

TARPTAUTINĖS JĖGOS TRIKOVĖS FEDERACIJOS TECHNINĖS TAISYKLĖS

2026

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

(atnaujinta 2026 m. kovas)

TURINYS

| | |
|--|----|
| BENDROS JĖGOS TRIKOVĖS TAISYKLĖS..... | 4 |
| Amžiaus kategorijos..... | 5 |
| Svorio kategorijos..... | 6 |
| ĮRANGA IR JOS KONSTRUKCINĖS YPATYBĖS..... | 8 |
| Svarstyklės..... | 8 |
| Pakyla..... | 8 |
| Grifas ir diskas..... | 8 |
| Užraktai..... | 9 |
| Pritūpimo veiksmo stovai..... | 9 |
| Spaudimo gulomis suolelis..... | 9 |
| Laikrodžiai..... | 10 |
| Šviesos signalizacija..... | 10 |
| Klaidų kortelės/lentelės..... | 10 |
| Švieslentė..... | 12 |
| ATLETŲ APRANGA IR ASMENINIAI DAIKTAI..... | 12 |
| Kostiumas..... | 12 |
| Marškinėliai..... | 14 |
| Palaikantys marškinėliai..... | 15 |
| Apatinis trikotažas..... | 16 |
| Kojinės..... | 16 |
| Diržas..... | 17 |
| Avalynė..... | 18 |
| Kelių rankovės..... | 18 |
| Raiščiai..... | 19 |
| Galvos apdangalai..... | 19 |
| Medicininis pleistras..... | 20 |
| Kostiumo ir kitų asmeninių daiktų patikrinimas..... | 20 |
| Rėmėjų logotipai..... | 20 |
| Bendri reikalavimai..... | 21 |
| JĖGOS TRIKOVĖS VEIKSMAI IR JŲ ATLIKIMO TAISYKLĖS..... | 21 |
| Pritūpimo veiksmas..... | 21 |
| Priežastys, dėl kurių pritūpimo veiksmo bandymas neužskaitomas..... | 22 |
| Spaudimo gulint ant suolelio veiksmas..... | 23 |
| Priežastys, dėl kurių spaudimo gulint ant suolelio veiksmo bandymas neužskaitomas..... | 27 |
| Taisyklės neįgaliųjų varžyboms IPF spaudimo čempionatuose..... | 27 |
| Štangos atkėlimo nuo pakyls veiksmas..... | 27 |
| Priežastys, dėl kurių atkėlimo veiksmo bandymas neužskaitomas..... | 28 |
| SVĖRIMAS..... | 28 |

| | |
|---|----|
| VARŽYBŲ VEDIMO TVARKA | 29 |
| Ratų sistema | 29 |
| Bandymų kortelės | 30 |
| Oficialių asmenų atsakomybės | 33 |
| Kitos taisyklės (klaidos uždedant svorį ant štangos, taisyklių nesilaikymas, apeliacijos ir kita) | 34 |

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. 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 suolo C. Atkėlimas D. Trikovės suma

- a. Varžybos vykdomos atskirose kategorijose pagal lytį, kūno svorį ir amžių. Atviros vyrų ir moterų amžiaus grupės čempionatuose leidžiama dalyvauti nuo sausio 1 d. tais kalendoriniais metais, kai sukanka **19** metų ir vyresniems.
- b. 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. M3 ir M4 amžiaus kategorijai neleidžiama varžytis atviroje klasės grupėje. Kai sportininkas yra įrašytas į preliminarą nominaciją, jis negali keisti savo amžiaus grupės. Svorio kategoriją sportininkas gali keisti tik galutinėje nominacijoje.
- c. Taisyklės galioja visų rangų varžybose.
- d. Kiekvienam veiksmui atlikti atletui suteikiami trys bandymai. Geriausi atleto pasiekti rezultatai kiekviename veiksmo sumuojami. Surinkus vienodą sumą dviem ar daugiau atletams, nugalė 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 federacijos nares rengia ir sankcionuoja šiuos pasaulio čempionatus. Pagrindiniai IPF kalendoriaus renginiai yra šie:

- Pasaulio suaugusiųjų jėgos trikovės čempionatas
- Pasaulio jaunių ir jaunimo jėgos trikovės čempionatas
- Pasaulio veteranų jėgos trikovės čempionatas
- Pasaulio štangos spaudimo čempionatas (suaugusiųjų, jaunių, jaunimo ir veteranų)
- Pasaulio suaugusiųjų klasikinės jėgos trikovės čempionatas
- Pasaulio jaunių ir jaunimo klasikinės jėgos trikovės čempionatas
- Pasaulio veteranų klasikinės jėgos trikovės čempionatas
- Pasaulio klasikinio štangos spaudimo čempionatas (suaugusiųjų, jaunių, jaunimo ir veteranų)
- Pasaulio universitetų jėgos trikovės čempionatas.
- Kiti tarptautiniai renginiai patvirtinti EC.

Čempionato sekretorius, bendradarbiaudamas su Vykdomoju komitetu, užtikrina, kad pagrindiniai tarptautiniai renginiai nesidubliuotų. **Esant poreikiui, tam tikros sankcijos gali būti**

netaikomos siekiant išlaikyti nuoseklų ir suderintą varžybų kalendorių. Prireikus, Kalendoriuje numatyti renginiai gali būti sujungti į vieną čempionatą.

