**GPA/IPO/GPA-D**

[**www.globalpowerliftingalliance.com**](http://www.globalpowerliftingalliance.com)

* **GPA - RAW (unequipped) + GPA RAW guggolásnál és felhúzásnál térdbandázs nélküli kategória (Without Knee Wraps)**
* **IPO – EQUIPPED**
* **GPA- D – drug free – doppingmentes - division (tartalmazza a GPA RAW és az IPO EQ kategóriát)**

**Abszolút számítás a Reshel táblázat, valamint a McCulloch Master’s age formula 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 – kétszer kell mérlegelni, és minden nevezett kategóriában kell versenyezni.**

**Súlycsoportok:**

**Nők : 44, 48, 52, 56, 60, 67,5 75, 82,5, 90, 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**

**Felhúzásnál a 2. fogás előtt 1x lehet módosítani; 3. fogás előtt 2x lehet módosítani.**

**Guggolásnál és felhúzásnál lehet könyökbandázst használni, fekvenyomásnál nem!**