

ERŐEMELÉS

SPORTSZABÁLYZAT

TARTALOMJEGYZÉK

1. IRÁNYADÓ SZABÁLYOK.....	2
2. HIVATALOS VERSENYSZÁMOK.....	3
3. CSOPORTBA SOROLÁS ÉS VERSENYPROGRAM.....	3
4. FELSZERELÉS ÉS SPECIFIKÁCIÓK.....	6
5. FOGÁSNEMEK ÉS A VÉGREHAJTÁS SZABÁLYAI.....	24
6. A VERSENY MENETE.....	32
7. A TECHNIKAI BIZOTTSÁG.....	39
8. EGYÉB SZABÁLYOK.....	43
9. BÍRÓK.....	47
10. ZSÚRI ÉS TECHNIKAI BIZOTTSÁG.....	52
11. EGYESÍTETT SPORTOK.....	53

1. IRÁNYADÓ SZABÁLYOK

A Speciális Olimpia Hivatalos Erőemelő Sportszabályzata az irányadó minden Speciális Olimpiai versenyen. A Special Olympia, mint nemzetközi sportprogram, ezeket a szabályokat a Nemzetközi Erőemelő Szövetség (IPF) <http://www.powerlifting-ipf.com> weboldalán található erőemelésre vonatkozó szabályai alapján alkotta meg. A versenyeken az IPF vagy a Nemzeti Szakszövetség (NGB) szabályait kell alkalmazni, kivéve, ha azok ellentétesek a Speciális Olimpia Hivatalos Erőemelő Sportszabályzatával vagy az I. cikkellyel. Ilyen esetekben a Speciális Olimpia Hivatalos Erőemelő Sportszabályzata az irányadó.

A magatartási kódexekkel, az edzési szabályzattal, az orvosi és biztonsági követelményekkel, a versenycsoportok kialakításával, a díjakkal, a magasabb

versenyszintre lépés kritériumaival és az egyesített sportágakkal kapcsolatos további információkért lásd a Sportszabályzat 1.cikkelyét.

2. HIVATALOS VERSENYSZÁMOK

A versenyszámok szélesebb skálája, beleértve az alapvető és az egyéni versenyszámokat is, úgy van kialakítva, hogy minden képességű sportolónak lehetőséget biztosítson a versenyzésre. A programok meghatározhatják, milyen versenyszámok kerülnek megrendezésre, és szükség esetén azt is, milyen irányelveket kell alkalmazni a versenyszámok lebonyolításakor. Az edzők feladata, hogy az egyes sportolók képességeinek és érdeklődésének megfelelő edzést biztosítson számukra és segítsen nekik a versenyszám kiválasztásában.

A Special Olympia hivatalos versenyszámai a következők:

2.1 Guggolás

2.2 Fekvenyomás

2.3 Felhúzás

2.4 Kombinált versenyek (Fekvenyomás és Felhúzás)

2.5. Kombinált versenyek (Guggolás, Fekvenyomás és Felhúzás)

2.6 Egyesített Erőemelés

3. CSOPORTBA SOROLÁS ÉS VESENYPROGRAM

3.1 VERSENYCSOPORTOK

3.1.1 A sportolókat nem, súly, életkor és képesség szerint kell csoportokba sorolni.

3.1.2 Korcsoportok

3.1.2.1.1 Minimum versenyzési életkor: 14

3.1.2.1.2 Serdülő korosztály: 14-18

3.1.2.1.3 Junior korosztály: 19-23

3.1.2.1.4 Felnőtt korosztály: 24-39

3.1.2.1.5 Szenior korosztály: 40 év felett

3.1.3 Súlycsoportok

3.1.3.1 A versenycsoportokba sorolás egyik módja a súlycsoportok kialakítása.

A sportolók testsúly szerinti csoportosítása nagyon fontos, mivel a testsúly határozza meg elsődlegesen a teljesítményt.

3.1.3.2 Azokban az esetekben, amikor nincs elég versenyző ahhoz, hogy

súlycsoportonként legalább három sportoló legyen egy csoportban,

illetve egyesített erőemelés kategóriában az SO sportoló és

partnere összesített pontszámának kiszámításakor, az IPF

együtthetót (<https://goodlift.info/public/gl-calc/gl-calc.html>) kell

használni.

