



# **GPA - ALIANZA GLOBAL DE POWERLIFTING**

## **REGLAMENTO**

**FUA: 05-AGO-2014**

### **CONTENIDO**

<b>1. REGLAS GENERALES DEL CAMPEONATO .....</b>	<b>3</b>
<b>2. CATEGORÍAS POR EDAD .....</b>	<b>3</b>
<b>3. CATEGORÍAS SEGÚN EL PESO CORPORAL.....</b>	<b>4</b>
<b>4. PUNTUACIÓN.....</b>	<b>5</b>
<b>5. REFEREES .....</b>	<b>7</b>
1. GENERALIDADES .....	7
2. COMANDOS REQUERIDOS PARA LOS TRES LEVANTAMIENTOS SON .....	7
3. DURANTE LA COMPETENCIA .....	8
4. DURANTE LA EJECUCIÓN DEL LEVANTAMIENTO.....	9
5. FALTAS INTENCIONALES.....	10
6. FALTAS CONSIDERADAS ERRORES AUTÉNTICOS O POR DESCUIDO .....	10
7. OTRAS INFRACCIONES DE ÍNDOLE SIMILAR.....	10
8. TODOS LOS REFEREES DEBEN ESTAR UNIFORMADOS, DE LA SIGUIENTE MANERA .....	11
<b>6. ORGANIZADOR.....</b>	<b>11</b>
1. SEGURO .....	11
2. LISTA DE CONTROL TÉCNICO PARA LOS ORGANIZADORES.....	12
a)Equipo en Plataforma .....	12
b)Área de Calentamiento.....	12
c)Área de Pesaje .....	12
d)Camerino.....	13
3. EQUIPO Y ESPECIFICACIONES .....	13



a)Plataforma .....	13
b)Área de competencia.....	13
c)Especificaciones de la barra: .....	13
d)Dimensiones de los Discos:.....	14
e)Collarines: .....	15
f)Soportes de Sentadilla.....	15
g)Banco .....	15
h)Luces.....	16
i)Pesaje.....	16
j)Vestuario Y Equipo Personal .....	18
k)Problemas de Salud .....	22
l)General .....	22
m)Inspección del atuendo y equipo personal .....	22
<b>7. ORDEN DE LA COMPETENCIA.....</b>	<b>24</b>
<b>8. LOS LEVANTAMIENTOS DE POTENCIA Y REGLAS DE EJECUCIÓN .....</b>	<b>26</b>
1. SENTADILLA .....	26
2. PRESS DE BANCO .....	28
3. PESO MUERTO .....	30
<b>9. GENERAL .....</b>	<b>31</b>
<b>10. RECORDS MUNDIALES .....</b>	<b>34</b>



## 1. REGLAS GENERALES DEL CAMPEONATO

---

La **ALIANZA GLOBAL DE POWERLIFTING (GPA)** reconoce los siguientes levantamientos, los cuales deben ser ejecutados en la secuencia designada en todos los eventos conducidos bajo las reglas de GPA.

- Sentadilla
- Press de Banco
- Peso Muerto
- Total

El total más alto de los mejores movimientos validos de cada levantamiento resultara en un Total. El ganador de la competencia será determinado por el Total más alto, (cuartos intentos no pueden ser incluidos en el Total).

La **GPA** adicionalmente reconoce y registra records Mundiales (en Kilogramos) para los mismos levantamientos dentro de las siguientes categorías por peso y edad.

## 2. CATEGORÍAS POR EDAD

---

- **OPEN:**
  - De 24 años hasta e incluyendo 35 años de edad.
  - Un adolescente, Junior, Sub master y Master puede también competir en la categoría **Open**
- **MASTER:**
  - Desde 40 años en adelante
  - Desde 40 años hasta e incluyendo 44 años de edad
  - Desde 45 años hasta e incluyendo 49 años de edad
  - Desde 50 años hasta e incluyendo 54 años de edad
  - Desde 55 años hasta e incluyendo 59 años de edad
  - Desde 60 años hasta e incluyendo 64 años de edad
  - Desde 65 años hasta e incluyendo 69 años de edad
  - Desde 70 años hasta e incluyendo 74 años de edad
  - Desde 75 años hasta e incluyendo 79 años de edad
  - Desde 80 años en adelante
- **SUB MASTER:** desde 35 años hasta e incluyendo 39 años de edad
- **JUNIOR:** Desde 20 años hasta e incluyendo 23 años de edad
- **TEENAGER:** Desde 13 años hasta e incluyendo 15 años de edad
  - Desde 16 años hasta e incluyendo 17 años de edad



- Desde 18 años hasta e incluyendo 19 años de edad

El levantamiento competitivo debe estar restringido a competidores de 13 años y de más edad. El competidor debe tener la edad mínima el día de la competencia donde los límites de edad son impuestos.

El día que el adolescente cumpla los 20 años de edad, él o ella no se consideran más **teenager**.

El día que un **Junior** cumpla los 24 años, él o ella no se consideran más **Junior**.

**ACLARACIÓN DE LA EDAD: EL COMPETIDOR DEBE COMPETIR EN SU EDAD CUMPLIDA EL DÍA DE UNA COMPETENCIA EN PARTICULAR DONDE PARTICIPE.**

### 3. CATEGORÍAS SEGÚN EL PESO CORPORAL

#### HOMBRES:

- Categoría 52.0 kg hasta 52.0
- Categoría 56.0 kg desde 52.01 hasta 56.0 kg
- Categoría 60.0 kg desde 56.01 hasta 60.0 kg
- Categoría 67.5 kg desde 60.01 hasta 67.5 kg
- Categoría 75.0 kg desde 67.51 hasta 75.0 kg
- Categoría 82.5 kg desde 75.01 hasta 82.5 kg
- Categoría 90.0 kg desde 82.51 kg hasta 90.0 kg
- Categoría 100.0 kg desde 90.01 kg hasta 100 kg
- Categoría 110.0 kg desde 100.01 kg hasta 110.0 kg
- Categoría 125.0 kg desde 110.01 kg hasta 125.0 kg
- Categoría 140 .0 kg desde 125.01 kg hasta 140.0 kg
- Categoría +140.0 kg desde 140.01 hasta Ilimitado

#### MUJERES:

- Categoría 44.0 kg hasta 44.0 kg
- Categoría 48.0 kg desde 44.01 kg hasta 48.0 kg
- Categoría 52.0 kg desde 48.01 kg hasta 52.0 kg
- Categoría 56.0 kg desde 52.01 hasta 56.0 kg
- Categoría 60.0 kg desde 56.01 hasta 60.0 kg
- Categoría 67.5 kg desde 60.01 hasta 67.5 kg
- Categoría 75.0 kg desde 67.51 hasta 75.0 kg
- Categoría 82.5 kg desde 75.01 hasta 82.5 kg
- Categoría 90.0 kg desde 82.51 kg hasta 90.0 kg
- Categoría 100.0 kg desde 90.01 kg hasta 100 kg



- Categoría +100 kg desde 100.01 kg hasta Ilimitado

## 4. PUNTUACIÓN

---

La Puntuación por equipo debe ser 12, 9, 8, 7, 6, 5 para los primeros 6 lugares en cualquier categoría por peso corporal.

En Campeonatos Mundiales, Internacionales y Nacionales solo 6 competidores de cada equipo podrán anotar puntos al total del equipo nacional. Estos seis competidores serán seleccionados antes de que la competencia inicie. Un país puede inscribir en el campeonato tantos competidores como desee, pero solo seis de ellos pueden ser elegidos para sumar puntos.

En caso de un empate en la puntuación entre los equipos de cada país, el equipo que tenga el mayor número de atletas en primeros lugares dentro de los seis competidores que marquen puntos, será clasificado en primer lugar. En caso de un empate entre los dos equipos al tener el mismo número de primeros lugares. La fórmula Reshel será usada para determinar el ganador comenzando con el primer levantador en la lista de equipo. Los puntos Reshel de todos los competidores en los equipos serán totalizados, El equipo con más puntos Reshel será el ganador.

En todas las Competencias donde se dé “Premio al Mejor Levantador”, los lugares serán calculados mediante la fórmula Reshel.

- Cada competidor registrado en la competencia debe ser miembro del Equipo Nacional de su País. En los campeonatos mundiales solo se puede registrar un equipo por país. Cada país decidirá el método de selección del equipo para cada país en particular.
- El comité organizador del campeonato designara los siguientes oficiales:
  - Portavoz/Presentador
  - Controlador del tiempo
  - Mariscal/Facilitador
  - Controlador de Records
  - Cargadores/Ayudantes
- Se designaran oficiales adicionales según las necesidades, ej. Paramédicos, etc.
- Las responsabilidades de estos oficiales son:
  - **PORTAVOZ/PRESENTADOR.**  
Es responsable por el buen funcionamiento de la competencia, y actúa como Maestro de ceremonias. El portavoz organiza los intentos escogidos por los competidores en un modo organizado, dictados por peso, y si es necesario por número de lote, y anuncia el peso requerido para el siguiente intento junto al nombre del competidor.



Adicionalmente el portavoz anuncia, en orden, los tres competidores prevenidos que le siguen al que está en espera a pasar antes del competidor que está en la plataforma. Una vez la barra está cargada y la plataforma despejada para el levantamiento, el juez central le indicara al portavoz, el cual a su vez anunciara que la barra esta lista y llamara el competidor a la plataforma. Idealmente los intentos anunciados por el portavoz serán puestos a la vista en algún tipo de tablero colocado en una posición sobresaliente.

El portavoz es también responsable de anunciar los vencimientos que conciernen al sistema de ronda, la llegada del tiempo límite para cambiar los primeros intentos; 5 minutos antes de comenzar una primera Ronda, 5 intentos antes de iniciar la siguiente ronda.

