

# Le regole delle gare di Kettlebell Sport

*Regolamento approvato dal Comitato Esecutivo IGSF a Milano in data 09/11/2012*

Tipi di gara, programmi e questioni organizzative .....	3
I tipi di gara .....	3
Il Programma di gara .....	3
Il Regolamento di gara.....	4
Iscrizioni alle gare .....	4
Il Comitato di gara .....	5
I partecipanti alla gara.....	5
Età e genere degli atleti.....	5
Categorie di peso.....	5
Pesatura.....	5
Diritti e doveri dell'atleta .....	6
I rappresentanti di squadra e gli allenatori .....	7
Equipaggiamento degli atleti.....	7
Il costume .....	7
La cintura .....	8
Le scarpe.....	8
Equipaggiamento di supporto .....	8
Il luogo di gara .....	8
Generalità .....	8
Equipaggiamento di gara.....	8
Il corpo giudicante .....	9
Generalità .....	9
La struttura del corpo giudicante .....	9
La giuria .....	9
Diritti e doveri della giuria .....	9
Il responsabile della giuria.....	10
Il segretario generale.....	11
I giudici di pedana.....	11
Lo speaker.....	11
L'ispettore tecnico.....	11

Il medico .....	11
Il responsabile di gara.....	12
Regole per l'esecuzione degli esercizi .....	12
Generalità.....	12
Lo Slancio.....	12
Lo Slancio Completo .....	13
Lo Strappo.....	13
Selezione dei vincitori.....	14
Staffetta a squadre.....	15
Registrazione dei record.....	15
Premiazione dei partecipanti .....	16
Controllo anti-doping .....	16



## Tipi di gara, programmi e questioni organizzative

### I tipi di gara

Le regole di gara nel Kettlebell Sport determinano i principi base dell'organizzazione delle competizioni in tutto il mondo

Le regole sono definite dall'International Kettlebell Sport Federation, organizzazione pubblica e internazionale.

La classificazione delle gare per tipologia prevede:

1. Gare personali
2. Gare in team
3. Gare miste personali – team

Nelle gare personali è solo il punteggio totalizzato dal partecipante a determinare la sua posizione nella classifica della competizione. Nelle gare in team e nelle gare miste i risultati personali e del team sono conteggiati separatamente e vengono utilizzati per determinare le rispettive posizioni nella classifica della gara.

La classificazione delle gare per grado prevede:

1. Gare internazionali
  - I. Gare di livello I
  - II. Gare di livello II
2. Gare nazionali
  1. Gare di livello III
  2. Gare di livello IV
3. Gare regionali o locali (livello V)
4. Altre gare (livello VI)

Alle gare possono partecipare anche persone che competono per il loro interesse personale, indipendentemente dalla loro appartenenza all'ambito geografico di competenza della gara. Il comitato di gara deve in questo caso, di volta in volta, decidere sulla possibilità della partecipazione.

In ogni caso, ogni gara deve essere organizzata secondo il presente Regolamento, che definisce le tipologie e le organizzazioni delle competizioni.

### Il Programma di gara

Le competizioni si svolgono utilizzando kettlebell del peso di 16, 24 e 32 kg.

Gli uomini competono:

- ✓ Nel Biathlon (Slancio con due kettlebell e Strappo con un solo cambio di mano)
- ✓ Nello Slancio Completo

Le donne competono:

- ✓ Nello Strappo con un solo cambio di mano
- ✓ Nello Slancio e nello Slancio Completo con un solo cambio di mano
- ✓ Nello Slancio e nello Slancio Completo con due kettlebell.

Le gare a staffetta possono essere effettuate nel rispetto delle regole della competizione in cui si svolgono.

I “veterani” (over) competono con kettlebell di 12, 16 e 24 kg per gli uomini e 8, 12 e 16 kg per le donne.

Le competizioni di Biathlon per categoria di peso si svolgono secondo quanto stabilito dalla regola: prima lo Slancio, poi lo Strappo. Il peso è determinato dalle regole di gara. La pausa tra i due esercizi non deve essere inferiore a 30 minuti. È compito dell’organizzazione della gara assicurare il tempo di recupero agli atleti. Nelle gare nazionali e internazionali il tempo minimo di riposo deve essere di 1 ora.

Il programma di gara è determinato di volta in volta dagli organizzatori, nel rispetto del Regolamento.

## **Il Regolamento di gara**

Il Regolamento è il documento che determina lo svolgimento delle competizioni, sviluppato dall’Organizzazione che gestisce le gare. Solo l’Organizzazione, d’accordo con la Federazione, può apportare modifiche al regolamento di gara.

Il regolamento deve includere i seguenti contenuti:

1. Obiettivi di gara
2. Data, ora e luogo della competizione
3. Organizzazione che gestisce la gara
4. Partecipanti
5. Tipi di gara e programma di gara
6. Precauzioni di sicurezza sul posto di gara
7. Condizioni di vittoria
8. Prezzo di gara e modalità di registrazione
9. Ogni altra informazione per il buon svolgimento della gara.

