



Starptautiskās Pauerliftinga Federācijas Tehnisko noteikumu grāmata

2015

IPF tehnisko noteikumu teksts jāaktualizē un jāpublicē angļu valodā. Jebkurā konfliktā starp noteikumu angļu valodas un citu valodu versijām priekšroka dodama angļu versijai.

(Rediģēts 2014. g. 24. novembrī)



Starptautiskās Pauerliftinga federācijas Tehnisko noteikumu grāmata

Saturs

Galvenie spēka trīscīņas noteikumi	3
Inventārs un instrukcijas	5
Tērps un personīgais ekipējums	10
Pauerliftings (spēka trīscīņa) un izpildījuma noteikumi	15
Svēršanās	18
Sacensību kārtība	19
Tiesneši	25
Žūrija un tehniskā komisija	28
Pasaules un starptautiskie rekordi	29
IPF noteikumi klasiskajai (bez ekipējuma) spēka trīscīņai	30

GALVENIE SPĒKA TRĪSCĪŅAS NOTEIKUMI

Šajā noteikumu grāmatā, īsuma dēļ, jebkurā vietā, kur parādās apzīmējums „viņš” vai „viņa”, šāda atsauce tiek attiecināta uz vienu no abiem dzimumiem.

1. (a) Starptautiskā Pauerliftinga (latviski - Spēka trīscīņas) federācija atzīst sekojošas disciplīnas, kam jānotiek tādā pašā secībā visās sacensībās, kas notiek pēc IPF (Starptautiskā Pauerliftinga federācija) noteikumiem:

A. Piesēdieni B. Spiešana guļus C. Vilkme D. Kopsomma

(b) Sacensības notiek starp spēka trīscīņas atlētiem (tālāk tekstā - atlēti) kategorijās, kas tiek noteiktas pēc dzimuma, svara kategorijas un vecuma. Vīriešu un sieviešu atklātie čempionāti ļauj piedalīties jebkura vecuma atlētiem, kas vecāki par 14 gadiem. Jebkurās kombinētajās sacensībās, piem., *open* (atklātās) un jauniešu, junioru u.t.t. atlēts (-e) drīkst piedalīties tikai vienas vecuma grupas sacensībās, kā *open* vai juniori un saņemt godalgu tikai vienā no tām.

(c) Noteikumi ir saistoši jebkāda līmeņa sacensībām.

(d) Katram dalībniekam ir trīs mēģinājumi katrai disciplīnai. Atlēta labākais, ieskaitītais mēģinājums katrā disciplīnā veido sacensību rezultātu kopsommai. Ja divi vai vairāki sacensību dalībnieki sasniedz vienādu kopsommu, tad vieglākais dalībnieks ierindojas augstākā vietā par smagāko.

(e) Ja divi atlēti reģistrēti ar vienu un to pašu svaru svēršanās laikā un galu galā sacensību noslēgumā sasniedz vienādu kopsommu, tad tas, kurš kopsommas rezultātu sasniedzis pirmais, ieņem augstāku vietu nekā otrs. Kad tiek piešķirtas godalgas par labāko piesēdienu, spiešanu guļus un vilmki, vai tiek uzstādīts Pasaules rekords tiek ievērota tā pati procedūra.

2. IPF līdz ar tajā ietilpstošajām federācijām vada un sankcionē sekojošus Pasaules čempionātus:

Vīriešu un sieviešu apvienotais, atklātais Pasaules čempionāts

Vīriešu un sieviešu apvienotais jauniešu un junioru Pasaules čempionāts

Vīriešu un sieviešu apvienotais senioru Pasaules čempionāts

Vīriešu un sieviešu jauniešu un junioru un apvienotais, atklātais Pasaules čempionāts spiešanā guļus

Vīriešu un sieviešu apvienotais senioru Pasaules čempionāts spiešanā guļus

Vīriešu un sieviešu apvienotais atklātais, jauniešu un junioru un senioru Klasiskais/ bezkipējuma Pasaules čempionāts

Vīriešu un sieviešu apvienotais senioru Klasiskais/ bezkipējuma Pasaules čempionāts. (2014. un 2015. gadā šis senioru čempionāts jārīko kopā ar Pasaules atklāto un jauniešu, junioru čempionātu.)

3. IPF arī atzīst un reģistrē pasaules rekordus šajās pašās disciplīnās, kategorijās, kas tiek aprakstītas zemāk:

Vecuma kategorijas

Vīriešu – atklātā: no dienas, kad viņš sasniedz 14 gadu vecumu un augšup (tālāk neattiecas nekādi vecuma ierobežojumi).

Jauniešu: no dienas, kad viņš sasniedz 14 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniedzis 18 gadu vecumu.

Junioru: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņš sasniedz 19 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniedzis 23 gadu vecumu.

Senioru I: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņš sasniedz 40 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniedzis 49 gadu vecumu.

Senioru II: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņš sasniedz 50 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniedzis 59 gadu vecumu.

Senioru III: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņš sasniedz 60 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniedzis 69 gadu vecumu.

Senioru IV: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņš sasniedz 70 gadu vecumu un augšup.

Sieviešu – atklātā: no dienas, kad viņa sasniedz 14 gadu vecumu un augšup (tālāk neattiecas nekādi vecuma ierobežojumi).

Jauniešu: no dienas, kad viņa sasniedz 14 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniegusi 18 gadu vecumu.

Junioru: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņa sasniedz 19 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniegusi 23 gadu vecumu.

Senioru I: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņa sasniedz 40 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniegusi 49 gadu vecumu.

Senioru II: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņa sasniedz 50 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniegusi 59 gadu vecumu.

Senioru III: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņa sasniedz 60 gadu vecumu līdz tā kalendārā gada beigām, kad ir sasniegusi 69 gadu vecumu.

Senioru IV: no tā kalendārā gada 1. janvāra, kad viņa sasniedz 70 gadu vecumu un augšup.

Pedalīties sacensībās spēka trīscīņā atļauts dalībniekiem, kas ir 14 gadus veci un vecāki.

4. Vietu sadalījumu katrā vecuma kategorijā nosaka pēc atlētu sasniegtās kopsummas saskaņā ar spēka trīscīņas standarta noteikumiem. Gan vīrieši, kas vecāki par 70 gadiem (seniori IV), gan sievietes, kas vecākas par 60 un 70 gadiem (seniores III un seniores IV) saņem medaļas par 1., 2. un 3. vietu katrā svara kategorijā.

Nacionālās federācijas pārraudzībā var tikt pieņemts nacionālai izmantošanai vecuma kategoriju tālāks iedalījums.

Svara kategorijas:

VĪRIEŠI

Tikai jaunieši un juniori -53,0 kg kategorija, līdz 53,0 kg

59,0 kg kategorija, līdz 59,0 kg

66,0 kg kategorija, no 59,01 līdz 66,0 kg

74,0 kg kategorija, no 66,01 līdz 74,0 kg

83,0 kg kategorija, no 74,01 līdz 83,0 kg

93,0 kg kategorija, no 83,01 līdz 93,0 kg

105,0 kg kategorija, no 93,01 līdz 105,0 kg

120,0 kg kategorija, no 105,01 līdz 120,0 kg

120,0+ kg kategorija, no 120,01 līdz neierobežotam svaram

SIEVIETES

Tikai jauniešas un junioras - 43,0 kg kategorija, līdz 43,0 kg

47,0 kg kategorija, līdz 47,0 kg

52,0 kg kategorija, no 47,01 līdz 52,0 kg

57,0 kg kategorija, no 52,01 līdz 57,0 kg

63,0 kg kategorija, no 57,01 līdz 63,0 kg

72,0 kg kategorija, no 63,01 līdz 72,0 kg

84,0 kg kategorija, no 72,01 līdz 84,0 kg

84,0+ kg kategorija, no 84,01 līdz neierobežotam svaram

5. Katrai valstij 8 svara kategorijās vīriešu konkurencē kopumā ir atļauts maksimālais dalībnieku skaits – 8, un 7 svara kategorijās sieviešu konkurencē ir atļauts maksimālais dalībnieču skaits – 7. Junioru un jauniešu – 9 vīriešu un 8 sieviešu. Katrā atsevišķā svara kategorijā nedrīkst būt vairāk par diviem dalībniekiem no vienas valsts.

6. Katrai valstij ir atļauti maksimāli 5 aizvietotāji jeb rezervisti. Lai piedalītos sacensībās, tie ir jāpiesaka 60 dienas pirms sacensībām pagaidu pieteikumā ar svara kategoriju, kur startēs un labāko pēdējos 12 mēnešos starptautiskajās vai nacionālajās sacensībās gūto kopsummu.
7. Katrai valstij ir jāiesniedz komandas pieteikums uzrādot katra atlēta vārdu un viņa/ viņas svara kategoriju. Jānorāda labākie, personīgie rezultāti, kas sasniegti nacionālajos vai starptautiskos čempionātos iepriekšējo 12 mēnešu laikā. Tas var sevī iekļaut viņa/ viņas sasniegto rezultātu iepriekšējā gada starptautiskajā čempionātā tajā pašā svara kategorijā. Jāatzīmē arī datums un sacensību nosaukums, kurās tika sasniegta kopsumma. Šī informācija ir jāiesniedz IPF vai reģiona čempionāta sekretariātam un arī sacensību vadītājam vismaz 60 dienu pirms sacensību sākuma pagaidu pieteikumā. Tāpat ir arī jāiesniedz aizvietotāju jeb rezervistu vārdi, to svara kategorijas un viņu labāko, sasniegto kopsummu rezultāti nacionālajos vai starptautiskos čempionātos. Galīgā izvēle, kas apstiprināta ar pieteikumu jāizdara 21 dienu pirms sacensību sākuma no šiem pirms 60 dienām nominētajiem atlētiem. Tas ietver arī rezerves vai maiņas atlētus. Šis ir pēdējais brīdis, kad atlētam paziņot šim konkrētajam čempionātam izvēlēto svara kategoriju. Pēc šī fināla pieteikuma (nominācijas) atlēts vairāk nav tiesīgs mainīt svara kategoriju. Atlēti, kas ir nominēti bez rezultātiem kādā no iepriekšminētajiem čempionātiem, tiek ierindoti pirmajā sacensību grupā, ja viņa/ viņas svara kategorija tiek sadalīta grupās. Neizpildot kādu no šīm prasībām komanda var tikt diskvalificēta. Ja atlēts ir bijis diskvalificēts ar IPF vai reģionālās federācijas lēmumu, tad beidzoties diskvalifikācijai viņš nevar pieteikt dalībai Pasaules čempionātā, reģionālajos čempionātos vai starptautiskās sacensībās savu labāko kopsummu, kura ir uzrādīta nacionālās federācijas sacensībās.
8. Pasaules, kontinenta vai reģionālos čempionātos ir atbilstoša punktu skaitīšana: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 par pirmajām deviņām vietām jebkurā no svara kategorijām. Pēc tam katrs atlēts, kas sacensībās sasniedz kopsummu, saņem vienu punktu. Punktu skaitīšana visos nacionālajos turnīros ir nacionālās federācijas pārraudzībā.
9. Tikai katras valsts piecu augstāko vietu izcīnījušo atlētu iegūtie punkti tiek skaitīti komandu cīņā visos starptautiskos čempionātos. Gadījumā, ja tiek iegūta vienāda kopsumma, noslēdzošais komandu vietu sadalījums tiek noteikts pēc komandu godalgām, kas aplūkots 11. punktā. Ja komandas sportists ir pārkāpis WADA noteikumus sacensībās, kur komandas vērtē summējot individuālos punktus, tad atlēta nopelnītie punkti tiek atņemti viņa komandai un nevar tikt aizvietoti ar cita atlēta nopelnītajiem punktiem.
10. Katrai valstij, kas ir bijusi IPF dalībniece vairāk nekā trīs gadus, ir jāiekļauj vismaz viens starptautisks tiesnesis komandas delegācijas sastāvā pasaules čempionātos. Ja šis valsts tiesnesis nav klātesošs vai, ja ir klātesošs, nav spējīgs darboties par tiesnesi vai būt par žūrijas locekli sacensību laikā, tad tikai četri šis valsts augstākās vietas izcīnījušie atlēti tiek ieskaitīti komandu vērtējumā.
11. Komandu godalgas tiek piešķirtas pirmajām trim vietām. Gadījumā, ja ir vienāda punktu summa klasificējot komandas vai valstis, komanda, kurai ir visvairāk pirmo vietu, ierindojas pirmajā vietā. Gadījumā, ja ir vienāda punktu summa divām valstīm, kam ir vienāds pirmo vietu skaits, tad par pirmo tiek atzīta tā, kurai ir vairāk otro vietu u.t.t. caurlūkojot labākās piecas vietas ieņēmušo atlētu sarakstu. Ja arī šī aprēķina divām valstīm ir vienāda summa, tad augstāku vietu ieņem valsts, kuras sportistiem ir lielāka Vilksa punktu summa.
12. Visos IPF čempionātos godalga „labākais atlēts” tiek pasniegta atlētam, kas sasniedz labākos rezultātus vadoties pēc Vilksa formulas. Godalgas paredzētas arī otrās un trešās vietas ieguvējiem.
13. Visos Starptautiskos turnīros medaļas tiek piešķirtas par pirmo, otro un trešo vietu katrā kategorijā balstoties uz kopsummu. Turklāt medaļas vai godalgojuma diploms tiek piešķirts par pirmo, otro, trešo vietu atsevišķajās piesēdienu, spiešanas guļus un vilkmes disciplīnās katrā kategorijā. Ja atlētam neizdodas mēģinājumi pietupienos vai (un) spiešanā guļus, tad viņš/ viņa var turpināt sacensties atlikušajās disciplīnās, un dalībniekam ir tiesības sacensties par godalgām jebkurā disciplīnā, kur viņš/ viņa sasniedz veiksmīgu mēģinājumu vai mēģinājumus. Lai izcīnītu godalgu kopsummā atlētam ir jāveic ieskaitāms mēģinājums katrā no trim disciplīnām.
Dresscode jeb apģērba prasības Pasaules čempionātos apbalvošanas ceremonijas laikā ir – pilns valsts izlases formastērps, T-krakls, sporta apavi. Atbilstību noteikumiem nosaka konkrētās grupas tehniskais sekretārs. Šo prasību neievērošana liedz sportistam saņemt medaļas, taču savu sacensībās izcīnīto vietu viņš saglabā.
14. Aizliegts sportistu plīkēt vai sist mediju un publikas redzamības zonā.

INVENTĀRS UN INSTRUKCIJAS

Svari

Sacensībās svariem jābūt elektroniskajiem, digitālajiem un jāspēj reģistrēt vismaz 2 decimālās zīmes aiz komata. Svaru minimālajai kapacitātei jābūt 180 kg. Svariem jābūt verificācijas sertifikātam, ne vecākam par vienu gadu, skaitot no sacensību dienas.

Platforma

Visi mēģinājumi ir jāveic uz platformas, kas minimums ir 2,5 m x 2,5 m robežās, un maksimums 4,0 m x 4,0 m robežās. Platformas virsmai ir jābūt līdzenai, stingrai, neslīdīgai un vienā līmenī. Tā nedrīkst būt augstāka par 10 cm no apkārtējās virsmas vai grīdas. Platformas virsmai ir jābūt pārklātai ar neslīdošu, gludu paklāju (t.i. brīvu no nelīdzenumiem un izvirzījumiem). Gumijas pārklāji vai līdzīga materiāla pārklāji, kas nav piestiprināti grīdai, nav pieļaujami.

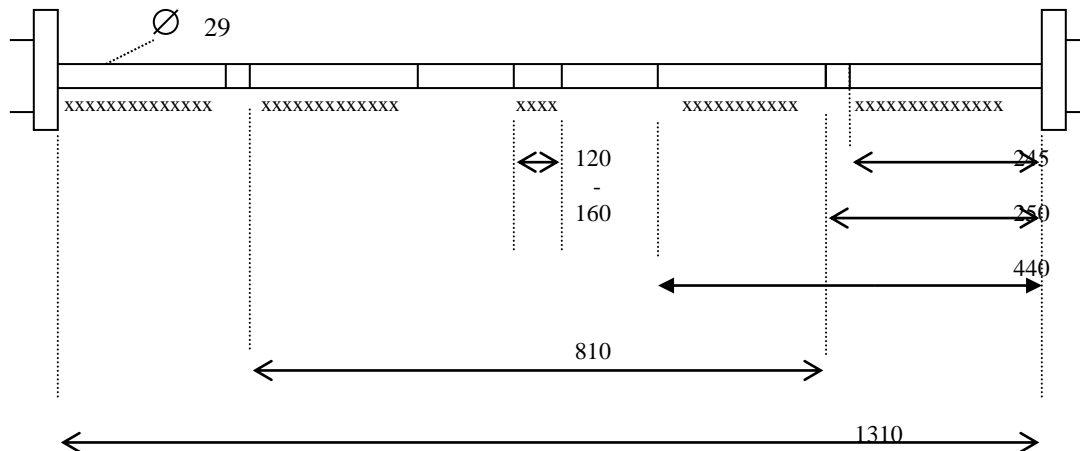
Stieņi un diski

Visās spēka trīscīņas sacensībās, kas tiek organizētas pēc IPF noteikumiem, ir atļauti tikai stieņi ar diskus. Izmantojot tādus diskus, kas neatbilst vispārējām instrukcijām, var atzīt par spēkā neesošu attiecīgo turnīru un rekordus. Tikai tādi stieņi un diski, kas atbilst visām instrukcijām, var tikt izmantoti visu sacensību laiku un visiem sacensību mēģinājumiem. Stienis sacensību laikā netiek mainīts, ja vien tas nav saliekts vai kaut kādā veidā bojāts, ko nosaka tehniskā komisija, žūrija vai tiesneši. Stieņi, kas tiek izmantoti visos IPF čempionātos nedrīkst būt frēzējuma vietās hromēti. Tikai tādi stieņi un diski, kas ir oficiāli IPF apstiprināti, var tikt izmantoti IPF pasaules čempionātos vai pasaules rekordu sasniegšanai. No 2008. gada „frēzējuma” distances kļūst universālas vadoties pēc oficiāli atļautajiem stieņiem.

(a) Stienim jābūt taisnam, labi apstrādātam, rievotam, un jāatbilst sekojošiem rādītājiem:

1. Kopējais garums nedrīkst pārsniegt 2,2m.
2. Attālums starp atslēgu virspusi nedrīkst pārsniegt 1,32m vai būt mazāks par 1,31m.
3. Stieņa diametrs nedrīkst pārsniegt 29mm vai būt mazāks par 28mm.
4. Stieņa un atslēgu kopsvaram ir jābūt 25kg.
5. Atslēgu diametrs nedrīkst pārsniegt 52mm vai būt mazāks par 50mm.
6. Jābūt diametru apzīmējošai atzīmei vai noītam stienim ar attālumu 81cm starp atzīmēm vai tinuma vietu.

