



REGOLAMENTO NAZIONALE:

GPO GPC ITALY/OPES ITALIA.

REGOLAMENTO SETTORE POWERLIFTING:
IL CAMPIONATO NAZIONALE ED INTERNAZIONALE DI
POWERLIFTING GPO GPC ITALY/OPES ITALIA, nasce come momento di
aggregazione per gli amanti della pesistica.
Questo circuito è aperto a tutti coloro che sono affiliati all'ENTE DI
PROMOZIONE SPORTIVA OPES ITALIA, muniti di Certificato Medico di
Idoneità Fisica previsto dalle vigenti norme sanitarie. L'età minima per poter
partecipare alle manifestazioni del Circuito è di anni 14 sia per gli uomini che per
le donne.

Il tesseramento potrà essere richiesto alle Associazioni in regola con l'affiliazione
per l'anno in corso OPES ITALIA oppure potrà essere richiesto entro le 72 ore
precedenti la gara a titolo personale (come atleta partecipante). Basterà rivolgersi al
centro affiliato più vicino oppure via email: GPOITALY@GMAIL.COM
La giuria sarà composta da 3 giudici. Le valutazioni della stessa saranno
inappellabili. I reclami dovranno essere presentati direttamente al tavolo della
giuria dal responsabile dell'Associazione di cui l'atleta è socio, al termine della
gara, entro e non oltre l'inizio delle premiazioni.
L'atleta ha diritto a 3 prove, si dovrà presentare in pedana entro i 30 secondi
successivi alla chiamata, in caso contrario la prova sarà annullata.
BENCH PRESS: La prova dovrà essere eseguita rispettando le seguenti regole;
L'atleta si posiziona in decupito supino sulla panca, l'impugnatura del bilanciere
può avere una distanza massima di 80 cm tra le mani ed in maniera equidistante
rispetto all'estremità del bilanciere (lo stesso verrà dotato di segni per evidenziare
la distanza massima di impugnatura). Nella fase di stacco del bilanciere dagli
appoggi l'atleta può essere aiutato dal proprio assistente, posizionandosi con le
braccia completamente distese. L'esecuzione avrà inizio con lo: "START"-
"PRESS"- "RACK" del CAPO GIURIA. Al comando di "START" l'atleta dovrà
toccare con il bilanciere un punto del torace (CON FERMO AL PETTO), attendere
il comando di "PRESS". Tornando con gli arti completamente distesi effettuando
un movimento continuo, infine attendere il comando di "RACK" prima di terminare
l'esercizio posando il bilanciere. L'atleta può essere aiutato dal proprio assistente

anche nella fase di appoggio del bilanciere dopo la prova ma sempre dopo il comando di “RACK”del CAPO GIURIA.

Dalla stagione agonistica 2025 l'atleta potrà tenere i talloni sollevati dal pavimento e sollevare il capo anche durante l'esecuzione della prova(come adeguiamo al regolamento mondiale GPC WORLD).

Durante tutta la fase di esecuzione dell'esercizio,l'atleta dovrà mantenere spalle,glutei sempre a contatto con la panca.

La prova sarà ritenuta NULLA nei seguenti casi:

-Rimbalzo o affondo sul torace del bilanciere

-Movimento discendente nella fase di risalita del bilanciere

-Aiuto da parte di chiunque durante l'esecuzione della prova

-Piedi a contatto con la panca o sollevati(parte anteriore) durante la prova

-Spalle e glutei non a contatto con la panca

-Esecuzione della prova senza rispettare i comandi del Capo Giuria.

ABBIGLIAMENTO E ACCESSORI CONSENTITI:

-T-shirt e pantaloni aderenti meglio se provvisti di abbigliamento tecnico da gara,nello stacco da terra è obbligatorio indossare i calzettoni fino al ginocchio e scarpe.(non sono ammesse maglie tecniche che possano agevolare la prova). È

SEVERAMENTE VIETATO UTILIZZARE T-SHIRT,PANTALONI O PANTALONCINI LARGHI.

-Fasce per i polsi (non sono ammesse polsiere in cuoio o comunque di materiale rigido).

-Cintura omologata.

DEADLIFT-STACCO DA TERRA

Il bilanciere deve essere posizionato orizzontalmente all'atleta,Impugnato con una presa opzionale con entrambe le mani,sollevato sino a quando l'atleta non si trovi in posizione eretta,gambe tese e spalle tenute in posizione eretta.Durante la fase di sollevamento,il bilanciere,può fermarsi ma non scendere.La testa,le anche e i talloni(visto di profilo),devono determinare una linea retta,solo allora l'alzata sarà ritenuta valida.Il comando del capo giuria,consisterà in un movimento della mano verso il basso ed in un udibile comando di “DOWN”(GIU').Ogni tentativo di alzare il bilanciere dalla pedana sarà ritenuto come un tentativo valido.

La prova sarà ritenuta non valida quando:

1.Ogni movimento verso il basso durante la fase di salita.

2.Mancato raggiungimento della posizione dritta con le spalle erette.

3. Mancato raggiungimento della posizione dritta delle ginocchia al completamento dell'alzata.

4. Qualunque movimento laterale del piede, spostamento avanti o indietro, sollevamento delle punte dei piedi.

5. Abbassamento del bilanciere prima del segnale del capo giuria.

PROVE E REGOLE DI ESECUZIONE SQUAT:

1. L'atleta si mette in posizione frontale sulla pedana. Il bilanciere è tenuto orizzontalmente sulle spalle, le mani e le dita impugnano il bilanciere. Le mani possono essere posizionate in qualsiasi punto del bilanciere dentro i collari interni e anche in contatto con gli stessi.

