

**POWERLIFTING SAVEZ SRBIJE
POWERLIFTING SAVEZ VOJVODINE**

TEHNIČKA PRAVILA



Preveo i uredio:
LAZAR RADOŠ



**POWER LIFTING
SAVEZ SRBIJE**



Maj 2019. godine

SADRŽAJ

OPŠTA PRAVILA POWERLIFTINGA	4
Starosna kategorija	4
Kategorija telesne težine	5
OPREMA I KARAKTERISTIKE	7
Vaga	7
Platforma/Podijum	7
Šipke i tegovi	7
Osigurači	8
Stalci za čučanj	8
Klupa	8
Satovi	9
Svetlosna signalizacija	9
Kartice	9
Semafor	10
LIČNA OPREMA	11
Dres	11
Majica	12
Ojačana majica	13
Slip gaćice	13
Čarape	14
Pojas	14
Obuća ili čizme	14
Bandažeri	15
Obloge	15
Medicinske trake/Flasteri	15
Inspekcija lične opreme	16
Sponzorski logo	16
Generalno	17
DISCIPLINE I PRAVILA IZVOĐENJA	17
Čučanj	17
Uzroci za diskvalifikaciju Čučnja	17
Bench Press	18
Pravila za osobe sa invaliditetom na IPF Bench Press takmičenjima	19
Uzroci za diskvalifikaciju Bench Press	19
Mrtvo dizanje	19
Uzroci za diskvalifikaciju Mrtvo dizanje	19
MERENJE	20
PRIJAVA ZA TAKMIČENJE	21
Okrugli sistem	21
Tehnički komitet	24
Odgovornosti zvaničnika	24
Ostala pravila (greške kod učitavanja, nedozvoljeno ponašanje, žalbe)	25

Tehnička pravila IPF-a

SUDIJE	28
ŽIRI I TEHNIČKI KOMITET	31
Žiri	31
IPF tehnički komitet	32
SVETSKI I MEĐUNARODNI REKORDI	33
Međunarodna takmičenja	33
IPF PRAVILA ZA CLASSIC LIFTING (bez opreme)	34
Lična odeća	34
Odelo	34
Ne-ojačano	34
Majica	35
Slip gaćice	35
Čarape	35
Pojas	35
Obuća ili čizme	36
Obloge	36
Bandažeri	36
Palac	37
Inspekcija lične opreme za CLASSIC RAW	37
Sponzorski logo	37

OPŠTA PRAVILA POWERLIFTINGA

Termini korišćeni u ovom Pravilniku, a koji su izraženi u gramatičkom muškom rodu, podrazumevaju prirodni muški i ženski rod lica na koja se odnose. Ukoliko ima nekih posebnih pravila u odnosu na pol takmičara, to će se posebno evidentirati, kao na primer u delu uzrasne i težinske kategorije.

1.(a) Međunarodna powerlifting federacija (IPF) priznaje sledeće discipline čiji se redosled mora poštovati na svim takmičenjima koja se sprovode po pravilima IPF-a:

A. SQUAT B. BENCH PRESS C. DEAD LIFT D. TOTAL

(b) Takmičenja se odvijaju između takmičara po kategorijama koji su razvrstani po polu, težini i uzrastu. Na Otvorenim prvenstvima za muškarce i žene dozvoljen je nastup takmičara uzrasta preko 14 godina. U slučaju održavanja otvorenog prvenstva kao kombinaciji npr. sa Sub-Junior, Juniorskim Open i Master's prvenstvom, takmičar ima opciju da se takmiči ili na Sub-Junior i Junior, Junior i Open, Open i Master's takmičenju i prima nagradu u obe kategorije u kojima se takmičio. Takmičar mora da plati kotizaciju za oba takmičenja i mora da nastupa dva puta.

(c) Ova pravila važe na svim nivoima takmičenja.

(d) Svaki takmičar ima pravo na tri pokušaja u svakoj disciplini. Najbolji važeći pokušaj takmičara u svakoj pojedinačnoj disciplini, uzima se u obzir za njegov ukupan plasman (TOTAL) na takmičenju. Pobednikom pojedinačne kategorije smatra se takmičar koji osvoji najveći broj bodova u konačnom plasmanu (TOTAL). Ako dva ili više takmičara ostvare isti broj bodova u TOTALU, takmičar sa manjom telesnom težinom rangira se ispred onoga sa većom telesnom težinom.

(e) Ako dva ili više takmičara sa istom telesnom težinom ostvare isti broj bodova (TOTAL) na kraju takmičenja, prednost će imati onaj takmičar koji je prvi postigao ukupan broj bodova (TOTAL). Ako se nagrade dodeljuju za svaku disciplinu posebno (čučanj, bench press, mrtvo dizanje) ili ako se obori svetski rekord, primenjivaće se ista procedura.

2. IPF uz pomoć federacija – članica organizuje i priznaje sledeće Svetske šampionate:

-Open World Championships za muškarce i žene

-Sub-Junior & Junior World Championships za muškarce i žene

-Masters' World Championships za muškarce i žene

-Open, Sub-Junior, Junior & Master Classic/Raw & Equipped Bench Press World Championships za muškarce i žene (od 2019.)

-Open, Junior & Sub-Junior Classic/Raw Powerlifting World Championships za muškarce i žene (od 2020.)

-Masters Classic/Raw Powerlifting World Championships za muškarce i žene (od 2020.)

-University World Championships za muškarce i žene

3. IPF takođe priznaje i registruje svetske rekorde za iste discipline, unutar dole navedenih kategorija:

Starosna kategorija:

Muškarci:

-Open: od 14 godina pa naviše (ni jedno kategorijsko ograničenje se ne primenjuje)

-Sub-Junior: od 14 godine do 18 godine

-Junior: od 19 godine do 23 godine

-Master I: od 40 godine do 49 godine

-Master II: od 50 godine do 59 godine

-Master III: od 60 godine do 69 godine

-Master IV: od 70 godine pa naviše.

Žene:

-Open: od 14 godina pa naviše (ni jedno kategorijsko ograničenje se ne primenjuje)

-Sub-Junior: od 14 godine do 18 godine

Tehnička pravila IPF-a

- Junior: od 19 godine do 23 godine
- Master I: od 40 godine do 49 godine
- Master II: od 50 godine do 59 godine
- Master III: od 60 godine do 69 godine
- Master IV: od 70 godine pa naviše.

Takmičarima uzrasta ispod 14 godina nastup je dozvoljen samo na nacionalnim takmičenjima.

4. Plasman u svim kategorijama biće određen na osnovu ukupne podignute težine (TOTAL) takmičara u skladu sa standardnim pravilima takmičenja. Takođe, muškarci 70 godina (Master IV) starosti, primaju medalje za osvojeno 1.,2. i 3. mesto u svojoj kategoriji. Žene, od 60 godina (Master III) i 70 godina (Master IV), primaju medalje za osvojeno 1.,2. i 3. mesto u svojoj kategoriji. Njihova dalja podela starosnih grupa može se prilagoditi nacionalnom nivou po odluci Nacionalne federacije.

Kategorije telesne težine:

Muskarci:

Sub-Junior & Junior samo do 53.0 kg

59.0 kg	Klasa do 59.0 kg	
66.0 kg	Klasa od 59.01 kg	do 66.0 kg
74.0 kg	Klasa od 66.01 kg	do 74.0 kg
83.0 kg	Klasa od 74.01 kg	do 83.0 kg
93.0 kg	Klasa od 83.01 kg	do 93.0 kg
105.0 kg	Klasa od 93.01 kg	do 105.0 kg
120.0 kg	Klasa od 105.01 kg	do 120.0 kg
120.0+ kg	Klasa od 120.01 kg	i preko.

Žene:

Sub-Junior & Junior samo do 43.0 kg

47.0 kg	Klasa do 47.0 kg	
52.0 kg	Klasa od 47.01 kg	do 52.0 kg
57.0 kg	Klasa od 52.01 kg	do 57.0 kg
63.0 kg	Klasa od 57.01 kg	do 63.0 kg
72.0 kg	Klasa od 63.01 kg	do 72.0 kg
84.0 kg	Klasa od 72.01 kg	do 84.0 kg
84.0+ kg	Klasa od 84.01 kg	i preko.

5. Svakoј naciji je dozvoljen nastup najviše osam takmičara raspoređenih u osam kategorija telesne težine za muškarce i osam takmičara u rangu od sedam kategorija telesne težine za žene. Za kategoriju Junior i Sub-Junior je dozvoljeno devet takmičara za muškarce i devet za žene. Ne mogu nastupiti dva takmičara za jednu državu u nekoј od određenih kategorija telesne težine.

6. Svakoј naciji je dozvoljeno maksimalno pet alternativa ili rezervnih takmičara. Da bi učestvovali na takmičenju moraju biti nominovani 60 dana pre datuma takmičenja na preliminarnoj nominaciji sa kategorijom telesne težine i najboljom ukupnom vrednosti postignutoј na nacionalnom ili međunarodnom prvenstvu u poslednjih 12 meseci.

7. Svaka nacija mora da podnese prijavu ekipe sa imenima svih članova ekipe i njihovim kategorijama telesne težine, kao i njihove rekorde sa nacionalnih ili međunarodnih prvenstava u toku prethodnih 12 meseci. Nacija ne može da imenuje takmičara koji ima samo jedan cilj, da obori rekord u samo jednoј disciplini na takmičenju sa tri discipline. Mogu se uključiti rezultati postignuti na prošlogodišnjem prvenstvu na međunarodnom nivou u istoj kategoriji telesne težine. Datum i osvojeno mesto (titula) koje je postignuto mora biti navedeno. Ovi detalji moraju biti dostavljeni Sekretaru IPF, kao i Direktor

Tehnička pravila IPF-a

takmičenja najmanje 60 dana pre dana Prvenstva. Finalna selekcija, podnosi se najkasnije 21 dan pre datuma prvenstva, mora biti napravljena od nominovanih takmičara 60 dana pre dana Prvenstva. Uključujući i rezervu ili alternativu takmičara. U ovom trenutku svaki takmičar mora da predloži kategoriju telesne težine u kojoj želi da se takmiči na ovim takmičenjima. Prijavljeni takmičar bez rezultata iz bilo kog od navedenih takmičenja biće rangiran u prvoj grupi da diže i tako će mu biti dodeljena kategorija telesne težine za date grupe. Nepoštovanje bilo kog zahteva može dovesti do diskvalifikacije tima. Takmičar ne može da poboljša svoj ukupan rezultat preko nacionalne federacije za ulazak u svetsko, međunarodno ili regionalno prvenstvo dok je pod suspenzijom od strane IPF-a ili regionalnog saveza.

8. Bodovanje za sva Svetska, Evropska i regionalna prvenstva biće: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, za prvih devet mesta u bilo kojoj kategoriji telesne težine. Nakon toga, svaki dizač koji ima TOTAL u konkurenciji biće mu dodeljen jedan bod. Bodovanje na nacionalnim takmičenjima sprovodi se po odluci Nacionalne federacije.

9. Zbir bodova pet najbolje plasiranih takmičara svake nacije biće sabirani za ekipno takmičenje na svim internacionalnim prvenstvima. U slučaju nerešenog rezultata u zbiru bodova plasman se određuje kako je opisano za ekipne nagrade u stavci 11.

Ako se utvrdi da je član ekipe počinio prekršaj IPF anti-doping pravila tokom takmičenja na kom se ekipa rangira, a zasniva se na zbiru pojedinačnih rezultata (poena), poeni od takmičara koji su počinili prekršaj će se oduzeti od rezultata ekipe i neće biti dodavanja poena od nekog drugog člana ekipe za ukupan zbir.

10. Svaka nacionalna federacija koja je članica IPF-a više od tri godine treba da nastoji /traži da jedan internacionalni sudija bude u njihovom službenom timu na svetskim prvenstvima. Ako sudija države nije prisutan, ili je prisutan ali ne po službenoj dužnosti na takmičenjima, samo četiri najbolje plasirana takmičara te zemlje će se računati za ekipna takmičenja.

11. Ekipne nagrade sa diplomama biće dodeljene za prva tri mesta. Ukoliko je broj poena jednak u klasifikaciji ekipa-nacionalnih ekipa, prvoplasirana će biti ona koja ima najveći broj prvih mesta. Ako se dogodi da dve ekipe imaju isti broj prvih mesta, na prvom mestu biće ona ekipa koja ima više drugih osvojenih mesta itd.-do petog mesta, koliko se uzima u obzir.

12. Na svim IPF prvenstvima dodeljuje se nagrada „Najbolji takmičar“, koji najbolje izvede dizanje bazirano na IPF formuli. Nagrade će takođe biti dodeljene drugom i trećem mestu.

13. Na međunarodnim takmičenjima biće dodeljene medalje za prvo, drugo i treće mesto za svaku kategoriju baziranoj na ukupnom TOTAL-u. Medalje i diplome (sertifikati) biće podeljeni i za prvo, drugo i treće mesto u individualnim dizanjima: čučanj, bench press i mrtvo dizanje u svakoj kategoriji.

Ukoliko takmičar ne uspe u obe discipline čučanj ili bench press, može da nastavi takmičenje u ostatak takmičenja, i imaće pravo na nagrade u bilo kojoj disciplini u kojoj je uspešno digao. Za dobijanje ovog priznanja takmičar mora verodostojno da se okuša na sve tri discipline.

Pravila oblačenja za takmičare na Svetskom prvenstvu kod ceremonije dodeljivanja medalja – komplet Nacionalna trenerka, majica i atletska obuća. Nadzor će vršiti tehnička kontrola (sudija). Nepoštovanje ovih zahteva diskvalifikuje takmičara od prijema medalje, iako će njegovo ime stajati u rezultatima takmičenja.

14. Zabranjeno je nedolično ponašanje takmičara pred publikom i medijima.

15. Na svim IPF takmičenjima, organizator mora obezbediti sigurnost takmičara, kao i dežurno medicinsko osoblje na takmičenju.

OPREMA I KARAKTERISTIKE

Vaga

Vage moraju biti elektronske, digitalnog tipa i moraju biti nameštene na dve decimale. Moraju imati kapacitet za težinu do 180 kg. Vaga mora da poseduje sertifikat ne stariji od godinu dana od datuma održavanja takmičenja.

Platforma/Podijum

Sve discipline se izvode na podijumu čije mere se kreću između 2,5 x 2,5 m (minimum) i 4.0 x 4.0 m (maksimum). Površina podijuma mora biti ravna, čvrsta, neklizajuća i jednake visine. Ne sme biti viša od 10 cm u odnosu na površinu pozornice / poda dvorane.

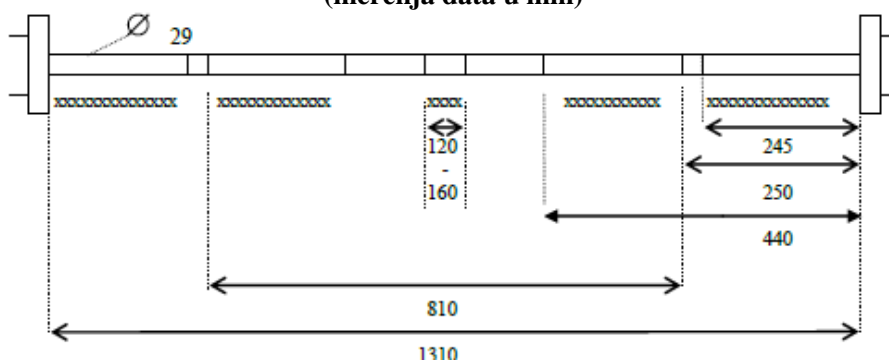
Površina podijuma mora biti presvučena odgovarajućom neklizajućom presvlakom. Labavi mekani gumeni podlošci i slični materijali koji se gužvaju nisu dozvoljeni.

