

HUNGARIAN POWERLIFTING
FEDERATION



Address: 1146 Budapest, Istvánmezei u. 1-3.
Tel.: (36 1) 460-6854 Fax: (36 1) 460-6855
E-mail: info@hunpower.hu



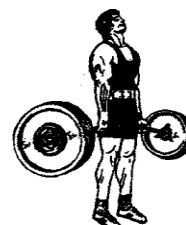
MAGYAR ERŐEMELŐ SZÖVETSÉG

NEMZETKÖZI ERŐEMELŐ SZÖVETSÉG



Versenyszabályzat

2011.



A versenyszabályzat hivatalos szövegét az IPF tartja naprakészen, és angolul adják ki. Amennyiben bármilyen eltérés mutatkozik az angol valamint egy másik nyelvi változat között, akkor az angol változat az irányadó.

Fordította a Magyar Erőemelő Szövetség megbízásából: Nemesi Annamária
Frissítette: Fekete Mikós

Budapest, 2011. január 2

Szakmailag lektorálta: Rónaszéki András
Németh László
Musztafa Imre

IPF I. kat. Nemzetközi bíró
IPF I. kat. Nemzetközi bíró
IPF I. kat. Nemzetközi bíró

Frissítést szakmailag lektorálta:

Rónaszéki András
Baján János

Rónaszéki András
elnök

MAGYAR ERŐEMELŐ SZÖVETSÉG

AZ ERŐEMELÉS ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI

Korcsoportok
Testsúly kategóriák

FELSZERELÉSEK ÉS AZOK KÖVETELMÉNYEI

Dobogó
Rudak és súlyzótarcsák
Szorítók
Guggolóállvány
Fekvenyomó pad
Jelzőlámpák
Hibajelző kártyák/zászlók
A bírók számozott kártya rendszere – a hibák okai
Eredményjelző tábla

VERSENYZŐK FELSZERELÉSE

Ruházat
Pólók/tartó jellegű póló
Alsónadrág
Zoknik
Öv
Cipő vagy bakancs
Bandázsok
A versenyzők felszerelésének ellenőrzése
Szponzorok logói
Általános

AZ ERŐEMELŐ GYAKORLATOK ÉS A VÉGREHAJTÁS SZABÁLYAI

Guggolás
A guggolás érvénytelenítésének okai
Fekvenyomás
A mozgássérültek IPF fekvenyomó versenyeken való részvételének szabályai
A fekvenyomás érvénytelenítésének okai
Felhúzás
A felhúzás érvénytelenítésének okai

MÉRLEGELÉS VERSENYZÉSI SORREND

A szólitási sorrend
Fogáskérő kártya
A technikai bizottság a szervező segítségével és együttműködésével az alábbi embereket bízza meg:
A megbízottak feladatai

BÍRÓK
A ZSÚRI ÉS A TECHNIKAI BIZOTTSÁG
Zsúri
IPF technikai bizottság

VILÁG ÉS NEMZETKÖZI REKORDOK
Nemzetközi versenyek és országos versenyek

AZ ERŐEMELÉS ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI

1. (a) A Nemzetközi Erőemelő Szövetség (International Powerlifting Federation /IPF/) elismeri az összes erőemelő eredményt, amelyeket bármely versenyen az IPF versenyszabályzata szerint az alábbi sorrendben végrehajtva értek el.

A. Guggolás B. Fekvenyomás C. Felhúzás D. Összesített eredmény

- (b) A verseny nem, testsúly és életkor szerinti csoportokba osztott versenyzők között zajlik. A Férfi és Női Felnőtt Bajnokságokon indulhat bármely versenyző, aki betöltötte a 14. életévét. **Amennyiben egy felnőtt bajnokságot például ifjúsági vagy junior bajnoksággal kombinálnak, akkor a versenyzők választhatnak, hogy vagy a junior vagy a felnőtt versenyben vesznek részt, és csak arra a versenyre fognak díjazást kapni.**

(c) A szabályok a versenyek minden szintjén érvényesek.

(d) A versenyzőnek az egyes fogásnemekben elért legjobb érvényes kísérlete adja ki az összetett végeredményét a versenyben. Ha két vagy több versenyző azonos eredményt ér el, akkor a könnyebb testsúlyú versenyző megelőzi a nehezebbet.

(e) Ha két versenyző ugyanolyan testsúlyú a mérlegelésnél, és a verseny végére ugyanazt az összesített eredményt érik el, akkor az a versenyző kerül előre, amelyik hamarabb teljesítette az összesített végeredményt. Azokon a versenyeken, ahol az egyes fogásnemenként is nyújtanak át elismerést, vagy egy világrekordot döntenek meg, ugyanez az eljárás alkalmazandó.

2. Az IPF a tagszövetségekkel egyetértésben a következő világbajnokságokat rendezi meg és engedélyezi:

Férfi és Női Felnőtt Világbajnokságok

Férfi és Női Ifjúsági és Junior Világbajnokságok

Férfi és Női Master's Világbajnokságok

Férfi és Női együttes **Ifjúsági, Junior** és Felnőtt Fekvenyomó Világbajnokságok

Férfi és Női Masters Fekvenyomó Világbajnokságok

3. Az IPF ezen kívül elismeri és nyilvántartja az említett fogásnemekben elért világcúcsokat az alábbi felsorolt kategóriákban:

Korosztályok

Férfi -Felnőtt :a 14. életév betöltésének napjától, felső korhatár megkötése nélkül.

Ifjúsági: a 14. életév betöltésének napjától, és még a 18. életév betöltésének egész évében.

Junior: az év január 1-jétől, melyben betölti a 19. életévét, azzal a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 23. életévét.

Master: I: az év január 1-jétől, melyben betölti a 40. életévét, azzal a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 49. életévét

II: az év január 1-jétől, melyben betölti a 50. életévét, azzal a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 59. életévét

III: az év január 1-jétől, melyben betölti a 60. életévét, azzal a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 69. életévét

IV: az év január 1-jétől, melyben betölti a 70. életévét, felső korhatár megkötése nélkül
(megjegyzés: ebben a kategóriában nincsenek súlycsoportok)

Női -Felnőtt :a 14. életév betöltésének napjától, felső korhatár megkötése nélkül

Ifjúsági a 14. életév betöltésének napjától, és még a 18. életév betöltésének egész évében.

Junior: az év január 1-jétől, melyben betölti a 19. életévét, azzal a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 23. életévét

Master: I: az év január 1-jétől, melyben betölti a 40. életévét, azzal a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 49. életévét

II: az év január 1-jétől, melyben betölti a 50. életévét, azzal a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 59. életévét

III: az év január 1-jétől, melyben betölti a 60. életévét, felső korhatár megkötése nélkül
(megjegyzés: ebben a kategóriában nincsenek súlycsoportok)

A versenyszerű erőemelés nem engedélyezhető a 14. életév betöltése előtt.

4. Az erőemelés általános szabályainak megfelelően a helyezést minden korcsoportnál a versenyző összesített eredménye határozza meg. A 70. év (naptári év szerint) és afölötti férfiak, illetve a nők esetében a 60. év (naptári év szerint) az I., II. és III. helyezéért járó érmekeket a Wilks pont számítás alapján kapják. A korcsoportokat és azok további felosztását az adott Országos Szövetség belátása szerint módosíthatja országos szintű versenyekre.

Súlycsoport kategóriák

Férfiak:

Csak az Ifjúsági és junior kategóriában 53,0 kg-ig

59.0 kg : 59.00 kg -ig

66.0 kg : 59.01 kg - 66.00 kg

74 kg : 66.01 kg - 74 kg

83.0 kg : 74.01 kg - 83.00 kg

93 kg : 83.01 kg - 93 kg

105.0 kg : 93.01 kg - 105.00 kg

120.0 kg : 105.01 kg - 120.00 kg

+120.0 kg : 120.01 kg felett

Nők:

Csak az Ifjúsági és junior kategóriában 43,0 kg-ig

47.0 kg : 47.00 kg-ig

52.0 kg : 47.01 kg -52.00 kg

57.0 kg : 52.01 kg -57.00 kg

63.0 kg : 57.01 kg -63.00 kg

72.0 kg : 63.01 kg -72.00 kg

84.0 kg : 72.01 kg -84.00 kg

+84.0 kg : 84.01 kg felett

5. Minden ország legfeljebb **8** férfi versenyzőt nevezhet, elosztva a **8** súlycsoportban, és minden ország legfeljebb **7** női versenyzőt nevezhet, elosztva a **7** női súlycsoportban. Az ifjúsági és junior korcsoportban országonként legfeljebb **9** férfi és **8** női versenyző nevezése engedélyezett. Egy országból, egy súlycsoporton belül nem indulhat kettőnél több versenyző. A masters bajnokságoknál ezen kívül még három versenyzőt lehet nevezni, a nőknél a masters 3, a férfiaknál masters 4-ben, akik csak érmekért versenyeznek, a saját korcsoportjukban Wilks pont számítása alapján.
6. Minden országnak maximum 5 csere vagy tartalékversenyzője lehet, ahhoz hogy ők a versenyen indulhassanak 60 nappal a verseny kezdete előtt az előzetes nevezésen nevezni kell őket, feltüntetve a súlycsoportot és a legjobb összesített eredményt, melyet az utóbbi 12 hónapban országos vagy nemzetközi versenyen értek el.
7. Minden ország köteles egy csapatnevezést leadni, amely megadja az adott ország versenyzőjének nevét és súlycsoportját, valamint feltüntetik rajta az elmúlt 12 hónapban rendezett országos vagy nemzetközi versenyeken elért legjobb eredményeket. Ez az eredmény lehet az előző évben rendezett nemzetközi versenyen elért eredmény is. Fel kell tüntetni a verseny dátumát és megnevezését is, ahol ezt az eredményt elérte. Ezeket a részleteket az előzetes nevezési lapon az IPF regionális versenyitkártnak, valamint a versenyigazgatónak kell benyújtani a verseny kezdete előtt legalább 60 nappal. A végső nevezéseket a verseny kezdete előtt 21 nappal kell benyújtani, melyeket azok köréből kell kijelölni, akik szerepeltek a 60 nappal előbb

leadott előnevezésen. Ebbe beleértendők a tartalék vagy csereversenyzők is. **Ezen a ponton minden versenyzőnek meg kell neveznie a súlycsoportot, amelyben indulni kíván a bajnokságon. A végső nevezések határidejének lejártával tilos megváltoztatni a nevezett súlycsoporton, ahová a versenyzőt neveztek.** A fent említett versenyekről eredménnyel nem rendelkező versenyzők, ha a súlycsoportjukat csoportokra osztják, csak az első csoportba kerülhetnek. A fenti követelmények bármely megszegése a csapat kizárását vonhatja maga után. Amíg egy versenyző az IPF vagy a Kontinentális Szövetség által kiadott felfüggesztés alatt áll, úgy nem nevezhet, nem érhet el kvalifikációs összesített végeredményt az országos szövetségén keresztül.

8. A következő pontszámok érvényesek minden világ-, kontinentális és regionális bajnokságon: az első 9 helyezés sorrendje szerint: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 pont minden testsúly-kategóriában. Ezen felül minden versenyző, aki összesített eredményt ér el, 1 pontot kap. Országos bajnokságok esetén, az országos pontverseny a szövetség saját belátása szerint zajlik.
9. Minden nemzetközi versenyen az országok közötti csapatversenybe országonként csak az **öt** legjobb helyezést elért versenyző pontjait számítják bele. Döntetlen esetén a végső csapathelyezést a 11. pont szerint számítják. Amennyiben egy versenyen a csapat egyik tagja vét az IPF doppingellenes szabályai ellen, és a csapatversenyt az egyéni eredmények összeadásával (a pontok összeadásával számolják ki), akkor a vétséget elkövető versenyző pontjait levonják a csapat pontjaiból, és ezt nem lehet helyettesíteni más csapattag pontjaival.
10. Elvárt, hogy minden olyan résztvevő ország, amely már több mint három éve tagja a nemzetközi szövetségnek, legalább egy nemzetközi bírót delegáljon a küldöttséggel a világbajnokságokra. Ha ez a bíró nincs jelen, vagy jelen van, de nem elérhető bíraskodásra, vagy zsűri tagságra, akkor a csapatversenybe csak a négy legjobb versenyző eredménye számítható bele.
11. A csapatverseny díjazásában csak az első három helyezett csapatot díjazják. Ha holtverseny alakul ki országok, válogatottak vagy csapatok között, helyezés tekintetében az első helyezések nagyobb száma dönt. Ha az első helyezések száma megegyezik, a második helyezések száma dönt és így tovább, egészen a még pontszerző, **ötödik** helyezettig.
12. Minden IPF bajnokságon a Wilks formula szerint nyújtják át a „Legjobb versenyző” (Abszolút)– díjat a legeredményesebb versenyzőnek. **A második és harmadik helyezettek is díjat kapnak.**
13. A nemzetközi versenyeken az első, a második és a harmadik helyezett számára érmeket osztanak ki minden kategóriában az összesített eredmény alapján. Ezen kívül érmeket vagy okleveleket osztanak ki az egyéni guggolás, fekvenyomás és felhúzás fogásnemekben, minden kategóriákban az első, második és harmadik helyezett számára. Amennyiben egy versenyzőnek nem sikerül érvényes gyakorlatot elérnie a guggolásban és/vagy fekvenyomásban, még mindig folytathatja a versenyt és jogosult arra, hogy bármely fogásnemben elért sikeres kísérleteit díjazják. A díjazáshoz szükséges, hogy a versenyzőnek mindhárom fogásnemben legalább egy komolyan vett kísérletet bemutasson. **A versenyzők számára előírt kötelező viselet a világbajnokságok éremátadási ünnepségén: teljes válogatott melegítő, póló, sportcipő. A teljesítésért az ügyeletes technikai ellenőr felelős. Amennyiben a**

versenyző nem felel meg ezen követelményeknek, akkor nem kaphatja meg az érme(it), azonban a versenyben elért helyezése érvényes marad.

VERSENYESZKÖZŐK ÉS A VELÜK SZEMBEN TÁMASZTOTT KÖVETELMÉNYEK

Mérleg

Előírás az elektronikus mérleg, amely a kilogram két tizedéséig mér. A méréskapacitása minimum 180 kg legyen. A mérlegnek egy évnél nem régebbi hitelesítéssel kell rendelkeznie.

A dobogó

Minden gyakorlatot a következő méretű dobogón kell végezni: alapterület: minimum 2,5 x 2,5 méter, maximum 4,00 x 4,00 méter. A dobogó magassága nem haladhatja meg a 10 cm-t a környező talajhoz képest, a dobogó felülete sima, egyenes, stabil, szilárd, csúszásmentes szőnyeg legyen (tehát, amin nincsenek szabálytalanságok, vagy kidudorodások). Gumiszőnyegek vagy más, hasonló anyagok felületek nem engedélyezett.

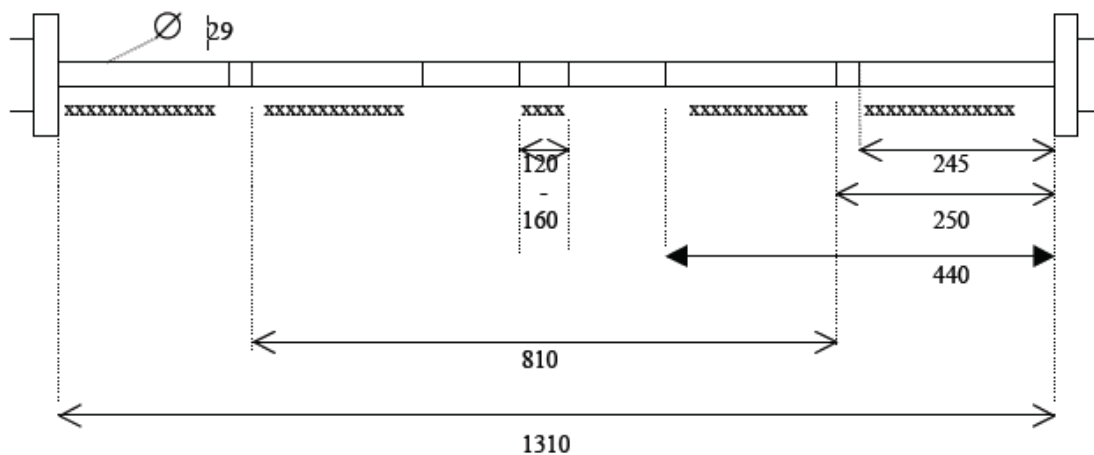
Rudak és súlyzó tárcsák

Mindenaz IPF szabályai szerint rendezett versenyen, csak tárcsás súlyzók használhatók. Az előírásoknak nem megfelelő rudak és tárcsák használata érvénytelenné teszi a versenyt, valamint az ott elért csúcsokat. Minden versenyen és minden gyakorlatnál csak olyan rudakat és tárcsákat lehet használni, melyek megfelelnek az összes követelménynek. A rudat verseny közben nem szabad kicserélni, kivéve elgörbült, vagy másképpen károsodott, amit a Technikai Bizottságnak, Zsűrinek vagy a versenybíróknak kell megállapítani. Az IPF versenyeken használt rúd nem lehet krómozva a recézett felületen. Csak az IPF által elfogadott tárcsák és rudak használhatóak a Világbajnokságokon, vagy a világrekordok megdöntésénél. 2008-tól a recézett felületek távolságai az IPF rudakon egységesek/sztenderdek lesznek, amelyet az eredetileg elfogadott rudak mintájára készítenek.

