

International Powerlifting League

Reglamento Técnico

Traducción: Juan Ignacio Santarosa – Juez Nacional APL
(juansantarosa@hotmail.com - @santarosajuan)
Febrero de 2024



Contenidos

1.	Reglas Generales.....	4
1.1	Reglas Generales.....	4
1.2	Categorías por Edad.....	4
1.3	Categorías por Peso Corporal.....	5
1.4	Registración en IPL.....	5
1.5	Competición en Equipos.....	6
1.6	Premio al Mejor Levantador y Premio por Elección del Director del Evento.....	7
1.7	Afiliación Nacional/Regional.....	7
1.8	Testeos para Drogas.....	8
2.	Equipamiento y especificaciones.....	11
2.1	Plataforma.....	11
2.2	Barras y Discos.....	11
2.3	Collares.....	13
2.4	Racks de Sentadilla.....	13
2.5	Banco.....	13
2.6	Luces de jueceo.....	14
3.	Vestimenta y Equipamiento Personal.....	14
3.1	Singlet.....	14
3.2	Traje de Levantamiento.....	15
3.3	Camisa de Banco.....	16
3.4	Trajes Erectores (permitidos sólo en Multi Ply).....	17
3.5	Playera o camisa interior.....	17
3.6	Ropa interior.....	17
3.7	Ropa Interior de Soporte.....	18
3.8	Medias o Calcetines.....	18
3.9	Cinturón.....	18
3.10	Zapatos o Botas.....	19
3.11	Muñequeras, Vendas de Rodilla, Coderas, Gorros, Bandas de sudor.....	20
	Vendas y Rodilleras.....	20
	Gorros, Bandas de sudor, Equipamiento para la Cabeza.....	21
	Cintas o Vendajes Médicos.....	21
	Coderas.....	22
3.12	Manejo de la Sangre.....	22
3.13	Protectores de Tibias.....	22
3.14	Definición de Equipamiento Raw, Classic Raw, Single Ply y Multi Ply.....	23
3.15	Inspección de Vestimenta y Equipamiento Personal.....	23

3.16	General.....	24
4.	Levantamientos y Reglas de Performance.....	24
4.1	Sentadilla	24
4.2	Cusas de Descalificación en la Sentadilla	27
4.3	Press Plano.....	28
4.4	Cusas de Descalificación en el Press Plano	30
4.5	Despegue	31
4.6	Cusas de Descalificación en el Despegue.....	31
5.	Pesaje.....	32
5.1	Pesaje de los Competidores.....	32
6.	Reglas de Competencia.....	35
6.1	El sistema de redondeo.....	35
6.2	Oficiales.....	37
	Responsabilidades del Conductor.....	37
	Responsabilidades del Director Técnico	38
	Responsabilidades del Jefe de Jueces.....	38
	Responsabilidades del Controlador de Tiempos	38
	Responsabilidades de los Expedidores	39
	Responsabilidades del Responsable de Puntuación	39
	Responsabilidades de los Spotters/Cargadores.....	39
	Director de Récords	42
	Director de Región/Zona	43
6.3	Reglas de Competencia	43
7.	Jueces o Referees	47
7.1	Reglas Generales.....	47
	Señales requeridas en los tres levantamientos	50
	Jueces – Más Reglas Generales.....	51
	Ejemplos de infracciones que deberían ser consideradas faltas menores.....	51
	Ejemplos de infracciones que deberían ser corregidas antes de que el atleta realice su intento.....	51
	Ejemplos de infracciones que deben ser consideradas un intento voluntario de hacer trampa	51
7.2	Competencias para un Juez	52
7.3	Programa de Avance Temprano	53
8.	Récords	54
8.1	Récords Regionales/Zonales o Nacionales.....	54
9.	Mensaje Personal para Competidores Especiales o con Discapacidades o con Requerimientos Religiosos.....	57
9.1	Necesidades Especiales.....	57

9.2	Categorías de Peso.....	57
9.3	Vestimenta.....	57
9.4	Generalidades.....	58
10.	División Multi Ply – Anexo.....	59
10.1	Malla de Levantamiento.....	59
10.2	Camisa para Press Plano.....	59
10.3	Ropa Interior de soporte.....	59
10.4	Coderas.....	59
10.5	Press Plano.....	60
10.6	Sentadilla – Personal de la Plataforma.....	60
10.7	Sentadilla – Monolift.....	60
10.8	Barra de Sentadilla.....	60
10.9	Barra de Press Plano.....	60
10.10	Vendas de Rodilla.....	60
11.	Lista de Sustancias Prohibidas en Controles de Drogas.....	61
	Esteroides y Agentes Anabólicos.....	61
	Anfetaminas.....	62
	Cocaína.....	63
	Estimulantes de Diseño.....	63
	Diuréticos.....	63
	Metilfenidato.....	63
	Estimulantes varios.....	63
	Otros.....	65
12.	Consideraciones Religiosas.....	65
13.	Atletas Transgénero.....	65
14.	Código de Conducta.....	65
	Discriminación.....	66
	Acoso.....	66
	Acoso Sexual.....	66

1. Reglas Generales

1.1 Reglas Generales

International Powerlifting League (IPL) reconoce las siguientes:

- 1.1.1 Todas las competencias “de los 3 levantamientos” deben incluir y desarrollarse en la secuencia de Sentadilla, luego Press Plano y concluir con el Despegue.
- 1.1.2 La competición se lleva a cabo entre levantadores en categorías definidas por género, peso corporal y edad.
- 1.1.3 Las reglas aplican a todos los niveles de competencia – Local, Región/País, Regional, Nacional o Mundial.
- 1.1.4 Cada competidor tiene permitidos tres intentos en cada levantamiento. Todas las excepciones son explicadas en la correspondiente sección del reglamento. El mejor intento válido de cada levantador en cada levantamiento, sin considerar cuartos intentos con propósito de récord, cuenta para su total de competencia.
- 1.1.5 El ganador de una categoría debe ser el levantador que logre el total más alto. Los demás levantadores serán ordenados en orden descendente basados en el total logrado.
- 1.1.6 Si dos o más levantadores logran el mismo total, el levantador más liviano tiene ventaja por sobre el levantador más pesado. Si continúa habiendo un empate ambos levantadores serán pesados inmediatamente después de que la competencia termine y el levantador con el menor peso corporal tendrá ventaja sobre el levantador más pesado. Si aun así están empatados, el puesto que se disputan será declarado oficialmente empatado.
- 1.1.7 Como levantador invitado, no se pueden establecer récords en la competencia en la que se es invitado. De todas maneras, los levantamientos realizados pueden ser utilizados para clasificar a futuros eventos.
- 1.1.8 Si un levantador queda fuera de competencia en la que se inscribió, todavía puede competir en otros eventos en los que se haya inscripto. Por ejemplo, un levantador que se registró para competir en Powerlifting y Especialista en Press Plano y no logra completar una Sentadilla válida, queda descalificado del torneo de Powerlifting pero puede aún competir como Especialista de Press Plano.

1.2 Categorías por Edad

- 1.2.1 Los levantamientos competitivos quedan restringidos a competidores de 15 años o más. El levantador debe haber llegado a la edad mínima por lo menos el día de la competencia. Las siguientes categorías son reconocidas por IPL tanto para hombres como para mujeres:
 - Junior: 15-19
 - Junior: 20-23
 - Open: 15-85+
 - Master:
 - 40 a 44
 - 45 a 49

- 50 a 54
- 55 a 59
- 60 a 64
- 65 a 69
- 70 a 74
- 75 a 79
- 80 a 84
- 85+

1.3 Categorías por Peso Corporal

1.3.1 Las siguientes categorías de peso son reconocidas por IPL:

- Categorías para Hombres:

- 52 kg
- 56 kg
- 60 kg
- 67,5 kg
- 75 kg
- 82,5 kg
- 90 kg
- 100 kg
- 110 kg
- 125 kg
- 140 kg
- 140+ kg (SHW)

- Categorías para Mujeres:

- 44 kg
- 48 kg
- 52 kg
- 56 kg
- 60 kg
- 67,5 kg
- 75 kg
- 82,5 kg
- 90 kg
- 100 kg
- 110 kg
- 110+ kg

1.4 Registración en IPL

1.4.1 Levantadores, administradores, referees, miembros del comité y otros oficiales de competencia que participen en competiciones sancionadas según IPL, torneos

nacionales y cualquier otra forma de asunto oficial IPL deben tener un registro actualizado en IPL.

- 1.4.2 La competencia está restringida a una edad mínima de 15 años, sin límite máximo de edad. Competidores de menos de 15 años de edad pueden levantar en eventos sancionados según IPL como levantadores invitados, con previa aprobación y firma del formulario correspondiente por parte de sus padres o tutores. No estarán habilitados a establecer récords ni a recibir premiación. Sólo en Estados Unidos, los levantadores jóvenes deberán comprar una licencia de escuela secundaria sin importar si están o no en la escuela secundaria, por cuestiones del seguro.
- 1.4.3 Todos los levantadores deben mostrar una forma adecuada de identificación (documento de identidad, licencia de conducir, pasaporte o identificación escolar) y su tarjeta de membresía IPL (con fecha de vencimiento) en el momento del pesaje.
- 1.4.4 La membresía anual IPL cubre el período de 12 meses desde la fecha de emisión. La membresía IPL debe ser adquirida a través del sitio web de IPL <https://www.powerlifting-ipl.com/>.
- 1.4.5 A lo largo de este reglamento, donde sea que aparezca la palabra “él”, se entiende que se hace referencia a todos los géneros.
- 1.4.6 El logo de IPL no debe ser cambiado de ninguna manera y debe siempre ser exhibido con la “R” en el logo. Los logos aprobados están disponibles para descargar en el portal de directores de eventos. Ejemplos de propuestas de modificaciones de estos diseños de logos, incluyendo variaciones en los colores, deben primero ser consultadas y aprobadas previamente por la Oficina Internacional de IPL antes de su uso en material publicitario, incluyendo pero no limitado a banners, anuncios en redes sociales, u otro tipo de manifestación gráfica. La única excepción es para diseños de camisetas de eventos que pueden tener variaciones de colores para reducir los costos de impresión. No adherir completamente a estos requerimientos puede derivar en el cese del permiso de uso. Por favor dirigir cualquier pregunta o consulta concerniente a estas políticas a la Oficina Internacional de IPL: info@powerlifting-ipl.com.

1.5 Competición en Equipos

- 1.5.1 Los equipos locales, regionales, nacionales o internacionales están estructurados de la siguiente manera:
- 1.5.2 A cada equipo se le permite un máximo de doce integrantes repartidos a lo largo del rango de las doce categorías de peso tanto para hombres como para mujeres. No debe haber más de dos competidores de un mismo equipo en la misma categoría de peso.
- 1.5.3 A cada equipo se le permite un máximo de dos suplentes. Los nombres y categorías de peso de los suplentes deben ser proporcionados al mismo momento que la lista del equipo original (ver Sección 1.5.7). Los puntos DOTS de los levantadores suplentes sólo pueden ser utilizados como sustituto por los de un miembro original del equipo de la misma categoría de peso que quede fuera de competencia.

- 1.5.4 Equipos que compitan en eventos locales, regionales, nacionales o internacionales pueden contener tanto hombres como mujeres cuando no tengan miembros suficientes para armar equipos de un solo género.
- 1.5.5 El puntaje de un equipo será la suma de los seis mejores Wilks, DOTS u otra forma de puntaje de los miembros que lo integran.
- 1.5.6 El cálculo de puntaje será por Wilks, DOTS o alguna otra fórmula de puntaje de equipo. No se aplicarán fórmulas de puntaje para Masters.
- 1.5.7 Cada equipo deberá entregar al director del evento la lista de integrantes que detalle el nombre de cada levantador y su categoría de peso antes de la fecha límite de inscripción al evento. No se permiten cambios en los equipos una vez cerradas las inscripciones.
- 1.5.8 Todos los equipos que compitan entre sí y sus integrantes deben estar dentro de la misma categoría de equipamiento.

1.6 Premio al Mejor Levantador y Premio por Elección del Director del Evento

- 1.6.1 En todas las competencias en las que haya “Premio al Mejor Levantador”, el orden estará establecido por Wilks, DOTS u otra fórmula de puntaje. Para el puntaje de competidores Masters se habilita el uso de la fórmula McCulloch.
- 1.6.2 Los premios a Mejor Levantador deben ser entregados en cada modalidad (Powerlifting, Especialista de Press Plano, Especialista de Despegue, y Push Pull) tanto para competidores masculinos como femeninos en divisiones Junior, Open y Master en cada modalidad (Raw, Classic Raw, Single Ply y Multi Ply) donde cinco o más competidores terminen la competencia con totales válidos.
- 1.6.3 Cualquier otro premio adicional más allá de los reglamentarios a Mejor Levantador de la Sección 1.6.2 es opcional y puede ser ofrecido a discreción del director del evento. Todo este tipo de premios debe ser designado “Premio por Elección del Director del Evento” en la planilla final de puntuaciones y debe aclarar qué premio o compensación se le dio al competidor. Los Premios por Elección del Director de Evento deben ser entregados durante la ceremonia de entrega de premios al finalizar el torneo, no en un momento posterior.
- 1.6.4 Al calcular los Premios por Elección del Director de Evento los Wilks, DOTS y otras fórmulas de puntaje no pueden ser utilizadas para comparar desempeños entre diferentes géneros o modalidades de equipamiento.

1.7 Afiliación Nacional/Regional

- 1.7.1 Una vez registrados para su membresía IPL, los competidores (a través de su dirección de correo) designarán el país o región al que representarán al competir. Un competidor registrado en un país y durante el año se muda a otro país tiene la opción de mantener el país de residencia original registrado, competir en los torneos de ese país y registrar récords hasta el 31 de diciembre de ese año. Si decide competir en los torneos del nuevo lugar de residencia, debe notificar a la

Oficina Internacional con su nueva dirección de correo dentro del nuevo país de residencia. El competidor recibirá una nueva tarjeta de membresía con el nuevo domicilio sin cargo adicional y estará habilitado a competir en los campeonatos regionales de su nuevo lugar de residencia, como así también registrar récords en su nuevo país de residencia. Un competidor puede participar en un solo país por año en lo que a récords respecta.

- 1.7.2 Los competidores no pueden registrar récords simultáneamente en dos países diferentes. Si un competidor se registra nuevamente, puede registrar récords en dos países diferentes a través de marcas logradas en dos eventos diferentes.
- 1.7.3 Estudiantes universitarios a distancia tienen la opción de registrarse tanto en su país de origen como en el que esté ubicada la universidad (si se estableció residencia en ese país). Miembros de las Fuerzas Armadas tienen la opción de registrarse en el país de residencia permanente o en el que estén presando servicio.

1.8 Testeos para Drogas

- 1.8.1 A discreción de la Oficina Internacional de IPL, los Directores de Evento tendrán la opción de llevar a cabo eventos con testeo de drogas si 1) aplican y pagan la tasa de sanción para llevar a cabo un evento con testeo de drogas, y 2) observan todos los lineamientos de testeo de IPL (Sección 1.8.2)
- 1.8.2 El título o nombre de cualquier competencia con testeos de drogas debe estar claramente diferenciado del de una sin testeo. El nombre del evento debe incluir la frase “con Testeo de Drogas”. Por ejemplo, “Campeonato Nacional con Testeo de Drogas”.
- 1.8.3 Competencias con y sin testeos para drogas deben ser llevadas a cabo por separado, cada una con sus respectivos resultados, récords, premios, y Mejores Levantadores. Si hay competencias con y sin testeos en un mismo fin de semana, un día debe ser sin testeos y el otro día con testeos. Bajo circunstancias particulares, eventos con y sin testeos pueden ser llevados a cabo un mismo día respetando los límites descritos en las Secciones 1.8.3.1, 1.8.3.2 y 1.8.3.3 a continuación. En cualquier caso, cada competencia debe ser realizada con un tipo de sanción, pero se requieren dos formularios de inscripción separados.
 - 1.8.3.1 Condiciones para llevar a cabo eventos con y sin testeo de drogas en el mismo día:
 - 1.8.3.1.1 Cada evento debe ser llevado a cabo en sesiones separadas, cada una con su correspondiente horario de comienzo y pesaje con no más de 24 horas de anticipación de la participación de cada atleta.
 - 1.8.3.1.2 La premiación y los testeos de drogas deben ser llevados a cabo al completarse cada sesión.
 - 1.8.3.1.3 No puede haber más de 60 atletas en total entre todos los que compitan en un mismo día (por ejemplo: 30 atletas no testeados en la 1ra sesión y 30 atletas testeados en la 2da sesión, o 15 atletas no testeados en la 1ra sesión y 45 atletas testeados en la 2da sesión).

- 1.8.4 El Director del Evento debe entregar al laboratorio la misma cantidad de testeos de drogas que fueron ordenados. Por ejemplo, si encargó 6 testeos, debe testear a 6 atletas y entregar al laboratorio 6 kits completos de testeo.
- 1.8.5 El testeo debe ser realizado a todos los atletas que logren un puntaje Wilks, DOTS o de cualquier otro tipo y estén entre el 10% más alto de cada día de competencia. Ejemplo de 10%: si el evento tiene entre 40 y 44 competidores, se redondearía a 4 atletas testeados obligatoriamente; si el evento tiene entre 45 y 50 atletas se redondearía a 5 testeos. Un Director de Evento también tiene la posibilidad de testear a cualquier atleta que establezca un récord mundial en cualquier levantamiento de cada día de la competencia, independientemente de que su puntaje se encuentre entre el 10% más alto. El Director también puede elegir azarosamente a un atleta, independientemente de su puntaje, en reemplazo de un atleta que puntúe entre el mejor 10%.
- 1.8.6 En competencias donde haya tanto atletas masculinos como femeninos, el 10% más alto en Wilks, DOTS u otras fórmulas de puntuación que sea apto para testear debe incluir tanto atletas masculinos como femeninos basado en el porcentaje de participación de cada género.
- 1.8.7 Los Directores de Evento tienen la opción de testear hasta un máximo del 10% de los competidores Master, Junior, y Especialistas (Press Plano o Despegue) basado en sus puntajes Wilks, DOTS u otro.
- 1.8.8 Todos los testeos deben ser efectivizados inmediatamente después de que los levantamientos fueron completados, controlados por un oficial de IPL del mismo género que el/la atleta. No se permiten testeos fuera de la competencia, a menos que por circunstancias insalvables la Oficina Internacional de IPL autorice otras condiciones para las pruebas.
- 1.8.9 Cualquier Director de Evento que comande un evento con testeo de drogas y no realice correctamente las pruebas 1) quedará inhabilitado para llevar a cabo otro evento testeado en los siguientes 12 meses y 2) deberá eventualmente resarcir a la Oficina Internacional de IPL por cualquier gasto administrativo en el que se haya incurrido.
- 1.8.10 Es responsabilidad del atleta permanecer en el recinto del evento de la competencia al finalizar un evento con control de drogas para determinar si se le ha seleccionado para las pruebas. Si el atleta no cumple, se niega o no está disponible al momento del testeo, su falta de testeo será considerada como un testeo fallido, sujeto a una prohibición de por vida sin posibilidad de apelación.
- 1.8.11 Las pruebas en menores de 18 años serán realizadas con dos oficiales IPL presentes, junto con los padres o tutores del menor.
- 1.8.12 Los testeos deben ser realizados por análisis de orina usando un laboratorio aprobado por IPL.
- 1.8.13 Si un atleta participa en un evento testeado y no pasa su prueba de drogas, o el período de apelación se vence o afirma el resultado positivo, dicho competidor perderá de por vida la posibilidad de competir en eventos testeados de IPL.
- 1.8.14 Los competidores pueden apelar un resultado positivo y solicitar que una muestra B sea usada para testear nuevamente, asumiendo los costos. La apelación debe ser solicitada, y todas las tasas de solicitud pagadas por completo en los 30 días

siguientes al resultado positivo. El derecho a apelar expira a los 30 días. Si un atleta apela satisfactoriamente un resultado, será reinsertado en buena fe y todas las marcas y/o récords logrados serán reconocidos.