■ **CONTROLADOR DEL TIEMPO**

Es responsable de llevar correctamente el lapso de tiempo entre el anuncio que la barra esta lista y la señal del juez donde da el inicio del intento para el competidor. El controlador del tiempo también es responsable de llevar otros tiempos permitidos en cualquier momento que sean necesarios, ej. después de un intento el competidor debe dejar la plataforma en 30 segundos. Una vez que el reloj está corriendo para un intento, solo se puede parar al culminarse el tiempo permitido, al inicio del levantamiento, o a discreción del juez central el cual informara al controlador del tiempo inmediatamente.

Consecuentemente, es de gran importancia que el competidor o el entrenador del competidor revise la altura de los racks de sentadilla y cualquier requerimiento en el press de banco, si estos detalles no han sido recolectados previo a ser llamado, el reloj comenzara a correr una vez que se anuncia que la barra esta lista. Cualquier ajuste adicional debe ser hecho dentro del minuto permitido para el competidor. La definición del inicio del intento depende del levantamiento en particular siendo ejecutado. En caso de la Sentadilla y El Press de Banco, el inicio coincide con la señal de inicio del juez. En el caso del peso muerto, el inicio se da cuando el competidor hace un intento determinado de levantar la barra. Es deber del controlador de parar el reloj en estos tiempos determinados para que ningún timbre/alarma que pueda estar conectado al controlador del tiempo distraiga al competidor.

■ **MARISCALES/FACILITADORES**

Son responsables de recolectar el peso requerido para los próximos intentos entregados por los competidores o sus entrenadores que son pasados en el tiempo estipulado a la mesa del anotador y al portavoz, preferiblemente mediante el uso de las tarjetas de color sugeridas, firmadas por el entrenador o el competidor. El competidor tiene un minuto para reportar al mariscal/facilitador el peso requerido para el siguiente intento una vez completado su levantamiento. El tiempo de esta operación es responsabilidad del mariscal/facilitador, bajo el amparo del juez central. Un facilitador que trabaje en la mesa con el portavoz, debe registrar todos los 3 intentos de la sentadilla, press de



banco, peso muerto y total en una tarjeta de código de colores de competencia para efectos de un record permanente.

▪ **CONTROLADOR DE RECORD**

Es específicamente el responsable de todos los records que sean batidos, recolectar los detalles e iniciar todo el papeleo con la información recogida, y también es responsable de registrar correctamente el progreso de la competencia, y al terminar, asegurarse que los tres referees firmen las hojas oficiales de puntuación.

▪ **CARGADORES/AYUDANTES**

Son los responsables de cargar y descargar la barra, ajustar los requerimientos del rack de sentadilla o banco como sea necesario, limpiar la barra o la plataforma a petición y de acuerdo con el juez central, y en general asegurarse que la plataforma este bien mantenida, limpia y organizada en todo momento. En ningún momento debe haber menos de dos o más de cinco cargadores/cuidadores ayudando en la plataforma.

## 5. REFEREES

---

### 1. GENERALIDADES

- Habrá tres referees, el árbitro central y dos referees laterales.
- En campeonatos Mundiales solo GPA y/u otros referees internacionales asociados con GPA arbitrarán la competencia. Ningún referee que este emparentado por sangre o por matrimonio podrán sentarse a juzgar la competencia al mismo tiempo o podrán arbitrar a un pariente que este compitiendo.
- El referee central es responsable de dar los comandos necesarios para los tres levantamientos, de indicar al portavoz y al controlador el tiempo cuando la barra esta lista, de comunicar al portavoz la comprobación de records nacionales o mundiales, y de cualquier decisión especial sobre la ejecución decidida por el referee.

### 2. COMANDOS REQUERIDOS PARA LOS TRES LEVANTAMIENTOS SON

- **SENTADILLA**
  - Un comando visual que consiste en un movimiento descendente del brazo, junto al comando de voz "Squat"/ "Baja"
  - Culminación. Un comando visual que consiste en un movimiento hacia atrás del brazo, junto al comando de voz "Rack"/ "Guarda".



- **PRESS DE BANCO**
  - Consiste en el comando de voz "Start"/ "Baja" una vez que el atleta mantiene la barra fuera del rack con los brazos rectos.
  - Un comando de voz "Press" una vez que la barra toca el pecho y se queda inmóvil.
  - Culminación. Consiste en el comando "Rack"/Guarda, una vez que el atleta culmina el movimiento con la extensión de los brazos rectos.
- **PESO MUERTO**
  - No requiere comando.
  - Culminación. Un comando visual que consiste en un movimiento descendente del brazo, junto al comando de voz "Down/"Baja".

- Los referees darán a conocer sus decisiones mediante el sistema de luces una vez que la barra ha sido reubicada en los soportes o en la plataforma al terminar el movimiento. Blanca para "levantamiento valido" y roja para "levantamiento nulo".
- Los tres referees se pueden sentar en cualquier posición alrededor de la plataforma donde consideren que sea la mejor posición para ver el movimiento y deben permanecer sentados durante la ejecución, (no le pide a los ayudantes que se muevan para tener una mejor vista, la seguridad del competidor es prioridad por encima de cualquier cosa).
- El referee central debe tener en cuenta la necesidad de colocarse en un lugar fácilmente visible para el competidor que está ejecutando la Sentadilla y el Peso Muerto. Para evitar cualquier tipo de distracciones al competidor, el referee central debe permanecer inmóvil entre los comandos.
- El referee lateral no debe exigirle a los cargadores pero puede hacer ajustes en la posición que está sentado y puede inclinarse hacia el lado o hacia adelante durante un levantamiento con el fin de obtener la mejor vista en una posición ventajosa.
- Los referees laterales se deben colocar exactamente al lado o al frente del competidor y no detrás. Los cargadores para la sentadilla deben dejar una ventana que le permita ver la Sentadilla al referee lateral. Las obstrucciones para observar el movimiento deben ser corregidas antes de que este inicie.
- El procedimiento a seguir cuando un referee es bloqueado para ver el movimiento en ejecución; si durante el levantamiento el cargador/ayudante bloquea la visibilidad del referee, y no alcanza a ver el movimiento, este le debe dar una luz blanca y se le advierte al cargador.

### **3. DURANTE LA COMPETENCIA**

- Los tres referees en la plataforma deben en conjunto comprobar que:
- El peso de la barra cargada concuerde con el peso anunciado por el locutor. A los jueces se les debe entregar gráficos de las cargas para este propósito.



- Los levantamientos son dados como "Valido" o "Nulo" y todos los demás aspectos de la competencia de acuerdo con las reglas de levantamiento.
- En la plataforma, el atuendo del competidor y el equipo personal reúna los estándares aceptables y están dentro de las reglas.

#### 4. DURANTE LA EJECUCIÓN DEL LEVANTAMIENTO

- Si un referee observa una falta suficiente para causa de descalificación, el procedimiento es el siguiente:
  - el referee puede parar el levantamiento por razones de seguridad. El referee central debe indicar al competidor con un movimiento del brazo hacia abajo y el comando audible "Baja" para el Peso Muerto y debe instruir a los cargadores/ayudantes de tomar la barra en la Sentadilla y el Press de Banco, solo si es seguro y apropiado de hacerlo.
- Antes de iniciar el levantamiento de Sentadilla o Press de Banco, si cualquiera de los referees/árbitros no acepta algún aspecto de la colocación en la barra, llaman la atención de la falta como se describe anteriormente.
- Si los referees en su mayoría concuerdan que hay una falta, el referee central no dará la orden de iniciar el levantamiento y le informara al competidor que "Guarde" la barra.
- Un referee central puede ver una falta que no es visible para los árbitros/referees laterales, ej. las manos agarrando los collarines o los discos en la Sentadilla o un agarre por fuera de los 81 cm. en el Press de Banco, si este es el caso, puede actuar por su cuenta e informar al competidor que debe "Guardar" la barra.
- Si se le pide, el referee central debe confirmar rápidamente la naturaleza de la falta y explicar esto al competidor o al entrenador. Al competidor se le recordara durante su tiempo restante que puede repetir el levantamiento una vez corrija la falta.

***Nota: por las razones anteriores, es importante que el controlador del tiempo pare de tomar el tiempo de los intentos de sentadilla y Press de Banco solo cuando el competidor ha recibido la orden de inicio.***

- Antes de iniciar el levantamiento, si uno de los jueces observa una infracción obvia de las reglas, sea del atuendo o equipo personal, le llamara la atención sobre la falta al referee central. Si el referee central observa una infracción puede actuar solo. En cualquiera de los casos los referees serán llamados juntos a inspeccionar el competidor.
- Si la falta es considerada a propósito o intencional para hacer trampa, el competidor será descalificado de la competencia. Si la falta es considerada un descuido o error no intencional, el competidor debe corregir la falta antes de que se le permita continuar con el levantamiento. El tiempo permitido al competidor no se para para efectuar la corrección. La forma en que la falta es considerada y la acción que se debe tomar será a discreción de los referees de turno.



## 5. FALTAS INTENCIONALES

- Las faltas que deben ser consideradas como intención deliberada de hacer trampa son:
- El uso de más de una trusa o trusas ilegales de levantamiento.
- El uso de más de una camisa o una camiseta ilegal.
- El uso de más de un par de calzoncillos.
- El uso de más de un par de vendas, o vendas substancialmente más largas del largo reglamentario.
- Cualquier añadidura en exceso al atuendo prescrito y equipo personal, ej. vendas corporales, inserciones de toalla, soportes, etc.
- Presencia de aceite, grasa, líquidos o lubricantes, cualquier cosa diferente al polvo en los muslos para el Peso Muerto.
- Otras infracciones de similar gravedad.