(a) A rúd legyen egyenes és jól recézett, hornyolt. Méretei a következők legyenek:

1. Teljes hosszúsága legfeljebb 2,2 méter.
2. A rúd súlytartó rész peremek közötti távolság legalább 1,31 m, legfeljebb 1,32 m.
3. A rúd átmérője legalább 28 mm, de legfeljebb 29 mm.
4. A szorítókkal ellátott rúd súlyának 25 kg kell lennie.
5. A rúd súlytartó részének átmérője legalább 50 mm, legfeljebb 52 mm.
6. A rúdon legyen gépi jelölés, vagy tapasz, ami mutatja a köztük lévő 81 cm-es távolságot.

IPF által elfogadott erőemelő rúd



Útmutató a recék közötti távolságokhoz

Milliméterben megadott méretek (a recézett távolságok a súlytartó-peremek közötti rúdrészen)

(b) Súlyzótarcsákkal szembeni követelmények

A versenyen használt minden tárcsa súlyeltérése a felirathoz képest 0.25 % vagy 10 gramm lehet.

1.

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. A tárcsa közepén levő furat legalább 52 mm, legfeljebb 53 mm lehet.
3. A tárcsák csak az alábbiak lehetnek: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg és **25 kg**.
4. Csúcskísérletekhez könnyebb tárcsák is használhatók, hogy a fennálló csúcsnál legalább 0,5 kilogrammal nagyobb eredményt lehessen elérni.
5. A 20 kg-os és az annál nehezebb tárcsák vastagsága maximum 6 cm, a 15 kg-os és annál könnyebb tárcsák vastagsága maximum 3 cm lehet. A tárcsa gumiborítása nem számít bele a vastagságba.
6. A tárcsák színének a következőknek kell lenniük: 10 kg-os vagy könnyebbek bármilyen színű, a 15 kg-os sárga, a 20 kg-os kék, a 25 kg-os piros.

7. Minden tárcsán egyértelmű súlyfeliratnak kell lennie, és azokat olyan módon kell a rúdra lapozni, hogy a nehezebb súlyok mindig legfelül, a kisebbek pedig csökkenő sorrendben kifelé legyenek, hogy a bírók le tudják olvasni a súlyokat.
8. Az első és legnehezebb tárcsa úgy helyezendő fel, hogy a szám befelé álljon, az összes többi tárcsát úgy kell felrakni, hogy a számok kifelé álljanak.
9. A legnagyobb tárcsa átmérője nem lehet nagyobb 45 cm-nél.
10. Gumi vagy gumiborítású tárcsák megengedhetők, feltéve, hogy minimum 10 cm rendelkezésre áll a szorítókon kívül a rúd végéig, hogy a lapozó a tárcsákon kívül meg tudja fogni a rudat.

Szorítók

- a) Verseny alatt ezeket mindig használni kell.
- b) Minden szorítónak 2,5 kg súlyúnak kell lennie.

A guggolóállvány

1. Csak a Technikai Bizottság által bejegyzett, elfogadott gyártó által készített guggolóállványokat szabad használni nemzetközi erőemelő versenyeken.
2. A guggolóállvány magassága a legalsó állásban minimum 1,00 m, a legfelső állásban legalább 1,70 m legyen, 5 cm-es fokozatokkal.
3. Minden hidraulikus guggoló-állványt úgy kell kialakítani, hogy minden kívánt magasság-beállítás biztosítószeeggel is rögzíthető legyen

A fekvényomópád

Csak a Technikai Bizottság által bejegyzett, elfogadott gyártó által készített fekvényomóállványokat és - padokat szabad használni nemzetközi erőemelő versenyeken.

A fekvényomópádnak az alábbi méretekkkel kell rendelkeznie:

1. Hosszúsága: legalább 1,22 m, egyenes és lapos.
2. Szélessége: legalább 29 cm és legfeljebb 32 cm.
3. Magassága: legalább 42 cm és legfeljebb 45 cm, a padozattól a padburkolat össze nem nyomott felületéig mérve. A súlyzótartó villa (amelynek állítható magasságúnak kell lennie) minimum 75 cm-től maximum 110 cm magasságúnak kell lennie a talajtól a padlózattól a súlyzótartó felületéig mérve.
4. A rúd súlyzótartó részei közötti minimális távolság 1,10 méter.
5. A pad fej-alátámasztó része 22 cm-rel (+/-5 cm) állhat ki a súlyzótartó állványok síkjától.
6. Minden esetben használni kell a padhoz hozzáadott védőállványokat.

Időmérő

Időmérő berendezéseket kell használni, amelyek láthatóak mind a nézőtérrel, a dobogóról és a bemelegítő helyiségben. A minimum mérhető idő 20 perc és mutatja az eltelt időt. Ezen kívül egy másik időmérő eszközt is láthatóvá kell tenni a versenyző és az edzője számára, amely mutatja, mennyi ideje van még leadni a következő kísérletet.

Fényjelző berendezések, jelzőlámpák

A bírói döntések közlésére fényjelző berendezést használunk. Ezek a berendezések lehetnek hasonlóak a súlyemelésben használtakhoz. Ennek segítségével a bíró, amikor szabálytalanságot tapasztal, jelezheti azt. Ha a többség jelzi gomb megnyomásával, egy berregő (sípoló) hang a versenyző tudtára adja, hogy a kísérlete érvénytelen. Ebben az esetben nem kell befejeznie a gyakorlatot. Minden versenybíró egy fehér és egy piros lámpát irányít. A fehér jelenti az „érvényes gyakorlat”-ot, a piros az „érvénytelen gyakorlat”-ot. A lámpákat vízszintesen, egymás mellett kell elhelyezni, és elhelyezkedésüknek egyeznie kell a versenybírói helyekkel. Kapcsolásuk olyanlegyen, hogy külön nem, csak együtt világíthassanak, amikor már mindhárom versenybíró meghozta saját döntését. Szükség esetén, pl. áramkimaradáskor, a versenybírók rendelkezésére bocsátanak egy kis fehér és egy piros zászlót vagy jelzőtáblát, mellyel közölhetik döntéseiket a vezetőbíró hangos „zászlók” utasítására.

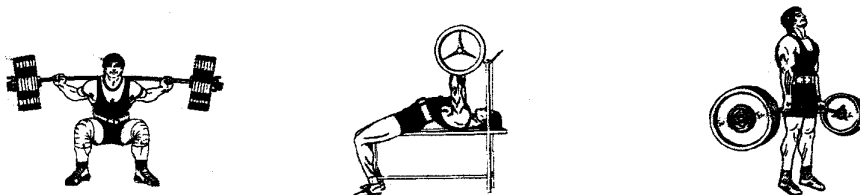
Hibakártyák/jelzőtáblák

Miután a kijelzőn megjelentek a lámpák, a bíró(k)nak fel kell emelnie(ük) egy kártyát vagy jelzőtáblát, amellyel megmutatja(k) az okot, hogy miért érvénytelen a gyakorlat.

Bírói hibakártya rendszer - az érvénytelen gyakorlat okai

A kártyák színe:

1. hiba = **Piros kártya**
2. hiba = **Kék kártya**
3. hiba = **Sárga kártya**



	Guggolás	Fekvenyomás	felhúzás
I.PIROS	A versenyző nem hajlította be a térdét és nem eresztette le a testét addig, amíg a láb legfelső felülete a csípőízületnél lejjebb van, mint a térd csúcsa.	A rudat nem eresztik le a mellkasig, tehát nem éri el a mellkast, vagy a hasi területet érinti.	A térdet a gyakorlat befejezésénél nem kiegyesíteni. Nem sikerül egyenesen, a vállakat hátrahúzza kiállni.

LKÉK	A gyakorlat kezdeténél és befejezésénél nem vesz fel egyenes tartást, úgy hogy a térdek ki vannak egyenesítve.		A rúd bármely lefelé irányuló mozgása, mielőtt elérné a befejező pozíciót. Az nem érvényteleníti a gyakorlatot, ha a rúd picit lefelé mozdul mikor eléri a nyugvó pontot, miközben vállakat hátrahúzzák.
	A rúd bármely lefelé irányuló mozgása a gyakorlat során.	A rúd egészének bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.	Megtámasztani a rudat a combokon a gyakorlat végrehajtása közben. Ha a rúd felaraszol a combokon, de nem támasztják, nem ok a gyakorlat érvénytelenítésére.
	A gyakorlat megkezdése után megváltoztatni a rúd elhelyezését a vállakon. A versenyző által választott rúd kiinduló ponthoz képesti egy rúdnyi vastagságot meghaladó mozgás lefelé a háton.	A gyakorlat befejeztével a karokat nem teljesen kinyújtani, a könyököt „kiakasztva”.	
I. S Á R G A	Hátra vagy előre lépés, illetve a lábfejek oldalirányú elmozdulása. A talpon való ingadozás engedélyezett.	Oly módon pattintani vagy süllyeszteni a rudat, miután azt már mozdulatlanul megtartották a mellkason, hogy az segítse a versenyzőt.	Leereszteni a rudat a vezetőbíró jelzése előtt.
	Figyelmen kívül hagyni a vezetőbíró jelzését.	Figyelmen kívül hagyni a vezetőbíró jelzését.	Megengedni, hogy a rúd úgy érjen vissza a dobogóra, hogy nem tartják kontrol alatt mindkét kézzel a rudat, azaz elereszteni a tenyérből a rudat.
	Dupla indítás vagy több mint egy felemelkedési kísérlet a gyakorlat alsópontjánál.	Maga a nyomás ideje alatt bármely változtatás a kiválasztott nyomási pozíción, tehát a fej, vállak, fenék bármilyen emelkedő mozgása a paddal, talajjal való eredeti érintkezési pontjaihoz képest. Vagy a kezek oldalirányú mozgása a rúdon.	Hátra vagy előre lépés vagy a lábfejek oldalirányú elmozdulása. A talpon való ingadozás engedélyezett.
	A lapozók a vezetőbíró	A lapozók a főbíró jelzései	Az ebben a szabályzatban

Ruházat és személyi felszerelés

A versenyruházat

Tartó jellegű ruhák

Csak a Technikai Bizottság által regisztrált és elfogadott ruhákat szabad használni erőemelő és fekvenyomó versenyeken. **Minden elfogadott ruházatot (2010. július 1 állapot) befagyasztottak 2010. július 1-től 2014 december 31-ig.**

Nem tartó jellegű ruhák

Súlyemelő/birkózó/kantáros ruha. Ezeknek meg kell felelni a c), d) és e) pontokban részletezett követelményeknek. Ezek a ruhák nem igénylik a Technikai Bizottság jóváhagyását.

A versenyruházatot viselése kötelező. Ez egyrészes, teljes hosszúságában egyrétegű, nyúlásképes rugalmas anyagból készül, minden külön rávarrás vagy alátét vagy a gyártás során nem szükséges varratokkal való felosztás nélkül. Bármely olyan varrat, ami hamis vagy egyéb, ami a Technikai Bizottság, a Zsűri vagy az ő távollétükben a bírók véleménye szerint kizárólag a további erősítésként céljából került a ruházatra, a ruhát érvénytelenné teszi. A ruhának feszesen kell állnia a versenyzőn, nem lehet laza, nem lóghat. A vállpántot minden egyes gyakorlatnál a vállon kell viselni. A versenyruhára vonatkoznak még az alábbi szabályok:

- (a) Lehet egyszínű vagy többszínű (bármilyen színű).
- (b) A versenyruházaton a következőket lehet feltüntetni: a versenyző országos szövetségnek vagy szponzorának címere, emblémája, logója és/vagy felirata. Tilos sértő feliratok használata, , vagy amelyek a sportágat rossz színben tüntetik fel. (A szponzor logókkal kapcsolatban lásd a versenyruházat című részt. A versenyző nevét ráhelyezhetik a ruhára vagy a ruházatának bármely részére.)
- (c) A szegélyek és szegések nem lehetnek 3 cm-nél szélesebbek, és nem lehetnek 0,5 cm-nél vastagabbak. Kivétel a nem tartó-jellegű kantáros ruhák, amelyeknek a szegései meghaladhatják a 3 cm szélességet, továbbá ezeknél megengedett, hogy saját anyagukból duplán legyenek összevarrva az ágyék területénél 2 cm x 24 cm méretben.
- (d) A szegélyek védhetők, vagy erősíthetők szűk varratokkal vagy egyéb elastikus anyaggal, ha ezek nem szélesebbek 2 cm-nél, és nem vastagabbak 0,5 cm-nél.
- (e) Az erőemelőruhának kell, hogy legyenek szárai. A combon lévő rész hosszúsága a varratközéptől számítva a láb belső oldalán mérve nem lehet nagyobb, mint 15 cm és nem lehet kisebb, mint 3 cm. Az erőemelő-ruha szabásának nem kell párhuzamosnak lennie a comb körül. A nem tartó-jellegű erőemelő-ruhának maximum 25 cm-es szárai lehetnek.
- (f) A versenyruházat olyan módosítása, amely az itt előírt szélességet, hosszúságot, vastagságot túllépi, a ruházatot kizárja a versenyen való használatból.

- (g) Bár a változtatások, illetve a redők – a ruházat szűkítése érdekében – és a tartó jellegű fekvényomóruhákat nem zárják ki a versenyen való használatból, azonban ezeket az eredeti varratokon kell végrehajtani. **A nem a gyár által végrehajtott változtatások nem szabályellenesek, ha beszédés formájában hajtják végre, azonban ezeknek a gyártó eredeti varratainak kell lenniük. A beszédéseknek a ruházat belső oldalán kell lenniük. Bármely, nem a gyártó eredeti varratainak végrehajtott módosítás szabálytalan. A beszédéseket tilos visszavarni a ruházatra.**
- (h) Amennyiben szűkítés lett alkalmazva, úgy a többlet anyagot tilos visszahajtani és visszavarni a ruhára, **kivéve, a vállpántrövidítést, amelyet belül kell rögzíteni. Csak 3 cm állhat ki a vállpántból.**

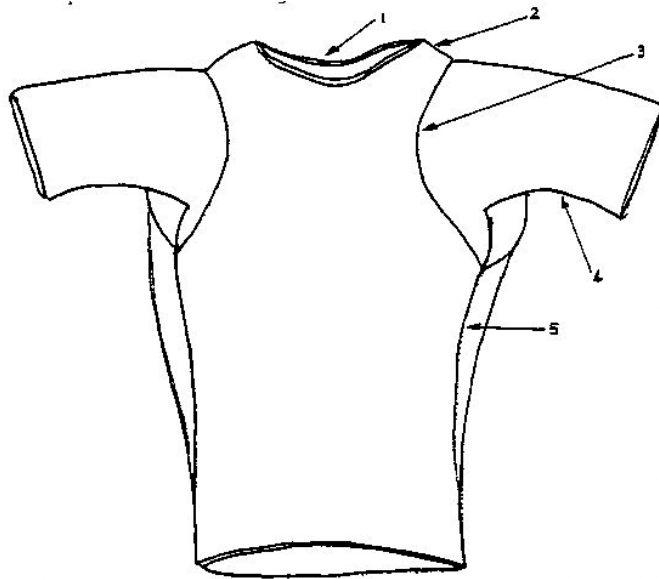
Póló, illetve tartó-jellegű ingek

Egy bármilyen egy vagy több színű pólót vagy tartó-jellegű inget (a tartó-jellegű ingnek egyrétegű nyúlásképes anyagból kell állnia) kötelező viselni a guggolásnál és a fekvényomásnál, azonban a férfiaknál a felhúzásnál ennek viselése **választható**. A póló és a tartó-jellegű ing együttes viselése tilos. Nők számára mindhárom gyakorlatnál kötelező póló a viselése.

