



# Reglamento Técnico IPF

# 2019



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

**Traducción y maquetación:** Irene Aguilar Sánchez y Francisco Javier Zarza Verdugo

**Traducción de la presente actualización:** Lucía Llamas Brufau

**Revisión:** Luis Tudela Casasnovas

(Actualizado a 31 de diciembre de 2018)



<b>REGLAS GENERALES DEL POWERLIFTING</b> .....	2
Divisiones por edades .....	2
Categorías por peso corporal masculinas .....	3
Categorías por peso corporal femeninas .....	3
<b>EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES</b> .....	4
Básculas .....	4
Tarima .....	4
Barras y discos .....	4
Collarines .....	6
Soportes de Sentadilla .....	6
Banca .....	6
Cronómetros .....	6
Luces .....	6
Tarjetas de nulo .....	6
Marcador .....	8
<b>EQUIPAMIENTO PERSONAL</b> .....	8
Trajes .....	8
Ropa interior .....	10
Calcetines .....	11
Cinturón .....	11
Calzado .....	12
Rodilleras .....	12
Vendas .....	12
Esparadrapo .....	13
Inspección del equipamiento personal .....	13
Logotipos de los patrocinadores .....	13
General .....	14
<b>MOVIMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCIÓN</b> .....	14
SENTADILLA .....	14
Motivos de nulo en sentadilla .....	14
PRESS BANCA .....	15
Reglas para levantadores discapacitados en campeonatos IPF de press banca a movimiento único .....	16
Motivos de nulo en press banca .....	16
PESO MUERTO .....	16
Motivos de nulo en el peso muerto .....	16
<b>PESAJE</b> .....	17
<b>ORDEN DE COMPETICIÓN</b> .....	18
SISTEMA DE RONDAS .....	18
Papeletas de intentos: .....	18
Las responsabilidades de los oficiales son: .....	20
Reglas adicionales (errores relativos a la carga de la barra, mala conducta, reclamaciones, etc.) .....	22
<b>JUECES</b> .....	24
Jurado .....	27
Comité Técnico de la IPF .....	28
<b>RÉCORDS MUNDIALES E INTERNACIONALES</b> .....	29
Competiciones internacionales .....	29
<b>Reglamento IPF para powerlifting clásico (raw/no equipado)</b> .....	30
Traje no soportivo .....	30
Ropa interior .....	30
Calcetines .....	31
Cinturón .....	31
Calzado .....	31
Muñequeras .....	31
Rodilleras .....	32
Pulgares .....	32
Inspección del equipamiento personal en competiciones designadas como Clásico/Raw .....	32
Logotipos de los patrocinadores .....	32



## REGLAS GENERALES DEL POWERLIFTING

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

1. (a) La Federación Internacional de Powerlifting (IPF) reconoce los siguientes movimientos, que deben llevarse a cabo en el mismo orden en todas las competiciones reguladas por la IPF.:  
**A. Sentadilla (squat) B. Press banca (bench press) C. Peso muerto (deadlift) D. Total**
  - (b) Las competiciones se organizarán agrupando a los levantadores en categorías y divisiones definidas por sexo, peso corporal y edad. Los campeonatos absolutos (open) femeninos y masculinos permiten la participación de levantadores a partir de 14 años. En el caso de organizarse campeonatos absolutos conjuntos con, por ejemplo, campeonatos subjúnior, júnior, absoluto y máster, los levantadores tendrán la opción de competir tanto en el campeonato absoluto como en el de su división por edad y pueden recibir premios por cada uno de los campeonatos en los que hayan competido. El atleta debe pagar la cuota de inscripción a ambos campeonatos y debe participar en cada uno de ellos.
  - (c) Las reglas se deben aplicar a todos los niveles de competición.
  - (d) Cada competidor tiene tres intentos para cada movimiento. El mejor intento válido de cada movimiento se suma a su Total. Si dos o más levantadores tuvieran el mismo Total, el levantador cuyo peso corporal sea más bajo clasificará por delante del de mayor peso.
  - (e) Si dos levantadores pesaran lo mismo y empatasen en el Total, el levantador que consiguiera dicho Total antes tendría preferencia en la clasificación sobre el otro levantador. Se debe aplicar el mismo procedimiento para las competiciones en las que se entreguen premios para mejor sentadilla, press banca o peso muerto, o si se supera un récord mundial.
2. La IPF, a través de sus federaciones miembros, dirige y regula los siguientes tipos de campeonatos del mundo:
    - Campeonato del mundo absoluto mixto.
    - Campeonato del mundo subjúnior y júnior mixto.
    - Campeonato del mundo máster mixto.
    - Campeonato del mundo absoluto de press banca clásico/raw y equipado subjúnior, júnior y máster mixto (desde 2019).
    - Campeonato del mundo de powerlifting clásico/raw absoluto, júnior y subjúnior mixto (desde 2020).
    - Campeonato del mundo de powerlifting clásico/raw máster mixto (desde 2020).
    - Campeonato del mundo universitario mixto.
3. La IPF también reconoce y registra récords mundiales para los mismos levantamientos en las divisiones, para hombres y mujeres, descritas a continuación:  
**Divisiones por edades**
    - Absoluto (Open): desde el día que cumple 14 años en adelante (sin otras restricciones por edad).
    - Subjúnior: desde el día que cumple 14 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 18 años.
    - Júnior: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 19 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 23 años.
    - Máster I: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 40 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 49 años.
    - Máster II: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 50 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 59 años.
    - Máster III: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 60 años y hasta finalizar el año natural en el que cumpla 69 años.
    - Máster IV: desde el 1 de enero del año natural en el que cumpla 70 años en adelante.

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

4. La posición en la clasificación en todas las divisiones por edad se debe determinar por los Totales de los levantadores, de acuerdo con las reglas generales. Además, los hombres de más de 70 años (división máster IV) deben recibir medallas al primero, segundo y tercer puestos en su categoría de peso corporal. Las mujeres, tanto de más de 60 años (máster III), como de más de 70 años (máster IV), deben recibir las medallas al primero, segundo y tercer puestos en la competición en su categoría de peso corporal. Cada federación nacional puede adaptar las divisiones de edad y sus subdivisiones correspondientes según crea conveniente.

### Categorías por peso corporal masculinas

- 53 kg hasta 53.0 kg. Solo para júnior y subjúnior.
- 59 kg hasta 59.0 kg
- 66 kg desde 59.01 kg hasta 66.0 kg
- 74 kg desde 66.01 kg hasta 74.0 kg
- 83 kg desde 74.01 kg hasta 83.0 kg
- 93 kg desde 83.01 kg hasta 93.0 kg
- 105 kg desde 93.01 kg hasta 105.0 kg
- 120 kg desde 105.01 kg hasta 120.0 kg
- +120 kg desde 120.01 kg en adelante

### Categorías por peso corporal femeninas

- 43 kg hasta 43.0 kg. Solo para júnior y subjúnior
- 47 kg hasta 47.0 kg
- 52 kg desde 47.01 kg hasta 52.0 kg
- 57 kg desde 52.01 kg hasta 57.0 kg
- 63 kg desde 57.01 kg hasta 63.0 kg
- 72 kg desde 63.01 kg hasta 72.0 kg
- 84 kg desde 72.01 kg hasta 84.0 kg
- +84 kg desde 84.01 kg en adelante

5. Cada país puede inscribir un máximo de ocho competidores distribuidos en ocho categorías de peso, en el caso de los hombres, y **ocho** competidoras distribuidas en siete categorías de peso, en el caso de las mujeres. En las divisiones júnior y subjúnior se pueden inscribir nueve levantadores y **nueve** levantadoras. No puede haber más de dos competidores del mismo país en la misma categoría de peso corporal.
6. Cada país puede inscribir un máximo de cinco levantadores suplentes. Para participar en el campeonato deben haber sido preinscritos 60 días antes de la competición en el plazo establecido y haber declarado las categorías de peso y los mejores Totales obtenidos en competición nacional o internacional durante los últimos doce meses.
7. Cada país debe enviar una alineación de su equipo con el nombre de cada levantador, su categoría de peso y mejor **Total**, conseguido en competición nacional o internacional en los últimos doce meses. Se podrá declarar el Total del mismo campeonato internacional del año anterior en la misma categoría de peso. **Un país NO puede designar a un levantador con la ÚNICA intención de batir un récord en uno de los movimientos en campeonatos de powerlifting de tres movimientos.**

Debe declararse también la fecha y el campeonato en el que se hubiera conseguido dicho Total. Estos detalles se enviarán en la Nominación Preliminar al Secretario de Competición de la IPF, o de la Región Internacional en la que se celebre el campeonato, y al Director de Competición, al menos 60 días antes de la fecha de inicio de la competición. La selección definitiva (Nominación Final) será enviada, al menos 21 días antes de la fecha de inicio de la competición, confirmando la categoría de peso corporal donde competirá cada levantador en dicha competición. La Nominación Final solo podrá incluir aquellos levantadores, titulares o reservas, declarados en la Nominación Preliminar, enviada antes de los 60 días del inicio de la competición. Tras la Nominación Final, no se permitirán cambios en la categoría de peso corporal declarada para cada levantador. En el caso de que una categoría de peso se dividiera en grupos, los levantadores nominados sin un Total en alguno de los campeonatos mencionados anteriormente competirían en el primer grupo.

No cumplir con alguno de estos requisitos podrá suponer la eliminación del equipo infractor. Un levantador no puede obtener un Total, a través de su federación nacional, para ser nominado a un campeonato Mundial o Internacional, durante un periodo de inhabilitación, por sanción de la IPF, o Región Internacional.



8. La puntuación en todos los campeonatos mundiales, continentales y regionales internacionales en función de la clasificación del levantador son: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 (para las primeras 9 posiciones, en cualquier categoría de peso corporal). Además, los levantadores que obtengan un Total, clasificando a partir de la 10ª posición, recibirán 1 punto. La puntuación en competiciones nacionales será a criterio de cada federación nacional.
9. En campeonatos internacionales solo se tendrán en cuenta para la clasificación por equipos las puntuaciones de los cinco levantadores mejor clasificados de cada país. En caso de empate, la clasificación por equipos se debe decidir de acuerdo con lo establecido en el punto 11.  
Cuando un miembro de un equipo fuera declarado culpable de haber violado el Reglamento Antidopaje de la IPF en un campeonato por equipos, con clasificación basada en la suma de puntos de los resultados individuales, se le descontarán al equipo los puntos del levantador que hubiera cometido la falta, sin que puedan ser reemplazado por los puntos de ningún otro miembro del equipo.
10. Cualquier país siendo miembro de la IPF por más de tres años debe incluir, al menos, a un juez internacional entre los oficiales de su equipo en un campeonato del mundo. Si un juez de dicho país no está presente durante el campeonato, o bien estando presente se autoexcluyera para actuar como juez o miembro del Jurado durante la competición, solo los cuatro mejores levantadores de dicho país contarán para la clasificación por equipos.
11. Se otorgarán **diplomas** a los equipos clasificados en las tres primeras plazas. En caso de empate, el equipo con más primeros puestos clasificará en primer lugar. En caso de empate entre dos equipos con el mismo número de primeros puestos, el que haya obtenido más segundos puestos ocupará la posición más alta en la clasificación, y así, sucesivamente, hasta el máximo de cinco levantadores. En el caso de empatar, una vez aplicados estos criterios, el equipo que sume más puntos **IPF** clasificará en primer lugar.
12. En todos los campeonatos de la IPF se premiará como "Mejor levantador" al que obtenga la mayor puntuación de acuerdo con la fórmula **IPF**. Se premiará también a los levantadores clasificados en segundo y tercer lugar.
13. En los campeonatos internacionales, se entregarán medallas a los clasificados en primer, segundo y tercer lugar en todas las categorías de peso según sus Totales. Adicionalmente, se entregarán medallas o diplomas de mérito a los tres primeros clasificados en los movimientos de sentadilla, press banca y peso muerto en cada categoría de peso.  
Si un levantador no consiguiera ningún intento válido en sentadilla o press banca, podría continuar en competición y podrá ser premiado en los movimientos en los que obtenga intentos válidos. Para optar a dicho reconocimiento, el levantador debe hacer, al menos, un intento de buena fe en cada uno de los movimientos.  
El código de vestimenta para los atletas en la ceremonia de entrega de medallas en los campeonatos del mundo consistirá en chándal completo del equipo de su país, camiseta y calzado deportivo. El Juez de Control de la sesión supervisará el cumplimiento de esta norma. No cumplir con estos requisitos, podrá suponer la descalificación del levantador para recibir sus medallas, aunque en cualquier caso mantendrá su clasificación en la competición.
14. Está prohibido golpear al levantador a la vista del público o de los medios de comunicación.
15. **En todos los eventos de la IPF, el organizador debe asegurar la presencia de personal médico cualificado en funciones durante toda la competición, para salvaguardar la seguridad de levantadores y oficiales.**

## EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

### Básculas

Las básculas deben ser digitales electrónicas y deben tener sensibilidad suficiente para medir hasta el segundo decimal. Deben poder medir pesos de hasta 180 kg. Deben disponer de un certificado de calibración expedido como máximo doce meses antes de la competición.

