



ТЕХНИЧКИ ПРАВИЛНИК 2023

Од 1. Јануара 2024.



**POWER LIFTING
SAVEZ SRBIJE**



Техничка правила ИПФ

ОПШТА ПРАВИЛА	3
Старосне категорије	4
Категорија телесне тежине	5
ОПРЕМА И КАРАКТЕРИСТИКЕ	7
Вага	7
Платформа/Подијум	7
Шипке и тегови	7
Осигурачи	8
Сталци за чучањ	8
Клупа	8
Сатови	9
Светлосна сигнализација	9
Картице за неуспешан покушај/весла	9
Нумерисани систем судијских картица-разлог за неуспех	9
Семафор	11
ЛИЧНА ОПРЕМА	11
Одело	11
Мајица	13
Доњи веш	14
Чарапе	14
Појас	14
Обућа или чизме	15
Стезници (Knee sleeves)	15
Бандажери (Wraps)	16
Медицинске траке/Фластери	16
Инспекција личне опреме	16
Спонзорски лого	17
Генерално	17
ДИСЦИПЛИНЕ И ПРАВИЛА ИЗВОЂЕЊА	18
Чучањ (Squat)	18
Узроци за дисквалификацију Чучња	18
Бенч (Bench press)	19
Правила за особе са инвалидитетом на ИПФ Бенч такмичењима	20
Узроци за дисквалификацију Бенч	20
Мртво дизање (Deadlift)	20
Узроци за дисквалификацију Мртво дизање	20
МЕРЕЊЕ	21
РЕД ТАКМИЧЕЊА	22
Округли систем	22
Картице за покушаје	23
Одговорности Званичника	25
Остала правила (грешке код намештања тежина, недозвољено понашање, жалбе итд.)	27
СУДИЈЕ	29
ЖИРИ И ТЕХНИЧКИ КОМИТЕТ	33
Жири	33
ИПФ Технички комитет	34
СВЕТСКИ И МЕЂУНАРОДНИ РЕКОРДИ	34
Међународна такмичења	34
ИПФ ПРАВИЛА ЗА "CLASSIC RAW" (raw/unequipped – без ојачане опреме)	36
Одело	36
Без опреме (Non-supportive)	36
Мајица	37
Доњи веш	37
Чарапе	37
Појас	37
Обућа или чизме	38
Бандажери (Wraps)	38
Стезници (Knee sleeves)	38
Палчеви	39
Инспекција личне опреме за „CLASSIC RAW“ (без ојачане опреме)	39
Спонзорски лого	39

ОПШТА ПРАВИЛА ДИСЦИПЛИНА СНАГЕ (Powerlifting)

Како би скратили текст, кроз овај Правилник појављују се термини ОН/ЊЕГОВ - таква референца се односи на оба пола. Све референце о полу треба да буду преправљене да осигурају једнака права за оба пола и не спомињу жену као нешто за шта су потребна посебна правила као испод у примеру у делу Мерење. На такмичењу на коме се такмиче оба пола:

1. (а) ИПФ (International Powerlifting Federation) признаје следеће дисциплине чији се редослед мора поштовати на свим такмичењима која се спроводе по правилима ИПФ-а:

А. ЧУЧАЊ (Squat) Б. БЕНЧ (Bench pres) В. МРТВО ДИЗАЊЕ (Deadlift) Г. ТОТАЛ (Total)

(б) Такмичења се одвијају између такмичара разврстаних по категоријама који су подељени по полу, тежини и узрасту. На Отвореним првенствима за мушкарце и жене дозвољен је наступ такмичара узраста преко **19** година.

(в) На Првенству у дисциплинама снаге (Powerlifting) или Бенч (Bench press) првенству које је комбинација, на пример, Суб-Јуниор, Јуниор Опен и Мастер првенства, као и Без опреме (Classic) дозвољена 1 категорија)) и Са опремом ((Equipped) дозвољена 1 категорија)) , такмичар може да се такмичи на оба првенства. Ни једном дизачу није дозвољено да се такмичи 2 пута Без опреме (Classic) или 2 пута Са опремом (Equipped). **Мастер 3 и 4 се не може такмичити у Опен категорији.** Од такмичара ће се тражити да плати котизацију за оба првенства и тражиће се да наступа два пута. Једном када је такмичар стављен на Прелиминарну листу он више неће моћи да мења своју старосну категорију, али ће моћи да промени своју тежинску категорију до формирања Коначне листе такмичара.

(г) Ова правила важе за све нивое такмичења.

(д) Сваки такмичар има право на три покушаја у свакој дисциплини. Дизачев најбољи, важећи покушај на свим појединачним дисциплинама рачуна се у његов такмичарски тотал. Ако две или више дизача достигну исти тотал, по телесној тежини лакши дизач се рангира изнад тежег дизача.

(ђ) Ако два такмичара буду имала исту килажу на мерењу и можда направе исти тотал на крају такмичења, предност ће имати онај такмичар који је први постигао тотал. Уколико се награде додељују за сваку дисциплину посебно (чучањ, бенч, мртво дизање) или ако је оборен светски рекорд примењиваће се иста процедура.

2. ИПФ, преко својих чланица, води и санкционише следеће Светске шампионате:

Главни догађаји у ИПФ календару су следећи:

- Equipped World Open Powerlifting Championship
- Equipped World Sub-Junior and Junior Powerlifting Championship
- Equipped World Masters Powerlifting Championship
- Equipped World Bench Press Championship (Open, Sub-Junior/Junior and Master)
- Classic World Open Powerlifting Championship
- Classic World Sub-Junior and Junior Powerlifting Championship
- Classic World Masters Powerlifting Championship
- Classic World Masters Powerlifting Championship (Open, Sub-Junior/Junior and Master)
- University World Cup
- Остали интернационални догађаји који су одобрени од стране Извршног одбора.

*Секретар првенства у консултацији са Извршним одбором треба да обезбеди да се највећи међународни догађаји не сукобе. Уколико је потребно санкције се могу одбити како би се постигао уредан Календар. **Уколико је потребно, догађаји на Календару се могу комбиновати као једно првенство.**

3. ИПФ, такође, признаје и региструје светске рекорде за исте дисциплине унутар доле наведених категорија:

Старосна категорија:

Мушкарци:

Опен:	од 19 година па навише (ни једно категоријско ограничење се не примењује).
Суб-Јуниор:	од дана када напуни 14 година до пуне календарске године у којој је напунио 18 година.
Јуниор:	од 1. Јануара календарске године у којој пуни 19 година до пуне календарске године у којој пуни 23 године.
Мастер I:	од 1. Јануара календарске године у којој је напунио 40 година до пуне календарске године у којој пуни 49 година.
Мастер II:	од 1. Јануара календарске године у којој пуни 50 година до пуне календарске године у којој пуни 59 година.
Мастер III:	од 1. Јануара календарске године у којој пуни 60 година до пуне календарске године у којој пуни 69 година.
Мастер IV:	од 1. Јануара календарске године у којој пуни 70 година па навише.

Жене:

Опен:	од 19 година па навише (ни једно категоријско ограничење се не примењује).
Суб-Јуниор:	од дана када напуни 14 година до пуне календарске године у којој је напунио 18 година.
Јуниор:	од 1. Јануара календарске године у којој пуни 19 година до пуне календарске године у којој пуни 23 године.
Мастер I:	од 1. Јануара календарске године у којој је напунио 40 година до пуне календарске године у којој пуни 49 година.
Мастер II:	од 1. Јануара календарске године у којој пуни 50 година до пуне календарске године у којој пуни 59 година.
Мастер III:	од 1. Јануара календарске године у којој пуни 60 година до пуне календарске године у којој пуни 69 година.
Мастер IV:	од 1. Јануара календарске године у којој пуни 70 година па навише..

-Такмичарима млађим од 14 година такмичење је дозвоњено само на Националном првенству.

4. Пласман у свим категоријама биће одређен на основу тотала у складу са стандардним правилима такмичења. Такође, мушкарци 70 година старости (другим речима Мастер IV), примају медаље за освојено 1., 2. и 3. место у својој категорији и жене од 60 година (другим речима Мастер III) и 70 година (другим речима Мастер IV), примају медаље за освојено 1., 2. и 3. место у својим тежинским категоријама у свакој старосној категорији. Њихова даља подела старосних група може се прилагодити националном нивоу по одлуци Националне федерације.

Категорије телесне тежине:

Мушкарци:

до 53.0 kg	Само за Суб-Јуниоре и Јуниоре	
59.0 kg	Класа до 59.0 kg	
66.0 kg	Класа од 59.01 kg	до 66.0 kg
74.0 kg	Класа од 66.01 kg	до 74.0 kg
83.0 kg	Класа од 74.01 kg	до 83.0 kg
93.0 kg	Класа од 83.01 kg	до 93.0 kg
105.0 kg	Класа од 93.01 kg	до 105.0 kg
120.0 kg	Класа од 105.01 kg	до 120.0 kg
120.0+ kg	Класа од 120.01 kg	и преко.

Жене:

до 43.0 kg	Само за Суб-Јуниорке и Јуниорке	
47.0 kg	Класа до 47.0 kg	
52.0 kg	Класа од 47.01 kg	до 52.0 kg
57.0 kg	Класа од 52.01 kg	до 57.0 kg
63.0 kg	Класа од 57.01 kg	до 63.0 kg
69.0 kg	Класа од 63.01 kg	до 69.0 kg
76.0 kg	Класа од 69.01 kg	до 76.0 kg
84.0 kg	Класа од 76.01 kg	до 84.0 kg
84.0+ kg	Класа од 84.01 kg	и преко.

5. Свакој нацији је дозвољен наступ највише осам (8) такмичара распоређених у осам (8) категорија телесне тежине за мушкарце и осам (8) такмичара у рангу од осам (8) категорија телесне тежине за жене. За категорију Јуниор и Суб-Јуниор је дозвољено девет (9) такмичара за мушкарце и девет (9) за жене. У одређеној тежинској категорији не сме бити више од два (2) такмичара једне нације.
6. Свакој нацији је дозвољено максимално пет алтернатива или резерви. Да би учествовали на такмичењу морају бити номиновани 60 дана пре датума такмичења на прелиминарној номинацији са категоријом телесне тежине и најбољим тоталима постигнутим на Националном или Интернационалном првенству у протеклих 12 месеци.
7. Свака нација мора да поднесе пријаву екипе са именима свих чланова и њиховим категоријама телесне тежине, као и њихове најбоље тотале са Националног или Међународног првенства у протеклих 12 месеци.

Ово може укључивати резултат постигнут на прошлогодишњем Међународном првенству у истој категорији телесне тежине. Такође, мора бити наведен датум и назив првенства на ком је тотал постигну. Ови детаљи морају бити достављени Секретару Првенства ИПФ-а или Секретару Региона, као и Директору такмичења најмање 60 дана пре почетка Првенства како би се нашли на Прелиминарној номинацији. Финална селекција подноси се најкасније 21 дан пре датума Првенства, мора бити направљена од номинованих такмичара 60 дана пре дана Првенства. То укључује и резервне или алтернативне такмичаре. У овом тренутку сваки такмичар мора да предложи категорију телесне тежине у којој жели да се такмичи на овим Првенству. Након финалне селекције (финалне номинације) неће бити могуће измене у тежинској категорији за коју је пријављен такмичар. Пријављени такмичар без резултата

из било ког од наведених такмичења, а уколико његова/њена телесна категорија има 2 групе, ће бити рангиран у првој групи. Неиспуњење било ког захтева може довести до дисквалификације тима. Такмичар који је под суспензијом ИПФ-а или Региона не може да има валидан резултат за своју националну федерацију за наступ на Светском, Мађународном или Регионалном Првенству.

8. Бодовање за сва Светска, Европска и Регионална првенства биће: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 за првих девет места у било којој категорији телесне тежине. Након тога, сваки дизач који направи тотал на такмичењу биће награђен једаним бодом. Бодовање на свим националним такмичењима спроводи се по одлуци Националне федерације.

9. Збир бодова пет најбоље пласираних такмичара сваке нације биће сабирани за екипно такмичење на свим интернационалним првенствима. У случају нерешеног резултата по збиру бодова пласман се одређује како је описано за екипне награде у ставци 11.

Ако се утврди да је члан екипе починио прекршај ИПФ Анти-допинг правила током Такмичења на ком се рангирање екупе заснива на збиру појединачних резултата (поена), поени од такмичара који су починили прекршај ће се одузети од резултата екипе и не могу се заменити поенима неког другог члана екипе.

10. Свака национална федерација која је чланица ИПФ-а дуже од три године на светским првенствима треба да има најмање једаног међународног судију међу својим званичницима. Уколико судија те нације није присутан или је присутан, али не може да делује у својству судије, нити члана жирија током такмичења, онда ће се само четири најбоље пласирана такмичара те земље рачунати за екипно такмичење.

11. За прва три места екипне награде ће бити додељене са медаљама и то 5 златних за најбољи тим, 5 сребрних за други најбољи тим и 5 бронзаних за трећи најбољи тим. Уколико је број поена једнак у класификацији тимова/националних екипа, првопласирана ће бити она екипа која има највећи број првих места. Уколико се догоди да две екипе имају исти број првих места, на првом месту биће она екипа која има више освојених других места и тако све до петог места, колико се узима у обзир. Ако и након примене ове процедуре тимови или националне екипе заврше изједначено тада ће тим или национална екипа са већим укупним бројем ИПФ поена бити проглашена за вишепласирану. **Тимови са 3 или мање такмичара неће примити медаље.**

12. Награда “Најбољи такмичар” на свим ИПФ Првенствима ће бити додељена дизачу који је направио најбољи наступ базиран на ИПФ формули. Награде ће такође бити додељене другом и трећем месту. **Категорије са мање од 3 такмичара немогу примити награду за “Најбољег Такмичара.”**

13. На Међународним такмичењима биће додељене медаље за прво, друго и треће место за сваку категорију према укупном тоталу. Поред тога, медаље или дипломе ће бити додељене за прво, друго и треће место у индивидуалним дизањима: чучањ, бенч прес и мртво дизање у свакој категорији. Уколико такмичар не успе у дисциплини чучањ или у обе дисциплине и чучањ и бенч прес, он/она може да настави такмичење до краја надметања и имаће право на награде у било којој дисциплини у којој је успешно одрадио покушај или покушаје. За добијање овог признања такмичар мора да покаже добру вољу и да се окуша у све три дисциплине.

На церемонији доделе медаља на Светском Првенству правила облачења за такмичаре су: комплет национална тренерка, мајица и спортска обућа. Надзор ће вршити Технички контролор за суђење. Због непоштовања ових захтева такмичар ће бити дисквалификован од пријема медаље/а, иако ће његово име стајати у резултатима такмичења.

14. Забрањено је лупање и ударање дизача пред публиком и медијима.

15. На свим ИПФ догађајима, због безбедности такмичара и званичника, организатор мора да обезбеди квалификовано медицинско лице које ће бити дежурно на такмичењу.

ОПРЕМА И КАРАКТЕРИСТИКЕ

Вага

Ваге морају бити електронске, дигиталног типа и морају бити намештене на две децимале. Морају имати капацитет за тежину до 180 kg. Вага мора да поседује сертификат не старији од годину дана од датума одржавања такмичења.

Платформа/Подијум

Све дисциплине се изводе на подијуму чије мере се крећу између минимум 2,5 m x 2,5 m и максимум 4.0 m x 4.0 m. Не сме бити виша од 10 cm у односу на околну позорницу или под. Површина подијума мора бити равна, чврста, неклизајућа и једнаке висине, пресвучена неклизајућим, равним тепихом (односно без неправилности и гужвања). Гумене простирке и слични материјали за покривање нису дозвољени.

