

**FEDERACIÓN MUNDIAL DE POWERLIFTING
RAW / WRPF**



REGLAS TÉCNICAS DE LAS COMPETICIONES

Edición Agosto 01, 2024

Estas reglas conforman el reglamento técnico oficial de la versión de federación de la World Raw Powerlifting Federation / WRPf.

Las reglas fueron aprobadas por el *Presidium* del WRPf de Rusia y entraron en vigor el 1 de Agosto de 2024.

Está prohibido copiar y publicar sin el permiso oficial de WRPf Rusia.

CONTENIDO

I.	REGLAS GENERALES	4
II.	EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES	14
III.	EQUIPAMIENTO PERSONAL	19
IV.	REGLAS PARA LA EJECUCIÓN DE EJERCICIOS	26
	4.1 Sentadilla	26
	4.2 Press de banca	28
	4.3 Press de banca (pies elevados).....	30
	4.4 Peso muerto	32
V.	PESAJE	33
VI.	ÓRDEN DE LA COMPETICIÓN	35
VII.	JUECES, JURADO, COMITÉ TÉCNICO	44

I. REGLAS GENERALES

1.1. General

1.1.1. Federación Mundial de Powerlifting Raw (Asociación, Organización) (como WRPF/ WRPA/ WRPO), llamada Federación o "WRPF", en adelante "WRPF" - es la organización deportiva independiente principal cuyo objetivo es popularizar el powerlifting RAW en el mundo.

1.1.2. El libro de Reglas Técnicas del WRPF es el documento principal que identifica los principios básicos de Organización y ejecución de campeonatos WRPF. Los atletas, que actúan en las competiciones de WRPF, los entrenadores, todos los oficiales de las competiciones, deben conocer y respetar estas reglas.

1.1.3. WRPF reconoce como competiciones las siguientes disciplinas:

- Powerlifting RAW (Full Power: Sentadilla, Press de Banca, Peso Muerto)
- Powerlifting Classic (Full Power: Sentadilla, Press de Banca, Peso Muerto)
- Push-pull (Press banca y Peso muerto)
- Sentadilla
- Press de Banca
- Press de Banca (pies arriba)
- Press Banca entre atletas con discapacidades físicas
- Press de Banca Folk
- Press de Banca Ruso
- Peso Muerto
- Powersport (Press Militar y Curl de bicep estricto)
- Press Militar
- Curl de bíceps estricto
- Curl de biceps extremo
- Hip Thrust
- Log Lift

1.1.4. Definición de levantamiento RAW y Classic:

1.1.4.1. La ropa y el equipamiento permitido para las competencias de división RAW se detallan como un singlet (sin-soporte, una pieza, simple capa), una remera, ropa interior (opcional), medias, cinto (opcional), zapatos, y muñequeras/vendas y rodilleras de una sola capa. Vendas para la rodilla de cualquiera sea la longitud no están permitidas.

Las Reglas de Ejecución para los tres levantamientos son las mismas tanto para RAW como para Classic.

1.1.4.2. La ropa y el equipamiento permitido para las competencias de división RAW

se detallan como un singlet (sin-soporte, una pieza, simple capa), una remera, ropa interior (opcional), medias, cinto (opcional), zapatos, y muñequeras/vendas y rodilleras de una sola capa. Se permite el uso de vendas para la rodilla
Las Reglas de Ejecución para los tres levantamientos son las mismas tanto para RAW como para Classic

1.1.5. También se pueden consultar las reglas técnicas de las disciplinas "Press de Banca por repeticiones", "Press de Banca Folk", "Curl de bíceps estricto" y "Press de Banca entre atletas con discapacidades físicas" en el sitio web oficial de la federación, en el enlace: <https://wrpf.pro>

1.1.6. Se deben realizar los tres levantamiento de competición, siempre, en el siguiente orden: Sentadilla, Press de Banca y Peso muerto. En el caso de las competiciones de Press de Banca y Peso Muerto (como conjunto), deben realizarse dos ejercicios competitivos en este mismo orden.

1.1.7. El documento principal de la competición, junto con las reglas, es la declaración de la competición, en adelante "Declaración". Otros cambios no reflejados en las reglas pueden ser regulados y deben estar detallados en la "Declaración" de la competición.

1.1.8. Desviaciones permitidas de las reglas que pueden detalladas en la "Declaración":

- La unión de categorías de edad, dentro de los límites que se encuentran en las reglas oficiales. Las siguientes categorías de edades pueden ser unificadas para premiaciones y puntuaciones generales: "Masters M1, M2, M3, M4 y M5" dentro de la categoría "MASTERS"; "Sub Juniors 14-16" y "Sub Juniors 17-19" dentro de la categoría "SUB JUNIORS"; y también la unión de todas las categorías de edad dentro de la categoría "OPEN".
- La unión de categorías de peso dentro de los límites que se encuentran en las reglas oficiales.
- La unión de las divisiones "Amateurs con Control Antidopaje" y "Amateurs" dentro de la división "AMATEURS"
- La determinación, con otra fórmula, del cálculo de la puntuación del Campeonato por Equipos.

1.1.9. El resultado de la competición y récords se determina en unidades de kg.

1.2. Divisiones

1.2.1 Las competiciones entre atletas se llevan a cabo en las divisiones:

- "Amateurs con Control Antidopaje", en adelante "Amateurs DT"
- "Amateurs sin control", en adelante "Amateurs"
- "Profesionales".

Teniendo en cuenta la clasicación de los atletas dentro de las diferentes divisiones por peso, edad y sexo.

1.2.2. Cada participante en la división Amateurs y Profesionales tienen tres intentos para completar cada levantamiento en la competición.

1.3. Categorías de edad

1.3.1. Para competir, el atleta debe de tener al menos 14 años. El día de la competición el atleta debe tener la edad mínima requerida. Los atletas que no hayan cumplido los 14 años en el momento de la competición pueden participar solo con el consentimiento por escrito de los padres o el representante legal del niño, en la forma declarada.

1.3.2. Existe una regla especial acerca de las categorías de edades

- El día que el atleta cumpla 20 años ya no tendrá derecho a competir en la categoría Sub Junior.
- El día en que un atleta cumpla 24 años ya no puede competir en la categoría Junior.

1.3.3. La WRPF reconoce las siguientes categorías de edad para hombres y mujeres en las divisiones "Amateurs DT" y "Amateurs", subdivididas en grupos de edad:

Hombres/Mujeres:

Sub Juniors de 14 a 16 años (inclusive)

Sub Juniors de 17 a 19 años (inclusive)

Juniors: de 20 a 23 años (inclusive)

Open: de 24 a 39 años (inclusive)

Masters M1: de 40 a 49 años (inclusive)

Masters M2: de 50 a 59 años (inclusive)

Masters M3: de 60 a 69 años (inclusive)

Masters M4: de 70 a 79 años (inclusive)

Masters M5: desde 80 años en adelante

1.3.4. En la división "Profesionales" todos los participantes compiten en la categoría de edad abierta, independientemente de la edad. Pero hay una separación de participantes por género.

1.3.5. Está permitido transferir los resultados de los levantamientos exitosos desde las siguientes categorías de edad: Sub Juniors 14-16, Sub Juniors 17-19, Juniors, Masters M1, M2, M3, M4 y M5 en los resultados de levantamientos exitosos de la categoría Open.

1.4. Categorías de peso

Hombres:

52.0 kg: categoría hasta 52.00 kg
56.0 kg: de 52.01 a 56.00 kg
60.0 kg: de 56.01 a 60.00 kg
67.5 kg: de 60.01 hasta 67.50 kg
75.0 kg: de 67.51 a 75.00 kg
82.5 kg: de 75.01 a 82.50 kg
90.0 kg: de 82.51 a 90.00 kg
100.0 kg: de 90.01 a 100.00 kg
110.0 kg: de 100.01 a 110.00 kg
125.0 kg: de 110.01 a 125.00 kg
140.0 kg: de 125.01 a 140 , 00 kg
140.0 kg +: desde 140.01 kg y superior sin límite.

Mujeres:

44.0 kg: categoría hasta 44.00 kg
48.0 kg: de 44.01 a 48.00 kg
52.0 kg: de 48.01 a 52.00 kg
56.0 kg: de 52.01 a 56 , 00 kg
60.0 kg: de 56.01 a 60.00 kg
67.5 kg: de 60.01 a 67.50 kg
75.0 kg: de 67.51 a 75.00 kg
82.5 kg: de 75.01 a 82.50 kg
90.0 kg: de 82.51 a 90.00 kg
90.0 kg +: desde 90.01 kg y superior sin límite.

1.5. Definición de ganadores y ganadores absolutos. Premiación de competidores.

1.5.1. El ganador en Powerlifting, dentro de cada categoría, es el atleta que obtuvo el total más alto en el sumatorio de los tres movimientos competitivos. La suma incluye los mejores intentos mostrados por el atleta en la plataforma y válidos por los jueces. El resto de los atletas se enumeran en orden descendente en función de su total. Los atletas que obtienen tres nulos en uno de los movimientos están excluidos de la clasificación final.

El ganador en Press banca y Peso muerto es el atleta que obtiene el mayor total del sumatorio de los dos movimientos. La suma incluye los mejores intentos mostrados por el atleta en la plataforma y válidos por los jueces. El resto de los atletas se enumeran en orden descendente en función de su total. Los atletas que consiguen tres nulos en uno de los movimientos están excluidos en la clasificación final.

El ganador en un movimiento individual (Press banca o Peso muerto) es el atleta que ha

mostrado el mejor resultado en este movimiento. El resto de los atletas se enumeran en orden descendente en función de su resultado. Se tiene en cuenta el mejor levantamiento mostrado por el atleta en la plataforma y validado por los jueces.

1.5.2. Si dos o más atletas obtienen el mismo total o muestran el mismo resultado, gana el atleta más ligero. Si los atletas empatados presentan el mismo peso corporal se llevará a cabo de nuevo el pesaje de los participantes y el atleta cuyo peso sea más ligero ocupará el lugar más alto. Si el peso de los atletas es el mismo, a ambos participantes se les asigna el mismo lugar y el siguiente lugar permanece desocupado.

1.5.3. La clasificación final se distribuye en cada categoría de edad, y dentro de ella en cada categoría de peso.

1.5.4. El ganador absoluto se determina utilizando el coeficiente de Wilks en los grupos de edad "Sub Juniors", "Juniors", "Open", "Masters", teniendo en cuenta el género de los participantes. La fórmula McCullough también se usa para calificar en la categoría de edad "Masters". El resultado final (total) del participante se multiplica por este coeficiente, el resultado obtenido (puntos) es un criterio para comparar atletas y la distribución de lugares en la clasificación absoluta. El ganador es el atleta con más puntos. Los lugares restantes se distribuyen en orden descendente de este valor.

1.5.5. Podium de los participantes. En las competiciones de la WRPf, los participantes son premiados en competición individual, absoluta y en equipo (clubs) de acuerdo con las normas de competición.

El uniforme permitido de los atletas para la ceremonia de entrega de premios es un chándal completo, con camiseta y calzado deportivo

No está permitido usar escrituras, emblemas y logotipos, contenido ofensivo en el vestuario del atleta.

1.6. Campeonato de equipo (clubs)

1.6.1. Según el reglamento, se puede realizar campeonato por equipos en una competición. El número y cantidad de participantes por equipo, estará en función del número de inscritos y de la decisión del organizador del campeonato.

1.6.2. El sistema de clasificación de equipos puede variar respecto al sistema oficial bajo la aprobación del organizador.

1.6.3. Sistema de puntuación básico: los puntos del equipo se otorgan solo por los primeros diez lugares, y se distribuyen de la siguiente manera: 12 puntos - 1º lugar, 9 puntos - 2º lugar, 8 puntos - 3º lugar, 7 puntos - 4º lugar, 6 puntos - 5º lugar, 5 puntos - 6º lugar, 4 puntos - 7º lugar, 3 puntos - 8º lugar, 2 puntos - 9º lugar y 1 punto - 10º lugar. Todos los competidores clasificados debajo del décimo recibirán un punto. El equipo con más puntos es el que obtiene la victoria. En caso de que dos o más equipos tengan el mismo número de puntos, la victoria se otorga al equipo con más primeros lugares. En caso de obtener el mismo puntaje por los equipos e igual número de primeros puestos, el ganador se determina por el número de segundo, tercero, cuarto, (y así, sucesivamente) puestos.

1.6.4. También se permiten incrementos a los puntos anotados por el equipo si alguno de los atletas participantes ha superado el mínimo de los títulos deportivos durante la

competición.

1.6.5. La solicitud del equipo se presenta dentro de los plazos estipulados y se media a través del capitán del equipo. Los cambios y adiciones de atletas a la misma, tras superar la fecha límite para la presentación de la solicitud, sólo están permitidos bajo la aprobación del comité organizador de la competición.

1.6.6. Se permite la participación de varios equipos en un mismo torneo, por ejemplo, el campeonato entre equipos de diferentes países, entre equipos de diferentes regiones o equipos de diferentes clubes deportivos

1.6.7. Otros asuntos relacionados con la clasificación del equipo se rigen por las Reglas de la Competencia

1.7. Clasificación de competiciones

1.7.1. La WRPf presenta la siguiente clasificación de competiciones:

- Gimnasio o Club Deportivo
- Ciudad o Distrito
- Asunto del país / Categoría de Deporte Master
- Nacional, Internacional o Solo- Rusio

1.7.2. Los requisitos para el equipo técnico de los torneos se encuentran en el Apéndice #2 "Requisitos técnicos para competiciones WRPf". El cumplimiento de estos requisitos es obligatorio para todas las competiciones WRPf. Los requisitos para los jueces para la celebración de torneos y la fijación de registros se describen en los párrafos relevantes de estas reglas.

