

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION



POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI,  
FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO



**P R Z E P I S Y**  
**ORGANIZACJI I SĘDZIOWANIA**  
**ZAWODÓW TRÓJBOJU SIŁOWEGO**

wersja 8.6

obowiązujące od 01 stycznia 2008

Kielce, 2008-09-04

TLUMACZENIE I OPRACOWANIE - *ARKADIUSZ ZNOJEK*

na podstawie: "The International Powerlifting Federation Technical Rules book 2007" , wersja z 16 listopada 2006 r.  
poprawki do przepisów IPF z dn. 22 lutego 2007 r., 13 marca 2007 r., 14 października 2007 r., 12 kwietnia 2008 r., 10 sierpnia  
2008 r., 03 września 2008 r.

1. Wykorzystane wersje przepisów 1 (1991, *Andrzej Michalak*) – 7 (1996-2006, *Arkadiusz Znojek*)

Kontakt: [powerlifting@o2.pl](mailto:powerlifting@o2.pl)

wersje w postaci elektronicznej:

polska:	<a href="http://www.pzkfits.pl">www.pzkfits.pl</a> <a href="http://www.powerlifting.pl">www.powerlifting.pl</a> <a href="http://www.powerlifting-ipf.com">www.powerlifting-ipf.com</a>
wersja angielska	<a href="http://www.powerlifting-ipf.com">www.powerlifting-ipf.com</a>

Kielce, 2008, wyd. 8, wersja 8.6, 2008-09-04

**Oficjalnym tekstem „Przepisów organizacji i sędziowania zawodów trójboju siłowego” jest tekst wydany przez IPF i opublikowany w języku angielskim. W przypadku konfliktu pomiędzy wersją angielską a wersją w innym języku, decyduje wersja angielska.**

## SPIS TREŚCI

<b>PRZEPISY OGÓLNE</b>	<b>5</b>
Boje	5
Uznawane Mistrzostwa Świata	5
Grupy wiekowe	5
Kategorie wagowe	6
Maksymalna ilość zawodników w drużynie	6
Zgłaszanie drużyny narodowej i zawodnicy rezerwowi	6
Obliczanie punktów, klasyfikacja drużynowa, nagrody	7
Wybór najlepszego zawodnika	7
<b>SPRZĘT I JEGO OPIS TECHNICZNY</b>	<b>7</b>
Pomost	7
Gryfy i talerze	7
Zaciski	9
Stojaki do przysiadów	9
Ławka	9
Sygnalizacja świetlna	9
Karty błędów	10
Tablica wyników	11
<b>WYPOSAŻENIE OSOBISTE</b>	<b>11</b>
Kostium	11
T-shirt / koszulki do wyciskania	12
Bielizna	12
Skarpety	13
Pas	13
Obuwie	13
Opaski	14
Plastry	14
Kontrola wyposażenia osobistego	14
Logo sponsora	15
Uwagi ogólne	15
<b>BOJE SIŁOWE I PRZEPISY WYKONANIA</b>	<b>16</b>
Przysiad	16
Wyciskanie leżąc	17
Wyciskanie leżąc – przepisy dla zawodów niepełnosprawnych	18
Martwy ciąg	18
<b>WAŻENIE</b>	<b>19</b>
Ważenie niepełnosprawnych	20
<b>PORZĄDEK ZAWODÓW</b>	<b>21</b>
System rundowy	21
Karta spikera, kartki do podejść	21
Osoby funkcyjne	23
Spiker	23
Sekretarz techniczny	24
Sędzia czasowy	24
Rozprowadzający/Łącznicy	24
Sekretarze	24
Obsługa pomostu	24
Kontroler techniczny	25
Obciążanie sztangi i wyjątki	25
Błędy podczas obciążania sztangi	25
Ostrzeżenia i dyskwalifikacje	26
Odwolania	26

<b>SĘDZIOWIE</b>	<b>27</b>
Rozmieszczenie	27
Sygnały	27
Kontrola - przed startem	27
podczas startu	27
Uchybienia przed rozpoczęciem boju	28
Strój	28
Wymagania na sędziego II klasy	29
Wymagania na sędziego I klasy	29
Procedury egzaminacyjne	29
Rejestrowanie	30
<b>JURY I KOMISJA TECHNICZNA</b>	<b>30</b>
Jury	31
Komisja Techniczna IPF	31
<b>REKORDY ŚWIATA I REKORDY MIĘDZYNARODOWE</b>	<b>32</b>
Mistrzostwa Świata, Kontynentu, Regionu lub Kraju	32
Wymagania dotyczące zatwierdzenia rekordu świata	32
Uwagi ogólne	32
Rekordy świata w wyciskaniu leżąc	32
<b>PRZEPISY OBOWIĄZUJĄCE W POLSCE</b>	<b>33</b>
<b>FORMUŁA WILKSA</b>	<b>34</b>
Tabela współczynników dla mężczyzn	35
Tabela współczynników dla kobiet	36

## PRZEPISY OGÓLNE

W niniejszych przepisach, dla zachowania zwięzłości, gdziekolwiek znajdują się słowa „on” lub „jego” - odnoszą się one do obu płci.

1. (a) Międzynarodowa Federacja Trójboju Siłowego uznaje następujące boje, które muszą być wykonywane w tej samej kolejności we wszystkich zawodach, przeprowadzanych zgodnie z przepisami IPF:  
A. Przysiad      B. Wyciskanie leżąc      C. Martwy ciąg      D. Suma
  - (b) Współzawodnictwo odbywa się pomiędzy zawodnikami w kategoriach określonych przez płeć, wagę ciała i wiek. Otwarte Mistrzostwa Kobiet i Mężczyzn zezwalają na udział zawodników w dowolnym wieku powyżej 14 lat.
  - (c) Niniejsze przepisy stosują się do wszelkiego typu zawodów.
  - (d) Każdy zawodnik ma prawo wykonania trzech podejść w każdym boju. Najwyższe udane podejście w każdym boju zaliczane jest do trójboju. Jeśli dwóch lub więcej zawodników uzyska identyczny wynik w trójboju to zawodnik lżejszy klasyfikowany jest wyżej niż cięższy.
  - (e) Jeżeli dwóch zawodników ma taką samą wagę i osiągnie taki sam rezultat w trójboju, zawodnik który pierwszy ukończył trójbój będzie wyżej sklasyfikowany niż drugi zawodnik. Taka sama procedura będzie zastosowana w przypadku przyznawania nagród za najlepszy przysiad, wyciskanie leżąc i martwy ciąg lub ustanowienie rekordu świata.
2. IPF, za pośrednictwem swoich federacji członkowskich, uznaje i organizuje następujące Mistrzostwa Świata:
    - Łączne Otwarte Mistrzostwa Świata Kobiet i Mężczyzn,
    - Łączne Mistrzostwa Świata Juniorów Młodszych i Juniorów, Juniorek Młodszych i Juniorek,
    - Łączne Mistrzostwa Świata Weteranów i Weteranek,
    - Łączne Otwarte Mistrzostwa Świata Kobiet i Mężczyzn w Wyciskaniu Leżąc,
    - Łączne Mistrzostwa Świata Weteranów i Weteranek w Wyciskaniu Leżąc.
  3. IPF uznaje i rejestruje rekordy świata w poszczególnych bojach w kategoriach opisanych poniżej:

### Grupy wiekowe:

Mężczyźni Seniorzy:	od dnia ukończenia 14 lat wzwyż (bez ograniczania grupy)
Juniorzy Młodszy:	od dnia ukończenia 14 lat do końca roku kalendarzowego, w którym zawodnik kończy 18 lat,
Juniorzy:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 19 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 23 lata
Weterani I:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 40 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 49 lat.
Weterani II:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 50 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 59 lat.
Weterani III:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 60 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 69 lat.
Weterani IV:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 70 lat, wzwyż.

Weterani IV grupy nie są rozgrywani w kategoriach wagowych.

Kobiety Seniorki:	od dnia ukończenia 14 lat wzwyż (bez ograniczania grupy)
Juniorzy Młodsze:	od dnia ukończenia 14 lat do końca roku kalendarzowego, w którym zawodniczka kończy 18 lat,
Juniorzy:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 19 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 23 lata
Weteranki I:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 40 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 49 lat.
Weteranki II:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 50 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 59 lat.
Weteranki III:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 60 lat, wzwyż.

Weteranki III grupy nie są rozgrywane w kategoriach wagowych.

Uczestnictwo w rywalizacji sportowej ograniczono do zawodników w wieku 14 lat i starszych.

4. We wszystkich kategoriach wiekowych zajęte miejsca będą zależne od wyników zawodników w trójboju zgodnie ze standardowymi przepisami dotyczącymi wykonania bojów.  
Mężczyźni w wieku 70 lat (kalendarzowo) i powyżej otrzymują medale za 1-sze, 2-gie i 3-cie miejsce za końcowy wynik przeliczony według formuły Wilks'a.  
Kobiety w wieku 60 lat (kalendarzowo) i powyżej otrzymują medale za 1-sze, 2-gie i 3-cie miejsce za końcowy wynik przeliczony według formuły Wilks'a.  
Kategorie wiekowe i ich wewnętrzny podział może być dostosowany do potrzeb krajowych danej federacji krajowej.

#### **Kategorie wagowe:**

Juniorzy i juniorzy młodsi: Kategoria 52,0 kg - do 52,0 kg włącznie.

- Kategoria 56,0 kg - do 56,0 kg.
- Kategoria 60,0 kg - od 56,01 kg do 60,0 kg.
- Kategoria 67,5 kg - od 60,01 kg do 67,5 kg.
- Kategoria 75,0 kg - od 67,51 kg do 75,0 kg.
- Kategoria 82,5 kg - od 75,01 kg do 82,5 kg.
- Kategoria 90,0 kg - od 82,51 kg do 90,0 kg.
- Kategoria 100,0 kg - od 90,01 kg do 100,0 kg.
- Kategoria 110,0 kg - od 100,01 kg do 110,0 kg.
- Kategoria 125,0 kg - od 110,01 kg do 125,0 kg.
- Kategoria +125,0 kg - od 125,01 kg bez górnego limitu.

Juniorzy i juniorzy młodsi: Kategoria 44,0 kg - do 44,0 kg włącznie.

- Kategoria 48,0 kg - do 48,0 kg włącznie.
- Kategoria 48,0 kg - od 44,01 kg do 48,0 kg.
- Kategoria 52,0 kg - od 52,01 kg do 56,0 kg.
- Kategoria 56,0 kg - od 52,01 kg do 56,0 kg.
- Kategoria 60,0 kg - od 56,01 kg do 60,0 kg.
- Kategoria 67,5 kg - od 60,01 kg do 67,5 kg.
- Kategoria 75,0 kg - od 67,51 kg do 75,0 kg.
- Kategoria 82,5 kg - od 75,01 kg do 82,5 kg.
- Kategoria 90,0 kg - od 82,51 kg do 90,0 kg.
- Kategoria +90,0 kg - od 90,01 kg bez górnego limitu.

5. Każde państwo może być reprezentowane przez dziesięciu zawodników rozstawionych w dziesięciu kategoriach wagowych oraz przez dziewięć zawodniczek w dziewięciu kategoriach wagowych. Junior i junior młodsi - jedenastu dla mężczyzn i dziesięć dla kobiet. W kategorii wagowej nie może być więcej niż dwóch zawodników z jednego państwa w dowolnej kategorii wagowej. W zgłoszeniu do Mistrzostw Weteranów można umieścić dodatkowo trzy zawodniczki w grupie III i trzech zawodników w grupie IV rywalizujących (tylko) o medale w swoich grupach wiekowych według punktów Wilks'a.
6. Każde państwo ma prawo posiadania maksimum pięciu zawodników rezerwowych. Aby wziąć udział w zawodach muszą oni być zgłoszeni 60 dni przed datą mistrzostw w zgłoszeniu wstępnym z podaniem kategorii i najlepszego wyniku uzyskanego na krajowych lub międzynarodowych mistrzostwach w ciągu ostatnich 12 miesięcy.
7. Każde państwo musi dostarczyć skład personalny swojej drużyny, zawierający nazwiska zawodników i ich kategorię wagową.  
Należy podać potwierdzony najlepszy wynik osiągnięty na zawodach szczebla ogólnokrajowego lub międzynarodowego w okresie ostatnich dwunastu miesięcy. Należy również podać datę i nazwę zawodów, na których osiągnięty został podany wynik. Dane te muszą być dostarczone do Sekretarza Mistrzostw IPF lub Regionu, a także Kierownikowi Zawodów, co najmniej 60 dni przed datą tych zawodów w zgłoszeniu wstępnym. Ostateczny wybór, nadesłany nie później niż 21 dni przed datą tych zawodów, musi być dokonany spośród zgłoszonych w czasie 60 dni przed datą zawodów. Dotyczy to również zawodników rezerwowych. Zgłoszeni zawodnicy bez podanych wyników z powyższych mistrzostw będą zakwalifikowani do pierwszej grupy startujących, jeśli jego/jej kategoria wagowa zostanie podzielona na grupy. Niespełnienie tych wymagań może skutkować dyskwalifikacją drużyny.

Zawodnik nie może uzyskać w swojej federacji narodowej wyniku kwalifikującego do uczestnictwa w mistrzostwach świata, międzynarodowych czy regionalnych dopóki jest zawieszony przez IPF lub władze regionalne.

8. **Wyniki drużynowe** na wszystkich Mistrzostwach Świata, Kontynentu lub Regionów ustalane są według następującej punktacji: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, za pierwsze dziewięć miejsc w każdej kategorii wagowej. Ponadto, każdy zawodnik, który ukończy trójbój nagradzany jest 1 punktem. Punktacja drużynowa na wszystkich zawodach krajowych może być dowolna i leży w gestii właściwej Federacji Narodowej.
9. Na wszystkich zawodach międzynarodowych bierze się pod uwagę przy podliczaniu wyników drużynowych jedynie 6 najlepszych miejsc zawodników z każdego kraju. W przypadku równej ilości punktów finałowe miejsce drużyny powinno być ustalone wg zasad podanych w punkcie 11.
10. Każde państwo będące członkiem IPF dłużej niż trzy lata powinno dążyć do włączenia przynajmniej jednego sędziego klasy międzynarodowej w skład oficjalnej drużyny na mistrzostwa świata. Jeśli sędzia z tego państwa jest nieobecny albo, jeśli jest obecny, ale staje się niedostępny, by brać udział w zawodach jako sędzia lub członek Jury, wtedy do punktacji drużynowej będzie liczonych tylko czterech najlepszych zawodników z tego państwa.
11. Nagrody drużynowe powinny być wręczane za pierwsze trzy miejsca. W przypadku równej ilości punktów w klasyfikacji zespołowej lub krajowej, wyżej klasyfikowana jest drużyna mająca większą liczbę pierwszych miejsc. W przypadku równej ilości punktów u dwóch państw mających taką samą liczbę pierwszych miejsc, państwo mające więcej drugich miejsc zajmie wyższe miejsce, i tak dalej rozpatrując kolejne miejsca biorąc pod uwagę sześciu punktujących zawodników.
12. Na wszystkich mistrzostwach rozgrywanych pod patronatem IPF tytuł „Najlepszy zawodnik” otrzyma zawodnik, który zdobędzie najwięcej punktów obliczonych według formuły Wilks'a.
13. Na mistrzostwach świata przyznawane będą medale za pierwsze, drugie i trzecie miejsce w każdej kategorii wagowej w oparciu o wynik w całym trójboju. Dodatkowo medale czy nagrody będą przyznawane za pierwsze, drugie i trzecie miejsce w pojedynczych bojach – przysiadzie, wyciskaniu leżąc i martwym ciągu – w każdej kategorii. Zawodnik, który spalił wszystkie trzy podejścia w jednym lub obydwóch – przysiadzie czy wyciskaniu leżąc on/ona może kontynuować start i uzyskać nagrody w dyscyplinie, w której on/ona zaliczył szczęśliwie bój lub boje. Aby otrzymać medal w trójboju zawodnik musi mieć zaliczone podejście w każdej z trzech dyscyplin.

## SPRZĘT I JEGO OPIS TECHNICZNY

### 1. Pomost

Wszystkie boje rozgrywane są na pomoście o wymiarach pomiędzy 2,5 m x 2,5 m minimalnie i 4,0 m x 4,0 m maksymalnie. Pomost nie może wystawać ponad 10 cm od poziomu otaczającej podłogi. Powierzchnia pomostu musi być płaska, mocna, nie śliska i pozioma oraz pokryta gładkim dywanem z nierozciągliwego materiału (tj. bez nieregularności i wybrzuszeń). Maty gumowe lub z podobnych materiałów nie są dopuszczalne.

### 2. Gryfy i talerze

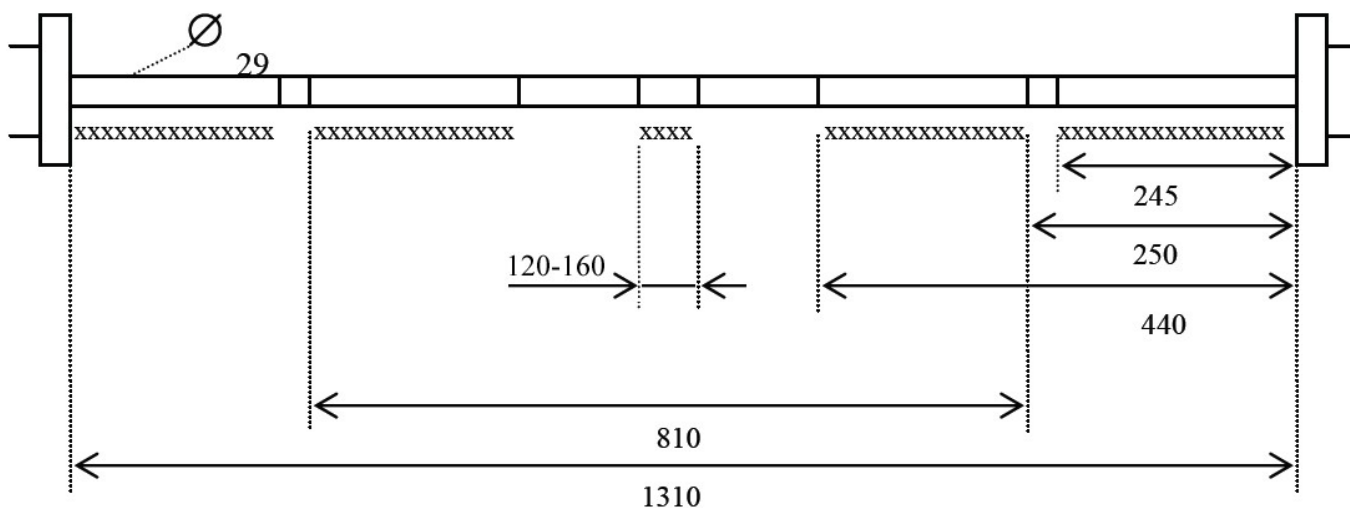
Na wszystkich zawodach organizowanych zgodnie z przepisami IPF stosowane mogą być jedynie sztangi z nakładanymi talerzami. Zastosowanie talerzy nieodpowiadających dokładnie normom spowoduje unieważnienie zawodów i osiągniętych na nich rekordów. Jedynie gryfy i talerze całkowicie odpowiadające normom mogą być używane przez całe zawody i do wszystkich bojów. Sztanga nie powinna być zmieniana podczas zawodów, o ile nie zostanie zgięta lub uszkodzona według opinii Komisji Technicznej, Jury lub sędziów. Gryfy stosowane podczas wszystkich mistrzostw IPF nie mogą być chromowane na radełkowaniu. Na Mistrzostwach Świata IPF mogą być używane tylko gryfy i talerze oficjalnie uznane przez IPF. Od roku 2008 długość radełkowania na gryfach uznanych przez IPF stanie się uniwersalna/standardowa bazując na jednym z oryginalnych uznanych gryfów.

