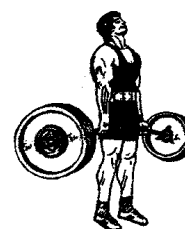
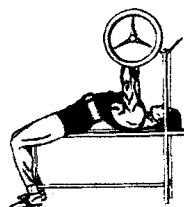




# MAGYAR ERŐEMELŐ SZÖVETSÉG



## Versenyszabályzat 2021.



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

Fordította a Magyar Erőemelő Szövetség megbízásából:  
Frissítette:

Nemesi Annamária  
Neszveda Tamás, Neszveda-Vidor Ildikó  
Dávid Tamás, Fekete Miklós

Szakmailag lektorálta:

Frissítést szakmailag lektorálta:

Baján János IPF I. kat. Nemzetközi bíró  
Dávid Tamás I. oszt. kat. Magyar bíró

Rónaszéki András IPF I. kat. Nemzetközi bíró  
Rónaszéki András IPF I. kat. Nemzetközi bíró

Budapest, 2021.05.24.

Berke Lóránd  
elnök

<u>AZ ERŐEMELÉS ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI</u> .....	3
Korosztályok:.....	3
Súlycsoportok.....	4
<u>VERSENYESZKÖZÖK ÉS a velük szemben támasztott követelmények</u> .....	5
Mérleg:.....	5
Dobogó:.....	5
Rudak és súlyzótarcsák:.....	5
Szorítók:.....	6
A guggolóállvány:.....	6
A fekvnyomópad:.....	7
Időmérő:.....	7
Fényjelző berendezések, jelzőlámpák.....	7
Hibakártyák/jelzőablakok.....	7
Bírói hibakártya rendszer - az érvénytelen gyakorlat okai.....	7
Eredményjelző tábla.....	9
<u>SZEMÉLYI FELSZERELÉS/RUHÁZAT</u> .....	9
.....	9
Támasztó jellegű ruhák.....	
Póló.....	11
Alsóruházat.....	13
Zoknik.....	13
Öv.....	13
Súlyemelő cipő vagy lábbeli.....	14
Térdgumi.....	14
Bandázsok.....	14
Orvosi tapaszt.....	15
A ruházat és személyes felszerelés ellenőrzése.....	15
Szponzorok, logók.....	15
Általános rész.....	16
<u>ERŐEMELŐ GYAKORLATOK ÉS AZOK KIVITELEZÉSÉNEK SZABÁLYAI</u> .....	16
A guggolás.....	
Az érvénytelen guggolás okai:.....	16
A fekvnyomás.....	
Az IPF bajnokságon egyfogásos versenyzőként induló mozgássérültekre és mozgáskorlátozottakra vonatkozó szabályok:.....	17
Az érvénytelen fekvnyomás okai:.....	17
A felhúzás.....	
Az érvénytelen felhúzás okai:.....	18
<u>MÉRLEGELEÉS</u> .....	19
<u>A VERSENY SORRENDJE</u> .....	20
A körsorozat- rendszer (Round-System).....	20
Kísérleti kártyák:.....	20
A tisztségviselők feladatai a következők:.....	22
Egyéb szabályzások (lapozási hibák, szabálytalanságok, fellebbezés stb.):.....	23
<u>VERSENYBÍRÓK</u> .....	25
<u>A ZSŰRI ÉS A TECHNIKAI BIZOTTSÁG</u> .....	29
Zsűri.....	29
Az IPF Technikai Bizottsága.....	29
<u>VILÁG- ÉS NEMZETKÖZI CSÚCSOK</u> .....	30
Nemzetközi versenyek.....	30
Az <u>IPF szabályai a Klasszikus/RAW versenyekre</u> .....	31
Ruházat.....	31
Nem-támasztó jellegű.....	
Póló.....	32
Alsóruházat.....	32
Zoknik.....	32
Öv.....	33
Súlyemelő cipő vagy lábbeli.....	33
Bandázsok.....	33
Térdgumi.....	33
Hüvelykujjtapasz.....	34
Felszerelés ellenőrzés Klasszikus/RAW versenyeken.....	34
Szponzorok, logók.....	34

## AZ ERŐEMELÉS ÁLTALÁNOS SZABÁLYAI

A rövidség kedvéért az egész szabálykönyvben leírtak mindkét nemre vonatkoznak, (angolul he vagy his) Minden szabály mindkét nemre vonatkozik. Az összes szabály úgy alkalmazandó, hogy az mindkét nem számára egyforma jogokat biztosítson. Azon versenyek esetén, ahol mindkét nembeli versenyzők részt vesznek, a nők nincsenek külön kiemelve, hiszen nem szükséges külön szabályokat vonatkoztatni rájuk, ahogy a mérlegelés részénél bemutatott példa is mutatja.

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. Összetett 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 erőemelő vagy fekvonyomó verseny a felnőtt kategória mellett korosztályos (ifjúsági, junior, felnőtt, masters) versennyel összekötve kerül megrendezésre, mind ruhás (equipped), mind klasszikus (raw) versenyrendszerben, a versenyzőnek lehetősége van versenyezni mindkét kategóriában és versenyrendszerben. A sportolónak mindkét verseny nevezési díját meg kell fizetnie és kétszer kell versenyeznie. Az előzetesen leadott nevezések után a korosztály nem változtatható meg. Csak a súlycsoportot lehet a végső nevezéskor megváltoztatni.		
(c)	A szabályok a versenyek minden szintjén érvényesek.		
(d)	Minden versenyző három kísérletet mutathat be fogásnemenként. A versenyzőnek az egyes fogásnemekben elért legjobb érvényes kísérleteinek összege adja ki az összetett végeredményét. Ha két vagy több versenyző azonos összetett 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 összetett eredményt érik el, akkor az a versenyző kerül előre, amelyik hamarabb teljesítette az összetett végeredményt. Azokon a versenyeken, ahol fogásnemenkénti díjazás is van, vagy egy világrekordot döntenek meg, ugyanez az eljárás alkalmazandó.		

2. Az IPF a tagszövetségekkel egyetértésben a következő világbajnokságokat rendezi meg és engedélyezi: (EQ = *Equipped, felszerelés – a fordító megjegyzése.*)

Az IPF versenynaptár fő rendezvényei:

- EQ Felnőtt Erőemelő Világbajnokság
- EQ Ifjúsági és Junior Erőemelő Világbajnokság
- EQ Masters Erőemelő Világbajnokság
- EQ Fekvenyomó Világbajnokság (Felnőtt, Ifjúsági, Junior és Masters)
- Klasszikus Felnőtt Erőemelő Világbajnokság
- Klasszikus Ifjúsági és Junior Erőemelő Világbajnokság
- Klasszikus Masters Erőemelő Világbajnokság
- Klasszikus Fekvenyomó Világbajnokság (Felnőtt, Ifjúsági, Junior és Masters)
- Egyetemi Világkupa
- Egyéb, az IPF Elnökség által jóváhagyott nemzetközi események

A versenytitkár az Elnökséggel való egyeztetés után biztosítja, hogy a főbb nemzetközi versenyek ne ütközzenek időben. A rendezett versenynaptár érdekében néhány verseny engedélyezését vissza lehet vonni. Szükség szerint össze is lehet vonni eseményeket, amelyek szerepelnek a versenynaptárban.

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

### Korosztályok:

<b>Férfi - felnőtt:</b>	a 14. életév betöltésének napjától, felső korhatár megkötése nélkül.
<b>Ifjúsági:</b>	a 14. életév betöltésének napjától, és még a 18. életév betöltésének egész évében.
<b>Junior:</b>	január 1-től, mikor betölti a 19. évét, a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 23. életévét
<b>Master I:</b>	január 1-től, mikor betölti a 40. évét, a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 49. életévét
<b>Master II:</b>	január 1-től, mikor betölti a 50. évét, a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 59. életévét
<b>Master III:</b>	január 1-től, mikor betölti a 60. évét, a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 69. életévét
<b>Master IV:</b>	január 1-től, mikor betölti a 70. évét, felső korhatár megkötése nélkül

<b>Női - felnőtt:</b>	a 14. életév betöltésének napjától, felső korhatár megkötése nélkül.
<b>Ifjúsági:</b>	a 14. életév betöltésének napjától, és még a 18. életév betöltésének egész évében.

<b>Junior:</b>	január 1-től, mikor betölti a 19. évét, a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 23. életévét
<b>Master I:</b>	január 1-től, mikor betölti a 40. évét, a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 49. életévét
<b>Master II:</b>	január 1-től, mikor betölti a 50. évét, a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 59. életévét
<b>Master III:</b>	január 1-től, mikor betölti a 60. évét, a naptári évvel bezárólag, amikor betölti a 69. életévét
<b>Master IV:</b>	január 1-től, mikor betölti a 70. évét, felső korhatár megkötése nélkül

14 éves kor alatt versenyszerű erőemelés csak nemzeti versenyeken engedélyezhető.

- Az erőemelés általános szabályainak megfelelően a helyezést minden korcsoportnál a versenyző összetett eredménye határozza meg. A 70. év (napközi év szerint) és afölötti férfiak, illetve a nők esetében a 60. év (Master III), valamint a 70. év feletti (Master IV) és afölött az I., II. és III. helyezéért járó érmekeket ugyanúgy súlycsoportok szerint kapják a saját korcsoportjukban. A korcsoportokat és azok további felosztását az adott országos szakszövetség belátása szerint módosíthatja országos szintű versenyekre.

## Súlycsoportok

### Férfiak:

Csak az ifjúsági és junior kategóriában 53 kg (53,00 kg-ig)

- 59 kg : 59,00 kg-ig
- 66 kg : 59,01 kg - 66,00 kg
- 74 kg : 66,01 kg - 74,00 kg
- 83 kg : 74,01 kg - 83,00 kg
- 93 kg : 83,01 kg - 93,00kg
- 105 kg : 93,01 kg - 105,00 kg
- 120 kg : 105,01 kg - 120,00 kg
- +120 kg : 120,01 kg felett bármeddig

### Nők:

Csak az ifjúsági és junior kategóriában 43 kg (43,00 kg-ig)

- 47 kg : 47,00 kg-ig
- 52 kg : 47,01 kg - 52,00 kg
- 57 kg : 52,01 kg - 57,00 kg
- 63 kg : 57,01 kg - 63,00 kg
- 69 kg : 63,01 kg - 69,0 kg
- 76 kg : 69,01 kg - 76,0 kg
- 84 kg : 72,01 kg - 84,00 kg
- +84 kg : 84,01 kg felett bármeddig

- Minden ország legfeljebb nyolc (8) férfi versenyzőt nevezhet, elosztva a nyolc (8) súlycsoportban, és minden ország legfeljebb nyolc (8) női versenyzőt nevezhet, elosztva a nyolc 8 női súlycsoportban. Az ifjúsági és junior korcsoportban országonként legfeljebb kilenc (9) férfi és kilenc (9) női versenyző nevezése engedélyezett. Országonként bármely súlykategóriában maximum két versenyző indulhat.
- Minden országnak maximum 5 csere vagy tartalékversenyzője lehet. Ahhoz hogy ők a versenyen indulhassanak, 60 nappal a verseny kezdete előtt az előzetes nevezésen fel kell tüntetni őket, megjelölve a súlycsoportot és a legjobb összetett eredményt, melyet az utóbbi 12 hónapban országos vagy nemzetközi versenyen értek el.
- Minden ország köteles egy csapatnevezést leadni, amely megadja az adott ország versenyzőinek nevét és súlycsoportját. Fel kell tüntetni rajta az elmúlt 12 hónapban rendezett országos vagy nemzetközi versenyeken elért legjobb eredményeket.

