



WORLD RAW
POWERLIFTING FEDERATION

Reglamento Técnico WRPF

Editado febrero 02,2026

El presente Reglamento es la publicación oficial del Reglamento técnico de la competición según la versión Federación mundial de levantamiento de pesas sin equipo / WRPF.

Las reglas fueron aprobadas por la presidencia de la WRPF de Rusia y entraron en vigor el 2 de febrero de 2026.

Copia y edición sin autorización oficial
WRPF de Rusia está Prohibido.

CONTENIDO

I.	Reglas generales del powerlifting.....	4
II.	Equipo y especificaciones	17
III.	Equipo personal.....	22
IV.	Levantamientos de potencia y reglas de ejecución	29
	4.1. Sentadilla.....	29
	4.2. Press de banca.....	31
	4.3. Press de banca militar	33
	4.4. Peso muerto	35
	4.5. Peso muerto multi-repetición	36
	4.6. Biatlón de Press de banca	38
V.	Pesaje	39
VI.	Orden de la competición	41
VII.	Jueces, jurado y comité técnico	50

I. Reglas Generales del Powerlifting

1.1. GENERAL

1.1.1. La Federación Mundial de Powerlifting (Asociación, Organización) (como WRPF/WRPA/WRPO), denominada Federación o “WRPF”, en adelante «WRPF», es una organización deportiva independiente cuyo principal objetivo es popularizar el powerlifting RAW en todo el mundo.

1.1.2. El Reglamento Técnico de la WRPF es el documento principal que define los principios básicos para la organización y el desarrollo de los campeonatos de la WRPF. Los atletas que compiten según las normas de la WRPF, los entrenadores y todos los oficiales de las competiciones deben conocer y cumplir estas reglas.

1.1.3. La WRPF reconoce los siguientes levantamientos en todas las competiciones celebradas bajo sus reglas:

- Powerlifting RAW (Full Power: Sentadilla, Press de Banca, Peso Muerto);
- Powerlifting Classic (Full Power: Sentadilla, Press de Banca, Peso Muerto);
- Push-pull (Press de Banca y Peso Muerto);
- Sentadilla;
- Press de banca;
- Biatlón Raw de Press de banca a 1 peso corporal (press de banca al máximo de kg y press de banca al máximo de repeticiones);
- Biatlón Raw de Press de banca a 1/2 peso corporal (press de banca al máximo de kg y press de banca al máximo de repeticiones);
- Press de banca entre atletas con características físicas;
- Peso muerto;
- Peso muerto multi-repetición;
- Press de banca del pueblo;
- Press de banca militar multi-repetición;
- Press de banca ruso;
- Powersport (Press Militar y Cúrl de Bíceps estricto);
- Press militar;
- Cúrl de bíceps estricto;
- Cúrl de bíceps clásico;
- Cúrl de bíceps extremo;
- Cúrl de bíceps con eje de Apolo;
- Cúrl de bíceps tradicional con 1/2 peso corporal;
- Cúrl de bíceps multi-repetición;
- Cúrl de bíceps triatlón (Cúrl de bíceps estricto, Cúrl de bíceps clásico y Cúrl de bíceps extremo);
- Cúrl de bíceps de biatlón (Cúrl estricto y Cúrl extremo);
- Hip Thrust;
- Hip Thrust multi-repetición;
- Loglift;
- Loglift multi repetición.

1.1.4. Este documento contiene las reglas técnicas para las siguientes disciplinas: Powerlifting Raw, Powerlifting Classic, Push-pull, Sentadilla, Press de Banca, Biatlón Raw de Press de banca, Peso Muerto, Peso Muerto multi-repetición y Press Militar. Se han desarrollado reglas técnicas independientes para las demás disciplinas. Están disponibles en el sitio web oficial de la WRPF: <https://wrpf.pro/pravila/>.

1.1.5. Definición de Powerlifting Raw y Classic:

1.1.5.1. El traje y el equipo aprobados para las competencias de la división RAW se definen como un Singlet de una sola capa, una sola pieza y sin soporte, una camiseta de algodón sin soporte, Ropa Interior, calcetines, cinturón opcional, zapatos y muñequeras y rodilleras opcionales de una sola capa. No se permiten vendas de ninguna longitud. Las reglas de ejecución para los tres levantamientos son las mismas para los competidores de la división RAW y Classic.

1.1.5.2. El traje y el equipo aprobados para las competiciones de la división clásica se definirán como un Singlet de una sola capa, una sola pieza y sin soporte, una camiseta de algodón sin soporte, calcetines, cinturón opcional, zapatos y muñequeras, rodilleras y vendas de una sola capa opcionales. Las reglas de ejecución para los tres levantamientos son las mismas para los competidores de la división RAW y Classic.

1.1.6. Tres levantamientos en powerlifting deben realizarse en la misma secuencia en todas las competencias celebradas bajo las reglas de la WRPF: Sentadilla, Press de Banca y Peso Muerto. Dos levantamientos en la competición de Push-Pull deben realizarse en la misma secuencia en todas las competencias: Press de Banca y Peso Muerto.

1.1.7. El documento principal de las competencias, junto con las reglas, es el Reglamento de competencia, en adelante el "Reglamento". Cualquier cambio que no se refleje en las reglas, podrá ser modificado y deberá indicarse en el Reglamento.

1.1.8. Desviaciones permitidas del reglamento, que podrán indicarse en el reglamento:

- Unificar las categorías de edad de acuerdo con lo establecido en el reglamento vigente. Las siguientes categorías de edad podrán unirse para la adjudicación de premios y la puntuación general: «Máster M1, M2, M3, M4 y M5» en la categoría «Máster»; «Sub Junior 14-16» y «Junior 17-19» en la categoría «Junior»; unir todas las categorías de edad en la categoría «Open»;
- Unir todas las categorías de peso, según lo establecido en el Reglamento vigente;
- Unir las categorías «Amateurs con Control de Drogas» y «Amateurs» en la categoría «Amateurs»;
- Definir el orden de conteo de las puntuaciones del Campeonato por Equipos.

1.1.9. Los resultados y récords competitivos se determinan en kilogramos, repeticiones o puntos.

1.2. DIVISIONES

1.2.1. Las competiciones se realizan entre atletas en las siguientes divisiones:

- «Amateurs con control de drogas», en adelante «Amateurs-D»
- «Amateurs sin control de drogas», en adelante «Amateurs»
- «Profesionales»

teniendo en cuenta la clasificación de los atletas en diferentes divisiones por categorías de peso, categorías de edad y sexo.

1.2.2. Cada participante de las divisiones «Amateurs» y «Profesionales» tiene tres intentos para completar cada movimiento competitivo.

1.3. CATEGORÍAS POR EDAD

1.3.1. Para competir, el atleta debe tener al menos 14 años. El atleta debe tener la edad mínima requerida el día de la competición. El atleta que no haya alcanzado la edad mínima el día de la competición solo podrá participar con la autorización escrita de sus padres o del representante legal del niño, presentada en el formulario indicado.

1.3.2. Las siguientes categorías de edad, tanto masculinas como femeninas, reconocidas en la WRPF, en las divisiones "Amateurs con DC" y "Amateurs", se dividen en grupos de edad:

HOMBRES / MUJERES

- TEEN (14-16) de 14 a 16 años inclusive
- SUB JUNIOR (17-19) de 17 a 19 años inclusive
- JUNIOR (20-23) de 20 a 23 años inclusive
- OPEN (24-39) de 24 a 39 años inclusive
- MASTERS M1 (40-49) de 40 a 49 años inclusive
- MASTERS M2 (50-59) de 50 a 59 años inclusive
- MASTERS M3 (60-69) de 60 a 69 años inclusive
- MASTERS M4 (70-79) de 70 a 79 años inclusive
- MASTERS M5 (80+) a partir de los 80 años
- En profesionales todos compiten en Open.

1.3.3. Existe una regla especial sobre las categorías de edad:

- El día que un SUB JUNIOR cumple 20 años deja de ser SUB JUNIOR;
- El día que un JUNIOR cumple 24 años, deja de ser JUNIOR.

1.3.4. Los atletas de la categoría «Profesionales» compiten en la categoría Open sin clasificación por edad, pero sí por sexo.

1.3.5. Se permite transferir los resultados de los intentos exitosos de las siguientes categorías: TEEN(14-16), Subjuniors(17-19), Juniors, Máster M1,

Máster M2, Máster M3, Máster M4 y Máster M5 a los resultados de los intentos exitosos de la categoría Open.

1.4. CATEGORÍAS DE PESO CORPORAL

HOMBRES	MUJERES
<ul style="list-style-type: none">• 52,0 kg: categoría hasta 52,00 kg;• 56,0 kg: 52,01 a 56,00 kg;• 60,0 kg: 56,01 a 60,00 kg;• 67,5 kg: 60,01 a 67,50 kg;• 75,0 kg: 67,51 a 75,00 kg;• 82,5 kg: 75,01 a 82,50 kg;• 90,0 kg: 82,51 a 90,00 kg.• 100,0 kg: 90,01 a 100,00 kg;• 110,0 kg: 100,01 a 110,00 kg;• 125,0 kg: 110,01 a 125,00 kg;• 140,0 kg: 125,01 a 140,00 kg; más de• 140,0 kg: desde 140,01 kg y arriba sin límite.	<ul style="list-style-type: none">• 44,0 kg: categoría hasta 44,00 kg;• 48,0 kg: 44,01 a 48,00 kg;• 52,0 kg: 48,01 a 52,00 kg;• 56,0 kg: 52,01 a 56,00 kg;• 60,0 kg: 56,01 a 60,00 kg;• 67,5 kg: 60,01 a 67,50 kg;• 75,0 kg: 67,51 a 75,00 kg;• 82,5 kg: 75,01 a 82,50 kg;• 90,0 kg: 82,51 a 90,00 kg;• más de 90,0 kg: desde 90,01 kg y arriba sin límite.

1.5. DEFINICIÓN DE GANADORES Y GANADORES ABSOLUTOS, PREMIACIÓN DE LOS COMPETIDORES

1.5.1. El atleta que finalice la competición con el mayor total será el ganador en Powerlifting, tras los resultados de tres levantamientos competitivos. El total de levantamientos incluye los mejores resultados de todos los intentos realizados por el atleta en la plataforma, contabilizados por los jueces. Los demás atletas se determinarán en orden descendente según el total de levantamientos. Los atletas que obtengan un resultado cero en los tres intentos de un levantamiento quedan excluidos de la competición de Powerlifting.

1.5.2. El atleta que obtenga el mayor total será el ganador en Push-Pull, tras los resultados de dos levantamientos competitivos. El total de levantamientos incluye los mejores resultados de todos los intentos realizados por el atleta en la plataforma, contabilizados por los jueces. Los demás atletas se determinarán en orden descendente según el total de levantamientos. Los atletas que obtengan un resultado cero en todos los intentos de un levantamiento quedan excluidos de la competición de Push-Pull.

1.5.3. El atleta que obtenga el mayor resultado en un solo levantamiento será declarado ganador en la categoría de levantamiento individual (Press de Banca o Peso Muerto), según los resultados de su levantamiento. El resultado incluye los mejores resultados de los tres intentos del atleta en la plataforma, considerados por los jueces. Los demás atletas se determinarán en orden descendente según el resultado del levantamiento.

1.5.4. El ganador en Peso Muerto multi-repeticiones es el atleta que haya completado el mayor número de repeticiones.

1.5.5. El ganador en Biatlón de Press de Banca es el atleta que haya obtenido la mayor cantidad de puntos según los resultados de dos movimientos competitivos. La suma incluye el mejor intento por peso en el primer movimiento (Press de Banca con el máximo peso) y los puntos obtenidos por el atleta en el segundo movimiento (Press de Banca a multi-repeticiones).

1.5.6. Si los resultados de dos o más atletas son iguales, se dará preferencia al atleta con el menor peso corporal. Si dos atletas se registraron con el mismo peso corporal durante el pesaje y al final de la competencia obtuvieron el mismo total, se realizará un nuevo pesaje. El atleta con menor peso obtendrá el primer puesto. Si el peso de los atletas es el mismo, ambos atletas obtendrán el mismo puesto y el siguiente quedará vacante.

1.5.7. Si dos o más atletas empatan en la misma puntuación en Biatlón de Press de Banca, el atleta de menor peso obtendrá una mejor posición que el de mayor peso. Si dos atletas, durante el pesaje, se registraron con el mismo peso corporal y al final de la competición obtuvieron el mismo total, se realizará un nuevo pesaje. El mejor puesto lo ocupará el atleta de menor peso. Si el peso corporal de los atletas vuelve a ser el mismo, ambos atletas obtendrán la misma posición y la siguiente no se ocupará.

1.5.8. En caso de igualdad de repeticiones en Peso Muerto multi-repeticiones, entre varios atletas, la mejor posición se otorga al atleta con mayor tonelaje (el peso de la barra levantada multiplicado por el número de repeticiones puntuadas). En caso de igualdad de tonelaje, la mejor posición se otorga a todos estos atletas.

1.5.9. Hay puestos en cada categoría de edad, y hay puestos dentro de cada categoría de peso.

1.5.10. El Mejor Levantador se define por el coeficiente de Wilks en los grupos de edad: "Sub-Juniors", "Juniors", "Open" y "Masters". Para el cálculo de puntos en la categoría "Masters", se aplica adicionalmente la fórmula McCullough. El resultado final (total) del participante se multiplica por el coeficiente, y el resultado (punto) se convierte en un criterio para comparar a los atletas y clasificarlos entre los ganadores absolutos. El atleta con la mayor cantidad de puntos se convierte en ganador. Los demás puestos se clasifican en orden decreciente según el número de puntos del ganador. Puede encontrar la tabla de coeficientes para hombres y mujeres en el Apéndice n°1 del Reglamento actual.

1.5.11. El Mejor Levantador en Biatlón de Press de Banca, se define por los coeficientes de Wilkes y Zalutsky. La fórmula para calcular el Mejor en Biatlón de Press de Banca es la siguiente:

- La puntuación más alta en el primer ejercicio se multiplica por el coeficiente de Wilks y luego por 50 (el coeficiente de igualación de indicadores).
- El tonelaje (multiplicando el peso de la barra por el número de repeticiones realizadas) mostrado en el segundo ejercicio se multiplica por el coeficiente de Wilks y, a continuación, el valor resultante se multiplica por el coeficiente de Zalutsky;
- Se suman los resultados del primer y segundo cálculo;
- El atleta con la puntuación más alta se convierte en el Mejor Levantador.

1.5.12. Ceremonia de premiación de los atletas. La ceremonia de premiación de los participantes y ganadores de los Campeonatos de la WRPF en las categorías personal, absoluta y por equipos se celebra de acuerdo con el Reglamento de la competición.

1.5.13. El uniforme permitido para la ceremonia de premiación en torneos, campeonatos, etc. de la WRPF es el siguiente: chándal completo, camiseta y calzado deportivo. Toda la vestimenta del atleta debe estar limpia y ordenada. No se permite el uso de emblemas y logotipos en el uniforme de los atletas con contenido ofensivo.

1.6. CAMPEONATO POR EQUIPOS

1.6.1. Cada torneo podrá incluir un campeonato por equipos. El procedimiento y las reglas para la formación de equipos, el cálculo de puntos por equipo y todos los asuntos relacionados con el campeonato por equipos se rigen por el documento "Team Championship superiority WRPF/WEPF/WAF/WSF". Este documento se puede encontrar en el siguiente enlace: <https://wrpf.pro/dokumenty/>.