Férfi		Nő	
Kilogramm	Font	Kilogramm	Font
53 kg	116.75 lb	43 kg	94.75 lb
59 kg	130 lb	47 kg	103.5 lb
66 kg	145.5 lb	52 kg	114.50 lb
74 kg	163 lb	57 kg	125.50 lb
83 kg	183 lb	63 kg	139 lb
93 kg	205 lb	69 kg	152 lb
105 kg	231.5 lb	76k	167.5lb
120 kg	264.5 lb	84 kg	185 lb
120+ kg	264.75+ lb	84+ kg	185.25+ lb

3.1.3.3 A nemek, súlycsoportok és életkorok szerinti csoportbeosztást a „nyitó kísérletek” alapján kell elvégezni. A sportoló nyitó kísérletének egy korábbi hivatalos eredményén kell alapulnia és a nyitó kísérlet nem lehet jelentősen magasabb vagy alacsonyabb ennél (kivéve sérülés esetén). Ebben az esetben a sportoló egy korábbi, az elmúlt hat (6) – tizenkét (12) hónapban elért eredményét kell figyelembe venni. A sportoló korábbi teljesítményének igazolására aláírt pontozólapot vagy pontozókártyát kell bemutatni.

3.2 MÉRLEGELÉS

- 3.2.1 A sportoló súlycsoportját a technikai értekezleten kell bejelenteni, aminek dátumát a verseny első napja előtti időpontra kell kitűzni és addig meg is kell tartani.
- 3.2.2 A súlyemelők mérlegelésének az adott kategória versenyének kezdete előtt két órával kell megtörténnie, és legfeljebb egy óra harminc percen belül be kell fejeződnie. A kategória összes emelőjének részt kell vennie a mérlegelésen, amelyet a kategóriára kijelölt három bíró jelenlétében kell elvégezni.
- 3.2.3 Minden emelő mérlegelését zárt ajtajú helyiségben kell elvégezni, csak a versenyző, edzője vagy menedzsere és a két/három bíró lehet jelen. Higiéniai okokból a versenyzőnek zokniban/papírtörlővel a lába alatt kell a mérlegre állnia.
- 3.2.4 A versenyzőket meztelenül vagy alsóneműben, illetve a szabályzat megfelelő szakaszában meghatározott előírásoknak megfelelő, és a versenyző súlyát nem befolyásoló edzőnadrágban és pólóban kell mérlegelni. Ha kérdés merül fel az alsónemű vagy az edzőnadrág és póló súlyával kapcsolatban, kérhető egy újabb mérlegelés meztelenül.. Azokon a versenyeken, amelyeken nők is indulnak, a mérlegelési eljárás módosítható annak érdekében, hogy a versenyzőket a saját nemükbe

tartozók mérlegeljék. Ha nincs elég női bíró, más női hivatalos személyek (nem feltétlenül bírók) is kijelölhetők erre a célra.

- 3.2.5 A mérlegelés titkos kell legyen és a versenyzők egyenként mehetnek be mérlegelésre. A mérlegelő helyiséget zárva kell tartani, és csak az adott súlycsoportok bírói, a versenyző és edzője vagy oktatója tartózkodhat ott. A mérlegelés eredményeit csak azután hozzák nyilvánosságra, hogy az adott súlycsoport összes versenyzőjét mérlegelték.
- 3.2.6 Minden versenyző hivatalos testsúlya csak egy alkalommal regisztrálható. Csak azok a versenyzők térhetnek vissza a mérleghez, akik a súlycsoport-határnál nehezebbek vagy könnyebbek. Az újramérlegelés a mérlegelés kezdetétől számított egy óra harminc percen belül engedélyezett.
- 3.2.7 Az a versenyző, aki a mérlegelés során az adott súlycsoport felső határánál nagyobb testsúllyal rendelkezik, a következő, nehezebb súlycsoportba kerül átsorolásra. A súlycsoport minimális súlyhatára alatti testsúllyal mérlegelt versenyzőnek a vezetőbíró engedélyezheti, hogy az eggyel alacsonyabb súlycsoportban induljon, ha az adott súlycsoportban is meghirdették a versenyt. Ha a könnyebb súlycsoportban nem kerül verseny megrendezésre, a versenyző a hivatalos versenyen kívül is emelhet, és részvételi szalagot kap.
- 3.2.8 A versenyzőknek a verseny kezdete előtt ellenőrizniük kell a guggoló- és fekvényomó állványok magasságát és a lábtámaszokat. Az állványmagasság-ellenőrző lapot az ellenőrzés után a versenyzőnek vagy az edzőnek alá kell írnia vagy kézjeggyel kell ellátnia. Ez a versenyző saját érdeke. A hivatalos dokumentum egy-egy példányát a zsűri, a bemondó, valamint a dobogóvezető kapja meg.

