucesso.
28. Uma vez aprovado no exame, a data de promoção do árbitro será a data do exame.
  29. Candidatos que não passaram no exame devem aguardar pelo menos 6 meses antes de fazer o exame novamente.
  30. Registro:
    - (a) Todos os árbitros devem se re-registrar na IPF para manter suas qualificações atuais e num padrão aceitável.
    - (b) O re-registro deve ser feito em 1º de janeiro de cada ano Olímpico.
    - (c) A Federação Nacional do Árbitro é responsável por mandar a taxa de registro de 60 Dm necessária para o Árbitro Escrivão da IPF juntamente com um resumo de sua experiência nacional e internacional durante o período anterior ao registro.
    - (d) Um árbitro que esteve inativo por um período de 4 anos ou que não fizer o re-registro perderá sua credencial. Precisarão então refazer os exames.
    - (e) Um cartão com informações sobre os 12 meses anteriores ao 1º de janeiro de cada ano Olímpico deve ser renovado até 1º de janeiro do próximo ano Olímpico.
  31. O Árbitro Escrivão da IPF deverá fornecer a cada Federação Nacional:
    - (a) Uma lista atual de árbitros credenciados. Renovada anualmente.
    - (b) Uma lista de árbitros que precisam se re-registrar para que se mantenham credenciados.
  32. Árbitros Internacionais, ambas categorias 1 e 2, devem ter arbitrado um mínimo de 4 campeonatos nacionais ou internacionais durante o período de 4 anos entre os anos Olímpicos para serem aceitos para se re-registrar.

## **JURI E COMITÊ TÉCNICO**

### **Juri**

1. Em Campeonatos Mundiais e Continentais, um Juri será indicado para presidir cada sessão de levantamento.
2. O Juri consistirá de 3 árbitros categoria 1, na ausência de um membro do Comitê Técnico, o membro mais antigo dos 3 será designado Presidente do Juri.
3. Os membros do Juri devem ser todos de nações diferentes com exceção do Presidente da IPF e do Diretor do Comitê Técnico.
4. A função do Juri é assegurar que as regras técnicas sejam aplicadas corretamente.
5. Durante a competição o Juri pode, por voto da maioria, substituir qualquer árbitro cujas decisões, em sua opinião, provem que ele é incompetente. O árbitro deve receber uma advertência antes de qualquer ação de dispensa.
6. A imparcialidade dos árbitros não pode ser duvidada, mas um erro na arbitragem pode ocorrer de boa fé. Nesse caso, deve-se permitir que o árbitro explique porque tomou a decisão que foi a causa de sua advertência.
7. Se uma reclamação é feita ao Juri contra um árbitro, então o árbitro pode ser informado da reclamação. O Juri não deve colocar tensão desnecessária nos árbitros de plataforma.
8. Se um erro sério ocorrer na arbitragem, o qual contrarie as regras técnicas, o Juri pode tomar as medidas necessárias para corrigir o erro. Eles podem a seu critério, beneficiar o levantador com uma futura tentativa.
9. Apenas em circunstâncias extremas, quando houver um erro óbvio ou espalhafatoso na arbitragem, o Juri em consulta com os árbitros irá reverter a decisão.
10. Os membros do Juri estarão posicionados para garantir uma visão desimpedida da competição.
11. Antes de cada competição, o Presidente do Juri deve se convencer que os outros membros do Juri têm um conhecimento completo de seu papel e qualquer regulamento novo que retifique ou complete aqueles contidos na edição atual do manual.
12. A seleção de levantadores para teste de droga (antidoping) deve sempre ser feita por sorteio, ao acaso, pelo Juri. Se a competição não tiver um Juri, então o Secretário da Competição irá organizar um sorteio ao acaso, similar, para ser realizado por um oficial indicado diante de testemunhas.
13. Se houver música para acompanhar os levantamentos, o Juri determinará o volume e quando a música deve parar, por exemplo: quando o levantador subir na plataforma ou quando ele pegar a barra.

### **Comitê Técnico da IPF**

1. Consistirá de um Diretor, que será um árbitro categoria 1 eleito pelo Congresso, e por até 6 membros de várias nações indicados pelo Comitê Executivo em consulta com o Diretor do Comitê Técnico.
2. Será encarregado do exame de todos os requerimentos e propostas de natureza técnica entregues pelas federações afiliadas.
3. As decisões estão sujeitas a aprovação do Congresso da IPF.
4. Indica o Árbitro Principal e os secundários para os Campeonatos Mundiais.
5. Treina e instrui árbitros que ainda não chegaram no nível internacional e re-examina aqueles que já atingiram este nível.
6. Informa ao Congresso da IPF, Presidente e Secretário Geral quais árbitros são elegíveis para arbitrar depois de exame ou re-exame.
7. Organiza cursos para árbitros antes de qualquer competição importante como Campeonatos Mundiais. A quantia envolvida na organização de tais cursos ou práticas virá da Federação que organizá-los.
8. Faz propostas ao Congresso da IPF para retirar a credencial de um árbitro internacional quando julgar a ação necessária.
9. Publica via Executivo, material de natureza técnica que trata de métodos de treinamento e realização de levantamentos de competição.
10. (a) Será responsável por inspecionar todo equipamento pessoal da competição como definido no manual. Além de equipamentos fornecidos por vários fabricantes com a única intenção de poderem usar as palavras “Aprovado pela IPF” em seus comerciais/propagandas. Se o(s) item(ns) entregue(s) estiver(em) de acordo com todas as regras e regulações atuais da IPF, uma taxa