Šipke i tegovi

Za sva powerlifting takmičenja koja se organizuju po pravilima IPF-a, dozvoljeni su isključivo dvoručni tegovi. Upotreba tegova koji ne zadovoljavaju važeće propise učiniće takmičenje i sve postignute rezultate nevažećim. Tokom čitavog takmičenja i u svim disciplinama mogu se koristiti samo oni tegovi i šipke koji zadovoljavaju sve propise. Šipke se ne smeju menjati tokom takmičenja, osim po odluci sudije - ako se iskrive ili oštete na neki način. Šipke koje se koriste na svetskim ili regionalnim prvenstvima ne smeju biti hromirane na izbočenom delu između unutrašnjih prstenova. Samo šipke i tegovi koji su zvanično odobreni od strane IPF-a mogu se koristiti na IPF svetskim prvenstvima.

- (a) Šipka mora da bude ravna, dobro izbočena, dobro užljebljena i mora da odgovara sledećim dimenzijama:
1. Ukupna dužina od kraja do kraja ne sme da bude veća od 2,2m
 2. Razmak između spoljnih strana prstenova ne sme da bude veći od 1,32 m a ni manji od 1,31m
 3. Poprečni presek šipke ne sme da bude veći od 29 mm niti da bude manji od 28 mm
 4. Težina šipke i prstenova treba da bude 25kg
 5. Poprečni presek grla/čaure ne sme da pređe 52 mm niti da bude manji od 50 mm
 6. Na šipci treba da postoji mašinska ili trakom naznačena oznaka promera, koja treba da bude 81 cm između oznaka odnosno traka.

**IPF prepoznatljiva šipka za powerlifting
(merenja data u mm)**



- (b) Tegovi moraju odgovarati sledećim pravilima:

1. Svi tegovi koji se koriste na takmičenjima mogu odstupati 0.25% ili 10 gr od svoje tačne nominalne vrednosti

Tehnička pravila IPF-a

Nominalna vrednost u kg	Maksimum	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
.5	.51	.49
.25	.26	.24

2. Veličina unutrašnjeg središnjeg prostora ne sme da pređe 53 mm niti da bude manja od 52 mm
3. Tegovi moraju biti poređani na sledeći način: 1.25 kg; 2.5 kg; 5kg; 10kg; 15kg; 20kg; i 25kg.
4. Za svrhe postizanja rekorda, mogu se koristiti lakši tegovi da bi se dobile težine najmanje 0.5 kg, 1.0 kg, 1.5 kg, 2.0 kg preko postojećeg rekorda.
5. Tegovi težine 20 kg i više ne smeju imati debljinu veću od 6 cm. Tegovi koji teže 15 kg i manje ne smeju imati debljinu veću od 3 cm.
6. Kod tegova se mora poštovati sledeće pravilo o bojama: za tegove težine 10 kg i manje-bilo koja boja; 15kg-žuta; 20 kg-plava i 25kg-crvena.
7. Na svim tegovima mora biti jasno naznačena njihova težina i moraju biti poređani tako da najteži dođe iznutra, a lakši idu prema spolja, a treba da stoje tako da sudije mogu da pročitaju oznaku za težinu na svakom od njih.
8. Prvi i najteži teg koji se postavlja na šipku mora da bude okrenut licem prema unutra, a ostali tegovi se stavljaju licem prema spolja.
9. Prečnik najvećeg tega ne sme da bude veći od 45cm.

Osigurači

- (a) Uvek ih treba koristiti na takmičenjima.
- (b) Svaki mora imati težinu 2.5 kg.

Stalci za čučanj

- (a) Stalci za čučanj treba da budu čvrste konstrukcije tako da obezbede maksimalnu stabilnost. Osnova treba da bude napravljena tako da ne ometa dizača ili pomoćnike/spotere. Mogu da budu iz jednog dela ili dvodelni – tako da drže šipku u horizontalnom položaju.
- (b) Stalci treba da budu napravljeni tako da mogu da se podešavaju od najmanje visine od 1.00 m u najnižoj poziciji, sa razmakom od po 5 cm po visini, do najveće 1.70 m.
- (c) Na svim hidrauličnim stalcima moraju da postoje klinovi za proveru potrebne visine.

Klupa

Klupa mora da bude čvrste konstrukcije zbog maksimalne stabilnosti i treba da bude odgovarajućih dimenzija:

- (a) Dužina – ne manja od 1.22 m, mora da ima ravnu i iznivelisanu površinu
- (b) Širina – ne manja od 29 cm i da ne prelazi 32 cm
- (c) Visina – ne manja od 42 cm i da ne prilazi 45 cm, mereno od poda do vrha tapacirane površine klupe – bez pritiskanja i sabijanja. Visina stubova/stalka i na podešavajućim i ne podešavajućim stalcima treba da bude minimalno 75 cm do maksimuma 110 cm, mereno od poda do pozicije držača šipke.
- (d) Minimalni razmak između unutrašnjih strana držača za šipke treba da bude 1.10 m
- (e) Glava klupe prostiraće se na 22cm iznad centra stubova sa tolerancijom od 5cm u bilo kom smeru
- (f) Pomoćno sigurnosno postolje mora se koristiti na svim takmičenjima

Tehnička pravila IPF-a

Satovi

Satovi za merenje vremena moraju biti vidljivi svima (tribine, podijum, prostor za zagrevanje). Koriste se oni satovi koji rade neprekidno od minimum dvadeset minuta i prikazuju proteklo vreme. Pored toga, sat prikazuje vreme u kom se ulazi u drugi pokušaj i treba da bude vidljiv treneru i takmičaru.

Svetlosna signalizacija

Treba obezbediti sistem svetlosne signalizacije da bi sudije mogle da signaliziraju svoje odluke. Svaki sudija treba da ima kontrolu belog i crvenog svetla. Ove dve boje predstavljaju priznato dizanje i nepriznato dizanje. Svetla treba da budu postavljena horizontalno, tako da odgovaraju pozicijama troje sudija. Moraju biti povezani tako da, kad ih sudije aktiviraju, zasvetle zajedno a ne postepeno.

Za nepredviđene slučajeve (npr. iskanjanje električnog sistema), sudije moraju imati i male bele i crvene zastave kojima će pokazati svoju odluku kada glavni sudija da znak.

Kartice

Nakon što su svetla aktivirana sudija će podići neku od kartica ili aktivirati sistem za iznošenje razloga zašto dizanje nije uspeo.

Numerisani sistem sudijskih kartica - razlog za neuspeh.

Boja kartice:

Neuspeh br.1 = crvena kartica

Neuspeh br.2 = plava kartica

Neuspeh br.3 = žuta kartica



ČUČANJ	BENCH PRESS	MRTVO DIZANJE
1.(crvena) Neuspešno savijanje kolena i spuštanje tela do gornje površine nogu, kukovi su iznad vrha kolena.	1.(crvena) Šipka ne sme da se spušta na grudi ili na stomak tj. ne sme da stigne do grudne ili stomačne površine, ili da dodiruje pojas.	1.(crvena) Neuspešno zaključavanje kolena na završetku dizanja. Propust da stoji uspravno sa ramenima unazad.
2.(plava) Neuspešno zauzimanje uspravnog položaja sa kolenima zaključanim na početku i završetku dizanja.	2.(plava) Bilo koje kretanje šipke naniže pre sudijskog znaka. Neuspešno podizanje šipke do ispravljenih ruku u laktovima zaključanih na završetku dizanja.	2.(plava) Bilo koje kretanje šipke naniže pre nego što se dođe u konačnu poziciju. Ako se šipka pomeri vraćanjem ramena ovo ne treba da bude razlog za poništaj dizanja. Pridržavanje šipke na butine tokom dizanja. Ako je ivica šipke do butine, a nije pridržana, ovo nije razlog za diskvalifikaciju.

Tehnička pravila IPF-a

<p style="text-align: center;">3.(žuta)</p> <p>Koračanje nazad ili napred ili pomeranje stopala bočno. Ljuljanje stopala na petama je dozvoljeno. Nepoštovanje signala glavnog sudije na početku ili završetku dizanja. Više pokušaj trzaja ka gore pri silaznoj ili ka dole pri uzlaznoj putanji. Kontakt sa šipkom ili takmičarem od strane pomagača, nakon znaka glavnog sudije, kako bi se olakšalo dizanje. Kontakt laktova ili nadlaktica sa nogama, koji je bio od pomoći takmičaru. Blagi kontakt koji nije bio od pomoći takmičaru može se ignorisati. Svako ispuštanje ili odlaganje šipke nakon završetka dizanja. Nepoštovanje bilo kojih pravila propisanih u opštem opisu dizanja, a koja prethode ovoj listi diskvalifikacija.</p> <p>Nedovršeno dizanje</p>	<p style="text-align: center;">3.(žuta)</p> <p>Uzdisanje, ili potapanje šipke dok je nepomična na grudima ili stomaku, čime se pomaže takmičaru. Ne poštovanje signala glavnog Sudije na početku, tokom ili završetku dizanja. Svaka promena položaja takmičara tokom dizanja, kao što je pomeranje glave, ramena ili zadnjice od svog prvobitnog položaja na klupi ili bočnog pomeranja ruku na šipci. Kontakt sa šipkom ili takmičarem od strane pomagača između signala glavnog Sudije, kako bi se olakšalo dizanje. Bilo kakav kontakt stopala takmičara sa klupom ili njenim osloncem. Nameran kontakt šipke i držača šipke tokom dizanja kako bi se olakšalo dizanje. Nepoštovanje bilo kojih pravila propisanih u opštem opisu dizanja, a koja prethode ovoj listi diskvalifikacija.</p> <p>Nedovršeno dizanje</p>	<p style="text-align: center;">3.(žuta)</p> <p>Spuštanje šipke pre signala glavnog Sudije. Vraćanje šipke na platformu bez kontrole obe ruke odnosno spuštanje šipke dlanovima ruke. Pomeranje napred ili nazad stopala ili bočno pomeranje stopala. Ljuljanje stopala na petama je dozvoljeno. Pokret nogom posle komande „Dole“ neće biti razlog za diskvalifikaciju. Nepoštovanje bilo kojih pravila propisanih u opštem opisu dizanja, a koja prethode ovoj listi diskvalifikacija.</p> <p>Nedovršeno dizanje</p>
---	---	---

Semafor

Podaci na semaforu, moraju biti vidljivi svim učesnicima takmičenja, kao i gledaocima. Pored imena takmičara treba da stoji i broj serije za svaku disciplinu. Trenutni rekord mora biti prikazan i neophodno ga je ažurirati.

TABELA TAKMIČENJA																
Grupa:				ČUČANJ			BENCH PRESS				MRTVO DIZANJE					
Red. br.	Ime	Nacija	BD/WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	Total	Mesto	
1																
2																
3																
...																
...																
14																

LIČNA OPREMA

Dres

Sa opremom

Podrazumeva da takmičar može nositi odelo/dres u takmičenjima, koja su označena kao takmičenja sa opremom (Equipped).

Odelo/dres takmičar mora nositi u svakom trenutku u svim dizanjima tokom takmičenja.

Samo odela/dres od proizvođača koja su prihvaćena u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ biće dozvoljena za upotrebu na takmičenjima. Pored toga, sva odela/dres od odabranog proizvođača moraju da ispunjavaju sve specifikacije tehničkih pravila IPF-a; odobrena odela/dres proizvođača koji prekrši bilo kakvo tehničko pravilo IPF-a, neće biti dozvoljena za upotrebu tokom takmičenja.

Odelo/dres mora da odgovara sledećim zahtevima:

- (a) Materijal odela/dresa mora biti jedne debljine
- (b) Mora imati nogavice, a njihova dužina ne sme da bude manja od 3 cm niti veća od 15 cm merena od mesta račvanja (prepona). Meri se od linije početka/vrha šava na preponama nadole - na unutrašnjoj strani nogavice.



- (c) Odelo/dres može da sadrži logo ili amblem:

- od odabranog proizvođača
- od nacije takmičara
- imena takmičara
- po pravilu „logo sponzora“
- samo u nacionalnim i nižim takmičenjima: klub takmičara ili pojedinačnog sponzora, gde logo ili amblem nije odobren od strane IPF-a.

Bez opreme

Podrazumeva da takmičar mora nositi odelo/dres u takmičenjima koja su označena kao takmičenja bez opreme (Classic/RAW).

Odelo/dres takmičar mora nositi u svakom trenutku u svim dizanjima tokom takmičenja.

Samo odela/dres od proizvođača koja su prihvaćena u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ biće dozvoljena za upotrebu na takmičenjima. Pored toga, sva odela/dres od odabranog proizvođača moraju da ispunjavaju sve specifikacije tehničkih pravila IPF-a; odobrena odela/dres proizvođača koji prekrši bilo kakvo tehničko pravilo IPF-a, neće biti dozvoljena za upotrebu tokom takmičenja.

Tehnička pravila IPF-a

Odelo/dres mora da odgovara sledećim zahtevima:

- (a) Mora biti jednodelni i bez labavosti kad se nosi
- (b) Odelo mora biti izrađeno u potpunosti od tkanine ili sintetičkog tekstilnog materijala, tako da ne pruža podršku dizaču pri izvođenju bilo kog dizanja.
- (c) Materijal dresa mora biti iste debljine, osim drugog materijala od 12 cm x 24 cm dozvoljeno u oblasti prepona
- (d) Mora imati nogavice, a njihova dužina ne sme da bude manja od 3 cm niti veća od 25 cm merena od mesta račvanja (prepona). Meri se od linije početka/vrha šava na preponama nadole - na unutrašnjoj strani nogavice.
- (e) Odelo/dres može da sadrži logo ili amblem:
 - od odabranog proizvođača
 - od nacije takmičara
 - imena takmičara
 - po pravilu „logo sponzora“
 - samo u nacionalnim i nižim takmičenjima: klub takmičara ili pojedinačnog sponzora, gde logo ili amblem nije odobren od stane IPF-a.
- (f) Ženskom takmičaru nije dozvoljeno da koristi obloge za kolena ili bandažere za kolena, kao ni odelo/dres koji pokriva celo telo na takmičenjima sa ili bez opreme



Majica (t-shirt)

Majica mora da se nosi ispod odela/dresa u Čučnjevima, Bench press-u i Mrtvom dizanju. Jedini izuzetak je kod ojačane majice koja umesto majice može da se nosi kao ojačana majica na takmičenjima „sa opremom“, kombinacija ojačane majice i majice nije dozvoljena.

Majica mora da odgovara sledećim zahtevima:

- (a) Majica mora biti od tkanine ili sintetičkog tekstila i ne treba da sadrži: gumirane i rastegljive materijale, niti bilo kakve ojačane šavove ili džepove, dugmad, rajfešlus ili kragnu.
- (b) Majica mora imati rukave. Ne sme imati rukave koji se završavaju ispod lakta ili na ramenom mišiću. Takmičari ne smeju završavati rukave takve majice na mišiće na takmičenjima.
- (c) Majica može biti obična, odonosno dvobojna i bez logoa ili amblema, ili može nositi logo ili amblem:
 - od nacije takmičara
 - imena takmičara

Tehnička pravila IPF-a

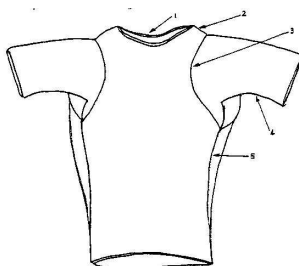
- IPF region iz kog je takmičar
- događaja na kom se takmičar takmiči
- po pravilu „logo sponzora“
- samo u nacionalnim i nižim takmičenjima: klub takmičara ili pojedinačnog sponzora, gde logo ili amblem nije odobren od strane IPF-a.

