

Ghiri Sport Il regolamento di gara internazionale

I. Competizioni, classificazione ed alzate

1. le competizioni di Ghiri sport sono classificate in :

- a. individuali
- b. a squadre
- c. combinate

Nelle competizioni individuali solo i risultati personali vengono conteggiati; essi determinano la posizione dell'atleta nella classifica.

Nelle competizioni a squadre/combrate, la posizione dell'atleta e della squadra vengono conteggiate per determinare la vittoria.

2. il tipo di competizione viene specificato dall'organizzatore.

Competizioni ed Alzate

I tipi di competizione sono due, e vengono utilizzati le ghirie, da 8,12, 16, 24, 32 kg:

- la competizione a due alzate prevede il SLANCIO (JERK) per ripetizioni massime, a due braccia con due ghirie, partendo dal petto, e lo STRAPPO (SNATCH) di una ghiria per ripetizioni massima, prima con un braccio, e poi con l'altro.
- La competizione ad una alzata prevede, per ripetizioni massime, il SLANCIO (jerk) di due ghirie partendo dal petto, seguito dall'abbassamento in mezzo alle gambe, senza toccare il suolo, che vengono poi girate nuovamente al petto per il SLANCIO (jerk) successivo. Questa alzata è denominata SLANCIO COMPLETO (LONG CYCLE.)

Nella categoria maschile, nelle competizioni a due alzate, lo STRAPPO (SNATCH) viene sempre eseguito come seconda alzata.

Nella categoria femminile, nelle competizioni a una alzata, lo STRAPPO (SNATCH)

La gara deve essere organizzata in modo da consentire un recupero minimo tra le due alzate di 30 minuti. Garantito questo minimo, a discrezione del capo giudice, il recupero può essere eventualmente aumentato.

Ogni categoria di peso deve effettuare le alzate stabilite SLANCIO E STRAPPO (p.e.JERK e SNATCH) entro lo stesso giorno.

Età e Categorie

Come da regolamento internazionale, queste sono le categorie di età per gareggiare:

- Junior Maschile e Femminile 14-15anni
- Junior Maschile e Femminile 16-18anni
- Under Maschile e Femminile 19-22
- Senior (open) Maschile e Femminile 22anni in poi
- Over Maschile 40-44, 45-49,50-54,55-59,60-64,65-69,70-74,75-79, oltre 80 anni
- Over Femminile 35-39, 40-44,45-49,50-54,55-59,60-64,65-69,oltre 70 anni

Gli atleti sono divisi in categorie di peso:

JUNIOR MASCILE	SENIOR,UNDER,OVER (MASCILE)	SENIOR ,UNDER ,OVER (FEMMINILE)	JUNIOR (femminile)
55kg	60kg	60	50kg
60kg	65kg	70	60kg
65kg	70kg	+70	+60kg
70kg	75kg		
75kg	80kg		
80kg	90kg		
+80kg	+90kg		

Ogni atleta può gareggiare in una sola categoria per competizione.

L'età di ogni partecipante si controlla dal 1° gennaio anno scolastico.

Le categorie Junior possono partecipare nelle gare con gli adulti solo con il certificato medico e con il permesso della federazione.

Pesatura

1. la pesatura comincia due ore prima dell'inizio della competizione, e dura un'ora.
2. verrà adibita una stanza per le operazioni di pesatura. Potranno essere presenti un arbitro ed un rappresentante per ogni squadra.
3. la pesatura verrà effettuata ad ogni categoria di peso dagli stessi arbitri che effettueranno l'arbitraggio della categoria stessa.
4. ogni atleta verrà pesato una sola volta. L'atleta che ritiene di avere problemi di categoria di peso, potrà chiedere immediatamente una seconda pesatura da effettuarsi un'ora prima della competizione.
5. l'ordine di pedana verrà stabilito dagli arbitri tramite sorteggio.

