Tarptautinė Jėgos Trikovės Federacija
Techninės taisyklės

2023

Oficialus Techninių taisyklių tekstas tvirtinamas Tarptautinės Jėgos Trikovės Federacijos ir skelbiamas anglų kalba. Iškilus bet kokiam ginčui tarp anglų ir kitos kalbos versijų, vadovaujamasi tik anglų kalbos tekstu.

(atnaujinta 2023 m. sausis)

TURINYS

BENDROS JĖGOS TRIKOVĖS TAISYKLĖS **3**

AMŽIAUS KATEGORIJOS 3
SVORIO KATEGORIJOS 4

ĮRANGA IR JOS KONSTRUKCINĖS YPATYBĖS **7**

SVARSTYKLĖS 7
PAKYLA 7
GRIFAS IR DISKAI 7
UŽRAKTAI 8
PRITŪPIMO VEIKSMO STOVAI 8
SPAUDIMO GULOMIS SUOLELIS 8
LAIKRODŽIAI 9
ŠVIESOS SIGNALIZACIJA 9
KLAIDŲ KORTELĖS/LENTELĖS 9
TEISĖJŲ SPRENDIMŲ NUMERUOTA KORTELIŲ SISTEMA – NESĖKMINGO BANDYMO PRIEŽASTYS 10
ŠVIESLENTĖ 12

ATLETŲ APRANGA IR ASMENINIAI DAIKTAI **13**

KOSTIUMAS 13
MARŠKINĖLIAI 14
PALAIKANTYS MARŠKINĖLIAI 15
APATINIS TRIKOTAŽAS 16
KOJNĖS 16
DIRŽAS 17
AVALYNĖ 18
KELIŲ RANKOVĖS 18
RAIŠČIAI 18
MEDICININIS PLEISTRAS 19
KOSTIUMŲ IR KITŲ ASMENINIŲ DAIKTŲ PATIKRINIMAS 19
RĖMĖJŲ LOGOTIPAI 20
BENDRI REIKALAVIMAI 20

JĖGOS TRIKOVĖS VEIKSMAI IR JŲ ATLIKIMO TAISYKLĖS **21**

PRITŪPIMO VEIKSMAS 21
PRIEŽASTYS, DĖL KURIŲ PRITŪPIMO VEIKSMO BANDYMAS NEUŽSKAITOMAS 21
SPAUDIMO GULINT ANT SUOLELIO VEIKSMAS 22
TAISYKLĖS NEĮGALIŲJŲ VARŽYBOMS IPF SPAUDIMO ČEMPIONATUOSE 23
PRIEŽASTYS, DĖL KURIŲ SPAUDIMO GULINT ANT SUOLELIO VEIKSMO BANDYMAS NEUŽSKAITOMAS 23
ŠTANGOS ATKĖLIMO NUO PAKYLOS VEIKSMAS 23
PRIEŽASTYS, DĖL KURIŲ ATKĖLIMO VEIKSMO BANDYMAS NEUŽSKAITOMAS 23

SVĖRIMAS **25**

VARŽYBŲ VEDIMO TVARKA **26**

RATŲ SISTEMA 26
BANDYMŲ KORTELĖS 27
OFICIALIŲ ASMENŲ ATSAKOMYBĖ 29

KITOS TAISYKLĖS **31**

TEISĖJAI **34**
ŽIURI IR TECHNINIS KOMITETAS **38**

ŽIURI 38
IPF TECHNINIS KOMITETAS 38

PASAULIO IR TARPTAUTINIAI REKORDAI **39**

TARPTAUTINĖS VARŽYBOS 39

IPF TAISYKLĖS VARŽYBOMS BE SPECIALIOS APRANGOS **41**

KOSTIUMAS 41
NEPALAIKANTIS KOSTIUMAS 41
MARŠKINĖLIAI 42
APATINIS TRIKOTAŽAS 42
KOJNĖS 42
DIRŽAS 42
AVALYNĖ 43
RAIŠČIAI 43
KELIŲ RANKOVĖS 43
NYKŠČIAI 44
ASMENINĖS APRANGOS IR EKIPIRUOTĖS PATIKRA PER VARŽYBAS BE SPECIALIOS APRANGOS 44
RĖMĖJŲ LOGOTIPAI 44

BENDROS JĖGOS TRIKOVĖS TAISYKLĖS

Visais atžvilgiais šiose taisyklėse, dėl glaustumo, žodžiai „jis“ ir „ji“ priskiriami abejoms lytims. Visos nuorodos į lytį turėtų būti vertinamos taip, kad abiejų lyčių lygybė būtų vienoda, o moterys nebūtų išskirtos kaip reikalaujančios atskirų taisyklių. Tokio vertinimo pavyzdys yra peržiūrėta svėrimo procedūra, kai varžosi abiejų lyčių atletai.

1. (a) Tarptautinė jėgos trikovės federacija (toliau - IPF) pripažįsta šiuos veiksmus, kurie vykdomi eilės tvarka visose pagal IPF taisykles vykdomose varžybose:

A. Pritūpimas B. Spaudimas gulint ant suolelio C. Atkėlimas D. Trikovės suma

(b) Varžybos vykdomos atskirose kategorijose pagal lytį, kūno svorį ir amžių. Atviros vyrų ir moterų amžiaus grupės čempionatuose leidžiama dalyvauti sulaukus 14 metų amžiaus. Jėgos trikovės arba štangos spaudimo čempionatų renginiuose, kuriuose yra sujungtos kelios amžiaus grupės, pavyzdžiui, jaunių, jaunimo, suaugusiųjų ir veteranų čempionatas, atletas turi galimybę pasirinkti dalyvauti arba jaunių ir jaunimo, arba jaunimo ir suaugusiųjų, arba suaugusiųjų ir veteranų čempionatuose, ir apdovanojimą gauti abiejose amžiaus grupėse, kuriose jis ar ji varžėsi. Atletas moka starto mokesčius už kiekvieną amžiaus grupę ir varžosi du kartus.
(c) Taisyklės galioja visų rangų varžybose.
(d) Kiekvienam veiksmui atlikti atletui suteikiami trys bandymai. Geriausi atleto pasiekti rezultatai kiekviename veiksme sumuojami. Surinkus vienodą sumą dviems ar daugiau atletams, nugali lengvesnio svorio atletas.
(e) Jei du atletai sveria tiek pat ir surenka tokią pat sumą, laimi atletas pirmesnis surinkęs šią sumą. Kai apdovanojimai skiriami už pritūpimus, spaudimą ir atkėlimą, arba kai pasiekiamas naujas pasaulio rekordas, taikoma tokia pati procedūra.

2. IPF, per savo nares, sankcionuoja ir veda šiuos pasaulio čempionatus:

Vyrų ir moterų pasaulio jėgos trikovės čempionatas,
Vaikinų ir merginų jaunių ir jaunimo pasaulio jėgos trikovės čempionatas,
Vyrų ir moterų veteranų pasaulio jėgos trikovės čempionatas,
Vyrų ir moterų suaugusiųjų, jaunių, jaunimo ir veteranų klasikinės štangos spaudimo ir štangos spaudimo su specialia apranga pasaulio čempionatas (nuo 2019 m.),
Vyrų ir moterų suaugusiųjų, jaunių ir jaunimo klasikinės jėgos trikovės ir jėgos trikovės su specialia apranga pasaulio čempionatas (nuo 2020 m.),
Vyrų ir moterų veteranų pasaulio klasikinės jėgos trikovės ir jėgos trikovės su specialia apranga čempionatas (nuo 2020 m.),
Vyrų ir moterų universitetų pasaulio jėgos trikovės čempionatas
Kiti tarptautiniai renginiai patvirtinti EC.

3. IPF pasaulio rekordus pripažįsta ir registruoja žemiau išvardintose atletų kategorijose.

Amžiaus kategorijos

VYRAI
Suaugusieji:nuo dienos, kai atletui sukanka 14 metų ir vyresni (daugiau nėra jokiųkategorijos

apribojimų).

Jauniai: nuo dienos, kai atletui sukanka 14 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jam sukanka 18 metų.
Jaunimas: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletui sukanka 19 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jam sukanka 23 metai.
Veteranai I: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletui sukanka 40 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jam sukanka 49 metai.
Veteranai II: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletui sukanka 50 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jam sukanka 59 metai.
Veteranai III: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletui sukanka 60 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jam sukanka 69 metai.
Veteranai IV: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletui sukanka 70 metų ir vyresni.

MOTERYS

Suaugusios: nuo dienos, kai atletei sukanka 14 metų ir vyresnės (daugiau nėra jokių kategorijos apribojimų).
Jaunės: nuo dienos, kai atletei sukanka 14 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jai sukanka 18 metų.
Jaunimas: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletei sukanka 19 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jai sukanka 23 metai.
Veteranės I: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletei sukanka 40 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jai sukanka 49 metai.
Veteranės II: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletei sukanka 50 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jai sukanka 59 metai.
Veteranės III: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletei sukanka 60 metų, ir pilni kalendoriniai metai, kai jai sukanka 69 metai.
Veteranės IV: nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletei sukanka 70 metų ir vyresnės.

Dalyvavimas varžybose atletams, jaunesniems nei 14 metų amžiaus, leidžiamas tik nacionalinėse varžybose.

4. Vietos visoms amžių grupėms turi būti paskirtos pagal sumą, atsižvelgiant į standartines taisykles. Taip pat Vyrai 70-ties metų (Veteranai IV) ir virš, apdovanojami medaliais už 1-ą, 2-ą ir 3-ą vietas savo svorio kategorijose bei Moterys 60-ties metų (Veteranės III) ir 70-ties metų ir virš (Veteranės IV), apdovanojamos medaliais už 1-ą, 2-ą ir 3-ą vietas savo svorio kategorijose kiekvienoje amžiaus kategorijoje. Amžiaus kategorijos ir jų tolimesnis paskirstymas gali būti pritaikytas kiekvienos šalies varžyboms šalies federacijos nuožiūra.

Svorio kategorijos :

VYRAI

53,0 kg - iki 53,0 kg tik jaunių ir jaunimo varžybose
59,0 kg - iki 59,00 kg
66,0 kg - nuo 59,01 iki 66,00 kg
74,0 kg - nuo 66,01 iki 74,00 kg

83,0 kg - nuo 74,01 iki 83,00 kg
93,0 kg - nuo 83,01 iki 93,00 kg
105,0 kg - nuo 93,01 iki 105,00 kg
120,0 kg - nuo 105,01 iki 120,00 kg
120,0+kg - nuo 120,01 kg ir daugiau

MOTERYS

43,0 kg - iki 43,00 kg tik jaunių ir jaunimo varžybose
47,0 kg - iki 47,00 kg
52,0 kg - nuo 47,01 iki 52,00 kg
57,0 kg - nuo 52,01 iki 57,00 kg
63,0 kg - nuo 57,01 iki 63,00 kg
72,0 kg - nuo 63,01 iki 72,00 kg
84,0 kg - nuo 72,01 iki 84,00 kg
84,0+kg - nuo 84,01 kg ir daugiau

5. Kiekviena šalis gali deleguoti daugiausiai 8 atletus visose aštuoniose vyrų svorio kategorijose ir 8 atletes visose septyniose moterų svorio kategorijose. Jaunių ir jaunimo varžybose atitinkamai 9 vyrų ir 9 moterų. Vienoje svorio kategorijoje negali būti daugiau nei 2 vienos šalies atletai.

6. Kiekviena šalis gali turėti daugiausiai 5 atsarginius ar rezervinius atletus. Kad galėtų dalyvauti varžybose, jie turi būti įtraukti preliminarioje paraiškoje 60 dienų prieš varžybas, nurodant svorio kategorijas bei geriausią pasiektą trikovės sumos rezultatą nacionaliniuose ar tarptautiniuose čempionatuose per paskutinius 12 mėnesių.

7. Kiekviena šalis turi pristatyti komandos dalyvių sąrašą, nurodant vardą, pavardę bei svorio kategoriją. Turi būti nurodomas geriausias kiekvieno atleto trikovės sumos rezultatas, pasiektas per paskutinius 12 mėnesių nacionalinėse ar tarptautinėse varžybose. Šalis negali nominuoti atleto, kurio vienintelis tikslas yra pasiekti naują rekordą tik viename veiksme trijų veiksmų varžybose. Gali būti nurodytas praėjusių metų tokiose pačiose tarptautinėse varžybose atleto pasiektas rezultatas toje pačioje svorio kategorijoje. Taip pat turi būti nurodyta data bei varžybų pavadinimas, kuriose buvo pasiektas atleto trikovės sumos rezultatas. Šie duomenys turi būti pateikti preliminarioje paraiškoje IPF arba regioninės federacijos sekretoriui, taip pat varžybų direktoriui, iki varžybų pradžios likus ne mažiau kaip 60 dienų. Galutinė paraiška, sudaryta iš preliminarioje paraiškoje nurodytų atletų, pateikiama likus 21 dienai iki varžybų. Galutinėje paraiškoje taip pat nurodomi ir atsarginiai ar rezerviniai atletai. Šioje paraiškoje kiekvienas atletas privalo nurodyti svorio kategoriją, kurioje jis varžysis. Po galutinės paraiškos pateikimo atletai negali keisti pasirinktos svorio kategorijos. Atletai, nenurodę rezultatų iš minėtų čempionatų, turi būti paskirti į pirmą grupę, jei svorio kategorija skirstoma į grupes. Neįvykdžius nors vieno iš nurodytų reikalavimų, komanda netenka teisės dalyvauti tose varžybose. Atletas negali pateikti trikovės sumos per šalies federaciją dalyvavimui pasaulio, tarptautiniuose ar regioniniuose čempionatuose, kol jis yra nušalintas regiono federacijos ar IPF.

8. Taškai komandinėje įskaitoje visuose pasaulio, kontinentų ir regionų čempionatuose, skaičiuojami sekančiai: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 - už pirmas 9 vietas kiekvienoje svorio kategorijoje. Kiekvienas sekantis atletas, sėkmingai baigęs varžybas, pelno 1 tašką. Taškai už nacionalines varžybas skiriami šalies federacijos nuožiūra.

9. Visose tarptautinėse varžybose komandiniai taškai skaičiuojami sumuojant penkių geriausių vienos šalies atletų taškus. Jei yra lygiosios pagal taškų rezultatus, galutinė komandos vieta nusprendžiama taip, kaip pažymėta 11 punkte.
Tuo atveju, jei komandos narys varžybų metu pažeidžia IPF anti-dopingo taisykles, o varžybose skaičiuojami komandiniai taškai, atleto, pažeidusio taisykles, taškai iš komandinių taškų atimami ir kito atleto taškai vietoj jo neįskaičiuojami.

10. Kiekviena šalis, esanti IPF nare daugiau kaip 3 metus, dalyvaudama pasaulio čempionatuose turi įtraukti į delegaciją ne mažiau kaip 1 tarptautinės kategorijos teisėją. Jei teisėjas nuo tos šalies nedalyvauja arba dalyvauja, bet neteisėjauja ar nebūna žiuri nariu, tada taškai komandai skaičiuojami sumuojant tik keturių geriausių atletų taškus.

11. Komandos yra apdovanojamos už 3 pirmąsias vietas išduodant diplomus. Lygiųjų atveju komandų ar šalių klasifikacijoje, nugali daugiau pirmųjų vietų užėmusi komanda. Jei vienodai pirmųjų vietų, tada nugali daugiau antrųjų vietų užėmusi komanda ir taip toliau, skaičiuojant penkis geriausius rezultatus. Jei ir po šių skaičiavimų komandos ar šalys surenka tiek pat taškų, tuomet laimi ta komanda ar šalis, kurios IPF taškų skaičius didesnis.

12. Visuose IPF čempionatuose „Geriausio atleto“ apdovanojimu apdovanojamas atletas, geriausiai pasirodęs pagal IPF formulę. Apdovanojimai taip pat įteikiami antros ir trečios vietos laimėtojams.

13. Visuose tarptautiniuose čempionatuose medaliais apdovanojami pirmąją, antrąją ir trečiąją vietas kiekvienoje kategorijoje pagal trikovės sumą užėmę atletai. Taip pat, medaliais ar diplomais apdovanojami kiekvienoje kategorijoje pirmąsias, antrąsias ir trečiąsias vietas atskiruose pritūpimo, spaudimo ir atkėlimo veiksmuose užėmę atletai. Jei atletui nepasiseka visuose trijuose bandymuose, viename iš arba abiejuose - pritūpime ar spaudime, jis/ji gali toliau varžytis bei gali būti apdovanotas užėmęs prizinę vietą likusiuose veiksmuose. Kad gautų tokį apdovanojimą, atletas turi būti atlikęs *bona fide* bandymus visuose trijuose veiksmuose.
Pasaulio čempionatų apdovanojimo ceremonijose atletai privalo laikytis tokio aprangos kodo - vilkėti pilno komplekto komandos sportinį kostiumą, marškinėlius ir sportinę avalynę. Atitikimą šiam reikalavimui tikrina apdovanojamo srauto techninis kontrolierius. Nesilaikantis aprangos kodo reikalavimų atletas diskvalifikuojamas iš apdovanojimo ceremonijos ir negauna medalio, nors jo užimta vieta tose varžybose išlieka.

14. Draudžiami bet kokie atleto raginimo fiziniai veiksmai matant žiūrovams ir žiniasklaidos atstovams.

15. Visuose renginiuose, sankcionuotuose IPF, atletų saugumui užtikrinti renginio organizatorius privalo pasirūpinti, kad viso renginio metu budėtų kvalifikuotas medicininis personalas.

ĮRANGA IR JOS KONSTRUKCINĖS YPATYBĖS

Svarstyklės

Svarstyklės privalo būti elektroninės skaitmeninės ir rodyti du skaičius po kablelio. Svarstyklės privalo sverti iki 180 kg svorį. Svarstyklių metrologinė patikra turi galioti ne mažiau kaip vieneri metai po varžybų datos.

Pakyla

Visi veiksmai atliekami ant pakylos ne mažesnės kaip 2,5 m x 2,5 m ir ne didesnės kaip 4,0 m x 4,0 m dydžio. Pakyla turi būti iškilusi virš scenos ar grindų ne daugiau kaip 10 cm. Pakylos paviršius turi būti plokščias, tvirtas, horizontalus ir neslidus ir padengtas neslidžia kilimine medžiaga (vientisos spalvos, be ornamentų). Neleidžiama naudoti jokių gumos juostų ar kitokios panašios sudėties medžiagų.

