

FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE POWERLIFTING

INSTRUCCIÓN A ÁRBITROS DE PLATAFORMA

Basado en el Reglamento Técnico de la IPF

Vigente a partir del 01 de marzo de 2026

Revisado y actualizado — 2026 por Nicolas Urioste

PREÁMBULO

Antes del inicio de cada sesión de levantamiento, el Controlador Técnico y los Árbitros de Plataforma recibirán una instrucción por parte de un miembro del Comité Técnico, el Presidente del Jurado o un miembro del Jurado designado.

Esta instrucción abarca los estándares de juzgamiento que deberán aplicarse de manera consistente a lo largo de la competencia. Se recuerda a los árbitros que:

- Todas las decisiones deben tomarse de forma independiente y sin influencia de los demás árbitros.
- Los árbitros deberán abstenerse de hacer comentarios y no podrán recibir relatos verbales ni escritos sobre el progreso de la competencia mientras estén en funciones.
- La integridad es primordial. No se tolerará favorecer a levantadores locales ni a ningún atleta en particular.
- Toda duda debe resolverse a favor del levantador, pero únicamente en casos de incertidumbre perceptual genuina, no como mecanismo para reducir los estándares técnicos objetivos.

■ El principio 'toda duda a favor del levantador' se aplica a la ambigüedad perceptual (ej: ¿rozó la barra el soporte?), NO a los estándares técnicos definidos como la profundidad del squat o el espaciado de manos.

1. ANTES DEL LEVANTAMIENTO — CONTROLADOR TÉCNICO Y VERIFICACIÓN DE EQUIPAMIENTO

1.1 Inspección del Equipo Personal

El Controlador Técnico deberá asistir a la revisión de equipo y verificar que todos los levantadores estén correctamente vestidos antes de subir a la plataforma. Los elementos a verificar incluyen:

- Mangas de la camiseta sin subir ni arrollar sobre el deltoides.
- Ninguna prenda usada al revés.
- Breteles de la malla usados sobre los hombros en todo momento.
- Vendas que no excedan los anchos o largos reglamentarios.
- Presilla de fijación de las vendas de muñeca retirada del pulgar antes del levantamiento.
- Camiseta soporte (solo Equipado) cubriendo la totalidad del área del deltoides.
- Cinturón usado por fuera de la malla, ancho máximo 10 cm.
- Mangas de rodilla (Clásico): espesor máximo 7 mm, longitud máxima 30 cm, sin contacto con la malla ni los calcetines. Pueden usarse sobre un singlet de pierna larga, pero NO debajo de él.
- Vendas de rodilla (solo Equipado): longitud máxima 2 m, sin exceder 30 cm de cobertura. No pueden combinarse con mangas de rodilla.
- Cinta médica: solo dos capas alrededor de los pulgares, salvo aprobación del Jurado por lesión.
- El calzado debe estar correctamente abrochado. El grosor de la suela no debe exceder los 5 cm.

- Los sombreros están estrictamente prohibidos en la plataforma. El Hijab está permitido.
- Los atletas pueden usar collares; ninguna parte del mismo deberá colocarse en la boca mientras estén en la plataforma.

■ **Si un levantador sube a la plataforma usando un elemento ilegal que no fue detectado en la revisión de equipo, el levantador será inmediatamente descalificado de la competencia.**

1.2 Equipamiento y Plataforma

Antes del inicio de la sesión, los árbitros deberán verificar conjuntamente:

- Dimensiones de la plataforma: mínimo 2,5 m x 2,5 m, máximo 4,0 m x 4,0 m, sin exceder 10 cm de altura.
- Barra: recta, moleteada, 25 kg con topes (2,5 kg cada uno, siempre utilizados). Diámetro 28–29 mm. Debe haber una barra de repuesto lista ante cualquier desperfecto.
- Discos: código de colores correcto (15 kg amarillo, 20 kg azul, 25 kg rojo). Cargados de mayor a menor peso desde el interior, con el primer disco con la denominación hacia adentro.
- Balanzas: electrónicas, calibradas en el último año, con capacidad de hasta 180 kg.
- Relojes visibles desde la plataforma y el área de calentamiento.
- Tablero visible y actualizado.

