

# Livro de Regras Técnicas 2024



## Confederação Brasileira de Levantamentos Básicos

RECONHECIDA PELO INDESP- INSTITUTO NACIONAL DE DESENVOLVIMENTO DO DESPORTO  
FILIADA À I.P.F. - INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION  
FILIADA À FESUPO - FEDERAÇÃO SUL-AMERICANA DE POTÊNCIA

**Departamento de Arbitragem – Profa. Judimeire Delago  
Diretor Técnico - Prof. David Coimbra**

*Atualização e revisão da tradução: Daniela Ferreira, Deisiane Moretti, Pedro Lins  
Revisão final: David Coimbra & Ricardo Fongaro*

O texto oficial das Regras Técnicas será mantido pela IPF e será publicado em inglês. No caso de qualquer conflito entre a versão em inglês e em outros idiomas, a versão em inglês prevalecerá.

Válido a partir de Janeiro de 2024



Item	Página
<b>REGRAS GERAIS DO POWERLIFTING</b>	3
Categorias de Idade	4
Categorias de Peso	5
<b>EQUIPAMENTO E ESPECIFICAÇÕES</b>	7
Balanças	7
Plataforma	7
Barras e Anilhas	8
Presilhas	9
Suportes de Agachamento	9
Banco	10
Relógios	10
Luzes	10
Cartões / Placas de Falha	10
Placar	13
<b>EQUIPAMENTO PESSOAL</b>	13
Maiôs	13
Camiseta	15
Camisas de Suporte	16
Cuecas	17
Meias	17
Cinto	17
Calçados ou Botas	18
Joelheiras	18
Faixas	19
Bonés e Faixas de Suor	20
Fita médica/Esparadrapo	20
Inspeção de Equipamento Pessoal	20
Logos de Patrocinadores	21
Geral	21
<b>LEVANTAMENTOS E REGRAS DE EXECUÇÃO</b>	22
Agachamento	22
Causas para Desqualificação de um Agachamento	22
Supino	23
Causas para Desqualificação de um Supino	27
Regras para Deficientes Competindo em Campeonatos IPF Apenas de Supino	27
Levantamento Terra	27
Causas para Desqualificação de um Levantamento Terra	28
<b>PESAGEM</b>	29
<b>ORDEM DA COMPETIÇÃO</b>	30
O Sistema de Round	30
Cartões de Pedida	31
Responsabilidades dos Oficiais (locutor, Secretário Técnico, árbitros, cronometrista, mesários, auxiliares de pontuação, auxiliares/anilheiros, Controlador Técnico)	33
Regras diversas (erros de carregamento, má conduta, apelações etc.)	35
<b>ÁRBITROS</b>	39
<b>JÚRI E COMITÊ TÉCNICO</b>	44
Júri	44
Comitê Técnico da IPF	44
<b>RECORDES MUNDIAIS E INTERNACIONAIS</b>	45
Campeonatos Internacionais	45



<b>REGRAS DA IPF PARA POWERLIFTING CLÁSSICO (RAW/NÃO EQUIPADO)</b>	47
Maiôs	47
Maiôs sem suporte	47
Camiseta	48
Cuecas	49
Meias	49
Cinto	49
Calçados ou Botas	50
Faixas	50
Joelheiras	50
Polegares	51
Bonés e Faixas de Suor	51
Inspeção de Equipamento Pessoal em Competições designadas como Clássico/ <i>Raw</i>	51
Logos de Patrocinadores	52
Responsabilidades do Treinador	53



## REGRAS GERAIS DO POWERLIFTING

Ao longo deste livro de regras, por razões de concisão, sempre que as palavras “ele” ou “dele” aparecerem, aplicam-se para ambos os sexos. Todas as referências a gênero devem ser revistas para garantir direitos iguais para ambos os sexos, e as mulheres não mencionadas como algo que precisa de regras separadas, como no exemplo abaixo da seção de Pesagem.

Em competições em que ambos os sexos estão competindo

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

A. Agachamento	B. Supino	C. Terra	D. Total
----------------	-----------	----------	----------

- (b) A competição ocorre entre levantadores em categorias definidas por sexo, peso corporal e idade. Os Campeonatos *Open* para Homens e Mulheres permitem levantadores de qualquer idade acima de **19 anos, contados a partir de 1 de Janeiro do ano em que completam 19 anos.**
- (c) No caso de Campeonatos de Powerlifting ou Supino serem combinados, por exemplo, com Campeonatos Sub-Júnior, Júnior, *Open* e Master, tendo tanto Clássico (1 categoria) quanto Equipado (1 categoria), o levantador tem a opção de competir em ambos os Campeonatos. O atleta deverá pagar a taxa de inscrição para ambos os campeonatos e deverá competir duas vezes. Nenhum levantador pode competir 2 vezes no Clássico ou 2 vezes no Equipado. **Os levantadores Master 3 e 4 não estão autorizados a competir na Categoria *Open*.** Uma vez inscrito na Nominção Preliminar, o atleta não poderá alterar sua categoria de idade. O levantador só poderá alterar a categoria de peso na Nominção Final.
- (d) As regras são aplicadas em todos os níveis de competição.
- (e) É permitido para cada competidor três tentativas em cada levantamento. A melhor tentativa válida do levantador em cada levantamento, conta em seu total na competição. Se dois ou mais levantadores obtiverem o mesmo total, o levantador mais leve se classifica à frente do mais pesado.
- (f) Se dois levantadores registrarem o mesmo peso corporal na pesagem e alcançarem o mesmo total no fim da competição, o que primeiro realizou o total terá precedência sobre o segundo. Quando forem entregues os prêmios para melhor agachamento, supino e terra, ou se um recorde mundial for quebrado, o mesmo procedimento será aplicado.

2. A IPF, através de suas federações membro, conduz e aprova os seguintes Campeonatos Mundiais:

Os principais eventos no calendário da IPF são os seguintes:

- Campeonato Mundial de Powerlifting Equipado *Open*
- Campeonato Mundial de Powerlifting Equipado Sub-Júnior e Júnior
- Campeonato Mundial de Powerlifting Equipado Master
- Campeonato Mundial de Supino Equipado (*Open*, Sub-Júnior/Júnior e Master)
- Campeonato Mundial de Powerlifting Clássico *Open*
- Campeonato Mundial de Powerlifting Clássico Sub-Júnior e Júnior
- Campeonato Mundial de Powerlifting Clássico Master



- Campeonato Mundial de Supino Clássico (*Open*, Sub-Júnior/Júnior e Master)
- Copa Mundial Universitária
- Outros eventos internacionais conforme aprovados pela EC

O Secretário do Campeonato, em consulta com o Comitê Executivo, deve assegurar que os eventos majoritários internacionais não se choquem. Se necessário, sanções podem ser recusadas para se obter um Calendário ordenado. **Se necessário, os eventos do Calendário podem se combinar em um campeonato só.**

3. A IPF também reconhece e registra recordes mundiais para os mesmos levantamentos nas categorias descritas abaixo:

## *Categorias de Idade*

### MASCULINO

<i>Open</i>	Do dia 1 de Janeiro do ano em que completar <b>19</b> anos em diante.
Sub-Júnior	Do dia em que completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 18 anos.
Júnior	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 23 anos.
Master I	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 40 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 49 anos.
Master II	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 50 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 59 anos.
Master III	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 60 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 69 anos.
Master IV	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 70 anos em diante.

### FEMININO

<i>Open</i>	Do dia 1 de Janeiro do ano em que completar <b>19</b> anos em diante.
Sub-júnior	Do dia em que completar 14 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 18 anos.
Júnior	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 19 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 23 anos.
Master I	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 40 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 49 anos.
Master II	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 50 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 59 anos.
Master III	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 60 anos e durante todo o calendário do ano em que completar 69 anos.
Master IV	De 1 de Janeiro do calendário anual em que completar 70 anos em diante.

O levantamento competitivo para levantadores com menos de 14 anos só é permitido em competições



nacionais.

4. As colocações para todas as categorias de idade devem ser determinadas pelo total dos levantadores de acordo com as regras padrão de levantamento. Homens de 70 anos de idade (Master IV) receberão medalhas de 1º, 2º e 3º lugares em suas categorias de peso e mulheres de 60 anos (Master III) e 70 anos de idade (Master IV) receberão medalhas de 1º, 2º e 3º lugares em suas categorias de peso e idade. As categorias de idade e suas subdivisões podem ser adaptadas para uso nacional, a critério da Federação Nacional.

## ***Categorias de Peso Corporal***

### **MASCULINO**

- Sub-Júnior e Júnior apenas: até 53,0 kg
- Categoria 59,0 kg: até 59,0 kg
- Categoria 66,0 kg: de 59,01 até 66,0 kg
- Categoria 74,0 kg: de 66,01 até 74,0 kg
- Categoria 83,0 kg: de 74,01 até 83,0 kg
- Categoria 93,0 kg: de 83,01 até 93,0 kg
- Categoria 105,0 kg: de 93,01 até 105,0 kg
- Categoria 120,0 kg: de 105,01 até 120,0 kg
- Categoria +120,0 kg: de 120,01 kg em diante

### **FEMININO**

- Sub-Júnior e Júnior apenas: até 43,0 kg
  - Categoria 47,0 kg: até 47,0 kg
  - Categoria 52,0 kg: de 47,01 até 52,0 kg
  - Categoria 57,0 kg: de 52,01 até 57,0 kg
  - Categoria 63,0 kg: de 57,01 até 63,0 kg
  - Categoria 69,0 kg: de 63,01 até 69,0 kg
  - Categoria 76,0 kg: de 69,01 até 76,0 kg
  - Categoria 84,0 kg: de 76,01 até 84,0 kg
  - Categoria +84,0 kg: de 84,01 kg em diante
5. É permitido a cada nação/equipe um máximo de oito (8) competidores distribuídos pelas oito (8) categorias de peso para homens e oito (8) competidoras nas oito (8) categorias de peso para mulheres. Nas categorias Júnior e Sub-Júnior, nove (9) para homens e nove (9) para mulheres. Não pode haver mais que dois competidores da mesma nação/equipe em uma mesma categoria de peso.
  6. A cada nação/equipe é permitido um máximo de cinco alternativos ou reservas. Para participar da competição eles devem ter sido nominados 60 dias antes da data da competição na nomeação preliminar com seus pesos corporais e melhores marcas executadas em campeonatos nacionais ou internacionais nos últimos 12 meses.
  7. Cada nação/equipe deve entregar uma lista da equipe com o nome de cada levantador e sua categoria de peso corporal. Os melhores totais de Campeonatos Nacionais ou Internacionais durante os 12 meses



anteriores devem ser indicados.

Isto pode incluir o resultado alcançado no Campeonato Internacional do ano anterior na mesma categoria de peso corporal. A data e o título da competição na qual o total foi alcançado também devem ser declarados. Esses detalhes devem ser entregues ao Secretário Geral da IPF ou da Região e também ao Diretor do Evento pelo menos 60 dias antes da data do Campeonato na nomeação preliminar. A seleção final, submetida até 21 dias antes da data da Competição, deve ser feita a partir da lista nominada 60 dias antes da data da Competição. Isto inclui também os alternativos ou reservas.

Neste momento, cada levantador deve nomear a categoria de peso em que pretende competir no campeonato. Após a seleção final (nominação final) não serão permitidas mudanças na categoria de peso em que o levantador foi nominado.

Levantadores nominados que não apresentarem resultados em campeonatos anteriores serão classificados para competir no primeiro grupo, caso sua categoria seja dividida em grupos. O não cumprimento desse requerimento pode resultar em desqualificação do time transgressor. Um levantador não pode gerar um total para qualificação para competir em campeonatos mundiais, internacionais ou regionais enquanto estiver suspenso pela IPF ou Região.

8. A marcação dos pontos para todos os Campeonatos Mundial, Continental e Regional deve ser: 12 – 9 – 8 – 7 – 6 – 5 – 4 – 3 – 2, para os nove primeiros colocados em qualquer categoria de peso corporal. A partir daí, a cada levantador que marcar um total na competição será atribuído um (1) ponto. A marcação de pontos para todos os campeonatos nacionais deve ser determinada pela federação nacional.
9. Apenas os pontos obtidos pelos cinco levantadores melhor colocados de cada nação/equipe serão contados na competição por equipes, em todos os campeonatos internacionais. Em caso de empate nos pontos, a colocação final para a premiação de equipes será decidida como no item 11. Se um membro da equipe comete uma violação das regras IPF *Anti-Doping* durante um campeonato onde a pontuação da equipe se baseia na adição de resultados individuais (pontos), os pontos do atleta que cometeu a infração será subtraído do resultado da equipe e não pode ser repetido por pontos resultantes de um outro membro da equipe.
10. Qualquer nação/equipe que for membro da IPF por mais de três anos deve incluir pelo menos um árbitro internacional entre os oficiais de sua equipe nos campeonatos mundiais. Se um árbitro daquela nação não estiver presente ou, se presente, não tiver disponibilidade de agir seja como árbitro ou como membro do júri durante os campeonatos, então apenas os 4 levantadores melhor colocados desta nação/equipe terão seus pontos contados na competição por equipe.
11. Os prêmios de equipe serão dados para os três primeiros lugares com medalhas, sendo 5 Ouros para a Melhor Equipe, 5 Pratas para a 2ª Melhor Equipe e 5 Bronzes para a 3ª Melhor Equipe. No caso de empate na classificação de uma equipe ou de uma nação, a equipe que tiver o maior número de primeiros lugares será classificada em primeiro lugar. No caso de empate entre duas nações/equipes com o mesmo número de primeiros lugares, a que tiver mais segundos lugares será classificada primeiro e assim por diante, com a colocação do máximo de cinco levantadores de pontuação. Caso as equipes ou nações terminem igualmente pontuadas após este procedimento ter sido aplicado, então



a equipe ou Nação com o maior número total de pontos IPF será declarada a melhor colocada. **Equipes com menos de 3 levantadores não receberão medalhas.**

12. Em todos os Campeonatos da IPF um prêmio de “Melhor atleta” deve ser entregue ao levantador que realizar a melhor performance baseada na fórmula IPF. Prêmios também devem ser apresentados para os segundos e terceiros colocados. **Categorias com menos de 3 levantadores não receberão premiação de “Melhor Atleta”.**
13. Nos Campeonatos Internacionais, serão dadas medalhas para 1º, 2º e 3º lugares de cada categoria baseado nos totais. Além disso, serão dadas medalhas ou “certificados por mérito” aos 1º, 2º e 3º lugares nos levantamentos individuais de agachamento, supino e terra em cada categoria. Se um competidor falhar nas três tentativas das disciplinas do agachamento e/ou supino, pode continuar a competir até o final do campeonato, e o levantador será considerado para premiação em qualquer disciplina na qual tenha registrado um ou mais levantamentos bem sucedidos. Para receber esta premiação, o levantador deve fazer uma tentativa verdadeira em cada uma das três disciplinas. Vestimenta adequada para os atletas participarem da cerimônia de premiação em Campeonatos Mundiais - agasalho completo da equipe, camiseta e tênis. O cumprimento desta regra deve ser monitorado pelo Controlador Técnico. O não cumprimento desta regra deve desqualificar o levantador da cerimônia de premiação e impedi-lo de receber a medalha, muito embora a sua classificação no campeonato seja mantida.
14. É proibido incentivar o atleta de forma violenta (ex: tapas e cintadas) em frente à platéia e imprensa.
15. Em todos os eventos da IPF, o organizador deve providenciar, para a segurança de atletas e oficiais, uma pessoa médica qualificada em serviço durante os campeonatos.

## EQUIPAMENTOS E ESPECIFICAÇÕES

### *Balanças*

Balanças devem ser do tipo eletrônica digital e registrar duas casas decimais.

Elas devem ter a capacidade para pesar até 180 kg. Um certificado de aferição da balança deve estar disponível e estar dentro do prazo de um ano a contar da data da competição.

### *Plataforma*

Todos os levantamentos devem ser feitos em uma plataforma medindo entre 2,5 m x 2,5 m no mínimo e 4,0 m x 4,0 m no máximo. Não deve exceder 10 cm de altura do chão ou tablado ao seu redor. A superfície da plataforma deve ser plana, firme, não escorregadia e nivelada e deve ser coberta com um material não escorregadio (i.e. livre de irregularidades e projeções). Tapetes soltos de borracha ou materiais de cobertura similares não são permitidos.



## Barras e Anilhas

Para todas as competições de powerlifting organizadas segundo as regras da IPF, apenas anilhas para barra são permitidas. O uso de anilhas que não estejam de acordo com as especificações atuais invalidará a competição e qualquer recorde conseguido. Podem ser usadas, durante toda a competição e todos os levantamentos, apenas as barras e anilhas que estiverem de acordo com todas as especificações. A barra não será trocada durante a competição a menos que esteja torta ou apresente algum problema, como determinado pelo Comitê Técnico, Júri ou Árbitros. As barras usadas em todos os Campeonatos da IPF não podem ser cromadas em seus recartilhos. Apenas barras e anilhas que tenham a aprovação oficial da IPF podem ser usadas em Campeonatos Mundiais da IPF ou para o estabelecimento de Recordes Mundiais.

A partir de 2008, a distância entre as áreas de recartilho das barras aprovadas pela IPF se tornará universal/padrão baseada em uma das barras originalmente aprovadas.