Ojačana majica (Supportive Shirts)

Ojačana majica koja je prihvaćena u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ može se nositi samo na takmičenjima koja su označena kao takmičenja sa opremom (Equipped).

Ojačana majica mora da odgovara sledećim zahtevima:

- Majica mora biti od tkanine ili sintetičkog tekstila i ne treba da sadrži: gumirane i rastegljive materijale, niti bilo kakve ojačane šavove ili džepove, dugmad, rajfešlus ili kragnu.
- Majica mora imati rukave. Ne sme imati rukave koji se završavaju ispod lakta ili na ramenom mišiću. Takmičari ne smeju zavrtati rukave takve majice na mišiće na takmičenjima.
- Majica može biti obična, odonosno jedinstvene boje i bez logoa ili amblema, ili može imati logo ili amblem:
 - od nacije takmičara
 - imena takmičara
 - događaja na kom se takmičar takmiči
 - po pravilu „logo sponzora“
 - samo u nacionalnim i nižim takmičenjima: klub takmičara ili pojedinačnog sponzora, gde logo ili amblem nije odobren od strane IPF-a.



Bilo kakvo odstupanje od originalnog dizajna ojačane majice koji je dobijen od proizvođača i priznat od tehničkog komiteta biće nelegalno za upotrebu u takmičenju. Materijal mora pokrivati celu deltoidnu oblast kao što je označeno strelicom br.2.

Slip gaćice

Standardne komercijane gaćice (ne bokserice) bilo od pamuka, najlona ili poliestera nose se ispod takmičarskog odela/dresa. Žene mogu da nose komercijani ili sporski grudnjak. Kupaće gaćice ili bilo koji deo od gumiranog ili sličnog streč materijala osim u pojasu, ne sme se nositi ispod takmičarskog odela/dresa. Bilo kakav pomažući donji veš nije dozvoljen za upotrebu u IPF takmičenjima.



Čarape

Čarape se mogu nositi.

- (a) Mogu biti bilo koje boje ili boja i mogu imati logo proizvođača
- (b) Ne smeju biti dužine da dolaze u dodir sa „bandažerima“ kada su u upotrebi
- (c) Visoke čarape, dokolenice, helanke strogo su zabranjeni.

Potkolenice u izvođenju mrtvog dizanja moraju se prekriti i zaštititi čarapama.

Pojas

Takmičari mogu nositi pojas. Ako se nosi, on mora biti na spoljnoj strani takmičarskog dresa. Samo pojasevi od proizvođača koji su prihvaćeni u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ biće dozvoljeni za upotrebu na takmičenjima.

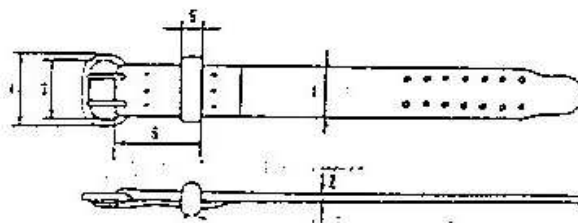
Materijal i sastav:

- (a) Osnova treba da bude od kože, vinila ili nekog sličnog ne rastegljivog materijala, sa jednim ili više slojeva koji mogu biti spleteni ili prošiveni
- (b) Ne sme da ima nikakvu dodatnu postavu slojeve ili ojačanja od bilo kog materijala, kako na površini (spolja), tako ni ubačeno između slojeva materijala od kog je pojas napravljen.
- (c) Kopča treba da bude na jednom kraju pojasa, prikačena nitnom ili prošivena
- (d) Kopča treba da ima jednu ili dve igle – zupca ili je tipa „čičak“
- (e) Gajka na kaišu/pojasu treba da bude pričvršćena blizu kopče/šnale, nitnom ili prišivanjem
- (d) Pojas može da bude bez logoa ili amblema, ili može nositi logo ili amblem:
 - od nacije takmičara
 - imena takmičara
 - po pravilu „logo sponzora“
samo u nacionalnim i nižim takmičenjima: klub takmičara ili pojedinačnog sponzora, gde logo ili amblem nije odobren od strane IPF-a.

Dimenzije:

- (a) Širina pojasa max.10 cm
- (b) Debljina pojasa max.13 mm u osnovnom delu
- (c) Unutrašnja širina kopče max.11 cm
- (d) Spoljna širina kopče max.13 cm
- (e) Max.širina gajke 5 cm.
- (f) Razdaljina između kraja pojasa i debljeg kraja gajke max.25 cm

Tačke korektnog merenja:



Obuća ili čizme

Obuća ili čizme se nose.

- (a) Koristi se samo obuća koja je definisana kao sportska obuća ili sporske čizme, W/L, P/L obuća ili obuća za mrtvo dizanje. Misli se na obuću za dvoranske sportove npr. rvanje/košarka. Cipele za planinarenje ne spadaju u ovu kategoriju.
- (b) Đon ne sme biti veći od 5 cm

Tehnička pravila IPF-a

- (c) Don mora biti ravan, bez nepravilnosti ili odstupanja od standardnog dizajna
- (d) Uložak koji nije deo proizvedene obuće ograničen je na 1 cm debljine
- (e) Čarape sa gumenom spoljašnjom površinom nisu dozvoljene u disciplinama – Čučanj, Bench press i mrtvo dizanje.

Bandažeri

Bandažeri, u obliku navlake od neoprena (gume), mogu se nositi samo na kolenima, u svim disciplinama na takmičenju; bandažeri se ne mogu nositi ili koristiti na bilo kom delu tela osim na kolenima. Bandažeri ne mogu da se nose ako takmičar već nosi obloge na kolenima, u nastavku "Obloga".

Samo bandažeri od proizvođača koji su prihvaćeni u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ biće dozvoljeni za upotrebu na takmičenjima. Pored toga, svi bandažeri od odabranog proizvođača moraju da ispunjavaju sve specifikacije tehničkih pravila IPF-a; odobreni bandažeri proizvođača koji prekrši bilo kakvo tehničko pravilo IPF-a, neće biti dozvoljeni za upotrebu tokom takmičenja.

Bandažeri moraju biti u skladu sa sledećim specifikacijama:

- a) Bandažeri moraju biti proizvedeni od jednog sloja neoprena (gume) ili od pretežno jednog sloja neoprena i sa jednim slojem industrijske tkanine preko neoprena. Oni mogu biti prošiveni na nepropenu fabrički i/ili na tkanini. Sastav i izrada bandažera mora biti takva da ne sme pružiti bilo kakvu pomoć takmičaru u toku takmičenja;
- b) Bandažeri treba da budu maksimalne debljine od 7 mm i maksimalne dužine 30 cm;
- c) Bandažeri ne smeju imati nikakve dodatne flastere, čičak, vrpce ili slične potporne dodatke u ili na njima. Bandažeri moraju biti bez rupa u neoprenu ili u bilo kom drugom materijalu;
- d) Kada se nose na takmičenju, bandažeri na kolenima ne smeju biti u kontaktu sa odećom takmičara ili sa čarapama; i treba ih centrirati preko zglobova kolena.

Obloge

Dozvoljene su samo elastične obloge od poliestera, pamuka ili kombinacije ova dva materijala, kao i medicinski zavoj.

Samo obloge registrovanih proizvođača koje su odobrene od strane tehničkog komiteta, mogu da se koriste na powerlifting takmičenjima.

Za obloge od medicinskog zavoja ili bandažere, nije potrebno odobrenje tehničkog komiteta.

Zglobovi

1. Obloge na zglobovima ne smeju prelaziti dužinu od 1 m i širinu od 8 cm. Navlake i čičak trake/petlja za osiguranje moraju biti ugrađeni u dužini od jednog metra. Petlja može biti vezana kao vid obezbeđenja. Petlja ne sme biti iznad palca ili prstiju tokom dizanja tega;
2. Standardne komercijalne znojnice mogu da se nose, ali ne smeju prelaziti širinu od 12 cm. Kombinacija ručnih obloga i znojnica nije dozvoljena;
3. Zglob se ne sme prekriti više od 10 cm iznad i 2 cm ispod centra zgloba i ne sme prelaziti širinu pokrivanja od 12 cm.
4. Žene muslimanske vere mogu nositi Hidžab (maramu za glavu) za vreme dizanja tega.

Kolena

1. Obloge koje ne prelaze 2 m dužine i 8 cm širine mogu se koristiti samo na takmičenjima sa opremom (Equipped). Obloga kolena ne sme prelaziti 15 cm iznad i 15 cm ispod centra zgloba kolena i ne sme prelaziti ukupnu širinu pokrivanja od 30 cm. Obloge odobrene od strane IPF-a su dozvoljene. Kombinacija dve obloge strogo je zabranjena. Neopren je „sintetička guma“, ali je prihvatljiv samo u oblogama za kolena;

Tehnička pravila IPF-a

2. Obloge ne smeju biti u kontaktu sa čarapama ili sa odelom takmičara;
3. Obloge se ne smeju koristiti na drugim delovima tela.

Medicinska traka/Flaster

1. Dva sloja medicinske trake su dozvoljena oko palčeva. Medicinska traka se ne može nositi nigde drugo na telu bez zvaničnog odobrenja glavnog sudije. Medicinska traka se ne može koristiti kao pomoć takmičaru za držanje šipke;
2. U zavisnosti od prethodnog odobrenja od strane glavnog sudije, službenog doktora ili medicinskog osoblja na dužnosti, medicinsku traku mogu koristiti na telesnim povredama, ali na način kojim takmičaru ne bi omogućio prednost pri dizanju u odnosu na ostale takmičare;
3. Na takmičenjima na kojima žiri nije prisutan i nema medicinskog osoblja koja su na dužnosti, glavni sudija je nadležan za upotrebu medicinske trake.

Inspekcija lične opreme

- a) Inspekcija lične opreme za svakog takmičara je dozvoljena u svakom momentu (vreme može biti dogovoreno na tehničkom sastanku) dvadeset minuta pre nastupa te težinske kategorije;
- b) Najmanje dvoje sudija je zaduženo za proveru lične opreme. Oprema će biti ispitana i pregledana pre nego što se odobri za upotrebu;
- c) Obloge koje prelaze dozvoljenu dužinu se neće prihvatiti, ali se mogu odobriti nakon korekcije na odgovarajuću dužinu;
- d) Deo opreme koji se smatra nečistim ili pocepanim neće se dozvoliti za upotrebu;
- e) Potpisana inspekcijaska lista mora biti predata predsedniku žirija nakon inspekcijaskog pregleda;
- f) Ako se nakon inspekcijaskog pregleda takmičar pojavi na platformi i nosi ili upotrebljava opremu koja nije odobrena, takmičar će odmah biti diskvalifikovan iz takmičenja;
- g) Sve stavke koje su prethodno navedene pod ličnom opreme će biti pregledane;
- h) Kape su strogo zabranjene da se nose na platformi prilikom takmičenja, stavke kao što su satovi, nakit, aparati za govor, naočare i artikli za žensku higijenu ne moraju biti pregledani;
- i) Pre nego što pokuša svetski rekord takmičar će biti kontrolisan od strane Tehničkog kontrolora. Ako se utvrdi da takmičar nosi ili koristi bilo kakav deo lične opreme koji nije odobren, osim ako ga sudije nisu naknadno dozvolile, takmičar će biti diskvalifikovan sa takmičenja.
- j) Sudije i Tehnički kontrolor moraju se okupiti 5 minuta pre svake težinske kategorije kako bi izvršili pregled lične opreme takmičara.
- k) Trener ili takmičar moraju potvrditi učešće takmičara glavnom sudiji najkasnije tokom prvog kruga merenja za određenu težinsku kategoriju, kako bi mogli da pristupe merenju.

Sponzorski Logo

Osим proizvođača logotipa i grba koji se nalaze na "Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima", nacija ili takmičar mogu podneti zahtev generalnom sekretaru IPF i tražiti dozvolu da se logo ili grb odobri za prikazivanje na sportskoj ili ličnoj opremi te nacije ili takmičara. Ovakvi zahtevi se odobravaju uz naknadu čiji iznos utvrđuje izvršni direktor IPF. IPF, preko izvršnog direktora, može odobriti logo ili grb, ali ima pravo i da odbije odobrenje, ukoliko se ugrožava bilo kakav komercijalni interes IPF ili se ne zadovoljavaju standardi dobrog ukusa.

Izvršni direktor takođe ima pravo, da ograniči veličinu ili položaj za logo ili grb, na bilo kom predmetu lične opreme. Svako odobrenje ostaće na snazi od datuma tog odobrenja do isteka kalendarske godine i za celu narednu godinu, nakon čega se mora izvršiti ponovna prijava i uplata naknade, ako logo ili grb ostanu odobreni. Logo ili grb odobreni u skladu sa ovim pravilom biće navedeni u dodatku na „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“; takođe Generalni sekretar IPF izdaje saglasnost za odobreni logo ili grb navodeći datum odobravanja i ograničenja u vezi sa odobrenjem, i takva saglasnost je prihvatljiv dokaz za sudije na takmičenjima.

Tehnička pravila IPF-a

Logo ili grb koji se ne nalazi na „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ niti je na dodatku odobrenih logoa ili grbova, je po pravilu " Sponzorski logo ", i može se nositi samo na majicama, obući ili čarapama, gde je štampan ili vezen i nije veći od 10 x 2 cm.

Takmičar može koristiti samolepljivu traku u boji sa ličnom opremom, prelepiti ne-odobreni logo ili grb tako da oprema bude usklađena sa pravilima.

Generalno

1. Upotreba ulja, masti ili drugih maziva po telu ili ličnoj opremi je strogo zabranjeno;
2. Dečiji puder, smola ili magnezijum karbonati su jedine supstance koje se mogu upotrebljavati na telu i ličnoj opremi, ne na oblogama;
3. korišćenje bilo kog oblika lepka na donjoj strani obuće je STROGO zabranjeno. Ovo se odnosi na bilo koji lepak za, npr staklo, papir, tkaninu, i sl. uključujući smolu i magnezijum karbonat. Vodeni sprej je prihvatljiv;
4. nikakve strane supstance se ne mogu primenjivati na POWERLIFTING opremu. Ovo se odnosi i na sve druge supstance koje se periodično koriste za čišćenje šipke, klupe, ili platforme;
5. Lagani štitnik između čarape i cevanice može se nositi.

DISCIPLINE I PRAVILA IZVOĐENJA

Čučanj

1. Takmičar stoji sa prednje strane platforme. Šipka se drži horizontalno preko ramena, ruku i prstiju koji hvataju šipku. Ruke se mogu bilo gde pozicionirati na šipci sa unutrašnje strane i/ili u kontaktu sa unutrašnjim prstenovima.
2. Nakon uklanjanja šipke sa postolja, (takmičaru se može pomoći u uklanjanju šipke sa postolja od strane pomagača) takmičar se mora pomeriti unazad kako bi uspostavio početnu poziciju. Kada je takmičar nepomičan, uspravan (malo odstupanje je dozvoljeno) sa zaključanim kolenima glavni sudija će dati signal za početak dizanja. Signal se sastoji od silaznog kretanja ruke i zvučnom komandom "Čučanj". Pre prijema signala "Čučanj" takmičar može da podesi svoj položaj u okviru pravila, bez kazne. Iz bezbednosnih razloga, od takmičara će se tražiti da "Zameni" šipku, istovremenim pokretom ruke unazad, ako nakon perioda od pet sekundi nije u ispravnom položaju za početak dizanja. Glavni sudija će nakon toga izneti razlog zašto nije dao signal.
3. Po prijemu signala glavnog sudije takmičar mora da savije kolena i da spusti telo do gornje površine nogu, da su kukovi niži od vrha kolena. Samo jedan ispravan pokušaj je dozvoljen. Pokušaj se smatra započetim kada su kolena takmičara otključana.
4. Takmičar se mora svojevolumno vratiti u uspravan položaj sa zaključanim kolenima. Duplo poskakivanje na dnu čučnja ili bilo koji pokret nadole nisu dozvoljeni. Kada je takmičar nepomičan (u očigledno konačnoj poziciji) glavni sudija će dati signal za postolje šipke.
5. Signal za postolje šipke će se sastojati od pokreta ruke unazad i zvučne komande „Stalak“. Takmičar zatim mora da vrati šipku na postolje. Kretanje nogu nakon signala „Stalak“ neće biti razlog za neuspešan pokušaj. Iz bezbednosnih razloga takmičar može da zatraži pomoć od pomagača u vraćanju šipke do postolja. Takmičar mora ostati u kontaktu sa šipkom tokom ovog procesa.
6. Ne više od pet i ne manje od dva pomagača mogu biti na platformi u bilo kom trenutku. Sudije mogu da odluče o broju pomagača potrebnim na platformi u bilo kom trenutku 2, 3, 4, ili 5.