1.6.2. Los torneos internacionales deberán incluir un campeonato por equipos entre los países participantes, siempre que el país seleccione el número requerido de participantes. Al proponer un torneo, todas las solicitudes deben presentarse de acuerdo con los términos y condiciones del torneo y con la documentación correspondiente.

1.6.3. La regla principal para la puntuación es la siguiente: los diez primeros puestos recibirán puntos por equipo, que se asignarán en el siguiente orden:

12 puntos para el primer puesto, 9 puntos para el segundo puesto, 8 puntos para el tercer puesto, 7 puntos para el cuarto puesto, 6 puntos para el quinto puesto, 5 puntos para el sexto puesto, 4 puntos para el séptimo puesto, 3 puntos para el octavo puesto, 2 puntos para el noveno puesto y 1 punto para el décimo puesto.

Todos los participantes de la competición clasificados por debajo del décimo puesto obtendrán 1 punto por superioridad de mando. Solo cuentan los resultados del campeonato individual; la clasificación general no afecta al campeonato por equipos.

1.6.4. El equipo que obtenga el máximo número de puntos será el ganador de la superioridad de mando. Si los dos equipos tienen el mismo número de puntos, el equipo que haya obtenido más primeros puestos será el ganador. En caso de igualar el número de primeros puestos, el ganador se determinará según el número de segundos, terceros, cuartos y así sucesivamente.

1.6.5. Los resultados de los atletas de cada país participante se contabilizan para el campeonato por equipos de los 10 mejores países. Cada atleta solo podrá contabilizarse una vez; las nominaciones múltiples no podrán contabilizarse para la clasificación por equipos de un país participante.

1.6.6. Se podrán aplicar coeficientes crecientes para las puntuaciones de los equipos, que se obtendrán según el nivel deportivo de los atletas (Nota: en Rusia existe un sistema de nivel deportivo basado en el peso corporal, el total levantado, el tipo de equipo utilizado en el levantamiento de pesas y otros parámetros).

1.6.7. El capitán del equipo deberá enviar el formulario de inscripción del equipo dentro del plazo anunciado en el comunicado del torneo. Los cambios y adiciones después de la fecha límite solo se podrán realizar con la aprobación del comité organizador del torneo.

1.6.8. Se podrán celebrar varios campeonatos por equipos durante la competición. Por ejemplo, el campeonato entre equipos de diferentes países, de diferentes regiones o de diferentes clubes deportivos.

1.6.9. Las demás cuestiones relacionadas con el campeonato por equipos se rigen por el Reglamento de Competición.

1.7. CLASIFICACIÓN DE LOS TORNEO

1.7.1. La WRPF establece la siguiente clasificación de torneos:

Para torneos de la WRPF en diferentes países:

- Gimnasio o club deportivo;
- Ciudad o distrito;
- Nacional;
- Territorial;
- Internacional, Nacional.

Para torneos dentro de la Federación Rusa:

- Gimnasio o club deportivo;
- Ciudad o distrito;
- Categoría deportiva del país/Máster;
- Territorial o Máster de toda Rusia;
- Internacional, nacional o de toda Rusia.

1.7.2. Los requisitos para el equipamiento técnico de los torneos se detallan en «Requisitos técnicos para la organización de competiciones de la WRPF». El cumplimiento de estos requisitos es imprescindible para todas las competiciones sancionadas o celebradas por la WRPF. Los requisitos para los jueces y el proceso de registro de récords se describen en los párrafos pertinentes del Reglamento vigente.

1.7.3. Torneo internacional, nacional o de toda Rusia. Se trata de campeonatos o copas del mundo, continente, país o torneos de toda Rusia. Asignación de categorías

deportivas hasta WRPF PRO/Élite, inclusive. Registro de récords nacionales, continentales y mundiales.

1.7.4. Torneo master territorial o de toda Rusia. Se trata de campeonatos o copas de los distritos territoriales del país o torneos master de toda Rusia. Asignación de categorías hasta WRPF International Class Master of Sports, inclusive. Registro de récords nacionales.

1.7.5. Torneo de la entidad del país y/o torneo master. Se trata de campeonatos y copas de regiones/entidades de países y/o torneos master. Asignación de categorías deportivas hasta WRPF Master of Sports, inclusive. Registro de récords regionales (de la entidad del país) y nacionales.

1.7.6. Torneo de ciudad o distrito. Se trata de campeonatos y copas de ciudad o distrito. Asignación de categorías deportivas hasta WRPF Candidato a Maestro de Deportes, inclusive. Registro de récords regionales (departamento del país), distrital o municipal. Estos torneos se celebran sin pruebas de consumo de sustancias prohibidas.

1.7.7. Torneos de gimnasio o club deportivo. Se trata de campeonatos y copas de clubes deportivos. Asignación hasta la primera categoría deportiva de la WRPF, inclusive. Registro de récords distritales o municipales. Estos torneos se celebran sin pruebas de consumo de sustancias prohibidas.

1.7.8. Se podrá establecer otra clasificación de torneos para los departamentos nacionales de la WRPF según las características del país. El uso de la otra clasificación debe ser aprobado por el presidente de la WRPF.

1.8. ANÁLISIS DE DROGAS

1.8.1. Durante las competiciones de la WRPF se realizan pruebas de consumo de sustancias prohibidas, las cuales se realizan de acuerdo con las «Normas Antidopaje de la WRPF». Lista de sustancias prohibidas y normas: <http://wrpf.pro/en/doping-kontrol/dokumenty/>.

1.9. RÉCORDS DE LA WRPF

1.9.1. La WRPF registra los siguientes récords:

- Mundiales;
- Continentales;
- Nacionales.

1.9.2. Los récords mundiales y continentales son registrados exclusivamente por el Oficial de récords de la WRPF. Los récords continentales solo pueden ser establecidos por ciudadanos del continente.

1.9.3. Los récords nacionales solo pueden ser establecidos por ciudadanos del país. Por ejemplo, los récords rusos solo pueden ser establecidos por ciudadanos de la

Federación Rusa, los récords estadounidenses solo pueden ser establecidos por ciudadanos estadounidenses, etc.

1.9.4. En caso de establecer récords continentales o mundiales en torneos organizados por los departamentos nacionales de la WRPF, los oficiales de estos departamentos nacionales son responsables de proporcionar, en un plazo estricto de 3 días, un protocolo del torneo a la sede de la WRPF. El protocolo debe elaborarse en el formato establecido y contener la información necesaria sobre los récords establecidos. Los récords regionales también pueden registrarse en las oficinas regionales de la WRPF (sujeto al país o ciudad). Los récords regionales sólo podrán ser establecidos por atletas que hayan registrado su residencia en la región.

La gestión y la contabilidad recaen completamente en el representante regional y no son un requisito obligatorio de la WRPF.

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

1.9.6. La aprobación de los récords depende del rango de los jueces que participan en estas competiciones.

1.9.7. Todos los récords que se puedan establecer durante los Campeonatos de la WRPF se pueden lograr en los siguientes movimientos:

- Total de Powerlifting;
- Sentadilla de Powerlifting;
- Press de Banca de Powerlifting;
- Peso Muerto de Powerlifting;
- Total de Push-pull;
- Press de Banca de Push-pull;
- Peso Muerto de Push-pull;
- Press de Banca;
- Press de Militar;
- Press de Militar (multi-repeticiones);
- Press de Banca Ruso;
- Biatlón de Press de Banca;
- Peso Muerto;
- Peso Muerto (multi-repeticiones);
- Total de Powersport;
- Press militar de Powersport;
- Curl de bíceps estricto de Powersport;
- •Press militar;
- •Curl de bíceps estricto;
- •Curl de bíceps clásico;
- •Curl de bíceps extremo;
- •Curl de bíceps con eje de Apolo;
- •Curl de bíceps triatlón total;
- •Curl de bíceps triatlón estricto;
- •Curl de bíceps triatlón clásico;
- •Curl de bíceps triatlón extremo;

- Curl de bíceps biatlón total;
- Curl de bíceps biatlón estricto;
- Curl de bíceps biatlón extremo;
- Curl de bíceps tradicional;
- Curl de bíceps (multi-repeticiones);
- Hip Thrust;
- Hip Thrust (multi-repeticiones);
- Log Lift
- Log Lift (multi-repeticiones).

1.9.8. Los récords se registran en cada categoría de edad y peso, separados por género. Los récords se mantienen por separado para las siguientes divisiones: "Amateurs con DK", "Amateurs" y "Profesionales". Los récords en la división "Profesionales" se basan en los resultados obtenidos en torneos profesionales de la WRPF.

Para todas las demás competiciones, se aplica la siguiente regla: el resultado de un atleta solo puede incluirse en la categoría de récord de la división "Profesionales" si cumple con el estándar PRO WRPF. Si, en cualquier competición oficial, un atleta alcanza un estándar PRO WRPF y su resultado supera el récord actual en la división "Profesional", este resultado se contabiliza como un nuevo récord. El récord se registra en el grupo de edad abierto y en la categoría de peso correspondiente, teniendo en cuenta el género del atleta.

1.9.9. El registro de récords solo se realiza en el torneo sancionado por WRPF y en pleno cumplimiento de las reglas de la federación y con la total conformidad del equipamiento y la calificación de los jueces con las Reglas establecidas.

1.9.10. Se pueden realizar intentos de récord en cualquier momento. En caso de que durante una competición y en una categoría se realicen varios intentos exitosos de récord, el último intento, el de mayor peso, se reconocerá como nuevo récord.

1.9.11. Si dos levantadores establecen el mismo nuevo récord en la misma competición, registrando exactamente el mismo peso levantado, el levantador que primero estableció será reconocido como el poseedor oficial del récord.

1.9.12. Los nuevos récords de la WRPF solo son válidos si superan el récord anterior en al menos 0,5 kg (500 g).

1.9.13. Los récords en categorías de edad se contabilizan incluso si solo hay un participante en esa categoría.

1.9.14. En caso de ausencia de los resultados de la tabla de récords, los récords se definen por los resultados de los levantamientos, establecidos por el Presidium de la WRPF como «estándar de récord» y se aceptan como récords de todos los niveles. Solo el atleta que supere el «estándar de récord» se convierte en poseedor del récord.

El «estándar de récord» en la categoría de edad se corresponde con la categoría deportiva (consulte el documento «Estándares de clasificación WRPF» en el sitio web oficial: <https://wrpf.pro/normativy/>):

- Teens 14-16: no existe un «estándar de récord»;

- Sub Junior 17-19: «categoría deportiva I»;
- Junior 20-23: «Candidato a Maestro de Deportes»;
- Abierto: «Maestro de Deportes»;
- Máster 40-49: «Maestro de Deportes»;
- Máster 50-59: «Candidato a Maestro de Deportes»;
- Máster 60-69; 70-79; 80+: no existe un «estándar de récord».

1.9.15. En las categorías «Amateurs-D», «Amateurs» y «Profesionales», se permite un cuarto intento para que el atleta establezca un récord en cada movimiento. El único objetivo de este intento es establecer un nuevo récord. Este cuarto intento no cuenta para el resultado total, ni para la clasificación de los atletas por puestos en la competición, ni para el título de registro, la contabilización de puntos por equipo ni la contabilización de los mejores levantadores. Excepto en las categorías con múltiples repeticiones, en las que el atleta solo tiene un intento para realizar el ejercicio.

1.9.16. Se podrá otorgar un intento adicional de récord a un atleta solo en caso de éxito (aprobado por los jueces en la plataforma) en el tercer intento en las categorías «Amateurs-D», «Amateurs» y «Profesionales».

1.9.17. Solo los atletas que se inscribieron y participaron en el torneo podrán intentar establecer un récord en un intento adicional (es decir, un atleta con un resultado de cero en los tres primeros intentos, pero que permanezca en el torneo como invitado, no podrá establecer un récord en el cuarto intento). Si el atleta desea establecer el récord en un solo movimiento, deberá solicitarlo con antelación a la división antes del inicio de la competición. También podrá realizarse con la aprobación del comité organizador 30 minutos antes del inicio de la competición.

1.9.18. Los atletas solo podrán establecer el récord en la(s) división(es) en la(s) que estuvieran levantando antes del final del último pesaje.

1.9.19. Los nuevos récords se contabilizarán por categorías de edad, dependiendo de la categoría en la que el atleta se haya inscrito para el torneo: los atletas "Junior" podrán establecer un récord como "Junior" y, en la categoría Open, los "Sub Junior" podrán establecer un récord como "Sub Junior". En la categoría Open, los atletas de esta categoría solo podrán establecer un récord en esta categoría. Los "Máster" podrán establecer un récord tanto entre los "Máster" como en la categoría Open.

1.9.20. En caso de que la categoría del torneo determine que todos los atletas solo pueden competir en la categoría Open, independientemente de su edad real (Sub Junior, Juniors o Máster), los atletas podrán establecer un récord en su categoría de edad.

1.9.21. Tras establecer un nuevo récord, el juez principal deberá realizar una revisión completa de la vestimenta y el equipo del atleta inmediatamente en la plataforma. Este procedimiento debe realizarse inmediatamente después del intento de récord y antes de que el atleta abandone la plataforma.

1.10. CATEGORÍAS Y CLASIFICACIONES DEPORTIVAS DE LA WRPF

1.10.1. La WRPF ha desarrollado y aprobado un sistema unificado de categorías y clasificaciones deportivas, que se puede consultar en el sitio web oficial: <https://wrpf.pro/normativy/>. Las ramas de la WRPF deben utilizar un sistema unificado

de categorías y clasificaciones deportivas. Las categorías y clasificaciones deportivas son asignadas por la rama en la que se cumple el estándar.

1.10.2. Al calcular el estándar de rendimiento de un atleta, se aplican coeficientes crecientes para la entrada en las clasificaciones y títulos hasta el Máster en Deportes de Clase Internacional (MSIC), exclusivamente para atletas:

- 50-54 años: +10%;
- 55-59 años: +15%;
- 60-64 años: +20%;
- 65-69 años: +25%;
- 70 años o más: +30%. El resultado obtenido al aumentar el porcentaje correspondiente se redondea a la baja a los 2,5 kg más cercanos. Este ajuste se realiza independientemente del grupo de edad del atleta en el torneo. Se basa en la edad real del atleta el día de su participación en el torneo.

1.11. MEMBRESÍAS EN LA WRPF

1.11.1. Todos los atletas, jueces y demás oficiales de la competición deben ser miembros activos de su Federación nacional/local de la WRPF el día del torneo.

1.11.2. Los directores de las oficinas nacionales podrán establecer una cuota anual de membresía de la Federación (la "Cuota"). El importe de la cuota podrá especificarse en el Reglamento de la Competición. Los atletas deberán realizar el pago en el momento del registro (durante el pesaje). Los jueces deberán realizar el pago después de la asignación inicial de la categoría judicial o durante el registro de los participantes, antes de que el juez comience a cumplir con sus obligaciones en la competición.

1.11.3. La cuota se abona anualmente y tiene una validez de 12 meses a partir de la fecha de pago. Después de este período, la cuota deberá ser abonada nuevamente.

1.11.4. Durante las competiciones internacionales, todos los atletas y jueces deberán ser miembros de los departamentos nacionales de la WRPF. Si no existe un departamento de la WRPF en el país en el que se celebre el torneo, deberán afiliarse a la federación nacional del país donde se celebre el torneo mediante el pago de la cuota anual. La misma regla se aplica a los participantes extranjeros y jueces en cualquier torneo de la Federación Nacional de la WRPF.