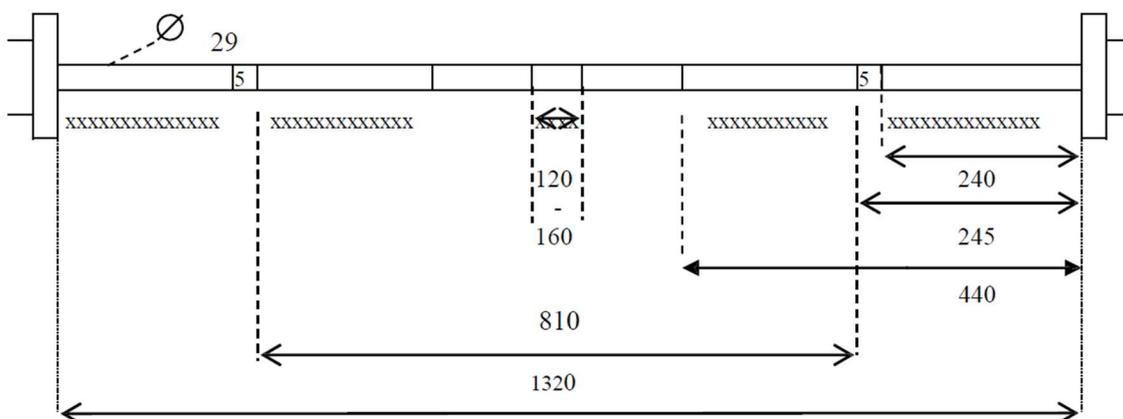
- (a) A barra deve ser reta, bem recartilhada e marcada, respeitando as seguintes dimensões:
1. O comprimento total não deve exceder 2,2 m.
  2. A distância entre os colares internos não deve exceder 1,32 m ou ser menor que 1,31 m.
  3. O diâmetro da barra não deve exceder 29 mm ou ser menor que 28 mm.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

### Barra de Powerlifting Reconhecida pela IPF

#### Diretrizes para a distância entre os recartilhos

Medidas em mm

(distância dos recartilhos dentro dos colares internos de encaixe de anilhas - pontas)





(b) As anilhas devem respeitar o que segue:

1. Todas as anilhas usadas em competições devem pesar dentro de 0,25% ou 10 g do seu valor de face.

Valor da Face em Quilos	Máximo (Kg)	Mínimo (Kg)
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
1,0	1,01	0,99
0,5	0,51	0,49
0,25	0,255	0,245

2. O tamanho do furo no meio da anilha não deve exceder 53 mm ou ser menor que 52 mm.
3. As anilhas devem ter os seguintes pesos: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg e 25 kg.
4. Para a finalidade de recordes, anilhas mais leves podem ser usadas para conseguir um peso de pelo menos 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg ou 2,0 kg maior que o recorde existente.
5. Anilhas pesando 20 kg ou mais não devem exceder 6 cm de espessura. Anilhas pesando 15 kg ou menos não devem exceder 3 cm de espessura.
6. As anilhas devem estar de acordo com o seguinte código de cores: 10 kg e menos – qualquer cor, 15 kg – amarela 20 kg – azul, 25 kg – vermelha.
7. Todas as anilhas devem estar claramente marcadas com seus pesos e colocadas nas sequências das mais pesadas primeiro e as menores arranjadas com o peso decrescendo para que os árbitros possam ler o peso de cada uma.
8. A primeira anilha mais pesada colocada na barra deve ser colocada com a face para dentro; as demais anilhas devem ser colocadas com a face para fora.
9. O diâmetro da anilha maior não pode ser superior a 45 cm.

## ***Presilhas***

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

## ***Suportes de Agachamento***

1. Somente suportes de agachamento de fabricantes comerciais autorizados, registrados e aprovados pelo Comitê Técnico podem ser usados em campeonatos internacionais de Powerlifting.
2. Os suportes de agachamento devem ser projetados para ajuste de altura mínima de 1,00 m, na posição mais baixa, para extensão de pelo menos 1,70 m, com intervalos incrementais de 2,5 cm.
3. Todos os suportes devem ser capazes de ficar seguros na altura requerida por meio de pinos.



## ***Banco***

Apenas Suportes de Supino e Bancos de Supino de Fabricantes comerciais oficialmente registrados e aprovados pelo Comitê Técnico serão permitidos para uso em Campeonatos Internacionais de Powerlifting. O banco deve estar de acordo com as seguintes dimensões:

1. Comprimento – não menos que 1,22 m, devendo ser plano e horizontal.
2. Largura – não menos que 29 cm e sem exceder 32 cm.
3. Altura - não menos que 42 cm e sem exceder 45 cm medidos do chão ao topo da superfície estofada do banco sem ser comprimido ou compactado. A altura dos suportes, que devem ser ajustáveis, deve ser no mínimo de 75 cm e no máximo de 110 cm medidos do chão até a posição de descanso da barra.
4. A largura mínima entre as partes internas dos descansos da barra deve ser de 1,10 m.
5. A cabeça do banco deve estender 22 cm além dos suportes com tolerância de 5 cm a mais ou a menos.
6. Suportes adicionais de segurança devem ser usados em todos os eventos. A altura mínima dos racks de segurança deve ser de 36 cm, com 10 furos com incrementos de 2,5 cm e 50 cm de comprimento.

## ***Relógios***

Um cronômetro deve estar visível para todos (local, tablado, aquecimento) e deve ser utilizado para operar continuamente até um mínimo de 20 minutos e exibir o tempo decorrido. Além disso, um cronômetro mostrando o tempo para entrar para as tentativas também devem ser visíveis para o treinador ou levantador.

## ***Luzes***

Um sistema de luzes deve ser providenciado, através do qual os árbitros divulgam suas decisões. Cada árbitro controlará uma luz branca e uma vermelha. Essas duas cores representam um “levantamento válido” e um “levantamento inválido”, respectivamente. As luzes devem ser arranjadas horizontalmente para corresponder às posições dos três árbitros.

Elas devem estar ligadas por fio ou **eletronicamente/sem fio** de tal forma que ascendam juntas e não separadamente quando ativadas pelos três árbitros. Em caso de emergência, por exemplo, uma queda no sistema elétrico, os árbitros terão pequenas bandeiras ou cartões brancos e vermelhos com os quais darão sua decisão ao comando audível “bandeiras” do Árbitro Chefe.

## ***Cartões / Placas de Falha***

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

**Sistema de cartões numerados dos árbitros – Razões de Falha.**

### **Cor dos Cartões**

Falha No. 1 = Cartão Vermelho

Falha No. 2 = Cartão Azul

Falha No. 3 = Cartão

Amarelo





Agachamento	Supino	Terra
<p><b>1. (vermelho)</b></p> <p>Falha para “flexionar” os joelhos e descer o corpo até que o “topo” da superfície das coxas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos.</p>	<p><b>1. (vermelho)</b></p> <p>A barra não descer até o peito ou abdômen, ou seja, não alcançar o peito ou abdômen ou tocar o cinto.</p> <p>Falha ao baixar a parte inferior da articulação, de ambos os cotovelos, ao nível ou abaixo da superfície de cada respectiva articulação do ombro.</p>	<p><b>1. (vermelho)</b></p> <p>Falha em estender totalmente os joelhos no término do movimento.</p> <p>Falha em ficar ereto com os ombros para trás.</p>
<p><b>2. (azul)</b></p> <p>Falha em assumir uma posição ereta com os joelhos estendidos no começo e no término do levantamento.</p> <p>“Impulso” duplo ou mais de uma tentativa de recuperação do movimento na parte inferior do levantamento ou qualquer movimento descendente durante a subida.</p>	<p><b>2. (azul )</b></p> <p>Qualquer movimento da barra para baixo no curso em que é elevada.</p> <p>Falha em empurrar a barra até a extensão total dos cotovelos com os braços totalmente retos no término do levantamento.</p>	<p><b>2. (azul )</b></p> <p>Qualquer movimento da barra para baixo antes de chegar na posição final. Se a barra “assentar” quando os ombros forem para trás, isso não deve ser razão para desqualificar o levantador.</p> <p>Apoiar a barra nas coxas durante a realização do levantamento. Se a barra encostar nas coxas, mas não for apoiada, isso não é motivo para desqualificação.</p>



<p><b>3. (amarelo)</b> Mover os pés para frente ou para trás ou mover os pés lateralmente. Balanços dos pés entre a ponta e os calcanhares são permitidos.</p> <p>Deixar de cumprir os sinais do Árbitro Chefe no começo ou fim do levantamento.</p> <p>Contato com a barra ou levantador por parte dos auxiliares/anelheiros entre os sinais do Árbitro Chefe, para tornar o levantamento mais fácil.</p> <p>Contato dos cotovelos ou braços com as pernas, que tenha suportado e ajudado o levantador. Leve contato que não propicie ajuda pode ser ignorado.</p> <p>Qualquer queda ou lançamento da barra depois do término do levantamento.</p> <p>Deixar de realizar qualquer requisito contido na descrição do levantamento, que precede esta lista de desqualificações.</p> <p>Levantamento incompleto</p>	<p><b>3. (amarelo)</b> “Impulso” ou descendência da barra depois de ter sido “imobilizada” (parada) no peito ou abdômen, de forma que ajude o levantamento.</p> <p>Falha em cumprir os sinais do Árbitro Chefe no início, durante ou na conclusão do levantamento.</p> <p>Qualquer mudança na posição de levantamento escolhida durante o levantamento propriamente dito, por exemplo, qualquer movimento de elevação da cabeça, ombros ou nádegas de seus pontos de contato originais ou movimento lateral das mãos na barra.</p> <p>Contato com a barra ou levantador por parte dos auxiliares/anelheiros entre os sinais do Árbitro Chefe, de forma a tornar o levantamento mais fácil.</p> <p>Qualquer contato dos pés do levantador com o banco ou seus suportes.</p> <p>Contato deliberado entre a barra e os suportes de descanso da barra durante o levantamento de forma a tornar o mesmo mais fácil.</p> <p>Deixar de realizar qualquer requerimento contido na descrição do levantamento que precede esta lista de desqualificação.</p> <p>Levantamento incompleto</p>	<p><b>3. (amarelo)</b> Abaixar a barra antes de receber o sinal do Árbitro Chefe.</p> <p>Permitir que a barra volte à plataforma sem manter o controle com ambas as mãos, por exemplo, soltar a barra das palmas das mãos.</p> <p>Dar um passo para frente ou para trás ou movimento lateral dos pés. Balanço dos pés entre a ponta e os calcanhares é permitido. Movimentos dos pés depois do comando “Desce” não é motivo de falha.</p> <p>Deixar de realizar qualquer um dos requisitos contidos na descrição geral do levantamento, que precede esta lista de desqualificações.</p> <p>Levantamento incompleto</p>
---	---	--



## Placar

Deve ser disponibilizado um placar (tabela de pontuação) adequado e detalhado com o progresso da competição, e visível aos espectadores, oficiais e todos os participantes.

Os nomes dos levantadores devem ser arranjados por números agrupados para cada categoria. O recorde atual deve ser exibido e atualizado conforme necessário.

Placar do Campeonato															
Grupo:				Agachamento			Supino			Sub Tota l	Levantamento Terra			Tota l	Class
1	Nome	n	p	Rd1	Rd2	Rd3	Rd1	Rd2	Rd3		Rd1	Rd2	Rd3		
o		a	e												
t		ç	s												
e		ã	o												
1															
2															
3															
1															
4															

## EQUIPAMENTO PESSOAL

### Maiôs

#### Maiôs de Suporte

O maiô de levantamento com suporte só pode ser usado em competições que são designadas como Equipadas.

O maiô de suporte pode ser usado por todos os levantadores em campeonatos que são designados como Equipados (onde também é permitido o uso de maiôs sem suporte). As alças devem ser usadas sobre os ombros do levantador em todos os momentos de todos os levantamentos em todas as competições.

Apenas maiôs de suporte de fabricantes aceitos na "Lista de Equipamentos Aprovados para Uso em Competições da IPF" serão permitidos para uso em competições. Além disso, todos os maiôs de suporte de fabricantes aprovados devem cumprir todas as especificações das Normas Técnicas IPF.

Maiôs de suporte de fabricantes aprovados que quebrem qualquer Norma Técnica IPF não serão permitidos para uso em competições.

O maiô de levantamento com suporte deve seguir as seguintes especificações:

- O material do maiô deve ser de uma única camada.
- O maiô deve possuir pernas, estendendo-se um mínimo de 3 cm e um máximo de 15 cm, a partir do topo do cavalo ao longo do interior da perna, medindo-se colocando o maiô na posição vertical.
- Quaisquer alterações no maiô que excedam as larguras, comprimentos e/ou espessuras pré-estabelecidas



tornarão a roupa ilegal para a competição.

- (d) Apesar de alterações/pregas para ajustar/apertar os maiôs e as camisas de suporte não os tornem ilegais, estas deverão ser feitas apenas sobre as costuras originais. As pregas devem ser feitas no interior do maiô ou camisa. Qualquer alteração feita em outras áreas além das costuras originais do fabricante são ilegais. As pregas não devem ser costuradas de volta ao corpo da peça.
- (e) Se um ajuste/aperto tiver que ser feito nas alças dos ombros e o excesso de material é superior a 3 cm, este ajuste deve ser feito na parte interna das alças e o material em excesso não pode ser costurado sobre as alças do maiô. Não mais do que um comprimento de 3 cm deve sobressair externamente.
- (f) O maiô pode trazer logos ou emblemas
  - do fabricante aprovado do maiô
  - da nação do levantador
  - do nome do levantador
  - de acordo com a regra de "Logos de Patrocinadores"

em competições nacionais ou de menor nível, serão permitidos o logo do clube do levantador ou seu patrocinador individual, sem a necessidade de submeter aos trâmites internacionais da regra "Logos de Patrocinadores" da IPF. No entanto, ainda devem ser seguidas as normas de medidas e decoro na inserção do logo.

### Maiôs sem Suporte

O maiô de levantamento sem suporte deve ser usado em competições designadas como Clássico/*Raw* e pode ser usado em competições que são designadas como Equipadas (nas quais um maiô de levantamento com suporte pode ser usado). As alças devem ser usadas sobre os ombros do levantador em todos os momentos, em todos os levantamentos e em todas as competições.

Apenas maiôs sem suporte de fabricantes aceitos para a "Lista de Equipamentos Aprovados para Uso em Competições da IPF" serão permitidos para uso em competições. Além disso, qualquer maiô sem suporte de fabricantes aprovados deve atender a todas as especificações das Normas Técnicas IPF; maiôs sem suporte de fabricantes aprovados que quebrem qualquer Norma Técnica IPF não serão autorizados para uso em competições.

O maiô de levantamento sem suporte deve estar de acordo com as seguintes especificações:

- (a) O maiô deve ser uma peça única e de tamanho adequado, sem qualquer folga quando usado. **O levantador poderá utilizar um maiô aprovado com pernas longas, mas sem o uso de joelheiras ou faixas de joelho. O mesmo maiô usado para o agachamento deverá também ser usado pelo levantador em todos os levantamentos. O Controlador Técnico deverá verificar se não há o uso de joelheiras ou faixas de joelho sob ou acima do maiô.**
- (b) O maiô deve ser fabricado inteiramente de tecido ou de material têxtil sintético, detalhando que nenhum suporte é dado ao levantador pelo maiô na execução de qualquer levantamento.
- (c) O material do maiô deverá ser de uma única camada, mas pode ter espessura dupla do mesmo material no tamanho de 12 cm x 24 cm na área do cavalo.
- (d) Deve haver pernas para o maiô, estendendo-se um mínimo de 3 cm e um máximo de 25 cm, a partir do topo do cavalo ao longo do interior da perna, medindo-se colocando o maiô na posição vertical.
- (e) O maiô pode trazer logos ou emblemas
  - do fabricante aprovado do maiô
  - da nação do levantador
  - do nome do levantador
  - de acordo com a regra "Logos de Patrocinadores"



- em competições nacionais ou de menor nível, serão permitidos o logo do clube do levantador ou patrocinador individual, sem a necessidade de submeter aos trâmites internacionais da regra “Logos de Patrocinadores” da IPF. No entanto, ainda devem ser seguidas as normas de medidas e decoro na inserção do logo.



## Camiseta

Uma camiseta deve ser usada sob o maiô de levantamento por todos os levantadores no agachamento, supino e levantamento terra. A única exceção a esse requisito é a camisa de suporte, permitida para o uso no lugar de uma camiseta, conforme a norma “Camisa Suporte” abaixo. A combinação de camisa suporte e camiseta é proibida.

A camiseta está sujeita às seguintes condições:

- (a) A camiseta deve ser fabricada inteiramente de tecido ou similar sintético, e não deve conter no seu total ou em parte qualquer material elástico de borracha ou similar, nem ter nenhuma costura reforçada ou bolsos, botões, zíperes ou que não sejam de gola redonda ao redor do pescoço.
- (b) **Deve ter mangas justas.** Essas mangas não devem terminar abaixo do cotovelo ou no deltóide. Os levantadores não podem empurrar ou enrolar as mangas da camiseta até o deltóide quando estiverem competindo. **Conforme figuras abaixo.**
- (c) A camiseta deve ser simples, ou seja, de uma cor ou colorida e sem logos ou emblemas, ou podem ostentar o logo ou emblema
  - da nação do levantador
  - do nome do levantador
  - da região da IPF do levantador
  - do evento no qual o levantador está competindo
  - de acordo com a regra "Logos de Patrocinadores"
  - em competições nacionais ou de menor nível, serão permitidos o logo do clube do levantador ou patrocinador individual, sem a necessidade de submeter aos trâmites internacionais da regra “Logos de Patrocinadores” da IPF. No entanto, ainda devem ser seguidas as normas de medidas e decoro na inserção do logo.