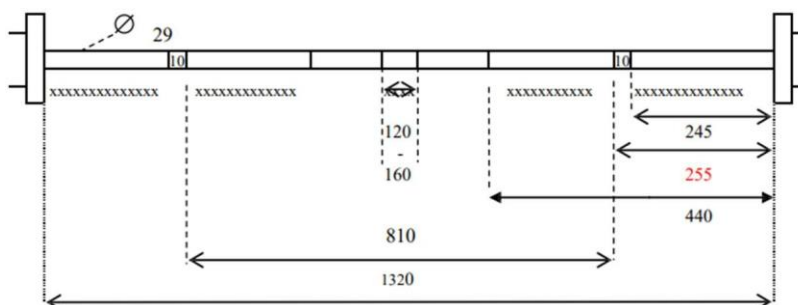
Шипке и тегови

За сва поверлифтинг такмичења која се организују по правилима ИПФ-а дозвољени су искључиво тегови за шипку (discs). Употреба тегова који не задовољавају важеће прописе учиниће такмичење и све постигнуте резултате неважећим. Током читавог такмичења и у свим дисциплинама могу се користити само они тегови и шипке који задовољавају све прописе. Шипке се не смеју мењати током такмичења, осим по одлуци техничке комисије/судија, ако се искриве или оштете на неки начин. Шипке које се користе на свим ИПФ првенствима не смеју бити хромиране на назубљењу између унутрашњих прстенова. Само шипке и тегови који су званично одобрени од стране ИПФ-а могу се користити на ИПФ Светским првенствима или за постављање Светских рекорда. Још од 2008. дужина назубљеног дела на ИПФ одобреним шипкама постаје стандард заснован на оригинално одобреним шипкама.

(а) Шипка мора да буде равна, добро назубљена, добро ужлебљена и мора да одговара следећим димензијама:

1. Укупна дужина од краја до краја не сме да буде већа од 2,2m.
2. Размак између спољних страна прстенова не сме да буде већи од 1,32 m а ни мањи од 1,31m.
3. Попречни пресек шипке не сме да буде већи од 29 mm нити да буде мањи од 28 mm.
4. Тежина шипке и осигурача треба да буде 25kg.
5. Попречни пресек грла/чауре/пушке не сме да пређе 52 mm нити да буде мањи од 50 mm.
6. На шипци треба да постоји машински или траком назначена ознака промера која треба да буде 81 cm између ознака или трака.

ИПФ препознатљива шипка за поверлифтинг
Смерница растојања назубљења
Мерења дата у mm (размак назубљења унутар заштитних рукава)



(б) Плоче морају одговарати следећим правилима:

1. Сви тегови који се користе на такмичењима могу одступати 0.25% или 10 gr од своје тачне номиналне вредности у килограмима

У килограмима (kg)	Номинална вредност	Максимум	Минимум
	25.0	25.0625	24.9375
	20.0	20.05	19.95
	15.0	15.0375	14.9625
	10.0	10.025	9.975
	5.0	5.0125	4.9875
	2.5	2.51	2.49
	1.25	1.26	1.24
	1.0	1.01	.99
	.5	.51	.49

2. Величина унутрашњег, средишњег простора не сме да пређе 53 mm нити да буде мања од 52 mm
3. Тегови морају бити поређани на следећи начин: 1.25 kg, 2.5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg и 25 kg.
4. За сврхе постизања рекорда могу се користити лакши тегови да би се добиле тежине најмање 0.5 kg, 1.0 kg, 1.5 kg, 2.0 kg преко постојећег рекорда.
5. Тегови тежине 20 kg и више не смеју имати дебљину већу од 6 cm.
Тегови који теже 15 kg и мање не смеју имати дебљину већу од 3 cm.
6. Тегови морају одговарати одређеним бојама: 10 kg и мање - било која боја; 15 kg - жута; 20 kg - плава и 25 kg - црвена.
7. На свим теговима мора бити јасно назначена њихова тежина и морају бити поређани тако да најтежи дође изнутра, а лакши иду према споља, а треба да стоје тако да судије могу да прочитају ознаку за тежину на сваком од њих.
8. Први и најтежи тег који се поставља на шипку мора да буде окренут лицем према унутра, а остали тегови се стављају лицем према споља.
9. Пречник највећег тега не сме да буде већи од 45 cm.

Осигурачи

- (а) Морају се користити на такмичењима.
- (б) Сваки мора имати тежину 2.5 kg.

Сталци за чучањ

- (а) Само сталци за чучањ од комерцијалних произвођача званично регистрованих и одобрених од стране Техничке комисије биће дозвољени на Међународним такмичењима.
- (б) Сталци треба да буду направљени са могућношћу повећања од по 2.5cm, од најмање висине од 1.00 m у најнижој позицији до макар 1.70 m у највишој позицији.
- (в) Сви сталци морају да имају могућност да се уз помоћ клинова причврсте на потребној висини.

Клупа

Само сталци за бенч (Bench press) од комерцијалних произвођача званично регистрованих и одобрених од стране Техничке комисије биће дозвољени на Међународним такмичењима.

Бенч мора бити следећих димензија:

1. Дужина – не мања од 1.22 m, мора да има равну и изnivelисану површину.
2. Ширина – не мања од 29 cm и да не прелази 32 cm.

3. Висина – не мања од 42 cm и да не прилази 45 cm, мерено од пода до врха тапациране површине клупе, без притискања и сабијања. Морају бити подесиви, а висина треба да буде минимално 75 cm до максимум 110 cm, мерено од пода до позиције држача шипке.
4. Минимални размак између унутрашњих страна држача за шипке треба да буде 1.10 m.
5. Глава клупе простираће се на 22 cm изнад центра стубова са толеранцијом од 5 cm у било ком смеру.
6. Помоћно, сигурносно постоље мора се користити на свим такмичењима. Минимална висина сигурносног постоља је 36cm, има 10 рупа за повећање од 2.5 cm и мора бити 50 cm дужине.

Сатови

Сатови за мерење времена морају бити видљиви свима (трибине, подијум, простор за загревање). Користе се они сатови који раде непрекидно од минимум двадесет минута и приказују протекло време. Поред тога, сат приказује време у ком се улази у други покушај и треба да буде видљив тренеру и такмичару.

Светлосна сигнализација

Треба обезбедити систем светлосне сигнализације да би судије могле да сигнализирају своје одлуке. Сваки судија има контролу белог и црвеног светла. Ове две боје представљају успешан и неуспешан покушај. Светла треба да буду постављена хоризонтално, тако да одговарају позицијама троје судија. Морају бити повезани тако да, кад их судије активирају, засветле заједно, а не засебно. За непредвиђене случајеве (нпр. искакање електричног система) судије морају имати и мале беле и црвене заставе којима ће показати своју одлуку када главни судија да знак.

Картице за неуспешан покушај/весла

Након што су светла активирани као образложење разлога зашто покушај није успешан судија ће подићи неку од картица или активирати светлосни систем.

Нумерисани систем судијских картица – разлог са неуспех

Боје картица:

Неуспех бр.1 = црвена картица

Неуспех бр.2 = плава картица

Неуспех бр.3 = жута картица



ЧУЧАЊ 1.(црвена)	БЕНЧ 1.(црвена)	МРТВО ДИЗАЊЕ 1.(црвена)
Дизач не успе да савије колена и спусти тело тако да је горња површина ногу у зглобу кука испод врха колена.	Шипка није спуштена на груди или на стомак тј. не додирује груди или абдоминалну регију, или додирује појас. Када такмичар не успе да спусти доњу површину зглоба лакта до или испод врха површине сваког дотичног раменог зглоба.	Неуспешно закључавање колена на завршетку дизања. Такмичар не успе да стоји усправно са раменима уназад.

Техничка правила ИПФ

2.(плава) Неуспешно заузимање усправног положаја са коленима закључаним на почетку и завршетку дизања. Двоструко одскакање или више од једног покушаја опоравка у рупи чучња или било који покрет на доле током успона.	2.(плава) Било које кретање шипке наниже након потиска. Неуспешно подизање шипке до исправљених руку у лактовима закључаних на завршетку дизања.	2.(плава) Било које кретање шипке наниже пре него што се дође у коначну позицију. Ако се шипка помери враћањем рамена ово не треба да буде разлог за поништај дизања. Навлачење шипке на бутине током дизања. Ако је шипка у пределу бутине без подржавања (навлацења) нема разлога за дисквалификацију.
3.(жута) Корачање назад или напред или померање стопала бочно. Љуљање стопала (подзање прстију) је дозвољено. Непоштовање сигнала главног судије на почетку или завршетку дизања. Контакт са шипком или такмичаром од стране помагача/спотера, након знака главног судије, како би се олакшало дизање. Контакт лактова или надлактица са ногама, који је био од помоћи такмичару (одгуривање лактовима о ноге). Благи контакт који није био од помоћи такмичару може се игнорисати. Свако испуштање или бацање шипке након завршетка дизања. Непоштовање било којих прописаних правила, која претходе овој листи. Недовршено дизање.	3.(жута) Подизање или потапање шипке на груди или стомак након што је непомичан, чиме се олакшава дизање. (sinking) Не поштовање сигнала главног Судије на почетку, током или завршетку дизања. Свака промена положаја такмичара током дизања као што је померање главе, рамена или задњице од свог првобитног положаја на клупи или бочног померања руку на шипци. Контакт са шипком или такмичарем од стране помагача између сигнала главног Судије, како би се олакшало дизање. Било какав контакт стопала такмичара са клупом или њеним ослонцем. Намеран контакт шипке и ослонаца/држача за шипку током дизања како би се олакшало дизање. Непоштовање било којих прописаних правила, која претходе овој листи дисквалификација. Недовршено дизање.	3.(жута) Спуштање шипке пре сигнала главног Судије. Недовољна контрола шипке у току враћања исте на платформу (бацање шипке, намерно испуштање шипке из руку). Напред, назад или бочно померање стопала. Љуљање стопала је дозвољено. Покрет ногом после команде „Доле“ неће бити разлог за дисквалификацију. Непоштовање било којих прописаних правила , која претходе овој листи дисквалификација. Недовршено дизање.

Семафор

Подаци на семафору морају бити видљиви свим учесницима такмичења, као и гледаоцима. Имена дизаера треба да буду распоређена према жребном броју за сваку дисциплину. Тренутни рекорд мора бити приказан и неопходно га је ажурирати.

СЕМАФОР ПРВЕНСТВА															
Група:				ЧУЧАЊ			БЕНЧ				МРТВО ДИЗАЊЕ				
Жребни број	Име	Нација	ТТ	РД1	РД2	РД3	РД1	РД2	РД3	СУБ ТОТАЛ	РД1	РД2	РД3	ТОТАЛ	Место
1															
2															
3															
...															
...															
14															

ЛИЧНА ОПРЕМА

Одело/Трико

Са опремом (ојачањо)

Одело као посебна опрема може да се носи само на такмичењима која су означена као такмичења са опремом (EQUIPPED).

Одело се мора носити у свим дизањима на такмичења која су означена као такмичења са опремом (на којима се уместо одела може носити и трико).

Само одела од произвођача која су прихваћена у „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима” биће дозвољена за употребу на такмичењима. Поред тога, сва одела од одабраног произвођача морају да испуњавају све спецификације техничких правила ИПФ-а; одобрена одела произвођача који прекрши било какво техничко правило ИПФ-а неће бити дозвољена за употребу током такмичења.

Ојачањо одело мора да одговара следећим захтевима:

- Материјал одела мора бити једне дебљине.
- Одело мора имати ногавице чија је дужина минимум од 3cm до максимум 15cm и мери се од почетка/врха шава на препонама надоле по линији унутрашње стране ногавице. Одело се мери док је обучено на дизачу који је у стојећој позицији.
- Било које измене костима које премашују претходно наведене ширине, дужине или дебљине чине одело недозвољеним за такмичење.
- Такође, измене/набори који праве затезање одела и ојачане мајице не чине их недозвољенима, али морају бити направљени на оригиналним шавовима. Нефабричку направљене измене у виду затезања/сужавања одела и ојачаних мајица нису недозвољене када су направљене у виду набора. Ипак, набори морају бити направљени једино на произвођачевом оригиналном шаву. Ови набори морају бити направљени са унутрашње стране мајице или одела. Било које измене направљене на местима осим оригиналних шавова су недозвољене. Направљени набори са унутрашње стране одела не морају бити пришивени за тело одела.
- Када је затезање/сужавање урађено на раменим тракама/нарамницама и вишак материјала је дужи

од 3cm он мора бити са унутрашње стране одела и непришивен назад за рамене траке. Ван одела не сме да извирује више од 3 cm.

(h) Одело може да садржи лого или амблем:

-од одобреног произвођача одела

-од нације такмичара

-имена такмичара

-по правилу „лого спонзора“

-само у националним и нижим такмичењима: клуб такмичара или појединачног спонзора, који иначе није одобрен од стране ИПФ-а,

Без опреме

Подразумева да такмичар мора носити трико у такмичењима која су означена као такмичења без опреме (Classic/RAW) и може се носити на такмичењима која су означена као такмичења са опремом (Equipped-на којима се иначе носи одело).

Рамене траке/нараменице такмичар мора носити сво време у свим дизањима током такмичења.

Само трико од произвођача која су прихваћени у „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“ биће дозвољена за употребу на такмичењима. Поред тога, сви трикои од одабраног произвођача морају да испуњавају све спецификације техничких правила ИПФ-а; одобрени трикои произвођача који не испуњавају било какво техничко правило ИПФ-а неће бити дозвољена за употребу током такмичења.

Трико мора да одговара следећим захтевима:

(а) Мора бити једноделни и без лабавости када се носи. “Такмичар може носити једноделни дугачак трико који је одобрен од стране ИПФ-а, али без стезника за колена”. Такмичар мора носити исти трико за све три дисциплине (нема промена трикоа између дисциплина). ТЦ ће морати да провери да ли такмичар носи стезнике за колена.

(б) Одело мора бити израђено у потпуности од тканине или синтетичког текстилног материјала, тако да не пружа подршку дизачу при извођењу било ког дизања.

(в) Материјал дреса мора бити исте дебљине, осим другог материјала од 12 cm x 24 cm дозвољено у области препона.

(г) Трико мора имати ногавице чија је дужина минимум од 3cm до максимум 25cm и мери се од почетка/врха шава на препонама надолу по линији унутрашње стране ногавице. Одело се мери док је обучено на дизачу који је у стојећој позицији.

(д) Трико може да садржи лого или амблем:

-од одобреног произвођача трикоа

-од нације такмичара

-имена такмичара

-по правилу „лого спонзора“

-само у националним и нижим такмичењима: клуб такмичара или појединачног спонзора који иначе није одобрен од стране ИПФ-а

Техника правила ИПФ



Мајица

Мајица мора да се носи испод трикоа у току чучња, бенча и мртвог дизања. Једини изузетак је код ојачане мајице која уместо мајице може да се носи као ојачана мајица на такмичењима „са опремом“, комбинација ојачане мајице и мајице није дозвољена.

Мајица мора да одговара следећим захтевима:

- (а) Мајица мора бити од тканине или синтетичког текстила и не треба да садржи: гумиране и растегљиве материјале, нити било какве ојачане шавове или џепове, дугмад, рајфешлус или крагну.
- (б) Мајица мора имати **уске рукаве “Уз Тело”**. Не сме имати рукаве који се завршавају испод лакта или на раменоммишићу. Такмичари не смеју завртати рукаве док се такмиче. **Погледати слику доле.**
- (в) Мајица може бити обична, одоносно двобојна или без или са логом или амблемом:
 - од нације такмичара
 - имена такмичара
 - ИПФ регион из ког је такмичар
 - догађаја на ком се такмичар такмичи
 - по правилу „лого спонзора“
 - само у националним и нижим такмичењима: клуб такмичара или појединачног спонзора, који иначе није одобрен од стране ИПФ-а.