Grifas ir diskai

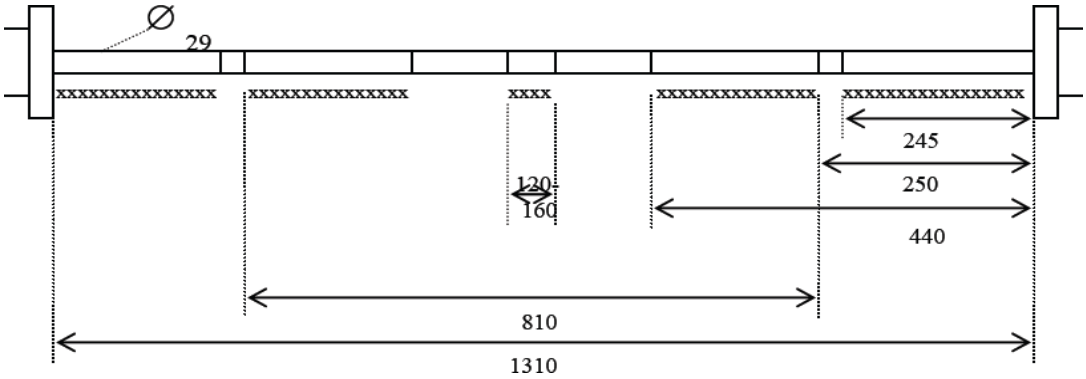
Visose pagal IPF taisykles vykdomose jėgos trikovės varžybose leidžiami naudoti tik grifai su diskais. Naudojant diskus, neatitinkančius žemiau išvardintų reikalavimų, varžybos ir pasiekti jose rezultatai negalioja. Tik atitinkantys visus reikalavimus grifai ir diskai gali būti naudojami per visas varžybas ir visiems veiksmams. Varžybų metu keisti grifo negalima, išskyrus atvejus, kai jis išlinksta ar pažeidžiamas jo vientisumas, techninio komiteto, žiuri arba teisėjų sprendimu. Visuose IPF čempionatuose naudojami grifai negali būti chromuoti tarp movų. IPF Pasaulio čempionatuose arba fiksuojant Pasaulio rekordus naudojami tik oficialiai IPF patvirtinti grifai ir diskai. Nuo 2008 metų visi grifų atstumai tampa universalūs (standartiniai) ir yra įtraukti į IPF oficialiai patvirtintos įrangos sąrašą.

(a) Grifas turi būti tiesus, paviršius gerai raižytas ir atitikti šiuos išmatavimus:

1. Bendras ilgis ne daugiau kaip 2,2 m.
2. Atstumas tarp movų - ne daugiau 1,32 m ir ne mažiau 1,31 m.
3. Grifo diametras - ne mažiau 28 mm ir ne daugiau 29 mm.
4. Grifo svoris su užraktais turi būti lygus 25 kg.
5. Movos diametras - ne mažiau 50 mm ir ne daugiau 52 mm.
6. Ant grifo 81 cm atstumu viena nuo kitos turi būti padarytos atžymos per visą perimetrą.

IPF pripažįstamas jėgos trikovės grifas

Atstumų nuorodos (matuojama mm nuo vidinių užraktų movos kraštų)



(b) Diskai turi atitikti šiuos reikalavimus:

1. Visi diskai turi sverti nurodytą svorį su 0,25 procento arba 10 gramų paklaida.

Svoris	Maximum	Minimum
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Disko angos diametras - ne mažiau 52 mm ir ne daugiau 53 mm .
3. Turi būti toks diskų rinkinys: 1,25 kg; 2,5 kg; 5 kg; 10 kg; 15 kg; 20 kg ir 25 kg.
4. Siekiant rekordo, viršijančio ankstesnį 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg arba 2,0 kg, gali būti naudojami lengvesni diskai.
5. 20 kg ir sunkesni diskai negali būti storesni kaip 6 cm, 15 kg ir lengvesni diskai negali būti storesni kaip 3 cm. Guminiams diskams ši taisyklė negalioja.
6. Diskai turi būti šių spalvų:
   10 kg ir mažiau - bet kokios spalvos;
   15 kg - geltonos spalvos;
   20 kg - mėlynos spalvos;
   25 kg - raudonos spalvos.
7. Ant diskų turi būti aiškiai pažymėtas svoris ir jie uždedami pagal tam tikrą seką: pirma sunkesni, po to lengvesni diskai. Ir sudėti taip, kad teisėjas galėtų matyti kiekvieno disko svorį.
8. Pirmi ir sunkiausi diskai dedami žymėta puse į vidų, likusieji - žymėta puse į išorę.
9. Didžiausio disko diametras negali būti didesnis kaip 45 cm.

Užraktai

(a) Varžybose užraktus privaloma naudoti visada.
(b) Kiekvienas užraktas turi sverti po 2,5 kg.

Pritūpimo veiksmo stovai

1. Tarptautiniuose jėgos trikovės čempionatuose leidžiami naudoti stovai tik iš oficialiai registruotų ir techninio komiteto patikrintų gamintojų.
2. Stovų aukštis turi būti reguliuojamas nuo mažiausio 1,00 m aukščio apatinėje padėtyje iki ne mažesnio nei 1,70 m aukščio 5 cm atstumais.
3. Visi hidrauliniai stovai, pakėlus į reikiamą aukštį, turi būti fiksuojami kaiščiais.

Spaudimo gulomis suolelis

Tarptautiniuose jėgos trikovės čempionatuose leidžiami naudoti stovai ir suoleliai tik iš oficialiai registruotų ir techninio komiteto patikrintų gamintojų.
Suolelis turi būti tokių matmenų:

1. Ilgis - ne mažiau nei 1,22 m, plokščias ir lygus.
2. Plotis - ne mažiau 29 cm ir ne daugiau 32 cm.
3. Aukštis - ne mažiau 42 cm ir ne daugiau 45 cm nuo grindų iki nesuspausto suolelio paviršiaus. Stovų aukštis turi būti ne mažiau 75 cm ir ne daugiau 110 cm nuo grindų iki uždėto ant stovų grifo.
4. Minimalus atstumas tarp stovų, matuojant vidiniu gulinčio ant stovų grifo paviršiumi, turi būti lygus 1,10 m.
5. Priekinė dalis turi išsikišti 22 cm į priekį nuo linijos, jungiančios stovus. Galima 5 cm paklaida į abi puses.
6. Visose varžybose turi būti naudojami apsauginiai stovai.

Laikrodžiai

Privalo būti naudojami visiems matomi (žiūrovams, ant pakylos, apšilimo zonoje) laikrodžiai, rodantys senkantį laiką ne mažiau, nei 20 min. laiko intervalui. Papildomai naudojami laikrodžiai, rodantys laiką, likusį iki kito bandymo pradžios, ir matomi treneriams bei atletams.

Šviesos signalizacija

Šviesos signalizacija turi būti tokia, kad teisėjai galėtų matyti savo sprendimą. Kiekvienas teisėjas valdo baltą ir raudoną spalvas, kurios atitinkamai reiškia "bandymas sėkmingas" ir "bandymas nesėkmingas". Lempos turi būti išdėstytos horizontaliai, atitinkamai pakylos teisėjų išsidėstymui. Signalizacija turi veikti taip, kad visų teisėjų lempos užsidegtų kartu, o ne kiekvieno teisėjo atskirai. Esant būtinumui, pvz. sugedus šviesos signalizacijai, teisėjai gali naudotis baltos ir raudonos spalvos vėliavėlėmis arba lentelėmis, savo sprendimą parodydami po vyriausiojo teisėjo komandos "vėliavėlės" („flags“).

Klaidų kortelės/lentelės

Po to, kai signalai būna aktyvuoti ir tampa matomi, bandymo neįskaitę teisėjas/teisėjai turi pakelti atitinkamos spalvos kortelę arba lentelę, arba aktyvuoti šviesų sistemą, kad informuoti, kodėl bandymas nesėkmingas.

Teisėjų sprendimų numeruota kortelių sistema – nesėkmingo bandymo priežastys

Kortelių spalvos:
Pirma nesėkmės priežastis - raudona kortelė
Antra nesėkmės priežastis - mėlyna kortelė
Trečia nesėkmės priežastis - geltona kortelė

PRITŪPIMAS	SPAUDIMAS	ATKĖLIMAS
1. (raudona) Nepakankamai sulenktos kojos per kelius pritūpiant iki tol, kol viršutinis kojų paviršius ties klubo sąnario jungtimi atsiduria žemiau nei kelių viršus.	**1.** (raudona) Štanga nenuleidžiama ant krūtinės arba ant pilvo srities, t.y. štanga neliečia krūtinės ar pilvo srities, arba liečia diržą. Nesugebėjimas nuleisti abiejų alkūnių sąnarių apatinės dalies lygiai su kiekvieno peties sąnario viršutine dalimi arba žemiau jo.	**1.** (raudona) Nepakankamai ištiesti keliai veiksmo pabaigoje. Nepakankamai ištiesta nugara ir atlošti pečiai veiksmo pabaigoje.
2. (mėlyna) Nepakankamai ištiesti keliai stovimoje padėtyje veiksmo pradžioje ir pabaigoje.	**2.** (mėlyna) Bet koks visos štangos judesys žemyn spaudimo metu. Nepakankamai ištiestos rankos per alkūnes išspaudus štangą veiksmo pabaigoje.	**2.** (mėlyna) Bet koks štangos judesys žemyn prieš pasiekiant galutinę poziciją. Jei štanga nusileidžia, kai ištiesiami pečiai, tai nėra nesėkmingo bandymo priežastis. Štangos prilaikymas ant šlaunų per veiksmą, siekiant palengvinti veiksmo atlikimą. Jei štanga liečia šlaunis, bet tai nepadeda atlikti veiksmo, tai nėra nesėkmingo bandymo priežastis.

3. (geltona) Žingsnis pirmyn ar atgal, nors šoninis pėdos judesys, neatkeliant pėdos nuo žemės, ir kojos siūbavimas nuo pirštų galų iki kulno yra leidžiamas. Vyriausio teisėjo komandų nepaisymas veiksmo pradžioje arba pabaigoje. Dvigubas pritūpimas arba daugiau negu vienas bandymas atsistoti pritūpimo apačioje, arba bet koks judesys atgal stojantis. Štangos ar atleto kontaktas su asistentais tarp teisėjo komandų, palengvinantis veiksmo atlikimą. Alkūnių ar žasto kontaktas su kojomis, padedantis atlikti veiksmą. Trumpas nepadedantis kontaktas, nelaikomas klaida. Štangos numetimas atlikus veiksmą. Bet koks neatitikimas reikalavimams, išvardintiems bendrame veiksmo atlikimo aprašyme. Veiksmas nepabaigiamas.	**3.** (geltona) Štangos pašokdinimas ar įgramzdinimas, įleidimas į krūtinę ar pilvo sritį po to, kai štanga buvo fiksuota ant krūtinės, jei tai atletui suteikia pagalbą spaudimui. Vyriausio teisėjo komandų nepaisymas veiksmo pradžioje, atliekant veiksmą ir veiksmo pabaigoje. Bet koks padėties pakitimas, t.y. bet koks pečių, sėdmenų ar kojų pakėlimas prarandant kontaktą su suoleliu ar grindimis, arba šoninis rankų ant štangos judesys. Štangos ar atleto kontaktas su asistentais tarp teisėjo komandų, palengvinantis atlikti veiksmą. Bet koks atleto kojų kontaktas su suoleliu ar jo atramomis. Sąmoningas štangos kontaktas su stovais veiksmo metu, palengvinantis veiksmo atlikimą. Bet koks neatitikimas reikalavimams, išvardintiems bendrame veiksmo atlikimo aprašyme. Veiksmas nepabaigiamas	**3.** (geltona) Štangos nuleidimas prieš vyriausiajam teisėjui duodant komandą. Štangos nuleidimas ant pakylos nekontroliuojant rankomis, t.y. štangos išmetimas iš rankų. Žingsnis pirmyn ar atgal arba kojos judesys į šoną. Siūbavimas nuo pirštų galų iki kulno yra leidžiamas. Kojos judesys po komandos „Padėti“ („Down“) nelaikomas klaida. Bet koks neatitikimas reikalavimams, išvardintiems bendrame veiksmo atlikimo aprašyme. Veiksmas nepabaigiamas.

Švieslentė

Atitinkama detali lentelė turi būti matoma žiūrovams, teisėjams ir kitiems suinteresuotiems varžybų eiga asmenims. Atletų vardai turėtų būti išdėstyti pagal burtų rezultatus kiekvienam srautui. Galiojantis rekordas turi būti pateiktas ir, pasiekus naują, pakeistas.

Čempionato švieslentė															
GRUPĖ:				**PRITŪPIMAS**			**SPAUDIMAS**				**ATKĖLIMAS**				
LOT	NAME	NAT	BD/ WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PLACE
1															
2															
3															
…															
…															
…															
…															
14															

ATLETŲ APRANGA IR ASMENINIAI DAIKTAI

Kostiumas

Pagalbinis

Pagalbinis kostiumas gali būti dėvimas tik varžybose su specialia apranga.

Pagalbinis kostiumas gali būti dėvimas atliekant visus veiksmus varžybose su specialia apranga (tokiose varžybose vietoj pagalbinio gali būti dėvimas nepagalbinis kostiumas). Kostiumo petnešos visų veiksmų metu privalo būti uždėtos ant atleto pečių.

Varžybose gali būti naudojami tik tų gamintojų pagalbiniai kostiumai, kurie yra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“. Be to, visi į patvirtintų gamintojų sąrašą įtraukti pagalbiniai kostiumai turi atitikti IPF techninių taisyklių reikalavimus. Pagalbiniai kostiumai, kurie pažeidžia bet kurį IPF techninių taisyklių reikalavimą, nebus leidžiami naudoti varžybose.

Pagalbinis kostiumas privalo atitikti šiuos reikalavimus:

a) Kostiumo medžiaga turi būti vientiso storio.
b) Kostiumas turi turėti kojų klešnes, kurių ilgis turi būti nuo 3 iki 15 cm, matuojant nuo tarpvietės siūlės vidiniu paviršiumi žemyn atletui stovint.
c) Kostiumas tampa neleidžiamu naudoti varžybose, jei jam atliekamas bet koks pakeitimas, kuris viršija nustatytus reikalavimus pločiui, ilgiui ar storiui.
d) Nors pokyčiai formuojant palaikančio kostiumo ir palaikančių marškinėlių aptempimą nepadaro jų draudžiamais, jie turi būti padaryti ant originalių siūlių. Ne gamykliniai pakeitimai formuojant palaikančio kostiumo ar palaikančių marškinėlių aptempimą yra teisėti, jei jie daromi formuojant klostę. Tačiau klostės turi būti formuojamos ant originalių gamintojo siūlių. Šios klostės turi būti padarytos ant vidinės kostiumo ar marškinėlių pusės. Bet kokios klostės padarytos ne ant originalių gamintojo siūlių yra draudžiamos. Klosčių negalima prisiūti prie aprangos.
e) Kai kostiumo petnešos yra sumažinamos ir perteklinis medžiagos kiekis viršija 3 cm ilgį, tuomet petnešos sumažinamos iš vidinės pusės, bet perteklinė medžiaga neprisiuvama prie petnešų. Iš kostiumo gali kyšoti ne daugiau nei 3 cm ilgio petnešų juostelė.
f) Ant kostiumo gali būti logotipai ar emblemos:

— Patvirtinto kostiumo gamintojo
— Atleto šalies
— Atleto vardo
— Atitinkantys rėmėjų logotipams keliamus reikalavimus, aprašytus „Rėmėjų logotipai“ dalyje
— Atleto atstovaujamo klubo ar asmeninio rėmėjo, bet tik nacionalinio ar žemesnio lygmens varžybose, kai logotipas ar emblema nėra patvirtinti IPF

Nepagalbinis

Nepagalbinis kostiumas privalo būti dėvimas varžybose be specialios aprangos ir gali būti dėvimas varžybos su specialia apranga (varžybose su specialia apranga gali būti dėvimas

pagalbinis kostiumas). Kostiumo petnešos visų veiksmų metu privalo būti uždėtos ant atleto pečių.

Varžybose gali būti naudojami tik tų gamintojų nepagalbiniai kostiumai, kurie yra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“. Be to, visi į patvirtintų gamintojų sąrašą įtraukti nepagalbiniai kostiumai turi atitikti IPF techninių taisyklių reikalavimus. Nepagalbiniai kostiumai, kurie pažeidžia bet kurį IPF techninių taisyklių reikalavimą, nebus leidžiami naudoti varžybose.

Nepagalbinis kostiumas privalo atitikti šiuos reikalavimus:

a) Kostiumas turi būti vientiso ilgio, tinkamo dydžio be jokių laisvumų.
b) Visas kostiumas turi būti pagamintas iš audinio ar sintetinės tekstilės medžiagos, kuri nesuteikia papildomo palaikymo atletui atliekant bet kurį veiksmą.
c) Kostiumo medžiaga turi būti vientiso storio ir tik tarpvietės srityje gali būti 12 x 24 cm dydžio du vienodos medžiagos sluoksniai.
d) Kostiumas turi turėti kojų klešnes, kurių ilgis turi būti nuo 3 iki 25 cm, matuojant nuo tarpvietės siūlės vidiniu paviršiumi žemyn atletui stovint.
e) Ant kostiumo gali būti logotipai ar emblemos:
— Patvirtinto kostiumo gamintojo
— Atleto šalies
— Atleto vardo
— Atitinkantys rėmėjų logotipams keliamus reikalavimus, aprašytus „Rėmėjų logotipai“ dalyje
— Atleto atstovaujamo klubo ar asmeninio rėmėjo, bet tik nacionalinio ar žemesnio lygmens varžybose, kai logotipas ar emblema nėra patvirtinti IPF
f) Moterims musulmonėms neleidžiama dėvėti kelių raiščių ar kelių rankovių ant visą kūną dengiančio kostiumo klasikinėse varžybose ir varžybose su specialia apranga.

Marškinėliai

Visi atletai privalo dėvėti marškinėlius po kostiumu pritūpimo, spaudimo ir atkėlimo veiksmuose. Vienintelė išimtis yra ta, kad vietoj marškinėlių gali būti dėvimi palaikantys marškinėliai, atitinkantys taisyklių dalyje „Palaikantys marškinėliai“ aprašytas taisykles. Negalima vienu metu dėvėti marškinėlius ir palaikančius marškinėlius.

Marškinėliai privalo atitikti šiuos reikalavimus:

a) Marškinėliai privalo būti pagaminti iš natūralios ar sintetinės tekstilės medžiagos. Medžiaga negali būti visa ar dalinai iš gumos ar panašaus tamprumo audinio. Negali būti jokių sustiprintų siūlių, kišenių, sagų, užtrauktukų bei kitokių nei apvalios apykaklių.
b) Marškinėliai privalo turėti rankoves. Rankovės negali būti ilgesnės kaip iki alkūnių ar trumpesnės, kad nedengtų deltinio raumens. Rankovių negalima atraitoti.
c) Marškinėliai privalo būti vienspalviai ar kelių spalvų, be užrašų, arba gali turėti logotipus ar emblemas:

— Atleto šalies
— Atleto vardo
— Atleto IPF regiono
— Varžybų, kuriose atletas varžosi
— Atitinkantys rėmėjų logotipams keliamus reikalavimus, aprašytus „Rėmėjų logotipai“ dalyje
— Atleto atstovaujamo klubo ar asmeninio rėmėjo, bet tik nacionalinio ar žemesnio lygmens varžybose, kai logotipas ar emblema nėra patvirtinti IPF

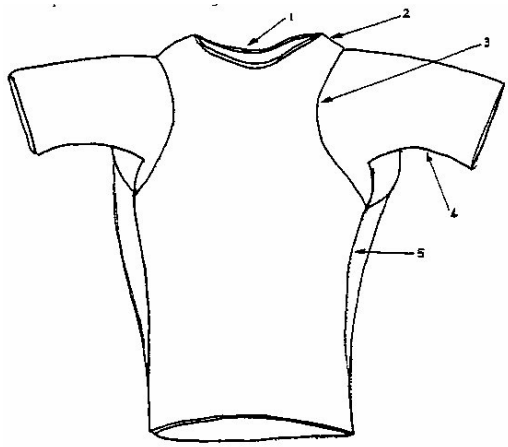
Palaikantys marškinėliai

Palaikantys marškinėliai, kurie yra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“, gali būti naudojami tik varžybose su specialia apranga.

