

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA
KULTURISTIKY, FITNESS
A SILOVÉHO TROJBOJA

IPF/EPF

PRAVIDLÁ SILOVÉHO TROJBOJA

Platnosť od 1. januára 2016

VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ SILOVÉHO TROJBOJA.....	2
Vekové kategórie :.....	3
Hmotnostné kategórie:.....	3
TECHNICKÉ VYBAVENIE A ŠPECIFIKÁCIE.....	6
Váhy.....	6
Súťažné pódium.....	6
Činky a kotúče.....	6
Uzávery.....	8
Stojany na drepy.....	8
Lavička.....	8
Časomiera.....	9
Svetelná signalizácia.....	9
Karty chýb.....	9
Kartový systém rozhodcov – dôvody pre chyby.....	10
Výsledková listina.....	13
OSOBNÉ VYBAVENIE.....	14
Dresy.....	14
Trička.....	16
Spodné prádlo.....	17
Ponožky.....	17
Opasok.....	17
Obuv.....	18
Nákolenníky.....	18
Bandáže.....	19
Náplaste.....	19
Kontrola osobného športového vybavenia	20
Logá sponzorov.....	20
Všeobecné ustanovenia.....	21
DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJA A PRAVIDLÁ ICH PREDVEDENIA.....	22
Drep.....	22
Príčiny diskvalifikácie v drepe:.....	22
Tlak v ľahu na lavičke.....	23
Pravidlá pre súťažiacich s postihnutím v IPF len pre tlak na lavičke	24
Príčiny diskvalifikácie tlaku:	24
Mŕtvy ťah.....	25
Príčiny diskvalifikácie mŕtveho ťahu	25
VÁŽENIE.....	26
PRAVIDLÁ SÚŤAŽE	27
Kruhový systém	27
Karta pokusov.....	28
Zodpovednosti činovníkov	32
Rôzne pravidlá (chyby nakladania, omyly, odvolanie, atď).....	34
ROZHODCOVIA.....	37
JURY A TECHNICKÁ KOMISIA.....	43
Jury	43
IPF Technická komisia	44
SVETOVÉ A MEDZINÁRODNÉ REKORDY	45
Medzinárodné súťaže	45

Všeobecné pravidlá silového trojboja

Za účelom stručnosti, kdekoľvek sa v tejto knihe pravidiel objavia slová „on“ alebo „jeho“ budú sa vzťahovať na obe pohlavia.

1. (a) Medzinárodná federácia silového trojboja (IPF) uznáva nasledujúce súťažné disciplíny, ktoré musia byť vykonané v rovnakom poradí na všetkých súťažiach konaných pod záštitou IPF pravidiel:

A – drep B – tlak v ľahu na lavičke C – mŕtvy ťah D – trojboj

(b) Súťaž prebieha medzi súťažiacimi v rôznych kategóriach na základe pohlavia, telesnej hmotnosti a veku. Mužského a ženského otvoreného šampionátu sa môžu zúčastniť súťažiaci prevyšujúci vek 14 rokov. V prípade, že otvorený šampionát je kombinovaný s dorasteneckým alebo juniorským šampionátom, súťažiaci majú právo si vybrať, či chce súťažiť buď na juniorskom alebo na otvorenom šampionáte a dostane cenu iba za výsledky v šampionáte, v ktorom súťažil.

(c) pravidlá platia pre všetky úrovne súťaže.

(d) každý súťažiaci má k dispozícii 3 pokusy pre každú súťažnú disciplínu.

Najlepší platný pokus súťažiaceho v každej súťažnej disciplíne sa pripočítava k jeho celkovému súťažnému celkovému výsledku v trojboji. Ak dvaja alebo viacero súťažiacich dosiahne rovnaký celkový výsledok, potom ľahší súťažiaci sa umiestni pred ťažším súťažiacim.

(e) ak dvaja súťažiaci registrovaní v rovnakej hmotnostnej kategórii dosiahnu rovnaký celkový výsledok potom súťažiaci, ktorý dosiahol celkový výsledok skôr sa umiestni pred iným súťažiacim s rovnakým výsledkom. Rovnaký postup bude aplikovaný tam, kde sú ceny udeľované za najlepší drep, tlak a mŕtvy ťah alebo ak je prekonaný svetový rekord.

2. IPF cez jej členské federácie organizuje a schvaľuje nasledujúce svetové šampionáty:

Mužský a ženský kombinovaný otvorený svetový šampionát.

Mužský a ženský kombinovaný dorastenecký a juniorský šampionát.

Mužský a ženský kombinovaný masters (seniorsky) svetový šampionát.

Mužský a ženský kombinovaný otvorený dorastenecký, juniorský svetový šampionát v tlaku na lavičke .

Mužský a ženský kombinovaný masters (seniorsky) svetový šampionát v tlaku na lavičke.

Mužský a ženský kombinovaný otvorený dorastenecký, juniorský v Classic/Raw svetový šampionát.

Mužský a ženský kombinovaný masters (seniorsky) klasický/ svetový šampionát v silovom trojboji.

Mužský a ženský kombinovaný otvorený, dorastenecký, juniorský a masters svetový šampionát v tlaku na lavičke Classik RAW.

3. IPF taktiež uznáva a registruje svetové rekordy pre rovnaké súťažné disciplíny v rámci kategórii popísaných nižšie:

Vekové kategórie:

Muži – otvorená: odo dňa dosiahnutia 14-tich rokov nahor (a ďalej bez obmedzenia)

Dorastenci: odo dňa dosiahnutia 14-tich rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 18 rokov.

Juniori: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 19 rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 23 rokov.

Master I: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 40 rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 49 rokov.

Master II: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 50 rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 59 rokov.

Master III: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 60 rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 69 rokov.

Master IV: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 70 rokov nahor.

Ženy – otvorená: odo dňa dosiahnutia 14-tich narodenín nahor (a ďalej bez obmedzenia).

Dorastanky: odo dňa dosiahnutia 14-tich narodenín po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 18 rokov.

Juniorky: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 19 rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 23 rokov.

Master I: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 40 rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 49 rokov.

Master II: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 50 rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 59 rokov.

Master III: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 60 rokov po celý kalendárny rok, v ktorom dosiahne 69 rokov.

Master IV: od prvého januára v kalendárnom roku, v ktorom dosiahne 70 rokov nahor.

4. Umiestnenie pre všetky vekové kategórie by malo byť určené na základe celkového výsledku súťažiacich v súlade so štandardnými pravidlami pre silový trojboj. Taktiež muži, ktorí majú 70 rokov (t.j. kategória Master IV) by mali dostať medaile za umiestnenie sa na 1,2 a 3-ťom mieste v ich hmotnostných kategóriách a ženy obe 60 ročné (t.j. kategória Master III) a 70 ročné (t.j. kategória Master IV) by mali obdržať medaile za umiestnenie sa na 1,2 a 3-ťom mieste v ich hmotnostných kategóriách v každej vekovej kategórii.

Vekové kategórie a ich ďalšie členenie môžu byť prispôsobené pre použitie na vnútroštátnej úrovni na základe rozhodnutia národnej federácie.

Hmotnostné kategórie:

Muži, juniori a dorastenci:

dorastenci a juniori majú najnižšiu hmotnostnú kategóriu iba do 53,0 kg

kategória - 59,0 kg		do 59,0 kg
kategória - 66,0 kg	od 59,01 kg	do 66,0 kg
kategória - 74,0 kg	od 66,01 kg	do 74,0 kg
kategória - 83,0 kg	od 74,01 kg	do 83,0 kg
kategória - 93,0 kg	od 83,01 kg	do 93,0 kg
kategória - 105,0 kg	od 93,01 kg	do 105,0 kg
kategória - 120,0 kg	od 105,01 kg	do 120,0 kg
kategória +120,0 kg	od 120,01 kg	bez obmedzenia.

Ženy, juniorky, dorastenky

Dorastenky a juniorky majú najnižšiu hmotnostnú kategóriu iba do 43,0 kg

kategória - 47,0 kg		do 47,0 kg
kategória - 52,0 kg	od 47,01 kg	do 52,0 kg
kategória - 57,0 kg	od 52,01 kg	do 57,0 kg
kategória - 63,0 kg	od 57,01 kg	do 63,0 kg
kategória - 72,0 kg	od 63,01 kg	do 72,0 kg
kategória - 84,0 kg	od 72,01 kg	do 84,0 kg
kategória +84,0 kg	od 84,01 kg	bez obmedzenia.

5. Každé národné družstvo má povolený maximálny počet 8-mych súťažiacich rozdelených do 8-mych hmotnostných kategórií pre mužov a sedem súťažiacich rozdelených do 7-mych hmotnostných kategórií pre ženy. Juniore a dorastenci 9 pre mužov a 8 pre ženy. V žiadnej hmotnostnej kategórii nemôžu byť viac než dvaja súťažiaci z jednej krajiny.

6. Každá národnosť ma povolený maximálny počet 5-tich náhradníkov alebo rezerv. Aby sa mohli zúčastniť súťaže musia byť nominovaní 60 dní pred začiatkom súťaže na predbežnej nominácii s ich hmotnostnými kategóriami a celkovými výsledkami dosiahnutými na národných alebo medzinárodných šampionátoch počas posledných 12-tich mesiacov.

7. Každý tím musí predložiť súpisu s menami všetkých súťažiacich a s ich hmotnostnými kategóriami. Mali by byť tiež uvedené osobné maximá z národných alebo medzinárodných šampionátov za posledných 12 mesiacov. Toto môže zahŕňať výsledok dosiahnutý na poslednom medzinárodnom šampionáte v rovnakej hmotnostnej kategórii. Dátum konania a názov súťaže, na ktorej bol dosiahnutý celkový výsledok musí byť uvedený taktiež. Tieto detaily musia byť predložené IPF sekretárovi šampionátu alebo regiónu a taktiež športovému riaditeľovi minimálne 60 dní pred začiatkom šampionátu na predbežnej súpiske (nominácii). Konečný výber musí byť predložený minimálne 21 dní pred začiatkom šampionátu a musí byť spravený z tých súťažiacich, ktorí boli uvedení na predbežnej súpiske (nominácii) predloženej 60 dní pre začiatkom šampionátu.

Toto zahŕňa aj náhradníkov a rezervy. V tomto okamihu musí každý súťažiaci oznámiť (nominovať hmotnostnú kategóriu, v ktorej si želá súťažiť na šampionáte. Po finálovom výbere (finálnej nominácii) nebudú povolené žiadne zmeny v hmotnostnej kategórii, v ktorej je súťažiaci nominovaný. Nominovaní súťažiaci bez výsledku z nejakej súťaže zmienenej vyššie, bude zaradený do prvej skupiny, ak jeho / jej hmotnostná kategória bude rozdelená do skupín. Nedodržania niektorej z týchto požiadaviek môže mať za následok diskvalifikáciu problematického tímu. Súťažiaci sa nemôže kvalifikovať prostredníctvom jeho národnej federácie pre vstup na svetový, medzinárodný alebo regionálny šampionát, pokiaľ je suspendovaný IPF alebo regiónom.

8. Bodovanie pre všetky svetové, kontinentálne a regionálne šampionáty by malo byť: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 bodov pre prvých 9 priečok v každej hmotnostnej kategórii. Potom každý súťažiaci, ktorý dosiahne celkový výsledok v súťaži by mal byť ocenený jedným bodom. Bodovanie pre všetky národné súťaže by malo byť podľa uváženia národnej federácie.

9. Pre súťaž tímov na všetkých medzinárodných šampionátoch sa budú počítať body iba 5-tich najlepšie umiestnených súťažiacich. V prípade rovnosti bodov dvoch tímov by mal byť víťazný tím stanovený podľa bodu 11. Ak sa preukáže, že člen tímu porušil antidopingové pravidlá IPF počas podujatia, na ktorom je poradie tímov určené súčtom individuálnych výsledkov (bodov), potom body pretekára, ktorý porušil pravidlá budú odčítané z celkového výsledku tímu a nebudú nahradené bodmi iného pretekára z daného tímu.

10. Každá národná federácia, ktorá je členom IPF viac ako 3 roky by mala zahrnúť aspoň jedného medzinárodného rozhodcu medzi funkcionárov svojho družstva na svetovom šampionáte. Ak je rozhodca z tejto krajiny neprítomný alebo ak je prítomný, ale nie je schopný vystupovať buď ako rozhodca alebo člen poroty (ďalej jury) počas šampionátu, potom budú zarátaní do súťaže tímov iba 4-ria najlepší súťažiaci z danej krajiny.

11. Timové ocenenia by mali byť udelené za prvé 3 miesta. V prípade rovnosti bodov v kvalifikácii tímu alebo národa bude uprednostnený tím, ktorý dosiahol väčší počet prvých miest a umiestni sa pred iným tímom s rovnakým počtom bodov. V prípade rovnosti bodov medzi dvoma národmi, ktoré majú rovnaký počet prvých miest sa budú brať do úvahy druhé miesta (ten národ, ktorý ich má viac sa umiestni pred tým druhým) a takto sa postupuje ďalej až po maximálne 5-tich skórujúcich súťažiacich. Ak sa stane, že tímy alebo národy skončia s rovnakým počtom bodov po aplikovaní týchto postupov, potom prvý skončí národ s najväčším celkovým číslom WILKS (bodov).

12. Na všetkých IPF šampionátoch by mala byť cena pre najlepšieho súťažiaceho udelená pretekárovi, ktorý dosiahol najlepší výsledok na základe WILKS vzorca.

Ceny budú taktiež odovzdané za druhé a tretie miesto.

13. Na medzinárodných šampionátoch budú udelené medaile za prvé, druhé a tretie miesto pre každú kategóriu na základe dosiahnutých celkových výsledkov. Okrem toho by mali byť medaile alebo ceny udelené za prvé, druhé a tretie miesto v individuálnych súťažiach drepu, tlaku a mŕtveho ťahu v každej kategórii.

Ak súťažiaci neuspeje buď v jednej alebo v oboch disciplínach napr. drep alebo tlak na lavičke, bude mať možnosť pokračovať vo zvyšku súťaže a súťažiaci bude mať nárok na ocenenie v každej disciplíne, v ktorej úspešne zvládne svoj pokus. Aby však súťažiaci dostal toto ocenenie, musí spraviť tzv. bona fide pokus (pokus dobrej vôle –iba tak, aby ho spravil aj keď bez výsledku) v každej z troch disciplín.

Predpísané oblečenie na ceremónii odovzdávania medailí na majstrovstvách sveta je - tímová tepláková súprava, tričko, atletická obuv. Splnenie týchto požiadaviek bude monitorované technickým kontrolórom podujatia. Nevyhovenie týmto požiadavkám bude znamenať diskvalifikovanie súťažiaceho pri obdržianí medaile avšak jeho umiestnenie v súťaži zostane (iba nedostane medailu).

14. Je zakázané fackovať a búchať (bit') súťažiaceho pred publikom a médiami.

TECHNICKÉ VYBAVENIE A ŠPECIFIKÁCIE

Váhy

Váhy musia byť elektronického digitálneho typu ukazujúce na dve desatinné miesta. Musia mať kapacitu až do 180 kg. Váhy musia byť certifikované s osvedčením nie starším ako max. 1 rok predtým, ako sa koná súťaž.

Súťažné pódium

Všetky disciplíny musia byť vykonané na súťažnom pódium (ďalej len SP) o rozmeroch medzi 2,5 m x 2,5 m minimum a 4.0 m a 4.0 m maximum. Nesmie presiahnuť výškou viac ako 10 cm od zeme.

Povrch SP musí byť rovný, pevný a plochý a pokrytý nešmykľavým materiálom (kobercom). Gumové rohože alebo podobné materiály nie sú povolené.