- 1.8.15 Un atleta que falla una prueba de drogas tendrá permitido competir en eventos sin testeos después de pagar una multa de U\$S 500 por haber competido deslealmente en la modalidad testeada.
- 1.8.16 IPL no acepta excepciones de uso terapéutico. Esto significa que ningún atleta que use una sustancia prohibida (Sección 12) tendrá permitido competir en la modalidad testeada para drogas.
- 1.8.17 IPL tendrá en cuenta listas de atletas suspendidos por testeos de drogas de otras organizaciones si la suspensión es producto del uso de sustancias prohibidas por IPL. Cualquier atleta que aparezca en una lista de suspensión o prohibición de cualquier otra organización por uso de sustancias prohibidas por IPL no tendrá permitido competir en eventos con testeo de drogas pero puede competir en eventos no testeados. Atletas que hayan cumplido su tiempo de sentencia en otra organización y hayan cumplido todos los requerimientos reglamentarios, además de haber pagado a dicha organización la correspondiente tasa de reinsertión, tienen la posibilidad de participar en la división con pruebas de drogas de IPL bajo la condición de estar sujetos a testeos en cualquier momento inmediatamente después de un torneo testeado en el que hayan participado.
- 1.8.18 Si en algún momento se determina que un atleta falló una prueba de drogas, por sustancias prohibidas por IPL, en otra organización y más allá de tal infracción participó en un evento de IPL testeado de drogas, dicho atleta será tratado como infractor y sujeto a una sanción de por vida.
- 1.8.19 IPL mantendrá una lista privada de todos los atletas testeados, tanto resultados positivos como negativos, en el Portal de Directores de Eventos del sitio web. Esta lista estará disponible para Presidentes Nacionales y Directores de Eventos como referencia para monitorear a los atletas inscriptos en eventos testeados.
- 1.8.20 Sólo se permiten testeos de drogas en eventos oficialmente testeados.
- 1.8.21 Récords para la modalidad testeada para drogas sólo pueden establecerse en eventos oficialmente testeados.
- 1.8.22 Récords para la modalidad no testeada pueden ser batidos en eventos testeados. Ver en Sección 12 la lista de sustancias prohibidas.
- 1.8.23 Cualquier atleta que falle un control de drogas y no realice correctamente la apelación y el pago de la multa por reinsertión en la división no testeada, será expulsado de por vida de todas las competencias de IPL (testeadas y no testeadas). Si eventualmente se registra, o se intenta registrar, o pasar desapercibido para participar en un evento de IPL sin haber pagado la correspondiente tasa, esto se considerará una descarada desobediencia de las reglas de IPL.
- 1.8.24 Además de todas las penalidades y medidas aquí mencionadas, cualquier personal u oficial certificado de IPL, referee o director de evento que compita en un evento testeado de IPL estará sujeto a una suspensión de un año de sus credenciales IPL si no pasan un control de drogas y no tienen éxito en su correspondiente apelación.
- 1.8.25 Atletas transgénero no tienen permitido competir en eventos testeados y deben competir solamente en eventos libres de pruebas.

2. Equipamiento y especificaciones

2.1 Plataforma

- 2.1.1 Todos los levantamientos deben realizarse en una plataforma separada y distinguida, no directamente en un escenario o piso, y que mida como mínimo 2,5 mt x 2,5 mt y como máximo 4 mt x 4 mt. La superficie de la plataforma debe ser plana, firme, antideslizante y nivelada. No debe tener más de 10 cm de altura respecto al suelo que la rodee.
- 2.1.2 La superficie de la plataforma puede estar tratada con un tratamiento superficial aprobado, cinta de adherencia con una granulometría de 100 o menos, o una alfombra de una sola pieza construida de material denso y de rulo estrecho o goma no deslizante adherido firmemente a la superficie. Es recomendación de IPL que todos los eventos se realicen utilizando la alfombra de una pieza como superficie superior de todas las plataformas. Mats de goma suelta o superficies similares no están permitidos. No se deben agregar aditivos, o incorporar insertos ni en la plataforma ni en su superficie a menos que sea una plataforma específicamente construida para levantamiento de peso. La plataforma está sujeta a aprobación del Director del Evento previo al comienzo de la competencia.
- 2.1.3 Si un levantador no puede alcanzar la altura del rack de Sentadilla, está permitido elevar la altura de la plataforma.
- 2.1.4 Las plataformas de la zona de entrada en calor deben estar provistas de una gran variedad de barras, discos y collares de seguridad. Debe haber un mínimo de tres plataformas provistas para cada uno de los tres levantamientos. La única excepción es para eventos con 10 o menos atletas en cada ronda, donde el Director del Evento tiene permitido usar dos plataformas.

2.2 Barras y Discos

- 2.2.1 Para todas las competencias de Powerlifting organizadas bajo las reglas de IPL, sólo se pueden usar barras y discos calibrados. El uso de discos que no cumplan las siguientes especificaciones invalidará el evento y todos los récords logrados. Sólo las barras y discos que cumplan todas las especificaciones pueden ser usados a lo largo de toda la competencia y para todos los levantamientos. Las barras utilizadas no deben ser cromadas en el moleteado interno. Sólo barras y discos que tengan la aprobación oficial IPL pueden ser utilizados en competencias de IPL.
- 2.2.2 Las barras deben ser rectas y bien moleteadas y estriadas y deben cumplir las siguientes dimensiones:
- 2.2.3 El largo total no debe exceder los 2,5 mt.
- 2.2.4 La distancia entre las caras de las camisas no debe exceder 1,48 mt ni ser menor a 1,31 mt.
- 2.2.5 El diámetro de la barra no debe exceder los 32 mm ni ser menor a 27 mm.
- 2.2.6 El peso conjunto de la barra estándar y los collares no debe exceder los 25 kg.

- 2.2.7 El peso conjunto de la barra especial de Sentadilla y los collares no debe exceder los 30 kg.
- 2.2.8 El diámetro de las camisas no debe exceder los 53 mm ni ser menor a 50 mm.
- 2.2.9 Debe haber una marcas circunferencial maquinada en la barra separadas 81 cm. Ninguna otra marca circunferencial está permitida en la barra, salvo la que indica el centro de la misma, para permitir alinearse. Todas las barras, incluyendo las de la plataforma principal y las del área de calentamiento, deben estar libres de revestimientos superficiales de cualquier tipo.
- 2.2.10 En todas las competencias debe utilizarse la barra adecuada a cada levantamiento. Los Directores de Evento tienen la opción de usar una barra de 20 kg o una barra de Sentadilla de 25 kg en cualquier tanda de Sentadilla y deben informar a los atletas antes del evento qué barra se utilizará. En el Press Plano sólo puede usarse una barra de 20 kg. En el Despegue sólo puede usarse una barra específica de 20 kg.
- 2.2.11 Los discos deben cumplir las siguientes especificaciones:
- 2.2.12 Todos los discos utilizados en competencia deben estar dentro del 0,25% de tolerancia de su peso nominal.
- 2.2.13 El agujero central de los discos no debe exceder los 53 mm ni ser menor a 51 mm.
- 2.2.14 Los discos deben tener su peso en kilogramos y ser de alguno de estos valores:
- 1,25 kg
 - 2,5 kg
 - 5 kg
 - 10 kg
 - 15 kg
 - 20 kg
 - 25 kg
 - 50 kg
- 2.2.15 A los fines de lograr un récord, pueden utilizarse discos de 0,25 kg y 0,5 kg para lograr un peso en la barra al menos 500 gramos mayor al récord existente.
- 2.2.16 Los discos de 25 kg no deben tener un espesor mayor a 5 cm. Los discos de 20 kg o menos no deben tener un espesor mayor a 2,5 cm.
- 2.2.17 Los discos deben seguir el siguiente código de colores:
- 10 kg o menos: cualquier color
 - 15 kg: amarillo
 - 20 kg: azul
 - 25 kg: rojo
- 2.2.18 Todos los discos deben tener correctamente indicado su peso y deben ser cargados en la secuencia de discos más pesados hacia adentro con los discos más pequeños en peso descendente acomodados para que los referees puedan leer el peso de cada uno.
- 2.2.19 El primer y más pesado disco cargado en la barra debe estar con la cara hacia adentro; el resto de los discos deben tener la cara hacia afuera.
- 2.2.20 El diámetro de los discos más grandes no debe exceder los 45 cm.
- 2.2.21 Cualquier disco que carezca de su tornillo de calibración no puede ser utilizado para marcar un récord IPL.

- 2.2.22 Se recomienda que los discos de 50 kg no sean utilizados en las competencias a menos que sea absolutamente necesario.

2.3 Collares

- 2.3.1 Los collares pesarán 2,5 kg cada uno y siempre serán usados en competencias.
2.3.2 La suma de los pesos de barra y collares nunca podrá exceder los 30 kg.

2.4 Racks de Sentadilla

- 2.4.1 Los Racks o Monolift de Sentadilla deben ser de construcción maciza y asegurar la máxima estabilidad. La base debe ser diseñada de manera tal que no dificulte la tarea del atleta ni de los Spotters/cargadores. Puede estar formada por una base de una pieza o dos partes separadas diseñadas para mantener la barra en posición horizontal.
- 2.4.2 Los Racks o Monolift de Sentadilla deben estar diseñados para funcionar desde una altura mínima de 1 mt en su posición más baja y llegar a 1,70 mt, en incrementos no mayores a 5 cm.
- 2.4.3 Los racks hidráulicos deben tener la posibilidad de asegurarse en la altura requerida mediante pines o trabas.
- 2.4.4 El uso de máquinas de brazos móviles o monolifts está permitido. Sin embargo, el brazo debe estar trabado y fijado y no puede ser liberado ni actuado en modalidades Raw, Classic Raw ni Single Ply. El uso de los brazos móviles sólo está permitido para atletas Multi Ply.

2.5 Banco

- 2.5.1 El Banco debe ser de construcción maciza para lograr la máxima estabilidad y estar conforme a las siguientes dimensiones:
- 2.5.2 Largo: no menos de 1,22 mt y ser plano y nivelado.
- 2.5.3 Ancho: no menos de 29 cm y no más de 32 cm.
- 2.5.4 Alto: no menos de 42 cm y no más de 45 cm medidos desde el piso hasta la parte más alta de la superficie de apoyo sin apretarla ni aplastarla. La altura de los soportes tanto en bancos ajustables como fijos debe ser de un mínimo de 82 cm y un máximo de 100 cm medidos desde el piso hasta la posición de reposo de la barra.
- 2.5.5 El ancho interno mínimo de la barra debe ser de 110 cm.
- 2.5.6 El cabezal del banco deberá exceder la posición de los soportes de la barra 22 cm, con una tolerancia de 5 cm hacia ambos lados.
- 2.5.7 No está permitido el uso de superficies acolchonadas ni blandas. La superficie debe ser firme y de espesor no mayor a 7 cm.
- 2.5.8 Todos los bancos utilizados en competencia deben tener un protector de rostro ajustable a cada atleta. Los protectores de rostro deben ser ajustados individualmente para cada atleta para garantizar su seguridad. Si algún oficial

observa que los racks de seguridad no están correctamente ajustados, puede solicitar que se cambie la altura antes de que el competidor comience su levantamiento.

2.6 Luces de jueceo

- 2.6.1 Un sistema de luces debe estar disponible para que los jueces puedan hacer saber sus decisiones. Cada juez tendrá control sobre una luz blanca y una roja. Estos dos colores representan “levantamiento válido” y “nulo” respectivamente.
- 2.6.2 Las luces deben estar dispuestas horizontalmente coincidiendo con las posiciones de los tres jueces. Deben estar conectadas de manera tal que todas permanezcan apagadas hasta que los tres oficiales hayan emitido su decisión, y en ese momento deberán encenderse en simultáneo.
- 2.6.3 Para situaciones de emergencia (por ejemplo falla de la instalación eléctrica) los referees deberán contar con pequeñas banderas o cartones blancos y rojos con los cuales informar sus decisiones a la orden del Juez Central de “banderas”.

3. Vestimenta y Equipamiento Personal

3.1 Singlet

- 3.1.1 El singlet debe consistir de un traje de levantamiento de una sola pieza de largo completo o material extensible monocapa que no provea soporte o asistencia. Soporte o asistencia se refiere tanto al tipo de material utilizado en la confección de la pieza o a la excesiva rigidez de la tela al ser usada por el atleta, o una combinación de ambas. La confección del traje no puede incluir parches ni relleno. Cualquier costura que a juicio de los referees haya sido incorporada a la malla a modo de refuerzo o compresión, dará por inválida la malla para su uso en competencia. La misma debe ser entallada y sin partes sueltas ni huelgos durante su uso. Los tirantes deben estar por encima de los hombros en todo momento durante los levantamientos. Puede haber opcionalmente una costura para formar un dobladillo en el extremo inferior de la pierna de la malla; y el mismo puede ser de material engomado o poliéster para evitar el deslizamiento hacia arriba a lo largo de la pierna. Dicha costura puede estar protegida por hilos de calibre estrecho y no exceder 1,5 cm de ancho ni 5 mm de espesor.
- 3.1.2 Puede ser de cualquier color o colores y no puede tener bolsillos, botones, cierres ni costuras de refuerzo.
- 3.1.3 El singlet puede mostrar el logo, emblema o escudo de la nación del atleta, o asociación nacional, o sponsor. No está permitido nada que pueda resultar ofensivo o promover conflictos. Ninguna parte del singlet puede mostrar el nombre, logo o imagen de ninguna otra organización de Powerlifting que no sea IPL y sus afiliadas nacionales. No está permitido intentar cubrir nombres, logos o imágenes de otras organizaciones de Powerlifting.

- 3.1.4 Los trajes de estilo Levantamiento o Lucha pueden tener doble espesor del mismo material, pero con una medida máxima de 12 cm x 24 cm y sólo en la zona de la ingle.
- 3.1.5 Debe tener piernas y la longitud de las mismas no debe extenderse más allá de la mitad del muslo ni quedar a menos de 5 cm de la ingle. La medición de la mitad del muslo debe ser hecha sobre una línea desde la parte superior de la rodilla hasta la ingle.
- 3.1.6 Es obligatorio el uso de singlet para todos los atletas durante el Press Plano, como así también para quienes no usen trajes especiales para Sentadilla y Despegue en los correspondientes levantamientos.
- 3.1.7 Cualquier singlet con tirantes que hayan sido acortados, de manera de dejar el material excedente libre, no puede tener costuras que vuelvan a unirlo con el cuerpo. La longitud máxima que la tela excedente puede sobrepasar las nuevas costuras es dos pulgadas (5 cm). En cualquier singlet con tirantes que hayan sido alargados éstos deben estar reincorporados con costuras no solapantes y de extremo a extremo.
- 3.1.8 Cualquier parte de la indumentaria del atleta que, de manera explícita o implícita, haga cualquier tipo de referencia al uso o no uso de drogas para la mejora del desempeño, está totalmente prohibida. Profanaciones y otras formas de lenguaje ofensivo sobre la indumentaria también están prohibidas.

3.2 Traje de Levantamiento

- 3.2.1 El traje de levantamiento (comúnmente conocido como camiseta de Banco, o traje de Sentadilla o de Despegue) deberá consistir de una malla de una pieza de material monocapa (Single Ply). La confección del traje no puede incluir parches ni relleno y deberá tener un espesor total máximo de 1,3 mm en cualquier punto medido, excepto en las costuras. Cualquier costura que a juicio de los referees haya sido incorporada a la malla a modo de refuerzo o compresión, dará por inválida la malla para su uso en competencia. Los tirantes deben estar por encima de los hombros en todo momento durante los levantamientos.
- 3.2.2 Sólo trajes oficialmente registrados y aprobados por el Director Técnico de IPL estarán habilitados para su uso en competencias de Powerlifting. El traje de levantamiento también estará sujeto a los siguientes requerimientos:
- 3.2.3 Puede ser de cualquier color o colores.
- 3.2.4 El traje puede mostrar el logo, emblema o escudo de la nación del atleta, o asociación nacional, o sponsor. No está permitido nada que pueda resultar ofensivo o promover conflictos. Ninguna parte del singlet puede mostrar el nombre, logo o imagen de ninguna otra organización de Powerlifting que no sea IPL y sus afiliadas nacionales.
- 3.2.5 Las costuras y dobladillos no deben exceder los 3 cm de ancho y 0,5 cm de espesor.
- 3.2.6 Las costuras pueden estar protegidas por hilos de calibre estrecho y no exceder 2 cm de ancho ni 0,5 cm de espesor.

- 3.2.7 Cualquier alteración del traje, que exceda lo permitido en cuanto a anchos, largos o espesores previamente mencionados, hará que el mismo no sea apto para competencia.
- 3.2.8 Cualquier traje de levantamiento con tirantes que hayan sido acortados, de manera de dejar el material excedente libre, no puede tener costuras que vuelvan a unirlos con el cuerpo. La longitud máxima que la tela excedente puede sobrepasar las nuevas costuras es 5 cm. No está permitido el velcro en los tirantes ni en ninguna otra parte del traje en las modalidades Raw o Single Ply, con la única excepción de camisas de banco de espalda abierta (ver Sección 3.3.6).

3.3 Camisa de Banco

- 3.3.1 Las camisas de banco Single Ply que hayan sido aprobadas por el Director Técnico y registradas en la lista de equipamiento y vestimenta aprobados en este libro de reglamento, pueden ser utilizadas sólo para el Press Plano. Su construcción sólo puede ser monocapa y debe, en su conjunto, ser de un único y mismo material. La camisa no puede ser de espalda abierta. La camisa de banco Multi Ply (más de una capa) puede ser de espalda abierta y estar hecha de múltiples capas.
- 3.3.2 Estas camisas y otras similares no están permitidas en la ejecución de los otros levantamientos bajo ninguna circunstancia. Sólo una playera interior puede ser utilizada en la Sentadilla y opcionalmente en el Despegue.
- 3.3.3 No posee ningún material ni costurado engomado ni extensible. Debe estar hecha exclusivamente de algodón o poliéster, o una combinación de ambas. Tela de jean está permitida, pero no así material tipo lona.
- 3.3.4 No está construida de manera tal que, en la opinión de los jueces de IPL, pueda asistir al atleta en la competencia de Powerlifting.
- 3.3.5 No debe tener mangas que lleguen más allá de los codos al ser utilizada por el atleta con los brazos extendidos hacia los costados. Nota: mangas que excedan los codos no pueden ser enrolladas por encima de los mismos; esto sería considerado Multi Ply (multicapa).
- 3.3.6 El velcro está permitido para ajustar la camisa del levantador. Sólo puede estar ubicado en la espalda de la misma y debe cerrarla por completo. No puede rodear al atleta, esto haría que se lo considere multicapa.
- 3.3.7 Ni parches ni costuras están permitidos en ninguna parte de la camisa ya que podrían dar una ventaja al atleta.
- 3.3.8 Todos los otros materiales, formas de construcción, costuras y especificaciones presentes en el Ítem 2 "Traje de Levantamiento" aplican por igual.
- 3.3.9 Al ser usada por el atleta, los hombros de la camisa deben cubrir los deltoides, y el punto más bajo de la línea del cuello no puede quedar por debajo de los pezones. El cuello frontal de la camisa no puede tener un ancho mayor a 3,175 cm.
- 3.3.10 La camisa de banco puede tener lazos adicionales que no den soporte extra para facilitar la ubicación segura de las mangas. Deben estar cosidos directamente en la parte posterior de la camisa justo a la altura de los tríceps. Los lazos deben ser contruidos en poliéster o tela de nylon y no deben exceder los 3,81 cm de ancho ni los 8,89 cm de largo. El lazo debe consistir de material monocapa y estar unido

de manera suelta de modo de permitir el uso de la mano o ganchos mecánicos. Su espesor no debe exceder los 0,125 cm.

3.4 Trajes Erectores (permitidos sólo en Multi Ply)

- 3.4.1 La camisa “erectora” sólo puede ser utilizada en la Sentadilla y el Despegue en la modalidad Multi Ply.

3.5 Playera o camisa interior

- 3.5.1 Una playera o camisa interior con o sin mangas debe ser utilizada por los atletas debajo del singlet de levantamiento Raw, y del traje de Sentadilla de un atleta Equipado durante este levantamiento. La playera debe ser utilizada debajo del singlet Raw durante el Press Plano pero no así bajo una camisa de banco (Equipado). Durante la ejecución del Despegue, las mujeres deben utilizar, por lo menos, un corpiño deportivo, y una playera es opcional tanto para hombres como mujeres. La playera interior está sujeta a las siguientes especificaciones:
- 3.5.2 Puede ser de cualquier color o colores, pero no puede tener bolsillos, botones, cierres, ni refuerzos en cuello o costuras.
- 3.5.3 No contiene material ni costuras de tipo engomado ni extensible que mejore la performance. La playera debe estar hecha de algodón o combinación de algodón y poliéster u otras telas. Hasta el 25% de la fibra puede contener lycra, spandex, o materiales similares.
- 3.5.4 No debe estar construida de manera que las costuras, a juicio de los oficiales, asistan al atleta en una competencia de Powerlifting.
- 3.5.5 Puede tener o no tener mangas. Tops deportivos no están permitidos. El largo de la manga no puede exceder el codo cuando los brazos del competidor están extendidos hacia los lados.
- 3.5.6 Calza lo suficientemente suelta sobre el cuerpo del atleta como para asegurar que no provea ningún tipo de asistencia ni soporte.
- 3.5.7 No puede ser utilizada debajo de una camisa de banco. Debe ser una pieza individual de indumentaria. La playera puede ser la oficial del evento en el que el atleta está compitiendo o tener cualquier diseño que no sea ofensivo o que pueda generar conflictos.

3.6 Ropa interior

- 3.6.1 Un suspensorio comercial estándar de cualquier combinación de algodón, nylon o poliéster puede ser utilizado debajo del singlet o traje de levantamiento durante una competencia Raw, Single Ply o Multi Ply. Hay un límite de 20% de material de nylon integrado al material de la ropa interior. El uso de ropa interior por parte de los atletas es opcional.
- 3.6.2 Toda ropa interior deberá ser tipo “brief” o “slip”, sin piernas o en forma de V.

- 3.6.3 Cualquier atleta compitiendo con ropa interior que dé soporte, o que no sea del tipo sin piernas, puede ser descalificado de la competencia por intentar deliberadamente hacer trampa.

3.7 Ropa Interior de Soporte

- 3.7.1 Sólo se puede utilizar ropa interior de soporte en competencias Multi Ply. La misma no puede elevarse más allá de la mitad del torso ni por debajo de la mitad del muslo del atleta.
- 3.7.2 Puede ser de múltiples capas de tela de cualquier espesor pero estar hecha de un solo componente.