2. SQUAT

2.1 Posición de Inicio

El levantador se ubica de frente a la plataforma. La barra se coloca horizontalmente sobre los hombros, a una altura no inferior al nivel del deltoides posterior.

- Las manos, pulgares y dedos deben mantener contacto completo con la barra durante todo el levantamiento. NO es obligatorio que los pulgares rodeen la barra.
- Las manos pueden colocarse en cualquier posición sobre la barra, dentro o en contacto con los collarines internos.
- La ubicación de la barra sobre los hombros no está limitada a una posición particular.

Los árbitros laterales deben mantener el brazo levantado para señalar al Árbitro Central si, antes de la señal de inicio:

- Las rodillas del levantador no están bloqueadas (se permite una leve desviación por equilibrio).
- El levantador no está suficientemente erecto.
- Las manos o dedos no tienen contacto completo con la barra.

■ **Árbitro Central: Si transcurridos 5 segundos el levantador no ha corregido la posición, dar la orden 'REUBIQUE' con un movimiento de brazo hacia atrás. Informar al levantador el motivo.**

2.2 Ejecución

- Con la señal 'SQUAT', el levantador flexiona las rodillas y desciende el cuerpo.
- Solo se permite UN intento de descenso. El intento se considera iniciado cuando las rodillas del levantador se desbloquean.
- PROFUNDIDAD MÍNIMA: La superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera debe estar MÁS ABAJO que el tope superior de las rodillas.

- El levantador debe recuperarse hasta una posición erecta con las rodillas bloqueadas. No se permite el doble rebote ni ningún movimiento descendente durante el ascenso.
- Con la señal 'RACK', el levantador retorna la barra a los soportes. Debe permanecer con la barra durante este proceso.
- El movimiento del pie después de la señal 'RACK' NO es causa de fallo.

■ **Al levantador NO se le permite salir por la parte delantera del rack una vez finalizado el levantamiento. Es una infracción de procedimiento, no una causa de descalificación listada en la sección 4.1.1 directamente, y debe tratarse en consecuencia. Se advierte en primera instancia y si repite es LUZ AMARILLA (se puede advertir al Jury en caso de ser necesario)**

2.3 Causas de Descalificación — Squat

#	CAUSA DE DESCALIFICACIÓN
1	Falla en cumplir con las señales del Árbitro Central al comienzo o a la finalización del levantamiento.
2	Doble rebote en la parte inferior del levantamiento, o cualquier movimiento descendente durante el ascenso.
3	Falla al asumir una posición erecta con las rodillas bloqueadas al comienzo o a la finalización del levantamiento.
4	Dar un paso hacia delante o hacia atrás, o mover el pie lateralmente. (El balanceo entre la punta y el talón está permitido.)
5	Falla al flexionar las rodillas y descender el cuerpo hasta que la superficie superior de las piernas en la articulación de la cadera esté por debajo del tope superior de las rodillas.
6	Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes/cargadores entre las señales del Árbitro Central, con el fin de facilitar el levantamiento.
7	Contacto de los codos o la parte superior de los brazos con las piernas, si representa una ayuda. El contacto leve sin función de apoyo puede ignorarse.
8	Cualquier caída o vuelco de la barra luego de finalizado el levantamiento.
9	Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requisitos indicados en las Reglas de Ejecución del Squat.