ДА



ДА



НЕ



Ојачана мајица

Ојачана мајица која је прихваћена у „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“ може се носити само на такмичењима која су означена као такмичења са опремом (Equipped).

Ојачана мајица мора да одговара следећим захтевима:

- (а) Мајица мора бити од тканине или синтетичког текстила и не треба да садржи: гумиране и растегљиве материјале, нити било какве ојачане шавове или џепове, дугмад, рајфешлус или крагну.
- (б) Мајица мора имати рукаве . Не сме имати рукаве који се завршавају испод лакта или на раменом мишићу. Такмичари не смеју завртати рукаве док се такмиче.
- (в) Мајица може бити обична, одоносно једнобојна или без или са логом или амблемом
 - од нације такмичара

Техничка правила ИПФ

- имена такмичара
- догађаја на ком се такмичар такмичи
- по правилу „лого спонзора“
- само у националним и нижим такмичењима: клуб такмичара или појединачног спонзора који иначе није одобрен од стране ИПФ-а.



Било какво одступање од оригиналног дизајна ојачане мајице који је добијен од произвођача и признат од техничког комитета биће недозвољено за употребу на такмичењу. Материјал мора покривати целу делтоидну област као што је означено стрелицом бр.2.

Доњи веш

Стандардна комерцијална повеска или стандардне комерцијане слип гаћице (не спортске боксерице) било од памука, најлона или полиестера носе се испод такмичарског одела/трикоа. Жене могу да носе комерцијани или спорски грудњак. Купаће гаћице или било који део од гумираног или сличног стреч материјала осим у појасу не сме се носити испод такмичарског одела/трикоа. Било какав помажући доњи веш није дозвољен за употребу у ИПФ такмичењима.



Чарапе

Чарапе се могу носити.

- (а) Могу бити било које боје или боја и могу имати лого произвођача.
 - (б) Не смеју да долазе у додир са бандажерима или сливсима када су у употреби.
 - (в) Чарапе пуне дужине (до изнад колена), хеланке и најлонке строго су забрањене.
- Потколенице у извођењу мртвог дизања морају се прекрити и заштитити чарапама.

Појас

Такмичари могу носити појас. Ако се носи он мора бити на спољној страни такмичарског одела/трикоа. Само појасеви од произвођача који су прихваћени у „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“ биће дозвољени за употребу на такмичењима.

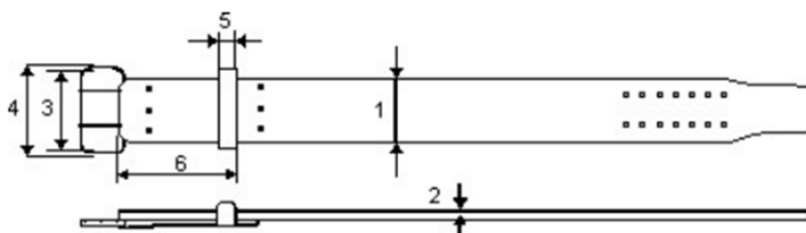
Материјал и састав:

- (а) Основа треба да буде од коже, винила или неког сличног нерастегљивог материјала са једним или више слојева који могу бити слеplени или прошивени.
- (б) Не сме да има никакву додатну поставу, слојеве или ојачања од било ког материјала, како на површини (споља), тако ни убачено између слојева материјала од ког је појас направљен.
- (в) Копча треба да буде на једном крају појаса, прикачена нитном или прошивена.
- (г) Копча може да има једну или две игле – зупца или је типа брзог ослобађања (полуге).
- (д) Гајка на каишу/појасу треба да буде причвршћена близу копче/шнале нитном или шавом.
- (ђ) Појас може да буде једнобојан или вишебојан без или са логом или амблемом:
 - од нације такмичара
 - имена такмичара
 - по правилу „лого спонзора“
 - само у националним и нижим такмичењима: клуб такмичара или појединачног спонзора, који иначе није одобрен од стране ИПФ-а.

Димензије:

1. Ширина појаса максимум 10 cm.
2. Дебљина појаса максимум 13 mm у основном делу.
3. Унутрашња ширина копче максимум 11 cm.
4. Спољна ширина копче максимум 13 cm.
5. Максимална ширина гајке 5 cm.
6. Раздаљина између краја појаса и даљњг краја гајке максимум 25 cm.

Тачне тачке мерења:



Ципеле или чизме

Носе се ципеле или чизме .

- (а) Користи се само обућа која је дефинисана као спортске ципеле или спорске чизме, ципеле за дизање тегова или обућа за мртво дизање (slippers). Мисли се на ципеле за дворанске спортове нпр. рвање/кошарка. Ципеле за планинарење не спадају у ову категорију.
- (б) Ни један део ђона не сме бити већи од 5 cm.
- (в) Ђон мора бити раван, без неправилности, одступања и поправки ван стандардног дизајна.
- (г) Уложак који није део произведене обуће ограничен је на 1 cm дебљине.
- (д) Чарапе са гуменом спољним ђоном нису дозвољене у дисциплинама – Чучањ, Бенч и Мртво дизање.

Стезници за колена (Sleeves)

Стезници у облику навлаке од неопрена (гуме) могу се носити само на коленима у свим дисциплинама на такмичењу; стезници се не могу носити или користити на било ком делу тела осим на коленима. Стезници не могу да се носе ако такмичар већ носи бандажере (wraps) на коленима, у наставку "бандажери".

Само стезници од произвођача који су прихваћени у „Листи одабране одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“ биће дозвољени за употребу на такмичењима. Поред тога, сви стезници од одабраног произвођача морају да испуњавају све спецификације техничких правила ИПФ-а; одобрени стезници произвођача који прекрши било какво техничко правило ИПФ-а неће бити дозвољени за употребу током такмичења.

Стезници морају бити у складу са следећим спецификацијама:

- (а) Стезници морају бити произведени од једног слоја неопрена (гуме) или од претежно једног слоја неопрена и са једним слојем индустријске тканине преко неопрена. Они могу бити прошивени на неопрену фабрички и/или на тканини. Састав и израда стезника мора бити таква да не сме пружити било какву помоћ или одскок на колена дизача.
- (б) Стезници треба да буду максималне дебљине од 7 mm и максималне дужине 30 cm;
- (в) Стезници не смеју имати никакве додатне фластере, чичак, траке или сличне потпорне додатке у/на њима. Стезници морају бити без рупа у неопрену или у било ком другом материјалу.
- (г) Када се носе на такмичењу стезници на коленима не смеју бити у контакту са одећом такмичара или са чарапама и треба их центрирати преко зглобова колена.

Бандажери (Wraps)

Дозвољени су само једнослојни, еластични бандажери прекривени полиестером, памуком или комбинације ова два материјала, као и медицински завој.

Само бандажери регистрованих произвођача које су одобрене од стране Техничког комитета могу да се користе на ИПФ такмичењима.

За бандажере направљене од медицинског завоја и знојнице није потребно одобрење Техничког комитета.

-Зглобови:

1. Бандажери на зглобовима не смеју прелазити дужину од 1 m и ширину од 8 cm. Навлаке и чичак траке/петље морају бити урачунати у дужини од једног метра. Петља може бити везана као вид обезбеђења. Петља не сме бити изнад палца или прстију током дизања тега.
2. Стандардне комерцијалне знојнице могу да се носе, али не смеју прелазити ширину од 12 cm. Комбинација бандажера за зглобове и знојница није дозвољена.
3. Зглоб се не сме прекрити више од 10 cm изнад и 2 cm испод центра зглоба и не сме прелазити ширину покривања од 12 cm.
4. Жене муслиманске вере могу носити Хиџаб (мараму за главу) за време такмичења. Такмичење у Бенч-у судија има право да захтева од такмичарке да намести своју косу због прегледности да не би ометала судије у доношењу одлуке.

-Колена

1. Бандажери који не прелазе 2 m дужине и 8 cm ширине могу се користити само на такмичењима са опремом (Equipped). Бандажер за колена не сме прелазити 15 cm изнад и 15 cm испод центра зглоба колена и не сме прелазити укупну ширину покривања од 30 cm. Бандажери одобрени од стране ИПФ-а су дозвољени. Комбинација два бандажера је строго забрањена. Неопрен је „синтетичка гума“, али је прихватљив само у стезницима за колена.
2. Бандажери не смеју бити у контакту са чарапама или са оделом такмичара.
3. Бандажери се не смеју користити на другим деловима тела.

Додаци за главу

1. Капе је строго забрањено носити у току такмичења.
2. Женски дизаџи могу носити Хиџаб (марама за главу) док се такмиче. У Бенч Пресу Жири или Судије могу захтевати од такмичара/ке да намести косу у складу са извођењем истог.
3. Стандардне комерцијалне знојнице (у једној боји) се могу носити, ширине не веће од 12cm. Комбинација стезника за зглобове и знојница није дозвољена.

Медицинска трака/Фластер

1. Два слоја медицинске траке су дозвољена око палчева. Медицинска трака се не може носити нигде друго на телу без званичног одобрења главног судије. Медицинска трака се не може користити као помоћ такмичару при држању шипке.
2. У зависности од претходног одобрења од стране главног судије, службеног доктора или медицинског особља на дужности, медицинску траку могу користити на телесним повредама, али на начин којим такмичару не би омогућио предност при дизању у односу на остале такмичаре.
3. На такмичењима на којима жири није присутан и нема медицинског особља која су на дужности, главни судија је надлежан за одобрење употребе медицинске траке.

Инспекција личне опреме

- а) Инспекција личне опреме за сваког такмичара је дозвољена у сваком моменту (време може бити договорено на техничком састанку) у току такмичења до тридесет минута пре наступа те тежинске категорије.

- б) Најмање двоје судија је задужено за проверу личне опреме. Опрема ће бити испитана и прегледана пре него што се одобри за употребу.
- в) Завоји/облоге које прелазе дозвољену дужину се неће прихватити, али се могу одобрити након корекције на одговарајућу дужину.
- г) Део опреме који се сматра нечистим или поцепаним неће се дозволити за употребу.
- д) Потписана листа за проверу опреме мора бити предата председнику жирија након завршетка прегледа.
- ђ) Ако се након инспекцијског прегледа такмичар појави на платформи и носи или користи опрему која није одобрена, такмичар ће одмах бити дисквалификован из такмичења.
- е) Све ставке које су претходно наведене под личном опреме ће бити прегледане.
- ж) Капе су строго забрањене да се носе на платформи приликом такмичења. Ставке као што су сатови, накит, ститник за зубе, наочаре и артикли за женску хигијену не морају бити прегледани.
- з) Пре него што покуша светски рекорд такмичар ће бити контролисан од стране Техничког контролора. Ако се утврди да такмичар носи или користи било какав део личне опреме који није одобрен, осим ако га судије нису накнадно дозволиле, такмичар ће бити дисквалификован са такмичења.
- и) Судије и Технички контролор морају се окупити 5 минута пре сваке тежинске категорије како би извршили преглед личне опреме такмичара.

Спонзорски лого

Осим произвођача логотипа и грба који се налазе на “Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“, нација или такмичар могу поднети захтев генералном секретару ИПФ и тражити дозволу за додатан лого или грб одобри за приказивање на спортској или личној опреми те нације или такмичара. Овакви захтеви се одобравају уз накнаду чији износ утврђује ИПФ. ИПФ, преко извршног директора, може одобрити лого или грб, али има право и да одбије, уколико се угрожава било какав комерцијални интерес ИПФ-а или се не задовољавају стандарди доброг укуса. Извршни директор такође има право да ограничи величину или положај за лого или грб, на било ком предмету личне опреме. Свако одобрење остаће на снази од датума тог одобрења до истека календарске године и за целу наредну годину, након чега се мора извршити поновна пријава и уплата накнаде да би лого или грб остану одобрени. Лого или грб одобрени у складу са овим правилом биће наведени у додатку на „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“. Такође, Генерални секретар ИПФ издаје сагласност за одобрени лого или грб наводећи датум одобрења и ограничења у вези са одобрењем, таква сагласност је прихватљив доказ за судије на такмичењима.

Лого или грб који се не налази на „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“ нити је на додатку одобрених логоа или грбова, је по правилу " Спонзорски лого ", и може се носити само на мајицама, обући или чарапама, где је штампан или везен и није већи од 5 cm x 2 cm.

Генерално

- (а) Употреба уља, масти или других мазива по телу или личној опреми је строго забрањено.
- (б) Дечији пудер или магнезијум карбонат су једине супстанце које се могу употребљавати на телу и личној опреми, не на стезницима.
- (в) Коришћење било ког облика лепка на доњој страни обуће је строго забрањено. Ово се односи на било који лепак за нпр. стаклени папир, шмиргл папир и слично. То укључује смолу и магнезијум карбонат. Спреј са водом је прихватљив.
- (г) Никакве стране супстанце се не могу наносити на такмичарској опрему. Ово се односи и на све друге супстанце које се повремено користе за чишћење шипке, клупе или платформе.
- (д) Лагани штитник између чарапе и цеванице може се носити.

ДИСЦИПЛИНЕ И ПРАВИЛА ИЗВОЂЕЊА

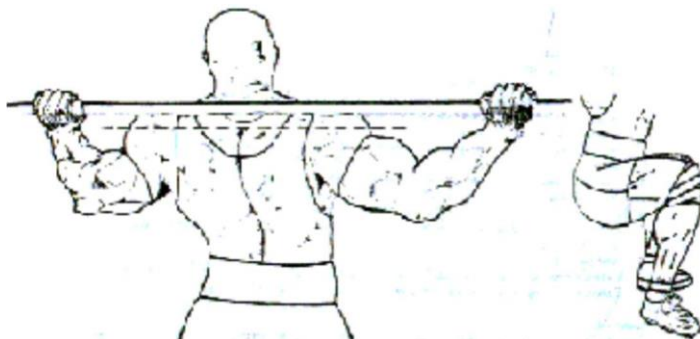
Чучањ (Squat)

1. Такмичар стоји лицем окренут ка предњој страни платформе, гледајући у главног судију. Шипка се држи хоризонтално преко рамена, руку и прстију који хватају шипку. Руке се могу позиционирати било где на шипци унутар прстенова или и у контакту са прстеновима (да је макар један прст на прстену).
2. Након уклањања шипке са постоља, (такмичару се може помоћи у уклањању шипке са постоља од стране помагача/спотера) такмичар се мора померити уназад како би успоставио почетну позицију. Када је такмичар непомичан, усправан (мало одступање је дозвољено) са закључаним коленима главни судија ће дати сигнал за почетак дизања. Сигнал се састоји од силазног кретања руке и звучном командом "Чучањ". Пре пријема сигнала "Чучањ" такмичар може да подеси свој положај у оквиру правила, без казне. Из безбедносних разлога, од такмичара ће се тражити да "Врати" шипку, истовременим покретом руке уназад, ако након периода од пет секунди није у исправном положају за почетак дизања. Главни судија ће након тога изнети разлог зашто није дао сигнал.
3. По пријему сигнала главног судије такмичар мора да савије колена и да спусти тело тако да је зглоб кука нижи од врха колена. Само један исправан покушај је дозвољен. Покушај се сматра започетим када су колена такмичара откључана.
4. Такмичар се мора вратити у усправан положај са закључаним коленима. Дупло одскакање на дну чучња или било који покрет надолу нису дозвољени. Када је такмичар непомичан (у очигледно коначној позицији) главни судија ће дати сигнал за враћање шипке на постоље „Сталак“.
5. Сигнал за постоље шипке ће се састојати од покрета руке уназад и звучне команде „Сталак“. Такмичар затим мора да врати шипку на постоље. Кретање ногу након сигнала „Сталак“ неће бити разлог за неуспешан покушај. Из безбедносних разлога такмичар може да затражи помоћ од помагача/спотера у враћању шипке до постоља. Такмичар мора остати у контакту са шипком током овог процеса.
6. Не више од пет и не мање од два помагача могу бити на платформи у било ком тренутку. Судије могу да одлуче о броју помагача потребних на платформи у било ком тренутку 2, 3, 4, или 5.

