

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION



POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI,  
FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO



**PRZEPISY**  
**ORGANIZACJI I SĘDZIOWANIA**  
**ZAWODÓW TRÓJBOJU SIŁOWEGO**

wersja 7.0β z indeksem

Kielce, 2006-04-17



## TLUMACZENIE I OPRACOWAWANIE - *ARKADIUSZ ZNOJEK*

na podstawie: "The International Powerlifting Federation Technical Rules book" , wersja 1.0 final z 24 marca 2006 r.

Wykorzystane wersje przepisów 1 (1991, *Andrzej Michalak*) – 6 (1996-2004, *Arkadiusz Znojek*)

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

wersje w postaci elektronicznej:

polska: [www.pzkfits.pl](http://www.pzkfits.pl)  
[www.powerlifting.pl](http://www.powerlifting.pl)  
wersja angielska [www.powerlifting-ipf.com](http://www.powerlifting-ipf.com)

Kielce, 2006, wyd. 7, wersja 7.0β, 2006-04-17



## 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	8
Stojaki do przysiadów	8
Ławka	9
Sygnalizacja świetlna	9
Karty błędów	9
Tablica wyników	11
<b>KOSTIUM I WYPOSAŻENIE OSOBISTE</b>	<b>11</b>
Kostium	11
T-shirt, koszulki ogólnie	12
Koszulki do wyciskania	12
Bielizna	13
Skarpety	13
Pas	13
Obuwie	14
Opaski	14
Plastry	15
Kontrola kostiumu i wyposażenia osobistego	15
Logo sponsora	16
Uwagi ogólne	16
<b>BOJE SIŁOWE I ICH WYKONANIE</b>	<b>16</b>
Przysiad	16
Wyciskanie leżąc	18
Wyciskanie leżąc – przepisy dla zawodów niepełnosprawnych	18
Martwy ciąg	19
<b>WAŻENIE</b>	<b>20</b>
Ważenie niepełnosprawnych	20
<b>PORZĄDEK ZAWODÓW</b>	<b>22</b>
System rundowy	22
Karta spikera, kartki do podejść	22
Osoby funkcyjne	25
Spiker	25
Sekretarz techniczny	25
Sędzia czasowy	25
Rozprowadzający/Łącznicy	26
Sekretarze	26
Obsługa pomostu	26
Obciążanie sztangi i wyjątki	27
Błędy podczas obciążania sztangi	28
Ostrzeżenia i dyskwalifikacje	28
Odwolania	28



<b>SĘDZIOWIE</b>	<b>28</b>
Rozmieszczenie	28
Sygnały	28
Kontrola - przed startem	29
podczas startu	29
Uchybienia przed rozpoczęciem boju	29
Strój	30
Wymagania na sędziego II klasy	30
Wymagania na sędziego I klasy	30
Procedury egzaminacyjne	31
Rejestrowanie	32
<b>JURY I KOMISJA TECHNICZNA</b>	<b>32</b>
Jury	32
Komisja Techniczna IPF	33
<b>REKORDY ŚWIATA</b>	<b>34</b>
Mistrzostwa Świata, Kontynentu, Regionu lub Kraju	34
Wymagania dotyczące zatwierdzenia rekordu świata	34
Wszystkie inne imprezy	34
Uwagi ogólne	34
Rekordy świata w wyciskaniu leżąc	35
<b>DODATKOWE PRZEPISY OBOWIĄZUJĄCE W POLSCE</b>	<b>36</b>
<b>INDEKS TEMATYCZNY</b>	<b>38</b>



## 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, zarówno lokalnych, drużynowych, narodowych, światowych, regionalnych, międzynarodowych, jak i do wszystkich innych zawodów rozgrywanych zgodnie z zasadami IPF. Rekordy świata i międzynarodowe nie mogą być uznane, jeżeli powyższe warunki nie zostały spełnione.
  - (d) Każdy zawodnik ma prawo wykonania trzech podejść w każdym boju. Dopuszczalne wyjątki opisane są w odpowiednim rozdziale niniejszych przepisów. Najwyższe udane podejście w każdym boju zaliczane jest do trójboju, z pominięciem wszystkich czwartych podejść wykonywanych w celu bicia rekordów. Zawodnicy, którzy nie uzyskają żadnego wyniku w trójboju eliminowani są z pełnej konkurencji. 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.
2. IPF, za pośrednictwem swoich federacji członkowskich, uznaje i organizuje następujące Mistrzostwa Świata:
    - Łączone Otwarte Mistrzostwa Świata Kobiet i Mężczyzn,
    - Łączone Mistrzostwa Świata Juniorów Młodszych i Juniorów, Juniorek Młodszych i Juniorek,
    - Łączone Mistrzostwa Świata Weteranów i Weteranek,
    - Łączone Otwarte Mistrzostwa Świata Kobiet i Mężczyzn w Wyciskaniu Leżąc,
    - Łączone 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 Młodzi:	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 zawodnik kończy 60 lat, wzwyż.  
Weteranki III grupy nie są rozgrywani 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:

- Mężczyźni:
- |                     |                                    |
|---------------------|------------------------------------|
| Kategoria 52,0 kg   | - do 52,0 kg włącznie.             |
| 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 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. |
- Kobiety:
- |                    |                                   |
|--------------------|-----------------------------------|
| Kategoria 44,0 kg  | - do 44,0 kg włącznie.            |
| Kategoria 48,0 kg  | - od 44,01 kg do 48,0 kg.         |
| Kategoria 52,0 kg  | - od 48,01 kg do 52,0 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 jedenastu zawodników rozstawionych w 11 kategoriach wagowych oraz przez 10 zawodniczek w 10 kategoriach wagowych. W kategorii wagowej nie może być więcej niż dwóch zawodników z jednego państwa w dowolnej kategorii wagowej.
6. Każde państwo ma prawo posiadania maksimum pięciu zawodników rezerwowych. Aby rezerwowi wzięli udział w zawodach muszą być zgłoszeni na Odprawie Technicznej.
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 21 dni przed datą tych zawodów. Nazwiska zawodników rezerwowych, ich kategorie wagowe i najlepsze wyniki końcowe należy także podać w tym czasie. 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 nie bierze udziału 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 „Mistrza Mistrzów” otrzyma zawodnik, który zdobędzie najwięcej punktów obliczonych według formuły Wilks’a. Tylko zwycięzcy poszczególnych kategorii wagowych będą brani pod uwagę.
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. Powierzchnia pomostu musi być płaska, mocna, nie śliska i pozioma. Pomost nie może wystawać ponad 10 cm od poziomu otaczającej podłogi. Powierzchnia pomostu musi być 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.

- (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.

(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 500 g 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. Stojaki muszą mieć mocną konstrukcję, zapewniającą maksimum stabilności. Podstawa nie może przeszkadzać zawodnikowi lub asekurującemu. Kierownicy zawodów powinni wziąć to pod uwagę wybierając sprzęt na zawody. Może być jedno lub dwuczęściowa, tak zbudowana, aby zapewnić sztandze pozycję poziomą.
- (b) Wysokość stojaków musi być regulowana w granicach od 1,00 m w najniższym położeniu do 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. Przd ławki musi wystawać na 22 cm od środka stojaków w rzucie pionowym, z tolerancją 5 cm w obie strony.

## 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.

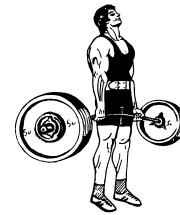
System numerowanych kart sędziowskich – przyczyn spalenia.

Kolory kart:

Błąd nr 1 = Czerwona karta

Błąd nr 2 = Niebieska karta

Błąd nr 3 = Żółta karta



PRZYSIAD	WYCISKANIE LEŻĄC	MARTWY CIĄG
<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 znieruchomiła na klatce piersiowej.</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>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 sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania</p> <p>Nieemożność wyciągnięcia 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 spalania.</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 spalania.</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 któregokolwiek 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 znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.</p> <p>Nieprzestrzeżenie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.</p> <p>Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakikolwiek ruch podniesienia barków, pośladek lub stóp od oryginalnych punktów kontaktu z ławką lub podłogą oraz boczne ruchy dłoni na gryfie. Drobne lub bardzo małe poruszenia stóp są dozwolone.</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 wsporczą.</p> <p>Umyslny kontakt pomiędzy sztangą a konstrukcją ławeczki ze stojakami podczas wykonywania boju czyniący bój łatwiejszym.</p> <p>Niespełnienie któregokolwiek 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 któregokolwiek 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															

## KOSTIUM I WYPOSAŻENIE OSOBISTE

- Zawodnik musi nosić kostium trójbojowy na wszystkich najważniejszych imprezach IPF - powinien on być jednoczęściowym kostiumem o pełnej długości, wykonanym z jednowarstwowego, rozciągliwego materiału, bez jakichkolwiek elementów naszywkowych, podszewek lub podziału na części poprzez szwy nie będące 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:

- Może być w dowolnym kolorze lub kolorach.
- 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 kostiumu i sprzętu osobistego pkt. 10 dla oznaczeń sponsorów). Nazwisko zawodnika może znajdować się na jakimkolwiek elemencie stroju lub sprzętu sportowego.
- 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.
- Szwy mogą być osłaniane lub wzmocnione wąskim paskiem tkaniny, nie przekraczającym 2 cm szerokości i 0,5 cm grubości.
- Kostium musi posiadać nogawki. Długość nogawek wynosi minimum 3 cm i maksimum 15 cm, mierząc od środka kroku. 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.
- Wszelkie odstępstwa kostiumu od podanych maksymalnych szerokości czy długości powodują, że kostium nie może być noszony podczas zawodów.
- Chociaż stosowanie fałd jako formy zwężania kostiumów i koszulek do wyciskania nie jest zabronione, to muszą one być wykonane na oryginalnych szwach.
- 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.



- (i) Zawodnicy będący uczniami mogą używać szortów i luźnych koszulek (T-shirtów) na innych niż najważniejsze zawodach, jeżeli oficjale tych zawodów stwierdzą, że takie wyposażenie nie daje im dodatkowej przewagi.