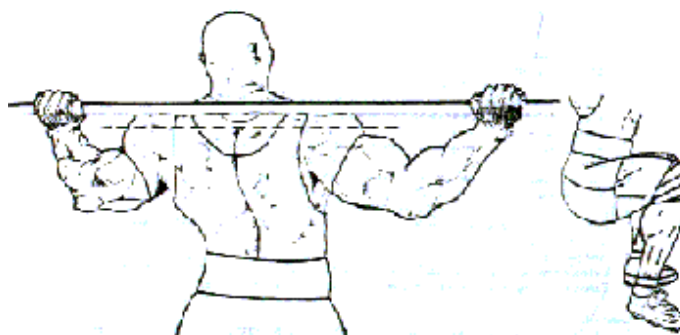
Uzroci za diskvalifikaciju Čučnja

1. Nepoštovanje signala glavnog sudije na početku ili završetku dizanja;
2. Duplo poskakivanje na dnu dizanja, ili silazno kretanje u toku uspona;

Tehnička pravila IPF-a

3. Nepostojanje uspravne pozicije sa zaključanim kolenima na početku ili završetku dizanja;
4. Koračanje nazad ili napred ili pomeranje stopala bočno. Ljuljanje stopala između prstiju i pete je dozvoljeno;
5. Neuspešno savijanje kolena i spuštanje tela do gornje površine nogu, da su kukovi niži od vrha kolena, kao na slici;
6. Kontakt sa šipkom ili takmičarem od strane pomagača između signala glavnog sudije da bi se olakšalo dizanje;
7. Kontakt laktova ili nadlaktica sa nogama. Blagi kontakt je dozvoljen ako nema podrške kojom bi se pomoglo takmičaru;
8. Svako bacanje ili odlaganje šipke nakon završetka dizanja;
9. Nepoštovanje bilo koje stavke navedene pod pravilima izvođenja za čučanj;

Slika ispod pokazuje tipičnu poziciju šipke, ali ne i obaveznu, kao i potrebnu dubinu u čučnju:



Bench Press

1. Klupa se postavlja na platformu sa glavom okrenutom napred ili pod uglom do 45 stepeni;
2. Takmičar mora ležati na leđima sa glavom, ramenima i zadnjicom u kontaktu sa površinom klupe. Stopala moraju biti ravna na podu (tako ravna da oblik cipele to dozvoljava). Njegove ruke i prsti moraju držati šipku obuhvaćenu sa palčevima. Ova pozicija se održava tokom dizanja. Kretanje stopala je dozvoljeno ali se mora ostati ravno na platformi. Kosa ne sme prekriti glavu u ležećem položaju na klupi. Žiri ili sudije mogu zahtevati od takmičara da shodno tome veže kosu;
3. Da bi se postigao čvrst oslonac stopala takmičar može da koristi ravnu površinu ploče ili blokova ukupne visine do 30 cm i minimalnih dimenzija 60x40 cm, da bi se izgradila površina platforme. Blokovi u rasponu od 5 cm, 10 cm, 20 cm, i 30 cm, treba da budu dostupni za položaj stopala na svim međunarodnim takmičenjima;
4. Ne više od pet i ne manje od dva pomagača može biti na platformi u bilo kom trenutku. Nakon dobrog postavljanja, takmičar može da dobije pomagače u skidanju šipke sa postolja.
5. Razmak ruku ne sme da prelazi 81 cm mereno između prstiju (obe strane prstiju moraju biti u razmaku 81 cm i ceo razmak prstiju se obelažava sa 81 cm ako se koristi maksimalno držanje). Upotreba obrnutog hvata je zabranjena;
6. Nakon uklanjanja šipke sa postolja, sa ili bez pomoći pomagača, takmičar će da ispravi ruke u laktovima i da ih zaključa čekajući da glavni sudija da signal. Signal se daje čim je takmičar nepokretan a šipka pravilno postavljena. Iz bezbednosnih razloga, od takmičara će se tražiti da „Zameni“ šipku, istovremenim pokretom ruke unazad, ako nakon perioda od pet sekundi nije u ispravnom položaju za početak dizanja. Glavni sudija će nakon toga izneti razlog zašto nije dao signal;
7. Signal za početak pokušaja će se sastojati od silaznog kretanja ruke zajedno sa zvučnom komandom „Start“;
8. Nakon prijema signala, takmičar mora spustiti šipku na grudi ili stomak (šipka ne sme dirati pojas), zadržati je nepomično, nakon čega glavni sudija daje zvučni signal/komandu „Press“.

Tehnička pravila IPF-a

Takmičar onda mora vratiti šipku do ispravljenih ruku sa zaključanim laktovima. Kada je nepomičan u ovom položaju, glavni sudija daje komandu „Stalak“, zajedno sa pokretom ruke unazad. Ako se šipka spusti na pojas ili ne dodirne grudi ili stomak, glavni sudija daje komandu „Stalak“.

Pravila za osobe sa invaliditetom na IPF bench press takmičenjima

Bench press takmičenja biće organizovana bez posebne podele takmičara sa invaliditetom npr. slepi, oštećenog sluha, nemi. Oni mogu imati pomoć do, i od, klupe. Pomoć znači „pomoć trenera ili/i upotreba štaka, štapa ili kolica“. Pravila takmičenja jednako važe kao i za takmičare bez invaliditeta. Za takmičare koji imaju amputirane donje ekstremitete, proteza se smatra isto kao da imaju prirodni ud. Takmičar se meri bez proteze, a težina se naknadno dodaje prema utvrđenom grafikonu. Pogledati odeljak MERENJE tačka 5. Za takmičare sa disfunkcionalnim donjim ekstremitetima, za koje je potrebna proteza ili sličan uređaj za hodanje, uređaj će se smatrati kao deo prirodnog ekstremiteta i takmičar se meri sa nošenjem uređaja.

Uzroci za diskvalifikaciju Bench Press

1. Nepoštovanje signala glavnog sudije na početku, u toku ili završetku dizanja;
2. Svaka promena položaja tokom dizanja, tj. bilo koje podizanje glave, ramena ili zadnjice sa klupe, ili bočnog pomeranja ruku na šipci;
3. Uzdah, pritiskanje šipke na grudi ili stomak nakon što je nepomičan, čime se olakšava dizanje;
4. Bilo kakvo kretanje šipke na dole kada se počne dizati ka gore;
5. Šipka se ne spušta na grudi ili stomak, odnosno ne stigne do grudi ili stomaka, ili ako šipka dodiruje pojas;
6. Ukoliko se šipka ne podigne sa ispruženim rukama zaključanim u laktovima na završetku dizanja;
7. Kontakt sa šipkom ili takmičarom od strane pomagača između signala glavnog sudije, kako bi se olakšalo dizanje;
8. Svaki kontakt noge takmičara sa klupom ili njenim držačima;
9. Namerni kontakt između šipke i postolja;
10. Nepoštovanje bilo koje stavke navedene pod pravilima izvođenja za Bench Press.

Mrtvo Dizanje

1. Takmičar će stati okrenut ka prednjem delu platforme sa šipkom postavljenom horizontalno ispred stopala takmičara, hvata šipku u obe ruke i podiže do uspravnog položaja;
2. Po završetku dizanja kolena takmičara treba da budu zaključana u uspravnom položaju tela sa ramenima blago povijenim unazad;
3. Glavni sudija daje signal koji se sastoji od kretanja ruke na dole i zvučne komande "Down". Signal neće biti dat dok šipka ne bude nepomična, a takmičar bude u očigledno završnoj poziciji;
4. Svako podizanje šipke ili bilo kakav nameran pokušaj da se to učini računće se kao pokušaj. Kada dizanje počne nije dozvoljeno kretanje na dole, sve dok takmičar ne dostigne uspravnu poziciju sa zaključanim kolenima. Ako šipka po završetku dizanja slegne ramena napred (malo oborena na završetku) to neće biti razlog za diskvalifikaciju.

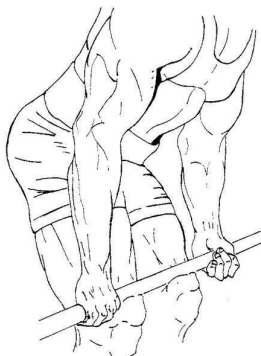
Uzroci za diskvalifikaciju Mrtvo Dizanje

1. Svako kretanje šipke prema dole pre nego što se dostigne završna pozicija;
2. Neuspešno postavljanje tela u uspravan položaj sa ramenima blago povijenim unazad;
3. Ako se ne zaključaju kolena na završetku dizanja;
4. Podrška šipke na butinama tokom dizanja. Ako je ivica šipke u predelu butine bez podržavanja, nema razloga za diskvalifikaciju;

Tehnička pravila IPF-a

5. Koračanje nazad ili napred ili pomeranje stopala bočno. Ljuljanje stopala između prstiju i pete je dozvoljeno. Pokret stopala posle komande "Down" neće biti razlog za diskvalifikaciju;
6. Spuštanje šipke pre signala glavnog sudije;
7. Puštanje šipke da se vrati na platformu bez održavanja kontrole sa obe ruke, odnosno: otpuštanja šipke iz dlanova;
8. Nepoštovanje bilo koje stavke navedene pod Pravilima izvođenja za Mrtvo Dizanje.

Dijagram ispod pokazuje opis podrške šipke na butinama:



MERENJE

1. Merenje takmičara se mora održati najranije dva sata pre početka takmičenja za određenu kategoriju/kategorije. Svi takmičari u kategoriji/kategorije moraju prisustvovati merenju, koje će se vršiti u prisustvu dvoje/troje imenovanih sudija. Kategorije težine mogu se kombinovati u jednoj takmičarskoj sezoni;
2. Ako već nije urađeno, može se uspostaviti redosled težine u takmičenju. Tako uspostavljen redosled takođe se koristi i kada takmičari zahtevaju iste težine za njihove pokušaje;
3. Merenje traje jedan i po sat;
4. Merenje svih takmičara će se obaviti u sobi sa zatvorenim vratima, u prisustvu ostalih takmičara, njihovih trenera ili menadžera i dvoje/troje prisutnih sudija. Iz razloga higijene takmičar treba da nosi čarape ili papirni ubrus za vagu. Takmičari moraju da se identifikuju sa ličnom kartom/pasošem;
5. Takmičari se mogu meriti nagi ili u donjem vešu koji je u skladu sa specifikacijama navedenim u odgovarajućem odeljku pravilnika i koji ne menja efikasnu težinu takmičara. Ako se postavi pitanje u vezi težine sa donjim vešom, može se tražiti ponovo merenje bez donjeg veša. Na takmičenjima u konkurenciji oba pola, postupak merenja se može menjati kako bi se osiguralo da se merenje izvrši od strane zvaničnika istog pola. U ovu svrhu mogu se imenovati dodatni službenici (ne nužno sudije). Takmičari osobe sa invaliditetom koji se takmiče u bench press prvenstvima će imati sledeće dopune njihove telesne težine:
 - Za svaku amputaciju ispod zgloba = 1/54 telesne težine
 - Za svaku amputaciju ispod kolena = 1/36 telesne težine
 - Za svaku amputaciju iznad kolena = 1/18 telesne težine
 - Za svaku disartikulaciju kuka = 1/9 telesne težine

Takmičari sa disfunkcionalnim donjim ekstremitetima koji zahtevaju protezu ili slične uređaje za hodanje, uređaj će se posmatrati kao deo prirodnog ekstremiteta i takmičar se meri sa nošenjem tog uređaja;

6. Svaki takmičar može biti izmeren samo jednom. Samo oni čija telesna težina je veća ili manja od navedene kategorije mogu da se vrate na ponovno merenje. Oni moraju da se vrate na merenje i izmere u granicama svoje kategorije u roku od sat i po vremena, inače će biti diskvalifikovani sa takmičenja. Takmičar može biti ponovo izmeren onoliko puta koliko vreme to omogućava.

Tehnička pravila IPF-a

Takmičar se može izmeriti van roka od jednog i po sata samo ako se prijavio u toku merenja, ali zbog broja takmičara koji se mere, on nije stigao da se izmeri. Tada mu je dozvoljeno da se izmeri isključivo na diskreciono pravo sudije. Telesna težina takmičara ne sme se javno objaviti dok se svi takmičari određene kategorije ne izmere.

7. Tamičar se može meriti samo u kategoriji u kojoj je prijavljen najmanje 21 dan pre održavanja takmičenja. U slučaju kada su grupe formirane u određenoj težinskoj kategoriji, B i C grupe vremenski se mogu meriti odvojeno i ranije u odnosu na A grupu. Kada se grupe mere u različitim vremenskim periodima na ovaj način grupa A mora imati najmanje 8 (osam) a najviše 14 (četnaest) takmičara;
8. Takmičari trebaju proveriti visinu stalka za čučanj i bench press i visinu blokova za stopala, najkasnije do početka takmičenja. Listić visine stalka mora biti potpisan ili parafiran posle provere od strane takmičara ili trenera, jer je to u njihovom interesu. Kopija ovog zvaničnog dokumenta dostavlja se sudijama i spikeru.

PRIJAVA ZA TAKMIČENJE

Okrugli sistem

- a) Kod merenja takmičar ili njegov trener moraju prijaviti početnu težinu za sve tri discipline. Ovo se unosi na odgovarajuću karticu za prvi pokušaj, potpisanu od strane takmičara ili njegovog trenera a koju zadržava službeno lice koje vrši merenje. Kartica spikera se smatra odgovarajućom karticom za prvi pokušaj. Takmičaru se zatim dodeljuje jedanaest praznih kartica za korišćenje tokom takmičenja. Tri za čučanj, tri za bench press, i pet za mrtvo dizanje. Svako dizanje se odlikuje upotrebom druge boje kartice. Nakon što je završio prvi pokušaj, takmičar ili njegov trener moraju da odluče o težini potrebnoj za svoj drugi pokušaj. Ova težina se mora upisati na mesto naznačeno na kartici i dostaviti sekretaru takmičenja ili drugom imenovanom zvaničniku jedan minut pre isteka vremena. Ista procedura je za drugi i treći pokušaj na sve tri discipline dizanja. Odgovornost za prijavu pokušaja u roku odnosi se isključivo na takmičara ili njegovog trenera. Pod kružnim sistemom eliminisana je potreba za velikim brojem službenih lica, jer se kartica za pokušaj predaje direktno na ruke imenovanom zvaničniku. Primeri kartica za pokušaj su ilustrovani. Polja za prve pokušaje na karticama koje se nalaze kod takmičara, koristiće se samo kod dozvoljene promene prvog pokušaja, ako je potrebno. Isto tako, četvrto i peto polje na kartici za mrtvo dizanje koristiće se samo za dve dozvoljene promene na trećem pokušaju, ako je potrebno. U pojedinačnim takmičenjima bench press koristiće se kartice slične onoj koja se koristi za mrtvo dizanje.