### Tarima

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

### Barras y discos

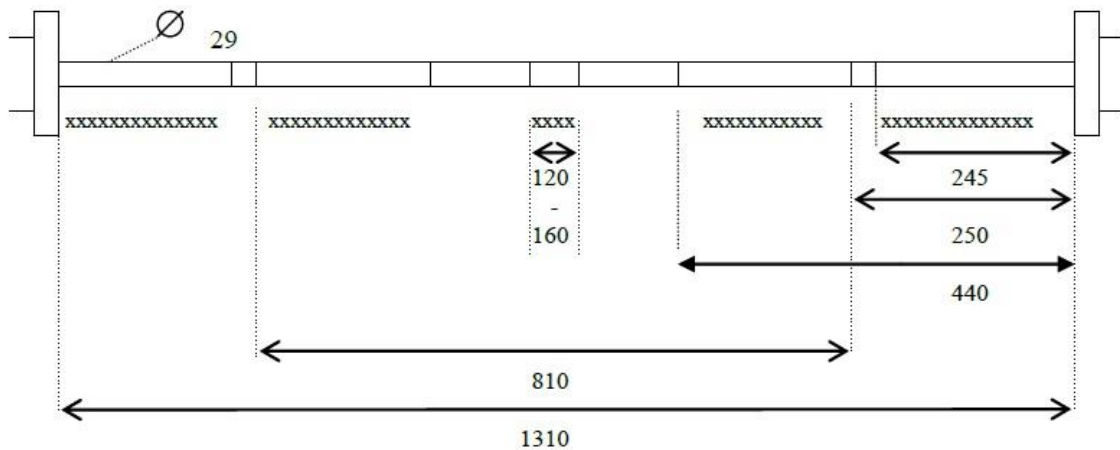
En los campeonatos de powerlifting organizados bajo la normativa IPF solo se permiten barras de discos. El uso de discos que no se ajusten a las especificaciones vigentes invalidará el campeonato y todos los récords que se hayan

establecido durante su celebración. Solamente se pueden usar barras y discos que cumplan con todas las especificaciones del Reglamento, durante todo el campeonato y en todos los movimientos. La barra no se debe cambiar durante el campeonato, excepto en el caso de haber sido doblada o dañada de alguna forma, a criterio del Comité Técnico, Jurado o Jueces. Las barras usadas en los campeonatos IPF no pueden tener el moleteado cromado. Solamente pueden usarse en campeonatos mundiales, y para establecer récords del mundo, aquellas barras y discos que estén aprobados oficialmente por la IPF. Desde el 2008, las marcas del moleteado y sus distancias para todas las barras homologadas por la IPF han sido estandarizadas a partir del diseño de una de las barras oficialmente aprobada.

- (a) La barra debe ser recta, estar correctamente moleteada y equilibrada y tener las siguientes dimensiones:
1. La longitud total no debe exceder los 220 cm.
  2. La distancia entre las caras internas de los collarines medirá ente 131 cm y 132 cm.
  3. El diámetro medirá entre 28 mm y 29 mm.
  4. El peso de la barra con los collarines debe ser de 25 kg.
  5. El diámetro de las camisas exteriores medirá entre 50 mm y 52 mm.
  6. Debe haber marcas con una separación de 81 cm alrededor del diámetro de la barra, hechas con máquina o con cinta adhesiva.

**Barra de Powerlifting reconocida por la IPF**  
**Guía de las distancias del moleteado**

Expresadas en mm (zonas moleteadas en la parte interior)



- (b) Los discos deben ajustarse a las siguientes especificaciones:
1. Todos los discos usados en competición deben tener una tolerancia del 0.25% o como máximo de 10 gramos respecto al peso nominal indicado.

<u>Peso nominal (kg)</u>	<u>Máximo</u>	<u>Mínimo</u>
25.00	25.0625	24.9375
20.00	20.0500	19.9500
15.00	15.0375	14.9625
10.00	10.025	9.9750
5.00	5.0125	4.9875
2.50	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
0.50	0.51	0.49
0.25	0.26	0.24

2. El diámetro del orificio central del disco medirá entre 52 mm y 53 mm.
3. Debe haber discos de los siguientes pesos: 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg y 25 kg.
4. Para intentos de récord podrán usarse discos más ligeros para alcanzar una carga que superen el récord existente en al menos 0.5 kg, **1 kg, 1.5 kg o 2 kg.**
5. Los discos que pesen 20 kg o más tendrán un grosor máximo de 6 cm. Los discos que pesen 15 kg o menos tendrán un grosor máximo de 3 cm.



## Reglamento Técnico de la Federación Internacional de Powerlifting

- Los discos seguirán el siguiente código de color: 10 kg o menor - cualquier color; 15 kg - amarillo, 20 kg - azul, 25 kg – rojo.
- Todos los discos deben estar claramente marcados con su peso y cargados en la barra en orden de mayor a menor peso, quedando los discos de mayor peso en el interior y los de menor en el exterior, para permitir que los jueces puedan leer el peso.
- El primero de los discos más pesados debe cargarse con la cara que expresa el peso hacia dentro; el resto, con la cara hacia fuera.
- El diámetro del disco más grande no debe exceder los 45 cm.
- ~~Los discos cubiertos de goma son aceptables siempre y cuando dejen libre un mínimo de 10 cm al final de la barra, tras los collarines, para dejar un agarre al cargador más allá de los discos.~~

### Collarines

- Deben ser siempre usados
- Cada uno deben pesar 2.5 kg

### Soportes de Sentadilla

- Solamente se podrán usar en competiciones internacionales aquellos soportes para sentadilla de fabricantes comerciales registrados y aprobados por el Comité Técnico.
- Los soportes deben estar diseñados para ajustarse a una altura entre 100 cm y 170 cm en incrementos de 5 cm.
- Todos los soportes hidráulicos deberán poder ser asegurados mediante clavijas a la altura requerida.

### Banca

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

- Longitud mínima de 1.22 m, con superficie plana y nivelada.
- Ancho entre 29 cm y 32 cm.
- Altura entre 42 cm y 45 cm, medidos desde el suelo hasta la parte superior de la superficie del tapizado sin comprimir. La altura de los soportes debe ser ajustable entre 75 cm y 110 cm, medidos desde el suelo hasta la altura en la que descansa la barra.
- Ancho mínimo en la parte interior de soporte de la barra de 110 cm
- La cabecera de la banca debe extenderse en longitud 22 cm desde el centro de los brazos de soporte, con una tolerancia máxima de 5 cm.
- En todas las competiciones deben usarse soportes añadidos de seguridad.

### Cronómetros

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

### Luces

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

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

### Tarjetas de nulo

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

### Sistema de tarjetas numeradas. Motivos de nulo

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



SENTADILLA	PRESS BANCA	PESO MUERTO
<p><b>1. (roja)</b></p> <p>No conseguir flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la parte superior de las piernas junto a la inserción de la cadera esté por debajo de la parte superior de las rodillas.</p>	<p><b>1. (roja)</b></p> <p>No bajar la barra hasta llegar a tocar el pecho o zona abdominal, o bien toca el cinturón.</p>	<p><b>1. (roja)</b></p> <p>No bloquear completamente las rodillas al finalizar el levantamiento.</p> <p>No permanecer erguido y con los hombros hacia atrás.</p>
<p><b>2. (azul)</b></p> <p>No asumir una posición erguida con las rodillas bloqueadas, tanto al iniciar como al finalizar el levantamiento.</p>	<p><b>2. (azul)</b></p> <p>Cualquier movimiento descendente de la totalidad de la barra durante la fase de alzamiento.</p> <p>No conseguir bloquear los codos y extender completamente los brazos al finalizar el levantamiento.</p>	<p><b>2. (azul)</b></p> <p>Cualquier movimiento descendente de la barra antes de alcanzar la posición final. No es motivo de nulo que la barra baje levemente al echar los hombros hacia atrás.</p> <p>Apoyar la barra en los muslos durante la ejecución del levantamiento. No es motivo de nulo si la barra roza los muslos, pero no se apoya.</p>
<p><b>3. (amarilla)</b></p> <p>Pasos, hacia delante o atrás, o mover los pies lateralmente. Está permitido balancearse entre talón y punta.</p> <p>No seguir las órdenes del Juez Central al comenzar o finalizar el levantamiento.</p> <p>Doble rebote o más de un intento de subida desde la posición baja de la sentadilla o cualquier movimiento descendente durante el ascenso.</p> <p>Cualquier contacto entre la barra o el levantador y los cargadores, entre las órdenes del Juez Central, que ayuden en el levantamiento.</p> <p>Contacto de los codos o parte superior de los brazos con las piernas, que suponga un apoyo e implique una ayuda para el levantador. Un leve contacto no se considera ayuda y debe ser ignorado.</p> <p>Tirar o dejar caer la barra tras completar el levantamiento.</p> <p>No cumplir con alguno de los requisitos estipulados en la descripción general del levantamiento, los cuales preceden a esta lista de motivos de nulo.</p> <p><b>Levantamiento incompleto.</b></p>	<p><b>3. (amarilla)</b></p> <p>Sopesar o hundir la barra, una vez esté detenida sobre el pecho o zona abdominal, de tal forma que ayude en el levantamiento.</p> <p>No respetar las órdenes del Juez Central al comienzo, durante, o al final del levantamiento.</p> <p>Cualquier cambio en la posición elegida por el levantador durante la ejecución del levantamiento, por ejemplo, levantar la cabeza, hombros o glúteos del banco o mover las manos lateralmente en la barra.</p> <p>Cualquier contacto entre el levantador o la barra y los cargadores, entre las órdenes del Juez Central, que ayuden en el levantamiento.</p> <p>Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o su base.</p> <p>Contacto deliberado de la barra con los brazos de soporte durante el alzamiento, de forma que facilite el levantamiento.</p> <p>No cumplir con cualquiera de los requisitos estipulados en la descripción general del levantamiento, los cuales preceden a esta lista de motivos de nulo.</p> <p><b>Levantamiento incompleto.</b></p>	<p><b>3. (amarilla)</b></p> <p>Bajar la barra antes de recibir la orden del Juez Central.</p> <p>Permitir que la barra vuelva a la tarima sin bajarla controlada con ambas manos, es decir, dejándola ir de las palmas de las manos.</p> <p>Pasos hacia delante o hacia atrás, o mover los pies lateralmente. Está permitido balancearse entre el talón y la punta del pie. Mover los pies tras la orden de “tierra” no serán motivo de nulo.</p> <p>No cumplir con cualquiera de los requisitos estipulados en la descripción general del levantamiento, los cuales preceden a esta lista de motivos de nulo.</p> <p><b>Levantamiento incompleto.</b></p>



**Marcador**

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

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

**EQUIPAMIENTO PERSONAL**

**Trajes**

**Traje soportivo**

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

El traje soportivo puede usarse en todos los levantamientos de las competiciones designadas como "Equipado" (en las cuales también se podrán usar trajes no soportivos). Los tirantes deben ir sobre los hombros del levantador en todo momento en todos los intentos de levantamiento y en todas las competiciones.

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

El traje de levantamiento soportivo debe cumplir las siguientes especificaciones:

- (a) El material del traje debe ser de una sola capa de tejido de grosor.
- (b) El traje debe tener perneras, con una longitud entre 3 cm y 15 cm, medidos desde la parte superior de la entrepierna hacia el final de la pernera por la parte interior, cuando el levantador lo lleve puesto y esté de pie.
- (c) Cualquier alteración del traje que haga que exceda el ancho, longitud o grosor establecidos lo invalidará para su uso en competición.
- (d) Sin embargo, para mejor ajuste de los trajes y camisas soportivas, están permitidas alteraciones o pliegues realizados sobre las costuras originales. Las modificaciones realizadas fuera de fábrica de los trajes y camisas soportivos son aceptables si se hacen en forma de pliegues. Sin embargo, estos pliegues deben estar hechos solo sobre las costuras originales del fabricante. Estos pliegues se deben hacer por el interior del traje o camisa. Cualquier alteración hecha en zonas distintas de las costuras originales del fabricante es inaceptable. Los pliegues no pueden coserse sobre el cuerpo o al traje.
- (e) Cuando se haya hecho una costura adicional para ajustar los tirantes y el exceso de material supere los 3 cm, este exceso debe estar metido por el interior del traje y no estar cosido a la prenda.
- (f) El traje puede llevar los logotipos o emblemas:
  - del fabricante del traje aprobado por la IPF.
  - del país del levantador.
  - del nombre del levantador.
  - los logotipos admitidos según los criterios establecidos en el apartado "Logotipos de los patrocinadores".
  - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.