Узроци за дисквалификацију Чучња:

1. Непоштовање сигнала главног судије на почетку или завршетку дизања.
2. Дупло одскакање на дну дизања или силазно кретање у току успона.
3. Непостојање усправне позиције са закључаним коленима на почетку или завршетку дизања.
4. Корачање назад, напред или померање стопала бочно. Љуљање стопала између прстију и пете је дозвољено.
5. Неуспешно савијање колена и спуштање тела до горње површине ногу, да је зглоб кука нижи од врха колена, као на слици.
6. Контакт са шипком или такмичарем од стране помагача између сигнала главног судије да би се олакшало дизање.
7. Контакт лактова или надлактица са ногама. Благи контакт је дозвољен, ако нема подршке којом би се помогло такмичару.
8. Свако бацање или испуштање шипке након завршетка дизања.
9. Непоштовање било које ставке наведене под правилима извођења за чучањ.

Слика испод показује типичну позицију шипке, али не и обавезну, као и потребну дубину у чучњу:



Бенч (Bench press)

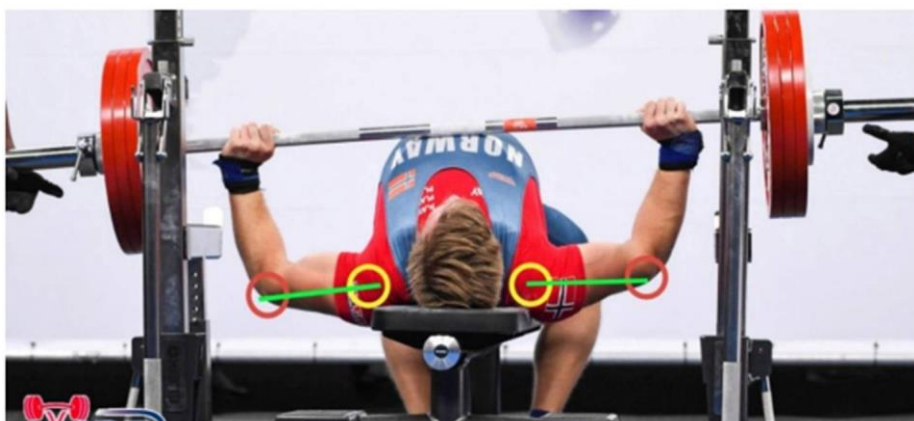
1. Клупа се поставља на платформу са главом окренутом напред или под углом до 45 степени;
2. Такмичар мора лежати на леђима са главом, раменима и задњицом (**Слика ПРАВИЛНА СТАРТНА ПОЗИЦИЈА И НАМЕШТАЊЕ показује минимално прихватљиво**) у контакту са површином клупе. Стопала морају бити равна на поду (колико облик обуће дозвољава). Његове руке и прсти морају држати шипку обухваћену са палчевима око шипке. Ова позиција се одржава током дизања. Кретање стопала је дозвољено, али морају остати равна у додиру са платформом. Током намештања такмичару није дозвољено да ставља стопала на клупу. Коса не сме прекрити потиљак у лежећем положају на клупи. Жири или судије могу захтевати од такмичара да сходно томе веже косу.
3. Да би се постигао чврст ослонац стопала такмичар може да користи равну површину плоче или блокова укупне висине до 30 cm и минималних димензија 60x40 cm. Блокови у распону од 5 cm, 10 cm, 20 cm, и 30 cm, реба да буду доступни за положај стопала на свим међународним такмичењима.
4. Не више од пет и не мање од два помагача може бити на платформи у било ком тренутку. Након доброг постављања такмичар може да затражи помоћ спотера у скидању шипке са постоља. Помоћ спотера у скидању шипке са сталка мора бити до дужине руку дизача (спотер треба да помогне, а не да избаци шипку уместо дизача).
5. Размак шака не сме да прелази 81 cm мерено између два кажипрста (оба кажипрста морају бити у размаку 81 cm ако се користи максимална ширина између прстенова, цео кажипрст мора бити у додиру са прстеном). Употреба обрнутог хвата је забрањена.
6. Након уклањања шипке са постоља, са или без помоћи спотера/помагача, такмичар ће да исправи руке у лактовима и да их закључа чекајући да главни судија да сигнал. Сигнал се даје чим је такмичар непокретан, а шипка правилно постављена. Из безбедносних разлога од такмичара ће се тражити да „Врати“ шипку, истовременим покретом руке уназад, ако након периода од пет секунди није у исправном положају за почетак дизања. Главни судија ће након тога изнети разлог зашто није дао сигнал.
7. Сигнал за почетак покушаја ће се састојати од силазног кретања руке заједно са звучном командом „Старт“.
8. Након пријема сигнала такмичар мора спустити шипку на груди или стомак при чему доња страна оба зглоба лакта се спушта у ниво са или испод горње површине сваког одговарајућег раменог зглоба (шипка не сме дирати појас), задржати је непомично, након чега главни судија даје звучни сигнал/команду „Прес“. Такмичар онда мора вратити шипку до исправљених руку са закључаним.
9. “Висина сигурносног сталка може бити подешена од стране жирија због сигурносних мера”.

лаковима. Када је непомичан у овом положају, главни судија даје команду „Сталак“, заједно са покретом руке уназад. Ако се шипка спусти на појас или не додирне груди или стомак, главни судија даје команду „Сталак“.

Правила за особе са инвалидитетом на ИПФ бенч прец такмичењима

Бенч прес такмичења биће организована без посебне поделе такмичара са инвалидитетом нпр. слепи, оштећеног слуха, поремећене покретљивости. Они могу имати помоћ до и од клупе. Помоћ значи „помоћ тренера или/и употреба штака, штапа или колица“. Правила такмичења једнако важе као и за такмичаре без инвалидитета. За такмичаре који имају ампутиране доње екстремитете, протеза се сматра исто као да имају природни уд. Такмичар се мери без протезе, а тежина се накнадно додаје према утврђеном графикону. Погледати одељак МЕРЕЊЕ тачка 5. За такмичаре са дисфункционалним доњим екстремитетима, за које је потребна протеза или сличан уређај за ходање, уређај ће се сматрати као део природног екстремитета и такмичар се мери са ношењем уређаја.

ДОБАР ПОКУШАЈ

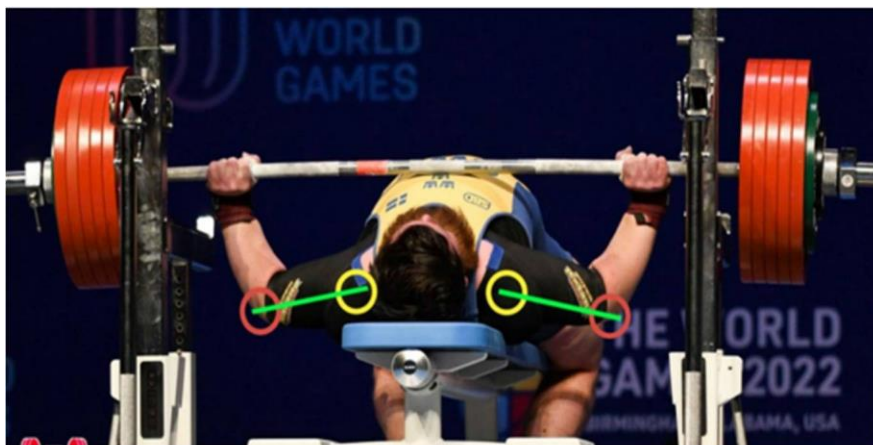


● Врх горње површине раменог зглоба

● Зглоб лакта

■ Неуспех је да доњу површину оба зглоба лакта спусти до или испод горње површине сваког дотичног зглоба рамена

ДОБАР ПОКУШАЈ



● Врх горње површине раменог зглоба

● Зглоб лакта

■ Неуспех је да доњу површину оба зглоба лакта спусти до или испод горње површине сваког дотичног зглоба рамена

НИЈЕ ДОБАР ПОКУШАЈ

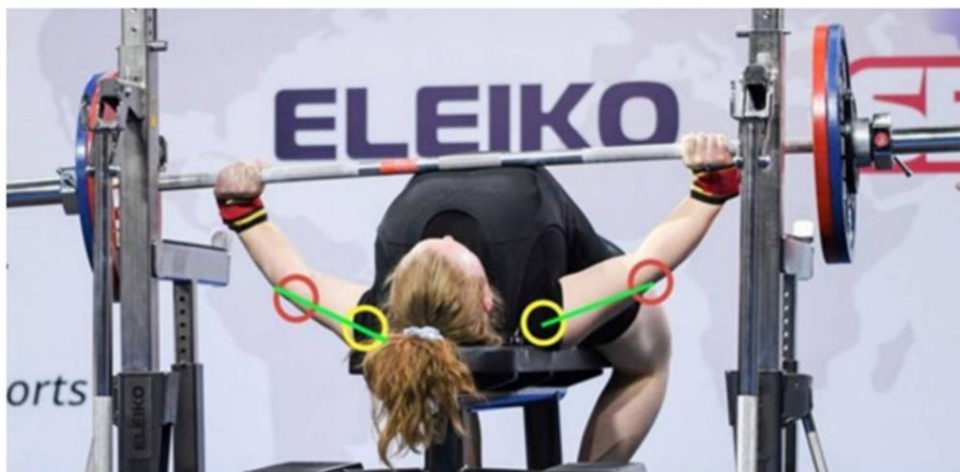


● Врх горње површине раменог зглоба

● Зглоб лакта

■ Неуспех је да доњу површину оба зглоба лакта спусти до или испод горње површине сваког дотичног зглоба рамена

НИЈЕ ДОБАР ПОКУШАЈ



● Врх горње површине раменог зглоба

● Зглоб лакта

■ Неуспех је да доњу површину оба зглоба лакта спусти до или испод горње површине сваког дотичног зглоба рамена

СЛИКА А- ПРАВИЛНА СТАРТНА ПОЗИЦИЈА И НАМЕШТАЊЕ

На слици је приказано колико је минимално потребно да рамена и задњица додирују клупу током покушаја. Свако додатно смањење ове додирне површине има за резултат неуспешан покушај.



НИЈЕ ДОБАР ПОКУШАЈ

Слика А



НИЈЕ ДОБАР ПОКУШАЈ

Слика Б



Узроци за дисквалификацију Бенча

1. Непоштовање сигнала главног судије на почетку, у току или завршетку дизања.
2. Свака промена положаја током дизања, тј. било које подизање главе, рамена или задњице са клупе, или бочног померања руку на шипци.
3. Подизање или потапање шипке на груди или стомак након што је непомичан (sinking), чиме се олакшава дизање.
4. Било какво кретање шипке на доле када се почне гурати ка горе.
5. Ако се шипка не спусти на груди или стомак, односно не стигне до груди или стомака, или ако шипка додирује појас.
6. Уколико се лактови не закључају односно исправе у завршетку дизања.
7. Контакт са шипком или такмичаром од стране помагача између сигнала главног судије, како би се олакшало дизање.
8. Сваки контакт ноге такмичара са клупом или њеним држачима. Подизање стопала није дозвољено. Померање стопала је дозвољено све док стопало остане равно у контакту са подом.
9. Намерни контакт између шипке и постоља.
10. Неуспех спуштања доње стране оба зглоба лакта у равни са или испод горње површине сваког од дотичних рамених зглобова.
11. Непоштовање било које ставке наведене под правилима извођења за Бенч.

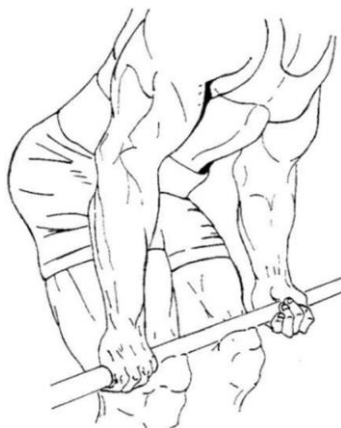
Мртво Дизање (Deadlift)

1. Такмичар ће стати лицем окренут ка предњем делу платформе, гледајући у главног судију, са шипком постављеном хоризонтално испред стопала такмичара, хвата шипку одабраним хватом са обе руке и подиже до усправног положаја.
2. По завршетку дизања колена такмичара треба да буду закључана у усправном положају тела са раменима благо нагнутим уназад.
3. Главни судија даје сигнал који се састоји од кретања руке на доле и звучне команде "Доле". Сигнал неће бити дат док шипка не буде непомична, а такмичар буде у очигледно завршној позицији.
4. Свако подизање шипке или било какав намеран покушај да се то учини рачунаће се као покушај. Када дизање почне није дозвољено кретање шипке на доле све док такмичар не достигне усправну позицију са закључаним коленима. Ако се шипка заустави док рамена иду у назад по завршетку дизања (мало оборена на завршетку) то неће бити разлог за дисквалификацију.

Узроци за дисквалификацију Мртвог Дизања

1. Свако кретање шипке према доле пре него што се достигне завршна позиција.
2. Неуспешно постављање тела у усправан положај са раменима благо нагнутим уназад.
3. Ако се не закључају колена на завршетку дизања.
4. Навлачењем шипке на бутине током дизања. Ако је ивица шипке у пределу бутине без подржавања, нема разлога за дисквалификацију. Ако се судија двоуми одлука иде у корист такмичара.
5. Корачање назад или напред или померање стопала бочно. Љуљање стопала између прстију и пете је дозвољено. Покрет стопала после команде "Доле" неће бити разлог за дисквалификацију.
6. Спуштање шипке пре сигнала главног судије.
7. Пуштање шипке да се врати на платформу без одржавања контроле са обе руке, односно отпуштања шипке из дланова (бацање шипке).
8. Непоштовање било које ставке наведене под Правилима извођења за Мртво Дизање.

Дијаграм испод показује опис подршке шипке на бутинама/навлачење:



МЕРЕЊЕ

1. Мерење такмичара се мора одржати најраније два сата пре почетка такмичења за одређену категорију/категирије. Сви такмичари у категорији/категирије морају присуствовати мерењу, које ће се вршити у присуству двоје/троје постављених судија. У једној појединачној групи се може комбиновати више тежинских категорија.
2. Ако већ није урађено, утврђује се редослед тежине и додељује жребни број (редослед такмичара). Тако успостављен редослед такође се користи и када такмичари захтевају исте тежине за њихове покушаје.
3. Мерење траје један сат и тридесет минута.
4. Мерење свих такмичара ће се обавити у соби са затвореним вратима, само са такмичаром, њиховим тренером или менаџером и двоје/троје постављених судија. Из хигијенских разлога такмичар треба да носи чарапе или папирни убрус за вагу. Такмичари морају да се идентификују са личном картом/пасошем.
5. Такмичари се могу мерити наги или у доњем вешу који је у складу са спецификацијама наведеним у одговарајућем одељку правилника и који не мења знатно тежину такмичара. Ако постоји питање око тежине доњег веша може се затражити поново мерење без доњег веша. „На такмичењима у конкуренцији оба пола, поступак мерења се може мењати како би се осигурало да се мерење изврши од стране званичника истог пола. У ову сврху могу се именовати додатни службеници (не нужно судије)“. Такмичари особе са инвалидитетом који се такмиче у бенч прес првенствима ће имати следеће допуне њихове телесне тежине:
 - За сваку ампутацију испод скочног зглоба = $1/54$ телесне тежине
 - За сваку ампутацију испод колена = $1/36$ телесне тежине
 - За сваку ампутацију изнад колена = $1/18$ телесне тежине
 - За сваку дезарткулацију кука = $1/9$ телесне тежинеТакмичари са дисфункционалним доњим екстремитетима који захтевају протезу или сличне уређаје за ходање, уређај ће се посматрати као део природног екстремитета и такмичар се мери заједно са тим.
6. Сваки такмичар може бити измерен само једном. Само они чија телесна тежина је већа или мања од наведене категорије могу да се врате на поновно мерење. Они морају да се врате на мерење и измере у границама своје категорије у року од сат и по времена, иначе ће бити дисквалификовани са такмичења. Такмичар може бити поново измерен онолико пута колико време то омогућава. Такмичар се може

измерити ван рока од једног и по сата само ако се пријавио у току мерења, али због броја такмичара који се мере он није стигао да се измери. Тада му је дозвољено да се измери искључиво по слободној вољи судије. Телесна тежина такмичара не сме се јавно објавити док се сви такмичари одређене категорије не измере.