3.8 Medias o Calcetines

- 3.8.1 Sólo un par de calcetines puede ser utilizado en todo momento.
- 3.8.2 Pueden ser de cualquier color o colores.
- 3.8.3 No deben tener un largo tal que lleguen a tener contacto con la rodilla, vendas o rodilleras.
- 3.8.4 Medias de pierna completa no están permitidas.
- 3.8.5 Durante la ejecución del Despegue se deben utilizar medias hasta la rodilla. Deben cubrir toda la tibia hasta justo por debajo de la articulación de la rodilla. Ver imágenes a continuación.
- 3.8.6 Cinta adhesiva no puede ser utilizada en lugar de la media, pero puede estar por debajo de la misma como protección de la tibia siempre y cuando esté totalmente cubierta.

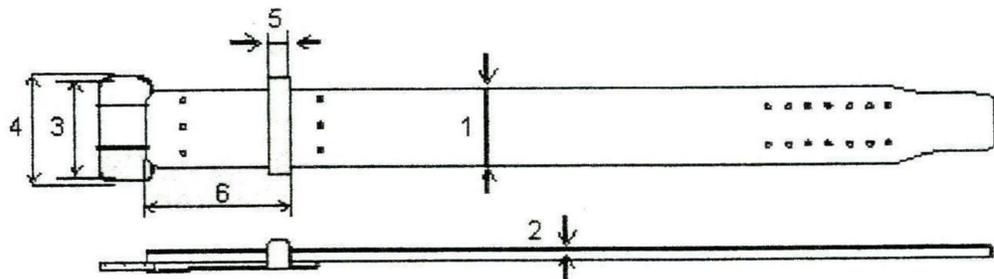


3.9 Cinturón

- 3.9.1 Los competidores pueden utilizar un cinturón. Debe estar por fuera del traje o malla de levantamiento con la hebilla por delante o por detrás del cuerpo del

atleta. Sin embargo, no se puede utilizar la hebilla en la parte trasera durante el Press Plano.

- 3.9.2 Los materiales y formas constructivas son los siguientes:
- 3.9.3 El cuerpo principal debe estar hecho de cuero, vinilo u otro material similar no extensible en una o más capas, que pueden estar pegadas o cosidas entre sí.
- 3.9.4 No debe tener acolchonamiento, compresión o soportes de ningún material en la superficie ni escondidos entre las capas del cinturón.
- 3.9.5 Una hebilla metálica estándar y ganchos de cierre son los únicos componentes no de cuero permitidos, con la excepción de las trabas o mecanismos de desenganche rápido. La hebilla debe estar unida a un extremo del cinturón por botones a presión o costuras.
- 3.9.6 El cinturón puede tener una traba con dos pitones tipo desenganche rápido o tipo trinquete. No se permite velcro en ninguna parte del cinturón de levantamiento.
- 3.9.7 Debe haber un lazo de vinilo o cuero cerca de la hebilla unido por botones o costuras.
- 3.9.8 El nombre del/la atleta, su sponsor o su equipo pueden aparecer en la parte exterior del cinturón. Puede ser de cualquier color o combinación de colores.
- 3.9.9 El ancho máximo del cinturón es de 10 cm (**n°1 en la figura**).
- 3.9.10 El espesor del cinturón no debe ser mayor a 13 mm en toda su longitud (**n°2 en la figura**), con excepción de los materiales de la traba o hebilla.
- 3.9.11 Ancho interior de la hebilla, máximo 11 cm (**n°3 en la figura**).
- 3.9.12 Ancho exterior de la hebilla, máximo 13 cm (**n°4 en la figura**).
- 3.9.13 El lazo que contiene el extremo suelto puede tener un ancho máximo de 5 cm (**n°5 en la figura**).
- 3.9.14 La distancia entre el extremo del cinturón y el lazo puede ser de un máximo de 15 cm (**n°6 en la figura**).



3.10 Zapatos o Botas

- 3.10.1 Está permitido el uso de zapatos o botas de levantamiento. Pueden ser de cualquier color o colores.
- 3.10.2 El calzado abarca botas, calzado deportivo, zapatillas de gimnasia o cualquier cobertura del pie que cubra la totalidad del pie y el talón y tenga una moldura estampada o forma de pie que provea una suela interior.
- 3.10.3 No está permitido calzado con tapones de goma ni metal.

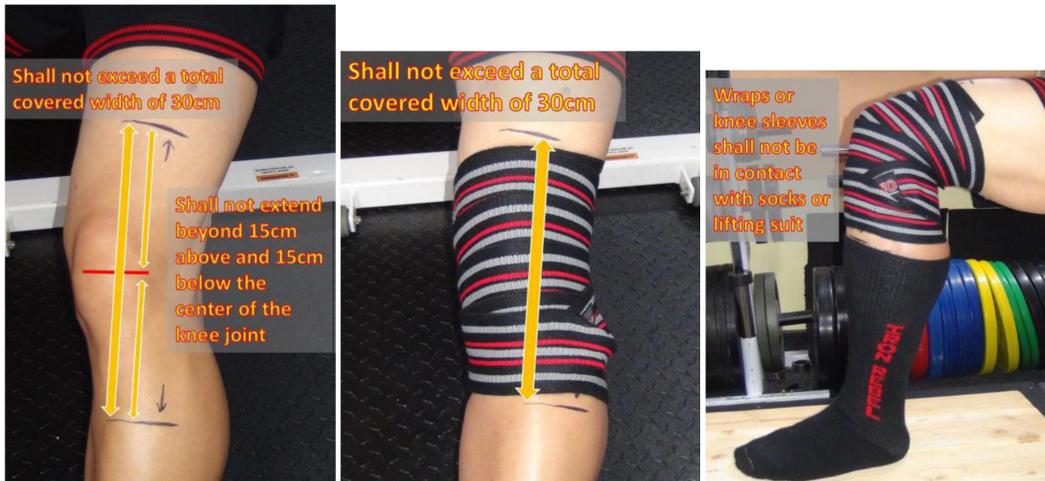
3.11 Muñequeras, Vendas de Rodilla, Coderas, Gorros, Bandas de sudor

- 3.11.1 Sólo están permitidas muñequeras de una capa de tela elástica comercial de poliéster, algodón o combinación de ambas.
- 3.11.2 Las muñequeras no pueden ser de más de 1 mt de largo y 8 cm de ancho. Cualquier manga, parche de velcro o material (de no más de 10 cm) para el aseguramiento, debe estar contenido dentro del metro de largo mencionado. Pueden tener un lazo, pero éste no puede rodear el dedo pulgar durante el levantamiento.
- 3.11.3 La muñequera no puede quedar más de 10 cm por encima ni 2 cm por debajo de la articulación de la muñeca y no puede cubrir más de 12 cm de ancho durante su uso. Tampoco puede quedar en contacto con la barra.
- 3.11.4 Se puede utilizar bandas comerciales estándar para sudor, de no más de 12 cm de ancho. No se pueden utilizar en simultáneo con muñequeras.



Vendas y Rodilleras

- 3.11.5 Sólo están permitidas vendas para rodilla de una capa y de no más de 2,5 mt de largo y 8 cm de ancho. Cualquier parche de velcro o material (de no más de 10 cm) para el aseguramiento, debe estar contenido dentro de los 2,5 mt de largo mencionado. Si las vendas están compuestas de varias secciones monocapa en paralelo, éstas deben estar cosidas de extremo a extremo y sin solapamientos, de modo de no crear una costura multicapa. La venda no puede llegar más allá de los 15 cm por encima y 15 cm por debajo del centro de la rodilla y no puede cubrir un total mayor a 30 cm de la pierna.



- 3.11.6 Alternativamente, se puede utilizar una manga o rodillera de una capa o venda de rodilla de material comercial tipo neopreno o elástico cubierto con poliéster, algodón o combinación de ambos y de no más de 30 cm de largo ni 7 mm de espesor. Las rodilleras no pueden tener costuras cruzadas que provean mayor soporte. La ubicación de la rodillera es tal cual la mencionada en la sección 3.11.5. El límite de cantidad de material elástico es del 5%.
- 3.11.7 Los atletas Raw sólo pueden utilizar las rodilleras monocapa durante sus levantamientos, y no pueden tener velcro ni ser ajustables ni asegurable.
- 3.11.8 Ni las vendas ni las rodilleras pueden estar en contacto con la malla de levantamiento.
- 3.11.9 Las vendas no pueden ser utilizadas en ninguna otra parte del cuerpo.
- 3.11.10 Usar simultáneamente vendas y rodilleras está totalmente prohibido.

Gorros, Bandas de sudor, Equipamiento para la Cabeza

- 3.11.11 No está permitido el uso de gorros o sombreros en la plataforma de levantamiento.
- 3.11.12 Vinchas para sudor están permitidas, con un ancho máximo de 10 cm.
- 3.11.13 Por seguridad del atleta no está permitido el uso de auriculares o audífonos en la plataforma.

Cintas o Vendajes Médicos

- 3.11.14 Dos capas de vendajes o apósitos pueden ser utilizados por el atleta durante la ejecución de los tres levantamientos bajo permiso del Juez Central que valide la necesidad médica de su uso. Sin embargo, no se permite el uso de ninguno de estos elementos en maneras que asistan al atleta a realizar un levantamiento ni a sostener la barra.
- 3.11.15 Bajo supervisión del Juez Central o del Personal Médico se pueden colocar vendajes a los atletas por lesiones siempre y cuando no provean asistencia en los levantamientos.
- 3.11.16 En competencias donde no haya Personal Médico presente, el Juez Central tendrá jurisdicción sobre el uso de cintas o vendajes médicos.

- 3.11.17 Toda prescripción médica que avale el pedido de un atleta de usar cintas o vendajes médicos debe ser presentada al Juez Central con anterioridad al comienzo de la competencia para que pueda determinar su legitimidad.
- 3.11.18 El uso de cinta kinesiológica (kinesio-tape) o similares no está permitido.

Coderas

- 3.11.19 Coderas de neopreno comercial o elástico cubierto con poliéster, algodón o combinación de ambos de no más de 20 cm de largo y 7 mm de espesor pueden ser utilizadas solamente en la Sentadilla y el Despegue. Sólo se pueden usar coderas monocapa en los levantamientos. No pueden tener velcro ni ser ajustables ni asegurables.
- 3.11.20 La ubicación de las coderas debe ser aproximadamente 10 cm por encima y 10 cm por debajo de la articulación del codo. La manga de la camiseta interior puede solaparse con la codera siempre y cuando no llegue más allá del codo.
- 3.11.21 Está permitido el uso de protectores de codos directamente sobre el centro de la articulación estando ésta flexionada a 90 grados. No está permitido usarlos como bandas para tendinitis sobre el antebrazo. Todos los otros aspectos comentados en las secciones 3.11.19 y 3.11.20 aplican.

3.12 Manejo de la Sangre

- 3.12.1 No está permitida la exposición de sangre ni heridas abiertas durante la presencia del levantador en la plataforma. Toda herida debe ser tratada y cubierta antes de su entrada a realizar el intento. Si algo de sangre entra en contacto con la barra o el equipamiento, el levantamiento debe ser detenido, y los elementos esterilizados con solución con cloro, peróxido de hidrógeno (agua oxigenada) o alcohol isopropílico. Es responsabilidad del Director del Evento contar con estas soluciones a disponibilidad.
- 3.12.2 Si un atleta aparece en el tablado con sangre o heridas expuestas será su responsabilidad corregir ese problema antes de que se le permita continuar con el levantamiento. El reloj seguirá corriendo; si no logra solucionar el problema antes de que el tiempo termine, perderá el intento.

3.13 Protectores de Tibias

- 3.13.1 Protectores de tibias pueden ser utilizados únicamente en el Despegue y deben ser usados por debajo de las medias. También están permitidos objetos como cinta adhesiva, insertos plásticos, coderas o rodilleras, o cualquier otro material de no más de 10 mm de espesor y que no brinde asistencia adicional al levantador. Toda forma de protección tibial debe estar completamente cubierta por las medias.

3.14 Definición de Equipamiento Raw, Classic Raw, Single Ply y Multi Ply

- 3.14.1 La vestimenta y equipamiento permitidos para las competencias en **división Raw** son las definidas como un singlet o malla sin soporte, de una pieza (Parte 3, Ítem 1), una camiseta o playera (Ítem 5), ropa interior opcional (Ítem 6), medias (Ítem 8), cinturón opcional (Ítem 9), zapatos (Ítem 10), y, también como opcionales, muñequeras o vendas de muñeca, coderas y rodilleras (Ítem 11). No se permiten vendas de rodilla de ninguna medida. Las Reglas de Performance para los tres levantamientos son las mismas para competidores Raw, Classic Raw, Single Ply y Multi Ply.
- 3.14.2 La vestimenta y equipamiento permitidos para las competencias en **división Classic Raw** son las definidas como un singlet o malla sin soporte, de una pieza (Parte 3, Ítem 1), una camiseta o playera (Ítem 5), ropa interior opcional (Ítem 6), medias (Ítem 8), cinturón opcional (Ítem 9), zapatos (Ítem 10), y, también como opcionales, muñequeras o vendas de muñeca, coderas y vendas de rodilla de hasta 2,5 mt de largo (Ítem 11). Las Reglas de Performance para los tres levantamientos son las mismas para competidores Raw, Classic Raw, Single Ply y Multi Ply.
- 3.14.3 La vestimenta y equipamiento permitidos para las competencias en **división Single Ply** son las definidas como un traje de levantamiento monocapa de una pieza y que brinde soporte para Sentadilla, Press Plano y Despegue (Parte 3, Ítems 2 y 3), una camiseta o playera (Ítem 5), ropa interior opcional (Ítem 6), medias (Ítem 8), cinturón opcional (Ítem 9), zapatos (Ítem 10), y, también como opcionales, muñequeras o vendas de muñeca, coderas y vendas de rodilla de hasta 2,5 mt de largo (Ítem 11). Las Reglas de Performance para los tres levantamientos son las mismas para competidores Raw, Classic Raw, Single Ply y Multi Ply.
- 3.14.4 La vestimenta y equipamiento permitidos para las competencias en **división Multi Ply** son las definidas como un traje de levantamiento multicapa de una pieza y que brinde soporte para Sentadilla, Press Plano y Despegue (Parte 3, Ítems 2 y 3), una camiseta o playera (Ítem 5), ropa interior opcional (Ítem 6), medias (Ítem 8), cinturón opcional (Ítem 9), zapatos (Ítem 10), y, también como opcionales, muñequeras o vendas de muñeca, coderas y vendas de rodilla de hasta 2,5 mt de largo (Ítem 11). Las Reglas de Performance para los tres levantamientos son las mismas para competidores Raw, Classic Raw, Single Ply y Multi Ply.

3.15 Inspección de Vestimenta y Equipamiento Personal

- 3.15.1 Se requieren inspecciones de equipamiento, y tendrán lugar durante los períodos de pesaje o antes del inicio del pesaje oficial. Es responsabilidad del/la atleta llevar todo el equipamiento que se pretenda usar en la competencia a la sesión de pesaje para que sea inspeccionado por un/a oficial. Si luego de la inspección el atleta se presenta en la plataforma utilizando un elemento ilegal o no aprobado, puede ser descalificado de inmediato.
- 3.15.2 Vendas de rodilla, muñequeras, o piernas de la ropa interior de longitud mayor a la permitida pueden ser rechazadas pero pueden ser corregidas cortando los largos

excesivos y presentadas nuevamente dentro de los tiempos permitidos para la inspección. Es responsabilidad del atleta cortar cualquier elemento que no esté en cumplimiento y llevarlo a cumplir las especificaciones. No está permitido que el referee examinador lleve a cabo esta tarea.

- 3.15.3 Cualquier elemento considerado sucio o roto puede ser rechazado. Los atletas no pueden entrar al tablado con elementos rotos.
- 3.15.4 Todos los ítems mencionados deben ser inspeccionados antes de la competencia junto con cualquier otro elemento como vinchas, protectores bucales, etc. que el atleta pretenda usar en la plataforma durante sus levantamientos. Objetos como relojes, joyería, anteojos y artículos de higiene femenina no necesitan ser inspeccionados.
- 3.15.5 Cualquier atleta que haya sido exitoso en establecer un récord nacional o mundial debe presentarse de inmediato a uno de los jueces para inspección. Si se encuentra que utilizó elementos ilegales, el levantamiento será declarado nulo y el atleta podrá ser descalificado de la competencia. Si durante la inspección el juez no puede determinar la legalidad de un elemento o cree que el atleta está violando alguna regla de equipamiento, se le llevará a un área privada y se le inspeccionará en detalle por dos oficiales de su mismo género para determinar la legalidad de todo el equipamiento.

3.16 General

- 3.16.1 El uso de aceite, vaselina u otros lubricantes en el cuerpo, vestimenta o equipamiento está totalmente prohibido.
- 3.16.2 El uso de cualquier forma de adhesivo u otra sustancia en la suela del calzado está totalmente prohibido. Los atletas podrán limpiar su calzado en un trapo húmedo justo antes de su entrada a la plataforma.
- 3.16.3 Polvo para bebés, talco, tiza, resina y carbonato de magnesio son las únicas sustancias habilitadas para poner sobre el cuerpo y los elementos. El Director del Evento puede limitar su uso a un área determinada.
- 3.16.4 Ninguna otra sustancia puede ser aplicada al equipamiento ni a las vendas. No se puede aplicar nada de manera voluntaria a la plataforma, al banco o a las barras. Esto incluye, pero no se limita a, adhesivos en spray u otras sustancias. Como excepción, sólo el personal del evento puede aplicar elementos de limpieza a la plataforma, barras o equipamiento.
- 3.16.5 El uso de sustancias como amoníaco, sales de olor, etc. no está permitido a la vista del público.

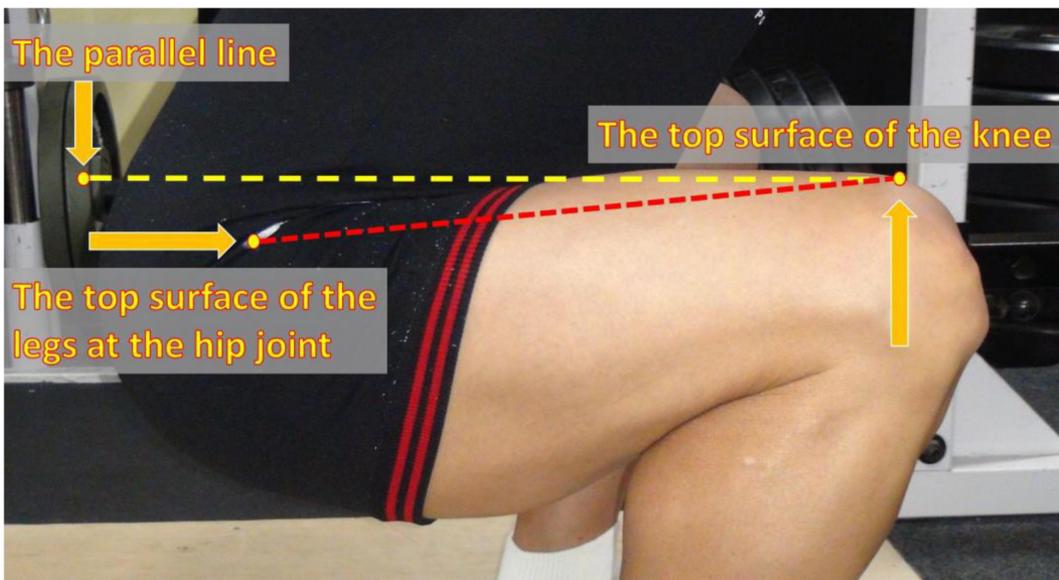
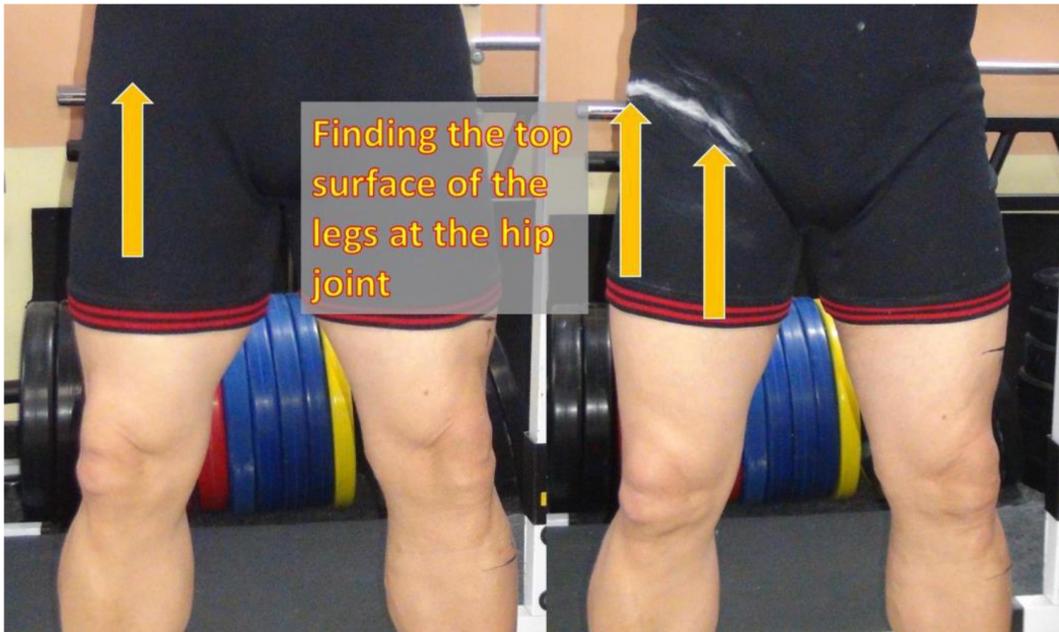
4. Levantamientos y Reglas de Performance