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

Amžiaus kategorijos

VYRAI

| | |
|----------------|---|
| Suaugusieji: | nuo sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletui sukanka 19 metų ir vyresni |
| 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 sausio 1-os dienos kalendoriniuose metuose, kai atletei sukanka 19 metų ir vyresnės |
| 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 aštuoniose 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.

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. 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. Visuose 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, užėmusios pirmąsias tris vietas, apdovanojamos medaliais: 5 aukso medaliai skiriami stipriausiai komandai, 5 sidabro medaliai – antrąją vietą užėmusiai komandai, o 5 bronzos medaliai – trečią geriausiai komandai. Lygiųjų atveju komandų ar šalių klasifikacijoje, nugalė daugiau pirmųjų vietų užėmusi komanda. Jei vienodai pirmųjų vietų, tada nugalė 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. Komandos, kuriose yra mažiau nei 3 sportininkai, medalių negaus.

12. Visuose IPF čempionatuose „Geriausio atleto“ apdovanojimu apdovanojamas atletas, geriausiai pasirodęs pagal IPF formulę. Apdovanojimai taip pat įteikiami antros ir trečios vietos laimėtojams. Kategorijose, kuriose yra mažiau nei 3 atletai, nebus apdovanojami „Geriausio atleto“ apdovanojimu.

13. Visuose tarptautiniuose čempionatuose medaliais apdovanojami pirmąją, antrąją ir trečiąją vietas kiekvienoje kategorijoje pagal trikovės sumą užėmę atletai. Taip pat, medaliais 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 pakyls 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. Pakyls 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.

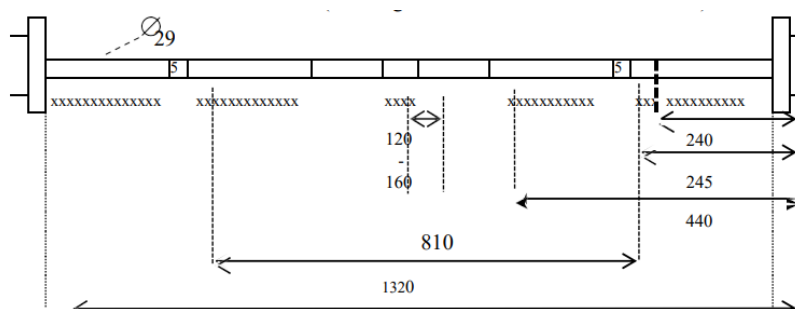
Grifas ir diskas

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 veiksams. 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 pripažįstamos 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 | Maksimalus | Minimalus |
|--------|------------|-----------|
| 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 | 0,255 | 0,245 |

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 0,25 kg; 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.
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 2,5 cm tikslumu.
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. Mažiausias apsaugos stovų aukštis turi būti 50 cm, jie turi turėti 10 skylių po 2,5 cm ir 50 cm ilgio.

Laikrodžiai

Privalo būti naudojami visiems matomi (žiūrovams, ant pakylės, 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 pakylės 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.

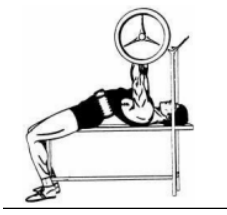
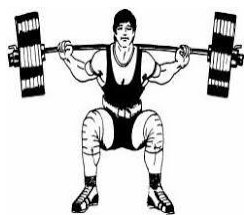
Teisėjų sprendimų numeruota kortelių sistema – nesėkmingo bandymo priežastys.

Kortelių spalvos:

Pirma nesėkmės priežastis - raudona kortelė

Antra nesėkmės priežastis - mėlyna kortelė

Trečia nesėkmės priežastis - geltona kortelė



| PRITŪPIMAS | SPAUDIMAS | ATKĖLIMAS |
|---|---|--|
| <p>1. (raudona)</p> <p>Nepakankamai sulenktos kojos per kelius pritūpiant iki tol, kol viršutinis kojų paviršius ties klubo sąnario jungtimi atsiduria žemiau nei kelių viršus.</p> | <p>1. (raudona)</p> <p>Štanga nenuleidžiama ant krūtinės arba ant pilvo srities, t.y. štanga neliečia krūtinės ar pilvo srities, arba liečia diržą.</p> <p>Nesugebėjimas nuleisti abiejų alkūnių sąnarių apatinės dalies lygiai su kiekvieno peties sąnario viršutine dalimi arba žemiau jo.</p> | <p>1. (raudona)</p> <p>Nepakankamai ištiesti keliai veiksmo pabaigoje.</p> <p>Peties priekis (deltinis raumuo) turi būti už įsivaizduojamos štangos linijos.</p> <p>Nepavyksta pilnai išsitiesti.</p> |
| <p>2. (mėlyna)</p> <p>Nepakankamai ištiesti keliai stovimoje padėtyje veiksmo pradžioje ir pabaigoje.</p> <p>Dvigubas pritūpimas arba daugiau negu vienas bandymas atsistoti pritūpimo apačioje, arba bet koks judesys atgal stojantis.</p> | <p>2. (mėlyna)</p> <p>Bet koks visos štangos judesys žemyn spaudimo metu.</p> <p>Nepakankamai ištiesios rankos per alkūnes išspaudus štangą veiksmo pabaigoje.</p> <p>Nepakankamai ištiesios (neužfiksuotos) rankos prieš komandą „Pradėk“</p> | <p>2. (mėlyna)</p> <p>Bet koks štangos judesys žemyn prieš pasiekiant galutinę poziciją. Jei štanga nusileidžia, kai ištiesiami pečiai, tai nėra nesėkmingo bandymo priežastis.</p> <p>Štangos prilaikymas ant šlaunų per veiksmą, siekiant palengvinti veiksmo atlikimą. Jei štanga liečia šlaunis, bet tai nepadeda atlikti veiksmo, tai nėra nesėkmingo bandymo priežastis.</p> |
| <p>3. (geltona)</p> <p>Žingsniavimas atgal, į priekį ar šoninis kojų judėjimas. Leidžiamas tik kojos siūbavimas nuo pirštų galų iki kulno.</p> <p>Vyriausio teisėjo komandų nepaisymas veiksmo pradžioje arba pabaigoje.</p> <p>Štangos ar atleto kontaktas su asistentais tarp teisėjo komandų, palengvinantis veiksmo atlikimą. Alkūnių ar žasto kontaktas su kojomis, padedantis atlikti</p> | <p>3. (geltona)</p> <p>Štangos įgramzdinimas, įleidimas į krūtinę ar pilvo sritį po to, kai štanga buvo fiksuota ant krūtinės, jei tai atletui suteikia pagalbą spaudimui.</p> <p>Vyriausio teisėjo komandų nepaisymas veiksmo pradžioje, atliekant veiksmą ir veiksmo pabaigoje.</p> <p>Bet koks padėties pakitimas, t.y. bet koks pečių, sėdmenų ar kojų pakėlimas prarandant kontaktą su</p> | <p>3. (geltona)</p> <p>Štangos nuleidimas prieš vyriausiajam teisėjui duodant komandą.</p> <p>Štangos nuleidimas ant pakyls nekontroliuojant rankomis, t.y. štangos išmetimas iš rankų.</p> <p>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.</p> |

| | | |
|---|---|--|
| <p>veiksmą. Trumpas nepadedantis kontaktas, nelaikomas klaida.</p> <p>Štangos numetimas atlikus veiksmą.</p> <p>Bet koks neatitikimas reikalavimams, išvardintiems bendrame veiksmo atlikimo aprašyme.</p> <p>Veiksmas nepabaigiamas.</p> | <p>suoleliu ar grindimis, arba šoninis rankų ant štangos judesys.</p> <p>Štangos ar atleto kontaktas su asistentais tarp teisėjo komandų, palengvinantis atlikti veiksmą.</p> <p>Stūmimas kūnu (viršutine kūno dalimi), kad štanga pajudėtų nuo krūtinės į viršų.</p> <p>Bet koks atleto kojų kontaktas su suoleliu ar jo atramomis.</p> <p>Sąmoningas štangos kontaktas su stovais veiksmo metu, palengvinantis veiksmo atlikimą.</p> <p>Bet koks neatitikimas reikalavimams, išvardintiems bendrame veiksmo atlikimo aprašyme.</p> <p>Veiksmas nepabaigiamas</p> | <p>Bet koks neatitikimas reikalavimams, išvardintiems bendrame veiksmo atlikimo aprašyme.</p> <p>Veiksmas nepabaigiamas.</p> |
|---|---|--|

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 pagalbinių gali būti dėvimas nepagalbinis kostiumas). Kostiumo petnešos visų veiksmų metu privalo būti uždėtos ant atleto pečių.

Varžybose gali būti naudojami tik tų gamintojų pagalbinių kostiumai, kurie yra įtraukti į „[Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą](#)“. Be to, visi į patvirtintų gamintojų sąrašą įtraukti pagalbinių 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 cm iki 15 cm, matuojant nuo tarpvietės siūlės vidiniu paviršiumi žemyn atleto 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 pagalbinių kostiumas). Kostiumo petnešos visų veiksmų metu privalo būti uždėtos ant atleto pečių.

Varžybose gali būti naudojami tik tų gamintojų nepagalbinių 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. Sportininkai gali dėvėti patvirtintus marškinėlius su ilgomis rankovėmis. Nesvarbu, kokius marškinėlius sportininkas pasirenka pritūpimu veiksmui – jis privalo su tais pačiais marškinėliais dalyvauti visose disciplinose.
- b) **Yra leidžiama dėvėti antkelius ant ilgo triko, bet ne atvirkščiai. Techninis kontrolierius privalo patikrinti, ar po triko nėra dėvimi antkeliai. Leidžiama, bet neprivaloma mėvėti ilgas kojines ant ilgo triko atkėlimo veiksmė.**
- c) Kostiumo medžiaga turi būti vientiso storio ir tik tarpvietės srityje gali būti 12 cm x 24 cm dydžio du vienodos medžiagos sluoksniai.
- d) Kostiumas turi turėti kojų klešnes, kurių ilgis turi būti nuo 3 cm 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.



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 turi būti prigludę prie kūno, su „Form Fitting“ tipo rankovėmis. 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, kuriuose 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.