Palaikantys marškinėliai privalo atitikti šiuos reikalavimus:

a) Marškinėliai privalo būti pagaminti iš natūralios ar sintetinės tekstilės medžiagos. Medžiaga negali būti visa ar dalinai iš gumos ar panašaus tamprumo audinio. Negali būti jokių sustiprintų siūlių, kišenių, sagų, užtrauktukų bei kitokių nei apvalios apykaklių.
b) Marškinėliai privalo turėti rankoves. Rankovės negali būti ilgesnės kaip iki alkūnių ar trumpesnės, kad nedengtų deltinio raumens. Rankovių negalima atraitoti.
c) Marškinėliai privalo būti vienspalviai, be užrašų, arba gali turėti logotipus ar emblemas:

— Atleto šalies
— Atleto vardo
— Varžybų, kuriose atletas varžosi
— Atitinkantys rėmėjų logotipams keliamus reikalavimus, aprašytus „Rėmėjų logotipai“ dalyje
— Atleto atstovaujamo klubo ar asmeninio rėmėjo, bet tik nacionalinio ar žemesnio lygmens varžybose, kai logotipas ar emblema nėra patvirtinti IPF



Spaudimo gulom marškinėliai tampa neleidžiamais naudoti varžybose, jei jiems atliekami bet kokie originalaus gamintojo dizaino, kuris yra patvirtintas Techninio Komiteto, taisymai ar manipuliacijos. Marškinėliai turi dengti deltos raumenį taip, kaip pažymėta rodykle nr. 2.

Apatinis trikotažas

Po kostiumu atletas būtinai turi vilkėti apatines kelnaites arba apatines trumpikes (bet ne boksininko šortus) iš medvilnės, nailono ar poliesterio audinio.
Moterys taip pat gali dėvėti paprastą arba sportinę liemenėlę.
Plaukimo glaudės ar bet kuri kita apatinė paranga, turinti gumos ar panašios elastinės medžiagos, išskyrus gumą kelnaičių juosmenyje, negali būti vilkima po kostiumu.
Bet kokie palaikantys apatiniai drabužiai neleistini varžybose pagal IPF taisykles.

Kojinės

Kojinės gali būti dėvimos.

(a) Kojinės gali būti bet kokios spalvos ar atspalvio ir gali turėti gamintojo logotipą.
(b) Kojinių ilgis turi būti toks, kad jos nesiliestų su bintais ar antkeliais.
(c) Griežtai draudžiama naudoti kojines, pilnai uždengiančias kojas, timpas ir getrus, stipriai priglundančius prie kojų paviršiaus.
Blauzdas dengiančios kojinės privalo būti dėvimos, kad uždengtų ir apsaugotų blauzdas per atkėlimo veiksmą.

Diržas

Atletai gali naudoti diržą, kuris turi būti dėvimas ant kostiumo. Tik tų gamintojų, kurie yra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“, diržai gali būti naudojami varžybose.

Medžiaga ir konstrukcija:

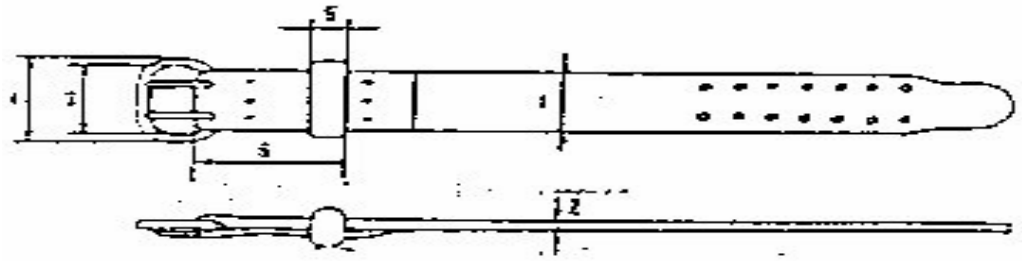
(a) Diržas gali būti iš odos, vinilo ar kitos panašios nesitampančios medžiagos, vieno ar kelių tarpusavyje susiūtų ar suklijuotų sluoksnių.
(b) Negali būti jokių papildomų minkštų pamušalų, sutvirtinimų iš kitos medžiagos išorinėje, vidinėje diržo pusėse arba tarp sluoksnių.
(c) Sagtis tvirtinasi viename diržo gale kniedėmis arba prisiūnama.
(d) Sagtis gali būti su vienu arba dviem dantimis, arba gali būti su specialiu „greito užsegimo“ mechanizmu.
(e) Kilpa diržo galui užkišti tvirtinama šalia sagties kniedėmis arba prisiuvama.
(f) Diržai gali būti vienspalviai, vienos, dviejų ar daugiau spalvų ir be logotipų, arba gali turėti logotipus ar emblemas:

— Atleto šalies
— Atleto vardo
— Atitinkantys rėmėjų logotipams keliamus reikalavimus, aprašytus „Rėmėjų logotipai“ dalyje
— Atleto atstovaujamo klubo ar asmeninio rėmėjo, bet tik nacionalinio ar žemesnio lygmens varžybose, kai logotipas ar emblema nėra patvirtinti IPF

Matmenys

1. Plotis max 10 cm.
2. Pagrindinės dalies storis max 13 mm.
3. Vidinis sagties plotis max 11 cm.
4. Išorinis sagties plotis max 13 cm.
5. Kilpos plotis max 5 cm.
6. Atstumas tarp diržo galo prie sagties ir kilpos tolimesnio krašto max 25 cm.

Išmatavimų taškai:



Avalynė

Atlikdami veiksmus, atletai privalo avėti avalynę.

(a) Pasaulio čempionatuose reikia naudoti vidaus batus, sportinius batelius, sunkiosios atletikos, jėgos trikovės batus ar atkėlimo šlepetes. Galima avalynė, skirta patalpų sportui, pvz. imtynių, krepšinio. Žygio batai neleidžiami.
(b) Jokia apatinės pusės dalis negali būti aukštesnė nei 5 cm.
(c) Apatinė dalis turi būti lygi, be jokių raštų, nelygumų, originalaus dizaino korekcijų.
(d) Laisvi vidiniai padeliai, kurie nėra originali gamyklinė batų dalis, negali būti storesni, nei vienas centimetras.
(e) Kojinės su guminiu išoriniu paviršiumi neleidžiami pritūpimų, spaudimo ir atkėlimo veiksmuose.

Kelių rankovės

Cilindro formos kelių rankoves iš neopreno atletas gali dėvėti tik ant kelių atlikdamas visus veiksmus. Kelių rankovės dėvimos tik ant kelių ir negali būti dėvimos ant kitų kūno vietų. Kelių rankovės negali būti dėvimos drauge su kelių raiščiais, aprašytais skyrelyje „Raiščiai“.

Varžybose gali būti naudojami tik tų gamintojų kelių rankovės, kurie yra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“. Be to, visos į patvirtintų gamintojų sąrašą įtrauktos kelių rankovės turi atitikti IPF techninių taisyklių reikalavimus. Kelių rankovės, kurios pažeidžia bet kurį IPF techninių taisyklių reikalavimą, nebus leidžiamos naudoti varžybose.

Kelių rankovės privalo atitikti šiuos reikalavimus:

a) Rankovės turi būti pagamintos visos iš vieno sluoksnio neopreno medžiagos arba kombinuojant vieno sluoksnio neopreno medžiagą, kaip pagrindinę rankovių medžiagą, su vienu sluoksniu nepalaikančio audinio ant neopreno. Dengiantis audinys gali turėti siūles ir/arba būti prisiūtas prie neopreno sluoksnio. Visa rankovė turi būti sukonstruota taip, kad nesuteiktų jokio palaikymo ar aptempimo atleto keliams.
b) Kelių rankovės negali būti storesnės nei 7 mm ir negali būti ilgesnės nei 30 cm.
c) Kelių rankovės negali turėti jokių papildomų suveržimų – lipdukų, užrišimo virvelių, pamušalų ar panašių priemonių rankovių viduje ar ant jų. Kelių rankovės turi būti vientiso cilindro formos be jokių skylių neopreno medžiagoje ar ant dengiančio audinio.
d) Veiksmo atlikimo metu kelių rankovės negali liestis su atleto kostiumu ir kojinėmis, o jų vidurinė dalis turi dengti atleto kelių sąnarius.

Raiščiai

Galima naudoti tik iš elastinės vieno sluoksnio medžiagos - poliesterio, medvilnės ar jų kombinacijos, medicininio krepo pasiūtus raiščius ar bintus.

Palaikantys raiščiai:

Tik raiščiai, pagaminti žinomų gamintojų, oficialiai registruoti ir patvirtinti techninio komiteto, leidžiami naudojimui jėgos trikovės varžybose.

Nepalaikantys raiščiai:

Raiščiai, pagaminti iš medicininio krepo, ar bintai ir prakaito juostelės nereikalauja techninio komiteto patvirtinimo.

Riešai

1. Bintų ilgis ne daugiau kaip 1 m ir plotis ne daugiau kaip 8 cm. Įvairios rankovės, kilpelės ar lipdukai turi įsitekti į 1 m ilgį. Gali būti pridėta pagalbinė kilpa. Pagalbinė kilpa negali būti apvyniota aplink nykštį ar pirštus per veiksmą.
2. Standartinės prakaito juostelės gali būti dėvimos, bet jos negali būti platesnės nei 12 cm. Prakaito juostelių ir riešų raiščių kombinacija draudžiama.
3. Raiščio plotis nuo riešo vidurio aukštyn ne daugiau kaip 10 cm ir ne daugiau kaip 2 cm žemyn ant delno. Bendras plotis ne daugiau kaip 12 cm.
4. Moterims musulmonėms leidžiama dėvėti Hijab (galvos skarelę) veiksmo atlikimo metu. Spaudimo veiksmo metu žiuri arba teisėjai gali paprašyti atletės pataisyti plaukus tinkamam spaudimo veiksmo atlikimui.

Keliai

5. Galima naudoti ne ilgesnius kaip 2 m ir ne platesnius kaip 8 cm bintus tik per varžybas su specialia apranga. Kelias bintuojamas nuo centro į viršų ir žemyn ne daugiau nei po 15 cm, o bendras užbintuotos vietos ilgis neturi viršyti 30 cm. Vietoj bintų galima naudoti elastinius ne daugiau kaip 30 cm ilgio antkelius. Leidžiamos naudoti IPF patvirtintos kelių rankovės. Abejų kombinacija griežtai draudžiama. Neopreno kaip guminės medžiagos naudojimas galimas tik kelių rankovėse.
6. Bintai negali liestis su atleto kostiumu ir kojinėmis.
7. Draudžiama naudoti bintus kitose kūno vietose.

Medicininis pleistras

1. Ant nykščių galima užvynioti du sluoksnius medicininio pleistro. Medicininio pleistro ar panašios medžiagos negalima dėti ant kitų kūno vietų be oficialaus žiuri ar vyriausio teisėjo leidimo. Pleistrai negali būti panaudoti tam, kad palengvintų štangos pakėlimą.
2. Žiuri leidus, oficialus varžybų gydytojas, paramedikas ar paramedikų personalas gali uždėti pleistrą, bintą ar panašias medžiagas ant traumuotų kūno vietų tokiu būdu, kad tai nepalengvintų veiksmų atlikimo.
3. Varžybose, kur nėra žiuri ar budinčio gydytojo, leidimą panaudoti medicininius pleistrus gali duoti vyriausiasis teisėjas.

Kostiumo ir kitų asmeninių daiktų patikrinimas

(a) Kostiumų ir asmeninių daiktų patikrinimas privalomas kiekvienam varžybų dalyviui, ir gali būti atliekamas bet kuriuo laiku (laikas tikrinimui paskelbiamas per techninį susirinkimą) varžybų metu, bet užbaigiamas ne vėliau, kaip 20 minučių iki tos svorio kategorijos, kurioje atletas varžosi, varžybų pradžios.
(b) Tikrinimą atlieka mažiausiai du teisėjai. Visi daiktai patikrinami ir po to pažymimi (antspauduojami).
(c) Ilgesni nei galima bintai draudžiami, bet jie gali būti sutrumpinti iki tinkamo ilgio.
(d) Bet koks suplyšęs arba purvinas daiktas draudžiamas.
(e) Pasibaigus patikrinimui, pasirašytas patikrinimo protokolas atiduodamas žiuri pirmininkui.
(f) Jei atletas pasirodo ant pakylos panaudojęs ar užsivilkęs uždraustą aprangos elementą, jis tuoj pat diskvalifikuojamas iš tų varžybų.

(g) Visi aprangos elementai, paminėti prieš tai turi būti patikrinti.
(h) Draudžiama naudoti kepures ir kitokius galvos apdangalus. Tokie asmeniniai daiktai, kaip laikrodžiai, akiniai, juvelyriniai dirbiniai, kapos ir moters higienos reikmenys netikrinami.
(i) Atletas, prieš atlikdamas bandymą pasaulio rekordui pasiekti, patikrinamas techninio kontrolieriaus. Jei atletas dėvi ar naudoja bet kokią neleidžiamą aprangos detalę, išskyrus tą, kurią per klaidą galėjo praleisti teisėjas per aprangos ir asmeninių daiktų patikrinimą, atletas diskvalifikuojamas iš tų varžybų.
(j) Konkrečiai svorio kategorijai paskirti teisėjai ir techninis kontrolierius privalo atvykti 5 minutės prieš techninę aprangos patikrą.
(k) Treneris arba atletas centriniam teisėjui privalo patvirtinti atleto dalyvavimą varžybose ne vėliau nei per pirmąjį tos svorio kategorijos, kurioje atletas varžysis, svėrimo ratą.

Rėmėjų logotipai

Šalis ir/ar atletas, norintys ant jiems priklausančios aprangos ar ekipiruotės, įtrauktos į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“ papildomai užrašyti rėmėjo logotipą ar emblemą, turi kreiptis leidimo į IPF Generalinį sekretorių. Už tokį leidimą sumokamas IPF vadovybės nustatytas mokestis. IPF vadovybė IPF vardu gali patvirtinti logotipą ar emblemą, bet turi teisę atmesti patvirtinimą, jei jos nuomone logotipas ar emblema kenkia IPF komerciniams tikslams arba neatitinka estetinių standartų. Vadovybė, išduodama leidimą, taip pat turi teisę nustatyti logotipo ar emblemos dydį ir vietą ant asmeninės aprangos ar ekipiruotės. Gavus leidimą, logotipą galima nešioti iki tų kalendorinių metų galo ir visus sekančius metus, po kurių turi būti teikiama nauja paraiška ir mokestis turi būti sumokėtas iš naujo, jei leidimas logotipui ar emblemai išlieka. Logotipai ar emblemos, patvirtinti laikantis šios taisyklės, turi būti įtraukti į „Patvirtintos aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašo“ priedą. IPF Generalinis sekretorius pareiškėjui išduoda patvirtinimo laišką, kuriame iliustruojami patvirtintas logotipas ar emblema, nurodoma, kada patvirtinimas yra išduotas, kokie apribojimai patvirtinimui yra taikomi. Toks laiškas yra pateikiamas teisėjams varžybų metu, kaip įrodymas, kad patvirtinimas galioja.

Gamintojų, kurie nėra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“ ar šio sąrašo priedą, logotipai ar emblemos gali būti tik ant nepalaikančių marškinėlių, batų ar kojinių, jei jie įspausti ar išsiuvinėti ir yra ne didesni nei 5 cm x 2 cm dydžio.

Atletas gali naudoti panašios į aprangą spalvos maskuojančią juostą, kad paslėpti nepatvirtintus logotipus ar emblemas taip, kad apranga ir asmeniniai daiktai atitiktų taisykles.

Bendri reikalavimai

(a) Griežtai draudžiama naudoti tepalus, aliejus ir kitas tepimo priemones ant kūno, kostiumo ir kitų ekipiruotės daiktų.
(b) Ant kūno ir ekipiruotės galima naudoti tik talką, kreidą, sakus, dervą, magneziją, vaikiškus miltelius. Šių medžiagų negalima naudoti ant raiščių.
(c) Draudžiama bet kokios formos lipni medžiaga ant batų pado. Taip pat ir sakai, derva, kreida bei magnezija. Vandens papurškimas - leistinas.
(d) Ant raiščių ir ekipiruotės negali būti jokių kitų medžiagų svetimkūnių, išskyrus sterilizuojamąją medžiagą, naudojamą štangai, suoleliui ar pakylai valyti.
(e) Gali būti dėvimos lengvos apsaugos tarp kojinių ir blauzdų.

JĖGOS TRIKOVĖS VEIKSMAI IR JŲ ATLIKIMO TAISYKLĖS

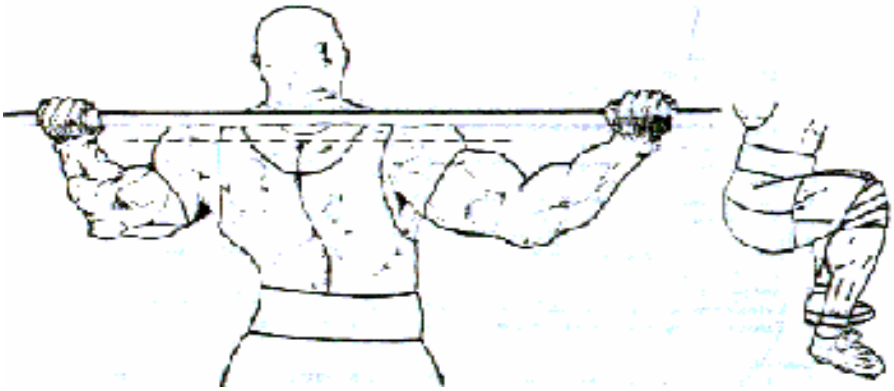
Pritūpimo veiksmas

1. Atletas stovi veidu į priekinę pakylos dalį. Štanga turi būti horizontalioje padėtyje ant pečių, pirštai pilnai turi apimti grifą. Pratimo metu, atletas gali rankomis laikytis bet kur už grifo, išorinis delno kraštas gali liestis su vidiniu movos paviršiumi.
2. Nukėlęs štangą nuo stovų (nuimti štangą nuo stovų atletui gali pagelbėti asistentai), atletas atsitraukia atgal, užima pradinę padėtį. Kai atletas sustoja ir nejuda (nedidelis judėjimas yra leidžiamas), stovi išsitiesęs ir ištiestais keliais, vyriausiasis teisėjas duoda signalą pradėti veiksmą. Signalas - tai rankos mostas žemyn ir garsinė komanda "Tūpti" („Squat“). Prieš gaudamas signalą "Tūpti", atletas gali padaryti pozicijos pakeitimus, atitinkančius taisykles, be bausmės. Saugumo sumetimais, atleto gali būti paprašyta grąžinti štangą, duodant garsinę komandą „Replace“ kartu su atgaliniu rankos judesiu, jei per 5 sekundes atletas nebus tinkamai pasiruošęs pradėti veiksmą. Tokiu atveju vyriausiasis teisėjas informuoja atletą, kodėl nebuvo duotas leidimas pradėti veiksmą.
3. Gavęs vyriausiojo teisėjo signalą, atletas turi pritūpti lenkdamas kojas per kelius taip, kad viršutinė kojų paviršiaus dalis prie klubo sąnario būtų žemiau už kelio viršų. Tik vienas bandymas pritūpti yra leistinas. Laikoma, kad bandymas yra pradėtas, kai atletas sulenkia kojas per kelius.
4. Pritūpęs, atletas turi grįžti į pradinę padėtį pilnai ištiesdamas kojas per kelius. Dvigubas bandymas atsistoti ar bet koks judesys žemyn yra neleidžiami. Po to, kai atletas sustoja nejudamoje padėtyje (aiškiai matyti, kad tai galutinė jo pozicija), vyriausiasis teisėjas duoda signalą grąžinti štangą ant stovų.
5. Signalas - tai rankos judesys atgal ir garsinė komanda "Stovai" („Rack“). Tada atletas turi padėti štangą ant stovų. Kojų judesiai po signalo yra leidžiami. Saugumo sumetimais, atletas gali paprašyti asistentų pagalbos padedant štangą ant stovų. Šio proceso metu štanga turi likti ant atleto pečių.
6. Veiksmo metu ant pakylos turi būti ne mažiau kaip du ir ne daugiau kaip penki asistentai. Teisėjai gali nuspręsti, kiek asistentų gali būti ant pakylos: 2, 3, 4 ar 5.