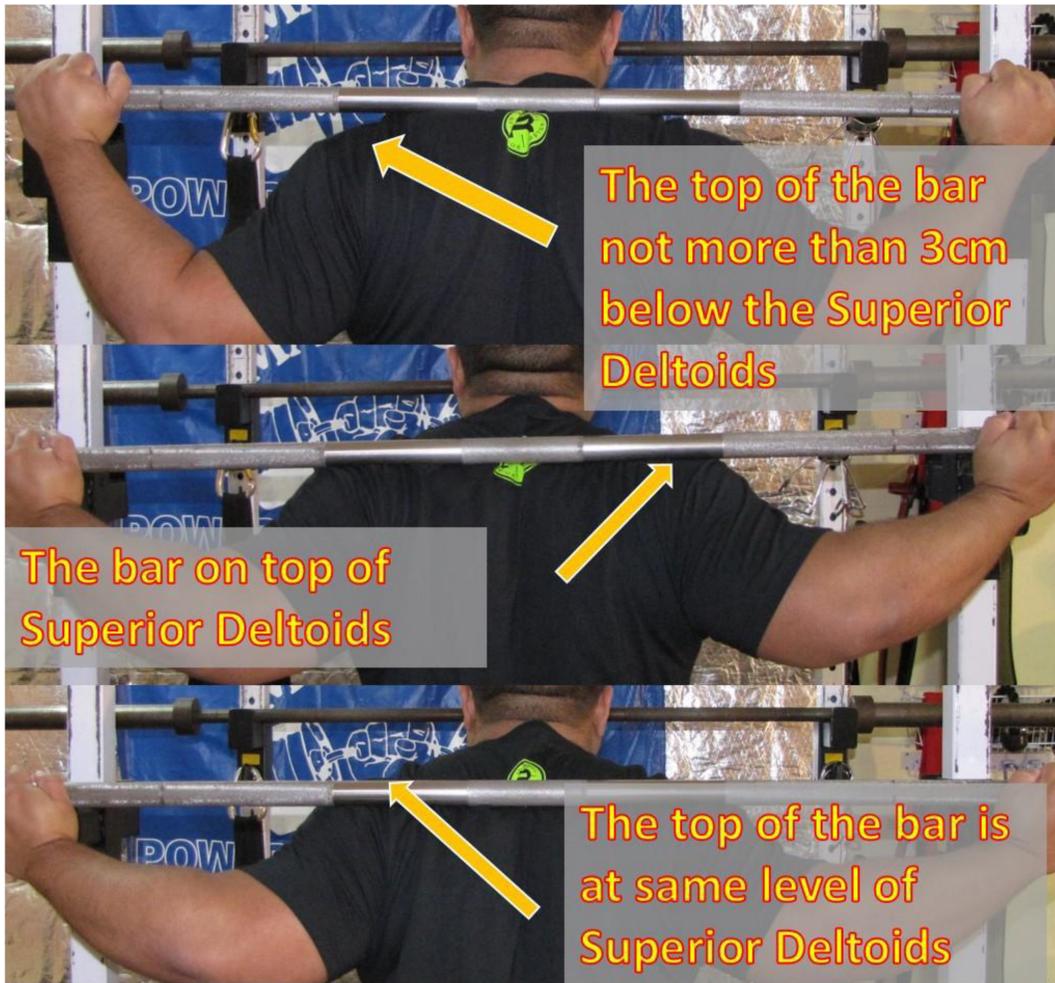
4.1 Sentadilla

- 4.1.1 El levantador debe mirar hacia el frente de la plataforma.

- 4.1.2 No más de cinco y no menos de tres Spotters/cargadores deben estar en la plataforma en todo momento. El atleta no puede usar su Spotter personal; debe usar los mismos Spotters oficiales que para todos los competidores (ver excepciones en Sección 6.2.38).
- 4.1.3 El atleta puede requerir la ayuda de los Spotters en remover la barra del rack; sin embargo, una vez que la barra salió del rack, los Spotters no deben asistirlo en encontrar la posición correcta de la barra, los pies, etc.
- 4.1.4 El atleta no debe estar en contacto con los collarines, camisas de la barra ni los discos en ningún momento del levantamiento. Sin embargo, el borde de las manos puede estar en contacto con el borde interior de las camisas de la barra. Después de retirar la barra del rack o Monolift, el atleta debe moverse hacia atrás dando uno o más pasos hasta lograr la posición adecuada para el levantamiento. El atleta debe asumir la posición erguida con la barra no más de 3 cm por debajo del deltoides superior. La barra debe ser sostenida de manera horizontal a lo largo de los hombros con las manos y dedos agarrando la barra y los pies planos sobre la plataforma y las rodillas bloqueadas. Nota: si se utiliza un Monolift, el brazo móvil no puede ser movido. El levantador debe también en esa situación remover la barra del rack y moverse hacia atrás hasta lograr su posición de levantamiento (ver excepciones en 2.4.4).
- 4.1.5 El atleta debe esperar en esa posición hasta recibir la orden del Juez Central. Ésta debe ser dada en cuanto el atleta esté en una posición fija con las rodillas bloqueadas y la barra correctamente posicionada. La orden del Juez Central consiste de un gesto hacia abajo con el brazo y el comando a viva voz de “Squat” o “Baje”.
- 4.1.6 Una vez recibida la orden de bajada, el atleta debe flexionar sus rodillas y bajar el cuerpo hasta que la parte superior de las piernas a la altura de la cadera quede por debajo de las rodillas.
- 4.1.7 El atleta debe reincorporarse por completo sin hacer un doble rebote ni ningún movimiento hacia abajo una vez que comenzó el ascenso, hasta lograr la posición erguida con las rodillas bloqueadas. Cuando vuelva a encontrarse totalmente inmóvil, el Juez Central dará la orden de devolver la barra al rack.
- 4.1.8 La orden de devolver la barra consiste de un gesto hacia atrás con el brazo y el comando a viva voz de “Rack” o “Deje”. A partir de ello el atleta debe hacer su mejor intento de buena fe para dejar nuevamente la barra en el rack.
- 4.1.9 Por razones de seguridad se le pedirá al atleta que devuelva la barra al rack, junto con el gesto hacia atrás del brazo, si después de cinco segundos no se encuentra en la posición correcta para comenzar el levantamiento.
- 4.1.10 En competencia debe usarse la barra correcta para cada movimiento. Los Directores de Evento tienen la opción de usar una barra estándar de 20 kg o una barra de Sentadilla de 25 kg en cualquier tanda de Sentadilla y deben notificar a todos los atletas tiempo antes de la competencia qué barra se utilizará. En el Press Plano sólo puede usarse una barra estándar de 20 kg. En el Despegue sólo puede usarse una barra específica de Despegue de 20 kg.

Las siguientes imágenes muestran la profundidad reglamentaria en la Sentadilla y la posición de la barra:





4.2 Cusas de Descalificación en la Sentadilla

- 4.2.1 No cumplir las órdenes del Juez Central al comienzo o al final del levantamiento.
- 4.2.2 Doble rebote o más de un movimiento descendente o ascendente a lo largo del levantamiento.
- 4.2.3 No lograr asumir una posición erguida con las rodillas bloqueadas al comienzo o al final del movimiento.
- 4.2.4 Cualquier desplazamiento de los pies de manera lateral, hacia atrás o adelante, durante la realización del levantamiento.
- 4.2.5 No lograr flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la parte más alta de las piernas en la unión con la cadera quede por debajo de las rodillas.
- 4.2.6 Cambiar la posición de la barra sobre los hombros una vez comenzado el levantamiento.
- 4.2.7 Contacto de los Spotters/cargadores con la barra entremedio de las órdenes del juez.
- 4.2.8 Contacto de los codos o antebrazos con las piernas. Se permite un contacto leve si no implica una ayuda para el levantador.
- 4.2.9 No realizar un intento de buena fe de dejar la barra nuevamente en el rack.

- 4.2.10 Cualquier forma intencional de soltar o tirar la barra, o acciones que pongan en riesgo la seguridad del personal, será vista como una infracción seria y puede, a discreción del Director del Evento en consulta con los jueces, resultar en una descalificación inmediata de la competencia o prohibición de realizar otros intentos del movimiento en el que ocurrió la infracción. Para que suceda esto el error no puede deberse a errores de los Spotters.
- 4.2.11 No cumplir alguno de los requerimientos indicados en la descripción general del movimiento, que antecede esta lista de motivos de descalificación.
- 4.2.12 Usar un Monolift y actuar los brazos de sostén de la barra, y/o el atleta no se mueve hacia atrás para establecer su posición de ejecución (ver excepción en 2.4.4).
- 4.2.13 No llegar a sacar la barra del rack antes de que se cumpla un minuto cronometrado desde que se da la indicación de “barra lista”.
- 4.2.14 Contacto intencional de la barra y los soportes durante el levantamiento. Sin embargo, un contacto no intencional que no implique una ayuda para el levantador no es razón para anular el intento.
- 4.2.15 Que un atleta no intencionalmente dé un paso en cualquier dirección luego de completar el levantamiento y luego de haber recibido la orden de devolver la barra no es razón para anular el intento.
- 4.2.16 Hay varios movimientos a tener en cuenta (respiración antes de la bajada, desbloquear cadera antes de la bajada, subir o bajar la barra con las rodillas aún bloqueadas y desbloquear y volver a bloquear las rodillas):
- A. El atleta está listo para comenzar y recibe la orden de “Squat” pero aún no ha desbloqueado sus rodillas para comenzar el descenso. Toma mucho aire para llenar los pulmones. Esto puede causar un leve movimiento hacia arriba y hacia debajo de la barra sobre los hombros. Este pequeño movimiento no es considerado una violación del reglamento.
 - B. El atleta está listo para comenzar y recibe la orden de “Squat”. En posición erguida y con las rodillas bloqueadas, destraba su cadera para alinear la espalda antes de comenzar el descenso. Este leve movimiento de la cadera y un leve movimiento de la barra no son considerados violaciones del reglamento.
 - C. El atleta está listo para comenzar y recibe la orden de “Squat”. Con las rodillas aún bloqueadas, flexiona levemente la cadera o cambia la posición del cuerpo aún erguido y esto resulta en un movimiento de la barra hacia arriba o hacia abajo. Este movimiento deliberado o no intencional del cuerpo y la barra no es considerado una violación del reglamento.
 - D. El atleta está listo para comenzar y recibe la orden de “Squat”. Desbloquea sus rodillas y luego las bloquea nuevamente antes de hacerlo para comenzar el descenso de la Sentadilla. Esto es considerado una violación del reglamento.

4.3 Press Plano

- 4.3.1 La cabeza del banco debe ir posicionada en la plataforma apuntando hacia el Juez Central.

- 4.3.2 El atleta debe acostarse sobre su espalda con los hombros y los glúteos en contacto con la superficie plana del banco. Esta posición debe ser mantenida durante todo el levantamiento. La cabeza puede mantenerse apoyada o levantarse durante el levantamiento. El atleta tiene la opción de realizar el levantamiento con los pies completamente apoyados, o apoyar sólo los dedos, siempre y cuando el pie permanezca en contacto con la plataforma. Los pies pueden moverse hacia arriba y abajo durante el levantamiento e incluso tocarse entre sí siempre y cuando no hagan contacto con el banco o el equipamiento.
- 4.3.3 Las manos pueden agarrar la barra rodeándola con el dedo pulgar, dejando el dedo pulgar libre o incluso con un agarre invertido. No pueden estar por fuera de las marcas de 81 cm. Está permitido que los dedos índices cubran la marca de 81 cm. Si un atleta debe usar un agarre desparejo en el que una mano debe ir por fuera de la marca, es su responsabilidad explicárselo al Juez Central y permitir una inspección de dicha forma de agarre antes de realizar su intento. La distancia máxima entre los dedos índices de atletas que usen un agarre desparejo será de 81 cm, al igual que para cualquier atleta.
- 4.3.4 Para lograr tener una base firme el atleta puede usar discos de superficie plana o bloques en una altura no mayor a 30 cm y de no más de 45 cm de ancho y de largo, para tener una superficie de apoyo de los pies más elevada que la plataforma.
- 4.3.5 No más de cinco y no menos de tres Spotters/cargadores asistirán la atleta en la plataforma. Un Spotter central debe estar posicionado cerca del Juez Central, mientras que los otros estarán a ambos lados del competidor. El atleta puede solicitar la ayuda del Spotter central para sacar la barra del rack. Para esta tarea puede usar una persona de su elección, que deberá retirarse de la plataforma de inmediato en cuanto la barra fue retirada de los soportes. Sólo los Spotters/cargadores pueden asistir o seguir al atleta luego del retiro de la barra. El mismo debe ser tal que la barra quede a la altura de los brazos extendidos. No se permite llevar Spotters propios, sólo pueden hacerlo los oficiales del evento.
- 4.3.6 Si se utiliza un Spotter central, el mismo debe retirarse de la plataforma hacia un lado luego de haber asistido en remover la barra de los soportes y antes del comienzo del levantamiento. Por razones de seguridad se les permitirá permanecer en las cercanías (sin bloquear la visión del Juez Central) en caso de una emergencia.
- 4.3.7 Luego de remover la barra del rack o de recibirla del Spotter central, el atleta debe mostrar un bloqueo completo de ambos codos y total control del elemento previo a la orden de "Start" o "Baje" por parte del juez.
- 4.3.8 Por razones de seguridad, se le indicará al atleta que devuelva la barra al rack, junto con un movimiento del brazo hacia atrás, si luego de cinco segundos no se encuentra en la posición adecuada para comenzar el levantamiento.
- 4.3.9 Una vez comenzado el levantamiento, el atleta debe bajar la barra y mantenerla inmóvil en el pecho o zona abdominal con una pausa definida y visible. En ningún momento la barra puede tocar el cinturón. Ver requerimientos para Multi Ply ver sección 11.5.2.

- 4.3.10 Una vez que la barra está frenada y sin movimiento sobre el pecho o zona abdominal, se dará la orden de “Press” o “Suba”. La barra debe ser empujada hacia arriba hasta lograr bloquear por completo los codos. Un bloqueo pronunciada o excesivamente desperejo no será válido. Nota: si el atleta tiene alguna anomalía física, limitación o discapacidad para completar la extensión del brazo o brazos, deben informarlo y dar prueba visible al Juez Central antes de comenzar sus intentos.
- 4.3.11 Cuando la barra está inmóvil en la posición de brazos extendidos se dará la orden de “Rack” o “Guardé”. Los Spotters pueden asistir al atleta para regresarla al rack.

4.4 Cusas de Descalificación en el Press Plano

- 4.4.1 No cumplir cualquiera de las órdenes del Juez Central para la realización del levantamiento.
- 4.4.2 Cualquier cambio de posición durante el levantamiento, que no sea la cabeza (por ejemplo, mover los hombros o glúteos de la posición original de contacto con el banco, o movimiento lateral de las manos sobre la barra luego de que fuera dada la orden de “Start”). Los pies deben permanecer en contacto con el piso, sin embargo un movimiento casual de no más de medio pie de ancho y medio pie de largo está permitido.
- 4.4.3 Rebotar o hundir la barra en el pecho luego de que estuviera inmóvil y de que fuera dada la orden de “Press”.
- 4.4.4 Un bloqueo notoriamente desperejo de los codos durante la ejecución del levantamiento.
- 4.4.5 Cualquier movimiento de la barra hacia abajo una vez comenzado el ascenso.
- 4.4.6 No lograr empujar la barra hasta la completa extensión de los codos.
- 4.4.7 Contacto intencional de un Spotter/cargador con la barra entremedio de las órdenes del Juez Central.
- 4.4.8 Cualquier contacto de los pies del atleta con el banco o sus patas.
- 4.4.9 Contacto intencional de la barra con los soportes durante el levantamiento. Sin embargo, un contacto no intencional que no provea ayuda al atleta no es motivo para invalidar el intento.
- 4.4.10 Contacto de la barra con el cinturón.
- 4.4.11 No cumplir alguno de los requerimientos indicados en la descripción general del movimiento, que antecede esta lista de motivos de descalificación.
- 4.4.12 Utilizar la hebilla del cinturón del lado de la espalda durante el Press Plano.
- 4.4.13 No lograr la posición adecuada para comenzar el movimiento, con control de la barra y los codos completamente bloqueados antes de recibir la orden de “Start”.
- 4.4.14 Recibir ayuda (por ejemplo ajustar la camisa, cinturón, muñequeras, posición del cuerpo, etc.) de cualquier persona que haya entrado o se haya acercado a la plataforma, antes o durante la ejecución del levantamiento (ver Sección 6.3.2).
- 4.4.15 No llegar a sacar la barra del rack antes de que se cumpla un minuto cronometrado desde que se da la indicación de “barra lista”.
- 4.4.16 Doble rebote o más de un movimiento descendente o ascendente a lo largo del levantamiento.

4.4.17 Que la barra haga contacto con los protectores de rostro de seguridad.

4.5 Despegue

- 4.5.1 El levantador debe mirar hacia el frente de la plataforma.
- 4.5.2 El atleta tiene un intento para completar el levantamiento. Cualquier elevación de la barra a punto tal que todos los discos dejen de estar en contacto con el piso, de uno o ambos lados será considerado un intento de buena fe.
- 4.5.3 La barra debe estar apoyada horizontalmente en frente de los pies del atleta, agarrada de la forma elegida con ambas manos. El atleta puede comenzar el levantamiento en cualquier momento antes de que se cumpla un minuto cronometrado desde que se da la indicación de “barra lista”. Una vez comenzado, debe ser completado sin ningún movimiento descendente hasta que el atleta esté parado erguido. La barra puede frenarse durante su ascenso, pero ninguna parte de ésta puede descender en ningún momento.
- 4.5.4 Al completar el levantamiento, las rodillas, caderas y hombros deben estar bloqueados en línea recta y el atleta parado erguido.
- 4.5.5 La orden del Juez Central consistirá de un movimiento hacia abajo con el brazo y la orden de “Down” o “Baje”. La orden no será dada hasta que la barra esté sostenida inmóvil y el atleta se encuentre en la posición final.
- 4.5.6 El competidor devolverá la barra a la plataforma bajo control de ambas manos.

4.6 Cusos de Descalificación en el Despegue

- 4.6.1 Cualquier movimiento de la barra hacia abajo antes de lograr la posición final, previo a la orden de “Down”.
- 4.6.2 No lograr pararse erguido con la cadera completamente bloqueada hacia adelante, y los hombros firmes y bloqueados hacia atrás.
- 4.6.3 No lograr bloquear por completo las rodillas al finalizar el levantamiento.
- 4.6.4 Apoyarse la barra en los muslos durante la ejecución del levantamiento.
- 4.6.5 Movimientos de la barra hacia arriba y abajo, también conocido como “hitching”.
- 4.6.6 Mover los pies hacia atrás, adelante o a los lados, ya sea antes o después de la orden de “Down”. Mecer los pies entre el metatarso y el talón está permitido.
- 4.6.7 Bajar la barra antes de recibir la orden correspondiente.
- 4.6.8 Una vez recibida la orden, la barra debe ser devuelta a la plataforma con ambas manos y sin ser impulsada hacia abajo.
- 4.6.9 No cumplir alguno de los requerimientos indicados en la descripción general del movimiento, que antecede esta lista de motivos de descalificación.
- 4.6.10 Que la barra descienda levemente cuando el atleta lleva los hombros hacia atrás no debe ser motivo de invalidez.
- 4.6.11 No llegar a comenzar el levantamiento antes de que se cumpla un minuto cronometrado desde que se da la indicación de “barra lista”. El movimiento comenzará oficialmente cuando el atleta realice un intento deliberado de levantar la barra.

- 4.6.12 Un temblor del cuerpo ante un esfuerzo máximo durante el Despegue no es necesariamente motivo de invalidez.