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

Tehnička pravila IPF-a

Kartica za pokušaj:

The diagram shows three vertically stacked cards for different lifts: SQUAT, BENCH PRESS, and DEADLIFT. Each card contains a 'NAME:' field, three boxes for weight selection, and a 'Signed:' field. Annotations with arrows point to specific parts: 'Odabrana težina' points to the weight boxes on the SQUAT card; 'Trener ili takmičar' points to the 'Signed:' field on the BENCH PRESS card; 'Za promenu trećeg pokušaja' points to the 3rd weight box on the DEADLIFT card.

- b) U kategorijama sa 10 ili više takmičara, mogu se formirati grupe koje se sastoje od približno jednakog broja takmičara. Međutim, grupe moraju biti formirane kada je 15 ili više takmičara prijavljeno u jednoj kategoriji. Grupa može biti sastavljena od jedne težinske kategorije ili bilo koje druge kombinacije težinskih kategorija prema diskrecionom pravu organizatora. U pojedinačnim takmičenjima bench press mogu se formirati grupe i do 20 takmičara. Grupisanje se vrši rangiranjem najboljih rezultata takmičara postignutih na nacionalnim ili međunarodnim takmičenjima tokom prethodnih dvanaest meseci. Takmičari sa najnižim rezultatima formiraće prvu grupu i po istom principu se, ako je potrebno, formiraju nove grupe. Ako takmičar nije obezbedio ukupni rezultat za prethodnih dvanaest meseci, taj takmičar će automatski biti svrstan u prvu grupu;
- c) Svaki takmičar će karticu za prvi pokušaj predati u prvom krugu, za drugi pokušaj u drugom krugu i za treći pokušaj u trećem krugu;
- d) Kada grupu čini manje od 6 takmičara, na kraju svakog kruga dodaju se zaustavna vremena i to: za 5 takmičara dodati 1 minut; za 4 takmičara dodati 2 minuta; za 3 takmičara dodati 3 minuta. 3 minuta je maksimalno dozvoljeno zaustavno vreme na kraju kruga. Takmičari treba da prate svoje vreme na satu, jer je 3 minuta maksimalno dozvoljeno zaustavno vreme. Za zaustavno vreme kada su formirane grupe, promena težine na šipki će se održati krajem zaustavnog vremena, ponovo će se pustiti zaustavno vreme i onda se dodeljuje jedan minut da bi počeo sledeći pokušaj;
- e) Težina na šipki se postepeno povećava tokom svakog narednog kruga. Ni u jednom trenutku težina na šipki se ne smanjuje u okviru kruga osim grešaka kao što je opisano u tački (i), a zatim tek na kraju kruga;
- f) Redosled dizanja unutar svakog kruga biće određen pomoću izbora težine takmičara u tom krugu. U slučaju da dva takmičara odaberu istu težinu, takmičar koji je imao manji redni broj na merenju, prvi će dizati. Isto važi i za treći pokušaj mrtvog dizanja, pri čemu se težina može menjati dva puta, pod uslovom da šipka nije već napunjena sa prvobitno prijavljenom težinom takmičara i da takmičar nije prozvan od strane spikera.

Primer:

Takmičar A sa rednog broja 5 na merenju stavlja na 250.0 kg.

Takmičar B sa rednog broja 2 na merenju stavlja na 252.5 kg.

Tehnička pravila IPF-a

Takmičar A ne uspeva sa 250.0 kg. Može li takmičar B da spusti težinu na 250.0 kg da bi pobedio? Ne, redosled dizanja se i dalje određuje na osnovu rednog broja na merenju;

- g) Ako je neuspešan pokušaj, takmičar mora da sačeka sledeći krug da bi pokušao da ponovi istu težinu;
- h) Ako je u određenom krugu pokušaj neuspešan zbog pogrešno napunjene šipke, greške pomagača ili greške na opremi, takmičaru će biti dozvoljen dodatni pokušaj ispravne težine. Ako je pogrešno napunjena šipka i pokušaj zapravo nije ni počeo, onda se takmičaru daje mogućnost da nastavi u tom trenutku ili da još jednom pokuša na kraju kruga. U svim ostalim slučajevima, takmičar će izvršiti dodatni pokušaj na kraju kruga. Ako se desi da takmičar bude poslednji u krugu, njemu će se odobriti tri minuta odmora pre dodatnog pokušaja, preposlednji dva minuta, a svi ostali jedan minut. U ovim slučajevima gde takmičar prati svoje vreme i dodatno zaustavno vreme, šipka će se napuniti čim se uključi vreme za novi pokušaj. Sat će biti pokrenut i takmičar će imati vremena da započne svoj pokušaj. Takmičar će imati četiri minuta vremena postavljenih na satu, tokom kojeg može da počne svoj pokušaj čim bude spreman. Preposlednji takmičar u krugu će dobiti tri minuta, takmičar ispred njega dva minuta, a svi ostali će dobiti uobičajeno jedan minut da započnu pokušaj. U trećem krugu mrtvog dizanja i pojedinačnom takmičenju u brnch press-u, ako takmičar iz bilo kog razloga dobije dodatni pokušaj od strane žirija (pogrešno napunjena šipka, greška pomagača ili kvar na opremi) takmičaru će biti omogućen dodatni pokušaj sa ispravnom težinom;
- i) Takmičaru je dozvoljena jedna promena težine na prvom pokušaju svake discipline. Promena težine može biti viša ili niža od prvobitno prijavljene, a redosled podizanja u prvom krugu će se shodno tome promeniti. Ako je takmičar u prvoj grupi, do ove promene može doći u bilo kom trenutku do tri minuta pre početka prvog kruga dizanja. Sledećoj grupi su dodeljene slične privilegije u roku do tri pokušaja od kraja poslednjeg kruga prethodne grupe tog dizanja. Prethodni raspis ovih rokova najavljuje spiker. Ako takmičari nisu blagovremeno obavesteni o ovim rokovima, spiker će objaviti odobravanje tih promena, a takmičar može izvršiti promenu u roku od jednog minuta od takve objave;
- j) Takmičari moraju da prijave svoje druge i treće pokušaje u toku jednog minuta od završetka prethodnog pokušaja. Taj minut će početi od trenutka kada su aktivirana svetla. Ako se ne podnese težina u roku jednog minuta takmičaru će biti odobreno povećanje 2,5 kg na njegovom sledećem pokušaju. Ukoliko takmičari nisu uspeli pri prethodnom pokušaju i nisu podneli težinu za sledeći pokušaj unutar jednog minuta, onda će šipka biti napunjena na neuspelu težinu;
- k) Tegovi postavljeni za drugi pokušaj na sva tri dizanja se ne mogu promeniti. Isto tako, pokušaji u trećem krugu za čučanj i bench press ne mogu se promeniti. Po ovom pravilu kada se pokrene pokušaj, ne može se povući. Šipka će se napuniti i sat će se pokrenuti;
- l) U trećem kolu za mrtvo dizanje, dozvoljene su dve promene. Promena težine može biti viša ili niža od prethodno prijavljene težine za treći pokušaj. Međutim, ovo je dozvoljeno samo pod uslovom da takmičar još nije prozvan i da šipka nije već napunjena na njegovu prethodno prijavljenu težinu;
- m) Pravila za pojedinačno bench press takmičenje, ista su kao i za takmičenje u sve tri discipline. Međutim, u trećem krugu, dozvoljene su dve promene težine i pravila kako se navode u (l) iznad za mrtvo dizanje, primenjuju se i ovde;
- n) Ako se kategorija sastoji od jedne grupe, odnosno do maksimalno 14 takmičara, interval od 20 minuta biće dozvoljen između disciplina. Ovo je potrebno da bi se obezbedilo dovoljno vremena za zagrevanje i pripremanje platforme;
- o) Kada dve ili više grupa nastupa u kategoriji na jednoj platformi, dizanje će biti organizovano na grupnom ponavljanju. Nakon završetka svake discipline koja se sastoji iz više grupa (čučanj, bench press) između disciplina se određuje pauza od 10 minuta. Na primer, ako postoje dve grupe u kategoriji koje učestvuju, prva grupa će završiti sva tri kruga čučanj. Nakon njih će odmah nastupiti druga grupa koja će zaokružiti svoja tri kruga čučnja. Platforma će onda biti podešena za bench press i prva grupa će završiti svoja tri kruga na bench press, a odmah zatim i druga grupa

Tehnička pravila IPF-a

koja će na sličan način zaokružiti svoja tri kruga bench pressa. Platforma će potom biti postavljena za mrtvo dizanje i prva grupa će završiti svoja tri kruga mrtvog dizanja. Odmah zatim nastupa druga grupa koja će na sličan način zaokružiti svoja tri kruga mrtvog dizanja. Ovaj sistem tako eliminiše bilo kakvo trošenje vremena, osim onog koje je potrebno za uređenje platforme između disiplina dizanja.

Tehnički komitet uz saradnju i podršku organizatora imenuje sledeće zvaničnike:

- a) Voditelj, nacionalni ili međunarodni sudija koji je sposoban da razgovara na engleskom i na jeziku domaćina;
- b) Tehnički sekretar, međunarodni sudija, koji je sposoban da razgovara i piše na engleskom i jeziku domaćina;
- c) Merač vremena, (kvalifikovani sudija);
- d) Maršal/Ekspeditor;
- e) Zapisničari;
- f) Spoter/Pomagač.
- g) Tehnički kontrolor (kvalifikovani međunarodni sudija).
- h) Dodatni zvaničnici mogu se postaviti po potrebi, npr. lekari...

Odgovornosti zvaničnika:

- a) Voditelj je odgovoran za efikasno vođenje takmičenja. On rukovodi ceremonijom otvaranja takmičenja, najavljuje kategoriju koja nastupa, kao i redosled nastupa takmičara po težini ili takmičarskom broju. On najavljuje težinu potrebnu za naredni pokušaj i ime takmičara. Kada je šipka napunjena i kada je platforma spremna za takmičenje, glavni sudija će dati znak voditelju. Kada voditelj najavi da je šipka spremna i pozove takmičara na platformu, uključice se sat za merenje vremena. Da pojasnimo, - kada voditelj najavi da je šipka „spremna“, takmičar će pristupiti platformi i otpočeti dizanje. Pokušaj koji najavljuje voditelj, mora biti istaknut na semaforu, podignutom na propisanu visinu, sa imenom takmičara i takmičarskim brojem;
- b) Prisustvo tehničkog sekretara na sastanku službenih lica neposredno pred početak takmičenja je obavezno. U slučaju nedostatka tehničke komisije ili nekog njenog člana, tehnički sekretar će sastaviti žiri i sudije i podeliti im dužnosti koje će obavljati tokom takmičenja. On će popuniti neophodne liste na takmičenju "dužnosti sudija i članova žirija" i obavestiti sudije o kategorijama za koje su zaduženi. Nakon tehničkog sastanka i konačne podele zaduženja, tehnički sekretar će pripremiti bodovnu listu, listu za proveru opreme, listu visine stalka i listu za redosled merenja za svaku kategoriju takmičara, kao i unos imena svih takmičara prijavljenih u tim kategorijama. U ovoj fazi se takođe može utvrditi težina i redosled takmičara. On će takođe, pripremiti voditelju kartice za svakog takmičara u kategoriji. Navedene kartice će zajedno sa karticom pokušaja takmičara biti stavljene u odgovarajuću kovertu za svaku težinsku kategoriju u toku takmičenja i predate glavnom sudiji za tu kategoriju. Tehnički sekretar će prisustvovati svakoj promeni težine i savetovati sudije u svim važnijim situacijama. Poželjno je da tehnički sekretar bude međunarodni sudija iz zemlje domaćina, sposoban za rešavanje bilo kog problema koji može nastati zbog jezičkih poteškoća. Dužnost domaćina takmičenja je da obezbedi sve neophodne obrasce i papirologiju kako bi omogućio tehničkom sekretaru nesmetano obavljanje svog posla. Spisak kompletne dokumentacije potrebne za takmičenje, može se dobiti od tehničkog komiteta bez naknade, a na raspolaganju je svim organizatorima takmičenja;
- c) Merač vremena je odgovoran za precizno merenje vremena između najave da je šipka napunjena i pokušaja takmičara. On je takođe odgovoran za merenje vremena kad god je to potrebno, na primer posle pokušaja takmičar će napustiti platformu u roku od 30 sekundi. Kada je sat uključen za takmičara, može se zaustaviti samo istekom vremena, početkom dizanja, ili na osnovu odluke glavnog sudije. Shodno tome, veoma je važno da takmičar ili trener provere visinu stalka pre nego što se takmičar prozove, jer kad se šipka napuni, sat će biti pokrenut. Bilo kakva dodatna podešavanja na stalcima moraju se obaviti u roku od jednog dodatnog minuta, osim ako tamičar

Tehnička pravila IPF-a

nije najavio svoju visinu stalka, a ona je nepravilno postavljena od strane pomagača. Zato je neophodno da visina stalka bude potpisan ili parafirana od strane takmičara ili trenera. Ovo je zvaničan dokument, koji je validan u svakom sporu. Takmičar ima jedan minut u kome treba da započne svoj pokušaj nakon prozivanja od strane voditelja. Ukoliko ne započne svoj pokušaj unutar ovog vremena, merač vremena će signalizirati i glavni sudija će dati zvučnu komandu „Stalak“ zajedno sa kretanjem ruke unazad. Pokušaj će biti proglašen „neuspešan“. Kada takmičar započne dizanje u propisanom vremenu, sat će biti zaustavljen. Definicija početka dizanja zavisi od discipline koja se izvodi. Kod čučnja i bench press-a, početak se poklapa sa signalom glavnog sudije (pogledati „Sudije“ tačku 3). U mrtvom dizanju, početak je kada takmičar odluči da podigne šipku;

- d) Maršali/Ekspeditori su odgovorni za prikupljanje težina za pokušaje od takmičara ili njihovih trenera i dostavljanja informacije voditelju. Takmičaru je dozvoljen jedan minut između završetka njegovog poslednjeg pokušaja i informisanje voditelja, preko ekspeditora, o težini potrebnoj za njegov sledeći pokušaj;
- e) Zapisničari su odgovorni za precizne beleške toka takmičenja, a po završetku, obezbeđuju da troje sudija potpišu liste za poene, zapisnike ili bilo koji drugi dokument koji zahteva potpis. Voditelj sudije poziva pre nego što se povuku sa platforme;
- f) Spoteri/pomagači su odgovorni za postavljanje i skidanje tegova sa šipke, prilagođavanja stalka za šipku kod čučnja i klupe kod bench press, čišćenje šipke ili platforme na zahtev glavnog sudije, i generalno održavanje platforme čistom i urednom u svakom trenutku. Ni u jednom trenutku ne sme biti manje od dva ili više od pet pomagača na platformi. Kada se takmičar priprema za pokušaj, pomagač mu može pomoći u skidanju šipke sa stalka. Oni takođe mogu pomoći u vraćanju šipke posle pokušaja. Međutim, oni neće dirati takmičara ili šipku tokom dizanja, odnosno u periodu između signala za početak i signala za kraj pokušaja. Jedini izuzetak od ovog pravila jeste ako je takmičar u opasnosti i može doći do njegove povrede, spoter/pomagač može, bilo na zahtev glavnog sudije ili samog takmičara, prići i osloboditi takmičara od šipke. Ako je takmičar lišen uspešnog pokušaja greškom nekog spotera/pomagača, njemu će biti odobren još jedan pokušaj od strane sudije ili članova žirija, na kraju serije;
- g) Tehnički kontrolor će se uveriti da je takmičar pravilno obučen, kako je i najavljeno, pre izlaska na platformu. On/ona takođe mora biti prisutan pri regulisanju opreme.