1.11.5. Todos los miembros de la WRPF deben estar registrados en una base de datos única. Esta base de datos está disponible en la secretaría de pesaje de cada torneo. La secretaría debe verificar a los participantes en esta base de datos durante el registro. Si un atleta de otro país participa en la competición, los organizadores pueden solicitar la información del miembro de la base de datos del departamento nacional de la WRPF de ese país.

1.11.6. Para obtener la condición de filial nacional de la WRPF, el/la representante potencial debe presentar una solicitud a través del formulario disponible en el sitio web: <https://wrpf.pro/en/zayavka-na-otkrytie-novogo-regionalnogo-otdeleniya/>.

1.11.7. El/La presidente/a de la WRPF es la única persona legitimada para decidir la apertura de una Oficina Nacional.

1.12. AFILIACIÓN INTERNACIONAL

1.12.1. Las normas y requisitos de la afiliación internacional a la WRPF/WEPF/WAF/WSF se rigen por el documento «Afiliación internacional de las WRPF/WEPF/WAF/WSF nacionales». El documento está disponible en el sitio web oficial de la federación: <https://wrpf.pro/en/dokumenty/>.

II. Equipo y especificaciones

Cada torneo, en cada nivel, tiene diferentes requisitos de presencia y cantidad de equipo. Estos requisitos se detallan en el Apéndice n°2 «Requisitos técnicos para la celebración de competencias WRPF». El cumplimiento de estos requisitos es obligatorio. Sin embargo, todo el equipo descrito en ellos debe cumplir con los siguientes puntos:

2.1. BÁSCULA

2.1.1. La báscula para pesar a los atletas debe ser digital, electrónica, mostrar el peso con dos decimales después de la coma y con un rango de medición de al menos 180 kg. El certificado de la báscula debe estar vigente al menos un año después de la fecha de la competición.

2.2. PLATAFORMA

2.2.1. Todos los levantamientos se realizarán sobre una plataforma con unas dimensiones mínimas de 2,5 m x 2,5 m y máximas de 4,0 m x 4,0 m. Su altura no debe superar los 15 cm desde el escenario o el suelo circundante. La superficie de la plataforma debe ser plana y antideslizante.

2.2.2. No se permite el uso de plataformas con segmentos múltiples que no estén unidos entre sí.

2.2.3. La superficie superior de la plataforma debe proporcionar un buen agarre para los pies del atleta, por lo que debe ser de un material antideslizante y firme. Está estrictamente prohibido que los segmentos estén sueltos.

2.2.4. No se permiten colchonetas sueltas ni materiales de revestimiento similares (con un grosor superior a 1 cm).

2.3. BARRAS Y COLLARES

2.3.1. En las competiciones de la WRPF solo se permiten collares y barras que proporcionen seguridad durante los movimientos.

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

- Barra estándar para powerlifting (rígida);
- Barra especial para sentadillas;
- Barra especial para peso muerto (flexible/blanda).

2.3.3. Todas las barras utilizadas en competición deben ser fabricadas en fábrica, ser rectas, estar libres de óxido y tener un buen moleteado y ranurado. Para fijar el peso en la barra, es necesario utilizar abrazaderas de fijación. Estas deben proporcionar una

fijación segura de los discos. La barra y las abrazaderas deben cumplir los siguientes requisitos generales:

- La longitud total debe ser de 2,2mts y no debe exceder los 2,45mts;
- La distancia entre las caras de las abrazaderas debe ser inferior a 1,31mts y no superior a 1,48mts;
- El diámetro de la barra no debe exceder los 32mm ni ser inferior a 27mm;
- El peso de la barra y las abrazaderas puede ser de 25kg o 30kg (para la barra especial para sentadillas);
- Las abrazaderas deben pesar 2,5kg cada una;
- Todas las barras utilizadas durante la competición deben pesar dentro del 0,25 % de su valor nominal;
- El diámetro de la manga no debe exceder los 52mm ni ser inferior a 50mm.
- La barra debe tener una marca de diámetro mecanizada o una cinta adhesiva para medir 81cm entre las marcas o las cintas.

2.3.4. Está prohibido cambiar la barra durante la competición, excepto si está dañada y su uso supone un peligro para la salud de los atletas. La decisión de cambiar la barra la tomará el comité técnico, el jurado o el juez. El cambio se realizará según el ejercicio utilizado.

2.3.5. El uso de la barra durante el torneo se regula en el Anexo nº2 «Requisitos técnicos para la celebración de la competición WRPF».

2.4. DISCOS

Los discos utilizados en competición WRPF deben cumplir los siguientes requisitos:

2.4.1. Todos los discos utilizados en competición deben ser fabricados en fábrica y no deben presentar astillas, grietas ni otros defectos que puedan afectar a su seguridad.

2.4.2. Todos los discos utilizados en competición deben tener un peso dentro del 0,25% o 10 gramos respecto a su valor nominal.

2.4.3. El tamaño del orificio central del disco no debe superar los 53mm ni ser inferior a 51mm.

2.4.4. Los discos deben tener un peso dentro del siguiente rango: 0,25 kg; 0,5 kg; 1 kg; 1,25 kg; 2,5 kg; 5 kg; 10 kg; 15 kg; 20 kg y 25 kg. Se permiten discos de 50 kg.

2.4.5. Los discos de 25 kg no deben superar los 6 cm de grosor. Los discos de 20 kg o menos no deben exceder los 5 cm de grosor. Los discos de 50 kg no deben exceder los 12 cm de grosor. Estas reglas se aplican a los discos metálicos, no a los recubiertos de goma.

2.4.6. Los discos deben tener los siguientes colores: 0,25 kg, 0,5 kg, 1,25 kg, 2,5 kg; cualquier color monocromático; 5 kg: blanco; 10 kg: verde; 15 kg: amarillo; 20 kg: azul; 25 kg: rojo; 50 kg: verde. El uso de discos de otros colores solo se aceptará con el acuerdo del responsable del departamento nacional de la federación.

2.4.7. Todos los discos deben estar claramente marcados con su peso y cargados en secuencia: los discos más pesados más cercanos y los más pequeños en orden descendente, de forma que los jueces puedan leer el peso de cada disco.

2.4.8. Los primeros discos, y los más pesados, que se carguen en la barra deben colocarse con la cara impresa hacia adentro; los demás discos se colocan con la cara impresa hacia afuera.

2.4.9. El diámetro de los discos más grandes no debe superar los 45cm. El diámetro de los discos de 50 kg, 25 kg y 20 kg debe ser estrictamente de 45cm.

2.4.10. Los discos de goma solo se aceptan si hay una distancia mínima de 5cm desde el exterior de los collarines hasta el extremo de la barra, para facilitar el agarre de los discos.

2.5. RACKS PARA SENTADILLAS

2.5.1. En los torneos de la WRPF se pueden utilizar dos tipos de racks para sentadillas: el «Monolift», con sistema hidráulico de ajuste de altura y brazos de descarga desde los cuales el atleta retira la barra, y el rack estándar para powerlifting, con sistema de brazos de palanca para ajustar la altura.

2.5.2. Los racks para sentadillas deben ser una estructura unitaria, duradera, fácil de usar para los asistentes y que garantice la seguridad del atleta al realizar los intentos.

2.5.3. Los racks tipo «Monolift» deben poder fijarse a la altura requerida mediante cintas o cadenas para evitar que el atleta caiga al suelo de la barra.

2.5.4. Los racks para sentadillas deben estar diseñados para ajustarse desde una altura mínima de 1,00mt en su posición más baja hasta una altura mínima de 1,70mts en incrementos de 5cm. La distancia entre los bordes exteriores de los brazos que sujetan la barra no debe exceder de 1,2metros.

2.5.5. Los racks «Monolift» deben tener palancas que sujeten la barra y que puedan moverse hacia adentro, de modo que la distancia entre ellas se ajuste hasta 60cm. En cualquier posición intermedia, las palancas deben estar firmemente fijadas con abrazaderas o cuñas especiales.

2.5.6. Los racks de sentadillas estándar deben poder inclinarse y unir dos palancas verticales. Para fijarlas firmemente en su posición, es necesario utilizar abrazaderas o cuñas.

2.5.7. Para fijar la altura requerida de los racks, se deben utilizar pines especiales.

2.6. BANCO PARA PRESS DE BANCA

2.6.1. El banco para press de banca utilizado en las competiciones de la WRPF deberá ser individual, de construcción robusta y seguro para los atletas participantes y sus asistentes.

2.6.2. El banco para press de banca deberá cumplir con las siguientes dimensiones:

- largo: no inferior a 1,22mts;
- ancho: no inferior a 29cm ni superior a 32cm;
- alto: no inferior a 42cm ni superior a 45cm, medidos desde el suelo hasta la parte superior de la superficie acolchada del banco;
- la altura de los montantes, que deberán ser ajustables, deberá ser de un mínimo de 75cm a un máximo de 110cm, medidos desde el suelo hasta la posición de apoyo de la barra;
- el ancho mínimo entre las caras interiores de los apoyos de la barra será de 1,1 mts;
- el cabecero del banco deberá sobresalir 22cm del centro de los montantes, con una tolerancia de 5cm en ambos sentidos.

2.6.3. El banco para press de banca debe estar equipado con limitadores especiales de altura ajustable.

2.6.4. La cabecera del banco debe estar equipada con almohadillas para las piernas del asistente, que no deben impedir que el atleta realice el movimiento de levantamiento de pesas.

2.6.5. La altura del banco debe ser ajustable mediante un mecanismo de palanca o gatos.

2.6.6. Para fijar la altura de los montantes verticales y los montantes de seguridad, se deben utilizar pines.

2.7. LUCES

2.7.1. Se instalará un sistema de luces para que los jueces comuniquen sus decisiones sobre si el levantamiento es correcto o no. El sistema de luces deberá contar con un panel informativo con tres señales blancas y tres rojas, ubicadas en una fila horizontal, y un panel para cada uno de los tres jueces en la plataforma. El panel de jurado también deberá tener una alarma sonora de dos tonos. Las alarmas y la evaluación deberán ser visibles para los jueces en la plataforma, el jurado, el secretario, el atleta que habla en la plataforma y el público.

2.7.2. Cuando un juez detecte una infracción, activará su control. Cada juez controlará una luz blanca y una roja. Estos dos colores representan un "levantamiento correcto" y un "levantamiento incorrecto", respectivamente. Además, en caso de un "levantamiento incorrecto", al dar la señal, los jueces deberán utilizar la tarjeta de información de error. Para más información, véase el capítulo 2.9 del Reglamento.

2.7.3. Las luces estarán dispuestas horizontalmente para corresponder con las posiciones de los tres jueces. Deben estar conectados de forma que se iluminen juntos y no por separado al ser activados por los tres jueces.

2.7.4. Los jueces están obligados a supervisar la correcta finalización del movimiento competitivo del atleta. En caso de incumplimiento de las normas, el juez tiene derecho a activar la señal óptica remota antes de completar el levantamiento. Cuando la mayoría

de los jueces activan el control remoto, se activa una alarma que informa al atleta de que su intento ha sido fallido.

2.7.5. En caso de emergencia, por ejemplo, en caso de avería del sistema eléctrico, los jueces dispondrán de pequeñas banderas o paletas blancas o rojas para comunicar sus decisiones a la orden audible del Juez Principal «Banderas». En caso de ausencia de banderas, los jueces mostrarán sus decisiones mediante gestos con las manos. Pulgar hacia arriba: «Buen levantamiento», pulgar hacia abajo: «No levantamiento».

2.8. RELOJES

2.8.1. El cronómetro se utiliza para establecer un límite de tiempo, después de llamar al atleta a la plataforma y antes del inicio del levantamiento.

2.8.2. El cronómetro debe estar ubicado a la vista de los jueces en la plataforma, el secretario, el jurado, los espectadores y los atletas en la zona de salida a la plataforma. Debe haber un panel informativo con la cuenta regresiva asignada para la salida de los atletas.

III. Equipo Personal

En cualquier artículo de equipo personal, se prohíben las etiquetas abusivas que puedan contradecir el evento deportivo.

Cualquier prenda de vestir o equipo personal que no cumpla con los requisitos o no esté permitido por estas reglas se considera prohibido para su uso en competiciones.

3.1. TRAJE DE LEVANTAMIENTO

3.1.1. El traje debe estar confeccionado íntegramente en tela o material textil sintético, de modo que no proporcione soporte al levantador durante el levantamiento.

3.1.2. Cualquier costura, ribete u otro detalle que, a juicio de los miembros del Comité Técnico, el jurado y, en su ausencia, los jueces, aplicado en los trajes exclusivamente para realzar o consolidar, es motivo de prohibición de su uso en la competición.

3.1.3. El traje debe ser de una sola pieza y ceñido al cuerpo, sin holgura alguna al usarlo.

3.1.4. Los tirantes del traje deben llevarse sobre los hombros del levantador en todo momento, en todos los levantamientos y en todas las competiciones.

3.1.5. El traje de levantamiento de pesas debe cumplir con las siguientes especificaciones:

- Puede ser de cualquier color, monocromático o multicolor;
- Puede tener los logotipos o emblemas de la nación del levantador, su nombre, su club o patrocinador;
- Está prohibido tener estampados o etiquetas con lemas ofensivos o que desacrediten el deporte.

3.1.6. Las costuras y los dobladillos no deben tener más de 3cm de ancho ni 0,5cm de grosor. Las costuras pueden estar cubiertas o reforzadas con una banda estrecha de tela elástica de no más de 2cm de ancho y 0,5cm de grosor. Solo los trajes de levantamiento de pesas o lucha pueden tener costuras y dobladillos que superen los 3cm de ancho. Además, en la zona de la entrepierna de los trajes, se pueden usar dos capas del mismo material, con unas dimensiones no superiores a 12 x 24cm.

3.1.7. El traje debe tener piernas cuya longitud exterior puede alcanzar los 25 cm, pero la longitud a lo largo de la parte interior de la pierna desde la mitad de la entrepierna no debe ser inferior a 5 cm ni superior a 15 cm. La medición se realiza pasando por la parte superior de la costura de la entrepierna a lo largo del interior de la pierna.

3.1.8. No se deben utilizar trajes con:

- mangas de cualquier longitud;
- cierres u otras piezas de metal, plástico u otros materiales que puedan causar lesiones o daños durante la ejecución del movimiento de levantamiento de potencia;

- está prohibido coser sobre restos de material si los tirantes del traje ya fueron cosidos.

3.1.9. No se permite el uso en competiciones de otros trajes que no estén aceptados por este Reglamento.

3.2. CAMISETA

3.2.1. Todos los levantadores deben usar una camiseta debajo del traje de levantamiento durante las sentadillas y el press de banca; hombres y mujeres no necesitan usar camiseta durante el peso muerto. Las mujeres también pueden usar el sostén o top debajo de la camiseta, sin soporte adicional. Solo se puede usar una camiseta a la vez.

3.2.2. La camiseta debe cumplir con las siguientes especificaciones:

- La camiseta debe estar hecha exclusivamente de algodón y/o poliéster. Se prohíben las camisetas de cualquier material elástico engomado. También se prohíben la mezclilla y la lona.
- La camiseta no debe tener costuras ni bolsillos reforzados, botones, cremalleras ni cuello en V.
- La camiseta no debe tener costuras reforzadas.
- La camiseta debe tener mangas. Estas mangas deben terminar por debajo del deltoides del levantador y no deben extenderse hasta el codo ni por debajo de él. Las mangas no pueden subirse ni remangarse sobre el deltoides cuando el levantador esté compitiendo.
- La camiseta puede ser una camiseta oficial de la competición o puede llevar el logotipo o emblema del país del levantador, su club o patrocinador individual. La camiseta debe quedar suelta y sin sujeción física.