Činky a kotúče

Pre všetky vzpieračské podujatia organizované pod pravidlami IPF sú povolené len kotúče pre vzpieračské činky. Použitie kotúčov, ktoré nespĺňajú špecifikácie anuluje podujatie a akékoľvek dosiahnuté rekordy na ňom. Môžu byť použité počas celej súťaže pre všetky pokusy jedine tie činky a kotúče, ktoré spĺňajú špecifikácie. Činka sa nemení počas súťaže, až pokiaľ nie je zohnutá alebo inak poškodená, ako určí technický rozhodca, jury alebo rozhodcovia. Činky použité na

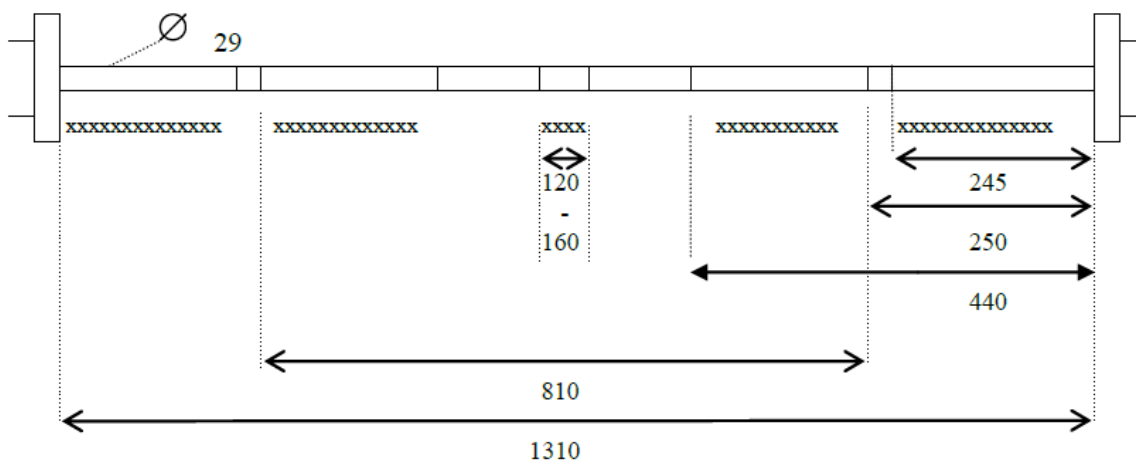
IPF šampionátoch by nemali byť pochrómované v úchopovej časti. Na IPF svetovom šampionáte alebo na dosiahnutie svetových rekordov môžu byť použité len činky a kotúče s oficiálnym povolením IPF.

Od roku 2008 sa rozmery a vzdialenosti drážkovania na IPF povolených činkách stali univerzálnymi/štandardnými, založenými na originálne povolených činkách.

(a) Činka by mala byť rovná a dobre vypuklá a drážkovaná a mala by zodpovedať nasledovným rozmerom:

1. Celková dĺžka nepresahuje 2,2 m.
2. Vzdialenosť medzi vnútornými objímkami i nábojov činky nepresahuje 1,32 m a alebo nie je menej ako 1,31 m.
3. Priemer činky nepresahuje 29 mm a nie je menej ako 28 mm.
4. Hmotnosť činky a uzáverov je 25 kg.
5. Priemer náboja osi nepresahuje 52 mm a nie je menej ako 50 mm.
6. Na činke by malo byť označenie alebo opáskovanie vzdialenosti 81 cm medzi značkami alebo páskou.

**Činka pre silový trojboj uznaná IPF.
Návod pre rozmery drážkovania (v mm).**



(b) Kotúče by mali spĺňať nasledovné požiadavky:

1. Všetky kotúče použité na súťaži musia vážiť v tolerancii 0,25 % alebo 10 gramov ich hodnoty.

Hmotnosť na kotúči	Maximum	Minimum
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875

2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Celá veľkosť v strede kotúča nesmie presiahnuť 53 mm alebo byť menšia ako 52 mm.
3. Kotúč musí byť v rámci nasledovnej hodnoty: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg a 25 kg.
4. Pre potreby zápisu ľahšie kotúče môžu byť použité na dosiahnutie váhy aspoň o 0.5 kg väčšej ako existujúci rekord.
5. Kotúč vážiaci 20 kg a viac nesmie presiahnuť 6 cm hrúbku. Kotúč vážiaci 15 kg a menej nesmie presiahnuť 3 cm hrúbku. Gumové kotúče nemusia splňať tieto uvedené hrúbky.
6. Kotúče musia vyhovovať nasledovným farebným značeniam:
10 kg a menej – akákoľvek farba, 15 kg – žltá, 20 kg – modrá, 25 kg- červená.
7. Všetky kotúče musia byť jasne označené svojou hmotnosťou a naložené v poradí od najťažšieho po najľahšie, aby rozhodcovia mohli prečítať váhy na každom kotúči.
8. Prvý a najťažší kotúč naložený na činku musí byť naložený „tvárou vpred“ (označenou časťou dovnútra); zatiaľ čo zostatok kotúčov sa naloží popisom von.
9. Priemer najväčšieho kotúča by nemal byť viac ako 45 cm.
10. Gumový alebo gumou pokrytý kotúč je akceptovateľný, pokiaľ je minimálne 10 cm od vonkajšej strany objímok ku koncu činky pre uchopenie vonkajšku tyče nakladačom.

Uzávery

- (a) Mali by byť použité vždy.
- (b) Každý musí vážiť 2,5 kg.

Stojany na drepy

1. Na medzinárodných šampionátoch silového trojboja môžu byť použité len stojany od komerčných výrobcov oficiálne registrované a schválené technickou komisiou IPF.
2. Stojany na drepy by mali byť navrhnuté na prispôsobenie sa na minimálnu výšku 1,00 m v najnižšej pozícii a aspoň 1,70 m na výšku pri predĺžení v intervaloch po 5 cm.
3. Všetky hydraulické stojany musia mať zabezpečenie na požadovanej výške vo forme zaistovacích kolíkov.

Lavička

Na medzinárodných šampionátoch v silovom trojboji môžu byť použité len lavičkové stojany od komerčných výrobcov oficiálne registrovaných a povolených technickou komisiou IPF.

Lavička by mala vyhovovať nasledovným rozmerom:

1. Dĺžka – nie menej ako 1,22 m a mala by byť rovná.
2. Šírka – nie menej ako 29 cm a nepresahuje 32 cm.
3. Výška – nie menej ako 42 cm a nepresahuje 45 cm merané od zeme po vypchatý povrch stojanu bez toho, aby bol znížený. Výšky podpier, ktoré musia byť nastaviteľné by mali byť minimálne 75 cm a maximálne 110 cm merané od zeme po tyčku v pokoji.
4. Minimálna šírka medzi vnútromi stojanov číniok by mala byť 1,10 m.
5. Hlava lavičky by mala presiahnuť 22 cm poza centra stojanov s toleranciou 5 cm do každej strany.
6. Prídavné bezpečnostné stojany musia byť použité na každom podujatí.

Časomiera

Musí byť použitá časomiera viditeľná pre všetkých (miesto, pódium, rozcvičovacia časť), ktorá pracuje kontinuálne do dvadsiatich minút a zobrazuje uplynutý čas. Navyše, hodiny zobrazujúce uplynutý čas, do ktorého treba nastúpiť na ďalší pokus, by mali byť tiež viditeľné súťažiacemu alebo trénerovi.

Svetelná signalizácia

Systém svetiel by mal byť zabezpečený, podľa ktorého dajú rozhodcovia vedieť ich rozhodnutie. Systém svetiel podobný tým, ktoré sú použité vo vzpieraní by mal byť použitý, podľa ktorého keď rozhodca detekuje porušenie, tak aktivuje svoj ovládač. Ak hlavný rozhodca aktivuje ich ovládače, zazvoní bzučiak a súťažiaci vie, že zmaril pokus. Potom nie je požadovaný, aby dokončil pokus. Každý rozhodca bude kontrolovať biele a červené svetlo.

Tieto dve farby reprezentujú „dobrý pokus“ a „žiadny pokus“ v tomto poradí. Svetlá by mali byť usporiadané horizontálne korešpondujúce k pozíciám troch rozhodcov. Musia byť napojené tak, aby sa rozsvietili súčasne a nie oddelene, keď sú aktivované tromi rozhodcami. Pre núdzové účely napr. porucha v elektrickom systéme, budú rozhodcovia vybavení malými bielymi alebo červenými vlajkami alebo pádlami, s ktorými dajú najavo svoje rozhodnutie hlavnému rozhodcovi.

Karty chýb

Potom ako sú aktivované svetlá a objavia sa, rozhodcovia zdvihnú kartu a aktivujú svetelný systém, aby dali vedieť dôvod prečo bol pokus neúspešný.

Kartový systém rozhodcov – dôvody pre chyby

Farby karty:

Chyba č.1 = červená karta

Chyba č.2 = Modrá karta

Chyba č.3 = žltá karta



Drep

1. červená

Zlyhanie pri pokrčení kolien a znížením tela až po vrchnú časť nôh a nohy v bedrovom kĺbe nie sú nižšie ako vrch kolien (nedostatočná hĺbka drepu).

2. modrá

Nedodržanie vzpriamenej pozície s kolenami uzamknutými pri začatí a dokončení pokusu. Akékoľvek posunutie činky na chrbte viac ako o priemer osy činky počas pokusu.

3. žltá

Ukročenie pred alebo vzad, alebo pohyb do strany. Pohyb nôh medzi bruškami prstov a pätou je povolený. Nevyčkanie na pokyn rozhodcu pred začiatkom alebo na konci pokusu. Kmit alebo dvojité pokusy o zdvihnutie z dolnej polohy drepu. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi rozhodcu, keď zrejme dopomohli pri vztyku. Kontakt lakťa alebo predlaktia s nohou, ak to prinieslo pomoc v stávaní. Mierny dotyk môže byť prepáčený. Akéhokoľvek upustenie alebo odhodenie činky po skončení pokusu.

Porušenie ktoréhokoľvek ďalšieho bodu pravidiel uvedeného v pravidlách drepu.



Tlak na lavičke

1. červená

Činka nie je dole na hrudi alebo v podbrušnej časti, napr. nedotýka sa hrude, a dotýka sa opasku.

2. modrá

Akýkoľvek pokles činky počas tlaku od hrudníka. Nevytlačenie činky súčasne do plne vystretých paží pri ukončení pokusu). Zlyhanie pri tlaku činky do vystretých rúk, uzamknutých ramien a dokončení pokusu (zreteľne nerovnomerná extenzia paží počas pokusu).

3. žltá

Dvíhanie alebo potápanie činky potom, ako bola bez pohybu na hrudi alebo spodnej časti v takom smere, aby to pomohlo odrazenie činky od hrudníku alebo jej ponorenie potom, keď už došlo k jej zastaveniu na hrudníku. Nevyčkanie na pokyn rozhodcu pri pokuse. Akákoľvek zmena zvolenej polohy počas pokusu, t. j. nadvihnutie ramien, hlavy, zadku alebo nôh z ich pôvodnej polohy na lavičke alebo podlahe, alebo bočný pohyb rúk na osi činky. Mierny pohyb chodidiel je povolený. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi rozhodcu, keď zrejme dopomohli pri pohybe. Akýkoľvek kontakt chodidiel súťažiaceho s lavičkou alebo s jej konštrukciou. Úmyselný kontakt medzi činkou a stojanom počas pokusu.

Porušenie ktoréhokoľvek ďalšieho bodu pravidiel uvedeného v pravidlách tlaku na lavičke.



Mŕtvy ťah

1. červená

Zlyhanie uzamknutia kolien pri dokončení pokusu. Zlyhanie v stáí vzpriamene, s ramenami stiahnutými vzadu.

2. modrá

Akýkoľvek pokles činky pred dosiahnutím finálnej pozície. Pokles činky v samotnom závere ťahu, vplyvom dotiahnutia ramien dozadu, nie je dôvodom nadiskvalifikáciu pokusu. Podpora (ťahanie) činky po stehnách počas výkonu pokusu. Ak činka smeruje ku stehnám, ale nie je nimi podopretá, toto nie je dôvod na diskvalifikáciu.

3. žltá

Zníženie (pokles)činky pred obdržaním signálu od hlavného rozhodcu. Upustenie činky na pódium bez kontroly oboma rukami. Dvojité poskočenie alebo viac ako jeden opakujúci sa pokus na spodu dvihu, alebo akýkoľvek spodný pohyb počas trvania pokusu rukami, napr. uvoľnenie činky z dlaní rúk. Pohyb vzad alebo vpred alebo posun nôh do strany. Pohyb nôh medzi bruškami prstov a pätou je povolený. Porušenie ktoréhokoľvek ďalšieho bodu pravidiel uvedeného v pravidlách mŕtveho ťahu.

OSOBNÉ VYBAVENIE

Dresy

Podporné.

Podporný dres (superdres) sa môže používať iba na súťažiach, ktoré sú označené ako „vybavené“.

Podporný dres sa môže používať pri všetkých disciplínach na súťažiach, ktoré sú označené ako „vybavené“ (v ktorých sa namiesto podporných môže používať nepodporný dres).

Ramienka dresu musí mať pretekár na ramenách po celý čas počas všetkých disciplín na všetkých súťažiach.

Na súťažiach je povolené používať iba dresy výrobcov schválených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF.

Okrem toho každý podporný dres od schválených výrobcov musí spĺňať všetky technické pravidlá IPF; podporné dresy, ktoré nespĺňajú akékoľvek technické pravidlo IPF nie je možné používať na súťažiach.

Podporné dresy sa musia riadiť nasledovnými špecifikáciami:

a) Dres je vyrobený z jednej vrstvy materiálu.

b) Dres musí mať nohavičky, ktorých minimálna dĺžka nesmie byť menšia než 3 cm a maximálna dĺžka nesmie presahovať 15 cm od najvyššieho bodu stehu rozkroku, dĺžka sa meria pri oblečenom drese na stojacom pretekárovi.

c) Akékoľvek úpravy dresu, ktoré spôsobia prekročenie predpísaných šírkových, dĺžkových a hrúbkových údajov uvedených vyššie, robia dres pre súťaž neplatný.

d) Aby zmeny pri zužovaní superdresu alebo dresu na benchpress neboli ilegálne, musia byť nové švy v priestore originálnych švov. Zúženie je možné tiež spraviť tak, že sa prebytočný materiál založí. Vzniknuté záhyby však musia byť opäť vedené pozdĺž originálnych švov a musia byť spravené vo vnútri superdresu alebo dresu na tlak na lavičke. Záhyby musia zostať voľné, nesmú byť k dresu prišité. Všetky ostatné úpravy v iných častiach dresu než v mieste originálnych švov sú ilegálne.

e) Ak bol dres zúžený, nesmie byť prebytočná látka zahnutá a prišitá k dresu.

Pokiaľ však boli skrátené ramienka dresu, nesmú byť vzniknuté „uší“ dlhšie, než 3 cm. Pokiaľ sú dlhšie, musia byť prečnievajúce časti založené a prišité k ramienkam z vnútra. Vyčnievať môžu maximálne 3 cm.

f) Dres môže byť ozdobený emblémom, znakom, logom alebo nápisom:

- schváleného výrobcu dresu
- národnosti súťažiaceho
- mena súťažiaceho
- podľa pravidiel „Logá sponzorov“

- v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálnym sponzorom, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Nepodporný

Nepodporný dres sa používa v súťažiach, ktoré sú označené ako “Classic/Raw” a môže sa používať v súťažiach, ktoré sú označené ako „vybavené“, (v ktorých môže byť namiesto toho používaný podporný dres).

Ramienka dresu musí mať pretekár na ramenách po celý čas počas všetkých disciplín na všetkých súťažiach.

Na súťažiach je povolené používať iba nepodporné dresy výrobcov schválených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF.

Okrem toho každý nepodporný dres od schválených výrobcov musí spĺňať všetky technické pravidlá IPF; nepodporné dresy, ktoré nespĺňajú akékoľvek technické pravidlo IPF nie je možné používať na súťažiach.