### **Traje NO soportivo**

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

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

Los trajes NO soportivos deben cumplir las siguientes especificaciones:

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



### **Camiseta**

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

La camiseta debe cumplir con las siguientes especificaciones:

- (a) La camiseta debe estar fabricada completamente de tela o un textil sintético, y no puede estar hecha total o parcialmente de material engomado o material elástico similar. No tendrá ninguna costura reforzada, ni bolsillos, ni botones, ni cremalleras, ni cualquier otro tipo de cuello que no sea el redondo.
- (b) La camiseta tendrá mangas que lleguen por debajo del deltoides y queden por encima del codo del levantador. No pueden llevarse remangadas o enrolladas hacia los deltoides mientras el levantador esté compitiendo.

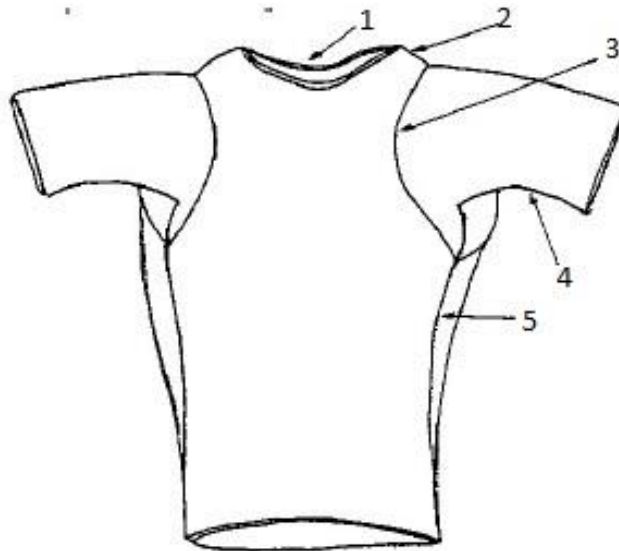
- (c) La camiseta podrá ser de uno o **varios** colores, sin logotipos ni emblemas, o llevar logotipos o emblemas:
- del país del levantador.
  - con el nombre del levantador.
  - **de la Región Internacional IPF del levantador.**
  - del evento en el cual el levantador esté compitiendo.
  - los logotipos admitidos según los criterios establecidos en el apartado "Logotipos de los patrocinadores".
  - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, el patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.

### Camisa soportiva

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

La camisa soportiva tiene que cumplir las siguientes especificaciones:

- Debe estar fabricada completamente a partir de tela o de un tejido sintético, y no puede estar hecha, ni completa ni parcialmente, a partir de un material de goma o de elasticidad similar, ni tener ninguna costura reforzada ni bolsillos, botones, cremalleras o un cuello que no sea redondo.
- La camisa debe tener mangas. Dichas mangas deben terminar por debajo del deltoides del levantador y no pueden extenderse por debajo del codo del levantador. Las mangas no pueden ser subidas o enrolladas por encima de los deltoides mientras el levantador esté compitiendo.
- La camisa puede ser lisa, es decir, de un único color, sin logotipos ni emblemas, o llevar logotipos o emblemas:
  - del país del levantador.
  - con el nombre del levantador.
  - del evento en el cual el levantador esté compitiendo.
  - los logotipos admitidos según los criterios establecidos en el apartado "Logotipos de los patrocinadores".
  - únicamente en competiciones nacionales o de menor nivel, del patrocinador del club o del levantador, aunque dicho logo no haya sido aprobado por la IPF.



Cualquier manipulación o cambio del diseño original de la camisa soportiva, tal como la suministra el fabricante y está aprobada por el Comité Técnico, supondrá que la camisa no pueda usarse en competición. El material debe cubrir toda el área del deltoides como indica la flecha número 2.

### Ropa interior

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

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

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



### Calcetines

Podrán llevarse calcetines.

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

### Cinturón

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

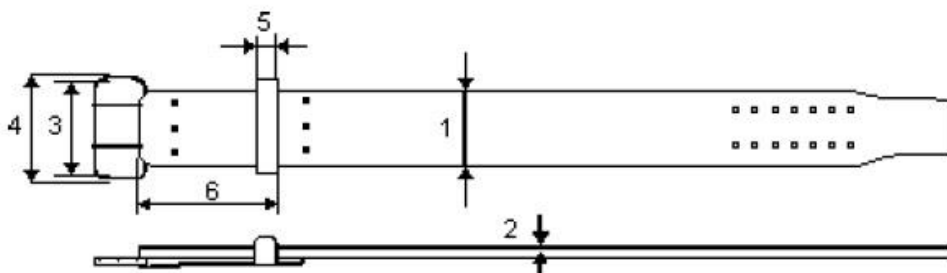
Materiales y construcción:

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

Dimensiones:

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

Diagrama de los puntos arriba mencionados:





### Calzado

Debe usarse calzado.

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

### Rodilleras

Rodilleras, siendo cilíndricas de neopreno, pueden usarse únicamente en la rodilla por el levantador y en todos los levantamientos de la competición. Las rodilleras no se pueden usar en ninguna otra parte del cuerpo que no sean las rodillas. Las rodilleras no podrán ser usadas cuando el levantador lleve también vendas de rodilla, según lo establecido en el apartado "Vendas".

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

Las rodilleras deben cumplir las siguientes especificaciones:

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

### Vendas

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

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

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

### Muñecas

1. Las muñequeras no pueden exceder 1 m de largo ni 8 cm de ancho. Cualquier tela o velcro incorporado a la muñequera debe estar dentro de la longitud máxima de un metro. Las muñequeras pueden incorporar también un bucle para el pulgar. El bucle deberá estar siempre fuera del pulgar durante el levantamiento.
2. Pueden usarse muñequeras deportivas (como las muñequeras de tenis para el sudor) que no excedan los 12 cm de ancho. No se permite el uso simultáneo de muñequeras deportivas y muñequeras de powerlifting.
3. El vendaje de la muñeca no debe extenderse más de 10 cm por encima y 2 cm por debajo del centro de la articulación de la muñeca, y no puede cubrir una superficie mayor de 12 cm.

### Rodillas

1. Las vendas de rodilla de hasta 2 m de longitud y 8 cm de ancho podrán usarse exclusivamente en competiciones designadas como "Equipado". El vendaje no podrá extenderse más de 15 cm por encima ni 15 cm por debajo del centro de la rodilla y no podrá exceder un ancho de 30 cm de cobertura. Está permitido el uso de rodilleras aprobadas por la IPF. Está completamente prohibido usar rodilleras y vendas de rodilla a la vez. El neopreno puede ser una "goma sintética" pero solo es aceptable en las rodilleras.
2. Las vendas no pueden estar en contacto con los calcetines ni con el traje.
3. Las vendas no pueden usarse en ninguna otra parte del cuerpo.

### Esparadrapo

1. Se pueden llevar dos capas de esparadrapo alrededor de los pulgares. El esparadrapo o similar no puede usarse en ninguna otra parte del cuerpo sin el permiso oficial del Jurado o el Juez Central. El levantador no puede usar el esparadrapo como una ayuda para sostener la barra.
2. Bajo aprobación previa del Jurado, Oficial Médico o personal paramédico en funciones, podrá usarse esparadrapo en lesiones corporales, siempre y cuando no suponga una ventaja indebida para el levantador.
3. En todas aquellas competiciones donde no haya Jurado ni personal médico en funciones, será el Juez Central el responsable en aprobar el uso del esparadrapo.

### Inspección del equipamiento personal

- (a) La inspección del equipamiento personal de todos y cada uno de los levantadores puede tener lugar en cualquier momento a lo largo de la competición (puede anunciarse durante la reunión técnica) y hasta los veinte minutos previos al comienzo de la categoría de peso corporal correspondiente.
- (b) Se designarán un mínimo de dos jueces para llevar a cabo esta labor. Todo el equipamiento debe ser examinado y aprobado antes de ser sellado o marcado oficialmente.
- (c) Las vendas que sobrepasen la longitud permitida serán rechazadas, pero pueden ser cortada para volver a ser examinadas.
- (d) Será rechazado cualquier elemento del equipamiento que se considere sucio o roto.
- (e) La hoja de inspección firmada por los jueces debe ser entregada al Presidente del Jurado al final del período de inspección.
- (f) Si tras la inspección, un levantador aparece en la tarima vistiendo o usando un elemento del equipamiento que no hubiera sido aprobado en la inspección, a menos que haya sido pasado inadvertidamente por los jueces durante la inspección, el levantador será descalificado de la competición inmediatamente.
- (g) Deben ser inspeccionados todos los elementos descritos en el apartado "Equipamiento Personal".
- (h) Está estrictamente prohibido llevar prendas de cabeza en la tarima durante los levantamientos. Los accesorios como relojes, joyas o bisutería, protectores bucales, gafas o artículos de higiene femenina no necesitan ser inspeccionados.
- (i) Antes de un intento de récord del mundo, el levantador será inspeccionado por el Juez de Control. Si se descubre que el levantador viste o usa un elemento no aprobado en la inspección, a menos que hubiera sido pasado inadvertidamente por los jueces, el levantador será descalificado de la competición inmediatamente.
- (j) Los jueces que arbitren y el Juez de Control de la categoría de peso correspondiente deben reunirse 5 minutos antes del comienzo de la inspección del equipamiento personal.
- (k) El levantador o entrenador deben confirmar al Juez Central los levantadores que van a participar en la competición, antes de finalizar la primera ronda de pesaje de la categoría de peso correspondiente, para poder ser aceptado para el pesaje.

### Logotipos de los patrocinadores

Además de los logotipos y emblemas de los fabricantes que figuran en la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF", todos los países y levantadores pueden solicitar permiso al Secretario General de la IPF para que un logotipo o emblema adicional pueda lucirse en el equipamiento personal, para dicho país o levantador únicamente. Dicha solicitud debe ir acompañada de una tasa determinada por la directiva de la IPF. La IPF, a través de su directiva, puede aprobar o rechazar el logotipo o emblema dependiendo de si, en su opinión, comprometen un interés comercial de la IPF u ofenden las normas del buen gusto. La directiva tiene también el derecho, en el caso de aprobarlo, de limitar el tamaño o la ubicación del logotipo o emblema en el equipamiento personal. Toda aprobación otorgada permanece vigente desde la fecha de aprobación hasta finalizar el siguiente año natural, tras el cual se debe realizar una nueva solicitud y pagar la tasa correspondiente para renovar la aprobación. Los logotipos y los emblemas aprobados bajo esta regla deben listarse en un anexo a la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Además, el Secretario General debe emitir una carta de aprobación a los solicitantes seleccionados, que ilustre el logotipo o emblema aprobado y certifique la fecha de la aprobación y cualquier limitación a la misma, siendo dicha carta una prueba aceptable de aprobación para los jueces en las competiciones.