3. BENCH PRESS

3.1 Posición de Inicio

- El levantador debe estar acostado boca arriba con la cabeza, los hombros y los glúteos en contacto con la superficie del banco.
- Los pies deben estar planos en el suelo (tan planos como lo permita el calzado). El movimiento del pie está permitido, pero los pies deben permanecer planos sobre la plataforma.
- Las manos, pulgares y dedos deben agarrar completamente la barra CON AGARRE CON PULGAR. Esto es obligatorio.
- Espaciado de manos: no debe exceder los 81 cm medidos entre los dedos índices. Ambos índices deben estar dentro o tocando las marcas de 81 cm.
- El agarre invertido está PROHIBIDO.
- Al levantador NO se le permite ingresar al rack desde el lado de la cabeza del banco.
- El cabello no debe esconder la parte posterior de la cabeza cuando el levantador está acostado. Los árbitros pueden requerir que fije el cabello en consecuencia.

- Durante la preparación en el banco, el atleta NO puede colocar los pies sobre el banco.

Los árbitros laterales deben mantener el brazo levantado si, antes de la señal 'START':

- Los brazos no están rectos o los codos no están bloqueados.
- Las manos/dedos no sujetan la barra o los pulgares no rodean la barra.
- La cabeza, los hombros o los glúteos no están en contacto con el banco (al menos el 50% de los glúteos debe estar sobre el banco).
- Los pies no están planos en la plataforma o sobre los bloques.
- Los pies están en contacto con las patas o soportes del banco.
- Las manos exceden las marcas de 81 cm.

► **Árbitro Central: Si transcurridos 5 segundos la posición no ha sido corregida, dar la orden 'REUBIQUE' con un movimiento de brazo hacia atrás.**

3.2 Ejecución

- Señal de inicio: movimiento descendente del brazo con la orden audible 'START'.
- El levantador descenderá la barra hacia el pecho o el área abdominal. La parte inferior de AMBAS articulaciones del codo debe descender hasta el nivel o POR DEBAJO de la superficie superior de cada articulación del hombro respectivo.
- La barra NO debe tocar el cinturón.
- La barra debe mantenerse inmóvil sobre el pecho/área abdominal antes de dar la orden 'PRESS'. Se recomienda un conteo de aproximadamente un segundo para mayor consistencia.
- Si la barra toca el abdomen: la orden es 'PRESS'. Si la barra se detiene por encima del pecho luego de 3 segundos: la orden es 'RACK'.
- Con la orden 'PRESS', el levantador retorna la barra a la extensión de los brazos con los codos bloqueados. La extensión desigual está permitida; el bloqueo simultáneo NO es requerido.
- Con la señal 'RACK', la barra debe retornar a la misma posición que al inicio.

3.3 Causas de Descalificación — Bench Press

#	CAUSA DE DESCALIFICACIÓN
1	No respetar las órdenes del Árbitro Central al comenzar, durante o al finalizar el ejercicio.
2	Cualquier cambio en la posición elegida durante la ejecución del levantamiento: movimiento de subida de la cabeza, hombros o glúteos desde el banco, o movimiento lateral de las manos en la barra.
3	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.
5	Cualquier movimiento descendente de toda la barra durante el momento del empuje.
6	Barra sin llegar al pecho o al área abdominal, o barra tocando el cinturón.
7	Falla al empujar la barra hasta la extensión de los brazos rectos con los codos bloqueados al finalizar el levantamiento.
8	Contacto con la barra o con el levantador por parte de los ayudantes/cargadores a partir de las señales del Árbitro Central, con el fin de facilitar el levantamiento.
9	Cualquier contacto de los pies del levantador con el banco o sus soportes. No se permite levantar los pies; el pie puede moverse, pero debe permanecer plano en la plataforma.

10	Contacto deliberado entre la barra y los soportes del banco durante el levantamiento.
11	Falla al bajar la parte inferior de ambas articulaciones del codo al nivel o por debajo de la superficie superior de cada articulación del hombro respectivo.
12	Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requisitos indicados en las Reglas de Ejecución del Bench Press.