Nepodporné dresy sa musia riadiť nasledovnými špecifikáciami:

a) Dres musí pozostávať z jedného kusu a musí pri nosení sedieť bez akejkoľvek voľnosti.

b) Dres musí byť celý vyrobený z takej látky alebo syntetického textilného materiálu, ktorý neposkytuje pretekárovi žiadnu podporu pri vykonávaní akejkoľvek disciplíny. Dres nepodlieha schváleniu Technickej komisie IPF.

c) Dres je vyrobený z jednej vrstvy materiálu okrem oblasti rozkroku, kde môže byť použitý materiál inej hrúbky do veľkosti 12 cm x 24 cm.

d) Dres musí mať nohavičky, ktorých minimálna dĺžka nesmie byť menšia než 3 cm a maximálna dĺžka nesmie presahovať 25 cm od najvyššieho bodu stehu rozkroku, dĺžka sa meria pri oblečenom drese na stojacom pretekárovi.

e) Dres môže byť ozdobený emblémom, znakom, logom alebo nápisom:

- schváleného výrobcu dresu

- národnosti súťažiaceho

- mena súťažiaceho

- podľa pravidiel “Logá sponzorov”

- v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálnym sponzorom, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Muslimské ženy majú dovolené nosiť tesné nepodporné celotelové dresy, ktoré zakrývajú nohy a ruky.

Tričko

Pri drepe a pri tlaku v ľahu musí byť pod dresom oblečené tričko. Pri mŕtvom ťahu muži tričko mať nemusia. Ženy musia mať tričko oblečené pod dresom pri všetkých troch disciplínach. Jedinou výnimkou je povolené nosenie podporného trička namiesto trička podľa pravidiel pre podporné trička nižšie. Kombinácia oboch tričiek súčasne nie je povolená.

Tričko musí spĺňať nasledovné špecifikácie:

a) Tričko musí byť vyrobené výhradne z bavlny alebo z polyesteru alebo z ich zmesi a žiadna jeho časť nesmie byť z pogumovaného, pryžového alebo podobného pružného materiálu, nesmie mať zosilnené švy alebo vrecká, gombíky, zipsy alebo iný než okrúhly golier.

b) Tričko musí mať rukávy. Rukávy musia končiť medzi laktami a deltovým svalom pretekára. Súťažiaci si pri súťaži nesmie rukávy trička vyhrnúť na deltový sval.

c) Tričko môže byť buď čisté, t.j. jednej farby bez znakov, nápisov a emblémov alebo môže niesť znak, emblém alebo nápis:

- národnosti súťažiaceho
- mena súťažiaceho
- podujatia na ktorom pretekár súťaží
- podľa pravidiel "Logá sponzorov"
- v národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Podporné tričká

Podporné tričko, ktoré bolo schválené na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF sa môže používať iba na súťažiach, ktoré sú označené ako "vybavené".

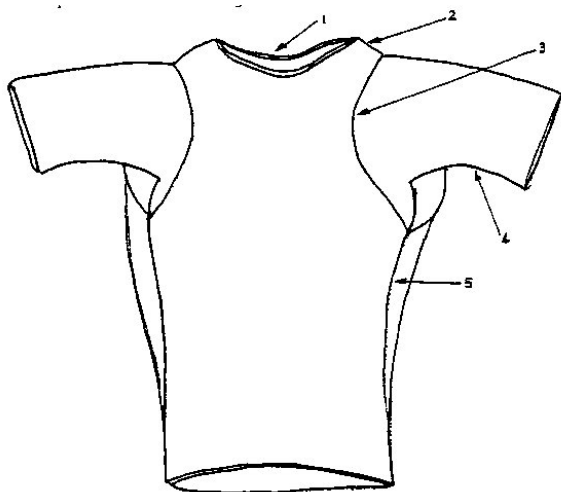
Podporné tričko musí spĺňať nasledovné špecifikácie:

a) Tričko musí byť vyrobené výhradne z bavlny alebo z polyesteru alebo z ich zmesi a žiadna jeho časť nesmie byť z pogumovaného, pryžového alebo podobného pružného materiálu, nesmie mať zosilnené švy alebo vrecká, gombíky, zipsy alebo iný než okrúhly golier.

b) Tričko musí mať rukávy. Rukávy musia končiť medzi laktami a deltovým svalom pretekára. Súťažiaci si pri súťaži nesmie rukávy trička vyhrnúť na deltový sval.

c) Tričko môže byť buď čisté, t.j. jednej farby bez znakov, nápisov a emblémov alebo môže niesť znak, emblém alebo nápis:

- národnosti súťažiaceho
- mena súťažiaceho
- podujatia na ktorom pretekár súťaží
- podľa pravidiel "Logá sponzorov"
- v národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.



Podporné tričko sa musí riadiť podľa nasledovnej špecifikácie:

Akákoľvek manipulácia alebo úprava podporného trička od pôvodného stavu v akom bol dodaný výrobcom a schválený Technickou komisiou IPF bude znamenať, že tričko nie je dovolené pre používanie v súťažiach. Materiál musí zakrývať celý deltový sval ako je znázornené šípkou 2.

Spodné prádlo

Pod dresom musia byť oblečené štandardné slipy alebo spodná bielizeň vyrobené z akejkoľvek zmesi bavlny, nylónu alebo polyesteru (ale nie boxerské šortky). Ženy môžu používať štandardné alebo športové podprsienky. Plavky alebo iné časti odevu z pogumovaného materiálu okrem gumy v páse, sú zakázané. Podporné prádlo je nelegálne pre použitie na súťažiach podľa pravidiel IPF.

Ponožky

Súťažiaci môžu nosiť ponožky:

- Môžu mať akúkoľvek farbu alebo farby a môžu obsahovať logo výrobcu.
- Musia byť takej dĺžky, aby sa nedotýkali bandáže kolien alebo nákolienikov.
- Pančucháče, šponovky alebo nohavice sú prísne zakázané.

Pri mŕtvom ťahu sú povinné dlhé podkolenky, ktoré zakryjú a ochránia holene pri ťahaní činky pri mŕtvom ťahu.

Opasok

Súťažiaci môžu nosiť opasok. Ak je opasok použitý, musí byť oblečený cez dres. Na súťažiach je povolené používať iba opasky výrobcov schválených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF.

Materiál a rozmery:

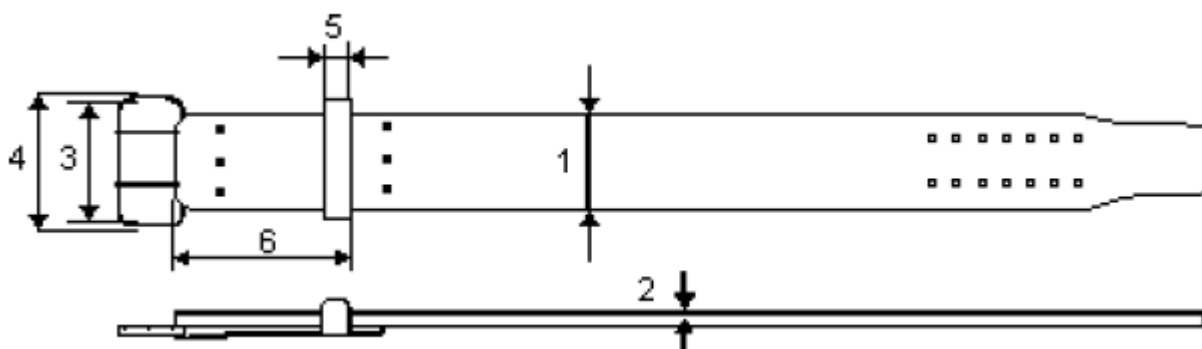
- Hlavná časť musí byť vyrobená z kože alebo z jedno či viacnásobne laminovaného vinylu, či už lepeného alebo zošivaného.
- Nesmie mať výstuže, vypchávkové alebo spevnenia z akéhokoľvek materiálu ani na povrchu, ani vnútri.
- Spona musí byť upevnená na jednom konci opasku pomocou nitov alebo švov.

- d) Opasok má sponu s jedným alebo dvomi hrotmi, alebo môže mať sponu rýchloupínacieho typu.
- e) K opasku musí byť bližšie spony pripevnené pomocou nitov alebo švov kožené alebo vinylové pútka.
- f) Opasok môže byť buď čistý, t.j. jednej farby bez znakov, nápisov a emblémov alebo môže niesť znak, emblém alebo nápis:
- národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - podľa pravidiel "Logá sponzorov"
 - v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálnym sponzorom, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Rozmery:

1. Maximálna šírka opasku je 10 cm.
2. Maximálna hrúbka po hlavnej dĺžke opasku je 13 mm.
3. Vnútorňa šírka spony smie byť maximálne 11 cm.
4. Vonkajšia šírka spony smie byť maximálne 13 cm.
5. Pútka smie byť široké maximálne 5 cm.
6. Vzdialenosť medzi koncom opasku a vzdialenejším koncom pútka smie byť maximálne 25 cm.

Správne body merania:



Obuv

Súťažiaci musí mať obutú obuv.

- a) Za schválenú obuv sa považuje špeciálna športová obuv, vzpieračská obuv, powerlifterská obuv a ľahké gymnastické cvičky alebo papuče pre mŕtvy ťah. Športová obuv sa vzťahuje na indoor športy, napr. zápsenie/basketbal. Turistické topánky nespádajú do tejto kategórie.
- b) Podrážka obuvi nesmie byť v žiadnom mieste vyššia než 5 cm.
- c) Podrážka musí byť rovná, bez akýchkoľvek neregulérnych úprav štandardného tvaru.
- f) Vnútorňa vložka, ktorá nie je súčasťou vyrobenej obuvi, môže byť hrubá maximálne 1 cm.

Nákolenníky

Nákolenníky - pretekár môže mať oblečené valce z neoprénu na kolenách pri vykonávaní ktorejkoľvek disciplíny na súťaži; nákolenníky nemôžu byť použité alebo nosené na žiadnej inej časti tela ako na kolenách. Nákolenníky nemôžu byť nosené ak pretekár nosí tiež kolenné bandáže podľa pravidiel v sekcii "Bandáže". Na súťažiach je povolené používať iba nákolenníky výrobcov schválených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF.

Okrem toho každý nákolenník od schválených výrobcov musí spĺňať všetky technické pravidlá IPF; nákolenníky, ktoré nespĺňajú akékoľvek technické pravidlo IPF nie je možné používať na súťažiach.

Nákolenníky musia spĺňať nasledovné špecifikácie:

- a) Nákolenníky musia byť vyrobené výhradne z jednej vrstvy neoprénu, alebo prevažne z jednej vrstvy neoprénu a nepodpornej jednej vrstvy tkaniny na neopréne. Tkanina môže byť zošitá švami s neoprénom. Celá konštrukcia nákolenníkov musí byť taká, aby neposkytovala zreteľnú podporu alebo odraz kolenám pretekára.
- b) Nákolenníky musia mať maximálnu hrúbku 7 mm a maximálnu dĺžku 30 cm.
- c) Nákolenníky nesmú mať žiadne ďalšie páskovanie, suchý zips, šnúrky, čalúnenie alebo podobné podporné zariadenie v alebo na nich. Nákolenníky musia byť súvislé valce, bez otvorov v neopréne alebo v akomkoľvek krycom materiáli.

Bandáže

Povolené sú iba bežne elastické bandáže utkané z jednej vrstvy materiálu, ktorý je pokrytý polyesterom, bavlnou alebo kombináciou oboch týchto materiálov alebo lekárske sťahovacie bandáže.

Podporné bandáže:

Na súťažiach je povolené používať iba bandáže oficiálne registrovaných výrobcov a schválených Technickou komisiou IPF.

Nepodporné bandáže:

Lekárske sťahovacie bandáže alebo potítka nevyžadujú schválenie technickou komisiou.

Zápästia

1. Na zápästí sa môžu používať obvazové bandáže nie dlhšie než 1m a nie širšie než 8 cm. Akékoľvek návleky, pruhy suchých zipsov a pútka slúžiace k upevneniu bandáže nesmú presahovať povolenú dĺžku bandáže a započítavajú sa do celkovej dĺžky 1m. Pútka nesmie byť prevlečené cez palce počas pokusu.
2. Môžu sa používať obyčajné komerčné potítka s maximálnou šírkou 12 cm. Kombinácia potítiek a bandáží nie je povolená.
3. Bandáž okolo zápästí nesmie siahať viac než 10 cm nad a 2 cm pod stred zápästného kĺbu a nesmie byť v namotanom stave širšia než 12 cm.
4. Moslimské pretekárky môžu nosiť hidžáb (šatka na hlavu).

Kolená

5. Bandáže nie dlhšie než 2 m a nie širšie než 8 cm smú byť použité iba na súťažiach označených ako vybavené ("Equipped"). Namotaná bandáž nesmie siahať viac než 15 cm nad a 15 cm pod stred kolenného kĺbu a celková dĺžka obandážovania nesmie presiahnuť 30 cm. Povolené sú tiež nákolenníky schválené IPF. Kombinácia bandáží a nákolenníkov je prísne zakázaná. Neoprén môže byť syntetická guma, ale je prijateľný iba na nákolenníku.
6. Bandáže sa nesmú dotýkať ponožiek alebo dresu.
7. Bandáže sa nesmú používať na iné časti tela.

Náplaste

1. Na palcoch sa môžu použiť dve vrstvy náplastí. Náplaste a im podobné sa nesmú nosiť inde na tele bez oficiálneho povolenia technickej komisie, jury alebo hlavného Rozhodcu. Náplaste alebo tejpovania sa nesmú používať ako pomôcky pre uchopenie osi.
2. Na základe predchádzajúceho dovoľenia jury, oficiálneho lekára alebo lekárskeho personálu súťaže sa môže aplikovať náplast' na telesné zranenia takým spôsobom, aby neposkytoval súťažiacim nepovolenú výhodu.
3. Vo všetkých súťažiach, kde nie je prítomná jury a kde nemá službu lekársky personál, rozhoduje o umiestnení náplastí hlavný rozhodca.

Kontrola osobného športového vybavenia

- a) Na súťažiach môže byť kontrola osobného športového vybavenia vykonávaná kedykoľvek počas súťaže (čas konania kontroly môže byť oznámený na technickom mítingu) do dvadsiatich minút od začiatku danej váhovej kategórie.
- b) Kontrolou vybavenia sú poverení minimálne dvaja rozhodcovia. Všetky položky musia byť skontrolované a schválené predtým, ako budú oficiálne označené alebo opečiatkované.
- c) Bandáže dlhšie než je povolené budú zamietnuté, možno ich však skrátiť na potrebnú dĺžku a predložiť k opakovanej kontrole.
- d) Každá časť úboru, ktorá je nečistá alebo poškodená bude vyradená.
- e) Podpísaný inšpekčný list bude po skončení kontroly daný prezidentovi jury.
- f) Ak sa po kontrole objaví pretekár na závodisku s akoukoľvek nepovolenou súčasťou odevu alebo vybavením nezaznamenanom v inšpekčnom protokole, bude ihneď diskvalifikovaný zo súťaže.
- g) Všetky súčasti odevu a vybavenia uvedené vyššie sú kontrolované.
- h) Klobúky a čiapky sú prísne zakázané a nesmú sa nosiť na závodisku počas pokusu. Predmety ako hodinky, šperky, náušnice, okuliare a ženské hygienické potreby nie je treba kontrolovať.
- i) Pred pokusom o svetový rekord bude pretekár skontrolovaný technickým kontrolórom. Ak sa zistí, že pretekár mal nepovolené časti odevu či vybavenia, bude pokus prehlásený za neplatný a pretekár bude diskvalifikovaný zo súťaže.