Ez lehet az előző évben elért nemzetközi versenyen ugyanabban a súlycsoportban elért eredménye. A verseny dátumát és megnevezését, ahol az összetett eredményt elérte szintén fel kell tüntetni. Ezeket az adatokat 60 nappal a verseny megkezdése előtt az előzetes nevezési listán be kell nyújtani az IPF vagy a kontinentális versenytitkár felé, valamint a versenyigazgatónak is. A végső nevezéseket a verseny kezdete előtt 21 nappal kell benyújtani, melyeket azok köréből kell kijelölni, akik szerepeltek a verseny kezdeti előtti 60 nappal leadott előnevezésen. Ebbe beléértendőek 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 változtatni a súlycsoporton, ahová a versenyzőt nevezték. 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 hatálya alatt áll nem érhet el kvalifikációs összetett végeredményt az országos szövetségén keresztül, abból a célból, hogy benevezék egy kontinentális vagy világbajnokságra.

8. A következő pontszámok érvényesek minden világ-, kontinentális 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 érvényes összetett 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 az alábbi 11. paragrafus 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 bíráskodásra, 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. éremmel. 5 aranyérem jár a legjobb csapatnak, 5 ezüstérem a második legjobb csapatnak és 5 bronzérem a harmadik legjobb csapatnak. Ha holtverseny alakul ki országok, válogatottak vagy csapatok között, helyezések 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. Amennyiben az állás még mindig egyenlő a fentiek kiszámítása után, akkor a magasabb **IPF** összpontszámot elérő csapat vagy ország kerül előrébb helyezésben.
12. Minden IPF bajnokságon a IPF 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 összetett eredmény alapján. Ezen kívül érmeket vagy okleveleket osztanak ki az egyéni guggolás, fekvenyomás és felhúzás fogásnemekben, minden kategóriában az első, második és harmadik helyezett számára. Amennyiben egy versenyzőnek nem sikerül érvényes gyakorlatot elérnie a guggolásban vagy fekvenyomásban, még mindig folytathatja a versenyt és jogosult arra, hogy bármely fogásnemben elért sikeres kísérleteit díjazzák. A díjazáshoz szükséges, hogy a versenyző mindhárom fogásnemben legalább egy komolyan vehető (bona fide) kísérletet bemutasson. A versenyzők számára előírt kötelező viselet a világbajnokságok éremátadási ünnepségén: teljes válogatott melegítő, póló, sportcipő. E szabály betartásáért az ügyeletes technikai ellenőr a felelős. Amennyiben a versenyző nem felel meg ezen követelményeknek, akkor nem kaphatja meg az érme(it), azonban a versenyben elért helyezése érvényes marad.
14. Tilos a nézők és a média előtt csapkodni vagy ütni a versenyzőt.
15. Minden IPF versenyen a szervezőnek kötelessége gondoskodni megfelelő egészségügyi személyzet jelenlétéről a versenyzők és bírók biztonsága érdekében a verseny egész időtartama alatt.

## **VERSENYESZKÖZŐK ÉS a velük szemben támasztott követelmények**

### **Mérleg:**

Előírás az elektronikus mérleg, amely a kilogramm két tizedeséig mér. A méréskapacitása minimum 180 kg legyen. A mérlegnek a verseny időpontjához képest egy évnél nem régebbi hitelesítéssel kell rendelkeznie.

### **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 egyenetlenségek vagy kidudorodások). Gumiszőnyegek vagy más, hasonló anyagok, felületek nem engedélyezettek.

### **Rudak és súlyzó tárcsák:**

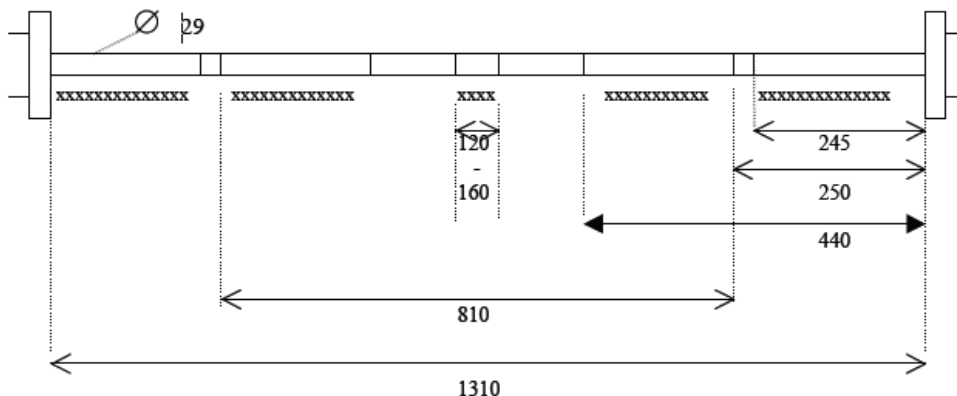
Minden az IPF szabályai szerint rendezett versenyen, csak tárcsás súlyzók használhatók. Az előírásoknak nem megfelelő rudak és tárcsák használata érvénytelenné teszi a versenyt, valamint az ott elért csúcsokat. Minden versenyen és minden gyakorlatnál csak olyan rudakat és tárcsákat lehet használni, melyek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

- (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-nak 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) Súlyzó tárcsákkal szembeni követelmények:

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

Felirati súly:	Eltérés – maximum:	Eltérés - minimum
25,00	25,0625	24,9375
20,00	20,05	19,95
15,00	15,0375	14,9625
10,00	10,025	9,975
5,00	5,0125	4,9875
2,50	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,50	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, 1,0, 1,5, vagy 2,0 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.
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.

#### 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 és elfogadott gyártó által készített guggoló állványokat szabad használni a nemzetközi erőemelő versenyeken.

2. A guggoló állvány magassága a legalsó állásban minimum 1,00 m, a legfelső állásban legalább 1,70 m legyen, 5 2,5 cm-es fokozatokkal.
3. Minden hidraulikus guggolóállványt úgy kell kialakítani, hogy minden kívánt magasság-beállítás biztosítószeggel is rögzíthető legyen.

### A fekvenyomópad:

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

A fekvenyomópadnak az alábbi méretekkel 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 legyen), minimum 75 cm és maximum 110 cm magasságú lehet a talajtól a rudat tartó 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. A védőállvány legalább 36 cm magasságú kell legyen, 10 darab 2,5 cm távolságú fokbeosztással, és 50 cm hosszú védőfelülettel.

### Időmérő:

Folyamatosan működő időmérő berendezéseket kell használni, amelyek mindenki számára láthatóak (a nézőtérrel, a dobogóról és a bemelegítő helyiségben egyaránt). 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. 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 olyan legyen, 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.

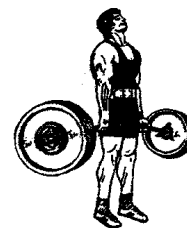
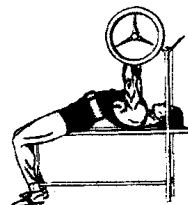
### Hibakártyák/jelzőtáblák

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
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 vagy a hasi területre, tehát nem éri el a mellkast vagy a hasi területet, vagy az övhöz ér	A térdet a gyakorlat befejezésénél nem egyesítik ki. Nem sikerül egyenesen, a vállakat hátrahúzva kiállni.

<b>Kék</b>	<p>A gyakorlat kezdeténél és befejezésénél nem vesz fel egyenes tartást, úgy hogy a térdek ki vannak nyújtva.</p> <p>Dupla indítás vagy több mint egy felemelkedési kísérlet a gyakorlat alsó pontjánál, vagy a rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása a felállás során.</p>	<p>A rúd egészének bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.</p> <p>A gyakorlat befejeztével a karokat nem teljesen kinyújtani, a könyököket „kiakasztva”</p>	<p>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 a vállakat hátrahúzzák.</p> <p>Megtámasztani a rudat a combokon a gyakorlat végrehajtása közben. Ha a rúd felaraszol a combokon, de nem támasztják, nem ok a gyakorlat érvénytelenítésére.</p>
<b>Sárga</b>	<p>Hátra vagy előre lépés, illetve a lábfejek oldalirányú elmozdulása. A talpon való ingadozás engedélyezett.</p> <p>Figyelmen kívül hagyni a vezetőbíró jelzését a gyakorlat elején vagy végén.</p> <p>A lapozók a vezetőbíró jelzései közötti időben hozzáérnek a rúdhhoz vagy a versenyzőhöz, és ezzel segítik a gyakorlatot.</p> <p>A könyök vagy a felkar hozzáér a combhoz oly módon, hogy ez segíti és támogatja a versenyzőt. A csekély érintés, ami nem segít, az figyelmen kívül hagyható.</p> <p>A rúd bármely leejtése vagy ledobása a gyakorlat befejezés után.</p> <p>Az ebben a szabályzatban található, bármely a gyakorlatra vonatkozó követelmény nem teljesítése.</p> <p>Befejezetlen gyakorlat (hazai szlengben: takaró).</p>	<p>Oly módon pattintani vagy süllyeszteni a rudat, miután azt már mozdulatlanul megállt a mellkason, hogy az segítse a versenyzőt.</p> <p>Figyelmen kívül hagyni a vezetőbíró jelzését a gyakorlat elején, közben vagy végén.</p> <p>Maga a nyomás ideje alatt bármely változtatás a kiválasztott nyomási pozíción: tehát a fej, a vállak, a fenék bármilyen emelkedő mozgása a paddal, talajjal való eredeti érintkezési pontjaihoz képest, illetve a kezek oldalirányú mozgása a rúdon.</p> <p>A lapozók a vezetőbíró jelzései közötti időben hozzáérnek a rúdhhoz vagy a versenyzőhöz, és ezzel segítik a gyakorlatot.</p> <p>Bármely érintkezés a versenyző lábfeje és a pad, illetve annak támasztékai között.</p> <p>Szándékos érintkezés a rúd és a villa között, a nyomás ideje alatt abból a célból, hogy ezzel megkönnyítsék a gyakorlat végrehajtását.</p> <p>Az ebben a szabályzatban található, bármely a gyakorlatra vonatkozó követelmény nem teljesítése.</p> <p>Befejezetlen gyakorlat (takaró).</p>	<p>Leeresztani a rudat a vezetőbíró jelzése előtt.</p> <p>Megengedni, hogy a rúd úgy érjen vissza a dobogóra, hogy nem tartják kontrol alatt mindkét kézzel a rudat, azaz eleresztani a tenyérből a rudat.</p> <p>Hátra vagy előre lépés vagy a lábfejek oldalirányú elmozdulása. A talpon való ingadozás engedélyezett. A “le” vezényszó után történő lábmozdulás szabályos.</p> <p>Az ebben a szabályzatban található, bármely a gyakorlatra vonatkozó követelmény nem teljesítése.</p> <p>Befejezetlen gyakorlat (takaró).</p>



## Eredményjelző tábla

Gondoskodni kell egy megfelelően részletezett, a nézők, (IPF) versenytisztviselők és minden érintett számára látható eredményjelző tábláról. A versenyzők neveit a sorszámuk alapján kell elrendezni minden körben. A jelenlegi rekordoknak naprakészen és láthatóan elérhetőeknek kell lenniük.

Bajnoksági eredményjelző tábla													
sorszám	Név / Nemzetiség	Súly	Guggolás			Fekvenyomás			rész	Felhúzás			Össz
			1.	2.	3.	1.	2.	3.		1.	2.	3.	
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													
16.													

## A VERSENYZŐ FELSZERELÉSE

### RUHÁZAT

#### Támasztó jellegű ruha

A támasztó jellegű ruhák viselése csak a „ruhás“ (equipped) versenyeken engedélyezett.

A támasztó jellegű ruhák az összes gyakorlatnál viselhetők a „ruhás” versenyeken (ezeken a versenyeken részt lehet venni nem tartó jellegű „raw” felszerelésben is). A ruha vállpántját minden gyakorlatnál viselni kell.