SIM



SIM



NÃO

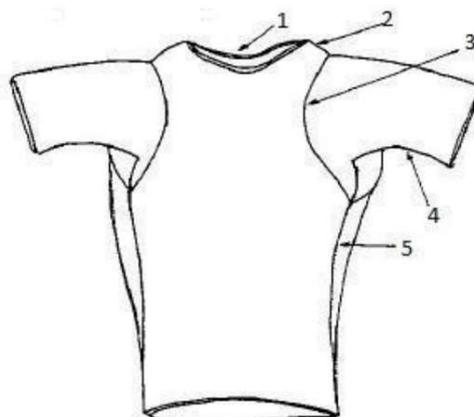


## Camisas de Suporte

Uma camisa suporte que foi aceita para a "Lista de Equipamentos Aprovados para uso em Competições da IPF" pode ser usada apenas em competições designadas como Equipadas.

A camisa suporte deve ser conforme as seguintes especificações:

- A camisa deve ser fabricada inteiramente de tecido ou tecido sintético e não deve ser constituída, no todo ou em parte, de qualquer emborrachado em material elástico ou semelhante, nem ter nenhuma costura reforçada ou bolsos, botões, zíperes ou que não seja de gola redonda em torno do pescoço.
- A camisa deve ter mangas. Essas mangas devem terminar abaixo do deltóide do levantador e não devem estender-se sobre ou abaixo do cotovelo do levantador. As mangas não podem ser empurradas ou enroladas para o deltóide quando o levantador está competindo.
- A camisa pode ser simples, ou seja, de uma única cor e sem logo ou emblemas, ou pode ostentar o logo ou emblema:
  - da nação do levantador
  - do nome do levantador
  - de acordo com a regra de "Logos de Patrocinadores".
  - em competições nacionais ou de menor nível, serão permitidos logo do clube do levantador ou patrocinador individual, sem a necessidade de submeter aos trâmites internacionais da regra "Logos de Patrocinadores" da IPF. No entanto, ainda devem ser seguidas as normas de medidas e decoro na inserção do logo.





É proibida qualquer manipulação ou adulteração do projeto original da camisa, fornecido pelo fabricante e aprovado pelo Comitê Técnico. Qualquer alteração indevida tornará a camisa ilegal para uso em competições. O material deve abranger a totalidade da área do deltóide como especificado na seta nº 2.

## **Cuecas**

Um “suporte atlético” comercial padrão ou uma cueca comercial padrão (não são permitidos calções com pernas, tipo boxer ou samba canção) de qualquer mistura de algodão, nylon ou poliéster deve ser usado por baixo da roupa de levantamento. Mulheres podem usar sutiã comercial ou esportivo.

Sungas ou qualquer peça feita de material emborrachado ou similar elástico, exceto na cintura, não podem ser usados embaixo da roupa de levantamento.

Qualquer roupa de baixo com suporte é ilegal para uso nas competições da IPF.



## **Meias**

Meias podem ser usadas.

- As meias podem ser de qualquer cor ou cores e podem ter o logo do fabricante.
- O comprimento da meia não deve entrar em contato com a faixa de joelho/joelheira ou com a patela.
- Meias de comprimento total da perna, meias de compressão ou meia-calça ou são estritamente proibidos. Meias de comprimento até a canela devem ser usadas para cobrir e proteger as canelas durante a execução do levantamento terra.

## **Cinto**

Os competidores podem usar um cinto. Se usado, deve ficar externo ao maiô de levantamento. Somente cintos de fabricantes aceitos para a "Lista de Roupas e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF" serão permitidos para uso em competições.

Materiais e Construção:

- O corpo principal deve ser feito de couro, vinil ou material similar não elástico em uma ou mais camadas que podem ser coladas e/ou costuradas juntas.
- Não deve haver forro acolchoado, reforço ou suporte adicional de qualquer material nem na superfície, nem oculto entre as lâminas do cinto.
- A fivela deve ser presa a uma ponta do cinto por tachas e/ou costura.
- O cinto pode ter uma fivela com um ou dois pinos, ou ser do tipo “solta fácil” com alavanca.
- Um passante deve estar preso próximo à fivela por tachas/ou costura.
- O cinto pode ser neutro, ou seja, de uma ou de duas ou mais cores e sem logos, ou pode ostentar o logo



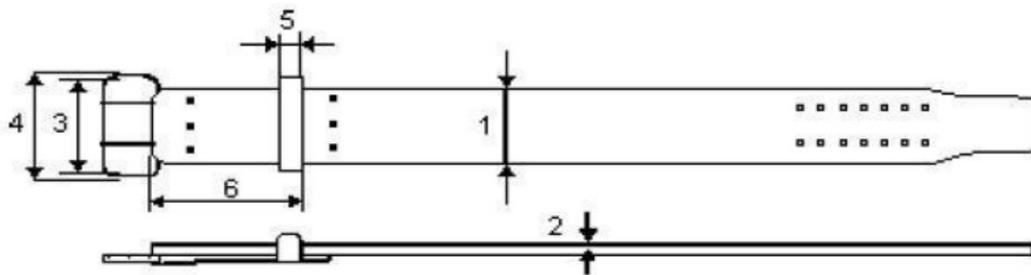
ou emblema

- da nação do levantador
- do nome do levantador
- de acordo com a regra de "Logos de Patrocinadores"
- em competições nacionais ou de menor nível, serão permitidos o logo do clube do levantador ou patrocinador individual, sem a necessidade de submeter aos trâmites internacionais da regra "Logos de Patrocinadores" da IPF. No entanto, ainda devem ser seguidas as normas de medidas e decoro na inserção do logo.

Dimensões:

1. Largura Máxima do cinto: 10 cm
2. Espessura máxima do cinto: 13 mm ao longo do comprimento principal
3. Largura interna máxima da fivela: 11 cm
4. Largura externa máxima da fivela: 13 cm
5. Largura máxima do passante: 5 cm
6. Distância entre a extremidade do cinto e da fivela e a extremidade oposta do passante: 25 cm.

Pontos Corretos de Medição:



## ***Calçados ou Botas***

Calçados ou botas devem ser usados.

- (a) São permitidos apenas calçados esportivos/botas esportivas fechados; Botas de *weightlifting/powerlifting* ou sapatilhas de levantamento terra são permitidos.

O citado acima refere-se somente a calçados esportivos *indoor*, como basquete e luta. Não são permitidas botas de caminhada (*tracking*).

- (b) Nenhuma parte da sola deve ser mais alta do que 5 cm.
- (c) A sola deve ser plana, sem projeções, irregularidades ou remendos a partir do projeto original.
- (d) Palmilhas soltas, que não forem parte integrante do calçado devem ter espessura máxima de 1 cm.
- (e) Não são permitidas meias com um forro externo de borracha nas disciplinas - Agachamento/Supino/Levantamento Terra.

## ***Joelheiras***

Sendo cilíndricas e de neoprene, podem ser usadas apenas nos joelhos pelo levantador na execução de qualquer levantamento em competição. Joelheiras não podem ser usadas em qualquer parte do corpo que não sejam os joelhos. Joelheiras não podem ser usadas caso o levantador esteja usando faixas de joelho, de acordo com a regra "Faixas" abaixo.



Somente joelheiras de fabricantes aceitos para a "Lista de Roupas e Equipamentos Aprovados para Uso em Competições IPF" serão permitidas para uso em competições. Além disso, qualquer uma dessas joelheiras de fabricantes aprovados deve atender a todas as especificações do Regulamento Técnico da IPF. Joelheiras que violem qualquer Norma Técnica IPF não devem ser autorizadas para uso em competições.

Joelheiras devem estar de acordo com as seguintes especificações:

- (a) Joelheiras devem ser fabricadas inteiramente de uma única camada de neoprene, ou predominantemente por uma única camada de neoprene e uma camada única de tecido sem suporte sobre o neoprene. Podem haver costuras no neoprene ou sobre o tecido no neoprene. A totalidade da fabricação da joelheira não deve propiciar um suporte/rebote excessivo para os joelhos do levantador.
- (b) As joelheiras devem ter espessura máxima de 7 mm e comprimento máximo de 30 cm.
- (c) Joelheiras não devem ter qualquer cinta, velcro, cordões, estofamento adicional ou dispositivo de apoio semelhante sobre/acoplado a elas. Devem ser cilíndricas e contínuas, sem buracos no neoprene ou em qualquer parte do material de cobertura.
- (d) Quando utilizadas pelo levantador em competição, as joelheiras não devem estar em contato com o maiô ou as meias do levantador e devem ser centralizadas sobre a articulação do joelho.

## ***Faixas***

Apenas faixas com uma camada de elástico tecidas comercialmente, que são cobertas com poliéster, algodão (ou uma combinação de ambos) ou crepe medicinal são permitidas.

### Faixas de Suporte

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

### Faixas Sem Suporte

Faixas de crepe medicinal, bandagem e faixas de suor não requerem aprovação do Comitê Técnico.

## **Punhos**

1. Faixas de punho não devem exceder 1 metro de comprimento e 8 cm de largura. Abas de velcro e tiras passantes devem ser incluídas no comprimento de 1 metro. Uma tira passante pode ser presa à extremidade para auxiliar no manuseio. O passante não pode estar sobre o dedo ou dedos durante o levantamento. Uma combinação entre faixa de punho e faixa para suor não é permitida.
2. A área de cobertura da faixa no punho não deve se estender além de 10 cm acima e 2 cm abaixo do centro da articulação do punho e não pode exceder uma largura de 12cm.

## **Joelhos**

1. Em competições designadas como Equipadas, faixas que não excedam 2 metros de comprimento e 8 cm de largura podem ser usadas. A faixa de joelho não pode se estender além de 15 cm acima e 15 cm abaixo do centro da articulação do joelho e não pode exceder uma largura de cobertura total de 30 cm. Joelheiras aprovadas pela IPF são permitidas. A combinação de joelheira e faixa de joelho é estritamente proibida. O neoprene pode ser composto de borracha "sintética", porém só é aceitável em joelheiras.
2. As faixas não podem estar em contato com as meias e/ou o maiô de levantamento.



3. O uso de faixas em qualquer outro lugar do corpo não é permitido.

### ***Bonés e Faixas de Suor***

1. O uso de bonés ou chapéus durante o levantamento é estritamente proibido.
2. É permitido às mulheres o uso do Hijab (lenço de cabeça) durante o levantamento. Durante o supino, o júri ou os árbitros podem solicitar que o levantador prenda ou ajuste o cabelo de forma que não atrapalhe a visão da performance no levantamento.
3. Faixas de suor comerciais de uma cor, pretas ou brancas, podem ser utilizadas, sem exceder 12 cm de largura. Uma combinação entre faixa de punho e faixa de suor não é permitida.

### ***Fita Médica/Esparadrapo***

1. Duas camadas de fita médica/esparadrapo podem ser usadas nos polegares. Esparadrapo, ou itens semelhantes, não podem ser usados em qualquer outro lugar do corpo sem permissão oficial do Júri ou Árbitro Chefe. A Fita médica/esparadrapo não pode ser usada(o) pelo levantador como suporte ao segurar a barra.
2. Com aprovação prévia do Júri, Médico Oficial, Paramédicos ou Paramédico pessoal em serviço, fitas médicas/esparadrapos podem ser aplicados sobre um ferimento de forma que não haja nenhum benefício durante o levantamento.
3. Nas competições onde não haja presença de Júri ou equipe médica em serviço, o Árbitro Chefe terá jurisdição sobre o uso de fita médica/esparadrapo.

### ***Inspeção de Equipamento Pessoal***

- (a) A inspeção de equipamento pessoal de cada levantador na competição pode ocorrer a qualquer momento (os horários podem ser anunciados no Congresso Técnico) durante a competição até **30** minutos antes do início da de suas respectivas categorias de peso corporal.
- (b) Um mínimo de dois Árbitros devem ser apontados para realizar essa tarefa. Todos os itens devem ser examinados e aprovados antes de serem carimbados ou marcados oficialmente.
- (c) Faixas mais compridas que o permitido serão rejeitadas, mas podem ser cortadas no comprimento certo e reexaminadas.
- (d) Qualquer item considerado sujo ou rasgado será rejeitado.
- (e) A folha de inspeção assinada deve ser entregue ao presidente do Júri no fim do período de inspeção.
- (f) Se após a inspeção um levantador aparecer na plataforma vestindo ou usando qualquer item ilegal, a não ser aquele que pode ter inadvertidamente passado pelos árbitros, o levantador será desqualificado imediatamente da competição.
- (g) Os árbitros devem rejeitar qualquer joelheira que tenha sido vestida pelo atleta com a ajuda de outra pessoa ou de qualquer método como o uso de plásticos, lubrificantes e itens similares que ajudem o equipamento deslizar.**
- (h) Todos os itens mencionados previamente em Roupas e Equipamentos Pessoais devem ser inspecionados.
- (i) Itens como relógios, jóias, óculos, aparelhos de boca e artigos de higiene feminina não precisam ser inspecionados.
- (j) Antes da tentativa de quebra de um recorde mundial, o levantador será inspecionado pelo Controlador Técnico. Se for identificado que ele esteja vestindo ou usando qualquer item ilegal, a não ser aqueles que tiverem passado inadvertidamente pelos Árbitros, o levantador será desqualificado da competição.
- (k) Árbitros e o Controlador Técnico de suas respectivas categorias de peso devem se apresentar 5 minutos antes do início da inspeção do equipamento pessoal.



## ***Logos de Patrocinadores***

- (a) Além dos logos e emblemas de fabricantes listados na "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF", uma nação ou levantador pode solicitar ao secretário-geral da IPF permissão para um logo ou emblema adicional ser listado como aprovado para exibição em itens ou equipamento pessoal apenas daquela nação ou levantador requerente. Tais aplicações de logo ou emblema devem ser acompanhadas pelo pagamento de uma taxa determinada pelo Comitê Executivo da IPF. A IPF, através do Executivo, pode aprovar o logo ou emblema, mas tem o direito de recusar sua aprovação devido, na opinião do executivo, o logo ou emblema prejudicar qualquer interesse comercial da IPF ou deixar de cumprir as normas de decoro. O Executivo também tem o direito de, à sua aprovação, limitar o tamanho ou posição do logo sobre qualquer item de equipamento pessoal. Qualquer aprovação concedida permanece em vigor a partir da data na qual a aprovação se deu, pelo restante do ano civil e por todo o calendário civil do ano seguinte. Após isso, uma nova solicitação e o pagamento de uma nova taxa deverão ser feitos para que o logo ou emblema permaneça aprovado. Logos ou emblemas aprovados por meio desta regra serão listados em um anexo da "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF". O Secretário-Geral da IPF emitirá uma carta de aprovação aos candidatos aprovados, onde conste a ilustração do logo ou emblema aprovado e indicando a data de aprovação e quaisquer restrições à aprovação; essa carta será prova aceitável para os Árbitros em competições de que o logo ou emblema é permitido.

Os logos ou emblemas de fabricantes que não estão na "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF", nem no anexo de logos ou emblemas aprovados estabelecido pela regra "Logos de Patrocinadores", podem ser usados apenas em camisetas, sapatos ou meias, onde o logo ou emblema é impresso ou bordado e não maiores de 5 cm x 2 cm de tamanho.

## ***Geral***

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



# LEVANTAMENTOS E REGRAS DE EXECUÇÃO

## *Agachamento*

1. O levantador deve estar voltado para a frente da plataforma. A barra deve ser apoiada horizontalmente nos ombros, com as mãos e dedos segurando a barra. As mãos podem estar posicionadas em qualquer lugar na barra entre ou em contato com os colares internos.
2. Depois de tirar a barra dos suportes, (o levantador pode receber ajuda na remoção da barra dos suportes pelos auxiliares/anilheiros) o levantador deve se mover para trás para estabelecer a posição inicial. Quando o levantador estiver imóvel, ereto (ligeiro desvio é permitido) e com os joelhos estendidos, o Árbitro Chefe dará o sinal para o início do levantamento. O sinal deverá consistir de um movimento do braço para baixo e do comando audível “squat” (agache). Antes de receber o sinal para “agachar” o levantador pode fazer qualquer ajuste de posição dentro das regras, sem penalidade. Por razões de segurança será solicitado ao levantador que guarde a barra através do comando “replace” the bar (guarde a barra), junto com um movimento de braço para trás, se após um período de 5 segundos ele não estiver na posição correta para começar o levantamento. O Árbitro Chefe então dirá o motivo pelo qual o sinal para início não foi dado.
3. Quando receber o sinal do Árbitro Chefe o levantador deve flexionar os joelhos e abaixar o corpo até que a superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos. Apenas uma tentativa de descida é permitida. É considerado o começo da tentativa quando os joelhos do levantador iniciarem a flexão.
4. O levantador deve voltar para uma posição ereta com os joelhos estendidos. Balanço/impulso duplo na parte mais inferior da tentativa de agachamento ou qualquer movimento para baixo não é permitido. Quando o levantador estiver imóvel (na posição final aparente) o Árbitro Chefe dará o sinal para guardar a barra no suporte.
5. O sinal para guardar a barra no suporte consistirá de um movimento com o braço para trás e do comando audível “rack” (guarde). O levantador deve então se mover para frente e recolocar a barra nos suportes. Movimento dos pés após o comando “rack” (guarde) não é motivo para invalidar o movimento. Por razões de segurança o levantador pode pedir ajuda dos auxiliares/anilheiros para retornar e recolocar a barra nos suportes. O levantador deve permanecer sob a barra durante esse processo.
6. Não mais do que cinco e não menos que dois auxiliares/anilheiros devem permanecer na plataforma em qualquer momento. Os árbitros podem decidir quanto ao número de auxiliares/anilheiros requisitados na plataforma em qualquer momento, se 2, 3, 4 ou 5.