3.3. CALZONCILLOS

3.3.1. Se deberá usar un suspensorio deportivo o calzoncillos comerciales estándar (no calzoncillos tipo bóxer) de cualquier mezcla de algodón, nailon o poliéster debajo del traje de levantamiento durante todos, los tres levantamientos.

3.3.2. Las mujeres también podrán usar un sujetador deportivo o comercial.

3.3.3. No se permitirá el uso de bañadores ni ninguna prenda de goma o material elástico similar, excepto en la cintura, debajo del traje de levantamiento.

3.3.4. No se permite el uso de ninguna prenda interior de soporte en competición. La evaluación de este parámetro queda a discreción de los jueces, el jurado y el comité técnico.

3.4. CALCETINES

3.4.1. Solo se permite el uso de un par de calcetines.

3.4.2. Los calcetines pueden ser de cualquier color o multicolor.

3.4.3. No deben tener una longitud tal que entren en contacto con las rodilleras.

3.4.4. Quedan estrictamente prohibidas las medias, pantis o pantimedias que cubran toda la pierna.

3.4.5. Durante el peso muerto, todos los levantadores deben usar medias altas. Su longitud debe ser tal que las medias terminen a 5 cm de la rótula.

3.4.6. Se permite el uso de protectores y refuerzos especiales durante el Peso Muerto. Se permite su uso debajo de las medias largas. Deben colocarse de manera que la parte superior de los protectores no sobresalga de las medias.

3.5. CINTURÓN

3.5.1. Los competidores pueden usar cinturón. Si se usa, deberá estar en la parte exterior del traje de levantamiento.

3.5.2. El cinturón deberá estar hecho de cuero, vinilo u otro material similar no elástico, con una o más láminas que podrán pegarse o coserse entre sí.

3.5.3. No deberá tener acolchado, refuerzos ni soportes adicionales de ningún material, ni en la superficie ni ocultos entre las láminas del cinturón.

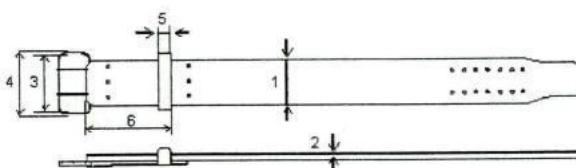
3.5.4. La hebilla deberá estar sujeta en un extremo del cinturón mediante tachuelas o costuras.

3.5.5. El cinturón podrá tener una hebilla de una o dos puntas o de tipo «de liberación rápida» («de liberación rápida» se refiere a palanca). Se deberá sujetar una presilla cerca de la hebilla mediante tachuelas o costuras.

3.5.6. Se permite colocar en el cinturón cualquier inscripción o dibujo que no sea abusivo ni desacredite el deporte.

3.5.7. Dimensiones:

- Ancho máximo del cinturón: 10cm (1);
- Grosor máximo del cinturón: 13mm a lo largo de la longitud principal (2);
- Ancho máximo de la hebilla: 11cm (3);
- Ancho máximo de la hebilla: 13cm (4);
- Ancho máximo de la trabilla: 5cm (5);
- Distancia máxima entre el extremo del cinturón y el extremo de la trabilla: 15cm (6).



3.6. ZAPATOS O BOTAS

- 3.6.1. Se debe usar calzado o botas al realizar los levantamientos.
- 3.6.2. Se considerará calzado únicamente calzado deportivo o botas deportivas, botas de levantamiento de pesas o powerlifting, o zapatillas de peso muerto. Lo anterior se refiere a deportes de interior, como lucha libre, baloncesto o gimnasia.
- 3.6.3. La parte inferior no debe sobrepasar los 5cm.
- 3.6.4. El grosor de las suelas, si no son de fábrica, no debe exceder 1cm.
- 3.6.5. Está prohibido utilizar zapatos con el talón abierto (pantuflas, zapatillas).
- 3.6.6. Está prohibido usar calzado con tacos, tiras o almohadillas metálicas.

3.7. MUÑEQUERAS

- 3.7.1. Se permite el uso de vendas o muñequeras elásticas de una sola capa, únicamente de materiales fabricados en fábrica: crepé médico, poliéster, algodón o combinaciones de estos.
- 3.7.2. Las muñequeras no deben exceder 1m de largo y 8cm de ancho. Las mangas y los parches/pestañas de velcro para su fijación deben estar incorporados dentro del metro de largo. Se puede colocar un lazo como ayuda para la sujeción. El lazo no debe estar sobre el pulgar ni los dedos durante el levantamiento.
- 3.7.3. Se permiten bandas de sudor comerciales estándar, pero no deben exceder los 12cm de ancho. No se permite la combinación de muñequeras y bandas de sudor.
- 3.7.4. Un vendaje para las muñecas no debe extenderse más allá de 10cm por encima y 2cm por debajo del centro de la articulación de la muñeca, y no debe exceder un ancho de cobertura de 12cm.
- 3.7.5. Se prohíbe el uso de más de un vendaje en una mano al mismo tiempo.

3.8. VENDAS PARA LAS RODILLAS O RODILLERAS

- 3.8.1. Se permite el uso de vendas para rodillas fabricadas únicamente con material elástico de fábrica de una sola capa: crepé médico, poliéster, algodón o una combinación de estos.
- 3.8.2. Las vendas no deben exceder los 2,5m de largo y los 8cm de ancho para todas las categorías de peso. Una venda de rodilla no debe extenderse más allá de 15cm por encima y 15cm por debajo del centro de la articulación de la rodilla, ni debe exceder un ancho total de cobertura de 30cm.
- 3.8.3. Las vendas no deben entrar en contacto con calcetines ni con el traje de levantamiento.
- 3.8.4. Se prohíbe el uso simultáneo de más de una venda en una rodilla.

3.8.5. Como alternativa, se puede utilizar una rodillera de una sola capa hecha de neopreno o elástico tejido comercialmente disponible, recubierta de poliéster, algodón o una combinación de ambos materiales. No debe tener más de 30cm de largo ni menos de 7mm de grosor. Las rodilleras no pueden tener costuras entrecruzadas que proporcionen soporte adicional (las rodilleras Yellow Jacket solo están aprobadas para la categoría Classic Raw, no así para Raw). La colocación de la rodillera es la misma que en el punto 3.8.3.

3.8.6. Los levantadores de la categoría Raw, solo pueden usar la rodillera opcional de una sola capa durante el levantamiento, que no puede tener velcro y no debe ser ajustable ni abrochable.

3.9. CODERAS

3.9.1. Las coderas fabricadas con neopreno comercial o tejido elástico recubierto de poliéster, algodón o combinaciones de ambos materiales, con una longitud máxima de 20cm y un grosor de 7mm, solo se pueden usar en sentadillas y peso muerto. Los levantadores solo pueden usar la codera opcional de una sola capa durante el levantamiento. No debe tener velcro y debe ser fija y sin cierres.

3.9.2. La codera debe colocarse aproximadamente 10cm por encima y 10cm por debajo de la articulación del codo. La manga de la camiseta puede superponerse a la codera si no se extiende por debajo del codo del levantador.

3.9.3. Las coderas solo se pueden usar centradas en el codo del levantador cuando el brazo esté flexionado a 90 grados. No se pueden usar como bandas para tendinitis en el antebrazo del levantador.

3.10. VENDAJES, CINTAS ADHESIVAS, CORREAS

3.10.1. Los vendajes de crepé médico, vendajes médicos convencionales y muñequeras especiales requieren una aprobación especial para su uso durante las competiciones.

3.10.2. Los atletas pueden aplicar dos capas de esparadrapo médico en los pulgares. Sin embargo, no pueden usar tiritas ni vendajes como ayuda para realizar los ejercicios ni para sujetar la barra.

3.10.3. Con la autorización del jurado, del médico oficial o paramédico de guardia, se podrá aplicar esparadrapo en la parte lesionada del cuerpo. Sin embargo, no podrá utilizarse como ayuda para que el levantador sujete la barra.

3.10.4. No se podrá usar esparadrapo médico ni similar en ninguna otra parte del cuerpo sin la autorización oficial del jurado o del juez principal. No se podrá utilizar esparadrapo médico como ayuda para que el levantador sujete la barra.

3.10.5. Todos los informes médicos que permitan al atleta usar vendas y vendajes médicos durante el levantamiento deben presentarse al Juez Principal antes del evento para determinar su adecuación al reglamento.

3.10.6. Está prohibido usar vendas o vendajes en las articulaciones del codo al realizar press de banca.

3.10.7. Si a un levantador le faltan algunas partes de los dedos, incluido el pulgar, con la mano responsable de agarrar la barra en el peso muerto, se le permite usar la correa. Sin embargo, esta correa solo puede usarse en esa mano y sujetarse a la muñeca. La correa solo puede usarse con el acuerdo del Juez Principal de la WRPF.

3.11. INSPECCIÓN DEL EQUIPO PERSONAL

3.11.1. Durante la competición, la inspección del equipo personal de cada levantador podrá realizarse en cualquier momento. No es un procedimiento obligatorio. En caso de duda sobre el uso permitido del equipo por parte de cualquier atleta, tanto antes como después de la competición, se podrá verificar su uso.

3.11.2. El atleta podrá presentar el formulario para su revisión durante el pesaje, a más tardar 20 minutos antes de su turno.

3.11.3. Solo los jueces, el jurado y los miembros del Comité Técnico podrán revisar el equipamiento del atleta.

3.11.4. No se permite el uso de equipamiento que no cumpla con estas reglas. Sin embargo, puede haber excepciones. Por ejemplo, se puede recortar la longitud de las vendas o de la pernera del pantalón para garantizar su conformidad con las reglas.

3.11.5. Está prohibido el uso de equipamiento o uniforme descuidado o dañado durante la competición. Se prohíben las inscripciones o imágenes ofensivas en el formulario o el equipamiento.

3.11.6. Si el juez comete un error al revisar el equipamiento, no se le permitirá utilizarlo durante la competición. Si se detecta dicho error, no se contabilizarán las acciones que el atleta haya realizado con su uso.

3.11.7. Artículos como relojes, bisutería, protectores bucales, gafas y artículos de higiene femenina no requieren inspección.

3.11.8. Antes de intentar batir un récord mundial, regional o continental, el levantador será inspeccionado por el Controlador Técnico.

3.12. USO DE OTROS MATERIALES DE APOYO

3.12.1. Queda estrictamente prohibido el uso de aceite, grasa u otros lubricantes en el cuerpo o el equipo personal. Talco para bebés, resina, talco, carbonatos de magnesio o tiza son las únicas sustancias que se pueden añadir al cuerpo y a la vestimenta.

3.12.2. Queda estrictamente prohibido el uso de cualquier tipo de adhesivo en la parte inferior del calzado (esto se aplica a cualquier tipo de insertos de trinquete en la suela, acero u otros materiales, el revestimiento del papel de lija, etc.).

3.12.3. Está prohibido aplicar cualquier adhesivo, como papel de lija, tela esmeril, etc., y cubrir el calzado con agua dulce y carbonato de magnesio. Se permite rociar agua.

3.12.4. No se pueden aplicar sustancias al equipo de levantamiento de potencia. Esto incluye todas las sustancias que no se utilicen periódicamente como agente estéril en la limpieza de la barra, el banco o la plataforma.

3.13. OPERACIONES CON EQUIPO ANTISÉPTICO

3.13.1. La presencia de un atleta en la plataforma con heridas abiertas o sangrantes es inaceptable. Cualquier daño debe ser tratado y vendado antes de subir a la plataforma. Si hay sangre en la barra o el equipo, y el levantamiento debe realizarse, tanto la barra como el equipo deben esterilizarse con una solución desinfectante. Los organizadores de la competencia son responsables de la disponibilidad de dicha solución durante la competencia.

3.13.2. En presencia de una herida abierta o sangrante, el atleta está obligado a buscar asistencia médica para una inspección adecuada y tomar las medidas necesarias para el tratamiento de las heridas y detener la hemorragia para poder subir a la plataforma. El tiempo asignado para el intento no se detiene, y si no se puede resolver este problema en un tiempo determinado, el atleta perderá su intento.

3.14. CONSIDERACIONES RELIGIOSAS

3.14.1. WRPF da la bienvenida a todos los atletas y siempre hará todo lo posible para adaptar cualquier vestimenta especial relacionada con necesidades religiosas. Comuníquese con nosotros por correo electrónico: info@russiapowerlifting.ru antes del evento, para que podamos ayudarlo y garantizar que tenga una competencia placentera.

IV. Levantamientos de potencia y reglas de ejecución

4.1. SENTADILLA

4.1.1. El levantador deberá estar de frente a la plataforma.

4.1.2. Tras retirar la barra de los soportes, estando de frente a la plataforma, el levantador podrá moverse hacia adelante o hacia atrás para establecer la posición de levantamiento. Si las sentadillas se realizan en el Monolift, no es necesario alejarse de los soportes. El levantador podrá ser asistido para retirar la barra de los soportes por los asistentes/cargadores.

4.1.3. La barra se sujetará horizontalmente sobre los hombros con las manos, y los dedos deberán rodearla desde el exterior. Las manos podrán colocarse en cualquier posición. El agarre máximo se realiza hasta que la mano toque los collarines internos de la barra. No toque discos ni bujes. Se permite cualquier tipo de agarre.

4.1.4. Posición inicial: es la posición del atleta en la que: los pies planos sobre la plataforma, las rodillas flexionadas y el cuerpo en vertical (se permite una ligera desviación). La parte superior de la barra no debe estar más de 3cm por debajo de la parte superior del deltoides anterior.

4.1.5. Inmediatamente después de establecer la posición inicial, el juez principal dará la señal para comenzar el levantamiento. Esta señal consistirá en un movimiento descendente del brazo y la orden audible de "Squat". Antes de recibir la señal de "Squat", el levantador podrá realizar cualquier ajuste de posición dentro del reglamento, sin penalización. Por razones de seguridad, se le solicitará al levantador que "Reposicione" la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después de cinco segundos no está en la posición correcta para comenzar el levantamiento. Además, el juez principal del equipo podrá pedir "Replace" o "Help" para ayudar a prevenir lesiones a un atleta en caso de un error grave, en cuyo caso la aproximación realizada no se contabilizará.

4.1.6. Al recibir la señal del Juez Principal de "Squat", el levantador debe flexionar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la parte superior de las piernas, a la altura de la articulación de la cadera, esté más baja que la parte superior de las rodillas.

4.1.7. Solo se permite un intento por movimiento. El intento se considera iniciado cuando las rodillas del levantador se han desbloqueado. Al completar el levantamiento, se permite un movimiento de la barra desde la posición inicial hacia abajo a lo largo de la espalda del atleta (deslizamiento), pero no más allá del grosor (diámetro) de la barra.

4.1.8. El levantador debe recuperarse a voluntad hasta la posición erguida con las rodillas bloqueadas. No se permite el doble rebote al final del intento de sentadilla ni ningún movimiento hacia abajo. Cuando el levantador esté inmóvil (en la aparente posición final), el Juez Principal dará la señal para colocar la barra en la posición de rack.

4.1.9. La señal para colocar la barra en la posición de rack consistirá en un movimiento del brazo hacia atrás y la orden audible de "Rack". El levantador deberá devolver la barra

a los soportes. El movimiento de pies después de la señal de soporte no será motivo de suspensión.

4.1.10. Por razones de seguridad, el levantador podrá solicitar la ayuda del asistente/cargador para devolver la barra a los soportes y volver a colocarla en ellos. El levantador deberá permanecer con la barra durante este proceso.