7. Такмичар се може мерити само у категорији у којој је пријављен 21 дан пре одржавања такмичења. У случају када су групе формиране у одређеној тежинској категорији, Б и Ц групе се могу такмичити у одвојено време и раније у односу на А групу. Када групе дижу у различитим временским периодима на овај начин група А мора имати најмање 8 (осам), а највише 14 (четрнаест) такмичара.
8. Такмичари требају проверити висину сталка за чучањ и бенч прес и висину блокова за стопала најкасније до почетка такмичења. Листић висине сталка мора бити потписан или са исписаним иницијалима после провере од стране такмичара или тренера, јер је то у њиховом интересу. Копија овог званичног документа доставља се судијама, спикеру (записничком столу) и главном спотеру.

РЕД ТАКМИЧЕЊА

Округли систем

- (а) Код мерења такмичар или његов тренер морају пријавити почетну тежину за све три дисциплине. Ово се уноси на одговарајућу картицу за први покушај, потписану од стране такмичара или његовог тренера, а коју задржава службено лице које врши мерење. Картица спикера се сматра одговарајућом картицом за први покушај. Такмичару се затим додељује једанаест празних картица за коришћење током такмичења. Три за чучањ, три за бенч прес и пет за мртво дизање. Свако дизање се одликује употребом друге боје картице. Након што је завршио први покушај, такмичар или његов тренер морају да одлуче о тежини за свој други покушај. Ова тежина се мора уписати на место назначено на картици и доставити секретару такмичења или другом именованом званичнику један минут пре истека времена. Иста процедура је за други и трећи покушај на све три дисциплине дизања. Одговорност за пријаву покушаја у року односи се искључиво на такмичара или његовог тренера. Под кружним системом елиминисана је потреба за великим бројем службених лица, јер се картица за покушај предаје директно на руке именованом званичнику. Примери картица за покушај су илустровани. Поља за прве покушаје на картицама које се налазе код такмичара користиће се само код дозвољене промене првог покушаја, ако је потребно. Исто тако, четврто и пето поље на картици за мртво дизање користиће се само за две дозвољене промене на трећем покушају, ако је потребно. У појединачним Бенч такмичењима користиће се картице сличне оној која се користи за мртво дизање.

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

Картице за покушаје:

SQUAT
NAME:
☐ ☐ ☐
Signed:
Odabrana težina

BENCH PRESS
NAME:
☐ ☐ ☐
1st 2nd 3rd
Signed:
Trener ili takmičar

DEADLIFT
NAME:
☐ ☐ ☐
1st 2nd 3rd
Signed:
Za promenu trećeg pokušaja

- (б) У појединим групама са 10 или више такмичара могу се поделити у групе које се састоје од приближно једнаког броја такмичара. Међутим, групе морају бити подељене када је 15 или више такмичара пријављено у појединој групи. Група може бити састављена од једне тежинске категорије или било које друге комбинације тежинских категорија према слободној одлуци организатора, а усврху унапређења такмичења. У појединачним Бенчтакмичењима могу се формирати групе и до 20 такмичара. Груписање се врши рангирањем најбољих резултата такмичара постигнутих на националним или међународним такмичањима током претходних дванаест месеци. Такмичари са најнижим резултатима формираће прву групу и ако је потребно по истом принципу се формирају нове групе. Ако такмичар није обезбедио укупни резултат за претходних дванаест месеци, тај такмичар ће аутоматски бити сврстан у прву групу.
- (в) Сваки такмичар ће картицу за први покушај предати у првом кругу, за други покушај у другом кругу и за трећи покушај у трећем кругу.
- (г) Када групу чини мање од 6 такмичара, на крају сваког круга додају се зауставна времена и то: за групу са 5 такмичара додати 1 минут; за групу са 4 такмичара додати 2 минута; за групу са 3 такмичара додати 3 минута. 3 минута је максимално дозвољено зауставно време на крају круга. Такмичари треба да прате своје време на сату, јер је 3 минута максимално дозвољено зауставно време. За зауставно време када су формиране групе, промена тежине на шипци ће се одржати крајем зауставног времена, поново ће се пустити зауставно време и онда се додељује један минут да би почео следећи покушај.
- (д) Тежина на шипци се постепено повећава током сваког наредног круга. Ни у једном тренутку тежина на шипци се не смањује у оквиру круга осим грешака као што је описано у одељку (и), а затим тек на крају круга.
- (ђ) Редослед дизања унутар сваког круга биће одређен помоћу избора тежине такмичара у том кругу. У случају да два такмичара одаберу исту тежину, такмичар који је имао мањи жребни број на мерењу, први ће дизати. Исто важи и за трећи покушај мртвог дизања, при чему се тежина може мењати два

пута, под условом да на шипци није намештена првобитно пријављена тежина такмичара и да такмичар није прозван од стране спикера.

Пример: Такмичар А са жребним бројем 5 је пријавио 250.0 kg.

Такмичар Б са жребним бројем 2 је пријавио 252.5 kg.

Такмичар А не успева са 250.0 kg.

Може ли такмичар Б да спусти тежину на 250.0 kg да би победио?

Не, редослед дизања се и даље одређује на основу жребног броја.

- (е) Ако је неуспешан покушај такмичар мора да сачека следећи круг да би покушао да понови исту тежину.
- (ж) Ако је у одређеном кругу покушај неуспешан због погрешно намештене тежине на шипци, грешке помагача/спотера или је опрема отказала, као и било која друга грешка која нема везе са дизачем, такмичару ће бити дозвољен додатни покушај са исправном тежином. Дизач ће искористити свој додатан покушај на крају круга, осим ако је покушај обарања рекорда, онда ће дизач увек пратити себе без обзира који круг је у питању. Ако је на шипци погрешна тежина и покушај није заиста почео дизач има опцију да бира да ли жели да настави или да узме други покушај на крају круга. У свим осталим случајевима дизач ће добити покушај на крају круга. Ако се деси да такмичар буде последњи у кругу њему ће се одобрити три минута одмора пре додатног покушаја, претпоследњем два минута и такмичару који је трећи од назад један минут. У овим случајевима где такмичар прати своје време и додатно зауставно време на шипку ће се наместити тежина чим се укључи време за нови покушај. Додатно време ће тада бити додато на стандардно време од једног минута да започне покушај. Сат ће бити покренут и такмичар ће имати времена да започне свој покушај. Такмичар ће имати четири минута времена постављених на сату, током којих може да почне свој покушај чим буде спреман. Претпоследњи такмичар у кругу ће добити три минута, такмичар иза њега два минута, а сви остали ће добити уобичајено један минут да започну покушај. У трећем кругу мртвог дизања и појединачном такмичењу у Бенчу, ако такмичар из било ког разлога добије додатни покушај од стране жирија (погрешно намештена килажа, грешка помагача или квар на опреми) такмичару ће бити омогућен додатни покушај са исправном тежином, дизач мора пратити сам себе.
- (з) Такмичару је дозвољена једна промена тежине на првом покушају сваке дисциплине. Промена тежине може бити виша или нижа од првобитно пријављене, а редослед подизања у првом кругу ће се сходно томе променити. Ако је такмичар у првој групи до ове промене може доћи у било ком тренутку до три минута пре почетка првог круга дизања. Следећој групи су додељене сличне привилегије у склопу три покушаја до краја последњег круга претходне групе. Претходно обавештење о овим роковима најављује спикер. Ако није дато исправно обавештење о овим роковима, треба саопштити одобрење таквих промена, а такмичар може извршити промену у року од једног минута од такве објаве.
- (и) Такмичари морају да пријаве своје друге и треће покушаје у току једног минута од завршетка претходног покушаја. Тај минут ће почети од тренутка када су активирана светла. Ако се не пријави тежина у року једног минута такмичару ће бити кажњен повећањем од 2,5 kg на његовом следећем покушају. Уколико је такмичар имао неуспешан претходном покушају и није пријавио наредну килажу за следећи покушај унутар једног минута који је дозвољен, онда ће се на шипку наместити неуспела тежина.
- (ј) Тегови постављени за други покушај на све три дисциплине се не могу мењати. Слично, покушаји у трећем кругу за чучањ и бенч не могу се променити. По овом правилу када се започне покушај бише се не може мењати тежина. На шипци треба да буде намештена тражена тежина и сат ће се покренути.
- (к) У трећем покушају за мртво дизање су дозвољене две промене. Промена тежине може бити виша или нижа од претходно пријављене тежине за трећи покушај. Међутим, ово је дозвољено само под условом да такмичар још није прозван од стране спикера да изађе на покушај док је на шипци већ намештена његова претходно пријављена тежина.

Техничка правила ИПФ

- (л) За појединачно Бенч такмичење правила су иста као и за такмичење у све три дисциплине. Међутим, у трећем кругу су дозвољене две промене тежине и правила како се наводе под (к) изнад за мртво дизање једнако се примењују и овде.
- (љ) Уколико има само једна група по дисциплини, односно до максимално 14 такмичара, интервал од 20 минута биће дозвољен између дисциплина. Ово је потребно да би се обезбедило довољно времена за загревање и припремање платформе.
- (м) Када две или више група наступа по дисциплини на једној платформи, дизање ће бити организовано на групном понављању. Након завршетка сваке дисциплине која се састоји из више група (чучањ, бенч) биће дато 10 минута између дисциплина.

На пример, ако постоје две групе по дисциплини које учествују, прва група ће завршити сва три круга чучањ. Након њих ће одмах наступити друга група која ће завршити своја три круга чучња. Платформа ће онда бити подешена за бенч и прва група ће завршити своја три круга на бенчу, а одмах затим и друга група која ће на сличан начин завршити своја три круга бенч преса. Платформа ће потом бити постављена за мртво дизање и прва група ће завршити своја три круга мртвог дизања. Одмах затим наступа друга група која ће на сличан начин завршити своја три круга мртвог дизања. Овај систем тако елиминише било какво трошење времена, осим оног које је потребно за уређење платформе између дисциплина дизања.

Технички комитет уз сарадњу и подршку организатора ће именовати следеће званичнике:

- а) Говорник/спикер, национални или међународни судија који је способан да разговара на енглеском и на језику домаћина.
- б) Технички секретар, међународни судија за кога је пожељно да разговара и пише на енглеском и језику домаћина.
- в) Мерилац времена (квалификовани судија).
- г) Маршали/Експедитори.
- д) Записничари.
- ђ) Спотер/Помагач. Правило облачења- Мајица такмичења или обична мајица униформне боје. Тренерка униформне боје. Патике или спортске ципеле. Спортски шорц се може носити по врућем времену или по одлуци судије.
- е) Технички контролор (квалификовани међународни судија).
- ж) По потреби се могу поставити и додатни службеници, нпр. лекари, болничари итд.

Одговорности званичника:

а) Спикер је одговоран за ефикасно вођење такмичења. Он руководи церемонијом отварања такмичења, најављује категорију која наступа, као и редослед наступа такмичара по тежини или такмичарском броју. Он најављује тежину потребну за наредни покушај и име такмичара. Када је шипци тражена тежина и када је платформа спремна за такмичење главни судија ће дати знак спикеру. Када спикер најави да је шипка спремна и позове такмичара на платформу укључиће се сат за мерење времена. Да појаснимо - када спикер најави да је шипка „спремна“ такмичар ће приступити платформи и отпочети покушај. Покушај који најављује спикер мора бити истакнут на семафору подигнутом на прописану висину са именом такмичара и такмичарским бројем.

б) Присуство техничког секретара на састанку службених лица непосредно пред почетак такмичења је обавезно. У случају недостатка техничке комисије или неког њеног члана, технички секретар ће саставити жири и судије и поделити им дужности које ће обављати током такмичења. Он ће поунити неопходне листе на такмичењу "дужности судија и чланова жирија" и обавестити судије о категоријама за које су задужени. Након техничког састанка и коначне поделе задужења, технички секретар ће припремити бодовну листу, листу за проверу опреме, листу висине сталка и листу за редослед мерења за сваку категорију на такмичењу, као и унос имена свих такмичара пријављених у тим категоријама. У овој фази, такође, могу да се доделе жребни бројеви да би утврдили редослед мерења и дизања. Он ће такође,

припремити спикеру картице за сваког такмичара у категорији. Наведене картице ће заједно са картицом покушаја такмичара бити стављене у одговарајућу коверту за сваку тежинску категорију у току такмичења и предате главном судији за ту категорију. Технички секретар ће присуствовати сваком мерењу и саветовати службенике.

в) Пожељно је да технички секретар буде међународни судија из земље домаћина, способан за решавање било ког проблема који може настати због језичких потешкоћа. Дужност домаћина такмичења је да обезбеди све неопходне обрасце и папирологију како би омогућио техничком секретару несметано обављање свог посла. Списак комплетне документације потребне за такмичење, може се добити од техничког комитета без накнаде, а на располагању је свим организаторима такмичења.

г) Мерилац времена је одговоран за прецизно мерење времена између најаве да је шипка спремна и покушаја такмичара. Он је, такође, одговоран за мерење времена кад год је то потребно, на пример после покушаја такмичар ће напустити платформу у року од 30 секунди. Када је сат укључен за такмичара може се зауставити само истеком времена, почетком дизања или на основу одлуке главног судије. Сходно томе, веома је важно да такмичар или тренер провере висину сталка пре него што се такмичар прозове, јер кад се шипка прогласи спремно сат ће бити покренут. Било каква додатна подешавања на сталцима морају се обавити у року од једног минута који такмичар има на располагању, осим ако је такмичар најавио своју висину сталка, а она је неправилно постављена од стране помагача. Зато је неопходно да лист на ком је уписана висина сталка буде потписан или иницијализован од стране такмичара или тренера. Ово је званичан документ који је валидан у сваком спору. Такмичар има један минут у коме треба да започне свој покушај након прозивања од стране спикера. Уколико не започне свој покушај унутар овог времена мерилац времена ће сигнализирати и главни судија ће дати звучну команду „Сталак“ заједно са кретањем руке уназад. Покушај ће бити проглашен „неуспешан“. Када такмичар започне дизање у прописаном времену сат ће бити заустављен. Званичан старт покушаја зависи од дисциплине која се иводи. Код чучња и бенч-а почетак се поклапа са сигналом главног судије (погледати „Судије“ тачку 3). У мртвом дизању почетак је када такмичар учини одлучан покушај да подигне шипку.

д) Маршали/Експедитори су одговорни за прикупљање тежина за покушаје од такмичара или њихових тренера и достављања информације спикеру. Такмичару је дозвољен један минут између завршетка његовог последњег покушаја и информисање спикера, преко маршала, о траженој тежини за његов следећи покушај.

ђ) Записничари су одговорни за прецизне белешке тока такмичења, а по завршетку обезбеђују да троје судија потпишу листе за поене, записнике или било који други документ који захтева потпис. Спикер судије позива пре него што се повуку са платформе.