IPF atzīts trīscīņas stienis Frēzējuma attālumu vadlīnijas



Mērijumi mm (frēzējuma distances iekšpus iekšējām atslēgām)

(b) diskjiem jāatbilst sekojošām prasībām:

1. Visiem diskjiem, kas tiek izmantoti sacensībās jāsver 0,25 % robežās vai 10 gr no to norādītā svara.

Norādītais svars kg	Maksimālais	Minimālais
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Caurums diska vidū nedrīkst būt lielāks par 53 mm vai mazāks par 52 mm.

3. Diskjiem ir jābūt šādā svaru klāstā: 1,25 g, 2,5 kg, 5 g, 10 kg, 15 kg, 20 kg un 25 kg.

4. Rekordu sasniegšanai var tikt izmantoti vieglāki diski, lai sasniegtu svaru, kas ir vismaz 0,5kg lielāks nekā iepriekšējais sasniegums.

5. Diskji, kas sver 20 g un vairāk, platumā nedrīkst būt biežāki par 6cm. Diskji, kas sver 15 kg un mazāk, platumā nedrīkst būt biežāki par 3cm. Gumijas diskjiem nav jāatbilst noteiktiem biežuma parametriem.

6. Diskjiem jāatbilst sekojošam krāsojumam: 10 kg un mazāk – jebkura krāsa, 15 kg – dzeltena, 20 kg – zila, 25 kg – sarkana.

7. Uz visiem diskjiem ir jābūt skaidri atzīmētam to sveram un uzkrautiem secībā ar smagākajiem diskjiem pa priekšu, pēc tam mazākiem diskjiem ar mazāku svaru un sakārtotiem tādā veidā, ka tiesneši var izlasīt katra diska svaru.

8. Pirmajam un smagākajam diskjam ir jābūt uzliktam uz stieņa ar virspusi uz iekšu, visiem pārējiem – uz āru.

9. Lielākā diska diametrs nedrīkst būt lielāks par 45cm.

10. Gumijas vai ar gumiju pārklāti diski ir pieļaujami ar nosacījumu, ka stienim ar svaru ir minimums 10 cm atstarpe starp atslēgu ārpusi līdz stieņa galam, lai ir satverama vieta aiz diskjiem.

Atslēgas

(a) Jāizmanto vienmēr.

(b) Katrai jāsver 2,5kg.

Stieņa balsti piesēdieniem

(a) Tikai komerciālu ražotāju oficiāli reģistrēti un tehniskās komisijas apstiprināti stieņa balsti tiek atļauti izmantošanai starptautiskās spēka trīscīņas sacensībās.

(b) Statīviem ir jābūt veidotiem tā, lai varētu pieregulēt 1m augstumā zemākajā pozīcijā līdz vismaz 1m 70 cm ar 5 cm lielām atstarpēm.

(c) Visiem hidrauliskajiem statīviem ir jābūt iespējai nostiprināt noteikto augstumu ar tapām drošības dēļ.

Sols spiešanai guļus

Tikai komerciālu ražotāju oficiāli reģistrēti un tehniskās komisijas apstiprināti solu statīvi un soli tiek atļauti izmantošanai starptautiskās spēka trīscīņas sacensībās.

1. Garums – nedrīkst būt īsāks par 1,22m un jābūt līdzenam un vienā līmenī.

2. Platums – nedrīkst būt īsāks par 29cm un nedrīkst pārsniegt 32cm.

3. Augstums – nedrīkst būt īsāks par 42cm un nedrīkst pārsniegt 45cm robežās starp grīdu un sola polsterēto virsmu tam neesot samazinātam vai saspīestam. Statņu, kam jābūt pieregulējamiem,

minimālajam augstumam jābūt 75cm, bet maksimālajam – 110cm robežās starp grīdu un stieņa miera stāvokļa pozīciju.

4. Minimālais attālums starp stieņa statnēm ir 1,10m.
5. Sola augšdaļai jāsniedzas 22cm aiz statņu centra ar pieļaujamu 5 cm nobīdi katrā virzienā.
6. Solam jābūt pievienotai drošības joslai un tā jāizmanto visās sacensībās.

Pulksteņi

Sacensības jānodrošina ar visiem redzamiem pulksteņiem norises vietā, uz starta platformas un iesildīšanās zonā, kas darbojas nepārtraukti un vismaz 20 minūtes pirms sacensību sākuma uzsāk laika atpakaļskaitīšanu. Papildus jānodrošina pulkstenis, kas trenerim vai sportistam uzrāda laiku, kas atlicis svara pieteikšanai/ pārteikšanai.

Gaismas

Sacensības jānodrošina ar gaismas iekārtām, ar ko tiesneši dara zināmus viņu pieņemtos lēmumus. Var tikt izmantotas gaismas iekārtas, kas līdzīgas tām, kas tiek izmantotas svarcelšanā, kad tiesnesis fiksē kļūdu, viņš ieslēdz savu kontrolierīci (pulti). Ja lielākā daļa ieslēdz savas kontrolierīces, skan sirēna un atlēts zina, ka viņa mēģinājums bijis neveiksmīgs. Tad viņam nav nepieciešams pabeigt mēģinājumu. Katrs tiesnesis kontrolē balto un sarkano gaismu. Šīs divas gaismas attiecīgi apzīmē veiksmīgu un neveiksmīgu mēģinājumu. Gaismām ir jābūt novietotām horizontāli, lai attiecīgi atbilstu trīs tiesnešu vietām. Tām ir jābūt savienotām tādā veidā, ka tās iedegas kopā nevis atsevišķi, kad tās ir ieslēguši trīs tiesneši. Ārkārtas situācijā t.i., elektrības padeves traucējumu gadījumā, tiesneši tiek apgādāti ar baltiem un sarkaniem karodziņiem vai lāpstiņām, ar kurām dod zināmus savus lēmumus līdz ar galvenā tiesneša vārdisku komandu „karogus”.

Neveiksmīga mēģinājuma kartīte

Pēc tam, kad gaismas ir ieslēgtas un iedegušas, tiesnesis/ši, kas nav ieskaitījis mēģinājumu paceļ kartīti, lai darītu zināmu iemeslu, kāpēc mēģinājums ir bijis neveiksmīgs.

Tiesnešu numurēto kartīšu sistēma – neveiksmīga mēģinājuma pamatojums.

Kartīšu krāsas:

Kļūda nr.1 = sarkana krāsa

Kļūda nr.2 = zila krāsa

Kļūda nr.3 = dzeltena krāsa



PIESĒDIENI	SPIEŠANA GUĻUS	VILKME
<p>1. (sarkans)</p> <p>Kļūda saliecot ceļus un nolaižot ķermeni, kamēr kāju augšdaļa gurnu locītavās ir zemāk par ceļgaliem</p>	<p>1. (sarkans)</p> <p>Stienis nav nolaists līdz krūtīm vai vēderam, t. i. nepieskaras krūtīm vai vēderam vai arī saskaras ar jostu</p>	<p>1. (sarkans)</p> <p>Kļūda iztaisnojot ceļgalus taisnus pabeidzot mēģinājumu.</p> <p>Kļūda iztaisnojoties ar pleciem izliektiem uz aizmuguri.</p>
<p>2. (zils)</p> <p>Kļūda ieņemt vertikālu stāvokli ar iztaisnotiem ceļgaliem, iesākot un pabeidzot mēģinājumu.</p>	<p>2. (zils)</p> <p>Jebkura lejupejoša visa stieņa kustība spiežot augšup.</p> <p>Nespēja, spiežot stieni, to nofiksēt</p>	<p>2. (zils)</p> <p>Jebkura lejupejoša stieņa kustība pirms tas sasniedz noslēdzošo stāvokli. Ja notiek stieņa lejupejoša kustība uz aizmuguri</p>

	<p>pilnībā iztaisnojot rokas mēģinājuma beigās.</p>	<p>izliecot plecus, tas nav iemesls mēģinājuma diskvalifikācijai.</p> <p>Stieņa atbalstīšana uz augšstilba mēģinājuma laikā. Ja stienis aizskar augšstilbus, bet netiek atbalstīts, tas nav iemesls diskvalifikācijai.</p>
<p>3. (dzeltens) Soļa speršana uz priekšu vai atpakaļ, vai pēdu sāniska kustība, lai gan pēdas sānu kustība un kāju šūpošana starp pirkstgalu un papēdi ir pieļaujama.</p> <p>Kļūda, ievērojot galvenā tiesneša signālus uzsākot un nobeidzot mēģinājumu.</p> <p>Divkārsa kustība vai vairāk nekā viens pacelšanas mēģinājums esot vingrinājuma izpildes lejasdaļā vai jebkāda stieņa lejupejoša kustība piecelšanās laikā</p> <p>Asistenta saskare ar stieni vai atlētu galvenā tiesneša doto signālu starplaikos, lai padarītu vieglāku mēģinājumu.</p> <p>Elkoņu vai roku augšdaļu saskare ar kājām, kas pabalsta vai palīdz atlētam. Niecīga saskare, kas nesniedz palīdzību, var tikt ignorēta.</p> <p>Jebkura stieņa nomešana vai nogāšana pēc mēģinājuma izpildes.</p> <p>Kļūda izpildot jebkuru no prasībām, kas iekļautas vispārējā disciplīnas aprakstā, kas ievada šo diskvalifikācijas sarakstu.</p>	<p>3. (dzeltens) Stieņa grūšana vai lejupejoša kustība, pēc tam, kad tas nekustīgi fiksēts uz krūtīm vai vēdera, tādā veidā, lai palīdzētu atlētam.</p> <p>Kļūda ievērojot galvenā tiesneša signālus uzsākot un nobeidzot mēģinājumu.</p> <p>Jebkuras izmaiņas izvēlētajā mēģinājuma pozīcijā mēģinājuma laikā, t.i. jebkura galvas, plecu vai sēžamvietas pacelšana no to pareizās atrašanās vietas no saskares ar solu vai roku sāniska kustība uz stieņa.</p> <p>Asistentu saskare ar stieni vai atlētu galvenā tiesneša doto signālu starplaikos, lai padarītu vieglāku mēģinājumu.</p> <p>Jebkāda atlēta kāju saskare ar solu vai tā balstiem.</p> <p>Tīša stieņa un stieņa statīvu saskare mēģinājuma laikā, lai padarītu mēģinājumu vieglāku.</p> <p>Kļūda izpildot jebkuru no prasībām, kas iekļautas vispārējā disciplīnas aprakstā, kas ievada šo diskvalifikācijas sarakstu.</p>	<p>3. (dzeltens) Stieņa nolaišana pirms saņemtas galvenā tiesneša signāla.</p> <p>Stieņa nolaišana uz platformas, nesaglabājot abu roku kontroli pār to, t.i. stieņa atlaišana no plaukstām.</p> <p>Soļa speršana uz priekšu vai atpakaļ, vai pēdu sāniska kustība, lai gan pēdas sānu kustība un kāju šūpošana starp pirkstgalu un papēdi ir pieļaujama. Pēdu kustība pēc komandas „nolikt” ir atļauta un nav pamats negatīvam vērtējumam.</p> <p>Kļūda izpildot jebkuru no prasībām, kas iekļautas vispārējā disciplīnas aprakstā, kas ievada šo diskvalifikācijas sarakstu.</p>

Rezultātu tablo

Jābūt paredzētam detalizētam rezultātu tablo, kas vizuāli redzams skatītājiem, dalībniekiem, kas atspoguļo visu sacensību gaitu. Atlētu vārdiem, uzvārdiem jābūt sakārtotiem atbilstoši izlozes numuriem katrai sacensību plūsmai. Tablo jāuzrāda esošais rekords un tas pēc vajadzības jākorrigē.

Čempionāta rezultātu tablo															
Grupa:				Piesēdieni			Spiešana guļus				Vilkme				
Nr.	Vārds, uzvārds	Valsts	Sv. kat.	1.p.	2.p.	3.p.	1.p.	2.p.	3.p.	Starp. summa	1.p.	2.p.	3.p.	Kopsumma	Vieta

1.																			
2.																			
3.																			
14.																			

TĒRPS UN PERSONĪGAIS EKIPĒJUMS

Triko

Atbalstošais

Atbalstošais triko var tikt lietots tikai sacensībās, kas skaitās “ekipētas”

Atbalstošais triko var tikt lietots visos sacensību vingrinājumos “ekipētajās” sacensībās (Tajās var tikt lietots arī neatbalstošais triko atbalstošā vietā). Triko lences jāvalkā pār atlēta pleciem visu laiku visu vingrinājumu izpildes laikā.

Sacensībās atļauts izmantot tikai ražotāju triko, kas iekļauti “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”. Bez tam šim triko jāatbilst IPF tehnisko noteikumu specifikācijai. Triko, kas neatbilst jebkādam no tehnisko noteikumu punktiem nedrīkst izmantot sacensībās.

Atbalstošajam triko ir jāatbilst sekojošām prasībām:

- a) Triko ir vienā biezumā
- b) Triko jābūt bikšu starām. Bikšu staras garumam jābūt vismaz 3 cm, maksimāli – 15 cm. Izmērs tiek noteikts mērot no kājstarpes augšas uz leju pa kājas iekšpusi.
- c) Triko var būt attēlots logo vai emblēma:
 - Atlēta dalībvalsts
 - Atlēta vārds
 - Saskaņā ar noteikumiem “Sponsoru logo”
 - Nacionālajās un zemāka līmeņa sacensībās atlēta klubs vai privātais sponsors, kas nav IPF akceptēts.

Neatbalstošais

Neatbalstošais triko jālieto sacensībās, kas skaitās “Klasiskās/ bezekipējuma” un var tikt lietots sacensībās, kas skaitās “ekipētas” (kurās var tikt lietots atbalstošais triko neatbalstošā vietā). Triko lences jāvalkā pār atlēta pleciem visu laiku visu vingrinājumu izpildes laikā.

Sacensībās atļauts izmantot tikai ražotāju neatbalstošos triko, kas iekļauti “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”. Bez tam šiem neatbalstošajiem triko jāatbilst IPF tehnisko noteikumu specifikācijai. Neatbalstošos triko, kas neatbilst jebkādam no tehnisko noteikumu punktiem nedrīkst izmantot sacensībās.

Neatbalstošajam triko ir jāatbilst sekojošām prasībām:

- a) Triko jābūt viengabala un jābūt pieguļošam lietošanas laikā
- b) Triko jābūt no auduma vai sintētiskās šķiedras, kas nedod sportistam nekādu atbalstu vingrinājumu izpildes laikā
- c) Triko materiālam jābūt vienāda biezuma, cita biezuma materiāls 12 x 24 cm izmēros ir atļauts starpenes apvidū.
- d) Triko jābūt bikšu starām. Bikšu staras garumam jābūt vismaz 3 cm, maksimāli – 25 cm. Izmērs tiek noteikts mērot no kājstarpes augšas uz leju pa kājas iekšpusi.
- e) Triko var būt attēlots logo vai emblēma:
 - Atlēta dalībvalsts
 - Atlēta vārds
 - Saskaņā ar noteikumiem “Sponsoru logo”
 - Nacionālajās un zemāka līmeņa sacensībās atlēta klubs vai privātais sponsors, kas nav IPF akceptēts.

T kreklis

T kreklis jālieto zem triko visiem sportistiem pietupienu un spiešanas laikā, kā arī sievietēm vilkmes laikā. Vīriešiem nav vajadzības lietot T kreklu vilkmes laikā. Vienīgais izņēmums šīm prasībām ir atbalstošā krekla lietošana T-krekla vietā atbilstoši noteikumiem "atbalstošais kreklis". T krekla un atbalstošā krekla kombinācijai va atļauta.

T-kreklam ir jāatbilst sekojošām prasībām:

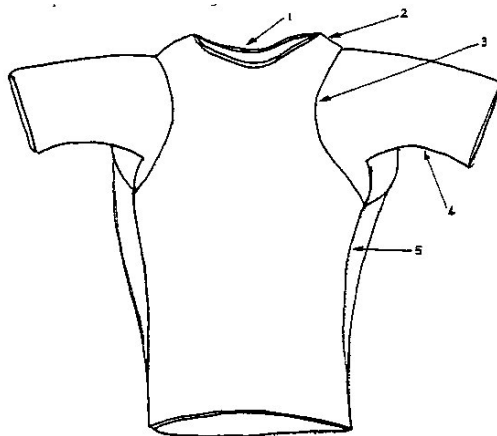
- a) T-kreklis ir veidots pilnībā no auduma vai sintētiskās šķiedras un nekādā mērā nedrīkst saturēt gumijotu vai citādu elastīgu materiālu, kā arī saturēt pastiprinātas šuves, kabatas, pogas, rāvējslēdzējus vai ko citu izņemot krekla apkakles daļā.
- b) T-kreklam jābūt piedruknēm. Piedurknēm jābeidzas aiz sportista pleciem un tās nedrīkst pārklāt vai beigties aiz sportista elkoņiem. Piedurknes nedrīkst būt uzrotītas vai uzrollētas, kad sportists satrtē sacensībās.
- c) T-kreklis var būt vienkrāsains vai divās un vairāk krāsās un bez logo, vai arī ārpusē var būt attēlots logo vai emblēma:
 - Atlēta dalībvalsts
 - Atlēta vārds
 - Sacensības, kurās atlēts piedalās
 - Saskaņā ar noteikumiem "Sponsoru logo"
 - Nacionālajās un zemāka līmeņa sacensībās atlēta klubs vai privātais sponsors, kas nav IPF akceptēts.

Atbalstošais kreklis

Sacensībās, kas ir "ar ekipējumu" atļauts izmantot tikai ražotāju kreklus, kas iekļauti "IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā".

Atbalstošajam kreklam ir jāatbilst sekojošām prasībām:

- d) Kreklis ir veidots pilnībā no auduma vai sintētiskās šķiedras un nekādā mērā nedrīkst saturēt gumijotu vai citādu elastīgu materiālu, kā arī saturēt pastiprinātas šuves, kabatas, pogas, rāvējslēdzējus vai ko citu izņemot krekla apkakles daļā.
- e) Kreklam jābūt piedruknēm. Piedurknēm jābeidzas aiz sportista pleciem un tās nedrīkst pārklāt vai beigties aiz sportista elkoņiem. Piedurknes nedrīkst būt uzrotītas vai uzrollētas, kad sportists satrtē sacensībās.
- f) Kreklis var būt vienkrāsains vai divās un vairāk krāsās un bez logo, vai arī ārpusē var būt attēlots logo vai emblēma:
 - Atlēta dalībvalsts
 - Atlēta vārds
 - Sacensības, kurās atlēts piedalās
 - Saskaņā ar noteikumiem "Sponsoru logo"
 - Nacionālajās un zemāka līmeņa sacensībās atlēta klubs vai privātais sponsors, kas nav IPF akceptēts.



Ikvienu krekla dizaina pārveidošana savādāk kā to paredzējis ražotājs un ko akceptējusi Tehniskā Komiteja padara to nederīgu lietošanai sacensībās. Kreklam pilnībā jānosedz visa pleca josla kā norādīts ar bultiņu 2.