Logá sponzorov

a) Okrem log a emblémov výrobcov schválených na zozname “Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions” (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF) môže národná federácia alebo jednotlivci podať žiadosť Generálnemu sekretárovi IPF o povolenie ďalšieho loga alebo emblému na osobnom športovom vybavení. Žiadosť musí byť doplnená poplatkom stanoveným Výkonným výborom IPF. IPF môže skrz Výkonný výbor schváliť logo alebo emblém, ale vyhradzuje si právo odmietnuť vydanie povolenia, ak dôjde k záveru, že sa znak vymyká obvyklým štandardom dobrého vkusu alebo odporuje komerčným záujmom IPF. Výkonný výbor má vyhradené právo stanoviť veľkosť alebo pozíciu loga alebo emblému na akomkoľvek osobnom športovom vybavení. Každé povolenie platí od dátumu schválenia povolenia do konca daného kalendárneho roka a celý nasledujúci kalendárny rok, po ktorom musí byť v záujme zachovania platnosti povolenia zaplatený nový poplatok. Schválené logá a emblémy musia byť uvedené v dodatku k “Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions” (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF), taktiež Generálny sekretár IPF vydá úspešným žiadateľom schvaľovací list, v ktorom sa nachádza ilustrácia schváleného loga alebo emblému a ktorý udáva dátum schválenia a akékoľvek obmedzenia, tento list je akceptovateľným dôkazom platného schválenia pre rozhodcov na súťažiach. Logá alebo emblémy výrobcov, ktoré sa nenachádzajú na zozname “Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions” (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF) ani v dodatku k tomuto zoznamu alebo schválené logá alebo emblémy podľa pravidiel uvedených v “Logá sponzorov” smú byť umiestnené na tričkách, topánkach alebo ponožkách, kde logo alebo emblém sú vytlačené alebo vyšívané a nie väčšie ako 5 cm x 2 cm.

Pretekár môže logo alebo emblém, ktoré nie je v súlade s pravidlami prelepiť páskou, ktorá je všeobecne zhodná s farbou osobného športového vybavenia, na ktoré je aplikovaná.

Všeobecné ustanovenia

- a) Použitie oleja, vazelíny alebo iných mazadiel na telo, odev či osobné vybavenie je prísne zakázané.
- b) Detský púder, kvapalná krieda, mastenec alebo magnézium sú jediné látky, ktoré sa smú používať na telo alebo na odev. Nesmie sa nanášať na bandáže.
- c) Použitie akéhokoľvek druhu lepidla alebo inej adhezívnej látky na podrážky topánok alebo obuvi je prísne zakázané. Voda v spreji je prípustná.
- d) Na športové vybavenie nesmú byť pridávané žiadne cudzie substancie. Výnimkou sú pomôcky, ktoré sa periodicky používajú k sterilizácii, dezinfekcii a očisteniu činky, lavičky alebo pódia.
- e) Môžu sa nosiť ľahké ochranné kryty medzi ponožkou a holeňou.

DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJA A PRAVIDLÁ ICH PREDVEDENIA

Drep

1. Súťažiaci sa postaví čelom ku pódiu. Činka by mala byť uchopená horizontálne cez ramená, pričom ruky a prsty obopínajú (uchopujú, držia) činku. Ruky môžu byť položené kdekoľvek na vnútornej strane činke (myslené držanie činky na úzko) alebo v kontakte s vnútornými uzávermi.

2. Po odobraní činky zo stojana, (súťažiacemu môžu pri odoberaní činky zo stojana pomôcť pomocníci) sa súťažiaci musí posunúť dozadu aby zaujal štartovaciu pozíciu. Keď je súťažiaci nehybný, vzpriamený (malé odchýlky sú povolené) s kolenami blokovanými (zamknutými) hlavný rozhodca dá signál na začatie zdvíhu. Signál by mal pozostávať z pohybu ramena smerom nadol a počuteľného príkazu „Drep“. Pred obdržaním signálu (príkazu) „drep“ súťažiaci môže spraviť hocikaké úpravy pozície v rámci pravidiel, bez hrozby penalizácie. Z bezpečnostných dôvodov je súťažiaci požiadany „vymeniť“ činku, spoločne so spätným pohybom ramena rozhodcu, ak v priebehu 5-tich sekúnd nie je v správnej pozícii na začatie zdvíhu.

Hlavný rozhodca potom zdôvodní prečo nebol daný signál na začatie drepu.

3. Po obdržaní signálu od hlavného rozhodcu musí súťažiaci pokrčiť kolená a spustiť telo až pokiaľ je horná plocha nôh a bedrový kĺb nižšie než vrch kolien. Je povolený iba jeden riadny pokus. Pokus sa považuje za začatý keď súťažiacieho kolená sú „odomknuté“ (voľné).

4. Súťažiaci sa musí vrátiť do vzpriamenej polohy s pevnými (zamknutými) kolenami. Pohupávanie v spodnej časti drepu alebo hocikaký pohyb nadol nie je povolený. Keď je súťažiaci nehybný (zreteľne vo finálnej pozícii), hlavný rozhodca dá signál na odobratie (zloženie) činky.

5. Signál na odobratie činky pozostáva zo spätného pohybu ramena rozhodcu a počuteľného príkazu zložiť. Súťažiaci potom musí vrátiť činku do stojanu. Pohyb chodidla po signály „zložiť“ nebude príčinou zlyhania.

Z bezpečnostných dôvodov môže súťažiaci požiadať o pomoc pri vracaní činky do stojanu a pri premiestňovaní činky v stojane. Súťažiaci musí zostať s činkou počas tohto procesu.

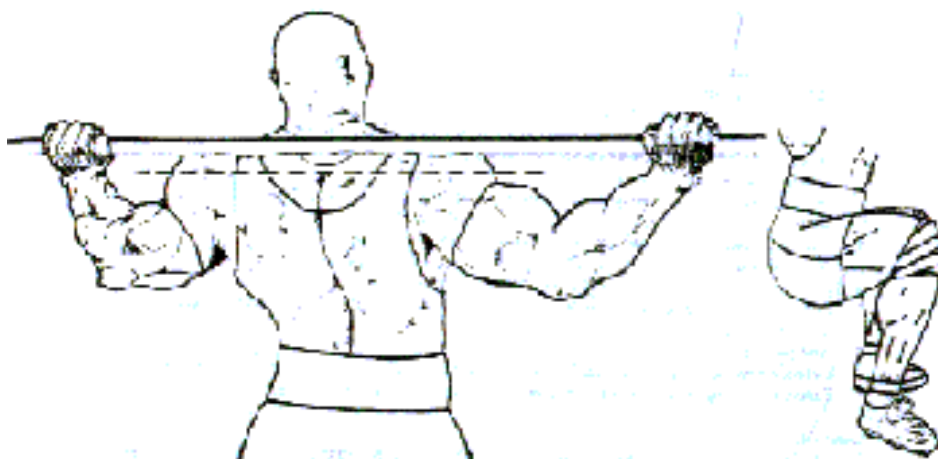
6. Na pódiu by mali byť počas celej doby nie viac ako 5 a nie menej ako dvaja pomocníci.

Rozhodca môže rozhodnúť o počte pomocníkov potrebných na pódiu hocikedy - 2,3,4 alebo 5.

Príčiny diskvifikácie drepu

1. Nevyčkание na signál hlavného rozhodcu na začiatku alebo na konci pokusu.
2. Pohupávanie v spodnej časti drepu alebo akýkoľvek pohyb smerom nadol počas pokusu.

3. Nedodržanie vzpriamenej pozície s pevnými (uzamknutými) kolenami pri začatí alebo ukončení zdvihu.
 4. Kráčanie dozadu alebo dopredu alebo pohyb chodidla v laterálnom smere. Pohupávanie chodidla medzi bruškom (spodná časť chodidla pod prstami) a pätou je povolené.
 5. Nepokrčenie (neohnutie) kolien a neklesnutie (nespustenie) tela do polohy pokiaľ je horná plocha nôh a bedrový kĺb nižšie než vrch kolien (kolenný kĺb) ako je znázornené na obrázku.
 6. Ak sa pomocník dotkne činky alebo súťažiaceho medzi jednotlivými signálmi hlavného rozhodcu (začiatok a koniec zdvihu) s cieľom uľahčiť drep.
 7. Kontakt lakťov alebo predlaktia s nohami. Jemný kontakt je povolený, pokiaľ neľahčuje drep súťažiacemu.
 8. Každé odhodenie alebo odloženie činky po dokončení zdvihu.
 9. Nevyhovenie hocijakej položke (pravidlu), ktoré sú popísané v Pravidlách pre drep.
- Obrázok nižšie indikuje typickú pozíciu činky, nie však povinnú a požadovanú hĺbku drepu.



TLAK NA LAVIČKE

1. Lavička by mala byť umiestnená na pódiu s hlavou (čelom) smerujúcou napred alebo sklonenou pod uhlom do 45 stupňov.
2. Súťažiaci musí ležať na lavičke pričom hlava, ramená a zadok musia byť v kontakte s lavičkou. Chodidlá musia byť celou plochou na zemi (tak ako to dovoľuje podrážka topánok). Ruky a prsty umiestnené na stojane s palcami okolo činky musia uchopiť činku. Táto pozícia by mala byť dodržaná počas celej doby zdvihu. Pohyb chodidiel je povolený, ale musia zostať v kontakte (celou plochou chodidla) s pódium. Vlasy nesmú zakrývať zadnú časť hlavy pri ležaní na lavičke. Preferovaný je cop.
3. Na dosiahnutie pevného základu môže súťažiaci použiť ploché platne (dosky) alebo bloky, ktorých celková výška neprekračuje 30 cm a ich minimálne rozmery sú 60 x 40 cm na postavenie (vytvorenie) plochy na pódiu. Bloky v škále 5, 10, 20, a 30 cm by mali byť dostupné na všetkých medzinárodných súťažiach.

4. Na pódiu by mali byť počas celej doby nie viac ako 5-ti a nie menej ako dvaja pomocníci. Po zaujatí správnej pozície (usadenie na lavičke) súťažiaci môže využiť pomoc pomocníka pri odobraní činky zo stojanu.
5. Medzera medzi rukami by nemala prekročiť 81 cm meraných medzi ukazovákmi (oba ukazováky musia byť v rámci 81 cm značiek a celé ukazováky musia byť v kontakte s 81 cm značkami ak je použitý maximálny úchop). Použitie reverzného (opačného) úchopu je zakázané.
6. Po odobratí činky zo stojana s alebo bez pomoci pomocníkov, by mal súťažiaci čakať s vystretými rukami a pevnými (zamknutými) laktami na signál od hlavného rozhodcu. Signál by mal byť vydaný ako náhle je súťažiaci nehybný a činka v správnej pozícii. Z bezpečnostných dôvodov je súťažiaci požiadaný „vymeniť“ činku spoločne so spätným pohybom ramena (ruky) rozhodcu, ak po uplynutí 5-tich sekúnd nie je v požadovanej polohe pre začatie zdvihu. Rozhodca potom vysvetlí prečo neudelil signál.
7. Signál na začatie pokusu by mal pozostávať z pohybu ramena (ruky) smerom nadol spoločne s počutelným príkazom „štart“.
8. Po obdržaní signálu súťažiaci musí spustiť činku na hrudník alebo nad oblasť brucha (činka by sa nemala dotknúť opasku) držať ju nehybne, následne hlavný rozhodca signalizuje počutelným príkazom „tlač – press“. Súťažiaci potom musí vrátiť činku (vytlačiť ju) tak, aby mal vystreté ruky. Keď súťažiaci drží činku v tejto polohe (má vystreté ruky) rozhodca by mal vydať počutelný príkaz odložiť (Rack) súčasne s pohybom paže vzad . Ak je tyčka ponorená, dotýka sa opasku, nedotýka sa hrudníka alebo brucha hlavný rozhodca udelí povel odložiť (Rack).

Pravidlá pre súťažiacich s postihnutím v IPF len pre tlak na lavičke

Majstrovstvá v tlaku by mali byť organizované bez špeciálnych divízií (kategórií) napr. pre slepých, osoby so zrakovou chybou, osoby s so zníženou pohyblivosťou. Títo ľudia môžu mať asistenciu (pomoc) pri ceste ku a z lavičky. Asistenciou sa myslí pomoc trénera, použitie barly, paličky, invalidný vozík. Pravidlá súťaže sú rovnaké ako pre súťažiacich bez postihnutia. U súťažiacich, ktorí majú amputovanú dolnú končatinu sa protéza považuje ako keby to bola jeho / jej vlastná končatina. Súťažiaci by mal byť odvážený bez protézy s kompenzáciou váhy pridanej na základne čiastkového grafu. Pozri bod 5 Časti VÁŽENIE. U súťažiacich s nefunkčnou dolnou končatinou, ktorí potrebujú barlu alebo podobnú pomôcku na chodenie, bude táto pomôcka považovaná za súčasť vlastnej (prirodzenej) končatiny a súťažiaci by mal byť odvážený spolu s touto pomôckou.

Dôvody diskvalifikácie pri tlaku na lavičke

1. Nevyčkание na signál hlavného rozhodcu na začiatku, v priebehu alebo po skončení pokusu.
2. Každá zmena vo zvolenej pozícii počas zdvihu činky, napr. zodvihnutie hlavy, ramien, zadku z lavičky alebo laterálny (bočný) pohyb rúk po osi činky.
3. Držanie alebo pokladanie činky na hrudník alebo oblasť brucha potom ako je znehybnený za účelom zjednodušiť si pokus.

4. Každý pohyb činky smerom nadol v momente, keď je činka tlačená nahor.
5. Činka nie je spustená na hrudník alebo nad oblasť brucha napr. nedotýka sa hrudníka alebo oblasti brucha alebo sa činka dotýka opaska.
6. Nevytlačenie činky do vystretých rúk s pevnými laktami.
7. Kontakt pomocníka s činkou alebo súťažiacim medzi signálmi hlavného rozhodcu za účelom zľahčiť tlak pre súťažiaceho.
8. Každý kontakt súťažiaceho chodidla s lavičkou alebo jej podperou.
9. Úmyselný kontakt medzi činkou a podpornými bodmi pre činku. (stojanmi)
10. Nevyhovenie hocijakému predpisu (pravidlu), ktoré sú popísané v Pravidlách pre tlak.

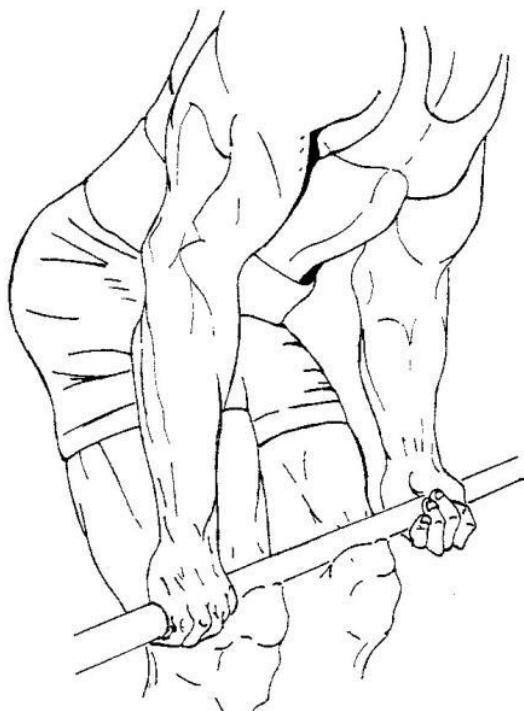
MŔTVY ŤAH

1. Súťažiaci by mal byť otočený smerom k prednej časti pódia s činkou ležiacou horizontálne pred nohami súťažiaceho uchopenou ľubovoľným úchopom v oboch rukách a zodvihnutou činkou, až pokiaľ súťažiaci nestojí vzpriamene.
2. Pri dokončení zdvihu by mali byť kolená pevné v spriamenej pozícii.
3. Signál (povel) hlavného rozhodcu by mal pozostávať z pohybu ruky (ramena) smerom nadol a počuteľného príkazu „dolu“. Signál nebude vydaný pokiaľ činka nie je držaná nehybne a súťažiaci nie je očividne v konečnej pozícii.
4. Každé zodvihnutie činky alebo každý úmyselný pokus o zdvih sa bude rátať ako pokus. Ako náhle pokus začne žiaden pohyb činky smerom na dole nie je povolený pokiaľ súťažiaci nedosiahne vzpriamenú pozíciu s vytretými kolenami. Ak sa činka pohne (usadí) v momente, keď sú ramená vzadu (prehnuté) (malý pohyb nadol pri dokončení zdvihu), toto by nemal byť dôvod na diskvalifikáciu.

Dôvody diskvalifikácie pri mŕtvom ťahu.