## 6. FALTAS CONSIDERADAS ERRORES AUTÉNTICOS O POR DESCUIDO

- Medias sobrepuestas o tocando las rodilleras o Vendas puestas que excedan el ancho permitido en las muñecas (12 cm) o en las rodillas (30 cm).
- Vendas ligeramente en exceso de la regla prescrita.
- Artículos que olviden quitarse que hayan usado en el calentamiento o para mantenerse abrigados, ej. Gorras, Coderas, etc.

## 7. OTRAS INFRACCIONES DE ÍNDOLE SIMILAR

- Si alguno de los árbitros/referees sospechan de alguna infracción a la regla en cuanto al atuendo y equipo personal y no están seguros, no actuarán sino hasta después de la ejecución del movimiento. en este caso el competidor debe ser inspeccionado.
  - En caso de ser una infracción por descuido o error autentico se le llamara la atención y será advertido de no repetir el error en los intentos siguientes.
  - El intento puede ser descalificado a discreción del árbitro.
  - Si la misma infracción se repite a pesar de haber sido advertido, el intento será anulado; en caso de infracciones consideradas como intencionales para hacer trampa, el competidor será descalificado de la competencia.
- 
- Los árbitros/referees deben explicar al competidor o al entrenador, si se les solicita, la razón o razones del porque un levantamiento fue nulo. Todo lo que se requiere de tal explicación es una simple declaración exacta, sin entrar en debate o discusión, y no causara distracción al árbitro de estar pendiente del siguiente competidor.
  - Los referees se abstendrán de cualquier otro comentario y no recibirán ninguna comunicación verbal o escrita en cuanto al progreso de la competencia.
  - Un árbitro no intentara influenciar la decisión de otros árbitros. Una vez que cualquier levantamiento ha comenzado, cada referee mantendrá su propio criterio hasta la terminación del



levantamiento, dando a conocer su decisión mediante una luz roja o blanca. Bajo ningún motivo un árbitro debe alzar la mano después que el levantamiento ha comenzado a menos que sea por motivo de seguridad del competidor.

- El referee central puede consultar con los referees laterales, los oficiales GPA designados de la competencia, u otros oficiales de ser necesario con el fin de agilizar o facilitar el buen funcionamiento de la competencia.
- El árbitro central comunicara todas las decisiones tomadas en caso de error al cargar la barra, anuncios incorrectos, error de los ayudantes o cargadores, o cualquier otro altercado en la plataforma relacionado con el locutor/portavoz al hacer un anuncio. Tales decisiones serán discutidas primero con los otros referees de la plataforma.
- Después de la competencia, los tres referees deben firmar las hojas de resultados, solicitudes de records, y cualquier otro documento que requieran su firma.
- La selección de un referee/árbitro para actuar en calidad de árbitro central o de árbitro lateral no lo excluye de ser árbitro central o lateral en otra sección.

## **8. TODOS LOS REFEREES DEBEN ESTAR UNIFORMADOS, DE LA SIGUIENTE MANERA**

- Hombres Invierno: Bléiser azul oscuro o chaqueta con la insignia de referee en la parte izquierda del pecho (bolsillo) y pantalones con una camisa blanca y corbata. Camisa polo blanca es opcional.
- Hombres Verano: Camisa blanca y pantalones, corbatas opcionales. Camisa polo blanca es opcional.
- Mujeres Invierno: Bléiser azul oscuro o chaqueta con la insignia de referee en la parte izquierda del pecho (bolsillo) o pantalones con una blusa blanca o camisa blanca. Camisa polo blanca es opcional.
- Mujeres Verano: Vestido, falda o pantalones y una blusa o camisa blanca. Camisa polo blanca es opcional.

## **6. ORGANIZADOR**

---

### **1. SEGURO**

La GPA y FEDERACIONES AFILIADAS no suministran seguro contra accidentes, médicos o de responsabilidad para sus competidores o espectadores en los campeonatos y sesiones de entrenamiento organizadas. Es responsabilidad del Director de la Competencia adquirir un seguro si así lo desea.

La GPA, ORGANIZACIONES AFILIADAS, OFICIALES AUTORIZADOS Y COOPERADORES no asumen ninguna responsabilidad por lesiones, daños, perdidas personales o muerte a causa del evento.

Es aconsejable que todos los Directores de Competencia hagan que el competidor firme un formato de exoneración de responsabilidad donde se establezca claramente que el Director de la



Competencia, Oficiales Autorizados y Cooperadores no se harán responsables por cualquier lesión, etc., que ocurra en un evento, este formato de exención debe también establecer que el competidor reconoce que él/ella está compitiendo bajo su propio riesgo.

## **2. LISTA DE CONTROL TÉCNICO PARA LOS ORGANIZADORES.**

### **a) EQUIPO EN PLATAFORMA**

- Barra, Collarines.
- Discos, 4/6 x 50 kg, 8/12 x 25, 2 x 20, 2 x 15, 2 x 10, 2 x 5, 2 x 2.5, 2 x 1.25
- Calcular con la posibilidad que en las competencias de hoy en día la barra puede llegar a cargarse con más de 500 kilos.
- Discos de Record, 2 x 1 kg, 2 x 0.5 kg, 2 x 0.25 kg.
- Soporte para sentadilla, banco y rack para discos.
- Bloques para los pies para banco.
- Podio para ganadores, 1er, 2o y 3er lugar.
- Polvera con suficiente suministro de magnesio.
- Materiales de limpieza, (escoba, traperos, aspiradora y toalla).
- Cepillo de acero para limpiar la barra.
- Solución desinfectante o similar para desinfectar la barra.
- 3 sillas para los árbitros.
- Sillas atrás para los cargadores.
- Mesa y sillas cerca de la plataforma para, el locutor, controlador del tiempo y record, operador del computador, etc.
- Una mesa y sillas para los Oficiales Técnicos.
- El tablero de puntuación.
- Preferiblemente un proyector para remplazar el tablero de puntuación.
- Un sistema de luces para calificar (blanca, roja).
- Un tablero de intentos de los levantamientos, que muestre el peso actual en la barra.
- Un reloj, visible para los competidores que muestre el tiempo faltante.
- Una mesa para colocar los trofeos, (cerca del área de levantamiento).

### **b) ÁREA DE CALENTAMIENTO**

- El área de calentamiento debe medir mínimo 100 metros cuadrados.
- Un mínimo de 4 plataformas.
- Un mínimo de dos racks para sentadilla y dos bancos.
- cada plataforma debe estar equipada con una barra, collarines y los discos necesarios.

### **c) ÁREA DE PESAJE**

- Un salón limpio con cerradura.
- Una báscula certificada (preferiblemente digital)



- Mesa y sillas para referees.

**d) CAMERINO.**

- De hombres y mujeres por separado
- Todas las instalaciones normales.

**3. EQUIPO Y ESPECIFICACIONES****a) PLATAFORMA**

- Todos los levantamientos se deben llevar a cabo en una plataforma que mida no menos de 2.46 metros x 2.46 metros (8 pies x 8 pies) y que sea lo suficientemente segura para garantizar la seguridad del competidor, ayudantes y cargadores.
- La superficie de la plataforma debe ser firme, nivelada y antideslizante. No puede contener empalmes o uniones visibles en las cercanías del área general de competencia. Piso de caucho o láminas de material similar son permitidos.
- No se permite a nadie en la plataforma durante los levantamientos a excepción del competidor, los ayudantes designados para la Sentadilla y el Press de Banco, los tres referees de turno y algún otro oficial de la competencia que pueda ser designado si es necesario.
- Únicamente este personal puede manejar cualquier limpieza, trapeada, barrida o ajuste de la plataforma o el equipo.

**b) ÁREA DE COMPETENCIA**

- Los límites del área de competencia deben ser marcados con claridad para conocimiento de los oficiales, competidores y ayudantes. Se recomienda que esta área sea de por lo menos 7 metros de largo x 5 metros de ancho (22 pies x 16 pies). No se permite que los entrenadores estén al lado o atrás de esta área.
- Barras y Discos.
- Para todas las competencias de Powerlifting bajo las reglas de GPA, solo se permiten barras olímpicas. Solo barras y discos que reúnan todas las especificaciones puede ser usadas durante toda la competencia y para todos los levantamientos. El uso de barras y discos que no estén de acuerdo con las especificaciones, invalidara cualquier record que se haya logrado. Barras diferentes apropiadas para levantamientos particulares podrían ser utilizadas mientras cumplan con las especificaciones.

**c) ESPECIFICACIONES DE LA BARRA:**

- Las siguientes especificaciones fueron adoptadas en la AGM (Reunión General Anual) en Tampere, Finlandia el 6 de Diciembre de 2013.



- Estas barras mantienen los estándares de las Barras Texas Power u otros fabricantes que reúnan los mismos estándares.
  
- **BARRA REGULAR:**
  - 28.5 mm de Diámetro
  - 214 cm de largo
  - 20 kg de peso
  - 10 cm de moleteado en el centro
  - Acabado negro oxidado
  
- **BARRA DE PESO MUERTO:**
  - 27 mm de Diámetro
  - 230 cm de largo
  - 20 kg de peso
  - Sin moleteado en el centro
  - Recubrimiento de Óxido de Zinc
  - 186.000 PSI de valoración
  
- **BARRA DE SENTADILLA:**
  - 30 mm de Diámetro
  - 244 cm de largo
  - 25 kg de peso
  - Moleteado en el centro de 30 cm
  - 143 cm la distancia entre los cuellos
  - 186.000 PSI de valoración

#### d) DIMENSIONES DE LOS DISCOS:

- Todos los discos usados en competencia deben pesar dentro de 0.25 5 de su valor nominal.
- El diámetro del centro del disco debe ajustar de tal forma en la barra que no tenga mucho juego.