#### 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.

## 2. T-shirt / Koszulki wspomagające

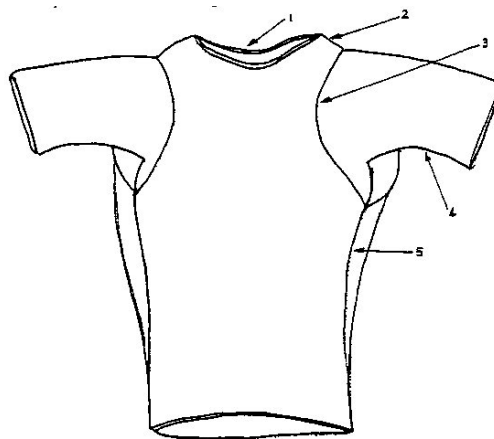
T-shirt lub koszulka wspomagająca (będzie z jednowarstwowego materiału) dowolnego koloru musi być noszona pod kostiumem startowym podczas wykonywania przysiadu lub wyciskania leżąc, ale u mężczyzn jest noszenie jest nieobowiązkowe w czasie wykonywania martwego ciągu. Łączenie obydwóch jest niedozwolone.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

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

- Nie zawiera w sobie gumowanego lub innego napinającego się materiału.
- Nie posiada żadnych kieszeni, guzików, zamków, kołnierzyków lub wycięcia na plecach.
- Nie posiada szwów wzmacniających.
- Zrobiona jest z bawełny lub poliestru albo z mieszaniny obu tych materiałów. Dżins jest niedopuszczalny.
- 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 o nazwie handlowej „Erector shirt” używana przy przysiadach i martwym ciągu może być „bez rękawów”.
- 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 Kostiumu i Sprzętu Osobistego (Oznakowanie sponsora).

### Koszulka wspomagająca

Koszulki wspomagające, jako zatwierdzone przez Komisję Techniczną i znajdujące się na liście dopuszczonego wyposażenia i sprzętu osobistego okresowo publikowanej przez Komisję, mogą być używane w każdym boju. Wszystkie wymagania przedstawione dla T-shirtów odnoszą się również do koszulek wspomagających. Koszulka wspomagająca nie może być tak długa, by przykrywała pośladki kiedy znajduje się pod kostiumem dając w ten sposób dodatkową pomoc. W dodatku szwy mogą przebiegać tylko w miejscach pokazanych na poniższym schemacie:



#### 4. **Bielizna**

Standardowa bielizna handlowa typu sportowego (slipy męskie i figi kobiece) lub zwykłe (wyłączając „bokserki”), wykonane z mieszanki 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.

Należy rozpoznać sprzęt wspomagający produkowany z przeznaczeniem do trójboju, który jest niedozwolony do użycia na zawodach rozgrywanych według przepisów 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.

#### 6. **Pas**

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

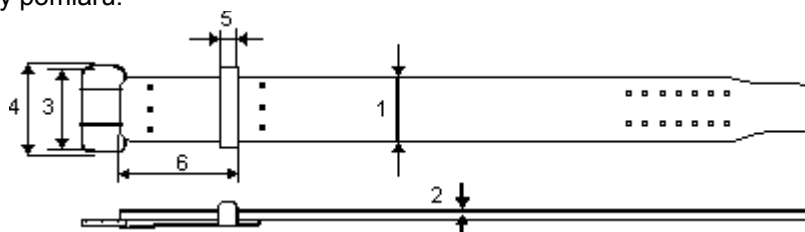
##### **Materiał i budowa**

- (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. Liczne pasy posiadają ruchomą szlufkę, a niektóre dwie szlufki. Jest to niedozwolone i powoduje, że pas jest nielegalny. Końcowa część pasa jest często w widoczny sposób owinięta w 2/3 wokół talii. Jest to nieprawidłowe i faktycznie może nielegalnie powiększać grubość pasa do 26 mm. Pas handlowy dopasowany dla zawodnika posiada o wiele lepszą prezentację.
- (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 ciężarowe.

- (a) Zawodnicy na mistrzostwach świata 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) Obuwie z metalowymi sztyftami czy wzmocnieniami jest niedopuszczalne.
- (c) Żadna część podeszwy nie może być wyższa niż 5 cm.
- (d) Podeszwa musi być jednolita na obu stronach.
- (e) Luźna wkładka, nie będąca 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 nie przekraczające 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, nie przekraczający 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 krepy, 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 nie dający zawodnikowi nieprzepisowej pomocy.
9. Podczas imprez, gdzie nie ma Jury i personelu medycznego decyzję o zastosowaniu plastra medycznego podejmuje Sędzia Główny.

## **9. Kontrola kostiumu i sprzętu osobistego**

- (a) Kontrola kostiumu i 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) Sędziowie oznaczają każdą część wyposażenia na oficjalnym druku kontrolnym. Po zakończeniu kontroli druk ten 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) Każdy zawodnik po szczęśliwym zaliczeniu podejścia na rekord świata będzie natychmiast sprawdzony przez Jury. 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.

IPF prowadzi rejestr zatwierdzonych oznakowań. Opłata od sponsora za umieszczenie jego znaku firmowego dzielona jest następująco: 50 % dla IPF i 50 % dla lokalnej federacji zawodnika. Jeśli lokalna federacja, do której przynależy zawodnik, nie prowadzi własnego konta bankowego, to te 50 % opłaty powinno być wpłacone na rzecz federacji narodowej danego zawodnika. Zawodnicy pragnący nosić znak firmowy sponsora muszą przedstawić sędziom sprawdzającym wyposażenie osobiste aktualną zgodę lub dowód potwierdzający wniesienie opłaty.

## 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

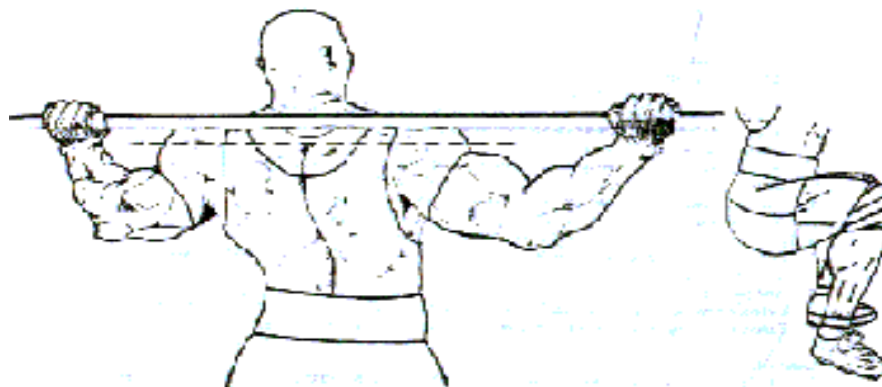
1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu. Sztanga spoczywa poziomo na barkach, dłonie i palce trzymają gryf, górny brzeg gryfu położony jest nie dalej niż grubość gryfu poniżej zewnętrznej linii barków. Schemat na stronie 17 pokazuje poprawną pozycję sztangi na barkach. Dłonie mogą być położone gdziekolwiek 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, 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.
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 jakikolwiek 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 wykonać ruch do przodu i 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 któregoś 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. Podeszwy i obcasy, ale żadna inna część jego obuwia, muszą pozostawać w kontakcie z pomostem lub blokami. Paski / sprzączki lub przyszwycy nie mogą być w kontakcie z pomostem lub blokami podczas wykonywania boju. Dłonie i palce muszą trzymać sztangę leżącą w stojaku z kciukiem obejmującym gryf. Głowa musi znajdować się na lub nad powierzchnią ławeczki, tj. nie wystając z żadnej strony i nie wisząc nad końcem ławeczki. Ta pozycja musi być zachowana podczas wykonywania boju.
3. Aby uzyskać pewne oparcie stóp zawodnik może skorzystać z talerzy lub bloków o płaskiej powierzchni nie przekraczających 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. Zarówno na pomoście, jak i na blokach, dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia, tj. ruch boczny na szerokość stopy i ruch do przodu lub tyłu na odległość połowy długości stopy.
4. Nie więcej niż trzy 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 „Odlóż”, razem ze wstecznym ruchem ramienia.
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 przez określony i widoczny czas. Znieruchomienie oznacza: zatrzymanie. Rekomendowana jest **reguła jednej sekundy**, tj. policzyć „raz” (po angielsku „one”), trzymając znieruchomiłą sztangę na klatce. Zawodnik wyciska sztangę do pełnego wyprostowania ramion bez przesadnie nierównego prostowania ramion, blokując obydwa ramiona jednocześnie. 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 poinformować o tym sędziów przed każdym podejściem.

## 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 zastępują 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 barków, pośladków od ławeczki lub stóp od pomostu/bloków-talerzy czy boczne ruchy dłoni na gryfie. Dozwolone są drobne ruchy stóp i ich bardzo małe poruszenia. Podeszwa i obcas muszą pozostawać w kontakcie z pomostem/blokami.
3. Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakołysanie sztangą 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 sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
6. Niemożność wyciśnięcia sztangi do jednoczesnego pełnego wyprostu 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. Brak widocznego zatrzymania na klatce.
10. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla wyciskania leżąc.

### **Martwy ciąg**

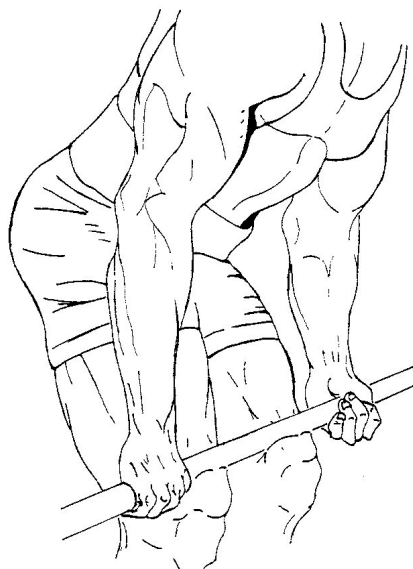
1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu ze sztangą leżącą poziomo przed stopami zawodnika, następnie zawodnik chwyci gryf dowolnym uchwycem obiema rękami i podnosi sztangę, aż do pozycji wyprostowanej.
2. Na zakończenie boju nogi muszą być wyprostowane w kolanach, a barki odciągnięte do tyłu.
3. Sygnał 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. Jeżeli sztanga jest wprowadzona w wibracje w okolicy kolan, to chociaż wykonanie nie jest dokładnie czyste, nie jest to powodem do spalania podejścia.
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, 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 spalania. Zawodnik powinien korzystać na wszystkich decyzjach, w których sędzia ma wątpliwości.
5. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, jednakże boczne ruchy stopy 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 któregośkolwiek 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 zarządzone 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. 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 stawiał 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 powtórnego 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.