Diritti e responsabilità dell'atleta

1. ogni atleta deve conoscere il regolamento di gara e le eventuali regole della specifica competizione.
2. l'atleta potrà indirizzare ogni e qualsiasi nota o reclamo o specifica al giudice di gara solo attraverso il suo rappresentante di squadra, o rivolgendosi all'arbitro incaricato ai rapporti con gli atleti.
3. l'atleta dovrà essere strettamente disciplinato, mostrare assoluto rispetto degli altri atleti, del pubblico, degli arbitri. L'atleta che non sia presente al Briefing pre-gara, verrà espulso dalla gara.
4. all'atleta è fatto chiaro divieto di usare ogni e qualsiasi attrezzo che possa facilitare le alzate.
5. l'atleta ha il diritto di preparare le ghirie prima delle sue alzate e dovrà essere effettuato in uno spazio pienamente visibile ai giudici.

Divisa di gara

L'atleta deve indossare pantaloncini corti (sopra il ginocchio) ed una maglietta a maniche corte, oppure una tutina da sollevamento ed una maglietta, e delle scarpe sportive. È fatto obbligo di indossare delle mutande sotto la tenuta da gara. Le cinture da sollevamento non devono essere più alte di 10cm, le fascie non devono superare 1,5mt di lunghezza e possono essere applicate per fasciature non più alte di 10cm sui polsi e 25cm sulle ginocchia.

Le cinture indossate dagli atleti non dovranno avere imbottiture o simili in modo da dare ulteriore supporto all'atleta.

Rappresentanti di squadra

1. Ogni organizzazione partecipante a competizioni personali o di squadra potrà avere un rappresentante.
2. il rappresentante scelto dal capo-squadra è responsabile della disciplina di ogni membro e della sua condotta di gara
3. il rappresentante dovrà essere presente alla pesatura, al sorteggio ed alle deliberazioni della giuria per ogni membro della sua squadra
4. il rappresentante dovrà essere presente presso il luogo di gara per tutta la durata della competizione.
5. nel caso una squadra non abbia un rappresentante, il capo-squadra coprirà tale ruolo.
6. il rappresentante potrà indirizzare ogni e qualsiasi nota o reclamo o specifica al giudice di gara solo a riguardo dei membri della sua squadra.

Equipaggiamento

Il peso delle ghirie avrà una tolleranza di 0.5kg (in eccesso o difetto) rispetto al peso specificato. Le alzate sono eseguite su di una piattaforma. Il direttore di gara provvederà affinché vi sia un'adeguata pavimentazione (piattaforma) livellata e stabile.

Il corpo giudicante

1. il corpo giudicante è formato dall'organizzazione che conduce l'evento.
2. detto corpo è formato da un giudice capo (capo giuria) e da un arbitro per ogni pedana.
3. l'arbitro deve avere ottima conoscenza del regolamento e delle eventuali regole della gara in corso.
4. l'organizzazione dovrà inoltre provvedere un "capo gara" che si occupi della sistemazione e della logistica di gara

Il giudice capo ed i suoi assistenti

1. il giudice capo dirigerà il lavoro del corpo giudicante, ed è responsabile dei seguenti requisiti per il buon andamento della gara: buona organizzazione, disciplina, sicurezza, imparzialità di atteggiamento e condizioni verso gli atleti, stretta osservanza delle regole obiettività del giudizio, punteggio e pubblicazione dei risultati.
2. il capo giuria deve:
 - avere una riunione con i membri del corpo giudicante prima del briefing
 - tenere un briefing sul regolamento con atleti e rappresentanti prima dell'inizio della competizione, allo scopo di ricordare brevemente agli interessati le norme di gara
 - determinare i compiti del corpo giudicante (arbitri di pedana, assistenti alla giuria, etc.)
 - dirigere la gara e risolvere qualsiasi controversia
 - supervisionare il lavoro degli arbitri e la determinazione del vincitore
 - mettere a verbale qualsiasi petizione e protesta
 - provvedere un rapporto della competizione alla organizzazione nazionale entro 5 giorni dalla gara
 - stipulare il programma di gara e dirigere la riunione degli arbitri durante la competizione
3. il capo giuria ha il diritto:
 - di cambiare al bisogno il programma di gara
 - di squalificare l'atleta la cui preparazione tecnica, o condotta di gara, o uniforme di gara, non siano confacenti al regolamento.
4. gli assistenti del capo giuria ne seguono alla lettera le direttive. In assenza di questi ultimi, il primo ne assumerà i compiti