Īsās apakšbikses

Zem spēka trīscīņas tērpa jāvalkā standarta ražotās „sporta bikses” vai jebkura kokvilnas, neilona vai poliestera materiālu sajaukumu standarta ražotās apakšbikses (ne bokseršorti). Sievietes var vilkt arī sērijveida ražotos vai sporta krūšturus. Zem spēka trīscīņas tērpa nedrīkst vilkt speciālās peldbikses vai jebkuru apģērba gabalu, kas ir gumijots vai sastāv no līdzīga, elastīga materiāla, izņemot jostu. Jāatzīmē, ka speciāli spēka trīscīņai izgatavota atbalstoša apakšveļa nav atļauta sacensībās, kas notiek pēc IPF noteikumiem.

Zeķes

Zeķes var vilkt.

- Tās var būt jebkādā krāsā vai krāsās, un uz tām var būt izgatavotāja logo.
- Tās nedrīkst būt tāda garuma, ka tās uz kājas sniedzas līdz ceļgalu apsējiem vai ceļšargiem.
- Zeķes visā kājas garumā, getras vai zeķbikses ir stingri aizliegtas. Apakšstilba izmēra zeķes jāvelk, lai nosegtu un pasargātu apakšstilbus, kamēr tiek izpildīta vilkme.

Josta

Sacensību dalībnieki var izmantot jostu. Ja tā tiek izmantota, tad tai jāatrodas virs atlēta tērpa, kostīma. **Sacensībās atļauts izmantot tikai ražotāju jostas, kas iekļautas “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”.**

Materiāli un konstrukcija:

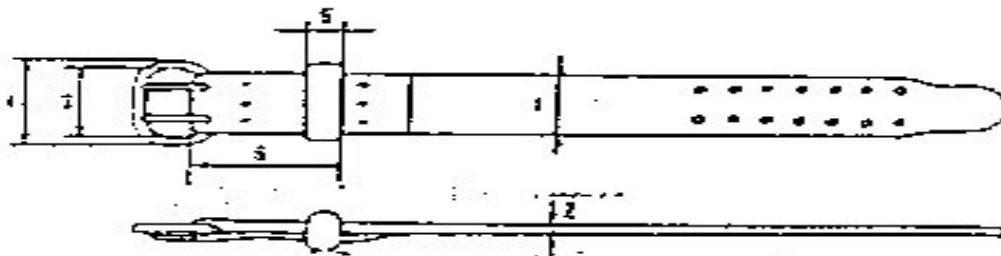
- Jostas galvenajai daļai ir jābūt no ādas, vinila vai cita līdzīga neizstiepta materiāla vienā vai vairākās kārtās, kas var būt salīmētas un/vai sašūtas kopā.
- Tai nedrīkst būt papildus polsterējums, savienojums vai jebkāda materiāla balsts gan abās jostas pusēs, gan noslēptam pa vidu starp jostas kārtām.
- Sprādzei ir jābūt pievienotai pie viena no jostas galiem ar kniedēm vai piešūtai.
- Jostai var būt sprādze ar vienu vai diviem zariem, vai tā var būt „ātras atlaišanas” paveida („ātra atlaišana” atkarīga no sviras.)
- Jostas cilpai jāatrodas tuvu sprādzei kā līdzeklis aizbāšanai piestiprinātai ar kniedēm vai piešūtai.
- Jostas var būt vienkāršas vai divās un vairāk krāsās un bez logo, vai arī ārpusē var būt attēlots logo vai emblēma:**
 - Atlēta dalībvalsts
 - Atlēta vārds
 - Saskaņā ar noteikumiem “Sponsoru logo”
 - Nacionālajās un zemāka līmeņa sacensībās atlēta klubs vai privātais sponsors, kas nav IPF akceptēts.

Izmēri:

- Maksimālais jostas plātums – 10cm.

2. Maksimālais jostas biežums visā tās garumā – 13mm.
3. Iekšējais, maksimālais sprādzes platums – 11cm.
4. Ārējais, maksimālais sprādzes platums – 13cm.
5. Jostas cilpas maksimālais platums – 5cm.
6. Maksimālais attālums starp jostas galu un jostas cilpu tālākajā vietā – 25cm.

Pareizas attālumu atzīmes:



Apavi

Apaviem noteikti jābūt.

- (a) Apavi, kas ir pieļaujami – sporta apavi; Sacensībās atlēti var vilkt svarcelšanas, spēka trīscīņas apavus vai vilkmes čības. Iepriekšējais attiecas uz telpu sporta veidiem, piemēram, cīņu sporta veidiem, basketbolu. Āra apavi neiekļaujas šajā kategorijā.
- (b) Apavu zole nedrīkst būt augstāka par 5cm.
- (c) Apavu zolei ir jābūt vienlaidu, vienādei uz abām pusēm visā zoles garumā bez izvirzījumiem un nelīdzenumiem un tā nedrīkst būt pašrocīgi izmainīta.
- (d) Apavu iekšējā mēle, kas nav daļa no ražotā apava, nedrīkst būt biežāka par 1cm.

Ceļu ortozes

Atlēts var izmantot ortozes – cilindriska neoprēna veidā uz ceļiem jebkurā no vingrinājumiem; Ortozes nedrīkst izmantot uz citas ķermeņa daļas kā vien ceļgaliem. Ortozes nedrīkst izmantot kopā ar saitēm, saskaņā ar zemāk esošo noteikumu “Saites”.

Sacensībās atļauts izmantot tikai ražotāju ortozes, kas iekļautas “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”. Bez tam šīm ortozēm jāatbilst IPF tehnisko noteikumu specifikācijai. Ortozes, kas neatbilst jebkādam no tehnisko noteikumu punktiem nedrīkst izmantot sacensībās.

Ortozēm jāatbilst sekojošām prasībām:

- a) Ceļu ortozēm jābūt veidotām no viena slāņa neoprēna vai, galvenokārt, viena slāņa neoprēna un neatbalstoša viena slāņa auduma virs neoprēna. Slāņi var būt sašūti vai arī uz neoprēna var būt šuves. Visai konstrukcijai jānodrošina, ka atlēts nesaņem nekādu palīdzību un nevar ceļiem izmantot atsietiena efektu.
- b) Ceļu ortozēm jābūt maksimāli 7 mm biežām un maksimāli 30 cm garām.
- c) Ceļu ortozēm nedrīkst būt papildus saites, Velcro, aizvelkamate, polsterējums vai kādas citas palīgietāises. Ceļu ortozēm jābūt cilindriskām, bez caurumiem neoprēnā vai pārējā materiālā.
- d) Ceļu ortozes, izmantojot sacensībās, nedrīkst saskarties ar atlēta triko vai zeķēm un tām jābūt centrētām pār ceļa locītavu.

Saites

Ir atļautas tikai no vienas šķiedras auduma ražotas elastīgas saites, kas ir pārklātas ar poliesteru, kokvilnu vai abu šo materiālu kombināciju, vai arī medicīniskā krepe.

Atbalstošās saites.

Spēka trīscīņas sacensībās var izmantot tikai komerciālu izgatavotāju oficiāli reģistrētas un IPF tehniskās komisijas apstiprinātas saites.

Neatbalstošās saites.

Medicīniskām krepēm vai saitēm un sviedrus absorbējošiem pārsējiem nav nepieciešams tehniskās komisijas apstiprinājums.

Plaukstu locītavas

1. Plaukstu locītavu saites nedrīkst būt garākas par 1 m un platākas par 8 cm. Jebkādas uznavas un cilpas ir jāiekļauj viena metra garajās saitēs. Var tikt pievienota cilpa kā nodrošinājuma līdzeklis. Cilpa mēģinājuma laikā nedrīkst atrasties uz īkšķa vai pārējiem pirkstiem.
2. Var vilkt standarta ražotās, sviedrus absorbējošās saites, kas nav platākas par 12 cm. Saišu un sviedrus absorbējošo saišu kombinācija nav atļauta.
3. Plaukstu locītavu saites nedrīkst sniegties tālāk par 10 cm uz leju un 2 cm uz augšu no plaukstu locītavu centra, un nedrīkst būt platākas par 12 cm.

Ceļgali

4. Var tikt izmantotas saites, kas nav garākas par 2 m un platākas par 8 cm sacensībās, **kas skaitās "ar ekipējumu"**. Ceļgala saite nedrīkst sniegties tālāk par 15 cm uz leju un 15 cm uz augšu no ceļgala locītavu centra, un nedrīkst būt platāka par 30 cm. **Atļautas ir tikai IPF akceptētās ortozes**. Divu šādu uznavu kombinācija ir stingri aizliegta. Neoprēns kā „sintētiska gumija” ir pieņemams tikai kā ceļgala uznavas sastāvdaļa.
5. Saite nedrīkst būt saskarē ar zeķēm vai spēka trīscīņās tērpu.
6. Saite nedrīkst tikt izmantota nekur citur uz ķermeņa.

Medicīniskais leikoplasts

1. Apkārt īkšķiem var uzlikt medicīnisko pārsēju (leikoplastu) divās kārtās. Medicīnisko leikoplastu vai tam līdzīgus pārsējus nevar lietot nevienā citā ķermeņa vietā bez oficiālas žūrijas vai galvenā tiesneša atļaujas. Medicīniskais leikoplasts nevar tikt izmantots kā palīg līdzeklis atlētam turot stieni.
2. Pārstāvji no žūrijas, kas pieņem galveno lēmumu, galvenais ārsts, ārsts vai dežūrējošais medicīnas personāls var pieļaut medicīniskā leikoplasta izmantošanu dažādiem ķermeņa savainojumiem tādā veidā, ka tas nedod atlētam nekādas neatļautas priekšrocības.
3. Visās sacensībās, kur nav žūrijas un dežūrējoša medicīniskā personāla, lēmumu par medicīniskā leikoplasta izmantošanu pieņem galvenais tiesnesis.

Tērpa un personīgā ekipējuma pārbaude

- (a) Tērpa un personīgā ekipējuma pārbaude sacensību laikā katram atlētam var notikt jebkurā brīdī (laiki var tikt nosaukti tehniskajā sapulcē) sacensību laikā, kā arī divdesmit minūtes pirms attiecīgās svara kategorijas sacensību sākuma.
- (b) Šī pienākuma veikšanai ir jānozīmē vismaz divi tiesneši. Jāpārbauda un jānovērtē visi priekšmeti pirms tie tiek oficiāli apzīmoti un marķēti.
- (c) Saite, kas pārsniedz noteikto garumu var tikt aizliegta, vai arī saīsināta līdz derīgam garumam un atkārtoti nodota pārbaudei..
- (d) Jebkurš priekšmets, kas tiek uzskatīts par netīru vai nolietotu, ir jāaizliedz.
- (e) Kad pārbaude ir pabeigta, tiesnešu parakstīta pārbaudes lapa ir jānodod žūrijas priekšsēdim.
- (f) Ja pēc pārbaudes atlēts parādās uz platformas uzvilcis vai izmantojot kādu nepārbaudītu priekšmetu, izņemot priekšmetus, kas netīši paslīdējuši garām tiesnešiem, viņš nekavējoties tiek diskvalificēts no sacensībām.
- (g) Jāpārbauda ir visi iepriekš minētie priekšmeti zem tērpa, kā arī personīgais ekipējums.
- (h) Mēģinājuma laikā uz platformas ir stingri aizliegts valkāt cepuri. Tādi priekšmeti kā pulksteņi, juvelierizstrādājumi, iemutes, brilles un sieviešu higiēnas priekšmeti nav jāpārbauda.
- (i) Jebkuru atlētu, kas gatavojas veikt pasaules rekorda mēģinājumu, nekavējoties pārbauda tehniskais kontrolieris. Ja atklājas, ka atlēts valkā vai izmanto kādu neatļautu priekšmetu, izņemot priekšmetus, kas netīši paslīdējuši garām tiesnešiem, mēģinājums tiek atzīts par spēkā neesošu un dalībnieks tiek diskvalificēts no sacensībām.

Sponsoru logo

- a) Atlēts vai valsts var lūgt IPF ģenerālsekretāram atļauju izmantot papildus logo vai emblēmu, kas nav iekļauts ražotāju "IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā", atļaut izmantošanai uz personīgā ekipējuma

tikai šai valstij vai sportistam. Šāds lūgums jāpapildina ar maksājuma nomaksu, kura apmēru noteikusi IPF Izpildkomiteja. IPF, Izpildkomitejas personā, var akceptēt logo vai emblēmu, taču patur arī tiesības atteikt, ja tas ir pretrunā ar IPF komerciālajām interesēm vai neatbilst labai gaumei. Izpildkomitejai savā akceptā ir tiesības noteikt logo vai emblēmas pozīciju uz personīgā ekipējuma un to izmērus. Jebkura atļauja tiek dota uz laiku no atļaujas izdošanas datuma līdz atlikušajam kalendārā gada beigām un visu nākamo kalendāro gadu, pēc kura beigām nepieciešama jauna atļauja un jauns maksājums, lai logo vai emblēma tiktu akceptēta.

Logo un emblēmas, kas akceptētas saskaņā ar šiem noteikumiem jāiekļauj "IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma saraksta" pielikumā; IPF ģenerālsēkretārs nosūta vēstuli pieteikuma iesniedzējam, vēstulē iekļaujot logo vai emblēmas ilustrāciju, akceptēšanas datumu un jebkādas ierobežojumus. Šai vēstulei jākalpo kā apliecinājumam priekš tiesnešiem turpmākajās sacensībās.

Ražotāju logo un emblēmas, kas nav "IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā", kā arī bez tam neatbilst šiem noteikumiem "Sponsoru logo", var tikt izmantoti tikai uzdrukātā vai izsūtā veidā uz t-krekliem, apaviem vai zeķēm un ne lielāki par 10 x 2 cm

Atlēts var izmantot saskanīgas krāsas līmlentu, lai nomaskētu neatļautu logo vai emblēmu uz sava ekipējuma un līdz ar to ievērotu noteikumus.

Vispārēji norādījumi

- Elļas, tauku un citu smērvielu izmantošana uz miesas, tērpa vai personīgā ekipējuma ir stingri aizliegta.
- Bērnu pūderis, sveķi, talki, magnija karbonāts ir vienīgās substances, ar ko var tikt ieziests ķermenis un ekipējums. Saites nē.
- Jebkāda veida adhezīvu materiālu izmantošana uz apavu zoles ir stingri aizliegta. Tas attiecas uz jebkāda veida lipekļiem, arī smilšpapīru. Tajā iekļaujas arī sveķi un magnija karbonāts. Apavu zoles samitrināšana ir atļauta.
- Aizliegts citas vielas pievienot atlēta ekipējumam. Tas sevī iekļauj visa veida substances, kas atšķiras no tām, kas periodiski var tikt izmantotas kā sterils līdzeklis stieņa, sola vai platformas tīrīšanai.
- Var tikt valkāti viegli aizsargi starp apakšstilbu un zeķi.

SPĒKA TRĪSCĪŅA UN IZPILDĪJUMA NOTEIKUMI

Piesēdieni

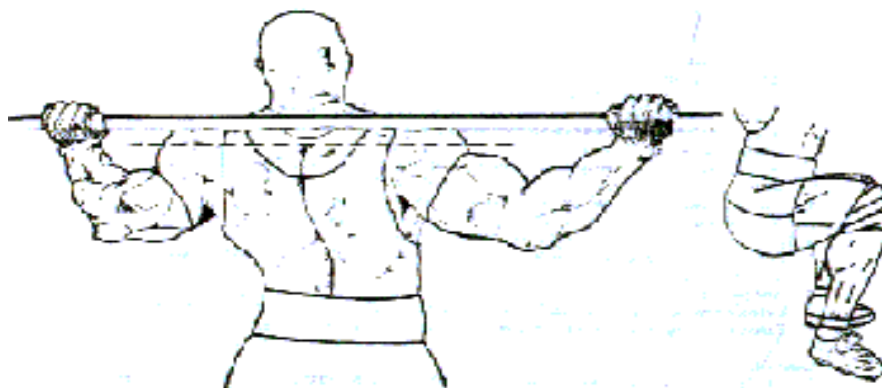
- Atlētam ir jānostājas ar seju pret platformu. Stienis ir jātur horizontāli pār pleciem, ar plaukstām un pirkstiem aptverot stieni. Rokas uz stieņa var atrasties jebkurā vietā tā iekšpusē vai kontaktā ar iekšējām atslēgām.
- Kad stienis ir nocelts no statīva (atlētam nocelt stieni no statīva var arī palīdzēt asistenti), atlētam ir jāspēr solis atpakaļ, lai ieņemtu mēģinājuma sākuma pozīciju. Kad atlēts ir nekustīgs, nostājies taisni (viegla novirze ir pieļaujama) ar iztaisnotiem ceļgaliem, stienis ir pareizi novietots, galvenais tiesnesis dod signālu sākt mēģinājumu. Signāls tiek dots nolaižot roku un vienlaicīgi sakot „sākt” („squat”). Pirms signāla „sākt” („squat”) saņemšanas, atlēts var veikt pozīcijas korekcijas noteikumu robežās, nesaņemot sodu. Drošības nolūkā centra tiesnesis var palūgt atlētam novietot stieni atpakaļ vienlaicīgi ar rokas atpakaļejošu kustību, ja pēc piecām sekundēm atlēts nav ieņēmis pareizu pozīciju, lai uzsāktu mēģinājumu. Centra tiesnesis tad paskaidro kāpēc starta signāls netika dots.
- Pēc galvenā tiesneša signāla saņemšanas, atlētam ir jāsaliec ceļgali un jānolaiž ķermenis, kamēr kāju augšdaļa pie gurnu locītavas ir zemāk par ceļgalu virspusi. Ir pieļaujams tikai viens lejupejošs mēģinājums. Mēģinājums ir uzskatāms par iesāktu, kad atlēta ceļgali ir saliekti. Mēģinājuma laikā stienis var novirzīties lejup no tā sākotnējās pozīcijas par tā diametra platumu.
- Atlētam patstāvīgi jāieņem sākuma pozīcija ar iztaisnotiem ceļgaliem. Dubulta kustība mēģinājuma lejasdaļā vai jebkāda lejupejoša kustība nav atļauta. Kad atlēts ir nekustīgā pozīcijā (noslēdztošajā stāvoklī), galvenais tiesnesis dod signālu novietot uz statīva stieni.
- Signāls – nolikt stieni - sastāv no rokas kustības uz aizmuguri un vienlaicīgi sakot „nolikt” („rack”). Atlētam tad jānovieto stienis uz statīva. Pēdu kustība/ līdzsvara zaudēšana pēc „nolikt” komandas nav iemesls diskvalifikācijai. Drošības nolūkā atlēts var lūgt asistentu palīdzību atgriežot un novietojot stieni uz statīva. Šīs darbības laikā stienim ir jāatrodas atlētam uz pleciem.

6. Visu laiku uz platformas ir jāatrodas ne vairāk kā pieciem un ne mazāk kā diviem asistentiem. Asistentu skaitu uz platformas jebkurā laikā var noteikt tiesneši – 2, 3, 4 vai 5.