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

### General

- (a) Está estrictamente prohibido el uso de aceite, grasa u otro lubricante, tanto en el cuerpo como en el equipamiento.
- (b) Solamente se pueden aplicar polvo de talco, resina o carbonato de magnesio al cuerpo y atuendos, nunca a las vendas ni a las muñequeras.
- (c) Está estrictamente prohibido el uso de cualquier tipo de material antideslizante en las suelas del calzado. Esto se aplica a todo material antideslizante que se pueda pegar a las suelas, como papel de lija, tela esmeril, etc., incluyendo resina y carbonato de magnesio. Un spray de agua es aceptable.
- (d) No puede aplicarse ninguna sustancia al equipamiento de competición aparte del agente estéril que se use para la limpieza periódica de la barra, el banco, o la tarima.
- (e) Pueden usarse espinilleras ligeras debajo de las medias o calcetines.
- (f) **Las mujeres pueden llevar un hiyab (pañuelo en la cabeza) durante los levantamientos. El Jurado o Juez Central podrá exigir a la levantadora que se recoja el pelo de manera adecuada para la ejecución del press banca.**

## MOVIMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCIÓN

### SENTADILLA

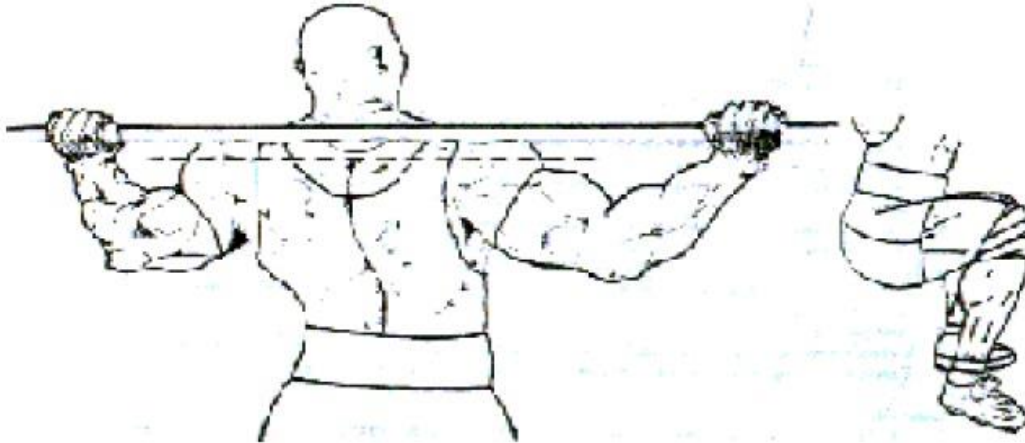
1. El levantador debe mirar hacia el frente de la tarima. La barra debe estar apoyada horizontalmente sobre los hombros, y las manos y dedos agarrando la barra. Las manos pueden estar en cualquier parte de la barra entre los collarines internos, o incluso en contacto con ellos.
2. Tras sacar la barra de los soportes (los cargadores pueden ayudar al levantador a sacar la barra de los soportes), el levantador debe retroceder hasta situarse en la posición de inicio. Cuando el levantador esté quieto, erguido (está permitido una pequeña desviación) y con las rodillas bloqueadas, el Juez Central dará la señal de inicio. La orden debe darse con un movimiento del brazo hacia abajo acompañado de la orden audible de "inicio" o "squat". Antes de recibir la señal de inicio, el levantador puede ajustar su posición, siempre dentro de los límites marcados en el Reglamento, sin penalización. Por motivos de seguridad, se requerirá al levantador que deje la barra en los soportes a la voz de "soporte" o "rack", acompañada de un movimiento hacia atrás del brazo, si transcurridos 5 segundos no se encontrase en la posición correcta para comenzar el levantamiento. El Juez Central expondrá entonces la razón por la que no dio la orden de inicio.
3. Al recibir la señal del Juez Central, el levantador debe doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la parte superior de las piernas en la articulación de la cadera esté por debajo de la parte superior de las rodillas. Solo se permite un intento. Se considera que el levantamiento da comienzo en cuanto el levantador desbloquea las rodillas.
4. A su voluntad, el levantador debe recuperar la posición erguida, con las rodillas bloqueadas. No está permitido un doble rebote en la parte baja del intento de sentadilla, ni ningún movimiento descendente. Cuando el levantador esté inmóvil (aparentemente en la posición final) el Juez Central dará la señal para devolver la barra al soporte.
5. La señal para devolver la barra al soporte consistirá en un movimiento hacia atrás del brazo acompañado de la orden audible de "soporte" o "rack". El levantador debe entonces devolver la barra al soporte. Mover los pies tras la señal de "soporte" no será motivo de nulo. Por motivos de seguridad, el levantador puede solicitar la ayuda de los cargadores para devolver la barra a los soportes. El levantador debe permanecer bajo la barra durante este proceso.
6. No puede haber más de 5 ni menos de 2 cargadores en la tarima en ningún momento. Los jueces podrán decidir el número de cargadores que se necesiten en la plataforma en cada momento 2, 3, 4, o 5.

### Motivos de nulo en sentadilla

1. No respetar las órdenes del Juez Central al comienzo o al final del levantamiento.
2. Hacer un doble rebote en la parte baja de la sentadilla o un movimiento descendente durante el alzamiento.
3. No conseguir mantener una posición erguida con las rodillas bloqueadas al inicio o final del levantamiento.
4. Dar un paso hacia delante o atrás, o movimiento lateral de pies. Balanceo entre la puntera y el talón de los pies si está permitido.
5. No conseguir doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta la posición en la que la parte superior de las piernas en la articulación de la cadera quede por debajo de la parte superior de las rodillas, como muestra la figura.
6. Que haya contacto entre el levantador o la barra y los cargadores entre las órdenes del Juez Central, de forma que facilite el levantamiento.

7. Contacto de los codos o parte superior de los brazos con las piernas. Está permitido un leve contacto si no da un soporte que pueda ayudar al levantador.
8. Cualquier caída o descarga de la barra tras completar el levantamiento.
9. Incumplir cualquiera de los preceptos contenidos en la Reglas de ejecución de la sentadilla.

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



#### **PRESS BANCA**

1. La banca se debe ubicar en la tarima con la cabecera mirando hacia el frente o en un ángulo de hasta 45 grados.
2. El levantador debe recostarse sobre su espalda, con la cabeza, hombros y glúteos en contacto con la superficie de la banca. Los pies deben estar planos en el suelo (tan planos como lo permita la forma del calzado que use). Sus manos y dedos deben agarrar la barra, sobre el soporte, con los pulgares en contraposición. Se mantendrá esta posición durante todo el levantamiento. Se permite deslizamiento del pie, pero debe permanecer plano sobre la tarima. El cabello no debe ocultar la parte posterior de la cabeza cuando se deje caer sobre el banco. En consecuencia, el Jurado o los jueces pueden pedir al levantador que se lo recoja.
3. Para apoyar los pies firmemente, el levantador puede usar unos discos planos o unas alzas con una dimensión mínima de 60 x 40 cm y que no excedan los 30 cm de altura total, elevando la superficie sobre la tarima. Deben estar disponibles alzas para posicionar los pies en el rango de 5, 10, 20 y 30 cm de altura en todos los campeonatos internacionales.
4. En todo momento habrá sobre la tarima entre dos y cinco cargadores. Tras situarse correctamente, el levantador puede solicitar la ayuda de los cargadores para sacar la barra del soporte y, en tal caso, debe ser con los brazos del levantador extendidos.
5. La separación de las manos, medida entre los dedos índices, no debe exceder los 81cm (ambos índices deben estar dentro de las marcas de 81 cm y la totalidad de los índices deben estar en contacto con la marca de 81 cm, si se usa el agarre más abierto). Está prohibido el uso del agarre invertido.
6. Tras sacar la barra de los soportes, con o sin ayuda de los cargadores, el levantador debe esperar la orden del Juez Central, con los brazos completamente extendidos y los codos bloqueados. La señal se dará tan pronto como el levantador esté inmóvil y la barra debidamente posicionada. Por razones de seguridad, se solicitará al levantador que deje la barra en los soportes a la voz de "soporte" o "replace", acompañada de un movimiento hacia atrás del brazo, si tras 5 segundos no se encontrase en una posición correcta para comenzar el levantamiento. Tras esto, el Juez Central explicará la razón por la cual la orden de inicio no fue dada.
7. La orden para iniciar el levantamiento consistirá en un movimiento hacia abajo del brazo a la voz de "inicio" o "start".
8. Después de recibir la señal, el levantador debe bajar la barra al pecho o la zona abdominal (la barra no puede tocar el cinturón), y sostenerla inmóvil, tras lo cual el Juez Central dará la señal audible de "press". El levantador entonces debe llevar la barra de nuevo a la posición inicial de brazos extendidos y codos bloqueados. Cuando mantenga inmóvil esta posición, el juez dará la orden audible de "soporte" o "rack", acompañada de un movimiento hacia atrás del brazo. Si al bajar la barra, esta toca el cinturón o no toca el pecho o la zona abdominal, la orden del Juez Central será directamente la de "soporte" o "rack".



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

Los campeonatos de press banca a movimiento único se deben organizar sin una división especial para levantadores discapacitados, como personas con deficiencias visuales, auditivas o con movilidad reducida. Estos levantadores podrán ser asistidos para colocarse y levantarse del banco, lo que incluye "ayuda de su entrenador y/o el uso de muletas, bastones o silla de ruedas". Las reglas de competición se aplican de igual forma que en el resto de las competiciones. Para los levantadores que tengan un miembro inferior amputado, la prótesis se debe considerar una extremidad natural a efectos prácticos. El levantador debe pesarse sin la prótesis, añadiendo el peso compensatorio según la tabla de fracciones establecida (consultar el Reglamento en cuanto al "PESAJE", punto 5). Para los levantadores con alguna discapacidad en miembros inferiores que requieran aparatos ortopédicos para las piernas o dispositivos similares para caminar, el dispositivo se debe considerar parte de la extremidad natural y el levantador se debe pesar llevando puesto dicho dispositivo.

### Motivos de nulo en press banca

1. No respetar las señales del Juez Central al comienzo, durante, o al final del levantamiento.
2. Cualquier cambio en la posición elegida por el levantador durante la ejecución del levantamiento, como levantar la cabeza, hombros o glúteos del banco, o los movimientos laterales de las manos en la barra.
3. Sopesar o hundir la barra en el pecho o zona abdominal tras la parada, de tal forma que facilite el levantamiento.
4. Cualquier movimiento descendente de la totalidad de la barra durante la fase de alzamiento.
5. No bajar la barra hasta el pecho o zona abdominal, es decir no tocarlos, o si la barra toca el cinturón.
6. No conseguir bloquear los codos y extender completamente los brazos al finalizar el levantamiento.
7. Cualquier contacto entre el levantador o la barra y los cargadores, entre las órdenes del Juez Central, de forma que facilite el levantamiento.
8. Cualquier contacto entre los pies del levantador con el banco o su base.
9. Contacto deliberado de la barra con los soportes de seguridad.
10. Incumplir cualquiera de los preceptos contenidos en la Reglas de ejecución.

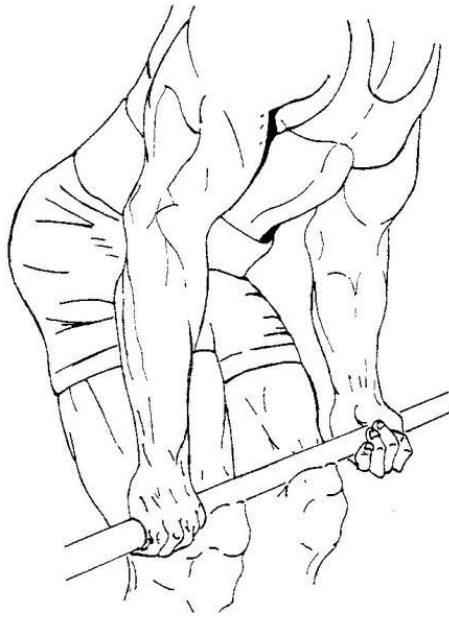
### PESO MUERTO

1. El levantador debe situarse mirando hacia la parte delantera de la tarima, con la barra colocada horizontalmente delante de sus pies, sujetarla con ambas manos, con el agarre de su preferencia, y levantarla hasta erguirse completamente.
2. Al completar el levantamiento, las rodillas deben estar bloqueadas y los hombros hacia atrás.
3. La orden del Juez Central consistirá en un movimiento hacia abajo del brazo y la orden audible de "tierra" o "Down". La señal no se debe dar hasta que la barra se mantenga inmóvil y el levantador en posición aparente de haber finalizado.
4. Cualquier alzamiento de la barra, o intento deliberado de hacerlo, contará como un intento. Una vez comenzado el levantamiento, no está permitido ningún movimiento de descenso de la barra hasta que el levantador alcance una posición erguida con las rodillas bloqueadas. No es motivo de nulo si la barra se asienta (ligero descenso al completar el movimiento) al echar los hombros hacia atrás.

### Motivos de nulo en el peso muerto

1. Cualquier movimiento descendente de la barra antes de alcanzar la posición final.
2. No alcanzar una posición erguida con los hombros hacia atrás.
3. No conseguir bloquear las rodillas al finalizar el levantamiento.
4. Apoyar la barra en los muslos durante la ejecución del levantamiento. Si la barra sube rozando el muslo, pero no reposa en ellos, no es motivo de nulo. En caso de duda, el levantador debe ser siempre beneficiado.
5. Pasos hacia delante o atrás, o mover los pies lateralmente. Balancearse entre la puntera y el talón de los pies está permitido. Mover los pies tras la orden de "tierra" o "Down" no será motivo de nulo.
6. Bajar la barra antes de recibir la orden del Juez Central.
7. Devolver la barra a la tarima sin mantenerla controlada con ambas manos, es decir, dejando ir la barra de las palmas de las manos.
8. Incumplir cualquiera de los preceptos contenidos en la Reglas de ejecución.