Se due o più gare si tengono simultaneamente o in date molto vicine e un atleta decide di partecipare ad entrambe, la Federazione può decidere di considerare il risultato tenuto nella gara di livello più alto valido anche per la gara di livello più basso.

Ciascuna gara deve svolgersi nel rispetto del suo regolamento, che non può essere mai in contrasto con il Regolamento generale.

## **Iscrizioni alle gare**

Le iscrizioni per la partecipazione alle gare devono pervenire nei tempi di volta in volta stabiliti dall’Organizzazione che le gestisce, direttamente al Comitato di gara.

L’iscrizione deve contenere:

- ✓ Nome e cognome
- ✓ Data di nascita
- ✓ Provincia o squadra di appartenenza
- ✓ Tipo di gara a cui l’atleta intende partecipare
- ✓ Certificazione medica

## Il Comitato di gara

Il Comitato di gara è formato in funzione della competizione. Deve comprendere il rappresentante dell'Organizzazione ospitante, il Responsabile della Giuria, il Segretario Generale, il Responsabile dei Giudici.

Il Comitato di gara esamina le iscrizioni e i documenti degli atleti, verifica che siano conformi al Regolamento della competizione e permette la partecipazione dell'atleta alla gara.

## I partecipanti alla gara

### Età e genere degli atleti

Le competizioni di Kettlebell Sport si tengono tra uomini e donne, secondo queste categorie di età:

1. Bambini: 14-15 anni
2. Ragazzi: 16-18 anni
3. Junior: 19-22 anni
4. Senior: oltre i 22 anni, senza limiti superiori d'età
5. Veterani
  - a. Uomini: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85 anni e oltre
  - b. Donne: 35-39, 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75 anni e oltre.

L'età dell'atleta è determinata in base all'anno di nascita rispetto al 1° gennaio dell'anno corrente. Giorno e mese di nascita non sono presi in considerazione.

Bambini, Ragazzi e Junior possono partecipare nei gruppi d'età superiori dietro parere medico favorevole e col consenso della Federazione. I Veterani possono competere nel gruppo Senior dietro parere medico favorevole e col consenso della Federazione.

### Categorie di peso

Si suddividono nelle seguenti categorie:

Uomini		Donne	
Bambini e Ragazzi	Junior, Senior e Veterani	Bambini e Ragazzi	Junior, Senior e Veterani
Fino a 55 kg		Fino a 50 kg	
Fino a 60 kg	Fino a 60 kg	Fino a 60 kg	Fino a 60 kg
Fino a 65 kg	Fino a 65 kg	Oltre 60 kg	Fino a 70 kg
Fino a 70 kg	Fino a 70 kg		Oltre 70 kg
Fino a 75 kg	Fino a 75 kg		
Fino a 80 kg	Fino a 80 kg		
Oltre 80 kg	Fino a 90 kg		
	Oltre 90 kg		

### Pesatura

La pesatura degli atleti che partecipano alla gara è definita nei termini del Regolamento. Inizia non meno di 2 ore prima dell'inizio della gara.

La pesatura deve aver luogo in uno spazio separato e i membri del Comitato di gara possono essere presenti. Gli incaricati della pesatura sono i giudici di gara nominati dal responsabile del Comitato di gara.

Gli atleti possono essere pesati nudi o in abbigliamento intimo o sportivo. Ogni atleta può essere pesato una sola volta. La pesatura può essere ripetuta per quelle persone il cui peso in gara è molto diverso da quello dell'eventualmente annunciata categoria di peso in fase di iscrizione.

L'ordine di batteria degli atleti deve essere determinato in sede di pesatura. Il foglio di gara che ogni atleta deve compilare viene consegnato al segretario responsabile dell'ordine di batteria.

## Diritti e doveri dell'atleta

Ogni atleta è obbligato:

- ✓ A conoscere e rispettare le regole di gara
- ✓ A mantenere la disciplina e a rispettare l'etica sportiva sul posto di gara e fuori di esso, a rispettare gli altri atleti, gli spettatori e i giudici.
- ✓ A rispettare i tempi e le procedure di pesatura, di parata iniziale e di premiazione
- ✓ A vestire abiti sportivi e utilizzare equipaggiamenti nel rispetto delle regole di gara
- ✓ Ad avvisare i giudici di pedana e la giuria PRIMA dell'inizio della competizione riguardo ad eventuali problemi fisici che gli impediscano di distendere completamente gli arti superiori o inferiori
- ✓ A presentarsi sulla pedana immediatamente dopo la chiamata dello speaker (l'atleta che non rispetta questa regola è immediatamente espulso dalla competizione)
- ✓ A partecipare al controllo anti-doping se presente
- ✓ Se si qualifica 1°, 2° o 3°, a presentarsi alla premiazione in abiti sportivi. Chiunque non si presenta alla premiazione perde il diritto ad essere premiato