Ostala pravila (greške kod učitavanja, nedozvoljeno ponašanje, žalbe...)

1. Tokom bilo kog takmičenja koje se odvija na platformi ili bini, dozvoljeno je prisustvo samo takmičaru i njegovom treneru, članovima žirija, zvaničnim sudijama, pomagačima i tehničkom kontroloru. Tokom dizanja, samo takmičaru, pomagačima i sudijama je dozvoljeno da budu prisutni na platformi. Treneri ostaju u delu za trenere kao što je definisao žiri ili tehničko osoblje. Prostor za trenera mora biti postavljen tako da omogućava treneru pogled na takmičara i mogućnost davanja potrebnih instrukcija i signala takmičaru u vezi tehničkih detalja (npr. dubine čučnja). Prostor za trenere treba da bude na rastojanju ne većem od 5 metara od platforme i to bi trebalo da bude dužina koja kretanjem dozvoljava treneru da vidi dizanje takmičara iz svih uglova. Sportska oprema za trenera na međunarodnim takmičenjima biće trenerka nacionalnog tima, plus majica nacionalnog tima ili IPF odobrena majica, plus šorc nacionalnog tima ili IPF odobreni šorc. Treneri moraju da se pridržavaju ovog kodeksa oblačenja ili će biti isključeni sa takmičenja na osnovu odluke tehničkog kontrolora ili žirija;
2. Takmičar neće oblačiti sportsku opremu ili koristiti amonijak javno pred publikom. Jedino je dozvoljeno da popravi i namesti svoj pojas;
3. Na međunarodnim takmičenjima između dva takmičara ili dve nacije koje nastupaju u različitim težinskim kategorijama, takmičari mogu nastupati naizmenično bez obzira na težinu potrebnu za

Tehnička pravila IPF-a

pokušaj. Takmičar koji zahteva najlakšu težinu u svom prvom pokušaju, nastupiće prvi i tako odrediti dalji redosled dizanja;

4. U IPF takmičenjima, težina tega mora uvek da bude deljiva sa 2,5 kg. U svim slučajevima, osim kad se obara rekord u Čučanju, Bench press-u i Mrtvom dizanju, progresija mora biti najmanje 2,5 kg između svih pokušaja.
 - a) U pokušaju za rekord težina tega mora biti najmanje 0,5 kg iznad aktuelnog rekorda;
 - b) U toku takmičenja takmičar može zatražiti da rekordni pokušaj nije deljiv sa 2,5 kg. Ako pokušaj bude uspešan, onda će se bodovati i na individualnom liftu i na totalu;
 - c) Rekordni pokušaji mogu se preduzeti na bilo kom ili na svim propisanim pokušajima takmičara;
 - d) Takmičar može uzeti povećanje manje od 2.5 kg samo za postizanje rekorda na takmičenju u kojem je se takmiči;
 - e) U slučaju težine postavljene za naredni krug, koja nije deljiva sa 2,5 kg za postizanje rekorda, težina će biti smanjena do najbliže deljive sa 2,5 kg, ukoliko bi neki takmičar premašio ovu težinu u prethodnom krugu.

Primer 1: trenutni rekord je 302.5 kg.

Takmičar A čučanj 300 kg u prvom pokušaju, onda prijavi za drugi pokušaj 303,5 kg,

Takmičar B čučanj 305 kg u prvom pokušaju.

Takmičar A drugi pokušaj sada smanjuje na 302.5 kg.

Primer 2: trenutni rekord je 300 kg.

Takmičar A prijavljuje povećanje samo 1 kg (301 kg) jer je u prvom pokušaju bio uspešan na 300 kg,

Takmičar B čučanj 305 kg u prvom pokušaju,

Takmičar A sada mora prijaviti najbližih 2,5 kg povećanja (302.5kg)

5. Glavni sudija će biti odgovoran isključivo za odluke donete u slučaju pogrešno postavljene težine na šipku ili netačne najave voditelja. Njegove odluke će se dati voditelju koji će ih najaviti. Primeri grešaka pri postavljanju ili skidanju tegova na šipku:
 - a) Ako je šipka napunjena sa manjom težinom nego što je prvobitno traženo i pokušaj je bio uspešan, takmičar može prihvatiti uspešan pokušaj ili zatražiti da pokušaj izvede ponovo sa prvobitno traženom težinom. Ako pokušaj nije uspešan, takmičaru će biti odobren dodatni pokušaj za prvobitno traženu težinu. U oba gore navedena slučaja, dodatni pokušaji mogu se preduzeti samo na kraju serije u kojoj je došlo do greške;
 - b) Ako se šipka napunjena sa većom težinom nego što je prvobitno traženo i pokušaj je bio uspešan, takmičaru će se priznati pokušaj. Međutim, težina se može ponovo smanjiti ako je to potrebno za druge takmičare. Ako pokušaj nije uspešan, takmičaru će biti odobren dodatni pokušaj na kraju serije u kojoj je došlo do greške;
 - c) Ako se šipka nije isto napunjena sa obe strane; ili postoji bilo kakva promena na šipci ili tegovima tokom izvođenja dizanja; ili je platforma neuredna, ako je i pored ovih faktora pokušaj uspešan, takmičar može prihvatiti pokušaj ili odlučiti da pokuša ponovo. Ako uspešan pokušaj nije deljiv sa 2,5 kg, onda se u zapisnik unosi prva najbliža težina deljiva sa 2,5 kg. Ako je pokušaj neuspešan, takmičaru će biti odobren novi pokušaj. Novi pokušaj može se preduzeti samo na kraju serije u kojoj je došlo do greške.
 - d) Ako voditelj napravi grešku najavljujući manju ili veću težinu od one koju je tražio takmičar, Glavni sudija će doneti istu odluku kao i za grešku pri punjenju šipke.
 - e) Ako iz bilo kog razloga nije moguće da takmičar ili trener ostane u blizini platforme kako bi se pratio tok takmičenja i takmičar propusti svoj pokušaj, jer je voditelj propustio da najavi odgovarajuću težinu, tada će težina biti smanjena i takmičaru će biti dozvoljen pokušaj, ali na kraju serije.

Tehnička pravila IPF-a

6. Tri neuspela pokušaja u bilo kojoj disciplini automatski eliminišu takmičara sa takmičenja. On i dalje može da se takmiči u pojedinačnim disciplinama ali sa dobrom namerom i u okviru svojih razumnih mogućnosti. Ako je ovo pod znakom pitanja žiri će dalje odlučiti;
7. Osim početnog skidanja šipke sa stalaka, takmičar ne može primati nikakvu pomoć od pomagača u pripremi za pokušaj;
8. Nakon završetka pokušaja, takmičar će napustiti platformu u roku od 30 sekundi; nepoštovanje ovog pravila može dovesti do diskvalifikacije pokušaja, prema odluci sudije. Ovo pravilo je uvedeno zbog takmičara koji imaju bilo kakvu povredu tokom pokušaja, ili su manje radno sposobnih, npr. slepi takmičari.
9. Ako, tokom zagrevanja ili takmičenja, takmičar trpi povrede ili na bilo koji drugi način ispoljava znakove koji ukazuju na mogućnost ugrožavanja njegovog zdravlja, zvanični doktor ima pravo da ga pregleda. Ako doktor smatra da takmičar ne bi trebao da nastavi takmičenje, on može, u konsultaciji sa sudijom, insistirati da se takmičar povuče sa takmičenja. Menadžer ili trener mora da bude zvanično obavešten o takvoj odluci. U slučaju nastanka nezgode, pri čemu je došlo do krvarenja, uprljani delovi takmičarskih rekvizita, kao i sama platforma treba da se obrišu toplim rastvorom vode i sredstva za čišćenje.
10. Svaki takmičar ili trener, koji se nedolično ponašaju na ili blizu platforme takmičenja, biće zvanično upozoreni. Ako se nedolično ponašanje nastavi, žiri ili sudije u odsustvu žirija, mogu diskvalifikovati takmičara ili trenera i narediti takmičaru ili treneru da se udalji sa samog takmičenja. Menadžer tima mora biti zvanično obavešten o upozorenju i diskvalifikaciji.
11. Žiri i Sudije mogu većinskom odlukom odmah diskvalifikovati takmičara ili trenera, ako smatraju da je bilo kakvo nedolično ponašanje dovoljno ozbiljno da opravda hitnu diskvalifikaciju, a ne zvaničano upozorenje. Menadžer tima mora biti obavešten o diskvalifikaciji.
12. Na međunarodnom takmičenju, sve žalbe na sudijske odluke, žalbe u vezi sa tokom takmičenja ili protiv ponašanja bilo kog lica ili lica koja učestvuju u takmičenju moraju da se podnesu žiriju. Žiri može zahtevati žalbu u pisanoj formi. Žalba se podnosi predsedavajućem žirija od strane menadžera tima, trenera ili u njegovom odsustvu, od takmičara. Ovo mora da se uradi odmah nakon nastanka nepravilnosti na kojima se žalba ili prigovor zasniva. Žalba se neće razmatrati dok se ne ispune ovi uslovi;
13. Ukoliko je potrebno, žiri može privremeno prekinuti takmičenje i povući se kako bi razmotrio svoju odluku. Nakon pažljivog razmatranja i postizanja jednoglasne odluke, žiri će se vratiti, a predsedavajući žirija će obavestiti podnosioca žalbe o svojoj odluci. Odluka žirija se smatra konačnom i ne postoji mogućnost prava žalbe bilo kom drugom organu. Po nastavku takmičenja koje je privremeno prekinuto, sledećem takmičaru se daje tri minuta za pokušaj. U slučaju ponovnog podnošenja žalbe od strane istog tima, pisana žalba će biti prapraćena novčanom uplatom od 75 eura. Ukoliko žiri u svojoj odluci smatra da je žalba neosnovana, onda ceo uplaćeni iznos ili deo uplaćenog iznosa može biti zadržan i doniran IPF po slobodnoj oceni žirija.

Tehnička pravila IPF-a

SUDIJE

1. Treba da budu troje sudija, Vrhovni sudija ili Glavni Sudija i dvoje bočnih sudija. Njihove međunarodne sudijske akreditacije treba da budu važeće, kao i tehničkog kontrolora, i postavljene na zapisnički sto;
2. Vrhovni sudija je odgovoran za davanje potrebnih signala za sve tri discipline takmičenja;
3. Signali potrebni za tri discipline takmičenja su sledeći:

Liftovi	Početak	Završetak
Čučanj	Vizuelni signal koji se sastoji od kretanja ruke na dole zajedno sa zvučnom komandom “Čučanj”.	Vizuelni signal koji se sastoji od kretanja ruke na gore zajedno sa zvučnom komandom “Stalak”.
Bench Press	Vizuelni signal koji se sastoji od kretanja ruke na dole zajedno sa zvučnom komandom “start”. Tokom: Zvučna komanda “Press” nakon spuštanja šipke na grudi i vidljiv signal kretanju ruke na gore.	Vizuelni signal koji se sastoji od kretanja ruke na gore zajedno sa zvučnom komandom “Stalak”.
Mrtvo dizanje	Nije potreban signal	Vizuelni signal koji se sastoji od kretanja ruke na dole zajedno sa zvučnom komandom “Dole”
Kada takmičar ne uspe da završi čučanj ili bench press, komanda je “Stalak”		

4. Kada je šipka vraćena u stalak ili na platformu po završetku dizanja, sudije će objaviti svoje odluke putem svetla. Bela za “dobar lift” i crvena “bez lifta”. Kartice će tada biti podignute kako bi ukazale na razlog “bez lifta”;
5. Troje sudija se mogu pozicionirati gde smatraju da je najbolji pregled oko platforme u opsegu ne dalje od 4 metra za svaku od tri discipline takmičenja. Međutim, glavni sudija mora imati na umu potrebu da bude vidljiv takmičaru koji izvodi čučanj ili mrtvog dizanje, a bočne sudije treba da imaju na umu potrebu da budu vidljivi glavnom sudiji, tako da on može posmatrati njihove podignute ruke;
6. Pre početka takmičenja, troje sudija zajednički će utvrditi da:
 - a. platforma i oprema za takmičenje u potpunosti ispunjavaju pravila. Šipke i tegovi se proveravaju da li ima odstupanja u težini i neispravna oprema se odbacuje. Rezervnu šipku i stalke treba pripremiti i staviti na stranu u slučaju oštećenja originalne šipke ili stalaka.
 - b. vage rade ispravno i tačno (imaju sertifikat o ispravnosti).
 - c. takmičari se mere u okviru granica težine i vremena za njihovu težinsku kategoriju.
 - d. lična oprema takmičara je pregledana u skladu sa pravilima. Dužnost je takmičara da osigura da su svi predmeti koje nosi na platformi prošli sudijsku kontrolu. Takmičari koji koriste opremu koja nije pregledana mogu biti kažnjeni, npr diskvalifikacijom poslednjeg pokušaja.
7. Tokom takmičenja troje sudija moraju zajednički utvrditi da:
 - a. težina napunjene šipke odgovara težini koju je najavio voditelj.
 - b. lična oprema takmičara na platformi je u skladu sa pravilima. Ako bilo koji sudija ima razloga da sumnja u to, on mora nakon završetka pokušaja, obavestiti glavnog sudiju o

Tehnička pravila IPF-a

njegovoj sumnji. Predsednik žirija onda može ispitati ličnu opremu takmičara. Ako se utvrdi da takmičar nosi bilo kakvu nedozvoljenu stavku na opremi, odmah je diskvalifikovan iz takmičenja.