Taip



Taip



Ne



Palaikantys marškinėliai

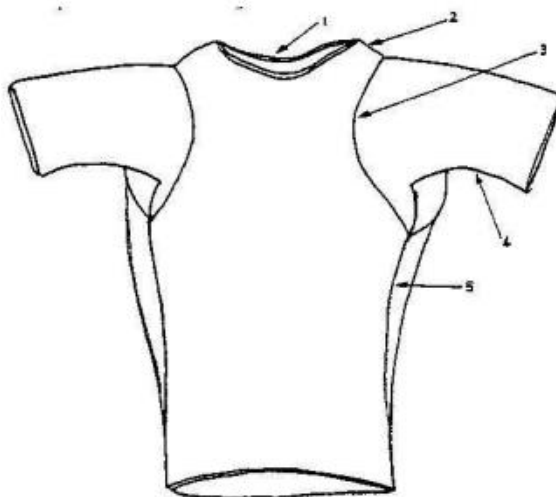
Palaikantys marškinėliai, kurie yra įtraukti į „[Patvirtintą aprangos ir ekipiruotės, galimos naudoti IPF varžybose, sąrašą](#)“, gali būti naudojami tik varžybose su specialia apranga.

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 ar kelių spalvų, be užrašų, arba gali turėti logotipus ar emblemas:

- Atleto šalies;
- Atleto vardo;
- Varžybų, kuriuose atletas varžosi;
- 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 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 pėdkelnes, stipriai priglundančias 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 ekipiruočių, galimas naudoti IPF varžybose, sąrašą](#)“, diržai gali būti naudojami varžybose.

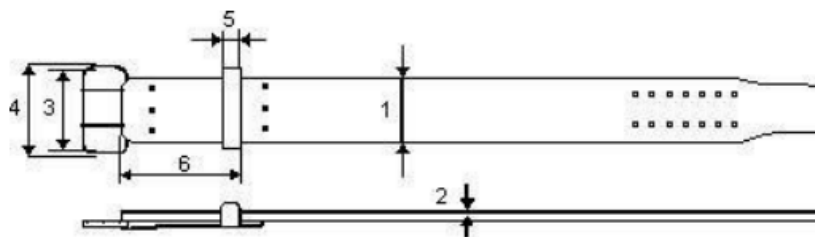
Medžiaga ir konstrukcija:

- 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 pusėje arba tarp sluoksnių.
- c) Saktis tvirtinasi viename diržo gale kniedėmis arba prisiūnama.
- d) Saktis 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.

- 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.
- Jokia apatinės pusės dalis negali būti aukštesnė nei 5 cm.
- Apatinė dalis turi būti lygi, be jokių raštų, nelygumų, originalaus dizaino korekcijų.
- Laisvi vidiniai padeliai, kurie nėra originali gamyklinė batų dalis, negali būti storesni, nei 1 cm.
- Kojinės su guminiu išoriniu paviršiumi neleidžiami pritūpimų, spaudimo ir atkėlimo veiksmuose.
- Sportininko avalynė ant pakylos turi būti tinkamai užsegta (užrišti raišteliai arba užsegti „Velcro“ dirželiai).

Kelių rankovės

Cilindro formos kelių rankovės 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:

- 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.
- Kelių rankovės negali būti storesnės nei 7 mm ir negali būti ilgesnės nei 30 cm.
- 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 (išskyrus ilgą singletą) ir kojineis, o jų vidurinė dalis turi dengti atleto kelių sąnarius.
- e) **Sportininkui leidžiama naudotis kitų žmonių pagalba antkeliams užsimauti arba nusimauti.**
- f) Kelių rankovės leidžiama dėvėti ant ilgo triko, bet ne atvirkščiai.

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 įsitemti į 1 m ilgį. Gali būti pridėta pagalbinė kilpa. Pagalbinė kilpa negali būti apvyniota aplink nykštį ar pirštus per veiksmą.
2. 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.

Keliai:

1. 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.
2. Bintai negali liestis su atleto kostiumu ir kojineis.
3. Draudžiama naudoti bintus kitose kūno vietose.

Galvos apdangalai

1. Atliekant veiksmą ant pakylės griežtai draudžiama dėvėti kepurės.
2. Moterims leidžiama dėvėti Hijab (galvos skarelę) veiksmo atlikimo metu. Spaudimo veiksmo metu žiuri arba teisėjai gali paprašyti atletės pataisyti plaukus tinkamam spaudimo veiksmo atlikimui.
3. Standartinės prakaito juostelės gali būti dėvimos, bet jos negali būti platesnės nei 12 cm. Prakaito juostelių ir riešų raiščių kombinacija draudžiama.

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 30 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 pakylės panaudojęs ar užsivilkęs uždraustą aprangos elementą, jis tuoj pat diskvalifikuojamas iš tų varžybų.
- g) Visi aprangos elementai, paminėti prieš tai turi būti patikrinti.
- h) 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.

