



Reglamento Técnico IPF

2021



(Actualizado a 31 de diciembre de 2020)

El texto oficial del Reglamento Técnico lo mantendrá la IPF y será publicado en inglés. En el caso de haber discrepancias entre las versiones en inglés y en otras lenguas, prevalecerá la versión en inglés.

Fecha última revisión (versión en español): 21-diciembre-2021



REGLAS GENERALES DEL POWERLIFTING	2
Divisiones por edades.....	2
Categorías por peso corporal masculinas.....	3
Categorías por peso corporal femeninas.....	3
EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES	5
Básculas.....	5
Tarima	5
Barras y discos	6
Collarines	6
Soportes de Sentadilla	6
Banca	6
Cronómetros.....	7
Luces.....	7
Tarjetas de nulo.....	7
Marcador.....	8
EQUIPAMIENTO PERSONAL	8
Trajes	8
Camiseta y Camisa soportiva.....	10
Ropa interior	12
Calcetines.....	12
Cinturón.....	12
Calzado.....	12
Rodilleras	13
Vendas.....	13
Esparadrapo	13
Inspección del equipamiento personal.....	14
Logotipos de los patrocinadores	14
General.....	15
MOVIMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCIÓN	15
SENTADILLA.....	15
Motivos de nulo en sentadilla	15
PRESS BANCA.....	16
Reglas para levantadores discapacitados en campeonatos IPF de press banca a movimiento único.....	17
Motivos de nulo en press banca.....	17
PESO MUERTO.....	17
Motivos de nulo en el peso muerto	17
PESAJE	18
ORDEN DE COMPETICIÓN	19
SISTEMA DE RONDAS	19
Papeletas de intentos:	20
Las responsabilidades de los oficiales son:.....	22
Reglas miscelaneas (errores relativos a la carga de la barra, mala conducta, reclamaciones, etc.)	23
JUECES	25
Jurado	29
Comité Técnico de la IPF	30
RÉCORDS MUNDIALES E INTERNACIONALES	30
Competiciones internacionales.....	30
Reglamento IPF para powerlifting clásico (raw/no equipado)	32
Traje no soportivo.....	32
Ropa interior	32
Calcetines.....	33
Cinturón.....	33
Calzado.....	33
Vendas de muñeca	34
Rodilleras	34
Pulgares.....	34
Inspección del equipamiento personal en competiciones designadas como Clásico/Raw.....	34
Logotipos de los patrocinadores	34

REGLAS GENERALES DEL POWERLIFTING

Se aplicarán los pronombres masculinos a ambos sexos en todo el Reglamento por razones de economía del lenguaje. Todas las referencias al género deben revisarse para garantizar la igualdad de los derechos a todas las personas independientemente de su sexo, sin que se creen normas específicas aplicables a las mujeres, como en el ejemplo siguiente extraído del apartado "PESAJE": "En las competiciones mixtas, el procedimiento de pesaje puede modificarse para garantizar que los levantadores los pesen oficiales de su mismo sexo. A tal fin, pueden designarse otros oficiales que no han de ser necesariamente jueces".

1. (a) La Federación Internacional de Powerlifting (IPF) reconoce los siguientes movimientos, que deben llevarse a cabo en el mismo orden en todas las competiciones reguladas por la IPF.:
A. Sentadilla (squat) B. Press banca (bench press) C. Peso muerto (deadlift) D. Total
 - (b) Las competiciones se organizarán agrupando a los levantadores en categorías y divisiones definidas por sexo, peso corporal y edad. Los campeonatos absolutos (open) femeninos y masculinos permiten la participación de levantadores a partir de catorce (14) años.
 - (c) En el caso de campeonatos de Powerlifting o Press Banca combinados, por ejemplo, campeonatos subjúnior, júnior, absoluto y máster, en ambas modalidades de Equipado y Clásico (raw), el levantador tendrá la opción de competir en ambos campeonatos. El atleta deberá pagar la cuota de inscripción de ambos campeonatos y deberá competir dos (2) veces. Una vez que el atleta sea registrado en la Nominación Preliminar ya no podrá cambiar su división por edad. El levantador solo podrá cambiar su categoría de peso corporal en la Nominación Final.
 - (d) Las reglas se deben aplicar a todos los niveles de competición.
 - (e) Cada competidor dispone de tres (3) intentos para cada movimiento. El mejor intento válido de cada movimiento contará para el Total de su competición. Si dos (2) o más levantadores tuvieran el mismo Total, el levantador cuyo peso corporal sea más bajo clasificará por delante del de mayor peso.
 - (f) Si dos levantadores registran el mismo peso en el Pesaje y finalmente obtienen el mismo Total, el levantador que consiguiera antes el Total tendrá preferencia sobre el otro levantador. Se debe aplicar el mismo procedimiento cuando se entreguen premios a la mejor sentadilla, press banca o peso muerto, o en el caso de batir un récord mundial.
2. La IPF, a través de sus federaciones miembros, dirige y regula los siguientes tipos de campeonatos del mundo:
 - Campeonato del Mundo Absoluto de Powerlifting Equipado
 - Campeonato del Mundo Subjúnior y Júnior de Powerlifting Equipado
 - Campeonato del Mundo Másters de Powerlifting Equipado
 - Campeonato del Mundo de Press Banca Equipado (Absoluto, Subjúnior, Júnior y Másters)
 - Campeonato del Mundo Absoluto de Powerlifting Clásico (raw)
 - Campeonato del Mundo Júnior y Subjúnior de Powerlifting Clásico (raw)
 - Campeonato del Mundo Másters de Powerlifting Clásico (raw)
 - Campeonato del Mundo de Press Banca Clásico (raw) (Absoluto, Subjúnior, Júnior y Másters)
 - Campeonato del Mundo Universitario
 - Otros Campeonatos internacionales aprobados por el Comité Ejecutivo de IPF.

El Secretario de Competición, en consulta con el Comité Ejecutivo, se asegura de que los principales eventos internacionales no se solapen. Si fuera necesario, para conseguir un calendario ordenado, se podrá rechazar la solicitud de una competición y/o agrupar varias competiciones del calendario.

3. La IPF también reconoce y registra récords mundiales para los mismos levantamientos en las divisiones, para hombres y mujeres, descritas a continuación:

Divisiones por edades

- Absoluto (Open): desde el día que cumple 14 años en adelante (sin otras restricciones por edad).
- Subjúnior: desde el día que cumple 14 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 18 años.
- Júnior: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 19 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 23 años.
- Máster I: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 40 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 49 años.



Reglamento Técnico de la Federación Internacional de Powerlifting

- Máster II: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 50 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 59 años.
- Máster III: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 60 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 69 años.
- Máster IV: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 70 años en adelante.

La participación de levantadores menores de 14 años está solo permitida en competiciones a nivel nacional.

4. La clasificación en todas las divisiones por edad se debe determinar por los Totales de los levantadores, de acuerdo con las reglas generales. Además, los hombres de más de 70 años (división máster IV) deben recibir medallas al primer, segundo y tercer clasificado en su categoría de peso corporal. Las mujeres, tanto de más de 60 años (máster III), como de más de 70 años (máster IV), deben recibir las medallas a la primera, segunda y tercera clasificada en su categoría de peso corporal en cada división por edad. Cada federación nacional podrá adaptar a su discreción las divisiones de edad y adicionales subdivisiones a nivel nacional.

Categorías por peso corporal masculinas

- 53 kg hasta 53.00 kg. Solo para júnior y subjúnior
- 59 kg hasta 59.00 kg
- 66 kg desde 59.01 kg hasta 66.00 kg
- 74 kg desde 66.01 kg hasta 74.00 kg
- 83 kg desde 74.01 kg hasta 83.00 kg
- 93 kg desde 83.01 kg hasta 93.00 kg
- 105 kg desde 93.01 kg hasta 105.00 kg
- 120 kg desde 105.01 kg hasta 120.00 kg
- +120 kg desde 120.01 kg en adelante

Categorías por peso corporal femeninas

- 43 kg hasta 43.00 kg. Solo para júnior y subjúnior
- 47 kg hasta 47.00 kg
- 52 kg desde 47.01 kg hasta 52.00 kg
- 57 kg desde 52.01 kg hasta 57.00 kg
- 63 kg desde 57.01 kg hasta 63.00 kg
- 69 kg desde 63.01 kg hasta 69.00 kg
- ~~-72 kg desde 63.01 kg hasta 72.00 kg~~
- 76 kg desde 69.01 kg hasta 76.00 kg
- 84 kg desde 76.01 kg hasta 84.0 kg
- +84 kg desde 84.01 kg en adelante

5. Cada nación puede inscribir un máximo de ocho (8) competidores distribuidos entre las ocho (8) categorías de peso corporal para hombres, y **ocho (8)** competidoras distribuidas entre las **ocho (8)** categorías de peso corporal para mujeres. En las divisiones júnior y subjúnior nueve (9) para hombres y **nueve (9)** para mujeres. No puede haber más de dos (2) competidores de una nación en la misma categoría de peso corporal.
6. Cada nación puede inscribir un máximo de cinco (5) levantadores suplentes. Para participar en el campeonato deben haber sido inscritos antes de los sesenta (60) días previos al inicio de la competición, en la Nominación Preliminar, con su categoría de peso corporal y mejor Total obtenido en competición nacional o internacional durante los últimos doce (12) meses.
7. Cada nación debe enviar el listado del equipo con el nombre de cada levantador, su categoría de peso y mejor Total conseguido en competición nacional o internacional en los últimos doce (12) meses.

Se podrá declarar el Total del mismo campeonato internacional del año anterior en la misma categoría de peso. Debe declararse también la fecha y el campeonato en el que se hubiera conseguido dicho Total. Estos detalles se enviarán en la Nominación Preliminar al Secretario de Competición de la IPF, o de la Región Internacional en la que se celebre el campeonato, y al Director de Competición, al menos sesenta (60) días antes de la fecha de inicio de la competición.

La Nominación Final, enviada al menos veintiun (21) días antes de la fecha de inicio de la competición, solo podrá incluir aquellos levantadores, titulares o reservas, declarados en la Nominación Preliminar, enviada antes de los sesenta (60) días previos al inicio de la competición. Tras la Nominación Final, no se permitirán cambios en la categoría de peso corporal declarada para cada levantador. En el caso de que una categoría de peso se dividiera en grupos, los levantadores nominados sin un Total en alguno de los campeonatos mencionados anteriormente competirían en el primer grupo. No cumplir con alguno de estos requisitos podrá suponer la eliminación del equipo infractor.

Un levantador no puede obtener un Total, a través de su federación nacional, para ser nominado a un campeonato Mundial o Internacional, mientras esté suspendido por sanción de la IPF, o Región Internacional.

8. La puntuación en todos los campeonatos mundiales, continentales y regionales internacionales son: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 y 2 puntos para los nueve (9) primeros clasificados, en cada categoría de peso corporal. A continuación, se otorgará 1 punto a cada levantador que consiga un Total de competición. La puntuación en competiciones nacionales será a criterio de cada federación nacional.
9. En campeonatos internacionales solo se tendrán en cuenta para la clasificación por equipos las puntuaciones de los cinco (5) levantadores mejor clasificados de cada nación. En caso de empate, la clasificación por equipos se debe decidir de acuerdo con lo establecido en el punto 11.

Cuando un miembro de un equipo fuera hallado culpable de haber violado el Reglamento Antidopaje de la IPF en un campeonato por equipos, con clasificación basada en la suma de puntos de los resultados individuales, se le descontarán al equipo los puntos del levantador que hubiera cometido la falta, sin que puedan ser reemplazado por los puntos de ningún otro miembro del equipo.

10. Cualquier nación que haya sido miembro de la IPF por más de tres (3) años debe incluir, al menos, a un juez internacional entre los oficiales de su equipo en un campeonato del mundo. Si un juez de dicha nación no estuviera presente durante el campeonato, o bien si estando presente no estuviera disponible para actuar como juez o miembro del Jurado durante la competición, entonces solo los cuatro (4) mejores levantadores de dicha nación contarán para la clasificación por equipos.
11. Se otorgarán diplomas a los equipos clasificados en las tres (3) primeras plazas. En caso de empate entre equipos, el equipo con más primeros puestos clasificará en primer lugar. En caso de empate entre dos (2) equipos con el mismo número de primeros puestos, el que haya obtenido más segundos puestos ocupará la posición más alta en la clasificación, y así, sucesivamente, con el máximo de cinco (5) levantadores que puntúan. Si una vez aplicados este procedimiento persistiera el empate, entonces el equipo que sume más puntos IPF clasificará en primer lugar.
12. En todos los campeonatos de la IPF se premiará como "Mejor levantador" al que obtenga la mayor puntuación de acuerdo con la fórmula IPF. Se premiará también a los levantadores clasificados en segundo y tercer lugar.
13. En los campeonatos internacionales, se entregarán medallas a los clasificados en primer, segundo y tercer lugar en todas las categorías de peso según sus Totales. Adicionalmente, se entregarán medallas o diplomas de mérito a los tres primeros clasificados en los movimientos de sentadilla, press banca y peso muerto en cada categoría de peso.

Si un levantador no consiguiera ningún intento válido en sentadilla y/o press banca, puede continuar en competición y será elegible para ser premiado en los movimientos en los que obtenga intentos válidos. Para ser premiado, el levantador debe hacer, al menos, un intento de buena fe en cada uno de los movimientos.

El código de vestimenta para los atletas en la ceremonia de entrega de medallas en los campeonatos del mundo consistirá en chándal completo, camiseta y calzado deportivo. El Juez de Control de la sesión supervisará el cumplimiento de esta norma. No cumplir con estos requisitos, podrá suponer la descalificación del levantador para recibir sus medallas, aunque en cualquier caso mantendrá su clasificación en la competición.

14. Está prohibido azotar o golpear al levantador a la vista del público o de los medios de comunicación.
15. En todos los eventos de la IPF, el organizador debe asegurar la presencia de personal médico cualificado en funciones durante toda la competición, para salvaguardar la seguridad de levantadores y oficiales.

EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

Básculas

Las básculas deben ser electrónicas digitales y medir hasta un segundo decimal. Deben tener capacidad para hasta 180 kg y disponer de un certificado de calibración expedido como máximo doce (12) meses antes de la competición.

Tarima

Todos los levantamientos deben tener lugar en una tarima que mida como mínimo 2,5 x 2,5 m y como máximo 4 x 4 m. No debe exceder los diez (10) cm de altura por encima de la superficie circundante. La superficie de la plataforma debe ser plana, firme, nivelada, lisa (sin irregularidades ni salientes) y estar cubierta con material antideslizante. No se permite el uso de esterillas de goma ni materiales similares.

Barras y discos

En los campeonatos de powerlifting organizados bajo la normativa IPF solo se permiten barras de discos. El uso de discos que no se ajusten a las especificaciones vigentes invalidará el campeonato y cualquier récord logrado. Tan solo se pueden usar aquellas barras y discos que cumplan todas las especificaciones, durante todo el campeonato y para todos los levantamientos. La barra no se cambiará durante el campeonato, excepto si de alguna forma fue doblada o dañada, según determine el Comité Técnico, Jurado o Jueces. Las barras a ser usadas en los campeonatos IPF no deberán estar cromadas en su moleteado. Solamente pueden usarse en campeonatos mundiales, y para establecer récords del mundo, aquellas barras y discos que estén aprobados oficialmente por la IPF. Desde el 2008, las separaciones del moleteado de las barras homologadas por la IPF han sido estandarizadas, a partir de una de las barras oficialmente aprobada.