Technikai Bizottság által elfogadott, valamint a Technikai Bizottság által időről-időre kiadott „*Elfogadott ruházat*” listán szereplő Tartó-jellegű inget minden gyakorlatnál lehet használni. A pólóra vonatkozó minden feltétel, ugyanúgy vonatkozik a tartó-jellegű ingre is. A tartó-jellegű ing nem lehet olyan hosszú, hogy fedje a fenéket, amikor betűrik a kantáros ruhába, hogy így nyújtson további segítséget. Ezen kívül a varratokat csak az ábrán jelölt pozícióban lehet elhelyezni. A tartó-jellegű ruházat ujjait csak beszédésekkel szabad szűkíteni (a ruha belsején) a gyártó eredeti varratainak. A beszédéseket tilos visszavarni a ruhára.

A pólónak az alábbi követelményeknek kell megfelelnie:

- (a) Az anyag nem lehet gumírozott vagy hasonló nyúlós anyagból.
- (b) Nem lehet rajta zseb, gomb, zipzár, gallér, illetve nem lehet V-nyakú.
- (c) Nem lehetnek rajta megerősített varrások.
- (d) A póló anyaga pamut, poliészter, vagy e két anyag keveréke lehet. Farmer (denim-anyag) anyagú póló nem engedélyezett.
- (e) Az ujjak nem végződhetnek sem a könyök alatt, sem a vállizmokon. Az IPF versenyen a versenyző nem tűrheti fel a póló ujját a válláig. A pólókat nem szabad kifordítva viselni. A tartó-jellegű ing, amit a guggolásnál vagy a felhúzásnál használnak, lehet ujjatlan is.
- (f) Legyen felirat nélküli, vagy a verseny hivatalos pólója, illetve lehet olyan, melyen a versenyző nemzetisége, országos, regionális szövetsége vagy szponzora van feltüntetve. Tilos sértő feliratok használata, vagy amelyek a sportágot rossz színben tüntetik fel. (A szponzor logókkal kapcsolatban lásd a versenyruházat című részt.)



A ruha bármely a gyártó eredeti és a technikai bizottság által elfogadott szabásmintájától manipulálása vagy „megbuhérálása” érvényteleníti a ruhát a versenyre. Az anyagnak fednie kell a teljes deltoid területet a fenti ábrában látható 2-es nyílnek megfelelően.

Alsóruházat

Viselhető a kereskedelmi forgalomban kapható nylonból, poliészterből vagy pamutból készült sport alsó vagy normál alsónadrág (de nem boxer fajta).. A nők hordhatnak kereskedelmi vagy sport melltartót is. Nem használható úszónadrág- vagy bármely olyan anyag, amely gumírozott vagy hasonlóan elasztikus, kivéve a derékkerületen. IPF versenyeken semmilyen tartójellegű alsóruházat nem engedélyezett.

Zoknik

Zoknik viselése engedélyezett.

- (a) Ezek lehetnek bármilyen színűek, többszínűek, a gyártó lógójával ellátottak is.
- (b) Nem lehetnek olyan hosszúak, hogy a térdbandázzsal vagy a térdharisnyával összeérjenek
- (c) A teljes lábra kiterjedő harisnyanadrág, combfix használata szigorúan tilos. Felhúzás során a sípcsontot fedő zoknit kell viselni, annak érdekében, hogy eltakarja és védje a sípcsontot.
- (d) Könnyű sípcsontvédő viselhető a sípcsont és a zokni között.

Öv

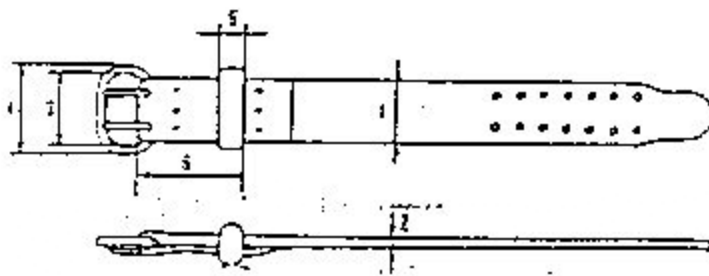
A versenyző viselhet övet, amit a versenyruházat felett, azon kívül kell hordania.

Az övek anyaga és kialakítása:

- (a) Az öv fő része készülhet bőrből, vinyl vagy más nem nyúlékony anyagból, továbbá lehet egy-, vagy többrétegű, mely rétegek egymással össze lehetnek varrva, és/vagy ragasztva.
- (b) Az övben nem lehet párnázás vagy más merevítés semmilyen anyagból, sem a felületen, sem a rétegek között elrejtve.
- (c) A csatot az öv egyik végére erősítik fel, varrással, és/vagy szegecseléssel.
- (d) A csaton egy, vagy két tüske lehet, illetve lehet gyorskioldású csat. (a gyorskioldás fogantyúra utal)
- (e) A csat közelében megengedett egy bőrhurok alkalmazása az övvég befűzésére, ezt varrással vagy szegecseléssel lehet felerősíteni.
- (f) Az öv külső részén a versenyző, az egyesület, az ország vagy a klub neve lehet feltüntetve.

Méretetek

1. Az öv szélessége maximum 10 cm lehet.
2. Az öv vastagsága maximum 13 mm lehet a derék körüli fő tartórészen.
3. A csat belső szélessége maximum 11 cm lehet.
4. A csat külső szélessége maximum 13 cm lehet.
5. Az övtartó hurok szélessége maximum 5 cm lehet.
6. Az öv vége és az övtartó hurok túlsó vége közötti távolság maximum 25 cm lehet.



Súlyemelő cipő vagy lábbeli

A versenyen súlyemelőcipő vagy lábbeli viselendő.

- (a) Cipőnek tekinthető a sportcipő/sportlábbeli, súlyemelő, erőemelő lábbeli vagy felhúzócipő. A fentiek a teremsportokra vonatkoznak, mint például birkózás, kosárlabda. A túralábbelik nem esnek ebbe a kategóriába.
- (b) A talprész egyetlen helyen sem lehet magasabb 5 cm-nél.
- (c) **A cipők aljának laposnak kell lenniük, tehát nem lehetnek rajtuk kitéremkedések, szabálytalanságok vagy a normál mintától eltérő manipulálások.**
- (d) A cipő részét nem képező laza talpbetét nem haladhatja meg az 1 cm-es vastagságot

Bandázsok

Csak egyrétegű, a kereskedelemben kapható elasztikus szövésű bandázsok használhatók, amelyeket poliészter, pamut vagy a kettő keveréke fed, vagy orvosi fásli használható.

Csuklóbandázsok

1. Maximum 1 méter hosszúságú (ebbe beleértendő bármilyen rögzítő vagy tépőzáras része a bandáznak) és 8 cm szélességű bandázs használható. A csuklószorítón lehet egy hüvelykujjhurok, amelyet a gyakorlat kivitelezése közben nem szabad a hüvelykujjon vagy a többi ujjon tartani.
2. Hagyományos kereskedelmi, izzadságot felfogó csuklópánt viselhető, amely maximum 12 cm szélességű lehet. A csuklóbandázs és az előbb említett csuklópánt együttes használata tilos.
3. A csuklóbandáznak nem szabad a csukló közepétől számítva a kar felé 10 cm-nél és a kéz felé 2 cm-nél jobban kiterjednie, így a bandázs nem lehet 12 cm-nél szélesebben feltekerve.

Térdbandázsok

4. Hosszúságuk nem haladhatja meg a 2 métert, szélességük legfeljebb 8 cm lehet. A feltekerési hosszúság a térdközéphez képest nem lehet nagyobb, mint 15 cm felfelé és 15 cm lefelé. A megengedett legnagyobb tekeréscselési szélesség 30 cm. Térdbandázs helyett lehet olyan rugalmas térdharisnyát használni, amely nem hosszabb, mint 30 cm. Szintén megengedettek 30cm hosszúságig térdvédők és orvosi/sebészi térdvédők is. A kettő együttes használata szigorúan tilos.
5. A bandázs nem érhet össze a zoknival, vagy a versenyruházattal.
6. Az említett két testrészén kívül máshol nem használhatóak bandázsok.

Tartó-jellegű bandázsok

Erőemelő versenyeken csak a Technikai Bizottság által elfogadott és kereskedelemben kapható regisztrált bandázsok használhatók.

Nem tartó-jellegű bandázsok

Az orvosi kötés, fásli és izzadságot felfogó csuklópánt viselése nem igényli a Technikai Bizottság engedélyét.

7. Két réteg orvosi (seb-) tapasz viselhető a hüvelykujjak **körül**. A test többi részén nem viselhető orvosi (seb-) tapasz vagy bármi más a zsűri vagy a vezetőbíró engedélye nélkül. Orvosi (seb-) tapasz nem használható segédeszközként a rúd megfogásához.
8. A zsűri előzetes hozzájárulásával, vagy a hivatalos orvos engedélyével szabad orvosi (seb-) tapaszt, kötések a test izomsérülésein hordani, de csak úgy, hogy az ne eredményezzen jogtalan előnyt a versenyző számára.
9. Zsűri nélküli versenyeken, vagy ha nincs jelen hivatalos orvos, a vezetőbíró jogosult dönteni az orvosi (seb-) tapasz viselése ügyében.

A ruházat és személyes felszerelés ellenőrzése

- (a) Az egyes versenyzők ruhaellenőrzése bármely időpontban megtartható a verseny során (ennek idejét a Technikai Bizottság bejelentheti), de ennek legalább 20 perccel az adott kategória versenykezdeése előtt le kell zajlania.
- (b) A ruházat és felszerelés ellenőrzésére legalább két versenybíró kell kijelölni. Minden ruházatot és felszerelést ellenőrizni kell, mielőtt azokat a bírók a hivatalos bélyegzővel ellátják.

- (c) A meg nem engedett hosszúságú bandázsok megfelelő méretűre vághatók, majd újra bemutatathatók ellenőrzésre.
- (d) Szennyezett vagy szakadt ruházat viselését meg kell tiltani.
- (e) A ruházati jegyzőkönyvet az ellenőrzési idő után át kell adni a Zsűri Elnökének.
- (f) Ha az ellenőrzés után egy versenyző a dobogóra megy és bármilyen nem engedélyezett ruhát vagy felszerelést használ, eltekintve azoktól a daraboktól, amelyeket fölött a bírók esetleg véletlenül átsiklottak, akkor a versenyzőt azonnal kizárják a versenyből.
- (g) A versenyruházat, vagy személyi felszerelés korábban említett minden darabját ellenőrizni kell.
- (h) A versenyzőnek tilos sapkát viselni a gyakorlatok végrehajtása közben. Órák, ékszerek, szemüvegek, műfogsor és női higiéniai tárgyak nem ellenőrzendőek.
- (i) Mielőtt bárki világcúcskíséretre menne, a Technikai Ellenőr ellenőrzi a ruházatát, ha megállapítja, hogy a versenyző nem engedélyezett felszerelést használ, eltekintve azoktól a daraboktól, amelyeket fölött a bírók esetleg véletlenül átsiklottak, akkor a versenyzőt azonnal kizárják a versenyből.

Szponzorok jelei

Azon országos csapatoknak és versenyzőknek, akik szeretnék szponzoruk jelét viselni a versenyeken, engedélyért kell folyamodniuk az IPF főtitkárához. A kérelmet három hónappal az első verseny **kihirdetése** előtt be kell adni, **és az Elnökség által meghatározott díj fizetendő mellé**. Az engedélyért 250 eurót vagy valami hasonló összeget kell befizetni, amelyet az azt megelőző kongresszus határoz meg. Az engedély megadása után a logó elhelyezhető az IPF és a kérvényezők által megállapított helyen. A logó az év hátralevő részében és a következő évben viselhető. Az összeg csak egy szponzor és egy ország esetén ennyi, több szponzor esetén értelemszerűen annyszor 250 eurót kell fizetni, mint ahány szponzor akarja elhelyezni a versenyző felszerelésén a hirdetését. Az IPF fenntartja magának a jogot, hogy elutasítsa a kérvényt, ha véleménye szerint a logó sérti a jó ízlést, illetve már korábban megkötött szerződésbe ütközne (pl. televízióval vagy más szponzorral stb.). Az IPF fenntartja a logó méretének limitálására vonatkozó jogot. Országok vagy sportolók fizetési kötelezettség nélkül tehetik fel nemzeti címerüket vagy jelvényüket. Hasonlóképp a gyártók logója, amelyek az IPF által elfogadott felszerelési tételeken tűnnek fel, amelyekért a használati jogot már kifizették nem igényelnek további díjat. Azok a versenyzők, akik egy szponzor logóját kívánják viselni, be kell hogy mutassák az erről szóló engedélyüket, vagy be kell mutatniuk a felszerelést ellenőrző bírónak a szponzori logó viseléséről szóló engedélyt, hacsak a kérdéses felszerelési darab nem szerepel az IPF által elfogadott listán. Nem kell eltakarni a nem tartó-jellegű ruházaton, övön vagy pólón, azokat a gyártói hímzett vagy nyomtatott logókat, amelyek nem haladják meg a 10X2 cm-t.

Általános rész

- (a) Olaj, zsír vagy más csúszást előidéző szer használata testen, ruhán vagy személyi felszerelésen szigorúan tilos.
- (b) Az egyedül engedélyezett anyagok a hintőpor, a gyanta és a magnézium karbonátok, amelyeket használni lehet a testen és a ruhán, de nem a bandázsokon.
- (c) Szigorúan tilos bármiféle ragasztó használata a lábbeli talp részén, ez vonatkozik beépített tapadó anyagokra, pl. csiszolóváson, valamint ugyanígy tilos a gyanta és a magnézium karbonát, míg a vízspray megengedett.
- (d) Bármilyen idegen anyag használata tilos az erőemelő felszereléseken. Idegen anyagnak számít minden olyan szer, amely nem a rúd, pad vagy a dobogó sterilen tartásához, tisztításához szükséges.