4.1.11. Si un levantador, inadvertidamente, inicia el levantamiento antes de que el Juez Principal dé la orden de "Squat", y no ha continuado el levantamiento hasta el punto de tocar la base y comenzar a subir la barra, podrá regresar a la posición inicial correcta con las rodillas bloqueadas, o incluso volver a colocar la barra en los soportes, y luego reiniciar el levantamiento después de que el Juez Principal dé la orden de "Squat", sin penalización.

4.1.12. No más de seis ni menos de tres asistentes/cargadores podrán estar en la plataforma en todo momento.

4.1.13. Tras completar el levantamiento, el atleta no podrá salir por la parte delantera de los soportes (racks).

CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN DE UNA SENTADILLA:

1. No observar las señales del Juez Principal al inicio o al final del levantamiento.
2. Doble rebote al final del levantamiento o cualquier movimiento descendente durante el ascenso.
3. No adoptar una posición erguida con las rodillas bloqueadas al inicio o al final del levantamiento.
4. Dar pasos hacia atrás o hacia adelante, o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la planta del pie y el talón.
5. No flexionar las rodillas ni bajar el cuerpo hasta que la parte superior de las piernas, a la altura de la articulación de la cadera, esté por debajo de la parte superior de las rodillas.
6. Cualquier movimiento de la barra desde la posición inicial hacia abajo a lo largo de la espalda del atleta (deslizamiento) que supere el grosor (diámetro) de la propia barra.
7. Contacto con la barra o el levantador por parte del asistente/cargador entre las señales del Juez Principal para facilitar el levantamiento.
8. Contacto de los codos con las piernas. Se permite un contacto leve si no hay apoyo que pueda ayudar al levantador.
9. Cualquier caída o desprendimiento de la barra después de completar el levantamiento.
10. Si el atleta no pudo retirar la barra de los soportes durante el minuto asignado.
11. Contacto involuntario o intencional de la barra y los soportes durante el intento de ejecución. Sin embargo, un contacto involuntario que no beneficie al atleta no constituye motivo para descartar el intento.
12. Incumplimiento de cualquiera de los puntos descritos en las Reglas de Ejecución para la sentadilla.

4.2. PRESS DE BANCA

4.2.1. El banco debe estar ubicado en la plataforma con la cabeza hacia el juez principal, de modo que se proporcione una vista conveniente de los jueces y el público. El atleta no puede recostarse en el banco de lado.

4.2.2. El levantador debe recostarse boca arriba con la cabeza, los hombros y los glúteos en contacto con la superficie del banco. Esta posición se mantendrá durante todo el levantamiento.

4.2.3. Los pies del atleta deben estar en una posición conveniente, en contacto con la plataforma, los discos o bloques instalados debajo de los pies. Se permite tocar el suelo con la punta del pie, así como con el filo externo del pie.

4.2.4. Las manos y los dedos deben agarrar la barra ubicada en los soportes con un agarre con los pulgares alrededor. Esta posición se mantendrá durante todo el levantamiento. Se prohíben los agarres unidireccionales o invertidos.

4.2.5. La separación entre las manos no debe exceder los 81cm medidos entre los dedos índices (ambos dedos índices deben estar dentro de las marcas de 81cm y la totalidad de los dedos índice debe estar en contacto con las marcas de 81cm si se utiliza el agarre máximo). En caso de que un atleta tenga una lesión previa o no pueda sujetar la barra a la misma distancia con ambas manos por razones anatómicas, deberá informar a los juez antes de cada intento. De ser necesario, se podrá marcar la barra antes de cada intento del atleta.

4.2.6. Para lograr una base firme, el levantador podrá utilizar bloques que no excedan los 20cm de altura total. Se deberán disponer bloques de 5cm, 10cm y 15cm para la colocación de los pies en todas las competencias internacionales. Se permite el movimiento de los pies, pero deben permanecer planos sobre la plataforma o los bloques.

4.2.7. No más de cinco ni menos de dos asistentes/cargadores podrán estar en la plataforma en todo momento. Tras establecer la posición de salida, el levantador podrá solicitar la ayuda del asistente/cargador para retirar la barra de los soportes. El despegue, si cuenta con la asistencia del asistente/cargador, deberá realizarse con los brazos extendidos.

4.2.8. Un asistente personal del atleta podrá estar en la plataforma como ayudante a petición del atleta. En este caso, el asistente deberá subir a la plataforma únicamente con un uniforme deportivo impecable, que no impida los movimientos ni presente inscripciones ni dibujos con un sentido provocativo u ofensivo. Tras realizar el despegue, el ayudante deberá despejar inmediatamente el área frente al juez principal.

4.2.9. Tras retirar la barra de los soportes, con o sin la ayuda del asistente/cargador, el levantador deberá esperar la señal del juez principal con los brazos extendidos, los codos bloqueados y las caderas y hombros apoyados en el banco.

4.2.10. La señal se dará tan pronto como el levantador se detenga y la barra esté correctamente colocada. Por razones de seguridad, se solicitará al levantador que "vuelva a colocar" la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después

de cinco segundos no está en la posición correcta para iniciar el levantamiento. El Juez Principal explicará entonces el motivo por el cual no se dio la señal. Asimismo, el juez principal podrá dar la orden de "Regresar" o "Ayuda" desde la plataforma para evitar lesiones en caso de un error cometido por un atleta que impida que el intento sea contabilizado. Si el asistente personal no abandona inmediatamente la plataforma o distrae o impide de alguna manera las responsabilidades del juez principal, este podrá determinar que el levantamiento es inaceptable y se le indicará "No Lift" y se le mostrarán tres luces rojas.

4.2.11. La señal para iniciar el intento consistirá en un movimiento hacia abajo del brazo junto con la orden audible de "Start".

4.2.12. Tras recibir la señal, el levantador deberá bajar la barra hasta el pecho o el abdomen, manteniéndola inmóvil. Tras ello, el juez principal emitirá la orden audible de "Press".

4.2.13. Tras la orden de "Press", el levantador deberá devolver la barra a la posición con los brazos extendidos y los codos bloqueados, evitando distorsiones significativas en el movimiento de las manos. Cuando la posición sea inmóvil, se emitirá la orden audible de "Rack" junto con un movimiento hacia atrás del brazo.

4.2.14. Si un atleta, inadvertidamente, comienza a bajar la barra antes de la orden de "Inicio" de los jueces centrales, pero no toca el pecho, podrá devolverla a la posición original con los codos extendidos o incluso volver a los racks e intentarlo de nuevo, tras lo cual el juez central dará la orden de "Start".

4.2.15. En caso de que ambas manos no puedan extenderse completamente por razones anatómicas, el atleta deberá presentar un informe médico pertinente al registrarse o al pesarse. Es responsabilidad del levantador explicar el problema a los tres jueces y permitirles inspeccionar el agarre previsto antes de intentarlo.

CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN DE UN PRESS DE BANCA:

1. Incumplimiento de las señales del Juez Principal al inicio, durante o al finalizar el levantamiento.
2. Cualquier cambio en la posición de levantamiento elegida durante el levantamiento propiamente dicho, es decir, cualquier movimiento de elevación de los hombros o los glúteos.
3. Desde el banco, o movimiento lateral de las manos sobre la barra. El movimiento de la cabeza no puede ser causa de descalificación.
4. Un ligero desplazamiento o deslizamiento de los pies no debe considerarse causa de descalificación si no se han separado completamente de la plataforma.
5. Cualquier estiramiento desigual (excesivo) de las manos durante la ejecución del press de banca.
6. Cualquier movimiento descendente de toda la barra durante el press de banca.
7. La barra no se baja hasta el pecho o el abdomen, es decir, no llega al pecho o al abdomen, o la barra toca el cinturón.

8. No presionar la barra hasta la extensión de los brazos con los codos bloqueados al finalizar el levantamiento. Levantar o hundir la barra en el pecho o el abdomen después de que esté inmóvil, de forma que facilite el levantamiento.
9. Contacto con la barra o el levantador por parte del asistente/cargador entre las señales del Juez Principal, para facilitar el levantamiento.
10. Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus soportes.
11. Incumplimiento de cualquiera de los puntos descritos en las Reglas de Ejecución.

4.3. PRESS DE BANCA MILITAR

4.3.1. El banco se colocará sobre la plataforma con la cabeza mirando al frente o en un ángulo de hasta 45 grados, lo que permitirá que el jurado y el público vean el movimiento. El atleta no podrá recostarse en el banco de lado.

4.3.2. El levantador deberá recostarse boca arriba con la cabeza, los hombros y los glúteos (o la zona lumbar) en contacto con la superficie del banco. El press de banca con piernas en alto se realiza con las piernas separadas del suelo. Las piernas suelen estar flexionadas y cruzadas, manteniéndose en el aire, sin que ninguna parte toque la plataforma ni ningún elemento del banco. Esta posición se mantendrá durante todo el movimiento.

4.3.3. Las manos y los dedos deben sujetar la barra colocada en los soportes con un agarre con los pulgares alrededor. Esta posición se mantendrá durante todo el levantamiento. Se prohíben los agarres unidireccionales o invertidos.

4.3.4. La separación entre las manos no debe exceder los 81cm medidos entre los dedos índices (ambos dedos índices deben estar dentro de las marcas de 81cm y la totalidad de los dedos índice debe estar en contacto con las marcas de 81cm si se utiliza el agarre máximo). En caso de que un atleta tenga una lesión previa o no pueda sujetar la barra a la misma distancia con ambas manos por razones anatómicas, deberá informar a los jueces antes de cada intento. De ser necesario, se podrá marcar la barra antes de cada intento del atleta.

4.3.5. No más de cinco ni menos de dos asistentes/cargadores deberán estar en la plataforma en todo momento. Tras establecer la posición de salida, el levantador podrá solicitar la ayuda del asistente/cargador para retirar la barra de los soportes. El despegue, si cuenta con la asistencia del asistente/cargador, deberá realizarse con los brazos extendidos.

4.3.6. Un asistente personal del atleta podrá estar en la plataforma como ayudante a petición del atleta. En este caso, un asistente deberá subir a la plataforma únicamente con un uniforme deportivo impecable, que no impida los movimientos ni presente inscripciones ni dibujos con un sentido provocativo u ofensivo. Tras el levantamiento, el ayudante deberá despejar inmediatamente el área frente al juez principal.

4.3.7. Tras retirar la barra de los soportes, con o sin la ayuda del asistente o del cargador, el levantador deberá esperar con los brazos rectos, los codos bloqueados y las caderas y hombros apoyados en el banco la señal del juez principal.

4.3.8. La señal se dará en cuanto el levantador se detenga y la barra esté correctamente colocada. Por razones de seguridad, se le solicitará al levantador que "reemplace" la barra, junto con un movimiento hacia atrás del brazo, si después de cinco segundos no está en la posición correcta para comenzar el levantamiento. El juez principal explicará entonces el motivo por el cual no se dio la señal. Además, el juez principal en la plataforma puede dar la orden de "Regresar" o "Ayuda" para evitar lesiones en caso de un error cometido por un atleta que impida que el intento sea contabilizado. Si el ayudante personal no abandona inmediatamente la plataforma o distrae o impide de alguna manera las responsabilidades del juez principal, este podrá determinar que el levantamiento es inaceptable y se le indicará "NO LIFT" y se encenderán tres luces rojas.

4.3.9. La señal para comenzar el intento consistirá en un movimiento descendente del brazo junto con la orden audible de "Start".

4.3.10. Tras recibir la señal, el levantador deberá bajar la barra hasta el pecho o el abdomen, mantenerla inmóvil y, a continuación, el juez principal dará la orden audible de "Press".

4.3.11. Tras la orden de "Press", el levantador deberá devolver la barra a la posición vertical con los brazos extendidos y los codos bloqueados, evitando distorsiones significativas en el movimiento de las manos. Cuando la posición sea inmóvil, se dará la orden audible de "Rack" junto con un movimiento del brazo hacia atrás.

4.3.12. Si un atleta, inadvertidamente, comienza a bajar la barra antes de la orden de "Start" de los jueces centrales, pero no toca el pecho, puede regresarla a la posición original con los codos estirados o incluso volver a los racks e intentarlo de nuevo, después de que el juez central dé la orden de "Start".

4.3.13. En caso de que ambas manos no puedan estirarse completamente anatómicamente, el atleta deberá presentar un informe médico pertinente al registrarse o al pesar. Es responsabilidad del levantador explicar el problema a los tres jueces y permitirles inspeccionar el agarre previsto antes de intentarlo.

CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN DE UN PRESS DE BANCO MILITAR:

1. Incumplimiento de las señales del Juez Principal al inicio, durante o al finalizar el levantamiento.
2. Tocar con las piernas (cualquier parte de ellas) la plataforma o elementos del banco, o mover lateralmente las manos sobre la barra. El movimiento de la cabeza no podrá ser causa de descalificación.
3. Presionar la barra contra el pecho o el abdomen, moviéndola a lo largo del cuerpo, tras la orden de "Press" del Juez Principal.
4. Cualquier enderezamiento desigual (excesivo) evidente de las manos mientras los codos están bloqueados.
5. Cualquier movimiento descendente de la barra durante el press, después de la orden de "Press" del Juez Principal.
6. La barra no baja hasta el pecho ni el abdomen, es decir, no llega al pecho ni al abdomen, o la barra toca el cinturón.

7. No llevar la barra hasta la extensión de los brazos con los codos bloqueados al finalizar el levantamiento.
8. Contacto con la barra o el levantador por parte del asistente/cargador entre las señales del Juez Principal, para facilitar el levantamiento.
9. Incumplir cualquiera de los puntos descritos en las Reglas de Ejecución.

4.4. PESO MUERTO

4.4.1. El levantador deberá estar de frente a la plataforma.

4.4.2. La barra deberá colocarse horizontalmente frente a los pies del levantador, sujeta con ambas manos mediante un agarre opcional, y se elevará hasta que el levantador se encuentre erguido.

4.4.3. El movimiento se realiza sin ninguna señal. El movimiento se realiza hasta que la barra se detiene y el levantador se encuentra en la posición final aparente.

4.4.4. Al finalizar el levantamiento, las rodillas deberán estar rectas y los hombros hacia atrás.

4.4.5. La señal del Juez Principal consistirá en un movimiento descendente del brazo y la orden audible de "Baja". La señal no se dará hasta que la barra se mantenga inmóvil y el levantador se encuentre en la posición final aparente. La orden de "Baja" no indica que el atleta haya alcanzado la posición vertical necesaria para un levantamiento correcto. El Juez Principal también puede dar la orden de "Baja" si así lo exigen las consideraciones de seguridad del ejercicio.

4.4.6. Cualquier elevación de la barra o cualquier intento deliberado de hacerlo se considerará un intento. Sin embargo, es posible que un atleta tire bruscamente de la barra, como consecuencia de un estado de ánimo. En caso de duda, la decisión debe ser favorable al atleta.

4.4.7. Una vez iniciado el intento, no se permite ningún movimiento hacia abajo hasta que el levantador alcance la posición erguida con las rodillas bloqueadas. Si la barra se asienta al retroceder los hombros (ligeramente hacia abajo al finalizar), esto no debe ser motivo de descalificación del levantamiento.

4.4.8. Una vez bajada la barra a la plataforma, el atleta no podrá pasar por encima de ella hacia la parte delantera de la plataforma.

CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN DE UN PESO MUERTO:

1. Cualquier movimiento descendente de la barra antes de que alcance la posición final y la orden de "Baja" del Juez Principal.
2. No mantenerse erguido con los hombros hacia atrás.
3. No mantener las rodillas rectas al finalizar el levantamiento.
4. Apoyar la barra sobre los muslos durante la ejecución del levantamiento. Si la barra se desliza hacia arriba por el muslo sin apoyarse, esto no es motivo de descalificación.

5. El levantador debe beneficiarse de todas las decisiones dudosas tomadas por el juez.
6. Dar pasos hacia atrás o hacia adelante, o mover los pies lateralmente. Se permite balancear los pies entre la planta del pie y el talón.
7. Bajar la barra antes de recibir la señal del Juez Principal.
8. Permitir que la barra regrese a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir, soltar la barra de las palmas de las manos.
9. Incumplir cualquiera de los puntos descritos en las Reglas de Ejecución.

4.5. PESO MUERTO MULTI-REPETICIÓN

4.5.1. Los requisitos establecidos en los Capítulos 4.4.1 a 4.4.4 de estas reglas técnicas son obligatorios.

4.5.2. Cada repetición se realiza estrictamente desde el punto de contacto con la plataforma en el punto más bajo de la amplitud hasta la posición final en el punto más alto del ejercicio.

4.5.3. Está prohibido que la barra rebote en la plataforma. Se debe tocar o detener la barra en la plataforma.

4.5.4. Se permite detenerse en los puntos inferior y superior del ejercicio durante un máximo de 5 segundos.

4.5.5. El ejercicio tiene una duración de 4 minutos. El ejercicio comienza cuando el atleta realiza la primera repetición. Al mismo tiempo, el atleta tiene 1 minuto para entrar en la plataforma desde el momento en que el secretario anuncia que está lista.

4.5.6. La puntuación del juez se considera una repetición contabilizada. Si suena la orden de otro juez en lugar de la puntuación, significa que el atleta ha cometido un error y esta repetición no se contabilizará. Si un juez lateral detecta el error, debe anunciarlo de inmediato, en voz alta y clara, de forma que el juez principal en la plataforma repita esta orden en voz alta sobre el error del atleta, en lugar del siguiente conteo secuencial de repeticiones. Incluso si la repetición posterior se realizó correctamente:

- se dará la orden "Rodillas" si el atleta no estira las rodillas en la fase final del ejercicio;
- La orden "Muslos" se da si el atleta realiza un apoyo de muslos o una parada con apoyo de muslos.

4.5.7. Al realizar peso muerto con multi-repeticiones, se permite:

- cualquier paso o balanceo del pie desde la punta hasta el talón;
- descansar en la parte superior o inferior del ejercicio sin perder el contacto de las manos con la barra durante un máximo de 5 segundos.

4.5.8. Al realizar peso muerto multi-repetición, no se permite:

- soltar la barra de las manos. El levantador no debe soltar la barra durante toda la serie. Solo se permite interceptar la barra en la parte inferior del rango de movimiento, sin soltarla por completo;
- rebotar la barra en la plataforma, durante el cual rebota, impulsándola;
- apoyar la barra con los muslos durante el levantamiento. Si la barra se desliza sobre los muslos al levantar, pero no se apoya en los muslos, esto no es motivo para no contabilizar el peso levantado. En caso de duda, la decisión del juez debe ser favorable al atleta.
- Uso de muñequeras.

4.5.9. Una vez bajada la barra a la plataforma, el atleta no podrá pasar por encima de ella hacia el frente de la plataforma.

4.5.10. La orden para detener la aproximación es la orden de "Stop" del juez principal, seguida de la orden de "Baja".

4.5.11. Levantamiento de peso muerto multi-repetición:

- Para hombres: 1.5 kg de peso corporal redondeado a 2.5 kg;
- Para mujeres: 1 kg de peso corporal redondeado a 2.5 kg.

RAZONES POR LAS QUE NO SE CUENTAN LAS REPETICIONES DE PESO MUERTO MULTI-REPETICIÓN Y COMANDOS DEL EQUIPOS DE JUECES:

1. Apoyo de la barra con los muslos durante el levantamiento / orden de "Muslos".
2. Error al adoptar una posición erguida con los hombros hacia atrás / comando "Fijación arriba" ("Hombros").
3. Extensión incompleta de las rodillas en la posición final / comando "Rodillas".
4. La barra no toca la plataforma al final del ejercicio / comando "Fijación abajo".
5. Rebote de la barra en la plataforma / comando "Rebote".

RAZONES POR LAS QUE SE DETIENE LA EJECUCIÓN DE LA APROXIMACIÓN:

1. Soltar la barra desde los brazos hacia abajo sin acompañamiento.
2. Finalizar el tiempo asignado para el ejercicio.
3. El juez principal también puede dar la orden de "Baja" si así lo exigen las consideraciones de seguridad del ejercicio.
4. Detenerse en el punto superior o inferior durante más de 5 segundos y no iniciar la siguiente aproximación después de la orden del Juez de "Start".

4.6. BIATLÓN PRESS DE BANCA

4.6.1. La división de Biatlón press de banca es una combinación de press de banca Raw y press de banca del pueblo de 1 ó ½ del peso corporal del atleta. Para esta división, las reglas técnicas para el ejercicio de Press de Banca Raw se encuentran en el Capítulo 4.2 de este reglamento. Las reglas técnicas para la división de Press de Banca del pueblo están disponibles en el sitio web oficial de la WRPf: <https://wrpf.pro/pravila/>.

4.6.2. La determinación de los ganadores en esta división se especifica en la cláusula 1.5 de este reglamento.

V. Pesaje

5.1. El pesaje de los competidores deberá iniciarse 24 horas antes del inicio de la competencia para cada categoría. El director de la competencia podrá programar el pesaje regular en cualquier momento durante las 24 horas.

5.2. La primera sesión de pesaje tendrá una duración mínima de una hora y media. La segunda sesión de pesaje se realizará dos horas antes y se completará media hora antes del inicio de la competencia de la categoría de peso correspondiente. Estas dos sesiones son obligatorias. Se podrán programar sesiones adicionales por decisión del Comité Organizador. La información sobre todas las sesiones deberá comunicarse a los atletas y entrenadores.

5.3. Todos los atletas de la(s) categoría(s) deben pesarse durante una de las dos sesiones obligatorias o adicionales (si así se prevé), que se realizarán en presencia de al menos un juez certificado por la WRPF.

5.4. El horario de pesaje se establece en el reglamento y es obligatorio.

5.5. El pesaje de cada participante se realizará en una sala separada, a puerta cerrada o bajo una mampara, donde se encontrarán el participante, su entrenador o representante y el juez o funcionario de la WRPF.

5.6. Los atletas deberán pesarse desnudos o en ropa interior (slips para hombres; sostén y calzón para mujeres). El pesaje deberá ser realizado por oficiales del mismo sexo que el atleta. En este caso, se podrán designar oficiales adicionales que tengan la categoría de juez necesaria.

5.7. Para establecer el orden, se realizará un sorteo durante el pesaje. Este sorteo determinará el orden de los levantamientos en la plataforma durante la competición, cuando los atletas establezcan el mismo peso en la barra en sus intentos. En caso de utilizar un sistema automatizado para la gestión de las competiciones, el programa determinará el sorteo.

5.8. Cada atleta solo podrá pesarse una vez. El repesaje solo estará permitido para aquellos atletas cuyo peso sea inferior o superior a los límites permitidos para su categoría de peso. Estos atletas deben volver al pesaje y ser pesados nuevamente en una de las dos sesiones obligatorias, antes del final de la última sesión de pesaje, durante la hora y media de esta categoría; de lo contrario, serán excluidos de la competencia en esta categoría de peso. El atleta que intente alcanzar el peso puede pesarse varias veces, pero durante el tiempo asignado a esta categoría.

5.9. Si el peso del atleta excede el permitido para su categoría, podrá pasar a la siguiente categoría de peso. Este atleta deberá pesarse a tiempo para la siguiente categoría, si así lo establece el reglamento. El atleta deberá cumplir con todos los estándares de clasificación establecidos para esta competición. La verificación de clasificación se realizará en presencia del atleta. Si el peso del atleta es inferior al mínimo de la categoría, podrá pasar a la categoría anterior, de menor peso, siempre que el pesaje para esta

categoría no haya finalizado. La verificación de clasificación se realizará en presencia del atleta.

5.10. El peso oficial del atleta, registrado en el protocolo, se fijará redondeando a 100 gramos.

5.11. Los participantes de las categorías de edad “Sub-Juniors”, “Juniors” y “Masters” podrán declarar su participación o reconsiderar su participación en la categoría “Open” sin pesaje adicional, o ser pesados de nuevo si así lo desean.

5.12. En el pesaje, los datos del atleta se registran en las tarjetas de participante o en el programa del torneo. Es obligatorio incluir la siguiente información:

- Nombre y apellidos del atleta;
- División;
- Fecha de nacimiento, edad y categoría;
- País, región y ciudad;
- Peso del atleta después del pesaje y categoría;
- Primeros intentos en todos los levantamientos;
- Valor del coeficiente de Wilks;
- Equipo;
- Nombre y apellidos del entrenador;
- Número de sorteo;
- Un formulario firmado de aceptación de responsabilidad en caso de lesión o accidente que pudiera ocurrir por culpa del atleta;
- Datos de contacto del atleta (número de teléfono, dirección postal y correo electrónico);
- Fecha de cumplimentación y firma del atleta.

El secretario del pesaje deberá introducir correctamente la información, y el atleta deberá comprobar la exactitud de todos los datos introducidos. Tras firmar la tarjeta de participante, el atleta se responsabiliza de la fiabilidad de todos los datos que contenga. La tarjeta de participante es el documento oficial del torneo.

5.13. El registro y el pesaje de los participantes se realizan únicamente tras la presentación de un documento que certifique la identidad del atleta.

5.14. Durante cualquier sesión de pesaje, se podrá programar una revisión obligatoria del equipo. Esta información deberá publicarse en el comunicado del torneo. De lo contrario, la revisión del equipo no será obligatoria durante el pesaje, pero el atleta podrá solicitar al juez que revise su equipo.

5.15. En caso de que participantes de varias categorías o divisiones de peso se pesen simultáneamente, se dará prioridad a aquellos atletas cuya prueba comience en un plazo máximo de 2 horas. De lo contrario, la secuencia de pesaje la determinarán los propios atletas que esperan su turno.

5.16. En caso de condiciones meteorológicas adversas o situaciones de emergencia en el área de competición, la hora del pesaje podrá extenderse por decisión del secretario técnico o un miembro del jurado.

VI. Orden de la competición

6.1. SISTEMA DE RONDAS

6.1.1. Antes del inicio de la competición de Press de Banca y Sentadilla, los atletas deben medir la altura de los racks y de los protectores de cara. La información sobre la altura de los racks y, si es necesario, la de los bloques, la enviará él mismo, su entrenador o su representante al secretario, asistentes o jueces.

6.1.2. Todos los competidores se distribuyen por ronda según las reglas del torneo. Cada ronda consta de tres intentos por atleta en cada levantamiento. La creación de las rondas y la configuración de la cola de intentos deben cumplir con las reglas de este capítulo.

6.1.3. Una ronda debe formarse de tal manera que todos los competidores realicen el mismo levantamiento.

6.1.4. Si hay más de 20 atletas en la competición o ronda, se dividirán en varias rondas con un número aproximadamente igual de participantes. Cada ronda no debe tener más de 20 participantes.

6.1.5. La ronda puede incluir una o varias categorías de peso; la decisión queda a criterio del organizador. Las rondas deben clasificarse con números o letras.

6.1.6. Las rondas se forman por categorías de peso y edad, aumentando el peso declarado en el primer intento. Los atletas de las categorías de peso más ligero con los primeros intentos más bajos forman la primera ronda (Ronda 1). Las siguientes rondas se forman ascendiendo por categorías de peso y pesos de los primeros intentos.

6.1.7. La organización de las rondas, que incluyan dos o más levantamientos (powerlifting o Push-pull), debe implementarse de la siguiente manera: Ronda 1, realizando tres intentos del primer levantamiento, luego Ronda 2, realizando tres intentos del primer levantamiento. En este momento, los atletas de la Ronda 1 calientan para el segundo levantamiento. Cuando finaliza el primer levantamiento de la Ronda 2, la Ronda 1 comienza el segundo levantamiento y los levantadores de la Ronda 2 calientan para el siguiente levantamiento. Si solo hay un grupo con varios levantamientos, debe ser entre levantamientos de otra división o 30 minutos entre ellos para calentar.

6.1.8. Si el número de participantes en una ronda es inferior a 10, se añadirá un tiempo adicional al final de cada ronda: 9 atletas: 1 minuto, 8 atletas: 2 minutos, 7 atletas: 3 minutos, y así sucesivamente: 1 minuto más por cada atleta menos. El secretario del torneo anunciará los descansos y activará un cronómetro después del último atleta de la ronda.

6.1.9. En cada ronda, se establecerá un peso en la barra, de menor a mayor (de acuerdo con las solicitudes de los atletas). Solo se podrá reducir el peso por error. Cada atleta realizará el primer levantamiento en la primera ronda, el segundo en la segunda y el tercero en la tercera. Todos los levantamientos récord se establecerán después de la tercera ronda.

6.1.10. El atleta solo podrá cambiar su peso una vez en el primer intento de cada ejercicio. El peso puede aumentarse o disminuirse respecto al orden original y, posteriormente, el orden de los levantamientos deberá modificarse en consecuencia. El cambio de peso en el primer intento podrá realizarse a más tardar 5 minutos antes del inicio del primer intento, en el que participe el atleta. Los cambios de peso en el primer intento podrán considerarse tanto para aumento como para disminución. El secretario deberá informar a los atletas un minuto antes del final del tiempo asignado para la reaplicación de los pesos iniciales.

6.1.11. Si dos atletas declaran el mismo peso, el atleta con menor número de sorteo levantará primero.

6.1.12. El tiempo de intento para "Amateurs", "Amateurs-D" y "Profesionales" es de un minuto. El tiempo de intento comienza tras la señal del juez principal: "La barra está cargada".

6.1.13. Si el intento falla por un error al cargar la barra, se concederá un intento adicional con el peso declarado al final de la ronda. Si se cargó un peso incorrecto y el atleta lo revisó antes de comenzar el levantamiento, podrá continuar el levantamiento después de corregir el error o realizar un intento adicional al final de la ronda. Si un atleta queda último en esta ronda, tendrá 5 minutos más para su siguiente intento.

6.1.14. Un atleta debe declarar el segundo y el tercer intento un minuto después de su levantamiento. Si no se declara el siguiente intento, se añadirán automáticamente 2,5 kg al peso del último intento. Si el último intento no tuvo levantamiento y el atleta no ha declarado el peso del siguiente intento, levantará el mismo peso en el siguiente intento. La responsabilidad de declarar el peso recae completamente en el atleta.

6.1.15. Los pesos del segundo y tercer intento no se pueden cambiar en powerlifting ni en Push-pull, en sentadillas y press de banca. El peso sí se puede cambiar en el tercer intento en peso muerto.

6.1.16. En la competición de levantamientos individuales (press de banca y peso muerto), se puede cambiar el peso del tercer intento.

6.1.17. El cambio mínimo de peso es de 2,5 kg.

6.2. OFICIALES

- Locutor/Anunciador: un juez nacional o internacional (preferiblemente) que domine el inglés y el idioma del país anfitrión.
- Secretario Técnico: un juez internacional, preferiblemente con fluidez oral y escrita en inglés, y en el idioma del país anfitrión.
- Cronometrador (juez cualificado).
- Comisarios/Expedidores.
- Secretarios.
- Asistentes/Cargadores.
- Se podrán designar oficiales adicionales según sea necesario, por ejemplo, médicos, paramédicos, etc.