1. Každý pohyb činky smerom nadol pred dosiahnutím finálnej pozície.
2. Neschopnosť stáť vystretý s ramenami vzadu.
3. Neschopnosť stáť vzpriamene s pevnými kolenami pri dokončení pokusu.
4. Podopieranie činky stehnami počas vykonávania zdvihu. Ak činka nie je podopieraná stehnom toto nie je dôvod na diskvalifikáciu.
Súťažiaci by mal profitovať zo všetkých pochybných rozhodnutí rozhodcu.
5. Kráčanie vzad alebo vpred alebo posúvanie nohy (chodidla) do boku. Pohupávanie chodidla medzi poduškou (pod prstami) a pätou je povolené. Pohyb nohy po povelu „dolu“ nie je dôvod na neuznanie pokusu.
6. Spustenie činky pred obdržaním povelu (signálu) od hlavného rozhodcu.
7. Nekontrolované spustenie činky na pódium bez držania oboma rukami, napr. pustenie činky z dlani.
8. Nevyhovenie hocijakému predpisu (pravidlu), ktoré sú popísané v Pravidlách pre mŕtvy ťah.

Znázornenie ťahania osi po stehnách so zreteľným uľahčením pohybu



VÁŽENIE

1. Váženie súťažiacich sa nesmie uskutočniť skorej ako dve hodiny pred štartom súťaže v jednotlivkej kategórii / kategóriách. Všetci súťažiaci sa musia zúčastniť váženia, ktoré bude vykonané za účasti dvoch/troch stanovených rozhodcov. Váhové kategórie môžu byť kombinované v jednotlivých váhových sekciách.
 2. Ak ešte nebolo uskutočnené, budú vybraté série na určenie poradia váženia. Vybraté série taktiež zakladajú poradie dvíhania počas súťaže keď súťažiaci požadujú rovnaké váhy na ich pokusy.
 3. Perióda váženia bude trvať jeden a pol hodiny.
 4. Váženie každého súťažiaceho bude uskutočnené v miestnosti za zavretými dverami, len za účasti súťažiaceho, jeho trénera alebo manažéra a dvoch/troch rozhodcov. Z hygienických dôvodov by na váhe mal byť súťažiaci v ponožkách alebo mať pod sebou papierové servítky.
 5. Súťažiaci by mali byť vážení nahí alebo oblečení v spodnom prádle spĺňajúcom špecifikácie, nastavené primeranou sekciou knihy pravidiel a ktoré nezmení významne váhu súťažiaceho. Ak vznikne otázka ohľadom váhy spodného prádla, môže byť požadované preváženie za naha.
- V ženských súťažiach by malo byť váženie poupravené k zaisteniu toho, aby boli súťažiaci vážené zodpovednými osobami rovnakého pohlavia.
- Doplňujúce ženské zodpovedné osoby môžu byť vymenované za týmto účelom. (nemusia byť rozhodcami).

Indisponovaní / amputovaní súťažiaci, ktorí súťažia v šampionáte tlaku budú mať nasledovné prírastky k ich hmotnosti:

Pre každú amputáciu pod členkom = $1/54$ hmotnosti tela

Pre každú amputáciu pod kolenom = $1/36$ hmotnosti tela

Pre každú amputáciu nad kolenom = $1/18$ hmotnosti tela

Pre každé rozdelenie bedra = $1/9$ hmotnosti tela

Pre súťažiacich s disfunkciou dolnej končatiny, ktorá vyžaduje barle alebo iné zariadenia pre podporu chôdze, by malo byť brané do úvahy zariadenie ako súčasť prirodzenej končatiny a súťažiaci by mal byť zvážený s pripevneným zariadením.

6. Každý súťažiaci by mal byť zvážený raz. Len tí súťažiaci, ktorých hmotnosť je vyššia alebo nižšia ako limit kategórie, ktorej sa zúčastňujú, majú povolené vrátiť sa k váhe. Musia sa vrátiť k váhe a spraviť hmotnosť v súlade s limitom jednej a pol hodiny váženia sa pred súťažou. Inak budú eliminovaní zo súťaže. Súťažiaci môže byť prevážení tak často, ako dovoľuje čas a poradie progresie kategórií. Súťažiaci môže byť prevážení mimo časový limit jeden a pol hodiny ak je prítomný počas časového limitu, ale kvôli množstvu súťažiacich pokúšajúcich sa dostať na váhu je mu upretá možnosť nastavenia váhy. Potom mu môže byť povolené jedno preváženie podľa uváženia rozhodcov. Súťažiacim odsúhlasená hmotnosť nesmie byť zverejnená až pokiaľ nebudú odvážení všetci súťažiaci v kategórii.

7. Súťažiaci môže byť vážený len v kategórii, do ktorej bol nominovaný aspoň 21 dní pred dátumom konania. V prípade, kde sú sformulované skupiny B a C, skupiny môžu štartovať skôr ako A skupina. Ak skupiny súťažia v rozdielnych časoch, v takomto prípade A skupina musí mať minimálne 8 a maximálne 12 súťažiacich.

8. Súťažiaci by mali skontrolovať výšky stojanov na drepy a a nožných blokov pred začiatkom súťaže. Výška stojanov musí byť podpísaná po skontrolovaní súťažiacim alebo trénerom. Je to v ich záujme. Kópia tohto oficiálneho dokumentu ide rozhodcom (jury), nakladačom, hlásateľovi a technickému manažérovi pódia.

PRAVIDLÁ SÚŤAŽE

KRUHOVÝ SYSTÉM

(a) Pri vážení súťažiaci alebo jeho tréner musí vyhlásiť počiatočnú (základnú) hmotnosť pre všetky tri disciplíny. Tie musia byť zapísané v karte hlásateľa a v súťažnom zápise a musia byť podpísané súťažiacim alebo jeho trénerom a sú ponechané u činovníka vykonávajúceho váženie.

Karta hlásateľa je považovaná na vhodný prvý pokus. Pretekárovi potom bude dané jedenásť prázdnych lístkov pre nahlasovanie pokusov pre použitie v priebehu súťaže. Tri pre drep, tri pre tlak na lavičke a päť pre mŕtvy ťah. Pre každú disciplínu sa vyznačuje sa použiť iný farebný lístok. Potom, čo urobil prvý pokus, súťažiaci alebo jeho tréner sa musia rozhodnúť o hmotnosti potrebnú pre jeho druhý pokus.

Táto hmotnosť musí byť vyplnená, pokiaľ nie je uvedené inak, na lístku a predložená sekretárovi súťaže alebo inému vymenovanému činníkovi do jednej minúty.

Rovnaký postup sa používa pre druhé a tretie pokusy.

Zodpovednosť za predloženie pokusy v rámci časových intervalov spočíva výhradne na súťažiacom alebo jeho trénerovi. Nezabudnite, že políčko pre prvý pokus na lístku možno použiť iba na zmenu ,v prípade potreby, pre prvý pokus. Podobne, štvrté a piate políčko pre nahlásenie pokusov mŕtveho ťahu sa používa len pre dve povolené zmeny v treťom pokuse v mŕtvom ťahu, ak je to potrebné. Pri súťažiach v tlaku v ľahu sa používajú rovnaké lístky ako na mŕtvy ťah.

KARTA HLÁSATEĽA					
Meno, Priezvisko:			Dátum narodenia:		
Národnosť, klub:		Hmotnosť:	Kategória:		
Wilks:		Štartové číslo:			
Podpis:pretekár/tréner:					
Disciplína	1.pokus	2.pokus	3.pokus	Naj.pokus	
Drep					
Tlak na lavičke					
Dvojboj					
Mŕtvy ťah					
Skupiny:1.2.3.	Umiestnenie:		Wilks:	Trojboj:	

Vzor lístkov pre nahlasovanie pokusov:

DREP			
Meno:.....			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
1.	2.	3.	
Podpis:.....			

TLAK NA LAVIČKE			
Meno:.....			
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
1.	2.	3.	
Podpis:.....			

MŔTVY ŤAH		
Meno:.....		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1.	2.	3.
	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Podpis:.....		

b) Ak súťaží 10 alebo viac súťažiacich na jednom podujatí, môžu sa vytvoriť skupinky v ktorých by mal byť približne rovnaký počet súťažiacich. Avšak ak súťaží 15 a viac súťažiacich na rovnakom podujatí skupiny už musia byť vytvorené. Podujatie môže pozostávať z jednej hmotnostnej kategórie alebo z akejkoľvek kombinácie hmotnostných kategórií podľa uváženia organizátora z prezentačných dôvodov. Pri šampionáte v tlaku na lavičke môžu byť formované skupiny až do 20 súťažiacich.

Rozdelenie do skupín by malo byť vykonané na základe výsledkov súťažiacich dosiahnutých za posledných 12 mesiacov. Súťažiaci s najnižšími výkonmi vytvoria prvú skupinu a postupne sa tvoria ďalšie skupiny súťažiacich s vyššími výkonmi tak, ako je to potrebné. Ak súťažiaci neposkytnú údaje o jeho najlepších výsledkoch za predchádzajúci rok bude zaradený automaticky do prvej skupiny (so súťažiacimi s najnižšími výkonmi).

(c) Každý súťažiaci bude mať prvý pokus v prvom kole, druhý pokus v druhom kole a tretí pokus v treťom kole.

(d) Ak skupina pozostáva z menej ako 6-tich súťažiacich mal by byť pridelený kompenzačný čas po skončení každého kola nasledovne: ak skupina pozostáva z 5-tich súťažiacich – 1 minúta, ak zo 4 súťažiacich – 2 minúty, z 3 súťažiacich – 3 minúty. 3 minúty sú maximálny časový prídavok, ktorý je možný dať po skončení kola. Súťažiaci si je povinný sledovať čas počas kompenzačnej prestávky, 3 minúty sú maximálny povolený čas, ktorý môže byť pridaný.

U kompenzačného času pre skupiny bude skladanie činky vykonané po uplynutí tohto kompenzačného času, nakladanie činky potom 1 minútu pred začatím pokusu.

(e) Činka musí byť nakladaná progresívne počas každého kola na princípe stúpajúcej hmotnosti činky. Za žiadnych okolností nebude hmotnosť na činke znížená v rámci kola okrem chýb ako je popísané v časti (i), a potom iba na konci kola.

(f) Poradie, v akom pôjdu súťažiaci bude určené na základe hmotnosti činky, ktorú si súťažiaci zvolili pre dané kolo. V prípade, že dvaja súťažiaci si vyberú rovnakú hmotnosť, potom súťažiaci, ktorý mal pri vážení nižšie číslo začne prvý. To isté platí pri treťom kole mŕtveho ťahu, pričom hmotnosť môže byť zmenená 2 krát, za predpokladu, že činka už nebola naložená na súťažiacim pôvodne stanovenú hmotnosť a súťažiaci nebol zavolaný k činke hlásateľom.

Príklad: Súťažiaci A so štartovým číslom 5 si naloží 250,0 kg

Súťažiaci B s číslom 2 si naloží 252,5 kg.

Súťažiaci A nezdvihne hmotnosť 250,0 kg. Môže súťažiaci B znížiť hmotnosť 250,00 kg aby vyhral? Nie, pretože o poradí na činke stále rozhoduje veľkosť štartovného čísla.

(g) Ak je pokus súťažiaceho o zdvihnutie hmotnosti neúspešný musí čakať na ďalší pokus až do ďalšieho kola (ďalší pokus nesmie byť vykonaný hneď po prvom neúspešnom).

(h) Ak sa vyskytne v kole neúspešný pokus kôli zle naloženej činke, chybe rozhodcu alebo v dôsledku zlyhania vybavenia, súťažiaci dostane ďalší pokus. Ak je chyba v zle naloženej činke a pokus súťažiaceho ešte nezačal, potom by mal mať súťažiaci na výber, či chce pokračovať v pokuse v tom čase alebo svoj pokus vykoná na konci kola. Vo všetkých ostatných prípadoch by mal súťažiaci uskutočniť svoj pokus na konci kola. Ak sa stane, že daný súťažiaci je posledný v danom kole a stane sa mu toto, dostane extra čas 3 minúty pred tým, ako začne opravný pokus, ak je posledný ale v 1. kole potom 2 minúty, ak je posledný ale v 2. kole potom 1 minútu. V tomto prípade, keď súťažiaci vykonávajú svoje pokusy jeden po druhom a po uplynutí kompenzačného oddychového času bude činka naložená hneď ako je vyhlásený nový pokus. Kompenzačný čas bude potom daný tradične 1 minútu pred začatím pokusu. Odštartujú sa stopky a súťažiaci bude mať tento čas na začatie jeho pokusu. Súťažiaci nasledujúci po sebe dostanú 4 minúty čas nastavený na hodinkách, počas ktorých súťažiaci môže začať svoj pokus, akonáhle je pripravený. Súťažiaci poslední ale 1. v kole dostanú 3 minúty, poslední ale v 2. kole dostanú 2 minúty, všetci ostatní dostanú klasicky 1 minútu do začatia pokusu.

(i) Súťažiaci má povolenú jednu zmenu hmotnosti pri prvom pokuse v každom kole. Hmotnosť môže byť vyššia alebo nižšia ako originálne stanovená váha, pričom poradie súťažiach sa zmení v závislosti od danej zmeny hmotnosti. Ak je súťažiaci v prvej skupine táto zmena hmotnosti môže byť vykonaná kedykoľvek, najneskôr však do 3 minút pred začiatkom prvého kola tohto pokusu.

Nasledujúce skupiny majú podobné privilégium, najneskôr však môžu zmeniť hmotnosť činky 3 pokusy pred koncom posledného kola predchádzajúcej skupiny. Včasné oznámenie týchto časov by malo byť ohlasené hlásateľom. Ak tieto časy nie sú ohlásené správne, potom by malo byť urobené oznámenie dotatočne na takúto zmenu a súťažiaci môže vykonať zmenu v rámci 1 minúty od tohto oznámenia

(j) Súťažiaci musí predložiť jeho druhý a tretí pokus v priebehu 1 minúty od dokončenia jeho predchádzajúceho pokusu. Čas jedna minúta začne plynúť od doby, kedy budú aktivované svetlá. Ak súťažiaci nepredloží žiadny návrh nárastu hmotnosti v rámci 1 minúty, nárast bude automaticky upravený o 2,5 kg pre ďalší pokus.

Ak súťažiaci nezdvihne činku s pôvodnou hmotnosťou a v rámci jednej minúty nepredloží návrh na novú hmotnosť, činka bude opäť naložená na pôvodnú hmotnosť (ktorú nedokázal zdvihnúť).

(k) Hmotnosti predložené pre pokusy druhého kola nemôžu byť zmenené počas všetkých troch pokusov. Podobne nemôžu byť navrhnuté hmotnosti zmenené pre pokusy tretieho kola pre drep a tlak na lavičke. Podľa tohoto pravidla akonáhle je pokus započatý, nemôže byť zrušený. Činka bude naložená na stanovenú (ohlásenú) hmotnosť a spustia sa stopky.

(l) V treťom kole mŕtveho ťahu sú povolené dve zmeny hmotnosti. Zmena hmotnosti môže byť smerom nahor alebo nadol v porovnaní s pôvodne navrhnutou hmotnosťou pre tretí pokus. Avšak toto je povolené len za predpokladu, že súťažiaci ešte nebol zavolaný k činke naloženej na pôvodnú (originálnu) hmotnosť hlásateľom.

(m) Pri tlaku na lavičke sú súťažné pravidlá vo všeobecnosti rovnaké ako pre trojboj. Avšak v treťom kole sú povolené 2 zmeny hmotnosti a pravidlá platia rovnako ako je napísané v odseku (m) vyššie pre mŕtvy ťah.

(n) Ak je na podujatí iba jedna skupina maximálne 14 súťažiacich, potom by mal byť povolený medzi kolami interval 20 minút. Tento interval sa dáva aby bol zabezpečený adekvátny čas na rozcvičenie (zahriatie sa) a úpravy pódia.

(o) Ak sa podujatia zúčastnia 2 alebo viacero skupín na jednom pódii, potom bude súťaž organizovaná na základe opakovania skupín (jedna skupina po druhej). Žiadny časový interval nebude povolený medzi kolami, okrem času potrebného na úpravu pódia.