5. Pesaje

5.1 Pesaje de los Competidores

- 5.1.1 Todos los competidores deben asistir a una sesión de pesaje, que será realizada en presencia de uno a tres referees.
- 5.1.2 Una sesión opcional temprana puede darse como opción por el Director del Evento y los oficiales, y los atletas serán informados acorde. Esta sesión puede llevarse a cabo hasta, pero no más de, 24 horas previas al comienzo de la tanda en la que el/la atleta compita.
- 5.1.3 Todas las sesiones de pesaje durarán un mínimo de una hora y media, con la excepción de la de la mañana del día de competencia que puede durar hasta una hora de mínimo. No se recomienda, pero la sesión de la mañana de competencia puede ser sólo por acuerdo de necesidad, siempre y cuando haya sido publicada de esta manera en el formulario de inscripción para que todos los competidores estén al tanto.
- 5.1.4 El pesaje para cada competidor será llevado a cabo en un cuarto cerrado, o detrás de una separación para dar privacidad, donde solamente estén el atleta, su entrenador o manager, y los referees. Todos los/as atletas harán su pesaje por parte de un/a oficial de su mismo género. Si un oficial del mismo género no está disponible, se puede convocar a uno/a para este único propósito.
- 5.1.5 El peso acordado del atleta no debe ser publicado hasta que todos los atletas que compitan en esa categoría hayan sido pesados. El atleta firmará su peso en su planilla de puntuación para aseverar que es correcto.
- 5.1.6 Los atletas serán pesados desnudos o en ropa interior (se permiten sostenes para levantadoras femeninas) o, si lo desean, usando su singlet de levantamiento. Por cuestiones de sanidad se le permite al atleta dejarse puestos calcetines o medias o colocar una toalla descartable de papel para proteger sus pies.
- 5.1.7 La inspección de indumentaria y equipamiento personal tendrá lugar durante el período de pesaje por parte de un oficial de IPL. Sin embargo, el Director del Evento tendrá la opción de realizar inspecciones de equipamiento antes del comienzo de los pesajes oficiales. Es responsabilidad del atleta competir utilizando solamente materiales aprobados. Cualquier infracción encontrada por los jueces mientras el competidor está en la plataforma se considera una infracción “menor” que resultará en una advertencia y una posible anulación del levantamiento. Una infracción considerada “intencional” (por ejemplo ropa interior inadecuada, traje o malla de dos capas, vendas de rodilla de 3 metros) resultará en la expulsión del atleta de la competencia.
- 5.1.8 Cada competidor puede pesarse oficialmente sólo una vez. Sólo aquellos cuyo peso corporal es mayor o menor del de la categoría en la que se inscribieron

tienen permitido volver a pesarse. Deben volver a la balanza y dar el peso correcto antes del cierre de la última sesión oficial de pesaje.

- 5.1.9 Los atletas que se estén pesando por primera vez tienen prioridad por sobre los que se están pesando nuevamente. Un atleta sólo puede ser pesado por segunda vez una vez que todos los demás hayan sido pesados al menos una vez. Atletas que estén intentando dar con el peso de su categoría pueden ser pesados las veces que sean necesarias siempre que alcance el tiempo. Un competidor puede pesarse fuera del límite de una hora y media si se presenta dentro del horario permitido pero debido a la gran cantidad de atletas presentes no tiene la posibilidad de subir a la balanza a tiempo. En ese caso se le puede dar una opción de pesaje posterior a discreción de los jueces.
- 5.1.10 (a) Un/a atleta tendrá la opción de moverse una categoría de peso hacia arriba o hacia abajo respecto a aquella en la que se inscribió. La excepción a esta regla es en el Campeonato Mundial IPL (testado o no testado para drogas), Torneo Nacional Multi Ply, y el Olympia. En estas competiciones, los atletas no pueden bajar de categoría respecto a aquella en la que clasificaron y se inscribieron. Sin embargo, pueden subir una categoría siempre y cuando 1) hayan alcanzado el total necesario para clasificar en la nueva categoría, y 2) haya al menos una vacante disponible en la nómina que le permita el Director del Evento mover al atleta a un nuevo día o tanda tal como requiera el cambio. Si no hay vacantes disponibles para el cambio de categoría, el atleta podrá permanecer en la nómina original tal como fue programado y participar como atleta invitado.
- 5.1.11 (b) En cualquier competencia que requiera un total de clasificación, incluyendo las mencionadas en la Sección 5.1.10, un atleta puede clasificar para competir en una “categoría de soporte superior” siempre y cuando hayan alcanzado el total de clasificación de esa categoría, incluso compitiendo en una “categoría de soporte inferior”. Ver tabla a continuación:

Si en el torneo clasificatorio se compitió en la modalidad	Y se alcanzó un total de clasificación de la modalidad	Se puede competir en cualquiera de las siguientes modalidades
Raw	Raw	Raw
	Classic Raw	Raw o Classic Raw
	Single Ply	Raw, Classic Raw o Single Ply
Classic Raw	Classic Raw	Classic Raw
	Single Ply	Classic Raw o Single Ply
	Multi Ply	Classic Raw, Single Ply o Multi Ply
Single Ply	Single Ply	Single Ply
	Multi Ply	Single Ply o Multi Ply

- 5.1.12 Si dos competidores registran el mismo peso en el pesaje y eventualmente logran el mismo total en competencia, serán pesados nuevamente, y el atleta más liviano vencerá por sobre el más pesado. Sin embargo, si también pesan igual luego del segundo pesaje, compartirán el puesto, y recibirán el premio acorde ambos. En tales circunstancias, si dos atletas coinciden en el primer puesto, el siguiente quedará posicionado tercero, y así se continuará.
- 5.1.13 Se solicitará a los atletas que revisen la altura del rack para Sentadilla y Press Plano antes del comienzo de la competencia.
- 5.1.14 Para cualquier división particular de edad, debe proveerse prueba de la edad. Documentos que no tengan registro fotográfico (por ejemplo partidas de nacimiento) no serán válidos. Sólo documentos oficiales con evidencia fotográfica y los correspondientes detalles personales son permitidos (por ejemplo pasaporte, licencia de conducir, registro militar, etc.). Esto también aplica a competidores Master y Junior que compitan en división Open para validar intentos de récord.
- 5.1.15 Si un atleta no logra un total válido y es eliminado de la competencia, no puede volver a pagar la inscripción ni volver a entrar a la competencia en otra categoría o división. Especialmente si un atleta es eliminado de una competencia de Powerlifting, no puede volver a entrar en la modalidad de Especialista de Press Plano o Despegue. Además, si una competencia se desarrolla a lo largo de varios días y es eliminado de uno de ellos, no puede pagar una nueva inscripción para volver a entrar a la competencia en una categoría de peso distinta ni en otra división.
- 5.1.16 A discreción del Director del Evento, un atleta que haya sido eliminado de la competencia por no lograr una marca válida en uno de los levantamientos, puede completar su participación, pero no será apto para recibir premios ni establecer récords, sólo será considerado un atleta invitado.
- 5.1.17 Todos los pesajes serán realizados en una balanza calibrada y certificada en kilogramos con precisión de décimas de kilogramo. Todos los pesos serán registrados en la planilla oficial de puntuaciones a la décima de kilogramo y firmados por el atleta y un oficial como precisos (por ejemplo 110,0 kg es correcto; 110 kg no es correcto).
- 5.1.18 Todos los primeros intentos serán informados por el atleta o su entrenador a los oficiales del pesaje en ese momento. Serán ingresados a la planilla de puntuación oficial en lápiz sólo por el oficial, y firmados por el atleta o su entrenador dando fe de su veracidad.
- 5.1.19 Es responsabilidad del atleta notificar al oficial del pesaje si alguno de sus intentos iniciales será un récord regional, nacional o mundial. Esto debe ser anotado por el oficial en la planilla del atleta con una letra "S" para récord regional, "N" para nacional y "W" para récord mundial justo al lado de los kilos solicitados y firmado por el atleta o su entrenador.
- 5.1.20 Todos los atletas deben ser miembros actualizados de IPL antes del pesaje. Si un atleta no es miembro, completará una solicitud de membresía online, junto con el pago de la tasa correspondiente, previo a que se le permita pesarse. Ningún atleta puede competir sin presentar la membresía y una exención de responsabilidad firmada.

- 5.1.21 Todos los menores de 18 años de edad deben ser pesados por dos oficiales adultos de su mismo género presentes en el lugar. Nadie más que el atleta, dos oficiales y uno de sus padres o tutores, o entrenador aprobado por sus padres, puede estar presente en el lugar al momento del pesaje. Ambos oficiales deben firmar la tarjeta del competidor verificando que ambos se encontraban presentes al momento del pesaje. Además, el padre o entrenador, debe firmar la planilla junto a la firma del atleta. Si no está presente un padre o tutor, el menor debe ser pesado usando el singlet.
- 5.1.22 Sólo oficiales certificados (referees o staff) tienen permitido realizar las tareas requeridas en las sesiones de pesaje, incluyendo pero no limitándose a llenar los datos del atleta en la planilla, ayudar a los competidores con las alturas de los racks, realizar los pesajes, y revisar equipamientos.
- 5.1.23 Todos los oficiales de pesaje deben validar las especificaciones del equipamiento que los atletas utilizarán durante la competencia. Esto incluye elementos que aparecen y que no aparecen en la lista aprobada. De no tener certeza sobre si un elemento está o no dentro de las especificaciones del reglamento, será necesario usar una herramienta de medición precisa para determinar su legalidad.

6. Reglas de Competencia

6.1 El sistema de redondeo

- 6.1.1 En el pesaje, el atleta o su entrenador deben declarar el peso inicial para los tres levantamientos en kilogramos usando incrementos de 2,5 kg a menos que sea un intento de récord. Éstos deben ser ingresados en la planilla oficial del competidor, firmados por el mismo o su entrenador y guardados por el oficial que conduce el pesaje. Habiendo concretado o fallado el primer intento de un levantamiento, el atleta o su entrenador deben decidir el peso del segundo intento dentro de un minuto desde completado el intento anterior. La responsabilidad de indicar los intentos dentro del límite de tiempo es exclusivamente del atleta y su entrenador. No indicar el peso del siguiente intento a tiempo dará como resultado que el intento sea repetido si el reciente fue inválido o que se le incrementen 2,5 kg si fue válido. El peso correspondiente se transcribirá a la planilla oficial del atleta por el oficial a cargo. El mismo procedimiento será utilizado para los terceros intentos, y cualquier cuarto intento que pudiera haber otorgado con el propósito de romper récords. En ningún momento se puede pedir un intento con menos peso que un intento anterior.
- 6.1.2 Si 16 o más atletas participan de una misma tanda, deben armarse tandas separadas con aproximadamente mismo número de participantes en cada una. Una tanda puede tener entre 8 y un máximo de 15 competidores. Una tanda puede estar compuesta por una sola categoría de peso o cualquier combinación de categorías a discreción de los organizadores a los fines de la presentación. Las tandas deben estar identificadas por letras: A, B, C, etc.

- 6.1.3 Las tandas deben estar determinadas por la categoría de peso de los atletas, división por edad y los primeros intentos declarados en el pesaje. El grupo de menor categoría de peso, junto con los primeros intentos más bajos, formarán la tanda A. Los siguientes grupos irán progresivamente hacia categorías de peso mayores, junto con los primeros intentos más bajos para formar las siguientes tandas (tanda B, tanda C) según sea necesario.
- 6.1.4 Cada levantador hará su primer intento en la primera ronda, su segundo intento en la segunda ronda y el tercero en la tercera ronda. Todos los cuartos intentos irán después de la ronda de terceros intentos.
- 6.1.5 Cuando una tanda esté formada por menos de 10 atletas, se agregarán tiempos compensatorios al final de cada ronda según el siguiente criterio: si hay 9 competidores se agrega 1 minuto; si hay 8 competidores se agregan 2 minutos; si hay 7 competidores se agregan 3 minutos. Tres minutos es el máximo tiempo que se puede agregar al final de cada ronda.
- 6.1.6 La barra debe ser cargada de manera progresiva a lo largo de cada ronda. Nunca se bajará el peso en barra a lo largo de una misma ronda, excepto que haya habido algún error. Dependiendo del tipo de error el Juez Central determinará en qué momento se realizará el intento.
- 6.1.7 El orden de los atletas dentro de cada ronda quedará determinado por el peso elegido por cada atleta para esa ronda. En el caso de que dos competidores elijan el mismo peso, quien tenga el menor número de lote irá primero. Si no se utilizan números de lote, el atleta de menor peso corporal irá primero.
- 6.1.8 En caso de un intento no válido, el competidor debe esperar hasta la siguiente ronda para intentar nuevamente con el mismo peso, o con uno mayor. Si en una ronda hay un intento nulo debido a una barra mal cargada o a un error de los Spotters, el atleta tendrá un nuevo intento con el peso correcto. Sin embargo, este intento extra sólo puede ser realizado al final de la ronda en la que ocurrió el error. Si el competidor era el último de la ronda, se le dará un descanso de tres minutos previo al nuevo intento; si era el anteúltimo se le darán dos minutos; y si era el antepenúltimo tendrá un minuto de descanso.
- 6.1.9 El competidor tiene permitido un cambio de peso antes del primer intento de cada levantamiento respecto a lo declarado en el pesaje. Dicho cambio puede ser a un peso mayor o menor que el informado previamente y el orden de los levantamientos en la primera ronda será modificado acorde a esto. Si el atleta está en el primer grupo, este cambio puede darse en cualquier momento hasta 5 minutos antes del comienzo de la primera ronda de ese levantamiento. Los siguientes grupos cuentan con la misma posibilidad a realizar hasta 5 intentos antes del final de la última ronda del grupo anterior. Estos límites de tiempo deben ser apropiadamente anunciados por el conductor del torneo.
- 6.1.10 Los competidores deben informar sus segundos y terceros intentos dentro de un minuto después de realizado el intento anterior. Si no se informa un peso dentro de ese minuto de tiempo y el intento anterior fue válido, se le aumentarán 2,5 kg. Si el intento anterior fue nulo, se le dará un intento con el mismo peso.

- 6.1.11 Los pesos indicados para segundos intentos no pueden ser modificados en ninguno de los tres levantamientos. Los pesos indicados para terceros intentos no pueden ser modificados ni en la Sentadilla ni en el Press Plano.
- 6.1.12 En la tercera ronda de Despegue se permiten dos cambios de peso. El cambio puede ser hacia un peso mayor o menor que lo informado anteriormente para el tercer intento. Sin embargo, esto sólo se permitirá siempre que el atleta no haya ya sido llamado a la barra cargada con el peso que había pedido antes, y que el nuevo peso no sea menor al que usó el competidor anterior.
- 6.1.13 En las competencias de Especialistas de Press Plano o Despegue, o Push Pull, las reglas en general son las mismas que en las de los tres levantamientos. Sin embargo, en la tercera ronda de Despegue, se permiten dos cambios de peso como se mencionó en 6.1.12. No se permiten cambios en la tercera ronda de Press Plano, sin importar si el atleta compite en Powerlifting completo, Especialista de Press Plano, Push Pull o combinación de diferentes eventos. Sólo se permiten dos cambios de peso en la tercera ronda de Despegue como se vio en la sección 6.1.12.
- 6.1.14 Si una sesión consiste de una sola tanda de competidores, por ejemplo con un máximo de 15 atletas, un intervalo de no menos de 30 minutos debe garantizarse entre la Sentadilla y el Press Plano, y otro entre el Press Plano y el Despegue. Esto es para asegurar un tiempo para que los levantadores y el personal se preparen para el siguiente movimiento.
- 6.1.15 Cuando dos o más grupos participan en una sesión en una misma plataforma, será decisión del Director del Evento si hay recesos adicionales entre levantamientos para dar descanso a los jueces y staff.
- 6.1.16 Un mismo levantador no puede competir en distintas modalidades de equipamiento a menos que participen en distintas rondas para cada modalidad.

6.2 Oficiales

Responsabilidades del Conductor

- 6.2.1 El Conductor hace las veces de Maestro de Ceremonia y es responsable del eficiente desarrollo de la competencia. Debe anunciar el peso requerido para cada intento y el nombre del/la atleta. Además debe anunciar los tres competidores que vienen a continuación del atleta llamado a la plataforma. Los intentos anunciados por el Conductor serán tomados de una pantalla de TV o proyectada.
- 6.2.2 Cuando la barra esté cargada y la plataforma lista para el levantamiento, el Juez Central dará el anuncio de "Barra lista" al Conductor, quien replicará ese anuncio llamando al atleta correspondiente por su nombre.
- 6.2.3 El Conductor se abstendrá de hacer comentarios personales o apreciaciones sobre los levantamientos.
- 6.2.4 En cualquier competencia, sin importar de qué nivel, cualquier levantamiento que constituya un intento de récord (regional, nacional o mundial) será anunciado a los jueces y al público previo a su realización. Si no se encuentran ya sentados los

oficiales apropiados para validar el récord, se dará un tiempo razonable para buscarlos para que validen dicho nivel de récord.

Responsabilidades del Director Técnico

- 6.2.5 El Director Técnico supervisará toda la actividad dentro y fuera de la plataforma. Puede ejercer su autoridad solo/sola para asegurar que todas las reglas de IPL sean correctamente implementadas e interpretadas. Si no hay alguien designado para esta tarea en una competencia, el oficial de mayor rango designado por el Director del Evento será responsable por estas tareas.
- 6.2.6 Trabaja con todos los miembros del staff, jueces y atletas para resolver cualquier disputa durante el desarrollo del evento basándose en el reglamento de IPL y su interpretación.
- 6.2.7 Constantemente evaluará y sugerirá adiciones o correcciones al reglamento de IPL.
- 6.2.8 Se le confiará la evaluación de todos los requerimientos y propuestas de naturaleza técnica.
- 6.2.9 Las decisiones están sujetas a la aprobación del presidente de IPL o el comité ejecutivo.
- 6.2.10 Será responsable de inspeccionar todo el equipamiento personal y de competencia tal como se describió en el reglamento. En base a las actividades necesarias, puede delegar algunas de estas tareas de inspección a referees calificados para hacer el proceso más expeditivo. También será responsable de revisar todo equipamiento que haya sido provisto por diversos fabricantes con el propósito de poder incluir la leyenda “aprobado por IPL” en sus avisos comerciales. Si el elemento o elementos provistos cumplen las regulaciones de IPL, se puede cobrar una tarifa y emitir un certificado de aprobación por parte del Director Técnico.

Responsabilidades del Jefe de Jueces

- 6.2.11 Escribir y administrar todos los exámenes tanto para jueces nuevos como para avances de nivel de jueces actuales. Cuando sea posible, supervisará el examen práctico llevado a cabo en competencias, o asegurará que un Juez Nacional o Internacional calificado lo haga en su ausencia.
- 6.2.12 Él/ella y el Presidente de la Asociación evaluarán constantemente el desempeño de los Jueces mientras están en la plataforma, para asegurar un jueceo consistentemente justo y profesionalismo en la tarea.
- 6.2.13 Informar al Presidente de IPL qué jueces son aptos luego de examinarlos o re-examinarlos.

Responsabilidades del Controlador de Tiempos

- 6.2.14 Una vez que el reloj está en marcha para un atleta, sólo puede ser detenido por completarse el tiempo otorgado, por haber sacado la barra del rack en una Sentadilla o Press Plano, por el comienzo del tirón en un Despegue, o a discreción

del Juez Central. Consecuentemente, es de gran importancia que el atleta o su entrenador midan la altura de los racks de Sentadilla y Press Plano antes de ser convocado, ya que una vez que se anuncia que la plataforma está lista, el reloj se pondrá en marcha. Cualquier ajuste de los racks debe ser hecho dentro del minuto de tiempo ya concedido al atleta.

- 6.2.15 El atleta tendrá un minuto desde el anuncio de “Barra lista” para comenzar el levantamiento. Para la Sentadilla y el Press Plano, esto se traduce en sacar la barra del rack. En el Despegue, esto implica hacer un intento deliberado de levantar la barra del piso. Si el competidor no cumple esta norma al cabo del tiempo reglamentario, el Controlador de Tiempos anunciará “Tiempo” y el Juez Central dará la orden audible de “Rack” o “Deje”. El intento será declarado nulo. Cuando el Controlador de Tiempos dé el anuncio de “Tiempo” el Juez Central tendrá la determinación final de si el atleta respetó o no el minuto de tiempo reglamentario.
- 6.2.16 En la Sentadilla y el Press Plano el atleta puede devolver la barra al rack una vez para ajustar su ubicación y posicionamiento, ajustarse el cinturón, etc. Las vendas no pueden ajustarse en el tablado y el competidor no puede salir de la plataforma una vez que han removido la barra sin que ello anule el intento. Una vez que la barra fue devuelta al rack el atleta tiene un máximo de 30 segundos para volver a sacarla o se le considerará fuera de tiempo.

Responsabilidades de los Expedidores

- 6.2.17 Los Expedidores son responsables de recolectar los pesos de los intentos requeridos por los atletas o sus entrenadores y pasarle esa información sin demoras al Responsable de Puntuación. El competidor tiene un minuto entre que completa un intento e informa el siguiente al Expedidor. Éste tendrá un portapapeles, una tabla de conversión de kilos, y una hoja de la ronda de levantadores. Todos los expedidores deben ser oficiales certificados.

Responsabilidades del Responsable de Puntuación

- 6.2.18 Los Responsables de Puntuación, junto con el Director del Evento, son responsables por registrar adecuadamente el progreso de la competencia.
- 6.2.19 En conjunto con el software de registro de puntuaciones, los Responsables de Puntuación son responsables del ingreso de datos de toda la información personal de los atletas (categoría de peso, peso corporal real, edad, categoría/s en que se inscribió, etc.), los intentos de los competidores, el armado de las tandas de levantamiento y el correcto llenado de las planillas de puntuación.

Responsabilidades de los Spotters/Cargadores

- 6.2.20 Todos los Spotters/Cargadores son personal oficial del evento, y por lo tanto no pueden hacer ningún tipo de comentarios a los competidores antes o durante la ejecución de los levantamientos mientras estén trabajando.