- (a) **Gryf** powinien być prosty, dobrze wytoczony i ponacinany oraz odpowiadać następującym parametrom:
  1. Całkowita długość maksymalnie 2,2 m.

2. Odległość pomiędzy płaszczyznami czołowymi kołnierzy nie może być większa od 1,32 m i nie mniejsza niż 1,31 m.
3. Średnica gryfu wynosi nie więcej niż 29 mm i nie mniej niż 28 mm.
4. Waga gryfu z zaciskami wynosi 25 kg.
5. Średnica tulei wynosi nie więcej niż 52 mm i nie mniej niż 50 mm.
6. Na gryfie powinna być oznaczona, za pomocą nacięć maszynowych lub taśmy, odległość 81 cm pomiędzy nacięciami lub taśmami.

### Gryf trójbojowy dopuszczony przez IPF

Wymiarowanie długości radełkowania



Punkty pomiaru w mm (długości radełkowania pomiędzy kołnierzami)

(b) **Talerze** powinny spełniać następujące wymagania:

1. Ciężar wszystkich używanych na zawodach talerzy może odbiegać od ich nominalnego ciężaru o 0,25% lub 10 g.

Wartość nominalna w kg	Maksimum w kg	Minimum w kg
50,0	50,125	49,875
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. Średnica otworów środkowych musi być w granicach 52 - 53 mm.
3. Muszą być dostępne talerze o następujących wielkościach: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg i 50 kg.
4. Do ustanawiania rekordów mogą być stosowane lżejsze talerze, aby uzyskać ciężar co najmniej o 1 kg wyższy od poprzedniego rekordu.
5. Talerze o ciężarze 20 kg i większym nie mogą mieć więcej niż 6 cm grubości. Talerze o ciężarze 15 kg i mniejszym nie mogą przekraczać 3 cm grubości. Przedstawione grubości nie stosują się do talerzy ogumowanych.



6. Talerze muszą odpowiadać następującemu kodowi kolorów: 10 kg i poniżej - dowolny kolor, 15 kg - żółty, 20 kg - niebieski, 25 kg – czerwony, 50 kg - zielony.
7. Wszystkie talerze muszą mieć czytelne oznaczenie ciężaru i muszą być nałożone w kolejności od najcięższych do najlżejszych i taką stroną, aby oznaczenia ciężaru były widoczne dla sędziów.
8. Pierwsze, najcięższe talerze nakłada się wierzchem do wewnątrz, kolejne - wierzchem do zewnątrz.
9. Średnica największych talerzy nie może przekraczać 45 cm.
10. Gumowe lub ogumowane talerze są dopuszczalne pod warunkiem, że od zewnętrznego brzegu zacisków do końca gryfu pozostaje minimum 10 cm w celu umożliwienia uchwytu poza talerzami.

### 3. Zaciski

- (a) Zawsze muszą być używane podczas zawodów.
- (b) Muszą ważyć po 2,5 kg każdy.

### 4. Stojaki do przysiadów

- (a) Do użycia na Międzynarodowych Mistrzostwach Trójboju Siłowego dozwolone są tylko stojaki do przysiadów wyprodukowane przez firmy oficjalnie zarejestrowane przez IPF i zaaprobowane przez Komisję Techniczną.
- (b) Wysokość stojaków musi być regulowana w granicach od 1,00 m w najniższym położeniu co najmniej 1,70 m w najwyższym, w odstępach co 5 cm.
- (c) Stojaki hydrauliczne muszą mieć zabezpieczenie sworzniami przy regulacji i ustalaniu wysokości.

### 5. Ławka

- (a) Do użycia na Międzynarodowych Mistrzostwach Trójboju Siłowego dozwolone są tylko stojaki i ławka do wyciskania leżąc wyprodukowane przez firmy oficjalnie zarejestrowane przez IPF i zaaprobowane przez Komisję Techniczną. Ławka musi mieć mocną i stabilną konstrukcję i odpowiadać następującym wymiarom:
  1. **Długość** - nie mniej niż 1,22 m, płaska i równa (pozioma).
  2. **Szerokość** - nie mniej niż 29 i nie więcej niż 32 cm.
  3. **Wysokość** – nie mniej niż 42 i nie więcej niż 45 cm, mierzona od podłogi do obitego wierzchu, nieprzyciśniętego. Wysokość stojaków, które muszą być regulowane powinna wynosić minimalnie 75 cm, a maksymalnie 110 cm licząc od podłogi do punktu oparcia gryfu.
  4. Minimalna odległość wewnętrzna pomiędzy stojakami wynosi 1,10 m.
  5. Pród ławki musi wystawać na 22 cm od środka stojaków w rzucie pionowym, z tolerancją 5 cm w obie strony.
  6. Na wszystkich mistrzostwach muszą być używane przymocowane stojaki bezpieczeństwa.

### 6. Sygnalizacja świetlna

Sędziowie ogłaszają swoje decyzje poprzez system sygnalizacji świetlnej. Sygnalizacja świetlna podobna do używanej w podnoszeniu ciężarów jest dopuszczalna – sędzia sprawuje kontrolę nad zauważonymi błędami. Jeśli większość sędziów uruchomi sygnał dźwiękowy, wówczas zawodnik zostaje powiadomiony, że popełnił błąd. Nie musi wtedy kończyć podejścia.

Każdy z sędziów dysponuje białą i czerwoną lampką oznaczającymi odpowiednio: "podejście zaliczone" i "podejście spalone". Światła ustawione są poziomo w kolejności odpowiadającej pozycjom trzech sędziów. Lampki muszą być tak połączone, aby zapalały się wszystkie trzy równocześnie, a nie pojedynczo. W sytuacjach awaryjnych, np. w przypadku braku zasilania energią elektryczną, sędziowie korzystają z małych białych i czerwonych chorągiewek lub lizaków, którymi oznajmiają swoje decyzje sędziowskie po ustnej komendzie Sędziego Głównego "werdykt".

### 7. Karty/lizaki błędów

Po zapaleniu się sygnalizacji świetlnej sędzia/sędziowie podnoszą karty lub lizaki albo włączają system sygnalizacji świetlnej wskazującej błąd/błędy zawodnika.

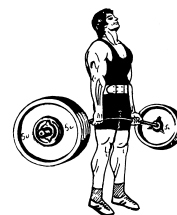
## System numerowanych kart sędziowskich – przyczyn spalenia.

Kolory kart:

Błąd nr 1 = Czerwona karta

Błąd nr 2 = Niebieska karta

Błąd nr 3 = Żółta karta



<b>PRZYSIAD</b>	<b>WYCISKANIE LEŻĄC</b>	<b>MARTWY CIĄG</b>
<p><b>1. (czerwona)</b></p> <p>Nieemożność zgięcia kolan i obniżenia tułowia do momentu, gdy górna powierzchnia ud przy stawie biodrowym będzie niżej niż szczyt kolan.</p>	<p><b>1. (czerwona)</b></p> <p>Sztanga nie została opuszczona na klatkę piersiową, np. nie dotknęła do klatki lub dotknęła do obszaru brzuszego.</p>	<p><b>1. (czerwona)</b></p> <p>Nieemożność zablokowania kolan na zakończenie boju.</p> <p>Nieemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z odciągniętymi barkami.</p>
<p><b>2. (niebieska)</b></p> <p>Nieemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z zablokowanymi kolanami przy rozpoczęciu lub kończeniu boju</p> <p>Każdy ruch sztangi w dół podczas wykonywania boju.</p> <p>Zmiana pozycji sztangi na plecach po rozpoczęciu boju. Dozwolony jest ruch nieprzekraczający grubości/średnicy gryfu.</p>	<p><b>2. (niebieska)</b></p> <p>Wyraźne lub przesadne nierówne prostowanie ramion w trakcie wyciskania.</p> <p>Każdy ruch całej sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania</p> <p>Nieemożność wyciśnięcia sztangi do pełnego wyprostu ramion w końcowej fazie wyciskania.</p>	<p><b>2. (niebieska)</b></p> <p>Jakikolwiek ruch sztangi w dół przed osiągnięciem końcowej pozycji. Jeśli sztanga osiada przy odciąganiu barków to nie jest to powód do spalenia.</p> <p>Podpieranie gryfu udami podczas podnoszenia sztangi. Jeśli brzeg sztangi znajduje się w górze uda, ale nie jest podpierany to nie jest powodem do spalenia.</p>
<p><b>3. (żółta)</b></p> <p>Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, jednakże boczny ruch stopy i kołysanie pomiędzy palcami stopy a piętą jest dozwolony</p> <p>Nieprzestrzeżenie sygnałów Sędziego Głównego podczas rozpoczęcia lub zakończenia boju.</p> <p>Podwójne odbicie lub więcej niż jedna próba wykonania podejścia w najniższym punkcie boju.</p> <p>Kontakt obsługi pomostu ze sztangą lub zawodnikiem przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.</p> <p>Kontakt łokci lub ramion z nogami wspomagający i będący ułatwieniem dla zawodnika. Niewielki kontakt nieułatwiający wykonania boju można zignorować.</p> <p>Jakiekolwiek zrzucenie lub upuszczenie sztangi po zakończeniu boju.</p> <p>Niespełnienie któregośkolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla przysiadu.</p>	<p><b>3. (żółta)</b></p> <p>Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakolysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po zniерucho­mieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.</p> <p>Nieprzestrzeżenie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia, podczas wykonywania lub zakończenia boju.</p> <p>Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakikolwiek ruch podniesienia głowy, barków, pośladków lub stóp od oryginalnych punktów kontaktu z ławką lub podłogą oraz boczne ruchy dłoni na gryfie.</p> <p>Kontakt obsługi pomostu ze sztangą lub zawodnikiem przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.</p> <p>Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporcą.</p> <p>Umyślny kontakt pomiędzy sztangą a konstrukcją ławeczki ze stojakami podczas wykonywania boju czyniący bój łatwiejszym.</p> <p>Niespełnienie któregośkolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla wyciskania leżąc</p>	<p><b>3. (żółta)</b></p> <p>Opuszczenie sztangi przed komendą Sędziego Głównego.</p> <p>Pozwolenie sztandze na powrót na pomost bez utrzymywania kontroli przy pomocy obu rąk, tj. gdy palce dłoni wypuszczają gryf.</p> <p>Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, jednakże boczne ruchy stopy lub skręcanie stóp pomiędzy palcami a obcasem jest dopuszczalne.</p> <p>Niespełnienie któregośkolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla martwego ciągu.</p>

## 8. Tablica wyników

Przebieg zawodów musi być pokazany na szczegółowej tablicy widocznej dla widzów, osób funkcyjnych i wszystkich zainteresowanych. Nazwiska zawodników będą rozmieszczone według wartości numerów właściwych dla każdej sesji.

Tablica wyników mistrzostw															
Grupa:				PRZYSIAD			WYCISKANIE LEŻĄC				MARTWY CIĄG				
NR	NAZWISKO	KRAJ	CIEŻAR CIAŁA	POD1	POD2	POD3	POD1	POD2	POD3	DWU- BÓJ	POD1	POD2	POD3	SUMA TRÓJBOJU	MIEJSCE
1															
2															
3															
14															

## WYPOSAŻENIE OSOBISTE

### WSPOMAGAJĄCE

Tylko kostiumy oficjalnie zarejestrowane i zaaprobowane przez Komisję Techniczną będą dopuszczone do użycia na zawodach trójboju siłowego.

### NIE WSPOMAGAJĄCE

Ciężarowe / zapaśnicze / Leotard / Singlet.

Spełniając wymagania wyszczególnione w punktach (c), (d) i (e) nie wymagają aprobaty Komisji Technicznej.

1. Zawodnik musi nosić kostium trójbojowy - powinien on być jednoczęściowym kostiumem o pełnej długości, wykonanym z jednowarstwowego, rozciągliwego materiału, bez jakichkolwiek elementów naszywkowych, podszewek lub podziału na części poprzez szwy niebędące technologiczną koniecznością przy wytwarzaniu kostiumu. Wszelkie fałszywe lub zbędne szwy, które w opinii Komisji Technicznej, Jury lub, w razie ich nieobecności, sędziów zostały wykonane jedynie po to, aby wzmocnić lub usztywnić kostium, powodują nie dopuszczenie kostiumu do używania na zawodach. Kostium musi mieć taki krój, aby nie był luźny wtedy, gdy zawodnik go używa. Szelki muszą być przez cały czas założone na barki.

**Kostium** powinien spełniać następujące wymagania:

- (a) Może być w dowolnym kolorze lub kolorach.
- (b) Kostium może posiadać nalepkę, emblemat, naszywkę i/lub nazwę kraju, który zawodnik reprezentuje, organizacji lub sponsora. Te, które są wyzywające, lub które mogłyby być odbierane jako obraźliwe dla sportu, nie są dozwolone. (Patrz: Kontrola sprzętu osobistego pkt. 10 dla oznaczeń sponsorów). Nazwisko zawodnika może znajdować się na jakimkolwiek elemencie stroju lub sprzętu sportowego.
- (c) Szwy i obrębienia nie mogą przekraczać 3 cm szerokości i 0,5 cm grubości. Jedynie kostiumy niewspomagające leotard / singlet mogą mieć szwy i obrębienia przekraczające 3 cm szerokości. Kostiumy niewspomagające leotard / singlet mogą również posiadać podwójną grubość z takiego samego materiału w rozmiarze 12 cm x 24 cm w okolicy kroku.
- (d) Szwy mogą być osłaniane lub wzmocnione wąskim paskiem tkaniny, nieprzekraczającym 2 cm szerokości i 0,5 cm grubości.
- (e) Kostium musi posiadać nogawki. Długość nogawek wynosi minimum 3 cm i maksimum 15 cm. Pomiar powinien być prowadzony po linii prostej, od środka w kroku ku dołowi, po wewnętrznej stronie nogawki. Nogawki kostiumu nie muszą być obcinane do kształtu dokładnie równoległego wokół nogawki. Można je obciąć wyżej na zewnątrz nogawki. Długość nogawek kostiumów niewspomagających może mieć maksymalnie 25 cm.

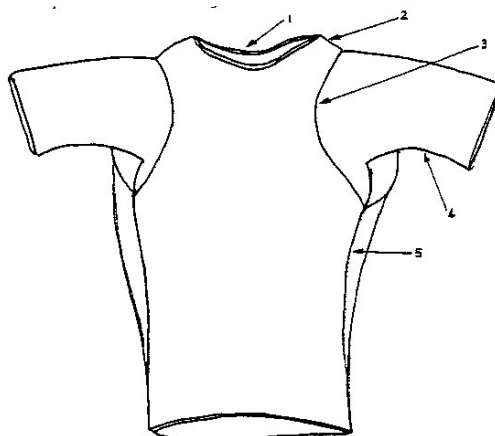
- (f) Wszelkie odstępstwa kostiumu od podanych maksymalnych szerokości czy długości powodują, że kostium nie może być noszony podczas zawodów.
- (g) Chociaż stosowanie fałd jako formy zwężania kostiumów i koszulek do wyciskania nie jest zabronione, to muszą one być wykonane na oryginalnych szwach.
- (h) Nadmiar materiału powstały w wyniku zwężenia nie może być przyszywany do kostiumu. Wskazane jest takie skracanie szelek kostiumu by nadmiar materiału był ukryty pod szelką, a nie wystawał brzydkim wiechciem ponad szelką.

## 2. T-shirt / Koszulki wspomagające

T-shirt lub koszulka wspomagająca (będzie z jednowarstwowego materiału) dowolnego koloru musi być noszona pod kostiumem startowym podczas wykonywania przysiadu lub wyciskania leżąc, ale u mężczyzn jej noszenie jest nieobowiązkowe w czasie wykonywania martwego ciągu. Łączenie obydwóch jest niedozwolone. Kobiety muszą nosić na sobie T-shirt lub koszulkę wspomagającą podczas startu w każdym boju.

**T-shirt** powinien spełniać następujące wymagania:

- (a) Nie zawiera w sobie gumowanego lub innego napinającego się materiału.
- (b) Nie posiada żadnych kieszeni, guzików, zamków, kołnierzyków lub wycięcia na plecach.
- (c) Nie posiada szwów wzmacniających.
- (d) Zrobiona jest z bawełny lub poliestru albo z mieszaniny obu tych materiałów. Dżins jest niedopuszczalny.
- (e) Rękawy nie mogą kończyć się poniżej stawu łokciowego, ani na mięśniu naramiennym. Zawodnicy nie mogą podciągać lub zawijać rękawów T-shirta podczas startu w zawodach IPF. T-shirt nie może być noszony na lewą stronę. Koszulka wspomagająca używana przy przysiadach i martwym ciągu może być „bez rękawów”.
- (f) Jest bez oznakowań lub jest oficjalną koszulką zawodów, w których zawodnik uczestniczy, która może posiadać emblemat i/lub nazwę kraju, który zawodnik reprezentuje, narodowej lub regionalnej federacji lub sponsora. Te, które są wyzywające, lub które mogłyby być odbierane jako obraźliwe dla sportu, nie są dozwolone. Oznakowania sponsora muszą być dostosowane do wymagań przedstawionych w pkt.10 w Kontroli Sprzętu Osobistego (Oznakowanie sponsora).