е) Спотери/помагачи су одговорни за постављање и скидање тегова са шипке, прилагођавања сталка за шипку код чучња и клупе код бенч-а, чишћење шипке или платформе на захтев главног судије, и генерално одржавање платформе чистом и уредном у сваком тренутку без непотребних предмета на платформи. Ни у једном тренутку не сме бити мање од два или више од пет помагача на платформи. Када се такмичар припрема за покушај помагач му може помоћи у скидању шипке са сталка. Они такође могу помоћи у враћању шипке после покушаја. Међутим, они неће дирати такмичара или шипку током дизања, односно у периоду између сигнала за почетак и сигнала за крај покушаја. Једини изузетак од овог правила јесте ако је такмичар у опасности и може доћи до његове повреде, спотер/помагач може, било на захтев главног судије или самог такмичара, прићи и ослободити такмичара од шипке. Ако је такмичар лишен успешног покушаја грешком неког спотера/помагача њему ће бити одобрен још један покушај од стране судије или чланова жирија на крају круга.

ж) Технички контролор ће се уверити да је такмичар правилно обучен, како је и најављено, пре изласка на платформу. Он/она такође мора бити присутан при регулисању опреме.

Остала правила(грешке при намештању тежина, недозвољено понашање, жалбе,итд.)

1.Током било ког такмичења које се одвија на платформи или бини дозвољено је присуство само такмичару и **Једном тренеру**, члановима жирија, званичним судијама, помагачима и техничком конторлору. Током дизања, само такмичару, помагачима и судијама је дозвољено да буду присутни на платформи. Тренери остају у делу за тренере као што је дефинисао жири или техничко особље. Простор за тренера мора бити постављен тако да омогућава тренеру поглед на такмичара и могућност давања потребних инструкција и сигнала такмичару у вези техничких детаља (нпр. дубине чучња). Простор за тренере треба да буде на растојању не већем од 5 метара од платформе и то би требало да буде дужина која кретањем дозвољава тренеру да види дизање такмичара из свих углова. Спортска опрема за тренера на међународним такмичењима биће тренерка националног тима и мајица националног тима или ИПФ одобрена мајица, спортски шорц националног тима или ИПФ одобрени спортски шорц, **БЕЗ НОШЕЊА КАПА,НИЈЕ ДОЗВОЉЕНО СЛИКАЊЕ И СНИМАЊЕ**. Тренери морају дасе придржавају овог кодекса облачења или ће бити искључени са такмичења на основу одлуке техничког контролора или жирија.

2. Такмичар неће мотати банджере и облачити спортску опрему или користити амонијак јавно пред публиком. Једино је дозвољено да поправи и намести свој појас.

3. На међународним такмичењима између два такмичара или две нације које наступају у различитим тежинским категоријама, такмичари могу наступати наизменично без обзира на тежину потребну за покушај. Такмичар који захтева најлакшу тежину у свом првом покушају наступиће први и тако одредити даљи редослед дизања.

4. У ИПФ такмичењима тежина тега мора увек да буде дељива са 2.5 kg. У свим случајевима осим кад се обара рекорд у Чучњу, Бенч-у и Мртвом дизању прогресија мора бити најмање 2.5 kg између свих покушаја.

- (а) У покушају за рекорд тежина тега мора бити најмање 0.5 kg изнад актуелног рекорда.
- (б) У току такмичења такмичар може затражити да рекордни покушај није дељив са 2.5 kg. Ако покушај буде успешан онда ће се бодовати и на засебном лифту и на тоталу.
- (в) Рекордни покушаји могу се предузети на било ком или на свим прописаним покушајима такмичара.
- (д) Такмичар може ставити повећање мање од 2.5 kg само ако је у питању обарање рекорда на такмичењу на којем се такмичи, Мастер такмичари у опен категорији не могу ставити мање од 2.5 kg ако желе да оборе Мастер рекорд.
- (г) У случају тежине постављене за наредни круг која није дељива са 2,5 kg за постизање рекорда тежина ће бити смањена до најближе дељиве са 2,5 kg, уколико би неки такмичар премашао ову тежину у претходном кругу.

Пример 1: тренутни рекорд је 302.5 kg.

Такмичар А чучањ 300 kg у првом покушају, онда пријави за други покушај 303,5 kg,

Такмичар Б чучањ 305 kg у првом покушају.

Такмичару А други покушај се сада смањује на 302.5 kg.

Пример 2: тренутни рекорд је 300 kg.

Такмичар А пријављује повећање само 1 kg (301 kg) јер је у првом покушају био успешан на 300 kg,

Такмичар Б чучањ 305 kg у првом покушају,

Такмичар А сада мора пријавити најближих 2,5 kg повећања (302.5kg).

5. Главни судија ће бити одговоран искључиво за одлуке донете у случају погрешно постављене тежине на шипку или нетачне најаве спикера. Његове одлуке ће се дати спикеру који ће их најавити.

Примери грешака при стављању тегова на шипку:

- (а) Ако је на шипци намештена мања тежина него што је првобитно тражено и покушај је био успешан такмичар може прихватити успешан покушај или затражити да покушај изведе поново са првобитно траженом тежином. Ако покушај није успешан такмичару ће бити одобрен додатни покушај за првобитно тражену тежину. У оба горе наведена случају додатни покушаји могу се предузети само на крају круга у ком је дошло до грешке.
 - (б) Ако на шипци намештена већа тежина него што је првобитно тражено и покушај је био успешан такмичару ће се признати покушај. Међутим, тежина се може поново смањити ако је то потребно за друге такмичаре. Ако покушај није успешан, такмичару ће бити одобрен додатни покушај на крају круга у ком је дошло до грешке.
 - (в) Ако на шипци нису једнако намештени тегови са обе стране, постоји било каква промена на шипци или теговима током извођења дизања или је платформа неуредна, ако је и поред ових фактора покушај успешан такмичар може прихватити покушај или одлучити да покуша поново. Ако успешан покушај није дељив са 2,5 kg онда се у записник уноси прва најближа тежина дељива са 2,5 kg. Ако је покушај неуспешан такмичару ће бити одобрен нови покушај. Нови покушај може се предузети само на крају круга у ком је дошло до грешке.
 - (г) Ако спикер направи грешку најављујући мању или већу тежину од оне коју је тражио такмичар Главни судија ће донети исту одлуку као и за грешку при намештању тежине на шипку.
 - (д) Ако из било ког разлога није могуће да такмичар или тренер остане у близини платформе како би се пратио ток такмичења и такмичар пропусти свој покушај, јер је водитељ пропустио да најави одговарајућу тежину, тада ће тежина бити смањена и такмичару ће бити дозвољен покушај, али на крају круга.
 - (ђ) Ако сам дизач буде оштећен (лишен) иначе успешног покушаја дизања грешком спотера, погрешно намештеном тежином на шипци или било којом другом грешком која нема везе са дизачем. Биће му додељен још један покушај по слободној одлуци судија и жирија на крају круга. Ако је дизач направио рекордни покушај, ако буде пратио себе, направиће га опет без обзира у ком покушају ради дизање.
6. Три неуспешна покушаја у било којој дисциплини аутоматски елиминирају такмичара са такмичења. Он и даље може да се такмичи у појединачним дисциплинама, али са добром намером и у оквиру својих разумних могућности. Ако је ово под знаком питања жири ће даље одлучити.
7. Осим почетног скидања шипке са сталака такмичар не може примати никакву помоћ од помагача у припреми за покушај.
8. Након завршетка покушаја такмичар ће напустити платформу у року од 30 секунди; непоштовање овог правила може довести до дисквалификације покушаја, према одлуци судије. Ово правило је уведено због такмичара који имају било какву повреду током покушаја или су мање радно способних, нпр. слепи такмичари.
9. Ако, током загревања или такмичења такмичар трпи повреде или на било који други начин испољава знакове који указују на могућност угрожавања његовог здравља званични доктор има право да га прегледа. Ако доктор сматра да такмичар не би требао да настави такмичење он може, у консултацији са Жиријем, инсистирати да се такмичар повуче са такмичења. Менаџер или тренер мора да буде званично обавештен о таквој одлуци. У случају настанка незгоде, при чему је дошло до крварења, упрљани делови такмичарских реквизита, као и сама платформа треба да се обришу топлим раствором воде и средства за чишћење.
10. Сваки такмичар или тренер који се недолично понаша на/близу платформе такмичења биће званично упозорени. Ако се недолично понашање настави жири или судије у одсуству жирија могу

дисквалификовати такмичара или тренера и наредити такмичару или тренеру да се удаљи са самог такмичења. Менаџер тима мора бити званично обавештен о упозорењу и дисквалификацији.

11. Жири и Судије могу већинском одлуком одмах дисквалификовати такмичара или званичника, ако сматрају да је било какво недолично понашање довољно озбиљно да оправда хитну дисквалификацију, а не званичано упозорење. Менаџер тима мора бити обавештен о дисквалификацији.

12. На међународном такмичењу све жалбе на судијске одлуке, жалбе у вези са током такмичења или против понашања било ког лица или било којих лица која учествују у такмичењу морају да се поднесу жирију. Жири може захтевати жалбу у писаној форми. Жалба се подноси председавајућем жирија од стране менаџера тима, тренера или у његовом одсуству од такмичара. Ово мора да се уради одмах након настанка неправилности на којима се жалба или приговор заснива. Жалба се неће разматрати док се не испуне ови услови.

13. Уколико је потребно, жири може привремено прекинути такмичење и повући се како би размотрио своју одлуку. Након пажљивог разматрања и постизања једногласне одлуке жири ће се вратити, а председавајући жирија ће обавестити подносиоца жалбе о својој одлуци. Одлука жирија се сматра коначном и не постоји могућност права жалбе било ком другом органу. По наставку такмичења које је привремено прекинуто следећем такмичару се даје три минута за покушај. У случају поновног подношења жалбе од стране истог тима, писана жалба ће бити пропраћена новчаном уплатом од 75 евра или било којиј валути у противвредности. Уколико жири у својој одлуци сматра да је жалба неоснована онда цео уплаћени износ или део уплаћеног износа може бити задржан и дониран ИПФ-у по слободној оцени жирија.

СУДИЈЕ

1. Треба да буде троје судија, Врховни судија или Главни судија и двоје бочних судија. Њихове међународне судијске акредитације треба да буду важеће. Исто правило важи и за техничког контролора и постављене на записнички сто.
2. Главни судија је одговоран за давање потребних сигнала за све три дисциплине такмичења.
3. Сигнали потребни за извођење све три дисциплине такмичења су следећи:

Дисциплина	Почетак	Завршетак
Чучањ	Визуелни сигнал који се састоји од кретања руке на доле заједно са звучном командом “чучањ”.	Визуелни сигнал који се састоји од кретања руке ка назад заједно са звучном командом “сталак”.
Бенч	Визуелни сигнал који се састоји од кретања руке на доле заједно са звучном командом “Старт”. Током извођења: Звучна команда “Прес” након спуштања шипке на груди и задржавања шипке непомично на грудима и видљив сигнал кретању руке на горе.	Визуелни сигнал који се састоји од кретања руке ка назад заједно са звучном командом “Сталак”.

Мртво дизање	Нема сигнала за почетак извођења	Визуелни сигнал који се састоји од кретања руке на доле заједно са звучном командом “Доле”,
Када такмичар не успе да заврши чучањ или бенч команда је “Сталак”.		

4. Када је шипка враћена у сталак или на платформу по завршетку дизања судије ће објавити своје одлуке путем светла на семафору. Бело светло сигнализира “успешан покушај” док је црвено светло сигнал да покушај “није успешан”. Судијске картице се подижу како би указале на разлог “неуспешног покушаја”.
5. Троје судија се позиционирају где сматрају да имају најбољи преглед такмичарске платформе у опсегу не даље од 4 метра за сваку од три дисциплине такмичења. Међутим, главни судија мора имати на уму потребу да буде видљив такмичару који изводи чучањ или мртво дизање, а бочне судије треба да имају на уму потребу да буду видљиви главном судији тако да он може посматрати њихове подигнуте руке.
6. Пре почетка такмичења, троје судија заједнички утврђују:
 - (а) Да платформа и опрема за такмичење у потпуности испуњавају правила. Шипке и тегови се проверавају да ли одступају у тежини, а неисправна опрема се одбацује. Резервну шипку и осигураче треба припремити и ставити са стране у случају оштећења оригиналне шипке или осигурача.
 - (б) Ваге треба да буду исправне и тачне (треба да имају сертификат о исправности).
 - (в) Такмичари се мере у оквиру граница тежине и времена за њихову тежинску категорију.
 - (г) Лична опрема такмичара се прегледа у складу са правилима. Дужност такмичара је да осигура да су сви предмети које носи на платформи прошли судијску контролу. Такмичари који користе опрему која није прегледана могу бити кажњени, нпр. дисквалификацијом последњег покушаја.
7. Током такмичења троје судија морају заједнички утврдити да:
 - (а) Тежина намештена на шипку одговара тежини коју је најавио спикер.
 - (б) Лична опрема такмичара док је на платформи мора бити у складу са правилима. Ако било који судија има разлога да сумња у то он мора након завршетка покушаја обавестити главног судију о његовој сумњи. Председник судијске комисије онда може проверити личну опрему такмичара. Ако се утврди да такмичар носи било какву недозвољену ставку на опреми уследиће дисквалификације са такмичења. Ако такмичар носи било какву неодобрену опрему која је грешком прошла судијску проверу и покушај на којем је уочен пропуст, а који је био успешан, биће поништен и такмичару ће бити додељен нови покушај на крају круга (након што уклони неодобрену опрему). Ако технички контролор буде присутан одећа дизача ће бити испитана пре пуштања на платформу.
8. Пре почетка покушаја чучња и бенч-а бочни судија ће подићи руке и држати их подигнуто док такмичар не дође у исправан положај да отпочне покушај. Ако постоји већинско мишљење међу судијама да грешка постоји главни судија неће дати сигнал за почетак покушаја. Такмичар има преостали део свог важећег времена да исправи позицију шипке или своју позицију како би добио сигнал за почетак извођења покушаја. Кад је покушај почео бочни судија неће реаговати на грешке током извођења покушаја.
9. Судије ће се уздржати од коментара и неће прихватити било какав писани или усмени приговор на ток такмичења. Стога је неопходно да број сваког такмичара и његово име буде на семафору, тако да судије могу пратити редослед покушаја.
10. Судије не смеју међусобно утицати једни на друге током доношења одлука.
11. Главни судија може да се консултује са бочним судијама, жиријем или било којим другим службеним лицем како би се убрзало такмичење.

