

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION
FEDERACIÓN SUDAMERICANA DE LEVANTAMIENTO DE POTENCIA

Traducción al Español realizada por: José Luis Inguanti
Con la colaboración especial de Juan Cahuasqui



2026

REGLAMENTO
TÉCNICO
EXPLICACIÓN DE
CAMBIOS

Este documento acompaña la versión actualizada del reglamento técnico de la IPF y provee explicaciones y actualizaciones de las reglas técnicas

Contenido

1	TARJETAS DE FALLO DEADLIFT (PÁGINA 7 SECCIÓN 2.9)	3
2	TARJETA DE FALLO BENCH PRESS (PÁGINA 7 SECCIÓN 2.9)	4
3	MALLA (PÁGINA 11 SECCIÓN 2.1)	6
4	CALZADO O BOTAS (PÁGINA 15 SECCIÓN 3.7)	6
5	MANGAS DE RODILLA (Rodilleras, Knee sleeves) (PÁGINA 15 SECCIÓN 3.8).....	6
6	INSPECCION DEL EQUIPO PERSONAL (PÁGINA 17 SECCIÓN 3.12)	7
7	LEVANTAMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCION.....	7
7.1	Squat (PÁGINA 19 SECCIÓN 4.1)	7
7.2	Bench press (PÁGINA 21 SECCIÓN 4.2)	8
7.3	Causas de descalificación del ejercicio de Bench press (PÁGINA 24 SECCIÓN 4.2.1)	8
7.4	Deadlift (PÁGINA 25 SECCIÓN 4.3)	9
7.5	PESAJE (PÁGINA 27 SECCIÓN 5)	9
7.6	Reglas, varias (errores de carga, mala conducta, apelaciones, etc.) (PÁGINA 37 SECCIÓN 6.3)	10

1 TARJETAS DE FALLO DEADLIFT (PÁGINA 7 SECCIÓN 2.9)

Número de Tarjetas de refereee – razón por los fallos

Falla numero 1: tarjeta roja - Falla numero 2: tarjeta azul - Falla numero 3: tarjeta amarilla

Squat	Bench press	Deadlift
1 roja Falla al flexionar las rodillas y descender el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera este por debajo del tope superior de las rodillas	1 roja La barra no se baja al pecho, o al área abdominal, es decir no ha alcanzado el pecho o el área abdominal, o está tocando el cinturón. Fallar al bajar la parte inferior del nivel de ambas articulaciones del codo con o debajo de la superficie superior de cada articulación del hombro respectivo '	1 roja Falla en el bloqueo de las rodillas a la finalización del levantamiento. El haz frontal del músculo deltoides debe colocarse detrás de la proyección imaginaria de la barra. Fallar al mantenerse en posición erecta.

Modificación de las tarjetas de fallo de "Peso muerto":

El haz frontal del músculo deltoides debe colocarse detrás de la proyección imaginaria de la barra. No se logra mantener la posición erecta. ~~con el hombro hacia atrás.~~

Motivo: Esta enmienda aclara la posición final requerida para un peso muerto completado para garantizar una interpretación uniforme del árbitro y su aplicación en todas las competiciones de la IPF. La revisión no altera el estándar técnico, sino que proporciona una articulación más clara de la posición que debe demostrarse antes de la orden de descenso.

2 TARJETA DE FALLO BENCH PRESS (PÁGINA 7 SECCIÓN 2.9)

<p>2 azul</p> <p>Falla al asumir una posición erecta con las rodillas bloqueadas al comienzo o a la finalización del levantamiento.</p> <p>Doble rebote o más de un intento de recobro en la parte inferior del levantamiento. O cualquier movimiento de descenso durante el ascenso.</p>	<p>2 azul</p> <p>Cualquier movimiento descendente de toda la barra durante el momento de empuje.</p> <p>Fallar al empujar la barra a la extensión de los brazos rectos y codos bloqueados en la realización del levantamiento.</p> <p>Falla en el bloqueo de los brazos antes del comando "START"</p>	<p>2 azul</p> <p>Cualquier movimiento de descenso de la barra antes de alcanzar la posición final. Si la barra se acomoda cuando los hombros retroceden, esto no es causa de descalificación.</p> <p>Apoyar la barra sobre los muslos durante el desarrollo del levantamiento. Si la barra avanza ligeramente sobre los muslos, pero estos no la soportan, esto no es causa de descalificación.</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Modificación del Bench press

Motivo:

Si los codos del levantador no están completamente bloqueados al inicio o al finalizar el levantamiento, esto constituirá una infracción técnica.