4. FELSZERELÉS ÉS SPECIFIKÁCIÓK

4.1 MÉRLEG

- 4.1.1 A mérlegeknek elektronikus, digitális típusúnak kell lenniük, és a második tizedesjegyig kell mutatniuk a súlyt. Legalább 180 kg-ig kell mérniük. A mérlegekhez csatolni kell egy hitelesítési igazolást, ami a verseny napjától számítva legfeljebb egy éves lehet.

4.2 VERSENYDOBOGÓ

- 4.2.1 Minden emelést legalább 2,5 m x 2,5 m és legfeljebb 4,0 m x 4,0 m méretű emelvényen kell végrehajtani. A dobogó magassága a környező szinpadtól vagy padlótól legfeljebb 10 cm lehet. A dobogó felületének síknak, szilárdnak, vízszintesnek és csúszásmentesnek kell lennie, a dobogót sima (azaz egyenetlenségektől és kiálló részekről mentes), csúszásmentes szőnyeggel kell borítani. Gumiszőnyeg vagy ahhoz hasonló borítás nem megengedett.

4.3 RUDAK ÉS TÁRCSÁK.

- 4.3.1 Az IPF szabályai szerint szervezett erőemelő versenyeken csak tárcsás súlyzók engedélyezettek. Az érvénybenlevő műszaki előírásoknak nem megfelelő tárcsák használata a verseny és az elért rekordok érvénytelenítését vonja maga után. Csak azok a rudak és tárcsák használhatók a versenyek teljes időtartama alatt és minden emelésnél, amelyek megfelelnek az összes specifikációnak. A rudat a verseny alatt nem szabad cserélni, kivéve, ha a Technikai Bizottság, a zsűri vagy a bírók úgy ítélik meg, hogy a súlyzóeszköz meghajolt vagy bármilyen más módon megsérült. Az IPF bajnokságokon használt rudak barázdálása nem lehet krómozott. Az IPF világbajnokságokon vagy világrekordok felállításánál csak hivatalos, IPF által jóváhagyott rudak és tárcsák használhatók. 2008 óta az egyik eredetileg jóváhagyott súlyzórúd alapján az IPF által jóváhagyott rudakon a "barázdálások" (knurling) „recézett” távolságai egységesítve, szabványosítva lettek.
- 4.3.2 A rúdnek egyenesnek, jól recézettnek és barázdálnak kell lennie, és a következő méreteknél kell megfelelnie:
- 4.3.2.1 A rúd teljes hossza nem haladhatja meg a 2,2 m-t.
- 4.3.2.2 A nyakpárkányok felületei közötti távolság nem haladhatja meg az 1,32 m-t és nem lehet kevesebb, mint 1,31 m.
- 4.3.2.3 A rúd átmérője nem haladhatja meg a 29 mm-t és nem lehet kevesebb, mint 28 mm.