8. Podczas turniejów, festiwali czy meczów towarzyskich, po uzgodnieniu, ważenie może być przeprowadzone wcześniej niż na 2 godziny przed rozpoczęciem konkurencji danych kategorii. Jeżeli jednak zawodnik lub zawodniczka deklaruje chęć pobicia rekordu świata, muszą być ponownie zważeni na 2 godziny przed rozpoczęciem zawodów.
9. 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

### 1. 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. Przykładowe karty podejść pokazane są poniżej. 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 wypełniania 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:

<b>Przysiad</b> Nazwisko _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1-sze 2-gie 3-cie Podpis _____ Ciężar talerzy	<b>Wyciskanie</b> Nazwisko _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1-sze 2-gie 3-cie Podpis _____ Zawodnik lub trener	<b>Martwy ciąg</b> Nazwisko _____ <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1-sze 2-gie 3-cie <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 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. Ten przepis odnosi się także do czwartych podejść na rekordy. 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 rozpoczynać 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 podejść 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. W przypadku przyznanego czwartego podejścia na rekord świata zawodnik również musi zgłosić ciężar w ciągu jednej minuty od zapalenia się sygnalizacji świetlnej w zaliczonym trzecim 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 występują tu dwa wyjątki. W trzeciej rundzie dopuszczalne są dwie zmiany ciężaru, jak podano w przepisach podpunktu 1 dla martwego ciągu. Powoduje to, że kartka do podejść musi być taka sama jak kartka do zwykłego martwego ciągu - z zabezpieczeniem miejsca na dwie dozwolone zmiany ciężaru w 3-im podejściu.
- (o) Jeśli dana sesja zawodów składa się z jednej grupy startujących zawodników, tzn. maksimum 14 zawodników, to pomiędzy konkurencjami powinna być ogłoszona przerwa nie krótsza niż 10 minut i nie dłuższa niż 15 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.



2. Organizator wyznacza następujące osoby do pełnienia oficjalnych funkcji na zawodach:
- (a) Spiker - preferowany jest spiker mówiący po angielsku i w języku gospodarza zawodów.
  - (b) Sekretarz Techniczny, w przypadku jego nieobecności członek Komisji Technicznej, sędzia międzynarodowy kategorii pierwszej, preferowany mówiący i piszący po angielsku i w języku gospodarza zawodów.
  - (c) Sędzia Czasowy (preferowany jest kwalifikowany sędzia). Jeśli nie jest to kwalifikowany sędzia, to Komitet Techniczny może sprawować kontrolę nad określonymi czasami.
  - (d) Rozprowadzający/Łącznicy (funkcja ta nie jest potrzebna na zawodach rozgrywanych systemem rundowym, a kartki z podejściami może zbierać wtedy upoważniona osoba, siedząca przy stoliku sekretariatu).
  - (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.

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 odmierzanie 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, protokół kontroli sprzętu, formularz wysokości stojaków i kolejności ważenia w protokóle 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. Sędzia Techniczny opowiada za każdą wagę i zawiadamia wyznaczonych sędziów o sprawach proceduralnych i innych wymagających większej uwagi. Sędzia techniczny jest wybierany z grona sędziów międzynarodowych pierwszej klasy; 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 upływanie 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/Lącznicy** 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 się rozejdą.
  - (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.
3. Podczas zawodów rozgrywanych na pomoście lub scenie, jedynie zawodnik, jego trener, członkowie Jury, sędziowie i obsługa pomostu 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.
  4. Zawodnikowi nie wolno zakładać opasek, dopasowywać kostiumu ani stosować amoniaku na widoku publicznym. Jedynym wyjątkiem jest poprawienie pasa.
  5. 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.
  6. 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. Ciężar podawany jest w kilogramach. Podwyższenie ciężaru mniej niż 2,5 jest możliwe jedynie w przypadku próby bicia rekordu w zawodach, w których zawodnik startuje, np. Weteranów, Juniorów Młodszych, Juniorów, Seniorów itd.

#### Wyjątki od powyższej zasady:

- (a) W rekordowym podejściu ciężar sztangi musi być o co najmniej 500 g większy od dotychczasowego rekordu. Rekordowe podejście musi być wykonane w trakcie normalnego zwiększania obciążenia sztangi podczas zawodów lub jako czwarte podejście na koniec rundy.
- (b) Zawodnik może poprosić o rekordowe podejście w trakcie trwania zawodów, nie będące wielokrotnością 2,5 kg, ale wykonywane w ramach przepisowych trzech podejść. Jeśli podejście będzie udane, to zawodnikowi zapisze się w protokole konkurencji wynik równy niższej, najbliższej wielokrotności 2,5 kg, natomiast dokładny wynik zostanie zapisany w protokole rekordów. Na przykład przy zaliczeniu 333 kg w drugim podejściu przysiadu do protokołu konkurencji zostanie wpisane 332,5 kg, a 333 kg wpisze się do protokołu rekordów.
- (c) Rekordowe podejścia mogą być wykonane w dowolnej lub wszystkich zalecanych próbach pod warunkiem zwiększenia ciężaru minimum o 500 g. Dla przykładu, jeśli aktualny rekord wynosi 100 kg, to zawodnik może wykonać następujące podejścia:

1-sze	2-gie	3-cie	4-te
100 kg	101 kg	101.5 kg	102 kg

Wszystkie podejścia 2, 3 i 4 są udanymi rekordami bez zwiększania ciężaru zaliczanego w konkurencji ponad planowe 100 kg.

- (d) Zawodnik może podwyższyć się o mniej niż 2,5 kg na rekordowe podejście wyłącznie w zawodach, w których rywalizuje, np. weteran biorący udział w zawodach seniorów nie może zwiększyć ciężaru mniej niż 2,5 kg w próbie bicia rekordu weteranów.
- (e) 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 przysiadł 300 kg w pierwszej rundzie, po podejściu zgłasza 303 kg,

Zawodnik B przysiadł 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 0,5 kg (300,5 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).

- 7. 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.
- 8. Trzy spalone podejścia w dowolnym boju automatycznie eliminują zawodnika z pełnej konkurencji.
  - 9. Poza pomocą przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków zawodnik nie może otrzymać od asekurujących żadnej pomocy podczas przygotowywania się do wykonania boju.
  - 10. Po zakończeniu boju zawodnik obowiązany jest do opuszczenia pomostu w przeciągu 30 sekund. Opóźnienie może spowodować niezaliczenie podejścia przez sędziów. Nadużycie 30 sekund na opuszczenie pomostu nie będzie tolerowane przez nadzorujące Jury. Przepis ten powstał dla zawodników, którym przydarzyła się kontuzja podczas wykonywania boju lub zawodników z obniżoną sprawnością fizyczną, np. niewidomych.
  - 11. 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 konsultacje 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.

12. 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.
13. 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.
14. 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.  
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> "	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 czy podnoszą 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 (certyfikowana).
  - (c) Zawodnicy ważeni są w limitach wagowych i czasie przeznaczonym dla ich kategorii.
  - (d) Kostiumy zawodników i ich sprzęt osobisty będą sprawdzone czy odpowiadają 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. (powtarzając) - Odpowiedzialni za to są wszyscy trzej sędziowie.
  - (b) Kostium i 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 przeważą opinia, że nieprawidłowość ma miejsce to Sędzia Główny nie wydaje komendy do rozpoczęcia boju. Zawodnik lub jego trener - jeśli sobie tego życzą - powinni zostać poinformowani o powodach nie wydania tej komendy. Podobnie, zawodnik lub jego trener mogą prosić o podanie powodu wydania decyzji „podejście spalone”. Taka prośba musi być zrealizowana przed podejściem następnego zawodnika. Jury jest odpowiedzialne za przekazanie tej informacji zawodnikowi. Karty sędziowskie powinny wskazać zawodnikowi i trenerowi powód niezaliczenia podejścia.

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.
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 sędziów mogących zasiadać w Jury.
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</b> , krawat nieobowiązkowo.
<b>Kobiety</b>	- Zima	- <b>Ciemnoniebieska marynarka</b> z emblematem IPF na lewej piersi, <b>szara spódnica lub spodnie, biała bluzka lub koszula, nieobowiązkowo krawat stosowany przez IPF.</b>
	- 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 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 oficjal mianowany przez Komisję Techniczną IPF.
  - (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 IPF 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 kandydatur.
- (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. Po egzaminie pisemnym nastąpi egzamin praktyczny podczas trwania zawodów. Kandydat musi siedzieć przy lub obok Jury 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.
- (b) Klasa I - egzamin praktyczny może być przeprowadzony jedynie podczas Mistrzostw Świata (wyłączając Mistrzostwa Świata w Wyciskaniu Leżąc), Mistrzostw Kontynentu, Igrzysk Regionalnych lub Turnieju Międzynarodowego. Kandydat nadzorowany będzie przez Jury, które musi się składać z trzech sędziów I klasy. 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 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. Formularze egzaminacyjne powinny być opisywane następująco:

- (a) Wszystkie podejścia trafnie ocenione przez kandydata zaznaczone będą ukośną kreską "/".
- (b) Wszystkie podejścia błędnie ocenione przez kandydata zaznaczone będą "X".
- (c) Jeżeli sygnał był potrzebny i został wydany podczas nieukończonego boju, zaznaczony będzie jako "O" i zaliczony jako podejście.
- (d) Jeżeli sygnał był potrzebny i nie został wydany (Ø).
- (e) Jeżeli nieprawidłowy sygnał został wydany, tzn. za wcześnie lub za późno, egzaminator musi zaznaczyć to znakiem "X" i literą "s", wskazującą na nieprawidłowy sygnał.
- (f) Wszystkie formularze egzaminacyjne, bez żadnych uwag, przesyła się lub wręcza Przewodniczącemu Jury w przypadku egzaminu na 1 klasę lub egzaminującemu sędziemu/sędziom, jeśli egzamin był na 2 klasę.



27. 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.
28. W przypadku zaliczenia egzaminu sędzia otrzyma nominację z dniem, w którym odbył się egzamin.
29. Kandydaci, którzy nie zdali egzaminu, muszą czekać co najmniej 6 miesięcy na ponowne dopuszczenie do egzaminu.
30. 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.
31. 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.
32. 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.