En cualquier caso, la infracción resultará en una tarjeta azul. Para evitar dudas, no lograr el bloqueo completo de los codos al inicio o al finalizar el levantamiento se considerarán infracciones con tarjeta azul.

<p>3 amarilla</p> <p>Dar un paso hacia delante o atrás o moviendo el pie lateralmente. El balanceo entre la punta y talón es permitido.</p> <p>Fallar en cumplir con las señales del referee central al comienzo o a la finalización de un levantamiento.</p> <p>Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes cargadores entre las indicaciones del referee central.</p> <p>Contacto de los codos o brazos con las piernas, que haya sido de ayuda o soporte para el levantador. Un ligero</p>	<p>3 amarilla</p> <p>Pechar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho, o el área abdominal, de una manera que ayude al levantador</p> <p>Falla al no respetar las órdenes del referee central al comenzar, durante o al finalizar el ejercicio.</p> <p>Utilizando el empuje de la parte superior del cuerpo para iniciar el movimiento ascendente de la barra desde el pecho.</p> <p>Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, es decir: cualquier</p>	<p>3 amarilla</p> <p>Descender la barra antes de recibir la orden del referee central.</p> <p>Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos, es decir soltando la barra de la palma de las manos.</p> <p>Caminar hacia atrás o hacia delante, o mover el pie lateralmente. Meciendo los pies entre punta y talón está permitido.</p> <p>Mover el pie después de la orden "Down" no debe ser causa de movimiento nulo.</p> <p>Falla de cumplir con cualquiera de los</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>contacto que no haya sido de ayuda puede ser ignorado.</p> <p>Cualquier caída o vuelco de la barra luego de finalizado el levantamiento.</p> <p>Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.</p> <p>Levantamiento incompleto</p>	<p>movimiento de subida de la cabeza, hombros, glúteos, de la posición original en los puntos de contacto con el banco, o movimientos laterales de las manos en la barra.</p> <p>Contacto con la barra por parte de los ayudantes / cargadores a partir de las indicaciones del referee central para hacer el levantamiento más fácil.</p> <p>Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o soportes.</p> <p>Un deliberado contacto de la barra con los soportes del banco durante el levantamiento facilitando el movimiento de empuje.</p> <p>Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.</p> <p>Levantamiento incompleto.</p>	<p>requerimientos contenidos en la descripción general del levantamiento que precede esta lista de descalificaciones.</p> <p>Levantamiento incompleto</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Modificación del Bench press

Motivo:

Esta disposición aclara la regla existente y no introduce una nueva restricción.

Nunca se ha permitido levantar, rebotar ni utilizar el empuje del torso para iniciar el movimiento ascendente de la barra desde el pecho. La barra debe salir del pecho como resultado de una presión muscular controlada, sin impulso artificial ni propulsión del torso. Además, después de dar la orden de "Press", no se permite ningún desplazamiento corporal deliberado ni cambio en la posición de levantamiento elegida durante el levantamiento. Esto incluye, entre otros, cualquier movimiento de elevación de la cabeza, los hombros o los glúteos desde el banco; el movimiento lateral de las manos sobre la barra; o el descenso de la caja torácica después de la orden de "Presionar" con el fin de generar impulso adicional.

3 MALLA (PÁGINA 11 SECCIÓN 2.1)

Cambiar todas las referencias en "sin soporte" de "suits" por "singlet" incluye lo siguiente:

El traje de levantamiento sin soporte debe cumplir con las siguientes especificaciones:

(b) El **singlet** debe ser de una sola pieza y ceñida al cuerpo, sin que quede suelta. Los levantadores pueden usar singlet de pierna larga homologadas. Independientemente del tipo de singlet que use un levantador para sentadillas, debe usar la misma en todas las disciplinas.

(c) Se permite usar rodilleras sobre un singlet de pierna larga; sin embargo, no se pueden usar rodilleras debajo del singlet. El Controlador Técnico debe verificar que no se usen rodilleras debajo del singlet. Se pueden usar calcetines de peso muerto sobre un singlet, no son obligatorios.

Motivo:

La IPF ha recibido numerosas consultas sobre la permisibilidad de usar calcetines de peso muerto sobre singlet de pierna larga, ya que esto no está especificado actualmente en el Reglamento Técnico. Dado que los singlet de pierna larga cubren las piernas hasta la rodilla, se requiere una aclaración para garantizar una interpretación y aplicación coherentes.