4.3.2.4 A rúd és a rögzítőgyűrűk együttes súlya 25 kg legyen.

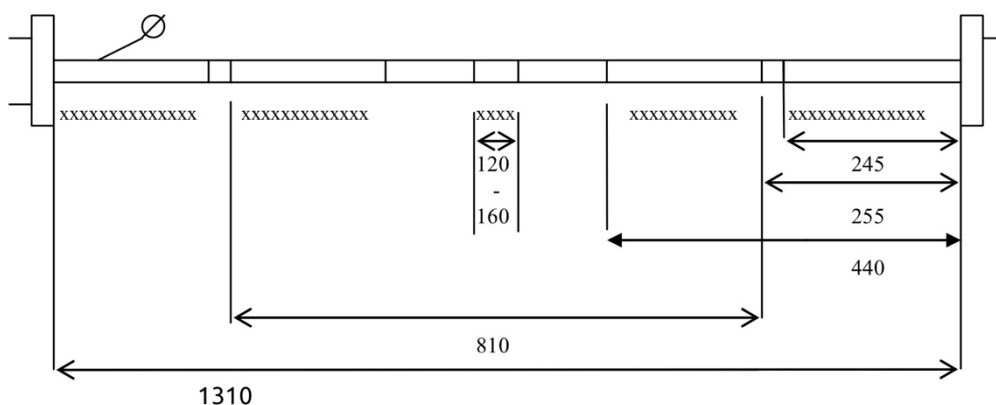
4.3.2.5 A hüvely (sleeve) átmérője nem haladhatja meg az 52 mm-t, és nem lehet kevesebb, mint 50 mm.

4.3.2.6 A rúdon gépileg jelölve kell legyen az átmérő, ha nincs, a rudat jelzőszalaggal kell ellátni, úgy hogy a jelzőszalagok közötti távolság 81 cm legyen.

IPF által jóváhagyott erőemelő rúd

A barázdálások távolságaira vonatkozó iránymutatás

Méretetek mm-ben (a barázdálások távolsága a rúdvég-hüvelyek belső részén)



4.3.2.7 A sportoló választhatja, hogy kizárólag a fekvenyomáshoz, 15 kg-os rudat használ. Ez a rúd akkor használható, ha a sportoló fel tud emelni egy 20 kg-os rudat. A rúdnak a következő jellemzőkkel és méretekkel kell rendelkeznie:

4.3.2.7.1 Súly: 15 kg

4.3.2.7.2 Hossz: 201 cm

4.3.2.7.3 Külső végek (hüvelyek): 5 cm átmérőjűek, 32 cm hosszúak és forgathatónak kell lennie.

4.3.2.7.4 Markolati rész: 2,5 cm átmérőjű, 131 cm hosszú.

4.3.2.7.5 Két (barázdált) markolati rész, egymástól 42 cm távolságra, 0,5 cm, nem barázdált csíkkal, a belső hüvelyektől 19,5 cm-re

elhelyezve. A 15 kg-os rúdhoz rugós rögzítőgyűrűket lehet használni.

4.3.2.8 A tárcsáknak az alábbi követelményeknek kell megfelelniük:

4.3.2.8.1 A versenyen használt valamennyi tárcsa tényleges súlya nem haladhatja meg a névleges értékhez viszonyított 0.25%-os vagy 10 grammos eltérést.

Névérték kilóban	Maximum	Minimum
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

4.3.2.8.2 A tárcsa középső furatának átmérője nem haladhatja meg az 53 mm-t, és nem lehet kisebb, mint 52 mm.

4.3.2.8.3 A tárcsák súlyának a következő tartományon belül kell lennie: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg és 25 kg.

4.3.2.8.4 Rekorkísérletek esetén könnyebb tárcsák is használhatók, annak érdekében, hogy az emelt súly legalább 0.5 kg-mal meghaladja a fennálló rekordot.

- 4.3.2.8.5 A 20 kg-os és annál nehezebb tárcsák vastagsága nem haladhatja meg a 6 cm-t. A 15 kg-os és az az alatti tárcsák vastagsága nem haladhatja meg a 3 cm-t. A gumiborítású tárcsáknak nem kell megfelelniük a meghatározott vastagsági előírásoknak.
- 4.3.2.8.6 A tárcsáknak az alábbi színeknek kell megfelelniük: 10 kg és az alatti tárcsák bármilyen színűek lehetnek, 15 kg - sárga, 20 kg - kék, 25 kg - piros.
- 4.3.2.8.7 Minden tárcsán egyértelműen fel kell tüntetni a súlyát és a tárcsákat úgy kell a rúdra helyezni, hogy a nehezebb tárcsák kerüljenek belülré, a kisebb súlyú tárcsák pedig csökkenő sorrendben kifelé, hogy a bírók minden egyes tárcsa súlyát le tudják olvasni.
- 4.3.2.8.8 Az első és legnehezebb tárcsákat a feliratukkal befelé kell helyezni a rúdra; a többi tárcsát pedig felirattal kifelé.
- 4.3.2.8.9 A legnagyobb tárcsák átmérője nem haladhatja meg a 45 cm-t.
- 4.3.2.8.10 Gumi vagy gumiborítású tárcsák használata megengedett, feltéve, hogy a rögzítőgyűrűk külső részétől a rúd végéig legalább 10 cm szabad hely van, hogy a biztosító a tárcsán kívül meg tudja fogni a rudat.