1.7.3. Los torneos Nacionales, Internacionales, o Solo-Rusia son campeonatos y copas mundiales, continentales, así como países individuales. Permiten la asignación de títulos deportivos incluyendo WRPf PRO/Elite, así como registro de récords nacionales, continentales y mundiales.

1.7.4. Los torneos Territoriales o Sólo-Rusia, son campeonatos y copas de distritos territoriales individuales del país. Permiten la asignación de títulos deportivos incluyendo Maestro Internacional de Deportes WRPf y registro de récords nacionales.

1.7.5. El torneo Nacional y/o Master son campeonatos y copas regionales o torneos master. Permiten la asignación de títulos deportivos incluyendo Maestro del Deporte WRPf, así como registro de récords nacionales y regionales.

1.7.6. Torneo de Ciudad o Distrito. Son campeonatos y copas de la ciudad, o distrito. Permiten la asignación de títulos deportivos hasta Candidato a Maestro del Deporte WRPf, así como el registro de récord regional (sujeto al país), de ciudad o distrito. Estos campeonatos se realizan sin control de dopaje.

1.7.7. Torneo de Gimnasios/Club Deportivo. Son campeonatos y copas de Gimnasios o Clubs deportivos. Permiten la asignación de títulos deportivos hasta el registro de récord de ciudad o distrito. Estos campeonatos se realizan sin control de dopaje.

1.7.8. Se podría hacer otra clasificación de Torneos para los departamentos nacionales de WRPf según las características del país. El uso de la otra clasificación debe ser aprobado por el Presidente de WRPf.

1.8. Control de dopaje

1.8.1. Para las competiciones, de acuerdo con la federación WRPf, el control de dopaje se lleva a cabo de acuerdo con las "Reglas antidopaje de WRPf"

1.8.2. Lista de sustancias prohibidas y reglas:
<http://wrpf.pro/en/doping-kontrol/dokumenty/>.

1.9. Récorde WRPf

1.9.1. La Federación WRPf registra los siguientes tipos de récords:

- Mundiales
- Continentales
- Nacionales

1.9.2. Los récords mundiales y continentales se registran por la federación WRPf Rusia y por el Oficial encargado del registro de récords de la federación. Los récords continentales sólo pueden establecerse por ciudadanos de dicho continente.

1.9.3. Los récords nacionales solo pueden ser establecidos por los ciudadanos de dicho país. Por ejemplo, los registros rusos sólo pueden ser establecidos por ciudadanos de la Federación Rusa, los registros de Estados Unidos sólo pueden ser establecidos por ciudadanos estadounidenses, y así sucesivamente.

1.9.4 En caso de establecer un récord continental o mundial en torneos que se estén llevando a cabo en un departamento nacional de WRPf, el Oficial de ese departamento nacional es responsable de proveer, en un lapso estricto de 3 días, un protocolo del torneo a las Oficinas Centrales de WRPf. Este protocolo debe ser creado.

1.9.5. Los récords regionales también pueden ser registrados en las oficinas regionales de WRPf. Los récords regionales sólo pueden establecerse por atletas que hayan registrado su residencia en dicha región.

1.9.6. El nivel de los récords establecidos depende de la clasificación del torneo.

1.9.7. El estado aprobado de un récord depende del rango de los jueces presentes en dichas competiciones.

1.9.8. Todos los record que tengan posibilidad de registrarse durante los Campeonatos de WRPF son los siguientes:

- Total de Powerlifting
- Sentadilla de Powerlifting
- Press banca de Powerlifting
- Peso muerto de Powerlifting
- Push-pull (como conjunto)
- Push-pull: Press de Banca
- Push-pull: Peso muerto
- Press de Banca
- Press de Banca con pies elevados
- Press de Banca Ruso
- Peso muerto
- Hip Thrust

1.9.9. Los récords se registran por cada categoría de edad, categoría de peso y por el género de los atletas.

1.9.10 Los récords que se registren en la categoría "Amateurs DT" deben ser registrados separados de las categorías "Amateurs" y "Professionals".

1.9.11 En la división "Profesionales" los registros se registran sólo en el grupo de edad Open, dividido en categorías de peso y género del participante.

1.9.12. El registro de los récords se lleva a cabo solo en torneos autorizados por la federación WRPF y en pleno cumplimiento de las reglas de esta federación, el cumplimiento del equipamiento y la calificación de los jueces.

1.9.13. Los atletas pueden hacer el récord en cualquier intento. Si en una misma competición se hacen varios récords, se cuenta el último más pesado y válido por los jueces.

1.9.14. En el caso de que dos atletas realicen récord en un mismo movimiento o en total de la competición, el récord se otorga al levantador con el menor peso corporal registrado en el pesaje. Si ambos atletas presentaron el mismo peso corporal, entonces el poseedor del récord se considerará el primero en realizarlo.

1.9.15. Nuevos récords en WRPF son válidos si estos exceden el récord anterior por, al menos, 0,5 kg (500gr.).

1.9.16 Los récords en categorías de edad cuentan incluso si hay un solo participante en dicha categoría de edad.

1.9.17. En caso de que no existan récords previos, para que los levantadores puedan hacer récord deberán superar el "Récord estándar". Solo un atleta que haya superado este resultado se convierte en poseedor de un récord. Los "Récords estándar" se obtienen al superar las marcas mínimas de los distintos títulos deportivos:

- Sub Juniors 14-16: No hay un "Récord estándar".
- Sub Juniors 17-19: Categoría I
- Juniors 20-23: "Candidato a Maestro del Deporte"
- Open: "Maestro del Deporte"
- Masters 40-49: "Maestro del Deporte"
- Masters 50-59: "Candidato a Maestro del Deporte".
- Masters 60-69: "No hay un "Récord estándar".
- Masters 70-79: "No hay un "Récord estándar".

1.9.18. En las divisiones "Amateurs DT", "Amateurs" y "Profesionales", a un atleta se le puede dar un cuarto intento de récord en cada movimiento. El único propósito de este intento es establecer un nuevo récord. El cuarto intento no cuenta a su total, tampoco se usa para calcular los puntos del equipo, y no se usa para los cálculos en la categoría absoluta.

1.9.19. Se da un cuarto intento de récord siempre y cuando el atleta consigue su tercer levantamiento válido (por los jueces en la plataforma), en las divisiones "Amateurs DT", "Amateurs" y "Profesionales".

1.9.20. Solo los atletas no descalificados en el campeonato pueden intentar establecer un récord en un intento adicional. Es decir, un atleta con un resultado nulo después de tres intentos puede seguir el campeonato como invitado pero no puede establecer un récord. Si un atleta quiere establecer un récord en un movimiento único, debe registrarse por adelantado en esta división antes del comienzo del campeonato o avisando al comité organizador 30 minutos antes del inicio del campeonato.

1.9.21. Los atletas pueden establecer un récord solo en la división (o divisiones) en las que se inscriban antes del último pesaje.

1.9.22. Las categorías de edad permiten el registro de récords de la siguiente manera: "Junior" puede establecer un récord tanto en "Junior" como en la categoría "Open", "Sub Junior" puede establecer un récord tanto en su edad como en "Open". Los atletas de la categoría "Open" pueden establecer un récord solo en la categoría "Open", los Masters pueden establecer récords tanto entre los "Masters" como en el "Open".

1.9.23. Si el formato del campeonato solo es "Open", los atletas de otras categorías de edad podrán registrar récords en su categoría de edad real.

1.9.24. Cada vez que un atleta establece un nuevo récord, debe pasar por una revisión completa del material por el juez central en la plataforma. Debe hacerse inmediatamente después del levantamiento, antes de que el atleta abandone la plataforma.

1.10. Categorías de deportes y rankings WRPF

1.10.1 La WRPF ha desarrollado y aprobado un sistema unificado de categorías y rangos deportivos, que se puede encontrar en el sitio web oficial: <https://wrpf.pro/normativy/>. Las sucursales de WRPF deben utilizar un sistema unificado de categorías y rangos deportivos WRPF. Las categorías y rangos deportivos son asignados por la rama en la que se cumple la norma.

1.11. Afiliación en la federación nacional WRPF

1.11.1. Todos los atletas, jueces y otros oficiales de la federación deben ser miembros activos de WRPF nacional el día de la competición.

1.11.2. La administración de la federación puede establecer una cuota anual para los atletas que quieran participar en las competiciones. El importe de la cuota puede estar detallado en las Reglas de Competencia. El pago de la cuota por parte de los atletas se realiza en el registro (pesaje) de los participantes. El pago de la tarifa de los jueces se realiza después de la competición, o en el registro de los participantes del campeonato, antes del inicio del trabajo del juez.

1.11.3. La cuota se paga una vez al año y es válida durante exactamente 12 meses a partir de la fecha de pago. Después de este período, se vuelve a pagar la cuota.

1.11.4. En los campeonatos internacionales, todos los atletas y jueces deben ser miembros de la federación nacional de WRPF. Si no existe la federación nacional WRPF en su país, entonces deben unirse a la federación nacional del país organizador del campeonato pagando una cuota anual. La misma regla se aplica a los competidores / jueces extranjeros en cualquier campeonato abierto de una federación nacional WRPF.

1.11.5. Todos los miembros de la WRPF nacional se registran en una sola base de datos. Esta BBDD debe estar disponible en todos los campeonatos durante el pesaje. Al registrar a los participantes, el secretario de la federación nacional está obligado a verificar que los participantes están en dicha base de datos. Si hay un atleta de otro país, los organizadores pueden solicitar la base de datos de países miembros de la WRPF del país del atleta.

1.11.6. Para obtener el estatus de sucursal nacional afiliada de WRPF, un representante potencial debe presentar una solicitud en el formulario del sitio web:

<https://wrpf.pro/zayavka-na-otkrytie-novogo-regionalnogo-otdeleniya/>

1.11.7. La decisión de abrir una federación nacional la toma el presidente del WRPF.

1.12. Afiliación internacional

1.12.1. Las reglas y requisitos de la Afiliación internacional WRPF / WEPF / WAF / WSF están reguladas por el documento "Afiliación internacional de las ramas nacionales WRPF / WEPF / WAF / WSF". El documento está disponible en el sitio web oficial de la federación: <https://wrpf.pro/dokumenty/>

II EQUIPAMIENTO Y ESPECIFICACIONES

Para cada nivel de campeonatos existen diferentes requisitos para la disponibilidad y la cantidad de equipamiento. Estos requisitos se pueden encontrar en el Apéndice # 2 "Requisitos técnicos para competiciones WRPF". El cumplimiento de estos requisitos es obligatorio. Todo el equipamiento descrito debe cumplir con los siguientes puntos de las reglas:

2.1. Báscula

2.1.1 Las balanzas de pesaje deben ser digitales, mostrando el peso con dos decimales y con un máximo de medición de al menos 180 kg. Las balanzas deben tener un certificado (calibración) cuya fecha de certificación sea igual o inferior a un año de la fecha de la competición.

2.2. Plataformas

2.2.1. Todos los ejercicios deben realizarse en una plataforma, cuyo tamaño varía desde un mínimo de 2.5 x 2.5 m hasta un máximo de 4.0 x 4.0 m. La plataforma no debe elevarse más de 15 cm desde el escenario o el suelo. La superficie de la plataforma debe ser plana y antideslizante.

2.2.2. No está permitido utilizar una plataforma de varios segmentos no sujetos entre sí.

2.2.3. La superficie superior de la plataforma debe proporcionar un buen agarre de los pies del atleta en ella, debe ser firme y no resbaladiza. Las cubiertas superiores sueltas en la plataforma están prohibidas.

2.2.4. Se prohíbe el uso de una plataforma hecha de material demasiado blando, por ejemplo, miga de caucho comprimido con un espesor de más de 1 cm.

2.3. Barras y cierres

2.3.1. Para los campeonatos WRPF solo se utilizan discos y barras seguros para realizar los levantamientos.

2.3.2. Se permite el uso de los siguientes tipos de barras:

- Barra estándar para Powerlifting (rígida)
- Barra especial de Sentadilla
- Barra especial para Peso Muerto (flexible)

2.3.3. La barra debe ser de fábrica, recta, libre de óxido y tener un buen moleteado. Para fijar el peso en la barra, es imprescindible usar cierres de seguridad. Éstos deben proporcionar un ajuste seguro de los discos. La barra y los cierres deben cumplir los

siguientes requisitos:

- la longitud total de la barra debe estar entre 2,2 y 2,45 m
- la distancia entre los extremos internos de los casquillos no debe ser inferior a 1,31 m y no superior a 1,48 m
- el diámetro de la barra no debe superar los 32 mm ni ser inferior a 27 mm. - el peso de la barra con cierres debe ser de 25 kg o 30 kg (para una barra especial de Sentadilla)
- el peso de los cierres debe ser de 2.5 kg (en total)
- el error de peso permitido de barras y cierres +/- 0.25% de su peso
- el diámetro del casquillo de la barra no debe ser superior a 52 o inferior a 50 mm - en la barra debe haber marcas ubicadas simétricamente con respecto al centro de la barra y deben ser aplicadas por una máquina. La distancia entre las marcas debe ser de 81 cm.

2.3.4. Durante la competición no se puede cambiar la barra hasta que termine el grupo, excepto en casos de daños en los que su uso posterior sea peligroso para la salud de los atletas. La decisión de cambiar la barra la toma el comité técnico, el jurado o los jueces. El reemplazo de la barra se proporciona en función del movimiento al que está destinado.

2.3.5. Las barras utilizadas en las competiciones están reguladas en el Apéndice # 2 "Requisitos técnicos para las competiciones WRPF"

2.4. Discos

Los discos utilizados en las competiciones WRPF deben cumplir los siguientes requisitos:

2.4.1 Todos los discos utilizados en competición deben estar libres de astillas, grietas y otros defectos que afecten a su seguro funcionamiento.