## 4. Bielizna

Standardowa bielizna handlowa typu sportowego (slipy męskie i figi kobiece) lub zwykłe (wyłączając „bokserki”), wykonane z mieszaniny bawełny, nylonu lub poliestru będą noszone pod kostiumem sportowym.

Kobiety mogą również nosić handlowe lub sportowe staniki.

Slipy pływackie lub garderoba zawierająca gumowane lub podobnie rozciągające się materiały, za wyjątkiem górnego obrzeża w tali, nie może być noszona pod kostiumem trójbojowym.

Garderoba wspomagająca jest niedozwolona na zawodach IPF.

## 5. Skarpety

Skarpety mogą być noszone.

- (a) Mogą być w dowolnym kolorze lub kolorach i mogą posiadać logo producenta.
- (b) Nie mogą być takiej długości, aby sięgały do bandaży na kolana lub do ochraniaczy kolan.
- (c) Noszenie pełnej długości pończoch, rajstop oraz getrów jest niedopuszczalne. Skarpety o długości goleni muszą być noszone, aby przykryć i chronić golenie podczas wykonywania martwego ciągu.
- (d) Niewielkie zabezpieczenia pomiędzy skarpetą a skórą mogą być noszone.

## 6. Pas

Zawodnicy mogą nosić pas. Jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie trójbojowym.

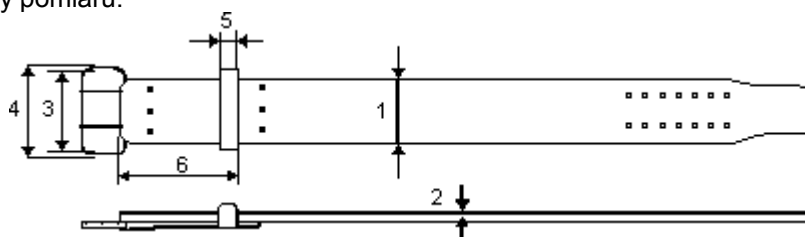
### Materiał i budowa

- (a) Główna część pasa powinna być wykonana ze skóry, winylu lub innego podobnego nierozciągliwego materiału, w postaci jednej lub kilku warstw, który może być sklejony i/lub zszywany.
- (b) Pas nie może mieć żadnych dodatkowych wyściółek, wzmocnień czy wkładek z jakiegokolwiek materiału, zarówno na powierzchni zewnętrznej, jak i pomiędzy warstwami tworzącymi pas.
- (c) Sprzączka powinna być przymocowana z jednego końca pasa za pomocą nitów i/lub szwów.
- (d) Pas może posiadać klamrę z jednym lub dwoma bolcami lub wyposażoną w "szybko zwalnający się" mechanizm. („szybko zwalnający się” odnoszący się do dźwigni)
- (e) Szlufka powinna być przymocowana za pomocą nitów i/lub szwów w pobliżu sprzączki.
- (f) Na zewnętrznej stronie może widnieć nazwisko zawodnika, jego państwa, stanu lub nazwa klubu, z którego pochodzi zawodnik.

### Wymiary

- 1. Szerokość pasa maksymalnie 10 cm.
- 2. Grubość pasa maksymalnie 13 mm, wzdłuż głównej części.
- 3. Wewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 11 cm.
- 4. Zewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 13 cm.
- 5. Maksymalna szerokość szlufki 5 cm.
- 6. Odległość pomiędzy końcem pasa i dalszym końcem szlufki maksymalnie 25 cm.

Prawidłowe punkty pomiaru:



## 7. Obuwie

Należy nosić obuwie.

- (a) Zawodnicy noszą obuwie tylko w formie obuwia sportowego / butów sportowych, ciężarowego, obuwia trójbojowego lub baletek do martwego ciągu. Powyższe odnosi się do obuwia właściwego sportom, np. wrestling/koszykówka. Buty do uprawiania wędrowek nie są zaliczane do tej kategorii.
- (b) Żadna część podeszwy nie może być wyższa niż 5 cm.
- (c) Podeszwa musi być jednolita na obu stronach.
- (d) Luźna wkładka, niebędąca częścią buta handlowego, jest ograniczona do jednego centymetra grubości.

## 8. Opaski

Dozwolone jest jedynie stosowanie opasek wykonanych z produkowanych handlowo, jednowarstwowych tkanin elastycznych pokrytych poliestrem, bawełną lub połączeniem obu tych materiałów oraz opasek medycznych.

### Nadgarstki

1. Opaski na nadgarstki nie mogą przekraczać 1 m długości i 8 cm szerokości. Rękawy i zabezpieczające łąty/patki na rzepy muszą się zawierać w granicy jednego metra długości. Może być przyszyta pętla, jako zabezpieczenie. Pętla ta nie może być założona na kciuk podczas wykonywanego boju.
2. Standardowe handlowe opaski, nie szersze niż 12 cm, mogą być używane. Łączenie opasek na nadgarstki z opaskami handlowymi jest niedozwolone.
3. Nadgarstek nie może być pokryty szerzej niż 10 cm powyżej i 2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, a całość pokrycia nie będzie szersza niż 12 cm.

### Kolana

4. Można stosować opaski nieprzekraczające długości 2 m i szerokości 8 cm. Opaski kolanowe nie powinny rozciągać się więcej niż 15 cm powyżej i 15 cm poniżej środka stawu kolanowego a całkowita ich szerokość nie powinna przekraczać 30 cm. Może być także zastosowany elastyczny ochraniacz rzepki, nieprzekraczający 30 cm długości. Opaski w formie rękawa na kolana o długości 30 cm noszone przez ciężarowców są również dozwolone, jak również opaski medyczne/chirurgiczne w formie rękawa, jako opcja. Łączenie obu jest absolutnie zabronione. Neopren może być „syntetyczną” gumą, ale jest dopuszczalny wyłącznie jako opaska w formie rękawa.
5. Opaski nie powinny się stykać ze skarpetami ani z kostiumem trójbojowym.
6. Nie można stosować opasek w innych miejscach ciała.

### Opaski wspomagające

Tylko opaski od handlowych producentów oficjalnie zarejestrowane i zaaprobowane przez Komisję Techniczną będą dozwolone na zawodach trójboju siłowego.

### Opaski niewspomagające

Opaski zrobione z krepki, bandaża lub opasek medycznych nie wymagają zezwolenia Komisji Technicznej.

7. Dwie warstwy plastra medycznego mogą być noszone na kciuku. Poza nim plaster medyczny lub podobne nie może być nigdzie założony na ciele bez zgody Jury lub Sędziego Głównego. Bandaż medyczny nie może być użyty jako element pomagający zawodnikowi w trzymaniu gryfu.
8. Za zgodą Jury, oficjalny lekarz lub personel medyczny może nałożyć plaster medyczny na miejsce skaleczenia w sposób niedający zawodnikowi nieprzepisowej pomocy.
9. Podczas imprez, gdzie nie ma Jury i personelu medycznego decyzję o zastosowaniu plastra medycznego podejmuje Sędzia Główny.

## 9. Kontrola sprzętu osobistego

- (a) Kontrola sprzętu osobistego dla wszystkich zawodników na zawodach może być przeprowadzona w dowolnym czasie (czas ten może być ustalony na Odprawie Technicznej) podczas trwania zawodów, ale co najmniej na 20 minut przed rozpoczęciem ważenia danej kategorii wagowej.
- (b) Do spełnienia tego obowiązku powinno być wyznaczonych co najmniej dwóch sędziów. Wszystkie rzeczy muszą być sprawdzone i zaakceptowane przed ostemplowaniem czy oznakowaniem.

- (c) Opaski przekraczające dopuszczalną długość powinny być odrzucane, ale mogą być skrócone do właściwej długości i ponownie przedstawione do zatwierdzenia.
- (d) Każda część wyposażenia uznana za brudną lub podartą nie będzie zaakceptowana.
- (e) Po zakończeniu kontroli podpisany druk przekazywany jest Przewodniczącemu Jury.
- (f) Jeżeli po kontroli zawodnik pojawi się na pomoście nosząc lub używając rzecz zabronioną, inną niż omyłkowo pominiętą przez sprawdzającego sędziego, zawodnik będzie natychmiast zdyskwalifikowany na tych zawodach.
- (g) Wszystkie części wyposażenia wspomniane w punkcie Kostium i sprzęt osobisty będą sprawdzane.
- (h) Zabronione jest noszenie czapek podczas wykonywania podejść. Takie rzeczy jak zegarki, biżuteria, okulary i środki higieny osobistej kobiet nie muszą być sprawdzane.
- (i) Przed podejściem rekordowym zawodnik będzie sprawdzony przez Kontrolera Technicznego. Jeśli zawodnik nosi lub używa jakąkolwiek nielegalną rzecz, inną niż któraś z omyłkowo pominiętych przez sędziów, to bój będzie zapisany jako nieważny i zawodnik zostanie zdyskwalifikowany na tych zawodach.

### **Logo sponsora**

Kraje lub zawodnicy pragnący skorzystać z przepisów regulujących umieszczanie oznakowań sponsorów na elementach kostiumu i wyposażenia osobistego muszą zwrócić się, na początku roku kalendarzowego, w którym pragną nosić to oznakowanie, do Sekretarza Generalnego o zezwolenie. Podanie musi być złożone co najmniej na trzy miesiące wcześniej przed opublikowaną datą pierwszych zawodów. Do podania należy dołączyć opłatę w wysokości 250 Euro lub podobną sumę określoną przez ostatni Kongres IPF.

Po wyrażeniu zgody oznakowanie takie może być odpowiednio pokazywane i umieszczone w miejscu uzgodnionym pomiędzy IPF i federacją członkowską lub zawodnikiem. Może ono być noszone przez pozostałą część roku i następny rok kalendarzowy. Opłata związana jest tylko z jednym sponsorem i jednym państwem.

W przypadku innego sponsora pragnącego dodać swoje oznakowanie na kostiumie sportowym lub wyposażeniu zawodnika należy wpłacić dodatkowo 250 Euro. IPF zastrzega sobie prawo odmowy wydania zezwolenia, jeśli uzna że oznakowanie jest w sprzeczności z wcześniejszymi ustaleniami pomiędzy IPF a innymi kontrahentami, takimi jak telewizja lub organizator mistrzostw. Prezydium IPF rezerwuje sobie prawo do ograniczenia wielkości znaku. Państwa lub zawodnicy mogą umieszczać swoje emblematy narodowe bez wnoszenia opłaty. Podobnie, umieszczenie znaku producenta na zatwierdzonych przez IPF elementach wyposażenia, za które wniesiono opłatę licencyjną, nie będzie wymagało dodatkowych opłat.

Zawodnicy pragnący nosić znak firmowy sponsora muszą przedstawić sędziom sprawdzającym wyposażenie osobiste aktualną zgodę lub dowód potwierdzający wniesienie opłaty. Widoczne/odsłonięte logo producenta drukowane lub haftowane na niewspomagających kostiumach, T-shirtach i pasach mierzy nie więcej niż 10 cm x 2 cm.

### **10. Uwagi ogólne**

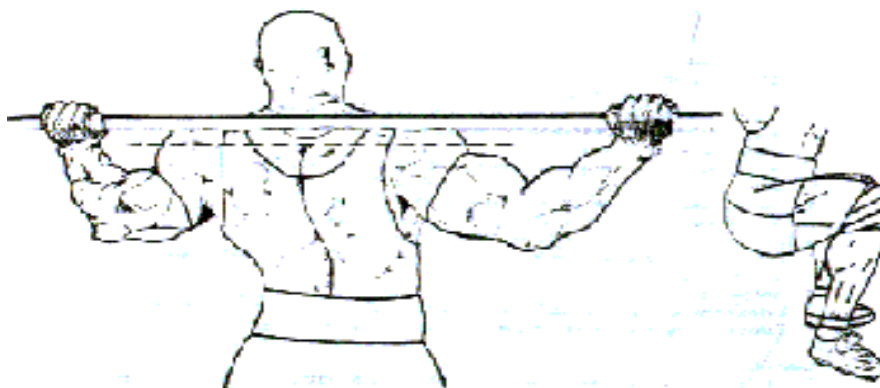
- (a) Stosowanie olejków, tłuszczy lub innych smarów na ciele, kostiumie lub wyposażeniu osobistym jest ściśle zabronione.
- (b) Zasyпка dla niemowląt, żywica, talk lub węglan magnezu są jedynymi substancjami, które mogą być nakładane na ciało lub strój. Z pominięciem opasek.
- (c) Używanie jakiegokolwiek formy zwiększenia przyczepności spodniej strony obuwia jest ściśle zabronione. Przepis stosuje się do wszelkiego sposobu zwiększania przyczepności, np. papier ścierny, materiał szmerglowy, itp. Wliczając w to żywicę i węglan magnezu. Dozwolone jest spryskanie wodą.
- (d) Żadne obce substancje nie mogą być nakładane na sprzęt trójbojowy. Zaliczane są do nich wszystkie inne substancje niż te, które mogą być używane okresowo, jak środki sterylizujące do czyszczenia sztangi, ławki do wyciskania i pomostu.

## BOJE SIŁOWE I PRZEPISY WYKONANIA

### Przysiad

1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu. Sztanga spoczywa poziomo na barkach, dłonie i palce trzymają gryf, górny brzeg gryfu położony jest nie dalej niż grubość gryfu poniżej zewnętrznej linii barków. Schemat na stronie 18 pokazuje poprawną pozycję sztangi na barkach. Dłonie mogą być położone gdziekolwiek na gryfie pomiędzy kołnierzami lub w kontakcie z wewnętrzną powierzchnią kołnierza.
2. Po zdjęciu sztangi ze stojaków (zawodnikowi może pomóc w zdjęciu sztangi ze stojaków obsługa pomostu) zawodnik musi się cofnąć w celu przyjęcia postawy startowej. Kiedy zawodnik jest nieruchomy, wyprostowany (wyprostowany to znaczy pochylony do przodu licząc od talii nie więcej niż 15 stopni), z zablokowanymi kolanami i właściwie położoną sztangą, Sędzia Główny da sygnał do rozpoczęcia boju. Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy "Start". Przed otrzymaniem sygnału „start” zawodnik może poprawić pozycję w granicach przepisów, bez ukarania. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „Odłóż”, razem ze wstecznym ruchem ramienia. Wtedy Sędzia Główny poda przyczynę braku sygnału do rozpoczęcia boju.
3. Po otrzymaniu sygnału od Sędziego Głównego zawodnik ugina nogi w kolanach i obniża tułów do momentu, kiedy górna powierzchnia ud w stawie biodrowym znajdzie się niżej niż wierzchołki kolan. Dozwolona jest tylko jedna próba. Uważa się, że podejście jest rozpoczęte, gdy zawodnik odblokuje kolana. Sztanga może przesunąć się w dół pleców zawodnika o grubość/średnicę gryfu od pozycji startowej podczas wykonywania boju.
4. Zawodnik musi z tej pozycji powrócić do pozycji wyprostowanej z zablokowanymi kolanami. Podwójne odbicie w najniższym punkcie przysiadu lub jakiegokolwiek ruch w dół podczas wstawania jest niedozwolony. Gdy zawodnik znieruchomieje (oczywiście w pozycji końcowej), Sędzia Główny da sygnał do odłożenia sztangi na stojak.
5. Sygnał odłożenia sztangi na stojak polega na odwrotnym ruchu ramienia oraz słyszalnej komendzie "stojak". Zawodnik musi odłożyć sztangę na stojaki. Ze względu na bezpieczeństwo zawodnik może prosić o pomoc obsługę pomostu w odkładaniu sztangi i umieszczeniu jej w stojakach. Podczas wykonywania tej czynności zawodnik musi pozostawać w kontakcie ze sztangą.
6. W żadnym momencie nie może przebywać na pomoście więcej niż 5 i mniej niż 2 osób z obsługi pomostu. Sędziowie mogą decydować o ilości osób obsługi pomostu potrzebnych jednocześnie na pomoście: 2, 3, 4 czy 5.

Schemat poniżej pokazuje poprawne położenie sztangi i wymaganą głębokość przysiadu:



### Przyczyny nie uznania przysiadu

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego podczas rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Podwójne odbicie w najniższym punkcie boju lub każdy ruch w dół podczas wstawania.
3. Niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z zablokowanymi kolanami przy rozpoczynaniu lub kończeniu boju.



4. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, jednakże boczne ruchy stóp i kołysanie pomiędzy palcami stopy a piętą są dozwolone.
5. Niemożność zgięcia kolan i obniżenia tułowia do momentu, gdy górna powierzchnia ud przy stawie biodrowym będzie niżej niż szczyt kolan, jak na schemacie poniżej.
6. Każdy ruch sztangi na plecach poniżej położenia startowego większy niż średnica/grubość gryfu.
7. Kontakt obsługi pomostu ze sztangą lub zawodnikiem przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.
8. Kontakt łokci lub ramion z nogami. Niewielki kontakt jest dozwolony, jeśli nie daje żadnej pomocy ułatwiającej wykonanie boju.
9. Jakiegokolwiek zrzucenie lub upuszczenie sztangi po zakończeniu boju.
10. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla przysiadu.