por cada item será coletada pelo Executivo da IPF e um certificado de aprovação será dado pelo Comitê Técnico.

- (b) No final de cada ano, uma taxa de renovação de cada item como a recolhida pelo Executivo da IPF deve ser paga à IPF com o fim de re-certificar a aprovação. Se o modelo foi mudado, o item deve ser entregue ao Comitê Técnico para inspeção e re-certificação.
- (c) Se a qualquer momento depois que o certificado de aprovação foi entregue, o fabricante mudar o modelo do equipamento de competição ou pessoal que foi previamente submetido a aprovação e ele não estiver mais de acordo com as regras e regulamentos atuais da IPF, a IPF pode retirar a aprovação. A IPF não fornecerá outro certificado até que as mudanças no modelo (desenho) sejam corrigidas e o(s) item(ns) seja(m) submetido(s) à inspeção do Comitê Técnico.

## RECORDS MUNDIAIS

### Campeonatos Mundiais, Continentais, Regionais e Nacionais

- Nos Campeonatos Mundiais, Continentais, Regionais e Nacionais aprovados e reconhecidos pela IPF, os recordes mundiais serão aceitos sem pesar a barra ou o levantador, desde que o levantador tenha sido pesado corretamente antes da competição e que os árbitros ou o Comitê Técnico tenham checado o peso da barra e das anilhas antes da competição. Os recordes de homens nas categorias de idade 50-59 e 60 + excedendo aqueles alcançados pelos na categoria 40-49 não serão incluídos na categoria 40-49. Recordes de homens na categoria 60+ excedendo aqueles conseguidos na categoria 50-59 não serão incluídos na categoria 50-59. Recordes de mulheres na categoria de idade 50+ excedendo aqueles conseguidos na categoria 40-49 não serão incluídos na categoria 40-49. Da mesma forma, recordes de Sub-Junior 14-18 excedendo aqueles conseguidos no Junior 19-23 não serão incluídos nesse grupo.
- O levantador deve se apresentar para inspeção pelo Juri, ou em sua ausência pelos árbitros. Ver “Roupa e Equipamento Pessoal”, item 9(i).
- Requerimentos para reconhecimento de um recorde mundial são os seguintes:
  - A competição deve ocorrer com aprovação de uma Federação Nacional afiliada à IPF.
  - Cada um dos árbitros julgadores deve ter uma Credencial atual de Árbitro Internacional da IPF e ser membro de uma Federação Nacional associada à IPF.
  - A boa fé e competência dos árbitros de todas as nações membro é inquestionável. Consequentemente um recorde mundial pode ser assegurado por árbitros da mesma nação.
  - Recordes Mundiais só podem ser aceitos se o teste antidoping foi realizado no levantador imediatamente após a competição de sua categoria de peso, e de acordo com o protocolo de teste antidoping da IPF o resultado deve ser negativo.