2.4.2 Todos los discos utilizados en competición deben pesar +/-0.25% o +/-10 gr del peso nominal.

2.4.3 El diámetro interno del disco no debe ser mayor de 53 ni menor de 51 mm;

2.4.4 El peso de los discos debe ser de los siguientes: 0,25 kg; 0,5 kg; 1 kg; 1,25 kg; 2,5 kg; 5 kg; 10 kg; 15 kg; 20 kg; 25 kg. Está permitido utilizar discos de 50 kg.

2.4.5 El grosor de los discos de 25 kg no debe exceder los 6 centímetros. Los discos de 20 kg o menos no deben ser más gruesos de 5 cm. Los discos de 50 kg no deben ser más gruesos de 12 cm. Estas son las reglas para los discos metálicos no recubiertos de goma.

2.4.6. Los discos deben ser de los siguientes colores: 0,25 kg; 0,5 kg; 1,25 kg; 2.5 kg - cualquier color único; 5 kg - blanco; 10 kg - verde, 15 kg - amarillo, 20 kg - azul, 25 kg - rojo, 50 kg - verde. Se permite utilizar un color de disco diferente tras la aprobación del presidente de la federación.

2.4.7. Todos los discos deben estar claramente marcados con su peso al menos en un lado, y deben usarse en una secuencia específica: más pesados en el interior y luego los más ligeros en orden de peso descendente para que los jueces puedan ver las marcas en cada disco.

2.4.8. Los primeros discos (más pesados) se colocan con la cara hacia adentro y el resto con la cara hacia afuera.

2.4.9. El diámetro del disco más grande no debe exceder los 45 cm. El diámetro de los discos de 50 kg, 25 kg y 20 kg deben ser estrictamente de 45 cm.

2.4.10. Se permite el uso de discos de goma siempre y cuando existan 5 cm de margen desde los cierres hasta los extremos de la barra cuando esta esté cargada.

2.5. Rack de Sentadilla

2.5.1. En los campeonatos WRPf, se pueden usar dos tipos de racks de Sentadilla: *monolift*, con un sistema hidráulico para el ajuste de altura y palancas retráctiles de las cuales el atleta levanta la barra, o bien el rack de Sentadilla estándar con un sistema manual de palanca para el ajuste de altura.

2.5.2. Los racks de Sentadilla deben ser de una sola estructura, ser resistentes y cómodos para el trabajo de los asistentes, garantizando la seguridad del atleta.

2.5.3. Los racks del tipo *monolift* deben tener cinturones o cadenas de seguridad para evitar que la barra se caiga al suelo en caso de que un atleta la deje caer.

2.5.4. En torneos de nivel internacional y nacional, para Sentadilla se deben utilizar racks de tipo *monolift* mecánicos, hidráulicos u otros medios para cambiar la altura. En otras competiciones se permiten racks estándar.

2.5.5. La altura de los soportes debe ajustarse cada 5 cm desde 1,0 m desde la plataforma en la posición inferior y hasta 1,7 m en la posición superior. El ancho entre los bordes exteriores de los brazos sobre los que se encuentra la barra no debe exceder 1,2 metros.

2.5.6. Para racks de tipo *monolift*: las palancas sobre las que se encuentra la barra deben moverse hacia adentro para que la distancia entre ellas se ajuste a un ancho de 60 cm. En cualquiera de las posiciones, estas palancas deben fijarse de forma segura.

2.5.7. Los racks de Sentadilla estándar deben poder inclinarse en la parte superior, llevando ambas palancas verticales hacia adentro. En este caso, se deben utilizar abrazaderas que permiten fijar de forma segura las palancas en la posición deseada.

2.5.8. Para fijar la altura requerida del rack se deben usar las palancas especiales.

2.6. Banco de Press banca

2.6.1. El banco de Press banca utilizado en las competiciones WRPf debe ser una estructura única, fuerte y segura para el atleta y el trabajo de los asistentes.

2.6.2. El banco para el Press banca debe corresponder a las siguientes dimensiones generales:

- Longitud del banco: no menos de 1,22 m
- Ancho del banco: no menos de 29 cm y no más de 32 cm
- Altura desde la plataforma hasta la parte superior del banco: no menos de 42 cm y no más de 45 cm
- Altura de los soportes verticales sobre los cuales se encuentra la barra: debe ser ajustable entre 75 - 110 cm. Se mide desde la plataforma hasta la barra en los soportes - distancia mínima entre los soportes verticales (medida a lo largo del interior de los soportes): 1,1 m - cabecera del banco: el extremo delantero debe sobresalir 22 cm más allá de los soportes verticales. Se permite una variación de 5 cm en cualquier dirección.

2.6.3. El banco debe estar equipado con soportes de seguridad especiales con la opción de ajustar su altura. Los soportes de seguridad deben proporcionar protección en caso de caída de la barra sobre el atleta durante el movimiento. Y que sea estructuralmente fuerte y capaz de soportar la carga correspondiente a los pesos en la barra.

2.6.4. El banco en el lado de la cabeza debe estar equipado con los reposapiés para el ayudante y no debe interferir con el movimiento del atleta.

2.6.8. El banco debe ser ajustable en altura a través de un mecanismo de palancas, o hidráulico.

2.6.5. Tanto para los soportes verticales como para los soportes de seguridad deben usarse las varillas metálicas que permiten el ajuste de la altura.

2.7. Luces

2.7.1. Un sistema de luces debe ser provisto para hacer conocer la decisión de los jueces respecto al movimiento válido o nulo. Un sistema de luces debe tener un panel de información en la que se ubiquen tres señales blancas y tres señales rojas. A su vez, debe de contar con una alarma con 2 tonos. Las alarmas y evaluaciones deben ser visibles para los jueces en la plataforma, el jurado, la secretaria, el atleta y la audiencia.

2.7.2. Los jueces comunican su decisión encendiendo las señales en el mando. La luz blanca significa una evaluación positiva "Good lift" (Movimiento válido), mientras que la luz roja indica una evaluación negativa "No lift" (Movimiento nulo). Adicionalmente, en caso de movimiento nulo, cuando un juez da la señal se debe usar una tarjeta de información de error (ver capítulo 2.9).

2.7.3. Las luces se colocan horizontalmente correspondiendo la posición de los tres jueces. Si es posible, la señalización luminosa debe disponerse de tal manera que las lámparas de señalización se enciendan al mismo tiempo y no cuando las encienda cada uno de los jueces.

2.7.4. El juez está obligado a controlar la correcta ejecución del movimiento competitivo por parte del atleta. En caso de que se incumpla alguna de las reglas, el juez tiene derecho a activar la señal de luz y sonido sin necesidad de esperar a que el participante termine el movimiento. Cuando los jueces dan su valoración en el mando, suena un timbre para notificar al atleta que su levantamiento ha sido nulo.

2.7.5. Si es imposible proporcionar a la competición un sistema de alarma de luz y sonido, o si se rompe, los levantamientos del atleta deben evaluarse utilizando banderas de color blanco y rojo, con la ayuda de las cuales los jueces pueden mostrar su decisión después de la orden de voz del juez principal "Banderas". En ausencia de banderas los jueces muestran la marca con gestos con las manos. Pulgar arriba - levantamiento válido, pulgar abajo - levantamiento nulo.

2.8. Temporizador

2.8.1. El temporizador (cronómetro) se utiliza para establecer un límite de tiempo después de llamar al atleta a la plataforma y antes de comenzar el levantamiento.

2.8.2. El cronómetro debe estar ubicado dentro de la visibilidad general de los jueces de la plataforma, el anotador, el jurado, los espectadores y los atletas en el área de salida de la plataforma. Tener un tablero de información que muestre la cuenta del tiempo del atleta asignado para salir.

III. ROPA Y EQUIPO PERSONAL

Están totalmente prohibidas las escrituras ofensivas en la ropa y equipo personal que sean contrarias al espíritu deportivo.

3.1. Singlet de competición

3.1.1. Los singlets deben estar hechos de una sola pieza con material elástico de una sola capa.

3.1.2. Se prohíben los parches, forros o rayas conectados entre sí con costuras, excepto los hechos en fábrica. Las costuras, superposiciones, inserciones u otros detalles que en opinión de los miembros del comité técnico, jurado o jueces, se utilicen en el maillot para aumentar la rigidez del mismo, sirven como motivo para prohibir el uso de dicho traje en competición.

3.1.3. El traje usado por el atleta debe ajustarse al cuerpo sin flacidez.

3.1.4. Los tirantes del singlet deben llevarse sobre los hombros del atleta durante todos los ejercicios de la competición.

3.1.5. Los singlets de competición pueden ser:

- De cualquier color, sólido o multicolor.
- Presentar un signo distintivo, emblema, escudo de armas y (o) el nombre del país del participante, federación nacional (asociación) o patrocinador. Se puede aplicar, además, el nombre y apellido(s) del atleta.
- Quedan prohibidas las escrituras ofensivas o difamatorias.

3.1.6. Las costuras no deben ser más anchas de 3 y más gruesas de 0,5 cm. Las costuras se pueden cubrir o reforzar con una tira estrecha de tela hecha de material elástico de no más de 2 cm de ancho y 0,5 cm de grosor. Están permitidos los maillots de halterofilia o lucha libre siempre y cuando no tengan costuras de más de 3 cm de ancho y no tengan cremalleras. Además el maillot, en la zona de la entrepierna, puede tener dos capas del mismo material que el propio maillot midiendo no más de 12 x 24 cm.

3.1.7. El traje debe tener perneras, la longitud del lado exterior de las cuales puede alcanzar los 25 cm, pero la longitud a lo largo del lado interior de la pierna desde la mitad de la entrepierna debe ser de al menos 5 cm y no más de 15 cm.

3.1.8. Se prohíben los maillots:

- con mangas de cualquier longitud.
- con cremalleras u otras partes de metal, plástico u otros materiales que puedan

causar lesiones o daños al realizar ejercicios competitivos.

- si los tirantes del singlet se han acortado, el material sobrante no se debe coser al maillot, se debe cortar y retirar.

3.1.9. Otros trajes que no cumplan con los requisitos anteriores deben considerarse prohibidos para su uso en competición.

3.2. Camiseta

3.2.1. Durante la Sentadilla y el Press banca, el atleta debe usar camiseta de manga corta debajo del singlet. Para peso muerto la camiseta es opcional tanto para hombres como para mujeres, pero las mujeres deben usar un top. Las mujeres también pueden usar un top o sostén debajo de una camiseta, siempre que no den apoyo adicional. Solo se puede usar una camiseta a la vez.

3.2.2. La camiseta debe cumplir los siguientes requisitos:

-La camiseta debe estar hecha de algodón y / o poliéster únicamente. Se prohíbe el uso de camisetas de cualquier material elastizado de goma, también se prohíbe el tejido vaquero o de polietileno (tipo lona)

- La camiseta no debe tener bolsillos, botones, cremalleras o cuellos (incluyendo cuellos en V), solo se admiten cuellos redondos.

-No debe tener costuras reforzadas, inserciones hechas de materiales de soporte, ni elementos extraños cosidos en él.

-No debe tener mangas que terminen debajo del codo o arriba del hombro. El atleta no debe subirse ni remangarse las mangas de la camiseta durante la actuación por encima del hombro.

-La camiseta puede estar marcada con un signo distintivo, emblema, escudo de armas y (o) el nombre del país del participante, la federación nacional (asociación) o patrocinador, el nombre y apellido del participante. También puede ser la camiseta oficial de la competición en la que se presenta el deportista.

- La camiseta debe quedar holgada para que no tenga ningún apoyo físico.

3.3. Ropa interior

3.3.1. Durante los tres ejercicios debajo del traje el atleta debe usar calzoncillos tipo *slip* hechos de una mezcla de algodón, nylon o poliéster. No se permiten los calzoncillos tipo bóxer.

3.3.2. Las mujeres también pueden usar sujetador, sujetador deportivo o top.

3.3.3. Debajo del traje no se permite usar bañadores u otras prendas de material elástico de goma o similar, con la excepción de calzoncillos (tipo *slip*) con cinta de goma en la cintura, que sí están permitidos.

3.3.4. La ropa interior no debe brindar demasiado apoyo ni ser físicamente útil para el ejercicio. La evaluación de este parámetro queda a criterio de los jueces, jurado y comité técnico.

3.4. Calcetines

- 3.4.1. Solo se permite un par de calcetines a la vez.
- 3.4.2. Los calcetines pueden ser de cualquier color, lisos o multicolores.
- 3.4.3. Los calcetines no deben tocar ni cubrir la articulación de la rodilla, ni entrar en contacto con rodilleras o vendas.
- 3.4.4. Está estrictamente prohibido el uso de calcetines que cubren completamente las piernas o vendajes que se ajusten bien a las piernas.
- 3.4.5. En el Peso muerto es obligatorio el uso de calcetines largos. Su longitud debe ser tal que termine a 5 cm de la rodilla.
- 3.4.6. En el Peso muerto se permite el uso de espinilleras y almohadillas especiales en la parte delantera de la tibia (la zona de contacto con la barra), siempre y cuando se utilicen por debajo de los calcetines. Deben usarse de tal manera que no sobresalgan de la parte superior del calcetín.