Piesēdiena mēģinājuma neieskaitīšanas iemesli:

1. Kļūda ievērojot galvenā tiesneša signālus uzsākot un nobeidzot mēģinājumu (komandu neizpildīšana).
2. Dubulta kustība mēģinājuma izpildes lejasdaļā vai jebkāda kustība lejup celšanās augšup laikā.
3. Kļūda ieņemot vertikālu stāvokli ar ceļgalos iztaisnotām kājām, iesākot un pabeidzot mēģinājumu.
4. Soļa speršana uz priekšu vai atpakaļ vai pēdas sāniska kustība, lai gan pēdas sānu kustība un kāju šūpošana starp pirkstgalu un papēdi ir pieļaujama.
5. Kļūda saliecot ceļus un nolaižot ķermeni līdz pozīcijai, kamēr kāju augšdaļa gurnu locītavās ir zemāk par ceļgalu augšdaļu.
6. Jebkura stieņa kustība uz muguras lejup vairāk par tā diametru/platumu salīdzinot ar atlēta sākotnēji izvēlēto pozīciju.
7. Asistenta saskare ar stieni vai atlētu galvenā tiesneša doto signālu starplaikos, lai padarītu vieglāku mēģinājumu.
8. Elkoņu vai roku augšdaļu saskare ar kājām. Necīga saskare ir pieļaujama, ja tā nesniedz palīdzību atlētam.
9. Jebkura stieņa nomešana vai nogāšana pēc mēģinājuma izpildes.
10. Kļūda izpildot jebkuru no prasībām, kas atrunātas piesēdienu izpildes noteikumos.

Attēlā parādīts tipisks, taču ne obligāts stieņa novietojums piesēdienu izpildes laikā, kā arī nepieciešamais piesēdiena dziļums



Spiešana guļus

1. Solam ir jābūt novietotam uz platformas ar augšdaļu pret statīvu vai ieslīpi līdz 45 grādu leņķī.
2. Atlētam ir jāguļ uz muguras ar galvu, pleciem un sēžamvietu saskaroties ar sola virsmu. Viņa pēdām ir jābūt pilnā saskarē ar platformu vai paliktņiem (cik to pieļauj apava zole). Stienis, kas novietots statīvā, jāaptver ar plaukstām un pirkstiem, pilnā tvērienā ar īkšķiem apkārt. Šāds ķermeņa stāvoklis ir jā saglabā visa mēģinājuma laikā. Pēdu kustība ir pieļaujama, taču tām jābūt saskarē ar grīdu. Gari mati nedrīkst paslēpt galvas un sola saskares vietu. Ieteicama ir zirgaste. **Žūrija vai tiesneši var pieprasīt atlētam/ -ei atbilstoši sakārtot matus.**
3. Lai būtu stingrs balsts, atlēts var izmantot paliktņus vai paklājus ar līdzenu virsmu, kas nav augstāki par 30 cm un izmēros ne mazāki kā 40 x 60 cm un novietojas uz platformas virsmas. Visās starptautiskās sacensībās ir jābūt pieejamiem 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm augstiem paliktņiem pēdu atbalstīšanai.
4. Visu laiku uz platformas ir jāatrodas ne vairāk kā trim vai ne mazāk kā diviem asistentiem. Pēc tam, kad atlēts patstāvīgi ir ieņēmis sākuma pozīciju, viņš var lūgt asistentu palīdzību nocelt stieni no statīva. Šajā gadījumā stienis tiek padots atlētam iztaisnotās rokās.
5. Attālums starp rokām nedrīkst pārsniegt 81cm robežas starp roku rādītājpirkstiem (abiem rādītājpirkstiem ir jābūt 81cm atzīmes robežās un rādītājpirkstiem ir jābūt saskarē ar 81cm atzīmēm, ja tiek izmantots maksimālais satvēriens). Ja kāda agrāka savainojuma vai anatomiska defekta dēļ atlēts nav spējīgs vienādi ar abām rokām satvert stieni, viņš iepriekš, pirms katra

mēģinājuma par to informē tiesnešus, un atbilstoši tiek atzīmēts arī stienis. Apgriezta tvēriena izmantošana ir aizliegta.

6. Pēc tam, kad stienis ir nocelts no statīva, ar vai bez asistentu palīdzības, atlētam ar iztaisnotām rokām elkoņos ir jāgaida tiesneša signāls. Signāls tiek dots, līdz ko atlēts ir nekustīgs un stienis tiek pareizi turēts. Drošības nolūkā centra tiesnesis var palūgt atlētam novietot stieni atpakaļ, vienlaicīgi ar rokas atpakaļejošu kustību, ja pēc piecām sekundēm atlēts nav pareizā sākuma pozīcijā, lai uzsāktu mēģinājumu. Centra tiesnesis tad paskaidro kāpēc starta signāls netika dots.
7. Signāls uzsākt mēģinājumu tiek dots nolaizot roku vienlaicīgi sakot „sākt” („start”).
8. Pēc signāla saņemšanas, atlētam ir jānolaiz stienis līdz krūtīm vai vēderam (stienis nedrīkst aizskart jostu), tas jānotur nekustīgs ar noteiktu un acīmredzamu pauzi, pēc kuras centra tiesnesis dod dzirdamu komandu „spiest”. Atlētam pēc tam tas ir jāpaceļ taisnās, elkoņos iztaisnotās rokās. Kad stienis ir noturēts nekustīgs šādā stāvoklī, tiek dota komanda „novietot” („rack”) vienlaicīgi ar rokas kustību uz aizmuguri. **Ja stienis tiek nolaists uz jostas vai nepieskaras krūtīm vai vēderam, centrālais tiesnesis dod komandu „Nolikt!”.**

Invalīdu sacensību noteikumi IPF sacensībās spiešanā guļus.

Sacensības spiešanā guļus tiek organizētas bez īpaša invalīdu atlētu iedalījuma, piemēram, akls, vājredzīgs, ar kustību traucējumiem. Viņiem var palīdzēt līdz un no spiešanas sola. Palīdzēt nozīme – ar trenera palīdzību vai (un) ar kruķiem, spieķiem vai ratiņkrēslu. Noteikumi attiecas vienādi uz visiem - tāpat kā uz veselajiem. Atlētiem, kuriem ir amputēta kāda no apakšējām ekstremitātēm, protēze tiek uzskatīta par tādu pašu locekli kā dabīgā ekstremitāte. Atlētam ir jāsveras bez attiecīgās protēzes pievienojot viņa svaram kompensējošo svaru, kas tiek pievienots saskaņā ar nodaļas „svēršanās” 5. punktu. Atlētiem, kam ir apakšējo ekstremitāšu paralīze, kam nepieciešami stiprinājumi vai līdzīgas ierīces, lai varētu pārvietoties, šī palīgierīce tiek uzskatīta par dabīgās ekstremitātes sastāvdaļu un atlēts tiek svērts kopā ar šo ierīci.

Mēģinājuma neieskaitīšanas iemesli spiešanā guļus.

1. Kļūda ievērojot galvenā tiesneša signālus uzsākot, nobeidzot mēģinājumu un tā laikā.
2. Jebkādas izvēlētas pozīcijas izmaiņas mēģinājuma laikā, t.i.: jebkāda galvas, plecu, sēžamvietas kustība uz augšu no sola vai arī roku sāniska kustība uz stieņa.
3. Stieņa iegremdēšana krūtīs vai vēderā, pēc tam, kad tas nekustīgi fiksēts uz krūtīm, tādā veidā lai palīdzētu atlētam.
4. Jebkura lejupejoša visa stieņa kustība spiežot augšup.
5. Stienis nav nolaists līdz krūtīm vai vēderam, t. i. nepieskaras krūtīm vai vēderam vai arī saskaras ar jostu
6. Nespēja pilnībā iztaisnot rokas mēģinājuma beigās.
7. Asistentu saskare ar stieni vai atlētu galvenā tiesneša doto signālu starplaikos, lai padarītu vieglāku mēģinājumu.
8. Jebkāda atlēta kāju saskare ar solu vai tā balstiem.
9. Tīša stieņa saskare ar statīviem, stieņa spiešanas laikā, lai atvieglotu stieņa spiešanas kustību.
10. Kļūda izpildot jebkuru no prasībām, kas atrunātas izpildes noteikumos.

Vilkme

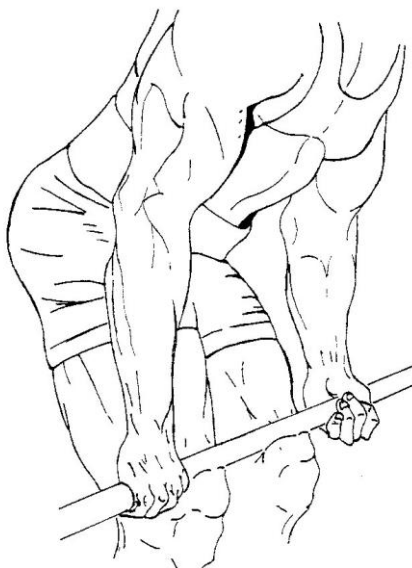
1. Atlētam ir jānostājas ar seju pret platformu, kur stienis novietots horizontāli atlēta kāju priekšā un jāsatver stienis vienalga kādā tvērienā ar abām rokām, un paceļot jānostājas taisni.
2. Pabeidzot mēģinājumu ceļgaliem ir jābūt pilnībā iztaisnotiem un pleciem atliektiem atpakaļ.
3. Galvenā tiesneša signāls sastāv no lejupejošas rokas kustības, vienlaicīgi sakot „nolikt” („down”). Signāls netiek dots līdz brīdim, kamēr stienis netiek turēts nekustīgi, un atlēts ir skaidri saredzamā beigu pozīcijā.
4. Jebkura augšupejoša stieņa kustība vai jebkura apzināta rīcība tādu veikt tiks uzskatīta par mēģinājumu. Līdzko mēģinājums ir uzsākts, nav pieļaujama lejupejoša kustība, kamēr atlēts nav nostājies taisni un iztaisnojis ceļgalus. Ja notiek neliela stieņa kustība uz leju, izliecot uz aizmuguri plecus, tam nav jābūt par iemeslu mēģinājuma neieskaitīšanai.

Vilkmes mēģinājuma neieskaitīšanas iemesli:

1. Jebkura lejupejoša stieņa kustība pirms tas sasniedz noslēdzošo stāvokli.

2. Nespēja iztaisnoties ar pleciem izliektiem uz aizmuguri.
3. Nespēja pilnībā iztaisnot ceļgalus pabeidzot mēģinājumu.
4. Stieņa atbalstīšana uz augšstilbiem mēģinājuma laikā. Ja stienis aizskar augšstilbus, bet netiek atbalstīts, tas nav iemesls neieskaitīt mēģinājumu. Atlētam mēģinājums ir jāieskaita jebkurā tiesneša šaubu gadījumā, kad pietrūkst skaidru pierādījumu kļūdai.
5. Soļa speršana uz priekšu vai atpakaļ vai pēdas sāniska kustība, lai gan pēdas sānu kustība un kāju šūpošana starp pirkstgalu un papēdi ir pieļaujama. Pēdu kustība pēc komandas „nolikt” ir atļauta un nav pamats negatīvam vērtējumam.
6. Stieņa nolaišana pirms saņemts galvenā tiesneša signāls.
7. Stieņa nolaišana uz platformas, nesaglabājot abu roku kontroli pār to, t.i. stieņa izlaišana no plaukstām.
8. Kļūda izpildot jebkuru no prasībām, kas atrunātas izpildes noteikumos.

Attēlā parādīta stieņa balstīšana uz augšstilbiem



SVĒRŠANĀS

1. Dalībnieku svēršanās notiek ne agrāk kā divas stundas pirms sacensību sākuma attiecīgajā kategorijā/ kategorijās. Visiem attiecīgās kategorijas/ kategoriju atlētiem ir jāpiedalās svēršanās procedūrā, kas norit divu/ trīs tiesnešu klātbūtnē. Svara kategorijas var tikt apvienotas vienā svēršanās plūsmā.
2. Ja iepriekš vēl nav veikta, tad notiek izloze, lai noteiktu svēršanās kārtību. Izlozes noteiktā kārtība nosaka arī mēģinājumu kārtību sacensību laikā, kad atlēti pieprasa svarus mēģinājumu veikšanai.
3. Svēršanās ilgst pusotru stundu.
4. Svēršanās procedūra katram dalībniekam notiek telpā aiz aizvērtām durvīm, klātesot pašam dalībniekam, viņa trenerim vai menedžerim, un diviem/ trim tiesnešiem. Higiēnas nolūkā atlētam ir jābūt kājās zeķēm, uz svariem jābūt papīra dvielim.
5. Atlēti var tikt svērti kaili vai apakšveļā, kas atbilst noteikumiem, kuri atrunāti attiecīgajā noteikumu grāmatas sadaļā, un, kas īpaši neizmaina atlēta svaru. Ja rodas jautājums par apakšveļas svaru, var tikt pieprasīta otrreizēja svēršanās bez apakšveļas. Sacensībās, kur piedalās sievietes, svēršanās procedūra var tikt mainīta, lai nodrošinātu, ka dalībnieces tiek svērtas sava dzimuma pārstāvju klātbūtnē. Šim nolūkam var tikt nozīmētas attiecīgas sieviešu dzimuma pārstāves (ne obligāti tiesneses). Invalīdiem/ dalībniekiem ar amputētu ķermeņa daļu, kas piedalās sacensībās spiešanā guļus, ķermeņa svaram tiek noteikti sekojoši papildinājumi:
Par katru amputāciju zemāk par potīti = 1/54 no ķermeņa svara
Par katru amputāciju zemāk par ceļgalu = 1/36 no ķermeņa svara
Par katru amputāciju augstāk par ceļgalu = 1/18 no ķermeņa svara
Par katru gurna protēzi = 1/9 no ķermeņa svara

Atlētiem, kam ir apakšējo ekstremitāšu disfunkcija (paralīze), un tām nepieciešami kāju stiprinājumi vai līdzīgas ierīces, lai varētu pārvietoties, šādas ierīces tiek uzskatītas par dabīgās ekstremitātes sastāvdaļu, un atlēts tiek svērts kopā ar to.

6. Katrs atlēts tiek svērts tikai vienu reizi. Svērties vēlreiz ir atļauts tikai tiem, kuru svars ir lielāks vai mazāks kā noteikts kategorijā, kurai ir pieteikts. Tiem ir jāatgriežas uz svēršanās procedūru noteiktās pusotras stundas laikā, kad notiek svēršanās, vai arī tie tiek atskaitīti no piedalīšanās sacensībās. Atlēts var tikt nosvērts atkārtoti tam atvēlētajā laikā un kā to pieļauj izlozes kārtība. Atlēts var tikt nosvērts ārpus noteiktās svēršanās procedūras tikai tādā gadījumā, ja viņš sevi ir pieteicis noteiktās pusotras stundas laika robežās, bet atlētu skaita dēļ, kas piedalās svēršanās procedūrā, tam nav bijusi iespēja uzkāpt uz svariem. Tam tad ir atļauts vēl vienu reizi nosvērties tiesnešu klātbūtnē. Atlēta personīgais svars netiek izziņots publiski, kamēr visi attiecīgās kategorijas/ kategoriju sacensību dalībnieki nav nosvērušies.
7. Sportists drīkst svērties tikai tajā kategorijā, kurā viņš pieteikts fināla (21 dienu pirms sacensībām) pieteikumā.
Ja kādai svaru kategorijai, kurā ir vismaz 20 sportisti tiek veidotas grupas – A, B un (vai) C un B, C grupas startē ātrāk nekā A grupa. A grupā nedrīkst būt vairāk kā 12 atlēti.
8. Pirms sacensību sākuma atlētiem ir jāpārbauda piesēdienu un spiešanas guļus sola stafīvu augstums un kāju paliktņi. Pēc pārbaudes stafīvu augstuma sarakstu jāparaksta atlētam vai trenerim. Tas ir viņu pašu interesēs. Šī oficiālā dokumenta kopija nonāk pie žūrijas, sacensību sekretāra un platformas asistentu vadītāja.

SACENSĪBU KĀRTĪBA

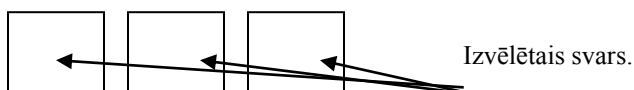
Apļa sistēma

Svēršanās procedūras laikā atlētam vai viņa trenerim ir jānosauca sākuma svars visām trim disciplīnām. Tās jāiesniedz uz attiecīgas pirmo mēģinājumu kartītes, ko paraksta atlēts vai viņa treneris, un, ko saglabā svēršanās procedūras vadītājs. Sacensību sekretāra kartīte arī ir uzskatāma par atbilstošu pirmā mēģinājuma kartītei. Atlētam tiek vēl iedotas 11 neaizpildītas mēģinājuma kartītes, ko izmanto sacensību laikā. Trīs piesēdieniem, trīs – spiešanai guļus, un piecas vilkmei. Katra disciplīna atšķiras ar citas krāsas kartīti. Kad ir veikts pirmais disciplīnas mēģinājums, atlētam vai viņa trenerim ir jāizlemj, kādu svaru pieprasīt otrajam mēģinājumam. Šis svars ir jānorāda atbilstošā kartītē un jānodod sacensību sekretariātā vai kādai citai apstiprinātai sacensību amatpersonai, pirms ir pagājis pieļaujama vienas minūtes apdomas laiks. Tāda pati procedūra tiek lietota arī otrajā un trešajā mēģinājumā visās trijās disciplīnās. Atbildība par mēģinājumu nodošanu noteiktā laika robežās balstās vienīgi uz atlētu vai viņa treneri. Apļa sistēmā nav nepieciešami dažādi palīgi, tā kā mēģinājumu kartīte tiek tiešā veidā nogādāta pie noteiktās amatpersonas. Mēģinājumu kartīšu paraugi ir attēloti zemāk. Jāatceras, ka lodziņš, kas attēlots uz pirmā mēģinājuma kartītes, tiek aizpildīts tikai tādā gadījumā, ja tiek mainīts sākuma svars. Līdzīgi ceturtais un piektais lodziņš vilkmes kartītē tiek izmantoti tikai divu pieļauto izmaiņu veikšanas gadījumā trešajam mēģinājumam, ja nepieciešams. Sacensībās spiešanā guļus, kas notiek atsevišķos turnīros, tiek izmantota līdzīga kartīte, kā vilkmes disciplīnā.