8. Pre početka pokušaja čučnja i bench press-a bočni sudija će podići ruke i držati ih podignuto dok takmičar ne dođe u ispravan položaj da otpočne pokušaj. Ako postoji većinsko mišljenje među sudijama da greška postoji, glavni sudija neće dati signal za početak pokušaja. Takmičar ima preostali deo svog važećeg vremena da ispravi poziciju šipke ili svoju poziciju, kako bi dobio signal za početak. Kad je pokušaj počeo, bočni sudija neće privući pažnju na greške tokom izvođenja pokušaja;
9. Sudije će se uzdržati od komentara i neće prihvatiti bilo kakav pisani ili usmeni prigovor na tok takmičenja. Stoga je neophodno da broj svakog takmičara i njegovo ime bude na semaforu, tako da sudije mogu pratiti redosled pokušaja;
10. Sudija neće pokušavati da utiče na odluke drugih sudija;
11. Glavni sudija može da se konsultuje sa bočnim sudijama, žirijem ili bilo kojim drugim službenim licem kako bi se ubrzalo takmičenje;
12. Po svom nahodaženju, glavni sudija može narediti da se šipka i/ili platforma očiste. Ako takmičar ili trener zahteva da se šipka i/ili platforma očiste, zahtev mora da se podnese kod glavnog sudije/tehničkog kontrolora, a ne kod pomagača. U finalnoj rundi kod mrtvog dizanja šipka mora da se očisti pre svakog pokušaja, a tokom takmičenja samo ako trener ili takmičar to zatraži;
13. Nakon takmičenja, troje sudija potpisuju liste sa rezultatima, liste sa rekordima ili bilo koje druge dokumente koji zahtevaju potpis;
14. Na međunarodnom takmičenju, sudije će biti izabrane od strane tehničkog komiteta i moraju pokazati svoju licencu za međunarodna ili nacionalna prvenstva;
15. Na međunarodnim takmičenjima mogu se izabrati dvoje sudija iste nacionalnosti za suđenje u takmičenju u kojem se takmiči više od dve nacije, a nacija koju sudije predstavljaju nema takmičare koji su se kvalifikovali na prvenstvo. Ako se kategorija sastoji od više od jedne grupe, sve grupe treba da imaju iste sudije. Ako je potrebna promena sudija promena treba da bude između disciplina, tako da svi takmičari imaju iste sudije u istoj disciplini.
16. Izbor sudije koji će biti glavni sudija u jednoj kategoriji ne isključuje njegov izbor kao bočnog sudije u drugoj kategoriji.
17. Na svetskim prvenstvima, ili bilo kojim drugim prvenstvima gde mogu biti pokušaji za svetske rekorde, samo IPF sudije kategorije 1 ili kategorije 2 mogu da sude. Svaka nacija može da predloži najviše troje sudija da sude na Svetskom prvenstvu, plus dodatne sudije kategorije 1 za žirije, ako postoji nedovoljan broj. Sve nominovane sudije koje prisustvuju na prvenstvu, moraju biti dostupni na najmanje dva dana;
18. Sudije i članovi žirija će biti uniformisani na sledeći način:

Muškarci, Zima:	teget sako sa odgovarajućim IPF bedžom sa leve strane, sive pantalone (ne farmerke) sa belom košuljom i odgovarajućom IPF kravatom.
Muškarci, Leto:	sive pantalone (ne farmerke) sa belom košuljom i odgovarajućom IPF kravatom.
Žene, Zima:	teget sako sa odgovarajućim IPF bedžom sa leve strane. siva suknja ili pantalone (ne farmerke) sa belom košuljom ili majicom i odgovarajući šal/kravata
Žene, Leto:	siva suknja ili pantalone (ne farmerke) sa belom košuljom ili majicom.

IPF bedževi i šalovi/kravate su crveni za sudije kategorije 1 i plavi za sudije kategorije 2. Žiri će odrediti da li će se nositi letnja ili zimska uniforma. Sportske patike nisu za sako i pantalone!

Na uniform se moraju nositi crne cipele i crne čarape;

19. Kvalifikacije za sudije Kategorije 2 su:
 - a. Nacionalni sudija u trajanju od najmanje dve godine, koji je u tom period sudio na najmanje dva državna prvenstva;
 - b. Mora biti preporučen od strane svog nacionalnog saveza;

Tehnička pravila IPF-a

- c. Mora da ima za sudiju Kategorije 2 položen test na engleskom jeziku i praktični ispit na jednom Svetskom prvenstvu, Kontinentalnom prvenstvu ili Nacionalnom šampionatu;
 - d. Mora ostvariti uspeh preko 85% na oba ispita, i pismeno i praktično.
20. Kvalifikacije za sudije Kategorije 1 su:
- a. Mora biti sudija Kategorije 2 sa dobrim kvalifikacijama u poslednje 4 godine;
 - b. Mora da je sudio na najmanje 4 međunarodna takmičenja, (osim Svetskog Bench press prvenstva);
 - c. Mora da ima za sudiju Kategorije 1 položen test i praktični ispit na bilo kom Svetskom prvenstvu (osim svetskog prvenstva u Bench press-u), Kontinentalnom prvenstvu, Regionalnim igrama ili Međunarodnom turniru;
 - d. Treba da je sudio kao glavni sudija najmanje 75 pokušaja, od kojih 35 mora biti čučanj. Pokušaji takmičara u prvom krugu će se računati;
 - e. Kandidat će dobiti 25 poena, a ispitivači će sedeti na platform i kontrolisati tok suđenja. Za svaku grešku koja može biti u suprotnosti sa tehničkim pravilima odbiće se 0,5 (pola poena). Ispitivač će biti član Tehničkog komiteta IPF ili zvaničnik kojeg imenuje Tehnički komitet IPF i sekretar sudija;
 - f. Kandidat treba da postigne najmanje 90% od ukupnog ispita. Ovo uključuje 75 poena na njegovim odlukama koje se naprave na platformi u poređenju sa onima od članova žirija a ne njegovih kolega sudija sa platforme. Ostalih 25 poena proizilaze iz njegovih odluka i obavljanja neophodnih zadataka, tj. provere opreme, težine i kontrole platforme;
 - g. Mora biti predložen od strane svog nacionalnog saveza predsedavajućem tehničkog komiteta i sekretaru sudija tri meseca pre njegovog ispitivanja. Razlozi za predlaganje treba da budu sledeći:
 - 1. Kompetentnost kandidata kao sudije
 - 2. Prioritet pri rangiranju sudija Kategorije 2
 - 3. Dostupnost da sude na budućim međunarodnim takmičenjima
 - 4. Poznavanje engleskog jezika
 - h. Uslov za kandidata kategorije 1 je da je on/ona u stanju da razgovara na engleskom jeziku koji će omogućiti potpuno razumevanje u sporovima, posebno kada se nalaze u ulozi žirija. U tom smislu, ispitivači će odlučiti o stručnost kandidata. Ako kandidat položi ispit iz Kategorije 1, ali ne govori engleski on/ona će biti regionalni sudija Kategorije 1 i može biti član žirija samo na Regionalnim takmičenjima ili Nacionalnim takmičenjima.
21. Izbor kandidata za ispitivanje od strane IPF podleže sledećim kriterijumima:
- a. broj primljenih nominacija;
 - b. broj raspoloživih ispitnih mesta;
 - c. sadašnji uslovi za sudije Kategorije 1 u okviru različitih nacija.
22. Procedure testiranja su sledeće:
- a. Kategorija 2
Test iz engleskog jezika će se dati tek nakon kompletnih i sveobuhvatnih provera od strane ovlašćenog sudije Kategorije 1, koji je imenovan za glavnog Ispitivača od strane Tehničkog komiteta IPF-a i sekretara sudije. Praktični ispit biće dat nakon pismenog testa tokom takmičenja, kandidat će biti bočni sudija i sudiće ukupno 100 pokušaja, od kojih 40 mora biti u disciplini čučanj. Kandidat mora biti ispitan od strane žirija i mora postići najmanje 85% identičnih odluka u odnosu na većinu ostalih sudija. Suđenje će početi sa prvim krugom pokušaja. Test i praktični ispit za sudiju Kategorije 2 će se održati samo na međunarodnim ili regionalnim prvenstvima u powerliftingu.
 - b. Kategorija 1
Test i praktičan ispit kandidat može dobiti na bilo kom svetskom prvenstvu (isključujući svetsko Bench Press prvenstvo), Kontinentalnom prvenstvu, Regionalnom prvenstvu. Kandidat će biti ispitan od strane žirija. Kandidat mora da postigne najmanje 90% identičnih

Tehnička pravila IPF-a

- odluka u odnosu na većinu članova žirija, ovo uključuje kandidate koji su kompetentni u obavljanju svih drugih dužnosti, kao što su provera opreme i težine. Suđenje će početi sa prvim krugom pokušaja;
23. Taksa za ispit mora biti plaćena blagajniku IPF-a pre ispitivanja. Svi rezultati sa polaganja ispita biće pregledani od strane ovlašćenog sudije. Nakon ocenjivanja, kandidat će biti obavešten o rezultatima. Rezultati testova biće poslani sudiji sekretaru;
 24. Nakon dobijanja rezultata ispitivanja, sudija sekretar će obavestiti sekretare nacionalnih federacija kandidata o rezultatima i proslediti odgovarajuću dokumentaciju kandidata;
 25. Kandidat koji polaže praktičan ispit će biti ispitan od strane žirija (za kategoriju 1) ili imenovanog sudije (za kategoriju 2) kako bi se odredilo da li je položio ili ne;
 26. Nakon položenog ispita, kao datum unapređenja sudije biće datum polaganja ispita;
 27. Kandidatima koji ne polože ispit dozvoljeno je da se ponovo prijave na istom takmičenju i moraju ponovo uplatiti taksu za ispit;
 28. Registracija :
 - a. Sve sudije se moraju preregistrovati u IPF-u kako bi zadržali svoje trenutne kvalifikacije;
 - b. Preregistracija se vrši prvog januara svake olimpijske godine;
 - c. Tehnički sekretar na međunarodnom takmičenju će poslati spisak u obliku Exel datoteke IPF sekretarskom sudiji od sudija učesnika odmah nakon takmičenja;
 - d. Nacionalna federacija sudije je odgovorna za slanje potrebnih 50 evra kotizacije blagajniku IPF-a i rezime njegovog međunarodnog i nacionalnog iskustva tokom prethodnog perioda registracije u IPF-u;
 - e. Sudija koji je bio neaktivan u prethodnom periodu od četiri godine ili koji se ne preregistruje, izgubiće svoje zvanje. Onda ponovo mora da polaže ispit;
 - f. Kartica koja se izdaje u roku od dvanaest meseci pre prvog januara u svakoj olimpijskoj godini ne mora se obnoviti, do prvog januara naredne olimpijske godine.
 29. IPF sudijski sekretar obezbediće svakoj nacionalnoj federaciji:
 - a. Trenutnu listu akreditovanih sudija. Ažuriranu jednom godišnje.
 - b. Spisak sudija koji treba da se preregistruju kako bi ostali akreditovani.
 30. Međunarodne sudije, Kategorije 1 i Kategorije 2, moraju imati najmanje dva međunarodna prvenstva u powerliftingu ili bench press-u i dva nacionalna prvenstva u powerliftingu tokom prethodnog četvorogodišnjeg perioda između olimpijskih godina kako bi bili prihvatljivi za preregistraciju.

ŽIRI I TEHNIČKI KOMITET

Žiri

1. Na Svetskim i Kontinentalnim prvenstvima, žiri će biti imenovan da predsedava svim takmičenjima u sezoni;
2. Žiri će se sastojati od tri do pet sudija Kategorije 1. U odsustvu člana Tehničkog komiteta, najstariji član od njih troje ili petoro biće određen za predsednika žirija. Pet članova žirija može da predsedava samo na Svetskim igrama ili na Otvorenom prvenstvu u powerliftingu za muškarce i žene;
3. Članovi žirija moraju biti iz različitih zemalja, osim predsednika IPF i predsednika Tehničkog komiteta;
4. Funkcija žirija je da obezbedi da se tehnička pravila pravilno primenjuju;
5. Za vreme takmičenja, žiri može, većinom glasova, da zameni bilo kog sudiju čije odluke, po njegovom mišljenju, dokazuju da nije kompetentan. Sudija koji je u pitanju mora da bude upozoren pre bilo kakve odluke žirija;

Tehnička pravila IPF-a

6. Nepristrasnost sudija ne može se dovoditi u pitanje, ali do greške u suđenju može doći nenamerno. U tom slučaju, sudija može dati svoje objašnjenje za donošenje odluke koja je predmet njegovog upozorenja;
7. Ako se prigovor protiv sudije podnese žiriju, onda sudija mora biti obavešten o prigovoru. Žiri ne treba bez potrebe opterećivati sudije na platformi;
8. Ako se dogodi ozbiljna greška u suđenju koja je u suprotnosti sa tehničkim pravilima, žiri može preduzeti odgovarajuće korake da ispravi grešku. Oni mogu po svom nahođenju da, odobre takmičaru još jedan pokušaj;
9. Samo u ekstremnim okolnostima kada je došlo do očigledne greške u suđenju, žiri uz konsultacije sa sudijama, jednoglasnom odlukom žirija, poništava odluku. Odluke samo dvoje sudija ili jednog sudije žiri će razmatrati;
10. Članovi žirija će biti pozicionirani da obezbede nesmetan pogled na takmičenje;
11. Pre svakog takmičenja, predsednik žirija mora se uveriti da članovi žirija imaju kompletno poznavanje propisa, sa izmenama i dopunama sadržanim u aktuelnom izdanju priručnika;
12. Izbor takmičara za doping testiranje uvek se vrši od strane doping komisije;
13. Ako muzika prati takmičenje, žiri će utvrditi jačinu zvuka. Muzika će se prekinuti kada takmičar uzme šipku za čučanj i bench press ili započne mrtvo dizanje;
14. Sudijske kartice biće potpisane po završetku težinske kategorije.

IPF Tehnički komitet

1. Biće sastavljen od predsedavajućeg, koji će biti sudija Kategorije 1 i izabran od Generalne skupštine, i do deset članova iz različitih zemalja koje imenuje Izvršni odbor u konsultaciji sa Predsednikom Tehničkog komiteta. I predstavnik trenera/takmičara.
2. Biće mu povereno ispitivanje svih zahteva i predloga tehničke prirode koji su podnele pridružene federacije;
3. Imenuje glavnog sudiju, bočne sudije i žiri za svetska prvenstva;
4. Obučava i daje instrukcije sudijama koji još nisu dostigli međunarodni nivo i preispituje one koji su već dostigli taj nivo;
5. Obaveštava Generalnu skupštinu IPF-a, predsednika i generalnog sekretara preko sudijskog sekretara o tome koje sudije imaju pravo da sude nakon registracije ili preregistracije;
6. Organizuje seminare za sudije pre održavanja velikih takmičenja kao što je Svetsko prvenstvo. Troškove organizovanja ovakvih seminara moraju da snose federacije koje ih organizuju.
7. Daje predloge Generalnoj skupštini IPF-a za povlačenje međunarodne sudijske licence kada smatra da je to neophodno.
8. Objavljuje putem administracije, materijale tehničke prirode koji se bave metodama treninga i tehnika izvođenja na takmičenjima;
9.
 - a. Biće odgovoran za pregled takmičarske i lične opreme kao što je definisano u priručniku. Takođe, za opremu koja je dostavljena od strane raznih proizvođača, sa ciljem da budu u mogućnosti da koriste reči "IPF Odobreno" u svojim komercijalnim reklamama. Ako stavka ili stavke ispunjavaju sva pravila i propise IPF-a, a Izvršni odbor IPF-a se slaže sa odlukom Tehničkog komiteta, naknadu za svaku stavku naplaćuje Izvršni odbor IPF-a i izdaje sertifikat o odobrenju Tehničkog komiteta.
 - b. Na kraju svake godine, naknada za obnovu svake stavke koju naplaćuje Izvršni odbor mora se dostaviti IPF-u u svrhu ponovnog odobrenja sertifikata.
 - c. Ako, u bilo koje vreme nakon što je izdato uverenje o odobrenju, proizvođač promeni dizajn na opremi za takmičenje ili ličnoj opremi koja je prethodno dostavljena na odobrenje i ona više ne ispunjava trenutna IPF pravila i propise, IPF će povući odobrenje. IPF neće izdati novi sertifikat dok promena u dizajnu ne bude korigovana i ne dostavi se Tehničkom komitetu na pregled.