Ogni atleta ha i seguenti diritti:

- ✓ Rivolgere ai giudici ogni domanda attraverso il rappresentante della propria squadra
- ✓ A gareggiare in una sola categoria di peso
- ✓ Ad usare equipaggiamenti e magnesite durante il riscaldamento e la gara
- ✓ A preparare i kettlebell prima della chiamata in pedana. La preparazione dei kettlebell deve avvenire in un luogo visibile ai giudici
- ✓ A gareggiare con i kettlebell che ha preparato prima della chiamata in pedana
- ✓ Ad usare solamente magnesite sul manico del kettlebell e sulle mani
- ✓ A sponsorizzare qualsiasi compagnia o prodotto, ma solo ottenendo il permesso del Comitato di gara

È proibito:

- ✓ Usare ogni strumento che faciliti l'alzata del kettlebell
- ✓ Usare resina e ogni altra sostanza (eccetto la magnesite) per facilitare la presa sulla maniglia del kettlebell
- ✓ Cambiarsi i vestiti o denudarsi di fronte agli spettatori
- ✓ Gareggiare in vestiti sporchi, sciatti o disordinati
- ✓ Parlare durante la competizione

L'atleta può essere escluso dalla gara e i suoi risultati annullati su decisione del Comitato di gara in caso di:

- ✓ Mancato rispetto del regolamento di gara e dell'etica sportiva
- ✓ Rifiuto di prestarsi al controllo anti-doping
- ✓ Per gravi violazioni ai doveri dell'atleta

## I rappresentanti di squadra e gli allenatori

Ogni squadra che partecipa alla gara sceglie il suo rappresentante/allenatore. Se non è scelto nessuno, il capitano della squadra è incaricato di questa responsabilità.

Il rappresentante di squadra è il responsabile della disciplina degli atleti, della loro presenza durante la gara, della loro sistemazione.

Il rappresentante deve:

- ✓ Conoscere e rispettare le regole di gara
- ✓ Obbedire agli ordini dei giudici
- ✓ Fornire nei tempi previsti le iscrizioni degli atleti della sua squadra
- ✓ Assicurarsi che i suoi atleti si presentino nei tempi per la pesatura, la parata, la chiamata in pedana e ogni altra cerimonia
- ✓ Vestire abiti sportivi e restare nello spazio a lui indicato o con i membri della sua squadra durante la gara

Il rappresentante ha i seguenti diritti:

- ✓ Essere presente alla pesatura
- ✓ Partecipare al meeting di inizio gara
- ✓ Ricevere informazioni su alcuni dettagli di gara
- ✓ Protestare le decisioni dei giudici che ritiene inopportune immediatamente dopo la batteria interessata

Durante le gare internazionali e nazionali, ogni protesta deve essere accompagnata da un deposito di denaro deciso dal Comitato di gara. Se la protesta è accolta, il denaro è restituito al rappresentante. Se la protesta è respinta, il denaro è trattenuto dall'Organizzazione.

L'allenatore deve:

- ✓ Essere presente alla pesatura
- ✓ Partecipare al meeting di inizio gara

Rappresentanti e allenatori non devono assolutamente interferire con il lavoro dei giudici e degli organizzatori di gara.

Rappresentanti e allenatori possono essere sospesi dal loro ruolo da parte del Comitato di gara per:

- ✓ Violazioni alle regole di gara e all'etica sportiva
- ✓ Rifiuto di seguire le indicazioni dei giudici

In caso di violazioni gravi di comportamento o alle regole, il Comitato di gara informa eventualmente i vertici dell'organizzazione che il responsabile di squadra rappresenta.

## Equipaggiamento degli atleti

### Il costume

Durante la gara, gli atleti devono vestire abbigliamento sportivo (maglietta, pantaloncini, body o simili). Gli atleti di sesso femminile devono indossare il reggiseno sotto il costume. Tutti gli atleti devono indossare le mutande sotto il costume.

La parte bassa del costume non deve coprire le ginocchia, quella alta non deve coprire i gomiti.

Il costume deve essere indossato durante le cerimonie di apertura e chiusura.

### La cintura

Durante la gara, gli atleti hanno diritto di indossare una cintura di ampiezza massima 10 cm sulla parte frontale e 15 cm sulla parte posteriore. La cintura può essere indossata solamente sopra il costume. Non è permesso l'utilizzo di alcun genere di bendaggio per aumentare lo spessore della cintura.

### Le scarpe

Gli atleti gareggiano indossando scarpe sportive (da sollevamento pesi, da corsa, sneakers). Le calze utilizzate non devono coprire le ginocchia o formare collegamento con le ginocchiere o bendaggi alle ginocchia.