- Los discos deben estar dentro del siguiente rango 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 45 kg, y 50 kg. Discos de 0.5 kg y 0.25 kg deben estar disponibles con el fin de batir records.
- Para records, los discos más livianos pueden ser usados para alcanzar un peso de por lo menos 500 gramos más del record existente.
- Los discos deben tener el peso marcado con claridad y cargados en secuencia desde el más pesado por dentro a los discos más pequeños en orden descendente.
- El primer disco y más pesado cargado en la barra se debe colocar mirando hacia adentro, seguido del resto de los discos mirando hacia afuera a medida que se carga el peso.
- El diámetro del disco más grande no debe exceder los 45 cm.
- Los discos deben cumplir los siguientes códigos de colores 10 kg y menos de este valor de cualquier color; 15 kg amarillo; 20 kg azul; 25 kg rojo; 45 kg dorado; 50 kg verde.

**e) COLLARINES:**

- Deben ser usados en todas las competencias.
- Deben pesar 2.5 kg

**f) SOPORTES DE SENTADILLA**

- Los soportes/racks de Sentadilla deben ser bien consistentes y brindar máxima estabilidad.
- La base debe ser diseñada de tal manera que no moleste al competidor o a los cargadores/ayudantes. Debe consistir en una unidad de una sola pieza o dos parales separados diseñados para mantener la barra en una posición horizontal. Cuando sea posible se debe usar un monolito en la plataforma y en el área de calentamiento.
- El diseño de los parales de sentadilla debe permitir ajustes que le sirva a todos los competidores.
- Los ajustes de las alturas deben incrementar en forma gradual sin exceder los 5 cm.
- Por seguridad extra todos los racks hidráulicos deben ser capaz de asegurar todas las alturas requeridas mediante el sistema de pins/pasadores.

**g) BANCO**



- El banco debe ser bien consistente para brindar máxima estabilidad y se debe ajustar a las siguientes dimensiones:
- Largo: no menos de 1.22 m y debe ser plano y nivelado.
- Ancho: 29-32 cm.
- Altura: 42-45 cm desde el piso a la superficie del tapizado del banco sin que sea compactado o comprimido.
- La altura de los paraleles en bancos ajustables debe ser desde un mínimo de 75 cm (AGM 2011 cambio la altura de 82cm a 75cm) hasta un máximo de 100 cm medidos desde el piso a la barra en posición de descanso. En bancos no ajustables la altura de los paraleles debe ser entre 87 cm y 100 cm desde el piso a la barra en posición de descanso.
- El ancho mínimo entre la parte de adentro de de los paraleles donde descansa la barra debe ser de 1.10 m.

#### **h) LUCES**

- Se debe suministrar un sistema de luces donde los referees puedan conocer sus decisiones. Cada referee controlara una luz blanca y una roja, que representa un "levantamiento valido" o "levantamiento nulo". Las luces deben estar cableadas de tal forma que se prenden al mismo tiempo y no por separado cuando son activadas por los 3 referees. Preferiblemente se deben colocar de manera horizontal correspondiente a las posiciones de los referees.
- Para casos de emergencia ej. una falla en el sistema eléctrico, se debe suministrar a los referees con banderas rojas y blancas para dar a conocer sus decisiones, o usando los pulgares hacia arriba o hacia abajo.

#### **i) PESAJE**

- El pesaje de los competidores debe iniciar 24 horas antes de iniciar la competencia de una categoría en particular. Al competidor se le permite pesarse en cualquier momento dentro del periodo de 24 horas antes que comience la competencia. El director de competencia puede agenda horarios regulares para pesarse durante este periodo de 24 horas.
- Los referees en turno en el pesaje, llenan por completo los formatos de pesaje y se los entregan al Oficial Técnico antes que comience la competencia de ese día.
- Todos los competidores de la categoría se deben pesar durante las cesiones obligatorias o adicionales de pesaje, las cuales se llevaran a cabo en la presencia de una autoridad de la competencia o por lo menos un referee GPA.



- Todos los competidores que no compitan en la categoría abierta deben aportar pruebas de su fecha de nacimiento, con su cedula, pasaporte o licencia de conducir. Competidores que no compitan en el abierto y no aporten pruebas de su fecha de nacimiento no se les permitirá pesarse. Los competidores pueden competir tanto en el abierto como en las categorías no abiertas. Si un competidor participa en la categoría abierta, se debe pesar al mismo tiempo con los competidores del abierto y los competidores de las categorías no abiertas.
- El pesaje se debe hacer en una área privada, donde solo el competidor, el entrenador del competidor, el entrenador titular o manejador, y los referees u oficiales titulares están presentes. El peso corporal registrado del competidor no se debe hacer público hasta que todos los competidores en esa categoría particular se hayan pesado.
- Los competidores se pueden pesar desnudos o en interiores comunes (pantaloncillos para hombres y brassier y panties para mujeres). Se debe asegurar que el procedimiento de pesaje de los competidores se haga en presencia de oficiales del mismo sexo. Oficiales adicionales serán electos con este fin.
- Si durante las sesiones de pesaje existen dudas acerca de las piezas o equipo personal que se deba usar, entonces, estas piezas deben ser inspeccionadas y verificadas por los referees de GPA.
- El orden de los competidores será sorteado para establecer el orden del pesaje inicial. Esto también establecerá el orden de la competencia cuando los competidores piden el mismo peso para sus intentos.
- Al momento del pesaje, el competidor debe declarar el primer intento para los tres levantamientos.
- Cada competidor debe ser pesado una sola vez. Solo aquellos cuyo peso corporal es más pesado o más liviano del límite de la categoría al cual se registró se les permite regresar a la balanza. Estos deben regresar al pesaje y dar el peso durante una de las sesiones oficiales de pesaje y antes de que esta sesión termine, de otra manera serán eliminados de la competencia para esa categoría específica. Los competidores que estén tratando de dar el peso pueden pesarse de nuevo cuantas veces quieran dentro de los tiempos permitidos y los horarios publicados para el pesaje. Si un competidor se pesa y oficialmente se registra en cierta categoría, no se le permite pesarse de nuevo y entrar en otra categoría.
- Un competidor que se encuentra demasiado pesado puede subir a la categoría más alta que le sigue. El competidor debe ser pesado de nuevo durante las sesiones de pesaje agendadas para la nueva categoría. Se deben reunir todos los requisitos mínimos. La prueba de haber calificado se queda con el competidor.
- Un competidor que se encuentre más liviano del límite más bajo de la categoría, puede bajar a la categoría más baja que le sigue, mientras esta no haya comenzado. Se deben reunir todos los requisitos mínimos. La prueba de haber calificado se queda con el competidor.



- Los pesos corporales oficiales deben ser registrados ajustados a la décima más cercana.
- Cualquier competidor que no haya registrado sus intentos en la última sesión de pesaje que termina treinta minutos antes de comenzar su ronda o sesión, no podrá competir en esa sesión o ronda. En caso que haya una sola sesión en la competencia, no se le permitirá al competidor participar en la competencia. Se determinara una extensión del tiempo de pesaje a discreción del oficial técnico o el oficial del campeonato designado de APC en casos que hayan inclemencias del tiempo y/o circunstancias peligrosas en el área de la sede de la competencia.
- Si dos competidores registran el mismo peso corporal al momento del pesaje y eventualmente logran el mismo total al finalizar la competencia, serán pesados de nuevo y el más liviano prevalecerá sobre el competidor más pesado. Sin embargo, si llegan a tener el mismo peso corporal después de ser pasados de nuevo, compartirán el mismo lugar, y cada uno recibe premiación. En tales circunstancias, donde dos competidores quedan en el mismo lugar, el siguiente debe quedar de tercero, cuarto y así.

## **j) VESTUARIO Y EQUIPO PERSONAL**

- **TRUSA DE LEVANTAMIENTO**
  - Se debe usar una trusa para competir. Debe ser de una sola pieza de tela similar a una trusa de lucha libre que no suministre ningún tipo de ayuda al levantamiento. Debe estar hecha de una sola tela , y enterizo de un solo componente. Las tirantas deben usarse sobre los hombros todo el tiempo mientras se está ejecutando el levantamiento. Puede ser de un cualquier color o colores. El largo de la bota, cuando este en uso no debe exceder mas allá de la media pierna (punto medio entre el entrepierna y la rotula).
  - Las mujeres pueden usar una trusa de una sola pieza de diseño similar a la trusa de levantamiento. Mallas con mangas o con lengüetas de corte alto no son permitidas.
  - Solo se puede usar una trusa de levantamiento.
- **CAMISETA**
  - Una camiseta de diseño consistente con o sin mangas puede ser usada debajo de la trusa de levantamiento. Debe ser una pieza única de una sola tela de algodón o una mezcla de algodón con material de tela. Puede ser de cualquier color o colores, pero no debe tener imágenes indecentes u



ofensivas al espíritu de la competencia. Las mujeres puede usar un Brassier o Top espalda afuera debajo de la camiseta.

- **INTERIORES**

- Se pueden usar interiores, comúnmente llamados pantaloncillos o bóxers. deben ser de una sola pieza individual de una sola tela de algodón o una mezcla de algodón con material de tela. Solo se pueden usar un solo interior debajo de la trusa de levantamiento.
- No se permiten Groove briefs o shorts de compresión.

- **CINTO**

- Un competidor puede usar una correa. Si la usa, debe estar por fuera de la trusa de levantamiento.
- Dimensiones:
  - La anchura de la cinto debe ser de máximo 10 cm.
  - El espesor de la cinto debe tener máximo 13 mm en todo el largo de la misma.
- Materiales y construcción:
  - El cuerpo principal debe estar hecho de cuero en una o más laminas que pueden estar pegadas o cosidas unas con otras, o de tela, vinilo o nylon sin ningún material de metal en el cinturón excepto como se explica aquí debajo.
  - No debe tener ningún relleno adicional, refuerzos, o soportes de cualquier material ya sea en la superficie o encubierta con las laminas de la correa.
  - Una hebilla, taches y costura son los únicos componentes no de cuero permitidos. La hebilla debe estar fijada a una punta de la correa mediante taches costura.
- El cinturón no debe contener ningún componente inflable sobre o dentro de alguna de las superficies.



