

GPA/IPO/GPA-D

www.globalpowerliftingalliance.com

- GPA - RAW (térdbandázs használata engedélyezett)
- + GPA RAW (Without Knee Wraps) guggolásnál és felhúzásnál térdbandázs nélküli kategória **(Erre a kategóriára külön kell nevezni, és a rekordokat is külön tartják számon.)**
- IPO – EQUIPPED - ruhás
- GPA- D – drug free – doppingmentes – kategória (valamennyi GPA RAW és IPO EQ kategóriára lehet nevezni GPA-D-ben is.)

Abszolút számítás a Reshel táblázat, valamint a McCulloch Master's korszorzó alapján.

Korcsoportok:

ifjúsági: 13-15; 16-17; 18-19 év

junior: 20-23; open: 24-35; submasters: 35-39

masters: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80-84, 85-90

Open és saját korcsoportban is lehet indulni. – Aki két korcsoportban is indul, annak csak egyszer kell versenyeznie.

Súlycsoportok:

Nők : 44, 48, 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 100+ kg

Férfiak: 52, 56, 60, 67,5, 75, 82,5, 90, 100, 110, 125, 140, 140+ kg

Szabályok - vezényszavak:

- guggolásnál: squat, rack
- fekvenyomásnál: start, press, rack
- felhúzásnál : down

Erőemelésben a felhúzásnál a 2. fogás előtt 1x lehet módosítani; 3. fogás előtt 2x lehet módosítani.

Csak fekvenyomásnál és csak felhúzásnál a 3. fogás előtt annyiszor lehet a súlyt módosítani, ahányszor a versenyző akarja, addig, amíg a nevét mondva kihívják a dobogóra.

Guggolásnál és felhúzásnál lehet könyökbandázst használni, fekvenyomásnál nem!
Felhúzásnál térdzokni kötelező!

A GPA-D kategóriában a versenyzők 10 %-a esik át szűrővizsgálaton.