ERŐEMELŐ GYAKORLATOK ÉS AZOK KIVITELEZÉSÉNEK SZABÁLYAI

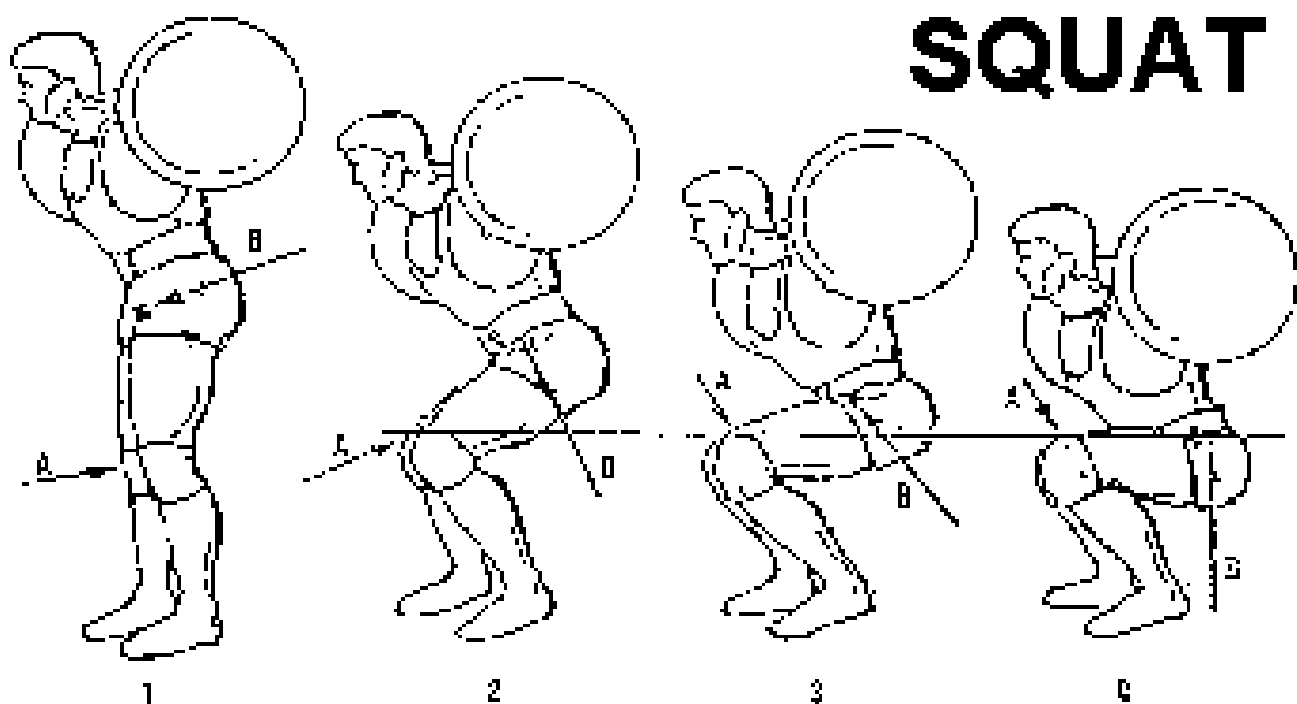
Guggolás

1. A versenyző arccal a dobogó elülső, nézőtéri oldala felé áll. **A rudat vízszintesen a vállakon tartja, a kéz és az ujjak átfogják a rudat.** A kéz bárhol lehet a rúd belső részén, akár hozzá is érhet a rúd belső pereméhez.
2. A rúdnak az állványról történő kiemelése után (melyben a lapozó segédkezhet) a versenyzőnek hátra kell lépnie a kiindulási helyzetbe. Amikor a versenyző mozdulatlan, egyenes (**csekély eltérés elnézendő**), a térdék kinyújtva vannak és a rúd megfelelő helyen van, akkor a vezetőbíró megadja a jelet a gyakorlat megkezdésére. A vezetőbíró jele egyik karjának lefelé irányuló moztatása és a "Squat", vagy "guggolás" vezényszó hangos kimondása. E jel megadása előtt a versenyző büntetés nélkül változtathat a pozícióján a szabályok keretein belül. Ha 5 másodpercen belül a versenyző nincs a gyakorlat megkezdéséhez szükséges kiinduló helyzetben, akkor biztonsági okokból a vezetőbíró hátra irányuló karlendítés kíséretében utasítja a versenyzőt a rúd állványba helyezésébe. A vezetőbíró ezután megadja az okot, hogy miért nem adta meg a kezdéshez a jelet.
3. A vezetőbírói jel után a versenyzőnek be kell hajlítania a térdét, és testét annyira kell lesüllyesztenie, hogy a csípőcsontnál a láb felső része mélyebbre kerüljön, mint a térd legfelső csúcsa. Csak egy kísérlet engedhető meg. A gyakorlatot akkor tekintik elkezdettnek, amint a térdék behajlanak. A gyakorlat alatt a rúd elmozdulhat lefelé a versenyző vállán a kiindulási helyzetéből a rúd vastagságánál/a rúd átmérőjénél nem nagyobb mértékben.
4. A versenyzőnek magától úgy kell visszaállni állóhelyzetbe, hogy a térdeinyújtva legyenek. A dupla rugózás a guggolás alján vagy bármely más lefelé irányuló mozgás nem engedélyezett. Ha a versenyző mozdulatlanul áll (a látható befejező pozícióban), a versenybírónak meg kell adnia a jelet a rúd visszahelyezésére.
5. A lerakásra vonatkozó versenybírói jel a kéz hátramozdításából és a "Rack", vagy "le" hallható vezényszóból áll. A versenyzőnek ekkor vissza kell tennie a rudat az állványra. **A „le” vezényszó utáni lábelmozdulások nem érvénytelenítik a gyakorlatot.** Biztonsági okokból a lapozó segédkezhet a visszahelyezésben. Ezalatt a versenyzőnek a rúd alatt kell maradnia.
6. A dobogón semmikor sem tartózkodhat ötnél több, illetve kettőnél kevesebb tárcsafelrakó, lapozó. A bírók a dobogón szükséges lapozók számát bármikor meghatározhatják, hogy 2, 3, 4 vagy 5 fő legyen.

Érvénytelen guggolás okai:

1. A guggolás megkezdése előtt vagy befejezése után, vezetőbíró jelét nem várja be.
2. Dupla rugózás a gyakorlat alján vagy bármely lefelé irányuló mozgás a felállás során.
3. Abban az esetben, ha nem sikerül álló helyzetbe kerülni, úgy hogy a térdék nyújtva legyenek a gyakorlat elején és végén.
4. Hátra- vagy előrelépés **vagy a lábfej oldalirányú mozgása.** A hintázás a sarok és a talppárnákon megengedett.
5. A guggolás legmélyebb pontjának el nem érése esetén, tehát a csípőcsontnál a láb felső része nem kerül mélyebbre, mint a térd legfelső csúcsa, ahogy a rajz mutatja.
6. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben hozzáérnek a rúdhhoz a lapozók, hogy könnyebbé tegyék a gyakorlatot.
7. A láb könyökkel vagy felsőkarral való megérintése esetén. A gyenge érintés engedélyezett, amennyiben az nem támasztja, nem segíti a versenyzőt.
8. Ha a kísérlet végeztével a versenyző ledobja vagy elejti a rudat.
9. Bármilyen egyéb indok, mely megsérti a gyakorlat végrehajtásának rendjét.

Az ábrák a **tipikus de nem kötelező érvényű** rúd elhelyezést és a kívánt guggolás-mélységet mutatják:

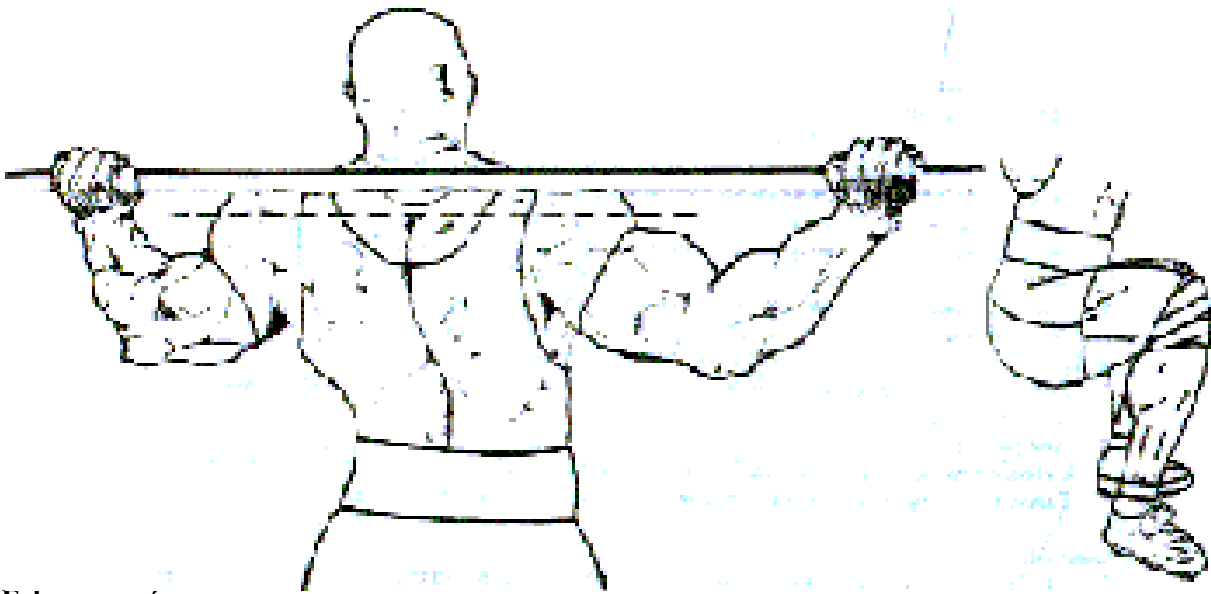


A: Top of the knees.

B: Top surface of the legs at the hip joint.

A: térd csúcs

B: comb felső csúcsa a csípőízületnél



Fekvenyomás

1. A pad fej felőli részét oly módon kell a dobogóra helyezni, hogy az a dobogó nézőtér felőli oldala felé vagy ahhoz képest 45 fokban álljon.
2. A versenyzőnek a hátán kell feküdnie, fejének, vállainak és fenekének érintenie kell a pad felületét. A lábaknak telitalppal a padlón kell lenniük, amennyire csak a cipő formájától ez lehetséges. A kezének és az ujjainak át kell fognia az állványban lévő rudat, úgy hogy a hüvelykujj körbefogja a rudat. Ezt a pozíciót a gyakorlat során meg kell tartani. **A lábfejek elmozdulása engedélyezett, de telitalppal a talajon kell maradniuk.**
3. A versenyző biztonságos cipőfelfekvésének érdekében lapos felületű súlyzótarcsákat és alátétömböket szabad használni, amelyek nem haladhatják meg együttesen a 30 cm-es magasságot. Az alátétömbök 5 cm, 10 cm, 20 cm és 30 cm lehetnek, és bármely nemzetközi versenyen rendelkezésre kell állniuk.
4. A dobogón nem több mint 5, és nem kevesebb mint 2 lapozó, segítő lehet egyszerre. A versenyző miután megfelelően elhelyezkedett, a súlyzó kiemeléséhez kérheti a tárcsafelrakók segítségét. A lapozó úgy segíthet, hogy a versenyző nyújtott karral megtartsa a súlyt.
5. A fogási távolság a két mutatóujj között mérve nem lehet nagyobb, mint 81 cm (mindkét mutatóujjnak a 81 cm-es jelölésen belül kell lennie, és a teljes mutatóujjnak át kell fognia 81 cm-es jelölést, ha a maximális fogástávolságot használják.) Amennyiben valamilyen régi sérülés vagy anatómiai okok miatt a versenyző nem tudja mindkét kézzel egyenlő távolságban megfogni a rudat, erről tájékoztatni kell a bírót minden kísérlet előtt - még a kiadás előtt -, ha szükséges eszerint a rudat meg is jelölik. A fordított fogás szigorúan tilos.
6. Miután a rudat kivették az állványból a lapozó segítségével vagy anélkül, a versenyző **kinyújtott** karokkal, **„kiakasztott könyökkel”** vár a vezetőbíró jelére. A jelet azonnal meg kell adni, ha a versenyző mozdulatlan és a rúd helyesen áll. Ha 5 másodpercen belül a versenyző nincs a gyakorlat megkezdéséhez szükséges kiinduló helyzetben, akkor biztonsági okokból a

- vezetőbíró hátra irányuló karlendítés kíséretében utasítja a versenyzőt a rúd állványba helyezésébe. A vezetőbíró ezután megadja az okot, hogy miért nem adta meg a kezdéshez a jelet.
7. A jelzés a vezetőbíró karjának lefelé mozzgatásából és a jól hallható "Start" vezényszó megadásából áll.
 8. A kezdési jel után a rudat le kell engedni a mellkasra (a mellkas e szabály értelmében a sternum/szegycsont aljánál végződik), és ott mozzdulatlanul kell tartani, amelyet a vezetőbíró hallható "PRESS" utasítása követ. Ezek után a versenyzőnek vissza kell tolni a rudat tőle kartávolságra, kinyújtott könyökig. Amikor ebben a pozícióban mozzdulatlanul megtartotta a rudat, a hallható "Rack", vagy "le" vezényszót adják meg, a kar hátralendítésével egyidőben.

Az IPF bajnokságon egyfogásos versenyzőként induló mozgássérültekre és mozgáskorlátozottakra vonatkozó szabályok:

- A fekvenyomó bajnokságokat anélkül megrendezik, hogy külön kategóriát rendeznének a hátrányos helyzetű versenyzők számára (pl. vakok, látássérültek, mozgássérültek és –korlátozottak). Segíteni lehet nekik eljutni a padhoz és a padtól. A segítség itt azt jelenti, hogy az edző segítségével és/vagy mankón, bottal, vagy tolószékkel. A verseny szabályai ugyanúgy vonatkoznak rájuk is. Azon versenyzőknek, akiknek alsó végtagjuk amputált és művégtagjuk van, azt úgy kell venni, mintha az az eredeti végtag lenne. A megadott szabályok szerint kell a mérlegelésnél ezen művégtagokat számolni, hozzáadva a kiadott táblázat szerinti kompenzáló súlyt. Lásd a MERLEGELES 5. pontját. A nem működő alsó végtaggal rendelkező, illetve lábmerevítőt vagy ahhoz hasonló segédeszközt viselő versenyzőknél úgy kell tekinteni, mintha az a láb szerves része lenne és azt a versenyzőnek a mérlegelésnél is viselnie kell.

Érvénytelen fekvenyomás okai:

1. A gyakorlat megkezdése előtt vagy befejezése után a vezetőbíró jelét nem várja be.
2. A nyomás során (a vezényszavak között) a választott testhelyzet bármely megváltoztatása, tehát a fej, a vállak, a fenék felemelése a padról, vagy a lábak mozzgatása padlón/tömbön/tárcsán vagy a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon.
3. Oly módon pattintani vagy süllyeszteni a rudat, miután azt már mozzdulatlanul megtartották a mellkason, hogy az segítse a versenyzőt.
4. A rúd egészének bármely lefelé irányuló mozzgása a kinyomás közben.
5. Ha a gyakorlat végén nem sikerül a karokat teljesen **kinyújtani, könyökök „kiakasztva”**.
6. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben hozzáérnek a rúdhoz a lapozók, a segítők, hogy könnyebbé tegyék a gyakorlatot.
7. A pad, vagy a pad lábainak a versenyző általi bármely érintése esetén. A súlyzótartó állvány, villa szándékos megérintése a rúddal.
8. Bármilyen egyéb indok miatt, amely megsérti a gyakorlat végrehajtásának rendjét.

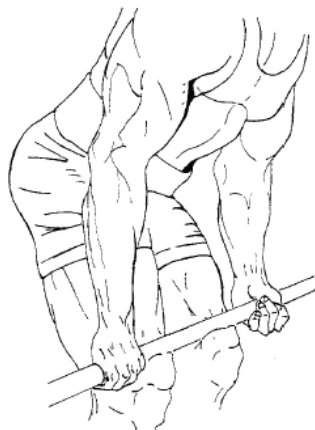
Felhúzás

1. A versenyző a dobogó elülső, nézőtéri oldala felé áll arccal, a lába előtt vízszintesen fekvő rudat tetszés szerint meg kell fognia két kézzel és fel kell emelnie, míg egyenesen nem áll.
2. A felhúzás végén a térdeknek ki kell egyenesedniük, a vállak kivannak húzva.
3. A vezetőbírói jel a kéz lefelé irányuló mozgásából és a hangos "Down" vagy "le" vezényszóából áll. A jelet csak akkor szabad megadni, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja és láthatóan elérte a végső pozíciót.
4. A rúd minden megemelése vagy annak szándékos kísérlete fogáskísérletnek számít. Ha egy kísérletet a versenyző megkezdett, úgy attól fogva a rúd nem mozdulhat lefelé, míg a versenyző kinyújtott térdekkel el nem éri a kiegyenesedett testtartást. Amennyiben a rúd kicsit „beül”, amikor a versenyző kihúzza a vállát (enyhén lefelé mozdul a gyakorlat befejezésénél) az nem ok a gyakorlat érvénytelenítésére.