4 CALZADO O BOTAS (PÁGINA 15 SECCIÓN 3.7)

e) No se permiten los calcetines con forro exterior de goma en las disciplinas: Squat / Bench Press / Deadlift.

f) Los zapatos deben estar correctamente abrochados (con cordones atados o correas de velcro aseguradas) cuando el levantador esté en la plataforma.

Motivo

Por razones de seguridad, los cordones deben estar bien atados. Los cordones sueltos pueden representar un peligro de tropiezo para el levantador y sus acompañantes al acercarse al rack o al salir de la plataforma.

5 MANGAS DE RODILLA (Rodilleras, Knee sleeves) (PÁGINA 15 SECCIÓN 3.8)

(E) A los atletas se les permite recibir asistencia personal en la colocación de sus rodilleras.

(F) Se permite usar mangas de rodilla sobre una malla (singlet) de pierna larga, pero no debajo del singlet.

Motivo:

En levantamientos equipados, se permite a los levantadores usar bolsas de plástico para facilitar la colocación de los trajes. Para garantizar la equidad y la consistencia, los levantadores clásicos también podrán recibir asistencia personal para colocarse las rodilleras.

6 INSPECCION DEL EQUIPO PERSONAL (PÁGINA 17 SECCIÓN 3.12)

~~G . Los referee también rechazarán cualquier rodillera que haya sido colocada en el levantador con la asistencia de cualquier otra persona o método, como el uso de deslizadores de plástico, el uso de lubricantes, etc. Sin embargo se permite usar calcetines hasta la rodilla~~

Cambio:

Eliminar (g)

Motivo: Durante la inspección del equipo personal, no es necesario que el levantador se ponga rodilleras.

7 LEVANTAMIENTOS Y REGLAS DE EJECUCION

7.1 Squat (PÁGINA 19 SECCIÓN 4.1)

1. El levantador deberá estar de frente a la plataforma, con la barra colocada horizontalmente sobre los hombros, a una altura no inferior al deltoides posterior. Las manos, pulgares y dedos del levantador deben estar en completo contacto con la barra mientras esté colocada en los soportes de rack y en la posición inicial y final del levantamiento. No es necesario que los pulgares rodeen la barra. Sin embargo, las manos, el pulgar y los dedos deben permanecer en completo contacto con la barra durante todo el levantamiento.

Las manos pueden estar posicionada en cualquier lugar interior de la barra y / o en contacto con los collarines interiores.

5. La señal de retorno de la barra a los soportes consistirá de un movimiento hacia atrás de la mano y una indicación audible "Rack". Entonces el levantador debe retornar la barra a los soportes. El movimiento del pie después de la señal de Rack no debe ser causa de intento fallido. Por razones de seguridad el levantador puede requerir la ayuda de los ayudantes para retornar la barra a los soportes. El levantador debe permanecer con la barra durante este proceso. **Al levantador no se le permite salir por la parte delantera del rack una vez finalizado el levantamiento.**

Motivo:

- 1) Al implementar una regla que exige que la barra se coloque por encima de los omóplatos, se garantiza que no esté demasiado baja en la espalda y se ayuda a prevenir una flexión excesiva hacia adelante al inicio del levantamiento.

Además, esta medida busca proteger a los levantadores Sub-Junior y Junior de un mayor riesgo de lesiones lumbares y de una carga excesiva en la columna lumbar (inferior), ya que estos atletas podrían no estar completamente desarrollados física, muscular o técnicamente.

- 5) Esta medida se implementa para garantizar la seguridad tanto del atleta como del observador/cargador.

7.2 Bench press (PÁGINA 21 SECCIÓN 4.2)

1. El banco se deberá ubicar en la plataforma con la cabecera mirando hacia el frente ó en un ángulo de 45°. El referee central se colocará del lado de la cabecera del banco. **Al levantador no se le permite ingresar al rack desde el lado de la cabeza del rack de press de banca.**
2. El levantador deberá estar acostado de boca arriba con su cabeza, hombros y glúteos (*la imagen POSICIÓN DE INICIO APROPIADA Y CONFIGURACIÓN muestran el mínimo aceptable*) en contacto con la superficie del banco. Los pies deben estar planos en el suelo (tan planos como lo permita el calzado). **Sus manos, pulgares y dedos deben agarrar completamente la barra colocada en los soportes del rack con un agarre alrededor del pulgar.** Esta posición será mantenida durante todo el levantamiento. El movimiento del pie es permitido, pero debe permanecer plano sobre la plataforma. Durante la preparación en el banco, el atleta no puede colocar sus pies en el banco.....