SVETSKI I MEĐUNARODNI REKORDI

Međunarodna takmičenja

1. Svetski i međunarodni rekordi mogu se postići samo na međunarodnim takmičenjima. To znači, da će takmičenja biti kontrolisana od strane IPF-a, a svetski i međunarodni rekordi biće prihvaćeni bez provere težine šipke ili takmičara, pod uslovom da je od strane sudije ili Tehničkog komiteta pre takmičenja propisano proverena težina takmičara, kao i težina šipke i tegova. Rekordi muškaraca i žena (50-59) koji su veći od rekorda postignutih u kategoriji (40-49) godina starosti biće uključeni u kategoriji (40-49). Rekordi muškaraca i žena (60-69) koji su veći od rekorda postignutih u kategoriji (50-59) godina starosti biće uključeni u kategoriji (50-59) i kategoriju (40-49), i Open kategoriju ako je prikladno. Rekordi muškaraca i žena (70+) koji su veći od rekorda postignutih u kategoriji (60-69) godina starosti biće uključeni u kategoriji (60-69), i kategoriju (50-59) i kategoriju (40-49), i Open kategoriju ako je prikladno. Isto tako, rekordi Sub-Junior-a (14-18) koji su veći od rekorda postignutih u grupi Juniora (19-23) biće uključeni u ovu grupu.
2. Uslovi za priznavanje svetskih i međunarodnih rekorda su sledeći:
 - a. Međunarodno takmičenje mora se održati pod okriljem IPF-a;
 - b. Svaki od sudija koji sudi mora da ima važeću licencu IPF međunarodnog sudije i mora da bude član nacionalne federacija koja je članica IPF-a. Mora da sudi troje sudija iz različitih federacija i da su prisutna tri člana žirija;
 - c. Dobronamernost i kompetentnost sudija svih država članica je nesporna;
 - d. Samo šipke, tegovi i stalci koji su odobreni od strane IPF-a, mogu se koristiti u postavljanju svetskih i međunarodnih rekorda;
 - e. Rekordi u pojedinačnim disciplinama moraju da budu postignuti u okviru sve tri discipline. Pojedinačni bench press rekordi postignuti na Powerlifting takmičenju ne moraju da budu postignuti u okviru sve tri discipline, ali pokušaji za čučanj i mrtvo dizanje moraju biti pošteno izvedeni;
 - f. U slučaju da dva takmičara zatraže istu težinu za novi rekord u pojedinačnoj disciplini, i ako prvi takmičar sa liste ima ispravan pokušaj, drugi takmičar mora dodati 0,5 kg (ako nije deljivo sa 2,5 kg) na njegov pokušaj da bi postigao rekord. U slučaju da je u pitanju rekord za total, ovo je objašnjeno u tački 1. d) pod OPŠTA PRAVILA POWERLIFTINGA;
 - g. Novi rekordi važe samo ako premaše prethodni rekord za najmanje 0,5 kg;
 - h. Ako takmičar pokušava da postavi svetski rekord u mrtvom dizanju a nalazi se na kraju takmičarske liste na osnovu protesta, preostali takmičari koji se nalaze u grupi za postizanje svetskog rekorda moraće da povećaju svoj pokušaj za 0,5 kg. Ako više od jednog takmičara pokušava da postigne svetski rekord u istoj disciplini, a takmičar dobije novi pokušaj na osnovu protesta, takmičar mora da ga prati;
 - i. Svi rekordi koji su postignuti pod gore navedenim uslovima biće priznati i registrovani.
3. Svetski pojedinačni bench press rekord može biti napravljen na bilo kom pojedinačnom prvenstvu poznatom kao pojedinačno prvenstvo ili kao ispod:
 - a. Isti kriterijum se primenjuje i na svetske rekorde powerliftinga;
 - b. Ako takmičar obori pojedinačni rekord u bench press-u na powerlifting takmičenju, on/ona može da traži pojedinačni bench press rekord ako su pokušaji na ostalim disciplinama čučanj i mrtvo dizanje bili pošteno;
 - c. Ako takmičar u pojedinačnom bench press takmičenju postigne powerlifting rekord on/ona ne može tražiti powerlifting rekord.

IPF PRAVILA ZA CLASSIC LIFTING (bez opreme)

Lična odeća

Odelo

Bez opreme (Non-Supportive)

Podrazumeva da takmičar mora nositi odelo/dres u takmičenjima koja su označena kao takmičenja bez opreme (Classic/RAW).

Ne-ojačano odelo/dres nosi se tokom svih disciplina na takmičenjima koja su označena kao takmičenja bez opreme Classic/RAW i mogu se nositi na takmičenjima koja su označena sa opremom (Equipped). Odelo/dres takmičar mora nositi u svakom trenutku u svim dizanjima tokom takmičenja.

Samo odela/dres od proizvođača koja su prihvaćena u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ biće dozvoljena za upotrebu na takmičenjima. Pored toga, sva odela/dres od odabranog proizvođača moraju da ispunjavaju sve specifikacije tehničkih pravila IPF-a; odobrena odela/dres proizvođača koji prekrši bilo kakvo tehničko pravilo IPF-a, neće biti dozvoljena za upotrebu tokom takmičenja.

Odelo/dres mora da odgovara sledećim zahtevima:

- a) Mora biti jednodelni i bez labavosti kad se nosi
- b) Odelo mora biti izrađeno u potpunosti od tkanine ili sintetičkog tekstilnog materijala, tako da ne pruža podršku takmičaru pri izvođenju bilo kog dizanja.
- c) Materijal dresa mora biti iste debljine, osim drugog materijala od 12 cm x 24 cm dozvoljeno u oblasti prepona
- d) Mora imati nogavice, a njihova dužina ne sme da bude manja od 3 cm niti veća od 25 cm merena od mesta račvanja (prepona). Meri se od linije početka/vrha šava na preponama nadole - na unutrašnjoj strani nogavice.
- e) Odelo/dres može da sadrži logo ili amblem:
 - od odabranog proizvođača
 - od nacije takmičara
 - imena takmičara
 - po pravilu „logo sponzora“
 - samo u nacionalnim i nižim takmičenjima: klub takmičara ili pojedinačnog sponzora, gde logo ili amblem nije odobren od stane IPF-a.
- f) Ženskom takmičaru nije dozvoljeno da koristi obloge za kolena ili bandažere za kolena, kao ni odelo/dres koji pokriva celo telo na takmičenjima sa ili bez opreme.



Tehnička pravila IPF-a

Majica

Majica mora da se nosi ispod takmičarskog odela/dresa od strane svih takmičara u svim disciplinama: čučanj, bench pres i mrtvo dizanje.

Majica mora da odgovara sledećim zahtevima:

- (a) Majica mora biti od tkanine ili sintetičkog tekstila i ne treba da sadrži: gumirane i rastegljive materijale, niti bilo kakve ojačane šavove ili džepove, dugmad, rajfešlus ili kragnu.
- (b) Majica mora imati rukave. Ne sme imati rukave koji se završavaju ispod lakta ili na ramenom mišiću. Takmičari ne smeju zavrtati rukave takve majice na mišiće na takmičenjima.
- (c) Majica može biti obična, odoonosno jednobojna/višebojna i bez logoa ili amblema, ili može nositi logo ili amblem:

- od nacije takmičara
- imena takmičara
- IPF region iz kog je takmičar
- događaja na kom se takmičar takmiči
- po pravilu „logo sponzora“
- samo u nacionalnim i nižim takmičenjima: klub takmičara ili pojedinačnog sponzora, gde logo ili amblem nije odobren od strane IPF-a.

Slip gaćice

Standardne komercijane gaćice bilo od pamuka, najlona ili poliestera nose se ispod takmičarskog odela/dresa. Žene mogu da nose komercijani ili sporski grudnjak. Kupaće gaćice ili bilo koji deo od gumiranog ili sličnog streč materijala osim u pojasu, ne sme se nositi ispod takmičarskog odela/dresa. Bilo kakav pomažući donji veš nije dozvoljen za upotrebu u IPF takmičenjima.

Čarape

Čarape se mogu nositi.

- (a) Mogu biti bilo koje boje ili boja i mogu imati logo proizvođača
 - (b) Ne smeju biti dužine da dolaze u dodir sa bandažerima na kolenima
 - (c) Visoke čarape, dokolenice, helanke strogo su zabranjeni.
- Potkolenice u izvođenju mrtvog dizanja moraju se prekriti i zaštititi čarapama.

Pojas

Takmičari mogu nositi pojas. Ako se nosi, on mora biti na spoljnoj strani takmičarskog dresa. Samo pojasevi od proizvođača koji su prihvaćeni u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ biće dozvoljeni za upotrebu na takmičenjima.

Materijal i sastav:

- a) Osnova treba da bude od kože, vinila ili nekog sličnog ne rastegljivog materijala, sa jednim ili više slojeva koji mogu biti slepljeni ili prošiveni
- b) Ne sme da ima nikakvu dodatnu postavu slojeve ili ojačanja od bilo kog materijala, kako na površini (spolja), tako ni ubačeno između slojeva materijala od kog je pojas napravljen.
- c) Kopča treba da bude na jednom kraju pojasa, prikačena nitnom ili prošivena
- d) Kopča treba da ima jednu ili dve igle – zupca ili je tipa „čičak“
- e) Gajka na kaišu/pojasu treba da bude pričvršćena blizu kopče/šnale, nitnom ili prišivanjem
- f) Pojas može da bude bez logoa ili amblema, ili može nositi logo ili amblem:
 - od nacije takmičara
 - imena takmičara
 - po pravilu „logo sponzora“

Tehnička pravila IPF-a

samo u nacionalnim i nižim takmičenjima: klub takmičara ili pojedinačnog sponzora, gde logo ili amblem nije odobren od strane IPF-a.

Dimenzije:

1. Širina pojasa max.10 cm
2. Debljina pojasa max.13 mm u osnovnom delu
3. Unutrašnja širina kopče max.11 cm
4. Spoljna širina kopče max.13 cm
5. Max.širina gajke 5 cm.
6. Razdaljina između kraja pojasa i debljeg kraja gajke max.25 cm

Obuća ili čizme

Obuća ili čizme se nose.

- (a) Koristi se samo obuća koja je definisana kao sportska obuća ili sporske čizme, W/L, P/L obuća ili obuća za mrtvo dizanje. Misli se na obuću za dvoranske sportove npr. rvanje/košarka. Cipele za planinarenje ne spadaju u ovu kategoriju.
- (b) Don ne sme biti veći od 5 cm
- (c) Don mora biti ravan, bez nepravilnosti ili odstupanja od standardnog dizajna
- (d) Uložak koji nije deo proizvedene obuće ograničen je na 1 cm debljine
- (e) Čarape sa gumenom spoljašnjom površinom nisu dozvoljene u disciplinama – Čučanj, Bench press i mrtvo dizanje.

Obloge

Zglobovi

1. Mogu se koristiti samo one obloge za zglobove koje se nalaze na listi opreme odobrene od IPF-a;
2. Standardne komercijalne znojnice mogu da se nose, ali ne smeju prelaziti širinu od 12 cm. Kombinacija ručnih obloga i znojnica nije dozvoljena;
3. Zglob se ne sme prekriti više od 10 cm iznad i 2 cm ispod centra zgloba i ne sme prelaziti širinu pokrivanja od 12 cm.
4. Žene muslimanske vere mogu nositi Hidžab (maramu za glavu) za vreme dizanja tega.

Bandažeri

Bandažeri, u obliku navlake od neoprena (gume), mogu se nositi samo na kolenima, u svim disciplinama na takmičenju; bandažeri se ne mogu nositi ili koristiti na bilo kom delu tela osim na kolenima.

Samo bandažeri od proizvođača koji su prihvaćeni u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ biće dozvoljeni za upotrebu na takmičenjima. Pored toga, svi bandažeri od odabranog proizvođača moraju da ispunjavaju sve specifikacije tehničkih pravila IPF-a; odobreni bandažeri proizvođača koji prekrši bilo kakvo tehničko pravilo IPF-a, neće biti dozvoljeni za upotrebu tokom takmičenja.

Bandažeri moraju biti u skladu sa sledećim specifikacijama:

- a) Bandažeri moraju biti proizvedeni od jednog sloja neoprena (gume) ili od pretežno jednog sloja neoprena i sa jednim slojem industrijske tkanine preko neoprena. Oni mogu biti prošiveni na neoprenu fabrički i/ili na tkanini. Sastav i izrada bandažera mora biti takva da ne sme pružiti bilo kakvu pomoć takmičaru u toku takmičenja;
- b) Bandažeri treba da budu maksimalne debljine od 7 mm i maksimalne dužine 30 cm;
- c) Bandažeri ne smeju imati nikakve dodatne flastere, čičak, vrpce ili slične potporne dodatke u ili na njima. Bandažeri moraju biti bez rupa u neoprenu ili u bilo kom drugom materijalu;

Tehnička pravila IPF-a

- d) Kada se nose na takmičenju, bandažeri na kolenima ne smeju biti u kontaktu sa odećom takmičara ili sa čarapama; i treba ih centrirati preko zglobova kolena.

Palac

Dva sloja medicinske trake može se nositi oko palčeva.

Inspekcija lične opreme na takmičenjima označenim kao Classic/Raw

Na takmičenjima označenim kao Classic/Raw, takmičar će prijaviti sve stavke lične opreme sudijama koji sprovode merenje njihove kategorije. Sva lična oprema koja ne ispunjava specifikacije tehničkih pravila, ili ako sudija smatra da je nečista ili pocepana biće odbačena u tom trenutku, a takmičar može ponovo da se prijavi na pregled lične opreme. Tokom takmičenja, tehnički kontrolor će takođe ispitati stavke lične opreme koju nose takmičari u delu za zagrevanje ili pripremu za takmičenje i odbacuje sve stavke koje ne ispunjavaju specifikacije tehničkih pravila. Tehnički kontrolor će odbaciti i sve bandažere na kolenima koje su takmičari stavili uz pomoć bilo kog drugog lica, kao što je upotreba plastičnih kliznih bandažera, korišćenje maziva i tako dalje. Ukoliko takmičar ode na platformu za podizanje i/ili izvede pokušaj dizanja a nosi deo lične opreme koja ne ispunjava specifikacije tehničkih pravila, sudije će postupiti u skladu sa pravilom "Sudije 6" (d). Sudije i Tehnički kontrolor moraju se okupiti 5 minuta pre svake težinske kategorije kako bi izvršili pregled lične opreme takmičara. Trener ili takmičar moraju potvrditi učešće takmičara glavnom sudiji najkasnije tokom prvog kruga merenja za određenu težinsku kategoriju, kako bi mogli da pristupe merenju.

Sponzorski logo

Iznad i preko logoa proizvođača i grbova navedenih u „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“, nacija ili takmičar mogu da se obrate Generalnom sekretaru IPF i tražiti dozvolu da se dodatni logo ili grb navede kao odobren za prikazivanje na ličnoj opremi, za tu naciju ili samog takmičara. Takve prijave za logo ili grb moraju biti praćene naknadom u iznosu koji utvrđuje Izvršni odbor IPF-a. IPF, preko Izvršnog organa, može odobriti logo ili grb, ali ima pravo i da odbije zahtev, ako po mišljenju Izvršnog odbora, logo ili grb ugrožavaju bilo koji komercijalni interes IPF-a ili ne ispunjavaju standarde dobrog ukusa.

Izvršni organ takođe ima pravo da ograniči veličinu ili položaj za logo ili grb, na bilo kom predmetu lične opreme. Svako odobrenje ostaće na snazi od datuma tog odobrenja do isteka kalendarske godine i za celu narednu godinu, nakon čega se mora izvršiti ponovna prijava i uplata naknade, ako logo ili grb ostanu odobreni. Logo ili grb odobreni u skladu sa ovim ovim pravilom biće navedeni u dodatku na „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“; takođe Generalni sekretar IPF izdaje saglasnost za odobreni logo ili grb navodeći datum odobravanja i ograničenja u vezi sa odobrenjem, i takva saglasnost je prihvatljiv dokaz za sudije na takmičenjima.

Logo ili grb koji se ne nalazi na „Odabranoj listi odeće i opreme za korišćenje na IPF takmičenjima“ niti je na dodatku odobrenih logoa ili grbova, je po pravilu „Sponzorski logo“, i može se nositi samo na majicama, obući ili čarapama, gde je štampan ili vezen i nije veći od 5 x 2 cm.

Takmičar može koristiti samolepljivu traku u boji sa ličnom opremom, prelepiti ne-odobreni logo ili grb tako da oprema bude usklađena sa pravilima.