3.5. Cinturón

- 3.5.1. El atleta puede utilizar cinturón. Debe usarse siempre sobre el singlet.
- 3.5.2. El cinturón debe estar hecho de cuero, vinilo u otro material que no se estire. Debe ser de una o varias capas pegadas y/o cosidas entre sí.
- 3.5.3. Fuera o dentro del cinturón no debe haber almohadillas blandas, inserciones, sujeciones u otros elementos adicionales hechos de cualquier otro material.
- 3.5.4. La hebilla debe sujetarse a un extremo del cinturón con botones, remaches o estar cosida para garantizar que el cinturón esté bien colocado.
- 3.5.5. El cinturón puede tener una hebilla simple o doble, o una hebilla de palanca.
- 3.5.6. Está permitido colocar escrituras o dibujos en el cinturón que no sean ofensivos o desacreditadores del deporte.
- 3.5.7. Parámetros admisibles de un cinturón de Powerlifting (Figura 1):
 - ancho de banda (1) - máximo 10 cm
 - espesor de banda en su parte central (2) - máximo 13 mm.
 - ancho interior de la hebilla (3) - no más de 11 cm
 - ancho exterior de la hebilla (4) - máximo 13 cm
 - ancho de la presilla de la lengüeta en el cinturón (5) - máximo 5 cm
 - distancia entre el extremo interior de la hebilla y el extremo posterior de la presilla-

máximo 15 cm.

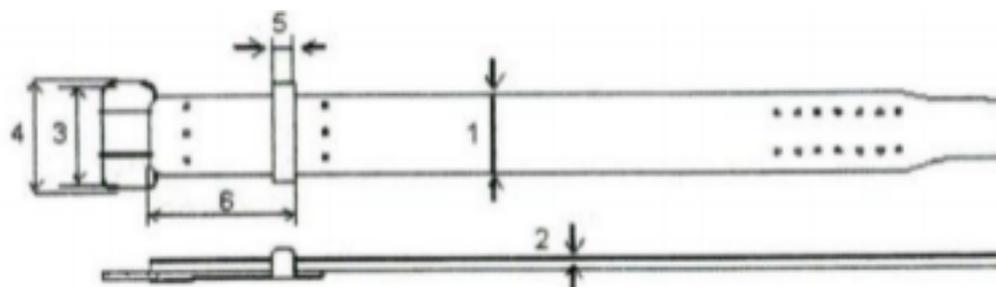


Figura 1. Dimensiones del cinturón apto para las competiciones de WRPF

3.6. Zapatos o botas

- 3.6.1. El atleta siempre debe usar zapatos durante los levantamientos
- 3.6.2. Los zapatos se usan solo en forma de botas deportivas, zapatillas deportivas, botas especiales de halterofilia, calcetines especiales para Peso muerto, así como de otros deportes: lucha, voleibol, gimnasia.
- 3.6.3. La suela del zapato de Sentadilla, en su zona más alta, no debe superar los 5 cm.
- 3.6.4. El grosor de las plantillas interiores, si no forman parte del zapato original, no debe superar 1 cm.
- 3.6.5. Está prohibido el uso de zapatos con tacón abierto.
- 3.6.6. Está prohibido usar zapatos con clavos o planchas de metal.

3.7. Muñequeras

- 3.7.1. Está permitido usar muñequeras de fábrica solo de materiales elásticos de una sola capa: vendaje médico, poliéster, algodón o una combinación de estos.
- 3.7.2. Las muñequeras no deben tener más de 1 m de largo y más de 8 cm de ancho. Cualquier velcro, inserciones de sujeción deben incluirse en esta longitud de 1 m. Se puede utilizar un ojal como ayuda para la fijación. Durante el ejercicio, se debe quitar del pulgar u otros dedos.
- 3.7.3. Se permite el uso de muñequeras no ajustables (tipo tenis) con un ancho de no más de 12 cm. No se permite la combinación de éstas con muñequeras ajustables.
- 3.7.4. Las muñequeras deben extenderse desde la mitad de la muñeca hacia el codo un máximo de 10 cm, y desde la mitad de la muñeca hacia la mano un máximo de 2 cm. Por lo que el ancho total de las muñequeras no debe ser superior a 12 cm.
- 3.7.5. Está prohibido el uso de más de un vendaje en una mano.

3.8. Vendas/Rodilleras

3.8.1. Está permitido usar vendas solo de materiales elásticos de una sola capa: vendaje médico, poliéster, algodón o una combinación de estos.

3.8.2. Está permitido utilizar cualquier tipo de vendas que no supere los 2,5 m de largo y 8 cm de ancho. El ancho total del vendaje no tiene que ser más de 30 cm, es decir, la rodilla se venda desde su centro hacia arriba y desde su centro hacia abajo un máximo de 15 cm.

3.8.3. Las rodilleras o vendas no deben entrar en contacto con calcetines y/o singlet.

3.8.4. Está prohibido el uso de más de un vendaje o rodillera en una pierna.

3.8.5. Se pueden utilizar rodilleras de neopreno de tejido elástico recubierto de poliéster y/o algodón, que no superen los 30 cm de longitud y los 7 mm de grosor. No se permiten las costuras en forma de X, ya que pueden proporcionar apoyo adicional. La ubicación de la rodillera es la misma que la descrita en el apartado 3.8.3.

Rodilleras con costura en forma de X. No permitidas en la modalidad RAW Nota: se permiten las rodilleras tipo Titan The Yellow Jacket, pero solo para las divisiones classic, equipado de una capa o equipado de varias capas, no están permitidas en la división raw.

3.8.6. Los atletas no equipados pueden usar rodilleras. No deben llevar velcro y no deben ser ajustables.

3.9. Vendajes médicos, tiras, cintas, etc.

3.9.1. Dentro del reglamento actual, los vendajes médicos de crepé o los vendajes médicos ordinarios y las muñequeras ortopédicas requieren de la aprobación para usarlos en competición.

3.9.2. Los atletas pueden tener dos capas de esparadrapo sobre los pulgares. No obstante, no está permitido el uso de tiras o vendajes de otro material.

3.9.3. En Sentadilla y Peso muerto se permite el uso de coderas, cintas deportivas o vendajes.

3.9.4. Con el permiso del jurado, el médico oficial o el paramédico pueden aplicar una cinta médica a las partes del cuerpo lesionadas. Sin embargo, el vendaje no debería crear una ventaja al levantador.

3.9.5. Está prohibido utilizar cinta médica o sus análogos (tiras, cintas kinesiológicas) en cualquier parte del cuerpo sin el permiso oficial del jurado o juez superior. Cinta médica no debe ser usada como ayuda para el atleta para sostener la barra.

3.9.6. Todos los informes médicos que respalden la solicitud del atleta para usar vendajes médicos y aparatos ortopédicos durante la competición deben presentarse al juez principal antes del inicio de la competición.

3.9.7. Está totalmente prohibido usar cualquier tipo de equipamiento para las articulaciones del codo en el Press banca .

3.9.8. Si al atleta le faltan al menos el 50% del número total de dedos en una mano, incluido el pulgar, se le permite usar un *strap* para esta mano para el Peso muerto. El *strap* debe colocarse en la muñeca.

3.10. Revisión de equipo personal

3.10.1. Los artículos de equipamiento personal se pueden comprobar en cualquier momento de la competición. Tanto antes como después del movimiento, se puede llamar a cualquier atleta para comprobar el material en caso que algún juez tenga dudas sobre su equipamiento.

3.10.2. El atleta puede entregar su planilla para la revisión durante el pesaje, pero no después de 20 minutos antes del comienzo de su tanda..

3.10.3. La verificación del material solo puede ser realizada por jueces, miembros del jurado o comité técnico.

3.10.4. No se permite el material que no cumpla con las reglas. Excepto cuando se pueda modificar, por ejemplo: se puede cortar la longitud de las vendas o el pantalón del singlet para cumplir con los estándares.

3.10.5. Cualquier accesorio debe prohibirse si está en mal estado o dañado (roto), si tiene escrituras o imágenes ofensivas.

3.10.6. El error de los jueces al revisar el material no da derecho a utilizarlo durante la competición. Si se encuentra tal error, todos los movimientos que realizó el atleta usando este material no permitido, automáticamente pasarán a ser nulos.

3.10.7. No es necesario comprobar artículos como relojes, joyas, gafas y productos de higiene femenina.

3.10.8. Cualquier atleta que quiera establecer un récord nacional, continental o mundial debe ser revisado inmediatamente por el jurado o los jueces.

3.11. Uso de materiales de ayuda

3.11.1. Está estrictamente prohibido usar aceite, grasa u otras sustancias lubricantes en el cuerpo, traje o equipo del atleta para reducir la fricción de la barra. Solo se pueden usar talco, magnesio o colofonia.

3.11.2. Está prohibido subir a la plataforma con zapatos con suela de cualquier tipo de material adhesivo (esto se aplica a cualquier tipo de material en la suela, almohadillas de lija, pieles, etc.).

3.11.3. Está prohibido aplicar colofonia o magnesio en las suelas de los zapatos, humedecer con agua dulce o refrescos. Solo se permite mojar la suela con agua.

3.11.4. No se permite el uso de sustancias para limpiar el material, la barra, el Press banca o la plataforma que no sean esterilizantes.

3.12. Tratamiento antiséptico de material

3.12.1. No se permiten heridas abiertas o sangre mientras el atleta está en la plataforma. Cualquier daño debe ser curado y vendado antes de subir a la plataforma. Si se mancha la barra o el material con sangre, se debe suspender el movimiento y esterilizar la barra y el material con un desinfectante. La disponibilidad de desinfectante durante la competición es responsabilidad de los organizadores.

3.12.2. Si un deportista aparece en la plataforma con sangre o una herida abierta, es su responsabilidad resolver el problema para poder subir en la plataforma. El tiempo continuará y si no puede resolver este problema antes de que acabe el tiempo, entonces pierde el intento.

3.13 Consideraciones Religiosas

3.13.1. WRPF le da la bienvenida a todos los atletas y siempre hará lo posible para acomodar cualquier atuendo especial asociado a necesidades religiosas. Por favor, contactenos por email: info@russia-powerlifting.ru antes de la competencia para que podamos asistir, para asegurarnos que tengas una competencia placentera.

IV. REGLAS PARA LA EJECUCIÓN DE EJERCICIOS

4.1. Sentadilla

4.1.1. El atleta está de cara a la parte frontal de la plataforma.

4.1.2. Después de quitar la barra de los soportes, el atleta da un paso atrás y toma la posición inicial. Si la Sentadilla se realiza en monolift, no es necesario que se aleje de los soportes. Los asistentes pueden ayudar al atleta a tomar la posición inicial.

4.1.3. La barra debe quedar horizontalmente sobre los hombros del atleta, los dedos deben envolver la barra (incluidos los pulgares). Las manos pueden estar en la barra a cualquier distancia. El ancho máximo de agarre es antes de que la mano toque las partes internas de los casquillos. Está prohibido tocar los discos con la mano o agarrar los casquillos. Se permite un agarre abierto, en el que el pulgar envuelve la barra desde el exterior.

4.1.4. En la posición inicial del atleta las piernas deben estar estiradas a la altura de las rodillas (rodillas bloqueadas) y el cuerpo en vertical, con una ligera flexión hacia adelante. La barra puede apoyarse sobre la espalda del atleta como máximo 3 cm por debajo del deltoides posterior.

4.1.5. Inmediatamente después de tomar la posición inicial, el juez central en la plataforma da la orden de inicio. La señal para comenzar el movimiento hacia abajo, es cuando el juez baja la mano hacia abajo y da la orden "Squat/Baje" . Antes de recibir la orden, se permite al atleta realizar cualquier movimiento que no implique el incumplimiento de las reglas, con el fin de tomar la posición inicial más conveniente. Por razones de seguridad, si el atleta saca la barra y tras 5 segundos no es capaz de tomar la posición inicial, el juez puede pedirle al atleta que devuelva la barra a los soportes dando una orden clara de "Soporte/Deje" (o Rack) con un movimiento de la mano hacia él. Además, el juez central puede dar la orden de "Soporte/Deje" o "Ayuda" en la plataforma para evitar lesiones al atleta o en el caso de que el atleta realice un error grave siendo causa de nulo.

4.1.6. Al recibir la señal del juez central para comenzar el movimiento, el atleta debe doblar las rodillas y bajar de modo que la parte superior de la articulación de la cadera quede más baja que la parte superior de la rodilla.

4.1.7. Solo se permite doblar las rodillas una vez, una vez dobladas las rodillas el movimiento ya se considera empezado. Excepto en el caso especificado en el punto 4.1.11, durante el movimiento se permite que la barra se deslice desde la posición inicial hacia abajo a lo largo de la espalda del atleta pero no más que el grosor (diámetro) de la barra.

4.1.8. El atleta debe levantar la barra hasta la posición inicial totalmente solo y terminar el movimiento con las piernas completamente extendidas y las rodillas bloqueadas. Está prohibido hacer un doble rebote abajo y una vez se inicie el movimiento ascendente, está prohibido que la barra se mueva hacia abajo, lo cual se considera doble movimiento. Cuando el atleta ha alcanzado la posición final tras el movimiento, el juez debe señalar que devuelva la barra a los soportes con la orden "Rack" o Deje.

4.1.9. La señal para devolver la barra al soporte consiste en un movimiento hacia atrás de la mano y la orden "Rack/Deje" .Después de eso, el atleta debe hacer un movimiento hacia adelante y devolver la barra a los soportes. Cualquier movimiento de los pies después de la orden "Rack" no es una razón para no contar el peso levantado pero antes de la orden si. Por razones de seguridad el atleta puede solicitar la ayuda de los asistentes/cargadores en la plataforma para devolver la barra al rack/monolift. El atleta debe permanecer con la barra durante el proceso.

4.1.10. Durante la Sentadilla no debe haber más de seis y menos de tres asistentes en la plataforma.

4.1.11. Si un atleta comienza el movimiento antes de que el juez central haya dado la orden pero no ha continuado el movimiento hasta el punto en el que llega al fondo y este empieza su ascenso, puede volver a la posición inicial con las rodillas bloqueadas o incluso devolver la barra al soporte y luego reanudar el intento a la orden del juez central sin cancelar el intento.