Motivo:

Esta nueva regla tiene como objetivo mejorar la seguridad, el control y la estabilidad durante la ejecución del press de banca.

7.3 Causas de descalificación del ejercicio de Bench press (PÁGINA 24 SECCIÓN 4.2.1)

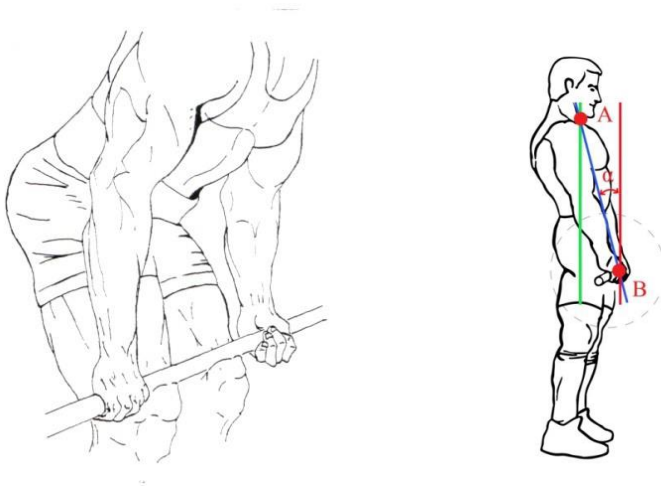
1. No respetar las ordenes del referee central al comenzar o finalizar el ejercicio.
2. Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento, o sea cualquier movimiento de subida de la cabeza, hombros, o nalgas, desde el banco, o el movimiento lateral de manos en la barra.
3. Pechar o hundir la barra luego de haberla detenido en el pecho o el área abdominal, proporcionando de esta manera una ayuda para el levantamiento.
4. **Utilizar el empuje de la parte superior del cuerpo para iniciar el movimiento ascendente de la barra desde el pecho.**

Motivo:

4) Esta disposición aclara la regla existente y no introduce una nueva restricción. Nunca se ha permitido levantar, rebotar ni utilizar el empuje del torso para iniciar el movimiento ascendente de la barra desde el pecho. La barra debe salir del pecho como resultado de una presión muscular controlada, sin impulso artificial ni propulsión del torso. Además, después de dar la orden de "Presionar", no se permite ningún desplazamiento corporal deliberado ni cambio en la posición de levantamiento elegida durante el levantamiento. Esto incluye, entre otros, cualquier movimiento de elevación de la cabeza, hombros o glúteos desde el banco; el movimiento lateral de las manos sobre la barra; o el descenso de la caja torácica después de la orden de "Presionar" con el fin de generar impulso adicional.

7.4 Deadlift (PÁGINA 25 SECCIÓN 4.3)

1. El levantador se ubicará de frente a la plataforma con la barra puesta horizontalmente delante de los pies, tomada con ambas manos con agarre opcional, y levantada hasta la posición erecta del levantador.
2. Al finalizar el levantamiento, las rodillas deben quedar bloqueadas y rectas. El haz anterior del músculo deltoides debe colocarse detrás de la proyección imaginaria de la barra. (Ver imagen)



A - la parte delantera del hombro (haz anterior/frontal), B – la barra Línea recta roja: proyección imaginaria de la barra α : ángulo de deflexión

Motivo:

Proporcionar una definición más clara de la posición requerida del hombro al final del levantamiento. Esto garantizará la constancia en la evaluación por parte de los árbitros y ayudará a evitar ambigüedades en la interpretación del peso muerto. Estas reglas aclaran los estándares de ejecución y finalización del peso muerto para garantizar un arbitraje uniforme, una evaluación justa de los intentos y una conducta segura de los atletas en la plataforma.

7.5 PESAJE (PÁGINA 27 SECCIÓN 5)

3. Los levantadores pueden ser pesados desnudos o con ropa interior con las especificaciones mencionadas en la sección correspondiente de este reglamento y que efectivamente no cambiará el peso del levantador. A los atletas se les puede permitir pesarse usando ropa mínima más allá de los requisitos estándar (por ejemplo, su camiseta y camiseta de levantamiento), pero descalzos, siempre que se mantenga la integridad y precisión del proceso de pesaje y el peso de la ropa adicional no defina el cambio de la categoría de peso corporal. Si se presentara un inconveniente de peso por el uso de ropa, un nuevo pesaje del singlet del levantador puede ser solicitado. En competencias donde ambos sexos compitan, el procedimiento del pesaje debe modificarse para asegurar que los levantadores serán pesados por oficiales del mismo sexo.