4.4 RÖGZÍTŐGYŰRŰK

- 4.4.1 Mindig használni kell.
- 4.4.2 Egyenként 2,5 kg súlyúnak kell lennie.

4.5 GUGGOLÓÁLLVÁNYOK

- 4.5.1 Nemzetközi erőemelő bajnokságokon kizárólag a Technikai Bizottság által hivatalosan regisztrált és jóváhagyott kereskedelmi gyártók által készített guggolóállványok használhatók.
- 4.5.2 A guggolóállványokat úgy kell kialakítani, hogy a legalacsonyabb helyzetben lévő minimum 1,00 m magasságtól 5 cm-es lépésekben legalább 1,70 m magasságig állíthatók legyenek.

- 4.5.3 Minden hidraulikus állvány olyan kell hogy legyen, hogy a kívánt magasságban csapokkal bitonságosan rögzíthető legyen.

4.6 PADOK

- 4.6.1 Nemzetközi erőemelő bajnokságokon kizárólag a Technikai Bizottság által hivatalosan regisztrált és jóváhagyott kereskedelmi gyártók által készített fekvenyomó állványok és padok használhatók.
- 4.6.1.1 A padoknak az alábbi méreteknek kell megfelelniük:
- 4.6.1.2 Hosszúság: legalább 1,22 m, és síknak és vízszintesnek kell lennie.
- 4.6.1.3 Szélesség: legalább 29 cm és legfeljebb 32 cm.
- 4.6.1.4 Magasság: legalább 42 cm és legfeljebb 45 cm, a padló szintjétől a pad párnázott felületének tetejéig mérve, anélkül, hogy a párnázat le vagy össze lenne nyomva. Az állvány tartóoszlopainak állíthatónak kell lenniük és magasságuk legalább 75 cm és legfeljebb 110 cm lehet, a padlótól a rúd lerakási pontjáig mérve.
- 4.6.1.5 A rúd tartóoszlopainak belső szélessége minimum 1,10 m kell legyen.
- 4.6.1.6 A pad fejrészének 22 cm-rel túl kell nyúlnia a tartóoszlopok középvonalán, 5 cm-es túréhatárral mindkét irányban.
- 4.6.1.7 Minden versenyszámban kötelező csatlakoztatott biztonsági állványok használata.
- 4.6.1.8 A biztonsági állvány minimális magassága 36 cm, 10 lyukkal, 2,5 cm-es lépésekben, a hossza pedig 50 cm.
- 4.6.1.9 Értelmi fogyatékosággal élők számára kialakított sík, vízszintes pad:
- 4.6.1.9.1 Hossz: Teljes hossz: 2,1 m
- 4.6.1.9.2 Fejvég szélessége: 30,5 cm
- 4.6.1.9.3 Magasság: 45-50 cm
- 4.6.1.9.4 Fő rész szélessége: 61 cm

4.7 ÓRÁK

- 4.7.1 Mindenki számára jól látható időmérő kijelzőket kell elhelyezni több helyen (versenyhelyszínen, dobogó, bemelegítő). Az óráknak legalább húsz percig folyamatosan működniük kell, és mutatniuk kell az eltelt időt.

Ezenkívül egy olyan órát is láthatóvá kell tenni az edző vagy a versenyző számára, amely mutatja a következő kísérletek megkezdéséig hátralévő időt.