### **Wyciskanie leżąc**

1. Ławeczka do wyciskania będzie tak ustawiona na pomoście, aby częścią przeznaczoną na głowę zwrócona była do przodu pomostu lub ustawiona pod kątem do 45 stopni.
2. Zawodnik kładzie się na ławeczce tak, aby głowa, barki i pośladki dotykały jej powierzchni. Stopy muszą leżeć płasko na podłodze (tak płasko jak pozwala na to budowa buta). Dłonie i palce muszą trzymać sztangę leżącą w stojaku z kciukiem obejmującym gryf. Ta pozycja musi być zachowana podczas wykonywania boju.
3. Aby uzyskać pewne oparcie stóp zawodnik może skorzystać z talerzy lub bloków o płaskiej powierzchni nieprzekraczających 30 cm wysokości, umieszczając je na powierzchni pomostu. Dla oparcia stóp winny być dostępne na wszystkich zawodach międzynarodowych bloki o wysokości 5, 10, 20 i 30 cm.
4. Nie więcej niż pięć i nie mniej niż dwie osoby obsługi pomostu powinno przebywać na pomoście w dowolnym czasie. Po samodzielnym przyjęciu pozycji zawodnik może poprosić o pomoc przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków obsługę pomostu. Podanie sztangi może mieć miejsce jedynie do wyprostowanych rąk.
5. Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierzac pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem, jeśli stosowany jest maksymalny uchwyt). Jeśli w przypadku starej kontuzji lub wady anatomicznej, zawodnik nie jest zdolny do równego trzymania gryfu, musi o tym poinformować sędziów przed rozpoczęciem każdego podejścia i, jeżeli będzie to konieczne, gryf zostanie odpowiednio oznakowany. Użycie uchwytu odwrotnego jest zabronione.
6. Po zdjęciu sztangi ze stojaków, z pomocą obsługi pomostu lub bez niej, zawodnik powinien czekać z zablokowanymi stawami łokciowymi na sygnał Sędziego Głównego. Sygnał powinien być wydany wtedy, gdy zawodnik znieruchomieje ze sztangą trzymaną we właściwej pozycji. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „Odłóż”, razem ze wstecznym ruchem ramienia. Wtedy Sędzia Główny poda przyczynę braku sygnału do rozpoczęcia boju.
7. Sygnał do rozpoczęcia podejścia powinien składać się z ruchu ramienia do dołu i słyszalnej komendy "Start".
8. Po otrzymaniu sygnału, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej (klatka piersiowa, w odniesieniu do niniejszych przepisów, sięga do końca mostka), przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej, po czym Sędzia Główny da sygnał i słyszalną komendę „Góra!”. Zawodnik wyciska sztangę do pełnego wyprostowania ramion bez przesadnie nierównego prostowania ramion. Gdy zawodnik utrzyma nieruchomą pozycję, sędzia powinien wydać słyszalną komendę "Stojak" łącznie z wstecznym ruchem ramienia.
9. Jeśli z powodów anatomicznych ramiona nie mogą być w pełni wyprostowane zawodnik musi okazać świadectwo wydane przez Komisję Medyczną.

## **Przepisy rozgrywania zawodów dla niepełnosprawnych w IPF w pojedynczym boju wyciskania leżąc**

Mistrzostwa w wyciskaniu leżąc będą organizowane bez specjalnego podziału na niepełnosprawnych zawodników, przykładowo niewidomych, z uszkodzeniami wzroku, z uszkodzeniami aparatu ruchowego. Zawodnicy mogą uzyskać pomoc do i od ławeczki. Pomoc w znaczeniu: „z pomocą trenera lub/i używając kul, lasek lub wózka inwalidzkiego. Przepisy rozgrywania konkurencji obowiązują takie same jak dla ludzi zdrowych. U zawodników z amputowaną dolną kończyną zastępująca ją proteza będzie traktowana tak samo jak naturalna kończyna. Zawodnik będzie zważony bez protezy, z wagą kompensacyjną dodaną odpowiednio z tabeli ułamków opisanej w „Ważeniu” w pkt. 5. Dla zawodników z dysfunkcją kończyn dolnych wymagających umieszczenia nóg w urządzeniach wzmacniających lub podobnych urządzeniach do chodzenia, urządzenie to będzie uważane za część naturalnych kończyn i zawodnik będzie zważony mając je założone.

### **Przyczyny nie uznania wyciskania**

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakikolwiek ruch podniesienia głowy, barków, pośladków od ławeczki lub poruszenie stóp na pomoście/blokach/talerzach czy boczne ruchy dłoni na gryfie.
3. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
4. Wyraźne/przesadne nierówne prostowanie rąk w trakcie wyciskania.
5. Każdy ruch całej sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
6. Niemożność wyciśnięcia sztangi do pełnego wyprostowania ramion w końcowej fazie wyciskania.
7. Dotknięcie sztangi lub zawodnika przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.
8. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą.
9. Umyślny kontakt pomiędzy sztangą a stojakiem ławeczki.
10. Niespełnienie któregoś z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla wyciskania leżąc.

### **Martwy ciąg**

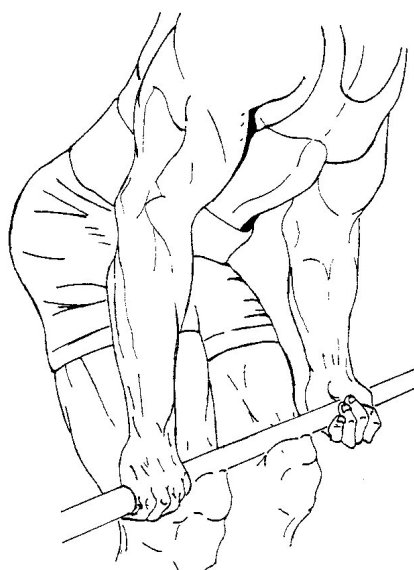
1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu ze sztangą leżącą poziomo przed stopami zawodnika, następnie zawodnik chwyta gryf dowolnym uchwytem obiema rękami i podnosi sztangę, aż do pozycji wyprostowanej.
2. Na zakończenie boju nogi muszą być wyprostowane w kolanach, a barki odciągnięte do tyłu.
3. Sygnał Sędziego Głównego składa się z ruchu ramienia w dół i komendy „Opuść”. Sygnał nie zostanie wydany, dopóki sztanga nie będzie trzymana nieruchomo, a zawodnik nie osiągnie odpowiedniej pozycji.
4. Każde oderwanie sztangi od pomostu lub rozmyślna próba wykonania podejścia będą traktowane jako podejście. Raz rozpoczęte podejście jest kontynuowane bez ruchu w dół dotąd, aż zawodnik osiągnie wyprostowaną pozycję z zablokowanymi kolanami. Jeżeli sztanga osiada, gdy barki są odciągane do tyłu (nieznacznie w dół na zakończenie), to nie jest to powód do spalania boju.

### **Przyczyny nie uznania martwego ciągu**

1. Jakikolwiek ruch sztangi w dół przed osiągnięciem końcowej pozycji.
2. Niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z odciągniętymi barkami.
3. Niemożność zablokowania kolan na zakończenie boju.

4. Podpieranie gryfu udami podczas podnoszenia sztangi. Jeśli brzeg sztangi znajduje się w górze uda, ale nie jest podpierany, to nie jest powodem do spalenia. Zawodnik powinien korzystać na wszystkich decyzjach, w których sędzia ma wątpliwości.
5. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, jednakże boczne ruchy stóp lub skręcanie stóp pomiędzy palcami a obcasem jest dopuszczalne.
6. Opuszczenie sztangi przed komendą Sędziego Głównego.
7. Pozwolenie sztandze na powrót na pomost bez utrzymywania kontroli przy pomocy obu rąk, tj. gdy palce dłoni wypuszczają gryf.
8. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla martwego ciągu.

Schemat poniżej pokazuje sposób podpierania gryfu udami:



## WAŻENIE

1. Ważenie zawodników nie może być przeprowadzone wcześniej, niż na 2 godziny przed rozpoczęciem danej/danych kategorii. Wszyscy zawodnicy z danej/danych kategorii muszą być zważeni. Dokonuje tego zespół dwóch/trzech wyznaczonych sędziów. Kategorie wagowe mogą być połączone w jedną sesję.
2. Jeśli jeszcze nie wykonano losowania, to w celu określenia kolejności ważenia ciągnięte są losy. Wyciągnięte losy określają także kolejność podejść podczas zawodów, jeżeli zawodnicy podchodzić mają do takich samych ciężarów.
3. Ważenie nie może trwać dłużej niż półtorej godziny.
4. Ważenie każdego zawodnika odbywa się w pomieszczeniu z zamkniętymi drzwiami, w obecności jedynie zawodnika, jego trenera lub kierownika ekipy i dwóch/trzech sędziów. Ze względów higienicznych zawodnik powinien nosić skarpety lub stanąć na papierowym ręczniku rozłożonym na platformie wagi.
5. Zawodnik może być ważony nago lub w bieliznie, która spełnia wymagania odpowiedniej sekcji przepisów i nie wpływa skutecznie na zmianę ciężaru ciała zawodnika. Jeśli pojawiają się wątpliwości co do ciężaru bielizny, to może być zarządzane ponowne zważenie zawodnika nago.

W zawodach, w których startują kobiety, można skorygować procedurę ważenia w ten sposób, aby były one ważone przez osoby tej samej płci. Do tego celu mogą być dodatkowo powołane kobiety z grona działaczek (niekoniecznie sędziny).

Zawodnicy niepełnosprawni/po amputacji uczestniczący w mistrzostwach wyciskania leżąc otrzymują dodatkowo następującą wagę korygującą:

Dla każdej amputacji poniżej kostki = 1/54 wagi ciała

Dla każdej amputacji poniżej kolana = 1/36 wagi ciała

Dla każdej amputacji powyżej kolana = 1/18 wagi ciała

Dla każdego wyluszczenia w stawie biodrowym = 1/9 wagi ciała

Dla zawodników z dysfunkcją kończyn dolnych wymagających umieszczenia nóg w urządzeniach wzmacniających lub podobnych urządzeniach do chodzenia, urządzenie to będzie uważane za część naturalnych kończyn i zawodnik będzie zważony mając je założone.

6. Każdy zawodnik może być tylko raz ważony. Tylko ci zawodnicy mogą być ważeni powtórnie, którzy ważą mniej lub więcej niż wynosi limit danej kategorii. Muszą oni być powtórnie zważeni do czasu zakończenia ważenia, tj. w okresie półtorej godziny od jego rozpoczęcia, w przeciwnym wypadku będą wyeliminowani ze startu w danej kategorii wagowej. Zawodnik może być zważony powtórnie tak często, jak pozwala na to czas i kolejność ważenia.

Zawodnik może być zważony po limicie czasowym tylko wtedy, gdy stawił się do dyspozycji przed zakończeniem ważenia, ale ze względu na dużą ilość zawodników sprawdzających wagę nie miał możliwości zważenia się w wyznaczonym czasie. Może być wtedy jeden raz dopuszczony do powtórzenia ważenia według uznania sędziów. Waga ciała zawodnika nie może być podawana do wiadomości publicznej dopóki wszyscy zawodnicy z danej/danych kategorii nie zostaną zważeni.

7. Zawodnik powinien być zgłoszony w swojej normalnej kategorii wagowej. Jednakże każdy zawodnik ma prawo zmiany kategorii wagowej w górę lub w dół w porównaniu z kategorią, w której został pierwotnie zgłoszony na ostatecznym formularzu zgłoszeniowym drużyny. Jeśli zawodnik zamierza skorzystać z tego prawa to musi zgłosić się do Sędziego Głównego na sali ważenia na 10 minut przed rozpoczęciem ważenia w kategorii, w której ostatecznie pragnie startować. Jeśli pragnie zmienić kategorię na wyższą, to musi ten zamiar zgłosić do Sędziego Głównego niższej kategorii, w której oficjalnie był zgłoszony, na 10 minut przed rozpoczęciem ważenia w tej kategorii. Jest to uprzejmość wobec Sędziego Głównego kategorii wagowej, w której zawodnik został zgłoszony. Sędzia Główny może nie otrzymać tej informacji lub przebywać w tym czasie w pobliżu miejsca startu.

Jeśli zawodnik zmienia kategorię już po wylosowaniu numerów startowych, to powinien otrzymać najwyższy numer. Jeśli nowa kategoria wagowa zawodnika musi być podzielona na grupy w związku z dużą liczbą zapisanych zawodników, to dopóki nie przedstawi on niepodważalnych dowodów na to, jaki uzyskał wynik w trójboju w tej nowej kategorii na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy na zawodach szczebla ogólnokrajowego lub międzynarodowego, dopóty automatycznie zapisywany jest do pierwszej grupy startujących zawodników.

Przykład (a) - Zawodnik zgłoszony do kategorii 90 kg pragnie startować w kategorii 82,5 kg. Musi się on zgłosić osobiście do sędziego prowadzącego ważenie w kategorii 82,5 kg na 10 minut przed rozpoczęciem ważenia w tej kategorii.

Przykład (b) - Zawodnik zgłoszony do kategorii 90 kg pragnie startować w kategorii 100 kg. Musi on zgłosić do sędziego prowadzącego ważenie w kategorii 90 kg na 10 minut przed rozpoczęciem ważenia i oznajmić, że pragnie przenieść się do kategorii 100 kg, a przez to nie chce się ważyć w kategorii 90 kg. Następnie musi on zgłosić się osobiście do sędziego prowadzącego kategorię 100 kg, na 10 minut przed rozpoczęciem ważenia w tej kategorii.

Obowiązkiem zawodnika jest wiedzieć do jakiej kategorii wagowej został pierwotnie zgłoszony. Twierdzenie, że przy wypełnianiu formularza zgłoszeniowego popełniono błąd, nie będzie uznawane.

W przypadku, gdy tworzone są grupy np. A – B i/lub C w określonej kategorii wagowej, a grupy B i C rozgrywane są wcześniej w dniu rozgrywania kategorii A, zawodnik zmieniający kategorię wagową na wyższą w stosunku do zgłoszonej na Odprawie Technicznej, musi być obecny 10 minut przed rozpoczęciem ważenia kategorii wagowej, w której był zgłoszony i poinformować oficjeli o swoim zamiarze. Zawodnik zmieniający kategorię wagową będzie umieszczony w grupie C, jeśli jest podział na trzy grupy, lub w grupie B, jeśli jest podział na dwie grupy.

8. Zawodnicy powinni sprawdzić wysokość stojaków do przysiadu i wyciskania w leżeniu oraz bloki pod stopy przed rozpoczęciem zawodów. Arkusz wysokości stojaków, po uprzednim skontrolowaniu, musi być podpisany

przez zawodnika lub trenera. Leży to w ich interesie. Kopię tego dokumentu otrzymuje Jury, Spiker i Kierownik Pomostu / Kontroler.

## PORZĄDEK ZAWODÓW

### System rundowy

- (a) Podczas ważenia zawodnik albo jego trener muszą zgłosić pierwsze podejście we wszystkich trzech bojach. Musi to być wniesione na odpowiedniej karcie pierwszego podejścia, podpisanej przez zawodnika lub trenera i zachowanej przez działacza prowadzącego ważenie. Za odpowiednią kartę pierwszego podejścia uważana jest karta spikera. Następnie zawodnik otrzymuje jedenaście czystych kartek do wykorzystania w trakcie zawodów. **Trzy dotyczą przysiadu, trzy - wyciskania leżąc i pięć - martwego ciągu. Kartki dla poszczególnych konkurencji różnią się kolorami.** Po wykonaniu pierwszego podejścia w konkurencji zawodnik lub jego trener muszą podjąć decyzję o wysokości ciężaru w drugim podejściu. Ciężar ten musi być wpisany w odpowiednie okienko na kartce podejść, którą należy przekazać do Sekretarza Zawodów lub innego działacza wyznaczonego do zbierania kartek, w czasie 1 minuty od zakończenia boju. Procedura ta stosowana jest również w przypadku drugich i trzecich podejść we wszystkich trzech konkurencjach. Odpowiedzialność za podanie ciężaru do następnego podejścia w określonym czasie spoczywa na zawodniku i jego trenerze. W systemie rundowym nie ma potrzeby wyznaczania licznych łączników, karta podejść musi być bezpośrednio wręczona wyznaczonemu działaczowi. Przykłady kart do podejść zilustrowano. Należy pamiętać, że okienka na pierwsze podejścia na kartach wręczonych zawodnikom przeznaczone są do wypełnienia tylko w przypadku dozwolonej zmiany ciężaru pierwszego podejścia. Podobnie, czwarte i piąte okienka w martwym ciągu przeznaczone są wyłącznie do wypełnienia przy dwóch dozwolonych zmianach ciężaru w trzecim podejściu martwego ciągu, jeśli zawodnik ma takie życzenie. Na zawodach pojedynczego wyciskania leżąc użyte będą kartki podobne do martwego ciągu.

KARTA SPIKERA					
Nazwisko, imię:			Data urodzenia:		
Kraj:		Waga ciała:		Kategoria:	
Współczynnik Wilks'a:			Numer:		
Podpis zawodnika/trenera:					
Bój	1 podejście	2 podejście	3 podejście	Najlepsze podejście	4 podejście
Przysiad					
Wyciskanie					
Dwubój					Dwubój
Martwy ciąg					
Grupa: 1, 2, 3, 4, 5		Miejsce:		Punkty Wilks'a:	
				Trójbój:	

### Karty do podejść:

Przysiad

Nazwisko \_\_\_\_\_

←

←

←

1-sze    2-gie    3-cie

Podpis \_\_\_\_\_

Ciężar talerzy

Wyciskanie

Nazwisko \_\_\_\_\_

1-sze    2-gie    3-cie

Podpis \_\_\_\_\_ ←

Zawodnik lub trener

Martwy ciąg

Nazwisko \_\_\_\_\_

1-sze    2-gie    3-cie

←

←

Podpis \_\_\_\_\_

Dla zmiany 3-go podejścia

- (b) Gdy w danej kategorii lub sesji startuje 10 lub więcej zawodników, można utworzyć grupy składające się mniej więcej z równej liczby zawodników. Grupy takie muszą być utworzone, gdy liczba zawodników

startujących w sesji wynosi 15 lub więcej. Sesja może składać się z występu jednej kategorii wagowej lub dowolnej kombinacji kategorii w zależności od życzeń organizatora i celu zawodów.