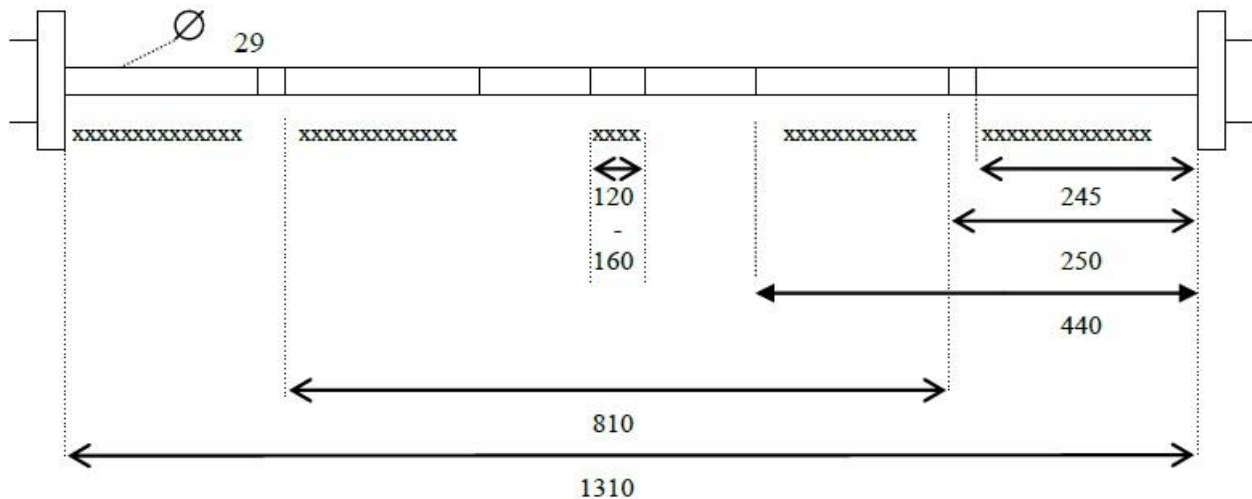
(a) La barra debe ser recta, correctamente moleteada y estriada y tener las siguientes dimensiones:

1. La longitud total no excederá los 220 cm.
2. La distancia entre las caras internas de los collarines medirá ente 131 cm y 132 cm.
3. El diámetro medirá entre 28 mm y 29 mm.
4. El peso de la barra con los collarines debe ser de 25 kg.
5. El diámetro de las camisas exteriores medirá entre 50 mm y 52 mm.
6. Deberá tener unas marcas de separación a 81 cm alrededor del diámetro de la barra, hechas a máquina o con cinta adhesiva.

Barra de Powerlifting reconocida por la IPF

Guía de las distancias del moleteado

Expresadas en mm (zonas moleteadas en la parte interior)



(b) Los discos deben ajustarse a las siguientes especificaciones:

1. Todos los discos usados en competición deben tener una tolerancia del 0.25% o como máximo de 10 gramos respecto al peso nominal indicado.

<u>Peso nominal (kg)</u>	<u>Máximo</u>	<u>Mínimo</u>
25.00	25.0625	24.9375
20.00	20.0500	19.9500
15.00	15.0375	14.9625
10.00	10.0250	9.9750
5.00	5.0125	4.9875
2.50	2.5100	2.4900
1.25	1.2600	1.2400
0.50	0.5100	0.4900
0.25	0.2600	0.2400

2. El diámetro del orificio central del disco medirá entre 52 mm y 53 mm.
3. Debe haber discos de los siguientes pesos: 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg y 25 kg.
4. Para propósito de récord, podrán usarse discos más ligeros para alcanzar un peso de al menos 0.5 kg, 1 kg, 1.5 kg o 2 kg, superior al récord vigente.
5. Los discos que pesen 20 kg o más tendrán un grosor máximo de 6 cm. Los discos que pesen 15 kg o menos tendrán un grosor máximo de 3 cm.
6. Los discos seguirán el siguiente código de color: 10 kg o menor - cualquier color; 15 kg - amarillo, 20 kg - azul, 25 kg - rojo.
7. Todos los discos deben estar claramente marcados con su peso y cargados en secuencia descendente, con los discos de mayor peso en el interior y los de menor hacia el exterior, de manera que los jueces puedan leer el peso en cada disco.
8. El primero y más pesado de los discos debe cargarse con la cara que marca el peso hacia dentro y el resto con la cara hacia fuera.
9. El diámetro del disco más grande no deberá exceder los 45 cm.

Collarines

- (a) Siempre deberán ser usados
- (b) Cada uno debe pesar 2.5 kg

Soportes de Sentadilla

1. Solamente se podrán usar en competiciones internacionales aquellos soportes para sentadilla de fabricantes comerciales registrados y aprobados por el Comité Técnico.
2. Los soportes deben estar diseñados para ajustar la altura entre 1.00 m y 1.70 m en incrementos de 2.5 cm.
3. Todos los soportes deberán poder ser asegurados a la altura requerida mediante clavijas.

Banca

Solamente se podrán usar en competiciones internacionales aquellos soportes de banca y bancas de fabricantes comerciales registrados y aprobados por el Comité Técnico. La banca deberá ajustarse a las siguientes dimensiones:

1. Longitud mínima de 1.22 m, con superficie plana y nivelada.
2. Ancho entre 29 cm y 32 cm.
3. Altura entre 42 cm y 45 cm, medidos desde el suelo hasta la parte superior de la superficie acolchada, sin que esta sea oprimida o compactada. La altura de los soportes debe ser ajustable entre 75 cm y 110 cm, medidos desde el suelo hasta la posición de descanso de la barra.
4. Ancho mínimo entre los ganchos de descanso de la barra de 110 cm
5. La cabecera de la banca deberá extenderse 22 cm más allá del centro de los brazos de soporte, con una tolerancia máxima de 5 cm, en ambas direcciones.
6. En todas las competiciones deben usarse adicionalmente soportes de seguridad. La altura mínima de los soportes será de 36 cm, disponiendo de 10 agujeros en incrementos de 2.5 cm, y tendrá una longitud mínima de 50 cm.

Cronómetros

Debe haber cronómetros visibles en todas las zonas (pabellón, tarima, zona de calentamiento), que puedan operar ininterrumpidamente un mínimo de 20 minutos y muestren el tiempo transcurrido. Adicionalmente, puede haber otro cronómetro que muestre el tiempo disponible para entregar el siguiente intento, visible para los levantadores y/o entrenadores.

Luces

Se dispondrá de un sistema de luces mediante el cual los jueces darán a conocer sus decisiones. Cada juez puede accionar una luz blanca para "movimiento válido" o "good lift" y otra roja para "movimiento nulo" o "no lift". Las luces se mostrarán horizontalmente, de acuerdo a la posición de los tres jueces.

Las luces deben estar cableadas de modo que se enciendan simultáneamente, no por separado, cuando sean activadas por los jueces. En caso de emergencia, como una avería eléctrica, los jueces serán provistos de banderines o tarjetas blancas y rojas, con las que puedan hacer saber su decisión, a la orden audible del Juez Central de "flags".

Tarjetas de nulo

Una vez encendidas las luces, los jueces levantarán una tarjeta o activarán un sistema de luces adicional para hacer saber la causa del movimiento nulo.

Sistema de tarjetas numeradas. Motivos de nulo

Nulo número 1 = tarjeta roja, Nulo número 2 = tarjeta azul, Nulo número 3 = tarjeta amarilla



SENTADILLA	PRESS BANCA	PESO MUERTO
<p>1. (roja)</p> <p>No conseguir flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la parte superior de las piernas junto a la inserción de la cadera esté por debajo de la parte superior de las rodillas.</p>	<p>1. (roja)</p> <p>No bajar la barra hasta llegar a tocar el pecho o zona abdominal, o bien toca el cinturón.</p>	<p>1. (roja)</p> <p>No bloquear las rodillas rectas al finalizar el levantamiento.</p> <p>No permanecer erguido y con los hombros hacia atrás.</p>
<p>2. (azul)</p> <p>No asumir una posición erguida con las rodillas bloqueadas, tanto al iniciar como al finalizar el levantamiento.</p> <p>Doble rebote o más de un intento de subida desde la posición baja de la sentadilla o cualquier movimiento descendente durante el ascenso.</p>	<p>2. (azul)</p> <p>Cualquier movimiento descendente de la totalidad de la barra durante la fase de alzamiento.</p> <p>No conseguir subir la barra con los brazos completamente estirados y codos bloqueados al finalizar el levantamiento.</p>	<p>2. (azul)</p> <p>Cualquier movimiento descendente de la barra antes de alcanzar la posición final. No es motivo de nulo cuando la barra se asiente al echar los hombros hacia atrás.</p> <p>Apoyar la barra en los muslos durante la ejecución del levantamiento. No es motivo de nulo si la barra roza los muslos, pero no se apoya.</p>
<p>3. (amarilla)</p> <p>Pasos, hacia delante o atrás, o mover los pies lateralmente. Está permitido balancearse entre talón y punta.</p> <p>No seguir las órdenes del Juez Central al comenzar o finalizar el levantamiento.</p>	<p>3. (amarilla)</p> <p>Sopesar o hundir la barra, una vez esté detenida sobre el pecho o zona abdominal, de tal forma que ayude al levantador.</p> <p>No respetar las órdenes del Juez Central al comienzo, durante, o al final del levantamiento.</p>	<p>3. (amarilla)</p> <p>Bajar la barra antes de recibir la orden del Juez Central.</p> <p>Permitir que la barra vuelva a la tarima sin bajarla controlada con ambas manos, es decir, dejándola ir de las palmas de las manos.</p>

<p>Cualquier contacto entre la barra o el levantador y los cargadores, entre las órdenes del Juez Central, que ayuden en el levantamiento.</p> <p>Contacto de los codos o parte superior de los brazos con las piernas, que suponga un apoyo e implique una ayuda para el levantador. Un leve contacto no se considera ayuda y debe ser ignorado.</p> <p>Tirar o dejar caer la barra tras completar el levantamiento.</p> <p>No cumplir con cualquiera de los requisitos estipulados en la descripción general del levantamiento, los cuales preceden a esta lista de motivos de nulo.</p> <p>Levantamiento incompleto.</p>	<p>Cualquier cambio en la posición elegida por el levantador durante la ejecución del levantamiento, por ejemplo, levantar la cabeza, hombros o glúteos del banco o mover las manos lateralmente en la barra.</p> <p>Cualquier contacto entre el levantador o la barra y los cargadores, entre las órdenes del Juez Central, que ayuden en el levantamiento.</p> <p>Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o su base.</p> <p>Contacto deliberado de la barra con los brazos de soporte durante el alzamiento, de forma que facilite el levantamiento.</p> <p>No cumplir con cualquiera de los requisitos estipulados en la descripción general del levantamiento, los cuales preceden a esta lista de motivos de nulo.</p> <p>Levantamiento incompleto.</p>	<p>Pasos hacia delante o hacia atrás, o mover los pies lateralmente. Está permitido balancearse entre el talón y la punta del pie. Mover los pies tras la orden de “tierra” no serán motivo de nulo.</p> <p>No cumplir con cualquiera de los requisitos estipulados en la descripción general del levantamiento, los cuales preceden a esta lista de motivos de nulo.</p> <p>Levantamiento incompleto.</p>
---	---	--

Marcador

Debe haber un marcador detallado que sea visible para espectadores, oficiales y todas las personas interesadas en seguir el desarrollo de la competición. Los nombres de los levantadores deben estar organizados por número de sorteo para cada sesión. Se deben mostrar los récords vigentes y actualizarlos si es necesario.

Championships Scoreboard															
Group:				SQUAT			BENCH PRESS				DEADLIFT				
LOT	NAME	NAT	BD/WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PLACE
1															
2															
3															
14															

EQUIPAMIENTO PERSONAL

Trajes

Traje soportivo

El traje de levantamiento soportivo solo se puede usar en las competiciones designadas como “Equipado”.

El traje soportivo puede usarse en todos los levantamientos de las competiciones designadas como “Equipado” (en las cuales también se podrán usar trajes no soportivos). En toda las competiciones, los tirantes deben ir sobre los hombros del levantador, en todo momento en todos los intentos.

Solo está permitido el uso en competición de los trajes soportivos de los fabricantes aceptados dentro de la “Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF”. Adicionalmente, cualquier traje soportivo de fabricantes aprobados debe cumplir todas las especificaciones del Reglamento Técnico de la IPF. No estarán permitidos en competición trajes soportivos de fabricantes aprobados que incumplan cualquier regla técnica de la IPF.

El traje de levantamiento soportivo debe cumplir las siguientes especificaciones:

- (a) El material del traje debe ser de una sola capa de tejido de grosor.
- (b) El traje debe tener perneras, extendiéndose un mínimo de 3 cm y máximo de 15 cm, desde la parte superior de la entrepierna, medidos por el interior cuando el traje sea vestido por el levantador estando de pie.
- (c) Cualquier alteración del traje que haga que exceda el ancho, longitud o grosor establecidos lo invalidará para su uso en competición.
- (d) Aunque están permitidas las modificaciones o pliegues para ajustar los trajes y camisas soportivas, estas deben hacerse sobre las costuras originales. Las modificaciones realizadas fuera de fábrica de los trajes y camisas soportivos son legales si se hacen en forma de pliegues. Sin embargo, estos pliegues deben estar hechos solo sobre las costuras originales del fabricante. Los pliegues se deben hacer por el interior del traje o camisa. No está permitida ninguna alteración hecha fuera de las costuras originales del fabricante. Los pliegues no pueden coserse sobre el cuerpo o al traje.
- (e) Cuando el ajuste se haya hecho en los tirantes y el exceso de material supere los 3 cm, este exceso debe estar metido por el interior del traje y no estar cosido a la prenda. No pueden sobresalir más de 3 cm de longitud por fuera del traje.
- (f) El traje puede llevar los logotipos o emblemas:
 - del fabricante del traje aprobado por la IPF.
 - de la nación del levantador.
 - del nombre del levantador.
 - según la norma "Logotipos de los patrocinadores".
 - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.

Traje NO soportivo

Deberá vestirse un traje de levantamiento NO soportivo o singlet en todas las competiciones designadas como "Clásico" (o raw) y en las competiciones designadas como "Equipado" (donde también puede usarse un traje soportivo en su lugar). En todas las competiciones, los tirantes deben ir sobre los hombros del levantador en todos los intentos de levantamiento en todo momento.

Solo está permitido el uso en competición de trajes NO soportivos de fabricantes aceptados en la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Adicionalmente, todos los trajes NO soportivos de fabricantes aprobados deben cumplir todas las especificaciones del Reglamento Técnico de la IPF. No se permitirán en competición trajes NO soportivos de fabricantes aprobados que incumplan cualquier regla técnica de la IPF.

Los trajes NO soportivos deben cumplir las siguientes especificaciones:

- (a) El traje será de una única pieza y ajustarse sin holgura cuando sea vestido.
- (b) El traje debe estar confeccionado completamente con un tejido o material textil sintético, de manera que no brinde apoyo al levantador durante la ejecución de ningún levantamiento.
- (c) El material del traje debe ser de una sola capa de grosor, aunque en la zona de la entrepierna puede tener una zona de 12 x 24 cm, como máximo, con un grosor doble.
- (d) El traje debe tener perneras, extendiéndose un mínimo de 3 cm y máximo de 25 cm, desde la parte superior de la entrepierna, medidos por el interior cuando el traje sea vestido por el levantador estando de pie.
- (e) El traje puede llevar los logotipos o emblemas:
 - del fabricante del traje aprobado por la IPF.
 - de la nación del levantador.
 - del nombre del levantador.
 - según la norma "Logotipos de los patrocinadores".
 - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.

~~(f) No está permitido a las levantadoras el uso de vendas de rodilla o rodilleras sobre los trajes de cuerpo entero en competiciones en Equipado ni Clásico.~~



Camiseta

Todos los levantadores deben vestir una camiseta debajo del traje de levantamiento en los movimientos de sentadilla, press banca y peso muerto. La única excepción a estos requisitos es que se permite el uso de una camisa soportiva en lugar de una camiseta normal, según lo dispuesto en el apartado "Camisa Soportiva" del presente Reglamento. No está permitido el uso simultáneo de una camisa soportiva y una camiseta no soportiva.

La camiseta debe cumplir con las siguientes especificaciones:

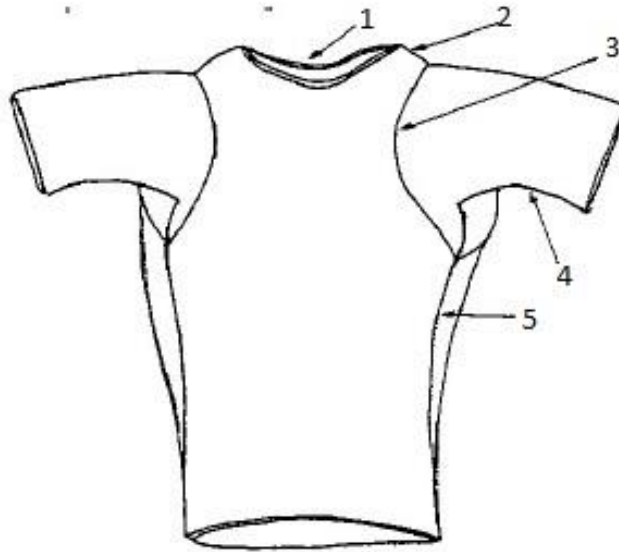
- (a) La camiseta debe estar confeccionada completamente de un tejido o material textil sintético, y no puede consistir, en todo o en parte, de ningún material elástico de goma o similar, ni tener costuras reforzadas, bolsillos, botones, cremalleras, ni cualquier otro tipo de cuello que no sea redondeado.
- (b) La camiseta tendrá mangas que lleguen por debajo del deltoides y queden por encima del codo del levantador. No pueden llevarse remangadas o enrolladas hacia los deltoides mientras el levantador esté compitiendo.
- (c) La camiseta podrá ser de uno o varios colores, sin logotipos ni emblemas, o llevar logotipos o emblemas:
 - de la nación del levantador.
 - del nombre del levantador.
 - del evento en el cual el levantador esté compitiendo.
 - según la norma "Logotipos de los patrocinadores".
 - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.