RESPONSABILIDADES DE LOS OFICIALES SON:

6.2.1. Locutor/Anunciador:

El locutor es responsable de la gestión cualificada de la competición. Debe realizar las siguientes funciones:

- Declarar las aproximaciones de los atletas en el orden establecido en este reglamento. Trabaja con el protocolo o las tarjetas de miembro;
- Anunciar el peso requerido para el siguiente intento, el nombre y apellido del atleta;
- Anunciar el orden de los levantamientos de los tres atletas siguientes, para que puedan entrar en la plataforma;
- Cuando la barra esté cargada y la plataforma esté despejada para el levantamiento, el Juez Principal se lo indicará al locutor. Cuando el locutor anuncie que la barra está lista y llame al levantador a la plataforma, comenzará el cronómetro. Aclaración: cuando el locutor anuncie que la barra está "lista/cargada", el levantador estará comprometido con el intento. Los intentos anunciados por el locutor deben mostrarse en el marcador en un lugar visible, con el nombre del levantador y su peso corporal.

6.2.2. Secretario Técnico:

- El Secretario Técnico es responsable de conformar la composición de los oficiales (jurado, jueces y demás oficiales de la competición) y de establecer su horario de trabajo.
- Si no es necesario un jurado completo de tres personas, puede ser el único responsable de hacer cumplir las reglas de la WRPF. Si el secretario técnico se ausenta de la competición, el oficial de mayor rango deberá cumplir con sus funciones.
- Es responsable de interactuar con todo el personal de la competición, con los jueces y los atletas, y de resolver cualquier controversia, consultando las reglas técnicas.
- Es responsable de verificar y supervisar el cumplimiento de los requisitos técnicos para la organización de torneos de la WRPF y la disponibilidad de toda la documentación necesaria para el torneo.
- Es responsable de registrar los nuevos récords y recopilar información para la preparación de los documentos.

6.2.3. Cronometrador:

- El cronometrador es responsable de registrar con precisión el tiempo transcurrido entre el anuncio de que la barra está lista y el inicio del intento por parte del levantador.
- También es responsable de registrar los tiempos permitidos cuando sea necesario, por ejemplo, Tras el intento, el levantador deberá abandonar la plataforma en 30 segundos. La única excepción podría darse si el juez revisa el equipo del atleta tras establecer un nuevo récord. Una vez que el cronómetro esté en marcha para un levantador, solo podrá detenerse al completarse el tiempo asignado, al iniciar el levantamiento o a discreción del juez principal. Por lo tanto,

es muy importante verificar la altura de los soportes antes de que se llame a la plataforma, ya que después de la llamada, el cronómetro comienza a correr. Cualquier cambio en la altura de los soportes debe realizarse dentro del tiempo asignado al atleta para completar el intento;

- Tras la orden "Barra cargada", el atleta tiene un minuto para comenzar el intento. En sentadillas y press de banca, el inicio del ejercicio se considera como desenganchar la barra de los soportes, y en peso muerto, como intento explícito o deliberado de levantar la barra de la plataforma. Si el atleta no cumple estos requisitos durante el tiempo asignado, el cronometrador anunciará "Tiempo" y el juez principal dará la orden en voz alta "Rack". En este caso, se trata de un intento de "No Lift". El juez principal toma la decisión final después de la señal de "Tiempo", debido a que el atleta superó el límite de tiempo.

6.2.4. Comisarios/Expedidores:

- Son responsables de registrar el peso de los intentos requeridos por los levantadores o sus entrenadores y de transmitir la información sin demora al presentador. El levantador tiene un minuto entre la finalización de su último intento y la notificación al presentador, a través del comisario, del peso requerido para su siguiente intento.
- Son responsables de supervisar el cumplimiento de las normas de equipamiento en la zona de calentamiento. Si se detectan intentos de incumplimiento de las normas de equipamiento, por ejemplo: usar rodilleras y vendas a la vez, o usar doble venda, etc., se lo debe indicar inmediatamente al participante que infringe las normas o a su representante. Si esto no es posible, se lo informa al juez principal o al juez superior en la plataforma.

6.2.5. Secretarios:

- Son responsables del pesaje y registro de los participantes y las competiciones, del registro de todos los resultados y de la firma de tres jueces en las actas de las competiciones, los registros de nuevos récords y otros documentos que requieran firma.
- Son responsables de preparar la ceremonia de premiación. También imprimen los diplomas para los ganadores de los campeonatos personales, absolutos y por equipos. En la medida de lo posible, las funciones del Portavoz y del Secretario deben distribuirse entre varios representantes oficiales. Son responsables de la admisión de los jueces a las competiciones de la WRPF.

6.2.6. Asistentes/cargadores:

- Son responsables de la seguridad del atleta y le brindan asistencia inmediata en caso de que no pueda levantar el peso durante el intento;
- Los asistentes/cargadores son responsables de cargar y descargar la barra, ajustar los racks y bancos de sentadillas según sea necesario, y limpiar la barra o la plataforma;
- Todos los cargadores deben trabajar en equipo y deben vestir uniforme limpio y camisetas del torneo;

- Todos los cargadores deben informar al juez principal sobre cualquier mal funcionamiento del equipo para que pueda evaluar el problema y tomar las medidas necesarias para solucionarlo;
- En ningún momento debe haber menos de dos ni más de seis asistentes/cargadores en la plataforma; Cuando el levantador se prepara para su intento, los asistentes/cargadores pueden ayudarlo a retirar la barra de los soportes. También pueden ayudarlo a colocarla de nuevo después del intento. Sin embargo, no deberán tocar al levantador ni la barra durante el intento, es decir, durante el tiempo transcurrido entre las señales de inicio y finalización. La única excepción a esta regla podría darse si el levantamiento es previsiblemente "No Lift" y es probable que provoque lesiones al levantador. En este caso, los asistentes/cargadores podrán, a petición del Juez Principal o del propio levantador, intervenir y ayudarlo a colocar la barra de nuevo en los soportes. Si el levantador ha fallado el intento por error de un asistente/cargador y sin culpa propia, se le garantizará otro intento a discreción de los Jueces y el Jurado al final de la ronda.
- Cualquier asistente adicional que necesite un atleta debe ser seleccionado antes de la competición y recibir instrucciones de este 30 minutos antes del inicio de esta. Se debe disponer de un asistente adicional para todos los atletas en todos los tipos de levantamientos.

6.3. REGLAS GENERALES

6.3.1. Durante cualquier competición, solo el levantador y su entrenador, los miembros del jurado, los jueces oficiales y los cargadores podrán estar cerca de la plataforma o en el escenario. Durante el levantamiento, solo el levantador, los cargadores y los jueces podrán estar presentes en la plataforma. Los entrenadores deberán permanecer dentro del área designada para ello, según lo definido por el juez principal. La selección de una zona para los entrenadores deberá realizarse de tal manera que cada entrenador pueda elegir dentro de esta zona un lugar conveniente para observar la ejecución del levantamiento y dar instrucciones y señales al atleta sobre los detalles técnicos (por ejemplo, la profundidad de la sentadilla). Al mismo tiempo, no deberá interferir con el trabajo de los jueces, jurados, secretarios y ayudantes de carga. Los reporteros de fotografía y vídeo también podrán acceder a la plataforma mediante acuerdo.

6.3.2. El uniforme de los entrenadores en las competiciones internacionales consiste en un uniforme deportivo o una camiseta del equipo nacional, aprobados por la WRPF. En caso de incumplimiento del uniforme establecido, el Juez Principal o el jurado podrán prohibir al entrenador la presencia en la sede de la competición.

6.3.3. Un levantador no podrá enrollar ni ajustar ninguna parte de su uniforme o equipo mientras esté en la plataforma. La única excepción a esta regla es que podrá ajustarse el cinturón. No se pueden utilizar artículos como inhalantes, cápsulas de amoníaco, etc., en la plataforma.

6.3.4. En todas las competiciones reconocidas por la WRPF, el peso de la barra debe ser siempre un múltiplo de 2,5 kg. La progresión debe ser de al menos 2,5 kg entre cada intento. El peso se anunciará siempre en kilogramos.

6.3.5. En un intento de récord, el peso de la barra debe ser al menos 500 gramos superior al récord actual.

6.3.6. Durante la competición, un levantador podrá solicitar un intento de récord que no sea múltiplo de 2,5 kg, pero que deberá intentarse dentro de sus intentos prescritos.

6.3.7. Se podrán realizar intentos de récord en cualquiera o todos los intentos prescritos del levantador, siempre que mantengan un aumento mínimo de 500 gramos.

6.3.8. El atleta podrá realizar adiciones permitidas al peso de la barra inferiores a 2,5 kg para intentar establecer un récord, únicamente en competiciones que correspondan al récord planificado para la división y categoría de peso. Sin embargo, si el atleta compite en categoría Open, pero por edad es sub-junior, junior o master, podrá establecer un récord solo en su categoría de edad.

6.3.9. En caso de que un atleta haya ordenado un peso que no sea múltiplo de 2,5 kg para la siguiente ronda, con el fin de establecer un nuevo récord, y otro atleta de la misma categoría de edad y peso obtenga un resultado superior, el peso declarado por el primer atleta deberá modificarse al múltiplo de 2,5 kg más cercano.

6.3.10. El Juez Principal será el único responsable de las decisiones tomadas en caso de errores de carga o anuncios incorrectos por parte del locutor. Su decisión se comunicará al locutor, quien realizará el anuncio correspondiente.

EJEMPLOS DE ERRORES AL AJUSTAR EL PESO DE LA BARRA:

- Si la barra se carga con un peso menor al solicitado originalmente y el intento tiene éxito, el levantador puede aceptar el intento exitoso u optar por repetirlo con el peso solicitado originalmente. Si el intento no tiene éxito, se le concederá un nuevo intento con el peso solicitado originalmente. En ambos casos, solo se podrán realizar nuevos intentos al final de la ronda en la que se produjo el error.
- Si la barra se carga con un peso mayor al solicitado originalmente y el intento tiene éxito, se le concederá el intento. Sin embargo, el peso puede reducirse de nuevo si es necesario para otros levantadores. Si el intento no tiene éxito, se le concederá un nuevo intento con el peso solicitado originalmente al final de la ronda en la que se produjo el error.
- Si la carga no es la misma en cada extremo de la barra, o si se produce algún cambio en la barra o los discos durante la ejecución del levantamiento. O si la plataforma está desorganizada, si a pesar de estos factores el levantamiento es exitoso, el levantador podrá aceptar el intento u optar por repetirlo. Si el intento exitoso no es un múltiplo de 2.5 kg, se registrará en la hoja de puntuación el múltiplo de 2.5 kg más cercano. Si el intento no es exitoso, se le concederá un nuevo intento. Solo se podrán realizar nuevos intentos al final de la ronda en la que se produjo el error.
- Si el locutor comete un error al anunciar un peso menor o mayor al solicitado por el levantador, el Juez Principal tomará las mismas decisiones que para los errores de carga.
- Si por alguna razón no es posible para el levantador o su entrenador permanecer en la zona cercana a la plataforma para seguir el progreso de la competencia y el levantador falla su intento porque el locutor no anunció su peso apropiado, se

reducirá el peso según sea necesario y se le permitirá realizar su intento, pero solo al final de la ronda. Tres intentos fallidos en cualquier levantamiento eliminarán automáticamente al levantador de la competencia.

6.3.11. Tres intentos fallidos en cualquier ejercicio excluyen automáticamente al atleta de la competencia en el total de powerlifting o push pull.

6.3.12. Los cargadores no deben ayudar al atleta a tomar la posición inicial en ninguno de los levantamientos; su asistencia solo se permite en la retirada inicial de la barra de los soportes.

6.3.13. Al finalizar un intento, el levantador deberá abandonar la plataforma dentro de treinta segundos. El incumplimiento de esta regla puede resultar en la descalificación del intento a discreción de los jueces. La única excepción a esta regla es si el equipo del levantador está siendo inspeccionado después de un intento de récord. El levantador debe no abandonar la plataforma durante esta inspección para certificar el intento de récord.

6.3.14. Si, durante el calentamiento o la competición, un levantador sufre una lesión o presenta cualquier otro signo de una condición que pueda poner en peligro indebida o significativamente su salud y bienestar, el médico oficial, el Director de la Competición o el Juez Principal tienen derecho a examinarlo. Si se considera desaconsejable que el levantador continúe, se le notificará la decisión al levantador o a su entrenador y se le retirará de la competición.

6.3.15. Cualquier anomalía física, discapacidad o incapacidad de un levantador que pueda impedirle cumplir plenamente con las reglas deberá ser informada y explicada a los Oficiales de la Competición designados. Esto deberá hacerse antes del inicio del round del levantador. El levantador, los Oficiales de la Competición y los jueces de plataforma del levantador en cuestión se reunirán para considerar cualquier consideración especial para el levantador. La sordera, la ceguera, las anomalías en las extremidades o articulaciones que impidan la correcta enderezamiento o extensión son ejemplos de tales consideraciones especiales.

6.3.16. Se considera una advertencia verbal si un oficial contacta y corrige a un levantador antes o después de un levantamiento, sobre una parte técnica de su levantamiento, una infracción de las reglas o cualquier infracción relacionada con el equipo. Si el levantador reincide en la infracción, los tres oficiales rechazarán su levantamiento. Si un oficial advierte verbalmente a un levantador, este deberá informar inmediatamente a todos los demás oficiales en la plataforma de dicha advertencia y el motivo, para que los tres oficiales puedan trabajar en equipo en todo momento. La repetición de una infracción por parte de un levantador resultará en una luz roja obligatoria para todos los oficiales.

6.3.17. La sangre o las partículas de piel en la barra o la plataforma deberán limpiarse con una solución antiséptica o alcohol para evitar infecciones.

6.3.18. Cualquier levantador o entrenador que, por su mala conducta antes, durante o después de la competición, pueda desacreditar el deporte, recibirá una advertencia oficial. Si la mala conducta persiste, el Director de la Competición o el Juez Principal

podrán descalificar al levantador y ordenar al entrenador que abandone el recinto. Esto incluye a cualquier levantador, entrenador o personal de apoyo del levantador, que discuta, use lenguaje grosero o se vuelva abusivo con cualquier Juez u oficial sobre el resultado de cualquier levantamiento o la legalidad de las decisiones sobre el equipo.

6.3.19. El jurado o los jueces podrán, por decisión mayoritaria, descalificar inmediatamente a un atleta u oficial si consideran que la infracción de las reglas es lo suficientemente grave como para conllevar una descalificación inmediata en lugar de una advertencia.

6.3.20. El atleta o su entrenador tienen derecho a acercarse al juez para averiguar el motivo de la aproximación no puntuable solo al final de su aproximación (antes de invitar al atleta que lo sigue en la lista al podio), y en ningún otro momento. El juez deberá comentar la infracción de forma clara y breve para evitar retrasar la competición.

6.3.21. En caso de una decisión de jueces "2 a 1", el atleta o su representante tiene derecho a apelar ante el jurado en el plazo de un minuto (si existe una grabación de video de su intento con la calidad adecuada, que permita determinar el error de los jueces). Junto con el video, el atleta o su representante entregará al jurado un depósito de 1000 rublos rusos (aproximadamente 25 dólares). Si el jurado reconoce el error de los jueces, el depósito se devolverá inmediatamente al atleta o a su representante, y se le concederá un intento adicional al final de la ronda actual (si al final de esta ronda hay tres o menos actuaciones de otros atletas, o si el apelante fue el último en levantar el intento, se le concederá un descanso de 3 minutos antes de su intento). La decisión de los jueces en un intento controvertido no está sujeta a cambios.