Érvénytelen felhúzás okai :

1. A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása esetén, mielőtt eléri a végső pozíciót.
2. Nem áll egyenesen a vállakat kihúzva.
3. Nem egyenesíti ki a térdét a gyakorlat befejeztével.
4. Megtámasztani a rudat a combon a gyakorlat végrehajtása során. Amennyiben a rúd lassan felaraszol a combon, de a comb nem támasztja azt, ez nem ok az érvénytelenítésre. A bírónak minden kétséges esetben a versenyző javára kell döntenie.
5. Érvénytelen hátra- vagy előrelépni **valamint a lábfej oldalirányú elmozdulása**. A hintázás a sarok és a talppárnákon megengedett.
6. Leeresztani a rudat a vezetőbíró jelzése előtt.
7. Hagyni, hogy a rúd úgy érjen vissza a dobogóra, hogy nem tartják kontrol alatt mindkét kézzel, azaz a tenyérből eleresztani a rudat.
8. Bármilyen egyéb indok, amely megsérti a gyakorlat végrehajtásának rendjét.

A kép bemutatja a rúd szabálytalan megtámasztását a felsőcombbal a gyakorlat végrehajtása során:



Mérlegelés

1. A verseny résztvevőinek mérlegelése a megfelelő súlycsoport versenyének kezdete előtt legfeljebb két órával kezdődhet meg. Minden versenyzőnek jelentkeznie kell a mérlegelésre, melyet az adott súlycsoportra beosztott kettő/három versenybíró hajt végre. Ha szükséges egy versenyen belül a súlycsoportok összevonhatók.
2. Ha eddig még nem történt meg, sorsolással állapítják meg a mérlegelés sorrendjét. Ugyanez a kisorsolt sorszám határozza meg a versenyzési sorrendet, ha a versenyzők azonos súlyt kérnek a kísérletükhöz.
3. A mérlegelés időtartama másfél óra.
4. A versenyzők mérlegelése zárt helyiségben történik, ahol csak a versenyző, az edző, vagy csapatvezető és a kettő/három versenybíró lehet jelen. Higiéniai okokból a versenyző viseljen zoknit vagy legyen papírtörölköző a mérlegen.
5. A versenyzőket meztelenül, vagy a szabályoknak megfelelő olyan alsóruházatban kell mérlegelni, mely érdemben nem befolyásolja a versenyző testsúlyát. Amennyiben kérdés merül fel az alsóruházattal kapcsolatban, újramérlegelés kérvényezhető. Női versenyzők esetében a mérlegelési eljárás úgy módosítható, hogy női szervezők (hivatalos személyek, megbízottak) is mérlegelhessék a versenyzőket. További női megbízottakat, nem feltétlenül bírónak, is ki lehet jelölni erre a célra. A fekvényomó versenyen részt vevő fogyatékos/amputált versenyzőkre vonatkozó testsúly kiegészítések a következő szabályok szerint érvényesülnek:

- Boka alatti amputációk esetén: + 1/54 testsúly

- Térd alatti amputációk esetén: + 1/36 testsúly

- Térd feletti amputációk esetén: + 1/18 testsúly

- Csípő alatti amputáció esetén: + 1/9 testsúly

- A mozgásképtelen alsó végtaggal rendelkező versenyző esetében, akinek lábmerevítőre, vagy hasonló eszközre van szükség a járáshoz, ezt az eszközt a természetes végtagnak kell tekinteni, és ezzel az eszközzel együtt mérlegelik.
6. Minden versenyzőt csak egyszer lehet mérlegelni. Csak azok a versenyzők térhetnek vissza a mérlegre, akiknek a testsúlya nehezebb vagy könnyebb, mint a versenykategória, amibe beneveztek. A mérlegelésre engedélyezett másfél órás időkorláton belül vissza kell menniük a mérlegelésre, és elérni a súlyukat, máskülönben kizárják őket abból **a versenyből**. Egy versenyzőt csak annyiszor lehet újramérlegelni, ahogy az idő és a sorszámok szerinti rendezett haladás megengedi. Egy versenyzőt csak akkor lehet a másfél órás időkorláton túl mérlegelni, ha a versenyző az időkorláton belül jelentkezik mérlegelésre, azonban a mérlegelő versenyzők száma miatt nincs alkalma a mérlegre állni. Ekkor a bírók belátása szerint engedélyezhető neki egy újramérlegelés. Az egyes versenyzők súlyát csak az összes, az adott kategóriában induló versenyző lemérése után szabad nyilvánosságra hozni.
 7. **Egy versenyzőt csak abban a súlykategóriában szabad mérlegelni, ahová 21 nappal verseny időpontja előtt beneveztek. Amennyiben csoportokra osztanak egy súlycsoportot, pl. A-B vagy C csoportokra, ott ahol minimum 20 versenyző van a kategórián belül, akkor a B és C csoport hamarabb kerül sorra azon a napon. Az A csoportban maximum 12 versenyző lehet.**

8. A verseny kezdete előtt a versenyzők ellenőrizték guggolásnál és fekvenyomásnál az állvány magasságát és a lábtartó tömbök méretét. A versenyzőnek vagy az edzőnek az állványmagassági lapot alá kell írni, vagy szignóval kell ellátnia az ellenőrzés után. Ez az ő érdeküket szolgálja. Ebből a hivatalos dokumentumból kap egy példányt a zsűri, a bemondó és a lapozók vezetője.

A VERSENY SORRENDJE

A körsorozat- rendszer (Round-System)

- (a) A mérlegeléskor minden versenyző köteles mindhárom fogásnemben a kezdő súlyát megadni/felírni/bediktálni az erre a célra kiadott kártyákra; a versenyző vagy edző aláírásával ezek a kártyák a mérlegelést végző tisztviselőknél maradnak. Ez a szólítókártya szolgál az első kísérlet kártyájául. Ezután a versenyző kap 11 darab kitöltetlen kártyát, melyet a verseny alatt fog használni. Hármat a guggoláshoz, hármat a fekvenyomáshoz, ötöt a felhúzáshoz. Minden fogásnemnek másmilyen színű kártyái vannak. Az első gyakorlat elvégzése, vagy annak kísérlete után, a versenyzőnek vagy edzőjének el kell dönteni, hogy mekkora súlyt kérnek a második kísérletre. Ezt a súlyt be kell írni a kártyán jelzett helyre, és be kell adni a versenytitkárnak vagy más kijelölt tisztviselőnek az 1 perces időkorlát lejártá előtt. Ugyanezt az eljárást kell követni a második és harmadik kísérleteknél mindhárom fogásnem esetén. A felelősség teljes mértékben a versenyzőé vagy az edzőé, hogy időben leadják a következő kért súlyt a megfelelő kártyán. A körsorozat-rendszerben kiküszöböljük, hogy számos segítő legyen, mivel a következő kísérlet kártyáját közvetlenül a kijelölt tisztviselőnek adják át.

A következő ábrán láthatók a kísérletekre kiosztott kártyák. Ne feledjük, hogy a versenyző birtokában lévő kártyán lévő első négyzetet csak akkor szabad használni, ha engedélyezik neki az első kísérlet változtatását. Hasonlóképp a felhúzás kártyáján a negyedik és ötödik négyzet csak akkor használható, ha szükség van a harmadik kísérletnél engedélyezett két változtatásra. Az egyfogásos fekvenyomó versenyeken a felhúzáshoz hasonló kártyák használatosak.

SZÓLÍTÓ KÁRTYA					
Vezeték / keresztnév:			Születés:		
Nemzetiség:		Testsúly:		Súlycsoport:	
Wilks szorzó:			Sorszám:		
Versenyző/Edző aláírása:					
Fogásnem	1. kísérlet	2. kísérlet	3. kísérlet	Jobb	
Guggolás					
Fekvenyomás					
Részeredmény					részeredmény
Felhúzás					
Csoport: 1,2,3,4,5	Helyezés:		Wilks pontok:		Összetett:

Kísérletek kártyái:

- (b) Ha valamely versenyen egy súlycsoportban több mint 10 versenyző van, a versenyzőket megközelítőleg ugyanolyan létszámú csoportba lehet osztani. Azonban kötelező csoportokat képezni, ha több mint 15 versenyző van ugyanabban a körben. A szervező belátása szerint a látványos lebonyolítás érdekében egy kör állhat egyetlen súlycsoport versenyzőiből, vagy bármely

súlycsoport(ok) összevonásból. **A csak fekvényomó versenyeken maximum 20 fős csoportokat szabad alkotni.**

- (c) A csoportbeosztást a versenyzők elmúlt 12 hónapban a nemzetközi vagy az országos versenyen elért összetett eredménye alapján készítik el. Az alacsonyabb összetett eredménnyel rendelkező versenyzők alkotják az első csoportot és ezután fokozatosan a magasabb összetettet elérők a szükség szerinti további csoportokat. Ha egy versenyző nem ért el összesített eredményt az elmúlt 12 hónapban, automatikusan az első csoportba kerül, ez azokra a versenyzőkre is vonatkozik, akik felfelé vagy lefelé változtattak az eredetileg benevezett súlycsoportjukhoz képest.
- (d) Minden versenyző az első kísérletét az első körben, a második kísérletét a második körben, a harmadik kísérletét a harmadik körben hajtja végre.
- (e) Ha egy csoportban kevesebb, mint 6 versenyző van, a megfelelő pihenőidő biztosítása érdekében időengedményt kell adni a versenyzők számára minden kör után. Öt versenyző esetében 1 perc, 4 versenyzőnél 2 perc, 3 versenyzőnél 3 perc lehet a megengedett pihenőidő a kör végénél. A maximálisan megengedhető pihenőidő minden kör végén 3 perc. Amennyiben egy versenyző saját maga után következik, amikor a pihenőóra idő megy, akkor maximum 3 pihenő perc áll rendelkezésére mielőtt szólítják. Amikor a pihenőidős óra megy és a versenyzők csoportokra vannak osztva, a tárcsákat a pihenőidő lejárta után szedik le, majd fellapozzák, és csak ezt követően indul a szólított versenyző 1 perce.
- (f) Minden körben a kisebb súlytól haladunk felfelé a nagyobb súlyokig a növekvő súly elve alapján. A körön belül semmilyen esetben nem csökkentik a rúdon a súlyt, kivéve az (i) pont szerint leírt hibák miatt, és akkor is csak a kör végén.
- (g) A versenyzési sorrendet minden körben a versenyzők által abban a körben választott súly határozza meg. Azonos választott súly esetén a sorsolásánál húzott versenyzői sorszám szerint a kisebb sorszámú versenyző következik először. Ugyanez vonatkozik a harmadik körben a felhúzás kísérletekre, amikor a kért súlyt kétszer lehet változtatni, feltéve, ha a rudat még nem lapozták fel a versenyző által eredetileg kért súlyra, és a versenyzőt még nem szólította a rúdhoz a bemondó. *Példa: „A” versenyző 5-ös sorszámmal 250 kg-ot kér, „B” versenyző 2-es sorszámmal 252,5 kg-ot kér. Az „A” versenyzőnek nem sikerül a 250 kg. Vajon a „B” versenyző vissza vetetheti a súlyt 250 kg-ra hogy nyerjen? Nem, a versenyzési sorrendet még mindig a sorszám határozza meg.*
- (h) Ha sikertelen egy kísérlet, a versenyző nem követi magát, hanem várnia kell a következő körre, és csak akkor tehet következő kísérletet azon a súlyon.
- (i) Amennyiben valamely versenyző kísérlete a súlyzó felrakása, a lapozó- vagy a versenyberendezés hibája miatt érvénytelen, a versenyzőnek egy további kísérletet biztosítanak a megfelelő súlyon. Ha a rudat rosszul lapozták fel, de a versenyző még nem kezdte el gyakorlatát, dönthet arról, hogy elvégzi a gyakorlatot vagy a kör végén próbálkozik újra. Minden más esetben az ismételt gyakorlatot a kör végén kell végrehajtani. Ha a versenyző amúgy is utolsóként következne a körön belül, akkor 3 perc pihenőidőt kell biztosítani számára. Hogyha utolsó előtti a körben, akkor 2 percet, ha hátulról a harmadik a körben akkor 1 percet. Ezekben az esetekben, ahol a versenyzők magukat követik és hozzáadott pihenőidőt biztosítanak számukra, a rudat azonnal fellapozzák, ahogy az új súlyt bekérik. Az extra pihenőidőt utána hozzáadják a gyakorlat megkezdéséhez rendelkezésre álló szokásos 1 perchez. Az órát akkor indítják el, amikor a versenyzőnek 1 perce maradt, hogy elkezdje a gyakorlatát. Tehát az olyan versenyzőknek, akik magukat követik, 4 perc áll rendelkezésre, ami alatt el kell kezdeniük a gyakorlatot. A körben utolsó előtti versenyzők 3 percet, a körben hátulról a 3. versenyzők 2 percet kapnak erre, mindenki más a szokásos 1 percet kapja a gyakorlat elkezdésére.
- (j) A versenyző minden fogásnemben legfeljebb egyszer módosíthatja kezdő kísérletének súlyát. A változtatás az eredetileg kérthez képest, lehet fölfelé vagy lefelé, ezért a versenyzési sorrend eszerint fog változni. Ha a versenyző az első

csoporthoz van, akkor az adott fogásnem első körének megkezdése előtt legkésőbb 3 perccel módosíthatja a súlyt. Az ezután következő csoportoknak hasonló előjoguk van, miszerint az előző csoport adott fogásnemének utolsó körben legalább 3 kísérlet van még hátra. Amennyiben ezeket a határidőket nem közlik, akkor egy felhívást kell közzétenni, amelynek elhangzása után egy percen belül az esetleges súly-változásokat a versenyzőknek be kell jelenteniük.

- (k) A versenyzőnek a gyakorlat befejeztével 1 perc áll rendelkezésére, hogy beadja a második és harmadik gyakorlatra kért súlyát. Az egy perc a lámpák aktiválásakor indul. Amennyiben nem adják le a megadott 1 percen belül a következő kísérletre kért súlyt, akkor a versenyzőnek az utolsó kísérlethez képest 2,5 kg-os emelést engedélyeznek. Amennyiben a versenyzőnek az előző gyakorlata érvénytelen volt és az 1 perces időkorláton belül nem adta le a következő kért súlyát, akkor a rudat az előzőleg sikertelen gyakorlat súlyára lapozzák vissza.
- (l) A második kör kísérleteihez közölt súlyok egyik fogásnemből sem változtathatók. A harmadik kísérletek a guggolásnál és fekvőnyomásnál ugyancsak nem változtathatók. E szabály értelmében, amint egy súlyt bekérnek, azt visszavonni nem lehet. A rudat fel fogják lapozni a kért súlyra és az óra el fog indulni.
- (m) A felhúzás harmadik körében két változtatás engedélyezett az előzőleg harmadik kísérletnek kért súlyhoz képest lehet felfelé, illetve lefelé változtatni. Ennek az a feltétele, hogy a versenyzőt a bemondó még nem szólította dobogóra a korábban beadott súlyára /kért súlyához.
- (n) Az egy fogásnemből álló Fekvenyomó versenyeken a szabályok ugyanazok, mint a három fogásnemből álló versenyeken. Azonban a harmadik körben két súlyváltoztatást engedélyeznek és a fenti (m) pontban a felhúzásra vonatkozó szabályok ugyanúgy vonatkoznak a fekvőnyomásra.
- (o) Amennyiben csak egy csoportnyi versenyzőről van szó, azaz maximum 14 emberről, akkor a fogásnemek között 20 perces szünetet iktatnak be. Ezzel biztosítják a megfelelő időt a bemelegítéshez és a megfelelő szervezéshez.
- (p) Ha két vagy több csoport versenyez egy dobogón, akkor a versenyzést a csoportok körforgása alapján szervezik meg. Nem adnak időt a körök között, csak amennyi a dobogó előkészítéséhez/átrendezéséhez szükséges.

Például, ha egyszerre két csoport versenyez, az első csoport végigcsinálja a guggolás mind a három körét. Őket azonnal követi a második csoport, akik szintén végigcsinálják a guggolás mindhárom körét. Ezek után a dobogót átalakítják a fekvőnyomáshoz, majd az első csoport végigcsinálja mind a három fekvőnyomó körét, őket pedig azonnal követi a második csoport, akik azonnal végigcsinálják a fekvőnyomás mindhárom körét. Ezek után a dobogót átalakítják a felhúzáshoz, majd az első csoport végigcsinálja mind a három felhúzó körét, őket pedig azonnal követi a második csoport, akik azonnal végigcsinálják a felhúzás mindhárom körét. Ez a rendszer kiküszöböli a szükségesnél nagyobb idővesztést.