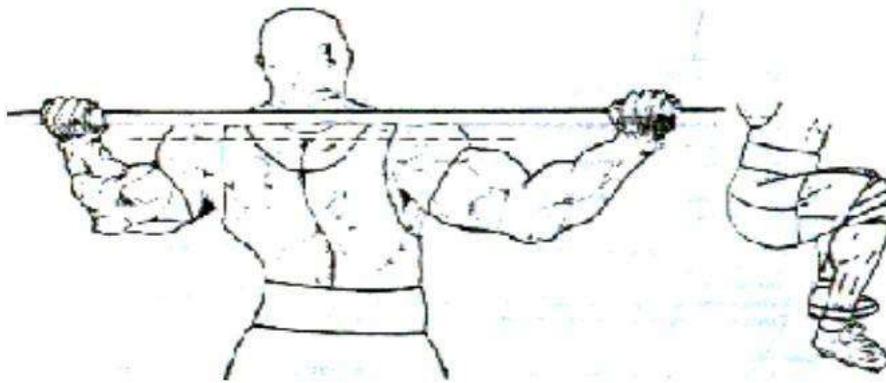
## *Causas de desqualificação no Agachamento*

1. Falha em cumprir os comandos do Árbitro Chefe no começo ou término do levantamento.
2. Balanço/impulso duplo na parte mais inferior do levantamento, ou qualquer movimento para baixo durante a subida.
3. Falha em assumir uma posição ereta com os joelhos estendidos no início ou término do levantamento.
4. Dar um passo para frente ou para trás ou movimento lateral da sola dos pés. Balanço dos pés entre a ponta dos dedos e os calcanhares são permitidos.
5. Falha em flexionar os joelhos e descer o corpo até que o topo da superfície das pernas na junção com o quadril esteja abaixo da linha do topo dos joelhos, como mostrado no diagrama.
6. Contato da barra ou levantador com os auxiliares/anilheiros, entre os sinais do Árbitro Chefe, de modo que torne o levantamento mais fácil.



7. Contato dos cotovelos ou braços com as pernas. Leve contato é permitido se não houver apoio que possa auxiliar ou oferecer vantagens ao levantador.
8. Qualquer queda ou lançamento da barra depois do término do movimento.
9. Falha em realizar qualquer um dos itens citados em Regras de Execução para o agachamento.

Os diagramas a seguir mostram a posição típica, mas não obrigatória, da barra e a profundidade requerida no agachamento.



## *Supino*

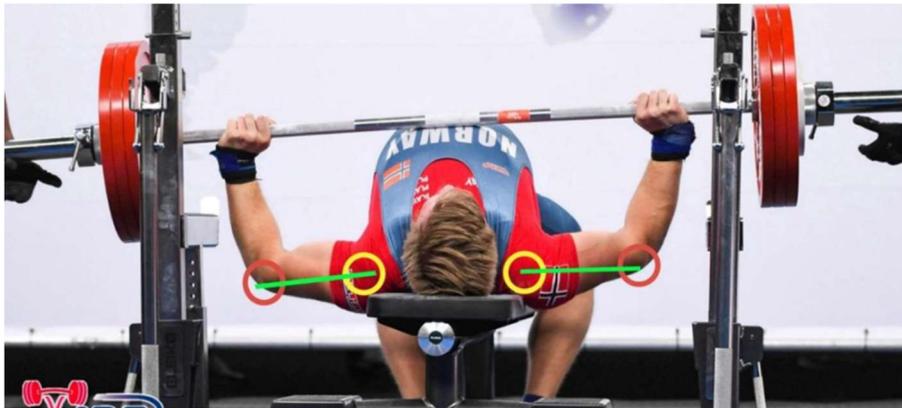
1. O banco deve estar na plataforma com a área da cabeça voltada para frente ou em um ângulo de 45 graus. O Árbitro Chefe deve se posicionar ao lado da área da cabeça do banco de supino no suporte.
2. O levantador deve deitar de costas com a cabeça, os ombros e as nádegas (a imagem POSICIONAMENTO INICIAL ADEQUADO e CONFIGURAÇÃO mostra o mínimo aceitável) em contato com a superfície do banco. Os pés devem estar retos no chão (tão retos quanto a forma do calçado permita). Suas mãos e dedos devem pegar a barra posicionada nos suportes com os polegares dando a volta na barra (pegada fechada). Essa posição do corpo deve ser mantida durante todo o levantamento. Movimentos dos pés são permitidos desde que permaneçam planos em contato com a plataforma. Durante sua preparação no banco, o atleta não pode colocar os pés no banco. O cabelo não deve esconder a parte de trás da cabeça quando deitado no banco. O júri ou árbitros podem requerer que o cabelo seja ajustado de acordo.
3. Para conseguir firmar o pé o levantador pode usar placas com a superfície plana ou blocos não excedendo 30 cm de altura no total, com uma dimensão mínima de 60 cm x 40 cm, para elevar a superfície da plataforma. Blocos de 5 cm, 10 cm, 20 cm e 30 cm devem estar disponíveis para apoio dos pés em todas as competições internacionais.
4. Não mais que 5 e não menos que 2 auxiliares/anelheiros devem estar na plataforma em qualquer momento. Depois de se posicionar corretamente, o levantador pode solicitar ajuda dos auxiliares/anelheiros na remoção da barra dos suportes. A retirada, se assistida pelos auxiliares/anelheiros, deve ser efetuada com a distância do comprimento dos braços.
5. O espaçamento das mãos não deve exceder 81 cm, medidos entre os dedos indicadores (ambos os indicadores devem estar na marca de 81 cm e os indicadores inteiros devem estar em contato com a marca de 81 cm se a pegada máxima for utilizada). O uso da pegada reversa é proibido.
6. Após retirar a barra dos suportes, com ou sem a ajuda dos auxiliares/anelheiros, o levantador deve aguardar o sinal do Árbitro Chefe com os braços estendidos e cotovelos travados. O sinal será dado assim que o levantador estiver imóvel e a barra posicionada propriamente. Por razões de segurança, será requerido ao levantador para guardar a barra através do comando “replace” the bar (guarde a barra), juntamente com



um movimento do braço para trás, se depois de um período de 5 segundos ele não estiver na posição correta para iniciar o levantamento. O Árbitro Chefe então dirá a razão pela qual o sinal para início não foi dado.

7. O sinal para iniciar a tentativa deve consistir num movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “start”(comece).
8. Depois de receber o sinal o levantador deve descer a barra até o peito ou abdômen **onde o lado inferior de ambas as articulações do cotovelo é baixada no mesmo nível ou abaixo da superfície superior de cada articulação do respectivo ombro** (a barra não deve tocar o cinto) e segurá-la imóvel, após o qual o Árbitro Chefe dará o comando audível “press” (sobe). O levantador deve então retornar a barra ao comprimento dos braços, com os braços estendidos e cotovelos travados. Quando segura nessa posição e imóvel, o comando audível “rack” (guarde) será dado juntamente com um movimento do braço para trás. Se a barra tocar o cinto ou não tocar no peito ou na área abdominal o comando do Árbitro Chefe será “rack”(guarde).
9. **A altura das barras de segurança pode ser ajustada pelo Júri por motivos de segurança.**

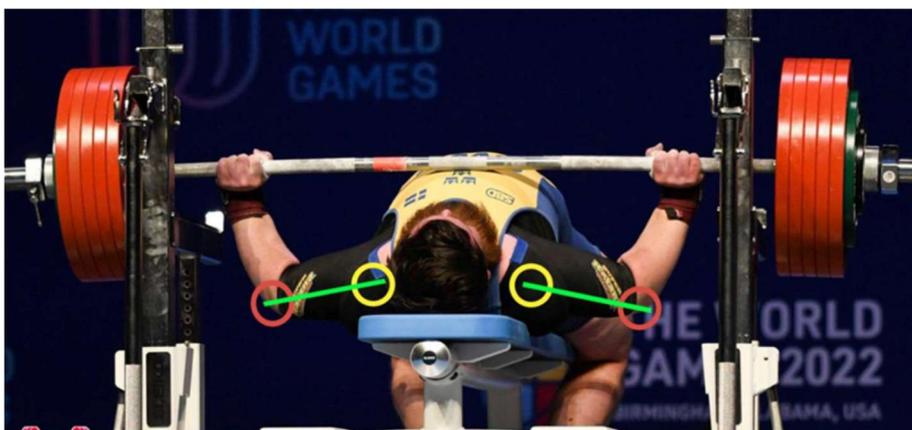
### LEVANTAMENTO VÁLIDO



○ - top of the shoulder joint    ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

### LEVANTAMENTO VÁLIDO



○ - top of the shoulder joint    ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

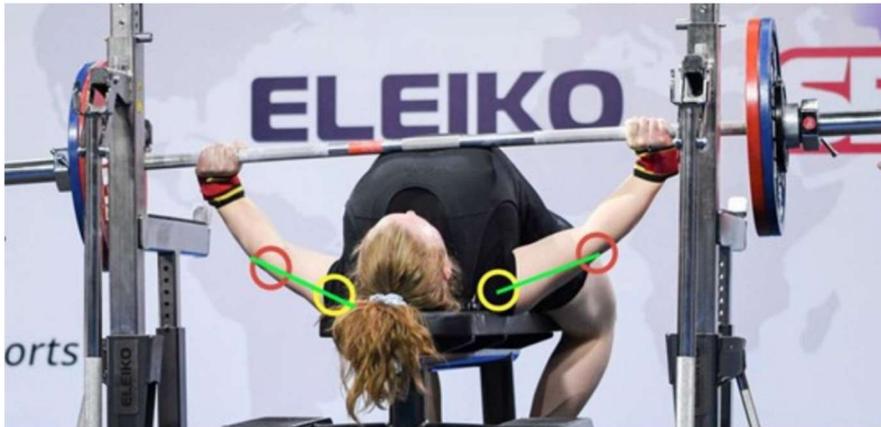
### LEVANTAMENTO INVÁLIDO



○ - top of the shoulder joint   ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

### LEVANTAMENTO INVÁLIDO



○ - top of the shoulder joint   ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint



## FIGURA A - POSICIONAMENTO INICIAL ADEQUADO & CONFIGURAÇÃO



## POSICIONAMENTO INICIAL INADEQUADO

Figura A



## POSICIONAMENTO INICIAL INADEQUADO

Figura B





## ***Causas para desqualificação no Supino***

1. Falha em cumprir os comandos do Árbitro Chefe no início, durante e/ou no término do levantamento.
2. Qualquer mudança na posição de levantamento escolhida durante o levantamento propriamente dito, por exemplo: elevação da cabeça, dos ombros e/ou nádegas do banco ou movimento lateral das mãos na barra.
3. Impulso ou descida da barra para o peito ou abdômen depois de imobilizada de forma que torne o levantamento mais fácil.
4. Qualquer movimento da barra para baixo enquanto estiver sendo levantada/pressionada.
5. A barra não descer até o peito ou abdômen (i.e. não tocar o peito, abdômen ou a barra tocar ocinto).
6. Falha em elevar a barra com completa extensão dos braços e cotovelos travados no final do levantamento.
7. Contato dos auxiliares/anelheiros com a barra ou o levantador entre os comandos do Árbitro Chefe, de forma que facilite o levantamento.
8. Qualquer contato dos pés do levantador com o banco ou seus suportes. Levantar os pés não é permitido. Movimento dos pés é permitido, mas deve manter contato total da sola com a plataforma.
9. Contato deliberado entre a barra e o suporte de segurança.
10. Falha em abaixar a parte inferior de ambas as articulações do cotovelo ao nível ou abaixo da superfície superior de cada articulação do respectivo ombro.
11. Falha em cumprir qualquer um dos itens descritos em Regras de Execução.

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

Os Campeonatos de Supino devem ser organizados sem divisão especial para levantadores deficientes, por exemplo cegos, deficientes visuais, deficientes com mobilidade reduzida, etc. Os atletas podem ter assistência para chegar até o banco de supino e também para retirar-se dele através da ajuda do próprio técnico e/ou com o uso de muletas, bengalas ou cadeira de rodas. As regras da competição são as mesmas aplicadas aos não deficientes. Para levantadores que tiverem um membro inferior amputado, uma prótese será considerada como um membro natural. O levantador deve ser pesado sem o aparelho, com peso compensatório adicionado de acordo com a já estabelecida tabela de frações, ver item 5 de PESAGEM. Para levantadores com membros inferiores disfuncionais que necessitam de aparelhos ou similares para andar, o aparelho será considerado parte do membro natural e o levantador será pesado usando o aparelho.

## ***Levantamento Terra***

1. O levantador deve estar voltado para a frente da plataforma, com a barra colocada no solo horizontalmente na frente dos pés do levantador, segurada com uma pegada opcional com ambas as mãos e levantada até que o levantador fique ereto.
2. No final do levantamento os joelhos devem estar travados numa posição estendida, em posição reta e os ombros para trás.
3. O sinal do Árbitro Chefe consistirá de um movimento do braço para baixo e um comando audível “down”(desce). O sinal não será dado até que a barra esteja imóvel e o levantador esteja aparentemente na posição final.
4. Qualquer elevação da barra ou qualquer tentativa deliberada para elevá-la será considerada uma tentativa. Uma vez iniciada a tentativa, nenhum movimento para baixo é permitido até que o levantador atinja a posição ereta com os joelhos travados. Se a barra assentar quando os ombros forem para trás (descer levemente na finalização), isso não será razão para desqualificar o levantamento.

## ***Causas para desqualificação no Levantamento Terra***

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

O diagrama a seguir mostra a barra sendo apoiada nas coxas





## PESAGEM

1. A pesagem dos competidores não deve ocorrer antes de 2 horas do início da competição para uma (ou mais) categoria(s) particular(es). Todos os levantadores na(s) categoria(s) devem participar da pesagem, que será realizada na presença de dois/três árbitros indicados. Categorias de peso podem ser combinadas em uma sessão única de levantamento.
2. Se ainda não tiver sido feito, grupos serão sorteados para estabelecer a ordem de pesagem. Sorteios também serão feitos para definir a ordem de levantamento durante a competição quando os levantadores pedirem os mesmos pesos para suas tentativas.
3. O período de pesagem irá durar 1 hora e meia.
4. A pesagem de cada competidor ocorrerá em uma sala com a porta fechada, apenas com o competidor, seu técnico (treinador) ou gerente **do mesmo gênero** e os dois/três árbitros presentes. Por razões de higiene, o levantador deve usar meias ou papel toalha na plataforma da balança. Atletas deverão se identificar com documento pessoal válido.
5. Os levantadores podem ser pesados nus ou em roupas íntimas que estejam em conformidade com as especificações estabelecidas na seção apropriada do livro de regras e que não alterem efetivamente o peso do levantador. Se existe uma questão sobre peso de roupas íntimas, uma re-pesagem no nu pode ser solicitada. Em competições em que ambos os sexos são estão competindo, o procedimento de pesagem pode ser alterado para garantir que os levantadores sejam pesados pelos árbitros de seu próprio sexo. Oficiais adicionais (não necessariamente árbitros) podem ser nomeados para este propósito.  
Os levantadores deficientes/amputados que estão competindo em campeonatos de supino terão as seguintes adições ao seu ao seu peso corporal:  
Para cada amputação abaixo do tornozelo: 1/54 do peso corporal  
Para cada amputação abaixo do joelho: 1/36 do peso corporal  
Para cada amputação acima do joelho: 1/18 do peso corporal.  
Para cada falta de articulação no quadril: 1/9 do peso corporal.  
Para levantadores com membros inferiores disfuncionais que necessitam de suportes de perna ou dispositivos semelhantes para andar, o aparelho será considerado parte do membro natural e o levantador será pesado usando o aparelho.
6. Cada levantador só pode ser pesado uma vez. Apenas aqueles cujo peso corporal for maior ou menor que os limites da categoria em que se inscreveram podem voltar à balança. Eles devem retornar à balança e pesar dentro do limite de 1 hora e meia dado à pesagem; caso contrário serão eliminados da competição. Um levantador só poderá ser re-pesado enquanto o tempo e a progressão dos números de lote permitirem. Um levantador só poderá ser pesado fora do limite de tempo de uma hora e meia se ele se apresentar dentro do limite de tempo, mas devido ao número de levantadores tentando se pesar, ele não puder subir na balança. Ele poderá então ser permitido uma re-pesagem a critério dos árbitros. O peso do levantador não poderá se tornar público até que todos os levantadores competindo na categoria(s) particular(es) sejam pesados.
7. Um levantador só pode pesar na categoria em que foi nominado 21 dias antes da data da competição.  
No caso em que grupos são formados dentro de uma classe de peso específico, o grupo B e C poderão competir em um horário separado e mais cedo que o grupo A. Quando grupos competem em tempos separados dessa forma, o grupo A deve ter no mínimo 8 (oito) e no máximo 14 (quatorze) levantadores.
8. Os levantadores devem verificar as alturas dos suportes de agachamento e supino e os blocos para os pés antes do início da competição. A folha com as alturas dos suportes deve ser assinada ou rubricada, depois



da verificação, pelo levantador ou treinador. É de interesse dos levantadores. Uma cópia desse documento oficial vai para o Júri, o Locutor e Chefe de Tablado.