6.3.22. En caso de que el jurado reconozca que la evaluación de los jueces es correcta, o el video no pueda determinar de forma inequívoca y sin ambigüedades la corrección de la aproximación del atleta, no se le concederá un intento adicional, no se le devolverá el depósito y este se transferirá a la caja para gastos adicionales, a discreción del Juez Principal de la competición.

6.3.23. No se considerarán las protestas a extemporales.

6.3.24. No se aceptarán videos de mala calidad o tomados desde un ángulo inapropiado.

6.3.25. Dentro de un período de 30 días después de todas las competencias sancionadas por la WRPf, si se dispone de un video claro y creíble de cualquier levantamiento récord que demuestre que se cargó incorrectamente, el Comité Ejecutivo lo revisará. Si se determina que la barra está sub cargada, se acreditará el peso correcto. Si esta cantidad sigue siendo un nuevo récord, el récord se otorgará con la nueva cantidad inferior. Si se determina que la barra está sobrecargada, se acreditará el peso correcto y el nuevo récord se mantendrá con la cantidad de peso correcta, según lo determine el Comité. Este video se utiliza únicamente para determinar el ajuste de peso correcto para la aproximación, que fue un nuevo récord.

No se utilizará para analizar otras aproximaciones ni para cuestionar las decisiones de los jueces.

6.3.26. Un atleta que participe en una división que incluya el ejercicio de Press de Banca debe medir los soportes de seguridad antes de la aproximación y entregarlas al secretario o asistentes de la plataforma durante el tiempo asignado para su medición.

6.3.27. La altura de los dispositivos de seguridad se selecciona de tal manera que, en la posición más baja (con la barra sobre el pecho del atleta), no queden más de 75mm desde el cuello hasta el plano horizontal de los dispositivos.

6.3.28. Los oficiales del torneo (secretarios de plataforma, jueces de plataforma) deben asegurarse de que todos los atletas que participan en las divisiones donde se realiza el ejercicio de Press de Banca midan e indiquen la altura de los dispositivos de seguridad al secretario de plataforma o a sus asistentes.

6.3.29. Si, durante el ejercicio, los jueces o el secretario de plataforma observan que la altura de los dispositivos de seguridad indicados por el atleta es insuficiente, deberán notificárselo al atleta y volver a medir y ajustar la altura de los dispositivos de seguridad.

6.3.30. Si así lo exigen consideraciones de seguridad, los jueces de plataforma o el secretario podrán realizar ajustes independientes a la altura de los dispositivos de seguridad indicados por el atleta.

VII. Jueces, jurado y comité técnico

7.1. JUECES

7.1.1. Deberá haber 3 jueces: el Juez Principal o el Juez Central y dos jueces laterales.

7.1.2. Los tres jueces podrán sentarse en las posiciones que consideren más convenientes alrededor de la plataforma para cada uno de los tres levantamientos. Sin embargo, el Juez Principal siempre deberá tener en cuenta la necesidad de ser visible para el levantador que realiza la sentadilla o el peso muerto. Los jueces laterales no deberán sentarse a ambos lados del atleta durante el peso muerto, ya que los discos de la barra impedirán la visión de sus rodillas.

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

7.1.4. Los jueces supervisarán el cumplimiento de las reglas de la competición y la ejecución del levantamiento.

7.1.5. El Juez Principal es responsable de dar las señales necesarias para los tres levantamientos. Los jueces laterales pueden dar una señal al Juez Principal si, desde su posición, observan una infracción al tomar la posición de salida por parte del atleta en sentadillas o press de banca.

7.1.6. Antes de la competición, los tres jueces se asegurarán conjuntamente de que:

- la plataforma y el equipo de competición cumplan con todas las normas. Se revisarán las barras y los discos para detectar discrepancias de peso y se descartará el equipo defectuoso. Se deberá tener preparada una segunda barra y sus collarines, que se guardarán en caso de que la barra o los collarines originales sufran daños;
- la báscula funcione correctamente y sea precisa;
- los levantadores se pesen dentro de los límites de peso y tiempo establecidos para su categoría de peso corporal;
- la indumentaria y el equipo personal de los levantadores cumplan con todas las normas.

7.1.7. Durante la competición, los tres jueces deberán asegurarse de que:

- el peso de la barra cargada coincida con el anunciado por el locutor. Los jueces podrán disponer de tablas de carga de barras para este fin o utilizar un software de carga de barras generado por ordenador, proyectado en una pantalla en un lugar claro y visible para los tres jueces.
- El equipo personal del levantador deberá cumplir con las normas mientras esté en la plataforma. Si algún juez tiene motivos para dudar de la integridad de un levantador a este respecto, deberá informar de sus sospechas al Juez Principal tras la finalización del levantamiento. El presidente del Jurado podrá examinar el equipo personal del levantador. Si se descubre que el levantador lleva o utiliza algún artículo ilegal, será inmediatamente descalificado de la competición. Si lleva

algún artículo ilegal, aprobado por error por los jueces examinadores, y el levantamiento en el que se detectó el artículo ilegal es exitoso, el levantamiento será rechazado y se le concederá al levantador un nuevo intento (tras retirar el artículo ilegal) al final de la ronda.

- En caso de una alteración leve del equipo, el intento del atleta podrá ser contabilizado. En este caso, se le emitirá una advertencia para que la infracción quede eliminada en la siguiente ronda. Si se detecta dicha infracción antes de que comience la aproximación, el juez deberá solicitar su corrección. Sin embargo, el tiempo asignado al atleta no se detiene en la aproximación.

7.1.8. Una vez que la barra se haya vuelto a colocar en los soportes o en la plataforma al finalizar el levantamiento, los jueces anunciarán sus decisiones mediante las luces. Blanca para un "buen levantamiento" y roja para un "no levantamiento".

7.1.9. El levantador o su entrenador podrán solicitar a cualquiera de los jueces el motivo de la decisión de "No Lift" inmediatamente después del intento de su levantador. Dicha solicitud deberá realizarse antes del inicio del siguiente intento del levantador, para no interferir con el desarrollo de la competición.

7.1.10. Los jueces se abstendrán de hacer comentarios y no recibirán ningún documento ni informe verbal sobre el progreso de la competición.

7.1.11. Un juez no intentará influir en las decisiones de los demás jueces.

7.1.12. Los jueces decidirán sobre la legitimidad de los intentos de récord y revisarán el equipo de los atletas que hayan realizado un intento de récord directamente en la plataforma (sin permitir que el atleta abandone la zona de competición hasta que finalice la revisión).

7.1.13. El Juez Principal podrá consultar con los jueces laterales, el jurado o cualquier otro oficial según sea necesario para agilizar la competición.

7.1.14. El Juez Principal podrá, a su discreción, ordenar la limpieza de la barra o la plataforma. Si el atleta o el entrenador solicitan la limpieza de la barra o la plataforma, esta solicitud deberá dirigirse al Juez Principal y no a los cargadores en la plataforma.

7.1.15. Está prohibido cambiar el equipo de jueces durante una ronda, excepto cuando las cualificaciones de los jueces no sean suficientes para registrar un intento de récord. Es deseable que un equipo de jueces trabaje en el mismo levantamiento en diferentes categorías.

7.1.16. La selección de un juez como Juez Principal en una categoría no excluye su selección como juez secundario en otra.

7.1.17. No se permite el uso de teléfonos celulares ni otros dispositivos electrónicos similares durante el jueceo.

7.1.18. Los jueces vestirán uniformemente de la siguiente manera:

- Hombres, invierno: Blazer negro/azul oscuro y pantalón negro/azul oscuro con camisa blanca;
- Hombres, verano: Pantalón negro/azul oscuro con camisa blanca;

- Mujeres, invierno: Blazer azul oscuro, falda o pantalón negro/azul oscuro y blusa o camisa blanca;
- Mujeres, verano: Falda o pantalón negro/azul oscuro y blusa o camisa blanca.

Los jueces de los torneos WRPF deben llevar los distintivos correspondientes (chevrones). Solo se permiten zapatos, botas o tenis negros (no se permiten sandalias ni zapatos abiertos). Toda la ropa deberá estar limpia y ordenada en todo momento.

7.1.19. Ejemplos de faltas que deben considerarse un descuido menor:

- Calcetines superpuestos o en contacto con las rodilleras;
- No retirar las presillas para los pulgares antes del levantamiento;
- La longitud de la camiseta sin mangas excede los requisitos establecidos;
- Calcetines de peso muerto que no cubran completamente la parte superior de las pantorrillas.

7.1.20. Ejemplos de infracciones que deben corregirse antes de que el levantador intente realizar su intento son:

- No llevar los tirantes del traje/camiseta sobre los hombros;
- Olvidar quitarse prendas que se hayan usado para calentar o para mantener el calor (por ejemplo, gorros, coderas de goma, etc.);
- Levantadores sin camiseta al hacer sentadillas o press de banca;
- No usar calcetines, ni calcetines hasta el tobillo, durante el peso muerto.

7.1.21. Ejemplos que deben considerarse un intento intencionado de hacer trampa son:

- Usar más de un traje de levantamiento o cualquier traje que haya sido alterado más allá de las especificaciones del reglamento;
- Usar más de una prenda interior o calzoncillos de soporte ilegales;
- Usar más de una camiseta, una camiseta de soporte ilegal o una camiseta interior ilegal;
- El uso de más de un par de vendas, más de una capa (vendas cosidas entre sí) o vendas con una longitud mayor a la reglamentaria;
- Cualquier adición como vendas corporales, insertos de toalla, refuerzos, etc. Presencia de aceite, grasa, líquidos o lubricantes que no sean magnesio o polvos aprobados.

7.1.22. Los jueces de los torneos de la WRPF cuyas actividades se consideren insatisfactorias deberán ser suspendidos del ejercicio de sus funciones hasta el momento de su recertificación.

Las condiciones para la destitución de los jueces son:

- Incumplimiento indebido de las condiciones de juez especificadas en este reglamento;
- Juicios parciales, acciones a favor de uno o más atletas en detrimento del resto de los participantes del torneo;
- Realizar, en las competencias de la WRPF, acciones que desacrediten su reputación en relación con cualquier estado, nación, raza, persona física o jurídica.

7.2. CALIFICACIONES DE LOS JUECES

7.2.1. Juez de categoría regional:

- Debe ser miembro de la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation”;
- Debe ser recomendado por su representante regional y aprobado por el Presidente de la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation”;
- Debe tener al menos 18 años y un mínimo de 1 año de experiencia como atleta compitiendo en powerlifting y levantamientos individuales;
- Debe aprobar un examen escrito según el formato adoptado por la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation” y un examen práctico bajo la supervisión del presidente del comité de jueces (o candidato para su puesto) en el momento de la competición, en la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation”;
- Debe aprobar el examen con una puntuación del 90% o superior;
- Debe aprobar un examen práctico dentro de los 30 días posteriores a la entrega del examen escrito;
- Deberá ejercer como juez durante al menos dos competiciones, con un nivel no inferior al asignado al título de Maestro del Deporte, durante todo el año en la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation” para mantener su acreditación.
- Deberá estar al tanto de todas las actualizaciones y cambios en el reglamento de la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation”.
- El juez que no ejerza su cargo durante dos años perderá su acreditación.

7.2.2. Juez de categoría nacional:

- Debe ser miembro de la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation”.
- Debe ser recomendado por un representante regional, un juez de categoría nacional o internacional en su región, y aprobado por el presidente de la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation”.
- Debe ser juez de categoría regional durante al menos dos años.
- Durante este período, deberá ser juez en al menos 6 eventos, con un nivel mínimo al que se asigna al título de Maestro Deportivo, y con un promedio de cinco rounds de experiencia en un solo evento.
- Deberá aprobar un examen escrito según el formato adoptado por la federación deportiva WRPF / World Raw Powerlifting Federation, bajo la supervisión del presidente del comité de jueces.
- Deberá aprobar el examen con un 90% o más de calificaciones.
- Deberá ejercer como juez durante al menos 2 competiciones, con un nivel mínimo al que se asigna al título de Maestro Deportivo, durante todo el año en la federación deportiva WRPF / World Raw Powerlifting Federation para mantener su acreditación.
- Deberá estar al tanto de todas las actualizaciones y cambios en las reglas de la federación deportiva WRPF / World Raw Powerlifting Federation.

- El juez que no ejerza su cargo durante 2 años perderá su acreditación.

7.2.3. Juez de categoría internacional:

- debe ser miembro de la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation”;
- Debe ser recomendado por el comité de jueces de la WRPF (World Raw Powerlifting Federation) y aprobado por el presidente de la federación deportiva WRPF (World Raw Powerlifting Federation) entre los jueces de categoría nacional.
- Debe ser juez de categoría nacional durante al menos 3 años.
- Durante este período, debe haber ejercido en al menos en 9 eventos, con un promedio de cinco rounds de experiencia en un solo evento. Durante este período, debe haber ejercido como juez en al menos tres torneos nacionales y tres internacionales.
- Debe aprobar un examen escrito según el formato adoptado por la WRPF (World Raw Powerlifting Federation), bajo la supervisión del presidente del comité de jueces.
- Debe aprobar el examen con una puntuación del 90% o superior.
- Si no aprueba el examen, el candidato debe esperar 6 meses para volver a realizarlo.
- Debe haber ejercido como juez en al menos dos competiciones, con un nivel no inferior al asignado al título de Maestro Deportivo, durante todo el año en la federación deportiva. “WRPF / World Raw Powerlifting Federation” para mantener la acreditación;
- Debe estar al tanto de todas las actualizaciones y cambios en las reglas de la federación deportiva “WRPF / World Raw Powerlifting Federation”;
- El juez que no actúe durante dos años perderá su acreditación.

7.3. JURADO

7.3.1. Se designará un jurado para presidir cada sesión de levantamiento. El jurado deberá estar presente durante los torneos internacionales. En ausencia de jurado en el torneo, estas funciones serán desempeñadas por el juez principal de la competición.

7.3.2. El jurado estará compuesto por tres jueces; el de mayor rango será designado presidente.

7.3.3. La función del jurado es garantizar la correcta aplicación de las reglas técnicas.

7.3.4. Durante la competición, el jurado podrá, por mayoría de votos, sustituir a cualquier juez cuyas decisiones, en su opinión, demuestren su incompetencia. El juez en cuestión deberá haber recibido una advertencia antes de cualquier acción de expulsión. Si se presenta una protesta ante el jurado contra un juez, se le informará de la misma. El jurado no deberá sobrecargar innecesariamente a los jueces de plataforma.

7.3.5. La imparcialidad de los jueces es indudable, pero un error de jueceo puede cometerse de buena fe. En tal caso, el juez podrá justificar su decisión, lo que será motivo de una advertencia.

7.3.6. Si se produce un error grave en el jueceo contrario a las reglas técnicas, el jurado podrá tomar las medidas oportunas para corregirlo. Podrá, a su discreción, conceder al levantador un nuevo intento.

7.3.7. El jurado no podrá anular ni modificar en ningún momento las decisiones de los jueces.

7.3.8. Los miembros del jurado estarán ubicados de forma que se garantice una visión clara de la competición.

7.3.9. Antes de cada competición, el presidente del jurado deberá asegurarse de que sus miembros conozcan plenamente su función y estén informados sobre las nuevas reglas, descritas en la edición más reciente del reglamento de la WRPF.