Camisa soportiva

Solo se permite el uso de camisas soportivas que figuren en la "Lista de Utilaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF" en competiciones designadas como "Equipado".

La camisa soportiva tiene que cumplir las siguientes especificaciones:

- a) La camiseta debe estar confeccionada completamente de un tejido o material textil sintético, y no puede consistir, en todo o en parte, de ningún material elástico de goma o similar, ni tener costuras reforzadas, bolsillos, botones, cremalleras, ni cualquier otro tipo de cuello que no sea redondeado.
- b) La camiseta tendrá mangas que lleguen por debajo del deltoides y queden por encima del codo del levantador. No pueden llevarse remangadas o enrolladas hacia los deltoides mientras el levantador esté compitiendo.
- c) La camisa puede ser lisa, es decir, de un único color, sin logotipos ni emblemas, o llevar logotipos o emblemas:
 - de la nación del levantador.
 - del nombre del levantador.
 - del evento en el cual el levantador esté compitiendo.
 - según la norma "Logotipos de los patrocinadores".
 - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.



Cualquier manipulación o alteración del diseño original de la camiseta soportiva, tal como la suministra el fabricante y está aprobada por el Comité Técnico, la hará ilegal para su uso en competición. El tejido debe cubrir toda el área del deltoides, tal como se indica en la flecha número 2.

Ropa interior

Bajo el traje de levantamiento, se deberá vestir unos suspensorios deportivos o ropa interior comercial estándar de cualquier mezcla de algodón, nylon o poliéster. Las mujeres también pueden llevar un sujetador comercial estándar o deportivo.

No se podrá vestir bajo el traje de levantamiento bañadores ni ninguna otra prenda hecha de material elástico de goma o similar, a excepción de la banda de la cintura.

En competiciones de la IPF NO está permitido el uso de ningún tipo de ropa interior soportiva.



Calcetines

Podrán llevarse calcetines.

- (a) Pueden ser de cualquier color o colores y tener el logo del fabricante.
- (b) No serán de longitud tal que estén en contacto con las rodilleras o vendas de rodilla.
- (c) Están estrictamente prohibidos los leotardos, pantys, mallas o medias de pierna entera.
- (d) Deben usarse calcetines del largo de las espinillas, que las cubran y protejan, durante la ejecución del peso muerto.

Cinturón

Los levantadores pueden usar un cinturón, y en tal caso, se llevará por fuera del traje de levantamiento. Solo se permite el uso en competición de los cinturones de los fabricantes aceptados dentro de la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF".

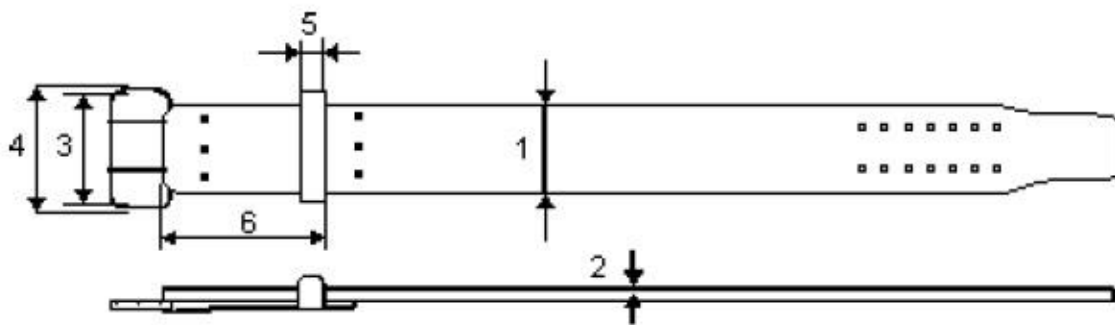
Materiales y construcción:

- (a) El cuerpo principal debe ser de cuero, vinilo u otro material similar no elástico, en una o más capas que pueden estar pegadas y/o cosidas entre ellas.
- (b) No debe tener relleno adicional, refuerzos o soportes de ningún material en la superficie ni oculto en el interior de las laminaciones del cinturón.
- (c) La hebilla debe estar sujeta a un extremo del cinturón con remaches y/o cosida.
- (d) El cinturón puede tener una hebilla con una o dos trabas, o ser del tipo "liberación rápida". (Entiéndase "liberación rápida" como mecanismo de palanca o "lever").
- (e) Deberá tener una trabilla cerca de la hebilla, cosida y/o remachada.
- (f) El cinturón puede ser liso, de un único o varios colores, sin logotipos, o puede llevar el logo o emblema:
 - de la nación del levantador.
 - del nombre del levantador.
 - según la norma "Logotipos de los patrocinadores".
 - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.

Dimensiones:

1. Ancho máximo = 10 cm.
2. Grosor máximo = 13 mm (a lo largo de la sección principal).
3. Interior de la hebilla máximo = 11 cm.
4. Exterior de la hebilla máximo = 13 cm.
5. Anchura máxima de la trabilla = 5 cm.
6. Distancia máxima entre la hebilla y la trabilla = 25 cm.

Diagrama con los puntos correctos de medida:



Calzado

Deberán usarse zapatillas o botas deportivas.

- (a) Se entiende que el calzado se refiere únicamente a las zapatillas y botas deportivas de interior usadas en Powerlifting, Halterofilia y slippers para Peso Muerto. Lo anterior se refiere a deportes de interior tales como lucha o baloncesto. Las botas de montaña no entran dentro de esta categoría.
- (b) La suela no puede superar en ningún punto los 5 cm de grosor.
- (c) La suela debe ser plana, sin irregularidades, ni partes salientes, ni modificaciones del diseño original.
- (d) Las plantillas extraíbles, que no sean parte de la manufactura del calzado, estarán limitadas a 1 cm de grosor.
- (e) Los calcetines con suela exterior de goma no están permitidos en las disciplinas de sentadilla, press banca o peso muerto.

Rodilleras

Rodilleras, siendo cilindros de neopreno, solo pueden ser usadas en la rodilla del levantador, en la ejecución de cualquier levantamiento en competición. Las rodilleras no se pueden usar en ninguna otra parte del cuerpo que no sean las rodillas. Las rodilleras no pueden usarse cuando el levantador lleve vendas de rodilla, según la norma sobre "Vendas".

Solo se permite el uso en competiciones de las rodilleras de los fabricantes aceptados dentro de la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Adicionalmente, todas las rodilleras de los fabricantes aprobados deben cumplir todas las especificaciones del Reglamento Técnico de la IPF. No está permitida en competición ninguna rodillera que incumpla cualquier regla técnica de la IPF.

Las rodilleras deben cumplir las siguientes especificaciones:

- (a) Las rodilleras deben estar manufacturadas en su totalidad de una sola capa de neopreno, o predominantemente de una sola capa de neopreno más una capa de material no soportivo sobre el neopreno. Pueden tener costuras en el neopreno o en la tela sobre el neopreno. La manufactura de las rodilleras no puede estar hecha de forma que proporcione un soporte o rebote apreciable de las rodillas del levantador.
- (b) Las rodilleras tendrán un grosor máximo de siete (7) mm y una longitud máxima de treinta (30) cm.
- (c) Las rodilleras no podrán llevar correas, velcro, cordones, acolchados ni cualquier otro sistema de apoyo similar, ni en su interior ni en su exterior. Las rodilleras deben ser cilindros continuos, sin agujeros en el neopreno ni en el material que las recubre.
- (d) Cuando se usen las rodilleras en competición, no pueden estar en contacto con el traje ni con los calcetines del levantador y deben estar centradas sobre sus rodillas.

Vendas

Solo está permitido el uso de vendas de una sola capa de tejido elástico comercial, cubiertas con poliéster, algodón, una combinación de ambos materiales o crepé médico.

Vendas soportivas: en competiciones internacionales de powerlifting solo estará permitido el uso de vendas de fabricantes registrados y aprobados por el Comité Técnico.

Vendas no soportivas: vendas hechas de crepé médico, vendas médicas o muñequeras deportivas (bandas para el sudor) no requieren la aprobación del Comité Técnico.

Muñecas

1. Las muñequeras no excederá 1 m de largo ni ocho (8) cm de ancho. Cualquier manga o tira de velcro para el cierre, debe estar dentro de la longitud máxima de un metro. Puede incorporar un lazo para el pulgar, como ayuda para asegurarla. El lazo no deberá estar en el pulgar, o cualquier otro dedo, durante la ejecución del levantamiento.
2. Pueden usarse bandas sudaderas de muñeca estándar, que no excedan los 12 cm de ancho. No está permitido el uso combinado de bandas sudaderas más muñequera.
3. La cobertura de la venda no se extenderá más de 10 cm por encima del centro de la articulación de la muñeca, ni 2 cm por debajo y no excederá los 12 cm de ancho de cobertura.

Rodillas

1. Vendas de rodilla, que no excedan los 2 m de longitud y 8 cm de ancho, solo se pueden usar en las competiciones designadas como "Equipadas". El vendaje no se extenderá más de 15 cm por encima, ni 15 cm por debajo, del centro de la articulación de la rodilla y no excederá los 30 cm de cobertura. Está permitido el uso de rodilleras aprobadas por la IPF. Una combinación de una más la otra está estrictamente prohibida. El neopreno puede ser una "goma sintética" pero solo es aceptable en las rodilleras.
2. Las vendas no pueden estar en contacto con los calcetines ni con el traje de levantamiento.
3. Las vendas no pueden usarse en ninguna otra parte del cuerpo.

Esparadrapo

1. Se pueden llevar dos capas de esparadrapo alrededor de los pulgares. El esparadrapo, o similar, no puede usarse en ninguna otra parte del cuerpo sin la autorización oficial del Jurado o el Juez Central. El levantador no puede usar el esparadrapo como una ayuda para sostener la barra.

2. Bajo aprobación previa del Jurado, Oficial Médico o personal paramédico en funciones, podrá usarse esparadrapo en lesiones corporales, siempre y cuando no suponga una ventaja indebida para el levantador.
3. En todas aquellas competiciones donde no haya Jurado ni personal médico en funciones, será el Juez Central el responsable en aprobar el uso del esparadrapo.

Inspección del equipamiento personal

- (a) La inspección del equipamiento personal de todos y cada uno de los levantadores en la competición puede tener lugar en cualquier momento durante el evento (los horarios puede anunciarse en la reunión técnica) y hasta los veinte minutos previos al comienzo de su categoría de peso corporal en particular.
- (b) Se designarán un mínimo de dos (2) jueces para llevar a cabo esta labor. Todo el equipamiento debe ser examinado y aprobado antes de ser sellado o marcado oficialmente.
- (c) Las vendas que sobrepasen la longitud permitida serán rechazadas, pero pueden ser cortadas para volver a someterlas a inspección.
- (d) Será rechazado cualquier elemento del equipamiento que se considere sucio o roto.
- (e) La hoja de inspección firmada debe ser entregada al Presidente del Jurado al final del período de inspección.
- (f) Si tras la inspección, un levantador aparece en la tarima vistiendo o usando cualquier elemento del equipamiento ilegal, a menos que haya sido pasado inadvertidamente por los jueces, el levantador será descalificado de la competición inmediatamente.
- (g) Se inspeccionarán todos los elementos descritos anteriormente en el apartado "Equipamiento Personal".
- (h) Está estrictamente prohibido llevar sombrero en la tarima durante la ejecución del levantamiento. No es necesario inspeccionar accesorios como relojes, joyas, bisutería, protectores bucales, gafas o artículos de higiene femenina.
- (i) Antes de un intento de récord del mundo, el levantador será inspeccionado por el Juez de Control. Si se descubre al levantador vistiendo o usando cualquier elemento del equipamiento ilegal, a menos que haya sido pasado inadvertidamente por los jueces, el levantador será descalificado de la competición inmediatamente.
- (j) Los jueces que arbitren y el Juez de Control de una categoría de peso en particular deben reunirse cinco (5) minutos antes del comienzo de la inspección del equipamiento personal.
- (k) Está permitido que una levantadora use Hijab (pañuelo de cabeza) durante el levantamiento. El Jurado o los Jueces pueden requerir al levantador que arregle su cabello de acuerdo con las normas de ejecución del Press Banca.
- ~~(l) El levantador o entrenador deben confirmar al Juez Central los levantadores que van a participar en la competición, antes de finalizar la primera ronda de pesaje de la categoría de peso correspondiente, para poder ser aceptado para el pesaje.~~

Logotipos de los patrocinadores

Además de los logotipos y emblemas de los fabricantes que figuran en la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF", una nación o levantador puede solicitar al Secretario General de la IPF autorización para que se incluya ese logotipo o emblema adicional como aprobado, para poder ser mostrado en artículos o equipamiento personal, solo para esa nación o levantador. Dicha solicitud debe ir acompañada de una tasa determinada por el Ejecutivo de la IPF.

La IPF, a través de su Ejecutivo, puede aprobar el logotipo o emblema, pero tendrá el derecho a rechazarlo, si en su opinión, compromete un interés comercial de la IPF, o no cumple con los estándares de buen gusto. En su aprobación, el Ejecutivo tendrá también el derecho de limitar el tamaño y ubicación del logotipo o emblema en los artículos y equipamiento personal. La autorización otorgada permanecerá vigente desde la fecha de su aprobación hasta la finalización del año natural y durante el siguiente año natural, tras el cual debe realizar una nueva solicitud y pagar la tasa correspondiente para renovar la autorización.

Los logotipos y emblemas aprobados bajo esta regla serán listados en un anexo de la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Así mismo, el Secretario General emitirá una carta de certificación a los solicitantes aprobados, ilustrando el logotipo o emblema autorizado, indicando la fecha de la aprobación y cualquier limitación de la misma, siendo dicha carta prueba aceptable para los jueces en las competiciones de una autorización válida.



Los logotipos y emblemas de fabricantes que no estén en la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF", ni en el anexo de los logotipos y emblemas adicionalmente autorizados, establecido según la norma de "Logotipos de los patrocinadores", pueden ser mostrados solo en camisetas, zapatos o calcetines, donde el logotipo o emblema esté impreso o bordado y que no tenga un tamaño superior a los 5 x 2 cm.

General

- (a) Está estrictamente prohibido el uso de aceite, grasa y otros lubricantes en el cuerpo o en el equipamiento personal.
- (b) Polvos de talco, resina o carbonato de magnesio son las únicas sustancias que se pueden aplicar sobre el cuerpo y atuendos, pero no en las vendas.
- (c) Está estrictamente prohibido el uso de cualquier adhesivo en la suela del calzado. Esto aplica a cualquier otro antideslizante incorporado, como papel de lija, tela esmeril, etc., incluyendo resina y carbonato de magnesio. Un spray de agua es aceptable.
- (d) No se pueden aplicar sustancias extrañas en el equipamiento de competición aparte de algún agente desinfectante para la limpieza periódica de la barra, el banco, o la tarima.
- (e) Pueden usarse espinilleras ligeras de protección debajo de las medias o calcetines.

MOVIMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCIÓN

SENTADILLA

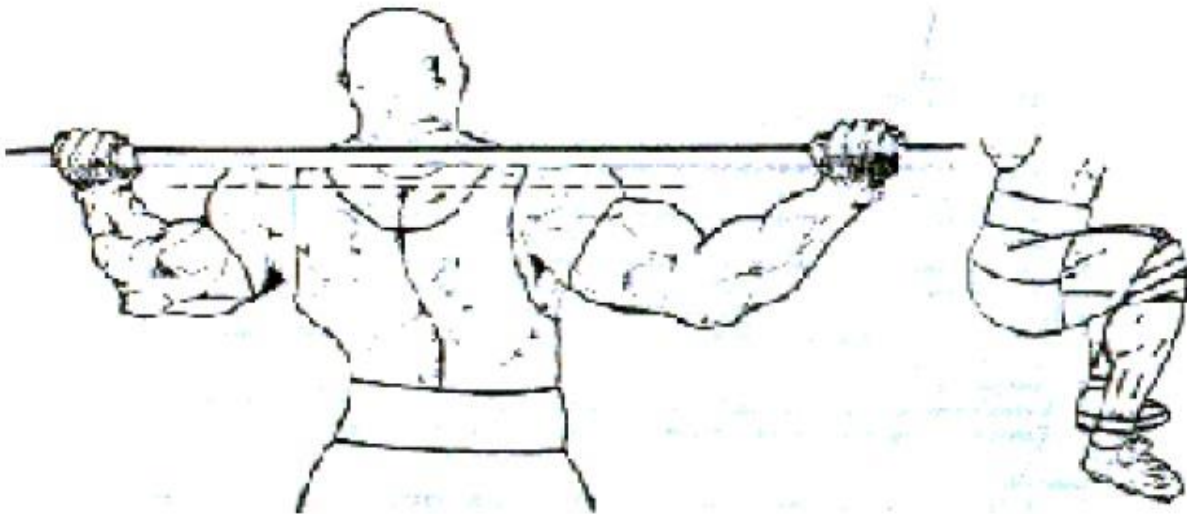
1. El levantador se encarará hacia el frente de la tarima. La barra debe sostenerse horizontalmente sobre los hombros, con las manos y dedos agarrando la barra. Las manos pueden posicionarse en cualquier parte interior de la barra o en contacto con los collarines interiores.
2. Tras sacar la barra de los soportes (el levantador puede ser ayudado por los cargadores a sacar la barra de los soportes), el levantador debe retroceder hasta situarse en la posición de inicio. Cuando el levantador esté quieto, erguido (está permitido una pequeña desviación) y con las rodillas bloqueadas, el Juez Central dará la señal de inicio. La señal consistirá en un movimiento del brazo hacia abajo acompañado de la orden audible de "inicio" o "squat". Antes de recibir la señal de inicio, el levantador puede realizar cualquier ajuste su posición dentro de las reglas, sin penalización. Por motivos de seguridad, se requerirá al levantador que deje la barra en los soportes a la voz de "soporte" o "replace", acompañada de un movimiento hacia atrás del brazo, si transcurridos cinco (5) segundos no se encontrase en la posición correcta para comenzar el levantamiento. El Juez Central expondrá entonces la razón por la que no dio la orden de inicio.
3. Al recibir la señal del Juez Central, el levantador debe doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la parte superior de las piernas, en la articulación de la cadera, quede por debajo de la parte superior de las rodillas. Solo se permite un intento decente. Se considera que el intento ha comenzado cuando el levantador desbloquea las rodillas.
4. A su voluntad, el levantador debe recuperarse a una posición erguida, con las rodillas bloqueadas. No está permitido un doble rebote en la parte baja del intento de sentadilla, ni ningún movimiento descendente. Cuando el levantador esté inmóvil (aparentemente en la posición final) el Juez Central dará la señal para devolver la barra al soporte.
5. La señal para devolver la barra al soporte consistirá en un movimiento hacia atrás del brazo acompañado de la orden audible de "soporte" o "rack". El levantador debe entonces devolver la barra al soporte. Mover los pies tras la señal de "soporte" no será motivo de nulo. Por motivos de seguridad, el levantador puede pedir la ayuda de los cargadores para devolver la barra a los soportes. El levantador debe permanecer con la barra durante este proceso.
6. No más de cinco (5) ni menos de dos (2) cargadores estarán sobre la tarima en todo momento. Los jueces podrán decidir el número de cargadores que se necesiten en la tarima en cada momento 2, 3, 4, ó 5.

Motivos de nulo en sentadilla

1. No respetar las órdenes del Juez Central al comienzo o al final del levantamiento.
2. Hacer un doble rebote en la parte baja de la sentadilla o un movimiento descendente durante el alzamiento.
3. No conseguir mantener una posición erguida con las rodillas bloqueadas al inicio o final del levantamiento.

4. Pasos hacia delante o atrás, o mover lateralmente los pies. Balanceo de pie entre puntera y talón si está permitido.
5. No conseguir doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta la posición en la que la parte superior de las piernas, en la articulación de la cadera, quede por debajo de la parte superior de las rodillas, como muestra la figura.
6. Contacto de los cargadores, con el levantador o la barra, entre las órdenes del Juez Central, de forma que facilite el levantamiento.
7. Contacto de los codos o parte superior de los brazos con las piernas. Está permitido un leve contacto si no hay apoyo que pueda ayudar al levantador.
8. Cualquier caída de la barra tras completar el levantamiento.
9. Incumplir cualquiera de los preceptos contenidos en la Reglas de ejecución de la sentadilla.

El siguiente diagrama representa la posición típica (no obligatoria) de la barra y la profundidad requerida en la Sentadilla.



PRESS BANCA

1. La banca se ubicará en la tarima con la cabecera orientada hacia el frente o en un ángulo de hasta 45 grados. **El Juez Central se ubicará en el lado de la cabecera de los soportes de Press Banca.**
2. El levantador debe tumbarse sobre su espalda, con la cabeza, hombros y glúteos en contacto con la superficie de la banca. Los pies deben estar planos en el suelo (tan planos como lo permita la forma del calzado que use). Sus manos y dedos deben agarrar la barra, sobre el soporte, con los pulgares en contraposición. Se mantendrá esta posición durante todo el levantamiento. Se permite deslizamiento del pie, pero debe permanecer plano sobre la tarima. El cabello no debe ocultar la parte posterior de la cabeza cuando se deje caer sobre el banco. En consecuencia, el Jurado o los jueces pueden pedir al levantador que se lo recoja.
3. Para apoyar los pies firmemente, el levantador puede usar discos planos o unas alzas con una dimensión mínima de 60 x 40 cm y que no excedan los 30 cm de altura total, para elevar la superficie sobre la tarima. Alzas para los pies, en el rango de 5, 10, 20 y 30 cm de altura, deben estar disponibles en todos los campeonatos internacionales.
4. En todo momento habrá sobre la tarima entre dos (2) y cinco (5) cargadores. Tras posicionarse correctamente, el levantador puede pedir la ayuda de los cargadores para sacar la barra del soporte y, en tal caso, con los brazos del levantador totalmente extendidos.
5. La separación de las manos no excederá los 81cm, medidos entre los dedos índices, (ambos índices deben estar dentro de las marcas de 81 cm y la totalidad de los índices deben estar en contacto con las marcas de 81 cm, si se usa el agarre máximo). Está prohibido el uso del agarre invertido.
6. Tras sacar la barra de los soportes, con o sin ayuda de los cargadores, el levantador debe esperar la orden del Juez Central, con los brazos completamente extendidos y los codos bloqueados. La señal se dará tan pronto como el levantador esté inmóvil y la barra debidamente posicionada. Por razones de seguridad, se le pedirá al levantador "reemplazar" acompañada de un movimiento hacia atrás del brazo, si tras cinco (5) segundos no se encontrase en

una posición correcta para comenzar el levantamiento. El Juez Central explicará entonces la razón por la cual la orden de inicio no fue dada.

7. La orden para iniciar el intento consistirá en un movimiento de bajada del brazo junto con la voz de "inicio" o "start".
8. Después de recibir la orden, el levantador debe bajar la barra al pecho o zona abdominal (la barra no puede tocar el cinturón), y sostenerla inmóvil, tras lo cual el Juez Central dará la voz de "press". El levantador debe entonces la barra a la posición inicial de brazos extendidos y codos bloqueados. Cuando se mantenga inmóvil en esta posición, el juez dará la voz de "soporte" o "rack", acompañada de un movimiento hacia atrás del brazo. Si al bajar la barra, esta toca el cinturón o no toca el pecho o la zona abdominal, la voz del Juez Central será directamente la de "soporte" o "rack".

Reglas para levantadores discapacitados en campeonatos IPF de press banca a movimiento único.

Los campeonatos de press banca a movimiento único se deben organizar sin una división especial para levantadores discapacitados, como personas ciegas, con deficiencias visuales o con movilidad reducida. Podrán ser asistidos de ida y vuelta al banco, es decir, con la ayuda de su entrenador y/o uso de muletas, bastones o silla de ruedas. Las reglas de competición para discapacitados serán las mismas que para el resto de competidores. Para los levantadores que tengan un miembro inferior amputado, el elemento protésico será considerado igual que el miembro natural. El levantador será pesado sin el elemento protésico, con el añadido de un peso compensatorio, de acuerdo con la tabla de fracciones establecida (consultar el Reglamento en cuanto al "PESAJE", punto 5). Para los levantadores con miembros inferiores disfuncionales, que necesiten del uso de elementos ortopédicos o dispositivos similares para caminar, dicho dispositivo será considerado parte de la extremidad natural y el levantador será pesado llevándolo puesto.

Motivos de nulo en press banca

1. No respetar las señales del Juez Central al inicio, en el transcurso, o al final del levantamiento.
2. Cualquier cambio en la posición elegida por el levantador durante el levantamiento propiamente dicho, es decir, cualquier elevación de la cabeza, hombros o glúteos del banco, o desplazamientos laterales de las manos en la barra.
3. Levantar o hundir la barra en el pecho, o zona abdominal, tras la parada, de tal forma que facilite el levantamiento.
4. Cualquier movimiento descendente de la totalidad de la barra durante la fase de alzamiento.
5. No bajar la barra hasta el pecho o zona abdominal, es decir no tocarlos, o si la barra toca el cinturón.
6. No conseguir bloquear los codos y extender completamente los brazos al finalizar el levantamiento.
7. Cualquier contacto entre el levantador o la barra y los cargadores, entre las órdenes del Juez Central, de forma que facilite el levantamiento.
8. Cualquier contacto entre los pies del levantador con el banco o sus soportes. **Levantar el pie no está permitido. Deslizamiento de los pies si está permitido, mientras permanezcan planos sobre la plataforma.**
9. Contacto deliberado de la barra con los soportes de descanso de la misma.
10. Incumplir cualquiera de los preceptos contenidos en la Reglas de ejecución.

PESO MUERTO

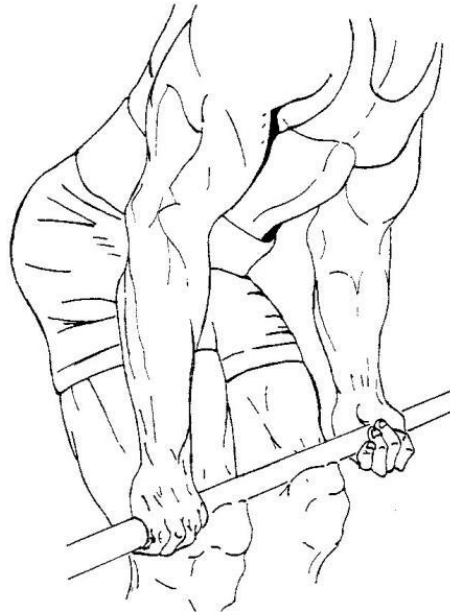
1. El levantador se posicionará encarando la parte frontal de la tarima, con la barra colocada horizontalmente frente a sus pies, sujeta con un agarre opcional en ambas manos, y levantada hasta que el levantador esté erguido.
2. Al completar el levantamiento, las rodillas serán bloqueadas en una posición recta y los hombros hacia atrás.
3. La orden del Juez Central consistirá en un movimiento hacia abajo del brazo y la orden audible de "tierra" o "Down". La señal no se debe dar hasta que la barra se mantenga inmóvil y el levantador en posición aparente de haber finalizado.
4. Cualquier alzamiento de la barra, o intento deliberado de hacerlo, contará como un intento. Una vez iniciado el levantamiento, no está permitido ningún movimiento de descenso de la barra, hasta que el levantador alcance la posición erguida con las rodillas bloqueadas. No es motivo de nulo si la barra se asienta al echar los hombros hacia atrás (ligero descenso al completar el movimiento).

Motivos de nulo en el peso muerto

1. Cualquier movimiento descendente de la barra antes de alcanzar la posición final.
2. No mantenerse erguido con los hombros hacia atrás.
3. No bloquear las rodillas rectas al finalizar el levantamiento.

4. Apoyar la barra en los muslos durante la ejecución del levantamiento. Si el contorno de la barra sube rozando el muslo, pero no se apoya, no es motivo de nulo. El levantador debe ser beneficiado en caso de duda del Juez.
5. Pasos hacia delante o atrás, o mover los pies lateralmente. Está permitido balanceo entre puntera y talón. No será motivo de nulo mover los pies tras recibir la orden de "tierra" o "Down".
6. Bajar la barra antes de recibir la orden del Juez Central.
7. Permitir que la barra vuelva a la tarima sin mantenerla controlada con ambas manos, es decir, soltar la barra de las palmas de las manos.
8. Incumplir cualquiera de los preceptos contenidos en la Reglas de ejecución.

El diagrama siguiente muestra un ejemplo de lo que se considera apoyar la barra en los muslos:



PESAJE

1. El pesaje de los competidores tendrá lugar no antes de las dos (2) horas previas al comienzo de la competición para una categoría en particular. Todos los levantadores en esa categoría deben presentarse al pesaje, que será llevado a cabo en presencia de los dos (2) o tres (3) jueces designados. Varias categorías de peso pueden combinarse en una única sesión de levantamiento.
2. Si no se ha hecho anteriormente, se sorteará el orden del pesaje. El orden de pesaje establecerá también el orden de los levantamientos durante la competición cuando dos levantadores soliciten el mismo peso para sus intentos.
3. El período de pesaje durará una hora y media (1.5 h).
4. El pesaje de cada competidor se llevará a cabo en una sala a puerta cerrada, con la sola presencia del competidor, su entrenador o mánager y los dos (2) o tres (3) jueces presentes. Por motivos de higiene, el levantador deberá llevar calcetines o se colocará toallas de papel sobre la plataforma de la báscula. Los levantadores deben identificarse mediante su documento de identidad o pasaporte.
5. Los levantadores pueden pesarse desnudos o en ropa interior que cumpla con las especificaciones de la sección correspondiente del Reglamento y que no altere significativamente el peso del levantador. Si surge alguna duda sobre el peso de la ropa interior, puede requerirse un nuevo pesaje desnudo. En las competiciones mixtas, el procedimiento de pesaje puede modificarse para garantizar que los levantadores sean pesados por oficiales de su mismo sexo. Pueden designarse oficiales adicionales (no necesariamente jueces) para ese propósito.

Los levantadores con discapacidades o amputaciones que compitan en campeonatos de press banca tendrán los siguientes añadidos a su peso corporal:

- Por cada amputación por debajo del tobillo = $1/54$ de su peso corporal.
- Por cada amputación por debajo de la rodilla = $1/36$ de su peso corporal.
- Por cada amputación por encima de la rodilla = $1/18$ de su peso corporal.
- Por cada amputación desde la cadera = $1/9$ de su peso corporal.



Para los levantadores con alguna discapacidad en miembros inferiores que requieran aparatos ortopédicos para las piernas o dispositivos similares para caminar, el dispositivo se considerará parte de la extremidad natural y el levantador será pesado llevando dicho dispositivo puesto.

- Cada levantador puede pesarse una única vez. Solo aquellos levantadores cuyo peso corporal fue superior o inferior al límite de su categoría de inscripción podrán volver a ser pesados, debiendo presentarse en el pesaje dentro de la hora y media habilitada a tal efecto. De cualquier otra forma, será eliminado de la competición. Un levantador puede volver a ser pesado mientras lo permita el tiempo y la progresión del orden por sorteo. Un levantador solo podrá ser pesado de nuevo fuera del tiempo límite de una hora y media (1.5 h) si se presentó al pesaje dentro de dicho límite, pero, debido a la cantidad de levantadores que intentan dar el peso, no tuviera oportunidad de pesarse. En ese caso, se le podría permitir un nuevo pesaje a discreción de los jueces. El peso corporal aceptado por el levantador no debe hacerse público hasta que todos los levantadores que compitan en su categoría hayan sido pesados.
- Un levantador solo puede pesarse para entrar en la categoría en la que fue inscrito 21 días antes de la fecha de la competición. En el caso de que se hagan grupos para una categoría de peso determinada, los grupos B y C pueden competir por separado, antes que el grupo A. Cuando los grupos compitan por separado, el grupo A debe contar con un mínimo de ocho (8) y un máximo de catorce (14) levantadores.
- Los levantadores deben revisar las alturas de los soportes de sentadilla, press banca y las alzas para los pies antes del comienzo de la competición. La hoja de ajuste de los soportes será revisada y firmada por el levantador o su entrenador, por su propio interés. Se entregará una copia de este documento oficial al Jurado, al *Speaker* y al Jefe de Cargadores.