Priežastys, dėl kurių pritūpimo veiksmo bandymas neužskaitomas:

1. Klaidos vykdant vyriausiojo teisėjo signalus veiksmo pradžioje ir pabaigoje.
2. Dvigubas pašokimas pritūpimo apačioje ar bet koks judesys žemyn stojimosi metu.
3. Pilnai neištiestos per kelius kojos vertikalioje padėtyje veiksmo pradžioje ir pabaigoje.
4. Žingsnis pirmyn ar atgal bei pėdų padėties pakeitimas šonine kryptimi. Pėdos tarp pirštų ir kulno judėjimas leidžiamas.
5. Klaida pritūpiant, kai viršutinė kojų paviršiaus dalis prie klubo sąnario nenusileidžia žemiau kelio viršaus (teisinga pozicija parodyta paveikslėlyje žemiau).
6. Asistentų prisilietimas prie atleto arba štangos tarp vyriausiojo teisėjo signalų, palengvinantis veiksmo atlikimą.
7. Kojų palietimas alkūnėmis arba pečiais, nors lengvas kontaktas, neįtakojantis veiksmo atlikimo, leidžiamas.
8. Bet koks tyčinis štangos metimas ant pakylos pabaigus pritūpimą.
9. Bet kurio veiksmo atlikimo reikalavimų punkto nesilaikymas.

Šis paveikslėlis parodo teisingą štangos poziciją ir reikiamo gylio pritūpimą:

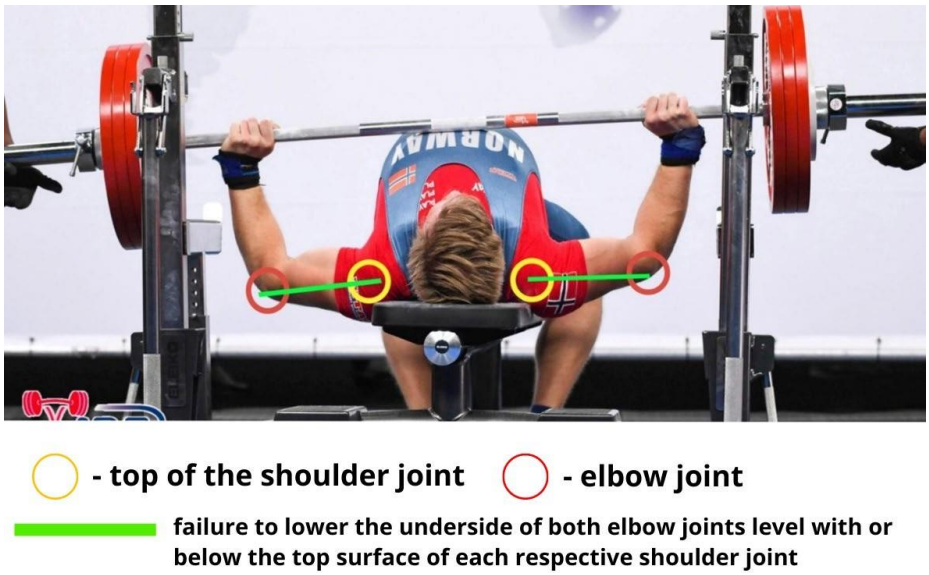


Spaudimo gulint ant suolelio veiksmas

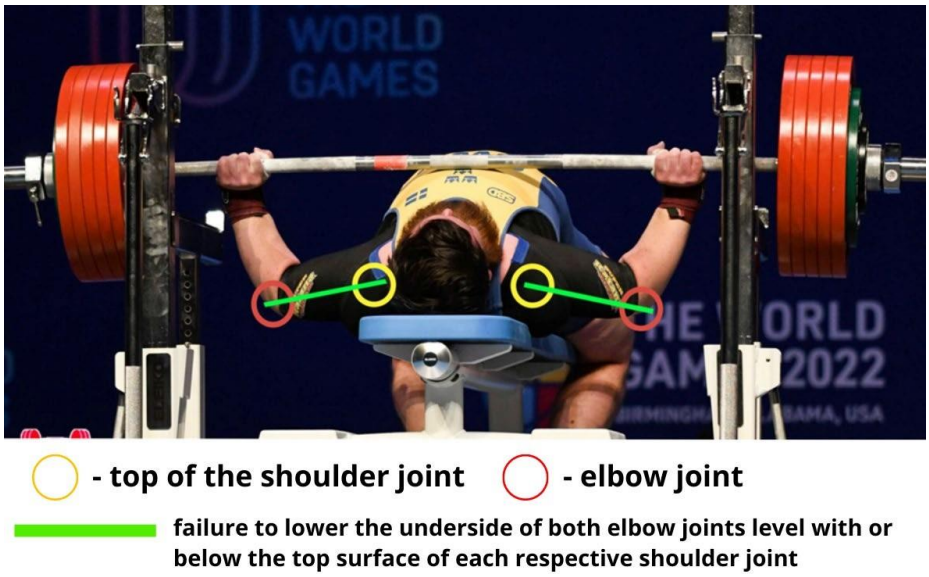
1. Suolelis turi būti padėtas ant pakylos taip, kad galva būtų atsukta į priekį, arba pasuktas 45 laipsnių kampu.
2. Atletas turi gulėti ant nugaros, galva, pečiais ir sėdmenimis liestis su suolelio paviršiumi. (nuotraukoje – TINKAMA PRADINĖ PADĖTIS pavaizduota mažiausiai priimtina).Pėda turi pilnu padu liestis su pakyla (tiek pilnai, kiek leidžia avalynė). Rankomis privaloma stipriai įsikibti nykščiais apimant stovuose esantį grifą. Tokia atleto padėtis turi išlikti viso veiksmo atlikimo metu. Pėdos judesys yra leidžiamas, bet pėda negali pakilti nuo pakylos. Plaukai neturi slėpti gulinčio atleto galvos. Žiuri arba teisėjai gali paprašyti atleto tinkamai susitvarkyti plaukus. Ruošiantis spaudimo veiksmui atletui yra draudžiama padėti kojas ant suolelio.
3. Siekdamas užtikrinti tvirtą atramą kojoms, atletas gali naudoti lygaus paviršiaus paaukštinimus, ne aukštesnius kaip 30 cm ir ne mažesnių nei 60 cm x 40 cm išmatavimų. Paaukštinimai, kurie yra 5cm, 10cm, 20cm, 30cm, turėtų būti visose tarptautinėse varžybose.
4. Veiksmo metu ant pakylos turi būti ne mažiau kaip du ir ne daugiau kaip penki asistentai. Priėmęs teisingą padėtį, atletas gali paprašyti asistentų pagelbėti nuimant štangą nuo stovų. Asistentai paduoda štangą į ištiestas rankas.
5. Nuotolis tarp rankų ant grifo, matuojant tarp smilių, negali viršyti 81 cm (abu smiliai turi neperžengti 81 cm ribos žymės ir turi liestis su šia žyme, jei naudojamas maksimalus grifo paėmimo plotis). Imti štangą delnais į save draudžiama.
6. Nuėmęs štangą nuo stovų ar gavęs ją iš asistentų, atletas turi laukti vyriausiojo teisėjo signalo pilnai ištiesęs per alkūnes rankas. Signalas duodamas tada, kai atletas yra nejudamoje padėtyje ir štanga teisingoje padėtyje. Saugumo sumetimais, atleto gali būti paprašyta grąžinti štangą, duodant garsinę komandą „Replace“ kartu su atgaliniu rankos judesiu, jei per 5 sekundes atletas nebus tinkamai pasirengęs atlikti veiksmą. Tokiu atveju vyriausiasis teisėjas informuoja atletą, kodėl nebuvo duotas signalas pradėti veiksmą.
7. Signalas - tai rankos mostas žemyn ir garsinė komanda "Pradėti" („Start“).
8. Gavęs signalą, atletas turi nuleisti štangą ant krūtinės ar pilvo srities kai abiejų alkūnių sąnarių apatinė dalis yra nuleista lygiai su kiekvieno atitinkamo peties sąnario viršutiniu paviršiumi arba žemiau jo (štanga neturi liesti diržo) ir išlaikyti ją nejudančią iki vyriausiasis teisėjas duos garsinę komandą „Spausti“ („Press“). Po to atletas turi išspausti štangą aukštyn, pilnai ištiesdamas per alkūnes rankas. Pabaigus veiksmą, kai štanga nebejuda, vyriausiasis teisėjas duoda signalą "Stovai" („Rack“) kartu su rankos judesiu atgal. Jei grifas nuleidžiamas ant

diržo arba neliečia krūtinės ar pilvo srities, tai vyriausiasis teisėjas duoda komandą "Stovai" („Rack“).

GOOD LIFT



GOOD LIFT

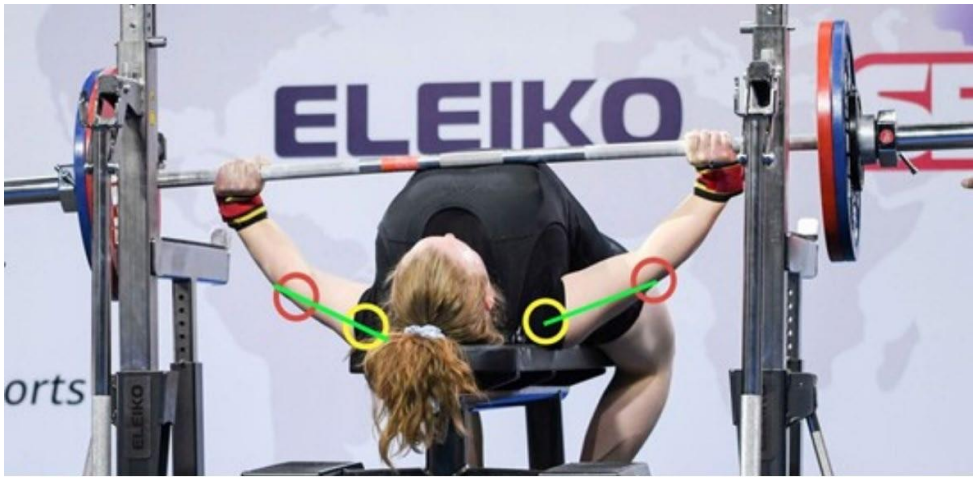


NOT GOOD 1

- top of the shoulder joint - elbow joint

failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NOT GOOD 2



- top of the shoulder joint - elbow joint

failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

Paveikslas A – Tinkama pradinė padėtis

NOT GOOD
Paveikslas A

NOT GOOD
Picture B

Taisyklės neįgaliųjų varžyboms IPF spaudimo čempionatuose

Spaudimo varžybos yra organizuojamos be specialaus skyriaus neįgaliems atletams t.y. akliems, labai prastai matantiems, prastai judantiems. Jiems gali būti suteikta pagalba iki ir nuo suoliuko. Pagalba reiškia "trenerio ar/ir ramentų, lazdos ar vežimėlio pagalba". Taisyklės taikomos tos pačios kaip įgaliems žmonėms. Atletams, kuriems amputuota žemesnioji galūnė, protezinė galūnė bus laikoma taip pat, kaip natūrali. Atletas sveriamas, be protezinės galūnės, su kompensuojamu svoriu, pridėtu nustatytos dalelės lentelės, nurodytos SVĖRIMO taisyklių penktame punkte. Atletams su nefunkcionuojamomis apatinėmis galūnėmis, kurios reikalauja kojos įtvarų ar panašių įtaisų vaikščiojimui, įtaisas laikomas natūralios galūnės dalimi ir atletas sveriamas su įtaisu.

Priežastys, dėl kurių spaudimo gulint ant suolelio veiksmo bandymas neužskaitomas:

1. Klaidos vykdant vyriausiojo teisėjo signalus veiksmo pradžioje, atliekant veiksmą ir pabaigoje.
2. Bet koks pradinės padėties pasikeitimas veiksmo atlikimo metu, pavyzdžiui, bet koks galvos, pečių ar sėdmenų pakėlimas nuo suolelio, rankų judėjimas grifu.
3. Štangos nuleidimas ar įleidimas į krūtinę ar pilvo sritį po to, kai ji buvo užfiksuota ant krūtinės nejudamoje padėtyje, kad palengvinti veiksmo atlikimą.
4. Bet koks visos štangos judesys žemyn spaudimo metu.
5. Štanga nenuleista ant krūtinės ar pilvo srities, t.y. štanga nesiekia krūtinės ar pilvo srities, arba štanga liečia diržą.
6. Pilnai neištiestos per alkūnes rankos veiksmo pabaigoje.
7. Asistentų prisilietimas prie atleto arba štangos tarp vyriausiojo teisėjo signalų, palengvinantis veiksmo atlikimą.
8. Bet koks suolelio ar jo atramų palietimas pėdomis.
9. Tyčinis štangos kontaktas su stovais.
10. Nepavyko nuleisti abiejų alkūnių sąnarių apatinės dalies kiekvieno atitinkamo peties sąnario viršutinio paviršiaus lygyje arba žemiau jo
11. Bet kurio veiksmo atlikimo reikalavimų punkto nesilaikymas.

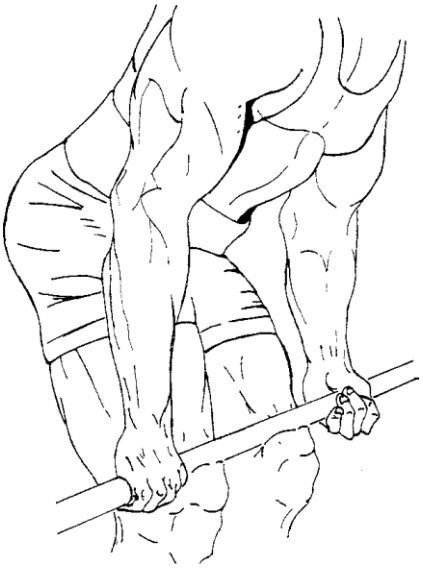
Štangos atkėlimo nuo pakylos veiksmas

1. Atletas turi stovėti veidu į priekinę pakylos dalį. Štanga turi būti horizontalioje padėtyje prieš atleto kojas, laikoma laisvu įsikibimu dviem rankomis ir keliama iki tol, kol atletas atsistoja tiesiai.
2. Pabaigus veiksmą, atleto kojos turi būti pilnai ištiestos per kelius, nugara tiesi ir pečiai atvesti atgal.
3. Vyriausiojo teisėjo signalas - tai rankos mostas žemyn ir garsinė komanda "Padėti"(„ Down"). Signalas duodamas tik tada, kai štanga laikoma nejudamoje padėtyje ir atletas stovi neginčytinai galutinėje padėtyje.
4. Bet koks štangos pakėlimas ar aiškus pabandymas atkelti laikomas atliktu bandymu. Kai prasideda bandymas, neleistinas joks judesys žemyn, kol atletas nėra pasiekęs paskutinės pozicijos – pilnai ištiestos kojos per kelius ir atvesti atgal pečiai. Jei štanga nusileidžia žemyn ištiesiant pečius (nežymus nusileidimas baigiant pratimą), tai nėra priežastis neužskaityti bandymo.

Priežastys, dėl kurių atkėlimo veiksmo bandymas neužskaitomas:

1. Bet koks štangos pajudėjimas žemyn iki to momento, kol ji pasieks galutinę padėtį.
2. Klaidinga galutinė vertikali padėtis - neatvesti atgal pečiai.
3. Vertikalioje padėtyje nepilnai per kelius ištiestos kojos.
4. Štangos prilaikymas šlaunimis atkėlimo metu. Jei štanga liečia šlaunis, bet tai nepadeda jos išlaikyti, tuomet tai nėra laikoma klaida. Teisėjo abejonės atletui turi būti naudingos.
5. Žingsnis pirmyn arba atgal, ar horizontalus pado judėjimas į šonus. Pėdų lingavimas tarp pirštų ir kulno leidžiami. Kojos pajudinimas po komandos "Padėti" („Down“) nelaikoma klaida.
6. Štangos nuleidimas iki vyriausiojo teisėjo signalo.
7. Štangos nuleidimas be abiejų rankų kontrolės, t.y. štangos paleidimas iš rankų, numetimas ant pakylos.
8. Bet kurio veiksmo atlikimo reikalavimų punkto nesilaikymas.

Paveikslėlis žemiau rodo, kaip štanga neturėtų būti prilaikoma šlaunimis:



SVĖRIMAS

1. Atletų svėrimas turi vykti ne anksčiau kaip 2 val. iki tos kategorijos ar kelių kategorijų varžybų pradžios. Visi atletai privalo pasisverti prižiūrimi 2- 3 teisėjų, paskirtų teisėjauti toje kategorijoje (ar kategorijose). Svorio kategorijos gali būti sujungtos į vieną srautą (sesiją).
2. Jei nepaskirstyta kitaip, svėrimo eiliškumui nustatyti traukiami burtai. Šie burtai taip pat nustato bandymų eilę per varžybas, kai atletai atlieka veiksmą tuo pačiu svoriu.
3. Svėrimas tęsiasi pusantros valandos.
4. Atletų svėrimas vyksta atskirame kambaryje už uždarų durų, kur gali būti tik pats atletas, jo treneris ar atstovas ir du ar trys teisėjai. Dėl higienos reikalavimų atletas turėtų mūvėti kojines arba padėti popierinį rankšluostėlį po kojomis ant svarstyklių. Atletai privalo patvirtinti savo tapatybę pateikdami pasą arba asmens tapatybės kortelę.
5. Atletai gali svertis nuogi ar su apatiniais drabužiais, kurie turi atitikti aprangos reikalavimus ir neturi žymiai keisti atleto svorio. Jei iškyla apatinių drabužių svorio klausimas, atletas pakartotinai gali būti pasvertas nuogas. Varžybose, kuriose varžosi abiejų lyčių atletai, svėrimo procedūra organizuojama taip, kad kiekvienos lyties atletų svėrimą atliktų oficialūs tos lyties asmenys. Būtent šitam tikslui gali būti paskirti specialūs asmenys (nebūtinai teisėjai).
   Neįgaliems asmenims, dalyvaujantiems spaudimo varžybose, skiriami papildomi svoriai už amputuotas galūnes:
   Už kiekvieną žemiau alkūnės = 1/54 kūno svorio
   Už kiekvieną žemiau kelio = 1/36 kūno svorio
   Už kiekvieną virš kelio = 1/18 kūno svorio
   Už abu klubo sąnario nebuvimus = 1/9 kūno svorio
   Atletams su nefunkcionuojančiu kūnu žemiau juosmens, kuriems reikia kojų įtvarų ar panašių įtaisų vaikščiojimui, prietaisas laikomas natūralia galūne ir atletas sveriamas su ja.
6. Atletas gali svertis tik vieną kartą. Tiktai tiems, kurių svoris yra mažesnis ar didesnis už kategorijos ribas, leidžiama svertis dar kartą. Jie turi pakartoti svėrimąsi per pusantros valandos, nustatytos svėrimui, kitu atveju jie bus nušalinti nuo dalyvavimo varžybose. Atletas pakartotinai pasvertas gali būti tik po to, kai bus pasverti visi tos svorio kategorijos dalyviai. Atletai pakartotinai svertis gali kiek nori kartų, kol svoris įtilps į tos svorio kategorijos ribas, bet pagal burtais nustatytą eilę. Pasibaigus pusantros valandos svėrimo laikui, atletas gali būti pasvertas tik tada, kai jis dalyvauja svėrime duoto laiko limite, bet negali pasisverti dėl to, kad sveriami atletai burtų keliu nustatyti prieš jį. Tada teisėjai gali leisti pasisverti dar vieną kartą. Atleto svoris negali būti paskelbtas iki tol, kol nebus pasverti visi tos kategorijos atletai.
7. Atletas sveriamas tik toje svorio kategorijoje, kuriai jis buvo nominuotas 21 diena prieš varžybų datą. Jeigu svorio kategorija padalinta į grupes dėl didelio dalyvių skaičiaus, grupės B ir C gali varžytis atskirai ir anksčiu nei grupė A. Jei grupės varžosi skirtingu laiku, tai grupėje A turi būti ne mažiau nei 8 (aštuoni) ir ne daugiau nei 14 (keturiolika) atletų.
8. Pasitikrinti stovų aukštį pritūpimo ir spaudimo veiksmuose, taip pat blokų po kojomis reikalingumą, atletai privalo iki varžybų pradžios. Stovų aukštis turi būti užregistruotas specialiame lape, kuris pasirašomas arba patvirtinamas atleto arba trenerio. Jie tuo yra suinteresuoti. Šių dokumentų kopijos padalijamos žiuri, pranešėjui ir pakylos kontrolieriui.