Sacensību sekretāra kartīte					
Vārds, uzvārds			Dzimšanas datums		
Valsts		Svars		Kategorija	
Vilksa formula			Izlozes numurs		
Paraksts: atlēts/ treneris					
Disciplīna	1.mēģinājums	2.mēģinājums	3.mēģinājums	Labākais mēģ.	4.mēģinājums
Piesēdieni					
Spiešana guļus					
Kopā vilkme					Kopā
Grupa: 1,2,3,4,5		Vieta:		Vilksa punkti:	
				Kopsumma	

Mēģinājumu kartītes:

<h1>SQUAT</h1> <p>NAME:</p>



BENCH PRESS

NAME:

1st	2nd	3rd

Signed:

← Treneris vai atlēts

DEADLIFT

NAME:

1st	2nd	3rd

Signed:

← 3. piegājiena svara mainīšanai

- (b) Ja vienā plūsmā sacenšas 10 vai vairāk dalībnieku, var tikt veidotas grupas, sadalot atlētu skaitu aptuveni līdzīgi. Grupas ir jāveido obligāti, ja vienā plūsmā sacenšas 15 vai vairāk dalībnieku. Plūsma var tikt veidota no vienas svara kategorijas dalībniekiem vai arī apvienojot vairākas svara kategorijas pēc organizatoru ieskatiem prezentācijas nolūkos. Atsevišķās spiešanas guļus sacensībās drīkst veidot plūsmas no 20 dalībniekiem.
- (c) Grupēšana tiek noteikta vadoties pēc atlētu labākajiem, sasniegtajiem rezultātiem nacionālā vai starptautiskā līmenī iepriekšējo 12 mēnešu laikā. Atlēti ar zemākajiem rezultātiem veido pirmo grupu un attiecīgi rezultātu pieauguma kārtībā veido nākamās grupas. Ja atlēts nav nominācijā uzrādījis pēdējo 12 mēnešu labāko rezultātu, atlēts automātiski tiek ieskaitīts pirmajā grupā. Tas attiecas arī uz atlētiem, kas vēlas pāriet uz augstāku vai zemāku svara kategoriju nekā tie iepriekš ir pieteikti.
- (d) Katrs atlēts pirmo mēģinājumu veic pirmajā aplī, otro mēģinājumu – otrajā aplī, trešo – trešajā aplī.
- (e) Ja grupa sastāv no mazāk nekā 6 dalībniekiem, sekojoši katra apla beigās tiek pievienots kompensācijas laiks: par 5 dalībniekiem – 1 minūte, 4 dalībniekiem – 2 minūtes, 3 dalībniekiem – 3 minūtes. 3 minūtes ir maksimāli pieļaujama kompensācijas laiks apla beigās. Ja atlētam jāizpilda nākamais mēģinājums tūdaļ pēc sava iepriekšējā mēģinājuma, tad tāpat 3 minūtes ir maksimāli atļautais kompensācijas laiks. Ja startē grupas, tikai kompensācijas laika beigās stienis tiek atbrīvots no svara diskiem. Līdz ko diski ir uzlikti no jauna – tiek dota viena minūte, lai uzsāktu mēģinājumu.

(f) Katra apļa ietvaros stienim tiek uzlikti diski progresējošā veidā palielinot stieņa svaru. Svars uz stieņa apļa ietvaros netiek samazināts, izņemot gadījumus, kas aprakstīti punktā (i), un tad tikai apļa beigās.

(g) Mēģinājumu kārtība katra apļa ietvaros tiek noteikta pēc atlēta svara izvēles šajā aplī. Gadījumā, kad divi atlēti ir izvēlējušies vienu un to pašu svaru, tas atlēts, kuram izlozēts zemāks izlozes numurs, mēģinājumu veic pirmais. Tas pats attiecas uz vilkmes trešā apļa mēģinājumiem, kad svars var tikt mainīts divreiz, ja vien uz stieņa jau nav uzlikts atlēta sākotnēji izvēlētais svars un atlētu startam (pie stieņa) nav izsaucis sacensību sekretārs.

Piemērs: Atlēts A ar izlozes numuru 5 uzliek 250,0 kg.

Atlēts B ar izlozes numuru 2 uzliek 252,5 kg.

Atlēta A mēģinājums ar 250,0 kg ir neveiksmīgs. Vai atlēts B var nomest svaru līdz 250,0 kg, lai uzvarētu? Nevar, jo mēģinājumu kārtību joprojām nosaka izlozes numurs.

(h) Ja mēģinājums ir bijis neveiksmīgs, tad atlēts nemēģina uzreiz vēlreiz, bet gaida līdz nākamajam aplim, kad viņš atkal var mēģināt to pašu svaru.

(i) Ja mēģinājums apļa laikā ir neveiksmīgs uz stieņa nepareizi novietota svara, asistenta vai aprīkojuma kļūdas dēļ, atlētam tiek nodrošināts papildus mēģinājums ar pareizu svaru. Ja kļūda ir nepareizi novietots svars, un mēģinājums vēl nemaz nav sācies, tad atlētam tiek dota iespēja turpināt tanī pašā laikā vai arī mēģināt vēlreiz tā paša apļa beigās. Visos citos gadījumos atlēts veic savu papildmēģinājumu apļa beigās. Ja gadās, ka atlēts ir pēdējais, kas veic mēģinājumu šajā aplī, viņam tiek nodrošināts 3 minūšu atpūtas laiks pirms veikt savu mēģinājumu, ja priekšpēdējais – 2 minūtes, ja iepriekšpēdējais – 1 minūte. Ja atlētam mēģinājums seko pēc viņa tikko veiktā mēģinājuma un viņam ticis piešķirts papildlaiks, tad stienis tiek uzkrauts līdz ko pieteikts nākamais piegājiens. Tad parastajam minūtes laikam tiek pievienots papildlaiks. Tiek sāka laika atskaite un atlētam ir laiks veikt mēģinājumu. Atlētam, kuri startē tūdaļ pēc sava veiktā mēģinājuma ir 4 minūtes laika, lai veiktu mēģinājumu, kad viņš tam ir gatavs. Atlētam, kas ir priekšpēdējais savā aplī ir 3 minūtes, iepriekšpēdējam – 2 minūtes, pārējiem – parastā 1 minūte.

(j) Atlētam ir atļauts veikt vienu svara izmaiņu pirmajā mēģinājumā, katrā disciplīnā. Svara izmaiņa var būt gan uz augšu, gan uz leju salīdzinot ar sākotnēji noteikto, un attiecīgi mainās arī mēģinājumu veikšanas kārtība pirmajā aplī. Ja viņš ir pirmajā grupā, tad šīs izmaiņas var veikt jebkurā laikā agrāk par trijām minūtēm pirms šīs disciplīnas pirmā apļa sākuma. Nākamajām grupām ir līdzīga iespēja agrāk par trijiem iepriekšējās grupas attiecīgās disciplīnas mēģinājumiem. Sacensību sekretāram ir jāpaziņo par šī laika robežām. Ja šāds paziņojums nav, tad ir jāseko paziņojumam, kas pieļauj izmaiņu veikšanu, un atlēts var izdarīt izmaiņas vienas minūtes laikā pēc šāda paziņojuma.

(k) Atlētam ir jānodod otrā un trešā mēģinājuma svara pieteikums vienas minūtes laikā pēc iepriekšējā mēģinājuma pabeigšanas. Minūtes atskaite sākas no tā brīža, kad ir ieslēgtas gaismas. Ja vienas atļautās minūtes laikā svars netiek iesniegts, Atlētam tiek nodrošināts 2,5 kg palielinājums nākamajam mēģinājumam. Ja atlētam nav izdevies iepriekšējais mēģinājums, un vienas atļautās minūtes laikā nav iesniegts svars nākamajam mēģinājumam, tad uz stieņa tiek uzlikts tāds pats svars kā mēģinājumā, kas nebija veiksmīgs.

(l) Svara pieteikums otrā apļa mēģinājumiem visās trīs disciplīnās nevar tikt mainīts. Līdzīgi nevar tikt mainīti piesēdienu un spiešanas guļus trešā apļa mēģinājumu svara pieteikumi. Pēc šī noteikuma, ja reiz mēģinājums ir pieteikts, to vairs nevar anulēt. Stienim tiek uzlikts pieteiktais svars un sākas laika atskaite.

(m) Vilkmes trešajā aplī ir atļauts veikt divas izmaiņas. Izmaiņas var būt uz augšu vai uz leju nekā atlēta iepriekš noteiktais trešā mēģinājuma svars. Tās ir vienīgās pieļaujamās izmaiņas, ar noteikumu, ka sacensību sekretārs neizsauc dalībnieku pie stieņa, kam jau ir uzlikts iepriekš pieteiktais svars. Piezīme – tā kā stieņa svars tiek palielināts, ja atlētam otrais mēģinājums ir bijis neveiksmīgs, svars nevar tikt samazināts, kad izdara divas pieļaujamās svara izmaiņas.

(n) Atsevišķi notiekošajos turnīros spiešanā guļus, vispārīgi noteikumi ir tādi paši kā triju disciplīnu sacensībās. Bet ir divi izņēmumi. Trešajā aplī ir pieļaujamas divas svara izmaiņas un noteikumi kā norādīti m. punktā.

(o) Ja mēģinājumu plūsmā piedalās tikai viena grupa, t.i. līdz maksimāli pieļaujamiem 14 dalībniekiem, tad starp mēģinājumiem tiek nodrošināts ne mazāk kā 20 minūšu garš laika periods. Tas nepieciešams, lai nodrošinātu adekvātu iesildīšanās laiku un platformas sakārtošanu.

(p) Kad uz vienas platformas mēģinājumu plūsmu veic divas vai vairākas grupas, mēģinājumi tiek organizēti grupām savstarpēji mainoties. Starp apliem nav pārtraukuma, ja nu vienīgi, ja tas nepieciešams platformas sakārtošanai.

Piemēram, ja plūsmā piedalās divas grupas, pirmā grupa pabeidz visus trīs piesēdienu mēģinājumus. Aiz tās uzreiz seko otrā grupa, kas veic savus trīs piesēdienu mēģinājumus. Pēc tam platforma tiek sagatavota spiešanai guļus, un pirmā grupa veic savus trīs mēģinājumus spiešanā guļus, un pēc tam uzreiz seko otrā grupa, kas

līdzīgi veic savus trīs mēģinājumus spiešanā guļus. Pēc tam platforma tiek sagatavota vilkmes disciplīnai, un pirmā grupa veic savus vilkmes mēģinājumus, un pēc tam uzreiz seko otrā grupa, kas līdzīgi veic savus trīs vilkmes mēģinājumus. Šādā veidā šī kārtība izslēdz jebkādu laika izniekošanas iespēju, kas būtu nepieciešams platformas sakārtošanai starp mēģinājumiem.

Tehniskā komiteja sadarbībā ar sacensību organizatoriem nosaka sekojošus pienākumu izpildītājus:

- (a) Sacensību sekretārs – nacionālās vai starptautiskās kategorijas tiesnesis, tiek dota priekšroka tādām, kas spēj runāt angļiski, un sacensību norises vietas valsts valodā.
- (b) Tehniskais sekretārs – priekšroka tiek dota tādām starptautiskas kategorijas tiesnesim, kas spējīgs gan runāt, gan rakstīt angļiski, kā arī sacensību norises vietas valsts valodā.
- (c) Laika kontrolieris (tiek dota priekšroka kvalificētam tiesnesim).
- (d) Dalībnieku tiesneši (nav nepieciešami, kad tiek izmantota apla sistēma, oficiāli sēž pie administrācijas galda, nozīmēti, lai fiksētu mēģinājumus).
- (e) Sekretāra palīgi.
- (f) Asistenti. Noteikts ģērbšanās stils – atbilstošs T – krekls vai parasta T – krekla krāsaina forma. Krāsainas formas treniņbikses. Treniņčības vai sporta kurpes. Saskaņojot ar žūriju karstā laikā drīkst izmantot sporta īsbikses (šortus).

Pēc pieprasījuma var tikt nozīmētas attiecīgas amatpersonas, piemēram, ārsti, medicīnas personāls u.t.t.

- (g) Tehniskais kontrolieris (kvalificēts starptautiskās kategorijas tiesnesis)

Amatpersonu atbildība:

- (a) Sacensību sekretārs ir atbildīgs par produktīvu sacensību norisi. Viņš darbojas kā pasākuma vadītājs un organizē mēģinājumus pieteikumu kārtībā, ko ir izvēlējušies atlēti, kas noteikti pēc svara un, ja nepieciešams, pēc izlozes numuriem. Viņš paziņo nākamajam mēģinājumam pieteikto svaru un atlēta vārdu. Kad uz stieņa ir uzlikti diski, un platforma ir sagatavota mēģinājuma veikšanai, galvenais tiesnesis par to paziņo sacensību sekretāram. Kad sekretārs paziņo, ka stienis ir gatavs, un sauc atlētu uz platformu, sākas laika atskaite.

Piezīmei – kad sacensību sekretārs paziņo, ka „stienis ir gatavs” (ready/ loaded), tad atlētam ir jāuzsāk mēģinājums.

Sacensību sekretāra izziņotie mēģinājumi ar atlētu vārdiem izlozes kārtībā tiek attēloti rezultātu tablo, kas novietots labi redzamā vietā.

- (b) Tehniskais sekretārs ir atbildīgs par tehniskās sapulces apmeklēšanu pirms sacensībām. Tehniskās komisijas vai šīs komisijas locekļa prombūtnes gadījumā tehniskais sekretārs izveido žūrijas un tiesnešu sarakstus, no tiesnešiem, kas nominēti pienākumu veikšanai sacensību laikā. Viņš aizpilda sacensībām nepieciešamos tiesnešu un žūrijas locekļu sarakstus, un informē tiešnesus, pie kādas kategorijas tiesāšanas tie ir nozīmēti. Pēc tehniskās sapulces, kad ir aizpildīti galīgie komandu pieteikumi, tehniskais sekretārs iepazīstina ar rezultātu lapu, ekipējuma pārbaudes lapu, statīva augstuma pārbaudes lapu un svēršanās procedūras kārtības lapu katrai sacensību kategorijai, atzīmējot visus atlētu vārdus, kas pieteikti šajā kategorijā. Šajā brīdī var tikt veikta izloze, lai noteiktu svēršanās un mēģinājumu kārtību. Viņš tāpat arī sastāda katram kategorijas atlētam sekretāra sacensību lapu. Iepriekšminētie dokumenti kopā ar atlēta pieteikumu skaitu mēģinājumu kartīšu tiek ievietoti katrai sacensību svara kategorijai atbilstošā aploksnē, un nogādāta attiecīgās svara kategorijas galvenajam tiesnesim. Tehniskais sekretārs apmeklē katru svēršanās procedūru, un sniedz padomus tiesnešiem par noritošo procesu un nepieciešamības gadījumā pievērš uzmanību jautājumiem, kam vajadzīga uzmanība. Viņam ir jābūt kvalificētam tiesnesim, vēlamam, no sacensību norises valsts, un spējīgam risināt jebkuru problēmu, kas var rasties valodas grūtību dēļ sacensību norises vietā. Sacensību vadītājs ir atbildīgs par to, ka tehniskais sekretārs ir nodrošināts ar visām nepieciešamajām veidlapām un dokumentiem, lai varētu veikt šo darbu. Pilnīgs dosjē ar pienākumu aprakstu un attiecīgu darbu ar dokumentiem ir pieejams tehniskajā komisijā, par brīvu visiem sacensību organizētājiem.
- (c) Laika kontrolieris ir atbildīgs par precīzu laika fiksēšanu no paziņojuma brīža, ka stienis ir gatavs un brīža, kad atlēts sāk savu mēģinājumu. Viņš ir arī atbildīgs par laika fiksēšanu, kad vien tas ir nepieciešams, piemēram, pēc mēģinājuma atlētam ir jāpamet platforma 30 sekunžu laikā. Līdzko atlētam ir sākusies laika atskaite, tā var tikt apstādināta līdz ar pieļautā laika beigšanos, mēģinājuma uzsākšanu, vai arī ar galvenā tiesneša norādījumu. Rezultātā ir ļoti svarīgi, lai atlēts vai viņa treneris pārbauda statīva augstumu pirms tiek izsaukti uz mēģinājumu, jo līdzko ir paziņots, ka stienis ir gatavs, sākas laika

atskaite. Jebkādi tālāki statīva regulējumi ir veicami atlētam pieļautās, vienas minūtes laikā, ja vien atlēts ir paziņojis savu statīva augstumu, un to ir nepareizi uzstādījuši asistenti. Tādēļ tas ir būtiski, ka statīva augstuma lapu ir parakstījis atlēts vai viņa treneris. Tas ir oficiāls dokuments, kas kalpo par pierādījumu jebkuru domstarpību gadījumā. Atlētam ir viena minūte laika pēc sacensību sekretāra signāla „stienis ir gatavs”, lai uzsāktu mēģinājumu. Ja viņš šīs vienas minūtes laikā neuzsāk mēģinājumu, tad laika kontrolieris nosauc laika beigas un galvenais tiesnesis dod komandu „nolikt” („rack”) vienlaicīgi ar rokas kustību uz aizmuguri. Mēģinājums tiek atzīmēts kā „neizpildīts” („no lift”), un piegājiens ir zaudēts. Kad atlēts iesāk mēģinājumu pieļautā laika robežās, laiks tiek apturēts. Sākuma definīcija ir atkarīga no vingrinājuma. Piesēdienu un spiešanas guļus disciplīnās sākums sakrīt ar galvenā tiesneša sākuma signālu. Attiecas uz nodaļu „tiesneši” 3. punktu. Vilkmes disciplīnā sākums sakrīt ar atlēta mēģinājumu pacelt stieni.

- (d) Dalībnieku tiesneši ir atbildīgi par to, ka savāc no atlētiem vai to treneriem mēģinājumu pieprasītā svara pieteikumus un nogādā šo informāciju bez nekādas kavēšanās sacensību sekretāram. Atlētam ir viena minūte laika pēc iepriekšējā mēģinājuma pabeigšanas, lai šo informāciju par pieprasīto svaru nākamajam mēģinājumam ar dalībnieku tiesneša starpniecību nodotu sacensību sekretāram.
- (e) Sekretāra palīgi ir atbildīgi par precīzu sacensību gaitas fiksēšanu, un nobeigumā pārlicinās, ka trīs tiesneši paraksta oficiālās rezultātu lapas, rekordu apliecinājumus vai jebkurus citus dokumentus, kurus nepieciešams parakstīt. Sacensību sekretārs par to atgādina pirms tiesneši ir izklīduši.
- (f) Asistenti ir atbildīgi par disku uzlikšanu un noņemšanu no stieņa, statīva un sola noregulēšanu kā nepieciešams, stieņa vai platformas notīrīšanu pēc galvenā tiesneša pieprasījuma, un kopumā – atbildīgi, ka platforma ir labi uzturēta, tīra un kārtīga visu sacensību laiku. Visu laiku uz platformas ir jābūt ne mazāk kā diviem vai, ne vairāk kā pieciem asistentiem. Kad atlēts gatavojas savam mēģinājumam, asistenti viņam var palīdzēt noceļot stieni no statīva. Tie tāpat var palīdzēt novietojot stieni atpakaļ pēc mēģinājuma. Bet tie nedrīkst aizskart atlētu vai stieni notiekoša mēģinājuma laikā, t.i. tajā laika periodā, kas ir starp mēģinājuma sākuma un beigu signālu. Vienīgais izņēmums šim noteikumam ir gadījumā, ja mēģinājums var radīt briesmas un draudēt ar traumu atlētam, kad asistenti vai nu pēc galvenā tiesneša vai paša atlēta aicinājuma var palīdzēt un atbrīvot atlētu no stieņa. Ja atlētam netiek ieskaitīts citādi sekmīgs mēģinājums asistentu kļūdas dēļ, un bez paša vainas, viņam tiek piešķirts vēl viens mēģinājums ar tiesnešu un žūrijas atļauju apla beigās.
- (g) Tehniskais kontrolieris pārlicinās, ka atlēts pirms dodas uz platformas ir ekipēts atbilstoši noteikumiem, kā arī viņa personība atbilst sacensību sekretāra nosauktajai. Viņam jāpiepalas arī ekipējuma kontrolē.