Csak azok a támasztó jellegű ruhák viselhetők versenyen, amelyek szerepelnek az IPF engedélyezett felszerelések listáján. Ezen felül az elfogadott gyártó adott támasztó jellegű ruhájának meg kell felelnie az IPF minden technikai szabályainak. Azon támasztó jellegű ruhák, amelyek gyártói ugyan rajta vannak az engedélyezett listán, de a ruha nem felel meg bármelyik, az IPF felszerelésekre vonatkozó technikai szabályának, azok használata nem engedélyezhető a versenyeken.

A támasztó jellegű ruháknak meg kell felelniük a következő feltételeknek:

- Csak egy rétegű lehet
- Kell, hogy legyenek szárai, a varrat közepétől számítva a láb belső oldalán mérve minimum 3cm, maximum 15cm hosszú lehet. Ezek a paraméterek álló helyzetben lévő versenyzőn mérendők.
- Bármilyen változtatás a ruha előzőekben taglalt szélességén, hosszán, vagy vastagságán kizárja, hogy versenyen használhassák.
- Bár a ruházat vagy támasztó jellegű fekvenyomó ruhák szűkítése érdekében végrehajtott változtatások és beszedések nem zárják ki a versenyen való használatból a felszerelést, azonban ezeket az eredeti varratokon kell végrehajtani. A nem a gyár által végrehajtott változtatások nem szabályellenesek, ha beszedés formájában hajtják azokat végre, azonban ezeknek a gyártó eredeti varratain kell lenniük. A beszedéseknek a ruházat belső oldalán kell lenniük. Bármely, nem a gyártó eredeti varratai mentén végrehajtott módosítás szabálytalan. A beszedéseket tilos visszavarni a ruházatra.
- Amennyiben szűkítés lett alkalmazva a vállpánton, és a fölösleg hosszabb 3 cm-nél, úgy a többlet anyagot befelé kell visszahajtani és tilos visszavarni a ruhára. Maximum 3 cm állhat ki a vállpántból felfelé.
- A ruhán a következő logók, emblémák lehetnek:
  - Engedélyezett gyártó logója

- A versenyző országa
- A versenyző neve
- A szponzor logó szabályainak megfelelő logo vagy embléma
- Országos, vagy kisebb versenyen a versenyző klubja, egyéni szponzora is szerepelhet, még ha az IPF által más módon az nem is lett jóváhagyva.

### Nem-támasztó jellegű ruhák

Nem-támasztó jellegű ruhát kötelező viselni a Klasszikus/Raw, valamint engedélyezett a viselésük a “ruhás” versenyeken (ahol helyettük támasztó jellegű ruhák viselése is szabályos). A ruha vállpántját minden gyakorlatnál viselni kell.

Csak azok a nem támasztó jellegű ruhák viselhetők versenyen, amelyek szerepelnek az IPF engedélyezett felszerelések listáján. Ezen felül az elfogadott gyártó adott nem-támasztó jellegű ruhájának meg kell felelnie az IPF minden technikai szabályának. Azon nem-támasztó jellegű ruhák, amelyek gyártói ugyan rajta vannak az engedélyezett listán, de a ruha nem felel meg bármelyik, az IPF felszerelésekre vonatkozó technikai szabályának, azok használata nem engedélyezhető a versenyeken.

A nem-támasztó jellegű ruháknak meg kell felelniük a következő feltételeknek:

- Egyrészcs, testhezálló, viselés közben nem lóghat, nem lehet laza sehol sem.
- Nyúlékony, természetes vagy műszálas rugalmas anyagból készül, semmiféle segítséget nem adhat a versenyzőnek a gyakorlatok végrehajtásában.
- Az egész ruha egy rétegű, ez alól csak az ágyéki rész kivétel, ahol egy 12x24cm-es területen lehet két rétegű.
- Kell, hogy legyenek szárai, a varrat közepétől számítva a láb belső oldalán mérve, minimum 3 cm, maximum 25 cm hosszán. Ezek a paraméterek az álló helyzetben lévő versenyzőn mérendők.
- A ruhán a következő logók, emblémák lehetnek:
  - Engedélyezett gyártó logója
  - A versenyző országa
  - A versenyző neve
  - A szponzor logó szabályainak megfelelő logo vagy embléma
  - Országos, vagy kisebb versenyen a versenyző klubja, egyéni szponzora is szerepelhet, még ha az IPF által más módon az nem is lett jóváhagyva.



## Póló

Mindenkinek viselnie kell pólót a kantáros mez alatt, guggolás, fekvenyomás, és felhúzás közben is. Ez alól a támasztó jellegű ingek (fekvenyomó ruha) kivétel, ami hordható póló helyett; a támasztó jellegű ing, és a póló együttes viselése nem engedélyezett.

A pólónak a következő feltételeknek kell megfeleljen:

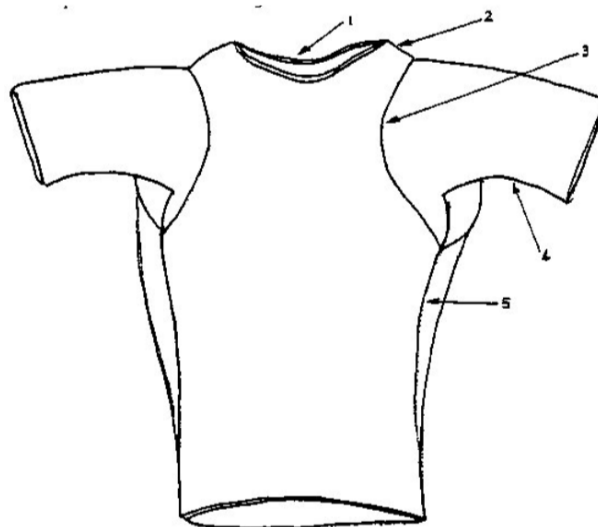
- (a) A póló anyaga pamut vagy műszálás anyag lehet. Az anyag nem lehet gumírozott vagy hasonló nyúlós anyagból. Nem lehet rajta megerősített varrás, zseb, gomb, zippzár, és a nyakrész csak kör alakú szabású lehet.
- (b) A póló nem lehet ujjatlan. Az ujjaknak le kell érni a vállizmok alá, de nem fedhetik a könyököt. A versenyző nem tűrheti fel a póló ujját a válláig.
- (c) Legyen felirat és logó nélküli, egy vagy többszínű. Amennyiben mégis logó szerepel rajta, az a következő feltételeknek kell megfeleljen:
  - Lehet a versenyző országa
  - Lehet a versenyző neve
  - Lehet a versenyző IPF régiója
  - Az esemény hivatalos pólója
  - Bármilyen logó ami a Szponzor logók szabályának megfelel.
  - Országos, vagy kisebb versenyen a versenyző klubja, egyéni szponzora is szerepelhet, még ha az IPF által más módon az nem is lett jóváhagyva.

## Támasztó jellegű fekvenyomó ruhák

Csak azok a támasztó jellegű fekvenyomó ruhák, amelyek az engedélyezett felszerelések listáján szerepelnek használhatóak a Szövetség "ruhás", azaz nem Raw vagy Klasszikus megnevezésű versenyein.

A támasztó jellegű fekvenyomó ruhák a következő feltételeknek kell megfeleljenek:

- a) A támasztó jellegű fekvenyomó ruhák anyaga pamut vagy műszálás. Az anyag részben vagy teljességében sem lehet gumírozott vagy hasonló nyúlós anyagból. Nem lehet rajta megerősített varrat, zseb, gomb, zippzár, és a nyakrész csak kör alakú szabású lehet.
- b) A támasztó jellegű fekvenyomó ruha nem lehet ujjatlan. Az ujjaknak le kell érni a vállizmok alá, de nem fedhetik a könyököt. A versenyző nem tűrheti fel a ruha ujját a válláig.
- c) Legyen felirat és logó nélküli, egy vagy többszínű. Amennyiben mégis logó szerepel rajta, az a következő feltételeknek kell megfeleljen:
  - Lehet a versenyző országa
  - Lehet a versenyző neve
  - Lehet a versenyző IPF régiója
  - Az esemény hivatalos pólója
  - Bármilyen logó ami a Szponzor logók szabályának megfelel.
  - Országos, vagy kisebb versenyen a versenyző klubja, egyéni szponzora is szerepelhet, még ha az IPF által más módon az nem is lett jóváhagyva.



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



## Alsóruházat

Viselhető a kereskedelmi forgalomban kapható nejlomból, poliészterből, pamutból vagy ezek keverékéből készült sport alsó vagy normál alsónadrág a kantáros vagy támasztó-jellegű ruha alatt.

A nők hordhatnak kereskedelmi vagy sport melltartót is.

Nem használható a versenyruha alatt úszónadrág vagy bármely olyan anyag, amely a deréktáj környékén kívül gumirozott vagy hasonlóan elasztikus.

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, harisnya használata szigorúan tilos.  
Felhúzás során a sípcsontot fedő zoknit kell viselni, annak érdekében, hogy eltakarja és védje a sípcsontot.

## Öv

A versenyző viselhet övet. Amennyiben a versenyző visel övet, annak a ruházaton kívül kell lennie. Csak azok az övek használhatóak versenyen, amelyek szerepelnek az IPF engedélyezett felszerelések listáján.

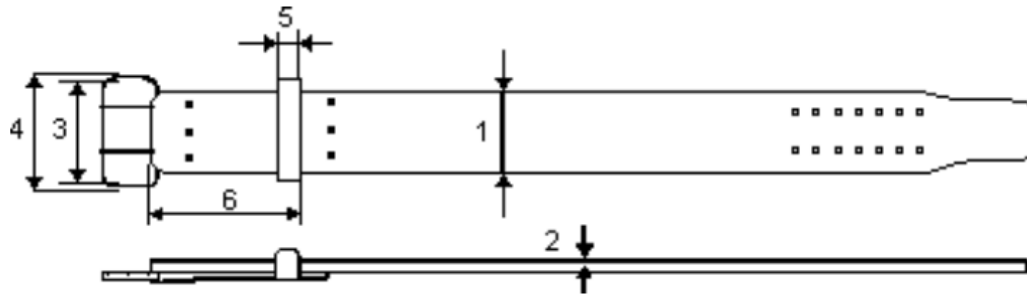
Az övek anyaga és kialakítása:

- (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 ezen kívül nem lehet bélelés 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 szegeccseléssel.
- (d) A csaton egy, vagy két tűske lehet, illetve lehet gyorskioldású csattal szerelt.
- (e) A csat közelében egy bőrhurkot kell alkalmazni az övvég befűzésére, ezt varrással vagy szegeccseléssel lehet felerősíteni.
- (f) Legyen felirat nélküli egy-, két-, vagy több színű. Amennyiben mégis logó szerepel rajta, az a következő feltételeknek kell megfeleljen:
  - Lehet a versenyző országa
  - Lehet a versenyző neve
  - Bármilyen logó ami a Szponzor logók szabályának megfelel.
  - Országos, vagy kisebb versenyen a versenyző klubja, egyéni szponzora is szerepelhet, még ha az IPF által más módon az nem is lett jóváhagyva.

Méretek

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.

Helyes mérési pontok:



## Súlyemelő cipő vagy lábbeli

A versenyen súlyemelőcipő vagy lábbeli viselendő.