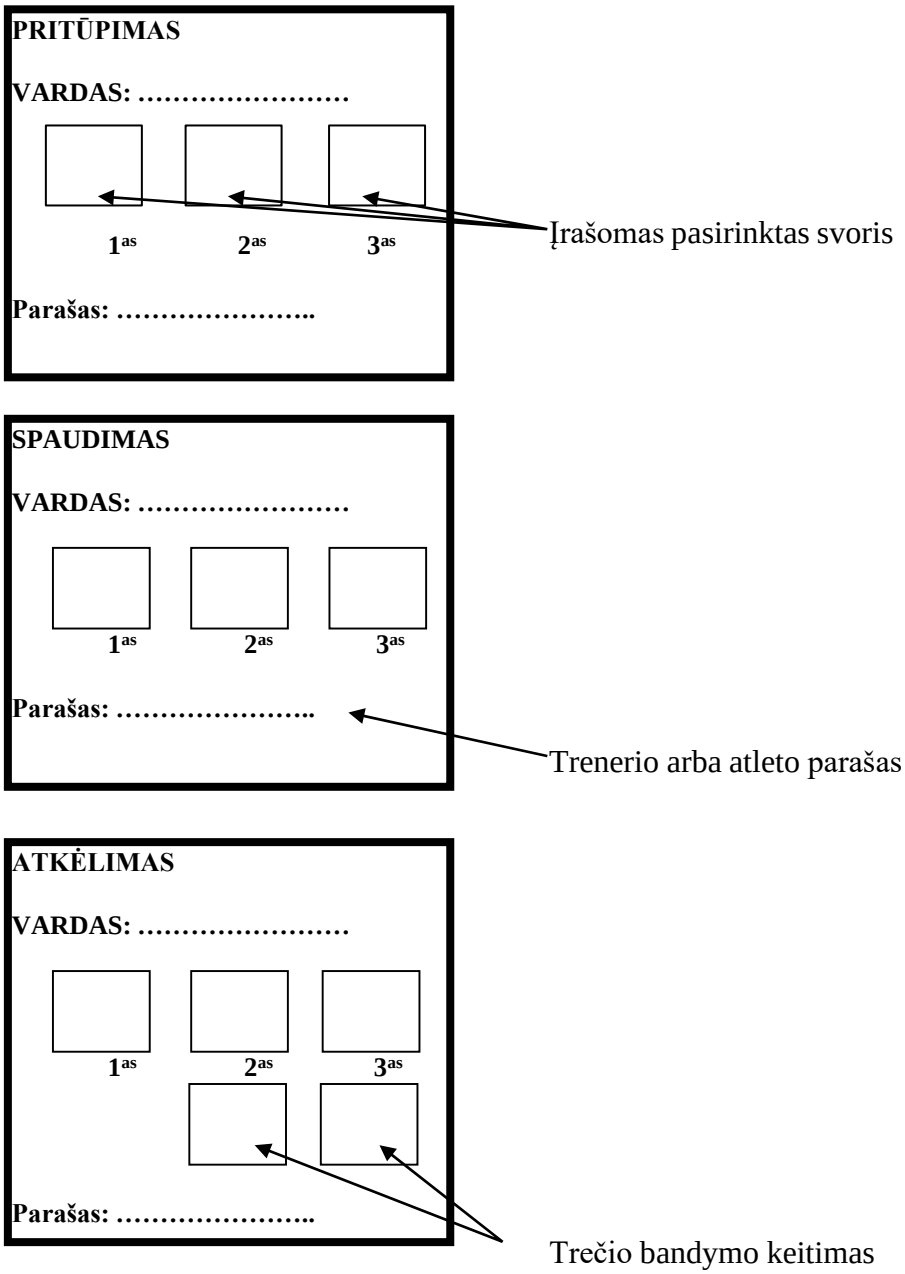
VARŽYBŲ VEDIMO TVARKA

Ratų sistema

(a) Svėrimo metu, atletas ar jo treneris turi nurodyti pradinius štangos svorius visuose trijuose veiksmuose. Jie turi būti įrašyti į atitinkamą pirmojo bandymo kortelę, kurią pasirašo atletas ar treneris ir ji turi būti saugoma pas oficialų svėrimą prižiūrintį asmenį. Pranešėjo kortelė yra tinkama pirmo veiksmo kortelė. Atletui duodama vienuolika tuščių bandymų kortelių, kurios naudojamos varžybų metu: trys pritūpimo, trys spaudimo ir penkios atkėlimo veiksmams. Kiekvienam veiksmui skirtos bandymų kortelės yra skirtingos spalvos. Atlikęs pirmą bandymą, atletas ar treneris turi nuspręsti, koks svoris bus antrame bandyme, įrašyti į atitinkamą kortelės langelį ir pateikti sekretoriui ar kitam sekretoriato asmeniui per 1 minutę po bandymo. Tokia pat procedūra antram ir trečiam bandymams vykdoma visuose veiksmuose. Atsakomybė už sekančio bandymo štangos svorio užsakymą tenka pačiam atletui ar jo treneriui. Naudojant ratų sistemą atkrenta poreikis turėti daug teisėjų, nes užsakymų kortelės pateikiamos tiesiogiai paskirtam asmeniui. Kortelių pavyzdžiai parodyti žemiau. Reikia atminti, kad langelis pirmam bandymui panaudojamas tik tada, kai reikia pakeisti pradinį svorį. Ketvirtas ir penktas langeliai atkėlimo veiksmo kortelėje naudojami pakeisti štangos svorį du kartus trečiame bandyme. Spaudimo varžybose naudojamos tokios pat kortelės, kaip atkėlimo veiksmui.

PRANEŠĖJO KORTELĖ					
Vardas, pavardė:			**Gimimo data:**		
Šalis:		**Asmeninis svoris:**		**Svorio kategorija:**	
IPF formulė:			**Ištrauktas numeris:**		
Parašas: atleto / trenerio					
Veiksmas	**1-as bandymas**	**2-as bandymas**	**3-as bandymas**	**Geriausias bandymas**	
Pritūpimai					
Spaudimas					
Tarpinė suma					**Tarpinė suma**
Atkėlimas					
Grupė: 1, 2, 3, 4, 5	**Vieta:**		**IPF taškai:**	**Suma**	

Bandymų kortelės:



(b) Kai sraute (sesijoje) varžosi 10 ir daugiau atletų, gali būti suformuotos grupės iš apytiksliai vienodo atletų skaičiaus. Tačiau grupės formuojamos tik tais atvejais, kai varžosi 15 ir daugiau atletų viename sraute. Srautas, organizatorių nuožiūra, gali būti suformuotas iš vienos ar kelių svorio kategorijų. Štangos spaudimo čempionatuose gali būti suformuota grupė iš dvidešimties atletų.

Grupės sudaromos remiantis sumos, pasiektos per paskutinius 12 mėn. nacionalinėse ar tarptautinėse varžybose, rezultatais. Mažesnę sumą surinkę atletai sudaro pirmą grupę, po to, pagal sumos didėjimą - kitos grupės. Jeigu atletas nepateikia savo rezultatų, jis automatiškai patenka į pirmą grupę.

(c) Kiekvienas atletas pirmą bandymą atlieka pirmame rate, antrą - antrame, trečią – tračiame rate.

(d) Jei grupė susideda iš mažiau kaip 6 atletų, kiekvieno rato gale pridedamas papildomas laikas: kai varžosi 5 atletai, pridedama 1 min., kai varžosi 4 atletai - 2 min., kai varžosi 3 atletai - 3 min. Daugiausiai galima pridėti tris minutes papildomo laiko po kiekvieno rato. Jei atletas atlieka kitą bandymą po savęs, tuomet daugiausiai galima pridėti tris minutes papildomo laiko. Kai taikoma papildomo laiko taisyklė, svoriai nuo štangos nuimami pasibaigus papildomam laikui, paruošiama štanga ir tada duodama 1 minutė atlikti bandymui.

(e) Kiekvieno rato metu štangos svoris keičiamas progresine tvarka didinant svorį. Svoris sumažėti negali, išskyrus klaidų atvejus, aprašytus (h) punkte, ir tik rato pabaigoje.

(f) Priėjimo prie štangos tvarka nustatoma pagal atletų užsakytą svorį didėjimo tvarka. Jei užsakomas vienodas svoris, pirmas eina burtų, ištrauktų svėrimo metu, keliu žemesnę vietą sąraše užimantis atletas. Tas pats taikoma atkėlimo veiksmo trečiame rate, kai užsakytą svorį galima keisti du kartus. Pakeitimas galimas tiek mažėjimo, tiek didėjimo kryptimi. Tačiau tą padaryti galima tik iki tol, kol ant štangos nėra uždėtas anksčiau atleto užsakytas svoris ir atletas dar nėra iškviestas ant pakylos prie jo užsakyto svorio.

Pavyzdys: Atletas A su ištrauktu numeriu 5, pasirinko 250,0 kg svorį.

Atletas B su ištrauktu numeriu 2, pasirinko 252,5 kg svorį.

Atletas A neįvykdo užsisakyto 250,0 kg svorio. Ar gali atletas B numažinti savo pasirinktą svorį iki 250,0 kg, kad laimėtų?

Ne, nes atlikimo eilė vis dar vykdoma pagal ištrauktą eilės numerį.

(g) Jei atleto bandymas buvo nesėkmingas, jis negali vėl iš karto bandyti, o turi laukti sekančio rato ir vėl gali bandyti kelti tą patį svorį.

(h) Jei bandymas buvo nesėkmingas dėl klaidingai uždėto ant štangos svorio, asistentų klaidos ar dėl įrengimų kaltės, atletui suteikiamas papildomas bandymas teisingai užsakytam svoriui. Jei klaida yra dėl neteisingai uždėto svorio ir ji pastebima iki bandymo pradžios, atletas gali tęsti bandymą pataisius svorį ar paprašyti papildomo bandymo rato pabaigoje. Visais kitais atvejais, papildomas bandymas suteikiamas tik rato pabaigoje. Jeigu atletas yra paskutinis dalyvis tame rate, jam duodamos trys minutės papildomo poilsio laiko prieš bandymo atlikimą, jei atletas yra priešpaskutinis tame rate – duodamos 2 minutės, o jei trečias nuo galo, tai duodama 1 minutė papildomo poilsio laiko. Tais atvejais, kai atletas atlieka kitą veiksmą po savęs ir jam yra suteiktas papildomas laikas, tuomet štanga naujam bandymui paruošiama iš karto, kai jam suteikiamas naujas bandymas. Tuomet kompensacinis laikas pridedamas prie įprastinės vienos minutės bandymui atlikti. Laikrodis įjungimas ir atletas turi per tą laiką pradėti bandymą. Atletui, atliekančiam kitą bandymą po savęs laikrodis nustatomas keturioms minutėms, per kurias jis turi pradėti bandymą. Priešpaskutinis atletas turi tris minutes, trečias nuo galo dvi minutes, o visi kiti įprastinę vieną minutę pradėti bandymą. Trečiame atkėlimo veiksmo bandymų rate atletas, kuriam žiuri suteikia papildomą bandymą (dėl neteisingai uždėtų svorių, asistentų klaidos ar įrangos gedimo), papildomą bandymą su teisingai paruoštu svoriu atlieka po savęs.

(i) Pirmame bandyme pakeisti štangos svorį galima tik vieną kartą. Svorį galima padidinti arba sumažinti, o pirmo bandymo eilės tvarka atitinkamai koreguojama. Jei atletas yra pirmoje grupėje, tai svorį keisti galima ne vėliau kaip 3 minutes iki pirmo rato pradžios. Sekančios grupės tą padaryti gali ne vėliau kaip 3 bandymai iki prieš tai esančios grupės veiksmo rato pabaigos. Pranešėjas turi pranešti apie svorio pakeitimo laiko kritinės ribos artėjimą. Jeigu tai nebuvo padaryta, tada turi būti paskelbtas pranešimas, leidžiantis daryti pakeitimus ir atletas gali pakeisti pirmo bandymo svorį per 1 minutę po pranešimo paskelbimo.

(j) Antro ir trečio bandymo svorį atletas turi pranešti per 1 minutę po praėjusio bandymo atlikimo. Jei per tą laiką svoris nebuvo užsakytas, sekančiam bandymui pridedami 2,5 kg. Jei bandymas

nepavyko ir sekančiam bandymui svoris nebuvo užsakytas, ant štangos uždedamas tas pats svoris kaip ir nesėkmingame bandyme.

(k) Svoris, užsakytas antram bandymui visuose trijuose veiksmuose negali būti keičiamas. Taip pat negali būti keičiami svoriai, užsakyti trečiam bandymui pritūpimo ir spaudimo gulint ant suolelio veiksmuose. Remiantis šiomis taisyklėmis, kai tik svoris yra užsakomas, jis negali būti pakeistas. Štanga bus paruošta užsakytam svoriui ir bandymo laikas ims sekti.

(l) Atkėlimo veiksmo trečiame bandyme leidžiama padaryti 2 svorio pakeitimus. Galima padidinti ar sumažinti pirmą kartą užsakytą svorį. Tačiau tai galima padaryti tik iki tol, kol pranešėjas neiškvietė atleto pirmą kartą užsakytam svoriui.

(m) Spaudimo varžybose taisyklės yra tokios pat kaip ir trijų veiksmų varžybose. Tačiau trečiame rate leidžiami du svorių keitimai ir taikomos taisyklės, paminėtos punkte (l), aprašančios atkėlimo veiksmo svorių užsakymų taisykles.

(n) Jei srautas (sesija) sudarytas tik iš vienos grupės, t.y. daugiausiai 14 atletų, tarp veiksmų leidžiama 20 minučių pertrauka. Toks laikas suteikiamas tam, kad jo pakaktų apšilimui ir pakylos paruošimui.

(o) Kai ant vienos pakylos sraute dalyvauja dvi ir daugiau grupės, varžybos turi būti organizuotos veiksmus kartojant grupėmis. Pasibaigus kiekvienam veiksmui (pritūpimui ir spaudimui), kuriame varžosi dvi ir daugiau grupių, leidžiama 10 minučių pertrauka tarp veiksmų.

Pvz.: Sraute dalyvauja dvi grupės, pirma grupė atlieka visus tris ratus pritūpimo veiksme. Iš karto po pirmos grupės, antra grupė atlieka visus tris ratus pritūpimo veiksme. Pabaigus veiksmą, pakyla iš karto paruošiama spaudimo gulint ant suolelio veiksmui ir vėl pradeda pirma grupė, o po jos šį veiksmą atlieka antra grupė. Pabaigus šį veiksmą, pakyla paruošiama trečiam veiksmui ir vėl iš karto varžosi pirma grupė, po to antra. Tokia sistema leidžia sutaupyti varžybų laiką ir tarp veiksmų skirti tik pakylai paruošti skirtingiems veiksmams reikalingą laiką.

Techninis komitetas su organizatorių pagalba paskiria šiuos oficialius asmenis:

(a) Pranešėjas - nacionalinės arba tarptautinės kategorijos teisėjas, šnekantis anglų ir tos šalies, kurioje vyksta varžybos, kalba.

(b) Techninis sekretorius - pageidautina tarptautinės kategorijos teisėjas, šnekantis ir rašantis anglų ir tos šalies, kurioje vyksta varžybos, kalba.

(c) Laiko kontrolierius (kvalifikuotas teisėjas).

(d) Teisėjas, priimantis užsakymų korteles.

(e) Sekretoriai.

(f) Asistentai. Privaloma apranga – vienodos spalvos marškinėliai arba marškinėliai su varžybų simbolika. Sportinio kostiumo kelnės, taip pat vienodos spalvos. Sportiniai bateliai. Sportiniai šortai galimi karštu oru žiuri leidus.
Papildomai gali būti paskirti gydytojas, med. sesuo ir kt.

(g) Techninis kontrolierius (kvalifikuotas tarptautinės kategorijos teisėjas).

Oficialių asmenų atsakomybė:

(a) Pranešėjas atsako už kvalifikuotą varžybų pravedimą. Jis veikia kaip ceremonmeisteris, išdėsto atletų bandymų tvarką pagal užsakytus svorius ir, jei reikia, burtų eilę. Jis praneša sekančio bandymo štangos svorį ir atleto pavardę. Kai asistentai paruošia štangą ir pakyla laisva veiksmui atlikti, vyriausiasis teisėjas konstatuoja faktą pranešėjui. Šis praneša, kad štanga paruošta, pakviečia atletą ant pakylos ir laikas bandymui atlikti pradeda sekti. Kai pranešėjas ištaria „Svoris paruoštas“ („ready“ ar “loaded“), atletas turi atlikti bandymą.

Pranešėjo praneštas štangos svoris turi būti parodytas matomoje vietoje pastatytoje švieslentėje su atletų pavardėmis, išdėstytomis pagal burtų eilę.