A technikai bizottság a szervező együttműködésével a következő tisztségviselőket jelöli ki:

- (a) Bemondó/szólító, lehetőleg egy nemzetközi bíró, aki tud angolul és a vendéglátó nyelvén beszélni

- (b) Technikai titkár, egy nemzetközi bíró, aki lehetőleg tud írni és beszélni a rendező nyelvén és angolul
 - (c) Idómérő (egy minősített versenybíró)
 - (d) Felvezető bíró
 - (e) Versenyjegyzőkönyv-vezető
 - (f) Tárcsafelrakók/lapozók, megfelelő ruházatban kell lenniük, a versenyt reklámozó pólóban vagy azonos színű pólóban, azonos színű melegítőnadrágban, futó- vagy sportcipőben. **A zsűri döntése alapján sport-rövidnadrág megengedett nagy hőségben.**
 - (g) Technikai ellenőr (minősített nemzetközi bíró)
- Szükség szerint további tisztségviselők jelölhetők ki, például: orvos, egészségügyi ügyeletes, stb.

A tisztségviselők feladatai a következők:

- (a) **A bemondó** felel a verseny hatékony levezetéséért. Ceremónia-mesterként működik és elrendezi a versenyzők sorrendjét a kért súlyok függvényében és a sorszám szerint. Bemondja a következő kísérlethez kért súlyt és a versenyző nevét. Amikor a kért súlyt már fellapozták és a dobogó készen áll a gyakorlathoz, a vezetőbíró jelzi ezt a bemondónak. Amikor a bemondó bemondja, hogy a súlyzó készen áll és a versenyzőt a dobogóra szólítja, az óra elindul. Ez tehát azt jelenti, hogy amikor a bemondó kimondja, hogy a súly készen áll, akkor a kísérlet visszavonhatatlanul elindul. A bemondó által bejelentett kísérleteket egy jól látható módon elhelyezett eredményjelző táblán ki kell írni, ami feltünteteti sorszám szerinti sorrendben a versenyzők nevét.
- (b) **A technikai titkár** felelős azért, hogy a technikai értekezletet a verseny előtt megtartsák. A technikai bizottság vagy annak tagjának hiányában a technikai titkár összeállítja a zsűri- és a bíróbeosztásokat, azokból a bírókból, akik a bejelentések szerint elérhetőek ezekre a feladatokra a verseny során. Elkészíti a szükséges bíró- és zsűritag listákat a versenyre és tájékoztatja a bírókat, hogy melyik súlycsoport versenyére osztotta be őket. A technikai értekezlet után, amikor a végső csapatnevezéseket már összeállították, a technikai titkár elkészít egy versenyjegyzőkönyvet, egy felszerelés ellenőrző lapot, állványmagassági lapot és a mérlegelési sorrendet tartalmazó lapot a verseny összes súlycsoportjára, felvezetve az összes versenyző nevét, akiket abba a kategóriába neveztek. Ennél a pontnál sorszámot is lehet húzni, hogy megállapítsuk a mérlegelés és a versenyzés sorrendjét. Valamint a bemondó számára szolgáló kártyákat kiállítja minden versenyzőre a súlycsoportban. A fenti papírok, valamint elegendő versenyzői kísérlet kártyát egy megfelelő borítékba teszi minden súlycsoportra és átadja az adott súlycsoport vezetőbírójának. A technikai titkár részt vesz minden mérlegelésnél,

instrukciót ad – az ott tevékenykedő bírónak az eljárásmóddal kapcsolatban és minden figyelmet érdemlő ügyben. A technikai titkárnak nemzetközi bírónak kell lennie - lehetőleg a versenyt rendező országból – és legyen képes a helyszínen felmerülő nyelvi nehézségek megoldására is. A versenyigazgató felelős azért, hogy a szükséges üres iratok (űrlapok) a technikai titkár rendelkezésére álljanak. Egy teljes mappa rendelkezésre áll a feladat leírásával, az összes idevágó papírral, melyet a technikai igazgató ingyen odaad a versenyigazgatónak.

- (c) **Az időmérő** felelős azért, hogy pontosan mérje az eltelt időt aközött, hogy elhangzott a „rúd készen áll” és a versenyző elkezdte a kísérletet. Azért is felelős, hogy mérje a megengedett időt, amikor erre szükség van, például a versenyzőnek 30 másodperccel a kísérlet után el kell hagynia a dobogót. Ha egyszer az órát már elindították, az csak akkor állítható meg, ha a versenyző elkezdte kísérletét, vagy letelt az engedélyezett idő, vagy ha erre a vezetőbíró belátása szerint utasítást ad. Ezért igen fontos például, hogy a versenyző és edzője még a versenyző szólítása előtt ellenőrizze az állvány magasságát, mivel amint elhangzott a „rúd készen áll”, az óra elindul. Az állvány bármely további igazítását a versenyző 1 percének terhére végzik, kivéve akkor, ha a versenyző megadta az állványmagasságot, de azt a lapozók tévesen állították be. Ezért létfontosságú, hogy az állványmagassági lapot a versenyzők vagy az edzők aláírják. Ez egy hivatalos dokumentum, ami bármely vitát eldönt. A versenyzőnek a bemondó hívása után egy percen belül meg kell kezdenie a gyakorlatát. Ha a versenyző ezen az időn belül nem kezdi el a gyakorlatot, akkor az időmérőnek ezt jeleznie kell, a vezetőbíró pedig az „állvány” vezényszót adja ki egyidejűleg a karjának hátralandásával. A gyakorlat ilyenkor érvénytelen, a kísérletet törlik. Amennyiben a versenyző a megengedett időn belül kezdi meg gyakorlatát, az órát leállítják. A gyakorlat kezdetének meghatározása az épp végrehajtott fogásnemtől függ. Guggolásnál és fekvenyomásnál a kezdés egybeesik a vezetőbíró kezdésre utasítást adó jelzésével. Lásd *A bírók* című fejezet 3. pontját. A felhúzásnál azt tekintjük gyakorlatkezdésnek, amikor a versenyző eltökélt kísérletet tesz a rúd megemelésére.
- (d) **A felvezető bíró/ segítő** azért felel, hogy begyűjtse a versenyzők által közlendő súlyokat feltüntető kártyát, és késlekedés nélkül továbbadja az információt a bemondónak. A versenyzőnek a kísérlet befejezése után egy perc áll a rendelkezésére, hogy a felvezető bíró által tájékoztassa a bemondót a következő kísérlethez kért súlyáról.
- (e) **A versenyjegyzőkönyv-vezető** felelős azért, hogy pontosan vezesse a verseny haladását és annak végén gondoskodjon, hogy a három bíró aláírja a hivatalos jegyzőkönyvet, rekordoklevelet vagy bármely más aláírást igénylő

dokumentumot. A bemondónak ez irányú bejelentést kell tennie, mielőtt a bírók távoznának.

- (f) **A tárcsafelrakók/lapozók** dolga az, hogy a rúdra ráhelyezzék a kívánt mennyiségű súlyt, és azt leszedjék; fekvenyomásnál, valamint guggolásnál beállítsák a kívánt állványmagasságot, a vezetőbíró kérésére letisztítják a dobogót, vagy a rudat és általában a verseny egész ideje alatt gondoskodjanak arról, hogy a dobogó és a súlyzók rendezett és tiszta képet mutatsanak. A dobogón nem tartózkodhat egyszerre kevesebb mint 2, vagy több mint 5 lapozó. Amikor a versenyző felkészül a kísérletre a lapozó segíthet neki kivenni a rudat az állványból. Ugyanígy segíthetnek neki visszahelyezni az állványra a rudat a gyakorlat után. Azonban maga a gyakorlat alatt nem érinthetik a versenyzőt vagy a rudat, azaz az alatt az idő alatt, amely a „kezdés” és a „befejezés” vezényszavak között telik el. Az egyetlen kivétel ez alól a szabály alól, az, ha a gyakorlat veszélyessé válik, és valószínűleg sérülést okozna a versenyzőnek, ekkor a lapozók a vezetőbíró vagy a versenyző kérésére közbeléphetnek és levehetik a versenyzőről a rudat. Amennyiben nem a saját, hanem a lapozók hibájából megfosztanak egy versenyzőt az egyébként sikeres kísérletétől, akkor a kör végén a zsűri és a bírók belátása szerint egy új kísérletet biztosít a versenyzőnek.
- (g) **A technikai ellenőr** gondoskodik arról, hogy a versenyző valóban az, akit szólítottak és megfelelő ruházata van mielőtt felmegy a dobogóra.

1. Minden olyan versenyen, ahol a kísérleteket dobogón vagy színpadon végzik, a dobogó és a színpad közelében csak versenyző, edzője, az aktuális versenybírók, a zsűri tagjai, a tárcsafelrakók/lapozók és a technikai ellenőr tartózkodhatnak. A kísérlet végrehajtása alatt a színpadon csak a versenyző, a tárcsafelrakók/lapozók és a versenybírók tartózkodhatnak. Az edzőknek a számukra kijelölt részen kell maradniuk, amelyet a zsűri vagy a felelős technikai vezető jelöl ki. **Az edzői területet úgy kell kijelölni, hogy az edzőnek jó rálátásra legyen a versenyzőre és lehetősége legyen technikai jellegű instrukciókat vagy jelzéseket közölni a versenyzője felé (pl. a guggolás mélységet). Az edzők számára előírt ruházat a nemzetközi versenyeken a nemzeti melegítő, valamint csapat vagy IPF által elfogadott póló. Az edzőnek meg kell felelnie ennek a szabálynak, amennyiben mégsem felel meg, a technikai ellenőr vagy a zsűri döntései alapján kizárható a melegítőhelyiségből és a verseny környezetéből.**
2. A közönség szeme előtt a versenyző sem bandázsait, sem ruháját nem igazíthatja, ammóniát sem használhat. Egyetlen kivétel e szabály alól az, hogy igazíthat az övén.
3. Nemzetközi versenyeken, ha két nemzet két különböző súlycsoportba tartozó versenyzője versenyez egymással, függetlenül a kért súlytól a versenyzők a másik nemzet ugyanazon kategóriájában versenyző versenyzőjével párhuzamosan váltakozva következhetnek. A legkisebb súlyt kérő versenyző fog először kísérletet végrehajtani, és ezzel felállítja a sorrendet az adott fogásnemben a következő kísérletekre.
4. Az IPF által elismert versenyeken a súly mindig oszthatónak kell lennie 2,5 kg-mal. Hacsak nem rekordkísérletről van szó, a súlyt legalább 2,5 kg-mal kell növelni.
 - (a) Csúcskísérleteknél a súlyzó súlyának a jelenleg fennálló rekordnál 0,5 kg-mal kell többnek lennie.
 - (b) A verseny alatt előírt gyakorlatain belül egy versenyző csúcskísérlethez kérhet olyan súlyt, ami nem 2,5 kg egész számú szorzata. Ha a gyakorlat sikeres, akkor hozzáadják a fogásnem és az összetett eredményéhez is.
 - (c) Csúcskísérletek a versenyzők számára rendelkezésre álló bármelyik kísérleten belül elvégezhetők.
 - (d) A versenyző csak abban a bajnokságban növelheti a súlyt kevesebb mint 2,5 kg-mal csúcskísérleti céllal, ha abban a bajnokságban versenyzik, ahol érvényes a rekord. Például, egy masters versenyző, felnőtt versenyen nem emelhet 2,5 kg-mal kevesebbel, azzal a céllal, hogy masters csúcst érjen el.
 - (e) Amennyiben olyan súlyt kérnek a következő körre, amely meghaladja a jelenlegi csúcst, de nem osztható 2,5 kg-mal, és egy másik versenyző még ebben a körben túllépi ezt a kért súlyt, akkor az első versenyző által kért súlyt a legközelebbi 2,5 kg-mal osztható súlyra csökkentik.

Példa 1. A jelenlegi rekord 302,5 kg. Az „A” versenyző 300 kg-ot guggol az első körben, utána 303,5 kg-ot kér. A „B” versenyző 305 kg-ot guggol az első körben, akkor az „A” versenyző második kísérletét 302,5 kg-ra kell csökkenteni.

Példa 2. A jelenlegi rekord 300 kg. Az „A” versenyző csupán 1 kg-mal növeli, miután sikeresen teljesítette az első kísérletét 300 kg-on, a „B” versenyző 305 kg-ot guggol az első körben, tehát az „A” versenyzőnek most már a legközelebbi 2,5 kg-ra (ami 302,5 kg) kell emelni.

5. A vezetőbíró egy személyben felel a lapozási hibák, illetve a bemondó által helytelenül közölt bejelentésekkel kapcsolatos döntésekben. A döntését továbbítják a bemondónak, aki kihirdeti a megfelelő közleményt.

Példák lapozási hibákra

- (a) Ha a rudat az eredetileg kértnél kisebb súlyra lapoznak fel, de a kísérlet sikeres, a versenyző dönthet, hogy elfogadja a sikeres kísérletet, vagy újra megkísérli az eredetileg kért súlyt. Ha a kísérlet érvénytelen volt, a versenyző jogosult egy újabb kísérlet végzésére az eredetileg kért súlyon. Mind a két fenti esetben további kísérleteket csak a kör végén lehet elvégezni.
- (b) Ha a rudat az eredetileg kértnél nagyobb súlyra lapozzák fel, de a gyakorlat érvényes, akkor megadják a kísérletet. Ekkor azonban a súly ezek után csökkenthető is, ha ez a többi versenyző számára szükséges. Ha a kísérlet érvénytelen volt, a versenyző számára még egy kísérlet áll rendelkezésére a kör végén.
- (c) Ha a rúd két végét nem egyenlően lapozták fel; illetve bármely változás történik a rúddal, vagy a tárcsákkal a kísérlet végrehajtása közben, vagy ha a dobogó elmozdul, de mindennek ellenére a kísérlet érvényes, a versenyző megtarthatja az eredményt, vagy dönthet a kísérlet újra kivitelezés mellett. Ha a sikeres kísérlet nem a 2,5 kg többszöröse, akkor a 2,5 kg lefelé eső legközelebbi többszörösét írják be a verseny jegyzőkönyvében. Ha a kísérlet érvénytelen volt, a versenyző még egy kísérletet kap. További kísérleteket annak a kör végén lehet végrehajtani, amelyekben a hiba volt.
- (d) Ha a bemondó nehezebb vagy könnyebb súlyt mond be, mint amit a versenyző kért, akkor a vezetőbíró ugyanazokat a döntéseket hozza meg, mint a lapozók hibájánál.
- (e) Ha bármely oknál fogva a versenyző vagy edzője nem tudja a dobogó mellett a verseny lefolyását figyelemmel kísérni, így a versenyző elmulaszt egy kísérletet, mert a bemondó nem jelentette be őt az általa kért súlynál, akkor a súlyt levehetik és megengedik a versenyzőnek a kísérletet, de csakis kör végén.