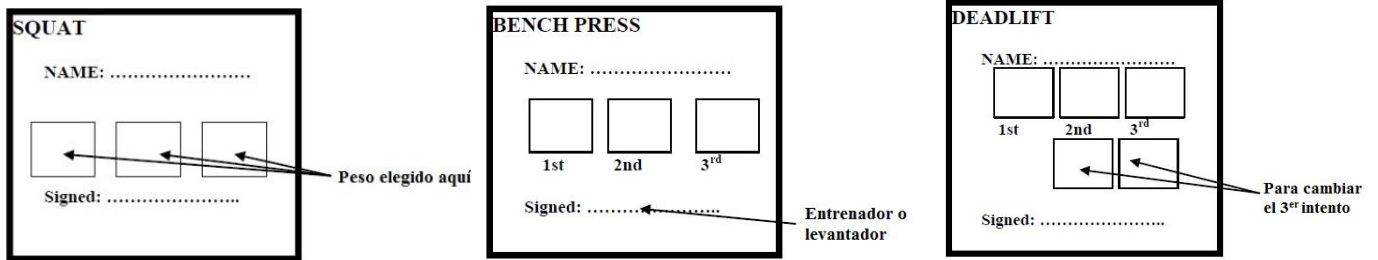
ORDEN DE COMPETICIÓN

SISTEMA DE RONDAS

- (a) En el pesaje, el levantador o su entrenador deben declarar el peso para el primer intento de los tres movimientos. Estos deben anotarse en la apropiada tarjeta de primer intento, firmada por el levantador o su entrenador, y retenida por el oficial que realice el pesaje. La tarjeta de Speaker se considera como la apropiada para anotar los primeros intentos. Cada levantador recibirá once (11) papeletas de intentos en blanco para usar durante la competición: tres (3) para sentadilla, tres (3) para el press banca y cinco (5) para el peso muerto, cada movimiento distinguido por una papeleta de un color diferente. Tras realizar el primer intento de cada movimiento, el levantador o su entrenador deben decidir el peso para el segundo intento. Este peso debe anotarse en la papeleta y entregarse al Secretario de Competición, u oficial designado a tal efecto, antes de que pase el minuto permitido. Se debe seguir el mismo procedimiento para los segundos y terceros intentos de los tres (3) movimientos. La responsabilidad de presentar los intentos dentro del límite de tiempo recae total y exclusivamente sobre el levantador y su entrenador. Mediante el sistema de rondas, se elimina la necesidad de múltiples comisarios, siendo las papeletas de intentos directamente entregadas al oficial designado. A continuación, se ilustra un ejemplo de tarjeta de speaker y papeletas de intento. Recordar que el espacio para el primer intento de la papeleta, en posesión del levantador, se usará únicamente en caso del cambio permitido para el primer intento, si es necesario. Asimismo, las casillas cuarta y quinta de las papeletas de peso muerto solo se deben usar para los dos cambios permitidos en el tercer intento del peso muerto, si se requieren. En competiciones de press banca a movimiento único se usará una papeleta similar a la del peso muerto.

TARJETA DEL SPEAKER					
Nombre, apellidos:			Fecha de nacimiento:		
País:		Peso Corporal:		Categoría de peso corporal:	
Fórmula IPF:			Número de sorteo:		
Firma: levantador / entrenador					
Movimiento	1 ^{er} intento	2 ^o intento	3 ^{er} intento	Mejor intento	
Sentadilla					
Press banca					
Subtotal					Subtotal
Peso Muerto					
Grupo: 1, 2, 3, 4, 5		Clasificación:	Puntos IPF:	Total	

Papeletas de intentos:



The diagram shows three attempt cards for different lifts: SQUAT, BENCH PRESS, and DEADLIFT. Each card has a 'NAME:' field followed by a dotted line. Below the name are three boxes labeled '1st', '2nd', and '3rd' for recording attempts. At the bottom of each card is a 'Signed:' field followed by a dotted line. In the SQUAT card, an arrow points from the text 'Peso elegido aquí' to the first attempt box. In the BENCH PRESS card, an arrow points from the text 'Entrenador o levantador' to the 'Signed:' field. In the DEADLIFT card, an arrow points from the text 'Para cambiar el 3er intento' to the third attempt box.

- (b) Cuando diez (10) o más levantadores compitan en una misma sesión, pueden formarse grupos con aproximadamente el mismo número de levantadores. No obstante, deben formarse grupos obligatoriamente cuando compitan en la misma sesión quince (15) o más levantadores. Una sesión puede componerse de una o varias categorías de peso, a discreción del organizador, con propósito de una mejor presentación. En competiciones de press banca a movimiento único pueden formarse grupos de hasta veinte (20) levantadores.

Los grupos se deben organizar teniendo en cuenta el mejor Total de los levantadores, obtenidos en competición nacional o internacional durante los doce (12) meses previos. Los levantadores con los Totales más bajos formarán el primer grupo de levantamiento, formándose grupos adicionales con los totales progresivamente más altos, según sea necesario. Cuando un levantador no hubiera facilitado su Total en los doce (12) meses anteriores, automáticamente pasará a formar parte del primer grupo.

- (c) Cada levantador realizará su primer intento en la primera ronda, su segundo intento en la segunda y el tercer intento en la tercera.
- (d) Cuando un grupo esté formado por menos de seis (6) levantadores, se añadirá un tiempo compensatorio al final de cada ronda del siguiente modo: para cinco (5) levantadores se añade un (1) minuto; para cuatro (4) levantadores se añaden dos (2) minutos; para tres (3) levantadores se añaden tres (3) minutos. El máximo tiempo que se puede añadir son tres (3) minutos. Cuando un levantador se suceda a sí mismo, si procede un tiempo compensatorio, tres (3) minutos es lo máximo permitido. Cuando corresponda un tiempo compensatorio en un grupo, la descarga de la barra se llevará a cabo al final del tiempo añadido, volverá a ser cargada y se dará el minuto para el siguiente intento.
- (e) La barra debe cargarse de forma progresiva en cada ronda, según el principio de barra ascendente. En ningún momento se reducirá el peso de la barra durante una ronda, excepto en caso de error, según lo descrito en el apartado (h), y únicamente al final de la ronda.
- (f) El orden de levantamiento dentro de cada ronda estará determinado por la elección del peso del levantador para esa ronda. En el caso de que dos (2) levantadores elijan el mismo peso, levantará primero el levantador con el número más bajo asignado en el sorteo del pesaje. Se debe aplicar el mismo criterio a los intentos de peso muerto de la tercera ronda, donde el peso puede cambiarse dos (2) veces, sujeto a que la barra no haya sido ya cargada con el peso elegido originalmente por el levantador y que el levantador no haya sido llamado a la barra por el *speaker*.

Ejemplo: Levantador A con número de sorteo 5 pone 250.0 kg.

Levantador B con número de sorteo 2 pone 252.5 kg.

El levantador A falla con 250.0 kg. ¿Puede el levantador B bajar el peso a 250.0 kg para ganar?

No, porque el orden del levantamiento sigue determinado por el número de sorteo.

- (g) Cuando un levantador realiza un intento nulo no se sucede a sí mismo. Debe esperar a la siguiente ronda para volver a levantar.
- (h) Si en una ronda un intento es nulo debido a un error en la carga de la barra, por un error de un cargador o por un fallo del equipamiento, se le otorgará al levantador un nuevo intento con el peso correcto. Si el fallo es una barra mal cargada y el intento no se ha iniciado todavía, tendrá la opción de realizarlo en ese momento o tener otro intento al final de la ronda. En cualquier otro caso, el levantador realizará su intento extra al final de la ronda. Si coincidiese además que dicho levantador fuera el último de la ronda, le será otorgado un descanso de tres (3) minutos antes de realizar su intento, dos (2) si fuera el penúltimo en la ronda y uno (1) si fuese el antepenúltimo en la ronda. En estos casos en los que los levantadores se suceden a sí mismos y reciben un tiempo compensatorio

de descanso, la barra se cargará tan pronto se anuncie el siguiente intento. El tiempo compensatorio será entonces añadido al minuto usual para iniciar el intento. El cronómetro se pondrá en marcha y el levantador dispondrá de ese tiempo para iniciar su intento. Los levantadores que se sucedan a sí mismos dispondrán de cuatro (4) minutos puestos en el cronómetro, tiempo durante el cual podrá iniciar su intento tan pronto como esté listo. Cuando sea el penúltimo en la ronda dispondrán de tres (3) minutos y si fuera el antepenúltimo dispondrá de dos (2) minutos. El resto de levantadores dispondrán del minuto habitual para iniciar su intento. En la tercera ronda de peso muerto y de press banca a movimiento único, si por cualquier motivo, (error en la carga de la barra, error del cargador o fallo del equipamiento), el Jurado concede un intento adicional, el levantador debe seguirse a sí mismo con el peso correcto.

- (i) Le está permitido al levantador hacer un cambio de peso del primer intento de cada movimiento. El cambio de peso puede ser superior o inferior al peso originalmente solicitado para la primera ronda y el orden de salida será corregido en consecuencia. Si el levantador está en el primer grupo, este cambio puede tener lugar en cualquier momento antes de los tres (3) minutos del inicio de la primera ronda de ese movimiento. A los siguientes grupos se les otorga el mismo privilegio hasta los tres (3) últimos intentos de ese movimiento en la última ronda del grupo precedente. El *speaker* hará un anuncio previo a la finalización de estos plazos. Si este anuncio no se realizara adecuadamente, entonces se hará un nuevo anuncio autorizando dichos cambios dentro del minuto siguiente.
- (j) El levantador debe entregar su segundo y tercer intento en el minuto siguiente a completar su anterior levantamiento. El minuto empezará a contar desde el momento en el que se activen las luces de los jueces. Si no se entrega ningún peso dentro del minuto, al levantador se le añadirán 2.5 kg para su próximo intento. En el caso de haber hecho nulo en su anterior levantamiento y no entregar un peso para el siguiente intento dentro del tiempo permitido, entonces la barra se cargará con el mismo peso fallido.
- (k) No se pueden cambiar los pesos entregados para la segunda ronda de intentos en ninguno de los tres (3) movimientos. Igualmente, tampoco se pueden cambiar los intentos entregados para la tercera ronda de intentos en sentadilla y press banca. Bajo esta regla, una vez entregado el peso para un intento ya no se puede retirar. La barra se debe cargar con el peso solicitado y el cronómetro se pondrá en marcha.
- (l) En la tercera ronda de peso muerto se permiten dos cambios. El cambio de peso puede ser mayor o menor al peso solicitado previamente para el tercer intento. Sin embargo, esto solo está permitido hasta que el *speaker* haya llamado a la barra al levantador, ya cargada con el peso anteriormente solicitado.
- (m) En general, las reglas para las competiciones de press banca a movimiento único son las mismas que para las competiciones de powerlifting de tres (3) movimientos. Sin embargo, en la tercera ronda de intentos, se permiten dos cambios de peso, y se aplicarán las mismas reglas enunciadas en el apartado (l) para el peso muerto.
- (n) Si una sesión consiste en un único grupo, es decir, de hasta catorce (14) levantadores, se establecerá un intervalo de veinte (20) minutos de descanso entre movimientos, para garantizar un tiempo adecuado de calentamiento y organizar la tarima.
- (o) Cuando en una sesión haya dos (2) o más grupos en la misma tarima, los levantamientos se organizarán en base al sistema de repetición por grupo. Tras la ejecución de cada movimiento (sentadilla, press banca), en la que participe más de un grupo, debe darse un intervalo de diez (10) minutos entre movimientos.

Por ejemplo, si hay dos (2) grupos compitiendo en una sesión, el primer grupo completará las tres (3) rondas de sentadilla. Les seguirá inmediatamente después el segundo grupo que completará sus tres (3) rondas de sentadilla. La tarima se acondicionará entonces para el press banca y el primer grupo realizará las tres (3) rondas en press banca, seguido del segundo, que también completará sus tres (3) rondas de press banca. La tarima se acondicionará entonces para el peso muerto y el primer grupo completará sus tres (3) rondas de peso muerto, seguido inmediatamente por el segundo grupo que completará de forma similar sus tres (3) rondas de peso muerto. Este sistema elimina así pérdidas de tiempo, más allá del necesario para acondicionar la tarima entre movimientos.

El Comité Técnico, con la cooperación y asistencia del organizador, designará a los siguientes oficiales:

- (a) *Speaker*, un juez nacional o internacional, que pueda hablar tanto en inglés como en la lengua oficial del país anfitrión.
- (b) Secretario Técnico, un juez internacional que, preferiblemente, sepa hablar y escribir en inglés y en la lengua oficial del país anfitrión.

- (c) Cronometrador (un juez cualificado).
- (d) Comisarios de mesa.
- (e) Anotadores.
- (f) Cargadores. Correcto código de vestimenta: camiseta del campeonato o una camiseta normal del mismo color, pantalón deportivo del mismo color y calzado deportivo. En climas cálidos, pueden usar pantalones de deporte cortos a criterio del Jurado.
- (g) Juez de Control (un juez internacional cualificado).
- (h) Puede requerirse personal adicional, como médico, personal de enfermería, etc.

Las responsabilidades de los oficiales son:

- (a) El *Speaker* es el responsable del eficiente desarrollo de la competición. Actúa como Maestro de Ceremonias y organiza los intentos elegidos por los levantadores de forma ordenada, según peso y, cuando sea necesario, por el orden del sorteo. Anuncia el peso solicitado para el siguiente intento y el nombre del levantador. Cuando la barra está cargada y la plataforma despejada para el levantamiento, el Juez Central se lo indicará al *speaker*. Entonces, el *speaker* anuncia que la barra está lista, llama al levantador a la tarima y el cronómetro empezará a contar.

Aclaración: Cuando el *speaker* anuncie que la barra está "lista" es cuando el levantador es llamado al intento. Los intentos anunciados por el *speaker* deben mostrarse en un marcador ubicado en una posición prominente, con el nombre de los levantadores según el orden del sorteo.

- (b) El Secretario Técnico es responsable de asistir a la reunión técnica previa a la competición. En ausencia del Comité Técnico, o de uno de sus miembros, el Secretario Técnico elaborará los horarios del Jurado y los Jueces en base a los nombres de los jueces declarados como disponibles para estar en función en dicha competición. Completará las listas de "Jueces y Miembros del Jurado en Funciones" para la competición e informará a los jueces de las categorías de peso corporal que se les han sido asignadas. Tras la reunión técnica, una vez recopiladas las nominaciones finales de los equipos, el Secretario Técnico preparará la planilla oficial, hoja de inspección del equipamiento personal, no detallada, hoja de ajuste de soportes y listado de pesaje para cada categoría en la competición, con los nombres de todos los levantadores inscritos en la categoría. En este punto, podrá realizarse el sorteo para determinar el orden de pesaje y levantamiento. También preparará las tarjetas de *Speaker* para cada levantador en la categoría. Toda esta documentación, junto con una cantidad adecuada de papeletas de intentos, se introducirán en un sobre para cada categoría de peso corporal y entregado al Juez Central para esa categoría. El Secretario Técnico asistirá a cada pesaje y asesorará a los jueces en funciones sobre el procedimiento y cualquier otro asunto que requiera su atención.
- (c) Debe ser un juez internacional, preferiblemente del país anfitrión, y capaz de resolver cualquier problema que pueda surgir debido a dificultades con el idioma en el recinto de competición. Es responsabilidad del Director de Competición suministrar todos los formularios y hojas en blanco necesarios para que el Secretario Técnico pueda desempeñar su trabajo. Puede obtenerse del Comité Técnico un completo dossier, con la descripción de los cometidos a realizar, así como los modelos de los documentos necesarios, gratuitamente, a disposición de todos los Directores de Competición.
- (d) El Cronometrador es el responsable de medir con precisión el tiempo transcurrido entre el anuncio de que la barra está lista y el inicio de intento por el levantador. También es responsable de medir otros tiempos cuando sea necesario, por ejemplo, tras un intento el levantador debe abandonar la plataforma en menos de treinta (30) segundos. Una vez que el cronómetro se ha puesto en marcha, solo puede ser detenido por la finalización del tiempo permitido, al iniciarse el levantamiento, o a discreción del Juez Central. Por lo tanto, es de gran importancia que el levantador o su entrenador revisen la altura de los soportes de sentadillas antes de ser llamados, ya que una vez que se anuncie que la barra está lista, el cronómetro se pondrá en marcha. Cualquier ajuste posterior de los soportes se debe hacer dentro del minuto del que dispone el levantador para realizar el intento, excepto en el caso que el levantador haya solicitado una altura para los soportes y los cargadores los hayan fijado en una altura errónea. Por lo tanto, es esencial que la hoja de ajustes del soporte esté firmada y/o con las iniciales del levantador o su entrenador. Este es un documento oficial a verificar en caso de reclamación. El levantador dispone de un (1) minuto para iniciar su intento, una vez que el *Speaker* lo haya llamado a la barra. Si no inicia su intento dentro del tiempo permitido, el Cronometrador anunciará "tiempo" y el Juez Central dará la orden audible de "soporte" o "rack", junto con un movimiento hacia atrás del brazo. El levantamiento será declarado como "nulo" y se perderá el

intento. Cuando el levantador inicie el intento dentro del tiempo permitido, el cronómetro será detenido. La definición de inicio del intento depende del movimiento ejecutado. En sentadilla y press banca, el inicio coincide con la señal de inicio del Juez Central. Consultar el apartado 3 de "Jueces". En el peso muerto se considera iniciado cuando el levantador hace un intento decidido de alzar la barra.