12. По свом нахођењу, главни судија може наредити да се шипка и/или платформа очисте. Ако такмичар или тренер захтева да се шипка и/или платформа очисте захтев мора да се поднесе код главног судије/техничког контролора, а не код помагача. У трећем покушају код мртвог дизања шипка мора да се очисти пре сваког покушаја, а током такмичења само ако тренер или такмичар то затражи.
13. Након такмичења троје судија потписују листе са резултатима, листе са рекордима или било које друге документе који захтевају потпис.
14. На међународном такмичењу судије ће бити изабране од стране техничког комитета и морају доказати своју компетентност на Мешународним и Националним такмичењима.
15. На међународним такмичењима могу се изабрати двоје судија исте националности за суђење у такмичењу у којем се такмичи више од једне нације, а нација коју судије представљају нема такмичаре који су се квалификовали на првенство. Ако се категорија састоји од више од једне групе све групе треба да имају исте судије. Ако је потребна промена судија, промена треба да буде између дисциплина тако да сви такмичари имају исте судије у истој дисциплини.
16. Избор судије који ће бити главни судија у једној категорији не искључује његов избор као бочног судије у другој категорији.
17. На светским првенствима или било којим другим првенствима где могу бити покушаји за светске рекорде само ИПФ судије прве категорије или друге категорије могу да суде. Свака нација може да предложи највише троје судија да суде на Светском првенству и додатне судије прве категорије за жирије, ако постоји недовољан број судија. Све номиноване судије које присуствују на првенству морају бити доступни на најмање два дана.
18. Судије и чланови жирија морају бити униформисани на следећи начин:
- Мушкарци (зимска гардероба):** тегет сако са одговарајућим ИПФ беџом са леве стране, сиве панталоне (не фармерке) са белом кошуљом и одговарајућом ИПФ краватом.
 - Мушкарци (летња гардероба):** сиве панталоне (не фармерке) са белом кошуљом и одговарајућом ИПФ краватом.
 - Жене (зимска гардероба):** тегет сако са одговарајућим ИПФ беџом са леве стране, сива сукња или панталоне (не фармерке) са белом блузом или кошуљом и одговарајући шал/кравата.
 - Жене (летња гардероба):** сива сукња или панталоне (не фармерке) са белом блузом или кошуљом. ИПФ беџеви и шалови/кравате су црвени за судије прве категорије и плави за судије друге категорије.
- Жири ће одредити да ли ће се носити летња или зимска униформа.
 - Спортске патике нису дозвољене уз сако и панталоне!
 - Уз униформу се морају носити црне ципеле и црне чарапе.
19. Квалификације за судије друге категорије су:
- (а) Национални судија у трајању од најмање две године који је у том период судио на најмање два државна првенства.
 - (б) Мора бити препоручен од стране свог националног савеза;
 - (в) Мора поседовати лиценцу за судију друге категорије као и положен тест на енглеском језику и практични испит на једном Светском првенству, Континенталном првенству или Регионалном шампионату.
 - (г) Мора остварити успех преко 85% на оба испита, и писмено и практично.
20. Квалификације за судије прве категорије су:
- (а) Мора бити судија друге категорије са добрим квалификацијама у последње 4 године.
 - (б) Мора да је судио на најмање 4 међународна такмичења (осим Светског бенч првенства)

- (в) Мора да има за судију прве категорије положен тест и практични испит на било ком Светском првенству (осим Светског првенства у бенч), Континенталном првенству, Регионалним играма или Међународном турниру.
 - (г) Треба да је судио као главни судија најмање 75 покушаја од којих 35 мора бити чучањ. Покушаји такмичара у првом кругу ће се рачунати.
 - (д) Кандидат ће добити 25 поена, а испитивачи ће га контролисати током провере опреме, мерења и док седи на платформи током суђења. За сваку грешку која може бити у супротности са техничким правилима одбиће се 0,5 (пола поена). Испитивач ће бити члан Техничког комитета ИПФ или званичник којег именује Технички комитет ИПФ и секретар судија.
 - (ђ) Кандидат треба да постигне најмање 90% успешности од укупног испита. Ово укључује 75 поена на његовим одлукама које се направе на платформи у поређењу са онима од чланова жирија, а не његових колега судија са платформе. Осталих 25 поена произилазе из његових одлука и обављања неопходних задатака, тј. провере опреме, мерење и контроле платформе.
 - (е) Мора бити предложен од стране свог националног савеза председавајућем техничког комитета и секретару судија три месеца пре његовог испитивања.
Разлози за предлагање треба да буду следећи:
 - 1. Компетентност кандидата као судије.
 - 2. Претходно категорисан као судија друге категорије.
 - 3. Доступност да суде на будућим међународним такмичењима.
 - 4. Познавање енглеског језика.
 - (ж) Услов за кандидата прве категорије је да је он/она у стању да разговара на енглеском језику који ће омогућити потпуно разумевање у споровима, посебно када се налазе у улози жирија. У том смислу испитивачи ће одлучити о стручност кандидата. Ако кандидат положи испит за прву категорију судије, али не говори енглески он/она ће бити регионални судија прве категорије и може бити члан жирија само на Регионалним такмичењима или Националним такмичењима.
21. Избор кандидата за испитивање од стране ИПФ подлеже следећим критеријумима:
- (а) Број примљених номинација.
 - (б) Број расположивих испитних места.
 - (в) Тренурне потребе за судије прве категорије у оквиру различитих нација.
22. Процедуре тестирања су следеће:
- (а) Друга категорија
Тест из енглеског језика ће се дати тек након комплетних и свеобухватних провера од стране овлашћеног судије прве категорије који је именован за главног испитивача од стране техничког комитета ИПФ-а и секретара судије. Практични испит биће дат након писменог теста током такмичења, кандидат ће бити бочни судија и судиће укупно 100 покушаја од којих 40 мора бити у дисциплини чучањ. Кандидат мора бити испитан од стране жирија и мора постићи најмање 85% идентичних одлука у односу на већину осталих судија. Суђење ће почети са првим кругом покушаја. Тест и практични испит за судију друге категорије ће се одржати само на међународним или регионалним првенствима у поверлифтингу.
 - (б) Прва категорија
Тест и практичан испит кандидат може добити на било ком светском првенству (искључујући Светско бенч првенство), Континенталном првенству и Регионалном првенству. Кандидат ће бити испитан од стране жирија. Кандидат мора да постигне најмање 90% идентичних одлука у односу на већину чланова жирија, ово укључује кандидате који су компетентни у обављању свих других дужности, као што су провера опреме и мерење. Суђење ће почети са првим кругом покушаја.
23. Такса за испит мора бити плаћена благајнику ИПФ-а пре испитивања. Сви резултати са полагања испита биће прегледани од стране овлашћеног судије. Након оцењивања кандидат ће бити обавештен о резултатима. Резултати тестова биће послати судији секретару.
24. Након добијања резултата испитивања судија секретар ће обавестити секретаре националних федерација кандидата о резултатима и проследити одговарајућу документацију кандидата.

25. Кандидат који полаже практичан испит ће бити испитан од стране жирија (за прву категорију) или именованог судије (за другу категорију) како би се одредило да ли је положио или не.
26. Након положеног испита као датум именовања судије биће датум полагања испита.
27. Кандидатима који не положе испит дозвољено је да се поново пријаве на истом такмичењу и морају поново уплатити таксу за испит.
28. Регистрација :
- (а) Све судије се морају радити обнову регистрације у ИПФ-у како би задржали своје тренутне квалификације.
 - (б) Обнова регистрације се врши првог јануара сваке олимпијске године.
 - (в) Технички секретар на међународном такмичењу ће послати списак у облику Excel датотеке ИПФ секретарском судији од судија учесника одмах након такмичења.
 - (г) Национална федерација одакле долази судија је одговорна за слање потребних 50 евра котизације благајнику ИПФ-а и резиме његовог међународног и националног искуства током претходног периода регистрације у ИПФ-у.
 - (д) Судија који је био неактиван у претходном периоду од четири године или који није обновио регистрацију изгубиће своју лиценцу. У том случају мора поново да полаже испит.
 - (ђ) Картица која се издаје у року од дванаест месеци пре првог јануара у свакој олимпијској години не мора се обновити до првог јануара наредне олимпијске године.
29. ИПФ судијски секретар обезбедиће свакој националној федерацији:
- (а) Тренутну листу акредитованих судија, ажурирану једном годишње.
 - (б) Списак судија који треба да обнове регистрацију како би остали акредитовани.
30. Међународне судије прве и друге категорије морају судити најмање два међународна првенства у Powerliftingu или Bench press-у и два национална првенства у Powerliftingu током претходног четворогодишњег периода између олимпијских година како би били прихватљиви за обнову регистрације.

ЖИРИ И ТЕХНИЧКИ КОМИТЕТ

Жири

1. На светским и континенталним првенствима жири ће бити именован да присуствује свакој групи током такмичења.
2. Жири ће се састојати од три до пет судија прве категорије. У одсуству члана техничког комитета најстарији члан од њих троје или петоро биће одређен за председника жирија. Пет чланова жирија може да председава само на светским играма или на отвореном првенству у Powerliftingu за мушкарце и жене.
3. Чланови жирија морају бити из различитих земаља, осим председника ИПФ и председника Техничког комитета.
4. Функција жирија је да обезбеди да се техничка правила правилно примењују.
5. За време такмичења, жири може већином гласова да замени било ког судију чије одлуке, по његовом мишљењу, доказују неисправност и некомпетентност. Судија код којег је уочена неправилност мора да буде упозорен пре било какве одлуке жирија.
6. Непристрасност судија не може се доводити у питање, ако до грешке у суђењу дође случајно. У том случају, судија може дати своје објашњење за доношење одлуке која је предмет његовог упозорења.
7. Ако се приговор против судије поднесе жирију онда судија мора бити обавештен о приговору. Жири не треба без потребе оптерећивати судије на платформи.
8. Ако се догоди озбиљна грешка у суђењу која је у супротности са техничким правилима жири може предузети одговарајуће кораке да исправи грешку. Они могу по свом нахођењу да одобре такмичару додатни покушај.
9. Само у екстремним околностима када је дошло до очигледне грешке у суђењу жири уз консултације са судијама, својом једногласном одлуком **вербално или електронски**, поништава исту. Одлуке само двоје судија или једног судије

Техничка правила ИПФ

жири ће узети у разматрање. Реприза покушаја може да се погледа у сврху доношења одлуке код Званичне сниматљске екипе.

10. Чланови жирија ће бити позиционирани тако да обезбеде несметан поглед на такмичење.
11. Пре сваког такмичења председник жирија мора се уверити да чланови жирија имају комплетно познавање прописа са изменама и допунама садржаним у актуелном издању техничког правилника.
12. Избор такмичара за допинг тестирање увек се врши од стране допинг комисије на националном нивоу, а на међународном од стране Канадског центра за етику и спорт (CCES)
13. Ако музика прати такмичење жири ће утврдити јачину звука. Музика ће се прекинути када такмичар узме шипку за чуцањ и бенч прес или започне мртво дизање.
14. Судијске картице биће потписане по завршетку тежинске категорије.

ИПФ Технички комитет

1. Комитет је састављен од председавајућег који ће бити судија прве категорије и изабран од генералне скупштине и до десет чланова из различитих земаља које именује извршни одбор у консултацији са Председником Техничког комитета и представник тренера/такмичара.
2. Биће му поверено испитивање свих захтева и предлога техничке природе који су поднеле придружене федерације.
3. Именује главног судију, бочне судије и жири за светска првенства.
4. Обучава и даје инструкције судијама који још нису достигли међународни ниво и преиспитује оне који су већ достигли тај ниво.
5. Обавештава генералну скупштину ИПФ-а председника и генералног секретара преко судијског секретара о томе које судије имају право да суде након испитивања или поновног испитивања.
6. Организује семинаре за судије пре одржавања великих такмичења као што је Светско првенство. Трошкове организовања оваквих семинара морају да сnose федерације које их организују.
7. Даје предлоге Генералној скупштини ИПФ-а за повлачење међународне судијске лиценце када сматра да је то неопходно.
8. Објављује путем администрације материјале техничке природе који се баве методама тренинга и перформанса такмичарских дисциплина.
9. (а) Биће одговоран за преглед такмичарске и личне опреме као што је дефинисано у приручнику. Такође, за опрему која је достављена од стране разних произвођача са циљем да буду у могућности да користе исписан лого “ИПФ одобрено” у својим комерцијалним рекламама. Ако ставка или ставке испуњавају сва правила и прописе ИПФ-а, а извршни одбор ИПФ-а се слаже са одлуком техничког комитета накнаду за сваку ставку наплаћује Извршни одбор ИПФ-а и издаје сертификат о одобрењу техничког комитета.
- (б) На крају сваке године накнада за обнову сваке ставке коју наплаћује Извршни одбор мора се доставити ИПФ-у у сврху поновног одобрења сертификата. Ако се дизајн променуо предмет мора бити послат Техничкој комисији на контролу због поновног одобрења.
- (в) Ако, у било које време након што је издато уверење о одобрењу, произвођач промени дизајн на опреми за такмичење или личној опреми која је претходно достављена на одобрење и она више не испуњава тренутна ИПФ правила и прописе, ИПФ ће повући одобрење. ИПФ неће издати нови сертификат док промена у дизајну не буде коригована и не достави се техничком комитету на преглед.

СВЕТСКИ И МЕЂУНАРОДНИ РЕКОРДИ

Међународна такмичења

1. Светски и међународни рекорди могу се постићи само на међународним такмичењима. То значи да ће такмичења бити контролисана од стране ИПФ-а, а светски и међународни рекорди биће прихваћени без

провере тежине шипке или такмичара, под условом да је од стране судије или техничког комитета пре такмичења прописано проверена тежина такмичара, као и тежина шипке и тегова. Рекорди мушкараца и жена (40-49) који премашују “Open” рекорде биће укључени у „Open“ рекорде, ако постоји потреба за то. Рекорди мушкараца и жена (50-59) који су већи од рекорда постигнутих у категорији (40-49) година старости биће укључени у категорији (40-49). Рекорди мушкараца и жена (60-69) који су већи од рекорда постигнутих у категорији (50-59) година старости биће укључени у категорији (50-59) и категорију (40-49) и “Open” категорију ако је прикладно. Рекорди мушкараца и жена (70+) који су већи од рекорда постигнутих у категорији (60-69) година старости биће укључени у категорији (60-69), и категорију (50-59) и категорију (40-49), и „Open“ категорију, ако је прикладно. Исто тако, рекорди “Sub-Junior” (14-18) који су већи од рекорда постигнутих у групи “Junior” (19-23) биће укључени у ову групу, ако за то постоји потреба. Рекорди „Junior“ (19-23) који премашују „Open“ рекорде биће укључени у „Open“ категорију, ако је прикладно.

Белешка: Од почетка 2021. започиње евиденција рекорда Светских игара.

Рекорди треба да буду регистровани у тежинској категорији којој такмичар припада према својој телесној тежини.

За почетне стандард рекорде треба да се узму светски рекорди у Powerliftingu од 14/07/2021.

2. Услови за признавање светских и међународних рекорда су следећи:

- (а) Међународно такмичење мора се одржати под окриљем ИПФ-а.
- (б) Сваки од судија који суди мора да има важећу лиценцу ИПФ међународног судије и мора да буде члан националне федерација која је чланица ИПФ-а. Мора да суди троје судија из различитих нација и да су присутна три члана жирија.
- (в) Добронамерност и компетентност судија свих држава чланица је неспорна.
- (г) Само шипке, тегови и сталци који су одобрени од стране ИПФ-а могу се користити у постављању светских и међународних рекорда.
- (д) Рекорди у појединачним дисциплинама морају бити праћени тоталом три дисциплине. Појединачни бенч рекорди постигнути на Powerlifting такмичењу не морају да буду постигнути у оквиру тотала, али покушаји за чучањ и мртво дизање морају бити поштено изведени.
- (ђ) У случају да два такмичара затраже исту тежину за нови рекорд у појединачној дисциплини и ако први такмичар по жребном броју има успешан покушај, компјутерски секретар ће додати **0,5 kg** (ако није дељиво са 2,5 kg) на његов покушај да би потврдио рекорд, исто тако и за другог такмичара. Рекорд ће држати такмичар који први направи тотал.
- (е) Нови рекорди важе само ако премаше претходни рекорд за најмање 0,5 kg.
- (ж) Ако такмичар покушава да постави светски рекорд у мртвом дизању, а налази се на крају такмичарске листе у својству приговора, преостали такмичари који се налазе у групи за постизање светског рекорда мораће да повећају свој покушај за 0,5 kg. Ако више од једног такмичара покушава да постигне светски рекорд у истој дисциплини, а такмичар добије нови покушај у својству приговора, такмичар мора да прати себе.
- (з) Сви рекорди који су постигнути под горе наведеним условима биће признати и регистровани.

3. Светски појединачни бенч рекорд може бити оборен на било ком појединачном првенству препознатом као појединачно првенство или као под (а) испод.