## ORDEM DE COMPETIÇÃO

### *O Sistema de Round*

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

CARTÃO DO LOCUTOR					
Sobrenome, Nome:				Data Nascimento:	
País:		Peso Corporal:		Categoria:	
IPF Formula:			Número de Lote:		
Assinatura: atleta/treinador					
Disciplina	1ª tentativa	2ª tentativa	3ª tentativa	Melhor tentativa	
Agachamento					
Supino					
Subtotal					Subtotal
Levantamento Terra					
Grupo: 1,2,3,4,5	Classificação:		IPF Points:		Total:



## Cartões de Pedida

Surname, Name _____				
	<input type="checkbox"/> Squat	Lot number		
	<input type="checkbox"/> Benchpress	_____		
	<input type="checkbox"/> Deadlift	_____		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	3-1	3-2
Weight cat. _____		Signature _____		

Preencha o Sobrenome, Nome

Preencha o número de Lote

Assinale a Disciplina

1, 2, 3 – preencha o peso escolhido

3-1 – 1ª mudança da 3ª pedida

3-2 – 2ª mudança da 3ª pedida

- (b) Em sessões com 10 ou mais levantadores competindo, podem ser formados grupos com aproximadamente o mesmo número de levantadores. No entanto, devem ser formados grupos quando 15 ou mais levantadores estiverem competindo na mesma sessão. Uma sessão pode ser formada por uma única categoria de peso ou qualquer combinação de categorias de peso a critério do organizador com o propósito de apresentação. Em competições somente de Supino, grupos de até vinte (20) atletas poderão ser formados. Os grupos serão determinados examinando os melhores totais dos levantadores conseguidos em nível nacional ou internacional durante os doze meses anteriores. Os levantadores com os menores totais formarão o primeiro grupo a competir, e os totais maiores progressivamente formarão outros grupos à medida que se fizer necessário. Se um levantador não fornecer um total dos doze meses anteriores, então ele será automaticamente colocado no primeiro grupo a competir.
- (c) Cada levantador fará sua primeira tentativa no primeiro round, sua segunda tentativa no segundo round e sua terceira tentativa no terceiro round.
- (d) Quando um grupo consistir de menos de 6 levantadores, tempos compensatórios serão adicionados no fim de cada round como segue: para 5 levantadores adiciona-se 1 minuto; 4 levantadores adiciona-se 2 minutos; 3 levantadores adiciona-se 3 minutos. Três minutos é a adição máxima permitida no final do round. Caso um levantador siga a si mesmo quando o relógio compensatório estiver operando, 3 minutos é a adição máxima permitida. Para tempo compensatório quando grupos estiverem envolvidos, os pesos serão tirados da barra no fim do tempo compensatório, a barra será recarregada, então será contado um minuto para começar a tentativa.
- (e) A barra deve ser carregada progressivamente durante cada round baseado no princípio de uma barra crescente. Em nenhum momento o peso na barra será diminuído durante um round, exceto em caso de erros como descrito no item (h), e nesse caso só no final do round.
- (f) A ordem de levantamento em cada round será determinada pelo peso escolhido pelo levantador naquele round. No caso de dois levantadores escolherem o mesmo peso, o levantador com o número de lote menor sorteado na pesagem, levantará primeiro. O mesmo se aplica ao terceiro round de tentativas no levantamento terra, no qual o peso pode ser mudado 2 vezes, isso se a barra ainda não estiver carregada com o peso originalmente escolhido pelo levantador e ter sido anunciado pelo Locutor.



Exemplo: Levantador A: nº de lote 5 coloca 250,0kg.

Levantador B: nº de lote 2 coloca 252,5kg.

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

Não, a ordem de levantamento ainda é determinada pelo nº de lote sorteado.

- (g) Se não for bem sucedido numa tentativa, o levantador não se segue no levantamento, mas deve esperar o próximo round antes que possa tentar aquele peso novamente.
- (h) Se em um round uma tentativa não for bem sucedida devido a um erro no peso na barra, erro do anilheiro, falha do equipamento ou qualquer outra falha não cometida pelo levantador, o levantador será beneficiado com uma seguinte tentativa com o peso correto. O levantador deverá ter sua tentativa extra ao final do round exceto se o levantamento for uma tentativa de recorde, onde nesse caso o levantador deverá sempre seguir a si mesmo, não importa qual round seja. Se ocorrer do levantador ser o último levantador do round, ele receberá 3 minutos de acréscimo antes de realizar a tentativa; em caso de penúltimo no round, dois minutos; em caso de antepenúltimo no round, um minuto. Nesses casos em que os levantadores seguem a eles mesmos e recebem tempo de descanso compensatório, a barra será carregada assim que a nova tentativa for entregue. O tempo compensatório será então adicionado ao um minuto usual para começar a tentativa. O relógio começará a contar e o levantador terá aquele tempo para iniciar sua tentativa. Levantadores seguindo a si mesmos terão quatro minutos marcados no relógio, durante esse tempo o levantador pode iniciar a tentativa assim que estiver pronto. Os penúltimos levantadores no round receberão três minutos, antepenúltimos no round receberão dois minutos, todos os outros receberão apenas o um minuto usual para começar a tentativa. Na terceira rodada do Levantamento Terra e Single Supino, se um levantador por qualquer razão receber uma nova tentativa extra do júri (barra carregada erroneamente, erro de anilhagem ou falha do equipamento), o levantador receberá uma nova tentativa no peso correto, o levantador deverá seguir a si mesmo.
- (i) É permitido ao levantador uma mudança no peso da primeira tentativa de cada levantamento. A mudança de peso pode ser para mais ou para menos que o entregue originalmente e a ordem de levantamento no 1º round mudará de acordo. Se ele estiver no primeiro grupo, essa mudança pode ocorrer a qualquer momento até três minutos antes do início do primeiro round daquele levantamento. Os grupos seguintes recebem um privilégio semelhante até três tentativas a partir do final do último round desse levantamento do grupo anterior. Um aviso prévio deste prazo será anunciado pelo locutor. Se um aviso adequado desses prazos não for dado, então um anúncio autorizando essas mudanças será feito e o levantador poderá fazer a mudança dentro de 1 minuto após o anúncio.
- (j) O levantador deve entregar sua segunda e terceira tentativas dentro de um minuto depois de completar sua tentativa prévia. O um minuto será contado a partir do momento que as luzes de arbitragem forem ativadas. Se nenhuma pedida for entregue dentro do minuto fornecido, será acrescido 2,5 kg para sua próxima tentativa. Se o levantador falhar em sua tentativa anterior e não entregar o peso para uma nova tentativa dentro do tempo de um minuto permitido, então sua barra será carregada com o mesmo peso da tentativa falha.
- (k) Pesos entregues para tentativas do segundo round em todos os três levantamentos não podem ser trocados. Da mesma forma, as terceiras tentativas para agachamento e supino não podem ser trocadas. Por essa regra, uma vez que uma tentativa é entregue, ela não pode ser revogada (retirada). A barra será carregada com o peso entregue e o relógio começará a correr.



- (l) No terceiro round do levantamento terra, são permitidas duas mudanças. A mudança de peso pode ser para mais ou para menos do que a terceira tentativa entregue previamente pelo levantador. No entanto, só são permitidas se o levantador não tiver sido chamado para a barra já carregada com o peso entregue previamente pelo Locutor.
- (m) Em competições apenas de supino, as regras são no geral as mesmas para as competições com os três levantamentos. No entanto, no terceiro round, duas mudanças de peso são permitidas e as regras estabelecidas no item (l) acima para o levantamento terra se aplicam igualmente aqui.
- (n) Se uma sessão de levantamento consistir de um único grupo (exemplo: até um máximo de 14 levantadores), um intervalo de 20 minutos será dado entre os levantamentos. Com o intuito de assegurar tempo adequado para aquecimento dos atletas e organização da plataforma.
- (o) Quando dois ou mais grupos participam de uma sessão em uma única plataforma, o levantamento será organizado numa base de repetição de grupos. Após o término de cada disciplina composta por mais de um grupo (agachamento, supino), deve ser dado um intervalo de 10 minutos entre as disciplinas.

Por exemplo: se houver dois grupos participando de uma sessão, o primeiro grupo irá completar os três rounds do agachamento. Eles serão seguidos imediatamente pelo segundo grupo que irá completar seus três rounds de agachamento. A plataforma será então arrumada para o supino e o primeiro grupo irá completar seus três rounds de supino, imediatamente seguida pelo segundo grupo que irá, da mesma forma, completar seus três rounds de supino. A plataforma será então arrumada para o levantamento terra e o primeiro grupo irá completar seus três rounds de terra, imediatamente seguido pelo segundo grupo que irá também completar seus três rounds de terra. Esse sistema, portanto, elimina qualquer perda de tempo a não ser o necessário para arrumar a plataforma entre os levantamentos.

### **O Comitê Técnico com a cooperação e assistência do organizador indicará os seguintes oficiais:**

- (a) Locutor/Anunciante: um Árbitro Nacional ou Internacional capaz de conversar em inglês e na língua da nação anfitriã.
- (b) Secretário Técnico: um Árbitro Internacional preferencialmente capaz de conversar e escrever em inglês e na língua da nação anfitriã.
- (c) Cronometrista (um árbitro qualificado).
- (d) Oficiais/Expedidores.
- (e) Marcadores.
- (f) Auxiliares/Anilheiros: Código de vestimenta correto - Camiseta do evento ou camiseta comum de cor lisa. Calças esportivas de cor uniforme. Calçados de treino ou esportivos. Shorts ou bermudas poderão ser usados em clima quente, conforme decisão do júri. Oficiais adicionais podem ser indicados se necessários, como médicos, paramédicos, etc.
- (g) Controlador Técnico (um árbitro internacional qualificado)
- (h) Oficiais adicionais podem ser nomeados conforme necessário, por exemplo médicos, paramédicos etc.

### ***Responsabilidades dos Oficiais***

- (a) O locutor é responsável pelo andamento eficiente da competição. Ele atua como Mestre de Cerimônia e arruma as tentativas escolhidas pelos levantadores de forma ordenada, de acordo com os pesos e, se necessário, nº de lote. Ele anuncia o peso requisitado para a próxima tentativa e o nome do levantador. Quando a barra estiver carregada e a plataforma pronta para o levantamento, o Árbitro Chefe indicará o



fato ao locutor. Quando o locutor anunciar que a barra está pronta e chamar o levantador para a plataforma, o cronômetro será disparado.

Para esclarecimentos, – quando o locutor anunciar que a barra está pronta/carregada, então o levantador está comprometido a realizar a tentativa.

Tentativas anunciadas pelo locutor devem ser mostradas no placar (tabela de pontuação) suspenso numa posição de destaque, com os nomes dos levantadores na ordem dos números de lote.

- (b) O Secretário Técnico é responsável por estar presente na reunião técnica anterior à competição. Na ausência do Comitê Técnico ou de um membro do Comitê, o Secretário Técnico compilará os calendários de Júri e Árbitros com os nomes dos árbitros declarados disponíveis para trabalhar durante a competição. Ele irá completar a lista de “Árbitros em serviço e Membros do Júri” necessários para a competição e informar aos árbitros as categorias às quais foram designados. Depois da reunião técnica, quando as inscrições finais das equipes estiverem compiladas, o secretário técnico providenciará uma folha de pontuação, folha em branco de checagem de equipamento, folha de altura de suporte e ordem de peso numa folha para cada categoria na competição, colocando os nomes de todos os levantadores inscritos naquela categoria. Os números de lote também poderão ser sorteados nesse estágio para estabelecer a ordem de pesagem e levantamento. Ele também fará os cartões de competição do locutor para cada levantador na categoria. As folhas acima citadas, juntamente com um suprimento adequado de cartões/tiras de papel com a tentativa dos levantadores, serão colocados num envelope adequado para cada categoria de peso na competição e entregues ao Árbitro Chefe daquela categoria. O secretário técnico estará presente em cada pesagem e aconselhará os árbitros em serviço sobre procedimentos e qualquer ponto que necessite atenção. Ele deve ser um Árbitro Internacional preferencialmente da nação “anfitriã” e capaz de lidar com qualquer problema que possa surgir devido a dificuldades de linguagem no local. É responsabilidade do diretor do encontro fornecer todos os formulários em branco e documentos necessários para possibilitar o trabalho do secretário técnico. Um dossiê completo com a descrição do trabalho juntamente com toda a documentação relativa pode ser obtido com o Comitê Técnico de graça, disponível para todos os Diretores de Competições.
- (c) O cronometrista é responsável por marcar exatamente o espaço de tempo entre o anúncio de que a barra está pronta e o início da tentativa pelo levantador. Ele também é responsável por marcar as adições de tempo sempre que necessário, por exemplo: depois de uma tentativa o levantador deve deixar a plataforma em 30 segundos. Uma vez que o relógio estiver correndo para um levantador, só poderá ser parado pelo fim do tempo dado, pelo início do levantamento, ou a critério do Árbitro Chefe. Consequentemente, é de grande importância que o levantador e/ou seu treinador chequem a altura dos suportes de agachamento antes de ser chamado, pois uma vez anunciado que a barra está pronta, o relógio será acionado. Qualquer ajuste futuro nos suportes deverá ser feito no período de um minuto dado ao levantador, a não ser que ele tenha pedido uma altura no suporte e ela tenha sido colocada errada pelos auxiliares/anilheiros. Portanto, é essencial que a folha com altura do suporte seja assinada ou rubricada pelo levantador ou seu treinador. Esse é um documento oficial, que será verificado em qualquer contestação. É dado ao levantador um minuto para começar sua tentativa após chamá-lo para a barra. Se ele não começar sua tentativa nesse período de tempo, o cronometrista falará o tempo e o Árbitro Chefe dará o comando audível: “guarde” juntamente com um movimento do braço para trás. O levantamento será declarado “levantamento inválido” e a tentativa será perdida. Quando o levantador iniciar o levantamento dentro do tempo permitido, o relógio será parado. A definição de início de uma tentativa depende do levantamento que está sendo realizado. No agachamento e supino, o início coincide com o sinal para começar do Árbitro Chefe. Veja “Árbitros” item 3. No levantamento terra, o início é quando o levantador faz uma tentativa determinada para elevar a barra.



- (d) **Oficiais/Expedidores:** são responsáveis por recolher as tentativas de peso dos levantadores ou seus treinadores e passar a informação sem demora para o locutor. O levantador tem um minuto entre o término da última tentativa e o informe ao locutor, através do oficial, do peso requisitado para a próxima tentativa.
- (e) **Os Marcadores** são responsáveis por marcar corretamente o progresso da competição, e no término, assegurar que os três árbitros assinem a folha de pontuação oficial, certificados de recordes ou qualquer outro documento que necessite de assinaturas. O locutor deve fazer um anúncio disso antes que os árbitros se retirem do local.
- (f) **Auxiliares/Anilheiros** são responsáveis por carregar (montar) e descarregar (desmontar) a barra, ajustar os suportes de agachamento e supino como requisitados, limpar a barra ou plataforma quando pedido pelo Árbitro Chefe, e assegurar que a plataforma esteja bem preservada e apresente sempre uma aparência limpa e arrumada. Em nenhum momento pode haver menos que dois ou mais que cinco ajudantes/anilheiros na plataforma. Quando o levantador se preparar para sua tentativa, os auxiliares/anilheiros podem ajudá-lo a retirar a barra dos suportes. Eles também podem ajudá-lo a recolocar a barra após a tentativa. No entanto, não podem encostar no levantador ou na barra durante a tentativa propriamente dita, por exemplo: durante o período de tempo entre os comandos de início e término. A única exceção a essa regra é se o levantamento está prejudicado e provavelmente resultará em lesão ao levantador, os auxiliares/anilheiros poderão, pelo pedido do Árbitro Chefe ou do próprio levantador, se aproximar e tirar a barra do levantador. Se o levantador for privado de uma tentativa bem sucedida por erro dos auxiliares/anilheiros e sem falha própria, será beneficiado com outra tentativa a critério do dos árbitros e júri no final do round.
- (g) **O Controlador Técnico** garantirá que o levantador é aquele anunciado e está adequadamente equipado antes que ele suba à plataforma. Ele também deve participar da checagem dos equipamentos.

### ***Regras diversas (erros de carregamento, má conduta, recursos etc.)***

1. **Número de treinadores de cada nação para cada grupo de atletas na área de aquecimento**
  - 1 atleta = 3 treinadores
  - 2 atletas no mesmo grupo = 3 treinadores
  - 2 atletas em grupos diferentes (ex.: grupo A e grupo B) = 5 treinadores
  - 3 atletas no mesmo grupo = 5 treinadores
  - 3 atletas em grupos diferentes (ex.: grupo A e grupo B) = 6 treinadores
  - 4 atletas = 6 treinadores, sendo esse o número máximo de treinadores permitidos.

#### **Número de treinadores, para cada grupo em competição/área de preparação**

##### ***Levantamento Equipado***

- 1 atleta = 2 treinadores
- 2 atletas = 4 treinadores
- 3 atletas = 5 treinadores
- 4 atletas = 6 treinadores, sendo esse o número máximo de treinadores permitidos.



### **Levantamento Clássico/Raw**

- 1 atleta = max 2 treinadores em 1 grupo
- 2 atletas = max 2 treinadores em 1 grupo
- 3 atletas = max 2 treinadores em 1 grupo
- 3 atletas = max 3 treinadores em 2 grupos
- 4 atletas = max 4 treinadores em 2 grupos, sendo esse o número máximo de treinadores permitidos.

Durante qualquer competição que esteja ocorrendo numa plataforma ou palco, apenas o levantador e **UM (1) treinador**, membros do Júri, árbitros em ofício e auxiliares/anilheiros são permitidos ao redor da plataforma ou sobre o palco. Durante a execução do levantamento, apenas o levantador, auxiliares/anilheiros e os árbitros podem estar presentes na plataforma. Os treinadores devem permanecer na área designada aos treinadores como definido pelo Júri ou Oficial Técnico responsável. A área técnica deve ser feita de tal forma que permita ao treinador posicionar-se com uma boa vista para o levantador e com a possibilidade de dar instruções e sinais para o levantador sobre os detalhes técnicos (por exemplo, a profundidade do agachamento). A área técnica não deve estar a uma distância superior a 5 metros da plataforma, e deve ser mais longa do que o deslocamento do levantamento, permitindo uma área de deslocamento para o treinador ver o levantador a partir de qualquer vista traseira, lateral ou frontal.