- (e) Los comisarios son responsables de tomar los pesos solicitados por los levantadores y de pasar la información al *Speaker* sin demora. El levantador dispone de un (1) minuto entre completar su último intento e informar al *Speaker*, mediante el comisario, del peso solicitado para el siguiente intento.
- (f) Los anotadores son responsables de registrar con precisión el progreso de la competición y, al finalizar, asegurarse de que los tres jueces firman las planillas oficiales, certificados de récord y cualquier otro documento que requiera firmas. El *Speaker* hará el pertinente aviso al efecto antes de que los jueces desaparezcan.
- (g) Los cargadores son responsables de cargar y descargar la barra, ajustar los soportes de sentadilla y press banca como corresponda, limpiar la barra y la tarima a requerimiento del Juez Central y, en general, asegurarse de que la tarima está en perfectas condiciones y presenta siempre una apariencia limpia y ordenada. En ningún momento habrán menos de dos (2) ni más de cinco (5) cargadores sobre la tarima.

Cuando el levantador se prepara para su intento, los cargadores pueden ayudarle a sacar la barra de los soportes. También pueden ayudarle a devolver la barra a los soportes tras finalizar el intento. Sin embargo, no deben tocar al levantador ni la barra durante la ejecución del levantamiento, es decir, en el intervalo de tiempo entre las señales de inicio y finalización. La única excepción a esta regla se da si el levantamiento está en peligro y es probable que el levantador resulte lesionado. En ese caso, bien a petición del Juez Central o del propio levantador, los cargadores pueden intervenir y ayudar al levantador con la barra. Si el levantador es privado del que de otra forma hubiera sido un intento válido, por el error de un cargador y no por fallo propio, se le otorgará otro intento al final de la ronda, a discreción de los jueces y el Jurado.

- (h) El Juez de Control se asegurará de que el levantador sea el anunciado y esté debidamente equipado, antes de acceder a la tarima. También debe asistir al control de equipamiento personal.

Reglas miscelaneas (errores de carga, mala conducta, reclamaciones, etc.)

1. Durante cualquier competición que tenga lugar en una tarima o escenario, solo está permitido permanecer alrededor de la plataforma o escenario al levantador, su entrenador, miembros del Jurado, jueces en funciones, cargadores y Juez de Control. Durante la ejecución del levantamiento, solo está permitida la presencia al levantador, cargadores y jueces. Los entrenadores permanecerán en el área del entrenador, definida por el Jurado o el Oficial Técnico en funciones. El área del entrenador debe estar hecha de forma que le permita tener una buena visión del levantador, con la posibilidad de darle instrucciones y señales sobre detalles técnicos (por ejemplo, la profundidad de la sentadilla). El área de entrenador se debería situarse a menos de cinco (5) metros del escenario y ser de longitud mayor a la tarima de levantamiento, de forma que permita al entrenador un pasillo para poder ver el levantamiento desde cualquier ángulo lateral frontal o trasero.

El código de vestimenta de los entrenadores en competiciones internacionales deberá ser el chándal del equipo nacional, más camiseta del equipo o aprobada por la IPF, o pantalón corto deportivo, más camiseta del equipo o aprobada por la IPF. El entrenador debe respetar este código, caso contrario, según decisión del Juez de Control o del Jurado, podrá ser expulsado de la sala de calentamiento y alrededores de la zona de competición.

2. El levantador no podrá vendarse, ajustarse el traje o inhalar sales de amoníaco a la vista del público. La única excepción a esta regla es que puede ajustarse el cinturón.
3. En competiciones internacionales entre dos (2) levantadores o dos (2) países que compitan en diferentes categorías de peso corporal, los levantadores pueden alternarse independientemente del peso requerido para los intentos. El levantador que solicite el peso más ligero en su primer intento levantará en primer lugar y de esta forma establecerá el orden alterno de los intentos durante ese movimiento en particular.
4. En competiciones reconocidas por la IPF el peso de la barra debe ser siempre múltiplo de 2.5 kg. Salvo en el caso de intento de récord, en sentadilla, press banca o peso muerto, la progresión entre intentos será de al menos 2.5 kg.
 - (a) En un intento de récord, la carga en la barra debe superar en al menos 0.5 kg el récord vigente.
 - (b) Durante el transcurso de una competición, un levantador puede solicitar un intento de récord que no sea múltiplo de 2.5 kg. Si el intento es válido, sumará tanto al levantamiento individual como al Total.

- (c) Se puede tratar de establecer un récord en todos y cada uno de los intentos.
- (d) Un levantador solo puede pedir incrementos de menos de 2.5 kg para intentos de récord para el campeonato en el que estuviera compitiendo, por ejemplo: un levantador Máster compitiendo en un campeonato Open (Absoluto) no puede solicitar un peso que no sea múltiplo de 2.5 kg para intentar un récord Máster.
- (e) En el caso de solicitarse un peso para récord en la siguiente ronda que no fuera un múltiplo de 2.5 kg, si otro competidor lo superase en la ronda anterior, se reducirá el peso hasta el múltiplo de 2.5 kg más cercano.

Ejemplo 1: El récord actual es de 302.5 kg. El levantador A realiza una sentadilla con 300 kg en primera ronda, y solicita 303.5 kg para la segunda. El levantador B realiza una sentadilla con 305 kg en primera ronda. El segundo intento del levantador A se reduce a 302.5 kg.

Ejemplo 2: El récord actual es de 300 kg. El levantador A pide un incremento de solo 1 kg (301 kg), tras haber logrado un su primer intento 300 kg. Al igual que en el anterior ejemplo, el levantador B realiza una sentadilla con 305 kg en primera ronda, por lo que la carga para el levantador A deberá ahora ajustarse a 302.5 kg, el múltiplo de 2.5 kg más cercano que supere su intento anterior .

5. El Juez Central será el responsable único para las decisiones a tomar en el caso de errores de carga y/o de anuncios erróneos del *Speaker*. Sus decisiones serán comunicadas al *Speaker*, quien hará el apropiado anuncio.

Ejemplos de errores en la carga:

- (a) Si la barra se carga con un peso inferior al solicitado originalmente y el intento es válido, el levantador podrá aceptarlo o elegir repetir el intento con el peso solicitado originalmente. Si el intento es nulo, se le otorgará al levantador otro intento con el peso solicitado originalmente. En ambos casos, los intentos adicionales solo se realizarán al final de la ronda en la que se produjo el error.
- (b) Si la barra se carga con un peso mayor al solicitado originalmente y el intento es válido, se le concederá el intento al levantador. No obstante, el peso puede ser reducido si es necesario para los siguientes levantadores. Si el intento es nulo, se le otorgará al levantador un intento al final de la ronda en la que se produjo el error.
- (c) Si la carga no es la misma en ambos lados de la barra, ocurre cualquier alteración en la barra o los discos durante la ejecución del levantamiento o la tarima no está en correctas condiciones, si a pesar de estos factores, el levantamiento es válido, el levantador puede aceptar el intento o elegir realizarlo de nuevo. Si el intento válido no es múltiplo de 2.5 kg, entonces se anotará en la planilla oficial el múltiplo de 2.5 kg inferior más cercano. Si el levantamiento es nulo, se le otorgará al levantador otro intento. Los intentos adicionales solo podrán realizarse al final de la ronda en la que se produjo el error.
- (d) Si el *speaker* comete un error al anunciar un peso inferior o superior al solicitado por el levantador, el Juez Central tomará la misma decisión que en el caso de errores de carga de la barra.
- (e) Si por cualquier razón, el levantador o su entrenador no pueden permanecer en la proximidad de la tarima, para poder seguir el progreso de la competición, y el levantador pierde su intento, debido a que el *Speaker* omitió anunciarlo con el peso correcto, entonces el peso podrá ser reducido tanto como sea necesario y se le permitirá al levantador hacer su intento, pero solo al final de la ronda.

6. Tres (3) intentos nulos en cualquiera de los movimientos eliminan automáticamente al levantador del global de la competición. Puede seguir compitiendo para los galardones en los movimientos individuales, si realiza intentos de buena fe en cada uno de los movimientos, es decir, los pesos intentados deben estar razonablemente dentro de sus capacidades. El Jurado decidirá si esto fuera cuestionable.

7. Aparte de la ayuda inicial para sacar la barra de los soportes, el levantador no debe recibir ninguna ayuda por parte de los cargadores para posicionarse para un intento.

8. Al finalizar un intento, el levantador abandonará la tarima en un plazo máximo de treinta (30) segundos. Incumplir esta norma podrá suponer la anulación del intento, a discreción de los jueces. Esta regla fue pensada para levantadores que pudieran haber sufrido alguna lesión durante la ejecución del levantamiento o con alguna discapacidad, como por ejemplo levantadores con deficiencia visual.

9. Si durante el calentamiento o la competición un levantador sufre una lesión o de alguna forma exhibe síntomas de una condición que pudieran suponer un serio peligro para su salud o bienestar, el oficial médico tiene derecho a explorarlo. Si el médico considera desaconsejable que el levantador continúe compitiendo, en consulta con el Jurado, insistirá en que el levantador se retire de la competición. El responsable del equipo o su entrenador deben ser informados oficialmente de tal decisión. Para evitar contaminación, se recomienda usar una solución de una (1) parte

de lejía de uso doméstico y diez (10) de agua para limpiar sangre o tejidos de la barra o la tarima y en aquellos accidentes que pudieran ocurrir en el área de calentamiento.

10. Cualquier levantador o entrenador que, por su mala conducta sobre la tarima o en sus proximidades, puedan desprestigiar el deporte, serán advertidos oficialmente. Si la mala conducta persiste, el Jurado, o los jueces en su ausencia, pueden descalificar al levantador o entrenador, y ordenarles que abandonen el recinto de la competición. El responsable de su equipo debe ser informado oficialmente, tanto de la advertencia como de la descalificación.
11. El Jurado y los jueces, por decisión de la mayoría, pueden descalificar inmediatamente a un levantador u oficial si consideran que su mala conducta es lo suficientemente grave como para justificar una descalificación inmediata sin advertencia previa. El responsable de su equipo debe ser informado de dicha descalificación.
12. En una competición internacional, deben presentarse ante el Jurado todas las reclamaciones sobre las decisiones de los jueces, quejas con respecto al desarrollo de la competición o por el comportamiento de cualquier persona o personas que participen en la competición. El Jurado puede requerir que la reclamación se realice por escrito. La reclamación o queja debe ser presentada ante el Presidente del Jurado por el responsable del equipo, el entrenador o, en su ausencia, el levantador. Ésta debe realizarse inmediatamente tras la acción que de lugar a la presentación de la queja o reclamación. No será considerada a menos que se cumplan estos términos.
13. Si lo estima necesario, el Jurado puede suspender temporalmente el progreso de la competición y retirarse a deliberar. Tras dicha deliberación, una vez alcanzado un veredicto unánime, el Jurado regresará y el Presidente del Jurado informará de su decisión al reclamante. El veredicto del Jurado será considerado como definitivo y no habrá derecho de apelación ante ningún otro órgano. Tras reiniciar la competición que fue suspendida, se le otorgarán tres (3) minutos al siguiente levantador en los que iniciar su levantamiento. En caso de que se presente una reclamación contra un levantador u oficial de un equipo contrario, la reclamación por escrito deberá ir acompañada con la suma de setenta y cinco (75) euros en metálico, o su equivalente en otra moneda. Si el Jurado considera en su veredicto que la reclamación es de naturaleza frívola o maliciosa, entonces, la totalidad o parte de la suma de dinero puede ser retenida y donada a la IPF a discreción del Jurado.

JUECES

1. Habrá tres (3) jueces, el Juez Central y dos (2) Jueces Laterales. Sus credenciales de Juez Internacional, así como la del Juez de Control, deben estar en vigor y serán depositadas en la Mesa del Jurado.
2. El Juez Central es el responsable de dar las órdenes para los tres (3) movimientos.
3. Las órdenes requeridas para los tres (3) movimientos son las siguientes:

Movimiento	Comienzo	Finalización
Sentadilla	Un movimiento del brazo hacia abajo acompañado de la orden audible de "inicio" o "squat".	Una señal visual que consista en un movimiento hacia atrás del brazo junto con la orden audible de "soporte" o "rack".
Press banca	Un movimiento hacia abajo del brazo acompañado de la orden audible de "inicio". Durante: La orden audible de "press", tras detener la barra en el pecho, acompañada de un movimiento hacia arriba del brazo.	Un movimiento hacia atrás del brazo acompañado de la orden audible de "soporte" o "rack".
Peso muerto	No requiere una orden de inicio.	Un movimiento del brazo hacia abajo acompañado de la orden audible de "tierra" o "down".
Cuando un levantador no pueda finalizar un levantamiento en sentadilla o press banca, la orden será "soporte" o "rack".		

4. Una vez que el levantador haya devuelto la barra a los soportes o sobre la tarima al finalizar el levantamiento, los jueces anunciarán su veredicto mediante las luces. Blanco para válido o "good lift" y rojo para nulo o "no lift". A continuación, levantarán las tarjetas de fallo para indicar la causa del nulo.
5. Los tres (3) jueces pueden sentarse alrededor de la tarima, donde consideren tengan mejor visión, en un rango no mayor de cuatro (4) metros, para cada uno de los tres (3) movimientos. No obstante, el Juez Central debe tener siempre en cuenta la necesidad de ser visible por el levantador en ejecución de la sentadilla y el peso muerto, y los Jueces Laterales deben tener en cuenta la necesidad de ser visibles por el Juez Central para que pueda observar sus brazos levantados.
6. Antes de comenzar la competición, los tres jueces se asegurarán conjuntamente de que:
 - (a) La tarima y el material de competición cumplen en todos los aspectos con las reglas. Las barras y discos son revisados para detectar discrepancias de peso y el equipamiento defectuoso es descartado. Se debe tener preparada y reservada una segunda barra con collarines para ser usada en el caso de daños en la barra o collarines originales.
 - (b) Las básculas funcionan correctamente y son exactas (con un certificado en vigor).
 - (c) Los levantadores fueron pesados en el periodo de tiempo de su categoría de peso corporal y están dentro de los límites de peso de dicha categoría.
 - (d) El equipamiento personal del levantador ha sido inspeccionado para que cumpla con las reglas en todos los aspectos. Es responsabilidad del levantador asegurarse de que todos los artículos que desea usar en la tarima han sido escrutinados por los jueces de inspección. Los levantadores a los que se descubra vistiendo o usando equipamiento que no ha sido inspeccionado, podrán ser sancionados, por ejemplo, con la anulación de su último intento.
7. Durante la competición, los tres jueces se asegurarán conjuntamente de que:
 - (a) El peso cargado en la barra coincide con el anunciado por el *Speaker*. Los jueces pueden ayudarse de una plantilla de carga para este propósito. Ésta es una responsabilidad compartida.
 - (b) En la tarima, el equipamiento personal del levantador cumple con las reglas. Si algún juez tiene dudas razonables al respecto, al finalizar el movimiento, debe informar de sus sospechas al Juez Central. El Presidente del Jurado puede entonces examinar el equipamiento del levantador. Si el levantador es descubierto vistiendo o usando un artículo ilegal, a menos que hubiera podido pasar inadvertidamente a los jueces de inspección, el levantador será inmediatamente descalificado de la competición. Si llevase un artículo ilegal aprobado por error por los jueces de inspección, y el levantamiento donde se realizó el descubrimiento es válido, el intento será anulado y se le otorgará al levantador un nuevo intento (sin usar el artículo ilegal) al final de la ronda. Si fuera el Juez de Control quien se percatara, el equipamiento del levantador será examinado antes de que se le permita el acceso a la tarima.
8. Antes de iniciar la sentadilla y el press banca, los Jueces Laterales mantendrán el brazo alzado hasta que el levantador este en posición correcta para comenzar el levantamiento. Si en opinión mayoritaria de los jueces existe una falta, el Juez Central no dará el orden para iniciar el levantamiento. El levantador tiene el resto de tiempo disponible no consumido para corregir la posición de la barra o su postura para recibir la señal de inicio. Una vez iniciado el levantamiento, los Jueces Laterales no llamarán la atención sobre faltas durante la ejecución del levantamiento.
9. Los jueces se abstendrán de realizar comentarios y no recibirán ningún documento ni información verbal sobre el progreso de la competición. Por lo tanto, es esencial que el número de sorteo de cada levantador aparezca en el marcador, para que los jueces puedan seguir el orden de los levantamientos.
10. Un juez no intentará influir en las decisiones de los otros jueces.
11. El Juez Central puede consultar con los Jueces Laterales, el Jurado o cualquier otro oficial si fuera necesario, con el objeto de seguir adelante con la competición.
12. A su discreción, el Juez Central puede ordenar que se limpie la barra y/o la tarima. Si un levantador o entrenador quiere pedirlo, la solicitud debe ser hecha al Juez Central o Juez de Control, no a los cargadores. En la última ronda de peso muerto, la barra se debe limpiar antes de cada intento, y en cualquier otra ronda, a petición del levantador o entrenador.