### Equipaggiamento di supporto

Durante la gara, gli atleti possono usare bende, fasce, polsini (senza che coprano la mano) e ginocchiere. La lunghezza delle bende non è limitata, ma il loro spessore non può superare i 10 cm ai polsi e 25 cm alle ginocchia. Tutti i supporti utilizzati non devono essere in contatto tra loro e con il costume da gara o con le calze. Possono essere utilizzati dei cerotti per proteggere i gomiti, ma non possono avvolgere tutta la circonferenza del braccio e non possono essere più ampi di 5 cm.

## Il luogo di gara

### Generalità

Le gare si tengono in spazi con adeguata ventilazione, illuminazione e riscaldamento (in inverno), nonché con tutto l'equipaggiamento necessario.

Nel periodo caldo dell'anno, per promuovere meglio il Kettlebell Sport, le gare possono tenersi all'aperto.

### Equipaggiamento di gara

Le gare si tengono su pedane di dimensioni non inferiori a 1,5 x 1,5 m. La distanza tra le pedane deve essere sufficiente a garantire di sollevare in sicurezza e senza ostacolarsi reciprocamente. La superficie della pedana deve fornire sufficiente attrito con la suola delle scarpe degli atleti.

Il peso del kettlebell non deve eccedere la tolleranza di 100 g in eccesso o in difetto rispetto al peso dichiarato.

Parametri e colori dei kettlebell:

Dimensioni	Peso	Colore
Altezza: 280 mm Diametro della sfera: 210 mm Diametro della maniglia: 35 mm Altezza interna della maniglia: 58 mm	8 kg	Blu
	12 kg	Marrone
	16 kg	Giallo
	24 kg	Verde
	32 kg	Rosso

Quando possibile, i kettlebell devono essere associati alla pedana.



Nelle gare internazionali e nazionali, il sistema di conteggio e timer elettronico deve essere installato obbligatoriamente per garantire la visibilità agli spettatori e agli atleti. Quando possibile, inoltre, devono essere installate telecamere per assicurare l'imparzialità e l'obiettività dei giudici. Se il numero di pedane supera il 5, le telecamere devono essere installate in modo che siano riprese tutte le pedane e i display.

## Il corpo giudicante

### Generalità

Il corpo giudicante deve essere formato dal Comitato dei giudici della Federazione non meno di 30 giorni prima della gara.

I giudici che prestano servizio nella competizione devono essere membri della Federazione, avere un certificato e conoscere il regolamento di gara.

Atleti con esperienza, pur non essendo giudici, possono essere chiamati a giudicare le gare di livello IV, V e VI se non partecipano alla gara stessa.

Il giudice di Kettlebell Sport deve possedere un'eccellente conoscenza delle regole e la capacità di utilizzare questa conoscenza durante la gara. Deve essere obiettivo nelle decisioni, deve mantenere una disciplina esemplare e massima accuratezza nel lavoro, nonché conoscere ogni dettaglio dell'organizzazione della gara.

I giudici devono indossare l'uniforme: pantaloni neri (o gonna nera), camicia bianca, cravatta nera, eventualmente giacca rossa.

Ogni giudice deve partecipare agli incontri di formazione previsti e presenziare dall'inizio alla fine della gara.

### La struttura del corpo giudicante

La struttura del corpo giudicante (giuria) prevede:

- ✓ Nelle gare fino a 50 partecipanti: Responsabile della giuria, Segretario generale, un medico, un giudice per ogni pedana, lo speaker (e il responsabile del timer), il responsabile di gara e l'ispettore tecnico.
- ✓ Nelle gare oltre 50 partecipanti possono essere presenti più giudici con funzioni specifiche, su indicazione della giuria.

### La giuria

I membri responsabili della giuria sono il Responsabile (presidente) della giuria e il Segretario generale. La giuria è composta da tre o cinque persone che abbiano il più alto livello di categoria giudicante. Il presidente della giuria può essere il Presidente della Federazione.

### Diritti e doveri della giuria

La giuria:

- ✓ Controlla sul rispetto del regolamento durante la gara
- ✓ Accetta le iscrizioni e le proteste e si esprime decidendo su esse
- ✓ Può sospendere la gara per decidere sulle proteste
- ✓ Può rivedere le decisioni dei giudici di pedana in caso di visibili violazioni alle regole

- ✓ Rimuove dall'incarico i giudici che commettono grossi errori
- ✓ Può modificare l'ordine di gara se necessario
- ✓ Squalifica gli atleti dalla gara in caso di gravi incompetenze tecniche, aspetto sciatto e comportamento antisportivo
- ✓ Può abbassare il punteggio dell'atleta che lancia le kettlebell alla fine dell'esercizio: 5 ripetizioni in meno se avviene durante le competizioni internazionali e nazionali, 1 ripetizione in meno nelle altre gare.