## 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 Przewodniczącego 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 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. Wybór zawodników do kontroli antydopingowej zawsze powinien odbywać się na drodze losowania przez Jury. Jeśli na zawodach nie ma Jury, to losowanie organizuje Sekretarz Zawodów, a losy ciągnie oficjalnie wyznaczony działacz na oczach świadków.
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 6 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 Kongres IPF.
4. Wyznacza Sędziego Głównego i sędziów bocznych 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, 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. Na Kongresie składa propozycję 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 dostarczanym 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, 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

### Mistrzostwa Świata, Kontynentu, Regionu lub Kraju

1. Podczas Mistrzostw Świata, Kontynentu, Regionu lub Kraju akceptowanych przez IPF, rekord świata będzie uznany bez ważenia 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+ 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+ 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. Zawodnik zgłosi się do kontroli prowadzonej przez Jury lub - w razie ich nieobecności - sędziów. Patrz rozdział "Kostium i wyposażenie osobiste", pkt. 9 (j).
3. **Wymagania dotyczące zatwierdzenia rekordu świata:**
  - (a) Zawody muszą być rozgrywane pod egidą federacji zrzeszonej w IPF.
  - (b) Każdy z ocenających 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 przeprowadzania testu antydopingowego. Rezultat testu musi być negatywny.
  - (e) Tylko sztangi i talerze znajdujące się na liście stroju i sprzętu zaaprobowanego przez IPF do użycia na zawodach IPF, aktualne w danym czasie, mogą być użyte dla poprawiania rekordów świata.

### Wszystkie inne imprezy

4. Jeżeli rekord nie został pobity na jednej z wyżej wymienionych imprez, muszą być, poza pkt. 2 i 3, spełnione dodatkowe wymagania:
  - (a) Natychmiast po rekordowym podejściu sędziowie muszą zważyć sztangę i zapisać jej dokładny ciężar. Sędziowie muszą także przygotować listę z wyszczególnieniem ciężaru gryfu i oddzielnie każdego z talerzy, których używano podczas rekordowego boju.
  - (b) Wszyscy trzej sędziowie muszą podpisać oświadczenie stwierdzające, że ręką honorem za dokładność następujących informacji:
    1. Nazwisko zawodnika. Również datę urodzenia przypadku juniora młodszego, juniora lub weterana.
    2. Nazwa kraju reprezentowanego przez zawodnika.
    3. Nazwa, miejsce i data zawodów.
    4. Waga ciała zawodnika.
    5. Ciężar i nazwę marki sztangi z wyszczególnieniem poszczególnych talerzy w każdej rekordowej próbie.
    6. Waga posiada atest z okresu ostatnich 6 miesięcy przed rekordowym podejściem. Jeśli atest jest niedostępny sędziowie muszą potwierdzić, że wskazania wagi są prawidłowe.
    7. Załączona musi być kopia oficjalnego protokołu sędziowskiego.

Na zakończenie zgłoszenie rekordu musi być podpisane przez wszystkich trzech sędziów i Przewodniczącego Jury lub Sekretarza federacji narodowej. Zgłoszenie rekordu musi być przesłane na ręce Sekretarza IPF i Rejestratora Rekordów IPF w ciągu miesiąca od daty ustanowienia rekordu.

5. Startując w zawodach wymienionych w pkt. 1 zawodnik, w przypadku zaliczenia podejścia niższego od aktualnego rekordu świata najwyżej o 20 kg może, za zgodą Jury lub Sędziego Głównego, mieć przyznane czwarte podejście, poza konkursem, o ile zaliczył trzecie podejście. Na przykład Jury lub Sędzia Główny, w przypadku nieobecności Jury, może uważać, że czwarte podejście jest niepotrzebne gdyż zawodnik walczył z ciężarem 20 kg niższym od rekordu świata w swoim trzecim podejściu i otrzymał tylko dwa białe światła. Wtedy Jury może odmówić spełnienia tej prośby. Dalsze dodatkowe podejścia są niedopuszczalne.
6. Tylko zawodnicy startujący w zawodach mogą podejmować próby bicia rekordów świata w czwartych dodatkowych podejściach.
7. Rekordom w indywidualnych bojach musi towarzyszyć wynik w trójboju.
8. 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.
9. Nowe rekordy są uznawane, o ile przewyższają poprzednie co najmniej o 500 g. Części mniejsze od 500 g nie są uznawane, np. 87,700 kg zarejestrowane będzie jako 87,500 kg.
10. Rejestrowane są oficjalne rekordy świata w trójboju, ale po spełnieniu następujących warunków:
  - (a) Ustanowione zostały podczas zawodów uznanych przez IPF.
  - (b) Ustanowione zostały przez zawodników zarejestrowanych w federacjach zrzeszonych w IPF.
  - (c) Mogą być uznane, jeżeli sztanga i talerze ważone były przed zawodami.
  - (d) Jakkolwiek sztanga i zawodnik nie muszą być ważeni po zawodach, należy jednak sporządzić i przesłać raport, taki jak w przypadku rekordu w poszczególnych bojach. Raport powinien być podpisany przez trzech sędziów.
  - (e) Rekord ważny będzie tylko dla tej kategorii, do której zapisano zawodnika podczas oficjalnego ważenia.
  - (f) Do wyniku w trójboju nie wlicza się rezultatów osiągniętych w czwartych podejściach.
11. Nie tylko rekordy Świata, ale Kontynentu, Regionu lub Kraju, pobite przy zachowaniu takich samych warunków, jak w przypadku rekordu Świata, będą uznane i zarejestrowane. Jednakże na zawodach rangi światowej, takich jak Mistrzostwa Świata czy Igrzyska Światowe, niedozwolone są czwarte podejścia w celu bicia innych rekordów niż rekordy świata.
12. Rekordy Mistrzostw Świata Seniorów ustanowione w poszczególnych bojach ważne będą tylko wtedy, gdy w pozostałych bojach zaliczony zostanie ciężar wielkości co najmniej dwukrotnej kategorii wagowej zawodnika w przysiadzie i martwym ciągu. Zawodnik musi zaliczyć w wyciskaniu leżąc co najmniej ciężar swojej kategorii wagowej; Zawodniczki muszą zaliczyć ciężar półtora raza większy od kategorii wagowej w przysiadzie i martwym ciągu oraz stanowiący połowę ich kategorii wagowej w wyciskaniu leżąc. Stosując ten przepis dla kategorii wagowych - +90 i +125 kg dotyczą wagi 92,5 kg i 127,5 kg. Minimalna waga brana pod uwagę będzie minimalną wielokrotnością 2,5 kg przewyższającą wagę rzeczywistą. Np. kategoria 56 kg – półtora raza kategoria wagowa = 84 kg – minimalna waga akceptowana = 85 kg. W przypadku „połowy” kategorii wagowej 44 kg sztanga musi, według niniejszych przepisów, zawierać zaciski, a więc ważyć 25 kg.
13. Rekordy Świata w Wyciskaniu Leżąc (w pojedynczym boju) mogą być ustanawiane na zawodach pojedynczego wyciskania leżąc, a nie tylko na Mistrzostwach Świata w Wyciskaniu Leżąc. Te same kryteria stosuje się do Rekordów Świata. Rekordy mogą być zaliczane jeśli przewyższają rekord o co najmniej 500 g. Końcówka z 500 g będzie ignorowana. Czwarte podejście może być zaliczone jako rekord, jeśli w trzecim podejściu zawodnik zaliczył ciężar najwyżej o 20 kg niższy od aktualnego rekordu mistrzostw świata w wyciskaniu leżąc. Mistrzostwa Świata w Wyciskaniu Leżąc będą organizowane bez wydzielania zawodników niepełnosprawnych. Zawodnicy niepełnosprawni mogą rywalizować z pełnosprawnymi, jeśli spełniają przepisy IPF dla zawodników pełnosprawnych.



## DODATKOWE PRZEPISY OBOWIĄZUJĄCE W POLSCE

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

Dodatkowe kategorie wiekowe:

1. 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 Olimpus, 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. Czwarte, rekordowe podejście.

Zawodnik może uzyskać dodatkowe, czwarte podejście, w celu wykonania próby poprawienia rekordu, jeśli poprawiany rekord nie należy do niższej kategorii zawodów, niż te na których jest wykonywany.

Przykład:

- Junior młodszy startujący w zawodach juniorów (do lat 23) nie może uzyskać 4-go podejścia w celu poprawienia rekordu juniorów młodszych. Może je otrzymać w celu poprawienia rekordu juniorów lub seniorów.
- Junior młodszy startując w zawodach seniorów nie może uzyskać 4-go podejścia w celu poprawienia rekordu juniorów młodszych lub juniorów. Może je otrzymać w celu poprawienia seniorów.
- Weteran startujący na mistrzostwach Polski seniorów nie może uzyskać 4-go podejścia w celu poprawienia rekordu weteranów. Natomiast w mistrzostwach Polski weteranów może w 4-tym podejściu poprawić rekord Polski seniorów.