4. DEADLIFT

4.1 Ejecución

- El levantador se ubica de frente a la plataforma. La barra se coloca horizontalmente delante de los pies, tomada con ambas manos con agarre opcional.
- El levantador levanta la barra hasta la posición erecta. Cualquier elevación de la barra o intento deliberado de hacerlo cuenta como un intento.
- Al finalizar: las rodillas deben quedar bloqueadas y rectas. El haz frontal del músculo deltoides debe colocarse detrás de la proyección imaginaria de la barra (hombros hacia atrás).
- La orden 'DOWN' se da únicamente cuando la barra se mantiene inmóvil y el levantador asume la aparente posición final.
- Si la barra desciende levemente al llevar los hombros hacia atrás en la finalización, esto NO es causa de descalificación.
- 'Mantener el control': si los dedos se abren pero la barra permanece enganchada o en las palmas hasta ser depositada en la plataforma, esto NO es causa de fallo.
- Apoyar la barra sobre los muslos SÍ es causa de descalificación. Si la barra simplemente roza el muslo pero no se apoya, esto NO es causa de fallo. El levantador debe beneficiarse en todas las decisiones dudosas.

4.2 Causas de Descalificación — Deadlift

#	CAUSA DE DESCALIFICACIÓN
1	Cualquier movimiento de descenso de la barra antes de alcanzar la posición final.
2	Falla al mantenerse erecto con los hombros hacia atrás (haz frontal del deltoides detrás de la proyección imaginaria de la barra).
3	Falla en el bloqueo de las rodillas a la finalización del levantamiento.
4	Mantener la barra apoyada sobre los muslos durante el desarrollo del levantamiento.
5	Dar un paso hacia atrás o hacia delante, o mover los pies lateralmente. (El balanceo entre punta y talón está permitido. El movimiento del pie después de la orden 'DOWN' NO es causa de fallo.)
6	Descender la barra antes de recibir la orden 'DOWN' del Árbitro Central.
7	Permitir que la barra vuelva a la plataforma sin mantener el control con ambas manos (soltando la barra de las palmas).
8	Falla en el cumplimiento de cualquiera de los requisitos indicados en las Reglas de Ejecución del Deadlift.

5. RESUMEN DE SEÑALES DEL ÁRBITRO

LEVANTAMIENTO

INICIO

FINALIZACIÓN

SQUAT	Movimiento descendente del brazo + 'SQUAT'	Movimiento hacia atrás del brazo + 'RACK'
BENCH PRESS	Movimiento descendente del brazo + 'START' / Durante el levantamiento: movimiento ascendente del brazo + 'PRESS'	Movimiento hacia atrás del brazo + 'RACK'
DEADLIFT	No requiere señal ni orden.	Movimiento descendente del brazo + 'DOWN'

► Cuando un levantador **FALLA** durante un squat o bench press, la orden es 'RACK'. 'REUBIQUE' se utiliza **ÚNICAMENTE** antes de la señal de inicio si el levantador no ha corregido la posición en 5 segundos.

6. CARGA Y LIMPIEZA DE LA BARRA

6.1 Carga de la Barra

- NO confiar únicamente en los ayudantes/cargadores. Es responsabilidad **CONJUNTA** de los tres árbitros verificar el peso correcto en la barra.
- Los árbitros pueden recibir planillas de carga para este fin.
- La barra debe cargarse progresivamente (principio de peso creciente). No se permiten reducciones de peso dentro de una ronda, salvo por errores.
- En competencias de la IPF, el peso de la barra debe ser siempre múltiplo de 2,5 kg, excepto en intentos de récord.

6.2 Limpieza de la Barra

- Estar predispuesto a conceder la solicitud. Todas las solicitudes deben dirigirse al Árbitro Central, **NO** directamente a los ayudantes/cargadores.
- **OBLIGATORIO:** En la última ronda del deadlift, la barra debe limpiarse antes de cada intento.
- En cualquier otra ronda, la barra se limpiará a pedido del levantador o del coach.