- 6.2.21 Todo Spotter adicional que un competidor pudiera requerir debe ser identificado previo al comienzo del evento y recibir una instrucción correspondiente 30 minutos antes del comienzo de la competencia. Los Spotters adicionales deben estar disponibles para todos los levantadores para eventos específicos.
- 6.2.22 Todos los Spotters/Cargadores deben trabajar en conjunto y como un equipo y deben estar prolijamente vestidos con ropa limpia y apropiada que incluya la indumentaria oficial de la competencia.
- 6.2.23 Los Spotters/Cargadores son responsables de cargar y descargar la barra, ajustar los racks de Sentadilla y de Press Plano según corresponda, limpiar la barra o la plataforma a pedido del Juez Central, y asegurar en general que la plataforma esté bien mantenida y presentable en todo momento.
- 6.2.24 Excepto en el Despegue, que requiere un spotter trasero, no debería haber menos de dos, ni más de 4 Spotters/Cargadores en la plataforma durante la ejecución del Press Plano, y no menos de 3, ni más de 5 durante la ejecución de la Sentadilla.
- 6.2.25 Cuando el atleta se prepara para su intento, los Spotters/Cargadores pueden asistirlo en sacar la barra del rack. También pueden ayudarlo a devolver la barra luego de realizado el intento. Sin embargo, no deben tocar ni al competidor ni la barra después de haberla removido del rack o durante la ejecución del intento (por ejemplo, durante el período de tiempo dado entre la orden de comienzo y la de finalización). La única excepción a esta regla es que si el atleta está en peligro y con probabilidad de salir lesionado, los Spotters/Cargadores pueden, a pedido del Juez Central o del atleta mismo, o si es evidente que el atleta está en peligro, acercarse y sacar la barra o asistir al atleta para levantarla.
- 6.2.26 Si a un competidor se le da por nulo un intento por error de un Spotter y no por otra causa, se le puede dar otro intento a discreción de los jueces al final de esa misma ronda.
- 6.2.27 Cada Spotter/Cargador debe ser periódicamente rotado o cambiado de posición para poder descansar. Esto asegurará que estén alerta en todo momento en el tablado, evitando accidentes debidos a la fatiga.
- 6.2.28 Todos los Spotters/Cargadores deben reportar los problemas que vean en el equipamiento o instalaciones al Juez Central de inmediato, para que pueda resolver el problema.
- 6.2.29 Durante la ejecución de cualquiera de los tres levantamientos no debe haber ningún movimiento innecesario alrededor de la barra o la plataforma por parte de ningún oficial que pueda distraer al competidor.
- 6.2.30 Es responsabilidad del Spotter/Cargador establecer un buen ritmo que permita un ágil desarrollo de la competencia, pero que a la vez sea seguro y eficiente. Recordar que durante los levantamientos los atletas pueden estar sufriendo el dolor del vendaje de sus rodillas o muñecas ya en la preparación previa al intento. Cualquier demora en el proceso puede afectar su desempeño o retrasar la competencia si se debe prolongar debido a ineficiencias del personal del tablado.
- 6.2.31 Es importante que el encargado de la plataforma lea la pantalla para ver la altura de los racks y evitar futuras demoras o errores que puedan resultar en que el atleta deba realizar nuevamente su intento al final de la ronda.

- 6.2.32 Los cargadores deben oír al Juez Central respecto a los discos a utilizar para cada levantamiento. Si se está utilizando una pantalla proyectada, también deben verificar visualmente que la barra esté correctamente cargada.
- 6.2.33 Si en cualquier momento hay una duda respecto a la carga de la barra o cuestiones de seguridad, debe ser referida al Juez Central de inmediato.

Sentadilla

- 6.2.34 En la función de spotter trasero en la Sentadilla, las manos no deben estar a los lados del atleta ni por frente de su pecho. El Spotter debe estar directamente atrás del competidor con los brazos flexionados y justo detrás de su espalda, con las manos a la altura de sus axilas. El cuerpo del Spotter debe acompañar el descenso y ascenso del cuerpo del atleta durante el levantamiento. Si el competidor encuentra problemas en el levantamiento el Spotter le tomará con sus brazos desde las axilas, ayudándole así a devolver la barra al rack. El Spotter trasero debe posicionar sus manos de manera de proveer soporte crítico de manera veloz, pero no obstruir la visión de los jueces laterales de la profundidad de la Sentadilla. Los Spotters laterales deben estabilizar la barra durante el proceso. Si el Spotter trasero tiene sus brazos por delante de los brazos del atleta y éste deja caer la barra por cualquier motivo, esto podría resultar en serias lesiones en los brazos o muñecas del Spotter trasero.
- 6.2.35 Durante el desarrollo de la Sentadilla puede haber hasta cinco Spotters/Cargadores en la plataforma.

Press Plano

- 6.2.36 Durante la asistencia en el banco, ambos Spotters laterales deben mantener sus manos debajo de la barra en todo momento. También deben estar totalmente atentos al levantador durante la ejecución, manteniendo sus ojos en la barra.
- 6.2.37 El Spotter central o persona que asista en el retiro de la barra del rack debe de inmediato salir por completo de la plataforma luego de haber asistido, y debe levantar la barra hasta la completa extensión de los brazos y evitar una “asistencia suave”. Si hay una cámara filmando el evento, el Spotter central debe salir hacia el lado opuesto a la cámara.
- 6.2.38 El Spotter central debe permanecer cerca del tablado y del atleta en caso de emergencia, para poder volver a entrar y ayudar con la barra.

Despegue

- 6.2.39 El dispositivo para cargado de la barra no debe ser dejado directamente detrás del atleta ni arriba ni debajo de la plataforma, donde el mismo pudiera desvanecerse o desmayarse durante el intento y caer sobre él. Durante el Despegue, el Spotter central debe pararse directamente detrás del competidor sobre el tablado o justo al borde del mismo para asistir al atleta en caso de que pierda el control o se caiga.

Plataforma y Barras

- 6.2.40 El primer disco siempre debe colocarse mirando hacia adentro, y todos los otros mirando hacia afuera, seguidos de los collarines de seguridad.
- 6.2.41 El tablado debe estar en todo momento libre de objetos colocados o dejados cerca. Esto incluye discos, botellas de agua, comida, toallas, cepillos, etc.
- 6.2.42 Luego de que la barra fue cargada es tarea del Spotter/Cargador central asegurar que la misma esté centrada en el rack (para Sentadilla y Press Plano) y esté lista para el atleta. Para el Despegue la barra deberá estar centrada en la plataforma.
- 6.2.43 Los collarines deben estar ajustados en cada carga, lo cual incluye girar y ajustar la camisa interna para que no haya huecos entre los discos y la camisa.
- 6.2.44 La barra de Despegue debe ser cepillada y limpiada antes del comienzo de cada tanda, y a discreción del Juez Central antes del comienzo de los terceros intentos. El atleta o su entrenador pueden también requerir el limpiado de la barra antes del llamado de "Barra lista".
- 6.2.45 Al limpiar la barra de Despegue, ésta debe ser llevada a un sector del tablado que no sea usada durante la ejecución de los atletas, para que el talco no caiga donde pueda adherirse a los zapatos de los competidores. También puede ser necesario limpiar la plataforma luego de limpiar la barra si existe la preocupación de que el talco configure un problema para el calzado de los competidores.
- 6.2.46 Si en cualquier momento de la competencia un atleta, entrenador u oficial del evento ve sangre o materiales extraños, la competencia debe ser pausada de inmediato para que la barra y la plataforma sean limpiadas con la solución acorde según dicta el reglamento.
- 6.2.47 El Director de Récords Nacionales es responsable por todos los nuevos Récords Nacionales logrados en eventos de IPL. Lo mismo aplica para Récords Regionales.
- 6.2.48 Al finalizar la competencia, el Director del Evento debe asegurar a los Directores de Récords que todos los intentos de récord han sido apropiadamente verificados y hayan cumplido todos los requerimientos de IPL, y que estén anotados correctamente en la hoja oficial de puntuaciones.
- 6.2.49 El Director del Evento tendrá 5 días hábiles para entregar una copia oficial de la hoja de puntuaciones la Oficina Internacional (ver regla 9.1.9).

Director de Récords

- 6.2.50 Todos los Directores de Récords trabajarán con el Presidente de la Asociación para establecer los requerimientos para el mantenimiento y registro de los récords.
- 6.2.51 Todos los Directores de Récords mantendrán los récords correctos, junto con toda la documentación que pudiera ser necesaria para futuras consultas.
- 6.2.52 Todos los nuevos récords serán actualizados en los correspondientes sitios web dentro de los 7 días luego de que los resultados oficiales fueron publicados.

Director de Región/Zona

- 6.2.53 Cada Director de Región/Zona es responsable por los jueces de su región. También es responsable de mantener registro de los jueces y nominarlos para su promoción cuando sean aptos.
- 6.2.54 El Director de Región/Zona reclutará, según sea necesario, individuos calificados que quisieran convertirse en referees. También asegurará que los candidatos cumplan todos los requisitos señalados entre las secciones 7.2.1 y 7.2.12.
- 6.2.55 El Director de Región/Zona ayudará en la promoción de las competencias en su región junto con coordinar el trabajo de los jueces en dichos eventos. También se comunicarán con los Directores de los eventos de su región para asegurarse de que se cumplan las reglas de IPL.
- 6.2.56 Los Directores de Región/Zona, incluyendo aquellos que son activamente Directores de Eventos, trabajarán con otros Directores de Eventos para coordinar en conjunto el crecimiento y la agenda de próximos eventos en la región. La planificación y coordinación de competencias no debe estar restringida basándose en la idea de que un Director de Evento tenga derechos exclusivos o pertenencia sobre un territorio, sino que debe basarse en satisfacer la creciente demanda de eventos en la región y proveer igualdad de oportunidades a los Directores de Eventos de cumplir esa demanda. La Oficina Internacional puede asignar Directores de Evento a áreas que no estén siendo atendidas dentro de la región.

6.3 Reglas de Competencia

- 6.3.1 Durante el desarrollo de cualquier competencia, sólo el atleta o su entrenador, jueces actuantes y spotters/cargadores tienen permitido estar en la plataforma o tablado. Durante la ejecución de un levantamiento, sólo el atleta, spotters/cargadores y referees tienen permitido estar presente en la plataforma. Los entrenadores deben mantenerse dentro del área designada por el Juez Central a cargo.
- 6.3.2 El atleta no debe acomodar ni ajustar ninguna parte de su equipamiento una vez en el tablado. La única excepción a esta regla es que puede ajustar su cinturón. Ninguna persona puede, en ningún momento, entrar ni acercarse a la plataforma para asistir al levantador de ninguna manera, con la excepción de un spotter o entrenador designado que puede facilitar la salida de la barra en el Press Plano y/o centrar la barra sobre la espalda del competidor para la Sentadilla e inmediatamente retirarse de la plataforma una vez hecho esto. Elementos como inhaladores, amoníaco, etc. no pueden ser utilizados en las cercanías de la plataforma ni a la vista del público.
- 6.3.3 En todas las competencias oficiales de IPL, el peso en la barra debe ser siempre un múltiplo de 2,5 kg. La progresión debe ser de al menos 2,5 kg entre intentos. El peso debe ser siempre anunciado en kilogramos. Algunas excepciones a esta regla son las siguientes:
- 6.3.4 En un intento de récord, el peso en la barra debe ser al menos 500 gramos por encima del récord actual. Este intento de récord debe ser realizado según la secuencia normal de incremento de peso a lo largo de la competencia.

- 6.3.5 Durante el desarrollo de la competencia, un atleta puede solicitar un intento de récord que no sea múltiplo de 2,5 kg entre sus intentos.
- 6.3.6 Los intentos de récord pueden ser solicitados en cualquiera o todos los intentos de un competidor siempre y cuando representen un incremento de al menos 500 gramos. Por ejemplo, si un récord actual es 100 kg, el atleta puede realizar los siguientes intentos:
- 1ro: 100,0 kg
 - 2do: 101,0 kg
 - 3ro: 101,5 kg
 - 4to: 102,0 kg
- Los intentos 2, 3 y 4, si son válidos, serán récords sin importar el hecho de que no haya aumentado el peso el mínimo de 2,5 kg por intento a los fines de la competencia desde los 100 kg.
- 6.3.7 El Juez Central será el único responsable de la toma de decisiones en caso de errores en la carga de la barra o anuncios incorrectos por parte del conductor. Su decisión será informada al conductor para que haga el anuncio correcto al público.
- 6.3.8 Si la barra es cargada con un peso menor al solicitado y el intento es válido, el atleta puede aceptar el intento válido o elegir realizar el intento nuevamente con el peso originalmente pedido. Si el intento no es válido, el atleta tendrá un intento adicional con el peso originalmente solicitado. En ambos casos, intentos adicionales sólo pueden ser realizados al final de la ronda en la que ocurrió el error.
- 6.3.9 Si la barra es cargada con un peso mayor al solicitado y el intento es válido, se contará como válido. Sin embargo, el peso puede ser reducido nuevamente en caso de ser solicitado por otros competidores. Si el intento no es válido, el atleta tendrá un intento adicional con el peso originalmente solicitado al final de la ronda en la que ocurrió el error.
- 6.3.10 Si la carga es desigual a ambos lados de la barra, o sucede alguna modificación a la barra o discos durante la ejecución del levantamiento, o si la plataforma tiene algún inconveniente, y aun así el levantamiento es exitoso, el atleta puede aceptar el intento o elegir hacerlo nuevamente. Si el intento no fue con un peso múltiplo de 2,5 kg, se registrará con el peso más cercano menor que sea múltiplo de 2,5 kg en la planilla de puntuación. Si el intento no es válido, se le dará un intento adicional. Los intentos adicionales sólo pueden ser realizados al final de la ronda en la que ocurrió el error.
- 6.3.11 Si el Conductor comete un error al anunciar un peso menor o mayor al solicitado por el atleta, el Juez Central tomará las mismas decisiones que para un error en la carga de la barra.
- 6.3.12 Si por algún motivo no le es posible al atleta o su entrenador permanecer en las proximidades del tablado de manera de seguir el progreso de la competencia y el competidor pierde su intento porque el Conductor omitió anunciarlo con el peso adecuado, entonces el peso se reducirá tal como sea necesario y el atleta tendrá permitido realizar su intento, pero sólo al final de la ronda. Tres intentos no válidos en cualquier levantamiento implican la eliminación del atleta de la competencia.

- 6.3.13 El competidor no recibirá ninguna ayuda de los Spotters/Cargadores para posicionarse para su intento más que para sacar la barra del rack.
- 6.3.14 Al completar la realización de un intento, el levantador tiene 30 segundos para salir de la plataforma. No cumplir con esta regla puede resultar en la anulación de dicho intento a discreción de los referees. La única excepción a esta regla es en caso de que el equipamiento del atleta esté siendo inspeccionado luego de un intento de récord. Al atleta se le requerirá no salir de la plataforma hasta que esta inspección pueda certificar la validez del récord.
- 6.3.15 Si durante la entrada en calor o la competencia un atleta sufre una lesión o muestra signos de alguna condición que pudiera ciertamente poner su salud en riesgo, el Médico Oficial, el Director del Evento, o el Juez Central tienen el derecho de examinarle. Si se considera no recomendable que el competidor continúe, él y su entrenador serán notificados de la decisión y se le retirará de la competencia.
- 6.3.16 Luego de una conducta inadecuada por parte de un atleta o entrenador y que haya llevado a una advertencia oficial, cualquier otra conducta fuera de lugar deberá ser manejada por el Director del Evento o el Juez Central bajo la forma de una notificación de descalificación (“usted está a partir de este momento descalificado” directamente al competidor) seguido de una orden directa al competidor y su entrenador de abandonar el recinto (“se le solicita abandonar el recinto de inmediato”). No existe posibilidad de desviarse de esta directiva. Las acciones de esta directiva deben monitoreadas y confirmadas (tanto visual como físicamente) por el Director del Evento o el Juez Central hasta que quienes cometieron la ofensa salgan del recinto. Esto puede incluso implicar detener la competencia hasta resolver la situación. Una declaración implícita pero sin contacto directo con el competidor y/o su entrenador no es adecuada. El Director de Evento puede, a su discreción, expulsar a un competidor o su entrenador del recinto basado en conductas inadecuadas durante la competencia, pero la suspensión de un atleta y/o entrenador de la asociación o futuros eventos de IPL son decisiones únicamente de la Oficina Internacional de IPL. Un Director de Evento o Director Regional debe entregar la documentación que respalde la descalificación o expulsión de un competidor y/o entrenador de una competencia.
- 6.3.17 En todas las competencias, las quejas acerca del progreso de la competencia o contra el comportamiento de alguna persona participante deben ser dirigidas al Director Técnico, al Juez Central o al Director del Evento.
- 6.3.18 De ser necesario, puede pausarse el desarrollo de la competencia para atender el reclamo. Luego de tal consideración, y habiendo llegado a una decisión, se informará la decisión a quien realizó la queja. La decisión será considerada final y no habrá derecho a apelación por ninguna parte.
- 6.3.19 Una vez reanudada la competencia que había sido suspendida, al siguiente levantador se le darán tres minutos antes de declarar “Barra lista”.
- 6.3.20 Si a un levantador le faltan al menos el 50% de sus dedos, incluyendo el pulgar, en esa mano se le permitirá utilizar una correa para el agarre en el Despegue. Dicha correa sólo puede ser utilizada en esa mano y agarrada únicamente de la muñeca.

- 6.3.21 Golpear la barra con la cabeza antes de la Sentadilla o el Despegue no está permitido. El competidor será advertido una vez. Cualquier otra violación al reglamento implicará su descalificación.
- 6.3.22 Cualquier anomalía física o discapacidad de un atleta que pueda causar una incapacidad para cumplir por completo las reglas debe ser presentada y explicada a los Oficiales del Evento previo al comienzo de la tanda del competidor en cuestión. El atleta, los Oficiales, y los referees que atenderán al atleta deberán informarse en la materia para tener en cuenta las consideraciones especiales para el competidor. Sordera, ceguera, o problemas en las articulaciones que impidan una correcta extensión, son ejemplos de algunas de las consideraciones especiales.
- 6.3.23 Si dentro de un período de 30 días de cualquier evento oficial de IPL hubiera un video claro y visible que demuestre que un levantamiento que fue récord tuvo la barra incorrectamente cargada, será revisado por el Comité Ejecutivo y se tomará una decisión dentro de los 14 días respecto a la validez del peso del levantamiento. Si se determina que la barra fue cargada con menos peso se acreditará el peso correcto. Si este peso también es un nuevo récord, éste será otorgado con el nuevo peso corregido. Si se determina que la barra fue cargada con más peso se acreditará el nuevo peso corregido y el nuevo récord se ratificará en el peso correcto como fuera determinado por el Comité.
- 6.3.24 El uso de revisiones por video sólo será apto con el propósito de determinar si se cargó un peso incorrecto en la barra. Nunca se lo utilizará para determinar si la decisión de un juez u oficial fue correcto o incorrecto.
- 6.3.25 Si un oficial advierte verbalmente a un competidor, debe de inmediato informar a todos los otros oficiales en el tablado que se dio una advertencia oficial, y la razón de ésta, para que los tres oficiales trabajen juntos en el asunto en todo momento. Una repetición de la falta por parte del atleta resultará en una luz roja por parte de los tres oficiales.
- 6.3.26 Los Directores de Evento no tienen permitido competir o servir de entrenador para otros atletas en sus propios eventos, ni tampoco llevar a cabo ninguna otra tarea fuera de lo requerido para el desarrollo del evento. Toda su atención debe estar puesta en llevar adelante profesionalmente una competencia exitosa, deben estar vestidos adecuadamente según las Secciones 7.1.18.1 y 7.1.18.2 y siempre estar disponibles para los competidores y staff en todo momento. La única excepción es que un Co-Director calificado esté pre-aprobado por la Oficina Internacional de IPL previo al evento. Durante la competencia el Co-Director asumirá las tareas del Director de Evento. Comunicarse con info@powerlifting-IPL.com para solicitudes de aprobación.
- 6.3.27 Un atleta que compite en un torneo que requiera un total de clasificación, para el que subsecuentemente se descubre que no estaba calificado, será reclasificado como atleta invitado en las planillas oficiales de puntuación y cualquier récord regional, nacional o mundial logrado será desestimado.

7. Jueces o Referees

7.1 Reglas Generales

- 7.1.1 Los Jueces deben ser tres, el Juez Central y dos Jueces Laterales. Bajo ninguna circunstancia pueden sentarse en las sillas de juez o en el área de jueces personas que no sean oficiales certificados de IPL o candidatos a juez en examen.
- 7.1.2 Los mismos jueces deben permanecer a lo largo de toda una ronda una vez que comenzó. No puede haber cambios de jueces una vez que la ronda está en marcha. La única excepción es que si hay un intento de récord y los jueces presentes no tienen la calificación suficiente se puede hacer un cambio momentáneo (por ejemplo, dos Jueces Nacionales o Internacionales para un intento de Récord Nacional).
- 7.1.3 La orden correcta utilizada por el Juez Central para alertar al Controlador de Tiempos, al Conductor y al atleta que todo está listo para el levantamiento es “Barra lista”.
- 7.1.4 En los tres levantamientos el Juez Central debe sentarse levemente hacia un lado, nunca directamente en frente del levantador.
- 7.1.5 Una vez que la barra fue devuelta al rack o a la plataforma al completar un levantamiento, los jueces anunciarán su decisión a través de luces; blanca para “levantamiento válido” y roja para “levantamiento nulo”.
- 7.1.6 Antes de comenzada la competencia, los tres jueces deben asegurarse en conjunto de que:
 - 7.1.6.1 La plataforma y el equipamiento de competencia cumplen con la totalidad del reglamento. Las barras y discos deben ser revisados para evitar discrepancias en los pesos y se descartará el equipamiento defectuoso.
 - 7.1.6.2 Las balanzas funcionan correctamente y son precisas.
 - 7.1.6.3 Los competidores cumplieron el procedimiento de pesaje y los límites de tiempo para su categoría de peso (ver Parte 5).
 - 7.1.6.4 La vestimenta y equipamiento de los competidores cumplen todos los aspectos del reglamento.
- 7.1.7 Durante la competencia los tres jueces deben asegurarse en conjunto de que:
 - 7.1.7.1 El peso de la barra cargada concuerda con el peso anunciado por el Conductor. A los jueces se les puede proveer de gráficos de carga de barra para este fin, o un software de computadora de carga de barra puede ser utilizado y proyectado en una pantalla claramente visible para los jueces, desde la plataforma.
- 7.1.8 Antes del comienzo de cualquier levantamiento, si alguno de los oficiales observa algún desvío menor luego de que el atleta fue llamado a la plataforma por parte del Juez Central, el competidor tendrá permitido completar su intento sin interrupciones. Luego del intento, los oficiales llamarán al atleta y darán una advertencia verbal y las instrucciones sobre cómo corregir la falta antes del próximo intento. No corregir dicha falta resultará en una luz roja por parte de los jueces, sin aviso previo ni la posibilidad de un intento extra. (Revisar la sección **Ejemplos de faltas menores**).