## Indeks tematyczny (oprócz przepisów obowiązujących tylko w Polsce)

Oznaczenia:

Tytuły rozdziałów

- PO - przepisy ogólne
- WO - kostium i wyposażenie osobiste
- SP - sprzęt i jego opis techniczny
- B - boje siłowe i opis wykonania
- W - ważenie
- P - porządek zawodów
- S - sędziowie
- J - jury i komisja techniczna
- R - rekordy świata

r: y<sup>z</sup> – sx - rozdział : punkt<sup>kolejność pkt. na stronie</sup> – nr strony

„gotowa / obciążona” – P:2.a<sup>2</sup>, 2c<sup>2</sup>-s26  
„odłóż” – B:2-s16, 6-s18  
„one” – B:8-s18  
„opuść” – B:3<sup>2</sup>-s19, S:3-s28  
„raz” – B:8-s18  
„start” – B:2-s16, 6-s18, S:3-s28  
„stojak” – B:5-s17, 8-s18, P:2c<sup>2</sup>-s26, S:3-s28  
„werdykt” – SP:6-s9  
„wózek” – B:4<sup>3</sup>-s19  
1 minuta – P:1.a-s22, 1.e-s23, 1.i-k-s24, 2c<sup>2</sup>-s25-26, 2.d-s26  
1 minuta na zmiany wysokości stojaków – P:2.c<sup>2</sup>-s25  
10 minut – W:7-s21, P:1.o-s24  
10 minut przerwy – P:1.o-s24  
10 zawodników w grupie – P:1.b-s23  
11 kartek podejść – P:1.a-s22  
12 miesięcy – W: 7-s21, 1.c-s23  
14 zawodników – P:1.o-s24  
15 lub więcej zawodników – P:1.b-s23  
15 minut przerwy – P:1.o-s24  
2 godziny – W:8-s21  
2 minuty – P:1.e,h-s23, 1.i-s24  
2,5 kg zmiany podejścia – P:1.k-s24  
3 kartki do przysiadu – P:1.a-s22  
3 kartki do wyciskania – P:1.a-s22  
3 minuty – P:1.e,h-s23, 1.i-s24  
3 minuty po przerwaniu zawodów – P:14-s28  
3 zawodników – P:1.e-s23  
30 sekund – P:2.c<sup>2</sup>-s25, 10-s27  
4 minuty – P:1.i-s24  
4 podejście – PO:1.d-s5, P:1.i,k-s24, 6.a-s26, R:5,6-s35, 10.f-s35, 11,13-s35  
4 zawodników – P:1.e-s23  
5 kartek do martwego ciagu – P:1.a-s22  
5 kartek do wyciskania leżąc na zawodach wyciskania – P:1.a-s22  
5 minut na zmianę podejścia – P:1.j-s24  
5 podejść na zmianę podejścia – P:1.j-s24  
5 sekund – B:2-s16, 6-s18  
5 zawodników – P:1.e-s23  
6 lub mniej zawodników – P:1.e-s23  
81 cm – SP:2.a.6-s8, B:5-s18  
amoniak – P:4-s26  
amputacja – W:za 5-s20  
amputacja poniżej kolana – W:za 5-s20  
amputacja poniżej kostki – W:za 5-s20  
amputacja powyżej kolana – W:za 5-s20  
apelacja o – P:14-s28  
arkusz wysokości stojaków – W:9-s21, P:2c<sup>2</sup>-s25  
bandaż – WO:5.b-s13, 8.6-s15  
bandaż medyczny – WO:8.7-s15  
barki - martwy ciąg – B:2<sup>2</sup>, 4<sup>2</sup>, 2<sup>3</sup>-s19  
barki - odciągnięte – B:2<sup>2</sup>-s19  
barki - osiadanie – B:4<sup>2</sup>-s19  
barki - przysiad – B:1-s16  
barki - wyciskanie - B:2-s18, 2<sup>1</sup>-s19  
bielizna – WO:4-s13, W:5-s20  
biżuteria – WO:9.h-s15  
bloki - wyciskanie – B:3-s18, 2<sup>1</sup>-s19, W:9-21  
błąd obsługi pomostu – P:7-s27  
błąd spikera – P:7,7.d-s27

błąd wywołania zawodnika – P:7e.s27  
błąd zawodnika – SP:6-7-s9  
błędy obciążania – P:1.e,i-s23  
błędy obsługi pomostu – P:1.i-s23  
bokserki – WO:4-s13  
bój - rozpoczęcie – P:1.e-s23  
bój nieważny – WO:9.i-s15  
buty ciężarowe – WO:7.a-s14  
buty do wędrowek – WO:7a-s14  
buty sportowe – WO:7.a-s14  
ciężar - minimalne zwiększenie – P:6,6.a-s26  
ciężar - zgłaszanie – P:1.k-l-s24  
ciężar najniższy – P:5-s26  
ciężar pierwotnie zgłoszony – P:1.j-s24, 7.a.-s27  
ciężar podwyższony o mniej niż 2,5 kg – P:6-s26  
ciężar sztangi - automatyczna redukcja – P:6.e-s27  
ciężar sztangi - błąd: ciężar mniejszy niż żądany – P:7.a,d-s27  
ciężar sztangi - błąd: ciężar większy niż żądany – P:7.b,d-s27  
ciężar sztangi - błąd: niejednakowe obciążenie obu stron gryfu – P:7.c-s27  
ciężar sztangi - błędy obciążania – P:7-s27  
ciężar sztangi - podwyższanie na zawodach innych niż kategoria wiekowa poprawianego rekordu – P:6.d-s27  
ciężar sztangi - podwyższenie o mniej niż 2,5 kg – P:6.d-s27  
ciężar sztangi - wielokrotność 0,5 kg – P:6.c-s26  
ciężar sztangi - wielokrotność 2,5 kg – P:6,6.b-s26, 6.e-s27  
ciężar sztangi - zmniejszenie – P:7.b,e-s27  
ciężar zapisywany do protokołu konkurencji – P:6.b-s26  
ciężary - takie same – W:2-s20, P:1.g-s23, 1.k-s24  
czapka – WO:9.h-s15  
czas - eliminacja strat – P:1.p-s24  
czas - odmierzanie – P:2.a<sup>2</sup>-s25  
czas - zatrzymanie odmierzania – P:2.c<sup>2</sup>-s26  
czas ogłoszenia werdyktu sędziów – S:4-s28  
czas opuszczenia pomostu – P:2.c<sup>2</sup>-s25  
czas podejścia - upłynięcie – P:2c<sup>2</sup>-s26  
czas wykonania podejścia – P:1.i-s24, S:8-s29  
czas wykonania podejścia plus przerwa kompensacyjna – P:1.i-s24  
czas znierechomienia sztangi – B:8-s18  
data urodzenia – P:1.a-s22  
dłonie - przysiad – B:1-s16  
dłonie - wyciskanie – B:2-B18  
doping – R:3.d-s34  
drużyna - maksymalna ilość osób – PO:6-s6  
drużyna - wymagania przy zgłoszeniu – PO:7-s6-7  
drużyna - zgłoszenie do zawodów – PO:7-s6-7  
dyskwalifikacja zawodnika – WO:9.f,i-s15  
działacz - dyskwalifikacja – P:13-s28  
działaczki – W:5-s20  
egzamin - opłata – S:24-s31  
egzamin - procedura - klasa I – S:22.b-s31  
egzamin - procedura - klasa II – S:22.a-s31  
egzamin - stosowane symbole w formularzu – S:26-s31  
emblematy narodowe – WO:9-s16  
festiwal – W:za 8-s21  
figi damskie – WO:4-s13  
formularz kolejności ważenia – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
formularz wysokości stojaków – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
formularz zgłoszeniowy - błąd – W:za 7-s21  
formularz zgłoszeniowy – W:za 7-s21  
getry – WO:5.c-s13  
głowa - wyciskanie - B:2-s18  
grupa – automatyczne umieszczenie zawodnika – P:1.c-s23  
grupa pierwsza – W: 7-s21, 1.c-s23, P:1.j-s24  
grupa pojedyncza – P:1.o-s24  
grupy - dwie lub więcej – P:1.p-s24  
grupy - powtarzanie w kolejnych konkurencjach – P:1.p-s24  
grupy - skład – P:1.c,1.e-s23,  
grupy - tworzenie – P:1.b-s23  
grupy - W: 7-s21, P:1.b-s23, 1.j-s24  
grzyf - czyszczenie – P: 2.f-s26  
grzyf - nierówny uchwyt – B:5-s18  
grzyf - podpieranie udami – B:4<sup>3</sup>-s19, 8-s20  
grzyf – SP:2-s7, B:1-s16  
grzyf - średnica – SP:2.a.3-s8, B:1-s16, 3-s16-17, 6-s17  
grzyf - wypuszczenie – B:7-s20  
grzyf - zapadnięcie w klatkę piersiową – B:3<sup>1</sup>-s19  
grzyf chromowany – SP:2-s7