7. TARJETAS DE FALLO Y LUCES

7.1 Luces

- Luz blanca = BUEN LEVANTAMIENTO. Luz roja = LEVANTAMIENTO NULO.
- Las luces deben activarse de forma simultánea, no separadamente.
- Mantener el interruptor principal encendido un mínimo de 3 segundos (hasta 5 segundos si hay cobertura televisiva/de transmisión).
- Para uso de emergencia, los árbitros utilizarán pequeñas banderas o paletas blancas o rojas a la orden del Árbitro Central: 'FLAGS'.

7.2 Tarjetas de Fallo

Las tarjetas de fallo se levantan **ÚNICAMENTE** después de que las luces rojas se hayan encendido, por un conteo de aproximadamente 3 segundos. El color de la tarjeta indica el motivo del fallo:

TARJETA	MOTIVO DE FALLO
ROJA (1)	Squat: Profundidad insuficiente. Bench Press: Barra sin llegar al pecho/área abdominal o tocando el cinturón / falla en la profundidad de los codos. Deadlift: Rodillas no bloqueadas / falla en mantenerse erecto.
AZUL (2)	Squat: Rodillas no bloqueadas / doble rebote. Bench Press: Barra con movimiento descendente durante el empuje / brazos sin bloquearse al finalizar / falla en bloquear los brazos antes del 'START'. Deadlift: Movimiento descendente de la barra / barra apoyada en los muslos.
AMARILLA (3)	Squat: Movimiento de pies / falla en cumplir señales / contacto de ayudantes / contacto de codos. Bench Press: Hundir/rebotar / empuje del cuerpo / cambio de posición / falla en cumplir señales. Deadlift: Descender antes de la orden 'DOWN' / soltar la barra / movimiento de pies / falla en cumplir señales.

8. INTENTOS DE RÉCORD

- Asegurarse de que los discos de récord estén disponibles antes del inicio de la sesión.
- Los récords Mundiales e Internacionales solo pueden establecerse en competencias sancionadas por la IPF, con equipamiento aprobado por la IPF.
- Un nuevo récord solo es válido si supera el récord anterior en al menos 0,5 kg.
- Para los intentos de récord, el peso en la barra debe superar en al menos 0,5 kg el récord vigente (no es necesario que sea múltiplo de 2,5 kg).
- Los récords de Master/Sub-Junior/Junior que NO sean múltiplos de 2,5 kg NO pueden solicitarse en un Campeonato Open.
- Si un intento de récord es exitoso, se sumará tanto al levantamiento individual como al total de la competencia.
- Antes de un intento de récord mundial, el levantador será inspeccionado por el Controlador Técnico.

■ Si a un levantador que intenta un récord se le concede un nuevo intento (por error de carga, error de ayudante, etc.), el levantador **SIEMPRE** deberá seguirse a sí mismo, sin importar la ronda.

9. REPETICIÓN INSTANTÁNEA (NUEVO — REGLAMENTO 2026)

El Jurado podrá utilizar la tecnología de repetición instantánea como herramienta oficial para revisar levantamientos en competencias sancionadas por la IPF donde se disponga del equipamiento necesario.

- El sistema de repetición instantánea será operado únicamente por el Jurado o un oficial designado bajo supervisión del Jurado.
- El Jurado podrá iniciar una revisión a su propia discreción o ante una protesta presentada de acuerdo con el reglamento.
- La decisión del Jurado tras la revisión de la repetición instantánea es DEFINITIVA y vinculante.
- El uso de la repetición instantánea no debe retrasar indebidamente la competencia.

■ La repetición instantánea solo puede emplearse en eventos del Calendario de la IPF u otras competencias donde se disponga del equipo técnico y el personal necesarios.