- Cipőnek csak a (benti) teremsportok sportcipő/sportlábbeli; súlyemelő, erőemelő lábbeli vagy felhúzócipő tekinthető. A fentiek a teremsportokra vonatkoznak, mint például birkózás, kosárlabda. A túralábbelik nem esnek ebbe a kategóriába.
- A talprész egyetlen helyen sem lehet magasabb 5 cm-nél.
- A cipők aljának laposnak kell lenniük, tehát nem lehetnek rajtuk kitérőmök, szabálytalanságok vagy a normál mintától eltérő manipulálások.
- A cipő részét nem képező laza talpbetét nem haladhatja meg az 1 cm-es vastagságot.
- A gumírozott talpú zoknik nem használhatóak a fogásoknál – guggolásnál, fekvenyomásnál és felhúzásnál sem.

## Térdgumi

Neoprén anyagú, henger alakú térdgumit viselhet a versenyző a verseny bármely gyakorlatának végrehajtása közben, de csak a térden. Térdbandázs és térdgumi egyszerre nem viselhető az alább látható bandázsok rész alapján.

Csak azok a térdgumik viselhetőek versenyen, amelyek szerepelnek az IPF engedélyezett felszerelések listáján. Ezen felül az elfogadott gyártó adott térdgumijának meg kell felelnie az IPF minden technikai szabályának. Azon térdgumik, amelyek gyártói ugyan rajta vannak az engedélyezett listán, de a térdgumi nem felel meg bármelyik, az IPF felszerelésekre vonatkozó technikai szabályának, azok használata nem engedélyezhető a versenyeken.

A térdguminak a következő feltételeknek kell megfelelnie:

- Teljes egészében vagy nagy részben egyrétegű neoprén anyagból és egy nem-támasztó jellegű anyagrétegből állhat. A nem-támasztó jellegű anyagon és/vagy ezen anyag, a neoprén rétegére való illesztéséhez varrás alkalmazható. A térdgumi teljes kialakítása nem lehet olyan, hogy számottevő támasztást vagy segítséget nyújtson a versenyző térdeinek.
- A térdgumi maximum 7 mm vastag és 30 cm hosszú lehet.
- Sem a térdgumi felületén, sem belevarrva nem lehet pánt, tépőzár, szorítófüző, párnázás vagy ezekhez hasonló bármilyen, támasztó jellegű eszköz. Egybefüggő, henger formájúnak kell lennie, sem a neoprénen, sem fedőanyagon nem lehetnek lyukak.
- Amennyiben viselik a versenyen, a térdgumi nem érhet össze a versenyző ruhájával vagy zoknijával, továbbá a térdizülethez viszonyítva középre kell igazítani a lábon.

## Bandázsok

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

Támasztó-jellegű bandázsok:

Erőemelő versenyeken csak a Technikai Bizottság által elfogadott gyártóktól kapható regisztrált bandázsok használhatóak.

Nem támasztó-jellegű bandázsok:

Az orvosi kötés, fásli és izzádságot felfogó pántok viselése nem igényli a Technikai Bizottság engedélyét.

### Csuklóbandázsok

1. Maximum 1 méter hosszúságú (ebbe beleértendő bármilyen rögzítő vagy tépőzáras része a bandázsnak) és 8 cm szélességű bandázs használható. A csuklószerítón 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 csuklóbandázsnak 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.
4. Női versenyzők viselhetnek Hijabot (fejkendőt) a verseny alatt. Fekvenyomás alatt a zsűri vagy a bírók kérhetik a versenyzőt, hogy a gyakorlat kivitelezésének megfelelő elbírálása érdekében fogja fel a haját a fekvenyomás alatt.

#### Térdbandázsok

1. Hosszúságuk nem haladhatja meg a 2 métert, szélességük legfeljebb 8 cm lehet, használatuk csak a "ruhás" versenyeken engedélyezett. A feltekerési hosszúság a térdközéphez képest nem lehet nagyobb, mint 15 cm felfelé és 15 cm lefelé. A megengedett legnagyobb tekeréscselési szélesség 30 cm. Az IPF által elfogadott térdvédők megengedettek. A kettő együttes használata szigorúan tilos. A neoprén lehet szintetikus gumiból, de ez csak a térdgumiknál elfogadott.
2. A bandázs nem érhet össze a zoknival vagy a versenyruházattal.
3. Az említett két testrészen kívül máshol nem használhatóak bandázsok.

#### **Orvosi tapasz**

1. 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.
2. A zsűri előzetes hozzájárulásával, vagy a hivatalos orvos engedélyével szabad orvosi (seb-) tapasztokat, kötéseket a test izomsérülésein hordani, de csak úgy, hogy az ne eredményezzen jogtalan előnyt a versenyző számára.
3. Zsűri nélküli versenyeken, vagy ha nincs jelen hivatalos orvos, a vezetőbíró jogosult dönteni az orvosi (seb-) tapasz viselése ügyében.

#### **A ruházat és 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 versenykezde 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, amelyek 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 ellenőrzendők.
- (i) Mielőtt bárki világcúcskísérletre menne, a Technikai Ellenőr ellenőrzi a ruházatát. Amennyiben megállapítja, hogy a versenyző nem engedélyezett felszerelést használ, eltekintve azoktól a daraboktól, amelyek fölött a bírók esetleg véletlenül átsiklottak, akkor a versenyzőt azonnal kizárják a versenyből.
- (j) A Bíróknak és a Technikai Ellenőrnek az általuk ellenőrzött súlycsoport felszerelés ellenőrzésének időpontja előtt 5 perccel meg kell jelenniük / el kell foglalni a helyüket.

#### **Szponzorok, logók**

- (a) Az IPF versenyeken elfogadott felszerelés és ruházat listán szereplő gyártók logóin és emblémáin kívül eső logók és emblémák tárgyában, ahol országos csapatok és versenyzők szeretnék szponzoruk jelét viselni a versenyeken, engedélyért folyamodhatnak az IPF főtitkárhoz. A kérelem csak az adott országra vagy versenyzőre vonatkozik. A logo vagy embléma kérelem az IPF elnökség által meghatározott díjjal jár. Az IPF az elnökség útján jóváhagyhatja a logó vagy embléma használatát, azonban el is utasíthatja azt, amennyiben az elnökség megítélése szerint az veszélyeztetné az IPF üzleti érdekeit vagy a jó ízléssel ellentétes lenne. Az elnökségnek továbbá jogában áll az engedélyeztetési eljárás során korlátozni a személyes felszerelés, logó vagy embléma méretét vagy elhelyezését. Az engedély az év hátralevő részében és a következő teljes évben érvényes, és meghosszabbítható újabb kérelem és befizetés útján. Csakis ebben az esetben maradhat engedélyezett a logo vagy az embléma. Az e szabály értelmében elfogadott logókat és emblémákat az IPF versenyeken használatos ruházat és felszerelések elfogadott listájának kiegészítő mellékleteként közzéteszik. Az IPF Főtitkár feladata kiállítani egy engedélyező levelet az elfogadott kérelmezők felé, amelyben felsorolja az elfogadott logót vagy emblémát, és megjelöli az elfogadás dátumát, és az engedéllyel kapcsolatos bármely korlátozó tényezőt. Ez a level bizonyító erejű a bírók felé a versenyeken. Az IPF versenyeken használatos ruházat és felszerelések elfogadott listáján vagy annak kiegészítő mellékletében nem

szereplő gyártói logók vagy emblémák csak a pólókon, cipőkön vagy zoknikon viselhetőek, amennyiben a hímzett vagy nyomtatott logo vagy embléma mérete nem haladja meg a 5x2 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 talprészén, ez vonatkozik beépített tapadó anyagokra, pl. csiszolóvászron, 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.
- (e) Könnyű sípcsontvédő viselhető a sípcsont és a zokni között.

## ERŐEMELŐ GYAKORLATOK ÉS AZOK KIVITELEZÉSÉNEK SZABÁLYAI

### A guggolás

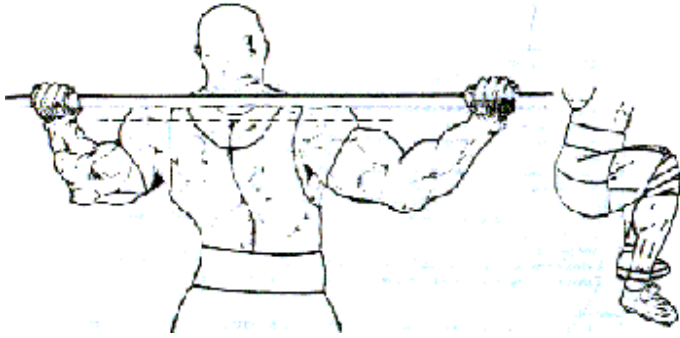
1. A versenyző arccal a dobogó elülső, nézőtéri oldala felé áll. A rudat vízszintesen a vállakon tartja, a kéz és az ujjak markolják a rudat (hüvelykujjal nem kell átfogni a rudat). A kéz bárhol lehet a rúd belső részén, akár hozzá is érhet a rúd belső pereméhez.
2. A rúd az állványról történő kiemelése után (melyben a lapozó segédkezhet) a versenyzőnek hátra kell lépnie és felvennie a kiindulási helyzetet. Amikor a versenyző mozdulatlan, egyenes (csekély eltérés elnézendő), a térdek kinyújtva vannak, akkor a vezetőbíró megadja a jelet a gyakorlat megkezdésére. A vezetőbíró jele egyik karjának lefelé irányuló mozdulata 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 kiindulási helyzetben, akkor biztonsági okokból a vezetőbíró hátra irányuló karlendítés, és "Replace" vagy "vissza!" vezényszó kíséretében utasítja a versenyzőt a rúd állványba helyezésére. 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 csípőízületnél a comb felső felülete mélyebbre kerüljön, mint a térd legfelső csúcsa. Erre egyetlen szándékos kísérlet engedhető meg. A gyakorlatot akkor tekintik elkezdettnek, amint a térdek behajlanak.
4. Ekkor a versenyzőnek magától vissza kell jutnia álló testhelyzetbe úgy, hogy a térdéi nyújtva legyenek. A dupla rugózás a guggolás alján vagy bármely más lefelé irányuló mozgás nem engedélyezett. Amikor a versenyző mozdulatlanul áll (a látható befejező pozícióban), a versenybíró megadja a jelet a rúd állványba való visszahelyezésére.
5. A rúd visszahelyezésére 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 lapozók segíthetnek a rúd 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.

### Az érvénytelen guggolás okai:

1. A guggolás megkezdése előtt vagy befejezése után, a vezetőbíró jelét nem várja be.
2. Dupla rugózás a gyakorlat alján vagy bármely lefelé irányuló mozgás a felállás során.
3. Nem sikerül álló helyzetbe kerülni, úgy hogy a térdek 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. Nem éri el a guggolás legmélyebb pontját, tehát a csípőízületnél a comb felső felszíne nem kerül mélyebbre, mint a térd legfelső csúcsa, ahogyan a rajz mutatja.
6. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben hozzáérnek a rúdhoz a lapozók, és ezzel könnyebbé teszik a gyakorlatot.
7. A könyök vagy felkar hozzáér a lábhoz. 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 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. A versenybíró a fekvenyomó pad fej felőli oldalán helyezkedik el.
2. A versenyzőnek a hátán kell feküdnie, fejének, vállainak és fenekének érintenie kell a pad felületét. A lábakkal telitalppal a padlón kell lenniük, amennyire csak a cipő formájától ez lehetséges. A kezének és az ujjainak át kell fogniuk 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. A hajnak nem szabad a fej hátsó részét eltakarnia fekvés közben. A zsűri vagy a bírók kérhetik a versenyzőt hajának feltűzésére.
3. A versenyző biztonságos cipőfelfekvésének és a platform magasításának érdekében lapos felületű súlyzó tárcsákat és lábálátétet szabad használni, amelyek nem haladhatják meg együttesen a 30 cm-es magasságot, és legalább 40 cm x 60 cm kiterjedésűnek kell lenniük. Minden nemzetközi versenyen rendelkezésre kell állnia 5 cm, 10 cm, 20 cm és 30 cm magas lábálátéteknek a biztos lábfejkvés érdekében.
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 rúd kiadása addig tart, amíg a versenyző nyújtott karokkal megtartja 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.) A fordított fogás 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 a megfelelő helyzetbe kerül. Ha 5 másodpercen belül a versenyző nincs a gyakorlat megkezdéséhez szükséges kiinduló helyzetben, akkor biztonsági okokból a vezetőbíró hátra irányuló karlendítés, és „Replace” vagy „vissza!” vezényszó kíséretében utasítja a versenyzőt a rúd állványba helyezésére. A vezetőbíró ezután megadja az okot, hogy miért nem adta meg a kezdéshez a jelet.
7. A jelzés a vezetőbíró karjának lefelé mozdulásából és a jól hallható "Start" vezényszó megadásából áll.
8. A kezdési jel után a rudat le kell engedni a mellkasra vagy a hasi területre (a rúd nem érintheti az övet), és ott mozdulatlanul kell tartani, amelyet a vezetőbíró hallható "PRESS" utasítása követ. Ezek után a versenyzőnek vissza kell nyomnia a rudat teljesen, amíg a könyökét egészen ki nem nyújtja. Amikor ebben a pozícióban mozdulatlanul megtartotta a rudat, a hallható "Rack", vagy "le" vezényszót adják meg, a kar hátralendítésével egy időben. Amennyiben a rúd az övet érinti, vagy egyáltalán nem érinti a mellkast vagy a hasi területet, akkor a vezetőbíró a "vissza!" vezényszót adja ki.