Causas de nulo en Sentadilla:

1. No seguir las señales del juez al iniciar o finalizar un movimiento.
2. Rebote en el fondo del levantamiento o cualquier movimiento descendente durante la subida.
3. Mala posición inicial y final sin bloquear completamente las rodillas.
4. Pasos hacia atrás o hacia adelante durante el movimiento. El balanceo entre la punta y el talón se permiten.
5. Profundidad insuficiente: cuando la parte superior de la articulación de la cadera se encuentra por encima de la parte superior de la rodilla.
6. Cualquier movimiento de la barra hacia abajo en la espalda más que el grosor (diámetro) de la barra.
7. Si los asistentes tocan la barra o al atleta durante el movimiento entre las órdenes del juez central.
8. Si existe contacto entre los codos y las piernas. Se permite un toque ligero si no ayuda a levantar la barra.
9. Dejar caer la barra sobre la plataforma después de completar la Sentadilla.
10. Si el atleta no pudo sacar la barra de los soportes dentro del minuto asignado.
11. Contacto de la barra y los soportes durante el intento. Sin embargo, si el contacto no ayuda al atleta de ninguna manera no es una razón de nulo.
12. No cumplir con alguno de los requisitos contenidos en la descripción de las reglas de la Sentadilla o el reglamento.

4.2. Press banca

4.2.1. El banco debe ubicarse en la plataforma de forma estable y sin distorsiones. El atleta debe realizar el movimiento con la cabeza hacia el público o en un ángulo no mayor de 45 grados, proporcionando una vista cómoda para los jueces y espectadores.

4.2.2. Durante el movimiento, el atleta debe tumbarse en el banco de manera que los hombros y los glúteos estén en contacto con el banco. Esta posición se mantiene durante todo el movimiento.

4.2.3. Los pies del atleta deben estar en una posición cómoda en contacto con la plataforma, placas o bloques instalados debajo de los pies. Se permite que el apoyo del pie sea con el borde y/o con las puntas del mismo.

4.2.4. Los dedos deben envolver la barra incluyendo los pulgares. Esta posición debe mantenerse durante todo el movimiento. Se prohíben los agarres abiertos o inversos.

4.2.5. La distancia entre las manos en la barra se mide entre los dedos índices. No debe exceder los 81 cm (ambos dedos índices deben estar dentro de las marcas de 81 cm). En el caso de que un atleta tenga una lesión antigua o sea anatómicamente incapaz de agarrar la barra a la misma distancia con ambas manos, debe advertir a los jueces con anticipación sobre esto antes de cada intento. Si es necesario, el agarre de la barra se puede marcar antes de cada intento del atleta.

4.2.6. El atleta puede utilizar placas o bloques no más de 20 cm sobre la superficie de la plataforma. Se deben proporcionar durante la competición bloques de 5, 10, 15 cm de alto como normativa estándar. Se permite el deslizamiento de los pies durante el movimiento, pero los pies no deben despegarse de la superficie de la plataforma o bloques (deben estar en contacto con la superficie en todo momento).

4.2.7. Durante el Press banca no debe haber más de cinco ni menos dos asistentes en la plataforma. Después de que el levantador tome la posición inicial puede pedir a los asistentes que lo ayuden a sacar la barra de los soportes. En este caso, la barra se saca con los brazos totalmente estirados.

4.2.8. A petición del atleta, un asistente en la plataforma o un asistente personal del atleta puede actuar como asistente. El asistente personal del atleta debe subir a la plataforma con chándal limpio que le facilite el movimiento. El chándal no debe tener escrituras y dibujos de carácter provocativo u ofensivo. Después de sacar la barra al atleta, el asistente personal debe abandonar la plataforma inmediatamente.

4.2.9. Después de sacar la barra de los soportes (con o sin la ayuda de asistentes), el atleta debe esperar la señal del juez central con los brazos completamente extendidos (codos bloqueados). Los glúteos y los hombros del atleta deben estar en contacto constante con el banco.

4.2.10. La señal de inicio se debe dar cuando el levantador esté completamente inmóvil y la barra esté en la posición inicial correcta. Si 5 segundos después de sacar la barra de los seguros el atleta no ha podido tomar la posición inicial correcta, por razones de seguridad, el juez puede pedirle al atleta que devuelva la barra a los soportes dando una orden clara de "Rack" con un movimiento de la mano hacia atrás. A continuación el juez central da la razón

por la que no dio la señal para iniciar el movimiento. Además, se puede dar la orden "Rack/Deje" o "Ayuda" por el juez central para evitar lesiones al atleta así como en caso de nulo por un error grave cometido por el atleta durante el movimiento. También será movimiento nulo si el asistente que ayuda a sacar la barra no abandona la plataforma e interfiere con una buena vista al juez.

4.2.11. La señal para comenzar el movimiento es el movimiento hacia abajo de la mano junto con la orden de "Start/Baje" ("Inicio").

4.2.12. Después de recibir la orden de "Inicio", el atleta debe bajar la barra al pecho o abdomen y hacer una pausa visible después de lo cual el juez dará una orden clara de "Press/Suba".

4.2.13. Después de la orden "Press/Suba", el atleta debe subir la barra hasta tener los brazos completamente rectos y bloqueados en los codos, evitando distorsiones de los brazos durante el movimiento ascendente. Después de terminar el movimiento y bloquear completamente los brazos, el juez central debe dar una orden clara "Rack" ("Soporte") con un movimiento de la mano hacia atrás.

4.2.14. Si un atleta comienza a bajar la barra antes de la orden "Start" ("Inicio") del juez central pero no toca el pecho puede volver a su posición inicial con los codos bloqueados o incluso devolver la barra a los soportes y luego intentarlo de nuevo después de la orden del juez central "Start" ("Inicio").

4.2.15. Si anatómicamente ambos brazos no se pueden extender por completo, el atleta debe presentar un informe médico en el pesaje. También está obligado a avisar a todos los jueces en la plataforma antes de cada intento.

Causas de nulo en press banca:

1. Incumplimiento de las señales del juez central al inicio, durante o al final del movimiento.
2. Cualquier cambio en la posición inicial durante el movimiento, es decir, cualquier levantamiento de los hombros o glúteos del banco, levantamiento de los pies de la plataforma o bloques, o movimiento de las manos a lo largo de la barra. El movimiento de la cabeza no puede ser causa de nulo.
3. Se permite un pequeño desplazamiento de los pies, siempre y cuando estos no se despeguen de la plataforma completamente.
4. Obvio movimiento desigual (excesivo) de los brazos al final del movimiento, cuando se bloquean los codos. Cualquier movimiento descendente durante el ascenso de la barra.
5. La barra no desciende hacia el pecho o el área abdominal: ej: no toca el pecho, o el abdomen, o entra en contacto con el cinturón.
6. No tener los brazos completamente extendidos al final del ejercicio o no tener los codos bloqueados. Hundimiento de la barra luego de que la misma se haya detenido (en el cuerpo del atleta) de tal modo de hacer el levantamiento más fácil.
7. Si los asistentes tocan la barra o al atleta entre las señales del juez para facilitar el levantamiento de la barra. Se permiten pequeños toques hechos sin querer.

9. Cualquier contacto de los pies del atleta en el banco o sus soportes durante el movimiento.

10. Incumplimiento de cualquiera de los requisitos contenidos en el reglamento.

4.3. Press banca con pies elevados

4.3.1. El banco debe ubicarse en la plataforma de forma estable y sin distorsiones. El atleta debe realizar el movimiento con la cabeza hacia el público o en un ángulo no mayor de 45 grados, proporcionando una vista cómoda para los jueces y espectadores.

4.3.2. Durante el movimiento, el atleta debe tumbarse en el banco de manera que los hombros y los glúteos estén en contacto con el banco. Usualmente, este movimiento se realiza con las piernas dobladas y sostenidas en el aire, y cruzadas entre si y ninguna parte debe tocar la plataforma, ni el banco. Esta posición se mantiene durante todo el movimiento.

4.3.3. Los dedos deben envolver la barra incluyendo los pulgares. Esta posición debe mantenerse durante todo el movimiento. Se prohíben los agarres abiertos o inversos.

4.3.4. La distancia entre las manos en la barra se mide entre los dedos índices. No debe exceder los 81 cm (ambos dedos índices deben estar dentro de las marcas de 81 cm). En el caso de que un atleta tenga una lesión antigua o sea anatómicamente incapaz de agarrar la barra a la misma distancia con ambas manos, debe advertir a los jueces con anticipación sobre esto antes de cada intento. Si es necesario, el agarre de la barra se puede marcar antes de cada intento del atleta.

4.3.5. Durante el Press banca no debe haber más de cinco ni menos dos asistentes en la plataforma. Después de que el levantador tome la posición inicial puede pedir a los asistentes que lo ayuden a sacar la barra de los soportes. En este caso, la barra se saca con los brazos totalmente estirados.

4.3.6. A petición del atleta, un asistente en la plataforma o un asistente personal del atleta puede actuar como asistente. El asistente personal del atleta debe subir a la plataforma con chándal limpio que le facilite el movimiento. El chándal no debe tener escrituras y dibujos de carácter provocativo u ofensivo. Después de sacar la barra al atleta, el asistente personal debe abandonar la plataforma inmediatamente.

4.3.7. Después de sacar la barra de los soportes (con o sin la ayuda de asistentes), el atleta debe esperar la señal del juez central con los brazos completamente extendidos (codos bloqueados). Los glúteos y los hombros del atleta deben estar en contacto constante con el banco.

4.3.8. La señal de inicio se debe dar cuando el levantador esté completamente inmóvil y la barra esté en la posición inicial correcta. Si 5 segundos después de sacar la barra de los seguros el atleta no ha podido tomar la posición inicial correcta, por razones de seguridad, el juez puede pedirle al atleta que devuelva la barra a los soportes dando una orden clara de "Rack" con un movimiento de la mano hacia atrás. A continuación el juez central da la razón por la que no dio la señal para iniciar el movimiento. Además, se puede dar la orden "Rack/Deje" o "Ayuda" por el juez central para evitar lesiones al atleta así como en caso de nulo por un error grave cometido por el atleta durante el movimiento. También será

movimiento nulo si el asistente que ayuda a sacar la barra no abandona la plataforma e interfiere con una buena vista al juez.

4.3.9. La señal para comenzar el movimiento es el movimiento hacia abajo de la mano junto con la orden de "Start/Baje" ("Inicio").

4.3.10. Después de recibir la orden de "Inicio", el atleta debe bajar la barra al pecho o abdomen y hacer una pausa visible después de lo cual el juez dará una orden clara de "Press/Suba".

4.3.11. Después de la orden "Press/Suba", el atleta debe subir la barra hasta tener los brazos completamente rectos y bloqueados en los codos, evitando distorsiones de los brazos durante el movimiento ascendente. Después de terminar el movimiento y bloquear completamente los brazos, el juez central debe dar una orden clara "Rack" ("Soporte") con un movimiento de la mano hacia atrás.

4.3.12. Si un atleta comienza a bajar la barra antes de la orden "Start" ("Inicio") del juez central pero no toca el pecho puede volver a su posición inicial con los codos bloqueados o incluso devolver la barra a los soportes y luego intentarlo de nuevo después de la orden del juez central "Start" ("Inicio").

4.3.13. Si anatómicamente ambos brazos no se pueden extender por completo, el atleta debe presentar un informe médico en el pesaje. También está obligado a avisar a todos los jueces en la plataforma antes de cada intento.

Causas de nulo en press banca con pies elevados:

1. Incumplimiento de las señales del juez central al inicio, durante o al final del movimiento.
2. Tocas la plataforma o partes del banco con las piernas, movimiento lateral de las manos en la barra. El movimiento de la cabeza no puede ser causa de nulo.
3. Presionar la barra en el pecho o abdomen, moviendo la barra junto al cuerpo, luego de la orden de "Press/Suba" del Juez Central.
4. Obvio movimiento desigual (excesivo) de los brazos al final del movimiento, cuando se bloquean los codos. Cualquier movimiento descendente durante el ascenso de la barra.
5. La barra no desciende hacia el pecho o el área abdominal: ej: no toca el pecho, o el abdomen, o entra en contacto con el cinturón.
6. No tener los brazos completamente extendidos al final del ejercicio o no tener los codos bloqueados.
7. Si los asistentes tocan la barra o al atleta entre las señales del juez para facilitar el levantamiento de la barra. Se permiten pequeños toques hechos sin querer.
8. Cualquier contacto de los pies del atleta en el banco o sus soportes durante el movimiento.
9. Incumplimiento de cualquiera de los requisitos contenidos en el reglamento.

4.4. Peso muerto

- 4.4.1. El levantador debe colocarse de cara al público y a los jueces.
- 4.4.2. La barra debe estar de forma horizontal al levantador y sujetarse con ambas manos.
- 4.4.3. El movimiento se realiza sin una orden especial. El levantamiento se lleva a cabo hasta el momento en que el atleta esté totalmente recto.
- 4.4.4. Al final del levantamiento las rodillas deben estar completamente bloqueadas, los hombros hacia atrás.
- 4.4.5. La señal del juez central al final del movimiento es un movimiento hacia abajo de la mano y una orden clara "Down" ("Baje"). La señal no se da hasta que la barra no esté totalmente inmovilizada y el levantador en una posición final fija. La orden de "Down/Baje" también puede ser dada por el Juez Central si entra en consideración la seguridad del atleta.
- 4.4.6. Cualquier levantamiento de la barra o cualquier intento de levantarla se considera como un intento. Sin embargo se permiten tirones de la barra por parte del atleta como método de ánimo psicológico. En caso de duda de estos tirones la decisión de los jueces debe ser a favor del atleta.
- 4.4.7. Después del inicio del levantamiento no se permite ningún movimiento hacia abajo de la barra hasta que el levantador alcance una posición vertical con las rodillas completamente bloqueadas y hombros hacia atrás. No se considera nulo si la barra se hunde al tomar una posición final o por tirar de los hombros hacia atrás.