- 7.1.9 Antes del comienzo de cualquier levantamiento, si alguno de los Jueces Laterales observa una infracción, se lo harán saber al Juez Central. El Juez Central, si observa una infracción, puede actuar por su cuenta. En cualquier caso, los jueces se llamarán en conjunto para inspeccionar al competidor. Si la falta es considerada una infracción, el atleta hará todas las correcciones necesarias antes de tener permitido realizar su intento, mientras el cronómetro continúa su marcha (Revisar la sección **Ejemplos de infracciones que deben ser corregidas antes de la realización del intento**).
- 7.1.10 Si la falta es considerada un intento voluntario de hacer trampa, el atleta será descalificado de la competencia. Cómo será considerada la falta, y qué acciones se tomarán, quedará a consideración del Juez Central. Si algún juez tiene motivos para dudar de la integridad de un atleta, debe, al finalizar el levantamiento, informar al Juez Central sus suposiciones. Los tres jueces pueden re examinar la vestimenta y equipamiento del atleta. Si se descubre que está usando algún artículo ilícito, será inmediatamente descalificado de la competencia. (Ver sección **Ejemplos de intentos voluntarios de trampa**).
- 7.1.11 Los referees deben abstenerse de hacer comentarios y no recibirán documentos ni referencias verbales respecto al desarrollo de la competencia.
- 7.1.12 El atleta o su entrenador pueden consultar el motivo de que un levantamiento haya sido nulo a cualquiera de los jueces inmediatamente después de realizado el intento. Dicho pedido debe ser hecho antes de que comience el intento del siguiente levantador, de manera de no interferir con el desarrollo de la competencia.
- 7.1.13 Un juez no debe intentar influenciar la decisión de los demás jueces.
- 7.1.14 El Juez Central puede consultar con los Jueces Laterales, o con cualquier otro oficial de ser necesario.
- 7.1.15 A su discreción, el Juez Central puede indicar que se limpie la barra o la plataforma.
- 7.1.16 Previo al comienzo de la Sentadilla, si cualquiera de los Jueces Laterales no acepta el posicionamiento de la barra por considerarlo incorrecto o inseguro, se lo harán saber al Juez Central. El levantamiento se detendrá, y el Juez Central tomará la decisión final.
- 7.1.17 La selección de un referee como Juez Central en una categoría no impide que sea Juez Lateral en otra.
- 7.1.18 El uniforme de los jueces será de las siguientes características:
- 7.1.18.1 La chomba o camiseta tipo polo oficial de IPL (provista por IPL) es: azul marino para oficiales de staff, rojo para Jueces Regionales o Zonales, azul para Jueces Nacionales, o gris para Jueces Internacionales.
- 7.1.18.2 Pantalones negros (de vestir o similar) o shorts negros (de vestir o similar) son los únicos permitidos. Los shorts o bermudas deben ser de largo $\frac{3}{4}$ (no se permite indumentaria deportiva o corta). En torneos Nacionales, Internacionales o por Invitación (por ejemplo, el Mr. Olympia, todas las Expos, o cualquier evento donde se pueda establecer un Récord Mundial), todos los jueces (hombres o mujeres) deben vestirse con pantalones negros. No se permiten shorts o bermudas. Sólo se permiten zapatos negros. Se puede usar

un cinturón negro de cuero de ser necesario, y se debe usar la chomba o camiseta oficial. Las camisas de los hombres deben estar dentro del pantalón en todo momento. Las camisas de mujer, que son más cortas, pueden no ir dentro del pantalón.

- 7.1.18.3 El calzado, del tipo que sea, debe ser negro. No se permiten sandalias ni calzado abierto.
- 7.1.18.4 Todo el equipamiento y accesorios debe estar limpio y ordenado en todo momento. Los hombres deben estar afeitados o con el vello facial prolijo.
- 7.1.19 Los teléfonos celulares u otros dispositivos electrónicos no están permitidos durante la tarea de jueceo.
- 7.1.20 Los oficiales que no estén trabajando como jueces deben permanecer fuera de la plataforma durante sus recesos.
- 7.1.21 Es responsabilidad del Director del Evento que todos los jueces estén vestidos apropiadamente. Cualquier juez que no esté vestido de manera apropiada no podrá juzgar en el tablado, pero puede prestar asistencia en la tabla de puntuación. No cumplir el código de vestimenta puede resultar en una medida disciplinaria según la Sección 7.1.23.
- 7.1.22 Todos los jueces y staff de IPL se abstendrán de postear, responder, o usar las redes sociales en cualquier forma negativa al referirse a cualquier atleta, oficial, o a la Organización. La integridad de la Organización requiere que todo el mundo se atenga a los más altos estándares éticos. No cumplir estos estándares puede resultar en la pérdida de las credenciales de juez y/o la membresía.
- 7.1.23 Si llegara a ser necesaria una acción disciplinaria por violaciones a reglas o políticas por parte de un oficial, a la primera ofensa sería una advertencia verbal, a la segunda, la pérdida del privilegio de la labor de juez por 6 meses, y la tercera implicaría la pérdida permanente de la certificación de juez o de la posición de oficial ostentada.
- 7.1.24 Ningún oficial de IPL puede officiar como juez en competencias de otras organizaciones para las cuales no haya realizado y aprobado los exámenes escritos y prácticos antes de la competencia. Tener “padrinazgo” y officiar como juez sin haber rendido no es válido. No cumplir esta norma sería visto como un conflicto de intereses, que podría derivar en la pérdida de la credencial de IPL.
- 7.1.25 Todos los Jueces Internacionales tienen permitido realizar exámenes prácticos. Los Jueces Nacionales pueden ser candidatos a tomar examen luego de pasado 1 año de la fecha en que aprobaron su examen de Juez Nacional. Es responsabilidad de los Directores de Evento confirmar que todo oficial que tome examen esté calificado para hacerlo.
- 7.1.26 Tanto durante el pesaje, como la competencia o la entrega de premios, todos los oficiales IPL deberán evitar ser vistos consumiendo alcohol u otras sustancias que puedan afectar su juicio, poner en peligro a otros, o afectar negativamente la reputación de IPL.

Señales requeridas en los tres levantamientos

El Juez Central es responsable de dar las señales y órdenes necesarias para los tres levantamientos.

Sentadilla

- 7.1.27 Comienzo: una señal visible que consiste de un movimiento hacia abajo del brazo extendido, junto con la orden audible de “Squat” o “Baje”. La mano comenzará por encima de la cabeza del juez, y se moverá hacia abajo exactamente al mismo tiempo que se da la orden. Se mantendrá quieta en esa posición hasta que el atleta complete el levantamiento.
- 7.1.28 Finalización: una señal visible que consiste de un movimiento hacia atrás del brazo llevando la mano hacia atrás de la oreja, junto con la orden audible de “Rack” o “Deje”. El brazo no debe moverse de la posición de abajo hasta que el atleta muestre completo control, luego de lo cual la orden y la señal deberán hacerse en simultáneo.

Press Plano

- 7.1.29 Comienzo: una señal visible que consiste de un movimiento hacia abajo del brazo, junto con la orden audible de “Start” o “Baje”. La mano comenzará por encima de la cabeza del juez, y se moverá hacia abajo exactamente al mismo tiempo que se da la orden. Se mantendrá quieta en esa posición hasta que el atleta demuestre que está listo para la siguiente orden.
- 7.1.30 Intermedia: una señal visible que consiste de un movimiento hacia arriba del brazo, junto con la orden audible de “Press” o “Suba”. El brazo debe permanecer por completo por encima de la oreja, inmóvil, hasta que el atleta demuestre que está listo para la última orden.
- 7.1.31 Finalización: una señal visible que consiste de un movimiento hacia atrás del brazo, junto con la orden audible de “Rack” o “Deje”. El brazo totalmente extendido será llevado hacia atrás de la oreja exactamente al mismo tiempo que se da la orden.

Despegue

- 7.1.32 Comienzo: no se requiere ninguna señal.
- 7.1.33 Finalización: una señal visible que consiste de un movimiento hacia abajo del brazo, junto con la orden audible de “Down” o “Baje”. Desde la posición inicial por encima de la cabeza, el brazo, completamente extendido, será llevado hacia abajo hasta quedar apuntando a la plataforma, exactamente al mismo tiempo que se da la orden.
- 7.1.34 Durante el Despegue los Jueces Laterales deben estar en las esquinas frontales del tablado, no a los costados ni en la parte trasera de la misma.

Todos los levantamientos

- 7.1.35 En todos los levantamientos es importante que el brazo esté completamente extendido en todo momento, que todos los movimientos sean rápidos y coordinados exactamente al mismo tiempo que se dan las órdenes verbales a viva voz, que jamás haya distracciones, ni movimientos innecesarios de los brazos entre órdenes que pudieran distraer o confundir al atleta durante el levantamiento. La

primera posición del brazo para cada levantamiento deberá estar en su lugar previo al comienzo del movimiento y se hará de manera de no distraer al atleta.

- 7.1.36 Si bien no es requerido en todos los eventos, si en alguna competencia, debido al alto nivel de ruido, los competidores puedan tener dificultad para oír la indicación de “Barra lista”, el Juez Central usará un gesto con la mano dirigido al atleta que consiste en un movimiento fluido del brazo completamente extendido apuntando al competidor y llevado hacia atrás de su oreja, para indicar al levantador que la plataforma está lista y el reloj corriendo.

Jueces – Más Reglas Generales

Ejemplos de infracciones que deberían ser consideradas faltas menores

(Revisar Sección 7.1.8)

- Medias o calcetines solapadas o tocando las vendas o rodilleras.
- Lazo de pulgar de la muñequera no removido antes del levantamiento.
- Pierna del singlet más larga de lo reglamentario.
- Las medias o calcetines de Despegue no cubren completamente las pantorrillas.
- Muñequeras colocadas de manera que sea evidente que exceden las dimensiones permitidas.

Ejemplos de infracciones que deberían ser corregidas antes de que el atleta realice su intento

(Revisar Sección 7.1.9)

- Los tirantes del singlet no están colocados por sobre los hombros.
- Vendas de rodilla colocadas de manera que sea evidente que exceden las dimensiones permitidas.
- Elementos que pudieron haber sido utilizados en la entrada en calor y se omitió retirar (gorro, coderas, etc.)
- Competidores Raw que no tengan puesta una playera o camiseta debajo del singlet durante la Sentadilla o el Press Plano.
- No estar utilizando medias o calcetines, o que no sean adecuados, durante la ejecución del Despegue.
- Estar utilizando el cinturón al revés durante el Press Plano de manera que la hebilla ayude a tener un arqueado adicional.

Ejemplos de infracciones que deben ser consideradas un intento voluntario de hacer trampa

(Revisar Sección 7.1.10)

- El uso de más de un traje o malla de levantamiento o alteración de la indumentaria por fuera de lo permitido en las especificaciones del reglamento (sólo para Raw, Classic Raw y Single Ply).

- Usar más de una pieza de ropa interior o de tipo no permitido (tipo bóxer o con piernas) (sólo para Raw, Classic Raw y Single Ply).
- El uso de más de una playera o camiseta o de una no permitida que dé soporte adicional.
- El uso de más de un par de vendas, más de una capa (vendas cosidas entre sí) o vendas más largas de lo permitido.
- Cualquier agregado tipo vendas en el cuerpo, insertos de toalla, etc.)
- La presencia de aceite, vaselina, líquidos o lubricantes más allá de tiza o talco aprobado.

7.2 Competencias para un Juez

Jueces Regionales/Zonales

- 7.2.1 Debe ser miembro de IPL y de la Federación Nacional de manera regular.
- 7.2.2 Debe ser recomendado por el Director Regional/Zonal y aprobado o por el Presidente de IPL o por el Director de Jueces.
- 7.2.3 Debe tener al menos 18 años de edad, y debe haber completado al menos dos competencias sancionadas.
- 7.2.4 Debe tomar el Examen de Nivel I escrito y práctico (aproximadamente 200 levantamientos) administrado por el Director de Jueces (o quien designe) durante un torneo de Powerlifting completo sancionado por IPL.
- 7.2.5 Debe lograr un puntaje de 90% o mayor tanto en el examen escrito como en el práctico.
- 7.2.6 Debe completar el examen práctico dentro de los 90 días de haber aprobado el examen escrito. Pasados los 90 días se debe contactar al Director de Jueces.
- 7.2.7 Debe asistir en al menos una sesión de pesaje.
- 7.2.8 Debe oficiar en al menos **un** evento de IPL o de la Federación Nacional cada año para mantener su acreditación al día. Cualquier oficial que no haya cumplido labor de juez en al menos una competencia en el período de 12 meses debe tomar nuevamente el examen escrito correspondiente a su nivel para actualizarse sobre las reglas actuales.
- 7.2.9 Debe mantenerse actualizado respecto a los cambios de reglamento de IPL.
- 7.2.10 Será responsable de llevar un registro con los nombres y fechas de todos los torneos y número de tandas en las que ofició.
- 7.2.11 Todos los referees deben registrar o renovar su membresía IPL anualmente para mantener su calificación actual.
- 7.2.12 Un juez que haya estado inactivo por un período de cuatro años, o que no registre o renueve su membresía IPL anualmente, perderá sus credenciales.

Jueces Nacionales

- 7.2.13 Debe ser miembro de IPL o de la Federación Nacional.
- 7.2.14 Debe ser recomendado por su Director Regional/Zonal y aprobado por el presidente de IPL o el Director de Jueces.
- 7.2.15 Debe ser Juez de nivel Regional/Zonal por un mínimo de dos años.

- 7.2.16 Dentro de esos dos años, debe haber oficiado como juez en un mínimo de ocho competencias, con un promedio de cuatro tandas por torneo.
- 7.2.17 Debe tomar el examen escrito de Nivel II, administrado por el Director de Jueces y debe aprobarlo con un puntaje de 90% o superior.
- 7.2.18 Debe officiar como juez en al menos una competencia de IPL o de la Federación Nacional cada año para mantener su acreditación.
- 7.2.19 Debe mantenerse actualizado respecto a los cambios de reglamento de IPL.
- 7.2.20 Será responsable de llevar un registro con los nombres y fechas de todos los torneos y número de tandas en las que ofició.
- 7.2.21 Debe registrar o renovar su membresía IPL anualmente para mantener su calificación actual.
- 7.2.22 Un juez que haya estado inactivo por un período de cuatro años, o que no registre o renueve su membresía IPL anualmente, perderá sus credenciales.
- 7.2.23 Debe haber completado un mínimo de 2 sesiones de pesaje, 4 tandas trabajando con las planillas de puntuación, 4 tandas manejando la computadora principal de la competencia, y 4 tandas agilizando el evento.

Jueces Internacionales

- 7.2.24 Debe ser miembro de IPL.
- 7.2.25 Debe ser recomendado por su Director Regional/Zonal o el Director Nacional de Jueces y aprobado por el presidente de IPL.
- 7.2.26 Debe haber oficiado como Juez Nacional en al menos 20 competencias sancionadas por IPL, y un mínimo de 100 tandas.
- 7.2.27 Debe haber oficiado como juez en un mínimo de dos competencias Regionales/Zonales, dos Nacionales y un Mundial.
- 7.2.28 Debe tomar el examen escrito de Nivel III, administrado por el Director de Jueces y debe aprobarlo con un puntaje de 95% o superior.
- 7.2.29 Debe officiar como juez en al menos una competencia de IPL cada año para mantener su acreditación.
- 7.2.30 Debe mantenerse actualizado respecto a los cambios de reglamento de IPL.
- 7.2.31 Será responsable de llevar un registro con los nombres y fechas de todos los torneos y número de tandas en las que ofició.
- 7.2.32 Debe registrar o renovar su membresía IPL anualmente para mantener su calificación actual.
- 7.2.33 Un juez que haya estado inactivo por un período de cuatro años, o que no registre o renueve su membresía IPL anualmente, perderá sus credenciales.
- 7.2.34 Debe haber completado un mínimo de 4 sesiones de pesaje, 8 tandas trabajando con las planillas de puntuación, 8 tandas manejando la computadora principal de la competencia, y 8 tandas agilizando el evento.

7.3 Programa de Avance Temprano

- 7.3.1 IPL ofrece un Programa de Avance Temprano (PAT, o EAP en inglés) que podría permitir a los oficiales avanzar al siguiente nivel a un ritmo acelerado. Todas las personas que quieran aplicar al PAT deben antes tener la aprobación del Director

- Nacional de Jueces o el Presidente Nacional. De todas maneras esto no garantiza la posibilidad de sacar provecho del programa.
- 7.3.2 De Regional/Zonal a Nacional: mínimo de 16 torneos, 64 tandas, 1 año, 4 pesajes (de 24 horas antes de la competencia, no del mismo día), 8 tandas con las planillas de puntuación, 8 tandas con la computadora de control, 8 tandas como facilitador.
- 7.3.3 De Nacional a Internacional: no se ofrece la posibilidad del PAT para avanzar a Juez Internacional. Un Juez Nacional puede avanzar a Internacional cumpliendo todos los requerimientos descritos en las Secciones 7.2.26 y 7.2.27, sin importar en qué momento. El “Programa de Oficial de Staff” es para cualquier persona que de momento no tenga planeado realizar tareas de Juez en los Levantamientos pero sí quiera asistir a los Directores de Evento en las sesiones de pesaje, las planillas de puntuación, y facilitar tareas durante las competencias. Se requiere el examen escrito, no así examen práctico. Cualquier persona que actualmente sea Oficial de Staff puede cambiar su calificación en los siguientes 12 meses y convertirse en Juez certificado pidiendo permiso para ello al Director de Jueces, y aprobando el examen práctico.

8. Réconds

8.1 Réconds Regionales/Zonales o Nacionales

- 8.1.1 Se pueden establecer Réconds Regionales/Zonales en cualquier evento sancionado por IPL mientras se cumpla que:
- 8.1.2 El Director o Directora del Evento haya solicitado y aprobado llevar a cabo un evento de IPL.
- 8.1.3 La plataforma o tablado, los discos, barras y collarines, hayan sido inspeccionados por el Director Técnico o un oficial designado (ver Sección 6.2.5) previo al comienzo de la competencia, y todos cumplan los requerimientos y estándares de IPL.
- 8.1.4 Sólo se pueden utilizar discos y collarines aprobados y en kilogramos para cualquier Récond Nacional o Mundial y se recomienda también su uso para Réconds Regionales/Zonales.
- 8.1.5 Todo Récond nuevo debe superar la marca anterior por al menos 500 gramos.
- 8.1.6 El atleta y todo su equipamiento sean inspeccionados antes de salir de la plataforma al momento del levantamiento.
- 8.1.7 Debe haber tres Jueces certificados de nivel Regional/Zonal o mayor sancionando cualquier intento de Récond Regional/Zonal, y al menos dos Jueces Nacionales o Internacionales sancionando cualquier intento de Récond Nacional, y tres Internacionales o dos Internacionales y uno Nacional sancionando cualquier intento de Récond Mundial.
- 8.1.8 Todas las reglas de IPL fueron cumplidas al pie de la letra según figuran en este reglamento.