- (c) Skład grup określa się analizując najlepsze wyniki zawodników w trójboju, osiągnięte na zawodach ogólnokrajowych lub międzynarodowych na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy. Zawodnicy z najniższymi wynikami tworzą pierwszą grupę, z odpowiednio wyższymi - następne grupy, jeśli istnieje taka potrzeba. Dopóki zawodnik nie dostarczy wyniku w trójboju za wcześniejsze 12 miesięcy, dopóty będzie automatycznie umiejscawiany w pierwszej grupie startujących. Ten przepis stosuje się zarówno w odniesieniu do zawodników podwyższających, jak i obniżających swoją pierwotnie zgłoszoną kategorię.
- (d) Każdy zawodnik wykonuje pierwsze podejście w pierwszej rundzie, drugie podejście w drugiej rundzie i trzecie podejście w trzeciej rundzie.
- (e) Jeśli grupa składa się z mniej niż 6 zawodników to należy po zakończeniu rundy wprowadzić dodatkową przerwę rekompensującą w następujący sposób: przy 5 zawodnikach dodaje się 1 minutę, przy 4 - 2 minuty, przy 3 - 3 minuty. Maksymalna dopuszczalna przerwa kompensacyjna po zakończeniu rundy nie może przekraczać 3 minut. Zawodnik wykonujący podejście po sobie powinien rozpocząć je, gdy włączony jest czas kompensacyjny, dopuszczalne są maksymalnie dodatkowe 3 minuty. W przypadku przerwy kompensacyjnej między grupami obciążenie sztangi talerzami będzie miało miejsce po zakończeniu przerwy kompensacyjnej - po zmianie obciążenia pozostanie jedna minuta na rozpoczęcie boju.
- (f) Obciążenie na sztandze musi być progresywnie zwiększane podczas rundy. Nie może być ono zmniejszane za wyjątkiem błędów opisanych w pkt. (i), a wtedy jedynie na zakończenie rundy.
- (g) Kolejność podejść w każdej rundzie określona jest przez wybór obciążenia, zgłaszanego przez zawodników. Jeżeli dwóch zawodników podchodzić ma do takiego samego ciężaru, pierwszy podejście ten, który ma niższy numer startowy. To samo stosuje się do podejść trzeciej rundy martwego ciągu, gdzie ciężar może być zmieniany dwa razy, pod warunkiem, że sztanga nie jest już obciążona pierwotnie zgłoszonym ciężarem. Np.:

Zawodnik A z numerem 5 podał 250 kg.

Zawodnik B z numerem 2 podał 252,5 kg.

Zawodnik A spalił 250 kg. Czy zawodnik B może obniżyć ciężar na 250 kg, by zwyciężyć? Nie, kolejność podchodzenia jest stała, zdeterminowana wielkością numeru.

- (h) Jeżeli zawodnik spali podejście, nie powtarza go od razu, ale musi czekać do następnej rundy.
- (i) Jeśli w danej rundzie podejście zostało niezaliczone w związku z niewłaściwym obciążeniem sztangi, błędem obsługi pomostu lub awarią sprzętu, to zawodnikowi przysługuje dodatkowe podejście do właściwego ciężaru. Jeżeli błędem jest nieprawidłowo obciążona sztanga a podejście jeszcze się nie rozpoczęło, wtedy zawodnik powinien otrzymać do wyboru: kontynuowanie w tym czasie lub wykonanie innego podejścia na koniec rundy. We wszystkich innych przypadkach zawodnik otrzyma dodatkowe podejście na koniec tej rundy.

Jeśli tak się zdarzy, że zawodnik jest jednocześnie ostatnim w danej rundzie, to należy mu przyznać 3 minuty na odpoczynek przed wykonaniem dodatkowego podejścia; ostatnim, ale pierwszym w rundzie – 2 minuty; ostatnim, lecz drugim w rundzie – 1 minuta. W przypadkach, gdy zawodnicy podchodzą po sobie i otrzymują przerwę kompensacyjną sztanga będzie obciążana tak jak odbywa się to w nowym podejściu. Czas kompensacyjny będzie dodany do zwykłej jednej minuty do rozpoczęcia podejścia. Zegar będzie włączony i zawodnik otrzyma ten sumaryczny czas do rozpoczęcia podejścia. Zawodnicy następujący po sobie będą mieć cztery minuty czasu odmierzanego przez zegar, podczas którego zawodnik może rozpocząć podejście, gdy tylko będzie gotowy. Zawodnicy przedostatni w rundzie otrzymają trzy minuty, przed przedostatni dostaną dwie minuty, wszyscy pozostali otrzymają zwykłą minutę do rozpoczęcia podejścia.

- (j) Zawodnikowi wolno jest zmienić jeden raz wysokość pierwszego podejścia w każdym boju. Zmiana ciężaru może być dokonana w górę lub w dół w porównaniu z pierwotnie zgłoszonym ciężarem i zależnie od tego ulega zmianie kolejność podejść w pierwszej rundzie. Jeśli zawodnik występuje w pierwszej grupie to zmiana ciężaru może być dokonana w dowolnym czasie, ale nie później niż 5 minut przed rozpoczęciem pierwszej rundy tego boju. Następne grupy zachowują ten sam przywilej, ale zmiana musi być zgłoszona nie później niż na 5 ostatnich podejściach poprzedniej grupy w ostatniej rundzie tego boju. Spiker powinien uprzedzić o zbliżającym się momencie wygaśnięcia tego przywileju. Jeżeli nie wydano zawiadomienia o tych nieprzekraczalnych terminach, to wówczas wydawane jest zawiadomienie upoważniające do zmiany i zawodnik może dokonać zmiany w ciągu jednej minuty od zawiadomienia.

- (k) Zawodnik musi podać swoje drugie i trzecie podejście w przeciągu jednej minuty od zakończenia ostatniego podejścia. Jedna minuta liczona jest od momentu zapalenia się sygnalizacji świetlnej. Jeśli żaden ciężar nie zostanie zgłoszony w przeciągu tej minuty, zawodnikowi zostanie przyznane 2,5 kg więcej w następnym podejściu. Jeżeli zawodnik nie zaliczył ciężaru i nie zgłosił ciężaru w ciągu jednej minuty, to w następnym podejściu sztanga zostanie obciążona takim samym ciężarem jaki był w poprzednim niezaliczonym podejściu.
- (l) Ciężary zgłoszone we wszystkich trzech bojach drugiej rundy nie mogą być zmieniane. Podobnie, podejście w przysiadzie i wyciskaniu leżąc trzeciej rundy nie mogą być zmieniane. Zgodnie z tym przepisem raz zgłoszone podejście nie może być wycofane. Sztanga będzie obciążona dożądanego ciężaru a zegar uruchomiony.
- (m) W trzeciej rundzie martwego ciągu dozwolona jest dwukrotna zmiana ciężaru. Ciężar może być zwiększony lub zmniejszony w stosunku do poprzednio zgłoszonego na trzecie podejście. Jednakże jest to tylko wtedy dozwolone, gdy zawodnik nie został jeszcze wywołany do sztangi o ciężarze zgłoszonym poprzednio.  
Notatka: Zgodnie z zasadą rosnącego ciężaru, zawodnik palący swoje drugie podejście, nie może obniżyć ciężaru, gdy dozwolone są dwie zmiany podejścia.
- (n) W zawodach wyciskania leżąc przepisy są generalnie takie same jak dla zawodów trójboju siłowego. Jednakże w trzeciej rundzie dopuszczalne są dwie zmiany ciężaru, jak podano w przepisach powyżej dla podpunktu (m) dla martwego ciągu.
- (o) Jeśli dana sesja zawodów składa się z jednej grupy startujących zawodników, tzn. maksimum 14 zawodników, to pomiędzy konkurencjami powinna być ogłoszona przerwa 20 minut. Czas ten jest przeznaczony na rozgrzewkę zawodników i przygotowanie pomostu.
- (p) Jeśli w jednej sesji na pojedynczym pomoście bierze udział dwie lub więcej grup, to porządek zawodów oparty będzie o powtarzanie się grup. Nie będzie żadnych przerw pomiędzy rundami, oprócz tych, jakie niezbędne są na przygotowanie pomostu.

Przykładowo, jeśli w danej sesji występują dwie grupy, to pierwsza grupa wykonuje trzy rundy przysiadów. Bezpośrednio po nich, druga grupa wykonuje swoje trzy rundy przysiadów. Następnie pomost przygotowywany jest do wyciskania leżąc i pierwsza grupa wykonuje trzy rundy tego boju. Bezpośrednio po niej druga grupa wykonuje swoje trzy rundy wyciskania. Następnie pomost przygotowywany jest do martwego ciągu i pierwsza grupa wykonuje trzy rundy tego boju. W ten sposób eliminuje się wszelkie straty czasu oprócz tych, które są niezbędne na przygotowanie pomostu przy zmianie konkurencji.

#### **Komisja Techniczna w porozumieniu z Organizatorem wyznacza następujące osoby do pełnienia oficjalnych funkcji na zawodach:**

- (a) Spiker - preferowany jest Sędzia Międzynarodowy mówiący po angielsku i w języku gospodarza zawodów.
- (b) Sekretarz Techniczny, w przypadku jego nieobecności członek Komisji Technicznej, sędzia międzynarodowy, preferowany mówiący i piszący po angielsku i w języku gospodarza zawodów.
- (c) Sędzia Czasowy (kwalifikowany sędzia).
- (d) Rozprawdzający/Łącznicy.
- (e) Sekretarz.
- (f) Obsługa pomostu. Prawidłowy strój - koszulki T-shirt z logo zawodów lub jednakowe przepisowe T-shirt kolorowe. Spodnie w jednakowym kolorze. Obuwie treningowe lub sportowe.
- (g) Kontroler Techniczny (kwalifikowany sędzia międzynarodowy).

Jeśli będzie to wymagane, mogą być powołane dodatkowe osoby do pełnienia funkcji oficjalnych, np. lekarze, pielęgniarki itd.

#### **Obowiązki osób funkcyjnych**

- (a) **Spiker** odpowiedzialny jest za sprawne prowadzenie zawodów. Jest równocześnie Mistrzem Ceremonii, ustala kolejność podejść zawodników na podstawie zgłoszonych ciężarów i, jeśli jest to konieczne, numerów startowych. Ogłasza ciężar sztangi do kolejnego podejścia oraz nazwisko zawodnika.

Gdy sztanga i pomost przygotowane są do podejścia, Sędzia Główny daje znak Spikerowi. Kiedy Spiker ogłosi, że sztanga jest gotowa i wywoła zawodnika na pomost, rozpocznie się odmierzenie czasu. Dla jasności – kiedy Sędzia Główny wskaże Spikerowi, że sztanga jest „gotowa / obciążona”, wtedy zawodnik wychodzi do podejścia.

Podejścia ogłaszane przez spikera muszą być uwidocznione na tablicy wyników, umieszczonej w widocznym miejscu, z nazwiskami zawodników ustawionymi według wartości numerów.

- (b) **Sekretarz Techniczny** odpowiedzialny jest za obsługę odprawy technicznej przed zawodami. W przypadku nieobecności Komisji Technicznej lub członków tego komitetu Sekretarz Techniczny opracuje wykaz Jury i Sędziów z ich nazwiskami deklarujących się do wykorzystania ich w czasie trwania zawodów. Skompletuje konieczną na zawodach listę „wyznaczonych sędziów i członków Jury” i poinformuje sędziów, które kategorie będą sędziowali. Po odprawie technicznej, kiedy ustalono końcowe składy drużyn, sekretarz techniczny zainicjuje protokół zawodów, niewyszczególniający protokół kontroli sprzętu, formularz wysokości stojaków i kolejności ważenia w protokole dla każdej kategorii wagowej, wpisze imiona i nazwiska wszystkich zawodników wyznaczonych do danej kategorii. Sporządzi dla spikerów kartki wszystkich zawodników w danej kategorii. Powyższe formularze razem z wręczanymi zawodnikom kartkami do podejść, znajdujące się w stosownej kopercie dla każdej kategorii wagowej, wręczy sędziemu głównemu danej kategorii. Sekretarz Techniczny opowiada za każdą wagę i zawiadamia wyznaczonych sędziów o sprawach proceduralnych i innych wymagających większej uwagi. Sekretarz techniczny jest wybierany z grona sędziów międzynarodowych; wskazane jest, aby był to sędzia z państwa będącego gospodarzem imprezy i jednocześnie nadający się do rozwiązywania problemów wynikających z trudności językowych na miejscu startu. Za dostarczenie wszystkich niezbędnych czystych protokołów i formularzy umożliwiających sędziemu technicznemu wykonanie swoich zadań, odpowiedzialny jest kierownik zawodów. Kompletny zestaw dokumentów w zakresie obowiązkowej pracy razem ze wszystkimi formularzami można otrzymać od Komisji Technicznej, wolne od opłat, dostępne dla wszystkich Kierowników Zawodów.
- (c) **Sędzia Czasowy** odpowiedzialny jest za pomiar czasu pomiędzy wywołaniem zawodnika na pomost i rozpoczęciem boju. Jest także odpowiedzialny za kontrolę czasu w innych przypadkach, np. po zakończeniu podejścia zawodnik powinien opuścić pomost w ciągu 30 sekund. Jeżeli biegnie już czas dla zawodnika, może być zatrzymany tylko w przypadku upłynięcia limitu czasu, rozpoczęcia boju lub na znak Sędziego Głównego.

Z tego też powodu istotne jest, aby zawodnik lub trener sprawdzili przed wywołaniem wysokość stojaków do przysiadów, ponieważ wszelkie zmiany wysokości po wywołaniu będą musiały być dokonywane w trakcie jednej minuty od wywołania, chyba, że zawodnik podał wysokość stojaka i została nieprawidłowo zapisana przez obsługę pomostu. Dlatego jest istotne, by arkusz wysokości stojaków był podpisany przez zawodnika lub trenera. Arkusz jest oficjalnym dokumentem, który będzie wykorzystany do weryfikacji w ewentualnym sporze.

Po sygnale Sędziego Głównego „Sztanga gotowa / załadowana” zawodnik ma jedną minutę na rozpoczęcie podejścia. Jeżeli nie rozpocznie, Sędzia Czasowy oznajmi upłynięcie czasu, a Sędzia Główny wyda słyszalną komendę "stojak" jednocześnie ze wstecznym ruchem ramienia. Bój będzie niezaliczony, a podejście wykorzystane. Jeżeli zawodnik rozpocznie bój w limicie czasu, zegar jest zatrzymywany. Określenie rozpoczęcia boju zależy od rodzaju konkurencji. Przy przysiadach i wyciskaniu jest to sygnał sędziego. Zreferowane w rozdziale "Sędziowie", pkt. 3. Przy martwym ciągu rozpoczęcie boju to zdecydowana próba podniesienia sztangi.

- (d) **Rozprowadzający/Łącznicy** odpowiedzialni są za odbieranie informacji o kolejnych podejściach od zawodników lub ich trenerów i przekazywanie ich spikerowi. zawodnik ma minutę czasu po zakończeniu podejścia do przekazania spikerowi, za pośrednictwem łączników, informacji o ciężarze sztangi w następnym podejściu.
- (e) **Sekretarze** odpowiedzialni są za dokładne notowanie przebiegu zawodów, a na zakończenie powinni dopilnować, aby trzech sędziowie podpisali protokoły sędziowskie, poświadczenie rekordów lub inne dokumenty wymagające podpisów. Spiker poda zapowiedź podpisania protokołów zanim sędziowie rozejdą się.
- (f) **Obsługujący pomost** odpowiedzialni są za nakładanie i zdejmowanie talerzy, dopasowywanie wysokości stojaków, czyszczenie gryfu lub platformy, o ile zleci to Sędzia Główny oraz za ogólny porządek na pomoście. W żadnym momencie nie może być na pomoście więcej niż pięciu ani mniej niż dwóch obsługujących. Podczas przygotowywania się zawodnika do podejścia, mogą oni asystować przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków, a także pomagać przy odkładaniu na stojaki po zakończeniu boju. Nie powinni jednak dotykać zawodnika lub sztangi podczas wykonywania boju, tj. pomiędzy sygnałami sędziego. Jedynym wyjątkiem jest sytuacja, w której istnieje niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika. Wtedy na znak Sędziego Głównego lub samego zawodnika, mogą odebrać sztangę. Jeżeli zawodnikowi



nie zaliczono podejścia z winy obsługi pomostu i nie z jego własnej winy, przyznane mu będzie po rozpatrzeniu przez Sędziów i Jury dodatkowe podejście na koniec rundy.

(g) **Kontroler Techniczny** zabezpieczy wyjście na pomost właściwego i prawidłowo ubranego zawodnika. On/ona musi wziąć udział w kontroli sprzętu osobistego.

1. Podczas zawodów rozgrywanych na pomoście lub scenie, jedynie zawodnik, jego trener, członkowie Jury, sędziowie, obsługa pomostu i Kontroler Techniczny mogą znajdować się w pobliżu pomostu lub sceny. Podczas wykonywania boju na pomoście poza zawodnikiem mogą być tylko sędziowie i obsługa pomostu. Trenerzy muszą pozostawać w obszarze wyznaczonym przez Jury lub służby techniczne.
2. Zawodnikowi nie wolno zakładać opasek, dopasowywać kostiumu ani stosować amoniaku na widoku publicznym. Jedynym wyjątkiem jest poprawienie pasa.
3. W meczach międzynarodowych pomiędzy dwoma zawodnikami lub dwoma państwami biorącymi udział w różnych kategoriach wagowych, zawodnicy mogą występować na zmianę bez względu na wagę wymaganą do wykonania podejścia. Zawodnik zgłaszający najniższy ciężar w pierwszym podejściu powinien podchodzić jako pierwszy i w ten sposób ustalić się porządek następnych podejść w ramach danego boju.
4. W zawodach uznawanych przez IPF ciężar sztangi musi zawsze być wielokrotnością 2,5 kg. We wszystkich podejściach zwiększenie ciężaru wynosi co najmniej 2,5 kg, pomijając podejścia wykonywane na rekordach.
  - (a) W rekordowym podejściu ciężar sztangi musi być o co najmniej 1 kg większy od dotychczasowego rekordu, chyba że nowy rekord jest podzielny przez 2,5 kg, wówczas dopuszczalne jest przewyższenie o 0,5 kg.
  - (b) Zawodnik może poprosić o rekordowe podejście w trakcie trwania zawodów, niebędące wielokrotnością 2,5 kg. Jeśli podejście będzie udane, to będzie dodane do pojedynczego boju i do trójboju.
  - (c) Rekordowe podejścia mogą być wykonane w dowolnej lub wszystkich zalecanych próbach.
  - (d) W przypadku zwiększenia ciężaru sztangi do następnego podejścia nie będącego wielokrotnością 2,5 kg do poprawienia rekordu, ciężar ten będzie zredukowany do najbliższej wielokrotności 2,5 kg, wyższej od ciężaru sztangi następnego zawodnika w poprzedniej rundzie.