O código de vestimenta para técnicos em eventos internacionais deve ser agasalho de treino da equipe nacional, ou uma camiseta aprovada pela IPF, ou short esportivo mais uma camiseta aprovada pela IPF ou da equipe, **NÃO USAR BONÊS, NÃO TIRAR FOTOS ou FAZER VÍDEOS**. O técnico deve aderir a este código, caso contrário, por decisão do Controlador Técnico ou do Júri, isso poderá resultar na exclusão do técnico da sala de aquecimento do evento e dos arredores da competição. **VER DOCUMENTO DO HEAD COACH na Página 53.**

2. O levantador não deve colocar a faixa, arrumar a roupa ou cheirar amônia à vista do público. A única exceção a essa regra é o ajuste do cinto.
3. Em competições internacionais entre dois levantadores ou duas nações competindo em categorias de peso diferentes, os levantadores podem se alternar independente do peso requerido para as tentativas. O levantador que pedir o peso mais leve em seu levantamento inicial levantará primeiro e portanto definirá a ordem para as tentativas alternadas durante aquele levantamento.
4. Nas competições reconhecidas pela IPF, o peso da barra deve sempre ser múltiplo de 2,5 kg, a não ser em tentativas de recorde, no agachamento, supino e levantamento terra. A progressão deve ser de pelo menos 2,5kg entre todas as tentativas.
  - (a) Em uma tentativa de recorde, o peso da barra deve ser no mínimo 0,5 kg maior que o do recorde atual.
  - (b) Durante o curso da competição um levantador pode requisitar uma tentativa de recorde que não seja múltipla de 2,5kg. Se a tentativa for bem sucedida, será acrescentada tanto ao levantamento individual como ao total.
  - (c) Tentativas de recorde poderão ser feitas em qualquer ou em todas as tentativas prescritas pelo levantador.
  - (d) Um levantador só pode usar incrementos menores que 2,5 kg para tentativas de recorde no campeonato em que ele estiver competindo. Exemplo: um atleta Master levantando em uma competição *Open* não pode usar menos de 2,5 kg para alcançar um recorde de categoria Master.
  - (e) No caso de um peso divulgado para o próximo round, que não seja múltiplo de 2,5 kg para exceder o recorde, o peso será reduzido para o múltiplo de 2,5 kg mais próximo se um outro competidor exceder esse peso no round anterior.

Exemplo 1:

O recorde atual é 302,5 kg.

O levantador A agachou com 300 kg no 1º round, então pede 303,0 kg; o levantador B agachou com 305 kg no 1º round. A 2ª tentativa do levantador A agora é reduzida para 302,5 kg.

Exemplo 2:

O recorde atual é 300 kg.

O levantador A colocou somente 1 kg de incremento (301,0 kg) tendo atingido sua primeira tentativa de 300 kg no cenário acima. O levantador B agachou com 305 kg no 1º round. O levantador A precisará agora acrescentar os 2,5 kg mais próximos acima (302,5 kg).

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

Exemplos de erros de carregamento:

- (a) Se a barra é carregada com um peso menor que o requisitado originalmente e a tentativa é bem sucedida, o levantador pode aceitar a tentativa bem sucedida ou escolher fazer novamente a tentativa com o peso originalmente requisitado. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com outra tentativa futura com o peso originalmente requisitado. Em ambos os casos acima, as tentativas futuras só poderão ser realizadas no fim do round em que o erro ocorreu.
- (b) Se a barra é carregada com um peso maior que o pedido originalmente e a tentativa for bem sucedida, o levantador será beneficiado com a tentativa. No entanto, o peso pode ser reduzido novamente se requisitado por outros levantadores. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com uma tentativa futura no fim do round em que o erro ocorreu.
- (c) Se o carregamento não for o mesmo em cada ponta da barra; ou qualquer mudança ocorra com a barra ou anilhas durante a execução do levantamento; ou a plataforma estiver desarrumada; se apesar desses fatores, o levantamento for bem sucedido, o levantador pode aceitar a tentativa ou escolher fazer a tentativa mais uma vez. Se a tentativa bem sucedida não for um múltiplo de 2,5 kg, então o menor múltiplo de 2,5 kg mais próximo será marcado na folha de pontuação. Se a tentativa não for bem sucedida, o levantador será beneficiado com uma tentativa futura. As tentativas futuras só ocorrerão no fim do round em que o erro ocorreu.
- (d) Se o locutor errar por anunciar um peso menor ou maior que o requisitado pelo levantador, o Árbitro Chefe tomará as mesmas decisões que em erros no carregamento.
- (e) Se por alguma razão não for possível ao levantador ou seu treinador permanecer na proximidade da plataforma de forma a acompanhar o progresso da competição e o levantador perder sua tentativa porque o locutor não o anunciou no peso apropriado, então o peso será reduzido o necessário e o levantador permitido a realizar sua tentativa, mas apenas no fim do round.
- (f) Se o próprio levantador for privado de uma tentativa bem-sucedida por erro de um anilheiro/auxiliar, barra carregada incorretamente ou qualquer outra falta onde não haja culpa do atleta, ele receberá outra tentativa, a critério dos Árbitros e do Júri, ao final do round. Se qualquer levantamento for uma tentativa de recorde, o levantador deverá sempre seguir a si mesmo, não importa em qual round seja.



6. Três tentativas mal sucedidas em qualquer levantamento eliminarão automaticamente o levantador da competição pelo total. Ele ainda pode competir por premiação nos levantamentos individuais caso realize uma tentativa verdadeira em cada uma das disciplinas, ou seja, dentro da sua capacidade. Caso isso seja questionável o Júri irá decidir.
7. A não ser para a remoção inicial da barra dos suportes, o levantador não receberá qualquer ajuda dos auxiliares/anilheiros para se posicionar para a tentativa.
8. No fim da tentativa, o levantador deve deixar a plataforma em até 30 segundos; a falha em cumprir essa regra pode resultar em desqualificação da tentativa a critério dos árbitros. Essa regra foi criada para levantadores que podem ter se machucado (lesionado) durante a realização do levantamento, também para os menos aptos fisicamente, como os levantadores deficientes visuais.
9. **Se, durante o aquecimento ou competição, um levantador se lesionar ou de outra forma exibir sinais de uma condição que possa ser excessiva ou significativamente pôr em risco a sua saúde e o bem estar do competidor, o médico oficial tem o direito de examiná-lo. Se o médico não considerar aconselhável que o levantador continue, ele pode, em consulta com o Júri, insistir no afastamento do levantador da competição. O Head Coach ou o Técnico devem ser informados de tal decisão oficialmente. Para evitar contaminação, uma solução de uma parte de alvejante (água sanitária) para dez partes de água é recomendada para limpar o sangue, ou tecidos, da barra ou da plataforma, e também da área de aquecimento quando ocorrerem “acidentes”.**
10. Qualquer levantador ou treinador, que por razão de má-conduta na plataforma de competição ou próximo dela estiver prestes a desonrar o esporte, será advertido oficialmente. Se a má conduta continuar, o Júri, ou Árbitros na ausência do Júri, podem desqualificar o levantador ou o treinador e ordenar que o levantador ou treinador deixem o local. O Head Coach deve ser informado oficialmente tanto da advertência quanto da desqualificação.
11. O Júri e Árbitros podem, por decisão da maioria, desqualificar imediatamente um levantador ou oficial se eles acreditarem que qualquer má conduta seja séria o suficiente para justificar a desqualificação imediata ao invés de uma advertência oficial. O Head Coach deve ser informado da desqualificação.
12. Em competições internacionais, todas as apelações contra as decisões do árbitro, reclamações sobre o progresso da competição ou contra o comportamento de qualquer pessoa ou pessoas participando da competição devem ser feitas para o Júri. O Júri pode requerer que a apelação seja por escrito. A apelação ou queixa deve ser apresentada ao Presidente do Júri pelo Head Coach, treinador ou em sua ausência pelo levantador. Isso deve ser feito imediatamente após a ação sobre a qual a apelação ou queixa é feita. Ela não será considerada se esses termos não forem seguidos.
13. Se considerado necessário, o Júri pode suspender temporariamente o progresso da competição e se retirar para decidir o veredicto. Depois de todas as considerações e chegando a um veredicto pela maioria, o Júri retornará e o Presidente irá informar ao queixoso sua decisão. O veredicto do Júri será considerado final e não haverá direito de apelação a nenhum outro organismo. Quando a competição for recomeçada, o próximo levantador terá três minutos para iniciar seu levantamento. No caso da queixa ser feita contra um levantador ou oficial de uma equipe oponente, **“o Júri não considerará reclamações referentes a decisões da arbitragem em levantamentos performados por atletas de times adversários”**, a queixa escrita deve ser acompanhada pela soma de 75 Euros em dinheiro ou quantia equivalente em qualquer moeda corrente. Se o Júri julgar em seu veredicto que a queixa é de natureza fútil (incoerente) ou maldosa,



então uma porção ou a soma inteira poderá ser retida e doada para a IPF a critério do Júri.

## ÁRBITROS

1. Os árbitros devem ser em número de três, o Árbitro Chefe ou Árbitro Central e dois árbitros laterais. As credenciais internacionais dos Árbitros, e do Controlador Técnico, devem estar em dia e colocadas sobre a mesa do Júri.
2. O Árbitro Chefe é responsável por dar os sinais necessários para todos os três levantamentos.
3. Os sinais requeridos para os três levantamentos são os seguintes:

Levantamento	Início	Término
<b>Agachamento</b>	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo juntamente com o comando audível “squat”(agache).	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para trás juntamente com o comando audível “rack”(garde).
<b>Supino</b>	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo acompanhado do comando audível “start”(comece). <b>Durante:</b> O comando audível “press”(sobe) depois que a barra estiver imóvel no peito, e um movimento ascendente do braço.	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para trás acompanhado do comando audível “rack”(garde).
<b>Levantamento Terra</b>	Nenhum sinal é necessário.	Um sinal visual consistindo de um movimento do braço para baixo acompanhado do comando audível “down”(desce).
Quando o levantador falhar em completar o agachamento ou supino, o comando é “rack” (garde).		

4. Uma vez a barra reposicionada nos suportes ou na plataforma no final do levantamento, os árbitros anunciarão suas decisões por meio de luzes. Branca para “levantamento válido” e vermelha para “levantamento inválido”. Os cartões serão então levantados para indicar a razão de não ter sido válido.
5. Os três árbitros podem se sentar onde consideram ser a melhor posição de observação, em volta da plataforma em uma variação não superior a 4 metros, para visualizar melhor cada um dos três levantamentos. No entanto, o Árbitro Chefe deve sempre ter em mente a necessidade de estar visível ao levantador que estiver realizando agachamento ou terra, e os árbitros laterais devem sempre ter em mente que precisam estar visíveis ao Árbitro Chefe para que ele possa ver seus braços serem levantados.



6. Antes da competição, os três árbitros devem juntamente se certificar que:
  - (a) A plataforma e equipamentos da competição cumprem a regra em todos os pontos. Barras e anilhas foram checadas em relação a discrepância de peso e que seja feito o descarte de equipamento defeituoso. Uma segunda barra e presilhas devem estar prontas e disponíveis em caso de dano na barra e anilhas originais.
  - (b) As balanças funcionam corretamente e estão precisas (com certificado atual).
  - (c) Os levantadores sejam pesados dentro dos limites de peso e tempo para sua categoria de peso.
  - (d) As roupas e equipamento pessoal do levantador foram inspecionados para cumprir a regra em todos os pontos. É dever do levantador assegurar que todos os itens que deseja usar na plataforma tenham passado pelo exame minucioso dos árbitros examinadores. Levantadores descobertos vestindo ou usando equipamento que não foram checados podem ser penalizados, por exemplo, com a desqualificação da última tentativa.
  
7. Durante a competição, os três árbitros devem juntamente se certificar que:
  - (a) O peso da barra carregada é o mesmo que o anunciado pelo locutor. Os árbitros podem receber planilhas de carga para essa finalidade. É responsabilidade de todos os 3 árbitros.
  - (b) Na plataforma, o equipamento pessoal do levantador está de acordo com as regras. Se qualquer árbitro tiver motivo para duvidar da integridade do levantador a esse respeito, ele deve, após o término do levantamento, informar ao Árbitro Chefe sua suspeita. O presidente do Júri deve então examinar o equipamento pessoal do levantador. Se ele estiver vestindo ou usando qualquer item ilegal a não ser aquele que pode ter passado inadvertidamente pelos árbitros examinadores, o levantador será desqualificado imediatamente da competição. Se estiver vestindo qualquer item ilegal que passou por engano pelos árbitros examinadores, e o levantamento no qual foi feita a descoberta foi bem sucedido, o resultado deste levantamento será rejeitado e o levantador será beneficiado com uma nova tentativa (com o item ilegal removido) no final do round. Se um Controlador Técnico estiver trabalhando, o equipamento do levantador será examinado antes que ele  
(a) seja autorizado a subir na plataforma.
  
8. Antes do início do agachamento ou supino os árbitros laterais levantarão um braço e o manterão elevado até que o levantador esteja em posição correta para iniciar o levantamento. Se entre os árbitros a opinião da maioria for de que a falta existe, o Árbitro Chefe não dará o sinal para o início do levantamento. O levantador tem o resto do tempo não expirado para corrigir a posição da barra ou a sua para então receber o sinal para começar. Uma vez iniciado o levantamento, os árbitros laterais não poderão chamar a atenção para faltas durante a execução do levantamento.
  
9. Os árbitros devem se abster de comentários e não receber qualquer documento ou comentário verbal sobre o progresso da competição. Portanto, é essencial que o número de ordem/lote de cada levantador acompanhe seu nome na tabela de pontuação para que os árbitros possam acompanhar a ordem de levantamento.
  
10. Um árbitro não pode tentar influenciar as decisões dos outros árbitros.
  
11. O Árbitro Chefe pode consultar os laterais, o Júri ou qualquer oficial se necessário para acelerar a competição.
  
12. O Árbitro Chefe pode, a seu critério, ordenar que a barra e/ou a plataforma sejam limpas. Se o levantador ou treinador pedirem que a barra e/ou a plataforma sejam limpas, o pedido deve ser feito para o Árbitro



Central/Controlador Técnico e não para os auxiliares/anelheiros. No round final do Terra a barra deve ser limpa antes de cada tentativa, e em qualquer um dos outros dois rounds caso solicitada pelo levantador ou seu técnico.

13. Depois da competição, os três árbitros devem assinar a folha de pontuação oficial, certificados de recordes ou qualquer outro documento que necessite suas assinaturas.
14. Em Competição Internacional, os árbitros serão selecionados pelo Comitê Técnico e devem ter provado sua competência em Campeonatos Internacionais ou Nacionais.
15. Em Competição Internacional, 2 árbitros da mesma nacionalidade podem ser selecionados para julgar em uma competição onde mais de uma nação compete, e a nação que os árbitros representam não tem levantadores nomeados para o Campeonato.  
Se uma categoria é composta por mais de um grupo, todos os grupos devem ter os mesmos árbitros. Se a mudança de árbitros tem que ser feita, ela deve ocorrer somente entre as disciplinas, de modo que todos os levantadores tenham os mesmos árbitros na mesma disciplina.
16. A seleção de um árbitro para ser Árbitro Chefe em uma categoria não impede sua seleção como árbitro lateral em outra categoria.
17. Em Campeonatos Mundiais, ou qualquer campeonato em que tentativas para recordes mundiais estiverem para ser feitos, apenas árbitros categoria 1 ou categoria 2 da IPF julgarão. Cada nação pode indicar um máximo de 3 árbitros para trabalharem em Campeonatos Mundiais, mais árbitros categoria 1 que poderão servir (trabalhar) como Júri, se houver número insuficiente. Todos os árbitros nomeados a atender no campeonato devem estar disponíveis por no mínimo dois dias.
18. Árbitros e membros do Júri estarão uniformizados como segue:

Homens - Inverno: Blazer azul escuro com emblema da IPF apropriado no peito esquerdo.  
Calça cinza (não jeans) com uma camisa branca e gravata da IPF adequada.

Homens - Verão: Calça cinza (não jeans) com uma camisa branca e gravata da IPF adequada.

Mulheres - Inverno: Blazer azul escuro com emblema apropriado da IPF no peito esquerdo.  
Saia ou calça cinza (não jeans), blusa ou camisa branca e lenço/gravata apropriado.

Mulheres – Verão: Saia ou calça cinza (não jeans) e blusa ou camisa branca.

Os emblemas e gravatas/lenços da IPF são vermelhos para os árbitros categoria 1 e azuis para árbitros categoria 2. O Júri determinará se o uniforme de verão ou inverno será usado. Calçados esportivos, conhecidos como “tênis” não combinam com Blazer e Calça! Sapatos sociais/diurnos pretos e meias pretas deverão ser usados. Sapatos abertos (sandálias) não são permitidos.

19. As qualificações para Árbitro categoria 2 são as seguintes:
  - (a) Ser um árbitro nacional com no mínimo dois anos de experiência, tendo exercido a posição de árbitro em no mínimo dois Campeonatos Nacionais dentro deste período.
  - (b) Deve ser recomendado pela sua Federação Nacional.
  - (c) Deve fazer o exame escrito/computadorizado em inglês e prático para categoria 2 em Campeonato Mundial, Continental ou Regional,
  - (d) Deve alcançar uma pontuação de 85% ou mais nos exames escritos e 85% ou mais no exame prático.