- 8.1.9 Los resultados de la competencia deben ser entregados a la Oficina Internacional de IPL por correo electrónico a maryam@uspa.net dentro de los siguientes 5 días hábiles de completada la competencia.
- 8.1.9.1 Primera Falta: advertencia verbal.
- 8.1.9.2 Segunda Falta: se le quitará la posibilidad de llevar a cabo competencias de IPL por 6 meses.
- 8.1.9.3 Tercera Falta: no podrá volver a dirigir eventos de IPL.
- 8.1.10 En cualquier evento sancionado por IPL, el Director del Evento tiene el derecho de establecer récords locales de su torneo, colegio secundario, universidad, gimnasio o club. Todos los lineamientos establecidos para marcar un récord Regional/Zonal o Nacional aplicarán para marcar cualquier récord sancionado por IPL.
- 8.1.11 Los requerimientos para que un competidor pueda solicitar un cuarto intento son:
 - 8.1.11.1 Tiene que haber tenido un tercer intento válido.
 - 8.1.11.2 Que el intento a realizar esté a no más de 20 kg del récord actual y al menos 0,5 kg por encima.
 - 8.1.11.3 Debe tener permiso de al menos uno de los tres jueces del tablado, quien le hará saber de inmediato al Juez Central. Deben hacerse las siguientes pregunta al atleta que pide un 4to intento:
 - 8.1.11.3.1 ¿Tu 3er intento fue válido?
 - 8.1.11.3.2 ¿Cuál es el récord actual?
 - 8.1.11.3.3 Si alguna de estas preguntas no es respondida correctamente no se dará la posibilidad del 4to intento.
- 8.1.12 El competidor debe también anunciar su intento dentro de los 60 segundos de completado el intento.
- 8.1.13 La excepción a esto sería si el atleta marcó un récord en su 3er intento y se demoró por la revisión del equipamiento. En este caso los 60 segundos comenzarán a contar luego de completada la revisión.
- 8.1.14 Los cuartos intentos no cuentan para el total de competencia, ni para la ubicación en competencia, ni se usarán para calcular el “nivel” de clasificación, ni en puntajes por equipo, ni para el cálculo del “mejor atleta”. Su único sentido es para marcar récords de levantamientos individuales.
- 8.1.15 Los cuartos intentos no serán incluidos en el récord de total.
- 8.1.16 Sólo competidores aún dentro de competencia pueden solicitar cuartos intentos para récord (no así levantadores que hayan quedado descalificados y sigan participando como atletas invitados).
- 8.1.17 Si dos competidores en la misma tanda marcan ambos el mismo récord, levantando el mismo peso, quien lo haya hecho primero será reconocido como el poseedor de dicho récord.
- 8.1.18 Los competidores sólo pueden establecer récords en la división (o divisiones) en que se inscribieron en la competencia antes del final de la última sesión de pesaje.
- 8.1.19 Un atleta Junior puede establecer récords Junior u Open, un atleta Open sólo puede establecer récords Open, y un Master puede marcar récords Master u Open dependiendo de cómo se inscribieron en la competencia.
- 8.1.20 Si en una competencia se establece que todos los atletas pueden competir solamente como Open, sin importar su edad, se hará una excepción a los puntos

- 8.1.17, 8.1.18 y 8.1.19, y se les permitirá establecer récords en sus verdaderas divisiones de edad.
- 8.1.21 Sólo se puede establecer Récords Mundiales en los Campeonatos Nacionales, Europeos, Asiáticos, Mundiales, IPL Olympia, y Nacionales Multi Ply, tanto con o sin control de drogas. Además, todos los otros requerimientos para marca de récords deben ser cumplidos.
- 8.1.22 Se pueden establecer Récords Regionales/Zonales, Nacionales o Mundiales en cualquier evento que cumpla todos los requerimientos descritos en las secciones 8.1.1 a 8.1.21. Para que un competidor tenga permiso de realizar un cuarto intento, el nuevo récord debe ser de un nivel al menos igual al del evento, o mayor. En un Torneo Nacional un atleta no puede pedir un cuarto intento para romper un Récord Regional/Zonal pero sí puede hacerlo para romper un Récord Nacional o Mundial. En los Campeonatos Europeos, Asiáticos, Mundiales, IPL Olympia y Nacionales Multi Ply, sólo se pueden solicitar cuartos intentos para romper Récords Mundiales.
- 8.1.23 Si un atleta quiere romper un récord de un nivel menor al del evento en el que está participando (por ejemplo querer lograr un Récord Regional/Zonal en un Campeonato Nacional), sólo puede hacerlo por incrementos de 2,5 kg (no 500 gramos) y debe romper el récord actual por al menos 2,5 kg. En los Campeonatos Nacionales (con o sin testeo de drogas) y los Nacionales Multi Ply un competidor puede romper un Récord Nacional o Mundial por una diferencia de 500 gramos, o más. En un Campeonato Mundial (con o sin testeo de drogas), IPL Olympia, o Nacionales Multi Ply, el competidor debe romper un Récord Regional/Zonal por 2,5 kg (no 500 gramos). Sí podría, por ejemplo, romper el Récord Mundial por 500 gramos, o más.
- 8.1.24 Competidores que estén intentando romper un Récord Nacional o Mundial que fue establecido por un estándar mínimo y no con una marca real con nombre y fecha, pueden lograrlo con igualar o superar la marca. También pueden pedir un 4to intento.
- 8.1.25 Antes de entrar al tablado, el competidor debe notificar a la mesa de control y al Juez Central que va a realizar un intento de récord (del nivel que sea) para asegurarse de que estén presentes los jueces con las credenciales correspondientes sancionando el intento y de que la planilla de puntuación registre correctamente el evento. No cumplir con este aviso previo al Juez Central y a la mesa invalidará el récord. Cada vez que un atleta establece un nuevo récord, debe presentarse a revisión de su vestimenta y equipamiento inmediatamente después del intento, llevada a cabo por un oficial calificado en las inmediaciones del tablado, antes de retirarse. Esto debe incluir verificar que las rodilleras o coderas estén hechas de una sola capa de material y del espesor correcto, retirarse al menos una venda (de rodilla o muñeca) para que el oficial mida su largo a la vista del público, verificación del cinturón y de que no haya otro soporte en su interior, verificar pasando el reverso de la mano por el costado de la pierna del atleta a la altura de la ingle que no haya soporte adicional ni indumentaria no permitida debajo de la malla, y en el caso de una camisa Single Ply para Press Plano que la misma sea enteramente de una capa y que no se haya colocado nada

en la parte delantera para acortar el recorrido. También debe ser chequeada la malla para asegurar que es de una sola capa y cumple todas las especificaciones. También un chequeo general completo del atleta de pies a cabeza para verificar que no se haya roto ninguna otra regla que pudiera invalidar el nuevo récord.

9. Mensaje Personal para Competidores Especiales o con Discapacidades o con Requerimientos Religiosos

9.1 Necesidades Especiales

9.1.1 IPL le da la bienvenida a todos los levantadores y hará siempre todo lo posible para satisfacer todo tipo de necesidades especiales y requerimientos religiosos. La importancia de adaptarse a los requerimientos de los atletas mientras se mantiene un ambiente sano es esencial para que el atleta pueda desenvolverse correctamente en la competencia. Si hay algún tipo de pedido especial por parte de algún atleta, por favor contactarse previo a la competencia para recibir la asistencia correspondiente y así poder tener una experiencia agradable. El competidor o su entrenador deben completar el Formulario de Contacto (<https://www.powerlifting-ipl.com/contact>) para hacer una solicitud o pedir una exención. Cada solicitud es tratada de manera individual prestando atención a la seguridad del atleta, adhiriendo al reglamento y facilitando al atleta un ambiente donde pueda dar su mejor esfuerzo. El Powerlifting es una pasión que no debería ser impedida por las dificultades físicas. El staff es comprensivo y experimentado en estas áreas y quiere que todos los atletas se sientan bienvenidos y apreciados en las competencias.

9.2 Categorías de Peso

9.2.1 Se usarán todas las categorías estándar de peso para hombres y mujeres detalladas en la Parte 1, Sección 1.3.

9.3 Vestimenta

- 9.3.1 No se requiere el uso de un singlet o malla, pero sí de una camiseta o remera. Está permitido el uso en simultáneo de ambas. En el caso de haber restricciones religiosas, habrá consideraciones especiales respecto al atuendo y las coberturas para cumplir con sus necesidades.
- 9.3.2 Sólo se aceptan, como pantalones, calzas o shorts ajustados a las piernas y caderas y que no den soporte adicional. Coberturas de piernas y brazos permitirán que el atleta realice sus intentos adhiriendo a sus requerimientos religiosos.
- 9.3.3 Está permitido realizar los levantamientos con prótesis y ortesis en el calzado. En el caso en que el atleta tenga la opción de usar o no usar una prótesis, debe ser

declarado en el pesaje. Esto incluye aquellos con miembros faltantes que pudieran requerir sujeciones o sustitutos para dichos miembros.

9.4 Generalidades

- 9.4.1 Atletas con discapacidades, impedimentos o necesidades especiales tienen permitido tiempo extra para posicionarse en la plataforma antes de recibir la orden para comenzar el levantamiento. De ser necesario, se le permitirá a su entrenador estar presente en la plataforma para asistirle en su preparación. Si un competidor tiene una condición médica, como convulsiones o desmayos, su entrenador o acompañante puede estar junto al tablado y notificar al Juez Central que el competidor está atravesando una situación clínica y necesita asistencia.
- 9.4.2 Si el atleta no puede extender sus brazos por completo debido a una anomalía del codo, deben reportar esta situación a los tres jueces antes de cada uno de sus intentos a lo largo de toda la competencia.
- 9.4.3 Si el atleta no puede extender sus brazos o piernas por completo debido a una cuestión anatómica o neurológica, deben reportar esta situación a los tres jueces antes de cada uno de sus intentos a lo largo de toda la competencia.
- 9.4.4 Todo competidor tiene permitido ser sujetado al banco con su cinturón personal de sujeción.
- 9.4.5 La sujeción está permitida en las piernas, desde los tobillos hasta las caderas.
- 9.4.6 La sujeción de las piernas debe ser llevada a cabo por el competidor, su entrenador, o los cargadores, bajo supervisión de los jueces.
- 9.4.7 El entrenador tiene permitido ayudar al atleta a llegar o a retirarse de la plataforma. Luego debe permanecer en el área designada a los entrenadores.
- 9.4.8 El competidor tiene dos minutos para comenzar su intento luego de haber sido llamado al tablado. Se hará un llamado de advertencia con aviso del tiempo cuando ya haya transcurrido un minuto. Durante ese primer minuto, el entrenador puede estar en la plataforma asistiendo en preparar al atleta incluyendo cualquier sujeción de seguridad, ajuste de muñequeras, u otros ajustes para asegurar la seguridad del atleta y del personal de la plataforma.
- 9.4.9 Para el Press Plano, el atleta debe estar acostado sobre su espalda con los hombros y glúteos en contacto con la superficie plana del banco. La cabeza puede levantarse durante el levantamiento. Esta posición debe mantenerse durante todo el levantamiento. La única excepción es para los talones en el caso de amputados en miembros inferiores.
- 9.4.10 Atletas Especiales o con Discapacidades que hayan recibido exenciones acorde a la sección 9.1.1 y que hayan logrado un Total de Clasificación de Clase 4 en un evento de IPL dentro del período de tiempo designado, tienen permitido registrarse, si hay cupos disponibles y el Director del Evento puede proveer razonablemente las facilidades necesarias, para Campeonatos Nacionales y Mundiales con o sin testeos de drogas.

10. División Multi Ply – Anexo

10.1 Malla de Levantamiento

- 10.1.1 Se debe usar una malla de levantamiento durante los levantamientos de competencia. Debe ser un artículo individual de longitud completa hecho de tela, poliéster, mezclilla (jean) o lienzo y puede consistir de múltiples capas de cualquier espesor, pero en su totalidad ser de construcción única. Las tiras deben ser utilizadas sobre los hombros en todo momento durante la realización de los levantamientos. Está permitido el uso de velcro para asegurar las tiras. La longitud de las piernas no debe exceder la mitad del muslo (punto medio entre la rótula y la ingle).
- 10.1.2 Se puede utilizar una camisa erectora con la malla de Sentadilla o de Despegue durante la realización de estos movimientos.

10.2 Camisa para Press Plano

- 10.2.1 Se puede utilizar una camisa de Press Plano debajo de la malla de levantamiento. Debe ser un artículo individual hecho de tela, poliéster, mezclilla (jean) o lienzo. Su construcción puede consistir de múltiples capas pero debe, en su totalidad, ser un solo componente. Las mangas deben permanecer por encima de los hombros durante su uso y deben cubrir las axilas. Se permite velcro y espalda abierta.
- 10.2.2 Durante el Press Plano, un atleta que utilice espalda abierta tiene la opción de utilizar una camiseta blanca lisa cumpliendo todas las especificaciones mencionadas en la Parte 3 Ítem 5 al respecto.

10.3 Ropa Interior de soporte

- 10.3.1 Puede usarse una pieza de ropa interior de soporte de cualquier diseño y puede extenderse por debajo de la pierna de la malla, sin pasar la mitad del muslo, y que la cintura no llegue más arriba que la mitad del torso.
- 10.3.2 La ropa interior de soporte debe ser una pieza única de tela. Su construcción puede consistir de múltiples capas pero debe, en su totalidad, ser un solo componente.

10.4 Coderas

- 10.4.1 Sólo pueden utilizarse coderas durante la Sentadilla y el Despegue, no así en el Press Plano. Pueden ser coderas de soporte de material elástico (de longitud máxima de 20 cm). Pueden cubrir el área general del codo pero no pueden excederse más de 10 cm de la articulación. La manga de la camiseta puede solaparse con la coderas siempre y cuando no pase la articulación del codo.

10.5 Press Plano

- 10.5.1 El calzado o dedos de los pies deben estar en contacto con la superficie del tablado. La posición de la cabeza es opcional.
- 10.5.2 Mientras que la barra no baje tanto como para tocar el cinturón, el levantamiento es aceptable.
- 10.5.3 El Spotter Central tiene permitido ajustar el cinturón del competidor, sus hombros, su cabeza o sus brazos una vez que el atleta está en el banco y desde el lado de su cabeza, pero el movimiento debe comenzar dentro del minuto de tiempo reglamentario.
- 10.5.4 Adherente en aerosol está permitido sólo en las suelas del calzado.

10.6 Sentadilla – Personal de la Plataforma

- 10.6.1 Durante la ejecución de la Sentadilla se permitirá la presencia de un Cargador/Spotter adicional en la plataforma para que opere el brazo móvil del Monolift. Esto será por demás del máximo de cinco cargadores permitidos.

10.7 Sentadilla – Monolift

- 10.7.1 El uso del Monolift durante la realización de la Sentadilla está permitido. El atleta tiene la opción de quedarse en el lugar o caminar hacia atrás antes de empezar el movimiento.

10.8 Barra de Sentadilla

- 10.8.1 El uso de una barra de Sentadilla de 30 kg sólo está permitido en la división Multi Ply.

10.9 Barra de Press Plano

- 10.9.1 El uso de una barra de Press Plano de 25 kg sólo está permitido en la división Multi Ply.

10.10 Vendas de Rodilla

- 10.10.1 El uso de vendas de rodilla de 3 metros sólo está permitido en la división Multi Ply.

11. Lista de Sustancias Prohibidas en Controles de Drogas

La información provista a continuación es para fines informativos únicamente. La Oficina Nacional de IPL, sus oficiales, empleados, agentes y representantes no son profesionales médicos calificados y no darán consejos médicos ni asesorarán a atletas respecto a si el uso de una medicación o suplemento en particular que no esté en la lista es permisible o no. Todos los atletas que pretendan competir en un evento de IPL con control de drogas tienen la responsabilidad exclusiva de consultar con su propio médico para determinar si algún medicamento recetado o suplemento que estén usando pudiera dar positivo en un testeo y/o contener alguna sustancia de esta lista de sustancias prohibidas.

Esteroides y Agentes Anabólicos

1-Androstendiol, 1-Androstendiona o 1-Testosterona metabolitos

4-Hidroxitestosterona, Formestano y/o metabolitos

6a-Metilandrostendiona metabolitos

Androstendiol, Androstendiona o Testosterona (ratio T/E 4:1)

Metabolito de Bolasterona

Metabolitos de Boldenona

Metabolitos de Calusterona

Clembuterol (agente anabólico)

Metabolitos de Clostebol

Metabolitos de Danazol

Metabolitos de Dehidroclormetiltestosterona

Metabolitos de Desoximetiltestosterona

Drostanolona y/o sus metabolitos

Epitestosterona (agente enmascarador)

Metabolitos de Estra-4,9-dien-3,17-diona

Metabolitos de Fluoxymesterona

Metabolitos de Formebolona

Metabolitos de Furazabol

Metabolitos de Halodrol

Metabolitos de Mestanolona

Metabolitos de Masterolona

Metabolitos de Metandriol

Metabolitos de Metandrostenolona

Metasterona y/o sus metabolitos

Metenolona y/o sus metabolitos

Metabolitos de Metil-1-testosterona

Metabolitos de Metiltestosterona

Metabolitos de Mibolerona

Metabolitos de Nandrolona, 19-Norandrostendiona o 19-Norandrost

Metabolitos de Norclostebol

Metabolitos de Noretandrolona

Metabolitos de Oxabolona

Oxandrolona y/o sus metabolitos

Oximesterona

Metabolitos de Oximetolona

Probenecid (agente enmascarador)

Metabolitos de Prostanazol

Metabolitos de Estanozolol

Stenbolona y/o sus metabolitos

Metabolitos de Testolactona (anti-estrógeno)

Metabolitos de Trembolona

Anfetaminas

Anfetaminas

Metanfetaminas (L y/o D)

Metilenedioxianfetaminas (MDA)

Metilenedioximetanfetaminas (MDMA)

Cocaína

Ecgonina Metil Éster (EME) (metabolito de Cocaína)

Estimulantes de Diseño

Benzilpiperazina (BZP)

Diuréticos

Acetazolamide

Amiloride

Bendroflumethiazide

Bumetanide

Canrenone

Chlorothiazide

Chlorthalidone

Clopamide

Cyclothiazide

Dichlorphenamide

Ácido Etacrínico

Furosemide

Hydrochlorothiazide

Hydroflumethiazide

Spirolactone

Triamterene

Metilfenidato

Metilfenidato

Estimulantes varios

4-Phenylpiracetam

Adrafinil
Amfepramone (Diethylpropion)
Amiphenazole
Amphetaminil
Benzphetamine
Cathine (Norpseudoephedrine)
Clobenzorex
Dimethylamphetamine
Ethamivan (Etamivan)
Ethylamphetamine (Etilamphetamine)
Famprofazone
Fencamfamine
Fenethylamine (Fenetylline)
Fenfluramine
Fenproporex
Furfenorex
Heptaminol
Mefenorex
Mephentermine
Methylephedrine
Modafinil
Nikethamide
Norfenfluramine
Octopamine
Parahydroxyamphetamine
Phendimetrazine
Propylhexedrine

Selegiline

Sibutramina

Estricnina

Otros

Efedrina

Fenmetrazina

Fentermina

Potenciadores de Testosterona, Moduladores Selectivos de Receptores Androgénicos (SARMS), u otras sustancias que puedan resultar en un ratio T/E mayor a 4:1

12. Consideraciones Religiosas

IPL da la bienvenida a todos los atletas y siempre dará lo mejor de sí en todo momento para adaptarse a cualquier atuendo en relación con requerimientos religiosos. Por favor contactar a info@powerlifting-ipl.com antes de la competencia para recibir asistencia, y así asegurar una experiencia agradable.

13. Atletas Transgénero

IPL no hace distinción entre atletas transgénero o no transgénero en competencias sin testeos de drogas. Cualquier persona es bienvenida a competir en IPL y se le aplicará el mismo reglamento, ya sea levantando como atleta masculino o femenino. Todos los competidores deben exhibir una identificación y su tarjeta de membresía en el pesaje. Los atletas deben registrarse con el mismo género que figura en su tarjeta de membresía al momento del pesaje. IPL recibe a todos los deportistas y siempre dará lo mejor de sí en todo momento para complacer a todos sus miembros. El staff es comprensivo y quiere que todos los competidores y competidoras se sientan a gusto y apreciados en las competencias. Atletas transgénero que quieran recibir mayor información, por favor contactar a info@powerlifting-ipl.com.

14. Código de Conducta

International Powerlifting League (IPL) se compromete a proveer un ambiente inclusivo, profesional y sano a sus miembros y ha adoptado una política de tolerancia cero hacia la

discriminación y todas las formas de acoso, incluyendo pero no limitado a acoso sexual. Los miembros de IPL tienen prohibido tener comportamientos o publicar material que, a discreción de IPL, sea ofensivo o interfiera con los derechos de otras personas o cause daño a personas o entidades. La violación de estas reglas de conducta puede resultar en el cese de la membresía, anulación de cualquier tasa de membresía que haya sido pagada, y prohibición de presentarse o participar en eventos sancionados por IPL.

Se entiende como miembros a los atletas participantes, directores de evento, jueces, entrenadores certificados, y otros oficiales o empleados. Se espera que todos los miembros se traten entre sí con respeto y dignidad a la vez que se mantienen los estándares de profesionalismo e integridad de IPL. Todos los miembros deben respetar todas las reglas de la asociación tal como figuren en el reglamento actual y deben adherir a los siguientes principios:

Discriminación

No se permitirá ningún tipo de discriminación negativa hacia una persona en base a su sexo, orientación sexual, edad, raza, color, credo, nacionalidad, estatus de veterano, estado civil o marital, religión, afiliación política, discapacidad, aparente discapacidad, apariencia personal o ningún otro aspecto legalmente protegido.

Acoso

Toda forma de acoso que sea ilegal, amenazante, dañina, abusiva u objetable de cualquier manera no será tolerada. Esto incluye comportarse, comunicarse o publicar material que invada la privacidad de otra persona, o que sea degradante, difamatorio, odioso, fraudulento, calumniante, obsceno, sexualmente explícito, o étnicamente repudiable.

Acoso Sexual

El acoso sexual no será tolerado e incluye invitación o solicitud sexual molesta, tocamientos, transmisión de imágenes o material escrito sexual gráfico ofensivo, o cualquier conducta sexual abusiva, ofensiva o intimidatoria. La conducta de un miembro será considerada inapropiada y en violación del Código de Conducta de IPL cuando dicho miembro debería haber tenido conocimiento de que dicha conducta es inapropiada, o cuando la/s persona/s que la hayan padecido presenten una queja.