La giuria ha diritto di:

- ✓ Modificare l'ordine di gara
- ✓ Ritardare l'inizio della gara o annullare la gara quando manca il personale medico o l'equipaggiamento necessario
- ✓ Squalificare gli atleti dalla gara e multare gli atleti, i rappresentanti e gli allenatori per comportamenti antisportivi o violazioni di regole. Il denaro ritirato serve a coprire i costi di organizzazione
- ✓ Sostituire i giudici di pedana
- ✓ Allontanare i giudici incompetenti
- ✓ Prendere decisioni sugli errori dei giudici
- ✓ Annullare le decisioni del giudice di pedana e, su decisione unanime, permettere un nuovo tentativo all'atleta (per gare internazionali e nazionali)
- ✓ Imporre penalità ai giudici in gare internazionali e nazionali
- ✓ Sospendere la gara se l'equipaggiamento di gara non funziona correttamente, se è necessario prendere decisioni o se gli spettatori interferiscono con lo svolgimento della gara
- ✓ Utilizzare le registrazioni video per prendere le decisioni

Tutte le decisioni sono prese dal responsabile della giuria dopo votazione a maggioranza.

La giuria non ha diritto di modificare le regole di gara.

### **Il responsabile della giuria**

Il responsabile della giuria gestisce il lavoro della giuria ed è responsabile verso la Federazione del corretto svolgimento dei compiti del corpo giudicante, della disciplina e sicurezza delle gare, del rispetto delle regole e dei diritti degli atleti e dei risultati della gara.

Il responsabile della giuria deve:

- ✓ Approvare i membri del corpo giudicante
- ✓ Presiedere l'incontro con i rappresentanti di squadra e con i giudici prima dell'inizio della gara
- ✓ Informare i medici durante la gara
- ✓ Assegnare i giudici alle pedane
- ✓ Gestire la gara e risolvere i conflitti
- ✓ Controllare il lavoro dei giudici durante gara e premiazione
- ✓ Presiedere la decisione sulle proteste
- ✓ Presentare entro tre giorni un resoconto e la documentazione della gara

Il responsabile della giuria ha i seguenti diritti:

- ✓ Modificare l'ordine di gara se necessario

- ✓ Impedire la partecipazioni degli atleti la cui preparazione tecnica o abbigliamento sia in forte contrasto con le regole di gara

## Il segretario generale

Il segretario generale di gara:

- ✓ Lavora sotto la guida del responsabile della giuria
- ✓ Prepara la documentazione tecnica e ne è il responsabile
- ✓ Prepara i protocolli
- ✓ Con il permesso del responsabile della giuria, fornisce informazioni sulla gara ai rappresentanti di squadra e alla stampa
- ✓ Certifica i record sportivi
- ✓ Tiene lista delle proteste e formalizza le decisioni sulle stesse
- ✓ Definisce le responsabilità dei suoi assistenti segretari

## I giudici di pedana

Il giudice di pedana:

- ✓ Controlla l'aspetto dell'abbigliamento degli atleti
- ✓ Controlla i kettlebell associati alla pedana
- ✓ Conta il numero di ripetizioni corrette
- ✓ Non conta il numero di ripetizioni scorrette usando il comando "NON CONTARE" e "STOP" per terminare l'esercizio
- ✓ Ammonisce l'atleta che parla durante la gara. Se l'atleta non obbedisce, termina l'esercizio con il comando "STOP"
- ✓ Informa la giuria sul risultato dell'atleta dopo ogni batteria
- ✓ Può essere aiutato da un secondo giudice, a fianco a lui e visibile, per contare le ripetizioni e comunicare il risultato alla giuria (solo per gare di I, II e III livello).

## Lo speaker

Annuncia le decisioni della giuria, chiama gli atleti in pedana e avvisa gli atleti della batteria successiva. Controlla il tempo di gara servendosi di timer o cronometri. Inoltre informa gli spettatori, gli allenatori, gli atleti e i responsabili dei risultati della gara e presenta i vincitori nella cerimonia di premiazione.

Gli annunci dello speaker non devono essere di disturbo agli atleti o ai giudici e lo speaker non può impartire ordini ad atleti o a giudici. Può essere aiutato nel suo ruolo da un giudice incaricato al timer.

## L'ispettore tecnico

Insieme al responsabile della giuria, è la figura incaricata di verificare la corrispondenza delle caratteristiche dei kettlebell e dell'equipaggiamento al regolamento di gara.

## Il medico

Controlla i certificati medici degli atleti e fornisce supporto medico durante la gara. Verifica i problemi anatomici che impediscono all'atleta la completa distensione degli arti. Controlla le condizioni igieniche del luogo di gara e interviene in caso di infortunio, stabilendo la possibilità per l'atleta di continuare a gareggiare. Può stabilire la possibilità per l'atleta di utilizzare bendaggi particolari e prende parte alle operazioni di controllo anti-doping.