13. Al terminar la competición, los tres jueces deben firmar la planilla oficial, certificados de récord y/o cualquier otro documento que requiera su firma.
14. En competiciones internacionales, los jueces serán seleccionados por el Comité Técnico, y deben haber probado su competencia en campeonatos nacionales o internacionales.
15. En competiciones internacionales, dos (2) jueces de la misma nación pueden ser seleccionados para arbitrar en un evento donde compitan más de una nación, y la nación que representen los jueces no tiene levantadores inscritos en dicha competición. Si una categoría consiste en más de un grupo, todos los grupos deben tener los mismos jueces. Si es necesario un cambio de jueces, debe hacerse entre las disciplinas, de forma que todos los levantadores tengan los mismos jueces en las mismas disciplinas.
16. La designación de un juez para ejercer como Juez Central en una categoría no lo excluye para su selección como Juez Lateral en otra categoría.
17. En campeonatos mundiales, o en cualquier otro campeonato, donde se puedan intentar récords mundiales, solo pueden arbitrar jueces IPF de categoría 1 o 2. Cada nación puede nominar un máximo de tres (3) jueces para servir en Campeonatos Mundiales, más otros adicionales de categoría 1, solo para funciones de Jurado, si hay un número insuficiente. Todos los jueces nominados que asistan a un campeonato deben estar disponibles al menos dos días.
18. Los jueces y miembros del Jurado irán vestidos con el mismo uniforme, tal como sigue:
 - Hombres, invierno: Chaqueta azul oscuro con el correspondiente distintivo de la IPF en el lado izquierdo del pecho. Pantalón gris adecuado (no vaqueros), camisa blanca y la correspondiente corbata de la IPF.
 - Hombres, verano: Pantalón gris adecuado (no vaqueros), camisa blanca y corbata de la IPF.
 - Mujeres, invierno: Chaqueta azul oscuro con el correspondiente distintivo de la IPF en el lado izquierdo del pecho. Falda o pantalón gris adecuado (no vaqueros), blusa o camisa blanca y el correspondiente pañuelo o corbata.
 - Mujeres, verano: Falda o pantalón gris adecuado (no vaqueros) y blusa o camisa blanca.

Las insignias de la IPF y los pañuelos o corbatas son rojos para jueces de categoría 1 y azules para jueces de categoría 2. El Jurado determinará cuando se vista de invierno o verano. Las zapatillas deportivas no complementan a chaqueta y pantalón. Se debe usar zapatos de vestir negros con calcetines negros.
19. Los requisitos para ser un juez de categoría 2 son los siguientes:
 - (a) Un juez nacional con una antigüedad de al menos dos (2) años, habiendo arbitrado al menos en dos (2) campeonatos nacionales de powerlifting a lo largo de ese periodo.
 - (b) Debe ser recomendado por su federación nacional.
 - (c) Debe realizar examen escrito o por ordenador en inglés para Juez de categoría 2 y examen práctico en un Campeonato Mundial, Continental o Regional internacional.
 - (d) Debe obtener una puntuación del 85% o más en el examen escrito, y del 85 % o más en el examen práctico.
20. Los requisitos para ser juez de categoría 1 son los siguientes:
 - (a) Debe ser un juez de categoría 2, bien considerado, por un período de al menos cuatro (4) años.
 - (b) Debe haber arbitrado al menos cuatro (4) campeonatos internacionales (excluyendo los campeonatos de press banca).
 - (c) Debe realizar un examen escrito o por ordenador para Juez de categoría 1 y examen práctico en cualquier campeonato Mundial, Continental, Juegos Regionales internacional o torneo internacional (excluyendo los campeonatos de press banca).
 - (d) Debe arbitrar al menos setenta y cinco (75) intentos, treinta y cinco (35) de los cuales deben ser en sentadilla, ejerciendo como Juez Central. Contará la primera ronda de intentos.
 - (e) Se otorgarán al candidato hasta veinticinco (25) puntos en la evaluación de sus aptitudes en la inspección del equipamiento personal, pesaje y mientras esté situado en la tarima. Se le descontará 0.5 pt. (medio punto) por cada error que contravenga las reglas técnicas. El examinador debe ser un miembro del Comité Técnico de la IPF o un oficial designado por el Comité Técnico de la IPF y el Registrador de Jueces.

- (f) El candidato debe puntuar al menos un 90% en el global de su examen. Esto incluye los setenta y cinco (75) puntos de arbitraje en tarima, comparando sus decisiones con las de los miembros del Jurado, no con las emitidas por los otros dos jueces. Los veinticinco (25) puntos restantes se evaluarán con respecto a sus decisiones y cumplimiento de sus obligaciones, es decir, revisión del equipamiento personal, pesaje, y control de la tarima.
 - (g) Debe ser nominado por su federación nacional al Presidente del Comité Técnico y al Registrador de Jueces tres (3) meses antes de su examen. Las condiciones para su nominación deben ser las siguientes:
 - 1. Competencia del candidato como Juez.
 - 2. Ranking prioritario com juez de categoría 2.
 - 3. Disponibilidad para arbitrar en futuros campeonatos internacionales.
 - 4. Conocimiento del idioma inglés.
 - (h) Un requisito para el candidato a juez de categoría 1 es que pueda conversar en inglés, a un nivel que permita una comprensión completa en discusiones, especialmente cuando se le pida que forme parte del Jurado. En este aspecto, los examinadores decidirán sobre la competencia del candidato. Si un candidato aprueba el examen de categoría 1 pero no habla inglés, será un juez Regional de categoría 1 y solamente podrá formar parte del Jurado en campeonatos regionales o nacionales.
21. La selección de un candidato para ser examinado por la IPF está sujeta a los siguientes criterios:
- (a) El número de nominaciones recibidas.
 - (b) El número de plazas disponibles para el examen.
 - (c) La necesidad actual de jueces de categoría 1 en cada nación.
22. El procedimiento para examinarse es el siguiente:
- (a) Categoría 2

Se hará un examen escrito, o por ordenador, en inglés tras haber participado en un completo y extenso seminario bajo la dirección de un Juez de categoría 1, aprobado y designado como Examinador Jefe por el Comité Técnico y el Registrador de Jueces de la IPF.

Tras el examen teórico se realizará un examen práctico durante la competición. El candidato ejercerá de Juez Lateral y juzgará un total de cien (100) intentos, cuarenta (40) de los cuales deben ser de sentadilla. El candidato será examinado por el Jurado y debe obtener una puntuación de al menos el 85% de todas sus decisiones comparadas con la mayoría de los jueces examinadores, comenzando en la primera ronda de intentos. Los exámenes teóricos y prácticos de categoría 2 se realizarán solo coincidiendo con campeonatos internacionales o regionales internacionales de powerlifting.
 - (b) Categoría 1

Se hará un examen práctico y escrito, o por ordenador, en un Campeonato Mundial, Continental, Regional internacional o Internacional (excluidos los campeonatos de press banca). El candidato será examinado por el Jurado y debe puntuar al menos el 90% en todas sus decisiones, cuando sean comparadas con las decisiones de la mayoría de los miembros del Jurado examinador, incluyendo la valoración de las competencias del candidato desarrollándose en el resto de responsabilidades, como la revisión del equipamiento personal y el pesaje. El examen empezará en la primera ronda de intentos.
23. La Tasa de Examen será pagada al Tesorero de la IPF antes del examen. Todas las hojas de puntuación serán calificadas por los jueces examinadores. Una vez calificadas, se informará al candidato del resultado. Las hojas de puntuación calificadas serán enviadas al Registrador de Jueces.
24. Tras recibir el resultado del examen, el Registrador de Jueces informará del resultado al Secretario de la federación nacional del candidato y enviará las credenciales correspondientes al candidato.
25. Un candidato, en su examen práctico, será evaluado por el Jurado (para categoría 1) y por los jueces examinadores designados (para categoría 2), para determinar si aprueba o suspende.
26. Una vez aprobado el examen, la fecha de promoción del Juez será la fecha del examen.
27. Un candidato que suspenda el examen pueden re-examinarse en el mismo campeonato, pero necesariamente debe volver a pagar por el examen.



28. Registro:

- (a) Todos los jueces deben volver a registrarse con la IPF con el objeto de mantener su cualificación a un nivel aceptable.
- (b) El registro se llevará a cabo el 1 de enero de cada año olímpico.
- (c) El Secretario Técnico de un campeonato internacional enviará una lista en un archivo compatible con MS Excel al Registrador de Jueces de la IPF con los jueces participantes, inmediatamente tras finalizar la competición.
- (d) La federación nacional del juez es la responsable de enviar la cuota de registro de 50 Euros al Tesorero de la IPF, y al Registrador de Jueces un sumario con la trayectoria del Juez a nivel nacional e internacional durante el período de registro anterior.
- (e) Un Juez que haya estado inactivo durante un período de cuatro (4) años, o que no haya podido renovar su registro, perderá sus credenciales y tendrá que volver a examinarse.
- (f) Una acreditación expedida en los doce meses (12) previos el 1 de enero de un año olímpico no necesita ser renovada hasta el 1 de enero del siguiente año olímpico.

29. El Registrador de Jueces de la IPF facilitará a cada federación nacional:

- (a) Una lista de jueces acreditados, actualizada anualmente.
- (b) Una lista de jueces que necesitan renovar su registro, a fin de mantener sus acreditaciones vigentes.

30. Los jueces internacionales, tanto de categoría 1 como 2, deben haber arbitrado un mínimo de dos (2) campeonatos nacionales de powerlifting y dos (2) campeonatos internacionales de powerlifting o press banca, durante el último período de cuatro (4) años entre años olímpicos, para que sea aceptable su re-acreditación.

JURADO Y COMITÉ TÉCNICO

Jurado

1. En Campeonatos Mundiales y Continentales se designará un Jurado para presidir cada sesión de levantamiento.
2. El Jurado estará formado por tres (3) o cinco (5) jueces de categoría 1. En ausencia de un miembro del Comité Técnico, el miembro con más antigüedad de los tres (3) o cinco (5) jueces será designado Presidente del Jurado. El Jurado de cinco (5) miembros puede establecerse solo en los World Games y Campeonatos Absolutos mixtos de powerlifting.
3. Los miembros del Jurado deben ser de diferentes nacionalidades, con la excepción del Presidente de la IPF y el Presidente del Comité Técnico.
4. La función del Jurado es asegurar que el Reglamento Técnico es correctamente aplicado.
5. Durante la competición el Jurado, por votación mayoritaria, puede remplazar a un Juez cuyas decisiones, a su juicio, demuestren su incompetencia. El juez en cuestión debe haber recibido una advertencia antes de cualquier acción de destitución.
6. La imparcialidad de los Jueces está fuera de duda, pero pueden cometer errores de arbitraje, sin mala fe. En ese caso, le estará permitido al Juez explicarse sobre la decisión por la que fue advertido.
7. Si se hace una reclamación al Jurado contra un Juez, entonces se le puede informar de la queja. El Jurado no debe estresar innecesariamente a los jueces de tarima.
8. Cuando ocurra un error grave en el arbitraje, contrario al Reglamento Técnico, el Jurado puede tomar las medidas apropiadas para corregir el error. A su discreción, podrán otorgar al levantador un nuevo intento.
9. Solo en circunstancias extremas, cuando haya habido un error obvio y flagrante en el arbitraje, el Jurado, en consulta con los jueces, por voto unánime del Jurado de tres (3) miembros, o por voto mayoritario del Jurado de cinco (5) miembros, podrá revocar la decisión. Solo decisiones de 2 jueces contra 1 pueden ser consideradas por el Jurado.
10. Los miembros del Jurado estarán situados en una posición que les garantice una visión sin obstáculos de la competición.



Reglamento Técnico de la Federación Internacional de Powerlifting

11. Antes de cada competición, el Presidente del Jurado debe asegurarse de que los miembros del Jurado tengan un completo conocimiento de sus funciones y de cualquier nueva norma que complemente o modifique aquellas contenidas en la edición actual del Reglamento Técnico.
12. La selección de los levantadores para un control de dopaje será siempre realizada por la Comisión de Dopaje.
13. Cuando haya música acompañando los levantamientos, el Jurado determinará su volumen. La música debe cesar cuando el levantador tome el peso de la barra en la sentadilla y press banca o comience a tirar en el peso muerto.
14. Las credenciales de los jueces serán firmadas al finalizar la categoría de peso.

Comité Técnico de la IPF

1. Estará formado por un presidente, que será un juez de categoría 1 elegido por la Asamblea General, y hasta diez (10) miembros de diferentes nacionalidades, nombrados por el Comité Ejecutivo en consulta con el Presidente del Comité Técnico, y un representante de los entrenadores/levantadores.
2. Se encargará del examen de todos los requisitos y propuestas de carácter técnico que presenten las federaciones afiliadas.
3. Designará al Juez Central, Jueces Laterales y Jurado para los campeonatos mundiales. En el caso de falta de jueces, podrá designar a jueces presentes y no nominados por sus naciones.
4. Prepara e instruye a los jueces que aún no han alcanzado nivel internacional y vuelve a examinar a los que ya han alcanzado el nivel.
5. Informa a la Asamblea General, al Presidente y al Secretario General de la IPF, mediante el Registrador de Jueces, sobre que jueces son elegibles para arbitrar tras su examen o re-acreditación.
6. Organiza cursos para jueces antes de una competición importante, como los Campeonatos Mundiales. Los gastos atribuibles para la organización de estos cursos o seminarios deben ser asumidos por la federación organizadora.
7. Propone a la Asamblea General de la IPF la retirada de la acreditación de un juez internacional, cuando lo considere necesario.
8. Publica, a través del Ejecutivo, material de carácter técnico que trate sobre métodos de entrenamiento y la ejecución de los levantamientos de competición.
9. (a) Será responsable de inspeccionar todo el equipamiento de competición y personal conforme al Reglamento, así como el equipamiento que haya sido remitido por los fabricantes, con el único propósito de poder incluir en su publicidad la leyenda de "aprobado por la IPF". Si los artículos presentados cumplen con todas las normas y regulaciones vigentes de la IPF y el Comité Ejecutivo de la IPF está de acuerdo con la decisión del Comité Técnico, el Ejecutivo impondrá una tasa para cada artículo y el Comité Técnico emitirá un certificado de aprobación.
(b) Al final de cada año, se deberá abonar a la IPF una tasa por cada artículo a re-certificar, como la ya impuesta por el Ejecutivo de la IPF, con el propósito de renovación de la certificación. Si el diseño hubiera cambiado, el artículo debe ser enviado al Comité Técnico para su inspección y re-certificación.
(c) Si en cualquier momento posterior a la emisión del certificado de aprobación, el fabricante cambia el diseño del artículo de equipamiento de competición o personal, previamente enviado para su aprobación, y éste ya no cumple con las normas y regulaciones vigentes de la IPF, la IPF retirará su aprobación y no emitirá otro certificado hasta que no se haya corregido el diseño y el artículo sea enviado al Comité Técnico para su inspección.