- gryf oznakowanie – B:5-s18  
jury – ilość członków – J:2-s32  
jury - maksymalna ilość z jednego państwa – S:17-s30  
jury - plaster – WO:8.7-9-s15  
jury - sprawdzenie sprzętu po rekordzie – WO:9.i-s15  
Jury – WO:1-s11, W:9-s21, P:2.b<sup>2</sup>-s25, 3-s26, 11-12-s27, S:8-s29, J:1-13-s.32-33  
jury - wymagania – J:2,3-s32  
jury - zadania – J:4-s32  
jury - zmiana werdyktu sędziów – J:9-s32  
kandydat na sędziego - dopuszczenie przez IPF – S:21-s31  
kandydat na sędziego - podstawa nominacji – S:20-s31  
karta podejść – P:1.a-s22  
karta spikera – P:1.a-s22, 2.b<sup>2</sup>-s25  
kartki do podejść - wyciskanie – P:1.n-s24  
kartki do podejść - wypełnianie – P:1.a-s23  
karty błędów – SP:7-s9, S:4-s28, S:8-s29  
karty sędziowskie - kolory – SP:7-s9, S:8-s29  
kategoria wagowa - rozpoczęcie ważenia – WO:9.a-s15  
kategoria wagowa - usunięcie z kategorii – W:6-s21  
kategorie – kombinacje – P:1.b-s23  
kategorie wagowe - start w meczy międzynarodowym – P:5-s26  
kategorie wiekowe – PO:s6  
kciuk – WO:8.7-s15  
kciuk - wyciskanie – B:2-B18  
kierownik ekipy – W:4s-20, P:11-14-s28  
Kierownik Pomostu – W:9-s21  
Kierownik Zawodów - odpowiedzialność – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
klasa sędziego - wymagania na I – S:20-s30  
klasa sędziego - wymagania na II – S:19-s30  
klasyfikacja kobiet 70 lat – PO:4-s6  
klasyfikacja mężczyzn 70 lat – PO:4-s6  
klatka piersiowa - definicja – B:8-s18  
kolana - wibracje – B:3<sup>2</sup>-s19  
kolana zablokowane – B:2-s16, 3-s17, 2<sup>1</sup>,3<sup>2</sup>,4<sup>2</sup>-s19  
kolejność podejść – W:2-s20, P:2.a<sup>2</sup>-s25  
kołnierz gryfu – SP:2.a.2-s7, B:1-s16  
komenda do rozpoczęcia boju - brak – S:8-s29  
komenda Sędziego Głównego – SP:6-s9  
komendy dla boju – S:3-s28, 8-s29  
Komisja Techniczna – J:1-10-s33  
komisja techniczna - wymagania – J:1-s33  
komisja techniczna - zadania- J:2,4-10-s33  
koniec rundy – P:2.f-s26, 6a-s26, 7.a-c,e-s27, S:7.b-s29  
kontrola antydopingowa - wybór zawodników – J:12-s33  
kontrola czasu – P:2.c<sup>2</sup>-s25  
kontrola kostiumu - czas rozpoczęcia – WO:9.a-s15  
kontrola kostiumu - kary – S:6.d-s29  
Kontroler – W:9-s21  
kontuzja - opuszczenie pomostu – P:10,11-s27  
kontuzja - wyciskanie – B:5-s18  
kończyny dolne - dysfunkcja – B:za 9-s18, W:za 5-s21  
koperta dla każdej kategorii wagowej – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
kostium - długość nogawek – WO:1.e-s11  
kostium - opaski – WO:8.5-s15, P:4-s26  
kostium - pas – WO:6-s13  
kostium - podwójna grubość materiału – WO:1.c-s11  
kostium - skracanie szelek – WO:1.h-s11  
kostium - smary – WO:10.1-s15  
kostium - szwy – WO:1,1.c-d-s11  
kostium - wymagania – WO:1-s11  
kostium niewspomagający - długość nogawek – WO:1.e-s11  
kostiumy niewspomagające – WO:1.c,e-s11, 1.i-s12  
koszulki - szwy – WO:2-s12-13  
koszulki wspomagające – WO:2-s12  
krepa – WO:8.6-s15  
krew – P:12-s28  
krok do przodu lub tyłu – B:4-s17, 5<sup>2</sup>-s19  
kwalifikacja zawodników do grup – PO:7-s6-7  
lampka biała – S:4-s28  
lampka czerwona – S:4-s28  
lekarz – WO:8.8-s15  
lekarz zawodów – P:10,11-s27  
leotard - szwy i obrębienia – WO:1.c-s11  
limity kategorii wagowej – PO:4-s6  
lista wyznaczonych członków jury – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
lista wyznaczonych sędziów – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
logo - czas obowiązywania – WO:9-s16  
logo - odmowa rejestracji – WO:9-s16  
logo - ograniczenie znaku – WO:9-s16  
logo - opłaty – WO:9-s16  
logo - pas – WO:6.f-s13  
logo - termin rejestracji w IPF – WO:9-s16  
logo – WO:1.b-s11, 2.f-s12, 5.a-s13  
losowanie numerów startowych – W:2-s20, 7-s21  
losy - ciągnięcie – W:2-s20  
ławka do wyciskania leżąc – SP:5-s9  
ławka do wyciskania leżąc - ustawienie na pomoście – B:1-s18  
łącznicy – P:1.a-s22, 2.d-s26  
łokcie - kontakt z nogami – B:8-s17  
łokcie zablokowane – B:6-s18  
magnezja (węglan magnezu) – WO:10.b-c-s16  
martwy ciąg - błędy – B:1<sup>3</sup>,4<sup>3</sup>,5<sup>2</sup>-s19-20, 6-8-s.19  
martwy ciąg - koszulka – WO:2.e-s12  
martwy ciąg - opis – B:1<sup>2</sup>-4<sup>2</sup>-s19  
martwy ciąg – rozpoczęcie podejścia – B:4<sup>2</sup>-s19, P:c<sup>2</sup>-s26  
martwy ciąg - ruch w dół – B:4<sup>2</sup>,1<sup>3</sup>-s19  
martwy ciąg - skarpety – WO:5-s13  
martwy ciąg - trzecia runda – P:1.g-s23  
marynarki – S:18-s30  
maście rozgrzewające – WO:10.d-s14  
mecz międzynarodowy – P:5-s26  
mecz towarzyski – W:za 8-s21  
medale za boje – PO:13-s7  
medale za trójboj – PO:13-s7  
Mistrz Ceremonii – P:2.a<sup>2</sup>-s25  
Mistrz Mistrzów – PO:12-s7  
mostek (klatka piersiowa) – B:8-s18  
muzyka - siła głosu – J:13-s33  
mydło – WO:10.d-s14  
nadwaga – W:6-s21  
nagrody drużynowe – PO:11-s7  
nagrody za martwy ciąg – PO:1.e-s5  
nagrody za przysiad – PO:1.e-s5  
nagrody za wyciskanie – PO:1.e-s5  
najlepszy zawodnik zawodów – PO:12-s7  
Neopren – WO:8.4-s15  
niedowaga – W:6-s21  
niepełnosprawni – B:s18, W:za 5-s20, P:10-s27, R:13-s35  
niepełnosprawni - pomoc – B:za 9-s18  
niepełnosprawni - rozgrywanie konkurencji – B:za 9-s18  
niepełnosprawni - ważenie – B:za 9-s18, W:za 5-s20  
niewidomi – B:za 9-s18, P:10-s27  
numer startowy – W:2-s20, 7-s21, P:1.a-s22, 1.g-s23, 2.a<sup>2</sup>-s25, S:9-s29  
numer startowy niższy – P:1.g-s23  
obcas - ustawienie – B:2-s18, 2<sup>1</sup>-s19, 5<sup>2</sup>-s19  
obrębienia - kostium, szerokość – WO:1.c-s11  
obsługa pomostu - błędy – P:7-s27  
obsługa pomostu - czyszczenie sztangi lub pomostu – S:12-s29  
obsługa pomostu - ilość osób na pomoście – B:4-s18, P: 2.f-s26  
obsługa pomostu - kontakt ze sztangą lub zawodnikiem – B:7-s17, 7-s19  
obsługa pomostu – P:2.f-s25, 2.f-s26, 3-s26, 9-s27  
obsługa pomostu - pomoc dla zawodnika – B:2-s16,5<sup>1</sup>-s17, P:2.f-s26, 9-s27  
obsługa pomostu - pomoc przy kontuzji – P:2.f-s26  
obsługa pomostu - prawidłowy strój – P:2.f-s25  
obsługa pomostu - przysiad – B:2-s16, 5-s17, P: 2.f-s26  
obsługa pomostu - przysiad – maksymalna ilość – B:6-s17, P: 2.f-s26  
obsługa pomostu - wina za spalone podejście – P:2.f-s26  
obsługa pomostu - wyciskanie – B:4-s18, P: 2.f-s26  
obsługa pomostu - zakazy – P:2.f-s26  
obuwie – WO:7-s14  
obuwie - zwiększenie przyczepności – WO:10.c-s14  
ochraniacz rzepki - WO:8.4-s14  
ochraniacze – WO:5-s13  
odbicie podwójne – B:4,2-s17  
odkazanie – P:11-s28  
odprawa techniczna – WO:9.a-s15, P:2.b<sup>2</sup>-s25  
odwołania – P:14-s28  
odwołanie - opłata – P:14-s28  
okulary – WO:9.h-s15  
olejki – WO:10.a-s16  
opaski - magnezja – WO:10.b-s14  
opaski - na kolana – WO:8-s14