Napr. ak sa podujatia zúčastnia 2 skupiny, prvá skupina ukončí všetky 3 kolá drepu. Následne druhá skupina bude hneď pokračovať a taktiež ukončí všetky 3 kolá drepu. Pódium sa potom upraví pre tlak na lavičke a prvá skupina vykoná (ukončí) všetky 3 kolá pre tlak na lavičke, následne druhá skupina zasa nasleduje a taktiež vykoná (ukončí) ich 3 kolá tlaku.

Pódium sa potom upraví pre mŕtvy ťah a zasa prvá skupina vykoná všetky 3 kola mŕtveho ťahu, po nej bude znova okamžite nasledovať druhá skupina, ktorá vykoná taktiež jej 3 kolá mŕtveho ťahu. Tento systém zabezpečuje, že nedochádza ku strate času iba k potrebným úpravám pódia medzi jednotlivými kolami.

Technická komisia v spolupráci a za asistencie organizátora stanoví nasledovných činovníkov:

(a) Hlásateľ – národný alebo medzinárodný rozhodca, ktorý je schopný sa dohovoriť v angličtine a v jazyku hostujúcej krajiny.

(b) Technický sekretár – medzinárodný rozhodca, preferovane aby sa vedel dohovoriť v angličtine a v jazyku hostiteľskej krajiny.

(c) Časomerač (kvalifikovaný rozhodca).

(d) Rozhodcovia .

(e) Zapisovatelia výsledkov.

(f) Nakladači – musia mať správne oblečenie, tričko jednotnej farby. Tepláky jednotnej farby. Tenisky. Športové šortky sa môžu nosiť v teplom počasí na povolenie komisie.

Ďalší činovníci môžu byť stanovení ak je to potrebné, napr. doktori, záchranári atd.

(g) Technický kontrolór – kvalifikovaný medzinárodný rozhodca.

Zodpovednosti činovníkov:

(a) Hlásateľ je zodpovedný za efektívny priebeh súťaže. Vystupuje ako hlavná osoba ceremónie a usporiadať pokusy vybraté súťažiacimi v poradí, podľa hmotnosti a ak je potrebné podľa dávkového poradia.

Oznamuje hmotnosť požadovanú na ďalší pokus a meno súťažiaceho. Keď je tyčka naložená a pódium vyčistené pre ďalšieho súťažiaceho, hlavný rozhodca oznámi tento fakt hovorcomi. Keď hovorca oznámi, že činka je pripravená a zavolá úťažiaceho na pódium, spustí sa čas.

Pre vysvetlenie – keď hlásateľ oznámi, že činka je pripravená, súťažiaci musí započat' pokus. Pokusy ohlásené hovorcom musia byť zobrazené na tabuli skóre vystavené v poradí vzostupne s menom súťažiaceho v poradí podľa výkonov.

(b) Technický sekretár je zodpovedný za zúčastnenie sa technického mítingu prioritne k súťaži. Pri absencii technického komisára alebo člena komisie, technický sekretár zostaví jury a rozhodcov z mien tých rozhodcov, deklarováných ako dostupných pre činnosť počas súťaže.

Vyplní potrebný zoznam „Zodpovední rozhodcovia a členovia jury“ pre súťaž a informuje rozhodcov kategórií kam boli pridelení.

Po technickom mítingu, keď sú kompletne finálne nominácie, technický sekretár uvedie tabuľku skóre, nešpecifikovaný zoznam kontroly vybavenia, zoznam výšok stojanov a poradie váženia v liste pre každú kategóriu v súťaži, s vyplnenými menami všetkých súťažiacich v daných kategóriách. Môže byť vytvorené hmotnostné a štartové poradie. Taktiež vyhotovuje hlásateľove súťažné kartičky pre každého súťažiaceho v kategórii. Hore uvedené písomnosti spoločne s adekvátnymi kartičkami pokusov súťažiacich budú umiestnené vo vhodnej obálke pre každú hmotnostnú kategóriu v súťaži a držané hlavným rozhodcom pre túto kategóriu.

Technický sekretár sa zúčastní každého váženia a odporúča zodpovedných rozhodcov počas procedúry a akýchkoľvek vecí, ktoré vyžadujú pozornosť. Mal by byť medzinárodným rozhodcom prednostne z domácej, hosťujúcej krajiny a schopný riešiť akýkoľvek problém, ktorý by sa mohol vyskytnúť z hľadiska jazykových problémov počas podujatia. Je zodpovednosťou riaditeľa zabezpečiť všetky potrebné prázdne formuláre a dokumenty pre technického komisára, aby mohol vykonať svoju prácu. Kompletný spis dokumentov (fascikel) s popisom práce spoločne so súvisiacimi dokumentmi môže byť obdržaný od technickej komisie zdarma pre všetkých účastníkov.

(c) Časomerač je zodpovedný za presné meranie kôl medzi oznámením, že činka je naložená a dobou kedy súťažiaci začína pokus. Taktiež je zodpovedný za nahrávanie (meranie) časových prídavkov kedykoľvek je to požadované, napr. po pokuse by mal súťažiaci opustiť platformu do 30-tich sekúnd. Ako náhle čas beží súťažiacemu, môže byť zastavený len dokončením časového prídavku, začatím pokusu, alebo rozhodnutím hlavného rozhodcu. Preto je veľmi dôležité, aby súťažiaci alebo jeho tréner skontrolovali výšku stojanov ešte pred zavolaním, keďže raz ako je ohlásená činka ako pripravená, začína plynúť čas. Akékoľvek ďalšie úpravy stojanov musia byť spravené počas súťažiaceho jedinomínútového povoleného prídavku, pokiaľ súťažiaci nepomenuje svoju výšku stojanu a táto je nekorektne nastavená nakladačmi. Preto je nevyhnutné, aby karta výšky stojanov bola podpísaná súťažiacim alebo jeho trénerom. Toto je oficiálny dokument, ktorý by mal overiť akúkoľvek polemiku. Súťažiaci má povolenú jednu minútu do začatia jeho pokusu, potom ako ho hlásateľ zavolá k činke. Ak nezačne svoj pokus v tomto časovom úseku, časomerač zakričí čas a hlavný rozhodca by mal dať zvukový povel „stojan“ spolu so zadným pohybom ruky. Pokus bude deklarovaný ako „žiadny zdvih“ a pokus bude stratený. Keď súťažiaci začne zdvih v predpísanom časovom horizonte, hodiny budú zastavené. Definícia začatia pokusu závisí na konkrétne vykonávanej disciplíne. V drepe a tlaku štart nastáva signálom hlavného rozhodcu. Referujúc rozhodcom položku 3. V mŕtvom ťahu štart nastáva, keď súťažiaci urobí pokus k zdvihnutiu činky.

(d) Organizátori sú zodpovední za zbieranie hmotností požadovaných pokusov od súťažiacich alebo ich trénerov a posúvanie týchto informácií bez zdržania hlásateľovi. Súťažiaci má povolenú jednu minútu medzi skompletizovaním jeho posledného pokusu a informovaním hlásateľa prostredníctvom trénera o hmotnosti požadovanej na jeho ďalší pokus.

(e) Zapisovači skóre sú zodpovední za presné zapísanie priebehu súťaže a pri završení zabezpečujú, aby traja rozhodcovia podpísali oficiálny list skóre, zaznamenali certifikáty alebo akékoľvek dokumenty požadujúce podpisy. Hlásateľ oznámi tento efekt ešte predtým ako rozhodcovia odídu.

(f) Nakladači sú zodpovední za naloženie a zloženie činky, úpravu stojanov a lavičiek podľa požiadaviek, čistenie tyče alebo pódia na žiadosť hlavného rozhodcu a všeobecne zabezpečujú, aby platforma bola v dobrom stave a očistená po celú dobu. V žiadnom čase by nemalo byť menej ako dvaja a viac ako piati nakladači na pódium. Keď sa súťažiaci pripravuje na svoj pokus, nakladači mu môžu asistovať s uvoľnením tyčky zo stojana. Taktiež môžu pomôcť s odložením tyčky po vykonaní pokusu. Hoci by sa nemali dotýkať súťažiaceho ani činky počas aktuálneho pokusu, napr. počas času ktorý uplynie medzi začatím a dokončením signálov. Jediná výnimka z tohto pravidla je ak pokus nebezpečný a môže spôsobiť zranenie súťažiaceho, pozorovateľovi alebo nakladačom, ktokoľvek vtedy môže prísť a uvoľniť tyčku zo súťažiaceho. Ak je súťažiaci pripravený o svoj pokus inak úspešný pokus chybou pozorovateľa alebo nakladača a nie svojou vinou, mal by mu byť udelený ďalší pokus po zvážení rozhodcov a poroty na konci kola.

(g) Technický kontrolór zabezpečí, že súťažiaci je správne odetý pred vstupom na pódium. Tiež sa musí zúčastniť kontroly vybavenia.

Rôzne pravidlá (chyby nakladania, omyly, odvolanie, atď)

1. Počas akejkoľvek súťaže na pódium alebo javisku majú povolené byť, jedine súťažiaci a jeho tréner, členovia poroty, oficiálni rozhodcovia, pozorovateľ, nakladači a technický kontrolór. Počas vykonávania pokusu majú povolené byť na pódium jedine súťažiaci, nakladači a rozhodcovia. Tréneri by mali zostať v ohraničenom priestore pre trénerov ako je definované porotou alebo povereným technickým činovníkom. Priestor pre trénerov musí byť vytvorený tak, aby umožňoval trénerom dobrý výhľad na súťažiaceho s možnosťami dávať inštrukcie a signály súťažiaceho ohľadom technických detailov. (napr. hĺbka drepu). Priestor pre trénerov by mal byť vo vzdialenosti nie dlhší ako 5 metrov od pódia a mal by umožňovať trénerovi vidieť pokus z ktorejkoľvek zadnej alebo prednej strany. Kódexom obliekania pre trénerov na medzinárodných podujatiach by mala byť národná súprava a IPF odobrené tričko alebo športové šortky. Tréner by sa mal držať tohto kódu. Jeho nedodržanie môže viesť k vylúčeniu z rozcvičovacej miestnosti a zo súťaže.

2. Súťažiaci by nemali upravovať kostým alebo používať amoniak pred pohľadom publika. Jediná výnimka je z tohto pravidla je že si môže poupraviť opasok.

3. V medzinárodných súťažiach medzi dvoma súťažiacimi alebo dvoma národmi súťažiacimi v rozličných váhových kategóriách, súťažiaci môžu alternovať bez ohľadu na hmotnosť požadovanú na pokus. Súťažiaci požadujúci najľahšiu hmotnosť v jeho počiatočnom pokuse by mal dvíhať ako prvý a tak určiť poradie pre alternatívne pokusy vo všetkých častiach..

4. V IPF rozlíšených súťažiach musí byť hmotnosť činky vždy násobok 2,5 kg. Pokiaľ sa pokusy nezaznamenajú, progres musí byť aspoň 2,5 kg medzi všetkými pokusmi.

(a) V pokuse o rekord musí byť hmotnosť aspoň o 0,5 kg vyššia ako v doterajšom rekorde.

(b) Počas súťaže môže súťažiaci požiadať o pokus o rekord, ktorý nie je násobkom 2,5 kg. Ak je pokus úspešný, bude pridaný do individuálnej disciplíny i do trojboja

(c) Rekordné pokusy môžu byť dosiahnuté na ktorýchkoľvek alebo všetkých povolených pokusoch.

(d) Súťažiaci môžu mať prídavok nižší ako 2,5 kg v šampionáte kde súťaží. Napr. na majstrovstvách na otvorenej súťaži nemôže mať menej ako 2,5 kg na dosiahnutie rekordu.

(e) Na podujatí hmotnosť vyvesená na ďalšie kolo, ktorá nebude násobkom 2,5 kg na prekročenie rekordu, bude hmotnosť redukovaná ku najbližšiemu násobku 2,5 kg, ďalší súťažiaci by mal presiahnuť túto váhu v predošlom kole.

Príklad 1: súčasný rekord je 302,5 kg.

Súťažiaci A drepuje 300 kg v prvom kole, potom uvedie 303,5 kg. Súťažiaci B drepuje 305 kg v prvom kole. Pokus súťažiaceho A je redukovaný na 302,5 kg.

Príklad 2: súčasný rekord je 300 kg.

Súťažiaci A uvedie len 1 kg prídavok (301 kg) pri dosiahnutí 300 kg vo svojom prvom pokuse. Súťažiaci B spraví drep s 305 kg v prvom kole. Súťažiaci A teraz musí zobrať najbližšiu hmotnosť 2,5 násobku (302,5 kg).

5. Hlavný rozhodca bude výhradne zodpovedný za rozhodnutia v prípade chýb nakladania alebo nekorektných ohlásení zo strany hlásateľa. Jeho rozhodnutia budú dané hlásateľovi, ktorý učiní adekvátne ohlásenie.

Príklady chýb nakladania:

(a) Ak je činka naložená na nižšiu hmotnosť ako požadovaná a pokus je úspešný, súťažiaci by mal akceptovať úspešný pokus alebo si zvoliť nový pokus pri originálne požadovanej hmotnosti. Ak pokus nie je úspešný, súťažiacemu bude umožnený ďalší pokus pri originálne požadovanej hmotnosti. V oboch vyššie popísaných prípadoch, ďalšie pokusy by mali byť spravené na konci každého kola kedy došlo k omylom.

(b) Ak je činka naložená ťažšie ako bolo originálne požadované a pokus je úspešný, súťažiaci dostane nový pokus. Taktiež hmotnosť môže byť redukovaná ak je to požadované pre iných súťažiach. Ak pokus nie je úspešný, súťažiaci dostane nový pokus na konci kola, kedy došlo k chybe.

(c) Ak nakladanie nie je rovnaké na konci každej strany činky, alebo ak sa vyskytne nejaká zmena (porucha) na činke alebo kotúčoch počas vykonávania disciplíny, alebo ak je porucha pódia, ak aj napriek týmto faktom je pokus úspešný, súťažiaci môže akceptovať pokus na zvolenie nového pokusu. Ak úspešný pokus nie je násobkom 2,5 kg, potom bude zapísaná na zoznam najbližšia hmotnosť smerom nadol - násobok 2,5 kg. Ak je pokus neúspešný, súťažiaci dostane nový pokus. Nové pokusy môžu byť dané len na konci kola, v ktorom sa vyskytla chyba.

(d) Ak hlásateľ urobí chybu tým, že pri ohlasovaní ohlásí ľahšiu alebo ťažšiu hmotnosť ako bola požadovaná súťažiakom, hlavný rozhodca spraví rovnaké rozhodnutie ako pri chybách pri nakladaní.

(e) Ak z akéhokoľvek dôvodu nie je možné pre súťažiaceho alebo jeho trénera zostať v blízkom okolí pódia aby mohli sledovať priebeh súťaže a súťažiaci zmešká jeho pokus z dôvodu, že hlásateľ ho zabudne ohlásiť na vhodnú (náležitú) hmotnosť, potom bude hmotnosť zredukovaná tak, ako je nevyhnutné (potrebné) a súťažiaci dostane príležitosť na jeho pokus, ale až na konci kola.

6. Tri neúspešné pokusy v akejkoľvek disciplíne automaticky vyradia súťažiaceho z celej súťaže. Súťažiaci môže stále súťažiť o ocenenia v individuálnych disciplínach ak spraví bona fide (pokus dobrej viery) pokusy v každej z disciplín ako napr. zvolené hmotnosti musia byť v rámci jeho možnosti. Ak je toto spochybnené (sporné), rozhodne jury.

7. Súťažiakemu nebude poskytnutá žiadna pomoc od pomocníka / nakladača, iná, ako začiatkové sňatie činky zo stojana pri jeho polohovaní na jeho pokus.

8. Po skončení pokusu by mal súťažiaci opustiť pódium do 30 sekúnd. Ak to nestihne, jeho pokus môže byť diskvalifikovaný – záleží na posudení rozhodcov. Toto pravidlo bolo navrhnuté pre súťažiach, u ktorých mohlo dojsť ku zraneniu počas pokusu, alebo možno pre dáke postihnutie tak nemôžu hneď urobiť, napr. súťažiaci ,ktorí sú slepí.