Causas de nulo en Peso muerto:

1. Cualquier movimiento de la barra hacia abajo antes de alcanzar la posición final y la orden del juez central "Down".
2. Posición final inadecuada sin los hombros hacia atrás.
3. Bloqueo incompleto de las rodillas en la posición final.
4. Apoyo de la barra en los cuádriceps. Si la barra se desliza sobre los cuádriceps mientras se levanta pero no se apoya, esta no es una razón para dar nulo.
5. El atleta debe beneficiarse de todas las decisiones dudosas de los jueces.
6. Dar pasos hacia atrás o hacia adelante, aunque se permite el movimiento horizontal lateral de la planta o el balanceo de los pies entre la punta y el talón.
7. Bajar la barra antes de la señal del juez central.
8. Bajar la barra sin control con ambas manos, es decir, dejar caer la barra sin acompañarla
9. Incumplimiento de alguno de los requisitos contenidos en el reglamento.

V. PESAJE

5.1. El pesaje debe comenzar 24 horas antes del inicio de la categoría correspondiente. Los organizadores tienen derecho a programar la primera sesión de pesaje en cualquier momento durante este periodo de tiempo. El pesaje inicial debe durar al menos una hora y media. El segundo pesaje se realiza dos horas antes y finaliza media hora antes del inicio de la competición en la categoría de peso correspondiente. Estas dos sesiones de pesaje son obligatorias. Es posible realizar sesiones de pesaje adicionales por decisión del Comité Organizador de la competición. Todas las sesiones de pesaje deben comunicarse a los atletas y entrenadores.

5.2. Todos los atletas en la categoría de peso correspondiente deben ser pesados durante una de las dos sesiones obligatorias o adicionales que se llevan a cabo en presencia de al menos un juez certificado de la federación WRPF.

5.3. El programa de pesaje está establecido en el reglamento de la competición y es una parte obligatoria del mismo.

5.4. El pesaje de cada participante se realiza en una sala separada a puerta cerrada o detrás de una pantalla que cubre al atleta, donde están presentes el participante, su entrenador y un juez o un oficial.

5.5. Los atletas deben pesarse desnudos o en ropa interior (calzoncillos para hombres; sujetador y bragas para mujeres). El pesaje debe ser realizado por oficiales del mismo sexo que el levantador. En este caso, se podrán asignar oficiales adicionales certificados con la categoría de juez.

5.6. Para establecer el orden en el pesaje para salir a la plataforma, los atletas van ordenados según el peso inicial que pidan. En caso de usar un programa automático, este mismo los ordena.

5.7. Cada atleta se pesa solo una vez. El atleta puede volver a pesarse sólo si el propio peso fue menor o mayor que los límites permitidos de la categoría de peso. Estos atletas deben volver al pesaje en una de las dos sesiones de pesaje obligatorias antes del final de la última sesión de pesaje en la hora y media asignada para esta categoría; de lo contrario, serán excluidos de la competición en esa categoría de peso. Un atleta que intenta ajustar su peso puede ser pesado tantas veces como sea necesario, pero dentro del tiempo asignado para la categoría de peso.

5.8. Si el peso de un atleta excede los límites de su categoría de peso, puede pasar a la siguiente categoría de peso. Dicho atleta debe someterse nuevamente al procedimiento de pesaje durante la sesión de pesaje establecida para la siguiente categoría, si así lo establece el reglamento. Si el peso de un atleta está por debajo de su categoría de peso, puede pasar a una categoría de peso más ligera, siempre que el procedimiento de pesaje para esta categoría de peso aún no se haya terminado.

5.9. El peso oficial del atleta se registrará con una precisión de 100 gramos.

5.10. Los participantes de las categorías de edad "Sub-Juniors", "Juniors", "Masters" tienen derecho a declarar su participación en la categoría "Open" sin pesaje adicional, o pasar por el procedimiento de pesaje nuevamente.

5.11. En el pesaje los datos del atleta se ingresan en las tarjetas del participante o en el programa de la competición. Se debe ingresar la siguiente información:

- Nombre y apellidos
- División en la que compite
- Fecha de nacimiento, edad y categoría de edad
- País, región y ciudad del atleta
- Peso del atleta según el resultado del pesaje y su categoría de peso
- Intentos iniciales en todos los ejercicios
- Valor del coeficiente de Wilks/Dots
- Equipo/club
- Nombre y apellidos del entrenador
- Número de afiliado
- Formulario para aceptar la responsabilidad en caso de lesión o accidente causado por el atleta
- Información de contacto del deportista (teléfono, dirección y correo electrónico) - Fecha y firma personal del atleta

El secretario en el pesaje debe rellenar correctamente la información y el atleta debe verificar personalmente todos los datos. Una vez que el atleta firma la tarjeta de participante asume la responsabilidad de todos los datos que contiene. La tarjeta de participante es el documento oficial del campeonato.

5.12. El registro y el pesaje de los participantes se realiza solo con la presentación del documento de identidad del atleta.

5.13. En cualquiera de las sesiones de pesaje se puede programar una revisión obligatoria del material. Esto debe indicarse en el reglamento del campeonato. De lo contrario, la revisión del material no es obligatoria en el pesaje, pero el atleta puede solicitar voluntariamente pidiendo al juez que verifique su equipo en el pesaje.

5.14. En caso de que los participantes de varias categorías de peso o divisiones sean pesados en una sesión de pesaje, se dará prioridad a aquellos atletas cuya categoría empiece 2 horas después de la hora del pesaje. De lo contrario, el orden de pesaje se llevará a cabo por orden que van llegando los atletas.

5.15. En caso de condiciones climatológicas extremas o emergencias en el área de la competición, el tiempo asignado para el procedimiento de pesaje puede ser extendido por decisión del secretario técnico o un miembro del jurado.

VI. ORDEN DE LA COMPETICIÓN

6.1. Sistema de los grupos y intentos

Antes del inicio de la competición en las disciplinas de "Press banca" y "Sentadilla", los atletas deben poder realizar las medidas necesarias de la altura de los soportes y barras de seguridad en los soportes de Sentadilla y banco de Press banca. Es responsabilidad del atleta, su entrenador o representante hacer llegar la información sobre la altura de los soportes y, si es necesario, sobre los bloques para las piernas a los asistentes y representantes autorizados de la secretaría, y en su ausencia, los jueces.

6.1.1. Todos los participantes del torneo se dividen en grupos de acuerdo con el reglamento. Cada grupo consta de tres intentos para cada participante por cada movimiento. Hay cuatro intentos para la división de "Profesionales". La formación de grupos debe cumplir con las reglas dadas en este reglamento.

6.1.2. El grupo debe formarse de tal manera que todos sus participantes realicen el mismo levantamiento.

6.1.3. Si hay más de 20 atletas en una categoría entonces deben dividirse en varios grupos que consistan en, aproximadamente, el mismo número de participantes. Un grupo no debe tener más de 20 participantes.

6.1.4. El grupo puede ser de una categoría de peso, o una combinación de categorías de peso si no hay suficientes atletas para completar el grupo. Los grupos deben clasificarse como: "Grupo 1", "Grupo 2", "Grupo 3" o indicados con letras: A, B, C, etc.

6.1.5. Los grupos se forman por categorías de peso, de edad y dependiendo del peso declarado en el primer intento. Los atletas más ligeros con los primeros intentos más bajos forman el primer grupo. Los siguientes grupos se formarán en categorías de peso ascendentes, teniendo en cuenta los pesos crecientes en los primeros intentos de cada categoría.

6.1.6. El orden de los grupos en divisiones en las que hay dos o más movimientos competitivos (Powerlifting o Press banca y Peso muerto) debe llevarse a cabo de la siguiente manera: Grupo 1 realiza tres intentos del primer ejercicio, luego el Grupo 2 realiza tres intentos del primer ejercicio. En este momento, el Grupo 1 calienta para el segundo ejercicio. Inmediatamente después del final del Grupo 2 en el primer ejercicio, el Grupo 1 comienza a realizar el segundo ejercicio y el Grupo 2 calienta para el segundo ejercicio. Si solo hay un grupo de una división con varios movimientos competitivos, entonces, entre cada ejercicio, deben salir atletas de otras divisiones o se debe tomar un descanso de 30 minutos.

6.1.7. Si el número de participantes en un grupo es menor de 10 personas, se debe proporcionar tiempo adicional al final de cada ronda: con 9 atletas - 1 minuto, con 8-2, con 7-3, y así sucesivamente, agregando un minuto por cada participante. El secretario de la competición está obligado a hacer un anuncio sobre dichos descansos y después del intento del último participante encender el cronómetro para contar el tiempo establecido. Un minuto antes el secretario en la plataforma debe anunciar el fin del descanso. El atleta también debe controlar el paso del tiempo extra por sí mismo. Una vez transcurrido el tiempo extra,

se descarga la barra y luego se establece un nuevo peso y se le da un minuto al siguiente atleta para iniciar el siguiente intento.

6.1.8. En cada ronda, el peso en la barra se establece de menor a mayor (de acuerdo con los intentos pedidos los atletas). No debe haber casos de reducción de peso excepto por error. Cada atleta realiza un primer intento en la primera ronda, un segundo intento en la segunda ronda y un tercer intento en la tercera ronda. Todos los intentos de récord serán después de la tercera ronda (o cuarta para la división Pro) de cada ejercicio.

6.1.9. Al atleta se le permite solo un cambio de peso en el primer intento de cada ejercicio. El peso se puede aumentar o disminuir con respecto al pedido originalmente y luego el orden de los levantamientos en la primera ronda debe ajustarse a los pesos actuales. Puede cambiar el peso del primer intento como muy tarde 5 minutos antes del inicio de la primera ronda del atleta. Los cambios de peso en el primer intento se aceptan tanto hacia arriba como hacia abajo. El anotador debe informar a los atletas un minuto antes del final del tiempo asignado para el cambio de los pesos iniciales.

6.1.10. En el caso de que dos atletas han pedido el mismo peso, los atletas se colocan por el orden creciente de la lista del pesaje. La misma regla se aplica al tercero o cuarto intento en el Peso muerto, donde el peso de la barra se puede cambiar dos veces, siempre que no se haya cargado el peso previamente pedido y el atleta no haya sido llamado por el comentarista a la plataforma.

6.1.11. El tiempo para que el atleta complete el levantamiento se establece en las divisiones "Amateur" de un minuto, en la división "Profesionales" de dos minutos. El tiempo asignado para el intento comienza a contarse inmediatamente después del final de la llamada del atleta por parte del secretario en la plataforma o después de la señal del juez central en la plataforma "Barra lista".

6.1.12. Si el intento en una ronda es nulo debido a un peso de la barra incorrecto, al fallo de los asistentes o a un mal funcionamiento del material, el atleta debe tener un intento adicional al peso declarado al final de esa ronda. Si se establece el peso incorrecto y el fallo se encuentra antes de que el atleta comience el intento, puede continuar con este intento tras corregir el error o realizar un intento adicional al final de la ronda. En todos los demás casos, se concede al atleta un intento adicional al final de la ronda. Si el atleta fue el último en la ronda, entonces se le agregan cinco minutos adicionales para realizar el intento, al penúltimo atleta en la ronda se le agregan cuatro minutos, y al tercero desde el final en esta ronda se le agregan tres minutos para realizar el intento adicional.

6.1.13. El levantador debe pedir su segundo y tercer intento dentro de un minuto después de haber finalizado su intento. Si durante este minuto no se declara el peso, al atleta se agregará automáticamente 2.5 kg al peso levantado en el intento anterior para su próximo intento. Cuando en el intento anterior ha sido nulo, y no declaró el peso para el próximo intento dentro del minuto asignado, entonces para el próximo intento se le asignará al atleta el peso de la barra igual al peso levantado en su intento anterior. La responsabilidad total de pedir los pesos de los intentos es del atleta.

6.1.14. Para Powerlifting y Press banca y Peso muerto, los pesos declarados para los segundos, terceros o cuartos intentos (para la División Pro), en Sentadilla y Press banca, no se pueden cambiar. En la tercera o cuarta ronda de Peso muerto se permite cambiar el peso declarado dos veces.

6.1.15. El cambio en el peso declarado para el tercer intento se puede cambiar tanto para arriba como para abajo. Sin embargo, esto solo está permitido si el atleta aún no ha sido llamado a la plataforma al peso previamente declarado. En las competiciones de un solo movimiento (Press banca o Peso muerto), en la tercera o cuarta ronda, se permite cambiar dos veces el peso originalmente declarado.

6.1.16. En las competiciones de la WRPf, el peso mínimo para cambiar el peso en la barra es de 2,5 kg.

6.2. Oficiales de las competiciones

- Comentarista: preferiblemente un juez nacional o internacional, que hable inglés y el idioma del país organizador.
- El secretario técnico: un juez internacional, preferiblemente que escriba y hable en inglés y en el idioma del país organizador.
- Controlador de tiempo (juez calificado).
- Jueces ayudantes.
- Secretarios.
- Spotters (asistentes).
- Además, se pueden nombrar otros oficiales como médicos, enfermeros, etc.

Responsabilidades de los oficiales:

6.2.1 Comentarista

Responsable del seguimiento de la competición. Debe cumplir con las siguientes responsabilidades:

- Debe tener todos los intentos declarados por los atletas en forma escrita por estas reglas. Trabaja con el protocolo o tarjetas de participante.
- Debe anunciar el peso para el próximo intento, así como el nombre y apellido del atleta. -Debe anunciar el orden de salida para que los próximos tres atletas se preparen para la plataforma.
- Cuando se establece el peso y la plataforma está lista, el juez central lo debe indicar al comentarista con la orden "Barra lista", quien a su vez, inmediatamente llama al atleta a la plataforma. Cuando el comentarista anuncia que la barra está lista, se considera que el atleta ha recibido la notificación y se enciende el temporizador de la cuenta atrás del tiempo asignado.
- El peso preparado para el intento, anunciado por el comentarista, debe aparecer en el tablero de información, junto con el nombre del atleta y su categoría de peso.