2. Dopo aver rimosso il bilanciere dal rack, (l'atleta può essere aiutato a rimuovere il bilanciere dal rack dagli assistenti/caricatori/SPOTTER) l'atleta deve muoversi all'indietro per stabilire la posizione di partenza. Quando l'atleta è fermo, in posizione eretta (una lieve deviazione è ammissibile) con le ginocchia serrate, e con il bilanciere posizionato in modo appropriato, il Capo Pedana darà il segnale di inizio della prova. Il segnale consiste in un movimento verso il basso del braccio e in un udibile ordine "Squat". Prima di ricevere il segnale di "Squat" l'atleta può aggiustare la sua posizione in base a quanto previsto dal regolamento, senza incorrere in penalità. Per ragioni di sicurezza all'atleta verrà richiesto di mettere "A posto" il bilanciere, insieme ad un movimento all'indietro del braccio, se trascorsi cinque secondi l'atleta non si trova nella corretta posizione per iniziare la prova. L'Arbitro Capo Pedana comunicherà il motivo per cui non ha dato l'ordine di partenza.

3. Dopo aver ricevuto il segnale dall'Arbitro Capo Pedana l'atleta deve piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia. E' ammesso un solo tentativo. Si ritiene che la prova ha inizio quando l'atleta disserra le ginocchia.

4. L'atleta deve poi riprendere una posizione eretta con le ginocchia serrate. Non è consentito il doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita. Quando l'atleta è fermo (nella chiara posizione finale) il Capo Pedana darà il segnale di sistemare sul rack il bilanciere.

5. Il segnale di sistemare sul rack il bilanciere consiste in un movimento all'indietro del braccio e in un udibile ordine "Giù". L'atleta allora deve rimettere il bilanciere sul rack. Movimenti dei piedi dopo il segnale di fine alzata non saranno causa di prova nulla. Per motivi di sicurezza l'atleta può richiedere l'aiuto degli assistenti/caricatori per riportare e riposizionare il bilanciere sul rack. L'atleta in questa fase deve mantenere il bilanciere sulle spalle. 6. In pedana ci devono essere sempre non più di cinque e non meno di due assistenti/caricatori. Gli arbitri possono in qualsiasi momento decidere il numero degli assistenti/caricatori necessari in pedana 2, 3, 4 o 5. **Cause di squalifica per lo Squat**

1. Non rispettare i segnali del Capo Pedana all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
2. Doppio rimbalzo alla fine dell'affondo o qualsiasi movimento in discesa durante la risalita.
3. Non assumere una posizione eretta con le ginocchia serrate all'inizio e/o alla fine dell'alzata.
4. Fare un passo in avanti o indietro o movimenti laterali dei piedi. Il dondolio del piede sul tallone o il distacco delle punte dei piedi sono permessi.
5. Non piegare le ginocchia e abbassare il corpo fino a che la linea superiore delle gambe all'articolazione dell'anca, non è al di sotto della linea superiore dell'articolazione delle ginocchia, come nel disegno più sotto.
6. Contatto del bilanciere o atleta con gli assistenti/caricatori fra gli ordini del Capo Pedana al fine di facilitare l'alzata.
7. Contatto dei gomiti o degli avambracci con le gambe. Un leggero contatto è permesso se non c'è appoggio tale da rappresentare un aiuto per l'atleta.
8. Lasciar cadere o farsi sfuggire dalle mani il bilanciere dopo il completamento dell'alzata.
9. Mancato rispetto di un qualsiasi articolo esposto sotto le Regole di Esecuzione dello Squat.

QUALSIASI ATTEGGIAMENTO ANTI SPORTIVO, DI MANCANZA DI RISPETTO VERSO I GIUDICI O ATLETI, POST O COMMENTI SUI VARI SOCIAL, ANCHE NEI

GIORNI SUCCESSIVI ALLA COMPETIZIONE, VERRA' IMMEDIATAMENTE PENALIZZATO CON LA SQUALIFICA PER TUTTA LA STAGIONE IN ESSERE.

Potete trovare l'elenco delle categorie per la stagione agonistica in corso sul sito gpogpcitaly.com

PREMIAZIONI:

Verranno premiati i primi 3 classificati di ogni categoria.

Verranno premiate le prime 5 società classificate.

NELLA FINALE NAZIONALE E INTERNAZIONALE VERRANNO INSERITI I TROFEI PER I VINCITORI ASSOLUTI MASCHILI E FEMMINILI:

-PROMESSE/JUNIORES MEN'S & WOMEN'S

-SENIOR MEN'S & WOMEN'S

-MASTER MEN'S & WOMEN'S

LE ADESIONI DOVRANNO PERVENIRE ENTRO E NON OLTRE LA DATA RIPORTATA SULLA LOCANDINA UFFICIALE.

IMPORTATE:

NELLE COMPETIZIONI INTERNAZIONALI L'ATLETA AVRA' L'OBLIGO DI INDOSSARE SOLO ED ESCLUSIVAMENTE L'ABBIGLIAMENTO DELLA NAZIONALE DI RIFERIMENTO.

EVENTUALI CAPI DI ABBIGLIAMENTO CON SPONSOR PERSONALI POTRANNO ESSERE INDOSSATI SOLO NELLE FASI IN CUI L'ATLETA NON E' IMPEGNATO NELLA GARA O AL MASSIMO DURANTE LA PREMIAZIONE.