Przykład 1: Aktualny rekord wynosi 302,5 kg.

Zawodnik A przysiadła 300 kg w pierwszej rundzie, po podejściu zgłasza 303,5 kg,

Zawodnik B przysiadła 305 kg w pierwszej rundzie.

Drugie podejście zawodnika A jest teraz obniżone do 302,5 kg.

Przykład 2: Aktualny rekord wynosi 300 kg.

Zawodnik A podwyższył się tylko o 1 kg (301 kg) po zaliczeniu w pierwszym podejściu 300 kg w powyższym scenariuszu.

Zawodnik B przysiadł 305 w pierwszej rundzie.

Zawodnik A musi teraz podejść do ciężaru najbliższego 2,5 kg powyżej pierwszego podejścia (302,5 kg).

5. Wyłącznie Sędzia Główny odpowiedzialny jest za decyzje podjęte w przypadku błędów w obciążaniu sztangi lub niewłaściwych ogłoszeń spikera. Jego decyzje przekazywane są spikerowi i ogłaszane.

#### **Przykłady błędów podczas obciążania sztangi**

- (a) Jeżeli na sztandze był mniejszy ciężar niż prosił zawodnik, a bój był udany, zawodnik może zaakceptować niższy ciężar lub podejść ponownie do pierwotnie zgłaszanego ciężaru. Jeżeli bój był spalony, zawodnik ma prawo do dodatkowego podejścia do pierwotnie zgłaszanego ciężaru. W obu przypadkach może się to odbyć dopiero na końcu rundy, w której błąd został popełniony.
- (b) Jeżeli na sztandze był większy ciężar niż prosił zawodnik, a bój był zaliczony, wynik zostanie uznany. Dla potrzeby innych zawodników ciężar sztangi może być ponownie zmniejszony. W przypadku spalenia podejścia zawodnik ma dodatkowe podejście na końcu rundy, w której błąd został popełniony.
- (c) Jeżeli obciążenie po obu stronach gryfu nie było jednakowe lub podczas wykonywania boju nastąpiły zmiany na gryfie lub talerzach, lub nastąpiło uszkodzenie pomostu, a bój będzie udany - zawodnik może uznać to podejście lub wybrać ponownie podejście. Jeżeli bój był spalony, zawodnikowi przysługuje dodatkowe podejście, ale na końcu rundy, w której popełniono błąd.

- (d) Jeżeli spiker popełni błąd, podając ciężar niższy lub wyższy od zgłoszonego przez zawodnika, Sędzia Główny podejmuje takie same decyzje jak w przypadku błędów w obciążeniu sztangi.
  - (e) Jeżeli z jakiegoś powodu nie jest możliwe dla zawodnika lub jego trenera przebywanie w pobliżu pomostu i śledzenie przebiegu zawodów, a wskutek omyłki spikera zawodnik nie będzie wywołany do sztangi o właściwym ciężarze, to ciężar sztangi zostanie odpowiednio zmniejszony i zawodnik będzie miał prawo wykonania podejścia, ale na końcu rundy.
6. Trzy spalone podejścia w dowolnym boju automatycznie eliminują zawodnika z pełnej konkurencji. Zawodnik może nadal walczyć o nagrody w pojedynczych bojach, jeśli wykonuje w każdym z bojów podejścia w dobrej wierze, tj. ciężar w podejściach musi pozostawać w granicach jego realnych możliwości. Jeżeli jest to wątpliwe, to Jury podejmie decyzję.
  7. Poza pomocą przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków zawodnik nie może otrzymać od asekurowanych żadnej pomocy podczas przygotowywania się do wykonania boju.
  8. Po zakończeniu boju zawodnik obowiązany jest do opuszczenia pomostu w przeciągu 30 sekund. Opóźnienie może spowodować niezaliczenie podejścia przez sędziów. Przepis ten powstał dla zawodników, którym przydarzyła się kontuzja podczas wykonywania boju lub zawodników z obniżoną sprawnością fizyczną, np. niewidomych.
  9. Jeśli w trakcie rozgrzewki lub zawodów zawodnik odniesie kontuzję lub w jakikolwiek inny sposób przejawia oznaki świadczące o takim stanie, który może spowodować narażenie jego zdrowia na niebezpieczeństwo, to oficjalny lekarz zawodów ma prawo zbadać go. Jeśli w wyniku tego doktor dojdzie do wniosku, że kontynuowanie występów przez zawodnika nie jest zalecane to powinien on poprosić o konsultację z Jury i kierownikiem drużyny. Musi on wyłożyć swoje powody przed wycofaniem zawodnika z zawodów. Aby uniknąć zakażenia zaleca się w obszarze wydarzenia się wypadków stosować jedną część środka wybielającego na 10 części wody w celu usunięcia krwi lub tkanek organicznych ze sztangi lub pomostu oraz z obszaru rozgrzewki.
  10. Zawodnik lub trener, który swoim zachowaniem na pomoście lub w jego pobliżu dyskredytuje ten sport, powinien dostać oficjalne ostrzeżenie. Jeżeli nieodpowiednie zachowanie powtarza się, Jury, lub w razie jego braku sędziowie, mogą zdyskwalifikować zawodnika i polecić trenerowi opuścić salę. Kierownik ekipy musi być oficjalnie powiadomiony o ostrzeżeniu i dyskwalifikacji.
  11. Jury i Sędziowie mogą - większością głosów - podjąć decyzję o natychmiastowej dyskwalifikacji zawodnika lub działacza, jeśli w ich przekonaniu jego wykroczenie jest na tyle poważne, że zasługuje raczej na natychmiastową dyskwalifikację, niż na oficjalne ostrzeżenie. O dyskwalifikacji musi zostać poinformowany kierownik ekipy.
  12. Podczas zawodów międzynarodowych wszelkie odwołania dotyczące decyzji sędziów, skargi dotyczące przeprowadzenia zawodów lub zachowania osoby lub osób biorących udział w zawodach, muszą być zgłaszane do Jury na piśmie. Odwołanie lub skarga muszą być dostarczone Przewodniczącemu Jury przez kierownika reprezentacji, trenera lub - w przypadku ich nieobecności - przez zawodnika. Musi to nastąpić bezpośrednio po zdarzeniu, którego odwołanie lub skarga dotyczy. Jeśli warunki te nie zostały spełnione - odwołanie lub skarga nie będą rozpatrywane.
  13. Jeżeli to niezbędne, Jury może chwilowo wstrzymać przebieg zawodów i naradzić się nad werdyktem. Po zbadaniu sprawy i uzgodnieniu decyzji większością głosów, Jury powraca na miejsce i informuje składającego odwołanie od decyzji. Jest ona ostateczna i nie podlega apelacji do żadnego innego organu. Po rozpoczęciu przerwanych zawodów następny zawodnik ma 3 minuty na rozpoczęcie swojego boju. W przypadku odwołania dotyczącego zawodnika lub działacza drużyny poza zgłoszeniem pisemnym należy przekazać gotówką 75 Euro lub ekwiwalent w innej walucie. Jeżeli Jury stwierdzi, że odwołanie miało charakter złośliwy lub żartobliwy, całość lub część tej kwoty może być zatrzymana i przekazana na konto IPF, według uznania Jury.

## SĘDZIOWIE

1. Liczebnie powinno być trzech sędziów: Sędzia Główny lub Środkowy i dwóch sędziów bocznym.
2. **Sędzia Główny** jest odpowiedzialny za wydawanie niezbędnych sygnałów we wszystkich trzech bojach.
3. Sygnały wymagane dla poszczególnych trzech bojów są następujące:

<b><u>Bój</u></b>	<b><u>Rozpoczęcie</u></b>	<b><u>Zakończenie</u></b>
<b><u>Przysiad</u></b>	Sygnał wizualny składający się z opuszczenia ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą " <b>start</b> "	Sygnał wizualny składający się z podniesienia ramienia do góry wraz ze słyszalną komendą " <b>stojak</b> "
<b><u>Wyciskanie</u></b>	Sygnał wizualny składający się z opuszczenia ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą " <b>start</b> " W czasie boju słyszalną komendą " <b>góra</b> " po znieruchomieniu na klatce.	Sygnał wizualny składający się z podniesienia ramienia do góry wraz ze słyszalną komendą " <b>stojak</b> "
<b><u>Martwy ciąg</u></b>	Sygnał nie jest wymagany.	Sygnał wizualny składający się z opuszczenia ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą " <b>opuść</b> "

4. Gdy sztanga zostanie odłożona na stojaki lub na pomost po zakończeniu boju, sędziowie ogłaszają swój werdykt poprzez sygnalizację świetlną. Zaświecenie białej lampki oznacza "podejście zaliczone", czerwonej - "podejście spalone". Po werdykcie „podejście spalone”, będą podniesione karty błędów wskazujące na przyczynę wydania werdyktu.
5. Trzej sędziowie mogą usiąść w miejscach, które uznają za najlepsze z punktu widzenia obserwacji pomostu podczas każdego z trzech bojów. Jednakże Sędzia Główny powinien zawsze pamiętać, że musi być łatwo widoczny dla zawodników wykonujących przysiad lub martwy ciąg, a sędziowie boczni zawsze muszą mieć świadomość by być widocznymi dla Sędziego Głównego, który obserwuje ich podniesione ramiona.
6. Przed rozpoczęciem zawodów sędziowie powinni wspólnie ustalić, że:
  - (a) Pomost i sprzęt do zawodów zgodne są z przepisami. Gryfy oraz talerze mieszczą się w dopuszczalnych odchyłkach od nominalnego ciężaru, a sprzęt uszkodzony został wycofany. Druga sztanga z zaciskami powinna być gotowa i użyta w przypadku uszkodzenia oryginalnej sztangi lub zacisków.
  - (b) Waga działa prawidłowo i jest dokładna (aktualnie certyfikowana).
  - (c) Zawodnicy ważeni są w limitach wagowych i czasie przeznaczonym dla ich kategorii.
  - (d) Sprzęt osobisty zawodnika będzie sprawdzony czy odpowiada przepisom.  
Obowiązkiem zawodnika jest sprawdzenie, czy wszystkie części sprzętu osobistego, w których wyjdzie na pomost przeszły kontrolę sprawdzających sędziów. Znalezienie u zawodników noszonego czy używanego sprzętu niesprawdzonego mogą podlegać karze, np. zdyskwalifikowaniem ostatniego podejścia.
7. Podczas zawodów sędziowie muszą wspólnie ustalić, że:
  - (a) Ciężar sztangi odpowiada ciężarowi ogłoszonemu przez spikera. Mogą w tym celu otrzymać schematy obciążania sztangi. Jest to ich wspólna odpowiedzialność.
  - (b) Sprzęt osobisty zawodnika na pomoście są takie same, jak zgłoszone, sprawdzone i oznaczone podczas ważenia. Jeżeli któryś z sędziów ma co do tego wątpliwości, powinien poinformować o tym Sędziego Głównego po zakończeniu boju przez zawodnika. Przewodniczący Jury może zbadać kostium i wyposażenie osobiste zawodnika. Jeśli u zawodnika zostanie znaleziona noszona lub używana nielegalnie część sprzętu osobistego, inna niż mogąca zostać przeoczona przez sprawdzających sędziów, zawodnik natychmiast będzie zdyskwalifikowany. Jeśli posiadanie nielegalnego sprzętu jest wynikiem błędu kontrolującego sędziego, a bój był udany, to podejście, w którym ujawnienie miało

miejsce, będzie anulowane, a zawodnikowi zostanie przyznane dodatkowe podejście na tym samym ciężarze (mając usunięty nielegalny sprzęt) na koniec rundy.

8. Przed rozpoczęciem przysiadu i wyciskania leżąc sędziowie boczni unoszą ramiona i trzymają je uniesione dopóki zawodnik ma prawidłową pozycję do rozpoczęcia boju. Jeśli wśród sędziów przeważa opinia, że nieprawidłowość ma miejsce to Sędzia Główny nie wydaje komendy do rozpoczęcia boju. Zawodnik dysponuje pozostałą ilością czasu z przedziału czasu, jaki mu przysługuje na wykonanie boju, na skorygowanie położenia sztangi lub swojej pozycji w celu otrzymania sygnału do rozpoczęcia boju. Jeśli bój został już rozpoczęty to sędziowie boczni nie powinni - w trakcie jego wykonywania - zaprzętać sobie uwagi tymi nieprawidłowościami.
9. Sędziowie powinni powstrzymać się od komentowania zawodów i nie otrzymywać żadnych dokumentów lub słownych informacji dotyczących przebiegu konkurencji. Dlatego jest zasadniczą sprawą, by wysokość numeru każdego zawodnika towarzyszyła jego nazwisku na tablicy punktacyjnej, skąd sędziowie mogą śledzić porządek podejść.
10. Żaden z sędziów nie powinien próbować wpływać na decyzje innych sędziów.
11. Sędzia Główny może konsultować się z sędziami bocznymi, Jury lub innymi działaczami, jeżeli będzie to niezbędne, w celu usprawnienia przebiegu zawodów.
12. Sędzia Główny może według własnego uznania zarządzić czyszczenie sztangi lub pomostu. Jeżeli zawodnik lub trener domaga się wyczyszczenia sztangi i/lub pomostu, żądanie musi być realizowane poprzez Sędziego Głównego, a nie przez obsługę pomostu. W ostatniej rundzie martwego ciągu sztanga musi być czyszczona przed każdym podejściem.
13. Po zakończeniu zawodów wszyscy trzej sędziowie podpisują oficjalne protokoły, poświadczenia rekordów oraz inne dokumenty wymagające podpisania.
14. Sędziowie zawodów międzynarodowych wybierani są przez komisję techniczną, po wykazaniu swoich umiejętności na mistrzostwach międzynarodowych lub krajowych.
15. Dwóch sędziów tej samej narodowości nie może sędziować jednej kategorii w zawodach z udziałem więcej niż dwóch państw.
16. Wybór sędziego na Sędziego Głównego w jednej kategorii nie przeszkadza, aby był on wybrany jako sędzia boczny w innej kategorii.
17. Podczas Mistrzostw Świata lub innych mistrzostw, gdzie będą podejścia na rekordy świata, jedynie sędziowie posiadający I lub II klasę IPF dopuszczeni są do sędziowania. Każde państwo może wytypować najwyżej trzech sędziów do obsługi Mistrzostw Świata plus dodatkowo sędziów Kategorii Pierwszej do Jury, jeżeli jest niewystarczająca liczba.
18. Sędziowie i członkowie Jury ubierają się następująco:

<b>Mężczyźni</b>	- Zima	- <b>Ciemnoniebieska marynarka</b> z emblematem IPF na lewej piersi, <b>szare spodnie, biała koszula, krawat</b> stosowany przez IPF.
	- Lato	- <b>Biała koszula, szare spodnie, krawat</b> nieobowiązkowo.
<b>Kobiety</b>	- Zima	- <b>Ciemnoniebieska marynarka</b> z emblematem IPF na lewej piersi, <b>szara spódnica lub spodnie, biała bluzka lub koszula, obowiązkowo krawat</b> stosowany przez IPF.
	- Lato	- <b>Szara spódnica lub spodnie, biała bluzka lub koszula.</b>

Emblematy IPF i krawaty są koloru czerwonego dla sędziów I klasy i niebieskie dla sędziów II klasy. Jury powinno określić, czy noszony będzie strój zimowy, czy letni. Buty znane jako treningowe nie pasują do marynarki i spodni! Powinno się je nosić do dresu/codziennego ubrania.

19. Wymagania na II klasę są następujące:
  - (a) Sędzia klasy krajowej będący sędzią co najmniej dwa lata, mający przesędziowane co najmniej dwa mistrzostwa krajowe w tym okresie.

- (b) Musi być rekomendowany przez Federację Narodową.
- (c) Musi przejść egzamin pisemny na II klasę podczas Mistrzostw Świata, Kontynentu, Igrzysk Regionalnych, Międzynarodowego Turnieju, Mistrzostw Krajowych Trójboju Siłowego lub Seminarium.
- (d) Musi uzyskać 90 % lub więcej z obu egzaminów: pisemnego i praktycznego.

20. Wymagania na I klasę są następujące:

- (a) Musi być sędzią II klasy co najmniej przez 4 lata.
- (b) Musi mieć przesędziowane co najmniej na 4 imprezy rangi mistrzostw międzynarodowych lub krajowych (wyłączając Mistrzostwa Świata w Wyciskaniu Leżąc).
- (c) Musi przejść egzamin praktyczny na I klasę podczas Mistrzostw Świata (wyłączając Mistrzostwa Świata w Wyciskaniu Leżąc), Mistrzostw Kontynentu, Igrzysk Regionalnych lub Turnieju Międzynarodowego.
- (d) Musi sędziować jako Sędzia Główny co najmniej 75 podejść, z których 35 musi być przysiadami. Podejścia zawodników z pierwszej rundy nie będą brane pod uwagę.
- (e) Kandydat będzie skredytowany 25 punktami, a jego kompetencje obserwowane przy sprawdzaniu sprzętu, ważeniu i podczas sędziowania na pomoście. Za każdy błąd, przekroczenie przepisów technicznych, ujmowane będzie 0,5 pkt. (pół punktu). Egzaminatorem będzie członek Komisji Technicznej IPF lub oficjał mianowany przez Komisję Techniczną IPF i Sędziego Rejestratora.
- (f) Kandydat musi uzyskać co najmniej 90 procent możliwego do osiągnięcia wyniku włączając w to 75 punktów za werdykty na pomoście w porównaniu z członkami Jury, a nie pozostałymi sędziami składu sędziowskiego. Pozostałe 25 punktów za jego decyzje i wydajność w koniecznych czynnościach, tj. kontroli sprzętu, ważeniu, w kontroli pomostu.
- (g) Przed tym egzaminem, jego kandydatura powinna być zgłoszona do Sekretarza Generalnego IPF, Przewodniczącego Komisji Technicznej i Sędziego Rejestratora na trzy miesiące wcześniej przez odpowiednią Federację Narodową.

Podstawą zgłoszenia kandydatury powinny być:

1. Umiejętności kandydata jako sędziego.
2. Wysokie oceny uzyskiwane w okresie posiadania II klasy.
3. Możliwości sędziowania imprez międzynarodowych w przyszłości.