(b) Techninis sekretorius atsakingas už techninio pasitarimo, vykstančio prieš varžybas, pravedimą. Jei nėra techninio komiteto ar kurio nors jo nario, techninis sekretorius sudaro teisėjų ir žiuri paskyrimų tvarkaraštį iš teisėjų, patvirtinusių savo dalyvavimą varžybose, sąrašo. Jis užpildo privalomą varžybų „Teisėjų ir žiuri narių“ sąrašą ir informuoja teisėjus, kurioms svorio kategorijoms jie paskirti. Po techninio pasitarimo, kai galutinai patvirtinamos komandų sudėtys, techninis sekretorius ruošia varžybų protokolus, aprangos ir ekipiruotės tikrinimo protokolus, stovų aukščio lapus, kiekvienos svorio kategorijos svėrimo eiliškumo lapus, įrašydamas į juos visų tos kategorijos dalyvių pavardes. Šiuo momentu taip pat gali būti ištraukiami burtai svėrimosi ir veiksmo atlikimo eiliškumui nustatyti. Jis taip pat pildo pranešėjo korteles kiekvienam atletui visose svorio kategorijose. Paruošta dokumentacija kartu su reikalingu kiekiu užsakymų kortelių, sudedama į vokus pagal svorio kategorijas ir perduodama atitinkamos kategorijos vyriausiajam teisėjui. Techninis sekretorius dalyvauja kiekviename svėrime, duoda nurodymus ir patarimus teisėjams dėl svėrimo procedūros ir kitų klausimų. Jis turi būti tarptautinės kategorijos teisėjas, pageidautina šalies-rengėjos atstovas, kad gebėtų spręsti visus dėl kalbos barjero iškylančius klausimus. Varžybų direktorius turi suteikti sekretoriui blankus, popierių ir reikalingas technines priemones, kad šis galėtų tinkamai vykdyti savo pareigas. Pilnas techninio komiteto paruoštas darbo aprašymas varžybų direktoriui suteikiamas nemokamai.

(c) Laiko kontrolierius atsakingas už teisingą periodo, kai paskelbiama, kad paruošta štanga, ir veiksmo atlikimo pradžios, registraciją. Taip pat, jis registruoja laiką visais kitais reikalingais atvejais, pvz. kai po bandymo atletas turi palikti pakylą per 30 sekundžių. Jei atletui įjungtas sekundometras, jis gali būti sustabdytas tik pasibaigus skirtam laikui, arba po to, kai pradedamas vykdyti veiksmas, arba po vyriausiojo teisėjo komandos. Taigi, labai svarbu, kad atletas ar jo treneris patikrintų stovų aukštį iki tol, kol atletas išeis ant pakylos. Jei pranešama, kad štanga paruošta, tuoj pat įjungiamas sekundometras ir bet koks stovų reguliavimas turi būti atliktas 1 minutės, duotos atlikti bandymą, eigoje, nebent stovo aukštis jau buvo užregistruotas ir jis nustatytas neteisingai dėl asistentų klaidos. Todėl ypatingai svarbu, kad atletas ar treneris pasirašytų užsakytų stovų aukščių lape. Tai oficialus dokumentas, naudojamas po to sprendžiant ginčus. Atletas per 1 minutę po to, kai jį iškviečia pranešėjas, turi pradėti bandymą. Jei atletas nepradėjo bandymo per jam skirtą laiką, laiko kontrolierius paskelbia "time" (laikas) ir vyriausias teisėjas duoda aiškią garsinę komandą "rack" (stovai), palydėtą aiškiu rankos mostu. Po to, pranešėjas paskelbia " no lift " (nesėkmingas bandymas) ir bandymas laikomas išnaudotu. Kai atletas pradeda vykdyti bandymą laiku, sekundometras sustabdomas. Bandymo vykdymo pradžia priklauso nuo veiksmo: pritūpimo ir spaudimo veiksmuose - vyriausio teisėjo signalas (paminėta skyriuje Teisėjai, 3-iame punkte) atkėlimo veiksme - aiškus pabandymas atkelti štangą nuo pakylos.

(d) Teisėjas, priimantis užsakymų korteles, atsako už jų priėmimą ir skubų perdavimą pranešėjui. Per 1 minutę po bandymo, atletas turi paduoti pasirašytą savo sekančio bandymo štangos svorio kortelę pranešėjui per šį teisėją.

(e) Sekretoriai atsako už teisingą varžybų dokumentų tvarkymą ir užtikrina, kad ant protokolų, rekordų aktų ir kitų dokumentų būtų visų trijų teisėjų parašai. Pranešėjas turi pranešti apie tai, kad turi būti pasirašyti dokumentai prieš išeinant teisėjams.

(f) Asistentai atsako už štangos svorio padidinimą ar sumažinimą, stovų aukščio ir suolelio reguliavimą, pakylos ir grifo nuvalymą pagal vyriausiojo teisėjo nurodymą, bendrą tvarkos ir švaros palaikymą ant pakylos. Varžybų metu ant pakylos gali būti ne mažiau kaip du ir ne daugiau kaip penki asistentai. Atletui ruošiantis atlikti bandymą, asistentai gali padėti nuimti štangą nuo stovų, taip pat, padėti ją atgal po bandymo. Tačiau jie negali prisiliesti prie štangos ar atleto bandymo metu, t.y. tarp vyriausiojo teisėjo signalų pradėti ir baigti. Išimtis yra atvejis, kai bandymas tampa pavojingas ir gali traumuoti atletą, asistentai gali patys ar teisėjo paprašyti padėti atletui. Jei bandymas neužskaitomas dėl asistentų kaltės, žiuri ar teisėjai atletui gali suteikti papildomą bandymą rato gale.

(g) Techninis kontrolierius užtikrina, kad ant pakylos išeina iškviestas atletas ir kad jis tinkamai apsirengęs. Jis/ji taip pat dalyvauja tikrinant aprangą.

Kitos taisyklės (klaidos uždedant svorį ant štangos, taisyklių nesilaikymas, apeliacijos ir kita)

1. Varžybų, vykdomų ant pakylos ar scenos, metu, tik atletui ir jo treneriui, žiuri nariams, oficialiems teisėjams, asistentams ir techniniam kontrolieriui leidžiama būti šalia pakylos ar ant scenos. Veiksmo atlikimo metu, ant pakylos gali būti tik atletas, teisėjai ir asistentai. Treneris turi likti žiuri ar techninio komiteto nustatytoje vietoje. Trenerio zona turi būti įrengta taip, kad treneris turėtų galimybę aiškia matyti atleto atliekamą bandymą ir duoti instrukcijas ar signalus atletui dėl veiksmo atlikimo (pvz., pritūpimo gylio). Trenerio zona turi būti ne toliau nei 5 m nuo pakylos ir turi būti ilgesnė nei pakyla, kad treneris galėtų aiškiai matyti atleto veiksmus iš šoninių galinio ar priekinio kampų.
   Tarptautinėse varžybose treneris turi vilkėti komandos sportinį kostiumą ir komandos ar IPF patvirtintus marškinėlius, arba sportinius šortus ir komandos ar IPF patvirtintus marškinėlius. Treneris privalo laikytis aprangos reikalavimų. Priešingu atveju, žiuri ar techninio komiteto sprendimu, jis gali būti neįleidžiamas į apšilimo zoną bei varžybų zoną.

2. Matant žiūrovams, atletas negali bintuotis ar taisytis kostiumą, taip pat naudoti amoniaką ar panašias medžiagas. Vienintelė išimtis - galima pasitaisyti diržą.

3. Tarptautiniuose mačuose tarp dviejų šalių ar atletų, rungtyniaujančių skirtingose svorio kategorijose, ant pakylos dalyviai turi keisti vienas kitą, nesvarbu kokį svorį užsisako. Lengvesnį pradinį svorį užsisakęs atletas pradės pirmas ir pagal tai bus nustatyta tolesnė tvarka.

4. Varžybose, vykstančiose pagal IPF taisykles, štangos svoris visada turi būti kartotinis 2,5 kg. Norint padidinti svorį, mažiausiai leidžiamas 2,5 kg padidinimas, išskyrus tuos atvejus, kai bandymu siekiamas pritūpimo, spaudimo ir atkėlimo rekordas.
   (a) Tuomet, kai bandymu siekiamas rekordas, štangos svorį galima didinti mažiausiai 0,5 kg nuo galiojančio rekordo;
   (b) Varžybų eigoje atletas gali užsakyti bandymą rekordui, kur svoris gali būti ne kartotinis 2,5 kg. Sėkmingo bandymo atveju, rezultatas užskaitomas tiek atskiram veiksmui, tiek sumai;
   (c) Atletas gali bandyti pasiekti rekordą bet kuriuo bandymu arba visais bandymais;

(d) Mažesnį nei 2,5 kg svorį rekordui atletas gali užsakyti tik tokiose varžybose, kuriose gali būti pasiekiamas rekordas, pavyzdžiui, veteranas, besivaržantis atvirame čempionate, veterano rekordui pasiekti negali užsakyti mažesnio nei 2,5 kg svorio padidinimo;

(e) Tuo atveju, kai vienas atletas sekančiam ratui užsako mažesnį svorį, nei 2,5 kg tam, kad pasiektų rekordą, o po jo einantis kitas atletas tame rate pasiekia geresnį rezultatą, tai pirmojo atleto užsakytas sekančiam ratui svoris mažinamas iki artimiausio kartotinio 2,5 kg.

Pvz. 1: Rekordas yra 302,5 kg.

Atletas A pritūpia su 300 kg svoriu pirmame rate, tada užsisako 303,5 kg svorį. Atletas B pritūpia su 305 kg svoriu pirmam rate.

Tada atleto A svoris sumažinamas iki 302,5 kg antram ratui.

Pvz. 2: Rekordas yra 300 kg.

Atletas A po sėkmingo 300 kg bandymo, svorį padidina tik 1 kg (301 kg). Atletas B pritūpia 305 kg pirmame rate. Tuomet atletas A turėtų imti arčiausią 2,5 kg skaičių (302,5 kg).

5. Visa atsakomybė už neteisingai uždėtą svorį ant štangos ar pranešėjo klaidingus pranešimus, tenka vyriausiajam teisėjui. Jo sprendimus skelbia pranešėjas.

Klaidų, uždedant svorį ant štangos, pavyzdžiai:

(a) Jei uždėtas lengvesnis, nei užsakytas svoris ir atletas bandymą atlieka sėkmingai, jis gali sutikti su tuo arba pasirinkti naują bandymą anksčiau užsakytam svoriui. Jei bandymas nesėkmingas, atletui suteikiamas papildomas bandymas su anksčiau užsakytu svoriu. Abiem atvejais, papildomi bandymai suteikiami tik rato, kuriame įvyko klaida, gale.

(b) Jei štangos svoris didesnis nei užsakytas ir bandymas sėkmingas, atletui bandymas užskaitomas. Po to, štangos svoris gali būti sumažintas, jei to reikia kitiems atletams. Jeigu bandymas nesėkmingas, atletui suteikiamas papildomas bandymas su anksčiau užsakytu svoriu rato, kuriame įvyko klaida, gale.

(c) Jei ant štangos galų uždėtas nevienodas svoris ar pratimo atlikimo metu įvyko kokie nors pakitimai štangai ar diskams, taip pat, jei kas nors atsitiko pakylai, ir nepaisant to bandymas buvo sėkmingas, atletas gali sutikti su bandymu arba pasirinkti papildomą bandymą. Jei štangos svoris nėra kartotinis 2,5 kg, į protokolą įrašomas artimiausias mažesnis, kartotinis 2,5 kg, svoris. Jeigu bandymas nesėkmingas, atletui suteikiamas papildomas bandymas su anksčiau užsakytu svoriu rato, kuriame įvyko klaida, gale.

(d) Jei suklydo pranešėjas, pranešdamas mažesnį ar didesnį štangos svorį, nei faktiškai yra užsakytas, vyriausias teisėjas turi priimti tokį pat sprendimą, kaip ir neteisingai uždėto svorio atveju.

(e) Jei dėl kokių nors priežasčių atletas ar jo treneris negalėjo likti ant pakylos ir sekti varžybų eigos, ir atletas praleido savo bandymo eilę dėl to, kad pranešėjas jo nepakvietė, tada rato gale štangos svoris sumažinamas iki užsakyto ir atletui suteikiama teisė atlikti savo bandymą.

6. Trys nesėkmingi bandymai bet kuriame veiksme automatiškai diskvalifikuoja atletą iš tų varžybų bendroje įskaitoje. Jis vis dar gali varžytis kituose veiksmuose, jei jis atlieka *bona fide* bandymus kiekviename veiksme, t. y. užsakyti svoriai bandymuose turi būti atitinkantys atleto galimybes. Abejonių atveju sprendimą priima žiuri.

7. Asistentai negali padėti atletui užimti pradinę padėtį, jų pagalba galima tik nuimant štangą nuo stovų.

8. Pabaigęs bandymą, atletas per 30 sekundžių turi palikti pakylą. Jei taip neįvyko, teisėjų nuožiūra bandymas gali būti neužskaitytas. Ši taisyklė specialiai sukurta tiems, kurie turi problemų - susižeidė per veiksmą, arba yra neįgalūs, pvz., akli.

   Jei apšilimo ar varžybų metu atletas skundžiasi trauma arba matosi, kad gresia pavojus jo sveikatai, budintis gydytojas turi teisę apžiūrėti atletą. Nusprendęs, kad atletas negali tęsti varžybų, jis, pasitaręs su žiuri, gali reikalauti neleisti atletui toliau dalyvauti varžybose. Komandos vadovas ar treneris turi būti oficialiai apie tai informuoti. Kad būtų išvengti užsikrėtimai, štangas, pakylas ir kitą bendrą įrangą, suteptą krauju ar kūno audinių dalelėmis, valyti buitiniai valikliais, skiestais vandeniu santykiu 1:10.

9. Bet kuris atletas ar treneris, pažeidžiantys tvarką varžybose ar prie pakylos, turi būti oficialiai įspėti. Jei pažeidimai tęsiasi, žiuri, o neesant žiuri, teisėjai gali diskvalifikuoti atletą arba trenerį ir liepti atletui ar treneriui palikti varžybų vietą. Komandos vadovas apie įspėjimą ir diskvalifikaciją turi būti oficialiai informuotas.

10. Žiuri ar teisėjai savo sprendimu, priimtu balsų dauguma, gali iš karto diskvalifikuoti atletą arba oficialų asmenį, jei mano, kad pažeidimas pakankamai rimtas ir iš karto reikalauja diskvalifikacijos, o ne įspėjimo. Komandos vadovas turi būti informuotas apie diskvalifikaciją.

11. Tarptautinėse varžybose, visi protestai dėl teisėjų sprendimų, skundai dėl varžybų eigos ar dėl dalyvių elgesio turi būti paduodami žiuri, kuri gali pareikalauti raštiško pateikimo. Protestą žiuri pirmininkui pateikia komandos atstovas, treneris, jiems nesant pats atletas iš karto po veiksmo, dėl kurio protestas pateikiamas. Neįvykdžius šių reikalavimų, protestas nebus svarstomas.

12. Jei reikia, žiuri gali pristabdyti varžybas ir pasišalinti protesto svarstymui. Po svarstymo ir anoniminio sprendimo pasiekimo, žiuri grįžta ir pirmininkas informuoja protesto pateikėją apie žiuri sprendimą, kuris yra galutinis ir neapskundžiamas. Pradedant sustabdytas varžybas, sekantis atletas gauna 3 minutes bandymo atlikimui. Jei skundas nukreiptas į besivaržančios komandos atletą ar oficialų asmenį, reikia sumokėti 75 eurus ar kitos valiutos ekvivalentu užstatą. Priėmus sprendimą, jei skundas neteisingas, tai užstatas ar jo dalis, žiuri sprendimu, pervedama į IPF sąskaitą.

TEISĖJAI

1. Turi būti trys teisėjai: vyriausiasis (centrinis) ir du šoniniai. Jų, o taip pat ir techninio kontrolieriaus, tarptautinės kategorijos teisėjų kortelės turi galioti ir būti padėtos ant žiuri stalo.
2. Vyriausiasis teisėjas atsakingas už signalų parodymą atletui visuose trijuose veiksmuose.
3. Signalai, privalomi visiems trims veiksmams yra tokie:

Veiksmas	**Pradžia**	**Pabaiga**
Pritūpimas	rankos mostas žemyn ir garsinė komanda "Tūpti" („Squat“)	rankos mostas atgal ir garsinė komanda "Stovai" („Rack“)
Spaudimas gulint ant suolelio	rankos mostas žemyn ir garsinė komanda "Pradėti" („Start“) veiksmo eigoje garsinė komanda „Spausti“ („Press“) ir rankos mostas aukštyn	rankos mostas atgal ir grasinė komanda "Stovai" („Rack“)
Atkėlimas	signalo nereikia	rankos mostas žemyn ir garsinė komanda "Padėti" („ Down“).
Kai atletas neįstengia užbaigti pritūpimo ar spaudimo veiksmo, tuomet garsinis signalas yra "Stovai" („Rack“).		

4. Pabaigus bandymą, kai tik štanga padėta ant stovų ar pakylos, teisėjai turi paskelbti sprendimą šviesos signalizacijos pagalba: balta šviesa reiškia "bandymas sėkmingas" („good lift“), raudona - "bandymas nesėkmingas" („no lift“). Nesėkmingo bandymo atveju iškeliama kortelė, informuojanti nesėkmingo bandymo priežastį.
5. Teisėjai ant pakylos pasirenka vietą ne didesniu nei 4 metrų atstumu vienas nuo kito taip, kad jiems geriausiai būtų matyti kiekvieną veiksmą. Tačiau vyriausiasis teisėjas turi būti gerai matomas atletui pritūpimo ir atkėlimo veiksmuose, o šoniniai teisėjai turi būti gerai matomi vyriausiajam teisėjui, kad šis matytų jų pakeltas rankas.
6. Prieš varžybas teisėjai turi įsitikinti, kad:
   (a) Pakyla ir įranga atitinka taisyklių reikalavimus, grifo ir diskų svoris patikrintas, inventorius be defektų. Atsarginis grifas ir diskai turėtų būti padėti netoliese, jei kas nors atsitiktų įrangai.
   (b) Svarstyklės veikia tiksliai ir yra kalibruotos.
   (c) Atletai pasverti skirto laiko ribose ir atitinkamose kategorijose.
   (d) Apranga ir asmeniniai daiktai patikrinti ir atitinka visus taisyklių reikalavimus. Atleto pareiga pasirūpinti, kad apranga, kurią jis nori dėvėti atlikdamas veiksmą, būtų patikrinta. Jei bus rasti daiktai, kurie nebuvo patikrinti, atletui gali būti skiriama bausmė, pvz. trečio bandymo diskvalifikacija.
7. Varžybų metu visi trys teisėjai turi įsitikinti, kad:
   (a) Štangos svoris atitinka pranešėjo paskelbtą svorį. Šiam tikslui teisėjams gali būti išduotos svorio paruošimo lentelės. Tai jungtinė visų trijų teisėjų atsakomybė.
   (b) Apranga ir asmeniniai daiktai, kuriais atletas išeina ant pakylos, atitinka taisykles. Jei kuris iš teisėjų abejoja, pasibaigus veiksmui jis turi pranešti apie savo abejones vyriausiajam teisėjui. Tokiu atveju, žiuri pirmininkas gali vėl patikrinti atleto ekipiruotę. Jei aptinkama, kad panaudotas neleistinas ekipiruotės elementas, nepraėjęs patikrinimo, atletas diskvalifikuojamas iš varžybų. Jei neleistinas ekipiruotės elementas buvo patikrintas ir leistas naudoti dėl teisėjų kaltės ir tai įrodoma, o atleto bandymas, dėvint neleistiną ekipiruotę buvo

sėkmingas, tai šis bandymas neužskaitomas ir jam skiriamas naujas bandymas rato gale, bet be neleistino ekipiruotės elemento.