6.2.2. Secretario técnico:

- Organiza los grupos de jurado, jueces y demás oficiales de la competición, y el orden de su trabajo.
- Si no se requiere un jurado completo de tres personas, solo una persona puede ser responsable de cumplir las reglas de WRPf. Si el secretario técnico está ausente, entonces el oficial de cargo más alto debe cumplir con sus funciones.

- Debe interactuar con todo el personal de la competición, jueces y atletas. Resolver cualquier duda siempre con la referencia al reglamento.
- Verificar el cumplimiento de los requisitos para la realización de las competiciones WRPF así como la disponibilidad de toda la documentación necesaria para el campeonato.
- Es responsable de registrar los récords y recopilar información para la preparación de documentos.

6.2.3. Controlador de tiempo (cronometrador):

- Responsable de controlar el tiempo cuando se anuncia de que la barra está lista y el atleta comienza su intento.
- Responsable del cronometraje cuando así lo requieran las reglas, por ejemplo, cuando un atleta, después de completar un intento, debe abandonar la plataforma dentro de los 30 segundos. La única excepción es si un juez verifica el equipo del atleta después de que se haya establecido un nuevo récord.
- Una vez que el cronómetro ha comenzado, solo se puede detener después de que expire el tiempo otorgado al atleta para completar el intento o por orden del juez central. Por tanto, es muy importante que el atleta o su entrenador verifique la altura de los soportes antes de ser llamado a la plataforma. Cualquier cambio en la altura de los soportes después de ser llamado debe realizarse dentro del tiempo del atleta para el intento.
- Después de la orden "Barra lista", el atleta tiene un minuto para comenzar el movimiento. En la Sentadilla y Press banca, el comienzo del intento es sacar la barra de los soportes. Para el Peso muerto un intento de levantar la barra de la plataforma. Si el atleta no cumple con estos requisitos dentro del tiempo asignado, el cronometrador anuncia "Tiempo" y el juez principal da una orden en voz alta "Deje" ("Rack"). En este caso, el intento se declara "Movimiento nulo".

6.2.4. Jueces ayudantes:

- Responsables de recopilar las solicitudes de los atletas o sus entrenadores para el peso de la barra para el próximo intento y transmitir inmediatamente estos datos al comentarista. El atleta debe, dentro de un minuto después de completar el intento, pedir el peso para el próximo intento al comentarista a través del juez ayudante.
- Controlan el cumplimiento de las reglas del material en la zona de calentamiento. Si se detecta un intento de incumplir el reglamento del material, por ejemplo: poner las vendas encima de las rodilleras, enrollar varias vendas, etc., deben avisar inmediatamente al atleta infractor o su representante. Si esto no es posible, deben informar al juez central en la plataforma.

6.2.5. Secretarios:

- Son los encargados de la correcta gestión del programa informático o sobre papel, del pesaje y registro de participantes, la competición, todos los resultados, y las firmas de los tres jueces sobre los protocolos de la competición, récords y demás documentos que requieran firma.
- Preparan la entrega de premios, así como la impresión de diplomas de ganadores de la categoría, absolutos y por equipos.
- En la medida de lo posible, las funciones del comentarista y secretario deben dividirse entre varios representantes oficiales. También llevan a cabo la admisión de jueces a las competiciones WRPF.

6.2.6. Spotters (asistentes):

- Son responsables de la seguridad del atleta, le proporcionan ayuda inmediata si no puede completar el levantamiento durante su intento.
- Responsables de establecer el peso de la barra anunciado por el comentarista, ajustando la altura de los soportes requerida para Sentadilla y Press banca.
- Limpieza de la barra, el equipo de competición o la plataforma según lo indique el juez central.
- Todos los asistentes deben trabajar juntos como un equipo y deben estar vestidos con uniformes limpios y llevar todos las camisetas de la competición.
- Todos los asistentes deben informar de cualquier fallo en el material al juez central para que pueda evaluar el problema y tomar las medidas correctivas necesarias.
- Durante la competición no debe haber más de seis y al menos dos asistentes en la plataforma.
- Mientras el levantador se prepara para realizar el ejercicio, los asistentes pueden ayudarlo a sacar la barra. También pueden ayudar a devolver la barra a los soportes, solo después de la orden del juez "Rack/Deje". No deben tocar el levantador o la barra durante el movimiento, es decir, durante el tiempo entre la señal de inicio y la señal de fin del intento. La única excepción a esta regla es cuando el movimiento es peligroso y puede lesionar al atleta. Los asistentes, bajo la orden del juez principal o del propio atleta pueden ayudar al atleta. Si a un atleta se le da un intento nulo debido a la falta de los asistentes, se le dará un intento adicional al final de la ronda por decisión de los jueces.
- Cualquier asistente adicional que pueda requerir el atleta debe ser seleccionado y notificado antes de la competición para que pueda realizar un breve curso 30 minutos antes del inicio de la competición. Debe haber spotters adicionales disponibles para todos los atletas en todo tipo de movimientos.

6.3. Reglas generales de competición

6.3.1. Durante las competiciones en la plataforma o escenario, solo el atleta y su entrenador, miembros del jurado, jueces, secretarios y asistentes pueden estar cerca de la plataforma o en el escenario. Los fotógrafos también pueden ser admitidos en la plataforma. Durante el ejercicio, solo el atleta, los asistentes y los jueces pueden estar en la plataforma. Los entrenadores y otras personas admitidas a la plataforma o área cercana a la plataforma permanecen dentro de esta área determinada por el jurado o el juez central. La selección de una zona para los entrenadores debe hacerse de tal manera que cada entrenador pueda, dentro de esta zona, elegir un lugar conveniente para observar el progreso de los ejercicios y dar instrucciones y señales al atleta con respecto a detalles técnicos (por ejemplo: profundidad de Sentadilla). Y al mismo tiempo no interferir con el trabajo de jueces, jurados, secretarios y asistentes.

6.3.2. El código de vestimenta de los entrenadores en las competiciones internacionales es el chándal de la selección nacional, más la camiseta de la selección nacional u otra permitida por WRPF. En caso de incumplir el código de vestimenta establecido, el juez central o el jurado pueden prohibir que el entrenador esté en el lugar de la competición.

6.3.3. Está prohibido vendarse, poner o ajustar el equipamiento, y también usar amoníaco en la plataforma. La única excepción es que se puede ajustar el cinturón.

6.3.4. En las competiciones WRPF, el peso de la barra debe ser siempre un múltiplo de 2,5 kg. El aumento de peso debe ser de al menos 2,5 kg entre todos los intentos, a excepción de los intentos de récord.

6.3.5. En un intento de récord el peso de la barra debe exceder el récord existente en al menos 0,5 kg.

6.3.6. Durante la competición, se le puede pedir al atleta que establezca un peso récord que no sea un múltiplo de 2.5 kg. Si el intento tiene éxito, el peso levantado es el resultado del levantamiento individual correspondiente y contará para el total.

6.3.7. Un atleta puede intentar establecer un récord en cualquier intento.

6.3.8. Un atleta solo puede hacer aumentos de peso en barra permitidos de menos de 2.5 kg para intentos de récord compitiendo en la división correspondiente y el récord de categoría de peso. Sin embargo, si un atleta compite en una categoría de edad abierta, pero es un sub junior- junior o master en edad, puede establecer un récord en su categoría de edad.

6.3.9. En el caso de que un atleta ordene un peso para la siguiente ronda que no sea un múltiplo de 2.5 kg para establecer un nuevo récord, y otro que compita en la misma categoría de edad y peso muestre un resultado más alto, entonces el peso declarado por el primer atleta debe ser cambiado al múltiplo más cercano de 2,5 kg.

6.3.10. La responsabilidad de las decisiones tomadas en caso de errores en el ajuste del peso de la barra o anuncios incorrectos hechos por el comentarista recae únicamente en el

juez central. Su decisión se comunica al comentarista y él es quien anuncia la información dada.

6.3.11 Ejemplos de errores al cargar el peso de la barra:

- Si el peso de la barra es menor que el declarado y el intento es exitoso, el atleta puede estar de acuerdo con este intento o preferir un nuevo intento al peso anteriormente declarado. Si el intento no tiene éxito, se le debe dar al levantador un intento adicional al peso anteriormente declarado. En los dos casos anteriores, solo se pueden realizar intentos adicionales al final de la ronda en la que se cometió un error.
- Si el peso de la barra es mayor que el declarado y el intento es válido, este intento será válido. Sin embargo, el peso de la barra se puede reducir si lo requieren otros atletas. Si el intento fue nulo, se le debe otorgar al levantador un intento adicional al peso anteriormente declarado al final de la ronda en la que se cometió el error.
- Si se establece un peso desigual en los extremos de la barra, o se produce algún cambio en la barra y los discos durante el ejercicio, o la plataforma se vuelve inutilizable, pero el intento fue válido, el atleta puede estar de acuerdo con este intento o preferir un nuevo intento al peso anteriormente declarado. Si este intento válido no es un múltiplo de 2.5 kg, entonces se ingresará en el protocolo el resultado más bajo y cercano múltiplo de 2.5 kg. Si el intento no tiene éxito, el levantador debe recibir un intento adicional al peso originalmente declarado al final de la ronda en la que se cometió el error.
- Si el comentarista comete un error, declarando que el peso de la barra es menor o mayor que el necesario para el atleta, el juez debe tomar la misma decisión que para el peso incorrecto.
- Si por alguna razón el atleta o su entrenador no pueden permanecer en la plataforma para seguir el progreso de la competición y el atleta no acude a su intento porque el comentarista no lo anunció, se permitirá al atleta un intento adicional al final de la ronda.

6.3.12. Tres intentos fallidos en cualquier ejercicio excluirán automáticamente al atleta de la competición.

6.3.13. Los asistentes no deben ayudar al atleta a tomar la posición inicial en ninguno de los ejercicios, su asistencia solo está permitida cuando la barra se retira por primera vez de los soportes.

6.3.14. Al final del intento, el levantador debe abandonar la plataforma dentro de los 30 segundos. Si no se cumple este requisito, el peso levantado no podrá acreditarse al atleta por decisión de los jueces. El jurado también supervisa la infracción del permiso de 30 segundos de la regla de la plataforma. Se hacen excepciones a esta regla para los atletas: aquellos que establecieron un récord (para verificar el equipo por el juez principal), que recibieron alguna lesión durante el ejercicio o para los atletas con discapacidad, por ejemplo, con problemas de visión.

6.3.15. Si durante el calentamiento o la competición un atleta se queja de una lesión o

muestra signos de malestar, un médico de competición designado oficialmente tiene el derecho de examinar al atleta. Si el médico considera que no se recomienda que el atleta continúe la competición, puede, en consulta con el jurado, insistir en que el atleta sea retirado de la competición. El entrenador o el responsable del equipo debe ser notificado de esta decisión.

6.3.16. Si un atleta no puede estirar completamente sus piernas y / o brazos (ambos o uno) como resultado de una lesión antigua, enfermedad anatómica o neurológica, entonces debe presentar un informe médico apropiado al juez central de la competición. El atleta también está obligado, antes de cada intento, a mostrar evidencia física visible a todos los jueces en la plataforma antes del inicio del ejercicio y si así lo solicita el juez central verificar el grado de limitación de la extensión de la extremidad.

6.3.17. Cualquier comentario de los jueces o del jurado de la competición a un atleta antes o después de un intento con respecto a la técnica de ejecución, el incumplimiento de las reglas o cualquier incumplimiento del equipo se considera una advertencia verbal. Si el atleta repite la misma infracción, los tres jueces deben anular su intento. Si un juez da una advertencia verbal a cualquier atleta, debe informar inmediatamente a los otros jueces en la plataforma donde se dio la advertencia, porque los jueces deben trabajar juntos como un equipo. Los tres jueces deberán mostrar una luz roja en caso de que el atleta cometa una infracción repetida.

6.3.18. Para evitar infecciones se debe limpiar la sangre o las partículas de piel en la barra o plataforma con una solución antiséptica o alcohol.

6.3.19. Cualquier atleta o entrenador que difama el deporte o insulta o molesta a otros competidores con su comportamiento debe ser advertido oficialmente. Si dicha persona continúa, el jurado y, en su ausencia, los jueces, pueden descalificar al atleta, asistente(s) o entrenador y ordenarles que abandonen el área de competición. El responsable del equipo debe ser notificado de tal decisión.

6.3.20. El jurado o los jueces pueden, por decisión mayoritaria, descalificar inmediatamente a un atleta u oficial si creen que el incumplimiento de las reglas es lo suficientemente grave como para la descalificación inmediata y no una advertencia.

6.3.21. El atleta o su entrenador tienen derecho a acercarse al juez para averiguar el motivo de nulo solo al final de su intento (antes de la invitación a la plataforma del siguiente atleta en la lista), y no en ningún otro período de tiempo. El juez está obligado a comentar la infracción de forma clara y breve para no retrasar la competición.

6.3.21. En caso de una decisión 2 a 1 por los jueces, el atleta o su representante tiene el derecho de apelar al jurado en 1 minuto (si existe una grabación de buena calidad en donde se determine el error de los jueces). Junto con el material audiovisual, el atleta o su representante debe darle al jurado un depósito de \$25.000 (u\$s 25). Si el jurado reconoce el error de los jueces, el depósito es devuelto inmediatamente al atleta o su representante, y el atleta tiene un tiro adicional al final de la ronda (si para el final de la ronda queda 3 atletas pendiente, o menos, se le dan 3 minutos de descanso). La decisión de los jueces en un intento controversial no es apelable. En caso de que el jurado reconoce que el juicio es

correcto, o el video no puede demostrar la falla de los jueces a la hora de tomar la decisión, al atleta se le niega el intento extra y se retiene el depósito hecho, y se transfiere al cajero para futuros gastos a discreción del Comité de la Competición.