Rėmėjų logotipai

Be gamintojų logotipų ir emblemų, išvardytų [„Patvirtintame aprangos ir įrangos, skirtos naudoti IPF varžybose, sąraše“](#), šalis arba sportininkas gali kreiptis į IPF generalinį sekretorių dėl leidimo naudoti papildomą logotipą ar emblemą. Gavus tokį leidimą, jis bus įtrauktas į sąrašą kaip patvirtintas naudoti tik tam sportininkui arba šaliai ant tam tikrų daiktų ar asmeninės įrangos. 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. Vykdomasis komitetas, taip pat turi teisę, patvirtindamas nustatyti logotipo ar emblemos dydį ir vietą ant asmeninės aprangos ar

ekipiruotės. Bet koks suteiktas patvirtinimas galioja nuo jo išdavimo dienos iki einamųjų metų pabaigos ir dar visus kitus kalendorinius metus. Pasibaigus šiam laikui, norint išlaikyti logotipo ar emblemos patvirtinimą, reikia pateikti naują paraišką ir sumokėti nustatytą mokestį. 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.

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.
- f) Sportininkams leidžiama dėvėti kaklo grandinėles ir panašius aksesuarus. Jokia grandinėlis ar aksesuaro dalis negali būti laikoma burnoje būnant ant pakylės. Pakabukas gali būti dėvimas virš arba po marškinėliais; tačiau, jei jis laikomas keliančiu pavojų saugumui ar trukdančiu atlikti veiksmą, teisėjas gali pareikalauti jį pritvirtinti po marškinėliais arba nuimti.

JĖGOS TRIKOVĖS VEIKSMAI IR JŲ ATLIKIMO TAISYKLĖS

Pritūpimo veiksmas

1. Sportininkas turi būti atsisukęs į pakylės priekį, štanga horizontaliai padėta ant pečių, ne žemiau užpakalinių deltinių raumenų. Rankos ir visi pirštai turi tvirtai suimti štangą. Sportininko delnai, nykščiai ir pirštai turi visiškai liestis su štanga, kai ji yra padėta ant stovų, taip pat pradinėje ir galutinėje kėlimo pozicijose. Nėra reikalaujama, kad nykščiai apglėbtų štangos grifą. Tačiau viso kėlimo metu delnai, nykščiai ir pirštai privalo nuolat liestis su grifu. 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 pakeitimą, atitinkančius taisykles,

be bausmės. Saugumo sumetimais, atletas gali būti paprašyta gražinti 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 gražinti 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. **Atletas negali išeiti pro stovo priekį po to, kai baigia veiksmą.**
6. Veiksmo metu ant pakylės turi būti ne mažiau kaip du ir ne daugiau kaip penki asistentai. Teisėjai gali nuspręsti, kiek asistentų gali būti ant pakylės: 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 vertikaliaje 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 pakylės pabaigus pritūpimą.
9. Bet kurio veiksmo atlikimo reikalavimų punkto nesilaikymas.

Šis paveikslėlis parodo teisingą štangos poziciją ir reikiamo gylio pritūpimą:



Spaudimo gulint ant suoloio veiksmas

1. Suolelis turi būti padėtas ant pakylos taip, kad galva būtų atsukta į priekį, arba pasuktas 45 laipsnių kampū. Vyriausiasis teisėjas turi užimti padėti suoloio stovo galvos pusėje. **Sportininkui draudžiama atsigulti ant spaudimo suoliuko iš priekinės stovo pusės.**
2. Atletas turi gulėti ant nugaros, galva, pečiais ir sėdmenimis liestis su suoloio paviršiumi. (nuotraukoje – TINKAMA PRADINĖ PADĖTIS pavaizduota mažiausiai priimtina). Pėda turi pilnu padu liestis su pakyla (tiek pilnai, kiek leidžia avalynė). **Jo rankos, nykščiai ir pirštai turi visiškai suimti štangos grifą, nykštis privalo būti apjuostas aplink štangos 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 atleto yra draudžiama padėti kojas ant suoloio.
3. Siekdamas užtikrinti tvirtą atramą kojoms, atleto gali naudoti lygaus paviršiaus paaukštėjimus, ne aukštesnius kaip 30 cm ir ne mažesnius nei 60 cm x 40 cm išmatavimų. Paaukštėjimai, 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, atleto 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, atleto turi laukti vyriausiojo teisėjo signalo pilnai ištiesęs per alkūnes rankas. Signalas duodamas tada, kai atleto yra nejudamoje padėtyje ir štangą teisingoje padėtyje. Saugumo sumetimais, atleto gali būti paprašyta grąžinti štangą, duodant garsinę komandą „Replace“ kartu su atgaliniu rankos judesiu, jei per 5 sekundes atleto nebus tinkamai pasirengęs atlikti veiksmą. Tokiu atveju vyriausiasis teisėjas informuoja atleto, kodėl nebuvo duotas signalas pradėti veiksmą.
7. Signalas – tai rankos mostas žemyn ir garsinė komanda „Pradėti“ („Start“).
8. Gavęs signalą, atleto 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 (štangą neturi liesti diržo) ir išlaikyti ją nejudančią iki vyriausiasis teisėjas duos garsinę komandą „Spausti“ („Press“). Po to atleto turi išspausti štangą aukštyn, pilnai ištiesdamas per alkūnes rankas. Pabaigus veiksmą, kai štangą 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“).
9. Saugumo sumetimais žiuri gali reguliuoti saugos stovų aukštį.