- opaski - na nadgarstki – WO:8-s14  
opaski - talk – WO:10.b-s14  
opaski - węglan magnezu – WO:10.b-s14  
opaski – WO:8-s14, P:4-s26  
opaski - zasypka dla niemowląt – WO:10.b-s14  
opaski - żywica – WO:10.b-s14  
opaski handlowe – WO:8.2-s14, 8.6-s15  
opaski medyczne – WO:8-s14,8.4-s14-15  
opaski za długie – WO:9.c-s15  
opłata licencyjna – WO:9-s16  
osoby funkcyjne – P:2-s25-26  
ostrzeżenie – P:12,13-s28  
oznakowanie sprzętu – WO:9.b-s15  
palce - martwy ciąg – B:7-s20  
palce - przysiad – B:1-s16  
palce - wyciskanie – B:2-B18  
palce wskazujące – B:5-s18  
papier szmerglowy – WO:10.c-s14  
papier ścierny – WO:10.c-s14  
papierowy ręcznik – W:4-s20  
pas - szybko zwalnający się mechanizm – WO:6.d-s13  
pas – WO:6-s13, P:4-s26  
pas - wymiary – WO:6-s14  
paski - kontakt z pomostem – B:2-s18  
personel medyczny – WO:8.8-9-s15  
pielęgniarki – P:za2.f-s25  
plaster medyczny – WO:8.7-9-s15  
podejścia - kolejność wykonywania – P:1.d.g-s23, P:2.a<sup>2</sup>-s25  
podejścia - porządek podejść na meczach międzynarodowych – P:5-s26  
podejście - dyskwalifikacja – S:6.d-s29  
podejście - próba wykonania – B:4<sup>2</sup>-s19  
podejście - rozpoczęcie – P:1.i-s24, 2c<sup>2</sup>-s25  
podejście anulowane – S:7.b-s29  
podejście dodatkowe – P:1.i-s23, 2.f-s26, 6.a-s26, 7.a-c,e-27, S:7.b-s29, J:8-s32  
podejście drugie spalone – P:1.m-s24  
podejście nieukończone – SP:6-s9  
podejście pierwsze – P:1.a-s22, P:4-s26  
podejście po sobie – P:1.e-s23  
podejście powtórzone – P:1.h-s23  
podejście poza konkursem – R:5-s35  
podejście rekordowe – PO:1.d-s5, P:1.i-s24  
podejście spalone - informacja o przyczynie – S:8-s29  
podejście spalone - odpowiedzialni za poinformowanie o przyczynie – S:8-s29  
podejście spalone – SP:6-s9, B:3<sup>2</sup>-s19, P:1.h-i-s23, 1.m-s24, 2c<sup>2</sup>-s25, 2.f-s26, 8-s27, S:4-s28, 8-s29  
podejście trzecie – P:1.k-m-s24  
podejście trzecie w martwym ciągu – P:1.m-s24  
podejście trzecie w przysiadzie – P:1.l-s24  
podejście trzecie w wyciskaniu – P:1.l,n-s24  
podejście wykorzystane – P:2c<sup>2</sup>-s26  
podejście zaliczone – SP:6-s9, 7.a.c-s27, S:4-s28  
podeszwa - ustawienie – B:2-s18, 2<sup>1</sup>-s19  
podeszwa - wysokość – WO:7.c-s14  
podpis trenera – W:9-s21, P:1.a-s22  
podpis zawodnika – W:9-s21, P:1.a-s22  
pomieszczenie ważenia – W:4-s20  
pomoc w odkładaniu sztangi - przysiad – B:5-s17  
pomost - czyszczenie – P: 2.f-s26, S:12-s29  
pomost - odpowiedzialni za porządek – P: 2.f-s26  
pomost - opuszczenie po wykonaniu boju – P:10-s27  
pomost - osoby w pobliżu – P:3-s26  
pomost - przygotowanie – P:1.o-s24  
pomost – SP:1-s7, B:1-s16, 2<sup>1</sup>-s19, P:3-s26  
pończochy – WO:5.c-s13  
porządek zawodów - opis następowania rund – P:1.p-s24  
postawa startowa - przysiad – B:2-s16  
pośladki - wyciskanie - B:2-s18, 2<sup>1</sup>-s19  
pozycja - zmiana – B:2<sup>1</sup>-s19  
pozycja nieprawidłowa - przysiad – B:2-s16  
pozycja nieprawidłowa - wyciskanie – B:6-s18  
pozycja nieruchoma - wyciskanie – B:6,8-s18  
pozycja startowa nieprawidłowa – S:8-s29  
pozycja wyprostowana – B:2<sup>3</sup>-s19  
protest przeciwko sędziom – J:7-s32  
protokół konkurencji – P:6.b-s26  
protokół kontroli sprzętu – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
protokół rekordów – P:6.b-s26  
protokół zawodów – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
protokół zawodów – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
przebieg zawodów – wstrzymanie – P:14-s28  
przechwyty - wyciskanie – B:5.s18  
przerwa kompensacyjna – P:1.e-s23, 1i-s24  
przerwa kompensacyjna a obciążanie sztangi – P:1.e-s23  
przerwa kompensacyjna maksymalna – P:1.e-s23  
przerwa między konkurencjami - brak – P:1.p-s24  
przerwa między konkurencjami – P:1.o-s24  
przysiad - błędy – B:1-10-s17  
przysiad - głębokość – B:6-s17  
przysiad - koszulka – WO:2.e-s12  
przysiad - kryterium pełnego przysiadu – B:3-s16  
przysiad - opis – B:1-6-s16-17  
przysiad - położenie sztangi – B:6-s17  
przysiad - rozpoczęcie podejścia – B:3-s16, 1-s17, P:c<sup>2</sup>-s26  
przysiad - ułatwianie boju – B:7-s17, P:9-s27  
przysiad - zakończenie boju – B: 1,9-s17  
przyszwy - kontakt z pomostem – B:2-s18  
punktacja drużynowa – PO:8-10-s7  
punktacja drużynowa - tyle samo punktów – PO:11-s7  
punktacja drużynowa krajowa – PO:8-s7  
punktacja drużynowa ograniczenia – PO:10-s7  
rajstopy – WO:5.c-s13  
ramiona - kontakt z nogami – B:8-s17  
ramiona - nierówne prostowanie – B:8-s18, 4<sup>1</sup>-s19  
ramiona - pełny wyprost – B:8-s18  
ramiona - równoczesna blokada – B:8-s18  
reguła jednej sekundy – B:8-s18  
rejestr oznakowań – WO:9-s16  
Rejestrator Rekordów – R:za 4.b-s34  
rekord świata - 4 podejście – R:5,6-s35  
rekord świata - brak zgody na 4 podejście – R:5,13-s35  
rekord świata - ciężar sztangi na zawodach innych niż kategoria wiekowa poprawianego rekordu – P:6.d-s27  
rekord świata - dwóch rekordzistów – R:8-s35  
rekord świata - maksymalny termin zgłoszenia – R:za 4.b-s34  
rekord świata - minimalna różnica do starego rekordu – R:5-s35  
rekord świata - minimalne przewyższenie starego rekordu – R:9,13-s35  
rekord świata - rejestracja – R:10-s35  
rekord świata - wymagania – R:3-s34  
rekord świata - wymagania dodatkowe – R:4-s34  
rekord świata a doping – R:3.d-s34  
rekord świata w trójboju - wymagania – R:10-s35  
rekord świata w wyciskaniu leżąc – R:13-s35  
rekordy juniorów – R:1-s34  
rekordy juniorów młodszych – R:1-s34  
rekordy świata - PO:1.c-d,3-s5; SP:2-s7, 2.b.4-s8; WO:9.i-s15, W:8-s21, P:1.k-s24, 2.e-s26, 6.6a-c-s26, 6d-e-s27  
rekordy świata - R:1-13-s34-35  
rekordy świata w bojach - kryterium wynikowe – R:12-s35  
rekordy weteranów – R:1-s34  
rezerwowi - maksymalna ilość osób – PO:6-s6  
ręce - wypuszczenie gryfu – B:7-20  
rozgrzewka – P:1.o-s24, 11-s27-28  
rozpoczęcie boju – P:c<sup>2</sup>-s26, S:8-s29  
rozstaw dłoni - przysiad – B:1-s16  
rozstaw dłoni - wyciskanie – B:5-s18  
ruch w dół – B:4,2-s17  
ruchy stopy dozwolone – martwy ciąg – B:5<sup>2</sup>-s19  
ruchy stopy dozwolone - przysiad – B:4-s17  
ruchy stopy dozwolone - wyciskanie – B:3-s18  
runda – P:1.e-i-s23  
runda druga – P:1.l-s24  
runda pierwsza – P:1.i-s24  
runda trzecia – P:1.l,n-s24  
scena – P:3-s26  
sekretarz – P:2.e-s26  
Sekretarz Techniczny – P: 2.b<sup>1</sup>,2.b<sup>2</sup>-s25  
Sekretarz Techniczny - wymagania – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
Sekretarz Zawodów – P:1.a-s22  
sesja – P:1.b-s23, 1.o,p-s24  
sesja - połączone kategorie wagowe – W:1-s20  
sędzia - odsunięcie przez jury – J:5-s32  
sędzia - zasada korzyści dla zawodnika – B:4<sup>3</sup>-s19