## Az IPF bajnokságon egyfogásos versenyzőként induló mozgássérültekre vonatkozó szabályok:

A fekvenyomó bajnokságokat anélkül rendezik meg, hogy külön kategóriát alakítanak ki a hátrányos helyzetű versenyzők számára (pl. vakok, látássérültek, mozgássérültek). Segíteni lehet nekik eljutni a padhoz és a padtól. A segítség itt azt jelenti, hogy az edző segítségével és/vagy mankón, bottal, vagy tolószékkal mozoghatnak a platformra és platformról. A verseny szabályai ugyanúgy vonatkoznak rájuk is, mint az ép versenyzőkre. 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 MÉRLEGELÉS 5. pontját. A nem működő alsó végtaggal rendelkező versenyzőknél, akik lábmerevítőt vagy ahhoz hasonló segédeszközt viselnek ezeket az eszközöket a láb szerves részének kell tekinteni, és azt a versenyzőnek a mérlegelésnél is viselnie kell.

## Az érvénytelen fekvenyomás okai:

1. A gyakorlat megkezdése előtt vagy befejezése után a vezetőbíró jelét nem várja be.
2. A szigorúan vett nyomás során (tehát a vezényszavak között) a választott testhelyzet bármely megváltoztatása, tehát a fej, a vállak, a fenék felemelése a padról, vagy a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon.
3. Oly módon pattintani vagy süllyeszteni a rudat, miután azt már mozdulatlanul megtartották a mellkason vagy a hasi területen, hogy az segítse a versenyzőt.
4. A rúd egészének bármely lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.

5. A rudat nem eresztik le a mellkasig vagy a hasi területre, tehát nem éri el a mellkast vagy a hasi területet, vagy az övhöz ér.
6. Ha a gyakorlat végén nem sikerül a karokat teljesen kinyújtani, a könyököket „kiakasztva”.
7. A vezetőbíró vezényszavai között eltelt időben hozzáérnek a rúdhöz a lapozók, és ezzel könnyebbé teszik a gyakorlatot.
8. A versenyző lábfeje hozzáér a padhoz vagy a pad lábaihoz. A lábfejek felemelése nem engedélyezett. A lábak mozgatása megengedett, de a talajtól elemelni tilos.
9. A súlyzó tartó állvány, villa szándékos megérintése a rúddal.
10. Bármilyen egyéb indok miatt, amely megsérti a gyakorlat végrehajtásának rendjét.

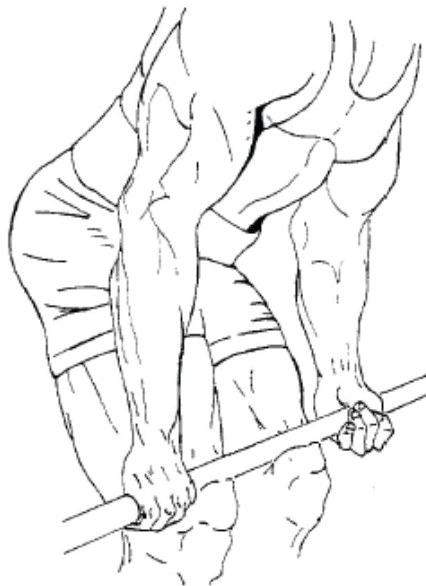
### A felhúzás

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 térdnek ki kell egyenesedniük, a vállak hátra vannak húzva.
3. A vezetőbírói jel a kéz lefelé irányuló mozgásából és a hangos "Down" vagy "le!" vezényszóból 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.

### Az érvénytelen felhúzás okai:

1. A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása esetén, mielőtt eléri a végső pozíciót.
2. Nem áll egyenesen a vállakat hátra húzva.
3. Nem egyenesíti ki a térdet 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 dönteni.
5. Érvénytelen hátra- vagy előrelépni, valamint a lábfej oldalirányú elmozdulása. A hintázás a sarok és a talppárnákon megengedett. A “le!” vezényszó elhangzása utáni lábmozdulás nem érvényteleníti a gyakorlatot.
6. Leereszteni 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 eleresztteni 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:



## MÉRLEGELES

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. A versenyzőnek személyi igazolvánnyal vagy útlevéllel igazolnia kell magát.
5. A versenyzőket meztelenül, vagy a szabálykönyv idevágó részében taglalt szabályoknak megfelelő olyan alsóneműben kell mérlegelni, mely érdemben nem befolyásolja a versenyző testsúlyát. Amennyiben kérdés merül fel az alsóruházattal kapcsolatban, újramérlegelés kérvényezhető. Az olyan versenyeken, ahol mindkét nem versenyzik, a mérlegelési procedúra módosítható oly formán, hogy minden versenyzőt a saját nemüknek megfelelő személyek mérlegeljék. Erre a célra további tisztségviselőket (nem feltétlenül bírókat) lehet kinevezni.

A fekvenyomó versenyen részt vevő fogyatékos/amputált versenyzőkre vonatkozó testsúly kiegészítések a következő szabályok szerint érvényesülnek:

Minden boka alatti amputáció esetén: + 1/54 testsúly

Minden térd alatti amputáció esetén: + 1/36 testsúly

Minden térd feletti amputáció esetén: + 1/18 testsúly

Minden 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 megállapított testsúlyát 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 a verseny időpontja előtt beneveztek. Amennyiben csoportokra osztanak egy adott súlycsoportot ott a B vagy C csoportok az A csoporttól külön és az előtt versenyezhetnek. Ahol ilyen módon különböző időben zajlik a csoportok versenye, ott az A csoportban minimum nyolc (8) és maximum tizennégy (14) 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 kezdősúlyát megadni az erre a célra kiadott szólítókártyán; a versenyző vagy edző aláírásával ez a kártya a mérlegelést végző tisztviselőknél marad. Ez a szólítókártya szolgál az első kísérlet kártyájául. Ezután a versenyző kap 11 darab kitöltetlen kártyát, melyet a verseny alatt fog használni. Hármát a guggoláshoz, hármát a fekvenyomáshoz, ötöt a felhúzáshoz. Minden fogásnemek másféle színű kártyái vannak. Az első gyakorlat elvégzése, vagy annak kísérlete után, a versenyzőnek vagy edzőjének el kell döntenie, 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 az időkorláton belül leadják a következő kért súlyt. 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.

SPEAKER'S CARD					
Name, Surname:			Birth date:		
Nation:		Bodyweight:		Weight Class:	
IPF formula:			Lot number:		
Signature: lifter / coach					
Discipline	1 <sup>st</sup> attempt	2 <sup>nd</sup> attempt	3 <sup>rd</sup> attempt	Best attempt	
Squat					
Bench Press					
Subtotal					Subtotal
Deadlift					
Grouping: 1, 2, 3, 4, 5		Placing:		IPF points:	
				Total	

### Kísérletek kártyái:

**Guggolás**

Név : .....

1	2	3

Aláírás : .....

← Választott súly

**Fekvenyomás**

Név : .....

1	2	3

Aláírás : .....

← Edző vagy versenyző

**Felhúzás**

Név : .....

1	2	3

Aláírás : .....

← A 3. kísérlet változtatása

- (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) összevonásából. A csak fekvenyomó versenyeken maximum 20 fős csoportokat szabad alkotni. A csoportbeosztást a versenyzők az elmúlt 12 hónapban nemzetközi vagy országos versenyen elért összetett eredménye alapján készítik el. Az alacsonyabb összetett eredménnyel rendelkező versenyzők alkotják az első csoportot és ezután fokozatosan a magasabb összetett elérők a szükség szerinti további csoportokat. Ha egy versenyző nem ad meg az elmúlt 12 hónapban elért összesített eredményt, akkor automatikusan az első csoportba kerül.
- (c) Minden versenyző az első kísérletét az első körben, a második kísérletét a második körben, a harmadik kísérletét a harmadik körben hajtja végre.
- (d) 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 lejártá után szedik le, majd fellapozzák, és csak ezt követően indul a szólított versenyző 1 perce.
- (e) 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.
- (f) 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.
- (g) Ha sikertelen egy kísérlet, a versenyző nem követi magát, hanem várnia kell a következő körre, és csak akkor tehet következő kísérletet azon a súlyon.
- (h) 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 ténylegesen 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 óra elindul és a versenyzőnek az órán látható ideje marad, 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. A felhúzás harmadik körében, illetve egyfogásos fekvenyomó versenyen, ha egy versenyzőnek bármilyen okból kifolyólag (lapozási hiba, segítők hibája, versenyberendezés hibája) új kísérletet ítél meg a zsűri a megfelelő súlyon, a versenyző saját maga után következik.
- (i) 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 csoportban 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. Ezeket a határidőket a bemondó jóelőre bejelenti. 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.
- (j) 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.

- (k) A második kör kísérleteihez közölt súlyok egyik fogásnemből sem változtathatók. A harmadik kísérletek a guggolásnál és fekvenyomásnál 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.
- (l) A felhúzás harmadik körében két változtatás engedélyezett. A változtatás a harmadik kísérletre kért súlyhoz képest lehet felfelé vagy lefelé. Ennek az a feltétele, hogy a versenyzőt a bemondó még nem szólította dobogóra a korábban kért súlyhoz.
- (m) Az egy fogásnemből álló fekvenyomó versenyeken az általános 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 fekvenyomásra.
- (n) 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 platform átrendezéshez.
- (o) Ha két vagy több csoport versenyez egy dobogón, akkor a versenyzést a csoportok körforgása alapján szervezik meg. Minden olyan fogásnem után, ahol több, mint egy csoport versenyez (guggolás, fekvenyomás), 10 perc szünetet kell tartani a fogásnemek között.

Példa: 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 fekvenyomáshoz, majd az első csoport végigcsinálja mind a három fekvenyomó körét, őket pedig azonnal követi a második csoport, akik azonnal végigcsinálják a fekvenyomás 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 idővesztéséget.

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

- (a) Bemondó/szólító, egy országos vagy 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) Időmérő (egy minősített versenybíró)
- (d) Felvezetők
- (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)
- (h) 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 felelőssége részt venni a verseny előtti technikai értekezleten. 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 osztották 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 papírokat, 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 bíróknak 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 (ürlapok) a technikai titkár rendelkezésére álljanak. Egy teljes mappa áll rendelkezésre a munkaköri leírással és az összes idevágó papírral, melyet a Technikai Bizottság minden versenyigazgatónak ingyenesen a rendelkezésére bocsájt.