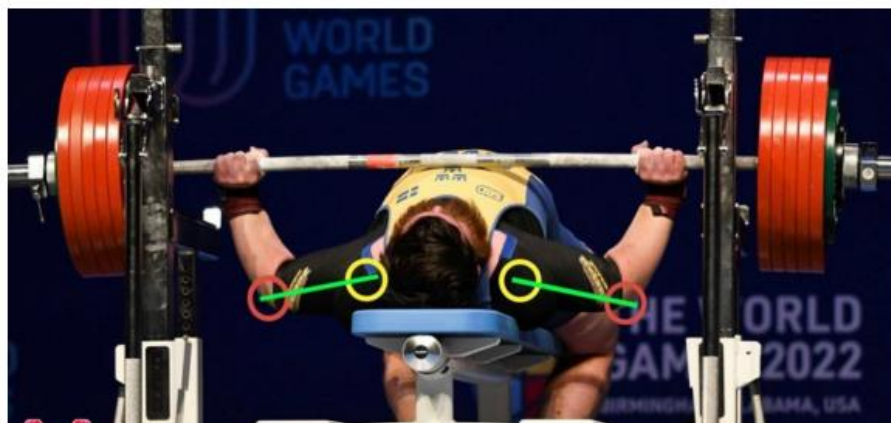
GOOD LIFT



○ - 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

GOOD LIFT



○ - 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

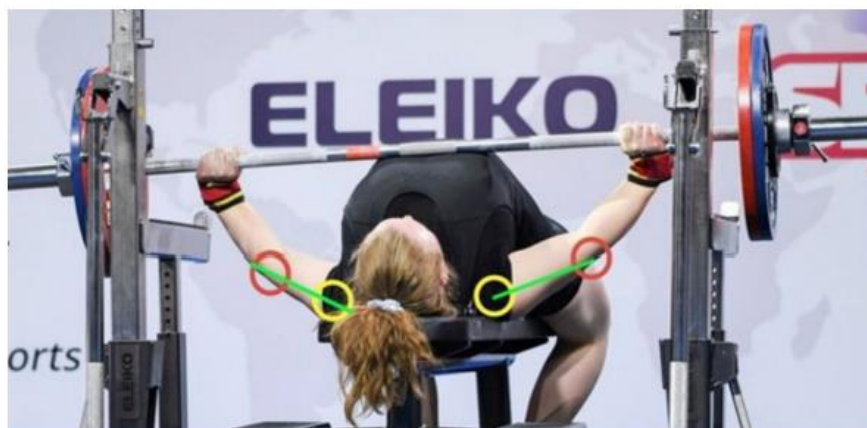
NOT GOOD 1



○ - 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

Paveikls A – tinkama pradinē padētis



NOT GOOD – paveikls A



NOT GOOD – paveikls B



Priežastys, dėl kurių spaudimo gulint ant suolo 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 suolo, 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. **Stūmimas kūnu (viršutine kūno dalimi), kad štanga pajudėtų nuo krūtinės į viršų.**
5. Bet koks visos štangos judesys žemyn spaudimo metu.
6. Štanga nuleista ant krūtinės ar pilvo srities, t.y. štanga nesiekia krūtinės ar pilvo srities, arba štanga liečia diržą.
7. Pilnai neištiestos per alkūnes rankos veiksmo pabaigoje.
8. Asistentų prisilietimas prie atleto arba štangos tarp vyriausiojo teisėjo signalų, palengvinantis veiksmo atlikimą.
9. Bet koks sportininko kojų kontaktas su suoliuku ar jo atramomis yra draudžiamas. Kojų pakėlimas neleidžiamas. Pėdas galima judinti, tačiau jos turi likti plokščiai padėtos ant pakylos.
10. Tyčinis štangos kontaktas su stovais.
11. Nepavyko nuleisti abiejų alkūnių sąnarių apatinės dalies kiekvieno atitinkamo peties sąnario viršutinio paviršiaus lygyje arba žemiau jo.
12. Bet kurio veiksmo atlikimo reikalavimų punkto nesilaikymas.

Taisyklės neįgaliųjų varžybos 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.