### Todas as outras Competições

- Se o recorde não for marcado numa das competições citadas acima, então os seguintes requerimentos adicionais aos listados nos itens 2 e 3 também são necessários:
    - Imediatamente após uma tentativa bem sucedida de recorde, os 3 árbitros devem pesar a barra e marcar seu peso exato. Eles também devem preparar uma lista com os pesos individuais da barra e todas as anilhas usadas na tentativa bem sucedida.
    - Os 3 árbitros devem assinar um relatório escrito afirmando em sua honra que a informação dada aos seguintes requerimentos é correta:
      - O nome do levantador. Além de sua data de nascimento no caso de sub-junior, junior ou master.
      - O nome da nação do levantador.
      - O título, local e data da Competição.
      - O peso do levantador.
      - O peso da barra e anilhas individuais.
      - Que a balança foi regulada (certificadamente) nos últimos 6 meses antes da tentativa de recorde. A menos que um certificado de precisão esteja disponível os árbitros devem confirmar se a balança funciona corretamente.
      - Uma cópia da folha de pontuação oficial deve acompanhar o requerimento de recorde.
- Concluindo, o requerimento de recorde deve ser assinado pelos 3 árbitros e pelo Presidente do Juri ou Secretário da Federação Nacional. O requerimento de recorde deve ser enviado ao Secretário geral da IPF e ao Escrivão de Recordes da IPF dentro de 1 mês após a data do recorde ter sido feito.
- Quando competindo em uma das competições listadas acima em 1, se o levantador em sua 3<sup>a</sup> tentativa bem sucedida levantar um peso até 20 kg mais leve que o recorde mundial atual, ele pode a critério do Juri ou Árbitro Principal (na ausência do Juri) ser beneficiado com uma 4<sup>a</sup> tentativa fora da competição. O Juri ou Árbitro Principal (na ausência do Juri), por exemplo, pode achar que uma 4<sup>a</sup> tentativa é perda de tempo já que o levantador se esforçou com um peso 20 kg mais leve que o recorde mundial em sua 3<sup>a</sup> tentativa e recebeu apenas 2 luzes brancas. Eles podem nesses casos negar o pedido. Em nenhum caso uma tentativa adicional pode ser dada.
  - Apenas levantadores realmente competindo numa competição podem tentar recordes em 4<sup>a</sup> tentativa fora da competição.
  - Em nenhuma circunstância levantadores que não participam de uma competição inteira podem receber permissão para tentar recordes em levantamentos individuais.
  - No caso de 2 levantadores quebrando um recorde individual ou total atual com o mesmo peso, o levantador mais leve será o novo “possuidor” do recorde. **Se os dois levantadores registrarem o mesmo peso corporal na pesagem, o levantador que quebrar o Record primeiro será onovo recordista.**
  - Novos recordes só são válidos se excedem o recorde anterior pelo menos 500 gramas. Frações de 500 gramas devem ser ignoradas, por exemplo: 87,70 kg será registrado como 87,50 kg.

10. Há um recorde mundial oficial para o total dos 3 levantamentos. Ele será reconhecido se estiver de acordo com o seguinte:
- É marcado durante uma competição reconhecida ou aprovada pela IPF.
  - É marcado por um levantador registrado em uma nação afiliada.
  - Só será válido se a barra e anilhas usadas na competição forem pesadas antes da competição.
  - Apesar do levantador e da barra não precisarem ser pesados depois da competição, um relatório escrito similar em todos os aspectos ao requerido no caso de recorde individual deve ser feito e assinado pelos 3 árbitros.
  - O recorde só será válido para a categoria de peso do levantador determinada na pesagem oficial.
  - 4<sup>as</sup> tentativas não são incluídas no total.
11. Não apenas Recordes Mundiais, mas também os recordes Continentais, Regionais e Nacionais quebrados nas mesmas condições que os mundiais serão reconhecidos e registrados. No entanto, 4<sup>as</sup> tentativas só são permitidas para recordes mundiais em eventos mundiais, por exemplo: Campeonatos Mundiais e Jogos Mundiais.
12. Recordes Mundiais Abertos marcados em levantamentos individuais devem ser acompanhados por levantamentos de no mínimo o dobro do peso corporal do levantador tanto no agachamento quanto no terra. O levantador deve alcançar no mínimo o seu peso corporal no supino, levantadoras devem fazer uma vez e meia o seu peso corporal no agachamento e no terra. Enquanto devem alcançar no mínimo 75% de seu peso corporal no supino. Todos os mais próximo de 2,5 kg a mais (maior).
13. Recordes de Supino Mundial (levantamento único) podem ser feitos em qualquer evento só de supino, não apenas em Campeonatos de Supino Mundiais. O mesmo critério dos Recordes Mundiais se aplica aqui. Recordes podem ser marcados se excederem o recorde atual em no mínimo 500 gramas. Frações de 500 gramas serão ignoradas. Uma 4<sup>a</sup> tentativa pode ser oferecida se a 3<sup>a</sup> foi bem sucedida e até 20 kg menor que o recorde mundial de supino atual. Campeonatos de Supino podem ser organizados sem divisão especial para levantadores não aptos. Estes podem competir nas categorias dos aptos, se preencherem as regras da IPF para levantador apto, por exemplo: eles podem andar sem nenhuma ajuda até o banco.

## UPDATES OF TR.

Date:	Curta descrição da Atualização
4-5-2002	Nova tabela de Pontuação na Página 9.
4-5-2002	Adição de novas figuras para falhas nos movimentos
4-5-2002	Atualizações de acordo com as decisões do Congresso 2001. <b>EM VERMELHO</b> Página 3: Reescrito no. (e) Página 4: Adicionada nova sentença ao final do texto no item no. 7 Página 15: Adicionado texto nos itens no. 2 e 3. Página 21: Alterado o texto de „cinco minutos (5)“ para “um minuto (1)” na última sentença do item (j) Página 31: Recolocado texto no item no. 8.