- (c) Az időmérő felelős azért, hogy pontosan mérje a „rúd készen áll” bejelentés és a gyakorlat megkezdése között eltelt időt. Felelős továbbá azért, hogy mérje a rendelkezésre álló időkeretet is, amikor erre szükség van. Erre példa, amikor a versenyzőnek 30 másodperce van a kísérlet után a dobogó elhagyására. Ha egyszer az órát már elindították, az csak akkor állítható meg, ha letelt az engedélyezett idő, a versenyző elkezdte kísérletét vagy ha erre a vezetőbíró belátása szerint utasítást ad. Ezért igen fontos például, hogy a versenyző és edzője még a versenyző szólítása előtt ellenőrizze a guggolóvilla 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 villamagasságot, de azt a lapozók tévesen állították be. Ezért elengedhetetlen aláírni a villamagasság lapot a versenyzőkkel vagy az edzőkkel. 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 hátralendítésével. A gyakorlat ilyenkor érvénytelen, a kísérlet kárba vész. 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 felvezetők azért felelnek, hogy begyűjtsék a versenyzők által kért súlyokat feltüntető kártyákat, és késlekedés nélkül továbbadják az információt a bemondónak. A versenyzőnek a kísérlet befejezése után egy perc áll a rendelkezésére, hogy a felvezető 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, illetve azt leszedjék; fekvenyomásnál, valamint guggolásnál beállítsák a kívánt villamagasságot, 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 mutassanak. 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 azon 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 lehetik a versenyzőről a rudat. Amennyiben nem a saját, hanem a lapozók hibájából esik el egy versenyző az egyébként sikeres kísérletétől, akkor a kör végén a zsűri és a bírók, ha megítélésük szerint lapozói hiba történt, egy új kísérletet biztosítanak a versenyzőnek.
- (g) A Technikai Ellenőrök biztosítják, hogy a felkonferált versenyző lép színpadra, és hogy a ruházata megfelelő. Minden esetben kötelesek részt venni a felszerelés ellenőrzés során.

### **Egyéb szabályok (lapozási hibák, magatartásbeli vétségek, fellebbezés stb.):**

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 rálátása legyen a versenyzőre és lehetősége legyen technikai jellegű instrukciókat vagy jelzéseket közölni a versenyzője felé (pl. a guggolás mélységet). Az edzői terület nem lehet távolabb 5 méternél a dobogótól/színapadtól, és túl kell nyúlnia a dobogón, mely által az edző számára biztosítva van, hogy a gyakorlatot bármilyen első vagy hátsó oldalnézeti szögéből láthassa. Az edzők számára előírt ruházat a nemzetközi versenyeken a nemzeti melegítő, valamint csapatpóló vagy IPF által elfogadott póló. Viselhető még sportrövidnadrág csapatpólóval vagy IPF által elfogadott pólóval. 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. Nemzetek közötti páros viadalokon, (ahol két különálló versenyző vagy két nemzet 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 osztható legyen 2,5 kg-mal. Hacsak nem rekordkísérletről van szó



guggolásnál, fekvenyomásnál és felhúzásnál, 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 elvégezhetőek.
- (d) A versenyző csak abban a bajnokságban növelheti a súlyt kevesebb, mint 2,5 kg- mal, csúcskísérleti céllal, amelyikben éppen versenyez. Például, egy master versenyző, felnőtt versenyen nem emelhet 2,5 kg-mal kevesebbel, azzal a céllal, hogy master csúcsot érjen el.
- (e) Amennyiben olyan súlyt kérnek a következő körre, amely meghaladja a jelenlegi csúcsot, 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.

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.

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 kivitelezése mellett. Ha a sikeres kísérlet nem a 2,5 kg többszöröse, akkor a 2,5 kg lefelé eső legközelebbi többszörösét írják be a verseny jegyzőkönyvébe. Ha a kísérlet érvénytelen volt, a versenyző még egy kísérletet kap. További kísérleteket annak a körnek a végén lehet végrehajtani, amelyikben a hiba előfordult.
  - (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 leveszik és megengedik a versenyzőnek a kísérletet, de csakis kör végén.
6. Bármely fogásnemből három érvénytelen kísérlet automatikusan kizárja a versenyzőt az összetett versenyzésből. Az egyéni fogásnemek díjaiért ezek után is versenyezhet, amennyiben komolyan vehető kísérletet tesz mindegyik fogásnemből, 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 a szabály megsértése a kísérlet érvénytelenítésével járhat. Ezt a szabályt olyan versenyzők miatt hozták létre, akik esetleg sérülést szenvedtek a gyakorlat során, vagy valamilyen testi fogyatékosággal 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 orvosnak jogában áll megvizsgálni. Amennyiben az orvos úgy gondolja, hogy a verseny folytatása a versenyző számára nem tanácsos, a



zsúrirel megbeszélve, ragaszkodhat ahhoz, hogy a versenyző visszalépjön a versenytől. A csapat vezetőjét vagy az edzőt az ilyen döntésről tájékoztatni kell. A fertőzések elkerülése miatt vízzel 1:10-hez arányban vízben oldott háztartási hipó használata javasolt "balesetek" esetén, hogy a vért vagy a szövetet letakarítsák a rúdról vagy a dobogóról, illetve a bemelegítő területéről.

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 kizárhatják, illetve elrendelhetik, hogy a verseny helyszínét elhagyja. A csapatvezetőt hivatalosan tájékoztatni kell mind a figyelmeztetésről, mind a kizárásról.
11. A versenyző vagy tisztségviselő azonnali kizárájáról is dönthet a zsűri és a versenybírók többségi döntéssel, amennyiben elég komolynak ítélik meg a helyzetet, hogy ne csak figyelmeztetést, hanem azonnali kizárást vonjon maga után. A csapat vezetőjét 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 zsúrirel kell közölni. A zsűri kérheti, hogy az óvást írásban adják be. A beadványokat, óváásokat a csapatvezető, a csapat edző, vagy távollétükben a versenyző a zsűri elnökének kell átadja. Ezt közvetlenül az után 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, ideiglenesen felfüggesztheti a verseny menetét, és visszavonulhat döntésének megtanácskozására. Megfelelő tanácskozás és egyhangú 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 résztvevő versenyző 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 fogásnemnél.
3. A három fogásnem előirt 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. <b>Gyakorlat közben:</b> Hallható utasítás „PRESS” miután mozdulatlanul állt a rúd a mellkason és látható jelzésként a kar felfelé irányuló mozgása.	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 irányuló mozgása, hallható jelként a „DOWN”, vagy „le” vezényszót kell kimondani.
Ha a versenyző nem tudja az adott guggoló vagy fekvenyomó gyakorlatot befejezni, akkor a vezényszó a „RACK” vagy „le”.		

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 a platform körüli helyezkedésüket minden gyakorlattípusnál változtathatják, hogy megítélésük szerint a legkedvezőbb rálátásuk legyen, de maximum 4 méter távolságra lehetnek a versenyzőtől bármely gyakorlat során. 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 felszereléseket kicseréljék. Egy második rúd és szorítók legyenek előkészítve, amennyiben az eredeti rúd vagy a szorítók kárt szenvednének.
  - (b) A mérleg pontosan működik (és érvényes hitelesítéssel rendelkezzen).
  - (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, büntethetők, például az utolsó kísérletük elvételével.
7. Verseny közben a három versenybírónak együttesen ügyelnie kell arra, hogy
  - (a) A súlyzó súlya megfeleljen a bemondottaknak. Az ellenőrzés érdekében a bírók kaphatnak egy súlyzó felrakási táblázatot. A súlyellenőrzés közös felelősségük.
  - (b) A versenyző személyes felszerelésének a szabályoknak megfelelőnek kell lennie a dobogón. Ha valamelyik versenybíróban kétely támad a versenyző ilyen irányú tisztességét illetően, gyanúját a gyakorlat után azonnal közölni köteles a vezetőbíróval. A zsűri elnöke ekkor személyre 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 jóváhagyással 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 engedni.
8. A guggolás és a fekvenyomás 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 sorszámát fel legyen tüntetve az eredményjelző táblán, hogy a bírók követni tudják a versenyzési sorrendet.
10. Egyik versenybíróknak 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 / technikai ellenőr felé kell jeleznie, nem pedig a lapozóknak. 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 versenybíróknak alá kell írnia a versenyjegyzőkönyvet, a csúcs- jegyzőkönyvet és a többi aláírandó dokumentumot.
14. Nemzetközi versenyeken a Technikai Bizottság választja ki a bírókat, akiknek előzőleg bizonyítaniuk kellett hozzáértésüket nemzetközi vagy országos bajnokságokon.
15. Nemzetközi versenyen - amennyiben egynél több ország vesz részt a versenyen - abban az esetben szabad két azonos nemzetiségű versenybíró beállítását egy adott súlycsoport versenyében, amennyiben nem indul olyan versenyző, akinek az országát ez a két bíró képviseli. Amennyiben egy kategóriát több csoportra osztanak, akkor mindegyik csoportnál ugyanazoknak a bíróknak kell bírászkodniuk. Amennyiben bírócserékre van szükség, akkor ezeket a fogásnemek között 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 világcúcskísérletekre lehet számítani kizárólag IPF I. és II. kategóriás bírónak szabad bíraskodniuk. Világbajnokságra minden ország legfeljebb 3 versenybíróút nevezhet, valamint még egy I. kategóriás bírót a zsűri-feladatok ellátására, ha nincs elég zsűritag. Minden nevezett bírónak legalább két napot rendelkezésre kell állnia.
18. A versenybíróknak és a zsűri tagjainak azonos egyenruhát kell viselniük az alábbiak szerint:
- |                  |   |
|------------------|---|
| Férfiak, télen:  | Sötétkék zakó, megfelelő IPF emblémával a baloldali mellrészen.<br>Megfelelő sötét színű nadrág (nem farmer), fehér ing és megfelelő IPF nyakkendő.                       |
| Férfiak, nyáron: | Fehér ing és megfelelő sötét színű nadrág (nem farmer) és megfelelő IPF nyakkendő.  |
| Nők, télen:      | Sötétkék blézer megfelelő IPF emblémával a baloldali mellrészen.<br>Megfelelő sötét színű szoknya vagy nadrág (nem farmer) és fehér blúz vagy ing és megfelelő sál/kendő. |
| Nők, nyáron:     | Megfelelő sötét színű szoknya vagy nadrág (nem farmer) és fehér blúz vagy ing.  |

Az I. osztályú (kategóriájú) nemzetközi bírók piros színű nyakkendőt/kendőt és piros bírói emblémát viselnek, a II. osztályú bírók kék színűt. A zsűri dönt arról, hogy a bírók téli vagy nyári öltözetet viseljenek. Az edzőcipőként ismert lábbeli nem megfelelő viselet a zakóhoz és a nadrághoz, utcai cipőt vagy alkalmi fekete cipőt és fekete zoknit kell viselni.