20. As qualificações para Árbitro categoria 1 são as seguintes:

- (a) Deve ser um árbitro categoria 2 na ativa por um período mínimo de 4 anos.
- (b) Deve ter julgado no mínimo 4 Campeonatos Internacionais (excluindo o Campeonato Mundial de Supino).
- (c) Deve fazer o exame prático e exame escrito/computadorizado para categoria 1 em qualquer Campeonato Mundial (excluindo o Campeonato Mundial de Supino), Campeonato Internacional, Jogos Regionais ou Torneio Internacional.
- (d) Deve julgar pelo menos 75 tentativas, 35 das quais devem ser agachamento, enquanto servir como Árbitro Chefe. O 1º round de tentativa dos levantadores será contado.
- (e) O candidato receberá também 25 pontos/marcas, e será examinado por competência pelo(s) examinador(es) durante checagem de equipamento, pesagem e enquanto estiver atuando na plataforma. Redução de 0,5 (meio ponto/marca) será feita para qualquer erro que infrinja as regras técnicas. O examinador será um membro do Comitê Técnico da IPF e Diretor de Arbitragem.
- (f) O candidato deve fazer no mínimo 90% do total de seu exame, isso inclui 75 pontos pelas decisões tomadas na plataforma comparadas com as dos membros do Júri e não com aquelas dos árbitros companheiros de plataforma. Os outros 25 pontos vêm de suas decisões e performance nos serviços necessários, por exemplo: checagem de equipamento, pesagem e controle da plataforma.
- (g) Deve ser indicado pela sua Federação Nacional ao Presidente do Comitê Técnico e ao Diretor de Arbitragem três meses antes de seu exame. As bases para indicação devem ser:
  1. Competência do candidato como árbitro.
  2. Colocação anterior como categoria 2.
  3. Disponibilidade para arbitrar em futuros eventos internacionais.
  4. Conhecimento da língua inglesa.
- (h) Um requisito do candidato a árbitro Categoria 1 é que ele seja capaz de conversar em inglês em um nível que permita a compreensão completa de apelações, principalmente quando solicitado a participar do serviço de júri. Neste contexto os examinadores vão decidir a fluência do candidato. Se o candidato for aprovado no exame para categoria 1 e não falar inglês fluente ele será um árbitro categoria 1 Regional e só poderá compor o júri em campeonatos Regionais e Nacionais.

21. A seleção de um candidato para exame pela IPF será sujeita aos seguintes critérios:

- (a) número de indicações recebidas;
- (b) número disponível de posições para exame;
- (c) os requisitos atuais para árbitro categoria 1 entre as várias nações.

22. Os procedimentos dos testes são os seguintes:

(a) Categoria 2

Um exame escrito/computadorizado em inglês será aplicado somente depois que uma completa e abrangente clínica de regras tenha sido conduzida por um árbitro de categoria 1 aprovado, que tenha sido indicado como Examinador Principal pelo Comitê Técnico da IPF e pelo Diretor de Arbitragem. Um exame prático será aplicado depois do exame escrito/computadorizado durante a competição, o candidato será árbitro lateral e irá julgar um total de 100 tentativas, 40 das quais devem ser de agachamento. O candidato deve ser examinado pelo Júri e deve acertar no mínimo 85% de todas as suas decisões quando comparado com a maioria dos árbitros examinadores. O julgamento começará no primeiro round de tentativas. O exame escrito/computadorizado e prático para categoria 2 será realizado apenas em conjunto com as organizações de Campeonatos Internacionais ou Regionais.



- (b) Categoria 1  
Um exame prático e exame escrito/computadorizado será aplicado a um candidato em qualquer Campeonato Mundial (excluindo o Campeonato Mundial de Supino), Campeonato Continental, Campeonatos Regionais. O candidato será examinado pelo Júri. O candidato deve acertar no mínimo 90% de todas as suas decisões quando comparado com a maioria dos membros do Júri examinador, isso inclui examinar a competência do candidato em lidar com todos os outros serviços, como checar equipamentos e procedimentos de pesagem. O julgamento começa no primeiro round de tentativas.
23. A taxa de exame deve ser paga ao Tesoureiro da IPF antes do exame. Todas as folhas de pontuação de exame serão corrigidas pelo(s) árbitro(s) examinador(es). Quando a correção estiver completa, o candidato será informado do resultado. As folhas de pontuação corrigidas serão enviadas ao Diretor de Arbitragem.
24. Após receber os resultados do exame, o Diretor de Arbitragem informará ao Secretário Nacional da Federação do candidato os resultados e enviará as credenciais adequadas ao candidato.
25. Um candidato fazendo um exame prático será examinado pelo Júri (para Categoria 1) ou pelos árbitros examinadores indicados (para Categoria 2) para determinar seu sucesso ou fracasso.
26. Ao passar no exame, a data de promoção do árbitro será a data de seu exame.
27. Os candidatos que não passarem no exame poderão refazer a prova nos mesmos campeonatos e precisam pagar novamente pelo exame.
28. Inscrição:
- (a) Todos os árbitros devem se re-inscrever com a IPF a fim de manter sua qualificação atual e num nível aceitável.
  - (b) A re-inscrição deve ocorrer no dia primeiro de janeiro de cada ano Olímpico.
  - (c) O Secretário Técnico em uma competição internacional deve enviar ao Diretor de Arbitragem uma lista sob a forma de arquivo do Excel dos árbitros participantes imediatamente após uma competição.
  - (d) A Federação Nacional do árbitro é responsável por enviar a taxa de inscrição de 50 Euros para o Tesoureiro da IPF e um currículo de sua experiência internacional e nacional durante o período de registro prévio ao Diretor de Arbitragem da IPF.
  - (e) Um árbitro que tenha estado inativo por um período de quatro anos ou que deixar de se re-inscrever perderá suas credenciais. Terá, então, que fazer novamente os exames.
  - (f) Um cartão que tenha sido emitido dentro dos doze meses anteriores ao dia primeiro de janeiro em cada ano olímpico não precisa ser renovado até o dia primeiro de janeiro do ano olímpico seguinte.
29. O Diretor de Arbitragem da IPF deverá fornecer a cada Federação Nacional:
- (a) Uma lista atual de árbitros credenciados. Atualizada anualmente.
  - (b) Uma lista de árbitros que precisam se re-inscrever para que se mantenham credenciados.
30. Árbitros Internacionais, tanto Categoria 1 como 2, devem ter arbitrado um mínimo de 2 Campeonatos Internacionais de Powerlifting ou Supino e 2 Campeonatos Nacionais de Powerlifting durante o período de 4 anos entre os anos Olímpicos para serem aceitos em sua atualização de registro.



# JÚRI E COMITÊ TÉCNICO

## *Júri*

1. Em Campeonatos Mundiais e Continentais, um júri será indicado para presidir cada sessão de levantamento.
2. O Júri consistirá de três ou cinco árbitros categoria 1, na ausência de um membro do Comitê Técnico, o membro mais antigo dos três ou cinco será designado Presidente do Júri. A mesa com cinco árbitros só será montada em Campeonatos Mundiais *Open* Masculino e Feminino (Mundial *Open*) e nos Jogos Mundiais (World Games).
3. Os membros do Júri devem ser todos de nações diferentes, com exceção do Presidente da IPF e do Diretor do Comitê Técnico.
4. A função do Júri é assegurar que as regras técnicas sejam aplicadas corretamente.
5. Durante a competição o Júri pode, por voto da maioria, substituir qualquer árbitro cujas decisões, em sua opinião, provem que ele é incompetente. O árbitro deve receber uma advertência antes de qualquer ação de dispensa.
6. A imparcialidade dos árbitros não pode ser posta em dúvida, mas um erro na arbitragem pode ocorrer de boa fé. Nesse caso, deve-se permitir que o árbitro explique porque tomou a decisão que foi a causa de sua advertência.
7. Se uma reclamação é feita ao Júri contra um árbitro, então o árbitro pode ser informado da reclamação. O Júri não deve colocar tensão desnecessária nos árbitros de plataforma.
8. Se um erro sério ocorrer na arbitragem, o qual contrarie as regras técnicas, o Júri pode tomar as medidas necessárias para corrigir o erro. Eles podem, a seu critério, beneficiar o levantador com uma futura tentativa.
9. Apenas em circunstâncias extremas, quando houver um erro óbvio ou espalhafatoso na arbitragem, o Júri, em consulta **verbal ou eletronicamente** com os árbitros, e por unanimidade de votos do júri com (3) Membros do Júri ou com voto majoritário de cinco (5) Membros do Júri poderá reverter a decisão. Somente a decisão de 2 a 1 pelos árbitros pode ser considerada pelo júri. O replay do levantamento pode ser observado a partir da filmagem oficial para tomada de decisão.
10. A seleção de levantadores para teste de dopagem (*anti-doping*) deve sempre ser feita pela CCES (*Canadian Center for Ethics in Sports*).
11. Os membros do Júri estarão posicionados para garantir uma visão desimpedida da competição.
12. Antes de cada competição, o Presidente do Júri deve se convencer de que os outros membros do Júri têm um conhecimento completo de seu papel e de qualquer regulamento novo que retifique ou complete aqueles contidos na edição atual do manual.
13. Se houver música para acompanhar os levantamentos, o Júri determinará o volume. A música deve parar quando o levantador sacar a barra no agachamento e no supino ou começar a puxar a barra no levantamento terra.
14. As credenciais dos árbitros serão assinadas ao final da categoria de peso.

## *Comitê Técnico da IPF*

1. Consistirá de um Presidente, que será um árbitro de categoria 1 eleito pela Assembléia Geral, e por até dez membros de várias nações indicados pelo Comitê Executivo em consulta com o Presidente do Comitê Técnico. E um representante dos levantadores/técnicos.



2. Será encarregado do exame de todos os requerimentos e propostas de natureza técnica entregues pelas federações afiliadas.
3. Indica o Árbitro Chefe, laterais e o Júri para os Campeonatos Mundiais. Pode também designar Árbitros que estão presentes e não indicados por sua nação e disponíveis em caso de Árbitros insuficientes
4. Treina e instrui árbitros que ainda não chegaram ao nível internacional e reavalia aqueles que já atingiram este nível.
5. Informa a Assembléia Geral da IPF, Presidente e Secretário Geral através do Diretor de Arbitragem quanto a quais árbitros são elegíveis para arbitrar depois de exame e reavaliação.
6. Organiza cursos para árbitros antes de qualquer competição importante como Campeonatos Mundiais. Os custos envolvidos na organização de tais cursos ou práticas virão da Federação que organizá-los.
7. Faz propostas à Assembléia Geral da IPF para retirar a credencial de um árbitro internacional quando julgar a ação necessária.
8. Pública via Executivo, material de natureza técnica que trata de métodos de treinamento e realização de levantamentos de competições.
9.
  - (a) Será responsável por inspecionar todo equipamento pessoal da competição como definido no manual. Além de equipamentos fornecidos por vários fabricantes com a única intenção de poderem usar as palavras “Aprovado pela IPF” em seus comerciais/propagandas. Se o(s) item(ns) entregue(s) estiver(em) de acordo com todas as regras e normatizações atuais da IPF, uma taxa por cada item será coletada pelo Executivo da IPF e um certificado de aprovação será dado pelo Comitê Técnico.
  - (b) No final de cada ano, uma taxa de renovação de cada item como a recolhida pelo Executivo da IPF deve ser paga à IPF com o fim de re-certificar a aprovação. Se o modelo foi mudado, o item deve ser entregue ao Comitê Técnico para inspeção e certificação.
  - (c) Se a qualquer momento depois que o certificado de aprovação foi entregue, o fabricante mudar o modelo do equipamento de competição ou pessoal que foi previamente submetido à aprovação e ele não estiver mais de acordo com as regras e regulamentos atuais da IPF, a IPF deve retirar a aprovação. A IPF não fornecerá outro certificado até que as mudanças no modelo (desenho) sejam corrigidas e o(s) item(ns) seja(m) submetido(s) à inspeção do Comitê Técnico.

## RECORDES MUNDIAIS E INTERNACIONAIS

### *Campeonatos Internacionais*

1. Recordes mundiais e internacionais só podem ser realizados nos campeonatos acima mencionados. Isto é, serão aceitos em campeonatos sancionados e reconhecidos pela IPF, Recordes Mundiais e Internacionais sem pesagem da barra ou do levantador, desde que o levantador tenha se pesado corretamente antes da competição e que os árbitros ou a Comissão Técnica tenham verificado o peso da barra e dos discos antes da competição. Os recordes masculinos e femininos da categoria 40-49 que excederem o recorde *Open* serão incluídos na categoria *Open*, se for o caso. Os recordes masculinos e femininos da 50-59 excedendo os obtidos na faixa etária de 40 a 49 anos serão incluídos na categoria 40-49. Os recordes da 60-69 masculinos e femininos que excedam os obtidos entre os 50 e os 59 anos serão incluídos na categoria 50-59, na categoria 40-49 e na categoria *Open*, se for o caso. Os recordes masculinos e femininos de 70 anos mais que excedam os obtidos na faixa etária entre 60 e 69 anos serão incluídos na categoria 60-69 e na categoria 50-59 ou 40-49, e na categoria *Open*, se for o caso. Da mesma forma, os recordes Sub-Júnior 14-



18 que excederem os obtidos no grupo Júnior de 19 a 23 anos serão incluídos neste grupo, e na categoria *Open*, se for o caso. Recordes da Júnior 19-23 que excederem recorde *Open* serão incluídos na *Open*, se for o caso.

Nota: A partir de 2021, começa-se a registrar os recordes do World Games.

Os recordes devem ser registrados naquela categoria de peso corporal à qual pertence o atleta de acordo com o seu peso corporal. Os padrões de recorde inicial devem ser iguais aos recordes mundiais no powerlifting em 14/07/2021

2. Requerimentos para reconhecimento de um recorde mundial e internacional são os seguintes:
  - (a) A competição internacional deve ocorrer com aprovação da IPF.
  - (b) Cada um dos árbitros julgadores deve ter uma Credencial atual de Árbitro Internacional da IPF e ser membro de uma Federação Nacional associada à IPF. Deve haver árbitros de 3 nações diferentes na plataforma e deve haver 3 membros do Júri.
  - (c) A boa fé e competência dos árbitros de todas as nações filiadas são indiscutíveis.
  - (d) Apenas barras, anilhas e “Racks” indicados na lista atualizada de aparelhos e equipamentos aprovados pela IPF para uso em competições sancionadas pela IPF, conforme vigente na época, podem ser usados para estabelecer Recordes Internacionais e Mundiais.
  - (e) Recordes em levantamentos individuais devem ser acompanhados pelo total dos três levantamentos. O recorde só de Supino pode ser estabelecido em uma competição de Powerlifting, e não é necessário que o levantador obtenha um total, mas que tenha ao menos uma tentativa de boa fé no Agachamento e no Levantamento Terra.
  - (f) No caso de dois atletas solicitarem o mesmo peso para um novo recorde individual, e o primeiro por número de lote obtiver sucesso, 0,5 kg será adicionado automaticamente pelo sistema (se não for um múltiplo de 2,5 kg), para confirmação do recorde. O detentor do recorde é o atleta que totaliza o levantamento primeiro.
  - (g) Novos Recordes só são válidos se excederem o recorde anterior em pelo menos 0,5 kg.
  - (h) Se um atleta tentar estabelecer um recorde mundial no levantamento terra e for colocado no final da rodada em virtude de um protesto, os atletas remanescentes do grupo que tentarem o recorde mundial terão que aumentar sua tentativa em 0,5 kg. Se mais de um atleta está tentando estabelecer um recorde mundial na mesma disciplina e um levantador recebe uma nova tentativa em virtude de um protesto, o levantador deve seguir a si mesmo.
  - (i) Todos os recordes quebrados sob as mesmas condições que as listadas acima devem ser reconhecidos e registrados.
3. Recordes mundiais individuais de supino podem ser estabelecidos em campeonatos internacionais ou mundiais exclusivamente de supino. O mesmo critério se aplica a todos os recordes mundiais de powerlifting.
  - (a) Se um levantador exceder o recorde individual de supino enquanto estiver participando de uma competição de powerlifting com os três levantamentos, ele pode reivindicar o recorde individual de supino, se ele realizou ao menos uma tentativa verdadeira tanto no Agachamento como no Levantamento Terra.
  - (b) Se um levantador, em um campeonato individual de supino, exceder o recorde de supino de campeonatos de powerlifting, ele não pode reivindicar o recorde de supino de campeonatos de powerlifting.
  - (c)



# REGRAS TÉCNICAS IPF PARA POWERLIFTING CLÁSSICO (RAW/NÃO EQUIPADO)

## EQUIPAMENTO PESSOAL

### *Maiôs*

#### *Maiô sem suporte*

O maiô de levantamento sem suporte deve ser usado em competições designadas como Clássico/Raw e pode ser usado em competições que são designadas como Equipadas (nas quais um maiô de suporte pode ser usado). As alças devem ser usadas sobre os ombros do levantador em todos os momentos, em todos os levantamentos e em todas as competições.

Apenas maiôs sem suporte de fabricantes aceitos para a "Lista de Equipamentos Aprovados para Uso em Competições da IPF" serão permitidos para uso em competições. Além disso, qualquer maiô sem suporte de fabricantes aprovados deve atender a todas as especificações das Normas Técnicas IPF; maiôs sem suporte de fabricantes aprovados que quebrem qualquer Norma Técnica IPF não serão autorizados para uso em competições.