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



## PESAJE

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

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

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

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

6. Cada levantador puede pesarse una única vez. Solamente podrán volver a pesarse aquellos levantadores cuyo peso corporal fue superior o inferior al límite de la categoría en la que se inscribieron y debiendo presentarse en el pesaje dentro de la hora y media habilitada a tal efecto, de lo contrario, será eliminado de la competición. Un levantador solo se puede volver a pesar cuantas veces lo permita el orden establecido por sorteo y la progresión en el pesaje. Un levantador solo podrá ser pesado de nuevo fuera del tiempo límite de una hora y media si se presentó al pesaje dentro de dicho límite, pero, debido a la cantidad de levantadores que intentan dar el peso, no tuviera oportunidad de pesarse. En ese caso, se le podría permitir un nuevo pesaje a discreción de los jueces. El peso corporal del levantador no debe hacerse público hasta que no se hayan pesado todos los levantadores que compitan en su categoría.

7. Un levantador solo puede pesarse para entrar en la categoría en la que se preinscribió 21 días antes de la fecha de la competición. En el caso de que se hagan grupos para una categoría de peso determinada, los grupos B y C pueden competir por separado y antes que el grupo A. Cuando los grupos compitan por separado, el grupo A debe contar con un mínimo de ocho y un máximo de 14 (catorce) levantadores.
8. Los levantadores deben revisar las alturas de los soportes de sentadilla y press banca y las alzas para los pies antes del comienzo de la competición. La hoja de ajuste de los soportes será revisada y firmada por el levantador o su entrenador, por su propio interés. Se entregará una copia de este documento oficial al Jurado, al *Speaker* y al Jefe de Cargadores.

## ORDEN DE COMPETICIÓN

### SISTEMA DE RONDAS

- (a) En el pesaje, el levantador o su entrenador deben declarar el peso para el primer intento de los tres movimientos. Estos deben anotarse en la tarjeta de primer intento correspondiente, firmada por el levantador o su entrenador, y retenida por el oficial que realice el pesaje. La tarjeta de *Speaker* se considera como la tarjeta de primeros intentos apropiada. Cada levantador recibirá once papeletas de intentos en blanco para usar durante la competición: tres para sentadilla, tres para el press banca y cinco para el peso muerto, cada tipo de distinto color. Tras realizar el primer intento de cada movimiento, el levantador o su entrenador deben decidir el peso para el segundo intento. Este peso debe anotarse en la papeleta y entregarse al Secretario de Competición o cualquier oficial designado a tal efecto, antes de que pase el minuto permitido por el Reglamento. Se debe seguir el mismo procedimiento para los segundos y terceros intentos de los tres movimientos. La responsabilidad de presentar los intentos dentro del límite de tiempo recae total y exclusivamente sobre el levantador y su entrenador. Mediante el uso del sistema de rondas se evita la necesidad de múltiples comisarios, ya que las papeletas de intentos serán entregadas directamente al oficial designado. A continuación, se ilustra un ejemplo de tarjeta de *speaker* y papeletas de intento. Ha de recordarse que el espacio para el primer intento en la papeleta que posee el levantador solo puede usarse si se requiere cambiar el peso del primer intento. Asimismo, las casillas cuarta y quinta de las papeletas de peso muerto solo se deben usar para los dos cambios permitidos en el tercer intento del peso muerto, si se requieren. En competiciones de press banca a movimiento único se usará una papeleta similar a la del peso muerto.

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

### Papeletas de intentos:

**SQUAT**

NAME: .....

Signed: .....

**BENCH PRESS**

NAME: .....

1st    2nd    3<sup>rd</sup>

Signed: .....

**DEADLIFT**

NAME: .....

1st    2nd    3<sup>rd</sup>

Signed: .....

[Arriba, a la izquierda, aparece el nombre del movimiento: sentadilla (*squat*), press banca (*bench press*) y peso muerto (*deadlift*). Debajo, la línea donde debe escribirse el nombre del levantador (*name*). A continuación, los cuadros donde deben anotarse los pesos y, por último, donde se debe firmar la tarjeta (*signed*).]

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

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

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

Ejemplo: Levantador A con número de sorteo 5 va a intentar 250.0 kg.

Levantador B con número de sorteo 2 va a intentar 252.5 kg.

El levantador A falla con 250kg. ¿Puede el levantador B bajar el peso a 250.0 kg para ganar?

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

- (g) Cuando un levantador realiza un intento nulo no se sucede a sí mismo. Debe esperar a la siguiente ronda para volver a levantar.
- (h) Si un intento es nulo debido a un error en la carga de la barra, por un error de un cargador o por un fallo del equipamiento, se le otorgará al levantador un nuevo intento con el peso correcto. Si la barra se ha cargado con un peso erróneo y el intento no ha llegado a iniciarse, se le dará la opción de realizarlo en ese momento o esperar al final de la ronda. En el resto de los casos, el levantador debe realizar su intento adicional al final de la ronda. Si coincidiese además que dicho levantador fuera el último de la ronda, se le concederá un descanso de tres minutos antes de realizar su intento; si fuera el penúltimo en la ronda, dispondrá de dos minutos; y si fuese el antepenúltimo, dispondrá de 1 minuto. En estos casos en los que un levantador se sucede a sí mismo y se añade un tiempo de descanso compensatorio, la barra se cargará tan pronto se active el siguiente intento. El tiempo compensatorio será añadido al minuto del que se dispone para realizar el intento. El cronómetro empezará a correr y el levantador dispondrá del total de ese tiempo para iniciar su intento. Los levantadores que se sucedan a sí mismos tendrán 4 minutos en el crono, tiempo durante el cual podrá iniciar su intento tan pronto como esté listo. Cuando tenga por delante otro levantador tendrá 3 minutos en el crono, y si tuviera por delante dos levantadores tendrá 2 minutos en el crono. El resto de los levantadores dispondrán del minuto habitual para iniciar su intento. **En la tercera ronda de peso muerto y de press banca a movimiento único, si el Jurado concede a un levantador un intento adicional, por cualquier motivo (error en la carga de la barra, error del cargador o fallo del equipamiento), este nuevo intento debe realizarse con el peso correcto y el levantador debe seguirse a sí mismo.**
- (i) Le está permitido al levantador hacer un cambio de peso en el primer intento de cada movimiento. El cambio de peso puede aumentar o disminuir el peso que se solicitó inicialmente, por lo que en consecuencia podrá variar el orden de salida en la primera ronda. Si el levantador está en el primer grupo, este cambio puede tener lugar en cualquier momento antes de los tres minutos previos al comienzo de la primera ronda de ese movimiento. A los siguientes grupos se les otorga el mismo privilegio hasta los tres últimos intentos en ese movimiento en la última ronda del grupo precedente. El *speaker* hará un anuncio previo a la finalización de estos plazos. Si este anuncio no

se realizara adecuadamente, entonces se hará un nuevo anuncio autorizando dichos cambios dentro del minuto siguiente.

- (j) El levantador debe entregar su segundo y tercer intento en el minuto siguiente tras completar su anterior levantamiento. El minuto empezará a contar desde el momento en el que se activen las luces de los jueces. Si no se entrega ningún peso dentro del minuto, al levantador se le añadirán 2.5 kg para su próximo intento. En el caso de haber hecho nulo en su anterior levantamiento y no entregar un peso para el siguiente intento dentro del tiempo permitido, entonces la barra se cargará con el mismo peso fallido.
- (k) No se pueden cambiar los pesos entregados para la segunda ronda de intentos en ninguno de los tres movimientos. Igualmente, tampoco se pueden cambiar los intentos entregados para la tercera ronda de intentos en sentadilla y press banca. Bajo esta regla, una vez entregado el peso para un intento ya no se puede retirar. La barra se debe cargar con el peso solicitado y el cronómetro se pondrá en marcha.
- (l) En la tercera ronda de peso muerto se permiten dos cambios. El cambio de peso puede incrementar o disminuir el peso solicitado previamente por el levantador. Sin embargo, esto solo está permitido hasta que el *speaker* haya llamado a la barra al levantador, ya cargada con el peso anteriormente solicitado.
- (m) En general, las reglas para las competiciones de press banca a movimiento único son las mismas que para las competiciones de powerlifting de tres movimientos. Sin embargo, en la tercera ronda de intentos, se permiten dos cambios de peso, y se aplicarán las mismas reglas enunciadas en el apartado (l) para el peso muerto.
- (n) Si una sesión consiste en un único grupo, es decir, un grupo de hasta 14 levantadores, se establecerá un intervalo de 20 minutos entre los diferentes movimientos. Esto sirve para garantizar un tiempo adecuado para calentar y preparar la tarima.
- (o) Cuando en una sesión haya dos o más grupos en la misma tarima, los levantamientos se organizarán en base al sistema de repetición por grupo. **Tras la ejecución de cada disciplina en la que participe más de un grupo (sentadilla, press banca) debe darse un intervalo de 10 minutos antes de la siguiente disciplina.**

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

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

- (a) *Speaker*, un juez nacional o internacional, que pueda hablar tanto en inglés como en la lengua oficial del país anfitrión.
- (b) Secretario Técnico, un juez internacional que, preferiblemente, sepa hablar y escribir en inglés y en la lengua oficial del país anfitrión.
- (c) Cronometrador (que debe ser un juez cualificado).
- (d) Comisarios de mesa.
- (e) Anotadores.
- (f) Cargadores. Correcto código de vestimenta: camiseta del campeonato o una camiseta normal del mismo color, pantalón deportivo del mismo color y calzado deportivo. En climas cálidos, pueden usar pantalones de deporte cortos a criterio del Jurado.
- (g) Juez de Control (que debe ser un juez internacional cualificado).
- (h) Puede requerirse personal adicional, como médico, personal de enfermería, etc.

### **Las responsabilidades de los oficiales son:**

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

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

- (b) El Secretario Técnico es responsable de asistir a la reunión técnica previa a la competición. En ausencia del Comité Técnico, o de un miembro de dicho comité, el Secretario Técnico elaborará los horarios del Jurado y los Jueces en base a los nombres de los jueces declarados como disponibles para estar en función en dicha competición. Debe completar las listas de "Jueces y Miembros del Jurado en Funciones" para la competición e informar a los jueces de las categorías de peso corporal que se les han asignado. Después de la reunión técnica, cuando se hayan confirmado los levantadores asistentes de cada equipo, el Secretario Técnico redactará la planilla oficial, hoja de inspección del equipamiento personal (sin especificar cada elemento de este), hoja de ajuste de soportes y listado de pesaje para cada categoría en la competición, con los nombres de todos los levantadores inscritos en la categoría. En este punto, podrá realizarse el sorteo para determinar el orden de pesaje de cada levantador. También preparará la tarjeta del *Speaker* para cada levantador en la categoría. Toda esta documentación, junto con un suministro adecuado de papeletas de intentos, se introducirán en un sobre correspondiente a cada categoría de peso corporal y entregado al Juez Central para esa categoría. El Secretario Técnico asistirá a cada pesaje y asesorará a los jueces en funciones sobre el procedimiento y cualquier otro asunto que requiera su atención. Debe ser un juez internacional, preferiblemente del país anfitrión, capaz de lidiar con cualquier problema que pueda surgir debido a dificultades de idioma en el recinto de competición. Es responsabilidad del Director de Competición suministrar todos los formularios y hojas en blanco necesarios para que el Secretario Técnico pueda desempeñar su trabajo. El Comité Técnico pone, de forma gratuita, a disposición de todos los Directores de Competición, un completo dossier con la descripción de los trabajos, así como los modelos de documentación necesarios.
- (c) El Cronometrador es el responsable de controlar con exactitud el tiempo que pasa entre el anuncio de que la barra está lista y el momento en el que el levantador realiza su intento. También es responsable de controlar otros tiempos cuando sea necesario, como, por ejemplo, los 30 segundos de los que dispone el levantador para abandonar la tarima tras finalizar su intento. Una vez que el cronómetro se ha puesto en marcha, solo puede ser detenido por la finalización del tiempo permitido, al iniciarse el levantamiento, o a discreción del Juez Central. Por lo tanto, es de gran importancia que el levantador o su entrenador revisen la altura de los soportes de sentadillas antes de ser llamados, ya que una vez que se anuncie que la barra está lista, el cronómetro se pondrá en marcha. Cualquier ajuste posterior de los soportes se debe hacer dentro del minuto del que dispone el levantador para realizar el intento, excepto en el caso que el levantador haya solicitado una altura para los soportes y los cargadores los hayan fijado en una altura errónea. Por ello es esencial que la hoja de ajustes del soporte esté firmada por el levantador o su entrenador. Es un documento oficial, que debe ser consultado en caso de discrepancias. El levantador dispone de un minuto para iniciar su intento una vez que el *Speaker* lo haya llamado a tarima. Si no inicia su intento dentro del minuto, el Cronometrador avisará de la conclusión del tiempo y el Juez Central dará la orden audible de "soporte" o "rack", junto con un movimiento hacia atrás del brazo. El levantamiento se declarará nulo y se perderá el intento. Cuando el levantador inicia el intento dentro del tiempo permitido, el cronómetro se parará. La definición de inicio del intento depende del movimiento que se lleve a cabo. En sentadilla y press banca, el inicio coincide con la señal de inicio del Juez Central (consultar el apartado 3 de "Jueces"). En el peso muerto se considera que el levantador ha iniciado el levantamiento cuando haga un intento decidido de alzar la barra.
- (d) Los comisarios son responsables de tomar los pesos solicitados por los levantadores y de pasar la información al *Speaker* sin demora. El levantador dispone de un minuto entre completar su último intento e informar al *Speaker*, mediante el comisario, del peso solicitado para el siguiente intento.
- (e) Los anotadores son responsables de anotar con precisión el progreso de la competición y, al finalizar, asegurarse de que los tres jueces firman las planillas oficiales, los certificados de récord o cualquier otro documento que requiera firmas. El *Speaker* hará el pertinente aviso al efecto antes de que los jueces abandonen el recinto.
- (f) Los cargadores son responsables de cargar y descargar la barra, ajustar los soportes de sentadilla y press banca como fue solicitado, limpiar la barra o la tarima a requerimiento del Juez Central y, en general, asegurarse de que la tarima está en perfectas condiciones y presenta siempre una apariencia limpia y ordenada. En ningún momento habrán menos de dos ni más de cinco cargadores sobre la tarima.