Исти критеријум се примењује и на светске рекорде у Powerliftingu.

- (а) Ако такмичар обори појединачни рекорд у бенч-у на Powerlifting такмичењу, он/она може да захтева појединачни бенч рекорд, ако су покушаји на осталим дисциплинама чучањ и мртво дизање били поштени.
- (в) Ако такмичар у појединачном бенч такмичењу постигне Powerlifting рекорд он/она не може захтевати Powerlifting рекорд.

ИПФ ПРАВИЛА ЗА CLASSIC POWERLIFTING (Raw/без опреме)

Лична одећа

Одело

Без опреме (Non-supportive)

Подразумева да такмичар мора носити трико у такмичењима која су означена као такмичења без опреме (Classic/RAW) и може се носити на такмичењима која су означена као такмичења са опремом (Equipped-на којима се иначе носи одело).

Рамене траке/нараменице такмичар мора носити сво време у свим дизањима током такмичења.

Само трико од произвођача која су прихваћени у „Листи одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима” биће дозвољена за употребу на такмичењима. Поред тога, сви трикои од одабраног произвођача морају да испуњавају све спецификације техничких правила ИПФ-а; одобрени трикои произвођача који не испуњавају било какво техничко правило ИПФ-а неће бити дозвољена за употребу током такмичења.

Трико мора да одговара следећим захтевима:

(а) Мора бити једноделни и без лабавости када се носи.

“ Такмичар може носити једноделни дугачак трико који је одобрен од стране ИПФ-а, али без стезника за колена”. Такмичар мора носити исти трико за све три дисциплине (нема промена трикоа између дисциплина). ТЦ ће морати да провери да ли такмичар носи стезнике за колена.

(б) Одело мора бити израђено у потпуности од тканине или синтетичког текстилног материјала, тако да не пружа подршку дизачу при извођењу било ког дизања.

(в) Материјал дреса мора бити исте дебљине, осим другог материјала од 12 cm x 24 cm дозвољено у области препона.

(г) Трико мора имати ногавице чија је дужина минимум од 3cm до максимум 25cm и мери се од почетка/врха шава на препонама на доле по линији унутрашње стране ногавице. Одело се мери док је обучено на дизачу који је у стојећој позицији.

(д) Трико може да садржи лого или амблем:

-од одобреног произвођача трикоа

-од нације такмичара

-имена такмичара

-по правилу „лого спонзора“

-само у националним и нижим такмичењима: клуб такмичара или појединачног спонзора, који иначе није одобрен од стране ИПФ-а.



Мајица

Мајица мора да се носи испод трикоа у току чучња, бенча и мртвог дизања.

Мајица мора да одговара следећим захтевима:

- (а) Мајица мора бити од тканине или синтетичког текстила и не треба да садржи: гумиране и растегљиве материјале, нити било какве ојачане шавове или џепове, дугмад, рајфешлус или крагну.
- (б) Мајица мора имати **уске рукаве "Уз Тело"**. Не сме имати рукаве који се завршавају испод лакта или на раменоммишићу. Такмичари не смеју завртати рукаве док се такмиче. **Погледати слике доле.**
- (в) Мајица може бити обична, одоносно двобојна и без или са логоом или амблемом:
 - од нације такмичара
 - имена такмичара
 - ИПФ регион из ког је такмичар
 - догађаја на ком се такмичар такмичи
 - по правилу „лого спонзора“
 - само у националним и нижим такмичењима: клуб такмичара или појединачног спонзора, који иначе није одобрен од стране ИПФ-а.

ДА



ДА



НЕ



Доњи веш

Стандардна комерцијална повеска или стандардне комерцијане слип гаћице (не спортске боксерице) било од памука, најлона или полиестера носе се испод такмичарског трикоа.

Жене могу да носе комерцијани или спорски грудњак. Купаће гаћице или било који део од гумираног или сличног стреч материјала осим у појасу не сме се носити испод такмичарског трикоа. Било какав помажући доњи веш није дозвољен за употребу у ИПФ такмичењима.

Чарапе

Чарапе се могу носити.

(а) Могу бити било које боје или боја и могу имати лого произвођача.

(б) Не смеју да долазе у додир са сливсима када су у употреби.

(в) Чарапе пуне дужине (до изнад колена), хеланке и најлонке строго су забрањене.

Потколенице у извођењу мртвог дизања морају се прекрити и заштитити чарапама.

Појас

Техничка правила ИПФ

Такмичари могу носити појас. Ако се носи он мора бити на спољној страни такмичарског отприкоа. Само појасеви од произвођача који су прихваћени у „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“ биће дозвољени за употребу на такмичењима.

Материјал и састав:

- (а) Основа треба да буде од коже, винила или неког сличног нерастегљивог материјала са једним или више слојева који могу бити слепљени или прошивени.
- (б) Не сме да има никакву додатну поставу, слојеве или ојачања од било ког материјала, како на површини (споља), тако ни убачено између слојева материјала од ког је појас направљен.
- (в) Копча треба да буде на једном крају појаса, прикачена нитном или прошивена.
- (г) Копча може да има једну или две игле – зупца или је типа брзог ослобађања (полуге).
- (д) Гајка на каишу/појасу треба да буде причвршћена близу копче/шнале нитном или шавом.
- (ђ) Појас може да буде једнобојан или вишебојан без или са логом или амблемом:
 - од нације такмичара
 - имена такмичара
 - по правилу „лого спонзора“
 - само у националним и нижим такмичењима: клуб такмичара или појединачног спонзора, који иначе није одобрен од стране ИПФ-а.

Димензије:

- (а) Ширина појаса максимум 10 cm.
- (б) Дебљина појаса максимум 13 mm у основном делу.
- (в) Унутрашња ширина копче максимум 11 cm.
- (г) Спољна ширина копче максимум 13 cm.
- (д) Максимална ширина гајке 5 cm.
- (ђ) Раздаљина између краја појаса и даљњг краја гајке максимум 25 cm.

Ципеле или чизме:

Носе се ципеле или чизме .

- (а) Користи се само обућа која је дефинисана као спортске ципеле или спорске чизме, ципеле за дизање тегова или обућа за мртво дизање (slippers). Мисли се на ципеле за дворанске спортове нпр. рвање/кошарка. Ципеле за планинарење не спадају у ову категорију.
- (б) Ни један део ђона не сме бити већи од 5 cm.
- (в) Ђон мора бити раван, без неправилности, одступања и поправки ван стандардног дизајна.
- (г) Уложак који није део произведене обуће ограничен је на 1 cm дебљине.
- (д) Чарапе са гуменом спољним ђоном нису дозвољене у дисциплинама – Чучањ, Бенч и Мртво дизање.

Бандажери (Wraps)

-Зглобови

1. Дозвољени су бандажери за зглобове који се налазе „Листи одобрене одеће и опреме дозвољене за коришћење на ИПФ такмичењима“.
2. Стандардне комерцијалне знојнице могу да се носе, али не смеју прелазити ширину од 12 cm. Комбинација бандажера за зглобове и знојница није дозвољена.
3. Зглоб се не сме прекрити више од 10 cm изнад и 2 cm испод центра зглоба и не сме прелазити ширину покривања од 12 cm.
4. Жене муслиманске вере могу носити Хиџаб (мараму за главу) за време такмичења.

Стезници за колена (Sleeves)

Техничка правила ИПФ

Стезници у облику навлаке од неопрена (гуме) могу се носити само на коленима у свим дисциплинама на такмичењу; стезници се не могу носити или користити на било ком делу тела осим на коленима.

Само стезници од произвођача који су прихваћени у „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“ биће дозвољени за употребу на такмичењима. Поред тога, сви стезници од одабраног произвођача морају да испуњавају све спецификације техничких правила ИПФ-а; одобрени стезници произвођача који прекрши било какво техничко правило ИПФ-а неће бити дозвољени за употребу током такмичења.

Стезници морају бити у складу са следећим спецификацијама:

- (а) Стезници морају бити произведени од једног слоја неопрена (гуме) или од претежно једног слоја неопрена и са једним слојем индустријске тканине преко неопрена. Они могу бити прошивени на неопрену фабрички и/или на тканини. Састав и израда стезника мора бити таква да не сме пружити било какву помоћ или одскок на колена дизача.
- (б) Стезници треба да буду максималне дебљине од 7 mm и максималне дужине 30 cm;
- (в) Стезници не смеју имати никакве додатне фластере, чичак, врпце или сличне потпорне додатке у/на њима. Стезници морају бити без рупа у неопрену или у било ком другом материјалу.
- (г) Када се носе на такмичењу, стезници на коленима не смеју бити у контакту са одећом такмичара или са чарапама и треба их центрирати преко зглобова колена

Палчеви

Два слоја медицинске траке су дозвољена око палчева.

Инспекција личне опреме

На такмичењима која су означена као такмичења без опреме такмичар треба да приложи све предмете личне опреме судијама који присуствују мерењу његове тежинске категорије током мерења. Сви предмети који не испуњавају услове Техничких правила или се сматрају испрљаним/поцепаним биће одбачени и такмичар ће морати да набави заменску опрему. У току такмичења технички контролор ће, такође, прегледати предмете личне опреме коју носе дизачи у такмичарској зони и може одбацили било које предмете који не испуњавају услове Техничког правилника. Технички контролор ће одбацили стезнике за колена који су обучени на дизачу уз помоћ било које друге особе или методе, као што је коришћење пластичних клизача, коришћење лубриканата итд. Уколико дизач изађе на платформу и изводи такмичарски покушај носећи предмет личне опреме који не испуњава услове Техничког правилника судије ће поступити како је наведено у правилу „Судије“ 6 (г). Судије и Технички контролор морају се окупити 5 минута пре сваке тежинске категорије како би извршили преглед личне опреме такмичара.

Спонзорски лого

Осим произвођача логотипа и грба који се налазе на “Одобреној листи одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“, нација или такмичар могу поднети захтев генералном секретару ИПФ и тражити дозволу за додатан лого или грб одобрени за приказивање на спортској или личној опреми те нације или такмичара. Овакви захтеви се одобравају уз накнаду чији износ утврђује ИПФ. ИПФ, преко извршног директора, може одобрити лого или грб, али има право и да одбије, уколико се угрожава било какав комерцијални интерес ИПФ-а или се не задовољавају стандарди доброг укуса. Извршни директор има право да ограничи величину или положај за лого или грб, на било ком предмету личне опреме. Свако одобрење остаће на снази од датума тог одобрења до истека календарске године и за целу наредну годину, након чега се мора извршити поновна пријава и уплата накнаде да би лого или грб остану одобрени. Лого или грб одобрени у складу са овим правилом биће

наведени у додатку на „Одобреној листи одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“. Такође, Генерални секретар ИПФ издаје сагласност за одобрени лого или грб наводећи датум одобрења и ограничења у вези са одобрењем, таква сагласност је прихватљив доказ за судије на такмичењима.

Лого или грб који се не налази на „Листи одобрене одеће и опреме за коришћење на ИПФ такмичењима“ нити је на додатку одобрених логоа или грбова је по правилу "Спонзорски лого" и може се носити само на мајицама, обући или чарапама где је штампан или везен и није већи од 5 cm x 2 cm.

ОДГОВОРНОСТ ТРЕНЕРА

1. Циљеви у тренерској одговорности

-Су да осигурају успешно тренирање својих дизача на међународном нивоу, да подстакну учешће у Поверлифтинг спорту, да помогне сваком дизачу да постигне најбоље резултате на које указује њихов потенцијал.

2. Шта је одговорност тренера?

-Тренер има много обавеза у вези са горе наведеним циљевима, он/она треба да има јак карактер и дисциплинован приступ у сваком тренутку, он/она мора увек бити главни.

3. Будући да сте тренер, морате обратити пажњу на следеће

Број тренера сваке нације за сваку дизачку групу у зони за загревање

- 1 такмичар = 3 тренера
- 2 такмичара у истој групи = 3 тренера
- 2 такмичара у две различите групе (нпр.: А&Б група) = 5 тренера
- 3 такмичара = у истој групи = 5 тренера
- 3 такмичара = у две различите групе (нпр.: А&Б група) = 6 тренера
- 4 такмичара = 6 тренера што је максималан број дозвољених тренера

Број тренера за сваку групу у зони за загревање

Дизање у опреми(Equipped lifting)

- 1 такмичар = 2 тренера
- 2 такмичара = 4 тренера
- 3 такмичара = 5 тренера
- 4 такмичара = 6 тренера што је максималан број дозвољених тренера

Број тренера за сваку групу у зони за загревање

Класично дизање (Classic lifting)

- 1 спортиста = максимално 2 тренера у једној групи
 - 2 спортиста = максимално 2 тренера у једној групи
 - 3 спортиста = максимално 2 тренера у једној групи
 - 3 спортиста = максимално 3 тренера у две групе
 - 4 спортиста = максимално 4 тренера у две групе што је максималан број дозвољених тренера
4. Организатор такмичења је дужан да обезбеди зону за тренере да могу пратити своје такмичаре преко ТВ монитора који је повезан са платформом, ако то није могуће онда да обезбеди зону за тренере који ће своје такмичаре посматрати иза спикерског стола.
5. Главни тренер мора осигурати да само један тренер иде са такмичарима у зону за тренере и мора бити

Техничка правила ИПФ

обучен по ИПФ правилима.

6. Понашање тренера и такмичара у зони загревања је одговорност главног тренера.
7. Главни тренер мора осигурати да сваки од његових помоћних тренера добије акредитацију са фотографијом како би добио приступ подручју за загревање и такмичење(дизање).
8. Главни тренер мора договорити са организатором одређено време за тренинг за свој тим.
9. Главни тренер мора да обезбеди да се сва опрема која се користи током тренинга врати на своје место и да платформе буду уредне и да простор за тренинг буде чист (без смећа итд.) исто важи и за након такмичења.
10. Главни тренер мора осигурати да на мерењу његови/њени такмичари морају предочити следеће судијама: Додатак 2, Профил такмичара и пасош.
11. Главни тренер мора да обезбеди да је опрема такмичара на контроли опреме у складу са техничким правилима ИПФ-а.
12. Главни тренер и помоћни тренери у зони за загревање и у такмичарској зони **морају** да се придржавају свих ИПФ антидопинг правила.
13. Главни тренер је одговоран да ниједан члан породице и деца нису присутни у зони за загревање.
14. Главни тренер треба да осигура да су такмичари/ке спремни да изађу на платформу када његово/њено име буде позвано за победничку церемонију.
15. Што се тиче загревања било какво испијање алкохола од стране главног тренера, помоћних тренера и такмичара у горе наведеним областима је строго забрањено, **ни под којим околностима било која особа под дејством алкохола не може бити у просторији за загревање у било које време а за то ће бити задужен и одговоран главни тренер.**
16. Прихватљиви тренери/такмичари: Именовани тренери морају бити чланови Националне федерације/асоцијације поверлифтинга. Сваки национални савез има аутономију да успостави своја правила и процедуре за своје тренере и такмичаре националних тимова.
17. Сlike и снимање: У зони за загревање, за неке такмичаре, потребно је да погледају њихова дизања преко видео снимка да би у потпуности разумели мање корекције које су потребне. Ово олакшава комуникацију између тренера и такмичара, која се може одвијати на различитим нивоима.
18. **Потврђујем да сам прочитао и разумео горе наведено. Разумем да ће ме злоупотреба ових правила учинити одговорним за дисциплинске мере од стране Дисциплинске комисије ИПФ-а, или у случају који се односи на тачку 10. горе, за процесе ревизије и саслушања који су наведени у релевантним члановима ИПФ антидопинг правила.**

ИМЕ Главног Тренера.....
Наведите

ИМЕ Тренера.....
Наведите

Техничка правила ИПФ

Национална Федерација.....

ПОТПИС ДАТУМ.....