RÉCORDS MUNDIALES E INTERNACIONALES

Competiciones internacionales

1. Los récords mundiales e internacionales solamente pueden batirse en los campeonatos mencionados anteriormente, es decir, en los campeonatos regulados y reconocidos por la IPF. Los récords mundiales e internacionales se aceptarán sin tener que pesar la barra ni al levantador, dando por hecho que, antes de iniciar la competición, el

levantador ha sido pesado correctamente y que los jueces o el Comité Técnico han comprobado el correcto peso de la barra y los discos. Los récords masculinos y femeninos en la división de 40 a 49 años que superen a los vigentes en la división Open, serán registrados en la división Open si procede. Los récords masculinos y femeninos en la división de 50 a 59 años que superen a los de la división de 40 a 49 años serán registrados en dicha división y también en la Open, si procede. Los récords masculinos y femeninos en la división de 60 a 69 años que superen a los de la división de 50 a 59 años serán registrados en dicha división y también en la de 40 a 49 años y la Open, si procede. Los récords masculinos y femeninos en la división de mas de 70 años que superen a los de la división de 60 a 69 años serán registrados en dicha división y también en las de 50 a 59 años, 40 a 49 años y Open, si procede. De igual manera, los récords subjúnior, de 14 a 18 años, que superen a los vigentes en la división Júnior, de 19 a 23 años, así como la Open si procede. Los récords Júnior, de 19 a 23 años, que superen a los vigentes en la división Open serán registrados en la división Open, si procede.

Nota: A partir de 2021 se iniciará el registro de récords en los Juegos Mundiales. Los récords se registrarán en la categoría de peso corporal del levantador. La marca mínima para récord será igual a la de los récords del mundo de Powerlifting con fecha del 14-07-2021.

2. Los requisitos para el reconocimiento de un récord mundial o internacional son los siguientes:
 - (a) La competición internacional debe ser celebrada bajo el reconocimiento de la IPF.
 - (b) Cada uno de los jueces en funciones debe tener en vigor su acreditación de Juez Internacional de la IPF y ser miembro de una federación nacional afiliada a la IPF. Debe haber tres (3) jueces de diferentes nacionalidades arbitrando en tarima y un Jurado de tres (3) miembros.
 - (c) Está fuera de discusión la competencia y buena fe de los Jueces de todas las naciones miembro.
 - (d) Para establecer récords mundiales e internacionales, solo pueden usarse las barras, discos y soportes que estén en la vigente "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para su Uso en Competiciones IPF".
 - (e) Los récords en movimientos individuales deben ir acompañados por un Total de los tres (3) movimientos. Los récords de Press Banca a Movimiento Único conseguidos en campeonatos de Powerlifting (de tres (3) movimientos), no necesitan ir acompañados de un Total, pero debe hacerse un intento de buena fe tanto en sentadilla como en peso muerto.
 - (f) En el caso de que dos (2) levantadores soliciten el mismo peso para hacer un récord en un movimiento, si el primer levantador por orden de sorteo tiene éxito, el Secretario informático añadirá 0.5 kg (si no es un múltiplo de 2.5 kg) a su intento de conseguir el récord. En caso de un récord de Total, el poseedor será el levantador que lo consiga antes.
 - (g) Los récords solo son válidos si superan el récord anterior al menos en 0.5 kg.
 - (h) Si un levantador está intentando un récord del mundo en Peso Muerto y es reubicado al final de la ronda, como consecuencia de una reclamación, el resto de los levantadores en el grupo que intenten el récord mundial deberán incrementar el peso de su intento en 0.5 kg. Si más de un levantador está intentando un récord mundial en la misma disciplina, y debido a una reclamación se le concede a un levantador un nuevo intento, este levantador debe sucederse a sí mismo.
 - (i) Todos los récords batidos en las condiciones que se mencionan en los puntos anteriores serán reconocidos y registrados.
3. Los récords del mundo de Press Banca a Movimiento Único pueden batirse en cualquiera de los campeonatos conocidos como a Movimiento Único, o como se describe a continuación en el punto (a). Se aplica el mismo criterio a todos los récords del mundo de powerlifting.
 - (a) Si un levantador supera el récord de Press Banca a Movimiento Único mientras compite en un campeonato de powerlifting de tres (3) movimientos, puede reclamar el récord de Press de Banca a Movimiento Único, si se realizan intentos de buena fe tanto en sentadilla como en peso muerto.
 - (b) En el caso de que un levantador en un campeonato de Press Banca a Movimiento Único supere el récord de Press Banca en Powerlifting (a tres movimientos), no puede reclamar el récord de press banca en Powerlifting.



Reglamento IPF para powerlifting clásico (raw/no equipado)

EQUIPAMIENTO PERSONAL

Traje NO soportivo

Debe vestirse un traje de levantamiento NO soportivo o singlet en todas las competiciones designadas como "Clásico" (o raw). Los tirantes deben ir sobre los hombros del levantador en todo momento en todos los intentos de levantamiento y en todas las competiciones.

Solo está permitido el uso en competición de los trajes NO soportivos de los fabricantes aceptados dentro de la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Adicionalmente, todos los trajes NO soportivos de los fabricantes aprobados deben cumplir las especificaciones del Reglamento Técnico de la IPF. No se permiten en competición aquellos trajes NO soportivos de fabricantes aprobados que incumplan cualquier regla técnica de la IPF.

Los trajes NO soportivos deben cumplir las siguientes especificaciones:

- (a) El traje debe consistir en una única pieza y ajustarse sin holgura cuando esté puesto.
- (b) El traje debe estar fabricado completamente a partir de tela o material sintético que no sean de ayuda al levantador durante la ejecución de ningún levantamiento.
- (c) El material del traje debe ser de una sola capa de grosor, aunque en la zona de la entrepierna puede tener una zona de 12 x 24 cm, como máximo, con un grosor doble.
- (d) El traje debe tener perneras, de extensión mínima de tres (3) cm y máxima de veinticinco (25) cm, medidos desde la entrepierna hasta el final de la pierna.
- (e) El traje puede llevar los logotipos o emblemas:
 - del fabricante del traje aprobado por la IPF.
 - del país del levantador.
 - del nombre del levantador.
 - los logotipos admitidos según los criterios establecidos en el apartado "Logotipos de los patrocinadores".
 - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.
- ~~(f) No está permitido a las levantadoras el uso de vendas de rodilla o rodilleras sobre los trajes de cuerpo entero en competiciones en Equipado ni Clásico.~~

Camiseta

Todos los levantadores deben vestir una camiseta debajo del traje de levantamiento en los movimientos de sentadilla, press banca y peso muerto. La camiseta debe cumplir con las siguientes especificaciones:

- (a) La camiseta debe estar fabricada completamente de tela o un textil sintético, y no puede estar hecha total o parcialmente de material engomado o material elástico similar. No tendrá ninguna costura reforzada, ni bolsillos, ni botones, ni cremalleras, ni cualquier otro tipo de cuello que no sea el redondo.
- (b) La camiseta tendrá mangas que lleguen por debajo del deltoides y queden por encima del codo del levantador. No pueden llevarse remangadas o enrolladas hacia los deltoides mientras el levantador esté compitiendo.
- (c) La camiseta podrá ser de uno o varios colores, sin logotipos ni emblemas, o llevar logotipos o emblemas:
 - del país del levantador.
 - con el nombre del levantador.
 - de la Región Internacional IPF del levantador.
 - del evento en el cual el levantador esté compitiendo.
 - los logotipos admitidos según los criterios establecidos en el apartado "Logotipos de los patrocinadores".
 - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.

Ropa interior

Bajo el traje de levantamiento, debe usarse unos suspensorios deportivos o ropa interior comercial estándar (no bóxer shorts) de cualquier mezcla de algodón, nylon o poliéster. Las mujeres también pueden llevar un sujetador comercial estándar o deportivo.



No están permitido vestir bajo el traje de levantamiento bañadores ni ninguna otra prenda hecha de material elástico o goma, a excepción de en la banda de goma de la cintura.

No está permitido el uso de ropa interior deportiva en competiciones de la IPF.

Calcetines

Podrán llevarse calcetines.

- (a) Pueden ser de cualquier color o colores y tener el logo del fabricante.
- (b) No pueden ser de longitud tal que estén en contacto con las rodilleras.
- (c) Están estrictamente prohibidos los leotardos, pantys, mallas o medias de pierna entera.
- (d) Deben llevarse calcetines largos, que cubran completamente la espinilla, como protección en el peso muerto.

Cinturón

Los levantadores pueden usar un cinturón, y en tal caso, se llevará siempre por fuera del traje de levantamiento. Solo se permite el uso en competición de los cinturones de los fabricantes aceptados dentro de la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF".

Materiales y construcción:

- (a) El cuerpo principal debe ser de cuero, vinilo u otro material similar no elástico, en una o más capas que pueden estar pegadas y/o cosidas entre ellas.
- (b) No debe tener relleno adicional, refuerzos o soportes de ningún material en la superficie u oculto en el interior de las laminaciones del cinturón.
- (c) La hebilla debe estar sujeta a un extremo del cinturón con remaches y/o cosida.
- (d) El cinturón puede tener una hebilla con una o dos trabas, o ser del tipo "liberación rápida". (Entiéndase "liberación rápida" como mecanismo de palanca o "lever").
- (e) Debe haber una trabilla cerca de la hebilla, cosido y/o con remaches.
- (f) El cinturón puede ser liso, de un único color, sin logotipo ni emblema, o puede tener logotipos o emblemas:
 - del país del levantador
 - del nombre del levantador
 - los logotipos admitidos según los criterios establecidos en el apartado "Logotipos de los patrocinadores"
 - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.

Dimensiones:

1. Ancho máximo = 10 cm.
2. Grosor máximo = 13 mm (a lo largo de la sección principal).
3. Interior de la hebilla máximo = 11 cm.
4. Exterior de la hebilla máximo = 13 cm.
5. Anchura máxima de la trabilla = 5 cm.
6. Distancia máxima entre la hebilla y la trabilla = 25 cm.

Calzado

Debe usarse calzado.

- (a) Se entenderá como calzado solo aquel usado para deportes de interior, zapatillas o botas, para lucha libre, baloncesto, etc. o de halterofilia y powerlifting, y/o específicos para peso muerto. Las botas de montaña no entran dentro de esta categoría.
- (b) La suela no puede superar en ningún punto los cinco (5) cm de grosor.
- (c) La suela debe ser plana, sin irregularidades, ni partes salientes, ni modificaciones del diseño original.
- (d) Las plantillas extraíbles que no sean parte del calzado no deben tener un grosor superior a 1 cm.
- (e) Los calcetines con suela exterior de goma no están permitidos en las disciplinas de sentadilla, press banca o peso muerto.



Vendas en muñecas

1. Pueden usarse vendas de muñeca que figuren en la "Lista de Utillaje y Equipamiento Deportivo Aprobado para su Uso en Competiciones IPF".
2. Pueden usarse muñequeras deportivas para absorber el sudor que no excedan los doce (12) cm de ancho. No se permite el uso simultáneo de muñequeras deportivas y vendas de muñeca.
3. El vendaje de la muñeca no debe extenderse más de diez (10) cm por encima, ni dos (2) cm por debajo del centro de la articulación de la muñeca, y no puede cubrir una superficie mayor de doce (12) cm.
4. Las mujeres pueden llevar un hiyab (pañuelo en la cabeza) durante los levantamientos

Rodilleras

Rodilleras, cilíndricas de neopreno, pueden usarse solo en las rodillas por el levantador y en todos los levantamientos de la competición. Las rodilleras no se pueden usar en ninguna otra parte del cuerpo que no sean las rodillas.

Solo se permite el uso en competiciones de las rodilleras de los fabricantes aceptados dentro de la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Adicionalmente, todas las rodilleras de los fabricantes aprobados deben cumplir todas las especificaciones del Reglamento Técnico de la IPF. Rodilleras que incumplan cualquier regla técnica de la IPF no estarán permitidas para su uso en competición.

Las rodilleras deben cumplir las siguientes especificaciones:

- (a) Las rodilleras deben estar hechas en su totalidad de una sola capa de neopreno, o predominantemente de una sola capa de neopreno más una capa de material no soportivo que la cubra. Pueden tener costuras en el neopreno o en la tela sobre el neopreno. Las rodilleras no pueden estar hechas de forma que proporcionen un soporte o rebote apreciable a las rodillas del levantador.
- (b) Las rodilleras deben tener un grosor máximo de siete (7) mm y una longitud máxima de treinta (30) cm.
- (c) Las rodilleras no pueden llevar correas, velcro, cordones, acolchados ni cualquier otro sistema de ajuste. Las rodilleras deben ser cilindros completos, sin agujeros en el neopreno ni en el material que las recubre.
- (d) Cuando el levantador las use en competición, las rodilleras no pueden estar en contacto con el traje ni con los calcetines, y deben estar centradas en las rodillas del levantador.

Pulgares

Se pueden llevar dos capas de esparadrapo alrededor de los pulgares.

Inspección del equipamiento personal en competiciones designadas como Clásico/Raw

En las competiciones designadas como clásico/raw, el levantador debe presentar todos los artículos de su equipamiento personal a los jueces a cargo del pesaje de su categoría, durante dicho pesaje. Cualquier elemento que no cumpla con las especificaciones del Reglamento Técnico, o que los jueces consideren sucio o roto, será rechazado y el levantador tendrá la opción de presentar elementos alternativos. El Juez de Control rechazará las rodilleras que un levantador se hubiera puesto con la ayuda de otra persona o con métodos como el uso de plásticos deslizantes, lubricantes, etc. En el caso de que un levantador se dirija a la tarima o ejecute un levantamiento en competición usando un artículo de equipamiento personal que no cumpla con las especificaciones del Reglamento Técnico, los jueces procederán de acuerdo con el punto 6.(d) del apartado "JUECES". Los jueces que arbitren y el Juez de Control de la categoría de peso correspondiente deben reunirse cinco (5) minutos antes del comienzo de la inspección del equipamiento personal.

~~El levantador o entrenador deben confirmar al Juez Central los levantadores que van a participar en la competición, antes de finalizar la primera ronda de pesaje de la categoría de peso correspondiente, para poder ser aceptado para el pesaje.~~

Logotipos de los patrocinadores

Además de los logotipos y emblemas de los fabricantes que figuran en la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF", una nación o levantador puede solicitar permiso al Secretario General de la IPF para que un logotipo o emblema para que aparezca en la lista de aprobado para su uso en el equipamiento personal, para dicha nación o levantador únicamente. Dicha solicitud debe ir acompañada de una tasa determinada por el Ejecutivo de la



Reglamento Técnico de la Federación Internacional de Powerlifting

IPF. La IPF, a través de su Ejecutivo, puede aprobar el logotipo o emblema, pero tendrá el derecho a rechazarlo si, en su opinión, compromete algún interés comercial de la IPF o no cumple con los estándares de buen gusto. El Ejecutivo tiene también el derecho, en su aprobación, de limitar el tamaño o la ubicación del logotipo o emblema en el equipamiento personal. Toda aprobación otorgada permanece vigente desde la fecha de dicha aprobación hasta finalizar el siguiente año natural, tras el cual se debe realizar una nueva solicitud y pagar la tasa correspondiente para permanecer aprobado. Los logotipos y emblemas aprobados bajo esta norma deben listarse en un anexo de la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Además, el Secretario General emitirá una carta de aprobación de las solicitudes admitidas, que ilustre el logotipo o emblema aprobado y certifique la fecha de la aprobación y cualquier limitación a la misma, siendo una prueba aceptable para los jueces en las competiciones de una aprobación válida.

Los logotipos y emblemas de fabricantes que no estén en la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF" ni en el anexo de los logotipos y emblemas aprobados según este apartado de "Logotipos de los patrocinadores", pueden ser llevados solamente en camisetas, zapatos o calcetines, donde el logotipo o emblema esté impreso o bordado y no tenga un tamaño superior a los 5 x 2 cm.