- Sędzia Czasowy - odpowiedzialność – P:2.c<sup>2</sup>-s25  
Sędzia Czasowy – P:2.c<sup>1</sup>-s25  
Sędzia Egzaminator – S:24-s31  
Sędzia Główny – B:2-3-s16, 4-s17, 1,7-s17, 3<sup>2</sup>-s19, W:7-s21, P:2.a<sup>2</sup>-s25, 2c<sup>2</sup>-s25, 2.f-s26, 7-s27, 7.d-s27  
Sędzia Główny - decyzje P: 7-s27, 7.d-s27, S:12-s29  
Sędzia Główny - miejsce siedzenia – S:5-s28  
Sędzia Główny - odpowiedzialność – S:2:s28,  
Sędzia Główny a funkcja sędziego bocznego – S:16-s30  
sędzia międzynarodowy I klasy – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
sędzia prowadzący – W:za 7-s21  
Sędzia Rejestrator – S:24-s31, 31-s32  
sędziowie - błąd w dobrej wierze – J:6-s32  
sędziowie - decyzja – SP:6-s9, B:6-s17, 4<sup>3</sup>-s19  
sędziowie - dozwolona klasa – S:17-s30  
sędziowie - dozwolone obuwie – S:18-s30  
sędziowie - dres – S:18-s30  
sędziowie - emblematy IPF - kolory – S:18-s30  
sędziowie - ilość – S:1-s28, WO:9.b-s15, W:1,4-s20  
sędziowie - komentarze między sobą – S:9-s29  
sędziowie - kontakt z innymi sędziami i jury – S:11-s29  
sędziowie - kontrola sprzętu osobistego w czasie startu – S:7.b-s29  
sędziowie - krawaty - kolory – S:18-s30  
sędziowie - kryteria ponownej rejestracji – S:30-s32  
sędziowie - maksymalna ilość z jednego państwa – S:17-s30  
sędziowie - miejsca siedzenia – S:5-s28  
sędziowie - obiektywizm – S:10-s29  
sędziowie - obowiązki – P:2.e-s26  
sędziowie - obowiązki przed startem – S:6-s29  
sędziowie - obowiązki w czasie startu – S:7-s29, 9-s29  
sędziowie - odwołanie od decyzji – P:14-s28  
sędziowie - omyłkowe zatwierdzenie sprzętu – WO:9.f,i-s15, S:7.b-s29  
sędziowie - ostrzeżenie od jury – J:5-s32  
sędziowie - rażące błędy – J:8-9-s32  
sędziowie - rejestracja – S:30-s32  
sędziowie - sprawdzenie ciężaru sztangi – S:7.a-s29  
sędziowie - strój – S:18-s30  
sędziowie - strój letni – S:18-s30  
sędziowie - strój zimowy – S:18-s30  
sędziowie - ważenie – WO:9.b-s15, W:1,4-s20, 6-s21  
sędziowie - wątpliwości – B:4<sup>3</sup>-s19  
sędziowie - wybór – S:14-s30  
sędziowie - wyciskanie – B:5-s18  
sędziowie - wzajemne widoczności – S:5-s29  
sędziowie - zasada obiektywizmu – J:6-s32  
sędziowie - zatwierdzanie pomostu i sprzętu - S:6-s28  
sędziowie - zmiana werdyktu sędziów przez jury – J:9-s32  
sędziowie boczni - ramiona uniesione – S:8-s29  
sędziowie w pobliżu pomostu – P:3-s26  
singlet - szwy i obrębienia – WO:1.c-s11  
skargi – P:14-s28  
skarpety – WO:5-s13, 8.5-s15, W:4-s20  
slipy męskie – WO:4-s13  
służby techniczne – P:3-s26  
smary – WO:10.a-s16  
spalenie - przyczyna – SP:7-s9  
spalony bój – PO:13-s7  
spiker - błędy – P:7-s27  
Spiker – W:9-s21, P:1.j-s24, 2.a<sup>1</sup>, 2.a<sup>2</sup>-s.25, 2.e-s26, 7-s27  
spodnie – S:18-s30  
spór - weryfikacja – P:2c<sup>2</sup>-s25  
sprzączki - kontakt z pomostem – B:2-s18  
sprzęt - awaria – P:1.i-s23  
sprzęt nielegalny – WO:9.i-s15, S:7.b-s29  
sprzęt nieprawidłowy – WO:9.f,i-s15  
sprzęt niesprawdzony – S:6.d-s29  
sprzęt osobisty - obce substancje – WO:10.d-s14  
starty grup - kolejność – P:1.p-s24  
stojaki - wymagania do rekordu świata – R:3.e-s34  
stojaki do przysiadów – SP:4-s8, W:9-s21  
stojaki do wyciskania leżąc – SP:5-s9, W:9-s21  
stopy - drobne ruchy – B:3-s18, 2<sup>1</sup>-s19  
stopy - kołysanie – B:4-s17  
stopy - kontakt z ławeczką lub konstrukcją wsporczą – B:8-s19  
stopy - martwy ciąg - B:1<sup>3</sup>-s19  
stopy - pozycja – B:2<sup>1</sup>-s19  
stopy - ruch boczny – B:4-s17, 3-s18, 5<sup>2</sup>-s19  
stopy - ruch podłużny – B:3-s18  
stopy - skręcanie – B:5<sup>2</sup>-s19  
substancje obce – WO:10.d-s14  
sygnalizacja świetlna - kolejność świateł – SP:6-s9  
sygnalizacja świetlna – SP:6-7-s9, P:1.k-s24, S:4-s28  
sygnał do odłożenia sztangi - przysiad – B:5-s17  
sygnał do rozpoczęcia przysiadu – B:2-s16  
sygnał dźwiękowy – S:3-s28  
sygnał wizualny – S:3-s28  
sygnały dla zawodnika – S:2,3-s28  
system rundowy –P:1-14-s22-28  
szorty – WO:1.i-s12  
sztanga - czyszczenie – S:12-s29  
sztanga - niekontrolowane opuszczenie – B:7-s20  
sztanga - obciążanie – P:1.e-f-s23, 1.i-s24, 7-s27  
sztanga - obsunięcie na plecach – B:3-s16-17  
sztanga - oderwanie od pomostu – B:4<sup>2</sup>-s19  
sztanga - opuszczenie przed komendą – B:6-s20  
sztanga - osiadanie – B:4<sup>2</sup>-s19  
sztanga - ruch w dół – B:5<sup>1</sup>,4<sup>2</sup>,1<sup>3</sup>-s19  
sztanga – SP:2-s7, B:1-2-s16  
sztanga - upuszczenie – B:9-s17  
sztanga - uszkodzenie – SP:2-s7, S:6.a-s29  
sztanga - wypchnięcie klatką piersiową – B:3<sup>1</sup>-s19  
sztanga - zabranie zawodnikowi – P:2.f-s26  
sztanga - zakolysanie – B:3<sup>1</sup>-s19  
sztanga - zapadnięcie w klatkę piersiową – B:3<sup>1</sup>-s19  
sztanga - zaznaczenie 81 cm – SP:2.a.6-s8, B:5-s18  
sztanga - zmiana – SP:2-s7  
sztanga - znierechomienie – B:8-s18, 3<sup>2</sup>-s19  
sztanga - zrzućenie – B:9-s17  
sztanga „gotowa / obciążona” – P:2.a<sup>2</sup>,2c<sup>2</sup>-s26  
sztanga na klatce – B:8-s18  
sztanga nieprawidłowo obciążona – P:1.i-s23  
sztanga rezerwowa – S:6.a-s29  
sztangi - wymagania do rekordu świata – R:3.e-s34  
szwy - kostium, szerokość – WO:1.c-s11  
szwy - kostium, wzmocnienie – WO:1.d-s11  
środek odkażający – P:11-s28  
środek wybielający – P:11-s28  
środki higieny osobistej – WO:9.h-s15  
środki sterylizujące – WO:10.d-s14  
tablica wyników – SP:8-s11, P:2.a<sup>2</sup>-s25, S:9-s29  
tatyka podejść – P:1.g-s23  
talerze - kolorowy kod – SP:2.b.6-s8  
talerze – SP:2.-s8, B:3-s18, 2<sup>1</sup>-s19, P:1.e-s23  
talerze - sposób nakładania – SP:2.b.7-8-s8  
talerze - tolerancja – SP:2.b.1-s8  
talerze ciężarowe – SP:2.b.3-s8  
talerze ogumowane – SP:2.b.5,10-s8  
talk – WO:10.b-s16  
test antydopingowy - negatywny wynik – R:3.d-s34  
tkanki organiczne – P:12-s28  
tłuszcze – WO:10.a-s16  
trener - dyskwalifikacja – P:12,13-s28  
trener - niewłaściwe zachowanie – P:12-14-s28  
trener - obowiązki – P:1.a-s22, 14-s27  
trener - podpis – W:9-s21, P:1.a-s22, 2c<sup>2</sup>-s25  
trener – W:4-s20, P:3-s26  
T-shirt – WO:2-s12  
turniej – W:za 8-s21  
uchwyt - martwy ciąg – B:1<sup>2</sup>-s19  
uchwyt maksymalny - przysiad – B:1-s16  
uchwyt maksymalny - wyciskanie – B:5-s18  
uchwyt niesymetryczny – B:5-s18  
uchwyt odwrotny – B:5-s18  
unieważnienie zawodów – SP:2-s7  
urządzenia do chodzenia – B:za 9-s18, W:za 5-s21  
urządzenia wzmacniające – B:za 9-s18, W:za 5-s21  
wada anatomiczna – poinformowanie sędziów – B:9-s18  
wada anatomiczna - wyciskanie – B:5,8-s18  
waga kompensacyjna – B:za 9-s18  
waga korygująca – W:za 5-s20  
waga minimalna – R:12-s35  
waga zawodników taka sama – PO:1.e-s5  
ważenie - brak możliwości zważenia – W:6-s21  
ważenie - czas rozpoczęcia – W:1-s20  
ważenie - czas trwania – W:3-s20  
ważenie - ilości sędziów – W:1,4-s20



ważenie - łączenie kategorii wagowych – W:1-s20  
ważenie - możliwa ilość ważeń – W:6-s21  
ważenie - osoby obecne przy ważeniu – W:4-s20  
ważenie - rozpoczęcie – W:7-s21  
ważenie - strój – W:4,5-s20  
ważenie – W:1-9-s20-21  
ważenie - wyjątek czasu rozpoczęcia – W:8-s21  
ważenie kobiet – W:5-s20  
ważenie po limicie czasowym – W:6-s21  
ważenie powtórne – W:6-s21  
werdykt - ogłoszenie – S:4-s28  
werdykt - zmiana przez jury – J:9-s32  
węglan magnezu – WO:10.b-c-s16  
wibracje – B:3<sup>2</sup>-s19  
Wilks punktacja – PO: 4-s6, 12-s7  
wkładka do buta – WO:7.e-s14  
woda – WO:10.c-s14  
współczynnik Wilks'a – P:1.a-s22  
wstrzymanie przebiegu zawodów – P:14-s28  
wyciskanie - pozycja startowa – B:2,6-B18  
wyciskanie leżąc - błędy – B:1<sup>1</sup>-5<sup>1</sup>,6-10-s19  
wyciskanie leżąc - opis – B:1-9-s18  
wyciskanie leżąc - rozpoczęcie podejścia – B:7-s18, P:c<sup>2</sup>-s26  
wyciskanie leżąc - ułatwianie boju – B:3<sup>1</sup>-s19, 7-s19, P:9-s27  
wyjątek - zabranie sztangi zawodnikowi – P:2-s26  
wyjątki - wykonania 3 podejść – PO:1.d-s5  
wyjątki zwiększania obciążenia - P:1.f,i-s23, 6.a-s26  
wyjście do podejścia – P:2.a<sup>2</sup>-s25  
wykaz członków jury – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
wykaz sędziów – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
wykroczenie zawodnika, trenera, działacza – P:12,13-s28  
wyłuszczenie w stawie biodrowym – W:za 5-s20  
wynik w trójboju – brak PO:1.d-s5  
wyniki drużynowe – PO:8-s7  
wypadek – P:11-s28  
wysokości bloków - sprawdzenie – W:9-s21  
wysokości stojaków - sprawdzenie – W:9-s21, P:2c<sup>2</sup>-s25  
wywołanie na pomost – P:2.a<sup>2</sup>-s25, 2.c<sup>2</sup>-s25  
zaciski – SP:3-s8  
zakażenie możliwość – P:11-s28  
zasada korzyści dla zawodnika – B:4<sup>3</sup>-s19  
zasada rosnącego ciężaru – P:1.m-s24  
zaspka dla niemowląt – WO:10.b-s16  
zatrzymanie na klatce – B:8-s18, 9<sup>1</sup>-s19  
zawieszenie zawodnika – PO:7-s7  
zawodnik - dyskwalifikacja – P:12,13-s28, S:7.b-s29  
zawodnik - dyskwalifikacja natychmiastowa – S:7.b-s29  
zawodnik - niewłaściwe zachowanie – P:12-14-s28  
zawodnik - obowiązki – W:za 7-s21, P:1.a-s22, S:6.d-s29  
zawodnik - podpis – W:9-s21, P:1.a-s22, 2c<sup>2</sup>-s25  
zawodnik - zakazy – P:4-s26  
zawodnik - znak do odebrania sztangi – P:2.f-s26  
zawodnik - zniemczenie – B:6-s18  
zawodnik drugi w rundzie – P:1.i-s24  
zawodnik ostatni w rundzie – P:1.i-s23  
zawodnik pierwszy – P:5-s26  
zawodnik przed przedostatni w rundzie – P:1.i-s24  
zawodnik przedostatni w rundzie – P:1.i-s24  
zawody - przebieg – SP:8-s11  
zawody - przerwane – P:14-s28  
zegar – P:1.i-s24  
zegar - zatrzymanie odmierzenia czasu – P:2.c<sup>2</sup>-s26  
zegarek – WO:9.h-s15  
zestaw dokumentów dla Sędziego Głównego – P:2.b<sup>2</sup>-s25  
zmiana ciężaru dwukrotna – P:1.m-s24  
zmiana ciężaru dwukrotna w wyciskaniu – P:1.n-s24  
zmiana kategorii wagowej - przykład – W:za 7-s21  
zmiana kategorii wagowej - termin zgłoszenia – W:7-s21  
zmiana kategorii wagowej – W:7-s21, 1.c-s23  
zmiana pierwszego podejścia – P:1.a-s22, 1.j-s24  
zmiana podejścia - brak ogłoszenia wygaśnięcia czasu zmiany  
podejść – P:1.j-s24  
zmiana podejścia - brak zgłoszenia – P:1.k-s24  
zmiana podejścia - dodatkowa – P:1.j-s24  
zmiana trzeciego podejścia – P:1.a-s22, 1.g-s23  
zmiana trzeciego podejścia - warunek – P:1.m-s24  
zmiana trzeciego podejścia w wyciskaniu – P:1.n-s24  
zmiany ciężaru dozwolone – P:1.a-s22, 1.g-s23, 1.j-s24

znak producenta – WO:9-s16  
żywica – WO:10.b-c-s16