1. Jebkuru sacensību laikā, kas notiek uz platformas vai paaugstinājuma, apkārt platformai vai uz paaugstinājuma ir atļauts uzturēties tikai atlētam un viņa trenerim, žūrijas locekļiem, tiesnešiem, tehniskajam kontrolierim un asistentiem. Mēģinājuma izpildes laikā pie platformas var atrasties tikai asistenti un tiesneši. Treneriem ir jāpaliek nozīmētā treniņzonā, kuru ir noteikusi žūrija vai tehniska amatpersona. Sacensību organizatora pienākums ir izveidot trenera zonu, no kuras treneriem būtu iespējams labi redzēt atlētu sniegumu, kā arī dot atlētiem komandas (piem., pietupienu dziļums u.c.) **Treniņzona nevar būt tālāk kā 5 m no platformas un tai jābūt garākai par platformu, lai trenerim nodrošinātu iespēju redzēt mēģinājumu no sāna aizmugurē vai sāna priekšā sportistam.**

Dresscode trenerim jeb apģērba prasības starptautiskajos čempionātos ir – valsts izlases formastērps, izlases vai IPF atļauts T-krekls vai sporta tšbikses (šorti) un izlases vai IPF atļauts T-krekls. Atbilstību noteikumiem nosaka konkrētās grupas tehniskais sekretārs vai žūrija. Šo prasību neievērošana liedz trenerim uzturēties iesildīšanās vai sacensību zonā.

2. Atlēts nedrīkst saitēties, kārtot savu kostīmu vai izmantot ožamo spirtu publikas redzeslokā. Vienīgais izņēmums ir tas, ka atlēts var uzlikt jostu.
3. Starptautiskās sacensībās starp diviem atlētiem vai divām valstīm, kas sacenšas dažādās svara kategorijās, atlēti var mainīties uz platformas neatkarīgi no svara, kas pieprasīts mēģinājumam. Atlētam, kas ir pieprasījis vismazāko svaru savā pirmajā mēģinājumā, ir jāsāk pirmajam, un tādā veidā nosaka kārtību pārējiem mēģinājumiem šajā konkrētajā disciplīnā.
4. IPF atzītās sacensībās paša stieņa svaram ir jābūt tik lielam, ka tas dalās ar 2,5 kg. Svara palielinājumam starp visiem mēģinājumiem vienmēr ir jābūt vismaz 2,5 kg, ja vien mēģinājums netiek izmantots rekorda labošanai.
 - (a) Rekorda mēģinājuma gadījumā, stieņa svaram ir jābūt par vismaz 0,5 kg lielākam nekā esošais rekords.
 - (b) Sacensību gaitā atlēts var pieprasīt rekorda labojuma mēģinājumu, kas nedalās ar 2,5. Ja mēģinājums ir veiksmīgs, tas tiek pievienots gan atsevišķa vingrinājuma rezultātam, gan kopsummā.

- (c) Rekorda mēģinājumi var tikt veikti visos atlētam paredzētajos piegājienos.
- (d) Atlēts svara palielinājumus, kas mazāki par 2,5 kg var pieprasīt tikai tās vecuma grupas sacensībās, kurām viņš atbilst pēc vecuma, t.i., veterānam startējot atklātajās (open) sacensībās nav tiesību veterānu rekordu labot par mazāk kā 2,5 kg.
- (e) Gadījumā, ja noteiktais svars sekojošajā aplī ir tāds, kas nedalās ar 2,5 kg, lai sasniegtu rekordu, svars tiek reducēts uz tuvāko, kas dalās ar 2,5 kg, ja cits dalībnieks šo svaru ir pārsniedzis iepriekšējā aplī.

1. piemērs: Esošais rekords ir 302,5 kg.

Atlēts A piesēžas ar 300 kg pirmajā mēģinājumā, pēc tam piesaka 303,5 kg, bet atlēts B piesēžas ar 305kg pirmajā aplī. Atlēta A rezultāts otrajā aplī tiek reducēts uz 302,5 kg.

2. piemērs: Esošais rekords ir 300 kg.

Atlēts A piesaka tikai 1 kg palielinājumu (301kg) iepriekšējā mēģinājumā sasniedzot 300 kg, pēc 1.piemēra scenārija, atlēts B piesēžas ar 305 kg pirmajā piegājienu. Atlētam A tagad jāpiesaka tuvākais, kas dalās ar 2,5 kg uz augšu (302,5 kg).

- 4. Galvenais tiesnesis viens pats ir atbildīgs par pieņemtiem lēmumiem kļūdu gadījumos saistībā ar disku uzlikšanu uz stieņa vai sacensību sekretāra nepareiziem paziņojumiem. Viņa lēmumi tiek paziņoti sacensību sekretāram, kurš veic attiecīgu paziņojumu.
- 5. Kļūdu gadījumi uzliekot diskus uz stieņa:
 - a. Ja uz stieņa ir uzlikts mazāks svars nekā sākotnēji pieprasīts un mēģinājums ir veiksmīgs, atlēts var izvēlēties – pieņemt ieskaitīto mēģinājumu vai veikt mēģinājumu vēlreiz ar sākotnēji pieprasīto svaru. Ja mēģinājums nav veiksmīgs, tad atlētam tiek nodrošināta iespēja veikt vēl vienu mēģinājumu ar sākotnēji pieprasīto svaru. Abos iepriekšminētajos gadījumos, atkārtoti mēģinājumi var tikt veikti tikai tā apla beigās, kurā bija fiksēta kļūda.
 - b. Ja uz stieņa ir uzlikts lielāks svars nekā sākotnēji pieprasīts, un mēģinājums ir veiksmīgs, atlētam tiek ieskaitīts mēģinājums. Svārs pēc tam var tikt samazināts, ja tas nepieciešams citiem atlētiem. Ja mēģinājums nav veiksmīgs, atlētam tiek dota iespēja veikt atkārtotu mēģinājumu tā apla beigās, kurā bija fiksēta kļūda.
 - c. Ja uzliktais svārs ir atšķirīgs katrā no stieņa galiem vai stienim vai diskiem notiek kādas izmaiņas notiekoša mēģinājuma laikā, vai platforma izslīd, un par spīti šiem faktoriem, mēģinājums ir veiksmīgs, atlēts var piekrist mēģinājuma vērtējumam vai arī izvēlēties veikt to vēlreiz. Ja veiksmīgais mēģinājums ir svārs, kas nedalās ar 2,5 kg, tad rezultātu tablo tiek ierakstīts tuvākais, zemākais, kas dalās ar 2,5 kg. Ja mēģinājums nav veiksmīgs, tad atlētam ir iespēja veikt atkārtotu mēģinājumu. Atkārtoti mēģinājumi var tikt veikti tikai tā apla beigās, kurā bija fiksēta kļūda.
 - d. Ja sacensību sekretārs rada kļūdu nosaucot vieglāku vai smagāku svaru nekā atlēts ir pieteicis, galvenais tiesnesis var pieņemt tādus pašus lēmumus kā gadījumos ar nepareiza svara uzlikšanu uz stieņa.
 - e. Ja jebkāda iemesla dēļ atlētam vai viņa trenerim nav iespējams uzturēties platformas apkaimē, lai sekotu sacensības gaitai, un atlēts palaiž garām savu kārtu, jo sacensību sekretārs nav izsaucis viņu pie noteiktā svara, tad atlētam ir atļauts veikt savu mēģinājumu, bet tikai apla beigās.
- 6. Trīs neveiksmīgi mēģinājumi vienā disciplīnā automātiski izslēdz dalībnieku no sacensībām trīsdienas summā. Viņš joprojām var sacensties par godalgām atsevišķā disciplīnā ja vien viņš veic labas gribas mēģinājumus katrā kustībā, t.i. piegājienu svāram jāatbilst atlēta fiziskajām spējām. Šaubu gadījumā atbilstošs lēmums jāpieņem žūrijai.
- 7. Tikai sākumā noceļot stieni no statīva, atlēts var saņemt kādu palīdzību no asistentiem, asistenti nedrīkst palīdzēt atlētam ieņemt kustības sākuma stāvokli jebkurā no disciplīnām.
- 8. Pēc mēģinājuma izpildīšanas atlētam ir jāpamet platforma 30 sekunžu laikā. Neizpildot šo nosacījumu, pēc tiesnešu ieskatiem, pozitīvais rezultāts var tikt neieskaitīts. Šis noteikums tika izstrādāts atlētiem, kas ir guvuši kādus savainojumus mēģinājuma laikā, kā arī sportistiem invalīdiem, piemēram, ar vāju redzi.
- 9. Ja iesildīšanās vai sacensību laikā atlēts gūst savainojumu vai ir redzama kāda cita izteikta pazīme par stāvokli, kas var apdraudēt dalībnieka veselību, oficiālajam sacensību ārstam ir tiesības veikt pārbaudi. Ja ārsts konstatē, ka atlēts nevar turpināt sacensību, tas var, konsultējoties ar žūriju, pieprasīt, lai atlētu noņem no dalības sacensībās. Komandas menedžeri vai treneri ir oficiāli jāinformē par šādu lēmumu.

Lai izvairītos no infekcijām, tiek ieteikts izmantot mazgāšanas līdzekļa un ūdens sajaukumu (attiecībā 1/10), lai notīrītu asinis vai audus no platformas vai stieņa, un tam ir jāatrodas iesildīšanās zonā ar piezīmi „negadījumiem”.

10. Jebkurš atlēts vai treneris, kas ar vai bez pamatota iemesla rada negodu sportiskai sacensībai uz vai pie sacensību platformas, tiek oficiāli brīdināts. Ja šāda slikta uzvedība turpinās, žūrija vai tiesneši, kad žūrijas nav uz vietas, var diskvalificēt atlētu vai treneri un likt viņam atstāt sacensību norises vietu. Komandas menedžeri ir oficiāli jāinformē gan par šādiem brīdinājumiem, gan diskvalifikācijām.
11. Žūrija un tiesneši pēc vairākuma viedokļa var nekavējoties diskvalificēt atlētu vai pārstāvi, ja tiek uzskatīts, ka jebkura slikta uzvedība ir pietiekami nopietns pārkāpums, lai piešķirtu tūlītēju diskvalifikāciju nevis oficiālu brīdinājumu. Komandas menedžeris ir jāinformē par diskvalifikāciju.
12. Starptautiskās sacensībās visas iebildes pret tiesnešu pieņemtajiem lēmumiem, sūdzības attiecībā uz sacensību gaitu vai arī kādas personas vai personu uzvedību, kas notiek sacensību laikā, tiek izteikti žūrijai. Žūrija var pieprasīt, lai jautājums tiek iesniegts rakstiski. Komandas menedžerim, trenerim vai, viņa prombūtnes gadījumā, atlētam jautājums vai protests ir jānodod žūrijas priekšsēdētājam. Tas ir jādara nekavējoties, līdzko tiek fiksēta situācija, uz kuras pamata rodas jautājums vai protests. Tie netiek izskatīti, ja netiek ievēroti šie nosacījumi.
13. Ja tiek uzskatīts par nepieciešamu, žūrija uz laiku var pārtraukt sacensības, un aiziet apspriesties, lai pieņemtu galīgo lēmumu. Pēc pienācīgas apspriešanās un vienbalsīga lēmuma pieņemšanas, žūrija atgriežas un tās priekšsēdētājs informē sūdzības, protesta iesniedzēju par savu lēmumu. Žūrijas lēmums tiek uzskatīts par galīgu, un nav vairs nekādu iespēju izteikt pārmetumus kādai citai instancei. Pēc sacensību atsākšanās, kas bija pārtrauktas, nākamajam atlētam tiek dotas trīs minūtes laika, lai uzsāktu mēģinājumu. Sūdzības, protesta gadījumā, kas tiek izteikta par kādu sacensību dalībnieku vai pretinieku komandas pārstāvi, rakstiskai sūdzībai, protestam ir jāpievieno skaidras naudas summa 75 eiro apmērā vai tās ekvivalents jebkurā citā valūtā. Ja žūrija savā lēmumā nolemj, ka šai sūdzībai, protestam piemīt nenopietns vai ļaundabīgs raksturs, tad pēc žūrijas lēmuma visa vai kāda daļa no summas var tikt paturēta un nodota IPF.

TIESNEŠI

1. Tiesnešiem pēc skaita jābūt trim, galvenajam vai centra tiesnesim un diviem sānu tiesnešiem. Starptautiskajām tiesnešu apliecībām, arī tehniskā kontroliera, jābūt atjauninātām un jānovieto uz žūrijas galda.
2. Galvenais tiesnesis ir atbildīgs par nepieciešamo signālu došanu visās trīs disciplīnās.
3. Nepieciešamie signāli ir sekojoši:

Disciplīna	Sākums	Noslēgums
Piesēdieni	Redzams signāls, kas sastāv no lejupejošas rokas kustības vienlaicīgi sākot „sākt” („squat”)	Redzams signāls, kas sastāv no uz aizmuguri vērstas rokas kustības vienlaicīgi sākot „nolikt” („rack”)
Spiešana guļus	Redzams signāls, kas sastāv no lejupejošas rokas kustības vienlaicīgi sākot „sākt” („start”) <u>Laikā</u> Dzirdama komanda „spiest” („press”), kad stienis ir nekustīgs uz krūtīm ur redzama rokas kustība uz augšu.	Redzams signāls, kas sastāv no uz aizmuguri vērstas rokas kustības vienlaicīgi sākot „nolikt”(„rack”)
Vilkme	Nevajag signālu	Redzams signāls, kas sastāv no lejupejošas rokas kustības vienlaicīgi sākot „nolikt” („down”)

Ja atlēts nespēj pabeikt kustību pietupienos vai spiešanā guļus, komanda ir – nolikt !

4. Tikko stienis ir novietots atpakaļ uz statīva vai platformas mēģinājuma noslēgumā, tiesneši paziņo savus lēmumus ar gaismu palīdzību. Balta – ieskaitāmam mēģinājumam, bet sarkanā – neieskaitāmam. Kartītes tiek paceltas, lai parādītu iemeslu, kāpēc mēģinājums nav ticis ieskaitīts.
5. Trīs tiesneši sēž vietās, ko uzskata par labākajām novērošanas pozīcijām ap platformu **ne tālāk kā 4 metrus** visu trīs disciplīnu izpildes laikā. Galvenajam tiesnesim vienmēr ir jāpatur prātā, ka viņam ir jābūt atlēta

redzamības zonā, kas izpilda piesēdienes vai vilkmi, un sānu tiesnešiem vienmēr ir jāpatur prātā, ka viņiem ir jābūt redzamiem galvenajam tiesnesim, tā, ka viņš var redzēt to paceltās rokas.

6. Pirms sacensībām tiesnešiem ir kopīgi jāpārlicinās, ka:
 - (e) Platforma un sacensību aprīkojums pēc visiem parametriem atbilst noteikumiem. Stieņi un diski ir jāpārbaudīti vai atbilst norādītajam svaram un nederīgais aprīkojums izņemts no pielietošanas sacensībās. Otrs stienis un atslēgas tiek sagatavoti un nolikti malā, ja rodas kādi bojājumi pirmajam stienim vai atslēgām.
 - (f) Svari darbojas pareizi un ir precīzi (un ir sertificēti uz doto brīdi)
 - (g) Atlētu svēršanās notiek to svara kategorijas un laika ietvaros.
 - (h) Atlētu kostīmi un personīgais ekipējums ir jāpārbaudīti un atbilst noteikumiem pēc visiem parametriem. Atlēts ir atbildīgs par to, ka visas lietas, ko viņš grasās izmantot uz platformas, ir izturējušas tiesnešu pārbaudi. Ja atklājas, ka atlēts izmanto apģērbu, ekipējumu, kas nav pārbaudīts, tas var būt par iemeslu sodam, piemēram, pēdējā mēģinājuma diskvalifikācija.
 7. Sacensību laikā tiesnešiem ir kopīgi jāpārlicinās, ka:
 - (a) Uz stieņa uzliktais svars sakrīt ar to, ko ir izziņojis sacensību sekretārs. Tiesneši šim nolūkam var tikt apgādāti ar disku uzlikšanas tabulām. Tā ir kopīga atbildība visiem trim tiesnešiem.
 - (b) Uz platformas atlēta kostīms un personīgais ekipējums atbilst noteikumiem. Ja kādam tiesnesim ir iemesls apšaubīt atlēta godīgumu šajā jautājumā, tad pēc mēģinājuma noslēguma, tas informē galveno tiesnesi par savām aizdomām. Žūrijas priekšsēdētājs, galvenais tiesnesis tad var pārbaudīt atlēta kostīmu un personīgo ekipējumu. Ja atklājas, ka atlēts ir uzvilcis vai izmanto kādu neatļautu ekipējumu, izņemot, to, kas pārbaudē tiesnešu kļūdas dēļ nejausi ir paslīdējis garām, tad atlēts nekavējoties tiek diskvalificēts no sacensībām. Ja atlēts izmanto kādu aizliegtu ekipējumu, pārbaudošo tiesnešu kļūdas dēļ, un mēģinājums, kura laikā tas tiek atklāts, ir sekmīgs, mēģinājums tiek anulēts, un tad atlētam tiek nodrošināts vēl viens mēģinājums (noņemot aizliegtu ekipējumu) apļa beigās.
- Ja tehniskais kontrolieris ir uz vietas, tad viņš pārbauda atlēta ekipējumu, pirms viņš (viņa) dodas pie platformas.
8. Pirms piesēdienu un vilkmes disciplīnu sākuma sānu tiesneši paceļ rokas, un tur tās paceltas, kamēr atlēts ir pareizā stāvoklī, lai uzsāktu mēģinājumu. Ja starp tiesnešiem vairākam ir viedoklis, ka ir kāda kļūda, galvenais tiesnesis nedod signālu mēģinājuma uzsākšanai. Atlētam atlikušajā mēģinājuma laikā ir iespēja sakārtot stieņa stāvokli vai savu kāju novietojumu, lai saņemtu sākuma signālu. Tikko mēģinājums ir sācies, sānu tiesneši vairs nenorāda uz kļūdām mēģinājuma veikšanas laikā.
 9. Tiesnešiem jāatturas no komentāriem un tie nedrīkst pieņemt nekādus dokumentus vai vārdiskus ziņojumus kas attiecas uz sacensību norisi. Tāpēc ir svarīgi, ka katram atlētam uz rezultātu tablo ir redzams viņa izlozes numurs, lai tādējādi tiesneši var sekot līdzi mēģinājumu kārtībai.
 10. Tiesnesim nav jāmēģina ietekmēt citu tiesnešu lēmumus.
 11. Galvenais tiesnesis, ja nepieciešams, var konsultēties ar sānu tiesnešiem, žūriju vai kādu citu amatpersonu, lai paātrinātu sacensību norisi.
 12. Pēc galvenā tiesneša atzinuma, viņš var lūgt, lai tiek notīrīts stienis/ platforma. Ja atlēts vai treneris vēlas, lai stienis/ platforma tiktu notīrīta, šāds lūgums ir jāizsaka galvenajam tiesnesim, nevis asistentiem. Pēdējā vilkmes mēģinājumu aplī stienis ir jānotīra pirms katra mēģinājuma, kā arī pirmajos divos apļos, ja to lūdz sportists vai viņa treneris.
 13. Pēc sacensībām, trīs tiesnešiem ir jāparaksta oficiālās rezultātu lapas, rekordu apliecinājumus vai jebkādus citus dokumentus, ko nepieciešams parakstīt.
 14. Starptautiskās sacensībās tiesnešus nozīmē tehniskā komisija un tiem ir jābūt apliecinājušiem savu kompetenci starptautiskās vai nacionālās sacensībās.
 15. Starptautiskās sacensībās vienas nacionalitātes tiesneši nevar tikt nozīmēti tiesāt vienā kategorijā, kur sacenšas vairāk kā divas valstis. Ja kategorijā ir vairākas grupas, visām grupām jābūt vieniem un tiem pašiem tiesnešiem. Ja tomēr ir nepieciešamas izmaiņas, tad tās drīkst veikt starp vingrinājumiem, lai visiem atlētiem vienā vingrinājumā būtu vieni un tie paši tiesneši.
 16. Tiesnešu nozīmēšanas procesā izvirzot viņu par centrālo tiesnesi vienā kategorijā, nenozīmē, ka viņš nevar vēlāk tikt nozīmēts par sānu tiesnesi citā kategorijā.
 17. Pasaules čempionātos vai jebkuros citos turnīros, kur tiek veikti pasaules rekorda mēģinājumi, tiesā tikai 1. vai 2. kategorijas IPF tiesneši. Katra valsts var pieteikt maksimums trīs tiesnešus darbībai pasaules čempionātos, plus vēl vienu pirmās kategorijas tiesnesi, kas varētu darboties žūrijā, ja ir nepietiekams žūrijas locekļu skaits. Katram pieteiktajam tiesnesim jābūt pieejamam vismaz 2 dienas.
 18. Tiesnešiem un žūrijas locekļiem jābūt sekojoši ģērbtiem:

- Vīrieši Ziemā – tumši zila žakete ar attiecīgu IPF nozīmi kreisās krūts pusē, pelēkas bikses, balts krekls un attiecīga IPF kaklasaite.
Vasarā – balts krekls un pelēkas bikses un attiecīga IPF kaklasaite.
- Sievietes Ziemā – tumši zila žakete ar attiecīgu IPF nozīmi kreisās krūts pusē, pelēki svārki vai bikses un balta blūze vai krekls un atbilstoša šalle vai kaklasaite.
Vasarā – pelēki svārki vai bikses un balts krekls vai blūze.

IPF nozīmes un šalles/ kaklasaites 1. kategorijas tiesnešiem ir sarkanā krāsā, bet 2. kategorijas – zilā krāsā. Žūrija nosaka vai vilkt vasaras vai ziemas drēbes. Sporta apavi nepiederas žaketei un biksēm, tādēļ vajadzētu vilkt ikdienas āra melnas kurpes un melnas zeķes.

19. 2.kategorijas tiesneša kvalifikācijas prasības:
- (a) Nacionālais tiesnesis ar vismaz divu gadu stāžu, kas šajā laika periodā kā tiesnesis ir darbojies vismaz divos nacionālajos spēka trīscīņas čempionātos.
 - (b) Jābūt nacionālās federācijas rekomendācijai.
 - (c) Ir jāiztur 2. kategorijas tiesneša rakstisks/ **datorizēts un** praktisks eksāmens pasaules čempionātā, kontinenta čempionātā vai reģionālajā čempionātā.
 - (d) Ir jāsasniedz vairāk nekā 90% pareizu atbilžu kā rakstiskā, tā praktiskā eksāmenā.
20. 1.kategorijas tiesneša kvalifikācijas prasības:
- (a) Jābūt 2.kategorijas tiesnesim ar stāžu vismaz 4 gadu garumā.
 - (b) Ir jābūt tiesājušam vismaz 4 starptautiskas sacensības (pasaules čempionāts spiešanā guļus neskaitās).
 - (c) Ir jāiztur 1.kategorijas tiesneša rakstisks/ **datorizēts un** praktiskais eksāmens jebkurā pasaules čempionātā (pasaules čempionāts spiešanā guļus neskaitās), kontinenta čempionātā, reģionālajās spēlēs vai starptautiskā turnīrā.
 - (d) Ir jānotiesā vismaz 75 mēģinājumi, no kuriem 35 ir piesēdienu mēģinājumi, kalpojot par galveno tiesnesi. Pirmie atlētu mēģinājumi **skaitās**.
 - (e) Kandidātam ir jābūt ieguvušam 25 punktus, un atzītām par kompetentu no eksaminētāja puses gan pārbaudot aprīkojumu, gan svēršanās procedūru, kā arī sēžot pie platformas. Tiek atskaitīti 0,5 punkti par katru kļūdu, kas ir pretrunā ar tehniskajiem noteikumiem. Eksaminators ir IPF tehniskās komisijas loceklis vai arī tehniskās komisijas oficiāli apstiprināts pārstāvis.
 - (f) Kandidātam jāsasniedz vismaz 90% pareizu atbilžu, kas sevī iekļauj 75 punktus par viņa pieņemtajiem lēmumiem pie platformas salīdzinot ar tiem, ko pieņem žūrijas locekļi nevis ar abiem pārējiem blakus tiesnešiem. Pārējie 25 punkti ir par pieņemtajiem lēmumiem un pildot nepieciešamos pienākumus, piemēram, pārbaudot aprīkojumu, svēršanos un platformas kontroli.
 - (g) Pirms eksaminācijas nacionālajai federācijai kandidāts jāpiesaka IPF tehniskās komisijas priekšsēdētājam un tiesnešu reģistratoram vismaz 3 mēnešus pirms eksāmena. Pieteikuma pamatojumam jābūt sekojošam:
 - 1. Kandidāta kā tiesneša kompetence.
 - 2. Priekšrocības ieņemot 2. kategoriju.
 - 3. Iespēja pildīt tiesneša pienākumus nākotnē, starptautiskās sacensībās.
 - 4. Angļu valodas prasmes.
 - (h) 1. kategorijas tiesneša kandidātam jāspēj komunicēt angļu valodā, lai spētu pilnībā izprast strīdus gadījumus, īpaši tad, kad jāveic žūrijas locekļa pienākumi. Eksaminatori nosaka kandidāta atbilstību šiem noteikumiem. **Ja kandidāts nokārto 1. kategorijas eksāmenu, bet nerunā angļu valodā, viņam tiek piešķirts reģionālās 1. kategorijas tiesneša statuss un viņš var būt žūrijā tikai reģionālajos vai nacionālajos čempionātos.**
21. Kandidātu atlase IPF eksaminācijai balstās uz sekojošiem kritērijiem:
- (a) Saņemto pieteikumu skaits.
 - (b) Pieejamo eksaminācijas pozīciju skaits
 - (c) Esošā nepieciešamība pēc 1.kategorijas tiesnešiem dažādu valstu starpā.
22. Pārbaudes procedūras ir sekojošas:
- (a) 2. kategorija – rakstisks/ datorizēts eksāmens **angļu valodā** notiek tikai pēc tam, kad seminārā pilnīgi un visaptveroši ir apgūti noteikumi, kuru vada apstiprināts, 1.kategorijas tiesnesis, kuru kā galveno eksaminētāju ir norīkojusi IPF tehniskā komisija un tiesnešu reģistrators. Praktiskais eksāmens notiek pēc rakstiskā/ datorizētā eksāmena sacensību laikā. Kandidāts tiek nosēdināts kā sānu tiesnesis un tiesā kopumā 100 mēģinājumus, no kuriem 40 ir jābūt piesēdienu disciplīnā. Kandidātu pārbauda žūrija, un kandidātam jāsasniedz vismaz **85 %** pareizu atbilžu, salīdzinot ar vērtējušo tiesnešu lielākās daļas

- lēmumiem. Tiesāšanas eksāmens sākas jau ar pirmajiem piegājieniem. Rakstiskais un praktiskais 2. kategorijas eksāmens var tikt kārtots tikai starptautiskajās vai reģionālajās sacensībās.
- (b) 1. kategorija – kandidātam ir jākārt praktiskais **un rakstisks/ datorizēts** eksāmens jebkurā no pasaules čempionātiem (pasaules čempionāts spiešanā guļus neskaitās), kontinenta čempionātiem, reģionālajās spēlēs vai starptautiskā turnīrā. Kandidātu pārbauda žūrija, kurai ir jāastāv vismaz no trim 1.kategorijas tiesnešiem. Kandidātam ir jāsniedz vismaz 90% pareizu atbilžu, salīdzinot ar vērtējušo žūrijas locekļu lielākās daļas lēmumiem. Tas sevī iekļauj arī kandidāta kompetenci visos citos pienākumos, kā, piemēram, ekipējuma pārbaude un svēršanās procedūras. Tiesāšanas eksāmens sākas jau ar pirmajiem piegājieniem.
23. Eksāmena maksa ir jāsamaksā **IPF kasierim** pirms eksāmena. Visas eksāmenu rezultātu lapas ir jāatzīmē pārbaudošajam tiesnesim/ -šiem. Kad atzīmes ir veiktas, kandidāts tiek informēts par rezultātiem. Atzīmētais rezultāts tiek nosūtīts tiesnešu reģistratoram. Eksāmena maksa – IPF kasierim.
24. Pēc tam, kad ir saņemti eksāmenu rezultāti, tiesnešu reģistrators informē nacionālās federācijas sekretāru par rezultātiem un nosūta attiecīgo akreditāciju kandidātam.
25. Kandidātu, kas kārt praktisko eksāmenu, lai noteiktu tā pareizos un nepareizos lēmumus, 1. kategorijai pārbauda žūrija, bet 2.kategorijai – pārbaudei noteiktie tiesneši.
26. Kad ir nokārtots eksāmens, tad kā tiesneša iecelšanas datums, tiek atzīmēts datums, kad tika kārtots eksāmens.
27. Kandidātiem, kas eksāmenā izkrīt, ir jāgaida vismaz seši mēneši, lai varētu kārtot eksāmenu vēlreiz.
28. Reģistrācija:
- Visiem tiesnešiem ir jāpārreģistrējas IPF, lai saglabātu viņu esošās kvalifikācijas pieņemamā standartā.
 - Pārreģistrācijai jānotiek katra olimpiskā gada 1.janvārī.
 - Starptautisko sacensību Tehniskajam sekretāram ir pienākums tūdaļ pēc sacensībām nosūtīt IPF Tiesnešu Reģistratoram Excel faila formā sarakstu ar sacensībās dalību ņēmušajiem tiesnešiem.**
 - Tiesneša nacionālajai federācijai ir atbildīga par nepieciešamo 50 eiro reģistrācijas maksas nosūtīšanu IPF kasierim, kā arī pārskatu par starptautisko un nacionālo pieredzi no iepriekšējā reģistrācijas perioda IPF tiesnešu reģistratoram.
 - Tiesnesis, kas nav bijis aktīvs šajā četru gadu periodā vai, kas nepārreģistrējas, zaudē visas akreditācijas. Tad viņam ir atkal jākārt eksāmeni.
 - Apliecību, kuras derīguma termiņš beidzas 12 mēnešu laika periodā pirms katra olimpiskā gada 1. janvāra nav nepieciešams atjaunot līdz sekojošā olimpiskā gada 1.janvārim.
29. IPF tiesnešu reģistrs katru nacionālo federāciju nodrošina ar:
- Esošo, akreditēto tiesnešu sarakstu. Katru gadu tiek atjaunots.
 - Tiesnešu sarakstu, kuriem vajag pārreģistrēties, lai paliktu akreditēti.
30. Abu kategoriju starptautiskajiem tiesnešiem ir jābūt tiesājušiem vismaz divas starptautiskās un divas nacionālās spēka trīscīņas sacensības iepriekšējo četru gadu laikā, starp olimpiskajiem gadiem, lai tiktu pieņemti pārreģistrācijai. Ir pieļaujams viens nacionālais čempionāts spiešanā guļus. Ir pieļaujamas vienas bezekipējuma sacensības.

ŽŪRIJA UN TEHNISKĀ KOMISIJA

Žūrija

- Pasaules un kontinenta čempionātos žūrijai jāvada katrā mēģinājumu plūsma.
- Žūrijas sastāvā ir jābūt trim vai pieciem 1. kategorijas tiesnešiem. Ja nav uz vietas tehniskās komisijas loceklis, tad vecākais žūrijas loceklis no šiem trim vai pieciem tiek iecelts par žūrijas priekšsēdētāju. Piecu locekļu žūrija tiek veidota tikai Pasaules Spēlēs vai vīriešu *open* pasaules čempionātos.
- Žūrijas locekļiem ir jābūt no dažādām valstīm, izņemot IPF prezidentu un tehniskās komisijas priekšsēdētāju.
- Žūrijas pienākums ir nodrošināt to, ka tehniskie noteikumi tiek pareizi pielietoti.
- Sacensību laikā žūrija, ar vairākumu balsu, var nomainīt jebkuru tiesnesi, kura lēmumi pēc tās ieskatiem apliecina viņa nekompetenci. Iesaistītajam tiesnesim iepriekš ir jāsaņem brīdinājums pirms viņš tiek atbrīvots no pienākumu pildīšanas.

6. Tiesnešu objektivitāte nevar tikt apšaubīta, bet kļūda tiesāšanā var tikt uztverta labticīgi. Šajā gadījumā tiesnesim ir atļauts sniegt paskaidrojumu par savu pieņemto lēmumu, kas ir bijis par pamatu brīdinājumam.
7. Ja žūrijā ir iesniegts protests pret tiesnesi, tad tiesnesi par to var informēt. Žūrijai nav jārada platformas tiesnešos nevajadzīgs stress.
8. Ja tiesāšanā parādās nopietna kļūda, kas ir pretrunā ar tehniskajiem noteikumiem, žūrija var uzsākt konkrētu rīcību, lai kļūdu labotu. Tie, pēc sava atzinuma, var nodrošināt atlētam papildus mēģinājumu.
9. Tikai ārkārtējos apstākļos, kad ir bijusi acīmredzama vai uzkrītoša tiesāšanas kļūda, žūrija, konsultējoties ar tiesnešiem, ar vienbalsīgu lēmumu var mainīt viņu lēmumu. Žūrija drīkst izskatīt tikai nevienbalsīgu jeb 2:1 tiesnešu lēmumu.
10. Žūrijas locekļiem ir jāatrodas tā, ka viņiem ir nodrošināts netraucēts skats uz sacensībām.
11. Pirms katrām sacensībām, žūrijas priekšsēdētājam ir jābūt pārliecinātam, ka žūrijas locekļiem ir pilnīgi skaidrs priekšstats par savu darbu, kā arī zināmi visi jaunākie labojumi, kas labo vai papildina tos, kas ietverti esošajā rokasgrāmatas izdevumā.
12. Atlētu izvēle dopinga testam vienmēr notiek pēc dopinga komisijas lēmuma.
13. Ja mēģinājumu laikā skan mūzika, tad žūrija nosaka tās skaļumu. Mūzika pārtrauc skanēt, kad atlēts nocēļ svaru stieni no statīva piesēdienu disciplīnas un spiešanas guļus gadījumā, kā arī sākot vilkt stieni vilkmes disciplīnā.
14. Tiesnešu apliecības tiek parakstītas kategorijas starta beigās.

IPF tehniskā komisija

1. Sastāv no priekšsēdētāja, kam ir jābūt pirmās kategorijas tiesnesim, ko ir ievēlējis Ģenerālā Asambleja, un līdz desmit pārstāvjiem no dažādām valstīm, kurus noteikusi izpildkomiteja, konsultējoties ar tehniskās komisijas priekšsēdētāju. Kā arī pārstāvis – tiesnesis vai atlēts.
2. Apspriež visu saistīto federāciju ieteiktās tehniskas dabas prasības un ieteikumus
3. Nosaka pasaules čempionātu galveno tiesnesi, sānu tiesnešus un žūriju.
4. Apmāca un instruē tiesnešus, kas vēl nav sasnieguši starptautisku kategoriju, un pāreksaminē tos, kam jau ir šī kategorija.
5. Informē IPF Ģenerālo Asambleju, prezidentu un ģenerālsēkretāru ar tiesnešu reģistratora starpniecību kuri tiesneši ir piemēroti tiesāšanai pēc eksaminācijas vai pāreksaminācijas.
6. Organizē kursus tiesnešiem pirms jebkurām lielām sacensībām, kā, piemēram, pasaules čempionāts. Izdevumus, kas nepieciešami šādu kursu organizēšanai vai semināri, sedz organizējošā federācija.
7. Iesaka IPF Ģenerālajai Asamblejai anulēt starptautiska tiesneša apliecību, ja šāda rīcība ir nepieciešama.
8. Ar izpildkomitejas starpniecību publicē tehniskas dabas materiālus, kas attiecas uz treniņmetodiku un sacensību vingrinājumu tehnisko izpildījumu.
9.
 - a. Atbildīga par visa sacensību un personīgā ekipējuma pārbaudi, kā tas norādīts rokasgrāmatā. Arī ekipējuma, kas ir iesniegts no dažādiem ražotājiem vienreizējam nolūkam, lai tie varētu lietot apzīmējumu „IPF apstiprināts” komerciālās reklāmās. Ja piedāvātais priekšmets atbilst esošajiem IPF noteikumiem un regulām un IPF izpildkomiteja piekrīt tehniskās komisijas lēmumam, tad par katru ekipējuma priekšmetu tiek maksāta nodeva IPF izpildkomitejai un tehniskā komisija izsniedz atbilstības sertifikātu.
 - b. Katra gada beigās jāveic atjaunots maksājums IPF par katru priekšmetu saskaņā ar IPF izpildkomitejas lēmumu, lai atjaunotu apstiprinājuma sertifikātu. Ja ir mainīts dizains, priekšmets ir jāiesniedz pārbaudei tehniskai komisijai resertifikācijai.
 - c. Jebkurā apstiprinājuma sertifikāta darbības laikā, IPF var anulēt sertifikātu, ja ražotājs maina sacensību vai personīgā ekipējuma dizainu, kas iepriekš bijis iesniegts apstiprināšanai, un tas vairāk neatbilst IPF noteikumiem un regulām. IPF neizsniedz citu sertifikātu, kamēr izmaiņas dizainā netiek labotas un priekšmets vai priekšmeti iesniegti tehniskai komisijai apstiprināšanai.