10. JURADO

- El Jurado debe intervenir únicamente ante errores muy claros y evidentes por parte de los árbitros.
- Si el Jurado considera que el estándar de juzgamiento de un árbitro (ej: profundidad del squat, profundidad de codos en bench press) no cumple con los requisitos, deberá PRIMERO notificar a los árbitros el estándar requerido. Solo si no se observa mejoría, el Jurado podrá tomar medidas adicionales, incluyendo el reemplazo de árbitros.
- El Jurado podrá reemplazar, por mayoría de votos, a cualquier árbitro considerado incompetente. Debe darse una advertencia previa a cualquier sustitución.
- Solo una decisión 2 a 1 de los árbitros puede ser considerada para revisión por el Jurado. Una decisión unánime de los árbitros no puede ser revertida.
- La reversión requiere: voto unánime (Jurado de 3 miembros) o mayoría de votos (Jurado de 5 miembros).
- El Jurado podrá conceder al levantador un intento adicional si ocurre un error grave de arbitraje contrario a las reglas técnicas.
- Música: si acompaña los levantamientos, el Jurado determina el volumen. La música se detiene cuando el levantador toma la barra en squat/bench press o inicia el jalón en deadlift.

11. TIEMPOS Y CONDUCTA GENERAL

11.1 Tiempos Permitidos

- Los levantadores disponen de UN MINUTO desde la activación de las luces para comenzar su próximo intento.
- Los levantadores deben abandonar la plataforma dentro de los 30 segundos posteriores a completar un intento.
- Tiempo compensatorio para grupos pequeños: 5 levantadores +1 min; 4 levantadores +2 min; 3 levantadores +3 min (máximo).
- Los levantadores que se siguen a sí mismos disponen de 4 minutos (antepenúltimo: 3 min; penúltimo: 2 min).

11.2 Reglas Generales

- Las credenciales de los árbitros deben colocarse en la mesa del Jurado antes de que los árbitros tomen sus posiciones en la plataforma.
- Los tres árbitros deben firmar las planillas oficiales y el protocolo al finalizar la sesión.
- Un árbitro no intentará influenciar las decisiones de los demás árbitros.
- Un levantador no deberá vendarse, ajustarse la vestimenta ni usar amoníaco a la vista del público. El único ajuste permitido es el del cinturón.
- 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.
- Los levantadores deben entrar y salir de la plataforma de manera respetuosa. Tirar el cinturón al suelo o incurrir en conductas que perjudiquen la integridad del deporte puede resultar en descalificación.
- Solo un coach está permitido en la zona de coaches durante la competencia. Los coaches deben cumplir el código de vestimenta y no pueden tomar fotos ni grabar videos desde la zona de coaches.

INTEGRIDAD: No se tolerará favorecer a levantadores locales ni a ningún atleta en particular, y puede resultar en la remoción de las funciones de arbitraje.

11.3 Cabello del Atleta — Bench Press

El cabello no debe esconder la parte posterior de la cabeza cuando el levantador está acostado en el banco. El Jurado o los Árbitros pueden requerir que el levantador fije su cabello correctamente para poder ejecutar y juzgar adecuadamente el Bench Press.

12. PRINCIPIOS CLAVE DE JUZGAMIENTO

PRINCIPIO	APLICACIÓN
Toda duda a favor del levantador	Se aplica ÚNICAMENTE a la incertidumbre perceptual (ej: la barra apenas tocó el soporte). NO se aplica a estándares técnicos definidos.
Los estándares objetivos son innegociables	Profundidad del squat, espaciado de manos (81 cm), agarre con pulgar en bench press, rodillas bloqueadas en deadlift — sin zonas grises.
Los árbitros son independientes	Ningún árbitro intentará influenciar a otro. Las decisiones se toman de forma individual.
Cláusula general (Sec. 2.9 del Reglamento)	La tarjeta amarilla por 'incumplimiento de la descripción general' cubre aspectos procedimentales no enumerados explícitamente — no es una herramienta para elevar infracciones menores a descalificaciones.
Regla del contacto leve	El contacto leve de codos/brazos con las piernas en squat, o la barra rozando mínimamente el soporte en bench press, puede ignorarse si no representa una ayuda para el levantador.