6. Bármely fogásnemben három érvénytelen kísérlet automatikusan kizárja a versenyzőt az összetett versenyzésből. Az egyéni fogásnemek díjaiért ezek után is versenyezhet, amennyiben komolynak vehető kísérletet tesz mindegyik fogásnemben, azaz a megkísérelt súlyoknak ésszerűen feltételezhető képességei szintjén kell lenni. Amennyiben ez kérdéses, a zsűri dönt.
7. Azon kívül, hogy a versenyzőnek segítenek kiemelni a gyakorlat elején a súlyt, a lapozók nem nyújthatnak további segítséget abban, hogy felvegye a gyakorlat megkezdéséhez szükséges testhelyzetet.
8. A kísérlet befejeztével a versenyzőnek 30 másodpercen belül el kell hagynia a dobogót. A bírók megítélésétől függően e szabály megsértése a kísérlet érvénytelenítésével járhat. Ezt a szabályt olyan versenyzők miatt hozták létre, akik esetleg sérülést szenvedtek a gyakorlat során, vagy valamilyen testi fogyatékossgal rendelkeznek (pl. a vak versenyzők).
9. Ha a bemelegítés vagy a verseny során egy versenyző megsérül, vagy más formában olyan jeleket mutat, hogy a verseny folytatása esetleg egészségét vagy testi épségét jelentősen veszélyeztetheti, a hivatalos orvos megvizsgálhatja. Amennyiben az orvos úgy gondolja, hogy a verseny folytatása a versenyző számára nem tanácsos, a zsűrivel megbeszélve, ragaszkodhat ahhoz, hogy a versenyző visszalépjen a versenytől. A csapat vezetőjét vagy az edzőt az ilyen döntésről tájékoztatni kell. A fertőzések elkerülése miatt vízzel 1:10-hez arányban oldódó háztartási hipó használata javasolt balesetek esetén, hogy a vért vagy a szövetet letakarítsák a rúdról vagy a dobogóról és a bemelegítő területet.
10. Minden versenyző, edző, aki helytelen magatartásával a dobogó közelében a sportot rossz színben tünteti fel, hivatalosan figyelmeztetést kap. Ha tovább folytatja helytelen magatartását, a zsűri vagy a zsűri távollétében a bírók a versenyzőt vagy edzőt a további küzdelmekből kizárhatja, illetve elrendelheti, hogy a verseny helyszínét elhagyja. A csapatvezetőt hivatalosan tájékoztatni kell mind a figyelmeztetésről, mind a kizárásról.
11. A versenyző vagy tisztségviselő azonnali kizárásáról is dönthet a zsűri, illetve a versenybírók, amennyiben elég komolynak ítélik meg a helyzetet, hogy ne csak figyelmeztetést, hanem azonnali kizárást vonjon maga után. A csapat vezetőjét azonnal tájékoztatni kell a kizárásról.
12. Nemzetközi versenyeken a versenybírói döntésekkel szemben minden óvást, tiltakozást a verseny lefolyása vagy bármely a versenyben résztvevő személy viselkedése ellen a zsűrivel kell közölni. A zsűri kérheti, hogy az óvást írásban adják be. A beadványokat, óvásokat a csapatvezető, a csapat edző, vagy távollétükben a versenyző a zsűri elnökének adja át. Ezt közvetlenül azután az esemény után kell megtenni, amivel az óvás vagy a panasz kapcsolatos. Ha ezeknek a feltételeknek nem felel meg, nem veszik figyelembe az óvást.
13. A zsűri, ha szükségesnek találja, rövid időre felfüggesztheti a verseny menetét, és visszavonulhat döntésének megtanácskozására. Megfelelő tanácskozás és többségi döntés után a zsűri visszatér és a zsűri elnök tájékoztatja a tiltakozót a

döntésről. A zsűri döntése végleges, semmiféle egyéb testülethez fellebbezésnek helye nincs. A felfüggesztett verseny újratekintésénél a folytatáskor a következő versenyző 3 percet kap, hogy elkezdje a gyakorlatát.

Ha az óvást egy résztvevőversenyző vagy egy másik csapat tisztségviselője ellen nyújtották be, az írásbeli beadvánnyal együtt 75 eurót vagy ezzel egyenértékű összeget más pénznemben kell befizetni. Ha a zsűri tanácskozása során olyan döntésre jut, hogy az óvás felelőtlen vagy rosszindulatú volt, a zsűri döntése értelmében a letétbe helyezett összeg egy része vagy az egész visszatartható és továbbítható az IPF-nek.

Versenybírók

1. Három versenybírónak kell lennie, egy vezető- vagy középbírónak és két oldalbírónak. **A nemzetközi versenybírói kártyájuknak érvényesnek kell lennie, és a technikai ellenőr kártyájával együtt a zsűriasztalra kell a kártyákat helyezni.**
2. A vezetőbírónak kell megadnia a szükséges jeleket mind a három fogásnemenél.
3. A három fogásnem előírt jelei:

Fogásnem:	Kezdésnél	befejezésnél
Guggolás	Látható jelzésként a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt egy jól hallható "SQUAT", vagy "guggolás" vezényszót kell kimondani.	Látható jelzésként a kar hátralendítése, mellyel együtt egy jól hallható "RACK", vagy "le" vezényszót kell kimondani.
Fekvenyomás	Látható jelzésként a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt egy jól hallható „START” vezényszót kell kimondani. Gyakorlat közben hallható utasítás „PRESS” miután mozdulatlanul állt a rúd a mellkason.	Látható jelzésként a kar hátralendítése, mellyel együtt egy jól hallható "RACK", vagy "le" vezényszót kell kimondani.
felhúzás	Nincs szükség jelzésre.	Látható jelzésként a kar lefelé lendítése, hallható jelként a „DOWN”, vagy „le” vezényszót kell kimondani.

4. Amint a gyakorlat befejeztével a rudat visszatették az állványra vagy a dobogóra, a versenybírók döntéseiket lámpákkal jelzik. Fehér lámpa: ÉRVÉNYES, piros lámpa: ÉRVÉNYTELEN. Utána a kártyákat felemelik, hogy mutassák az érvénytelen gyakorlat okát.
5. A versenybírók ülőhelyüket minden gyakorlattípusnál változtathatják, hogy véleményük kialakításához a legkedvezőbb rálátásuk legyen. A vezetőbírónak azonban mindig gondolnia kell arra, hogy a guggolás és felhúzás gyakorlatok kivitelezésekor a versenyzőnek őt látnia kell, és az oldalbíróknak pedig mindig gondolniuk kell arra, hogy a vezetőbírónak látnia kell a felemelt karjukat.
6. A verseny megkezdése előtt a versenybíróknak meg kell győződniük arról, hogy
 - (a) A dobogó és a versenyberendezések minden tekintetben megfeleljenek a szabályoknak. A rudak és a tárcsák súlya ellenőrizve legyen és a szabályoknak nem megfelelő berendezések, illetve súlyok ki legyenek cserélve. Egy második rúd és szorítók legyenek előkészítve, amennyiben az eredeti rúd vagy szorítók kárt szenvednének.
 - (b) A mérleg rendben legyen és pontosan működjön.
 - (c) A versenyzőket a megengedett időn belül és saját súlycsoportjuk súlyhatárain belül mérlegeljék.
 - (d) A versenyzők ruházata és személyi felszerelése minden tekintetben megfeleljen a szabályoknak. A versenyző feladata gondoskodni arról, hogy minden ruhadarab, amit a dobogón viselni kíván, átessen a bírói ellenőrzésen. Azok a versenyzők, akik olyan felszerelést viselnek vagy használnak, amit nem ellenőriztek, büntethetőek, például az utolsó kísérletük elvételével.
7. Verseny közben a három versenybírónak együttesen ügyelnie kell arra, hogy
 - (a) A súlyzó súlya megfeleljen a bementeknek. Az ellenőrzés érdekében a bírók kaphatnak egy súlyzó felrakási táblázatot. Ez a közös felelősségük.
 - (b) A versenyző személyes felszerelésének a szabályoknak megfelelőnek kell lennie a dobogón. Ha valamelyik versenybíró megalapozott kételyeket támaszt a versenyző ilyen vonatkozású tisztességét illetően, gyanúját a gyakorlat után azonnal közölni köteles a vezetőbíróval. A zsűri elnöke ekkor szemügyre veheti a versenyző személyes felszerelését; amennyiben a versenyzőről bebizonyosodik, hogy szabályellenes felszerelésdarabot visel, vagy használ, (eltekintve azoktól a tételektől, amelyeket a felszerelést ellenőrző bírók véletlenül tévesen jóváhagyásukkal láttak el) a versenyzőt azonnal kizárják a versenyből. Amennyiben a versenyző bármely olyan szabálytalan felszerelést használt, amelyet a felszerelést ellenőrző bírók tévesen jóváhagytak, és a gyakorlat, ahol ez kiderül, sikeres volt, akkor a

gyakorlatot érvénytelenítik és a versenyzőnek új kísérletet biztosítanak (most már a szabálytalan felszerelés nélkül) a kör végén.

Amennyiben egy technikai ellenőr a közelben van, a versenyző ruházatát alaposan átvizsgálja, mielőtt a dobogóra enged.

8. A guggolás és a fekvőnyomás kezdete előtt az oldalbírók felemelik a karjukat és úgy tartják őket, amíg a versenyző felvette a megfelelő testhelyeztet a gyakorlat elkezdéséhez. Amennyiben a bírók között többségi vélemény alakul ki, hogy valamiféle hiba áll fenn, akkor a vezetőbíró nem adja meg a jelet a gyakorlat megkezdésre. A versenyzőnek a még nem lejárt ideje áll rendelkezésére, ahhoz hogy javítson a rúd pozícióján, vagy állásán, hogy megkaphassa a kezdésre a jelet. Amint a gyakorlat elkezdődött az oldalbírók nem hívják fel a figyelmet a gyakorlat kivitelezésében lévő hibákra.
9. A versenybíróknak tartózkodniuk kell a megjegyzésektől és nem szabad semmilyen dokumentumot vagy szóbeli beszámolót átvenni a verseny haladásáról. Ezért létfontosságú, hogy minden versenyző sorszáma fel legyen tüntetve az eredményjelző táblán, hogy a bírók követni tudják a versenyzési sorrendet.
10. Egyik versenybírónak sem szabad egy másik döntését befolyásolnia.
11. A vezetőbíró tanácskozhat az oldalbírókkal, a zsűrivel, vagy szükség szerint más hivatalos személlyel, hogy elősegítse a verseny lebonyolítását.
12. A vezetőbíró belátása szerint elrendelheti a rúd vagy a dobogó megtisztítását. Amennyiben a versenyző vagy edző kívánja, hogy a rudat, a dobogót tisztítsák meg, úgy azt a vezetőbíró felé jeleznie, nem pedig a lapozónak. A felhúzás utolsó körében a rudat mindegyik kísérlet előtt meg kell tisztítani, valamint ha az edzők vagy a versenyzők kérik a másik két körben is.
13. Verseny után a három versenybírónak alá kell írnia a versenyjegyzőkönyvet, a csúcs-jegyzőkönyvet és a többi aláírandó dokumentumot.
14. Nemzetközi versenyeken a Technikai Bizottság választja ki a bírókat, akiknek bizonyítaniuk kellett hozzáértésüket nemzetközi vagy országos bajnokságokon.
15. Nemzetközi versenyen - amennyiben kettőnél több ország vesz részt a versenyen - nem szabad két azonos nemzetiségű versenybíró beállítását egy adott súlycsoport versenyében. **Amennyiben egy kategóriát több csoportra osztanak, akkor mindegyik csoportnál ugyanazoknak a bíróknak kell bírászkodniuk. Amennyiben bírócserére van szükség, akkor ezeket a fogásnemeknél kell megejteni, hogy minden versenyzőt ugyanazok a bírók bíráljanak el az adott fogásnemben.**
16. Egy versenybíró megválasztása vezetőbíróvá egy súlycsoportban nem akadályozhatja oldalbíróként történő beállítását egy másik súlycsoportban.
17. Világbajnokságokon és bármely más bajnokságokon, ahol világcsúcskísérletekre lehet számítani kizárólag IPF I. és II. kategóriás bíróknak szabad bírászkodniuk. Világbajnokságra minden ország legfeljebb 3

versenybíróként nevezhet, valamint még egy I. kategóriás bírót a zsűrifeladatok ellátására, ha nincs elég zsűritag.

18. A versenybíróknak és a zsűri tagjainak azonos egyenruhát kell viselniük az alábbiak szerint:

Férfiak: Télen: Sötétkék zakó, megfelelő IPF emblémával a baloldali mellrészén, sötét nádrág, fehér ing és megfelelő IPF nyakkendő.

Nyáron: Fehér ing és sötét nádrág, tetszés szerinti nyakkendő.

Nők: Télen: Sötétkék blézer megfelelő IPF emblémával a baloldali mellrészén és sötét szoknya vagy nádrág és fehér blúz és megfelelő **sál vagy kendő**.

Nyáron: Sötét szoknya, vagy nádrág és fehér blúz.

Az I. osztályú (kategóriájú) nemzetközi bírók piros színű nyakkendőt és piros bírói emblémát viselnek, a II. osztályú bírók kék színűt.

A zsűri dönt arról, hogy a bírók téli vagy nyári öltözetet viseljenek. Az edzőcipőnként ismert lábbeli nem megfelelő viselet a zakóhoz és a nádrághoz, utcai cipőt vagy alkalmi cipőt kell viselni.

19. A II. kategóriájú nemzetközi versenybíróknak a következő követelményeknek kell eleget tenniük:

- (a) Olyan országos bírónak kell lennie, aki legalább két éve bíraskodik, és minimum két országos erőemelő bajnokság áll a háta mögött ebben a pozícióban ezen időszak alatt.
- (b) Az országos szövetségének ajánlania kell őt.
- (c) Sikeres II. kategóriás írásbeli vizsgát kell tennie világbajnokságon, kontinentális bajnokságon, területi versenyen, nemzetközi versenyen, országos bajnokságon, vagy országos bírótovábbképzésen. **A gyakorlati vizsgát nemzetközi versenyen kell letennie.**
- (d) Az írásbeli és gyakorlati kérdéseknek legalább 90%-át helyesen kell megválaszolnia.

20. Az I. kategóriájú versenybírókra az alábbi követelmények vonatkoznak:

- (a) Legalább négy éve megbecsült II. kategóriás versenybíró.
- (b) Legalább négy nemzetközi bajnokságon bíraskodott (fekvenyomó világbajnokság kizárva)
- (c) I. kategóriás gyakorlati vizsgát kell tennie világbajnokságon (fekvenyomó világbajnokság kizárva), kontinens bajnokságon vagy területi, illetve nemzetközi versenyen.

- (d) Vezetőbíróként legalább 75 gyakorlatot kell értékelnie (ebből legalább 35 guggolás legyen). Ebbe az első kör kísérletei nem számítanak bele.
- (e) A bírójelöltnek 25 pontot jóváír a vizsgáztató a felszerelés ellenőrzésnél, mérlegelésnél, valamint a dobogón zajló események irányításáért. Bármely olyan hibáért, amely megszegi a versenyszabályokat, fél pont levonás jár. A vizsgáztató az IPF Technikai Bizottságának tagjának kell lennie, vagy az IPF Technikai Bizottság és a Bíróküldő által kijelölt tisztségviselőnek kell lennie.
- (f) A bírójelöltnek a vizsga egészét tekintve legalább 90%-ot kell elérnie, ez abból áll össze, hogy 75 pontot kap a döntéseiért, amit a dobogón bíróként hoz, melyet a zsűritagok döntéseivel, nem pedig a versenybíró társainak döntéseivel hasonlítanak össze, és a fennmaradó 25 pont pedig a szükséges feladatok ellátásai közbeni döntéseiért jár, azaz a felszerelés ellenőrzés, a mérlegelés és a dobogón zajló események irányítása.
- (g) Saját országos szövetségének kell jelölnie a Technikai Bizottság és a Bírónyilvántartó felé három hónappal a vizsgátételt megelőzően. A jelölés alapjául a következők szolgálnak:
 1. A jelölt hozzáértése bíróként
 2. Elsőbbségi sorrend a II. kategóriás versenybírók között
 3. Mennyire tud rendelkezésre állni jövőbeni nemzetközi versenyek szempontjából
 4. **Angoltudás.**

(h) Az I. kategóriás bírók felé követelmény, hogy olyan szinten legyen képes angolul beszélni, amellyel teljes mértékben meg tudja érteni a vitákat, különösen, ha zsűrinek jelölik. Ebben a tekintetben a vizsgáztatók döntenek majd a jelölt alkalmasságáról.