Štangos atkėlimo nuo pakylos veiksmas

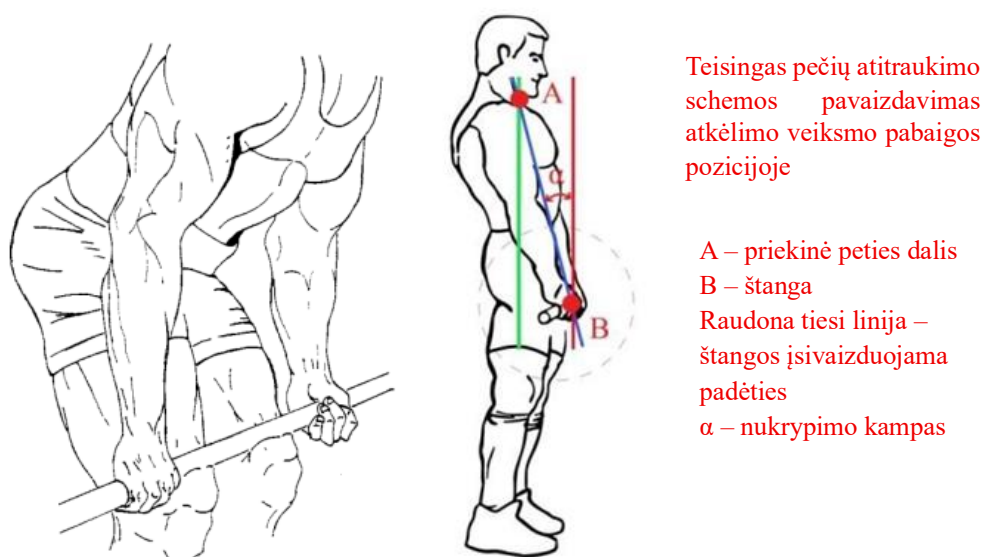
1. Atletas turi stovėti veidu į priekinę pakylos dalį. Štanga turi būti horizontalioje padėtyje prieš atleto kojas, laikoma laisvu įsikibimu dviem rankomis ir keliami iki tol, kol atletas atsistoja tiesiai.
2. **Sportininkui atkėlus štangą, keliai turi būti pilnai ištiesiti ir užrakinti tiesioje padėtyje. Priekinė deltinių raumenų dalis turi būti už štangos įsivaizduojamos padėties (žr. paveikslėlį).**
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. Vertikaloje 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 pajudėjimas 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 pakylės.
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 rankšluostį 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. **Minimali apranga svėrimo metu griežtai ribojama ir gali sudaryti tik: (a) patvirtintas triko; (b) vieni patvirtinti marškinėliai (jei taikoma atitinkamai kategorijai); (c) apatiniai, atitinkantys IPF reikalavimus; ir (d) be avalynės.** 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. Tik tai 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 **30** dienų prieš varžybų datą. Jeigu svorio kategorija padalinta į grupes dėl didelio dalyvių skaičiaus, grupės B ir C gali varžytis atskirai ir anksčiau 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 pakylų 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.

- b) 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

PRITŪPIMAS

VARDAS:

1^{as}
2^{as}
3^{as}

Parašas:

ATKĖLIMAS

VARDAS:

1^{as}
2^{as}
3^{as}

Parašas:

SPAUDIMAS

VARDAS:

1^{as}
2^{as}
3^{as}

Parašas:

Įrašomas pasirinktas svoris

Trečio bandymo keitimas

Trenerio arba atleto parašas

- a) 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 rezultatu, jis automatiškai patenka į pirmą grupę.

- b) Kiekvienas atletas pirmą bandymą atlieka pirmame rate, antrą - antrame, trečią – tračiame rate.
- c) 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.
- d) Kiekvieno rato metu štangos svoris keičiamas progresine tvarka didinant svorį. Svoris sumažėti negali, išskyrus klaidų atvejus, aprašytus (g) punkte, ir tik rato pabaigoje.
- e) Priėjimo prie štangos tvarka nustatoma pagal atletų užsakytą svorį didėjimo tvarka. Jei užsakomas vienodas svoris, pirmas eina burtų, ištrauktų svėrimo metu, keliu žemesnę vietą sąrašė 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 iškvieštas ant pakyls 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 numazinti savo pasirinktą svorį iki 250,0 kg, kad laimėtų?

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

- f) Jei atleto bandymas buvo nesėkmingas, jis negali vėl iš karto bandyti, o turi laukti sekančio rato ir vėl gali bandyti kelti tą patį svorį.
- g) Jei bandymas buvo nesėkmingas dėl klaidingai uždėto ant štangos svorio, asistentų klaidos ar dėl įrengimų kaltės, atletui suteikiamas papildomas bandymas teisingai užsakytam svoriui. Atletas turės atlikti papildomą bandymą rato pabaigoje, išskyrus atvejus, kai bandymas yra rekordinis, tuomet atletas visada turi pakartoti bandymą po savęs, nesvarbu koks tai bandymo ratas. 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 pridamas 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.

- h)** 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.
- i)** Antro ir trečio bandymo svorį atletas turi pranešti per 1 minutę po praėjusio bandymo atlikimo. Jei per tą laiką svoris nebuvo užsakytas, sekančiam bandymui pridami 2,5 kg. Jei bandymas nepavyko ir sekančiam bandymui svoris nebuvo užsakytas, ant štangos uždėdamas tas pats svoris kaip ir nesėkmingame bandyme.
- j)** Svoris, užsakytas antram bandymui visuose trijuose veiksmuose negali būti keičiamas. Taip pat negali būti keičiami svoriai, užsakyti trečiam bandymui pritūpimo ir spaudimo gulint ant suolo veiksmuose. Remiantis šiomis taisyklėmis, kai tik svoris yra užsakomas, jis negali būti pakeistas. Štanga bus paruošta užsakytam svoriui ir bandymo laikas ims sekti.
- k)** Atkėlimo veiksmo trečiame bandyme leidžiama padaryti 2 svorio pakeitimus. Galima padidinti ar sumažinti pirmą kartą užsąkytą svorį. Tačiau tai galima padaryti tik iki tol, kol pranešėjas neiškvietė atleto pirmą kartą užsąkytam svoriui.
- l)** Spaudimo varžybose taisyklės yra tokios pat kaip ir trijų veiksmų varžybose. Tačiau trečiame rate leidžiami du svorių keitimai ir taikomos taisyklės, paminėtos punkte (k), aprašančios atkėlimo veiksmo svorių užsąkytų taisyklės.
- m)** 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 pakyls paruošimui.
- n)** Kai ant vienos pakyls 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, pirmą grupę atlieka visus tris ratus pritūpimo veiksmu. Iš karto po pirmos grupės, antra grupė atlieka visus tris ratus pritūpimo veiksmu. Pabaigus veiksmą, pakyla iš karto paruošiama spaudimo gulint ant suolo veiksmui ir vėl pradeda pirmą grupę, o po jos šį veiksmą atlieka antra grupė. Pabaigus šį veiksmą, pakyla paruošiama trečiam veiksmui ir vėl iš karto varžosi pirmą grupę, po to antra. Tokia sistema leidžia sutaupyti varžybų laiką ir tarp veiksmų skirti tik pakylai paruošti skirtingiems veiksmams reikalingą laiką.