- Debe tener una abrazadera fija de cuero, tela, vinilo o nylon cerca de la hebilla mediante taches y/o costuras.
  - El nombre del competidor, el nombre del país del competidor, ciudad o club puede aparecer en la parte de afuera del cinturón.
  - Se puede usar un cinturón de uno o dos huecos así como el de acción de palanca.
- **MEDIAS**
- Se pueden usar medias; estas no deben extenderse sobre la rodilla o en las piernas de forma que entren en contacto con las vendas de rodillas o rodilleras. Medias veladas, mallas, o medias hasta arriba no son permitidas.
- **CONSIDERACIONES ESPECIALES**
- Las mujeres pueden usar panties protectores. Pueden también usar brassiere mientras no contenga algún soporte especial. El uso de tampones, toallas sanitarias o artículos relacionados con la higiene personal femenina son permitidos.
  - AGM 2011, Se tiene que usar una tela/cinta protectora o medias que protejan las canillas).
  - Espinilleras de plástico o tela se pueden usar, pero no pueden quedar más alto del punto bajo de la patela y no más bajo del borde superior del tobillo.
  - AGM 2014, Se voto a favor de eliminar como requisito el uso de medias largas y cinta protectora durante la competencia de Peso Muerto.
- **CALZADO**
- Se debe usar cualquier tipo de calzado mas solido que las medias; las únicas restricciones es que no tengan tacos de metal u otro material.
- **VENDAS**
- La tela de las vendas debe ser principalmente de tejido elástico de polyester, algodón o material de venda de farmacia o una combinación de estos materiales.



Vendas de caucho o substitutos cubiertos de caucho excepto como se explica para las coderas.

- Las vendas se pueden usar de la siguiente forma:
  - **Muñequeras:** Se pueden usar vendas que no excedan 1 metro de largo y 8 cm de ancho. Alternativamente bandas de muñeca elásticas que no excedan 10 cm de anchos se pueden usar. Una combinación de ambas no es permitida. Si las muñequeras son del tipo de enrollarse alrededor de la muñeca debe tener un lazo para el pulgar y parche de velcro para asegurarlas. El lazo puede que se enrolle o no en el pulgar. Una muñequera no debe excederse más de 10 cm arriba y 2 cm debajo del centro de la articulación de la muñeca, no debe pasar de un total de 12 cm en ambas direcciones.
  - **Vendas de Rodilla:** Se deben usar vendas que no excedan más de 2.5 m de largo y 8 cm de ancho. Alternativamente se pueden usar soportes de rodilla que no excedan los 20 cm de largo. Una combinación de ambos no es permitida. La venda de rodilla no debe extenderse 15 cm por debajo del centro de la articulación de la rodilla, ni superar un total de 30 cm en ambas direcciones. Las vendas de rodillas no deben tocar las medias o las trusas de levantamiento.
  - **Coderas:** Estas vendas pueden ser usadas solo durante la Competencia de Sentadilla y Peso Muerto y no durante el Press de Banco. Deben cubrir el área del codo en general y no extenderse a la muñeca o al hombro. Pueden ser coderas de soporte de material de caucho o venda elástica, pero debe ser de una sola pieza y de 1 metro o menos de largo total. o Vendas: Pueden unirse, pero la tela no debe estar encima de otra ej. deben estar juntas solo de punta a punta.

**Con el Campeonato Mundial GPA en 2014 se añadió una nueva división "sin vendas de rodilla". En la división "sin rodillas" el competidor no usara vendas de rodilla ni rodilleras en la sentadilla o peso muerto.**

- **ESPARADRAPOS**

Dos capas de esparadrapos, curitas o cinta se puede usar en los pulgares, pero en ningún otro lado sin permiso oficial de los referees o los Oficiales designados de la competencia. No se puede usar esparadrapos o cinta como agarradera para ayudar al competidor a sostener la barra.

- a) Con el permiso y supervisión de los referees, los oficiales designados de la competencia GPA, el médico oficial o el paramédico asignado, el competidor



puede aplicarse esparadrapos, vendajes, cinta o curitas en el cuerpo en caso de lesiones musculares. De igual manera se puede aplicar tiras de esparadrapos, cinta, curitas en lesiones en la palma de la mano, pero bajo ninguna circunstancia estas aplicaciones se deben extender alrededor del dorso de la mano.

#### **k) PROBLEMAS DE SALUD**

- En caso que aparezca sangre u otras sustancias en la barra o en el equipo, se debe rectificar inmediatamente usando un solución de 1 parte de blanqueador con 1 parte de agua. La barra o el equipo se debe secar y verificar que esté limpio/a.
- En caso que aparezca sangre u otras sustancias extrañas en el competidor, se debe rectificar inmediatamente. La herida debe ser limpiada y se debe aplicar un parche o vendaje con el fin de prevenir contaminación subsiguiente de la barra o el equipo.

#### **l) GENERAL**

- El uso de aceite, grasa u otros lubricantes y líquidos en el cuerpo, atuendo o el equipo personal para ayudar a la ejecución de un levantamiento no es permitido. Esto no impide el uso avanzado con fines terapéutico de linimentos, o ungüentos de masaje. Sin embargo, tales elementos no se pueden evidenciar durante los intentos en la plataforma. Solo se puede usar polvo. Polvo incluye tiza, talco, resina, y carbonato de magnesio. Se puede usar aerosol, pero solo en el competidor no en el equipo de pesas.
- No se debe aplicar nada a propósito a la plataforma, banco o barras.
- Todas las prendas de los competidores y el equipo personal debe estar limpio y generalmente aseado y presentable. A discreción del referee, un competidor no continuara en competencia si no reúne estas condiciones.
- No se permiten emblemas, logos o inscripciones en las trusas de los competidores, camisa o cinturón que sea ofensivo o que desprestigie el deporte.
- Técnicas excesivas de mentalizarse (ej. golpear, maldecir) serán limitadas a discreción del referee.

#### **m) INSPECCIÓN DEL ATUENDO Y EQUIPO PERSONAL**

- En todas las competencias no habrá inspección oficial de la indumentaria y equipo personal.



- Sera responsabilidad del competidor usar la indumentaria/equipo de conformidad a las reglas.
- Cualquier objeto mencionado en el punto de atuendo y equipo personal debe ser inspeccionado antes de la competencia en caso que el competidor tenga alguna duda de la legalidad de la prenda. Estas inspecciones deben ser solicitadas durante las sesiones de pesaje y dirigidas a uno de los referees GPA presentes, no al oficial designado para el pesaje.
- Las inspecciones también se pueden llevar a cabo en cualquier momento antes de iniciar la competencia por uno de los oficiales GPA designados para la competencia o un referee GPA. Cualquier suposición o duda acerca de la legalidad de cualquiera de las prendas a usar deben ser referidas a los oficiales GPA designados para la competencia.
- Son permitidos artículos de atuendo personal que no están cubiertos en las reglas regidas por la indumentaria y equipo personal tales como: vinchas, protector bucal, gafas, relojes, bisutería y artículos de higiene femenina.
- Cualquier artículo usado en la plataforma considerado motivo de objeción en virtud de estar sucio, roto o andrajoso, indecente u ofensivo al espíritu de la competencia debe ser rechazado antes que se le permita proceder al competidor.
- Si un competidor entra a la plataforma usando cualquier artículo ilegal o que no sea aprobado, el competidor perderá el movimiento, y puede ser descalificado de la competencia. Cualquier descuido menor o en relación a artículos mencionados arriba, que sean evidenciados antes que el competidor entre en plataforma, debe ser notificado al competidor y rectificado antes de continuar.
- Cualquier competidor que este en la plataforma puede ser inspeccionado antes o después del levantamiento si cualquiera de los referees duda de la legalidad del atuendo o equipo personal que está usando.



## 7. ORDEN DE LA COMPETENCIA

---

- Los competidores deben chequear las alturas del Rack de Sentadilla y de Press de Banco si es requerido, así como de si se necesitan bloques para los pies durante los periodos antes de iniciar la competencia.
- 10 o menos competidores en una sesión pueden participar en una ronda. 10-15 competidores pueden ser divididos en dos rondas aunque es preferible una ronda.
- Los competidores que no compiten en el abierto pueden participar en la categoría abierta así como en la que no es abierta. Si un competidor participa en 2 o más categorías él/ella debe competir en todas las categorías inscritas. Al competidor se le asignara una ronda diferente para cada categoría a la cual se inscribió.
- Si hay más de 15 competidores, estos deben ser divididos en respectivas rondas. Los oficiales GPA de competencia designados decidirán el orden de tales divisiones, junto al Comité Organizador de la competencia. En la medida de lo posible, todos los competidores en la misma categoría de peso corporal deben competir en la misma ronda.
- Las rondas deben ser clasificadas "A", "B", "C", etc. La ronda "A" estará normalmente compuesta por competidores de una categoría por peso corporal. La ronda "B" por la siguiente categoría por peso corporal, y así sucesivamente. En caso que la cantidad de competidores en alguna categoría en particular necesite ser dividida en mas rondas, entonces la primera ronda estará compuesta por los competidores con los totales más bajos que los de la segunda ronda y así sucesivamente, basado en los mejores resultados totales anteriores. En las competencias donde se combinen hombres y mujeres se pueden tomar diferentes decisiones.
- En caso de Rondas múltiples, la Ronda "A" completara todas las tres tandas de Sentadilla (todos los 3 intentos), luego la Ronda "B" hará las tres rondas de Sentadilla, y así sucesivamente, repitiendo el mismo proceso para el Press de Banco y el Peso Muerto.
- Tres intentos fallidos en cualquier levantamiento eliminara al competidor de la competencia automáticamente. No se le permitirá a los competidores participar de nuevo en la competencia como competidor invitado o para intentar un record. Solo en campeonatos locales o regionales, esta decisión será dejada a discreción del director de la competencia.
- En caso que el número de competidores en una ronda baje a diez o menos, se dará automáticamente un descanso de 5 minutos al culminar todos los primeros intentos, y así luego de todos los segundos intentos.
- Todos los competidores tomaran sus primer intento en la primera tanda, si segundo intento en la segunda tanda y su tercer intento en la tercera tanda.
- La barra debe ser cargada progresivamente durante cada tanda bajo el principio de subir la barra. En ningún momento la barra debe bajar durante una tanda, excepto por errores aquí mencionados, y luego solo al finalizar una tanda.