19. A II. kategóriájú nemzetközi versenybíróknak a következő követelményeknek kell eleget tenniük:
- 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.
  - Az országos szövetségének ajánlania kell őt.
  - Sikeres II. kategóriás írásbeli/angol nyelvű számítógépes vizsgát és gyakorlati vizsgát kell tennie világbajnokságon, kontinentális bajnokságon vagy regionális bajnokságon.
  - Az írásbeli kérdéseknek legalább 85%-át, a gyakorlati feladatot legalább 85%-át helyesen kell megválaszolnia.
20. A I. kategóriájú nemzetközi versenybíróknak a következő követelményeknek kell eleget tenniük:
- Legalább négy éve megbecsült II. kategóriás versenybíró.
  - Legalább négy nemzetközi bajnokságon bíraskodott (fekvenyomó világbajnokság kizárva)
  - I. kategóriás gyakorlati vizsgát kell tennie világbajnokságon (fekvenyomó világbajnokság kizárva), kontinens bajnokságon vagy területi, illetve nemzetközi versenyen.
  - Vezetőbíróként legalább 75 gyakorlatot kell értékelnie (ebből legalább 35 guggolás legyen). Ebben az első kör kísérletei is beleszámítanak.
  - A bírójelöltnek 25 pontot jóváír a vizsgáztató, amennyiben látható hozzáértést mutat a felszerelés ellenőrzésénél, mérlegelésénél, valamint a dobogón zajló események irányítása során. 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.
  - 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.
  - Saját országos szövetségének kell jelölnie a Technikai Bizottság és a Bírónyilvántartó felé három hónappal a vizsgát megelőzően. A jelölés alapjául a következők szolgálnak:
    - A jelölt hozzáértése bíróként
    - Elsőbbségi sorrend a II. kategóriás versenybírók között
    - Mennyire tud rendelkezésre állni jövőbeni nemzetközi versenyek szempontjából
    - Angol nyelv ismerete.
  - 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. Amennyiben a jelölt leteszi az I. osztályú vizsgát, azonban nem beszél angolul, akkor I. osztályú regionális bíró lesz, és csak regionális vagy országos versenyeken lehet zsűritag.
21. A jelölt kiválasztása az IPF által rendezett vizsgára a következő követelmények alapján történik:
- A beérkezett jelentkezések száma.
  - A vizsgára alkalmas lehetőségek száma.
  - Mekkora igény van az I. kategóriás bírókra a különböző nemzeteknél

22. A vizsgát a következő módon kell lebonyolítani:
- II. kategória  
Az írott/számítógépes 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/számítógépes vizsgát a verseny alatt a gyakorlati vizsga követi, ahol a jelölt oldalbíróként vesz részt és összesen 100 gyakorlatot értékeli, melyből 40 guggolás. A jelöltet a zsűrinek kell felügyelni és a döntéseinek egyezniük kell legalább 85 %-ban az öt felügyelő bírók többségével. Az első-körös kísérletekkel indul az elbírálás. Az írásbeli/számítógépes és a gyakorlati II. kategóriás vizsgát csak nemzetközi vagy regionális bajnokságok alatt lehet letenni.
  - I. kategória  
Gyakorlati és írásbeli vizsgát bármely világbajnokságon (kivéve a fekvenyomó világbajnokság), kontinentális bajnokságon és regionális bajnokságon 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 kísérletekkel indul az elbírálás.
23. A vizsgadíjat az IPF Pénztárosának 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.
24. A vizsgaeredmények kézhezvétele után a Bírónyilvántartó értesíti a jelölt nemzeti szövetségének titkárát az eredményekről, majd továbbítja a megfelelő hitelesítő okmányokat a jelöltnek.
25. A gyakorlati vizsgát tevőket vagy a zsűri (I. kategória esetében) vagy a kijelölt bírók (II. kategória esetében) ellenőrzik, hogy megfelelt-e vagy sem.
26. Amennyiben a vizsgán megfelelt, a bírói előléptetése a vizsga dátumától lép érvénybe.
27. Az elégtelenül vizsgázó jelöltek újra vizsgázhatnak még ugyanazon a versenyen, de a vizsgadíjat újra meg kell fizetniük.
28. Nyilvántartásba vétel:
- Minden bírónak újra nyilvántartásba kell vetetnie magát az IPF-nél, hogy megtartsák jelenlegi minősítésüket, és elfogadható szintet tartsunk fenn.
  - Az újra regisztráció minden olimpiai év január 1-jén történik.
  - A technikai titkár feladata egy nemzetközi versenyen befejeztével excel fájlban megküldeni a résztvevő bírók listáját az IPF Bírónyilvántartójának.
  - A bíró országos szövetsége felelős azért, hogy az 50 eurós nyilvántartási díjat megküldje az IPF Pénztárosának. Az adott bíró nemzetközi és országos tapasztalatának összefoglalását az eltelt nyilvántartási időszakban pedig az IPF Bírónyilvántartójának kell megküldeni.
  - Az a bíró, aki a 4 éves időszak alatt nem volt tevékeny, vagy aki nem veteti magát újra nyilvántartásba, elveszíti jogosítványait, ekkor majd újra kell vizsgáznia.
  - Az olyan versenybírói igazolvány-kártyát, melyet az olimpiai év január 1-jét megelőző 12 hónapon belül állítottak ki, nem kell megújítani egészen a rákövetkező olimpiai év január 1-jéig.
29. Az IPF Bírónyilvántartója minden országos szövetség számára megküldi a következőket:
- Az összes érvényes engedéllyel rendelkező versenybíró névjegyzékét, évente frissítve.
  - Azoknak a versenybíróknak a névjegyzékét, akiknek újra nyilvántartásba kell vetetniük magukat, hogy megmaradjon a jogosítványuk.
30. Mind az I., mind a II. kategóriás nemzetközi bírónak legalább két nemzetközi erőemelő vagy fekvenyomó bajnokságon, valamint két országos erőemelő bajnokságon kell bíraskodniuk az előző 4 éves időszakban két olimpiai év között, ahhoz hogy újra nyilvántartásba vehetők legyenek.

# A ZSÚRI ÉS A TECHNIKAI BIZOTTSÁG

## Zsúri

1. A világbajnokságokon és kontinens bajnokságokon minden versenyszakaszra zsúrit 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 zsúrit 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 alkalmatlannak bizonyulnak. 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 vagy égbekiáltó bírói hiba esetén szabad a zsűrinek a bírókkal való konzultáció után egyhangú (háromtagú zsűri esetén) vagy többségi (öttagú zsűri esetén) döntésével megváltoztatni egy bírói 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 a 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 zsúrit. Amennyiben a bírók száma kevés, szintén kijelölhetnek olyan bírókat, akiket az országunk ugyan nem jelölt, de elérhetőek bírói feladatokra.
4. Továbbképzési és segíti azokat 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 főtítkárt a Bírónyilvántartón keresztül arról, hogy a vizsga vagy az újvizsgáztatás után mely versenybírók alkalmasak bíraskodni.
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 Elnöksége által közread edzésmodszerekkel és a versenygyakorlatok végrehajtásával kapcsolatos szakmai jellegű anyagokat.
9.
  - (a) Felelős minden verseny és személy felszerelés ellenőrzéséért a kézikönyv leírásainak megfelelően. Szintén ők felelnek 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 Elnökség minden tételre kivét egy díjat, a Technikai Bizottság pedig kiállít egy elfogadási oklevelet.
  - (b) Minden év végén az IPF Elnöksége által meghatározott díjszabás szerinti engedély meghosszabbítási díjat kell befizetni minden tétel után, amelyeket így újra hitelesítettnek és engedélyezettnek tekintenek. Amennyiben egy bizonyos tétel tervein közben változtattak, azt a 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 elfogadott kiviteli tervét/szabásmintáját, amelyeket korábban beadott elfogadásra, és ezek így 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 ki nem javítják és a kérdéses tégeket be nem adják 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 és nőknél azok a 40-49 éves kor közötti / masters 1. korcsoportban elért csúcsook, amelyek túlszárnyalják a felnőtt korcsoportban elért rekordokat, felülírják a felnőtt korcsoport korábbi csúcseit.

A férfiaknál és nőknél azok az 50-59 éves kor közötti/masters 2. korcsoportban elért csúcsook, amelyek túlszárnyalják a 40-49 éves kor közötti /masters 1. korcsoportban elért rekordokat, felülírják a 40-49 éves kor közötti /masters 1. és a felnőtt korcsoport korábbi csúcseit.

A férfiaknál és nőknél azok az 60-69 éves kor közötti/masters 3. korcsoportban elért csúcsook, amelyek túlszárnyalják a 50-59 éves kor közötti /masters 2. korcsoportban elért rekordokat, felülírják a 50-59 éves kor közötti /masters 2. és a 40-49 éves kor közötti /masters 1. és a felnőtt korcsoport korábbi csúcseit.

A férfiaknál és nőknél azok az 70+ korcsoportban elért csúcsook, amelyek túlszárnyalják a 60-69 éves kor közötti korcsoportban elért rekordokat, felülírják a 60-69 éves kor közötti/masters 3. és az 50-59 éves kor közötti /masters 2. vagy a 40-49 éves kor közötti /masters 1. és a felnőtt korcsoport korábbi csúcseit.

Hasonlóképp az ifjúsági 14-18 éves korcsoportban elért csúcsook amelyek túlszárnyalják a junior 19- 23 éves korcsoportban elért rekordokat, felülírják a junior 19- 23 éves és a felnőtt korcsoportban elért csúcsokat. A junior 19-23 éves korcsoportban elért csúcsook, melyek túlszárnyalják a felnőtt korcsoportban elért rekordokat, felülírják a felnőtt kategória korábbi csúcseit.

2021-től lejegyzésre kerül a Világjátékok rekordja.

A rekordokat abban a testsúlykategóriában kell jegyezni, ahová a versenyző testúlya alapján esik. A kezdeti világcúscs szintek meg kell egyezzenek az erőemelés 2021.07.14-én hatályos csúcsaival.

2. A világ- és nemzetközi csúcsook 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 bírógazolvánnyal, valamint az IPF-hez tartozó országos szövetségének tagjának kell lennie. A színpadon lévő bírónak három különböző országbelinek kell lenniük, és kötelező egy háromtagú zsűri is.
  - (c) Az összes IPF nemzeti tagszövetség versenybíróinak a jó szándéka és hozzáértése kétségbevonhatatlan.
  - (d) Az IPF támogatott versenyeken világ- és nemzetközi csúcsokat kizárólag azon rudak, tárcsák és állványok

használatával lehet elérni, amelyeket az épp érvényben lévő IPF által jóváhagyott „felszerelési és ruházati lista” tartalmaz.

- (e) Az egyes fogásnemekben elért csúcshoz a három fogásnemben elért összetett eredmény kell, hogy járuljon. Az egyfogásos fekvőnyomó csúcsoknak, amelyeket háromfogásos (erőemelő) versenyen érnek el, nem feltétlenül kell összetett eredménnyel párosulniuk, azonban komoly kísérleteket kell végrehajtani mind a guggolás, mind a felhúzás fogásnemekben.
  - (f) Abban az esetben, ha két versenyző ugyanazt a súlyt kéri egy bizonyos fogásnemben új csúcskísérletnél, és az alacsonyabb sorszámú versenyző sikerrel teljesíti a gyakorlatot, a számítógépes jegyzőkönyvvezető a másik versenyzőnek 0,5 kg-mal emeli a bekért súlyt (amennyiben az nem osztható 2,5 kg-mal). A csúcstartónak az a versenyző minősül, aki először éri el az összetett eredményt.
  - (g) Az új csúcsok csak akkor érvényesek, ha legalább 0,5 kg-mal túllépi az előző csúcsot.
  - (h) Ha egy versenyző felhúzásban világcsúcskísérletre készül, és óvás benyújtása miatt a kör végére kerül, akkor a csoport további versenyzőinek, akik szintén csúcskísérletre készülnek a kísérletüket 0,5 kg-val növelniük kell. Amennyiben egynél több versenyző készül világrekordot dönteni ugyanabban a fogásnemben és valamelyik versenyzőnek új kísérletet ítlének meg óvás miatt, úgy a versenyző saját maga után következik.
  - (i) Minden csúcsot, amelyet a fent leírt körülmények között döntenek meg, el kell ismerni és fel kell jegyezni.
3. Az egyfogásos fekvőnyomó 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 fekvőnyomó világcsúcsot, mialatt háromfogásos erőemelő versenyen vesz részt, akkor igényt tarthat az egyfogásos fekvőnyomó csúcsra, amennyiben komoly kísérletet tett mind a guggolásban, mind a felhúzásban.
  - (b) Amennyiben egy versenyző egyfogásos fekvőnyomó versenyen túllépi a háromfogásos erőemelő csúcsot, akkor nem tarthat igényt a háromfogásos erőemelő csúcsra.