Cambiar "5)" por el siguiente texto:

5. Los levantadores podrán ser pesados desnudos o con ropa interior que cumpla con las especificaciones establecidas en la sección correspondiente del Reglamento Técnico de la IPF y que no afecte significativamente su peso corporal. La vestimenta mínima, para el pesaje, se limitará estrictamente a:

(a) La mallade levantamiento aprobada.

(b) Una camiseta aprobada (si corresponde a la división);

(c) Ropa interior estándar que cumpla con las especificaciones de la IPF; y

(d) Sin calzado. Si existe alguna duda sobre el peso de la ropa, se podrá solicitar un nuevo pesaje con la malla del levantador sin camiseta ni interior. En competencias en las que compiten ambos sexos, el procedimiento de pesaje deberá modificarse para garantizar que los levantadores sean pesados por oficiales de su mismo sexo. Además, se podrán designar oficiales (no necesariamente árbitros) para este propósito. Los levantadores discapacitados o amputados que compiten en campeonatos de press de banca tendrán las siguientes adiciones a su peso corporal:

Motivo: Durante el pesaje, los árbitros reciben con frecuencia solicitudes de los levantadores para que permanezcan vestidos por motivos personales o religiosos.

7.6 Reglas, varias (errores de carga, mala conducta, apelaciones, etc.) (PÁGINA 37 SECCIÓN 6.3)

9) El cabello del atleta debe estar recogido (trenzado o recogido) de manera que no interfiera con la capacidad de los árbitros para evaluar el levantamiento.

10) Se espera que los levantadores entren y salgan del área o plataforma de levantamiento de manera respetuosa, absteniéndose de tirar su cinturón al suelo o de incurrir en cualquier conducta que pueda perjudicar la integridad del deporte.

Motivo:

9) Sentadilla: El cabello no debe tapar el rostro del levantador en la posición inicial ni durante la sentadilla. El cabello que sobrepase los hombros debe estar trenzado o recogido firmemente (por ejemplo, con una cola de caballo).

Peso muerto: El cabello no debe tapar el rostro del levantador en la posición inicial ni durante la ejecución del peso muerto. El cabello que sobrepase los hombros debe estar trenzado o recogido firmemente (por ejemplo, con una cola de caballo). Esta medida tiene como objetivo garantizar que el árbitro pueda evaluar el levantamiento, una clara visibilidad del rostro del levantador y que este pueda ver claramente las señales manuales del árbitro principal..

10) Exigir a los levantadores que entren y salgan de la plataforma de forma respetuosa promueve la deportividad y el profesionalismo, refuerza los valores del juego limpio y fomenta una imagen pública positiva del levantamiento de potencia. No se permite arrojar el equipo, como tirar el cinturón o tener una conducta irrespetuosa, ya que esto perjudica la presentación profesional del deporte. Se permiten celebraciones razonables, siempre que no comprometan la seguridad, el orden ni el decoro en la plataforma.

- 16) El Jurado podrá utilizar la tecnología de repetición instantánea como herramienta oficial para revisar los levantamientos durante las competiciones sancionadas por la IPF. La repetición instantánea podrá utilizarse para ayudar al Jurado a determinar la corrección de las decisiones de los árbitros o para confirmar la validez de un levantamiento en casos en que la evidencia visual pueda aclarar un asunto técnico o de procedimiento. Cuando se utilice, se aplicará lo siguiente:
- (a) El sistema de repetición instantánea será operado únicamente por el jurado o un oficial designado bajo la supervisión del Jurado.
 - (b) El Jurado podrá iniciar la revisión a su propia discreción o tras una protesta presentada de acuerdo con el reglamento.
 - (c) La decisión del Jurado, tras la revisión de la repetición instantánea, será definitiva y vinculante.
 - (d) El uso de la repetición instantánea no deberá retrasar indebidamente la competición y deberá llevarse a cabo de forma que mantenga el ritmo del evento.
 - (e) La repetición instantánea solo podrá emplearse en eventos del Calendario de la IPF u otras competiciones donde se disponga del equipo técnico y el personal necesarios.

Motivo:

Esta referencia establece un marco formal para el uso de la repetición instantánea, proporcionando claridad y coherencia procesal para los árbitros (árbitros y miembros del jurado), entrenadores y atletas. La medida promueve un arbitraje preciso mediante la revisión en video de decisiones impugnadas y refleja la práctica establecida ya implementada en las competiciones de la IPF.