## Il responsabile di gara

Si occupa degli aspetti logistici e di equipaggiamento della competizione. Individua i luoghi per la competizione, il riscaldamento, la pesatura, lo spazio per i giudici, i rappresentanti di squadra, gli spettatori, la giuria e i media. Il responsabile di gara si occupa delle decorazioni e della parata iniziale, seguendo le direttive del responsabile della giuria e dell'organizzazione ospitante.

## Regole per l'esecuzione degli esercizi

### Generalità

Due minuti prima dell'inizio dell'esercizio, l'atleta deve essere chiamato in pedana. 10 secondi prima dell'inizio dell'esercizio sono annunciati i comandi "PRONTI" "ATTENZIONE" "START" o il conto alla rovescia "5, 4, 3, 2, 1" seguito dal comando "START".

L'atleta ha 10 minuti di tempo per eseguire l'esercizio. Lo speaker annuncia il trascorrere del tempo. Dopo 9 minuti il tempo residuo deve essere dichiarato in secondi: 50, 40, 30, 20, 10 e per gli ultimi 5 secondi è scandito al secondo: 5, 4, 3, 2, 1.

Quando la competizione avviene su più pedane, tutti di atleti devono iniziare l'esercizio immediatamente dopo il comando "START". Se ciò non avviene, il giudice di pedana corrispondente all'atleta comanda lo "STOP".

Se un atleta inizia l'esercizio prima del comando "START" (falsa partenza), il giudice di pedana comanda lo "STOP" e, dopo che l'atleta si è fermato, il giudice di pedana riannuncia per lui lo "START", permettendo all'atleta di iniziare di nuovo.

Nell'eseguire l'esercizio, l'atleta deve essere rivolto frontalmente verso il giudice.

Ogni ripetizione è considerata valida solo se termina con le braccia e le gambe completamente stese, il kettlebell fissato sopra la testa sul piano frontale ed è visibile lo stop del kettlebell e dell'atleta in fissazione.

Dopo 10 minuti è comandato a tutte le pedane lo "STOP" e gli atleti devono interrompere l'esercizio; tutte le ripetizioni effettuate successivamente non vengono contate.

Tutte le ripetizioni eseguite correttamente devono essere visualizzate nel conteggio con il display di pedana. Quando il display non è presente, le ripetizioni valide vengono contate dal giudice di pedana con tono di voce udibile al partecipante e agli spettatori.

L'atleta non può parlare durante l'esercizio.

Ogni volta che, nel corso dell'esercizio, vengono violati dei requisiti tecnici di performance, il giudice di pedana usa il comando "NON CONTARE" o, eventualmente, "STOP".

Quando l'esercizio è concluso, l'atleta appoggia il kettlebell sulla pedana, tenendo l'impugnatura e accompagnando la discesa.

### Lo Slancio

All'inizio dell'esercizio, i kettlebell (singolo per le donne) devono essere portati dalla pedana al petto con un unico movimento continuo e senza aiuti esterni.

Lo Slancio deve essere eseguito dal petto dalla rack position di partenza: le spalle e i gomiti sono adesi al tronco, i kettlebell sono appoggiati sul lato esterno delle braccia e le gambe sono stese.

Il movimento si costituisce di:

1. Caricamento: Le gambe si flettono fino a formare un angolo al ginocchio di circa 120°
2. Spinta: Con un movimento esplosivo, le gambe si distendono (arrivando sulle punte), il bacino viene spinto verso l'alto e le braccia si staccano dal tronco; i kettlebell arrivano per inerzia fino a poco sopra il livello della testa
3. Incastro: Le gambe si flettono nuovamente, in modo che tutto il corpo si porti sotto i kettlebell in salita. Il bacino viene spinto verso il basso indietro e le braccia si distendono in modo rapido e esplosivo
4. Salita e Fissazione: Le ginocchia si spingono verso dietro, comportando una distensione delle gambe e la risalita alla posizione eretta
5. Discesa: Si rilassano le braccia, causando una discesa dei kettlebell. I gomiti, durante la discesa, si avvicinano e con le gambe o con l'addome si ammortizza l'impatto sul tronco, tornando in rack position

Viene comandato lo "STOP" quando:

- ✓ I kettlebell sono appoggiati sulle articolazioni delle spalle (con eccezione dell'inizio dell'esercizio, dopo aver portato i kettlebell al petto per la prima volta) o sulla pedana
- ✓ Quando i kettlebell scendono sotto il livello della cintura
- ✓ Quando l'atleta esce dalla pedana

Viene comandato "NON CONTARE" quando:

- ✓ Il movimento di alzata è effettuato con interruzione
- ✓ Quando i kettlebell si sollevano in modo alternato (destra e sinistra)
- ✓ Quando i kettlebell non si fissano simultaneamente
- ✓ Mancanza di stop tecnico in rack position
- ✓ Mancanza di fissazione sopra la testa

### Lo Slancio Completo

Lo Slancio Completo deve essere eseguito secondo le regole dello Slancio, portando dopo ogni alzata i kettlebell (singolo per le donne) nella posizione di punto morto dietro le ginocchia. La spinta oscillatoria verso il punto morto e di ritorno in rack position può essere eseguita una sola volta per alzata.