4.8 VILÁGÍTÁS

4.8.1 A versenyeken egy olyan fényrendszert kell kialakítani, amellyel a bírók jelezhetik döntéseiket. Minden bíró egy fehér és egy piros lámpát használhat. Ezt a két színt használják az „érvényes emelés”, illetve az „érvénytelen emelés” jelzésére. A lámpákat egymás mellett, vízszintes vonalban kell elhelyezni, a három bíró elhelyezkedésének megfelelően. A lámpák lehetnek vezetékesek vagy elektronikusak/vezeték nélküliek és úgy kell bekötni őket, hogy amikor a három bíró aktiválja őket, azok együtt és ne külön-külön világítsanak. Vészhelyzet esetén, például az elektromos rendszer meghibásodása esetén, a bírók kis fehér és piros zászlókat vagy jelzőtárcsákat használnak, ezekkel jelzik döntéseiket, amikor a vezetőbíró jól hallhatóan kiadja a utasítást, „zászlók”

4.9 ÉRVÉNYTELEN EMELÉS JELZŐKÁRTYÁK/JELZŐTÁRCSÁK

4.9.1 Miután a bírók aktiválták a lámpákat és a fények megjelentek, a bíró(k) felemelnek egy lapot vagy jelzőtárcsát vagy ismét a fényrendszert használják, hogy pontosítsák a sikertelen kísérlet okát/okait.

A bírók számozott kártyarendszere - a sikertelenség oka.

A lapok színe:

1. hiba = piros lap
2. hiba = kék lap
3. hiba = sárga lap



GUGGOLÁS	FEKVENYOMÁS	FELHÚZÁS
1. (piros) A versenyző nem hajlította be eléggé a térdait és nem ereszkedett le annyira, hogy a combok csípőízületeknél lévő felső része lejjebb legyen a térdak tetejénél.	1. (piros) A rúd nincs leengedve a mellkasig vagy a hasig, azaz nem éri el a mellkasi vagy a hasi területet, vagy az övet érinti. A könyökízületek alsó része nem süllyed a vállízületek felső síkjával egy szintbe vagy az alá.	1. (piros) Az emelés végén az erőemelő nem egyenesíti ki teljesen a térdait. Nem áll egyenesen, hátra húzott vállakkal.
2. (kék) Az emelés kezdetekor és végekor a versenyzőnek nem sikerült kinyújtott térdakkal egyenes testtartást felvennie.	2. (kék) Kinyomás közben a rúd egészének bármilyen lefelé irányuló mozgása. A rudat nem sikerül a karok teljes, egyenes hosszában	2. (kék) A súlyzó rúd, mielőtt elérné a végső pozíciót, az emelés során lefelele dől. Ha a rúd a vállak visszaeresztésekor ereszkedik meg, az nem ok a kísérlet érvénytelenítésére.

Több próbálkozásos pattintás, egynél több próbálkozás a stabilizálásra az emelés alsó pontján vagy a rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása a felállás során.	kinyomni, a könyökök a nyomás végén összezárnak.	A súlyzórúd combokon való megtámasztása a gyakorlat végrehajtása során. Ha a súlyzórúd a combokat súrolja, de nincs megtámasztva, az nem ok az érvénytelenítésre.
3. (sárga) Hátralépés vagy előrelépés, illetve a ábfejek oldalirányú elmozdítása. A lábfej talppárna és sarok közötti hintáztatása megengedett. A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása az emelés megkezdésekor vagy befejezésekor. A biztosítók(spotters) vagy a súlyrakók (loaders) a vezetőbíró jelzései között, a gyakorlat könnyítése céljából, hozzáérnek a rúdhoz vagy fizikai kontaktusba lépnek a versenyzővel.	3. (sárga) Ha a versenyző a mellkasán vagy a hasi területen nyugvó rudat oly módon nyomja ki vagy ereszti le, hogy az segíti az emelésben. A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása az emelés megkezdésekor, közben vagy befejezésekor. A választott emelési pozíció bármilyen megváltoztatása emelés közben, azaz a fej, a vállak vagy a fenék bármilyen elmozdulása, megemelése a pardon elfoglalt eredeti helyzetükhöz képest vagy a kezek oldalirányú elmozdulása a rúdon.	3. (sárga) A súlyzórúd leengedése a vezetőbíró jelzése előtt. Ha a súlyzórúd a versenyző nem tudja mindkét kézzel a rúdon, kontrolláltan visszaereszteni a dobogóra, azaz a tenyeréből kicsúszik a rúd. Emelés közben hátra, előre vagy oldalirányban kilépés nem megengedett. A lábfej talppárna és sarok közötti hintáztatása megengedett. A láb mozgatása a "Le" vezényszó után nem minősül érvénytelen kísérletnek. A súlyemelés általános követelményeit leíró