O maiô de levantamento sem suporte deve estar de acordo com as seguintes especificações:

- (a) O maiô deve ser uma peça única e de tamanho adequado, sem qualquer folga quando usado. **“O levantador poderá utilizar um maiô aprovado com pernas longas, mas sem o uso de joelheiras ou faixas de joelho.” Observa-se que o Controlador Técnico deverá verificar se não há o uso de joelheiras ou faixas de joelho sob ou acima do maiô.**
- (b) O maiô deve ser fabricado inteiramente de tecido ou de material têxtil sintético, de tal forma que nenhum suporte seja dado ao levantador pelo maiô na execução de qualquer levantamento.
- (c) O material do maiô deverá ser de uma única camada, mas pode ter espessura dupla do mesmo material no tamanho de 12 cm x 24 cm na área do cavalo.
- (d) Deve haver pernas para o maiô, estendendo-se um mínimo de 3 cm e um máximo de 25 cm, a partir do topo do cavalo ao longo do interior da perna, medindo-se colocando o maiô na posição vertical.
- (e) O maiô pode trazer logos ou emblemas
  - do fabricante aprovado do maiô
  - da nação do levantador
  - do nome do levantador
  - de acordo com a regra de "Logos de Patrocinadores"
  - em competições nacionais ou de menor nível, serão permitidos o logo do clube do levantador ou patrocinador individual, sem a necessidade de submeter aos trâmites internacionais da regra "Logos de Patrocinadores" da IPF. No entanto, ainda devem ser seguidas as normas de medidas e decoro na inserção do logo.



## Camiseta

Uma camiseta deve ser usada sob o maiô de levantamento por todos os levantadores no agachamento, supino e levantamento terra.

A camiseta deve estar de acordo com as seguintes especificações:

- A camiseta deve ser fabricada inteiramente de tecido ou similar sintético, e não deve conter no seu total ou em parte qualquer material elástico de borracha ou similar, nem ter nenhuma costura reforçada ou bolsos, botões, zíperes ou que não sejam de gola redonda ao redor do pescoço.
- A camiseta deve ter **mangas justas**. Essas mangas devem terminar abaixo do deltóide do levantador e não devem se estender sobre ou abaixo do cotovelo do levantador. As mangas não podem ser empurradas ou enroladas sobre o deltóide quando o levantador estiver competindo. **Veja as figuras abaixo.**
- A camiseta deve ser neutra, ou seja, de uma única cor ou colorida e sem logos ou emblemas, ou podem ostentar o logo ou emblema
  - da nação do levantador
  - do nome do levantador
  - da região IPF do levantador
  - do evento no qual o levantador está competindo
  - de acordo com a regra "Logos de Patrocinadores"
  - em competições nacionais ou de menor nível, serão permitidos logo do clube do levantador ou patrocinador individual, sem a necessidade de submeter aos trâmites internacionais da regra "Logos de Patrocinadores" da IPF. No entanto, ainda devem ser seguidas as normas de medidas e decora na inserção do logo.

**SIM**



**SIM**



**NÃO**





## ***Cuecas***

Um “suporte atlético” comercial padrão ou uma cueca comercial padrão (não são permitidos calções com pernas, tipo boxer ou samba canção) de qualquer mistura de algodão, *nylon* ou poliéster deve ser usado por baixo da roupa de levantamento. Mulheres podem usar sutiã comercial ou esportivo.

Sungas ou qualquer peça feita de material emborrachado ou material elástico semelhante, exceto na cintura, não podem ser usados embaixo da roupa de levantamento.

Qualquer roupa de baixo com suporte é ilegal para uso nas competições da IPF.

## ***Meias***

Meias podem ser usadas.

- (a) Elas podem ser de qualquer cor ou cores e podem ter o logo do fabricante.
- (b) Eles não devem ter um comprimento na perna que entre em contato com as joelheiras.
- (c) Meias de comprimento total da perna, meias de compressão ou meia-calça ou são estritamente proibidos. Meias de comprimento até a canela devem ser usadas para cobrir e proteger as canelas durante a execução do levantamento terra.

## ***Cinto***

Os competidores podem usar um cinto. Se usado, ele deve ficar externo ao maiô de levantamento. Somente cintos de fabricantes aceitos para a "Lista de Roupas e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF" serão permitidos para uso em competições.

Materiais e Construção:

- (a) O corpo principal deve ser feito de couro, vinil ou material similar não elástico em uma ou mais camadas que podem ser coladas e/ou costuradas juntas.
- (b) Não deve haver forro acolchoado, reforço ou suporte adicional de qualquer material, seja na superfície, seja oculto entre as laminações do cinto.
- (c) A fivela deve ser presa a uma ponta do cinto por tachas e/ou costura.
- (d) O cinto pode ter uma fivela com um ou dois pinos, ou ser do tipo “solta fácil” com alavanca.
- (e) Um passante deve estar preso próximo à fivela por tachas/ou costura.
- (f) O cinto pode ser neutro, ou seja, de uma única ou de duas ou mais cores e sem logos, ou pode ostentar o logo ou emblema
  - da nação do levantador
  - do nome do levantador
  - de acordo com a regra "Logos de Patrocinadores"
  - em competições nacionais e de menor nível apenas, logo do clube do levantador ou patrocinador individual, mesmo que o logo ou emblema não tenha sido aprovado pelo IPF.

Dimensões:

1. Largura máxima do cinto: 10 cm
2. Espessura máxima do cinto: 13 mm ao longo do comprimento principal
3. Largura interna máxima da fivela: 11 cm
4. Largura externa máxima da fivela: 13 cm
5. Largura máxima do passante: 5 cm
6. Distância entre a extremidade do cinto e da fivela e a extremidade oposta do passante: 25 cm.



## ***Calçados ou Botas***

Calçados ou botas devem ser usados.

- (a) São permitidos apenas calçados esportivos/botas esportivas fechados; botas de *Weightlifting/Powerlifting* ou sapatilhas de levantamento terra são permitidos.  
O citado acima refere-se a calçados esportivos *indoor*, como luta/basquete. Botas de caminhada/*tracking* não se enquadram nesta categoria.
- (b) Nenhuma parte da sola deve ser mais alta do que 5 cm.
- (c) A sola deve ser plana, ou seja, sem projeções, irregularidades, ou remendos a partir do projeto original.
- (d) Palmilhas soltas que não forem parte integrante do calçado devem ter espessura máxima de 1 cm.
- (e) Meias com um forro externo de borracha não são permitidas nas disciplinas - Agachamento/ Supino/ Levantamento Terra.

## ***Faixas***

### Punho

1. Faixas de punho listadas na Lista de Equipamentos Aprovados pela IPF podem ser usadas.
2. Faixas padrão comerciais para suor podem ser usadas, não excedendo 12 cm de largura. Uma combinação entre faixa de punho e faixa de suor não é permitida.
3. A área de cobertura da faixa no punho não deve se estender além de 10 cm acima e 2 cm abaixo do centro da articulação do punho e não pode exceder uma largura de 12 cm.
4. Levantadoras muçulmanas podem usar Hijab (lenço na cabeça) durante o levantamento.

## ***Joelheiras***

Joelheiras, sendo cilíndricas de neoprene, podem ser usadas pelo levantador apenas nos joelhos na execução de qualquer levantamento na competição; joelheiras não podem ser usadas em qualquer parte do corpo que não sejam os joelhos.

Somente joelheiras de fabricantes aceitos para a "Lista de Roupas e Equipamentos Aprovados para Uso em Competições IPF" serão permitidas para uso em competições. Além disso, qualquer dessas joelheiras de Fabricantes Aprovados deve atender a todas as especificações do Regulamento Técnico da IPF; joelheiras que violem qualquer Norma Técnica IPF não devem ser autorizadas para uso em competições.

Joelheiras devem estar de acordo com as seguintes especificações:

- (a) Joelheiras devem ser fabricadas inteiramente de uma única camada de neoprene, ou predominantemente por uma única camada de neoprene e uma camada única de tecido sem suporte sobre o neoprene. Podem haver costuras no neoprene ou sobre o tecido no neoprene. A totalidade da fabricação da joelheira não deve propiciar um suporte/rebote excessivo para os joelhos do levantador.
- (b) As joelheiras devem ter espessura máxima de 7 mm e comprimento máximo de 30 cm.
- (c) Joelheiras não devem ter qualquer cinta, velcro, cordões, estofamento adicional ou dispositivo de apoio semelhante sobre elas. Devem ser cilíndricas e contínuas, sem buracos no neoprene ou em qualquer parte do material de cobertura.
- (d) Quando utilizadas pelo levantador em competição, as joelheiras não devem estar em contato com o maiô ou com as meias do levantador e devem ser centralizadas sobre a articulação do joelho.



## ***Polegares***

Duas camadas de fita médica/esparadrapo podem ser usadas nos polegares.

## ***Bonés e Faixas de Suor***

1. O uso de bonés e chapéus é estritamente proibido durante o levantamento.
2. É permitido às mulheres o uso do Hijab (lenço de cabeça) durante o levantamento. Durante o supino, o júri ou os árbitros podem solicitar que a levantadora prenda ou ajuste o cabelo de forma que não atrapalhe a visão da execução do levantamento.
3. Faixas de suor comerciais, de uma cor ou de marcas aprovadas, podem ser utilizadas, sem exceder 12 cm de largura.

## ***Inspeção de Equipamento Pessoal em Competições designadas como Clássico/Raw***

Em competições designadas como Clássico/*Raw*, o levantador deve apresentar todos os itens de equipamento pessoal para os árbitros na realização da pesagem de sua respectiva categoria. Quaisquer itens que não atendam às especificações das Normas Técnicas, ou que sejam considerados sujos ou rasgados pelos árbitros, serão rejeitados naquele momento e o atleta terá a opção de retornar e apresentar itens alternativos. Durante a realização da competição o Controlador Técnico deverá examinar itens de equipamento pessoal usados pelos atletas nas áreas de preparação e aquecimento e deverá rejeitar quaisquer itens que não atendam às especificações das normas técnicas. O Controlador Técnico também deverá rejeitar qualquer joelheira que tenha sido colocada com o auxílio de outra pessoa ou método, tal como a utilização de papel filme (plástico), a utilização de lubrificantes e etc. No caso de um atleta ir para a plataforma de levantamento ou realizar uma tentativa vestindo um item de Equipamento Pessoal que não atenda às especificações das Normas Técnicas, os árbitros devem proceder de acordo com a regra "Os árbitros 6(d)". Os Árbitros e o Controlador Técnico devem se apresentar 5 min antes do início da inspeção do equipamento pessoal de suas respectivas categorias de peso.



## ***Logos de Patrocinadores***

Além dos logos e emblemas de fabricantes listados na "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF", uma nação ou levantador pode solicitar ao secretário-geral da IPF permissão para um logo ou emblema adicional ser listado como aprovado para exibição em itens ou equipamento pessoal apenas daquela nação ou levantador requerente. Tais aplicações de logo ou emblema devem ser acompanhadas pelo pagamento de uma taxa determinada pelo Comitê Executivo da IPF. A IPF, através do Executivo, pode aprovar o logo ou emblema, mas tem o direito de recusar sua aprovação devido, na opinião do executivo, o logo ou emblema prejudicar qualquer interesse comercial da IPF ou deixar de cumprir as normas de decoro. O Executivo também tem o direito de, à sua aprovação, limitar o tamanho ou posição do logo sobre qualquer item de equipamento pessoal. Qualquer aprovação concedida permanece em vigor a partir da data na qual a aprovação se deu, pelo restante do ano civil e por todo o calendário civil do ano seguinte. Após isso, uma nova solicitação e o pagamento de uma nova taxa deverão ser feitos para que o logo ou emblema permaneça aprovado.

Logos ou emblemas aprovados por meio desta regra serão listados em um anexo da "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF". O Secretário-Geral da IPF emitirá uma carta de aprovação aos candidatos aprovados, onde conste a ilustração do logo ou emblema aprovado e indicando a data de aprovação e quaisquer restrições à aprovação; essa carta será prova aceitável para os Árbitros em competições de que o logo ou emblema é permitido.

Os logos ou emblemas de fabricantes que não estão na "Lista de Vestuário e Equipamentos Aprovados para uso em Competições IPF", nem no anexo de logos ou emblemas aprovados estabelecido pela regra "Logos de Patrocinadores", podem ser usados apenas em camisetas, sapatos ou meias, onde o logo ou emblema é impresso ou bordado e não maiores de 5 cm x 2 cm de tamanho.



## **RESPONSABILIDADES DO TREINADOR**

### **1. O objetivo principal da Responsabilidade do Treinador**

É garantir sucesso técnico de seus atletas em nível internacional; encorajar a participação no esporte de Levantamento de Peso e ajudar cada atleta a atingir o melhor resultado dentro do seu potencial.

### **2. Qual a responsabilidade do Treinador?**

O treinador tem seus deveres associados aos objetivos acima citados. É necessário que o mesmo tenha caráter forte e uma abordagem disciplinada em todos os momentos. Ele/ela deve estar sempre no controle.

### **3. Como treinador, há o dever de garantir que:**

#### **O número de treinadores de cada nação para cada grupo de atletas na área de aquecimento é**

- 1 atleta = 3 treinadores
- 2 atletas no mesmo grupo = 3 treinadores
- 2 atletas em grupos diferentes (ex.: grupo A e grupo B) = 5 treinadores
- 3 atletas no mesmo grupo = 5 treinadores
- 3 atletas em grupos diferentes (ex.: grupo A e grupo B) = 6 treinadores
- 4 atletas = 6 treinadores, sendo esse o número máximo de treinadores permitidos.

#### **O número de treinadores, para cada grupo em competição/área de preparação seja**

##### ***Levantamento Equipado***

- 1 atleta = 2 treinadores
- 2 atletas = 4 treinadores
- 3 atletas = 5 treinadores
- 4 atletas = 6 treinadores, sendo esse o número máximo de treinadores permitidos.

##### ***Levantamento Clássico/Raw***

- 1 atleta = max 2 treinadores em 1 grupo
- 2 atletas = max 2 treinadores em 1 grupo
- 3 atletas = max 2 treinadores em 1 grupo
- 3 atletas = max 3 treinadores em 2 grupos
- 4 atletas = max 4 treinadores em 2 grupos, sendo esse o número máximo de treinadores permitidos.

4. Os organizadores do evento devem instalar uma zona de observação técnica na área de preparação, com um monitor de TV conectado à plataforma de levantamento, para que assim os técnicos possam acompanhar os levantamentos. Se isso não for possível, então uma área atrás da mesa do locutor será designada como Área de Observação para que os treinadores possam visualizar o levantamento.
5. O *Head Coach* deve se certificar que apenas um treinador acompanhe o atleta na área técnica durante o levantamento, e o mesmo deve estar devidamente vestido/identificado.
6. O comportamento dos treinadores e atletas na área de aquecimento e na área de preparação é da responsabilidade do *Head Coach* da equipe.
7. O *Head Coach* deve se certificar que cada um de seus treinadores assistentes receba um crachá de identificação com foto para que o acesso às áreas de aquecimento, preparação e levantamento seja concedido.



8. O *Head Coach* deve determinar, juntamente com o organizador do evento, um horário fixo de treinamento para seu time.
9. O *Head Coach* deve se certificar que todo o equipamento utilizado durante o treinamento seja recolocado em seu devido rack, plataformas sejam organizadas e a área de aquecimento esteja limpa (sem lixo, etc). O mesmo se aplica após a Competição.
10. O *Head Coach* deve se certificar que seus atletas entreguem aos árbitros, durante a pesagem, os seguintes itens: Anexo 2, Perfil do Atleta e Passaporte.
11. O *Head Coach* deve se certificar durante a checagem de equipamento que todo o equipamento de seus atletas está de acordo com as Normas Técnicas da IPF.
12. Tanto o *Head Coach* quanto seus treinadores assistentes presentes nas áreas de aquecimento, preparação e competição devem estar cientes e respeitar suas obrigações referentes às Normas Técnicas de Anti-Doping da IPF.
13. É responsabilidade do *Head Coach* garantir que na área de aquecimento e/ou preparação não haja a presença de familiares e/ou crianças.
14. O *Head Coach* deve se certificar que os atletas estejam devidamente preparados e aptos à plataforma quando seu nome for chamado para a cerimônia de premiação.
15. Durante o aquecimento e a preparação, qualquer consumo de álcool pelo *Head Coach*, treinadores assistentes e seus atletas presentes nas áreas acima citadas é estritamente proibido. **Sob nenhuma circunstância qualquer pessoa alcoolizada poderá permanecer na área de aquecimento, isso deve ser assegurado pelo *Head Coach*.**
16. Treinadores/Atletas aptos: os treinadores nominados devem pertencer à Federação Nacional de *Powerlifting*. Cada federação nacional tem autonomia para estabelecer suas próprias regras e procedimentos referentes aos seus treinadores e atletas do time nacional.
17. Fotografias e filmagens: na área de aquecimento, para alguns atletas, é necessário observar o próprio levantamento em vídeo para que se façam as correções necessárias no movimento. Isso facilita a comunicação entre treinador e atleta, que pode ocorrer em vários níveis.
18. **Declaro que li e compreendi o descrito acima. Eu entendo que o descumprimento do esperado me tornará elegível para ações disciplinares pelo Comitê Disciplinar da IPF, ou, no caso do descumprimento do item 10 acima, serão aplicados processos de revisão e audiências devidamente especificados nas Normas de Anti-Doping da IPF.**

NOME DO *HEAD COACH*: \_\_\_\_\_

NOME DO TREINADOR: \_\_\_\_\_

FEDERAÇÃO NACIONAL: \_\_\_\_\_

ASSINATURA: \_\_\_\_\_ DATA: \_\_\_\_\_