- El orden de los levantamientos en cada tanda estará determinado por el peso escogido por el competidor para cada intento. Cuando dos competidores escogen el mismo peso, el competidor con el número de lote más bajo dado antes del pesaje, competirá primero.
- Al competidor no se le permitirá pedir un peso más bajo que el intentado en la tanda anterior.
- En el caso de un intento fallido, el competidor esperará hasta el final de la tanda antes de volver a intentar el mismo peso otra vez.
- Todos los intentos hechos anunciados por error del encargado de llevar la puntuación, cargadores o ayudantes, o por cualquier otra razón, excepto por un intento fallido del competidor, se llevarán a cabo al final de la tanda en la cual ocurrió el error independiente del avance progresivo de la barra. Si el error ocurre al pasar el último competidor en la tanda, el error será corregido inmediatamente y se le dará la oportunidad al competidor de hacer el levantamiento de nuevo a los cuatro minutos una vez cargada la barra.
- Al igual, si tal error ocurre al pasar el primer competidor en la tanda y el intento se repite al final de la tanda, seguido de nuevo del mismo competidor en la tanda siguiente, entonces se darán cuatro minutos entre los intentos repetidos al final de la tanda y el siguiente intento por el mismo competidor al inicio de la siguiente tanda. Estos son dos de las ocasiones raras en donde los competidores se siguen a sí mismo.
- Al competidor se le permite un cambio de peso en el primer intento de cada levantamiento. Este cambio puede realizarse en cualquier momento dentro de los cinco minutos antes de iniciar la primera tanda de ese levantamiento. Los competidores en las siguientes Rondas se les concede el mismo privilegio dentro de cinco intentos antes de finalizar la tanda final de la ronda anterior.
- El locutor anunciara con antelación el vencimiento de estos tiempos. Negligencias al hacer estos anuncios no deben poner en peligro al competidor. Los tres referees de la plataforma o los Oficiales GPA de la competencia deben decidir sobre tales discrepancias conformen sucedan.
- Los competidores deben reportar su segundo o tercer intento dentro de un minuto al completar el intento anterior. Si no se reporta el peso dentro del minuto dado, el competidor perderá el siguiente intento en la tanda siguiente.
- Los pesos reportados para los segundos y terceros intentos de Sentadilla y Press de Banco no pueden ser cambiados.
- En el Peso Muerto los cambios de peso son permitidos. El competidor no puede cambiar un intento si él o ella ha sido llamado a ejecutar el levantamiento y la barra se ha dado como "lista" "cargada". En los segundos intentos, se le permite un cambio de peso al competidor, y en los terceros intentos, se le debe permitir dos cambios de peso si él o ella ha sido llamado a ejecutar el movimiento, pero la barra no ha sido dada como "lista" o "cargada".
- En competencias de un solo movimiento, el intento de apertura puede ser cambiado hasta cinco minutos antes de dar inicio a la ronda de ese competidor. Los terceros intentos pueden ser cambiados tantas veces como el competidor desee mientras su nombre no haya sido nombrado para ejecutar el levantamiento.



- Para evitar cualquier duda o confusión en cuanto al reporte de pesos se sugiere adoptar el siguiente procedimiento:
- Los pesos escogidos para los levantamientos se deben dar por escrito al mariscal/facilitador, mediante las tarjetas de intentos.
- Tarjetas de diferentes colores serán usadas para cada levantamiento, 3 del mismo color para la Sentadilla, 3 de otro color para el Press de Banco y 3 de un tercer color para el Peso Muerto.
- El competidor o el entrenador completaran las tarjetas de intento apropiadamente con el peso pedido y debe firmar la tarjeta.
- Para los primeros intentos las tarjetas de intento solo serán usadas cuando el peso dado durante el pesaje sea cambiado.
- Si una sesión de competencia está compuesta por una sola Ronda, se tomaran por lo menos 20-30 minutos intervalo con el fin de asegurar un tiempo adecuado para el calentamiento.
- Cuando haya más de una Ronda en una sesión, la competencia será organizada basada en el sistema de ronda alternada. Consecuentemente, no se requiere en este caso un intervalo de tiempo entre rondas, sino el tiempo necesario para arreglar la plataforma. Los competidores que no están en la primera ronda podrán calentar mientras este avanzando la primera Ronda.

## **8. LOS LEVANTAMIENTOS DE POTENCIA Y REGLAS DE EJECUCIÓN**

---

### **1. SENTADILLA**

- Una vez sacada la barra de los racks y mirando al frente de la plataforma, el competidor puede moverse hacia adelante o hacia atrás para establecer su posición de levantamiento. El tope de la barra no debe exceder más de 3 cm por debajo de los deltoides anteriores. La barra debe estar colocada horizontalmente a través de los hombro con las manos y/o dedos agarrando la barra, y los pies planos sobre la plataforma con las rodillas bloqueadas hacia atrás.
- El competidor debe esperar en esta posición la señal del referee central. La señal será dada una vez que el competidor este en posición y demuestre control con la barra en una posición apropiada. La señal del referee central consistirá en un movimiento hacia abajo del brazo y el comando de voz " Baja".
- Una vez recibida la señal del referee, el competidor debe doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta que la parte alta de las piernas a la altura de la articulación de la cadera se encuentre por debajo del tope de las rodillas.
- El competidor se debe recuperar a voluntad a la posición erguida con las rodillas trabadas hacia tras, sin doble rebote. La barra puede parar , pero no puede haber un



movimiento hacia abajo durante el ascenso. Tan pronto como el competidor demuestre una posición final controlada, el referee central dará la señal indicando la culminación del levantamiento y de guardar la barra.

- La señal para guardar la barra consistirá en un movimiento hacia atrás del brazo y el comando de voz "Guarda". Luego el competidor debe hacer un intento autentico de regresar la barra a los racks.
- El competidor debe estar de frente en la plataforma mirando al referee central.
- El competidor no debe agarrar los collarines o discos durante la ejecución del movimiento. Sin embargo, el borde de las manos mientras agarra la barra puede estar en contacto con la superficie interna de los collarines.
- En ningún momento puede haber más de cinco ni menos de 2 cargadores/ayudantes en la plataforma.
- El competidor puede requerir ayuda de los ayudantes para sacar la barra de los racks; sin embargo, una vez que la barra ha salido del rack, los ayudantes no deben ayudar físicamente al competidor a colocarse en una posición adecuada. Los ayudantes pueden asistir al competidor a mantener control en caso que el competidor se tambalee o demuestre una inestabilidad evidente.
- El competidor se le permitirá una sola señal de inicio por intento.
- Al competidor se le puede dar un intento adicional con el mismo peso a discreción del referee en caso que la falla en el intento fuese debida a algún error de uno o más de los ayudantes.

- **CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN DE LA SENTADILLA**

- Falla al observar las indicaciones del referee central al inicio o terminación del levantamiento.
- Doble rebote o más de un intento de recuperarse del fondo del movimiento.
- Falla al asumir una posición erguida con las rodillas trabadas al comienzo y terminación del levantamiento.
- Cualquier movimiento lateral de los pies, hacia atrás o hacia adelante será considerado un paso o tropiezo; " es permitido balancear los pies entre la bola del pie y el talón "
- Falla al doblar las rodillas y bajar el cuerpo hasta donde la superficie de las piernas en el punto de la articulación de la caderas mas bajo que la parte superior de las rodillas.
- Cualquier reacomodo de los pies después de la orden de bajar.
- Contacto de la barra por los ayudantes entre las indicaciones del referee.
- Contacto de los codos o parte superior de los brazos con las piernas.
- Falla al hacer un intento autentico de regresar la barra a los racks.
- Cualquier caída o lanzamiento intencional de la barra.