9. Ak počas rozcvičky alebo počas súťaže súťažiaci utrpí zranenie alebo bude viditeľné, že súťažiaci je v stave, v ktorom môže byť ohrozené jeho zdravie, má právo na jeho vyšetrenie oficiálny doktor. Ak doktor rozhodne, že nie je vhodné, aby súťažiaci ďalej pokračoval v súťaži môže po konzultácii s porotou trvať na tom, aby súťažiaci opustil súťaž. O takomto rozhodnutí musí byť oficiálne informovaný tímový manažér alebo tréner. Aby sa zabránilo kontaminácii krvou, ak sa pritrafí nehoda počas rozcvičky alebo na pódium, je odporúčané použiť jeden dielik bieliaceho prostriedku a 10 dielikov vody na očistenie lavičky alebo pódia od krvi (10 % roztok peroxidu vodíka).

10. Každý súťažiaci alebo tréner, ktorý by mohol svojim nesprávnym konaním na alebo v blízkosti súťažného pódia zdiskreditovať šport, by mal byť oficiálne varovaný. Ak toto správanie pokračuje i naďalej, jury alebo rozhodca pri absencii jury, môžu diskvalifikovať súťažiaceho alebo jeho trénera a požiadať ho, aby opustil dané miesto. O varovaní musí byť informovaný tímový manažér, ako aj o prípadnej diskvalifikácii.

11. Jury a rozhodcovia môžu s väčšinovým rozhodnutím okamžite diskvalifikovať súťažiaceho alebo jeho trénera ak su toho názoru, že jeho prečin bol dostatočný nato, aby si zaslúžil priamu diskvalifikáciu namiesto varovania. O tejto diskvalifikácii musí byť informovaný tímový manažér.

12. Na medzinárodných súťažiach všetky námietky voči rozhodnutiam rozhodcov, sťažnosti ohľadom progresu súťaže alebo voči správaniu hociakých ľudí alebo ľudí, ktorí sa priamo zúčastňujú súťaže, musí byť adresované jury. Jury môže žiadať, aby bola daná námietka urobená písomne. Námietka alebo sťažnosť musí byť vznesená predsedom jury, tímovým manažérom, trénerom alebo súťažiacim (za neprítomnosti trénera). Tato námietka alebo sťažnosť musí byť vznesená okamžite ako sa niečo stane (nie s časovým oneskorením). Sťažnosť bude zamietnutá, ak nebudú dodržané vyššie popísané pravidlá.

13. Ak je to považované za potrebné, jury môže dočasne pozastaviť priebeh súťaže a odobrať sa bokom, aby prehodnotila svoj verdikt. Po dôkladnom zvažení a po dosiahnutí jednomyselného verdiktu sa jury vráti a predseda informuje sťažovateľa o jej rozhodnutí. Verdikt jury bude považovaný za konečný a nebude žiadne ďalšie právo odvolať sa na iný orgán. Po znovuzačatí pozastavenej súťaže bude mať nasledujúci súťažiaci 3 minúty, počas ktorých má začať svoj pokus. V prípade, že sťažnosť je vznesená proti súťažiacemu, alebo officialite z iného tímu, k písomnej sťažnosti musí byť priložených 75 eur v hotovosti alebo ekvivalent 75 eur v hociakej mene. Ak jury uzná, že sťažnosť nie je opodstatnená, je ľahkovážna a zlomyseľná, môže si ponechať celú, alebo časť sumy, ktorá bude darovaná IPF pre jej účely.

ROZHODCOVIA

1. Rozhodcovia by mali byť 3j-a, jeden hlavný rozhodca alebo stredový rozhodca a dvaja postranní rozhodcovia. Na stole jury by mali byť platné a predložené ich medzinárodné rozhodcovské preukazy (licencie).

2. Hlavný rozhodca je zodpovedný za signalizáciu potrebných signálov (pokynov) pre všetky tri disciplíny (drep, tlak na lavičke, mŕtvy ťah).

3. Pokyny (signály) požadované pre všetky 3 disciplíny su nasledovné:

disciplína	začiatok	koniec
Drep	Vizuálny signál skladajúci sa z pohybu ramena smerom nadol na spolu so zvukovým povel "drep"	Vizuálny signál skladaj. sa zo spätného pohybu ram. spolu so zvukovým povelom odložiť „Rack“
Tlak na lavičke	Vizuálny signál (pokyn) skladajúci sa zo zostupného pohybu ramena spolu s počutelným príkazom "štart". Počas Vizuálny signál skladajúci sa zo vzostupného pohybu ramena spolu so zvukovým povelom "tlak" po ustálení činky nehybne na prsiach. -----	Vizuálny signál sklad. z spätného pohybu ram. spolu s zvukovým povelom odložiť "Rack"
Mŕtvy ťah	Nie potrebný žiaden signál	Vizuálny signál skladajúci sa z pohybu ramena smerom nadol spolu so zvukovým príkazom dole"

Pokiaľ súťažiaci neuspeje (nedokáže vytlačiť danú hmotnosť činky) pri drepe alebo tlaku na lavičke, príkaz je „rack“ (odobrať alebo odložiť).

4. Akonáhle je činka premiestnená do stojana alebo na pódiu po dokončení pokusu (disciplíny), rozhodcovia oznámia ich rozhodnutie za pomoci použitia svetiel.

Biela farba pre dobrý pokus a červená farba pre zlý pokus.

Potom budú zodvihnuté „Karty chýb“ na idikovanie dôvodu, prečo bol pokus neplatný .

5. Všetci traja rozhodcovia sa môžu usadiť kdekoľvek okolo pódia v pozícii, ktorú považujú za najlepšiu na sledovanie pri všetkých troch disciplínach. Avšak hlavný rozhodca musí mať vždy na pamäti, aby bol viditeľný pre súťažiaceho vykonávajúceho drep alebo mŕtvy ťah a postranní rozhodcovia by mali mať vždy na pamäti, aby boli viditeľní pre hlavného rozhodcu, aby mohol sledovať ich zodvihnuté ruky pred začiatkom pokusu.

6. Pred súťažou by sa mali všetci traja rozhodcovia spoločne presvedčiť že:

- a. Pódium a súťažné vybavenie (náradie) je v súlade s pravidlami. Činky a kotúče sú skontrolované kôli možným odchýlkam hmotnosti, chybné vybavenie (náradie) je vyradené. Druhá (náhradná) činka a kotúče alebo uzávery, by mali byť pripravené niekde bokom v prípade, že sa pôvodná činka alebo kotúče poškodia.
- b. Váhy fungujú (vážia) správne a sú presné (mali by byť nedávno certifikované).
- c. Súťažiaci sú odvážení v rámci hmotnostných limitov a čase pre ich hmotnostnú kategóriu.

d. Osobné vybavenie súťažiacich bolo skontrolované či je v súlade so všetkými predpísanými pravidlami. Je povinnosťou súťažiaceho uistiť sa, že všetky veci, ktoré si chce vziať na pódium boli preskúmané a skontrolované kontrolnými rozhodcami. Súťažiaci, ktorí budú odhalení s vybavením, ktoré nebolo skontrolované, môžu byť penalizovaní, napr. diskvalifikácia posledného pokusu.

7. Počas súťaže sa musia všetci traja rozhodcovia spoločne presvedčiť, že:

- a. Hmotnosť naložená na činke súhlasí s hmotnosťou, ktorá bola ohlásená hlásateľom. Rozhodcovia môžu mať nakladacie tabuľky pre tento účel. Je to ich spoločná zodpovednosť.

Osobné vybavenie súťažiaceho je v súlade s pravidlami. Ak niektorý z rozhodcov má daky dôvod pochybovať o poctivosti súťažiaceho, musí o jeho podozrení po skončení pokusu informovať hlavného rozhodcu. Prezident jury môže potom preskúmať (prešetriť) osobné vybavenie súťažiaceho. Ak sa zistí, že súťažiaci používa nelegálne pomôcky (veci) iné, než tie, ktoré mohli byť neúmyselne ale chybné schválené (povolené) prešetrovacím rozhodcom, bude okamžite diskvalifikovaný zo súťaže. Ak používa nelegálne pomôcky (veci), ktoré boli omylom povolené (schválené) prešetrovacím rozhodcom a pokus počas ktorého bolo toto zistenie urobené je úspešný bude tento pokus zamietnutý (zrušený), pričom súťažiaci dostane nový pokus (najskôr však musí odstrániť zistené nedostatky) na konci kola.

Technický kontrolór skontroluje oblečenie súťažiaceho pred tým, ako je pripustený na pódium.

8. Pred začiatkom drepu a tlaku na lavičke zodvihnú postranní rozhodcovia ruky a držia ich hore, pokiaľ nie je súťažiaci v správnej polohe pre začatie pokusu. Ak je väčšinový názor medzi rozhodcami, že niečo nie je v poriadku, hlavný rozhodca neudelí signál (pokyn) na začatie pokusu. Súťažiaci má zvyšok jeho nevypršaného času na vykonanie pokusu na opravu pozície činky alebo jeho postoja tak, aby mohol dostať štartovací pokyn (signál). Akonáhle pokus začne, postranný rozhodca nebude upozorňovať na chyby počas vykonávania pokusu.

9. Rozhodcovia by sa mali zdržať komentovania a taktiež by nemali dostať žiadnu písomnú alebo slovnú informáciu ohľadom vývoja súťaže. Preto je nevyhnutné, aby na výsledkovej tabule bolo pri mene každého súťažiaceho jeho súťažné číslo tak, aby rozhodcovia mohli sledovať priebeh súťaže.

10. Rozhodca by sa nemal pokúšať ovplyvniť rozhodnutie iných rozhodcov.

11. Hlavný rozhodca môže konzultovať s postrannými rozhodcami, jury alebo s akýmkoľvek inými činovníkmi za účelom urýchlenia súťaže.

12. Hlavný rozhodca má právo požiadať o očistenie činky a pódia. Ak súťažiaci alebo jeho tréner požadujú o očistenie činky alebo pódia, táto žiadosť musí byť urobená prostredníctvom hlavného rozhodcu a nie nakladača. V poslednom kole mŕtveho ťahu musí byť činka očistená pred každým pokusom a v každom z ostatných dvoch kôl na požiadanie súťažiaceho alebo trénera.

13. Po súťaži by mali všetci 3-ja rozhodcovia podpísať oficiálny výsledkový záaznam, certifikát alebo iný dokument vyžadujúci podpis.

14. Na medzinárodných súťažiach sú rozhodcovia vyberaní technickou komisiou a musí byť preukázaná ich kompetencia - schopnosť na medzinárodných alebo národných majstrovstvách.

15. Na medzinárodných súťažiach nemôžu posudzovať dvaja rozhodcovia rovnakej národnosti rovnakú kategóriu v súťaži, kde sú viac ako dve národnosti. Ak určitá hmotnostná kategória pozostáva viac ako z jednej skupiny, mali by mať všetky skupiny rovnakých rozhodcov. Ak je výmena rozhodcov nevyhnutná, táto zmena by mala byť vykonaná medzi jednotlivými disciplínami, aby všetci súťažiaci mali rovnakých rozhodcov v rovnakej disciplíne.

16. Ak je rozhodca zvolený za hlavného rozhodcu v jednej kategórii, neznemožňuje mu to byť vedľajším rozhodcom v inej kategórii.

17. Na svetovom šampionáte alebo na hociakom inom šampionáte, kde môžu byť stanovené svetové rekordy môžu posudzovať iba rozhodcovia IPF Kategórie 1 alebo Kategórie 2. Každý národ môže nominovať maximálne troch rozhodcov na svetový šampionát, plus extra kategóriu jedného rozhodcu pre jury, ak je nedostatočný počet rozhodcov. Všetci nominovaní rozhodcovia, ktorí sa zúčastňujú šampionátu, musia byť k dispozícii aspoň na 2 dni.

18. Rozhodcovia a členovia jury budú uniformne oblečení podľa nasledujúcich predpisov:

Muži, zima: tmavomodré sako s vhodným odznakom IPF na ľavej strane hrudníka, šedé nohavice, biela košeľa a vhodná kravata IPF.

Muži, leto: šedé nohavice s bielou košeľou a vhodnou kravatou IPF.

Ženy, zima: tmavomodré sako s vhodným odznakom IPF na ľavej strane hrudníka.

Šedá sukňa alebo nohavice a biela blúzka alebo košeľa s vhodnou šatkou alebo kravatou.

Ženy, leto: šedá sukňa alebo nohavice a biela blúzka alebo košeľa, IPF odznak a šatku / kravaty sú červené pre Kategóriu 1 a modré pre Kategóriu 2.

Jury by mala stanoviť, či sa bude nosiť zimné alebo letné oblečenie. Topánky známe ako tenisky, nepasujú k saku a nohavičiam! Cez deň, kedy je prikazané nosiť uniformu, musia byť nosené čierne topánky a čierne ponožky.

19. Kvalifikácie potrebné na Kategóriu rozhodcov 2 sú nasledovné:

- a. Národný rozhodca aspoň po dobu 2 rokov, ktorý figuroval v pozícii rozhodcu na najmenej 2 národných šampionátoch v silovom trojboji v tomto časovom období.
- b. Musí byť odporúčaný jeho národnou federáciou.
- c. Musí zvládnuť písomné / počítačove preskúšanie pre Kategóriu 2 v anglickom jazyku a praktické skúšky na svetovom šampionáte, kontinentálnom šampionáte alebo regionálnom šampionáte.
- d. Musí dosiahnuť skóre aspon 90% a viac v oboch písomných aj praktických skúškach.

20. Kvalifikácie potrebné na kategóriu rozhodcov 1 su nasledovné:

- a. Musí byť rozhodcom Kategórie 2 s dobrou povest'ou po dobu najmenej 4 rokov.
- b. Musel už rozhodovať aspoň na 4 medzinárodných šampionátoch (nepočítajúc svetový šampionát v tlaku na lavičke).
- c. Musí podstúpiť praktické preskúšanie pre Kategóriu 1 na každom svetovom šampionáte (nepočítajúc svetový šampionát v tlaku na lavičke), kontinentálny šampionát, regionálne hry alebo medzinárodný turnaj.
- d. Musí posudzovať (rozhodovať) aspon 75 pokusov pričom 35 z toho musia byť drepy v úlohe hlavného rozhodcu.

Pokusy súťažiacich v prvom kole sa nepočítajú.

e. Kandidát dostane 25 bodov a bude pozorovaný na jeho kompetentnosť skúšajúcim počas kontroly vybavenia, váženia a počas usadenia na pódiu. Pri každej chybe, ktorá porušuje technické pravidlá bude udelená zrážka 0,5 boda. Skúšajúci bude členom IPF technickej komisie alebo predstaviteľ určený technickou komisiou IPF a tajomníkom rozhodcov.

f. Kandidát musí dosiahnuť výsledok najmenej 90% z celkovej skúšky. Toto zahŕňa 75 bodov dosiahnutých na základe rozhodnutí urobených na pódiu v porovnaní s rozhodnutiami členov jury, nie jeho náprotivkov rozhodcov na pódiu.

Zvyšných 25 bodov je závislých na jeho rozhodnutiach a výkone pri vykonávaní nevyhnutných povinností ako napr. kontrola oblečenia, váženie a kontrola pódia.

g. Musí byť nominovaný jeho národnou federáciou na predsedu technickej komisie a tajomníkom rozhodcov 3 mesiace pred jeho preskúšaním.

Dôvody na nomináciu by mali byť nasledovné:

1. Kandidátova kompetencia robiť rozhodcu.
2. Prioritné známkovanie (hodnotenie) ako pre Kategóriu 2.
3. Možnosť rozhodcu zúčastniť sa na budúcich medzinárodných súťažiach.
4. Znalosť anglického jazyka.

h. Požiadavka na kandidáta Kategórie 1 je, aby bol schopný konverzovať v angličtine na takej úrovni, aby zvládol porozumienie pri sporoch (hádkach), obzvlášť keď je požadovaný, aby bol členom jury. Ohľadom na toto, skúšajúci určí zdatnosť (šikovnosť) kandidáta.