Cuando el levantador se prepara para su intento, los cargadores pueden ayudarle a sacar la barra de los soportes. También pueden ayudarle a devolver la barra a los soportes tras finalizar el intento. Sin embargo, no deben tocar al levantador ni la barra durante la ejecución del levantamiento, es decir, en el intervalo de tiempo entre las señales de inicio y finalización. La única excepción a esta regla será cuando el levantador tenga problemas, de forma que pueda resultar lesionado. En ese caso, bien a petición del Juez Central o del propio levantador, los cargadores pueden intervenir y liberar al levantador de la barra. Si el levantador es privado del que de otra forma

hubiera sido un intento válido, por el error de un cargador y no por fallo propio, se le otorgará un intento adicional al final de la ronda, a discreción de los jueces y el Jurado.

- (g) El Juez de Control se debe asegurar de que el levantador es el anunciado y que su atuendo es correcto, antes de entrar en la tarima. También debe atender el control de equipamiento personal.

### Reglas adicionales (errores relativos a la carga de la barra, mala conducta, reclamaciones, etc.)

1. Durante cualquier competición que tenga lugar en una tarima o escenario, solo les está permitido al levantador, su entrenador, miembros del Jurado, jueces en funciones, cargadores y Juez de Control permanecer alrededor de la tarima o en el escenario. Durante la ejecución del levantamiento, solo se les está permitido permanecer sobre la tarima al levantador, cargadores y jueces. Los entrenadores deben permanecer en el área del entrenador designada por el Jurado o el Oficial Técnico. El área del entrenador debe estar situada de forma que permita a los entrenadores una buena visión del levantador, con la posibilidad de dar instrucciones y señales al levantador sobre detalles técnicos (por ejemplo, la profundidad de la sentadilla). El área del entrenador se debería situar a menos de 5 metros de la zona de levantamiento y debería ser tan larga como sea posible para permitir al entrenador desplazarse por ella para ver el levantamiento desde un ángulo lateral frontal o trasero.

El código de vestimenta de los entrenadores en competiciones internacionales debe ser chándal del equipo nacional, más camiseta del equipo u otra aprobada por la IPF, o pantalón deportivo corto, más camiseta del equipo u otra aprobada por la IPF. No cumplir este código de vestimenta puede dar como resultado, a criterio del Juez de Control o Jurado, la exclusión del entrenador de la zona de calentamiento y zona de competición.

2. El levantador no puede vendarse, ajustarse el traje o inhalar sales de amoníaco a la vista del público. La única excepción a esta regla es que puede ajustarse el cinturón.
3. En competiciones internacionales entre dos levantadores o dos países que compitan en diferentes categorías de peso corporal, los levantadores pueden alternarse independientemente del peso requerido para los intentos. El levantador que solicite el peso más ligero en su primer intento levantará en primer lugar y de esta forma establecerá el orden alterno de los intentos durante ese movimiento en particular.
4. En competiciones reconocidas por la IPF el peso de la barra debe ser siempre múltiplo de 2.5 kg. Salvo en el caso de intento de récord, **en sentadilla, press banca y peso muerto**, la diferencia entre intentos debe ser siempre como mínimo de 2.5 kg.
  - (a) En un intento de récord, la carga en la barra debe superar en al menos 0.5 kg el récord vigente.
  - (b) Durante el transcurso de una competición, un levantador puede requerir un intento de récord que no sea múltiplo de 2.5 kg. Si el intento es válido, sumará tanto al levantamiento individual como al Total.
  - (c) Los levantadores pueden tratar de establecer un récord en cualquiera de sus intentos.
  - (d) Un levantador solo puede pedir incrementos de menos de 2.5 kg para intentos de récord del campeonato en que estuviera compitiendo, por ejemplo: un levantador máster compitiendo en un campeonato absoluto no puede solicitar un peso que no sea múltiplo de 2.5 kg para intentar un récord máster.
  - (e) En el caso de que un levantador solicite un peso no múltiplo de 2.5 kg para batir un récord en la siguiente ronda, y otro competidor lo superase en la ronda anterior, se reducirá el peso hasta el múltiplo de 2.5 kg más cercano.

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

Ejemplo 2: El récord actual es 300 kg. El levantador A pide solamente un incremento de 1 kg (301 kg), tras haber logrado un primer intento válido, como en el ejemplo anterior (300 kg). El levantador B realiza un movimiento válido con 305 kg en la primera ronda, por lo que el levantador A tendrá que intentar ahora el múltiplo de 2.5 kg más cercano que supere su anterior intento (302.5 kg).

5. El Juez Central es el único responsable de las decisiones que se tomen en el caso de errores en la carga de la barra o en los anuncios del *Speaker*. Sus decisiones serán comunicadas al *Speaker*, quien hará el apropiado anuncio.

Ejemplos de errores en la carga de la barra:

- (a) Si la barra se carga con un peso inferior al solicitado originalmente y el intento es válido, el levantador podrá aceptar el intento válido o elegir intentarlo nuevamente con el peso solicitado originalmente. Si el intento es nulo, se le otorgará al levantador otro intento con el peso solicitado originalmente. En ambos casos, los intentos adicionales solo se realizarán al final de la ronda en la que se produjo el error.

- (b) Si la barra se carga con un peso mayor al solicitado originalmente y el intento es válido, se le concederá el intento al levantador. Sin embargo, el peso de la barra se puede reducir si es necesario para los siguientes levantadores. Si el intento es nulo, al levantador se le otorgará un intento al final de la ronda en la que se produjo el error.
  - (c) Si la carga no es la misma en ambos extremos de la barra, u ocurre cualquier alteración en la barra o los discos durante la ejecución del levantamiento, o la tarima está desordenada, si a pesar de estos factores, el levantamiento es válido, el levantador puede aceptar el intento o elegir realizarlo de nuevo. Si el intento válido no es múltiplo de 2.5 kg, entonces se anotará en la planilla oficial el múltiplo de 2.5 kg inferior más cercano. Si el levantamiento es nulo, se le otorgará al levantador un nuevo intento. Dichos intentos adicionales solo podrán realizarse al final de la ronda en la que se produjo el error.
  - (d) Si el *speaker* comete un error al anunciar un peso inferior o superior al solicitado por el levantador, el Juez Central tomará la misma decisión que en el caso de errores de carga de la barra.
  - (e) Si por cualquier razón, el levantador o su entrenador no pueden permanecer en la proximidad de la tarima, para poder seguir el progreso de la competición, y el levantador pierde su intento, debido a que el *Speaker* omitió anunciarlo con el peso correcto, entonces el peso podrá ser reducido tanto como sea necesario y se le permitirá al levantador hacer su intento, pero solo al final de la ronda.
6. Tres intentos nulos en cualquiera de los movimientos eliminan automáticamente al levantador del global de la competición. Puede seguir compitiendo para los galardones en los movimientos individuales, si realiza intentos de buena fe en cada uno de los movimientos, es decir, los pesos intentados deben estar razonablemente dentro de sus capacidades. El Jurado decidirá si es cuestionable.
7. Aparte de la ayuda inicial para sacar la barra de los soportes, el levantador no debe recibir ninguna ayuda por parte de los cargadores para posicionarse para un intento.
8. Al finalizar un intento, el levantador debe abandonar la tarima en un plazo máximo de 30 segundos. Incumplir esta norma podrá suponer la anulación del intento, a discreción de los jueces. Esta regla fue pensada para levantadores que pudieran haber sufrido alguna lesión durante la ejecución del levantamiento o con alguna discapacidad, como por ejemplo levantadores con deficiencia visual.
9. Si durante el calentamiento o la competición un levantador sufre una lesión o de alguna forma exhibe síntomas de una condición que pudieran suponer un serio peligro para su salud o bienestar, el oficial médico tiene derecho a explorarlo. Si el médico considera que no es aconsejable que el levantador continúe compitiendo, en consulta con el Jurado, insistirá en que el levantador se retire de la competición. El responsable del equipo o su entrenador deben ser informados oficialmente de tal decisión.
- Para evitar cualquier contagio, se recomienda usar una solución de 1 parte de lejía y 10 de agua para limpiar sangre o tejidos de la barra o la tarima y en el área de calentamiento, donde pueden ocurrir accidentes.
10. Cualquier levantador o entrenador que, por su mala conducta en la tarima o en sus inmediaciones, puedan desprestigiar el deporte, serán advertidos oficialmente. Si la mala conducta persiste, el Jurado, o los jueces en su ausencia, pueden descalificar al levantador o entrenador, y ordenarles que abandonen el recinto de la competición. El responsable de su equipo debe ser informado oficialmente, tanto de la advertencia como de la descalificación.
11. El Jurado y los jueces, por decisión de la mayoría, pueden descalificar inmediatamente a un levantador u oficial si consideran que su mala conducta es lo suficientemente grave como para justificar una descalificación inmediata sin advertencia previa. El responsable de su equipo debe ser informado de dicha descalificación.
12. En una competición internacional, todas las reclamaciones contra las decisiones de los jueces, quejas con respecto al desarrollo de la competición o por el comportamiento de cualquier persona o personas que participen en la competición, deben presentarse ante el Jurado. El Jurado puede requerir que la reclamación se realice por escrito. La reclamación o queja debe ser presentada por el Responsable del Equipo, el entrenador o, en su ausencia, el levantador ante el Presidente del Jurado. Debe realizarse inmediatamente tras la acción contra la cual se presenta la queja o reclamación. No será considerada a menos que se cumplan estos términos.
13. Si lo estima necesario, el Jurado puede suspender temporalmente el progreso de la competición y retirarse a deliberar. Tras dicha consideración y, una vez alcanzado un veredicto unánime, el Jurado regresará y el Presidente del Jurado informará de su decisión al reclamante. El veredicto del Jurado se considerará definitivo y no habrá derecho de apelación ante ningún otro órgano. Al reanudarse la competición suspendida, el siguiente levantador dispone de tres minutos para iniciar su levantamiento. En caso de que se presente una reclamación contra un levantador o un oficial de un equipo contrario, la reclamación por escrito deberá ir acompañada con la suma de 75 euros en metálico, o su equivalente en otra moneda. Si el Jurado considera en su veredicto que la reclamación es



de naturaleza frívola o maliciosa, entonces la totalidad o parte de la suma de dinero puede ser retenida y donada a la IPF, a discreción del Jurado.