Viene comandato lo "STOP" anche quando:

- ✓ I kettlebell vengono tenuti "a penzolini" tra le gambe per riposare
- ✓ Viene eseguita più di un'oscillazione nella fase di passaggio al punto morto
- ✓ I kettlebell si appoggiano sulla pedana

### Lo Strappo

L'esercizio deve essere eseguito in un unico movimento fluido. L'atleta deve sollevare il kettlebell senza fermarsi fino alla posizione di fissazione sopra la testa. Nel momento della fissazione, le braccia, le gambe e il torso devono essere distesi e il movimento del kettlebell e dell'atleta deve interrompersi.

Dopo la fissazione, l'atleta deve riportare giù il kettlebell per eseguire una nuova alzata. Non è permesso toccare il kettlebell con qualunque parte del corpo diversa dalla mano con cui lo si sta tenendo. L'oscillazione in discesa e risalita può essere eseguita una sola volta.

È consentito un solo cambio di mano.

Viene comandato lo "STOP" quando:

- ✓ Il kettlebell si appoggia sulla spalla
- ✓ Il kettlebell si appoggia sulla pedana (se il kettlebell tocca la pedana durante le oscillazioni non è considerato errore)
- ✓ L'atleta scende dalla pedana
- ✓ Il kettlebell viene lasciato tra le gambe "a penzolini" per riposare
- ✓ Viene eseguita più di un'oscillazione tra due fissazioni

Se il kettlebell viene lasciato "a penzolini" tra le gambe o viene eseguita una doppia oscillazione PRIMA che vi sia stato il cambio mano, il giudice di pedana comanda "CAMBIO MANO". Se l'atleta non obbedisce, viene comandato lo "STOP".

È permessa una sola oscillazione extra (doppia oscillazione) dopo aver cambiato mano, prima di eseguire la prima fissazione con la nuova mano.

Viene comandato "NON CONTARE" quando:

- ✓ Il movimento è eseguito con tecnica di press
- ✓ Mancanza di fissazione
- ✓ Quando il braccio libero o qualunque altra parte del corpo tocca la pedana, le gambe, il braccio impegnato nell'alzata o il kettlebell (con eccezione del momento di cambio mano)

## Selezione dei vincitori

La posizione dell'atleta nella sua categoria di peso è determinata dal risultato negli esercizi separati (Slancio, Strappo), nella loro somma (Biathlon) e nello Slancio Completo.

In ogni categoria di peso il vincitore è determinato dal valore massimo di punteggio Biathlon, dal valore massimo del solo Slancio, del solo Strappo e dello Slancio Completo. Per le alzate a kettlebell singolo, si conta come risultato la somma delle alzate con braccio destro e con braccio sinistro.

Quando più atleti hanno lo stesso punteggio di alzata, viene data priorità:

1. All'atleta più leggero in fase di pesatura e, in caso di ulteriore parità,
2. All'atleta che si è esibito prima in pedana e, in caso di ulteriore parità,
3. All'atleta che ha finito l'esercizio in meno tempo e, in caso di ulteriore parità,
4. All'atleta più leggero pesato dopo l'esercizio

Nel caso in cui un atleta totalizzi 0 punti nello Slancio o nello Strappo soltanto, la somma Biathlon non è calcolata. L'atleta che totalizza 0 punti nello Slancio non può eseguire lo Strappo.

La posizione della squadra nella competizione è determinata dal massimo punteggio dei suoi atleti. Il punteggio è contato secondo quanto stabilito nel regolamento di gara (secondo la tabella qui sotto, o secondo le posizioni raggiunte, o secondo il totale di ripetizioni... ).

Tabella di valutazione dei risultati degli atleti secondo la posizione raggiunta

Posizione	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Punteggio	36	33	30	27	25	23	21	19	17	15	14	13
Posizione	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24 e seguenti
Punteggio	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

## Staffetta a squadre

La staffetta è una competizione a squadre su turni. Il numero di turni per squadra, il tipo di esercizi, il peso dei kettlebell, il tempo di esecuzione totale e per turno sono stabiliti dalle regole di gara.

Ogni esercizio deve essere eseguito secondo quanto disposto dal Regolamento. Ogni atleta può competere in un solo turno. All'atleta è permesso gareggiare nella categoria di peso più alta. Gli atleti delle diverse squadre gareggiano contemporaneamente in ogni turno.