A könyök vagy a felkar, megtámasztás és a gyakorlat könnyebb kivitelezése céljából, érintkezik a lábakkal. A nem segítő jellegű, enyhe érintkezést figyelmen kívül kell hagyni. A rúd bármilyen formában történő leejtése vagy ledobása az emelés befejezése után. Az erőemelés általános követelményeit leíró szabályzat - ami elsőbbséget élvez a kizárási körülmények jelen listájához képest - bármely pontjának be nem tartása.	A biztosítók(spotters) vagy a súlyrakók (loaders) a vezetőbíró jelzései között, a gyakorlat könnyítése céljából, hozzáérnek a rúdhoz vagy fizikai kontaktusba lépnek a versenyzővel. Ha a versenyző lába bármilyen formában érintkezik a paddal vagy a pad támasztékával. A rúd és a rúdtartó szándékos érintése emelés közben az emelés megkönnyítése érdekében. A súlyemelés általános követelményeit leíró szabályzat - ami elsőbbséget élvez a kizárási körülmények jelen listájához képest - bármely pontjának be nem tartása.	szabályzat - ami elsőbbséget élvez a kizárási körülmények jelen listájához képest - bármely pontjának be nem tartása
---	---	---

4.10 EREDMÉNYJELZŐ TÁBLA

4.10.1 A verseny követésére a nézők, a versenybírók és a verseny menetében érintett minden résztvevő számára megfelelően részletes, jól látható eredményjelző táblát kell biztosítani. A versenyzők nevét sorsolási számok szerint kell rendezni minden egyes fordulóban.

BAJNOKSÁGOK EREDMÉNYJELZŐ TÁBLÁJA

Csoport				Guggolás				Fekvenyomás				Felhúzás			
S or sz á m	N é v	Ne mz e tis ég	T e st s ú ly	1.M ene t	2. M en et	3.M ene t	1.M ene t	2.M ene t	3.M ene t	Ré sz er ed m én y	1.M ene t	2.M ene t	3.M ene t	Véger edmé ny	Hel yez és
1															
2															
3															
1 4															

4.11 RUHÁZAT ÉS EGYÉNI FELSZERELÉS

- 4.11.1 A Speciális Olympia erőemelés versenyein csak klasszikus vagy raw versenyszámokat rendeznek, mind hagyományos, mind egyesített erőemelés kategóriákban.
- 4.11.2 A nem támogató emelőruha az alábbi előírásoknak kell, hogy megfeleljen:
- 4.11.3 A ruhának egyrészese és testhez simulónak kell lennie, viselés közben nem lazulhat meg sehol.
- 4.11.4 A ruhának teljes egészében szövetből vagy szintetikus textilanyagból kell készülnie és úgy, hogy az az emelés közben semmilyen támogatást, előnyt ne biztosítson a versenyző számára.
- 4.11.5 A ruházat egyrétegű kell legyen, kivéve az ágyék tájékát, ahol egy maximum 12 cm x 24 cm-es területen, egy második réteg is használható.
- 4.11.6 Az emelőruhának nadrágszárasnak kell lennie, a szárnak pedig legalább 3 cm és legfeljebb 25 cm hosszúnak kell lennie, amit álló helyzetben kell mérni, az ágyék tetejétől a láb belső oldalán lefelé haladva.
- 4.11.7 Az emelőruhán a következő logók és emblémák lehetnek:
- 4.11.7.1 A ruha gyártójáé
 - 4.11.7.2 A versenyző nemzeti szimbóluma, címere
 - 4.11.7.3 A versenyző neve
 - 4.11.7.4 "Szponzori logók", a Speciális Olimpia erre vonatkozó szabályainak betartásával.
- 4.11.7.4.1 A Speciális Olimpia Világ- és Regionális Játékok versenyén minden versenyzőnek a fent megadott előírásoknak megfelelő emelőruhát kell viselnie, az egyetlen kivételt a fizikai fogyatékossgal élő sportolók jelentik, akik fekvenyomás számban teljes hosszúságú aerobik ruhát viselhetnek.
- 4.11.8 A versenyzőknek engedélyezett a szűk szabású, nem támogató, teljes testet fedő, a lábakat és karokat is eltakaró ruha viselete is. Teljes testruha felett térdvédők nem viselhetők.