8. Jei varžybose yra paskirtas techninis kontrolierius, tuomet jis apžiūri aprangą prieš išleisdamas atletą ant pakylos.
   Prieš pradedant pritūpimo ir spaudimo veiksmus, šoniniai teisėjai iškelia rankas ir laiko jas pakeltas tol, kol atletas užima teisingą padėtį veiksmui pradėti. Jeigu sutampa dviejų teisėjų nuomonė, vyriausiasis teisėjas neduoda signalo pradėti veiksmą. Per atletui likusį laiką veiksmui pradėti atletas gali pataisyti štangos ar savo padėtį, kad gautų signalą pradėti veiksmą. Jei atletas pradėjo veiksmą, šoniniai teisėjai, pastebėję klaidą, apie tai nesignalizuoja.
9. Teisėjai privalo susilaikyti nuo komentarų ir negali gauti jokių dokumentų ar žodinės informacijos apie varžybų eigą. Taigi yra labai svarbu, kad ištrauktas eilės numeris atitiktų atleto vardą švieslentėje tam, kad teisėjai galėtų sekti varžybų eigą.
10. Teisėjas negali bandyti įtakoti kitų teisėjų sprendimo.
11. Vyriausiasis teisėjas gali tartis su šoniniais teisėjais, žiuri, kitais oficialiais asmenimis, jeigu to reikia varžyboms tęsti.
12. Vyriausiasis teisėjas savo nuožiūra gali liepti nuvalyti grifą ir/ar pakylą. Jei treneris ar atletas nori paprašyti pakylos ar grifo nuvalymo, jis to turėtų prašyti per vyriausiąjį teisėją arba techninį kontrolierių, o ne asistentų. Paskutinio atkėlimo veiksmo rato metu grifas privalo būti valomas po kiekvieno bandymo, o kitų dviejų ratų metu - po kas antro bandymo, jei to pageidauja atletas ar jo treneris.
13. Po varžybų, visi trys teisėjai turi pasirašyti varžybų protokolus, rekordų aktus ir kitus dokumentus, kur reikia jų parašo.
14. Tarptautinėse varžybose, teisėjus skiria techninis komitetas ir jie turi įrodyti savo kompetenciją nacionaliniuose ar tarptautiniuose čempionatuose.
15. Tarptautinėse varžybose, kuriose varžosi daugiau nei vienos šalies atletai, du tos pačios tautybės teisėjai gali teisėjauti toje pačioje svorio kategorijoje, jei teisėjų tautybės atletai nėra nominuoti tose varžybose. Jei vienoje svorio kategorijoje suformuotos daugiau, nei viena grupė, tai visoms grupėms teisėjauja tie patys teisėjai. Jei teisėjų pakeitimas yra būtinas, tai pakeitimas galimas tik skirtinguose veiksmuose tam, kad visiems atletams viename veiksme teisėjautų tie patys teisėjai.
16. Išrinkus vyriausiuoju teisėju vienoje svorio kategorijoje, teisėjas gali būti šoniniu teisėju kitoje.
17. Pasaulio čempionatuose ar bet kuriuose kituose čempionatuose, kur gali būti siekiami pasaulio rekordai, teisėjauja tik pirmos ir antros IPF kategorijų teisėjai. Pasaulio čempionatuose kiekviena šalis gali skirti ne daugiau nei tris teisėjus. Papildomai gali būti skiriamas vienas teisėjas žiuri pareigoms atlikti, jei nėra pakankamo teisėjų skaičiaus. Visi čempionate paskirti teisėjai privalo teisėjauti bent dvi dienas.
18. Teisėjai ir žiuri turi dėvėti tokią uniformą:

Vyrai žiemą:	tamsiai mėlynas švarkas su IPF emblema kairėje krūtinės pusėje, tinkamos pilkos kelnės (ne džinsai), balti marškiniai ir atitinkamos spalvos IPF kaklaraištis.
Vyrai vasarą:	tinkamos pilkos kelnės (ne džinsai), balti marškiniai ir atitinkamos spalvos IPF kaklaraištis.
Moterys žiemą:	tamsiai mėlynas švarkas su IPF emblema kairėje krūtinės pusėje, tinkamas pilkas sijonas ar kelnės (ne džinsai), balti marškiniai ar palaidinė ir atitinkamos spalvos šalis/kaklaraištis.
Moterys vasarą:	tinkamas pilkas sijonas ar kelnės (ne džinsai), balti marškiniai ar palaidinė.

Pirmos kategorijos teisėjams, emblema ir kaklaraištis/šalis turi būti raudonos spalvos, antros kategorijos - mėlynos spalvos. Kokią vilkėti uniformą, sprendžia žiuri. Sportiniai bateliai prie tokios aprangos netinka. Turi būti dėvimi kasdieniai juodos spalvos batai/bateliai ir juodos spalvos kojinės.

19. Kvalifikaciniai reikalavimai antros kategorijos teisėjams:
    (a) Nacionalinės kategorijos, bent dvejus metus teisėjaujantis teisėjas, teisėjavęs ne mažiau kaip dviejuose nacionaliniuose jėgos trikovės čempionatuose per šį laiką.
    (b) Turi būti rekomenduotas savo nacionalinės federacijos.
    (c) Turi išlaikyti antros kategorijos teisėjo egzaminą raštu/kompiuteriu anglų kalba ir praktinį egzaminą pasaulio ar kontinento ar regioniniame čempionate.
    (d) Turi gauti ne mažiau nei 90 % taškų teoriniame ir ne mažiau nei 85% praktikiniame egzaminuose.
20. Kvalifikaciniai reikalavimai pirmos kategorijos teisėjams:
    (a) Paskutinius keturis metus turi būti geros reputacijos antros kategorijos teisėjas.
    (b) Turi būti teisėjavęs ne mažiau kaip keturiuose tarptautiniuose čempionatuose (išskyrus pasaulio spaudimo gulint čempionatą).
    (c) Bet kokiame pasaulio, kontinento čempionate, regioninėse žaidynėse ar tarptautiniame turnyre (išskyrus pasaulio spaudimo gulint čempionatą) turi išlaikyti praktikinį ir teorinį raštu/kompiuteriu pirmos kategorijos teisėjo egzaminą.
    (d) Vyriausiojo teisėjo pareigose turi būti teisėjavęs ne mažiau kaip 75 bandymų, iš jų ne mažiau kaip 35 pritūpimo veiksme. Pirmo rato atletų bandymai įskaitomi.
    (e) Kandidatas turėtų surinkti 25 taškus, egzaminatoriams įvertinus jo kompetenciją tikrinant įrangą, svėrimo bei buvimo ant pakylos metu. Dėl bet kokios klaidos, kuri pažeistų techninės taisykles, išskaičiuojama 0,5 (pusė) taško. Egzaminatorius turi būti IPF techninio komiteto narys ar oficialus asmuo, paskirtas IPF techninio komiteto ir teisėjų registro.
    (f) Kandidatas turi surinkti ne mažiau 90 % visų galimų taškų. Galimus taškus sudaro 75 taškai, gauti sutapus jo sprendimams, priimtiems ant pakylos, su žiuri narių, bet ne jo kolegų ant pakylos, sprendimais. Kiti 25 taškai skiriami už jo sprendimus ir pareigų įvykdymą, pvz. įrangos patikrinimą, svėrimą ir pakylos tikrinimą.
    (g) Trys mėnesiai prieš egzaminą, Techninio komiteto pirmininkui ir teisėjų registrui jį turi rekomenduoti nacionalinė federacija. Pagrindas rekomendacijai:
        1. Kandidatas turi būti kompetentingas teisėjas;
        2. Tarp antros kategorijos teisėjų užimti aukštą vietą;
        3. Galimybė ateityje teisėjauti tarptautinėse varžybose;
        4. Anglų kalbos žinios.
    (h) Pirmos kategorijos teisėjo anglų kalbos žinios turi būti tokio lygio, kad jis/ji gebėtų tinkamai dalyvauti diskusijose, ypač kylančiose dirbant žiuri nariu. Egzaminuotojai įvertina kandidato anglų kalbos gebėjimų lygį. Jeigu kandidatas išlaiko pirmos kategorijos teisėjo egzaminą, bet nekalba anglų kalba, tuomet jam/jai suteikiama Regioninė pirmos kategorijos teisėjo kvalifikacija, ir jis/ji gali atlikti žiuri pareigas tik regioninėse ar nacionalinėse varžybose.
21. Kandidatų egzaminams atranka vyksta pagal šiuos kriterijus:
    (a) Gautas rekomendacijų kiekis;
    (b) Vietų kiekis egzamine;
    (c) Pirmos kategorijos teisėjų poreikis atskirose šalyse.
22. Egzaminų pravedimo tvarka:
    (a) Antra kategorija

Teorinis egzaminas raštu/kompiuteriu anglų kalba vyksta tik po pilno ir išsamaus seminaro apie taisykles, kuriam vadovauja 1-os kategorijos teisėjas, IPF techninio komiteto ir teisėjų registro paskirtas vyriausiuoju egzaminatoriumi.

Praktikinis egzaminas seka po teorinio egzamino raštu/kompiuteriu. Kandidatas varžybų metu atlieka šoninio teisėjo pareigas ir įvertina 100 bandymų, iš kurių 40 turi būti pritūpimai. Jį tikrina žiuri, o kandidatas turi surinkti ne mažiau 85 % sprendimų, sutampančių su daugumos egzaminuojančių žiuri narių sprendimais. Kandidato vertinimas prasideda pirmame rate. Teorinis raštu/kompiuteriu ir praktinis egzaminas antros kategorijos teisėjo kvalifikacijai gauti vykdomi tik tarptautinių ar regioninių čempionatų metu.

(b) Pirma kategorija

Praktinis ir teorinis raštu/kompiuteriu egzaminas vykdomas per bet kurį pasaulio čempionatą (išskyrus pasaulio spaudimo čempionatą), kontinentinį čempionatą, regioninį čempionatą. Praktiniame egzamine kandidatą tikrina žiuri. Ne mažiau nei 90% egzaminuojamo kandidato sprendimų turi sutapti su daugumos egzaminuojančių žiuri narių sprendimais, tame tarpe įtrauktas ir kandidato kompetencijos, atliekant tokias pareigas, kaip įrangos patikrinimas ir svėrimo procedūros atlikimas, vertinimas. Vertinimas pradedamas nuo pirmo rato bandymų.

23. Mokestis už egzaminą turi būti sumokėtas IPF iždininkui prieš egzaminą. Visi egzaminų žiniaraščiai turi būti egzaminatorių patvirtinti. Po žiniaraščių patvirtinimo kandidatai informuojami apie rezultatus. Patvirtinti žiniaraščiai perduodami teisėjų registrui. Egzamino mokesčiai perduodami IPF iždininkui.
24. Gavęs egzaminų rezultatus, iždininkas apie tai informuoja kandidato nacionalinės federacijos sekretorių ir perduoda atitinkamus skiriamuosius ženklus kandidatui.
25. Kandidatą praktinio egzamino metu atestuoja žiuri (1-ai kategorijai) ar paskirtas tikrinantis teisėjas/ai (2-ai kategorijai).
26. Jei rezultatas sėkmingas, paaukštinimo data laikoma egzamino data.
27. Patyręs nesėkmę, kandidatas vėl gali bandyti perlaikyti egzaminą tame pačiame čempionate ir vėl sumokėti egzamino mokestį.
28. Registracija:
    (a) Visi teisėjai turi persiregistruoti IPF, kad patvirtintų savo kvalifikaciją ir priimtiną standartą.
    (b) Persiregistravimas vykdomas kiekvienų olimpinių metų sausio 1-ąją.
    (c) Tarptautinių varžybų techninis sekretorius privalo Excel bylos formatu išsiųsti IPF teisėjų registrui tose varžybose teisėjavusių teisėjų sąrašą iš karto po varžybų.
    (d) Nacionalinė federacija, kurios narys teisėjas yra, atsakinga už 50 eurų mokesčio pervedimą IPF iždininkui ir trumpos ataskaitos, apie teisėjo darbą nacionalinėse ir tarptautinėse varžybose per praėjusį nuo paskutinės registracijos periodą IPF teisėjų registratoriui siuntimą.
    (e) Teisėjas, kuris 4 metus nedalyvauja ar nepersiregistruoja, netenka savo kvalifikacijos. Tuomet jis turi dar kartą perlaikyti egzaminą.
    (f) Bilietas, išduotas likus 12 mėnesių iki olimpinių žaidynių, nereikalauja pratęsimo iki sekančių olimpinių metų.
29. IPF teisėjų registras nacionalines federacijas aprūpina:
    (a) Dabartinių akredituotų teisėjų sąrašu, kuris atnaujinamas kasmet.
    (b) Teisėjų, kurie turi persiregistruoti, kad išliktų akredituoti, sąrašu.
30. Tarptautiniai 1-os ir 2-os kategorijų teisėjai, kad gautų teisę persiregistruoti, per ketverius olimpinio ciklo metus turi būti teisėjavę ne mažiau kaip dviejuose tarptautiniuose jėgos trikovės arba štangos spaudimo čempionatuose ir dviejuose nacionaliniuose jėgos trikovės čempionatuose. Vienas nacionalinis štangos spaudimo čempionatas yra tinkamas. Perregistravimui tinka vienos varžybos be specialios aprangos.

ŽIURI IR TECHNINIS KOMITETAS

Žiuri

1. Pasaulio ir kontinentų čempionatuose, kiekvienam srautui (sesijai) turi būti paskirta žiuri.
2. Žiuri sudaro trys arba penki 1-os IPF kategorijos teisėjai. Nedalyvaujant IPF techninio komiteto nariui, vyriausias iš trijų ar penkių teisėjų paskiriamas žiuri pirmininku. Penkių narių žiuri paskiriama tik per Pasaulio žaidynes arba atvirus vyrų ir moterų jėgos trikovės čempionatus.
3. Žiuri nariai, išskyrus IPF Prezidentą ir Techninio Komiteto Pirmininką, turi būti iš skirtingų šalių.
4. Žiuri funkcijos - užtikrinti techninių taisyklių laikymąsi.
5. Varžybų metu, žiuri balsų dauguma gali nušalinti bet kurį teisėją, jeigu mano, kad jis yra nekompetentingas. Prieš tai teisėjas turi būti įspėtas.
6. Teisėjų bešališkumas yra neabejotinas, bet nepiktybinės klaidos pasitaiko. Todėl teisėjui leidžiama paaiškinti savo sprendimą, dėl kurio jis įspėjamas.
7. Jeigu prieš teisėjo veiksmą gautas protestas, teisėjas gali būti apie tai informuojamas. Žiuri neturėtų daryti papildomo spaudimo pakylos teisėjams.
8. Jei teisėjaujant padaroma rimta klaida, kuri prieštarauja techninėms taisyklėms, žiuri gali priimti sprendimą ištaisyti klaidą. Žiuri, savo nuožiūra, gali suteikti atletui papildomą bandymą.
9. Tik ypatingomis aplinkybėmis, kai yra padaryta aiški klaida, žiuri po pasitarimo su teisėjais, slapta balsų dauguma, gali pakeisti sprendimą. Žiuri gali svarstyti tik teisėjų sprendimus 2 prieš 1.
10. Žiuri nariai turi būti pasodinti taip, kad be jokio kliudymo galėtų sekti varžybų eigą.
11. Prieš kiekvienas varžybas, žiuri pirmininkas turi įsitikinti, kad visi nariai pilnai supranta savo vaidmenį ir žino visus galiojančių taisyklių papildymus.
12. Atletų atranką dopingo kontrolei visada atlieka dopingo komisija.
13. Jei varžybose groja muzika, žiuri nusprendžia, koks yra galimas garsas. Muzika turi būti išjungta kai atletas nuima štangą nuo stovų pritūpimuose ir spaudime, ir kai pradeda traukti atkėlimo veiksme.
14. Teisėjų knygelės pasirašomos pasibaigus svorio kategorijos varžyboms.

IPF Techninis komitetas

1. IPF Techninį komitetą sudaro pirmininkas, būtinai 1-os kategorijos teisėjas, išrenkamas IPF Kongrese, ir iki dešimties vykdomojo komiteto (tariantis su techninio komiteto pirmininku) paskirtų narių iš skirtingų šalių. O taip pat trenerių/atletų atstovo.
2. Komitetas analizuoja visus techninius reikalavimus ir pasiūlymus, kuriuos pateikia nacionalinės federacijos.
3. Komitetas skiria vyriausius ir šoninius teisėjus bei žiuri narius pasaulio čempionatuose. Tais atvejais, kai trūksta teisėjų, komitetas taip pat gali skirti ir teisėjus, kurie yra atvykę į varžybas, bet savo šalies nebuvo nominuoti.
4. Komitetas moko ir instruktuoja tarptautinės kategorijos neturinčius ir peregzaminuoja ją turinčius teisėjus.
5. Informuoja IPF Kongresą, Prezidentą ir Generalinį sekretorių per teisėjų registrą apie tuos teisėjus, kurie išlaikė egzaminus ar peregzaminavimą, ir gali teisėjauti varžybose.
6. Organizuoja teisėjų kursus prieš kiekvienas stambias varžybas, pvz. prieš pasaulio čempionatus. Tokių kursų organizavimo išlaidas turi padengti varžybų rengėjai.
7. Teikia IPF Kongresui pasiūlymus dėl tarptautinės kategorijos teisėjo bilietų atėmimo, jeigu tai reikalinga.
8. Per IPF Vykdomąjį komitetą publikuoja techninio pobūdžio medžiagą - apie treniruočių metodiką ir veiksmų atlikimo techniką.

9. (a) Atsako už visos įrangos, inventoriaus ir asmeninės ekipiruotės, naudojamų varžybose, inspektavimą, jų atitikimą techniniams reikalavimams. Tikrina įrangą ir inventorių, kuriuos pateikia firmos - gamintojos, norėdamos reklamoje naudoti žodžius "Patvirtinta IPF". Jei daiktas ar daiktai atitinka galiojančias IPF taisykles ir reikalavimus, o IPF vykdomasis komitetas sutinka su IPF Techninio komiteto sprendimu, už kiekvieną jų imamas mokestis, kuris pervedamas į IPF Vykdomojo komiteto sąskaitą, o Techninis komitetas išduoda sertifikatą.
(b) Kiekvienų metų gale, norint pratęsti sertifikato galiojimą, reikia IPF pervesti pakartotiną mokestį už kiekvieną daiktą. Mokesčio dydį nustato Vykdomasis komitetas. Jei pakeičiama konstrukcija, daiktą vėl reikia pateikti Techninio komiteto apžiūrai ir persertifikavimui.
(c) Jei, išdavus sertifikatą, gamintojas pakeis varžybų inventoriaus ar ekipiruotės konstrukciją ir dėl to jie nebeatitiks taisyklių reikalavimų, IPF atšaukia sertifikatą. Naujas sertifikatas neišduodamas tol, kol konstrukcija neištaisyta ir daiktas nepateiktas Techninio komiteto patikrinimui.