## **IPF szabályok a Klasszikus/RAW versenyekre**

### **RUHÁZAT**

#### ***Nem tartó jellegű versenyruha***

Nem tartó jellegű kantáros versenyruhát kötelező viselni minden Klasszikus/Raw besorolású versenyen az összes fogásnemnél, illetve engedélyezett a viselésük a “ruhás” (equipped) besorolású versenyeken is (ahol ezek helyett tartó jellegű öltözéket lehet viselni). A ruha vállpántját minden gyakorlatnál viselni kell minden versenyen.

Csak azok a nem támasztó jellegű ruhák viselhetőek versenyen, amelyek szerepelnek az IPF engedélyezett felszerelések listáján. Ezen felül az elfogadott gyártó adott nem-támasztó jellegű ruhájának meg kell felelnie az IPF minden technikai szabályának. Azon nem-támasztó jellegű ruhák, amelyek gyártói ugyan rajta vannak az engedélyezett listán, de a ruha nem felel meg bármelyik, az IPF felszerelésekre vonatkozó technikai szabályának, azok használata nem engedélyezhető a versenyeken.

A nem tartó jellegű ruháknak meg kell felelniük a következő feltételeknek:

- (a) Egyrészes, testhezálló, viselés közben nem lóghat, nem lehet laza sehol sem.
- (b) Nyúlékony, természetes vagy műszálas rugalmas anyagból készül, semmiféle segítséget nem adhat a versenyzőnek a gyakorlatok végrehajtásában.
- (c) Az egész ruha egy rétegű, ez alól csak az ágyéki rész kivétel, ahol egy 12x24cm-es területen lehet két rétegű.
- (d) Kell, hogy legyenek szárai, a varrat közepétől számítva a láb belső oldalán mérve, minimum 3 cm, maximum 25 cm hosszan. Ezek a paraméterek az álló helyzetben lévő versenyzőn mérendők.
- (e) A ruhán a következő logók, emblémák lehetnek:
  - Engedélyezett gyártó logója
  - A versenyző országa
  - A versenyző neve
  - A szponzor logó szabályainak megfelelő logo vagy embléma

Országos, vagy kisebb versenyen a versenyző klubja, egyéni szponzora is szerepelhet, még ha az IPF által más módon az nem is lett jóváhagyva.



## Póló

Mindenkinek viselnie kell pólót a kantáros mez alatt, guggolás, fekvenyomás, és felhúzás közben is.

A pólónak a következő feltételeknek kell megfeleljen:

- (a) A póló anyaga pamut vagy műszál anyag lehet. Az anyag nem lehet gumírozott vagy hasonló nyúlós anyagból. Nem lehet rajta megerősített varrás, zseb, gomb, zippzár, és a nyakrész csak kör alakú szabású lehet.
- (b) A póló nem lehet ujjatlan. Az ujjaknak le kell érni a vállizmok alá, de nem fedhetik a könyököt. A versenyző nem tűrheti fel a póló ujját a válláig.
- (c) Legyen felirat és logó nélküli, egy vagy többszínű. Amennyiben mégis logó szerepel rajta, az a következő feltételeknek kell megfeleljen:
  - Lehet a versenyző országa
  - Lehet a versenyző neve
  - Lehet a versenyző IPF régiója
  - Az esemény hivatalos pólója
  - Bármilyen logó ami a Szponzor logók szabályának megfelel.
  - Országos, vagy kisebb versenyen a versenyző klubja, egyéni szponzora is szerepelhet, még ha az IPF által más módon az nem is lett jóváhagyva.

## Alsóruházat

Viselhető a kereskedelmi forgalomban kapható nejlomból, poliészterből, pamutból vagy ezek keverékéből készült sport alsó vagy normál alsónadrág a kantáros ruha alatt.

A nők hordhatnak kereskedelmi vagy sport melltartót is.

Nem használható a versenyruha alatt úszónadrág vagy bármely olyan anyag, amely a deréktáj környékén kívül gumírozott vagy hasonlóan elasztikus.

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 térdgumival 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.



## Öv

A versenyző viselhet övet. Amennyiben a versenyző visel övet, annak a ruházaton kívül kell lennie. Csak azok az övek használhatóak versenyen, amelyek szerepelnek az IPF engedélyezett felszerelések listáján.

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 ezen kívül nem lehet bélelés 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 szegeccseléssel.
- (d) A csaton egy, vagy két tűske lehet, illetve lehet gyorskioldású csattal szerelt.
- (e) A csat közelében egy bőrhurkot kell alkalmazni az övvég befűzésére, ezt varrással vagy szegeccseléssel lehet felerősíteni.
- (f) Legyen felirat nélküli egy-, két-, vagy több színű. Amennyiben mégis logó szerepel rajta, az a következő feltételeknek kell megfeleljen:
  - Lehet a versenyző országa
  - Lehet a versenyző neve
  - Bármilyen logó ami a Szponzor logók szabályának megfelel.
  - Országos, vagy kisebb versenyen a versenyző klubja, egyéni szponzora is szerepelhet, még ha az IPF által más módon az nem is lett jóváhagyva.

### Méreték

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 csak a (benti) teremsport sportcipő/sportlábbeli; súlyemelő, erőemelő lábbeli vagy felhúzócipő tekinthető. 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 kitüremkedések, szabálytalanságok vagy a normál mintától eltérő manipulálások.
- (d) A cipő részét nem képező laza talpbatét nem haladhatja meg az 1 cm-es vastagságot.
- (e) A gumírozott talpú zoknik nem használhatóak a fogásoknál – guggolásnál, fekvenyomásnál és felhúzásnál sem.

## Bandázsok

### Csuklóbandázsok

1. Az IPF elfogadott listán szereplő csuklóbandázsok viselhetőek.
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 csuklóbandázsnek 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.
4. Női versenyzők viselhetnek Hijabot (fejkendőt) a verseny alatt.

## Térdgumi

Neoprén anyagú, henger alakú térdgumit viselhet a versenyző a verseny bármely gyakorlatának végrehajtása közben, de csak a térden.

Csak azok a térdgumik használhatóak versenyen, amelyek szerepelnek az IPF engedélyezett felszerelések listáján. Ezenfelül az elfogadott gyártó adott térdgumijának meg kell felelnie az IPF technikai szabályainak; azon térdgumik, melyek gyártói ugyan rajta vannak az engedélyezett gyártók listáján, de megszegik az IPF bármelyik technikai szabályát, azok használata nem engedélyezhető a versenyeken.

A térdguminak a következő feltételeknek kell megfeleljen:

- (a) Teljes egészében vagy túlnyomó részt egyrétégű neoprén anyagból és egy ezt fedő nem támasztó jellegű szövétrétegből állhat. A nem támasztó jellegű anyagon és/vagy ezen anyag a neoprém rétegére való illesztésén varrás alkalmazható. A térdgumi teljes kialakítása nem lehet olyan, hogy számottevő támasztást vagy segítséget nyújtson a versenyző térdeinek.
- (b) A térdgumi maximum 7 mm vastag és 30 cm hosszú lehet.
- (c) Sem a térdgumi felületén, sem belevarrva nem lehet pánt, tépőzár, párnázás vagy bármilyen hasonló, támasztó jellegű anyag; egybefüggő, henger formájúnak kell lennie, sem a neopréneken, sem fedőszöveten nem lehetnek lyukak.
- (d) Amennyiben viselik a versenyen, a térdgumi nem érhet össze a versenyző ruhájával vagy zoknijával, továbbá a térdizülethez viszonyítva középre kell igazítani a lábón.

## Hüvelykujjak

Két réteg orvosi tapasz engedélyezett a hüvelykujjakon.

## Felszerelés ellenőrzés Klasszikus/RAW versenyeken

Klasszikus/RAW versenyeken a versenyzőnek a mérlegelésnél be kell mutatnia a versenyfelszerelését a mérlegelést végző bírónak. Azokat a felszerelési tárgyakat, amelyek valamilyen paraméterükben nem felelnek meg a szabályzatnak, vagy az ellenőrzést végző bíró koszosnak, sérültnek, szakadtnak ítéli meg, annak a használatát megtiltja. A mérlegelés ideje alatt azonban a versenyző bemutathat másik, megfelelő darabot. A Technikai Ellenőr a verseny teljes időtartama alatt folyamatosan ellenőrzi a felszerelést, a melegítő helyiségben illetve egyéb előkészületi helyiségekben, és elutasítja azokat a darabokat, amelyek nem felelnek meg a versenyszabályzatban lefektetett követelményeknek. A technikai kontroller megtagadhatja azon térdgumik használatát is amiket csak másik ember segítségével, síkosítóval, műanyag fóliával, vagy bármi egyéb segítséggel tudnak csak felvenni. Amennyiben egy versenyző olyan felszerelésben lép a platformra és/vagy hajtja végre a gyakorlatot, amely nem felel meg az ebben a szabályzatban leírtaknak, a bírónak a "VERSENYBÍRÓK" 6. (d) pontja alapján kell eljárniuk. A Bírónak és a Technikai Ellenőrnek az általuk ellenőrzött súlycsoport felszerelés ellenőrzésének időpontja előtt 5 perccel meg kell jelenniük / el kell foglalni a helyüket.

## Szponzorok, logók

Az IPF versenyeken elfogadott felszerelés és ruházat listán szereplő gyártók logóin és emblémáin kívül eső logók és emblémák tárgyában, ahol országos csapatok és versenyzők szeretnék szponzoruk jelét viselni a versenyeken, engedélyért folyamodhatnak az IPF főtitkárához. A kérelem csak az adott országra vagy versenyzőre vonatkozik. A logo vagy embléma kérelem az IPF elnökség által meghatározott díjjal jár. Az IPF az elnökség útján jóváhagyhatja a logó vagy embléma használatát, azonban el is utasíthatja azt, amennyiben az elnökség megítélése szerint az veszélyeztetné az IPF üzleti érdekeit vagy a jó ízléssel ellentétes lenne. Az elnökségnek továbbá jogában áll az engedélyeztetési eljárás során korlátozni a személyes felszerelés, logó vagy embléma méretét vagy elhelyezését. Az engedély az év hátralevő részében és a következő teljes évben érvényes, és meghosszabbítható újabb kérelem és befizetés útján. Csakis ebben az esetben maradhat engedélyezett a logo vagy az embléma. Az e szabály értelmében elfogadott logókat és emblémákat az IPF versenyeken használatos ruházat és felszerelések elfogadott listájának kiegészítő mellékleteként közzéteszik. Az IPF Főtitkár feladata kiállítani egy engedélyező levelet az elfogadott kérelmezők felé, amelyben felsorolja az elfogadott logót vagy emblémát, és megjelöli az elfogadás dátumát, és az engedéllyel kapcsolatos bármely korlátozó tényezőt. Ez a level bizonyító erejű a bírók felé a versenyeken.

Az IPF versenyeken használatos ruházat és felszerelések elfogadott listáján vagy annak kiegészítő mellékletében nem szereplő gyártói logók vagy emblémák csak a pólókon, cipőkön vagy zoknikon viselhetőek, amennyiben a hímzett vagy nyomtatott logo vagy embléma mérete nem haladja meg a 5x2 cm-t.