PASAULES UN STARPTAUTISKIE REKORDI

Starptautiskās sacensības

1. Pasaules un starptautiskie rekordi var tikt laboti tikai augstākminētajās sacensībās. Tas nozīmē – sacensībās, kuras atļauj un atzīst IPF, pasaules un starptautiskie rekordi tiek atzīti nesverot ne svara stieni, ne atlētu, pieņemot, ka atlēts ir pareizi nosvērts pirms sacensībām, un, ka tiesneši vai tehniskā komisija ir pārbaudījuši stienā un disku svaru pirms sacensībām. Vīriešu 50-59 gadu vecuma kategorijā sasniegtie

rekordi, kas pārsniedz tos, kas sasniegti 40-49 gadu vecuma kategorijā, tiek iekļauti 40-49 gadu vecuma kategorijā. Vīriešu 60+ gadu vecuma kategorijā sasniegtie rekordi, kas pārsniedz tos, kas sasniegti 50-59 gadu vecuma kategorijā, tiek iekļauti 50-59 gadu vecuma kategorijā. Vīriešu 70+ gadu vecuma kategorijā sasniegtie rekordi, kas pārsniedz tos, kas sasniegti 60-69 gadu vecuma kategorijā, tiek iekļauti 60-69 gadu vecuma kategorijā. Sieviešu 50+ vecuma kategorijā sasniegtie rekordi, kas pārsniedz tos, kas sasniegti 40-49 gadu vecuma kategorijā, tiek iekļauti 40-49 gadu vecuma kategorijā. Sieviešu 60+ vecuma kategorijā sasniegtie rekordi, kas pārsniedz tos, kas sasniegti 50-59 gadu vecuma kategorijā, tiek iekļauti 50-59 gadu vecuma kategorijā. Līdzīgi arī jauniešu 14/18 gadu vecumā sasniegtie rekordi, kas pārsniedz tos, kas sasniegti junioru 19/23 gadu vecuma kategorijā, tiek iekļauti junioru kategorijā.

No 2014. gada 1. janvāra IPF ievieš jaunus rekordu standartus un sāk Pasaules rekordu reģistrāciju Klasiskā/ bezekipējuma pauerliftingā senioru kategorijās

2. Prasības pasaules vai starptautiskā rekorda atzīšanai ir sekojošas:
 - (a) Starptautiskās sacensības notiek tikai saskaņā ar IPF.
 - (b) Katram no tiesājošajiem tiesnešiem ir jābūt IPF starptautiskā tiesneša apliecībai, un jābūt nacionālās federācijas loceklim, kas atrodas IPF pakļautībā. Uz platformas jābūt trīs dažādu valstu tiesnešiem, kā arī jābūt trīs locekļu žūrijai.
 - (c) Visu dalībvalstu tiesnešu labā griba un kompetence netiek apšaubīta. Tādējādi pasaules vai starptautisko rekordu var apstiprināt arī tās pašas valsts tiesneši.
 - (d) Pasaules rekords var tikt apstiprināts tikai tādā gadījumā, ja nekavējoties pēc sacensības beigām viņa svara kategorijā atlētam tiek veikts dopinga tests saskaņā ar IPF WADA dopinga kontroles protokolu. Rezultātam jābūt negatīvam un jātiek nosūtītam IPF prezidentam 3 mēnešu laikā no sacensību dienas. Saskaņā ar IPF Antidopinga noteikumiem, ja veterānu sportists (izņemot veterānu-1 grupu) labo veterānu rekordu viņš nav jāpakļauj obligātajai dopinga pārbaudei, bet var tikt pārbaudīts izlases kārtā. Ja veterānu sportists labo open vai veterānu – 1 grupas rekordu, ir jāveic obligātā dopinga kontrole.
 - (e) Pasaules un starptautisko rekordu mēģinājumos var tikt izmantoti tikai tādi stieņi, diski un statīvi, kas atrodas uz doto brīdi spēkā esošā IPF apstiprinātā apģērba un ekipējuma, aprīkojuma sarakstā. Rekordu atsevišķā disciplīnā ieskaita, tikai tad, ja atlēts sasniedz kopsummu. Lai labotu individuālo spiešanas guļus sacensību rekordu, atlētam spēka trīscīņas sacensībās nav jāsasniedz kopsumma, pietiekami, ja pietupienos un vilkmē ir veikti mēģinājumi vispār.
 - (f) Gadījumā, ja divi atlēti piesaka vienādu rekorda svaru, tad, ja atlēts ar mazāku izlozes numuru ir veiksmīgs, nākamajam atlētam svars jāpalielina vismaz par 0.5 kg, lai skaitītos jauns rekords. Tas pats attiecas uz kopsummu.
 - (g) Jaunie rekordi ir spēkā tikai tādā gadījumā, ja tie pārspēj iepriekšējo sasniegumu par vismaz 0,5kg.
 - (h) Visi rekordi, kas laboti, ievērojot augstākminētās prasības, ir jāatzīst un jāreģistrē.
3. Pasaules un starptautiskie rekordi spiešanā guļus var tikt laboti jebkurās augstākminētajās sacensībās (atsevišķās disciplīnas sacensības) vai kā minēts punktā (a) zemāk. Tie paši kritēriji attiecas uz visiem pasaules vai starptautiskajiem rekordiem.
 - a. Ja atlēts startējot trīscīņas sacensībās pārspēj individuālo spiešanas sacensību rekordu, rekords tiek skaitīts abu tipu sacensībās, ja ir veikts vismaz viens labas gribas mēģinājums gan pietupienos, gan vilkmē.
 - b. Ja atlēts startējot tikai individuālās spiešanas sacensībās pārspēj trīscīņas sacensību spiešanas rekordu, rekords tiek skaitīts tikai individuālās spiešanas sacensībās.

IPF Noteikumi klasiskajai/ bezekipējuma trīscīņai

TĒRPS UN PERSONĪGAIS EKIPĒJUMS

Triko

Neatbalstošais

Neatbalstošais triko jālieto sacensībās, kas skaitās "Klasiskās/ bezekipējuma" un var tikt lietots sacensībās, kas skaitās "ekipētas" (kurās var tikt lietots atbalstošais triko neatbalstošā vietā). Triko lences jāvalkā pār atlēta pleciem visu laiku visu vingrinājumu izpildes laikā.

Sacensībās atļauts izmantot tikai ražotāju neatbalstošos triko, kas iekļauti “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”. Bez tam šiem neatbalstošajiem triko jāatbilst IPF tehnisko noteikumu specifikācijai. Neatbalstošos triko, kas neatbilst jebkādam no tehnisko noteikumu punktiem nedrīkst izmantot sacensībās.

Neatbalstošajam triko ir jāatbilst sekojošām prasībām:

- a) Triko jābūt viengabala un jābūt pieguļošam lietošanas laikā
- b) Triko jābūt no auduma vai sintētiskās šķiedras, kas nedod sportistam nekādu atbalstu vingrinājumu izpildes laikā
- c) Triko materiālam jābūt vienāda biezuma, cita biezuma materiāls 12 x 24 cm izmēros ir atļauts starpenes apvidū.
- f) Triko jābūt bikšu starām. Bikšu staras garumam jābūt vismaz 3 cm, maksimāli – 25 cm. Izmērs tiek noteikts mērot no kājstarpes augšas uz leju pa kājas iekšpusi.
- g) Triko var būt attēlots logo vai emblēma:
 - Atlēta dalībvalsts
 - Atlēta vārds
 - Saskaņā ar noteikumiem “Sponsoru logo”
 - Nacionālajās un zemāka līmeņa sacensībās atlēta klubs vai privātais sponsors, kas nav IPF akceptēts.

T krekls

T krekls jālieto zem triko visiem sportistiem pietupienu un spiešanas laikā, kā arī sievietēm vilkmes laikā. Vīriešiem nav vajadzības lietot T kreklu vilkmes laikā. Vienīgais izņēmums šīm prasībām ir atbalstošā krekla lietošana T-krekla vietā atbilstoši noteikumiem “atbalstošais krekls”. T krekla un atbalstošā krekla kombinācijan va atļauta.

T-kreklam ir jāatbilst sekojošām prasībām:

- a) T-krekls ir veidots pilnībā no auduma vai sintētiskās šķiedras un nekādā mērā nedrīkst saturēt gumijotu vai citādu elastīgu materiālu, kā arī saturēt pastiprinātas šuves, kabatas, pogas, rāvējslēdzējus vai ko citu izņemot krekla apkakles daļā.
- b) T-kreklam jābūt piedurknēm. Piedurknēm jābeidzas aiz sportista pleciem un tās nedrīkst pārklāt vai beigties aiz sportista elkoņiem. Piedurknes nedrīkst būt uzrofītas vai uzrollētas, kad sportists satrē sacensībās.
- c) T-krekls var būt vienkrāsains vai divās un vairāk krāsās un bez logo, vai arī ārpusē var būt attēlots logo vai emblēma:
 - Atlēta dalībvalsts
 - Atlēta vārds
 - Sacensības, kurās atlēts piedalās
 - Saskaņā ar noteikumiem “Sponsoru logo”
 - Nacionālajās un zemāka līmeņa sacensībās atlēta klubs vai privātais sponsors, kas nav IPF akceptēts.

Īsās apakšbikses

Zem spēka trīscīņas tērpa jāvalkā standarta ražotās „sporta bikses” vai jebkura kokvilnas, neilona vai poliestera materiālu sajakumu standarta ražotās apakšbikses (ne bokseršorti). Sievietes var vilkt arī sērijveida ražotos vai sporta krūšturus. Zem spēka trīscīņas tērpa nedrīkst vilkt speciālās peldbikses vai jebkuru apģērba gabalu, kas ir gumijots vai sastāv no līdzīga, elastīga materiāla, izņemot jostu. Jāatzīmē, ka speciāli spēka trīscīņai izgatavota atbalstoša apakšveļa nav atļauta sacensībās, kas notiek pēc IPF noteikumiem.

Zeķes

Zeķes var vilkt.

- (d) Tās var būt jebkādā krāsā vai krāsās, un uz tām var būt izgatavotāja logo.
- (e) Tās nedrīkst būt tāda garuma, ka tās uz kājas sniedzas līdz ceļgalu apsējiem vai ceļšargiem.
- (f) Zeķes visā kājas garumā, getras vai zeķbikses ir stingri aizliedztas. Apakšstilba izmēra zeķes jāvelk, lai nosegtu un pasargātu apakšstilbus, kamēr tiek izpildīta vilkme.

Josta

Sacensību dalībnieki var izmantot jostu. Ja tā tiek izmantota, tad tai jāatrodas virs atlēta tērpa, kostīma. Sacensībās atļauts izmantot tikai ražotāju jostas, kas iekļautas “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”.

Materiāli un konstrukcija:

- (a) Jostas galvenajai daļai ir jābūt no ādas, vinila vai cita līdzīga neizstiepta materiāla vienā vai vairākās kārtās, kas var būt salīmētas un/vai sašūtas kopā.
- (b) Tai nedrīkst būt papildus polsterējums, savienojums vai jebkāda materiāla balsts gan abās jostas pusēs, gan noslēptam pa vidu starp jostas kārtām.
- (c) Sprādzei ir jābūt pievienotai pie viena no jostas galiem ar kniedēm vai piešūtai.
- (d) Jostai var būt sprādze ar vienu vai diviem zariem, vai tā var būt „ātras atlaišanas” paveida („ātra atlaišana” atkarīga no sviras.)
- (e) Jostas cilpai jāatrodas tuvu sprādzei kā līdzeklis aizbāšanai piestiprinātai ar kniedēm vai piešūtai.
- (f) Jostas var būt vienkāršaina vai divās un vairāk krāsās un bez logo, vai arī ārpusē var būt attēlots logo vai emblēma:
 - Atlēta dalībvalsts
 - Atlēta vārds
 - Saskaņā ar noteikumiem “Sponsoru logo”
 - Nacionālajās un zemāka līmeņa sacensībās atlēta klubs vai privātais sponsors, kas nav IPF akceptēts.

Izmēri:

1. Maksimālais jostas platums – 10cm.
2. Maksimālais jostas biezums visā tās garumā – 13mm.
3. Iekšējais, maksimālais sprādzes platums – 11cm.
4. Ārējais, maksimālais sprādzes platums – 13cm.
5. Jostas cilpas maksimālais platums – 5cm.
6. Maksimālais attālums starp jostas galu un jostas cilpu tālākajā vietā – 25cm.

Apavi

Apaviem noteikti jābūt.

- (e) Apavi, kas ir pieļaujami – sporta apavi; Sacensībās atlēti var vilkt svarcelšanas, spēka trīscīņas apavus vai vilkmes čības. Iepriekšējais attiecas uz telpu sporta veidiem, piemēram, cīņu sporta veidiem, basketbolu. Āra apavi neiekļaujas šajā kategorijā.
- (f) Apavu zole nedrīkst būt augstāka par 5cm.
- (g) Apavu zolei ir jābūt vienlaidu, vienādu uz abām pusēm visā zoles garumā bez izvirzījumiem un nelīdzenumiem un tā nedrīkst būt pašrocīgi izmainīta.
- (h) Apavu iekšējā mēle, kas nav daļa no ražotāja apava, nedrīkst būt biežāka par 1cm.

Saites

Plaukstu locītavas

1. Plaukstu locītavu saites, kas iekļautas “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā” var tikt izmantotas
2. Var vilkt standarta ražotās, sviedrus absorbējošās saites, kas nav platākas par 12 cm. Saišu un sviedrus absorbējošo saišu kombinācija nav atļauta.
3. Plaukstu locītavu saites nedrīkst sniegties tālāk par 10 cm uz leju un 2 cm uz augšu no plaukstu locītavu centra, un nedrīkst būt platākas par 12 cm.

Ceļu ortozes

Atlēts var izmantot ortozes – cilindriska neoprēna veidā uz ceļiem jebkurā no vingrinājumiem; Ortozes nedrīkst izmantot uz citas ķermeņa daļas kā vien ceļgaliem. Ortozes nedrīkst izmantot kopā ar saitēm, saskaņā ar zemāk esošo noteikumu “Saites”.

Sacensībās atļauts izmantot tikai ražotāju ortozes, kas iekļautas “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”. Bez tam šīm ortozēm jāatbilst IPF tehnisko noteikumu specifikācijai. Ortozes, kas neatbilst jebkādam no tehnisko noteikumu punktiem nedrīkst izmantot sacensībās.

Ortozēm jāatbilst sekojošām prasībām:

- a) Ceļu ortozēm jābūt veidotām no viena slāņa neoprēna vai, galvenokārt, viena slāņa neoprēna un neatbalstoša viena slāņa auduma virs neoprēna. Slāņi var būt sašūti vai arī uz neoprēna var būt šuves. Visai konstrukcijai jānodrošina, ka atlēts nesaņem nekādu palīdzību un nevar ceļiem izmantot atsietiena efektu.
- b) Ceļu ortozēm jābūt maksimāli 7 mm biežām un maksimāli 30 cm garām.
- c) Ceļu ortozēm nedrīkst būt papildus saites, Velcro, aizvelkamie, polsterējums vai kādas citas palīgietaisies. Ceļu ortozēm jābūt cilindriskām, bez caurumiem neoprēnā vai pārējā materiālā.
- d) Ceļu ortozes, izmantojot sacensībās, nedrīkst saskarties ar atlēta triko vai zeķēm un tām jābūt centrētām pār ceļa locītavu.

Īkšķi

2 kārtas medicīnisko leikoplastu var izmantot ap īkšķiem.

Tērpa un personīgā ekipējuma pārbaude bezekipējuma/ klasiskā trīscīņas sacensībās

Klasiskās/ bezekipējuma sacensībās sportistam svēršanās laikā jāuzrāda viss personīgais ekipējums pārbaudei tiesnešiem, kuri veic svēršanu attiecīgajā svaru kategorijā. Jebkāds priekšmets, kas neatbilst tehniskajiem noteikumiem vai arī pēc tiesnešu ieskatiem ir netīrs vai saplēsts, ir jāaizliedz, piešķirot atlētam tiesības uzrādīt alternatīvus priekšmetus. Sacensību laikā Tehniskais kontrolieris arī pārbauda atlētu lietoto personīgo ekipējumu iesildīšanās un sagatavošanās zonās un ir tiesīgs aizliegt jebkādas priekšmetus, kas neatbilst tehniskajiem noteikumiem. Tehniskais kontrolieris arī aizliedz jebkādas ceļu ortozes, ko atlēts uzvelk ar citu personu palīdzību vai tādām metodēm kā plastmasas maisiņiem, uzslidināmajiem, lubrikantiem u.c. Ja sportists iziet uz platformas un/ vai startē ar lietojot personīgo ekipējumu, kas neatbilst tehnisko noteikumu specifikācijai, tiesnešiem jārikojas saskaņā ar noteikumu “tiesneši” p. 6 (d).

Sponsoru logo

a) Atlēts vai valsts var lūgt IPF ģenerālsekretāram atļauju izmantot papildus logo vai emblēmu, kas nav iekļauts ražotāju “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”, atļaut izmantošanai uz personīgā ekipējuma tikai šai valstij vai sportistam. Šāds lūgums jāpapildina ar maksājuma nomaksu, kura apmēru noteikusi IPF Izpildkomiteja. IPF, Izpildkomitejas personā, var akceptēt logo vai emblēmu, taču patur arī tiesības atteikt, ja tas ir pretrunā ar IPF komerciālajām interesēm vai neatbilst labai gaumei. Izpildkomitejai savā akceptā ir tiesības noteikt logo vai emblēmas pozīciju uz personīgā ekipējuma un to izmērus. Jebkura atļauja tiek dota uz laiku no atļaujas izdošanas datuma līdz atlikušajam kalendārā gada beigām un visu nākamo kalendāro gadu, pēc kura beigām nepieciešama jauna atļauja un jauns maksājums, lai logo vai emblēma tiktu akceptēta.

Logo un emblēmas, kas akceptētas saskaņā ar šiem noteikumiem jāiekļauj “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma saraksta” pielikumā; IPF ģenerālsekretārs nosūta vēstuli pieteikuma iesniedzējam, vēstulē iekļaujot logo vai emblēmas ilustrāciju, akceptēšanas datumu un jebkādas ierobežojumus. Šai vēstulei jākalpo kā apliecinājumam priekš tiesnešiem turpmākajās sacensībās.

Ražotāju logo un emblēmas, kas nav “IPF sacensībās atļautā apģērba un ekipējuma sarakstā”, kā arī bez tam neatbilst šiem noteikumiem “Sponsoru logo”, var tikt izmantoti tikai uzdrukātā vai izšūtā veidā uz t-krekliem, apaviem vai zeķēm un ne lielāki par 10 x 2 cm

Atlēts var izmantot saskanīgas krāsas līmlentu, lai nomaskētu neatļautu logo vai emblēmu uz sava ekipējuma un līdz ar to ievērotu noteikumus.