21. Dopuszczenie kandydata do egzaminów przez IPF zależeć będzie od:

- (a) Ilości zgłoszonych kandydatów.
- (b) Ilości dostępnych stanowisk do egzaminowania.
- (c) Aktualnego zapotrzebowania poszczególnych federacji na sędziów I klasy.

22. Procedura egzaminacyjna jest następująca:

- (a) Klasa II - test będzie przeprowadzony tylko w tym przypadku, jeżeli przedtem odbyło się seminarium prowadzone przez sędziego I klasy, wyznaczonego na głównego egzaminatora przez Komisję Techniczną IPF i Sędziego Rejestratora. Po egzaminie pisemnym nastąpi egzamin praktyczny podczas trwania zawodów. Kandydat musi siedzieć obok egzaminatora(-ów) i sędziować co najmniej 100 podejść ukończonych, 40 z nich musi być przysiadami. W trakcie sędziowania kandydat musi być oceniany przez co najmniej jednego sędziego I klasy i musi uzyskać co najmniej 90 % trafności decyzji w porównaniu z większością egzaminujących sędziów. Podejścia z pierwszej rundy nie będą brane pod uwagę. Egzamin rozpocznie się od podejść drugiej rundy. Egzamin praktyczny na sędziego klasy II odbywać się będzie na mistrzostwach międzynarodowych lub regionalnych. Egzamin teoretyczny może się odbyć na zawodach szczebla krajowego.
- (b) Klasa I - egzamin praktyczny może być przeprowadzony podczas Mistrzostw Świata (wyłączając Mistrzostwa Świata w Wyciskaniu Leżąc), Mistrzostw Kontynentu, Igrzysk Regionalnych lub Turnieju Międzynarodowego. Kandydat nadzorowany będzie przez Jury. Musi on

uzyskać co najmniej 90 % trafności decyzji w porównaniu z większością egzaminujących członków Jury, włączając obserwację kompetencji kandydata w wykonywaniu pozostałych obowiązków, jak kontrola sprzętu osobistego procedury ważenia. Podejścia z pierwszej rundy nie będą brane pod uwagę. Egzamin rozpocznie się od podejść drugiej rundy.

23. W przypadku, kiedy kraj nie posiada sędziów I klasy, Komisja Techniczna IPF i Sędzia Rejestrator może wyznaczyć sędziów klasy II do przeprowadzenia i nadzorowania egzaminu pisemnego i praktycznego na II klasę.
24. Opłata egzaminacyjna będzie wpłacana do Sędziego Egzaminatora przed egzaminem. Wszystkie formularze egzaminacyjne podliczane są przez egzaminującego/ egzaminujących sędziego/sędziów. Po podliczeniu kandydat powinien otrzymać informację o wyniku egzaminu. Podliczone arkusze z konieczną opłatą egzaminacyjną zostaną wysłane do Sędziego Rejestratora.
25. Po otrzymaniu wyników egzaminu Sędzia Rejestrator poinformuje kandydata i Sekretarza jego Federacji Narodowej o wynikach i poczyni stosowne listy uwierzytelniające dla kandydata.
26. Kandydat zdający egzamin praktyczny oceniany jest przez Jury (na I klasę) lub wyznaczonego sędziego (-ów) sprawdzającego (na I klasę), którzy stwierdzają czy zdał on egzamin, czy też nie zdał.
27. W przypadku zaliczenia egzaminu sędzia otrzyma nominację z dniem, w którym odbył się egzamin.
28. Kandydaci, którzy nie zdali egzaminu, muszą czekać co najmniej 6 miesięcy na ponowne dopuszczenie do egzaminu.
29. Rejestrowanie.
  - (a) Wszyscy sędziowie muszą być zarejestrowani w IPF, aby otrzymać aktualne legitymacje o odpowiednim standardzie.
  - (b) Powtórna rejestracja odbywa się pierwszego stycznia każdego roku olimpijskiego.
  - (c) Sędzia federacji narodowej odpowiedzialny jest za przysłanie na ręce Sędziego Rejestratora IPF niezbędnej opłaty rejestracyjnej w wysokości 30 Euro oraz krótkiego podsumowania krajowej i międzynarodowej praktyki danego sędziego w poprzednim okresie rejestracyjnym.
  - (d) Sędzia, który nie działał przez okres 4 lat lub nie zarejestrował się - traci uprawnienia sędziowskie. Wymagany jest wtedy powtórny egzamin.
  - (e) Legitymacja wydana w okresie 12 miesięcy przed pierwszym stycznia w każdym roku olimpijskim nie musi być przedłużana, aż do następnego pierwszego stycznia roku olimpijskiego.
30. Sędzia Rejestrator IPF dostarcza Federacjom Narodowym:
  - (a) Aktualny wykaz prawidłowo zarejestrowanych sędziów wraz z ich uprawnieniami. Aktualizowany rocznie.
  - (b) Listę sędziów, którzy muszą ponowić rejestrację w celu uaktualnienia uprawnień.
31. Sędziowie międzynarodowi, zarówno I jak i II klasy, aby mogli uzyskać ponowną rejestrację muszą sędziować co najmniej cztery mistrzostwa międzynarodowe lub krajowe seniorów podczas czteroletniego okresu pomiędzy Olimpiadami.  
Seminarium odbędzie się co roku na każdych Mistrzostwach Świata i Regionu w Trójboju Siłowym. Każdy z sędziów międzynarodowych musi uczestniczyć w jednym seminarium w ciągu czteroletniego okresu rejestracji.

## **JURY I KOMISJA TECHNICZNA**

### **Jury**

1. Podczas Mistrzostw Świata lub Kontynentu wyznaczone jest Jury do przewodniczenia każdej sesji zawodów.
2. Jury składa się z trzech sędziów I klasy. W przypadku nieobecności członka Komisji Technicznej, sędzia o najdłuższym stażu spośród nich, desygnowany jest na Przewodniczącą Jury.

3. Członkowie Jury powinni pochodzić z różnych krajów za wyjątkiem Prezydenta IPF i Przewodniczącego Komisji Technicznej.
4. Zadaniem Jury jest dopilnowanie, aby przepisy techniczne były dokładnie przestrzegane.
5. Podczas zawodów Jury może, większością głosów, zmienić Sędziego, którego decyzje wskazują na brak kompetencji. Dany sędzia musi otrzymać ostrzeżenie zanim zostanie zmieniony.
6. Bezstronność sędziów nie może być poddawana wątpliwości, ale może się zdarzyć błąd w sędziowaniu popełniony w dobrej wierze. W takim przypadku sędzia powinien mieć możliwość wyjaśnienia decyzji, która stała się powodem udzielenia mu ostrzeżenia.
7. Jeżeli protest złożono do Jury przeciwko sędziemu, wówczas sędzia ten może zostać poinformowany o proteście. Jury nie powinno niepotrzebnie niepokoić sędziego pomostowego.
8. Jeżeli podczas sędziowania nastąpi wyraźne naruszenie przepisów technicznych poprzez poważny błąd w sędziowaniu, Jury może podjąć działania w celu naprawienia pomyłki. Jury może w ramach swoich uprawnień, przyznać zawodnikowi dodatkowe podejście.
9. Jury, większością głosów, po konsultacji z sędziami, może zmienić werdykt w ekstremalnych przypadkach zaistnienia oczywistych lub rażących błędów sędziowania.
10. Miejsca przeznaczone dla członków Jury powinny umożliwiać dokładną obserwację przebiegu zawodów.
11. Przed każdymi zawodami przewodniczący Jury musi upewnić się, że członkowie Jury doskonale znają swoje zadania oraz wszelkie nowe uzupełnienia przepisów w stosunku do ostatniego ich wydania.
12. Wyboru zawodników do kontroli antydopingowej zawsze dokonuje Komisja Antydopingowa.
13. Jeśli startowi towarzyszy muzyka, Jury ustala siłę głosu. Muzyka będzie przerwana w momencie, gdy zawodnik weźmie ciężar w przysiadzie i wyciskaniu leżąc lub rozpocznie ciągnięcie sztangi w martwym ciągu.

### **Komisja Techniczna IPF**

1. Składa się z Przewodniczącego, sędziego I klasy, wybieranego przez Kongres i do 10 członków z różnych państw, mianowanych przez Komisję Wykonawczą w konsultacji z Przewodniczącym Komisji Technicznej.
2. Zajmuje się analizą i badaniem wniosków i propozycji natury technicznej, zgłaszanych przez federacje członkowskie.
3. Decyzje jej podlegają zatwierdzeniu przez IPF Komisję Wykonawczą i Komisję Techniczną.
4. Wyznacza Sędziego Głównego, sędziów bocznych i jury na Mistrzostwa Świata.
5. Szkoli i instruuje sędziów, którzy nie osiągnęli poziomu międzynarodowego oraz powtórnie egzaminuje tych, którzy już go osiągnęli.
6. Informuje Kongres IPF, Prezydenta i Sekretarza Generalnego przez Sędziego Rejestratora, którzy sędziowie po egzaminach lub powtórnych egzaminach są uprawnieni do sędziowania.
7. Organizuje szkolenia dla sędziów przed ważnymi imprezami, takimi jak Mistrzostwa Świata. Koszty tych szkoleń pokrywa federacja organizująca imprezę.
8. Składa propozycję do Komisji Wykonawczej IPF i Sędziego Rejestratora unieważnienia legitymacji sędziowskiej sędziego międzynarodowego, jeżeli uzna to za konieczne.
9. Publikuje za pośrednictwem biura IPF, materiały i opracowania dotyczące metod treningowych i wykonywania poszczególnych bojów.
10. (a) Jest odpowiedzialna za przeprowadzenie inspekcji całego sprzętu i wyposażenia osobistego zgodnie z zasadami podanymi w niniejszych "Przepisach". Zajmuje się również sprzętem dostarczonym przez

różnych producentów jedynie w celu uzyskania zezwolenia na używanie wyrazów "Zatwierdzone przez IPF" w ich ogłoszeniach reklamowych. Jeśli element lub elementy przedstawionego sprzętu spełniają aktualne wymagania od strony przepisów IPF, a Komisja Wykonawcza IPF zgadza się z decyzją Komisji Technicznej to Prezydium IPF pobiera opłatę od każdego elementu, a Komisja Techniczna wystawia zaświadczenie potwierdzające akceptację.

- (b) Pod koniec każdego roku kalendarzowego Prezydium IPF wyznacza wysokość opłaty za przedłużenie zezwolenia. Opłata musi być wniesiona na rzecz IPF w celu uzyskania przedłużenia zezwolenia. Jeśli w wyrobie wprowadzono zmiany konstrukcyjne, to musi on być ponownie dostarczony Komisji Technicznej do kontroli i reatestacji.
- (c) Jeżeli w jakimkolwiek momencie po uzyskaniu atestacji i wystawieniu świadectwa producent wprowadzi zmiany konstrukcyjne w sprzęcie sportowym lub elemencie wyposażenia osobistego powodujące, że nie będzie on dłużej spełniał wymagań od strony przepisów IPF to IPF powinna wycofać zezwolenie. IPF nie wystawi nowego zezwolenia dopóki zmiany konstrukcyjne nie zostaną skorygowane i wyrób nie zostanie dostarczony Komisji Technicznej do kontroli.

## **REKORDY ŚWIATA I REKORDY MIĘDZYNARODOWE**

### **Mistrzostwa Świata, Kontynentu, Regionu lub Kraju**

1. Rekordy świata i rekordy międzynarodowe mogą być ustanawiane tylko na powyższych zawodach. Podczas Mistrzostw Świata, Kontynentu, Regionu lub Kraju akceptowanych przez IPF, rekordy świata i rekordy międzynarodowe będą uznane bez wagi zawodnika i sztangi, jeżeli zawodnik został dokładnie zważony przed imprezą, a sędziowie lub Komisja Techniczna sprawdzili ciężar gryfu i talerzy przed zawodami. Rekordy mężczyzn grupy 50-59 lat przewyższające rekordy grupy 40-49 lat będą zaliczone w grupie 40-49 lat. Rekordy mężczyzn grupy 60-69 przewyższające rekordy grupy 50-59 lat będą zaliczone w grupie 50-59 lat. Rekordy mężczyzn grupy 70+ przewyższające rekordy grupy 60-69 lat będą zaliczone w grupie 60-69 lat. Rekordy kobiet grupy 50-59 przewyższające rekordy grupy 40-49 lat będą zaliczone w grupie 40-49 lat. Rekordy kobiet grupy 60+ przewyższające rekordy grupy 50-59 lat będą zaliczone w grupie 50-59 lat. Podobnie Juniorzy Młodszy 14-18 lat przewyższające rekordy Juniorów 19-23 lat będą zaliczone w grupie 19-23 lat.
2. **Wymagania dotyczące zatwierdzenia rekordu świata:**
  - (a) Krajowe lub międzynarodowe zawody muszą być rozgrywane pod egidą federacji zrzeszonej w IPF.
  - (b) Każdy z oceniających sędziów musi posiadać aktualną legitymację sędziego międzynarodowego, wystawioną przez IPF oraz być członkiem federacji narodowej zrzeszonej w IPF.
  - (c) Dobra wola i umiejętności sędziów wszystkich federacji członkowskich są poza dyskusją. W konsekwencji uznany może być rekord świata ustanowiony w obecności sędziów z jednego państwa.
  - (d) Rekordy świata mogą być tylko wtedy zatwierdzone, jeśli zawodnik zostanie przebadany na doping natychmiast po zakończeniu konkurencji jego kategorii wagowej, zgodnie z protokołem IPF WADA przeprowadzania testu antydopingowego. Wynik analizy musi być negatywny i musi zostać dostarczony do Sekretarza Generalnego IPF w ciągu 3 miesięcy licząc od daty startu.
  - (e) Tylko sztangi i talerze znajdujące się na liście stroju i sprzętu zaakceptowanego przez IPF do użycia na zawodach IPF, aktualne w danym czasie, mogą być użyte dla poprawiania rekordów świata i rekordów międzynarodowych.
  - (f) Rekordom w indywidualnych bojach musi towarzyszyć wynik w trójboju. Rekord w pojedynczym wyciskaniu leżąc uzyskany w trójboju nie wymaga towarzyszenia wyniku w trójboju, ale oba podejścia w przysiadzie i martwym ciągu muszą być wykonane w dobrej wierze.
  - (g) Jeżeli w zawodach dwóch zawodników pobije rekord świata, osiągając ten sam wynik, posiadaczem nowego rekordu będzie zawodnik lżejszy. Jeżeli obaj mają zapisaną taką samą wagę ciała, to posiadaczem nowego rekordu będzie zawodnik, który pierwszy go zaliczył.
  - (h) Nowe rekordy są uznawane, o ile przewyższają poprzednie co najmniej o 1 kg, chyba, że nowy rekord jest podzielny przez 2,5 kg, wówczas dopuszczalne jest przewyższenie o 0,5 kg.
  - (i) Wszystkie rekordy ustanowione zgodnie z warunkami podanymi powyżej będą uznane i zarejestrowane.



3. Rekordy świata w pojedynczym wyciskaniu leżąc będą uzyskiwane na Krajowych i Międzynarodowych imprezach pojedynczego wyciskania leżąc. Takie kryterium odnosi się również do wszystkich rekordów świata w trójboju siłowym.
- (a) Zawodnik, który przewyższy rekord zawodów w osobnym wyciskaniu leżąc uzyskując go w wyciskaniu leżąc na zawodach trójboju siłowego powinien żądać uznania rekordu w wyciskaniu leżąc pojedynczego boju.
  - (b) Zawodnik, który w wyciskaniu leżąc pojedynczego boju przewyższy rekord w wyciskaniu leżąc należącym do trójboju nie może żądać uznania rekordu w wyciskaniu leżąc z zawodów trójboju siłowego.

## **DODATKOWE PRZEPISY OBOWIĄZUJĄCE W POLSCE**

Na wszystkich zawodach organizowanych w Polsce oprócz przepisów IPF obowiązują dodatkowe zasady:

### **1. Dodatkowe kategorie wiekowe**

W Polsce obowiązują następujące dodatkowe grupy wiekowe, zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet:

<b>Młodzicy:</b>	od 14 do 18 lat włącznie
<b>Juniorzy młodsi:</b>	od 14 do 20 lat włącznie

We wszystkich grupach wiekowych organizowane są mistrzostwa Polski i notowane rekordy Polski. Jedynie w grupie młodzików odnotowywane są rekordy Mistrzostw Polski, czyli rekordy zawodów.

### **2. Sprzęt osobisty:**

- a. Zamiast kostiumów dopuszczalne są spodenki opinające się na ciele zawodnika, tzw. kolarki, wykonane z lycry lub podobnych rozciągliwych materiałów. Nogawki takich spodenek muszą spełniać wymogi IPF dla kostiumów.
- b. Kategoria wiekowa młodzików  
Zabronione jest używanie specjalistycznego sprzętu osobistego:
  - kostiumów wspomagających zawodnika w podnoszeniu ciężaru, tj. m.in. firm Olympus, Titan, Inzer, Metal i podobnych,
  - wspomagających koszulek do wyciskania, tj. firm Inzer, Tytan, Metal itp.
  - bandaży na kolana i nadgarstki wspomnianych wyżej firm i podobnych; w uzasadnionej sytuacji Jury w porozumieniu z lekarzem zawodów może dopuścić zastosowanie u zawodnika zwykłego bandaża lekarskiego spełniającego wymogi IPF.

Dozwolone jest używanie pasów trójbojowych i ciężarowych, spełniających wymogi IPF.

### **3. Rekordy Polski**

Rekordy Polski można ustanawiać tylko na następujących zawodach:

- a. na wszystkich zawodach gdzie można ustanawiać rekordy świata i/lub kontynentu,
- b. na oficjalnych Mistrzostwach Polski,
- c. innych zawodach, np. Pucharach Polski, znajdujących się w kalendarzu imprez sportowych PZKFITS,
- d. sprawdzianach kadry narodowej organizowanych w formie zawodów.

Każde z powyższych zawodów muszą być zgłoszone do Centralnego Laboratorium Badań Antydopingowych; jeżeli impreza nie została zgłoszona, uzyskane wyniki wyższe od aktualnych rekordów Polski nie zostaną uznane nowymi rekordami.