- o) **Varžybose, kuriose transliaciją vykdo tarptautiniai partneriai, tarpai tarp veiksmų (pritūpimo, štangos spaudimo, atkėlimo) gali būti koreguojami.**

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.
- g) Techninis kontrolierius (kvalifikuotas tarptautinės kategorijos teisėjas).
- h) Papildomai gali būti paskirti gydytojas, med. sesuo ir kt.

Oficialių asmenų atsakomybės

- a) Pranešėjas atsako už kvalifikuotą varžybų pravedimą. Jis veikia kaip ceremonijos vedėjas, 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 išylančius 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 periodą, 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 aiškia 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 veiksmuose – aiškus pabandymas atkelti štangą nuo pakylos.
- d) Teisėjas, priimančias 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 suoloelio 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 apsirėngęs. 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 pakylės 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. **DRAUDŽIAMA DĖVĖTI KEPURES, FOTOGRAFUOTI IR FILMUOTI.** 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 taisyti kostiumą, taip pat naudoti amoniaką ar panašias medžiagas. Vienintelė išimtis – galima pasitaisyti diržą.

3. Tarptautiniuose čempionatuose tarp dviejų šalių ar atletų, rungtyniaujančių skirtingose svorio kategorijose, ant pakylės 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. Rekordo bandyme štangos svoris turi būti bent 0,5 kg didesnis už dabartinį rekordą.
- 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. Mažesnę 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 mažesnę 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 mažesnę ar didesnę 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 pakylas ir sekti varžybų eigas, 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.
 - f. Jei atletas pats negali sėkmingai atlikti bandymo dėl asistento klaidos, neteisingai uždėto štangos svorio ar bet kokios kitos kaltės ir ne dėl jo paties kaltės, teisėjų ir žiuri nuožiūra jam suteikiamas dar vienas bandymas rato pabaigoje. Jei kuris nors bandymas yra rekordinis, atletas visada privalo sekti savo bandymą, nesvarbu, kuris ratas tai būtų.
6. Trys nesėkmingi bandymai bet kuriame veiksmo automatiškai diskvalifikuoja atletą iš tų varžybų bendroje įskaitoje. Jis vis dar gali varžytis kituose veiksmuose, jei jis atlieka *bona fide* bandymus kiekviename veiksmo, 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.
9. **Sportininko plaukai turi būti sutvarkyti (surišti arba supinti) taip, kad netrukdytų teisėjams aiškiai matyti ir vertinti kėlimo atlikimą.**
10. **Atletai turi ateiti ant pakylas ir nuo jos nueiti pagarbiai, nemesti diržo ant grindų ir vengti bet kokio elgesio, galinčio pakenkti sporto šakos reputacijai.**
11. 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.

12. Bet kuris atletas ar treneris, pažeidžiantys tvarką varžybose ar prie pakylos, turi būti oficialiai įspėti. Jei pažeidimai tęsiasi, žiuri, o ne esant 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.

13. 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.

14. 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.

15. Jei reikia, žiuri gali pristabdyti varžybas ir pasišalinti protesto svarstymui. Po svarstymo ir anonimino 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.

16. Žiuri gali naudoti momentinio vaizdo pakartojimo (instant replay) technologiją kaip oficialią priemonę kėlimų peržiūrai IPF sankcionuotose varžybose. Ši technologija gali būti naudojama siekiant padėti Žiuri įvertinti teisėjų sprendimų teisingumą arba patvirtinti kėlimo galiojimą tais atvejais, kai vaizdo medžiaga gali padėti išsiaiškinti techninius ar procedūrinius klausimus. Naudojant momentinį vaizdo pakartojimą taikomos šios nuostatos:

- a) Vaizdo pakartojimo sistema gali būti valdoma tik Žiuri narių arba jų paskirto asmens, dirbančio prižiūrint Žiuri.
- b) Žiuri gali pradėti peržiūrą savo nuožiūra arba gavusi protestą, pateiktą pagal varžybų taisykles.
- c) Po vaizdo peržiūros Žiuri priimtas sprendimas yra galutinis ir privalomas.
- d) Vaizdo peržiūra neturi nepagrįstai stabdyti ar vilkinti varžybų eigos ir turi būti atliekama taip, kad būtų išlaikytas sklandus varžybų tempas.
- e) Momentinis vaizdo pakartojimas gali būti naudojamas tik IPF kalendoriaus varžybose arba kitose varžybose, kuriose yra reikalinga techninė įranga ir personalas.