Il capo segretario di gara

Il capo segretario di gara esegue i seguenti compiti:

- prepara la necessaria documentazione tecnica e si assicura che sia a posto
- esegue i protocolli delle competizioni e verbalizza le direttive e le decisioni del capo giuria
- con il permesso del capo giuria, trasmette le informazioni di gara agli atleti ed ai rappresentanti. Eventualmente anche alla stampa.
- Registra i nuovi records
- Processa tutto il cartaceo relativo alla competizione
- Presenta al capo giuria tutto il materiale necessario per la riunione con gli arbitri
- Verbalizza le note ed eventuali proteste

L'arbitro di pedana

L'arbitro di pedana esegue i seguenti compiti:

- Conduce la pesatura della categoria che andrà successivamente ad arbitrare
- Si assicura della precisa osservanza delle norme sull'abbigliamento da parte dell'atleta
- Chiaramente e ad alta voce dichiara il numero delle ripetizioni eseguite legalmente
- Annuncia ripetizioni tecnicamente scorrette tramite la frase "NON CONTARE"
- Annuncia ad alta voce il risultato di ogni alzata di ogni atleta

NOTA: alle competizioni nazionali ed internazionali, ogni pedana verrà arbitrata da due arbitri, il cosiddetto "senior", che tiene il punteggio, e l'assistente, che conta le ripetizioni e stende il verbale. Il risultato finale è determinato dalla decisione congiunta di entrambi gli arbitri.

Il segretario

Il segretario esegue i seguenti compiti:

- Riempie i cartellini di peso degli atleti
- Chiama l'ordine di pedana ed avverte gli atleti all'approssimarsi del loro turno

L'arbitro annunciatore

L'arbitro annunciatore esegue i seguenti compiti:

- Annuncia le decisioni della giuria
- Annuncia i risultati di gara

L'arbitro addetto agli atleti

L'arbitro addetto agli atleti esegue i seguenti compiti:

- Convoca gli atleti e ne controlla l'uniforme di gara, e presenta quindi il risultato della sua ispezione al capo giuria
- Allinea gli atleti in ordine di chiamata
- Notifica con giusto anticipo al singolo atleta l'approssimarsi del proprio turno
- Agisce come intermediario tra gli atleti ed il corpo giudicante
- Osserva la preparazione delle ghirie.

L'ispettore tecnico

L'ispettore tecnico esegue i seguenti compiti:

- Pesa le girie con il capo giuria e ne verbalizza la conformità al regolamento
- È incaricato delle condizioni tecniche dell'equipaggiamento di gara

Attrezzatura

-Le gare si svolgono sulle pedane (misura mt 1.5 x1.5), lo spazio tra le pedane deve essere di minimo mt 1.5

-Il peso della ghiria non deve superare i 100 grammi.

-Le misure delle ghirie sono le seguenti.

Altezza-mm280

Larghezza-mm210

Maniglia- mm 35

-La colorazione delle ghirie sono.

Rosso 32kg

Verde 24kg

Giallo 16kg

Blu 8kg

Azzurro 4kg

Il direttore di gara

Questi è responsabile della preparazione dell'equipaggiamento di gara (pedane, bilance, girie, etc.) spazi di gara, spazi per la giuria, per il pubblico, per gli arbitri, per la stampa, etc. e per la locazione scelta, e dovrà procurare materiale tecnico, striscioni o bandiere o cartelli delle nazioni in caso di competizioni internazionali, per la presentazione degli atleti. Egli prende ordini dal capo giuria e dal rappresentante dell'organizzazione ospitante.