La staffetta a squadre si esegue:

- ✓ Quando ci sono almeno tre squadre a gareggiare
- ✓ Iniziando dalla categoria di peso più bassa

L'atleta del primo turno riceve i comandi "PRONTI", "ATTENZIONE" 5 secondi prima dell'inizio, seguiti dal comando "START". 5 secondi prima della fine di ogni turno, deve essere annunciato il comando "ATTENZIONE", seguito dal comando "CAMBIO" per segnare la fine del turno.

Quando è annunciato il "CAMBIO", gli atleti che stanno eseguendo l'esercizio devono appoggiare i kettlebell sulla pedana e gli atleti del turno seguente devono iniziare la loro performance. Ogni ripetizione effettuata dopo il comando "CAMBIO" dallo stesso atleta che ha sollevato fino a quel momento non è conteggiata.

Se l'atleta termina il suo turno prima del comando "CAMBIO", l'atleta del turno successivo non può iniziare l'esercizio prima che venga annunciato il comando "CAMBIO". I punteggi sono contati in modo crescente su tutti i turni (non si azzerà il conteggio ad ogni cambio turno).

La staffetta finisce quando è comandato lo "STOP", secondo le regole generali.

La posizione della squadra è determinata sommando le ripetizioni eseguite da tutti gli atleti della squadra.

Se più squadre totalizzano lo stesso punteggio, la priorità è data alla squadra più leggera considerando la somma di tutti i pesi corporei degli atleti che ne fanno parte.

## Registrazione dei record

I record nazionali sono registrati solo se effettuati durante competizioni ufficiali nazionali o internazionali, incluse nel calendario di gara della Federazione. Il record per lo Strappo è conteggiato solo se l'esercizio è eseguito con entrambe le braccia.

I record mondiali sono registrati solo se effettuati durante competizioni internazionali inseriti nel calendario di gara IGSF e solo con superamento del controllo anti-doping. Devono essere presenti almeno 3 giudici di livello internazionale.

## Premiazione dei partecipanti

La procedura per la premiazione degli atleti singoli e delle squadre è stabilita secondo le regole di gara. La premiazione inizia dalla categoria di peso più leggera, verso quella più pesante; è premiato prima l'atleta qualificato 3°, poi il 2° e infine il 1°.

Il corpo giudicante può anche premiare gli allenatori degli atleti con migliori risultati, i migliori giudici di gara, gli atleti che hanno stabilito record o che hanno mostrato la migliore tecnica, gli atleti preferiti dal pubblico eccetera.

La premiazione è effettuata dalla rappresentanza della Federazione o dall'Organizzazione ospitante.

## Controllo anti-doping

Il controllo anti-doping è parte della gara e può essere effettuati in qualunque gara. Secondo le regole della World Anti-Doping Agency (WADA), il controllo anti-doping può essere effettuato su qualunque atleta in gara e nel periodo di allenamento.

Il controllo anti-doping è eseguito in spazi predisposti che siano adatti alla sistemazione degli atleti, che abbiano l'adeguato numero di bagni per uomini e donne e che rispettino i principi di riservatezza personale.

Il numero di atleti da sottoporre al controllo anti-doping è stabilito dalla giuria, che è obbligata ad avvisare i soggetti coinvolti in forma orale o scritta.

Gli atleti avvisati devono presentarsi nell'area prelievo campioni biologici immediatamente dopo la loro performance nella gara. Se l'atleta non si presenta o si rifiuta di essere testato, l'esito del suo controllo è individuato come POSITIVO.

Il prelievo dei campioni deve essere effettuato accompagnando l'atleta in un bagno isolato, seguendo le linee guida WADA:

- ✓ Gli atleti forniscono il campione (urina) in un contenitore speciale, nudi, alla presenza dell'incaricato rappresentante del controllo anti-doping
- ✓ L'incaricato del controllo anti-doping deve essere dello stesso sesso dell'atleta
- ✓ L'incaricato del controllo anti-doping deve monitorare il flusso di urina dai genitali dell'atleta al contenitore, che deve essere riempito e firmato dall'incaricato e dall'atleta, per essere inviato poi al laboratorio.

Al momento del prelievo, i rappresentanti di squadra, allenatori e medici possono essere presenti nell'area ma non nel bagno in cui avviene il prelievo. I media non possono essere presenti nell'area del controllo.

L'utilizzo di sostanze proibite dalla WADA e il rifiuto di essere testato, secondo le disposizioni della Federazione, rende passibili di sanzioni disciplinari nelle forme del pagamento di denaro e del divieto di partecipare alle gare per un definito periodo di tempo (squalifica), eventualmente anche a vita.

L'atleta sanzionato è obbligato a pagare quanto disposto e coprire le spese del controllo anti-doping in caso di risultato positivo del test. Le spese, negli altri casi, sono sostenute dalla IGSF o dalla FGSI.

Dopo l'esito finale del controllo, la Federazione ha il diritto di comunicare la violazione dell'atleta circa le norme anti-doping ai media e al pubblico.