Ponadto na zawodach innych niż mistrzostwa Polski każdy z oceniających sędziów musi mieć co najmniej II klasę państwową.

W kategorii wiekowej młodzików nie notuje się oficjalnych rekordów Polski a jedynie **rekordy Mistrzostw Polski**.

Rekord będzie zaliczony wówczas gdy zawodnik posiadać będzie ważną licencję zawodnika PZKFITS. Jeżeli na zawodach używane jest niestandardowe obciążenie sztangi, to każdy jego element musi być zważony

i umieszczony w protokole wagi sprzętu. W takim przypadku przed wykonaniem rekordowego podejścia ciężar sztangi musi być uzupełniony dodatkowymi pierścieniami do żądanego przez zawodnika ciężaru.

## Rekordy w zgrupowanych kategoriach

Rekordy Polski notowane są w oddzielnych kategoriach wagowych i grupach wiekowych. Jeżeli w zawodach organizator połączył kategorie wagowe, np. 52-60, 67,5-82,5, 82,5-+125, lub też zawodnicy startują w kat. wszechwag (Puchary), to rekordy Polski notowane są w kategorii wagowej, do której należałby zawodnik biorąc pod uwagę jego wagę ciała. Na przykład: zawodnik waży 116 kg, a startuje w kategorii +100 kg (często się to zdarza na Mistrzostwach Polski Juniorów Młodszych), to rekord jest odnotowany w kategorii do 125 kg.

Podobnie jest z grupami wiekowymi. Junior, junior młodszy czy też weteran startując w innej grupie wiekowej niż jego własna będzie miał zaliczony rekord Polski w swojej grupie wiekowej. W odniesieniu do juniorów, wynik będzie również zaliczony jako rekord w wyższej kategorii wiekowej, jeśli przewyższa dotychczasowy rezultat. Czyli junior młodszy startując w MP Juniorów czy Seniorów może jednocześnie podwyższyć rekord Polski juniorów młodszych, juniorów i seniorów.

## 4. Rozdział nagród przy identycznej punktacji

Wśród drużyn uzyskujących te same miejsca drużynowe, czyli posiadających tyle samo punktów drużynowych i taki sam układ miejsc punktujących zawodników, w przypadku, gdy jest mniej nagród niż zespołów na tym samym miejscu, o otrzymaniu nagrody przewidzianej za to miejsce decyduje suma punktów Wilks'a policzona z punktujących dla drużyny zawodników. Drużyna o największej sumie punktów Wilks'a otrzymuje nagrodę. Jeśli nagród jest więcej niż jedna, lecz mniej niż ilość zespołów plasujących się na tym samym miejscu, to nagrody otrzymują kolejno zespoły od największej sumy punktów Wilks'a, do coraz mniejszej.

## FORMUŁA WILKS'A

Dla porównania poziomu sportowego zawodników o różnych wagach ciała używa się formuły Wilks'a. Dla danej wagi ciała określony jest charakterystyczny współczynnik, przez który przemnaża się wynik w trójboju podany w kg uzyskując punkty.

Odnalezienie współczynnika wagi ciała z tabeli współczynników odbywa się przez skrzyżowanie wiersza całkowitej wagi ciała (pierwsza kolumna z lewej strony tabeli) z kolumną pierwszego miejsca po przecinku. W poniższym przykładzie dla wagi ciała 46,4 kg u mężczyzny krzyżujemy wiersz dla wagi ciała 46 kg z kolumną odpowiadającą końcówce wagi - 0,4 kg (400 g). Współczynnikiem charakterystycznym dla wagi 46,4 kg okazała się wartość 1,1125. Przez ten współczynnik wymnóżony jest następnie wynik dając punkty, np. zawodnik uzyskał 400 kg:  $1,1125 \times 400 = 445,00$  pkt.

kg	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1,3354	1,3311	1,3268	1,3225	1,3182	1,3140	1,3098	1,3057	1,3016	1,2975
41	1,2934	1,2894	1,2854	1,2814	1,2775	1,2736	1,2697	1,2658	1,2620	1,2582
42	1,2545	1,2507	1,2470	1,2433	1,2397	1,2360	1,2324	1,2289	1,2253	1,2218
43	1,2183	1,2148	1,2113	1,2079	1,2045	1,2011	1,1978	1,1944	1,1911	1,1878
44	1,1846	1,1813	1,1781	1,1749	1,1717	1,1686	1,1654	1,1623	1,1592	1,1562
45	1,1531	1,1501	1,1471	1,1441	1,1411	1,1382	1,1352	1,1323	1,1294	1,1266
46	1,1237	1,1209	1,1181	1,1153	1,1125	1,1097	1,1070	1,1042	1,1015	1,0988
47	1,0962	1,0935	1,0909	1,0882	1,0856	1,0830	1,0805	1,0779	1,0754	1,0728

Dla wagi ciała niższej niż 40 kg współczynnik obliczamy przy pomocy uproszczonych wzorów:

dla mężczyzn:  $1,3354 + 0,043 * (40 - w_{\text{rzeczywista}})$

dla kobiet:  $1,4936 + 0,021 * (40 - w_{\text{rzeczywista}})$

gdzie,  $w_{\text{rzeczywista}}$  – rzeczywista waga ciała

Dla wagi ciała podawanej z dokładnością większą niż 100 g (0,1 kg) współczynnik należy wyliczyć metodą interpolacji liniowej z dwóch najbliższych sąsiednich dla danej wagi ciała współczynników.

Szerzej o formule Wilks'a: <http://www.powerlifting.pl/referees/wilks/wilksinterpol.html>

Tabela współczynników Wilks'a dla mężczyzn

kg	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9	kg	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1,3354	1,3311	1,3268	1,3225	1,3182	1,3140	1,3098	1,3057	1,3016	1,2975	123	0,5718	0,5717	0,5716	0,5715	0,5714	0,5713	0,5712	0,5711	0,5710	0,5709
41	1,2934	1,2894	1,2854	1,2814	1,2775	1,2736	1,2697	1,2658	1,2620	1,2582	124	0,5708	0,5707	0,5706	0,5705	0,5704	0,5703	0,5702	0,5701	0,5700	0,5699
42	1,2545	1,2507	1,2470	1,2433	1,2397	1,2360	1,2324	1,2289	1,2253	1,2218	125	0,5698	0,5698	0,5697	0,5696	0,5695	0,5694	0,5693	0,5692	0,5691	0,5690
43	1,2183	1,2148	1,2113	1,2079	1,2045	1,2011	1,1978	1,1944	1,1911	1,1878	126	0,5689	0,5688	0,5688	0,5687	0,5686	0,5685	0,5684	0,5683	0,5682	0,5681
44	1,1846	1,1813	1,1781	1,1749	1,1717	1,1686	1,1654	1,1623	1,1592	1,1562	127	0,5681	0,5680	0,5679	0,5678	0,5677	0,5676	0,5675	0,5674	0,5673	0,5672
45	1,1531	1,1501	1,1471	1,1441	1,1411	1,1382	1,1352	1,1323	1,1294	1,1266	128	0,5672	0,5671	0,5670	0,5670	0,5669	0,5668	0,5667	0,5666	0,5665	0,5664
46	1,1237	1,1209	1,1181	1,1153	1,1125	1,1097	1,1070	1,1042	1,1015	1,0988	129	0,5664	0,5663	0,5662	0,5661	0,5661	0,5660	0,5659	0,5658	0,5658	0,5657
47	1,0962	1,0935	1,0909	1,0882	1,0856	1,0830	1,0805	1,0779	1,0754	1,0728	130	0,5656	0,5655	0,5654	0,5654	0,5653	0,5652	0,5651	0,5651	0,5650	0,5649
48	1,0703	1,0678	1,0653	1,0629	1,0604	1,0580	1,0556	1,0532	1,0508	1,0484	131	0,5648	0,5647	0,5647	0,5646	0,5645	0,5644	0,5644	0,5643	0,5642	0,5642
49	1,0460	1,0437	1,0413	1,0390	1,0367	1,0344	1,0321	1,0299	1,0276	1,0254	132	0,5641	0,5640	0,5639	0,5639	0,5638	0,5637	0,5636	0,5636	0,5635	0,5634
50	1,0232	1,0210	1,0188	1,0166	1,0144	1,0122	1,0101	1,0079	1,0058	1,0037	133	0,5634	0,5633	0,5632	0,5631	0,5631	0,5630	0,5629	0,5629	0,5628	0,5627
51	1,0016	0,9995	0,9975	0,9954	0,9933	0,9913	0,9893	0,9873	0,9853	0,9833	134	0,5627	0,5626	0,5625	0,5624	0,5624	0,5623	0,5622	0,5622	0,5621	0,5620
52	0,9813	0,9793	0,9773	0,9754	0,9735	0,9715	0,9696	0,9677	0,9658	0,9639	135	0,5620	0,5619	0,5618	0,5618	0,5617	0,5616	0,5616	0,5615	0,5614	0,5614
53	0,9621	0,9602	0,9583	0,9565	0,9547	0,9528	0,9510	0,9492	0,9474	0,9457	136	0,5613	0,5612	0,5612	0,5611	0,5611	0,5610	0,5609	0,5609	0,5608	0,5607
54	0,9439	0,9421	0,9404	0,9386	0,9369	0,9352	0,9334	0,9317	0,9300	0,9283	137	0,5607	0,5606	0,5605	0,5605	0,5604	0,5603	0,5603	0,5602	0,5602	0,5601
55	0,9267	0,9250	0,9233	0,9217	0,9200	0,9184	0,9168	0,9152	0,9135	0,9119	138	0,5600	0,5600	0,5599	0,5598	0,5598	0,5597	0,5597	0,5596	0,5595	0,5595
56	0,9103	0,9088	0,9072	0,9056	0,9041	0,9025	0,9010	0,8994	0,8979	0,8964	139	0,5594	0,5593	0,5593	0,5592	0,5592	0,5591	0,5590	0,5590	0,5589	0,5589
57	0,8949	0,8934	0,8919	0,8904	0,8889	0,8874	0,8859	0,8845	0,8830	0,8816	140	0,5588	0,5587	0,5587	0,5586	0,5586	0,5585	0,5584	0,5584	0,5583	0,5583
58	0,8802	0,8787	0,8773	0,8759	0,8745	0,8731	0,8717	0,8703	0,8689	0,8675	141	0,5582	0,5582	0,5581	0,5580	0,5580	0,5579	0,5579	0,5578	0,5578	0,5577
59	0,8662	0,8648	0,8635	0,8621	0,8608	0,8594	0,8581	0,8568	0,8555	0,8542	142	0,5576	0,5576	0,5575	0,5575	0,5574	0,5573	0,5573	0,5572	0,5572	0,5571
60	0,8529	0,8516	0,8503	0,8490	0,8477	0,8465	0,8452	0,8439	0,8427	0,8415	143	0,5571	0,5570	0,5570	0,5569	0,5568	0,5568	0,5567	0,5567	0,5566	0,5566
61	0,8402	0,8390	0,8378	0,8365	0,8353	0,8341	0,8329	0,8317	0,8305	0,8293	144	0,5565	0,5564	0,5564	0,5563	0,5563	0,5562	0,5562	0,5561	0,5561	0,5560
62	0,8281	0,8270	0,8258	0,8246	0,8235	0,8223	0,8212	0,8200	0,8189	0,8178	145	0,5560	0,5559	0,5558	0,5558	0,5557	0,5557	0,5556	0,5556	0,5555	0,5555
63	0,8166	0,8155	0,8144	0,8133	0,8122	0,8111	0,8100	0,8089	0,8078	0,8067	146	0,5554	0,5554	0,5553	0,5552	0,5552	0,5551	0,5551	0,5550	0,5550	0,5549
64	0,8057	0,8046	0,8035	0,8025	0,8014	0,8004	0,7993	0,7983	0,7973	0,7962	147	0,5549	0,5548	0,5548	0,5547	0,5547	0,5546	0,5546	0,5545	0,5544	0,5544
65	0,7952	0,7942	0,7932	0,7922	0,7911	0,7901	0,7891	0,7881	0,7872	0,7862	148	0,5543	0,5543	0,5542	0,5542	0,5541	0,5541	0,5540	0,5540	0,5539	0,5539
66	0,7852	0,7842	0,7832	0,7823	0,7813	0,7804	0,7794	0,7785	0,7775	0,7766	149	0,5538	0,5538	0,5537	0,5537	0,5536	0,5536	0,5535	0,5535	0,5534	0,5533
67	0,7756	0,7747	0,7738	0,7729	0,7719	0,7710	0,7701	0,7692	0,7683	0,7674	150	0,5533	0,5532	0,5532	0,5531	0,5531	0,5530	0,5530	0,5529	0,5529	0,5528
68	0,7665	0,7656	0,7647	0,7638	0,7630	0,7621	0,7612	0,7603	0,7595	0,7586	151	0,5528	0,5527	0,5527	0,5526	0,5526	0,5525	0,5525	0,5524	0,5524	0,5523
69	0,7578	0,7569	0,7561	0,7552	0,7544	0,7535	0,7527	0,7519	0,7510	0,7502	152	0,5523	0,5522	0,5522	0,5521	0,5521	0,5520	0,5520	0,5519	0,5519	0,5518
70	0,7494	0,7486	0,7478	0,7469	0,7461	0,7453	0,7445	0,7437	0,7430	0,7422	153	0,5518	0,5517	0,5517	0,5516	0,5516	0,5515	0,5515	0,5514	0,5514	0,5513
71	0,7414	0,7406	0,7398	0,7390	0,7383	0,7375	0,7367	0,7360	0,7352	0,7345	154	0,5512	0,5512	0,5511	0,5511	0,5510	0,5510	0,5509	0,5509	0,5508	0,5508
72	0,7337	0,7330	0,7322	0,7315	0,7307	0,7300	0,7293	0,7285	0,7278	0,7271	155	0,5507	0,5507	0,5506	0,5506	0,5505	0,5505	0,5504	0,5504	0,5503	0,5503
73	0,7264	0,7256	0,7249	0,7242	0,7235	0,7228	0,7221	0,7214	0,7207	0,7200	156	0,5502	0,5502	0,5501	0,5501	0,5500	0,5500	0,5499	0,5499	0,5498	0,5498
74	0,7193	0,7186	0,7179	0,7173	0,7166	0,7159	0,7152	0,7146	0,7139	0,7132	157	0,5497	0,5497	0,5496	0,5496	0,5495	0,5495	0,5494	0,5494	0,5493	0,5493
75	0,7126	0,7119	0,7112	0,7106	0,7099	0,7093	0,7086	0,7080	0,7074	0,7067	158	0,5492	0,5492	0,5491	0,5491	0,5490	0,5490	0,5489	0,5489	0,5488	0,5488
76	0,7061	0,7055	0,7048	0,7042	0,7036	0,7029	0,7023	0,7017	0,7011	0,7005	159	0,5487	0,5487	0,5486	0,5486	0,5485	0,5485	0,5484	0,5484	0,5483	0,5483
77	0,6999	0,6993	0,6987	0,6981	0,6975	0,6969	0,6963	0,6957	0,6951	0,6945	160	0,5482	0,5482	0,5481	0,5481	0,5480	0,5480	0,5479	0,5479	0,5478	0,5478
78	0,6939	0,6933	0,6927	0,6922	0,6916	0,6910	0,6905	0,6899	0,6893	0,6888	161	0,5477	0,5477	0,5476	0,5476	0,5475	0,5475	0,5474	0,5474	0,5473	0,5472
79	0,6882	0,6876	0,6871	0,6865	0,6860	0,6854	0,6849	0,6843	0,6838	0,6832	162	0,5472	0,5471	0,5471	0,5470	0,5470	0,5469	0,5469	0,5468	0,5468	0,5467
80	0,6827	0,6822	0,6816	0,6811	0,6806	0,6800	0,6795	0,6790	0,6785	0,6779	163	0,5467	0,5466	0,5466	0,5465	0,5465	0,5464	0,5464	0,5463	0,5463	0,5462
81	0,6774	0,6769	0,6764	0,6759	0,6754	0,6749	0,6744	0,6739	0,6734	0,6729	164	0,5462	0,5461	0,5461	0,5460	0,5460	0,5459	0,5459	0,5458	0,5458	0,5457
82	0,6724	0,6719	0,6714	0,6709	0,6704	0,6699	0,6694	0,6689	0,6684	0,6679	165	0,5457	0,5456	0,5456	0,5455	0,5455	0,5454	0,5454	0,5453	0,5453	0,5452
83	0,6675	0,6670	0,6665	0,6661	0,6656	0,6651	0,6647	0,6642	0,6637	0,6630	166	0,5452	0,5451	0,5451	0,5450	0,5450	0,5449	0,5449	0,5448	0,5448	0,5447
84	0,6628	0,6624	0,6619	0,6615	0,6610	0,6606	0,6601	0,6597	0,6592	0,6588	167	0,5447	0,5446	0,5446	0,5445	0,5445	0,5444	0,5444	0,5443	0,5443	0,5442
85	0,6583	0,6579	0,6575	0,6570	0,6566	0,6562	0,6557	0,6553	0,6549	0,6545	168	0,5442	0,5441	0,5441	0,5440	0,5440	0,5439	0,5439	0,5438	0,5438	0,5437
86	0,6540	0,6536	0,6532	0,6528	0,6523	0,6519	0,6515	0,6511	0,6507	0,6503	169	0,5436	0,5436	0,5435	0,5435	0,5434	0,5434	0,5433	0,5433	0,5432	0,5432
87	0,6499	0,6495	0,6491	0,6487	0,6483	0,6479	0,6475	0,6471	0,6467	0,6463	170	0,5431	0,5431	0,5430	0,5430	0,5429	0,5429	0,5428	0,5428	0,5427	0,5427
88	0,6459	0,6455	0,6451	0,6447	0,6444	0,6440	0,6436	0,6432	0,6428	0,6424	171	0,5426	0,5426	0,5425	0,5425	0,5424	0,5424	0,5423	0,5423	0,5422	0,5422
89	0,6421	0,6417	0,6413	0,6410	0,6406	0,6402	0,6398	0,6395	0,6391	0,6388	172	0,5421	0,5421	0,5420	0,5420	0,5419	0,5419	0,5418	0,5418	0,5417	0,5417
90	0,6384	0,6380	0,6377	0,6373	0,6370	0,6366	0,6363	0,6359	0,6356	0,6352</											