## 2. PRESS DE BANCO

- La cabeza del banco debe estar colocada en la plataforma de cara al referee central.
- El competidor debe acostarse hacia atrás con los hombros y los glúteos en contacto con la superficie plana del banco. La posición elegida de los glúteos debe ser mantenida durante todo el levantamiento. Los zapatos o puntas de los pies del competidor deben estar en contacto sólido con la plataforma o la superficie y no se pueden mover durante el intento. La posición de la cabeza es opcional.
- Para lograr más firmeza, el competidor de cualquier altura puede usar discos o bloques para alzar la superficie de la plataforma. Cualquier método que se escoja, los zapatos deben estar en firme contacto con la superficie. Si se usan bloques, estos no deben exceder 45 cm x 45 cm.
- No más de cuatro y no menos de dos cargadores/ayudantes deben estar presentes. El competidor puede solicitar ayuda de uno o más de los ayudantes designados o solicitar ayuda de ayudantes personales, para sacar la barra de los racks. Solo los ayudantes designados pueden permanecer en la plataforma durante el levantamiento. La entrega de la barra debe ser a la longitud de los brazos. Un ayudante designado, una vez que entrega la barra, debe retirarse del área en frente del árbitro central y moverse a cualquier lado de la barra. Si el ayudante personal no abandona el área de la plataforma y/o de alguna forma distrae o impide las responsabilidades del referee central, los referees pueden determinar que el levantamiento es inaceptable, y será declarado "nulo" por los referees dándole tres luces rojas.
- La distancia entre las manos no debe exceder los 81 cm, tomando la medida entre los dedos índices. La barra debe tener marcas circunferenciales o cinta que indique esta medida máxima de agarre permitida. Si el competidor debe usar un contrapeso o agarre desigual en la barra, en donde una mano es colocada fuera de la marca o la cinta, es responsabilidad del competidor de explicar sus razones al referee central, y permitir la inspección de dicho agarre antes de hacer el intento. Si no lo hace hasta que se encuentre en plataforma para un intento oficial, cualquier explicación necesaria y/o medidas serán hechas durante el tiempo del competidor para realizar su intento. El agarre invertido o reverso es permitido.
- La barra debe estar a longitud de los brazos y sin movimiento antes de que comience el levantamiento.
- Nota: Cambio a la regla AGM Tampere, Finlandia Diciembre 2013.
- Después de recibir la barra a longitud de los brazos, el competidor debe esperar por el comando de voz "Baja", luego baja la barra al pecho y espera la orden del referee central.
- La orden debe ser un comando de voz "Press" y dado tan pronto la barra este inmóvil en el pecho.



- Al competidor le será permitido una orden de inicio por intento.
- Después que se haya dado la orden de press para iniciar el levantamiento , la barra se empuja hacia arriba. No se debe [permitir que la barra se hunda en el pecho o se mueva hacia abajo antes de que el competidor haga su intento de hacer el press. El competidor empujara la barra a longitud de los brazos y la mantendrá inmóvil hasta escuchar el comando de voz "Guarda". La barra se puede mover horizontalmente y puede parar durante el ascenso, pero no puede descender hacia el pecho.

- **CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN DEL PRESS DE BANCO**

- Falla al observar las ordenes del referee al inicio y culminación del levantamiento.
- Cuando los brazos no están enderezados e inmóviles antes de haber iniciado el levantamiento.
- Cualquier cambio en la posición de levantamiento escogida o levantamiento de los glúteos, ( mientras una porción del glúteo permanezca en el banco y el referee no pueda ver a través de un lado a otro, el levantamiento es permitido)
- Un movimiento lateral de las manos durante el levantamiento (entre las ordenes del referee).
- Cualquier movimiento excesivo o cambio de los pies durante el levantamiento.
- Rebotar la barra en el pecho o tocar el estómago mas allá del esternón.
- Permitir que la barra se hunda en el pecho después de recibir la orden del referee.
- Una extensión desnivelada muy pronunciada de la barra durante la culminación del levantamiento a criterio de los referees.
- Cualquier movimiento descendente de la barra durante la ejecución del press.
- Contacto de la barra con los ayudantes entre las órdenes del referee.
- Cualquier contacto de los zapatos del competidor con el banco o los soportes.
- Contacto deliberado entre la barra y los paraleles de descanso durante el levantamiento para ayudarse a culminar el press, (contacto con el fin de hacer el levantamiento mas fácil).
- Es responsabilidad del competidor informar a cualquiera de los ayudantes personales que escogió de abandonar la plataforma tan pronto la barra este asegurada a la extensión de los brazos. Tales ayudantes no deben regresar a



la plataforma después de culminar el levantamiento o fallar en el intento. Es de especial importancia para un ayudante facilitar una entrega de barra centrada para así abandonar la plataforma rápidamente y no interferir con la vista del referee central. Falla de cualquiera de los ayudantes personales para dejar la plataforma puede ser causa de descalificación del levantamiento.

### 3. PESO MUERTO

- La barra debe estar colocada horizontalmente en frente de los pies del competidor, agarrada con un agarre opcional con ambas manos, y alzada hasta que el competidor este erguido. La barra puede parar pero no debe bajar en ningún momento del levantamiento.
- El competidor debe estar mirando al frente de la plataforma.
- Al culminar el levantamiento , las rodillas deben estar bloqueadas en una posición recta y debe pararse erguido,(los hombros no estarán hacia adelante o redondeados. No es necesario que se inclinen hacia atrás pasando la posición erguida, aunque es permitido).
- La orden del referee central debe consistir en un movimiento hacia abajo del brazo y el comando de voz "Baja". La orden no será dada hasta que la barra no este inmóvil y el competidor este aparentemente en una posición final. El competidor debe bajar la barra a la plataforma en forma controlada después de la orden de bajar para terminar el levantamiento.

#### ● CAUSAS DE DESCALIFICACIÓN DEL PESO MUERTO

- Cualquier movimiento descendente de la barra antes de alcanzar la posición final, (si al culminar el levantamiento la barra se acomoda mientras los hombros se regresan, esto no debe ser motivo para descalificar el levantamiento).
- Falla al ponerse erguido (los hombros no estarán hacia adelante ni redondeados. No es necesario que estén hacia atrás pasando la posición erguida. Aunque es permitido).
- Falla al bloquear las rodillas rectas al culminar el levantamiento.
- Soportar la barra en los muslos de forma que el competidor pueda usarlo como palanca o enganche.
- Movimiento de los pies lateralmente, hacia atrás o hacia adelante que constituiría un paso o tropiezo.
- Bajar la barra antes de recibir la orden del referee central.
- Permitir que la barra regrese a la plataforma sin mantener control con ambas manos.



## 9. GENERAL

---

- Cuando el competidor se prepara para un intento, los cargadores/ayudantes pueden ayudar a retirar la barra de los racks. También pueden ayudar al competidor a colocarse en posición para la sentadilla en caso que tropiece o le falte buen control, y a colocar la barra después del intento. Sin embargo, no deben tocar al competidor o la barra durante el intento real, ej. durante el periodo de tiempo entre las ordenes del referee central de inicio y culminación. La excepción importante a esta regla para los cargadores es en caso que el competidor haya obviamente fallado el intento, este en peligro de lesión, o el referee central o el mismo competidor haya solicitado intervención; en este caso los cargadores deben asumir control de la barra y los pesos y ayudar al competidor en regresar la barra a los racks.
- Después de dada la orden de "Guarda" , los ayudantes pueden guiar la barra de vuelta al rack, ( una vez que la ha sido dada la orden "Guarda", se da por terminado oficialmente el levantamiento).
- Durante una competencia que se lleve a cabo en una plataforma o área de levantamiento, solo el competidor, el entrenador del competidor, los tres referees de turno, otros oficiales de la competencia requeridos , y los cargadores/ayudantes serán permitidos alrededor de la plataforma y área de levantamiento.
- Durante la ejecución del levantamiento, solo el competidor, cargadores/ayudantes designados y los tres referees en turno están permitidos estar presentes en la plataforma.
- Los entrenadores deben permanecer atrás de la plataforma. Los oficiales GPA de la competencia designados deben definir un área de entrenamiento.
- Ayudantes personales no designados no están permitidos en la plataforma para la Sentadilla o Peso Muerto. Ayudantes personales no designados son permitidos para ayudar a sacar la barra en el Press de Banco, sin embargo, una vez la barra haya sido colocada correctamente a la longitud de los brazos del competidor, cualquier ayudante personal debe abandonar el área de la plataforma rápidamente a una posición discreta.
- Los competidores se vendaran y alistarán ellos mismos para competir en la plataforma. Solo ajustes menores que no requieran asistencia pueden ser hechos en la plataforma. De igual manera, quitarse las vendas, cinturón y atuendo debe hacerse fuera de la plataforma. Artículos como polvo de magnesio, inhalantes, talco, etc. deben ser utilizados con propiedad en y alrededor de la plataforma.
- En competencias bajo la jurisdicción de GPA, incluyendo cualquier competencia donde se establezcan records mundiales, los pesos usados deben ser en kilogramos, y la barra debe siempre ser un múltiple de 2.5 kg. Los pesos serán anunciados en kilogramos y pueden ser anunciados adicionalmente en libras.
- Excepción a esta regla:
  - Para un intento de record Mundial/Continental hecho al haber terminado (4o intento), el peso de la barra debe exceder el record actual en por lo menos 500 gramos. Tales intentos de records serán hechos al finalizar la tercera tanda de la ronda de levantamiento.