- 21. A jelölt kiválasztása az IPF által rendezett vizsgára a következő követelmények alapján történik:
 - a. A beérkezett jelentkezések száma.
 - b. A vizsgára alkalmas lehetőségek száma.
 - c. Mekkora igény van az I. kategóriás bírókra a különböző nemzeteknél
- 22. A vizsgát a következő módon kell lebonyolítani:
 - a.) II. kategória: Az írott vizsga csak egy olyan teljes és átfogó szabályismertető tanfolyam után lehetséges, amelyet egy elfogadott I. kategóriás bíró vezetett le, akit az IPF Technikai Bizottsága és a Bírónyilvántartó jelölt ki fővizsgáztatónak. Az írásbeli vizsgát a verseny alatt a gyakorlati vizsga követi, ahol a jelölt a vizsgáztató(k) mellett ül és összesen 100 gyakorlatot értékel, melyből 40 guggolás. A jelöltet legalább egy I. kategóriájú versenybírónak kell felügyelnie és a döntéseinek egyezniük kell legalább 90 %-ban az öt felügyelő bírók többségével. Az első körös kísérletek nem számítanak

bele, a vizsga a második körben kezdődik. A gyakorlati II. kategóriás vizsgát csak nemzetközi vagy regionális bajnokságok alatt lehet letenni. Az elméleti vizsgát szokás szerint országos szinten is meg lehet tartani.

b.) I. kategória: Gyakorlati vizsgát bármely világbajnokságon (kivéve a fekvenyomó világbajnokság), kontinentális bajnokságon, regionális bajnokságon és nemzetközi versenyeken tehet a jelölt. A jelöltek a zsűri felügyeli. A jelöltnek legalább 90 %-os egyezést kell elérnie az összes döntését tekintve az öt vizsgáztató zsűritagok többségével összehasonlítva. Ebbe beletartozik a jelölt hozzáértése az összes többi feladat ellátásában, mint például a felszerelés ellenőrzése, a mérlegelés. Az első körös kísérletek nem számítanak, a vizsga a második körben kezdődik. A gyakorlati II. kategóriás vizsgát csak nemzetközi vagy regionális bajnokságok alatt lehet letenni. Az elméleti vizsgát szokás szerint országos szinten is meg lehet tartani.

23. Abban az esetben, ha egy országnak nincs aktív I. kategóriás versenybírója, az IPF Technikai Bizottsága és a Bírónyilvántartó egy II. kategóriás versenybíróvá választhat ki, aki a II. kategóriájú írásbeli vizsgát levezeti és ellenőrzi.
24. A vizsgadíjat a fővizsgáztatónak fizetik be a vizsgáztatás előtt. Az összes vizsgalapot a felügyelő bíró(k) értékeli(k) ki. Amikor a kiértékelés kész, a jelöltet tájékoztatják az eredményről. A kiértékelt lapokat megküldik a Bírónyilvántartónak, a vizsgadíjakat elküldik az IPF Kincstárnokának.
25. A vizsgaeredmények kézhezvétele után a Bírónyilvántartó értesíti a jelölt nemzeti szövetségének titkárát az eredményekről, majd továbbítja a megfelelő hitelesítő okmányokat a jelöltnek.
26. A gyakorlati vizsgát tevőket vagy a zsűri (I. kategória esetében) vagy a kijelölt bírók ellenőrzik (II. kategória esetében) hogy megfelelt vagy nem.
27. Amennyiben a vizsgán megfelelt, a bírói előléptetése a vizsga dátumától lép érvénybe.
28. Az elégtelenül vizsgázó jelölteknek legalább 6 hónapot kell várniuk mielőtt újra vizsgázhatnak.
29. Nyilvántartásba vétel:
 - (a) Minden bírónak újra nyilvántartásban kell vetetnie magát az IPF-nél, hogy megtartsák jelenlegi minősítésüket, és elfogadható szintet tartsunk fenn.
 - (b) Az újra regisztráció minden olimpiai év január 1-jén történik.
 - (c) A bíró országos szövetsége felelős azért, hogy a 30 eurós nyilvántartási díjat megküldje az IPF Kincstárnokának, valamint az adott

bíró nemzetközi és országos tapasztalatának összefoglalását az eltelt nyilvántartási időszakban pedig az IPF Bírónyilvántartójának kell megküldeni.

- (d) az a bíró, aki 4 éves időszak alatt nem volt tevékeny, vagy aki nem veteti magát újra nyilvántartásba, elveszíti jogosítványait, ekkor majd újra kell vizsgáznia.
- (e) Az olyan versenybírói igazolvány-kártyát, melyet az olimpiai év január 1-jét megelőző 12 hónapon belül állítottak ki, nem kell megújítani egész a rákövetkező olimpiai év január 1-jéig.

30. Az IPF Bírónyilvántartója minden országos szövetség számára megküldi a következőket:

- a. Az összes érvényes engedéllyel rendelkező versenybíró névjegyzékét. Évente frissítve.
- b. Azoknak a versenybíróknak a névjegyzékét, akiknek újra nyilvántartásba kell vetetniük magukat, hogy megmaradjon a jogosítványuk.

31. Mind az I., mind a II. kategóriások nemzetközi bíróknak legalább 4 nemzetközi vagy országos erőemelő bajnokságon kellett bírászkodniuk az előző 4 éves időszakban két olimpiai év között, ahhoz hogy újra nyilvántartásba vehetők legyenek.

Minden évben, minden világ és regionális erőemelő bajnokságon bírótovábbképzést tartanak. Minden nemzetközi bírónak legalább egy bírótovábbképzésen részt kell vennie a négyéves periódus alatt az újranyilvántartásban vételéhez.

A zsűri és technikai bizottság

Zsűri

1. A világbajnokságokon és kontinens bajnokságokon minden versenyszakasza zsűrit kell kijelölni.
2. A zsűriben közreműködő három **vagy öt** versenybírónak I. kategóriájú bírónak kell lenniük. Amennyiben a Technikai Bizottság egy tagja nem áll rendelkezésre, akkor a hármuk **vagy ötük** közül a zsűri elnökének a rangidőst jelölik ki. **Az ötfős zsűrit csak a Világjátékokra illetve a Felnőtt Női és Férfi Erőemelő bajnokságra lehet alkalmazni.**
3. A zsűri tagjainak különböző nemzetiségűeknek kell lenniük, kivétel az IPF elnöke és a Technikai Bizottság elnöke.

4. A zsűri feladata a szabályok helyes alkalmazásának ellenőrzése.
5. Egy verseny során a zsűrinek joga van többségi szavazással bármely versenybíró leváltani, akinek a döntései véleményük szerint szakmailag alkalmatlan. A leváltást megelőzően legalább egy alkalommal a bírót figyelmeztetni kell.
6. Nem szabad egy versenybíró pártatlanságát kétségbe vonni, hiszen bíraskodás közben jóhiszeműen is el lehet követni hibát. Ebben az esetben a bírónak megengedik, hogy magyarázatot adjon a döntésével kapcsolatban, amely miatt figyelmeztetést kapott.
7. Ha valamelyik bíró tevékenysége ellen tiltakozást jelentenek be a zsűrinél, a tiltakozásról tájékoztathatják a bírót. A zsűrinek nem szabad felesleges stressznek kitenni a dobogón dolgozó bírókat.
8. Ha súlyos versenybírói tévedés történik, amely ellenkezik a technikai szabályokkal, a hiba kijavítására a zsűri megfelelő lépéseket tehet meg. A zsűri belátása szerint további kísérletet engedélyezhet a versenyzőnek.
9. Csakis szélsőséges körülmények között, amikor nyilvánvaló és égbe kiállító bírói hiba történt szabad a zsűrinek a bírókkal való konzultáció után **egyhangú** döntéssel megváltoztatni egy döntést. **A zsűri csak 2 az 1-hez döntéseket bírálhat el.**
10. A zsűritagok elhelyezését úgy kell kialakítani, hogy akadálymentes rálátásuk legyen a versenyre.
11. Minden verseny előtt a zsűri elnökének meg kell győződnie arról, hogy minden zsűritag pontosan tisztában van a szerepével, vagy minden új szabállyal, amely módosítja vagy kiegészíti a jelen szabálykönyvet.
12. A versenyzőket a dopping vizsgálatra mindig a Doppingbizottság jelöli ki.
13. Amennyiben zene kíséri a versenyt, a hangerőt zsűri határozza meg. A zene akkor áll le, amikor a versenyző a guggolásnál és a fekvenyomásnál kiveszi a rudat, felhúzásnál pedig, amikor elkezd húzni a súlyt.
14. A **bírói kártyákat a súlycsoport befejeztével írják alá.**

Az IPF Technikai Bizottsága

1. Az IPF Technikai Bizottság áll egy a **Kongresszus** által megválasztott I. kategóriás bírói minősítéssel rendelkező elnökből és maximum 10 különféle nemzetiségű tagból, akiket az Ügyvezető Bizottság jelöl ki a Technikai Bizottság Elnökével koordinálva. Tagja egy edző/versenyző képviselő is.
2. Megbízatusuk minden olyan követelmény és javaslat vizsgálatára kiterjed, amelyek technikai jellegűek és amelyeket az IPF tagországai küldtek be.
3. Világbajnokságokra a Technikai Bizottság jelöli ki a vezetőbírókat, az oldalbírókat és a zsűrit.
4. Továbbképzési és segítési feladatokat lát el a versenybírókat, akik még nem érték el a nemzetközi szintet, valamint újra vizsgáztatja azokat, akik már elérték azt a szintet.
5. Tájékoztatja az IPF **Kongresszust**, az elnököt és a főtitkárt a Bírónyilvántartón keresztül arról, hogy a vizsga vagy az újvizsgáztatás után mely versenybírók alkalmasak bírászkodni.
6. Tanfolyamokat szervez a versenybírók részére minden fontosabb verseny előtt, mint pl. világbajnokság. Az ilyen tanfolyamok és/vagy képzések költségeit a szervező szövetség fedezi.
7. Szükség esetén javaslatot tesz az IPF **Kongresszusának** valamely nemzetközi versenybíró engedélyének visszavonására, ha ezt szükségesnek látja.
8. Az IPF vezetősége által közread edzésmódszerekkel és a versenygyakorlatok végrehajtásával kapcsolatos szakmai jellegű anyagokat.
9. a.) Felelős minden verseny és személy felszerelés ellenőrzéséért a kézikönyv előírásainak megfelelően, valamint a különböző gyártók által azzal a kizárólagos céllal beadott felszerelések ellenőrzéséért, hogy használhassák az „IPF által jóváhagyott” szavakat kereskedelmi hirdetésekben. Amennyiben a kérdéses darab vagy darabok minden jelenleg érvényes IPF szabálynak megfelelnek és az IPF Ügyvezető Bizottság egyetért a Technikai Bizottsággal, akkor az IPF Ügyvezető Bizottság minden tételre kivet egy díjat, a Technikai Bizottság pedig kiállítja egy elfogadási oklevelet.
b.) Minden év végén az IPF Ügyvezető Bizottság által meghatározott megújítási díjat vetnek ki minden tételre, amelyeket így újra be kell adni az IPF felé újrahitelesítés és elfogadás céljából. Amennyiben az arculatot közben

megváltoztatták a kérdéses tételt újra be kell nyújtani elfogadásra a Technikai Bizottság felé.

- c.) Ha az engedélyezés kiadása után bizonyos idővel a gyártó cég az eredetihez képest módosítja a verseny vagy személyes felszerelés arculatát, amelyeket korábban beadott elfogadásra, és ezek már nem felelnek meg a jelenlegi IPF szabályoknak és követelményeknek, az IPF visszavonja a jóváhagyást. Az IPF nem ad ki jóváhagyást, amíg az arculatban történt változást kijavítják és a kérdése tételeket be nem adták a Technikai Bizottságnak szemrevételezésre.

Világ- és nemzetközi csúcsok

Nemzetközi versenyek

1. Világ-, és nemzetközi csúcsokat csak a fenti versenyeken lehet teljesíteni, ez azt jelenti, hogy az IPF által elismert és engedélyezett bajnokságokon, a világ- és nemzetközi csúcsokat a súlyzó vagy a versenyző megmérése nélkül elfogadják, feltéve, hogy a versenyző a megfelelően bemérlegelt a verseny előtt, és a bírók vagy a technikai bizottság ellenőrizte a rúd és a tárcsák súlyát a verseny előtt. --A férfiaknál azok az 50-59 éves kor közötti /masters 2. korcsoportban elért csúcsok, amelyek túlszárnyalják a 40-49 éves kor közötti /masters 1. korcsoportban elért rekordokat, felülírják a 40-49 éves kor közötti /masters 1. korcsoport korábbi csúcsait. A férfiaknál azok az 60-69 éves kor közötti/ masters 3. korcsoportban elért csúcsok, amelyek túlszárnyalják a 50-59 éves kor közötti /masters 2. korcsoportban elért rekordokat, felülírják a 50-59 éves kor közötti /masters 2. korcsoport korábbi csúcsait. A férfiaknál azok az 70+ korcsoportban elért csúcsok, amelyek túlszárnyalják a 60-69 éves kor közötti korcsoportban elért rekordokat, felülírják a 60-69 éves kor közötti /masters 3. korcsoport korábbi csúcsait. A nőknél azok az 50-59 éves kor közötti /masters 2. korcsoportban elért csúcsok, amelyek túlszárnyalják a 40-49 éves kor közötti /masters 1. korcsoportban elért rekordokat, felülírják a 40-49 éves kor közötti /masters 1. korcsoport korábbi csúcsait. A nőknél azok az 60+ korcsoportban elért csúcsok, amelyek túlszárnyalják a 50-59 éveskor közötti / masters 2. korcsoportban elért rekordokat, felülírják a 50-59 éves kor közötti /masters 2. koresoport korábbi csúcsait. Hasonlóképp az ifjúsági 14-18 éves korcsoportban elért csúcsok felülírják a junior 19-23 éves korcsoportban elért csúcsokat.
2. A világ- és nemzetközi csúcsok elismerésének feltételei a következők:
 - a) **A nemzetközi versenynek az IPF fennhatósága alatt (engedélyével) kell lezajlania.**

- b) Minden bíraskodó versenybírónak rendelkeznie kell egy jelenleg érvényes IPF nemzetközi igazolvánnyal, valamint az országos szövetségének tagjának kell lennie.
 - c) Az összes IPF tag nemzeti szövetség versenybíróinak a jó szándéka és hozzáértése kétségtelen. Ebből következik, hogy egy világ- és nemzetközi csúcsot akkor is el lehet ismerni, ha minden versenybíró egyazon országból való.
 - d) Bármely csúcseredményt azonban csak akkor lehet érvényesíteni, ha a versenyen az IPF előírásai szerint doppingvizsgálatot végeztek közvetlenül a csúcseredményt elért versenyző súlycsoportjának versenyét követően, valamint betartották az IPF WADA Dopping-teszt eljárás módját. A vizsgálat eredményének negatívnak kell lennie és az IPF **Elnökhöz** kell továbbítani 3 hónappal a kérdéses verseny kezdőnapjához képest.
 - e) Világ- és nemzetközi csúcsokat kizárólag azon rudak, tárcsák és **állványok** használatával lehet elérni, amelyeket az IPF támogatott versenyekre az épp érvényben lévő IPF által jóváhagyott „*felszerelési és ruházati lista*” tartalmaz.
 - f) Az egyes fogásnemekben elért csúcsokhoz a három fogásnemben elért összetett eredmény kell járuljon. Az egyfogásos fekvenyomó csúcsoknak, amelyeket háromfogásos (erőemelő) versenyen érnek el, nem feltétlenül kell összetett eredménnyel párosulnia, azonban komoly kísérleteket kell végrehajtani mind a guggolás, mind a felhúzás számokban.
 - g) Abban az esetben ha két versenyző ugyanazzal az emelt súllyal dönt meg, akár fogásnemenkénti, akár összetett csúcsot, a mérlegelésnél alacsonyabb testsúllyal mérlegelő versenyző lesz a csúcstartó. Amennyiben mindkét versenyző ugyanolyan testsúllyal mérlegelt a mérlegelésnél, a csúcsot először megdöntő versenyző lesz a csúcstartó.
 - h) Az új csúcsok csak akkor érvényesek, ha legalább 0,5 kg-mal túllépik az előző csúcsot.
 - i) Minden csúcsot, amelyet a fent soroltakkal azonos körülmények között döntenek meg el kell ismerni és fel kell jegyezni.
3. Az egyfogásos fekvenyomó világcsúcsokat a fent nevezett bármely bajnokságokon el lehet érni, akár egyfogásos, vagy a lenti a) pont

szerinti versenyen. Ugyanez a kitétel érvényes minden erőemelő világcsúcsra is.

- a) Amennyiben egy versenyző túllépi az egyfogásos fekvenyomó világcsúcsot, mialatt háromfogásos erőemelő versenyen vesz részt, akkor igényt tarthat az egyfogásos fekvenyomó csúcsra, **amennyiben komoly kísérletet tett mind a guggolásban, mind a felhúzásban.**
- b) Amennyiben egy versenyző egyfogásos fekvenyomó versenyen túllépi a háromfogásos erőemelő csúcsot, akkor nem tarthat igényt a háromfogásos erőemelő csúcsra.