TUTTI GLI ATLETI DOVRANNO RILASCIARE LA LIBERATORIA PRODOTTA DAL DIRETTORE DI GARA

IV. Regole di esecuzione delle alzate

Regole generali

1. 2 minuti prima dell'inizio della sua performance, l'atleta è chiamato in pedana verrà dato un conteggio alla rovescia – 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1- seguito dal comando "Start"
2. All'atleta sono concessi 10 minuti per alzata. L'arbitro annuncerà ogni minuto che passa, e dopo il nono minuto annuncerà i secondi partendo da 50, 30, e 5, 4, 3, 2, 1.
3. Il comando di "Stop" verrà dato allo scadere del decimo minuto. Le ripetizioni effettuate dopo lo scadere non verranno contate. L'atleta deve terminare il tentativo.
4. L'arbitro di pedana annuncia ogni ripetizione valida
5. Se la ripetizione non è tecnicamente accettabile, egli annuncerà "NON CONTARE" e continuerà a contare le ripetizioni valide
6. All'atleta non è permesso parlare durante la performance

-SLANCIO (JERK)

Il jerk dal petto è eseguito dalla posizione iniziale in cui la parte superiore delle braccia (dal gomito alla spalla) sono a contatto pieno con il torso, e le gambe sono diritte. Tramite flessione ed estensione delle gambe viene imposto alle girie un veloce movimento che culmina nella portata sopra la testa, con fermo, dove le braccia devono essere estese, e le gambe diritte. Le girie vengono quindi riportate al petto tramite la flessione delle braccia e delle gambe, e viene di nuovo acquisita la posizione iniziale con fermo. Il comando di "Stop" viene dato se le girie vengono appoggiate sulle spalle o sulla pedana, o se l'atleta le lascia andare verso il basso. Riportare le girie al da terra al petto una seconda volta, non è permesso.

Una ripetizione viene annullata con il "NON CONATRE" nelle seguenti condizioni:

- quando il SLANCIO (jerk) è eseguito senza sosta tecnica tra le ripetizioni, come un movimento continuo, come se fosse una distensione verso l'alto, o se venissero spinte le girie con doppio movimento
- quando le girie vengono spinti alternativamente dal petto
- quando viene cambiata la posizione delle braccia dopo la prima flessione delle gambe prima del SLANCIO (jerk)
- quando non c'è fermo a gambe dritte nella partenza, e non c'è fermo a braccia estese e gambe dritte all'arrivo.

Nel Long Cycle le girie vengono abbassate in mezzo alle gambe ad ogni ripetizione, ma vengono applicate le medesime regole.

Lo STRAPPO (SNATCH)

L'alzata è eseguita in un unico movimento, portando la giria, senza toccare il suolo, da in mezzo alle gambe fin sopra la testa a braccio teso, torso eretto e gambe dritte. L'atleta deve eseguire il movimento in maniera ininterrotta, con fermo solo sopra la testa. Dopo il fermo, l'atleta abbassa in un unico movimento la giria senza fargli toccare alcuna parte del corpo (a parte, eventualmente l'interno delle gambe).

Il comando di "Stop" viene dato :

- se la giria viene appoggiata sulla spalla
- se viene appoggiata al suolo
- se il braccio libero o una qualsiasi parte del corpo tocca la pedana o la giria

Determinazione del vincitore

Il vincitore di ogni categoria di peso è determinato dal più alto totale in entrambe le alzate. Nella categoria maschile, il totale della STRAPPO (snatch) è determinato dalla somma delle ripetizioni effettuate con ogni braccio. Per esempio: $50dx+40sx=90$

Se più atleti hanno lo stesso totale, la vittoria viene assegnata:

- all'atleta più leggero alla pesatura
- all'atleta che ha dovuto sollevare per primo nell'ordine di pedana
- all'atleta più leggero dopo la gara

Qualsiasi nota o protesta formale a riguardo dell'arbitro di pedana, dovrà essere verbalizzata dal rappresentante di squadra alla giuria prima dell'entrata in pedana dell'atleta seguente. La competizione può subire una pausa per chiarimento della stessa.

L'atleta che non si qualifica nel SLANCIO (jerk), non è autorizzato ad effettuare lo STRAPPO(snatch).

Nelle competizioni di squadra, la vittoria è determinata dalla sommatoria dei totali degli atleti partecipanti.