- Para un intento de record Mundial/Continental hecho durante los intentos prescritos de la competencia, un competidor puede solicitar en cualquier intento, un peso que exceda el record actual por lo menos en 500 gramos. Si el levantamiento es exitoso, solo el múltiple más bajo y más cercano a 2.5 kg será registrado en la tabla de puntuación y el peso exacto será registrado en el formulario de record. Pesos en libras pueden ser usados si son pesados apropiadamente y convertidos en kilos.
- En todas las competencias el peso de la barra incluirá los discos más pesados disponibles que conforman un peso en particular.
- Tres movimientos fallidos en cualquier levantamiento eliminara automáticamente el competidor de la competencia.
- El competidor no debe recibir ningún tipo de ayuda adicional de los ayudantes, a excepción de la ayuda para sacar la barra de los racks para establecer una posición para el intento. Sin embargo, si un competidor tropieza o se hace inestable al intentar colocarse en posición para la Sentadilla, los ayudantes deben ayudarlo a recuperar la estabilidad hasta que haya ganado control completo.
- Al terminar el intento, el competidor debe abandonar la plataforma en 30 segundos. Falla al cumplir esta regla puede resultar en descalificación del intento a discreción de los referees.
- Cualquier anomalía física, impedimento o discapacidad del competidor que pueda causar, o potencialmente causar una inhabilidad en cumplir a cabalidad las reglas, debe ser traído a colación y explicado a los oficiales GPA designados. Esto se debe hacer antes de dar inicio a la ronda del competidor. Los oficiales GPA de la competencia y los referees de la plataforma para el mencionado competidor, así como el competidor mismo consultan al respecto cualquier consideración especial para el competidor con el fin de acomodarlo de mejor manera. Sordera, ceguera, cojera o anomalías de articulación que impida completa extensión o apropiada, son ejemplos de tales consideraciones especiales.
- Si por cualquier razón de mal comportamiento en o cerca de la plataforma de competencia, cualquier competidor o entrenador es considerado haber desacreditado el deporte, tal persona o personas serán oficialmente advertidas. Si el mal comportamiento continua, los oficiales GPA designados de la competencia junto con los referees en turno, tienen la autoridad para descalificar al competidor y ordenar al entrenador y al competidor de abandonar el lugar de competencia. El director del equipo debe ser oficialmente informados tanto de la advertencia como de la descalificación.
- Cualquier competidor o entrenador que ataque a un oficial u otros individuos en una competencia será expulsado de todas las competencias GPA indefinitivamente.
- Cualquier reclamación contra las decisiones o conducta del referee, quejas con respecto al progreso de la competencia o contra la conducta de cualquier persona o personas que tomen parte de la competencia serán hechas a los oficiales GPA de competencia designados. Esto se debe hacer inmediatamente haya una queja o reclamación. La reclamación debe ser respaldada por el director del equipo y/o el entrenador y presentada en presencia de uno de ellos o ambos.



- Los oficiales GPA de la competencia designados pondrán a consideración todas las quejas. Si se considera necesario, los oficiales GPA designados pueden suspender temporalmente el progreso de la competencia para considerar la situación a fondo. Después de la debida consideración, el reclamante será informado de cualquier decisión y cualquier medidas apropiadas que deban ser tomadas. El veredicto de los oficiales GPA designados será considerado como final y no tendrá derecho a reclamar a ningún otro organismo.
- Errores en cargar la barra.
  - Si la barra está cargada con un peso más bajo del originalmente solicitado y el intento es válido, el competidor puede aceptar el intento valido con el peso que levanto, o elegir tomar el intento de nuevo con el peso que originalmente pidió. Si el intento no es válido, se le concederá al competidor un intento adicional con el peso que pidió originalmente.
  - Si la barra está cargada con un peso más pesado que el solicitado originalmente y el intento es válido, se le otorgara el intento con el peso levantado. El peso será subsecuentemente disminuido si se requiere para otros competidores. Si el intento no es válido, se le concederá un intento adicional con el peso que pidió originalmente.
  - Si el peso no es el mismo a cada lado de la barra y el levantamiento es válido, se aplican las reglas mencionadas arriba para barras sobrecargadas o cargadas con menos peso. Sin embargo, si se le acredita el peso al competidor, y el peso levantado no es un múltiplo de 2.5 kg (ej. un disco de 1.25 estaba en un solo lado de la barra), el peso será registrado al múltiplo mas bajo de 2.5 kg. En caso que el levantamiento sea nulo, se le otorgara al competidor un intento adicional con el peso originalmente solicitado.
- Si ocurre cualquier cambio con la barra y los discos durante la ejecución del levantamiento y el levantamiento es válido, el intento será aceptado mientras no se haya caído ningún peso de la barra. Si el intento es nulo, o se cae algún peso de la barra, se le concederá al competidor un intento adicional con el mismo peso.
- Si la plataforma o el equipo se desacomoda durante la ejecución del movimiento y el movimiento es válido, se aceptara el intento. Si el intento es nulo, se le otorgara al competidor un intento adicional con el mismo peso, a discreción de los referees de turno.
- Si el locutor comete un error anunciando un peso más pesado o más liviano del requerido por el competidor, los referees tomaran las mismas decisiones como para errores al cargar la barra.
- Todos los intentos que sean repetidos por las razones anteriores se harán al final de la tanda en la cual se cometió el error.
- Si el competidor pierde un intento porque el locutor no anunció su nombre en el momento o peso apropiado, el peso será disminuido para permitir el intento dentro de la tanda. Si esta situación perturba la anticipación de cualquier competidor preparado, se les dará a estos competidores tiempo extra para prepararse de nuevo, esto se hará a discreción del referee de turno.
- Tres intentos nulos en cualquier levantamiento eliminaran automáticamente al competidor de la competencia. A los competidores no se les permitirá entrar de nuevo a la competencia como



competidor invitado o para intentar un record. Solo en campeonatos locales o regionales, esto se deja a criterio del director de la competencia.

## 10. RECORDS MUNDIALES

---

En cualquier Campeonato Mundial GPA, se aceptaran records mundiales a condición de que:

- La competencia debe ser efectuada bajo GPA, u otro afiliado Internacional bajo las reglas de GPA o una variación de un nacional o con reglas aceptadas por GPA u otro afiliado Internacional GPA.
- El solicitante del record Mundial/Continental debe ser un miembro actual de la GPA u otro afiliado Internacional GPA.
- En campeonatos Mundiales/Continetales, por lo menos dos referees internacionales actuales u otros referees afiliados GPA deben juzgar los levantamientos y avalar que todas las condiciones en la competencia reúnan los estándares y procedimientos requeridos. El tercer referee debe ser por lo menos referee nacional de una federación Mundial afiliada a GPA.
- La barra y discos fueron pesados antes de la competencia, todos los pesos actuales, todos los pesos reales registrados con exactitud y disponibles para ser revisados por los referees u oficiales GPA designados de la competencia o pesados inmediatamente después del intento valido por los referees.
- El competidor se peso correctamente antes de la competencia.
- Las basculas fueron certificadas como precisas por una autoridad reconocida en los últimos 6 meses, y está disponible una ficha de prueba de balanza suministrada por el Agente Municipal de Pesos y Medidas ( o equivalente) o por una compañía autorizada de bascula.
- La indumentaria del competidor y el equipo personal estaba de acuerdo con las reglas. Cualquier competidor que logre un record mundial debe ser inspeccionado. La inspección debe ser únicamente visual cuando la legalidad de la indumentaria del competidor y el equipo personal son obvias, o de lo contrario una revisión mas a fondo. Inspecciones mas minuciosas se deben hacer fuera de la plataforma, preferiblemente en una área privada, sea por los tres referees o por oficiales delegados por los referees en casos en donde el competidor es del sexo opuesto. En todos los casos el referee central debe anunciar al locutor y al procesador de records que el record ha sido verificado.
- Copias por duplicado de las solicitudes de record completamente diligenciada, firmada por los tres referees, deben ser enviadas por separado al Archivo de Records Mundial/Continental y al Jefe del Comité Técnico mundial de aprobación (como se indica en el Formato de Solicitud de Record) dentro de un mes calendario a partir de la fecha en que se hizo el record. Una copia de la hoja oficial de puntuación debe ir junto a ambas solicitudes de record. Para records



Mundiales/Continental Adolescente, Junior(menos de 23) y Master, se debe suministrar satisfactoriamente el comprobante de edad establecido y certificado por los referees que juzgan el record mundial. Si tal comprobante no estaba disponible cuando se estableció el record, es responsabilidad del competidor de proporcionar tal comprobante (copia del certificado de nacimiento, pasaporte, licencia de conducir) independientemente a ambos, el Registrador de Records Mundial/Continental y el Jefe del Comité Técnico GPA, antes que pueda ser ratificado.

- Si en cualquier competencia reconocida por GPA, un competidor logra un levantamiento valido que se encuentre a 20 kilos de un record Mundial/Continental actual, el competidor puede pedir un cuarto intento que exceda ese record. Para tener derecho a un cuarto intento debe haber tenido un tercer intento valido. Tal intento será registrado fuera de la competencia. Intentos adicionales no serán permitidos.
- Solo competidores que estén realmente compitiendo en una competencia pueden intentar records Mundiales/Continetales.
- Bajo ninguna circunstancia competidores que no estén participando en la competencia completa se les permitirá romper records en levantamientos individuales.
- En caso que dos competidores en la misma competencia, rompan ya sea un record actual individual o un record total con el mismo peso, el competidor más liviano será declarado el poseedor del nuevo record. Si ambos competidores dieron el mismo peso al momento del pesaje, serán pesados de nuevo. Si llegan a pesar lo mismo de nuevo, ambos serán los poseedores del record.
- Nuevos records individuales de los levantamientos son válidos siempre y cuando excedan el record anterior por un mínimo de 500 gramos. Fracciones de menos de 500 gramos no se tendrán en cuenta; ej. 87.7 kg será registrado como 87.5 kg.
- Records son solo validos para la categoría de peso corporal del competidor determinada al momento del pesaje oficial.
- Existe un record Mundial oficial para el total de los tres movimientos. Sera reconocido, sujeto a las siguientes estipulaciones adicionales:
  - El record total solo será la suma del valor nominal de los mejores levantamientos individuales, y por lo tanto debe ser múltiplo de 2.5 kg.
  - Cuartos intentos no pueden ser incluidos en el total. Records logrados en levantamientos individuales solo serán validos si el competidor logra un total en la competencia.
- La GPA reconoce Records Mundiales en el Press de Banco solo y en el Peso Muerto solo bajo las mismas directrices de los Records Mundiales de Powerlifting.
- Si un competidor que esté intentando un cuarto intento es uno de los cuatro últimos de la ronda en los terceros intentos, recibirá hasta 3 minutos adicionales de descanso antes de



intentar su cuarto intento. Si el ultimo competidor de la ronda pide un cuarto intento, tendrá 3 minutos ya que se siguen a sí mismo, mas los 3 minutos adicionales.