PASAULIO IR TARPTAUTINIAI REKORDAI

Tarptautinės varžybos

1. Pasaulio ir tarptautiniai rekordai gali būti pasiekti tik pasaulio ir tarptautiniuose čempionatuose. IPF sankcionuotuose ir pripažintuose pasaulio ir tarptautiniuose čempionatuose pasaulio ir tarptautiniai rekordai fiksuojami be atleto ir štangos svėrimo su sąlyga, kad atletas pasvertas pagal taisykles prieš varžybas ir teisėjai ar Techninio komiteto nariai patikrino grifo ir diskų svorį. Vyrų ir moterų veteranų amžiaus grupėje nuo 40 iki 49 metų pasiekti rekordai, viršijantys suaugusiųjų amžiaus grupės rekordus, įskaitomi kaip suaugusiųjų amžiaus grupės rekordai. Vyrų ir moterų veteranų amžiaus grupėje nuo 50 iki 59 metų pasiekti rekordai, viršijantys amžiaus grupės nuo 40 iki 49 metų rekordus, įskaitomi kaip amžiaus grupės nuo 40 iki 49 metų rekordai, o taip pat ir kaip suaugusiųjų amžiaus grupės rekordai, jei viršija ir juos. Vyrų ir moterų veteranų amžiaus grupėje nuo 60 iki 69 metų pasiekti rekordai, viršijantys amžiaus grupės nuo 50 iki 59 metų rekordus, įskaitomi kaip amžiaus grupės nuo 50 iki 59 metų rekordai, o taip pat ir kaip amžiaus grupės nuo 40 iki 49 metų ir suaugusiųjų amžiaus grupės rekordai, jei viršija ir juos. Vyrų ir moterų veteranų amžiaus grupėje virš 70 metų pasiekti rekordai, viršijantys amžiaus grupės nuo 60 iki 69 metų rekordus, įskaitomi kaip amžiaus grupės nuo 60 iki 69 metų rekordai, o taip pat ir kaip amžiaus grupės nuo 40 iki 49 metų, amžiaus grupės nuo 50 iki 59 metų ir suaugusiųjų amžiaus grupės rekordai, jei viršija ir juos. Taip pat ir jaunių amžiaus grupėje (nuo 14 iki 18 metų) pasiekti rekordai, viršijantys jaunimo amžiaus grupės (nuo 19 iki 23 metų) rekordus, įskaitomi kaip pastarosios amžiaus grupės rekordai, o taip pat ir kaip suaugusiųjų amžiaus grupės rekordai, jei viršija ir juos. Jaunimo amžiaus grupės (nuo 19 iki 23 metų) rekordai, viršijantys suaugusiųjų amžiaus grupės rekordus, įskaitomi kaip suaugusiųjų amžiaus grupės rekordai.

2. Reikalavimai, kad pasaulio ar tarptautiniai rekordai būtų oficialiai pripažinti:
   (a) Tarptautines varžybas turi sankcionuoti IPF.
   (b) Visi rekordą fiksuojantys teisėjai privalo turėti tarptautinės kategorijos teisėjo bilietus ir turi būti nacionalinės federacijos, IPF narės, nariai. Pakylos teisėjai turi būti iš trijų skirtingų šalių ir turi būti trijų narių žiuri.
   (c) Visų šalių narių teisėjų sąžiningumas ir kompetencija neginčijami.

(d) Tik štangos, diskai ir stovai, kurie pažymėti galiojančiame IPF leidžiamos aprangos ir įrangos sąraše, naudojimui sankcionuotose IPF varžybose, gali būti naudojami pasaulio ar tarptautiniam rekordui pasiekti.

(e) Atskirų veiksmų rekordai fiksuojami tik tais atvejais, kai atletas surenka visų trijų veiksmų sumą. Jei atletas pasiekia štangos spaudimo rekordą jėgos trikovės varžybose, jis neprivalo surinkti visų trijų veiksmų sumos, tačiau privalo atlikti *bona fide* bandymus pritūpimuose ir atkėlime.

(f) jei varžybų metu du (2) atletai užsako tą patį svorį naujam rekordui atskiruose veiksmuose pasiekti, ir jei pirmas atletas pagal eilės numerį sėkmingai atliko bandymą, antrajam atletui kompiuterinį protokolą pildantis sekretorius prideda 0,5 kg prie užsakyto svorio (jei tai ne 2,5 kg kartotinis svoris) tam, kad pasiekti rekordą. Jei siekiamas sumos rekordas, tuomet rekordo autoriui nustatyti taikoma šių taisyklių 1 punkto d) dalis 2 puslapyje aprašyta procedūra.

(g) Nauji rekordai registruojami tik tada, kai jie didesni už ankstesnį ne mažiau nei 0,5 kg.

(h) Jei atletas bando pasiekti pasaulio rekordą atkėlimo veiksme ir yra paskutinis bandymų rato eilėje dėl patenkinto protesto, tai likusieji atletai toje grupėje, siekiantys pasaulio rekordo, privalo didinti savo bandymą 0,5 kg. Jei daugiau nei vienas atletas siekia pasaulio rekordo tame pačiame veiksme ir atletas gauna papildomą bandymą dėl patenkinto protesto, tai jis turi papildomą bandymą atlikti po savęs.

(i) Visi rekordai, pasiekti laikantis anksčiau nurodytų sąlygų, pripažįstami ir registruojami.

3. Pasaulio rekordai atskirame štangos spaudimo gulint ant suolelio veiksme, galioja, jei pasiekti bet kuriuose anksčiau išvardintuose štangos spaudimo gulint kaip atskirame veiksme čempionatuose ir registruojami kaip rekordai štangos spaudimo gulint kaip atskirame veiksme arba kaip žemiau (a) punkte paminėti rekordai. Tokie patys kriterijai taikomi visiems pasaulio jėgos trikovės rekordams.

(a) Jei atletas jėgos trikovės čempionate pasiekia štangos spaudimo gulint ant suolelio rekordą, viršijantį štangos spaudimo gulint ant suolelio kaip atskirame veiksme rekordą, tai jis gali būti registruojamas štangos spaudimo gulint ant suolelio kaip atskirame veiksme rekordu, jei atletas atliko *bona fide* bandymus pritūpimuose ir atkėlime.

(b) Jei atletas štangos spaudimo gulint ant suolelio čempionate pasiekia štangos spaudimo gulint ant suolelio rekordą, viršijantį jėgos trikovės štangos spaudimo gulint ant suolelio rekordą, tai šis rekordas negali būti registruojamas jėgos trikovės štangos spaudimo gulint ant suolelio rekordu.

IPF taisyklės varžyboms be specialios aprangos

Asmeninė apranga

Kostiumai

Nepagalbiniai

Nepagalbinis kostiumas privalo būti dėvimas varžybose be specialios aprangos ir gali būti dėvimas varžybos su specialia apranga (varžybose su specialia apranga gali būti dėvimas pagalbinis kostiumas). Kostiumo petnešos visų veiksmų metu privalo būti uždėtos ant atleto pečių.

Varžybose gali būti naudojami tik tų gamintojų nepagalbiniai kostiumai, kurie yra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“. Be to, visi į patvirtintų gamintojų sąrašą įtraukti nepagalbiniai kostiumai turi atitikti IPF techninių taisyklių reikalavimus. Nepagalbiniai kostiumai, kurie pažeidžia bet kurį IPF techninių taisyklių reikalavimą, nebus leidžiami naudoti varžybose.

Nepagalbinis kostiumas privalo atitikti šiuos reikalavimus:

a) Kostiumas turi būti vientiso ilgio, tinkamo dydžio be jokių laisvumų.
b) Visas kostiumas turi būti pagamintas iš audinio ar sintetinės tekstilės medžiagos, kuri nesuteikia papildomo palaikymo atletui atliekant bet kurį veiksmą.
c) Kostiumo medžiaga turi būti vientiso storio ir tik tarpvietės srityje gali būti 12 x 24 cm dydžio du vienodos medžiagos sluoksniai.
d) Kostiumas turi turėti kojų klešnes, kurių ilgis turi būti nuo 3 iki 25 cm, matuojant nuo tarpvietės siūlės vidiniu paviršiumi žemyn atletui stovint.
e) Ant kostiumo gali būti logotipai ar emblemos:
   - Patvirtinto kostiumo gamintojo
   - Atleto šalies
   - Atleto vardo
   - Atitinkantys rėmėjų logotipams keliamus reikalavimus, aprašytus „Rėmėjų logotipai“ dalyje
   - Atleto atstovaujamo klubo ar asmeninio rėmėjo, bet tik nacionalinio ar žemesnio lygmens varžybose, kai logotipas ar emblema nėra patvirtinti IPF
f) Moterims musulmonėms neleidžiama dėvėti kelių raiščių ar kelių rankovių ant visą kūną dengiančio kostiumo klasikinėse varžybose ir varžybose su specialia apranga.

Marškinėliai

Visi atletai privalo dėvėti marškinėlius po kostiumu pritūpimo, spaudimo ir atkėlimo veiksmuose.

Marškinėliai privalo atitikti šiuos reikalavimus:

a) Marškinėliai privalo būti pagaminti iš natūralios ar sintetinės tekstilės medžiagos. Medžiaga negali būti visa ar dalinai iš gumos ar panašaus tamprumo audinio. Negali būti jokių sustiprintų siūlių, kišenių, sagų, užtrauktukų bei kitokių nei apvalios apykaklių.
b) Marškinėliai privalo turėti rankoves. Rankovės negali būti ilgesnės kaip iki alkūnių ar trumpesnės, kad nedengtų deltinio raumens. Rankovių negalima atraitoti.
c) Marškinėliai privalo būti vienspalviai arba kelių spalvų, be užrašų, arba gali turėti logotipus ar emblemas:

- Atleto šalies
- Atleto vardo
- Atleto IPF regiono
- Varžybų, kuriose atletas varžosi
- Atitinkantys rėmėjų logotipams keliamus reikalavimus, aprašytus „Rėmėjų logotipai“ dalyje
- Atleto atstovaujamo klubo ar asmeninio rėmėjo, bet tik nacionalinio ar žemesnio lygmens varžybose, kai logotipas ar emblema nėra patvirtinti IPF

Apatinis trikotažas

Po kostiumu atletas būtinai turi vilkėti apatines kelnaites arba apatines trumpikes (bet ne boksininko šortus) iš medvilnės, nailono ar poliesterio audinio.

Moterys taip pat gali dėvėti paprastą arba sportinę liemenėlę.

Plaukimo glaudės ar bet kuri kita apatinė paranga, turinti gumos ar panašios elastinės medžiagos, išskyrus gumą kelnaičių juosmenyje, negali būti vilkima po kostiumu.

Bet kokie palaikantys apatiniai drabužiai neleistini varžybose pagal IPF taisykles.

Kojinės

Kojinės gali būti dėvimos.

(a) Kojinės gali būti bet kokios spalvos ar atspalvio ir gali turėti gamintojo logotipą.
(b) Kojinių ilgis turi būti toks, kad jos nesiliestų su bintais ar antkeliais.
(c) Griežtai draudžiama naudoti kojines, pilnai uždengiančias kojas, timpas ir getrus, stipriai priglundančius prie kojų paviršiaus.

Blauzdas dengiančios kojinės privalo būti dėvimos, kad uždengtų ir apsaugotų blauzdas per atkėlimo veiksmą.

Diržas

Atletai gali naudoti diržą, kuris turi būti dėvimas ant kostiumo. Tik tų gamintojų, kurie yra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“, diržai gali būti naudojami varžybose.

Medžiaga ir konstrukcija:

(a) Diržas gali būti iš odos, vinilo ar kitos panašios nesitampančios medžiagos, vieno ar kelių tarpusavyje susiūtų ar suklijuotų sluoksnių.
(b) Negali būti jokių papildomų minkštų pamušalų, sutvirtinimų iš kitos medžiagos išorinėje, vidinėje diržo pusėse arba tarp sluoksnių.

(c) Sagtis tvirtinasi viename diržo gale kniedėmis arba prisiuvama.

(d) Sagtis gali būti su vienu arba dviem dantimis, arba gali būti su specialiu „greito užsegimo“ mechanizmu.

(e) Kilpa diržo galui užkišti tvirtinama šalia sagties kniedėmis arba prisiuvama.

(f) Diržai gali būti vienspalviai, vienos, dviejų ar daugiau spalvų ir be logotipų, arba gali turėti logotipus ar emblemas:

— Atleto šalies
— Atleto vardo
— Atitinkantys rėmėjų logotipams keliamus reikalavimus, aprašytus „Rėmėjų logotipai“ dalyje
— Atleto atstovaujamo klubo ar asmeninio rėmėjo, bet tik nacionalinio ar žemesnio lygmens varžybose, kai logotipas ar emblema nėra patvirtinti IPF

Matmenys

1. Plotis max 10 cm.
2. Pagrindinės dalies storis max 13 mm.
3. Vidinis sagties plotis max 11 cm.
4. Išorinis sagties plotis max 13 cm.
5. Kilpos plotis max 5 cm.
6. Atstumas tarp diržo galo prie sagties ir kilpos tolimesnio krašto max 25 cm.

Avalynė

Atlikdami veiksmus, atletai privalo avėti avalynę.

(a) Pasaulio čempionatuose reikia naudoti vidaus batus, sportinius batelius, sunkiosios atletikos, jėgos trikovės batus ar atkėlimo šlepetes. Galima avalynė, skirta patalpų sportui, pvz. imtynių, krepšinio. Žygio batai neleidžiami.

(b) Jokia apatinės pusės dalis negali būti aukštesnė nei 5 cm.

(c) Apatinė dalis turi būti lygi, be jokių raštų, nelygumų, originalaus dizaino korekcijų.

(d) Laisvi vidiniai padeliai, kurie nėra originali gamyklinė batų dalis, negali būti storesni, nei vienas centimetras.

(f) Kojinės su guminiu išoriniu paviršiumi neleidžiami pritūpimų, spaudimo ir atkėlimo veiksmuose.

Raiščiai

Riešai

1. Gali būti naudojami tik į IPF patvirtintą sąrašą įtraukti riešų raiščiai.
2. Standartinės prakaito juostelės gali būti dėvimos, bet jos negali būti platesnės nei 12 cm. Prakaito juostelių ir riešų raiščių kombinacija draudžiama.
3. Raiščio plotis nuo riešo vidurio aukštyn ne daugiau kaip 10 cm ir ne daugiau kaip 2 cm žemyn ant delno. Bendras plotis ne daugiau kaip 12 cm.
4. Moterims musulmonėms leidžiama dėvėti Hijab (galvos skarelę) veiksmo atlikimo metu.

Kelių rankovės

Cilindro formos kelių rankoves iš neopreno atletas gali dėvėti tik ant kelių atlikdamas visus veiksmus. Kelių rankovės dėvimos tik ant kelių ir negali būti dėvimos ant kitų kūno vietų.

Varžybose gali būti naudojami tik tų gamintojų kelių rankovės, kurie yra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“. Be to, visos į patvirtintų gamintojų sąrašą įtrauktos kelių rankovės turi atitikti IPF techninių taisyklių reikalavimus. Kelių rankovės, kurios pažeidžia bet kurį IPF techninių taisyklių reikalavimą, nebus leidžiamos naudoti varžybose.

Kelių rankovės privalo atitikti šiuos reikalavimus:

a) Rankovės turi būti pagamintos visos iš vieno sluoksnio neopreno medžiagos arba kombinuojant vieno sluoksnio neopreno medžiagą, kaip pagrindinę rankovių medžiagą, su vienu sluoksniu nepalaikančio audinio ant neopreno. Dengiantis audinys gali turėti siūles ir/arba būti prisiūtas prie neopreno sluoksnio. Visa rankovė turi būti sukonstruota taip, kad nesuteiktų jokio palaikymo ar aptempimo atleto keliams.
b) Kelių rankovės negali būti storesnės nei 7 mm ir negali būti ilgesnės nei 30 cm.
c) Kelių rankovės negali turėti jokių papildomų suveržimų – lipdukų, užrišimo virvelių, pamušalų ar panašių priemonių rankovių viduje ar ant jų. Kelių rankovės turi būti vientiso cilindro formos be jokių skylių neopreno medžiagoje ar ant dengiančio audinio.
d) Veiksmo atlikimo metu kelių rankovės negali liestis su atleto kostiumu ir kojinėmis, o jų vidurinė dalis turi dengti atleto kelių sąnarius.

Nykščiai

Ant nykščių galima užvynioti du sluoksnius medicininio pleistro.

Asmeninės aprangos ir ekipiruotės patikra varžybose be specialios aprangos

Atletas, dalyvaujantis varžybose be specialios aprangos, asmeninę aprangą ir ekipiruotę patikrai pateikia per tos svorio kategorijos, kurioje atletas varžosi, svėrimo procedūrą šią procedūrą atliekantiems teisėjams. Bet kuri apranga ar daiktai, neatitinkantys techninių taisyklių reikalavimų, ar, teisėjų manymu, nešvarūs ir suplyšę apranga ar daiktai, neleidžiami naudoti varžybose, o atletui suteikiama galimybė iš naujo pateikti tinkamą aprangą. Varžybų eigoje srauto techninis kontrolierius turi teisę tikrinti asmeninę aprangą ir ekipiruotę apšilimo ir pasiruošimo zonose bei neleisti naudoti aprangos ir ekipiruotės, neatitinkančių techninių taisyklių reikalavimų. Techninis kontrolierius privalo neleisti naudoti tų kelių rankovių, kurias atletui padeda užsidėti kitas asmuo, arba kurias atletas užsideda su papildomų priemonių, tokių kaip slydimą pagerinančios plastiko medžiagos, lubrikantai ar panašiai, pagalba. Jei atletas pasirodo ant pakylos ar atlieka veiksmą su apranga ar ekipiruote, neatitinkančiais techninių taisyklių reikalavimų, teisėjai turi elgtis taip, kaip numatyta taisyklių dalies „Teisėjai“ punkte 6 (d). Konkrečiai svorio kategorijai paskirti teisėjai ir techninis kontrolierius privalo atvykti 5 minutės prieš techninę aprangos patikrą. Treneris arba atletas centriniam teisėjui privalo patvirtinti atleto dalyvavimą varžybose ne vėliau nei per pirmąjį tos svorio kategorijos, kurioje atletas varžysis, svėrimo ratą.

Rėmėjų logotipai

Šalis ir/ar atletas, norintys ant jiems priklausančios aprangos ar ekipiruotės, įtrauktos į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“ papildomai užrašyti rėmėjo logotipą ar emblemą, turi kreiptis leidimo į IPF Generalinį sekretorių. Už tokį leidimą sumokamas IPF vadovybės nustatytas mokestis. IPF vadovybė IPF vardu gali patvirtinti logotipą ar emblemą, bet turi teisę atmesti patvirtinimą, jei jos nuomone logotipas ar emblema kenkia IPF komerciniams tikslams arba neatitinka estetinių standartų. Vadovybė, išduodama leidimą, taip pat turi teisę nustatyti logotipo ar emblemos dydį ir vietą ant asmeninės aprangos ar ekipiruotės. Gavus leidimą, logotipą galima

nešioti iki tų kalendorinių metų galo ir visus sekančius metus, po kurių turi būti teikiama nauja paraiška ir mokestis turi būti sumokėtas iš naujo, jei leidimas logotipui ar emblemai išlieka. Logotipai ar emblemos, patvirtinti laikantis šios taisyklės, turi būti įtraukti į „Patvirtintos aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašo“ priedą. IPF Generalinis sekretorius pareiškėjui išduoda patvirtinimo laišką, kuriame iliustruojami patvirtintas logotipas ar emblema, nurodoma, kada patvirtinimas yra išduotas, kokie apribojimai patvirtinimui yra taikomi. Toks laiškas yra pateikiamas teisėjams varžybų metu, kaip įrodymas, kad patvirtinimas galioja.

Gamintojų, kurie nėra įtraukti į „Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą“ ar šio sąrašo priedą, logotipai ar emblemos gali būti tik ant nepalaikančių marškinėlių, batų ar kojinių, jei jie įspausti ar išsiuvinėti ir yra ne didesni nei 5 cm x 2 cm dydžio.

Atletas gali naudoti panašios į aprangą spalvos maskuojančią juostą, kad paslėpti nepatvirtintus logotipus ar emblemas taip, kad apranga ir asmeniniai daiktai atitiktų taisykles.