-Nota: Para torneos nacionales (Argentina), en caso de que el video demuestra que la decisión de los jueces fue incorrecta, se dará valido el tiro, sin necesidad de ejecutar nuevamente.

6.3.22. En un plazo de 30 días a partir del día del final de la competición, si hay videos claros de récords en los que se estableció el peso incorrecto, deben enviarse al organizador de la competición y revisarse por el jurado. Si se acepta que la barra se ha establecido por debajo del peso de récord , se corregirá por el peso correcto. Si este peso sigue siendo un récord, se registrará como un récord. Si se reconoce que la barra se ha colocado por encima del peso de récord requerido, se ingresará el peso correcto y ese récord será válido. Este video solo se usa para determinar la configuración de peso correcta para el nuevo récord. No se utilizará para analizar otros intentos o cambiar las decisiones de los jueces.

VII. JUECES, JURADO, COMITÉ TÉCNICO

7.1. Jueces

7.1.1. Debe haber tres jueces en la plataforma: el juez principal (central) y dos jueces laterales.

7.1.2. Los tres jueces se colocarán en la posición cercana a la plataforma que les resulte más cómoda para ver en cada ejercicio. El juez central, sin embargo, siempre debe recordar estar a la vista del atleta que realiza la Sentadilla o Peso muerto. En el Peso muerto, los jueces laterales no deben sentarse estrictamente al lado del levantador, ya que los discos quitarán visibilidad y no podrán juzgar el bloqueo de las rodillas.

7.1.3. Los jueces son responsables de la calidad y evaluación de los intentos.

7.1.4. Los jueces controlan el cumplimiento del reglamento y la realización de los ejercicios.

7.1.5. El juez principal es responsable de dar las señales necesarias para los tres levantamientos. Los jueces laterales pueden advertir al juez central, si ven desde su punto de vista, algún error en la posición inicial por parte del atleta en Sentadilla o Press banca.

7.1.6. Antes del inicio de la competición, todos los jueces deben asegurarse de que:

- La plataforma y el equipamiento de competición cumplen todos los requisitos de las reglas. Se han comprobado pesos de barras y discos, se ha descartado el inventario con defectos. La segunda barra y los cierres se preparan y se colocan junto a la plataforma en caso de daños en la barra principal y los seguros
- Las básculas funcionan correctamente y con precisión (calibradas y certificadas)
- Los atletas se pesan dentro del tiempo y los límites de su categoría de peso
- Los artículos del equipo personal de los atletas han sido revisados y cumplen todos los requisitos de las reglas.

7.1.7. Durante la competición, tres jueces deben ver constantemente que:

- El peso de la barra corresponde al peso anunciado por el comentarista. Para ello, los jueces pueden disponer de tablas con los pesos o si se utiliza un programa informático, un monitor en el que se muestra el peso.
- Los artículos de equipo personal del atleta en la plataforma cumplen con los requisitos de las reglas. Si alguno de los jueces duda del equipo del atleta, debe, después de completar el intento, informar al juez central de su sospecha. A continuación, el juez puede volver a comprobar el equipamiento del atleta. Si se encuentra que el atleta ingresó a la plataforma utilizando algún equipo ilegal, excepto cuando este equipo fue autorizado por error de los jueces, será inmediatamente descalificado de esta competición. Si el atleta usa equipo prohibido en un intento

válido debido a la falta de los jueces que lo permitieron por error, el resultado de este intento debe cancelarse y se le debe dar al atleta un intento adicional al final de la ronda, después de que se haya quitado el equipo prohibido.

-En los casos de infracción leve en el equipamiento, se puede validar el intento. Al mismo tiempo, se da un aviso para que se corrija esta infracción para el próximo intento. Si se descubre una infracción de este tipo antes del inicio del intento, el juez debe solicitar que se corrija esta infracción. Al mismo tiempo, el tiempo asignado al atleta para el intento no se detiene.

7.1.8. Al final del ejercicio, los jueces anuncian su decisión mediante una señalización luminosa. En este caso, la luz blanca corresponde a la decisión "Good lift" ("Intento válido"), y rojo a la decisión "No lift" ("Intento nulo").

7.1.9. El atleta o su entrenador pueden preguntar a cualquiera de los jueces la razón por la que el intento ha sido nulo inmediatamente después de su intento. Tal solicitud debe hacerse antes de que el siguiente atleta comience su intento para no interferir con la competición.

7.1.10. Los jueces deben abstenerse de comentarios orales o escritos, y no recibir ningún documento o explicación verbal de terceros durante la competición.

7.1.11. Un juez no debe intentar influir en las decisiones de otros jueces.

7.1.12. Los jueces vuelven a verificar el equipo de los atletas que hicieron un récord directamente en la plataforma (sin permitir que el atleta abandone la plataforma hasta que se complete la verificación).

7.1.13. El juez principal puede consultar con jueces laterales, jurados u otros oficiales, si es necesario cualquier información durante la competición.

7.1.14. El juez principal puede, a su discreción, ordenar la limpieza de la barra o plataforma. Si un atleta o entrenador solicita limpiar la barra o la plataforma, la solicitud debe hacerse al juez principal y no a los asistentes de la plataforma.

7.1.15. No se puede cambiar de jueces durante la competición de un mismo grupo, excepto en los casos en los que las calificaciones de los jueces no sean suficientes para registrar un intento de récord. Es deseable que el mismo movimiento competitivo en diferentes categorías sea juzgado por los mismos jueces.

7.1.16. La elección de un juez para el cargo de juez central en una categoría no debe imposibilitar su elección como juez lateral en otra categoría.

7.1.17. Está prohibido usar teléfonos o cualquier otro dispositivo electrónico durante la jueceo.

7.1.18. Vestimenta de los jueces de WRPF:

Hombres:

- En invierno: Blazer negra/gris oscuro/azul oscuro, pantalón negro/gris oscuro/azul oscuro
- En verano: Chomba blanco de la federación y pantalón negro/gris oscuro/marino.

Mujeres:

- En invierno: Blazer negra/gris oscuro/azul oscuro, falda o pantalón negro/gris oscuro/azul oscuro y polo blanco de la federación.
- En verano: falda o pantalón negro/gris oscuro/azul oscuro y polo blanco de la federación.

Los jueces de WRPF deben tener chapas o insignias de la federación de la WRPF.

Solo se permiten zapatos o botas negros o de un mismo color. No se permiten sandalias o zapatos abiertos.

Todas las partes de la ropa deben estar limpias y arregladas durante todo el tiempo que dure el trabajo del juez.

7.1.19. Ejemplos de errores que se consideran menores:

- Los calcetines cubren o están en contacto con las rodilleras.
- La goma de las muñequeras de los pulgares no se quitó antes del ejercicio.
- La longitud de la pierna del maillot supera los requisitos exigidos.
- Durante el Peso muerto, los calcetines no cubren completamente la parte superior del gemelo.

7.1.20. Ejemplos de fallos que un atleta debe corregir antes del intento:

- Los tirantes del singlet o maillot no se llevan sobre los hombros.
- Artículos que pueden haberse olvidado de quitarse después del calentamiento o que se mantienen artículos para no enfriarse (por ejemplo, gorras, coderas de goma, etc.)
- El atleta no usó camiseta en algún intento de Sentadilla o Press banca.
- El atleta no utilizó calcetines. En el caso del Peso muerto, no se utilizaron calcetines largos.

7.1.21. Ejemplos a considerar como intentos de engaño:

- El uso de más de un singlet o que haya sido modificado y no cumpla con los requisitos descritos en estas reglas técnicas.
- El uso de más de un par de ropa interior o calzoncillos de apoyo prohibidos.
- El uso de más de una camiseta o camiseta o ropa interior de apoyo prohibidas.
- Uso de más de un par de vendajes, más de una capa (vendajes cosidos entre sí) o vendajes de longitud prohibida.
- Cualquier elemento adicional, como vendas corporales, sujetadores adicionales, costuras.
- Uso de aceite, grasa, líquidos distintos de los permitidos.

7.1.22. Los jueces de WRPF, cuyas actividades se consideren incorrectas, deben ser retirados de las funciones de jueces hasta el momento de la recertificación.

7.1.23 Las condiciones para retirar a un juez son:

- Incumplimiento del reglamento de juez en estas reglas.
- Juicios sesgados, acciones a favor de uno o más atletas en contra del resto de los participantes
- Cometer una acción o varias acciones en las competiciones WRPF que desacrediten su reputación en relación con cualquier gobierno, nación, persona física o jurídica.

7.2. Calificación de los jueces

7.2.1. Juez de categoría regional:

1. Debe ser miembro de la federación deportiva "WRPF / World Raw Powerlifting Federation".
2. Debe ser recomendado por su Representante Regional y aprobado por el Presidente de la WRPF / World Raw Powerlifting Federation.
3. Debe tener un mínimo de 18 años de edad y un mínimo de 1 año de experiencia como atleta competidor en Powerlifting y sus movimientos individuales.
4. Debe aprobar una prueba escrita en la forma adoptada por la federación deportiva "WRPF / World Bare Powerlifting Federation" y un examen práctico bajo la supervisión del presidente del comité de jueces (o un candidato) durante la competición autorizada por la federación deportiva "WRPF / World World Raw Powerlifting Federation".
5. Debe conseguir un mínimo de 90% en el examen.
6. Debe aprobar el examen práctico dentro de los 30 días posteriores a la aprobación del examen escrito.
7. Debe actuar como juez en al menos 2 competiciones al año en la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation" para mantener la acreditación.
8. Debe seguir todas las actualizaciones y cambios a las reglas de la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation".
9. Un juez que no trabaja durante 2 años pierde su acreditación.

7.2.2. Juez nacional:

1. Debe ser miembro de la federación deportiva "WRPF / World Raw Powerlifting Federation".
2. Debe ser recomendado por su Representante Regional y aprobado por el Presidente de la WRPF / World Raw Powerlifting Federation.
3. Debe haber sido juez regional durante al menos 2 años.

4. Durante este período debe ejercer en, al menos, 6 campeonatos.
5. Debe aprobar un examen escrito en el formulario adaptado por la federación deportiva "WRPF / World Raw Powerlifting Federation" bajo la supervisión del presidente del comité de jueces (o un candidato) de la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation".
6. Debe conseguir un mínimo de 90% en el examen.
7. Debe actuar como juez en al menos 2 competiciones al año en la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation" para mantener la acreditación.
8. Debe seguir todas las actualizaciones y cambios a las reglas de la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation".
9. Un juez que no trabaja durante 2 años pierde su acreditación.

7.2.3. Juez internacional:

1. Debe ser miembro de la federación deportiva "WRPF / World Raw Powerlifting Federation".
2. Debe ser recomendado por el presidente del comité de jueces "WRPF / World Raw Powerlifting Federation" y aprobado por el presidente de la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation" de entre los jueces de la categoría nacional.
3. Debe haber sido Juez Nacional durante al menos 3 años.
4. Durante este período, debe ejercer en un mínimo de 9 campeonatos, con un promedio de cinco grupos en una competición. Durante este período deberá ejercer en al menos tres campeonatos nacionales y tres internacionales.
5. Debe aprobar un examen escrito en el formulario adaptado por la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation" bajo la supervisión del presidente del comité de jueces de la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation".
6. Debe conseguir un mínimo de 90% en el examen.
7. Si el examen no se aprueba, el candidato debe esperar 6 meses antes de volver a realizar el examen.
8. Debe actuar como juez en al menos 2 competiciones al año en la federación "WRPF / World Raw Powerlifting Federation" para mantener la acreditación.
9. Debe seguir todas las actualizaciones y cambios a las reglas de la federación deportiva "WRPF / World Raw Powerlifting Federation".
10. Un juez que no trabaja durante 2 años pierde su acreditación.

7.3. Jurado

7.3.1. Se puede asignar un jurado para cada sección de la competición. La presencia de un jurado es obligatoria durante los campeonatos internacionales. En ausencia de un jurado en el campeonato, estas funciones se realizan por el juez central.

7.3.2. El jurado debe estar compuesto por tres jueces, y el miembro del jurado con la categoría más alta debe ser el presidente del jurado.

7.3.3. El jurado debe asegurarse de que se sigan todas las reglas técnicas.

7.3.4. Durante la competición, el jurado podrá, por mayoría de votos, sustituir a cualquier juez cuyas valoraciones, en su opinión, indiquen su incompetencia. Antes de ser suspendido, se advierte al juez. Si el jurado protesta contra las acciones del juez, el juez debe ser informado al respecto. El jurado no debe presionar innecesariamente a los jueces en la plataforma.

7.3.5. Se pueden cometer errores a favor del juez. En el caso de tales errores, el juez puede dar una explicación de su evaluación, que fue el motivo de la advertencia.

7.3.6. Si se produce un error grave, que contradice las reglas técnicas, el jurado debe tomar las medidas adecuadas para corregirlo y conceder al atleta un intento adicional al final de dicha ronda.

7.3.7. El jurado no puede cancelar ni cambiar las decisiones de los jueces.

7.3.8. Los miembros del jurado deben ubicarse de manera que puedan ver el progreso de la competición sin interferencias.

7.3.9. Antes de cada campeonato, el presidente del jurado debe asegurarse de que todos los miembros del jurado estén al tanto de sus responsabilidades y de las nuevas reglas contenidas en la versión más reciente del reglamento.