## JUECES

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

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

4. Una vez que el levantador haya devuelto la barra a los soportes o sobre la tarima al finalizar el levantamiento, los jueces anunciarán su veredicto usando las luces. Blanco para válido o "good lift" y rojo para nulo o "no lift". A continuación, levantarán las tarjetas de fallo para indicar la causa del nulo.
5. Los tres jueces pueden sentarse alrededor de la tarima donde consideren tengan mejor visión, en un rango no mayor de 4 metros para cada uno de los tres movimientos. No obstante, el Juez Central debe tener siempre en cuenta la necesidad de ser visible por el levantador en ejecución de la sentadilla y el peso muerto, y los Jueces Laterales deben tener en cuenta la necesidad de ser visibles por el Juez Central para que pueda observar sus brazos levantados.
6. Antes de comenzar la competición, los tres jueces se asegurarán conjuntamente de que:
  - (a) La tarima y el material de competición cumplen en todos los aspectos con las reglas. Las barras y los discos se revisan para detectar discrepancias de peso y el equipamiento defectuoso es descartado. Se debe tener preparada y reservada una segunda barra con collarines para ser usada en el caso de daños en la barra o collarines originales.
  - (b) Las básculas funcionan correctamente y son exactas (con un certificado en vigor).
  - (c) Los levantadores fueron pesados en el periodo de tiempo de su categoría de peso corporal y están dentro de los límites de peso de dicha categoría.
  - (d) El equipamiento personal del levantador se ha inspeccionado y cumple con las reglas en todos los aspectos. Es responsabilidad del levantador asegurarse de que todos los artículos que desea usar en la tarima han sido examinados por los jueces de inspección. Los levantadores a los que se descubra vistiendo o usando equipamiento que no ha sido inspeccionado, podrán ser sancionados (por ejemplo, con la anulación de su último intento).
7. Durante la competición, los tres jueces se asegurarán conjuntamente de que:
  - (a) El peso cargado en la barra coincide con el anunciado por el *Speaker*. Los jueces pueden ayudarse de una plantilla de carga para este propósito. Es una responsabilidad compartida.
  - (b) En la tarima, el equipamiento personal del levantador cumple con las reglas. Si algún juez tiene dudas razonables al respecto, debe informar de sus sospechas al Juez Central una vez finalizado el intento. El

Presidente del Jurado puede examinar el equipamiento del levantador. Si se descubre que el levantador está vistiendo o usando cualquier artículo ilegal, a menos que hubiera pasado inadvertidamente por los jueces en la inspección, será descalificado de la competición inmediatamente. Si el artículo ilegal fue aprobado por error por los jueces, y el levantamiento donde se realizó el descubrimiento fuera válido, el intento será anulado y se le otorgará al levantador un nuevo intento (sin usar el artículo ilegal) al final de la ronda. Si fuera el Juez de Control quien se percatara, el equipamiento del levantador será examinado antes de autorizar el acceso a la tarima.

8. Antes de comenzar la sentadilla y el press banca, los Jueces Laterales mantendrán el brazo alzado hasta que el levantador este en posición correcta para comenzar el levantamiento. Si los jueces opinan por mayoría que no es correcta, el Juez Central no dará la orden de inicio. El levantador dispone del resto de su minuto de tiempo para corregir la posición de la barra o su postura para recibir la orden de inicio. Una vez que el levantamiento haya comenzado, los Jueces Laterales no llamarán la atención sobre ningún fallo durante la ejecución del levantamiento.
9. Los jueces se abstendrán de realizar comentarios y no recibirán ningún documento ni información verbal sobre el progreso de la competición. Por lo tanto, es esencial que el número de sorteo de cada levantador aparezca en el marcador para que los jueces puedan seguir el orden de levantamiento.
10. Un juez no intentará influir en las decisiones de los otros jueces.
11. Si fuera necesario, el Juez Central puede consultar con los Jueces Laterales, el Jurado y cualquier otro oficial con el objeto de avanzar en la competición.
12. A su discreción, el Juez Central puede ordenar que se limpien la barra y/o la tarima. Si un levantador o entrenador quieren solicitarlo, deben dirigir su solicitud al Juez Central o al Juez de Control, no a los cargadores. En la última ronda de peso muerto, la barra se debe limpiar antes de cada intento, y en cualquier otra ronda, a petición del levantador o entrenador.
13. Al terminar la competición, los tres jueces deben firmar la planilla oficial, certificados de récord y/o cualquier otro documento que requiera su firma.
14. En competiciones internacionales, los jueces serán seleccionados por el Comité Técnico, debiendo haber probado su capacidad en campeonatos nacionales o internacionales.
15. En competiciones internacionales, dos jueces del mismo país pueden ser seleccionados para arbitrar una competición donde compita más de un país, si el país al que representen lo jueces no tiene levantadores inscritos en dicha competición. Si una categoría estuviera compuesta por más de un grupo, todos los grupos deben tener los mismos jueces. Si es necesario realizar un cambio de jueces se debe hacer entre movimientos, de modo que todos los levantadores tengan los mismos jueces en los mismos movimientos.
16. La designación de un juez para ejercer como Juez Central en una categoría no lo excluye para su selección como Juez Lateral en otra categoría.
17. En campeonatos mundiales, o en cualquier otro campeonato donde se puedan intentar récords mundiales, solo pueden arbitrar jueces IPF de categoría 1 o 2. Cada país puede nominar un máximo de tres jueces para servir en Campeonatos Mundiales, y adicionalmente otros de categoría 1 solo para funciones de Jurado, si hay un número insuficiente. Todos los jueces nominados que asistan a un campeonato deben estar disponibles al menos dos días.
18. Los jueces y miembros del Jurado deben llevar los siguientes uniformes:
  - Hombres, invierno: Chaqueta azul oscuro con el correspondiente distintivo de la IPF en el lado izquierdo del pecho. Pantalón gris adecuado (no vaqueros), camisa blanca y la correspondiente corbata de la IPF.
  - Hombres, verano: Pantalón gris adecuado (no vaqueros), camisa blanca y corbata de la IPF.
  - Mujeres, invierno: Chaqueta azul oscuro con el correspondiente distintivo de la IPF en el lado izquierdo del pecho. Falda o pantalón gris adecuado (no vaqueros), blusa o camisa blanca y el correspondiente pañuelo o corbata.
  - Mujeres, verano: Falda o pantalón gris adecuado (no vaqueros) y blusa o camisa blanca.

Las insignias de la IPF y los pañuelos o corbatas son rojos para jueces de categoría 1 y azules para jueces de categoría 2. El Jurado determinará cuando se vista de invierno o verano. ¡El calzado deportivo no complementa a chaqueta y pantalón!. Con el uniforme se debe calzar zapatos negros de vestir y calcetines negros.

19. Los requisitos para ser un juez de categoría 2 son los siguientes:
- Un juez nacional con una antigüedad de al menos dos años, habiendo arbitrado al menos en dos campeonatos nacionales de powerlifting a lo largo de ese periodo.
  - Debe ser recomendado por su federación nacional.
  - Debe realizar examen escrito o por ordenador en inglés para Juez de categoría 2 y un examen práctico en un Campeonato Mundial, Continental o Regional internacional.
  - Debe conseguir una puntuación del 85% o más en el examen escrito, y del 85 % o más en el examen práctico.
20. Los requisitos para ser juez de categoría 1 son los siguientes:
- Debe ser un juez de categoría 2, bien considerado, por un período de al menos 4 años.
  - Debe haber arbitrado al menos 4 campeonatos internacionales (excluyendo los campeonatos mundiales de press banca).
  - Debe realizar un examen escrito o por ordenador y examen práctico en cualquier campeonato mundial (excluyendo el campeonato del mundo de press banca), Continental, Juegos Regionales internacional o torneo internacional.
  - Debe arbitrar al menos 75 intentos, 35 de los cuales deben ser en sentadilla, ejerciendo como Juez Central. Contará la primera ronda de intentos.
  - Se otorgarán al candidato hasta 25 puntos en la evaluación de sus aptitudes en la inspección del equipamiento personal, pesaje y mientras esté sentado en la tarima. Se le descontará 0.5 pt. (medio punto) por cada error que contravenga las reglas técnicas. El examinador debe ser un miembro del Comité Técnico de la IPF o un oficial designado por el Comité Técnico de la IPF y el Registrador de Jueces.
  - El candidato debe puntuar al menos un 90% en el global de su examen. Esto incluye los 75 puntos de arbitraje en tarima, comparando sus decisiones con las de los miembros del Jurado, no con las emitidas por los otros jueces. Los 25 puntos restantes se evaluarán con respecto a sus decisiones y cumplimiento de sus obligaciones, es decir, revisión del equipamiento personal, pesaje, y control de la tarima.
  - Debe ser nominado por su federación nacional al Presidente del Comité Técnico y al Registrador de Jueces tres meses antes de su examen. Las condiciones para su nominación deben ser las siguientes:
    - Aptitud del candidato como Juez.
    - Ser juez de categoría 2 previamente.
    - Disponibilidad para ejercer de juez en futuros campeonatos internacionales.
    - Conocimiento del idioma inglés.
  - Un requisito para el candidato a juez de categoría 1 es que pueda conversar en inglés, a un nivel que permita una comprensión completa en discusiones, especialmente cuando se le pida que forme parte del Jurado. En este aspecto, los examinadores decidirán la aptitud del candidato. Si un candidato aprueba el examen de categoría 1 pero no habla inglés, será un juez Regional de categoría 1 y solamente podrá formar parte del Jurado en campeonatos regionales o nacionales.
21. La selección de un candidato para ser examinado por la IPF está sujeta a los siguientes criterios:
- El número de nominaciones recibidas.
  - El número de plazas disponibles para el examen.
  - La necesidad existente de jueces de categoría 1 en cada país.
22. El procedimiento para examinarse es el siguiente:
- Categoría 2**

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

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

(b) Categoría 1

Se hará un examen práctico y escrito o por ordenador en un **Campeonato** Mundial (excluidos los campeonatos mundiales de press banca), Continental, Regional internacional o Internacional. El candidato será examinado por el Jurado y debe puntuar al menos el 90% en todas sus decisiones, cuando sean comparadas con las decisiones de la mayoría de los miembros del Jurado examinadores, incluyendo la valoración de las aptitudes del candidato desarrollándose en el resto de las responsabilidades, como la revisión del equipamiento personal y el pesaje. El examen empezará en la primera ronda de intentos.

23. Deberá estar pagada la Tasa de Examen al Tesorero de la IPF antes del examen. Todas las hojas de puntuación serán evaluadas por los jueces examinadores. Una vez evaluadas, se informará al candidato del resultado, y serán enviadas al Registrador de Jueces.
24. Tras recibir el resultado del examen, el Registrador de Jueces informará del resultado al Secretario de la federación nacional del candidato y enviará las credenciales correspondientes al candidato.
25. Los candidatos, en su examen práctico, serán evaluados por el Jurado (para categoría 1) o por los jueces examinadores designados (para categoría 2), quienes determinarán si aprueban o suspenden.
26. Una vez aprobado el examen, la fecha de promoción del Juez será la fecha del examen.
27. **Los candidatos que suspendan el examen pueden volver a examinarse en el mismo campeonato, pero deben pagar de nuevo por dicho examen.**
28. Registro:
  - (a) Todos los jueces deben volver a registrarse en la IPF para mantener su cualificación a un nivel aceptable.
  - (b) El registro se llevará a cabo el 1 de enero de cada año olímpico.
  - (c) El Secretario Técnico de un campeonato internacional enviará una lista en un archivo compatible con MS Excel al Registrador de Jueces de la IPF con los jueces participantes inmediatamente tras finalizar la competición.
  - (d) La federación nacional del juez es la responsable de enviar la tasa de registro de 50 Euros al Tesorero de la IPF, y al Registrador de Jueces un sumario con la experiencia del Juez a nivel nacional e internacional durante el período de registro anterior.
  - (e) Un Juez que haya estado inactivo durante un período de 4 años, o que no haya podido renovar su registro, perderá sus credenciales y tendrá que volver a examinarse.
  - (f) Una acreditación expedida en los doce meses previos al 1 de enero de un año olímpico no necesita ser renovada hasta el 1 de enero del año olímpico siguiente.
29. El Registrador de Jueces de la IPF debe proveer a cada federación nacional de:
  - (a) Una lista de jueces acreditados, actualizada anualmente.
  - (b) Una lista de jueces que necesitan renovar su registro, a fin de mantener sus acreditaciones vigentes.
30. Los jueces internacionales, tanto de categoría 1 como 2, deben haber arbitrado un mínimo de dos campeonatos nacionales de powerlifting y **dos campeonatos internacionales de powerlifting o press banca** durante el último período de cuatro años entre años olímpicos para poder volver a registrarse como jueces.

## **JURADO Y COMITÉ TÉCNICO**

### **Jurado**

1. En Campeonatos Mundiales y Continentales se designará un Jurado para presidir cada sesión de levantamiento.
2. El Jurado estará formado por tres o cinco jueces de categoría 1. En ausencia de un miembro del Comité Técnico, el miembro con más antigüedad de los tres o cinco jueces será designado Presidente del Jurado. El Jurado de cinco miembros puede establecerse solo en los World Games y Campeonatos Absolutos mixtos en powerlifting.
3. Todos los miembros del Jurado deben ser de diferentes nacionalidades, con la excepción del Presidente de la IPF y el Presidente del Comité Técnico.
4. La función del Jurado es asegurar que las reglas técnicas son correctamente aplicadas.
5. Durante la competición, por votación mayoritaria el Jurado puede remplazar a un Juez cuyas decisiones, a su juicio, demuestren su incompetencia. El juez en cuestión debe haber recibido una advertencia antes de cualquier acción de destitución.
6. No se puede dudar de la imparcialidad de los Jueces, aunque pueda cometer un error de arbitraje sin mala fe. En ese caso, el Juez podrá dar su explicación, antes de tomar la decisión que sea objeto de su advertencia.