1. Výber kandidáta pre preskúšanie IPF bude závisieť na nasledovných kritériách:

- a. Počet obdraných nominácií.
- b. Počet voľných pozícií na preskúšanie.
- c. Aktuálne požiadavky pre kategóriu rozhodcov 1 v rámci rôznych národov.

22. Testovacia procedura je nasledovná:

a. Kategória 2

Písomné / počítačové preskúšanie bude umožnené iba po kompletnom a zrozumiteľnom vykonaní školení o pravidlách pod dohľadom schváleného rozhodcu Kategórie 1, ktorý bol určený IPF technickou komisiou a r tajomníkom ozhodcov ako hlavný skúšajúci.

Prakticke preskúšanie bude vykonané po písomnom / počítačovom preskúšaní počas súťaže, kandidát bude postranný rozhodca a bude posudzovať 100 pokusov, z ktorých 40 musí byť drep. Kandidát musí byť preskúmaný jury a aspoň 90% jeho rozhodnutí sa musí zhodovať s rozhodnutiami skúšajúcich rozhodcov.

Posudzovanie začne s pokusmi prveho kola. Písomné / počítačové a praktické preskúšanie pre Kategóriu 2 sa bude konať iba v spojení s medzinárodným alebo regionálnym šampionátom v silovom trojboji.

b. Kategória 1

Praktické preskúšanie bude kandidátovi umožnené na hociakých majstrovstvách sveta (okrem svetového šampionátu v tlaku na lavičke), kontinentálnom šampionáte, regionálnych hrách alebo medzinárodnom turnaji. Kandidát bude preskúmaný jury. Kandidát musí dosiahnuť aspoň 90% rozhodnutí rovnakých ako väčšina skúšajúcich členov jury, toto zahŕňa kandidátovu schopnosť pozorovania a zvládania všetkých ostatných povinností ako kontrola vybavenia a procedúra (postup) váženia. Posudzovanie začne s pokusmi prvého kola.

23. Poplatok za preskúšanie by mal byť zaplatený hlavnému skúšajúcemu pred skúškou. Všetky skúškové výsledkové listiny by mali byť oznámkované skúšajúcim rozhodcom. Keď je oznámkovanie kompletne, kandidát by mal byť oboznámený o výsledkoch. Oznámkovane výsledkovej listiny by mali byť poslané ku tajomníkovi rozhodcov (matrikárovi). Poplatok za skúšku by mal byť zaslaný k pokladníkovi IPF.

24. Po obdržaní výsledkov skúšky bude tajomník rozhodcov informovať sekretariát národnej federácie kandidáta o výsledkoch a pošle príslušné poverovacie listiny (diplomy) kandidátovi.

25. Kandidát, ktorý sa rozhodne podstúpiť praktické skúšky, bude preskúšaný jury (pre Kategóriu 1), alebo určeným skúšajúcim rozhodcom / rozhodcami (pre Kategóriu 2), ktorí určia, či uspel alebo neuspel.

26. Po absolvovaní skúšky bude dátum povýšenia rozhodcu rovnaký, ako dátum jeho skúšky.

27. Kandidáti, ktorí neuspeli na skúškach, musia čakať aspoň 6 mesiacov pred tým, ako budú znova preskúšaní.

28. Registrácia:

- a. Všetci rozhodcovia musia byť registrovaní v IPF, aby bolo možné udržať ich súčasnú kvalifikáciu na akceptovateľnej úrovni.
- b. Opätovná registrácia by sa mala uskutočniť 1. januára v každom olympijskom roku.
- c. Rozhodcovia národná federácia je zodpovedná za zaslanie 50 eurového poplatku za registráciu pokladníkovi IPF a resumé jeho medzinárodných a národných skúseností získaných počas predchádzajúceho registračného obdobia tajomníkovi rozhodcov.
- d. Rozhodca, ktorý nebol aktívny po dobu 4 rokov, alebo nezvládol opätovnú registráciu, príde o jeho poverovacie listiny (diplom). V tomto prípade musí byť znova preskúšaný.
- e. Preukaz, ktorý je vydaný 12 mesiacov pred prvým januárom v každom olympijskom roku, musí byť obnovený do prvého januára ďalšieho olympijského roku.

29. IPF tajomník rozhodcov (matrikár) by mal poskytnúť každej národnej federácii:

- a. Aktuálny zoznam akreditovaných rozhodcov aktualizovaný každý rok.
- b. Zoznam rozhodcov, ktorí sa musia opätovne registrovať, aby im zostala akreditácia.

30. Medzinárodní rozhodcovia, aby mohli byť akceptovaní pri opätovnej registrácii pre obe kategórie 1 a 2, musia rozhodovať minimálne 2 medzinárodné a 2 národné šampionáty v silovom trojboji počas predchádzajúcich 4 rokov medzi olympijskými rokmi. Je povolený jeden národný šampionát v tlaku na lavičke. Pre opätovnú registráciu je povolená jedna nevybavená (RAW) súťaž.

Jury a technická komisia:

Jury (porota)

1. Na svetovom a kontinentálnom šampionáte určí jury predsedajúceho pre každé súťažné podujatie.
2. Jury by mala pozostávať z 3 alebo 5-tich rozhodcov Kategórie 1. Pri absencii člena technickej komisie, by mal byť za prezidenta jury stanovený najskúsenejší (najstarší) člen z troj alebo päť člennej skupiny rozhodcov.

- 5-členná jury môže byť iba na svetových hrách, alebo otvorenom šampionáte mužov a žien v silovom trojboji.
3. Členovia jury by mali byť rôznych národností, s výnimkou prezidenta IPF a predsedu technickej komisie.
 4. Úlohou jury je zaistiť správne aplikovanie technických pravidiel.
 5. Počas súťaže môže jury väčšinovým hlasom nahradiť rozhodnutie každého rozhodcu a preukázať jeho nekompetentnosť. Dotknutý rozhodca musí obdržať varovanie pred hoiciakou inou následnou akciou alebo jeho prepustením.
 6. Neustrannosť rozhodcov nesmie byť spochybnená, ale chyba pri rozhodovaní sa môže vyskytnúť. V tomto prípade by mal rozhodca dostať možnosť zdôvodniť a vysvetliť jeho rozhodnutie, ktoré bolo predmetom jeho varovania.
 7. Ak je vznesený protest na jury proti rozhodcovi, potom rozhodca môže byť informovaný o tomto proteste. Jury by nemala zbytočne stresovať rozhodcov na pódiu.
 8. Ak sa vyskytne závažná chyba v rozhodovaní, ktorá je v protiklade s technickými pravidlami, jury môže spraviť príslušné rozhodnutia, aby danú chybu odstránila (opravila). Jury môže podľa svojho uváženia udeliť (poskytnúť) súťažiacemu ďalší pokus.
 9. Iba v extrémnom prípade, ak sa stala zjavná alebo do očí bijúca chyba v rozhodovaní, zvráti jury v konzultácii s rozhodcami jednohlasným zvoľením jury predošlé rozhodnutie rozhodcov. To sa môže stať, iba ak bol výrok rozhodcov uskutočnený v pomere 2 : 1.
 10. Členovia jury budú umiestnení tak, aby bol zabezpečený nenerušený výhľad na súťaž.
 11. Pred každou súťažou sa musí prezident jury presvedčiť, že všetci členovia jury rozumejú svojej úlohe v jury a majú znalosti o všetkých nových predpisoch, ktoré pozmeňujú alebo nahrádzajú tie predpisy, ktoré sú obsiahnuté v aktuálnej edícii príručky (v pravidlách).
 12. Výber súťažiacich pre účely testovania na drogy by mal byť spravený dopingovou komisiou.
 13. Ak je súťaž sprevádzaná hudbou, potom jury určí jej hlasitosť. Hudba bude prerušená akonáhle súťažiaci zodvihne činku pri drepe alebo tlaku na lavičke, alebo začne ťahať pri mŕtvom ťahu.
 14. Preukazy rozhodcov budú podpísané pri kompletizácii hmotnostných kategórií.

IPF technická komisia

1. Bude pozostávať z predsedu, ktorým by mal byť rozhodca Kategórie 1 zvolený valným zhromaždením a do 10 členov rôznych národností určených výkonným výborom v konzultácii s predsedom technickej komisie. A zástupcom trénerov /súťažiacich.
2. Bude poverená vyšetrením všetkých požiadaviek a návrhov technického charakteru predložených pridruženými federáciami.
3. Menuje hlavného rozhodcu, postranných rozhodcov a jury na svetové šampionáty.

4. Školí a inštruuje rozhodcov, ktorí ešte nedosiahli medzinarodný stupeň a preskúšava tých, ktorí tento stupeň už dosiahli.
5. Informuje valné zhromaždenie IPF, prezidenta a generálneho sekretara prostredníctvom tajomníka rozhodcov o tom, ktorí z rozhodcov su oprávnení (kvalifikovani) rozhodovať po preskúšaní (zložení skúšok), alebo po opätovnom preskúšaní.
6. Organizuje kurzy pre rozhodcov pred každým veľkým podujatím, ako je svetový šampionát. Náklady vzniknuté pri organizovaní takychto kurzov školení musí niesť usporiadateľská organizácia.
7. Robí návrhy pre valné zhromaždenie IPF na odobratie medzinárodného rozhodcovského preukazu, ak je takýto krok nevyhnutný.
8. Vydáva prostredníctvom exekutívy materiál technického charakteru, ktorý sa zaoberá tréningovými metódami a výkonmi súťažných disciplín.
9. (a) bude zodpovedná za inšpekciu všetkého súťažného a osobného vybavenia Tak, ako je definované v pravidlách. Taktiež vybavenie, ktoré bolo predložené rôznymi výrobcami, za jediným účelom, aby mohli používať označenie „schválené IPF“ (IPF Approved) v komerčných reklamách. Ak predložený predmet alebo predmety splnia všetky IPF pravidlá a regulácie a IPF výkonný výbor suhlasí s rozhodnutím technickej komisie, za každý predmet by mal byť odvedený IPF vedeniu poplatok a technickou komisiou bude vydaný schvaľovací certifikát.
(b) na konci každého roka poplatok odvedený IPF vedeniu za obnovenie takéhoto predmetu, za účelom recertifikácie schválenia musí byť predložený IPF. Ak došlo ku zmene dizajnu, musí byť predmet predložený technickej komisii na inšpekciu a recertifikáciu.
(c) Ak kedykoľvek po vydaní schváleného certifikátu výrobca zmení dizajn súťažného alebo osobného vybavenia, ktoré bolo predložené predtým na schválenie a už nespĺňa aktuálne požiadavky IPF a jej ustanovenia, potom by IPF mala odobrať toto schválenie. IPF nevydá ďalší certifikát, pokiaľ nebudú opravené zmeny v dizajne a predmet alebo predmety predložené na inšpekciu technickej komisii.

Svetové a medzinárodné rekordy

Medzinárodné súťaže

1. Svetové a medzinárodné rekordy môžu byť dosiahnuté iba podľa vyššie menovaného. To jest, šampionát schválený a uznaný IPF, svetové a medzinárodné rekordy budu akceptované bez váženia činky alebo súťažiaceho za predpokladu, že súťažiaci bol správne odvážený pred súťažou a rozhodca alebo technická komisia skontrolovali hmotnosť činky a kotúčov pred súťažou. Mužské a ženské 50 – 59 rekordy presahujúce už získané (dosiahnuté) vo vekovej kategórii 40-49 rokov budú platiť v kategórii 40 – 49. Mužske a ženske 60 – 69 rekordy presahujúce už získané (dosiahnuté) vo vekovej kategórii 50 – 59 budú platiť v kategórii 50 – 59. Mužské a ženské 70+ rekordy prevyšujúce už získané vo vekovej kategórii 60-69 budú platiť v kategórii 60-69. Takisto dorastenecké

14/18 rekordy presahujúce už dosiahnuté v juniorskej vekovej kategórii 19/23 budú platiť v tejto skupine.

Od 1. januára 2014 IPF rozoznáva nové štandardy svetových rekordov a svetové rekordy v silovom trojboji Classic/RAW vo všetkých masters kategóriách.

2. Požiadavky na uznanie svetových a medzinárodných rekordov su nasledovné:

(a) Medzinárodná súťaž sa musí konať pod záštitou IPF.

(b) Každý posudzujúci rozhodca musí byť držiteľom aktuálneho IPF medzinárodného rozhodcovského preukazu a musí byť členom národnej federácie začlenenej do IPF. Na pódiu musia byť rozhodcovia z 3 rôznych krajín a tiež traja členovia jury.

(c) Schopnosť a kompetentnosť rozhodcov všetkých národností je nesporná. Svetové rekordy môžu byť uznané, iba ak bol súťažiaci podrobený testu na drogy okamžite po ukončení váženia pre jeho hmotnostnú kategóriu a v súlade s IPF WADA protokolom pre testovanie na prítomnosť drog. Výsledky analýzy musia byť negatívne a musia byť zaslané prezidentovi IPF do 3 mesiacov odo dňa súťaže. V súlade s IPF anti-drogovými pravidlami, master súťažiaci (okrem Master 1) nebudú povinní testovaní na prítomnosť drog (dopingu), aby získali (dosiahli) Master rekord, ale môžu byť požiadaní aby sa podrobili náhodnému testovaniu. Ak by mal byť Open alebo Master 1 dosiahnutý rekord Master súťažiacim, potom bude uplatnené povinné testovanie.

(d) Na stanovenie svetového alebo medzinárodného rekordu na súťažiach pod záštitou IPF môžu byť použité iba činky, kotúče a stojany, ktoré su zapísané na zozname schváleného oblečenia a vybavenia IPF. Rekordy v jednotlivých disciplínach musia byť sprevádzané s celkovým výsledkom všetkých troch disciplín. Samostatný tlak v ľahu na lavičke vytvorený na 3 disciplínovej súťaži (silový trojboj) nemusí byť sprevádzaný s celkovým výsledkom, ale musia byť urobené pokusy v štandardnej výkonnosti pre drep aj mŕtvy ťah.

(e) V prípade, že 2 súťažiaci požadujú rovnakú hmotnosť pre stanovenie nového rekordu v individualnej disciplíne a ak prvý súťažiaci podľa poradového čísla uspeje, potom druhý súťažiaci si musí pridať ku jeho pokusu 0,5 kg aby utvoril rekord. Ak ide o otázku ohľadom rekordu vcelku (všetky 3 disciplíny), potom držiteľ rekordu je určený v súlade s článkom 1.d pod VŠEOBECNÝMI PRAVIDLAMI SILOVÉHO TROJBOJA.

(f) Nové rekordy su platné len ak su staré rekordy prekonané o aspoň 0,5 kg.

(g) Všetky rekordy utvorené (prekonané) by mali byť uznané a registrované za podmienok popísaných vyššie,

(h) Ak sa súťažiaci snaží vytvoriť svetový rekord v mŕtvom ťahu a je umiestnený na konci kola, zostávajúci súťažiaci v skupine pokusom o svetový rekord musia zvýšiť svoj pokus o 0,5 kg

(I) Všetky rekordy vytvorené za rovnakých podmienok ako je vyššie uvedené, musia byť uznávané a evidované.

3. Svetové rekordy v samostatnom tlaku na lavičke môžu byť utvorené na hociakých, už zmienených šampionátoch, alebo ako je napísané podľa bodu (a) nižšie.

Rovnaké kritérium je aplikované na všetky rekordy silového trojboja.

(a) Ak súťažiaci prekoná rekord v len tlaku na lavičke ale pritom súťaží v 3 disciplínovej súťaži silového trojboja (drep, tlak na lavičke, mŕtvy ťah) tento rekord môže byť uznaný ako rekord v samostatnom tlaku na lavičke, ak spraví oba dobrovoľné pokusy pre drep a mŕtvy ťah.

(b) ak súťažiaci na samostatnom podujatí v tlaku na lavičke prekoná rekord utvorený na 3 disciplínovej súťaži (drep, tlak na lavičke, mŕtvy ťah) tento rekord nemôže byť uznaný ako rekord v 3 disciplínovej súťaži silového trojboja.

.