7. Si se hace una reclamación al Jurado contra un Juez, entonces se le puede informar de la queja. El Jurado no debe estresar innecesariamente a los jueces de tarima.
8. Cuando ocurra un error grave en el arbitraje, contrario al Reglamento Técnico, el Jurado puede tomar las medidas apropiadas para corregir el error. A su discreción, podrán otorgar al levantador un nuevo intento.
9. Solo en circunstancias extremas, cuando haya habido un error obvio y flagrante en el arbitraje, el Jurado por voto unánime y en consenso con los jueces, revocará la decisión. Solo pueden ser consideradas por el Jurado las decisiones de 2 jueces contra 1.
10. Los miembros del Jurado estarán situados en una posición que les garantice una visión sin obstáculos de la competición.
11. Antes de cada competición, el Presidente del Jurado debe asegurarse de que los miembros del Jurado tengan completo conocimiento de sus funciones y de cualquier nueva norma que complemente o modifique aquellas contenidas en la edición actual del Reglamento Técnico.
12. La selección de los levantadores para un control de dopaje será siempre realizada por la Comisión de Dopaje.
13. Cuando haya música acompañando los levantamientos, el Jurado determinará su volumen. La música debe cesar cuando el levantador se coloque bajo la barra en sentadilla y press banca o comience el alzamiento en peso muerto.
14. Las credenciales de los jueces serán firmadas al finalizar la categoría de peso.

### Comité Técnico de la IPF

1. Estará formado por un presidente, que será un juez de categoría 1 elegido por la Asamblea General, y hasta diez miembros de diferentes nacionalidades, nombrados por el Comité Ejecutivo en consulta con el Presidente del Comité Técnico y un representante de los entrenadores y los levantadores.
2. Se le encomendará el examen de todos los requisitos y propuestas de carácter técnico presentados por las federaciones afiliadas.
3. Designará al Juez Central, Jueces Laterales y Jurado para los campeonatos mundiales. **Caso de no haber suficientes jueces, podrá designar a jueces presentes y disponibles, aun sin haber sido nominados por sus países.**
4. Prepara e instruye a los jueces que aún no han alcanzado un nivel internacional y vuelve a examinar a los que ya han alcanzado el nivel.
5. Informa a la Asamblea General, al Presidente y al Secretario General de la IPF, a través del Registrador de Jueces, sobre que jueces son elegibles para arbitrar tras su examen o haberse vuelto a examinar.
6. Organiza cursos para jueces antes de cualquier competición importante, como los Campeonatos Mundiales. Los gastos ocasionados por la organización de estos cursos o seminarios deben ser asumidos por la federación organizadora.
7. Propone a la Asamblea General de la IPF la retirada de la acreditación de un juez internacional, cuando lo considere necesario.
8. Publica, a través del Ejecutivo, material de carácter técnico que trate sobre métodos de entrenamiento y evaluación de los movimientos de competición.
9. (a) Será responsable de inspeccionar el equipamiento de competición y personal según establece el Reglamento y el equipamiento que haya sido remitido por los fabricantes, con el solo propósito de poder incluir en su publicidad la leyenda de "aprobado por la IPF". Si los artículos presentados cumplen con todas las normas y regulaciones vigentes de la IPF, y el Comité Ejecutivo de la IPF está de acuerdo con la decisión del Comité Técnico, el Ejecutivo cobrará una tasa para cada artículo y el Comité Técnico emitirá un certificado de aprobación.  
(b) Al final de cada año, se debe pagar a la IPF una tasa por cada artículo a recertificar, como la ya cobrada por el Ejecutivo de la IPF. Si se ha cambiado el diseño, el artículo se debe enviar al Comité Técnico para su inspección y recertificación.  
(c) Si en cualquier momento posterior a la emisión del certificado de aprobación, el fabricante cambia el diseño del artículo de equipamiento de competición o personal, previamente enviado para su aprobación, y éste ya no cumple con las normas y regulaciones vigentes de la IPF, la IPF retirará su aprobación y no emitirá otro certificado hasta que no se haya corregido el diseño y el artículo sea enviado al Comité Técnico para su inspección.

## RÉCORDS MUNDIALES E INTERNACIONALES

### Competiciones internacionales

1. Los récords mundiales e internacionales solamente pueden batirse en los campeonatos mencionados anteriormente, es decir, en los campeonatos regulados y reconocidos por la IPF. Los récords mundiales e internacionales se aceptarán sin tener que pesar la barra ni al levantador, dando por hecho que, antes de iniciar la competición, el levantador ha sido pesado correctamente y que los jueces o el Comité Técnico han comprobado el correcto peso de la barra y los discos. Los récords masculinos y femeninos en la división de 50 a 59 años reemplazarán a los vigentes en la división de 40 a 49 si los superan. De igual forma, los récords masculinos y femeninos en la división de 60 a 69 años reemplazarán a los vigentes en la división de 50 a 59 años si los superan, **y también en la división de 40 a 49 años y en el Absoluto, si procede**. Los récords masculinos y en la división de más de 70 años reemplazarán a los vigentes en la división de 60 a 69 si los superan, **y también en la división de 50 a 59 años, de 40 a 49 años y en el Absoluto, si procede**. De igual manera, los récords subjúnior, de 14 a 18 años, reemplazarán a los vigentes en Júnior, de 19 a 23 años, si los superan.
2. Los requisitos para el reconocimiento de un récord mundial o internacional son los siguientes:
  - (a) La competición internacional debe ser celebrada bajo el reconocimiento de la IPF.
  - (b) Cada uno de los jueces participantes debe tener en vigor su acreditación de Juez Internacional de la IPF y ser miembro de una federación nacional afiliada a la IPF. Debe haber tres jueces de diferentes nacionalidades en la tarima y un Jurado de tres miembros.
  - (c) Está fuera de discusión la competencia y buena fe de los Jueces de todos los países miembros de la IPF.
  - (d) Para establecer récords mundiales e internacionales, solo pueden usarse las barras, discos y soportes que estén en la vigente "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para su Uso en Competiciones IPF".
  - (e) Los récords en movimientos individuales deben ir acompañados por un Total de los tres movimientos. Los récords de Press Banca a Movimiento Único conseguidos en campeonatos de Powerlifting (de tres movimientos), no necesitan ir acompañados de un Total, pero debe hacerse un intento de buena fe tanto en sentadilla como en peso muerto.
  - (f) En el caso de que dos levantadores soliciten el mismo peso para hacer un récord en un movimiento y el primer levantador por orden de sorteo tiene éxito, **el Secretario informático añadirá 0.5 kg (si no es un múltiplo de 2.5 kg)** a su intento de conseguir el récord. En el caso de que ocurra la misma circunstancia con un récord en el Total, el levantador que conseguiría el récord se determina según el punto 1.(d) del apartado "REGLAS GENERALES DE POWERLIFTING".
  - (g) Los récords solo son válidos si superan el récord anterior al menos en 0.5 kg.
  - (h) Si un levantador está intentando un récord del mundo en Peso Muerto y es reubicado al final de la ronda, como consecuencia de una reclamación, el resto de los levantadores en el grupo que intenten el récord mundial deberán incrementar el peso de su intento en 0.5 kg. **Si más de un levantador está intentando un récord mundial en la misma disciplina, y debido a una reclamación se le concede a un levantador un nuevo intento, este levantador debe sucederle a sí mismo.**
  - (i) Todos los récords batidos en las condiciones que se mencionan en los puntos anteriores serán reconocidos y registrados.
3. Los récords del mundo de Press Banca a Movimiento Único pueden batirse en cualquiera de los campeonatos conocidos como a Movimiento Único, o como se describe a continuación en el punto (a). Se aplica el mismo criterio a todos los récords del mundo de powerlifting.
  - (a) Si un levantador supera el récord de Press Banca a Movimiento Único mientras compite en un campeonato de powerlifting de tres movimientos, puede reclamar el récord de Press de Banca a Movimiento Único, si se realizan intentos de buena fe tanto en sentadilla como en peso muerto.
  - (b) En el caso de que un levantador en un campeonato de Press Banca a Movimiento Único supere el récord de Press Banca en Powerlifting (a tres movimientos), no puede reclamar el récord de press banca en Powerlifting.

## Reglamento IPF para powerlifting clásico (raw/no equipado)

### EQUIPAMIENTO PERSONAL

#### Traje NO soportivo

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

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

Los trajes NO soportivos deben cumplir las siguientes especificaciones:

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

#### Camiseta

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

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

#### Ropa interior

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

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

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

### Calcetines

Podrán llevarse calcetines.

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

### Cinturón

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

Materiales y construcción:

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

Dimensiones:

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

### Calzado

Debe usarse calzado.

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

### Muñequeras

- Pueden usarse las muñequeras que figuran en la "Lista de Utillaje y Equipamiento Deportivo Aprobado para su Uso en Competiciones IPF".
- Pueden usarse muñequeras deportivas (como las muñequeras de tenis para el sudor) que no excedan los 12 cm de ancho. No se permite el uso simultáneo de muñequeras deportivas y muñequeras de powerlifting.
- El vendaje de la muñeca no debe extenderse más de 10 cm por encima y 2 cm por debajo del centro de la articulación de la muñeca, y no puede cubrir una superficie mayor de 12 cm.
- Las mujeres pueden llevar un hiyab (pañuelo en la cabeza) durante los levantamientos**



### Rodilleras

Rodilleras, cilíndricas de neopreno, pueden usarse solo en las rodillas por el levantador y en todos los levantamientos de la competición. Las rodilleras no se pueden usar en ninguna otra parte del cuerpo que no sean las rodillas. Solo se permite el uso en competiciones de las rodilleras de los fabricantes aceptados dentro de la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Adicionalmente, todas las rodilleras de los fabricantes aprobados deben cumplir todas las especificaciones del Reglamento Técnico de la IPF: no está permitida en competición ninguna rodillera que incumpla cualquier regla técnica de la IPF. Las rodilleras deben cumplir las siguientes especificaciones:

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

### Pulgares

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

### Inspección del equipamiento personal en competiciones designadas como Clásico/Raw

En las competiciones designadas como clásico/raw, el levantador debe presentar todos los artículos de su equipamiento personal a los jueces a cargo del pesaje de su categoría, durante dicho pesaje. Cualquier elemento que no cumpla con las especificaciones del Reglamento Técnico, o que los jueces consideren sucio o roto, será rechazado y el levantador tendrá la opción de presentar elementos alternativos. Durante el desarrollo de la competición, el Juez de Control también debe examinar los artículos del equipamiento que lleven los levantadores en la zona de calentamiento o preparación y rechazará cualquier artículo que no cumplan con las especificaciones del Reglamento Técnico. El Juez de Control también rechazará las rodilleras que un levantador se hubiera puesto con la ayuda de otra persona o con métodos como el uso de plásticos deslizantes, lubricantes, etc. En el caso de que un levantador se dirija a la tarima o ejecute un levantamiento en competición usando un artículo de equipamiento personal que no cumpla con las especificaciones del Reglamento Técnico, los jueces procederán de acuerdo con el punto 6.(d) del apartado "JUECES".

Los jueces que arbitren y el Juez de Control de la categoría de peso correspondiente deben reunirse 5 minutos antes del comienzo de la inspección del equipamiento personal. El levantador o entrenador deben confirmar al Juez Central los levantadores que van a participar en la competición, antes de finalizar la primera ronda de pesaje de la categoría de peso correspondiente, para poder ser aceptado para el pesaje.

### Logotipos de los patrocinadores

Además de los logotipos y emblemas de los fabricantes que figuran en la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF", todos los países y levantadores pueden solicitar permiso al Secretario General de la IPF para que un logotipo o emblema adicional pueda lucirse en el equipamiento personal, para dicho país o levantador únicamente. Dicha solicitud debe ir acompañada de una tasa determinada por la directiva de la IPF. La IPF, a través de su directiva, puede aprobar o rechazar el logotipo o emblema dependiendo de si, en su opinión, comprometen un interés comercial de la IPF u ofenden las normas del buen gusto. La directiva tiene también el derecho, en el caso de aprobarlo, de limitar el tamaño o la ubicación del logotipo o emblema en el equipamiento personal. Toda aprobación otorgada permanece vigente desde la fecha de dicha aprobación hasta finalizar el siguiente año natural, tras el cual se debe realizar una nueva solicitud y pagar la tasa correspondiente para renovar la aprobación. Los logotipos y los emblemas aprobados bajo esta regla deben listarse en un anexo a la "Lista de Utillaje y Material Deportivo Aprobado para Uso en Competiciones IPF". Además, el Secretario General debe emitir una carta de aprobación a los solicitantes seleccionados, que ilustre el logotipo o emblema aprobado y certifique la fecha de la aprobación y cualquier limitación a la misma, siendo dicha carta una prueba aceptable de aprobación para los jueces en las competiciones.

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