4.12 PÓLÓK

4.12.1 Guggolás, fekvőnyomás és felhúzás versenyszámokban minden versenyzőnek pólót kell viselnie az emelőruha alatt.

4.12.2 A pólónak az alábbi előírásoknak kell megfelelnie:

4.12.2.1 A pólónak teljes egészében természetes vagy szintetikus textíliából kell készülnie és nem készülhet sem részben sem egészben gumírozott vagy hasonló rugalmas anyagból. A pólónak kereknyakúnak kell lennie és nem lehetnek rajta megerősített varrások, zsebek, gombok vagy cipzárok.

4.12.2.2 A pólónak rövidujjúnak kell lennie és az ujjak el kell hogy fedjék a versenyző deltoid izmait, de nem fedhetik el a könyököt vagy nyúlhatnak túl rajta.

4.12.2.3 Verseny közben az ujjakat nem szabad a deltoid izmokra feltűrni vagy felhajtani.

4.12.2.4 A pólók lehetnek egyszínűek vagy többszínűek, és testhezálló ujjúak is.

4.13 ALSÓNEMŰK

4.13.1 Az erőemelő ruha alatt szabványos, kereskedelmi forgalomban kapható "sporttartót" vagy pamut, nejlon vagy poliészter bármely keverékéből készült, szabványos, kereskedelmi forgalomban kapható alsónadrágot kell viselni.

4.13.2 A nők viselhetnek kereskedelmi forgalomban kapható hagyományos vagy sportmelltartót is.

4.13.3 Úszónadrágot vagy bármilyen gumírozott vagy hasonló rugalmas anyagból készült ruhadarabot tilos az emelőruha alatt viselni, gumírozott csak az alsónadrág derékrésze lehet.

4.13.4 IPF versenyeken bármilyen támasztó, tartást biztosító alsónemű használata tilos.

4.14 ZOKNIK

4.14.1 Zokni viselése megengedett.

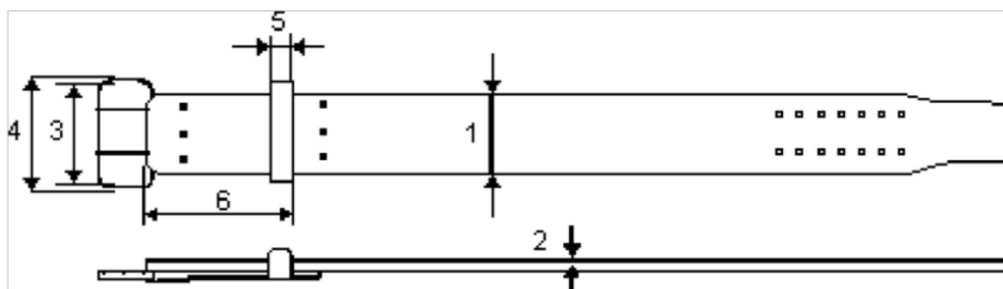
- 4.14.1.1 Bármilyen színűek lehetnek, egy vagy többszínűek is és a gyártó logója is rajtuk lehet.
- 4.14.1.2 A zoknik nem lehetnek olyan hosszúak, hogy hozzáérjen a tédrögztítőkhöz.
- 4.14.1.3 Teljes hosszúságú combfix, harisnya vagy harisnyanadrág viselése szigorúan tilos.
- 4.14.1.4 Felhúzás versenyszámban, a sípcsont takarására és védelmére, sípcsontig érő zoknit kell viselni.

4.15 ÖVEK

- 4.15.1 Az erőemelő versenyzők viselhetnek övet. Amennyiben viselnek, azt az emelőruha külső oldalán kell hordani.
- 4.15.2 Az övek anyaga és készítmódja:
 - 4.15.2.1 Maga az öv bőrből, vinilből vagy más hasonló, nem rugalmas anyagból kell hogy készüljön és állhat egy vagy több, ragasztott és/vagy összevarrt rétegből.
 - 4.15.2.2 Sem az öv felületén, sem az öv rétegei között elrejtve nem lehet semmilyen extra párnázás, merevítés vagy támaszték.
 - 4.15.2.3 Az öv csatját az öv egyik végén szegecsekkel és/vagy varrással kell rögzíteni.
 - 4.15.2.4 Az övön a csat lehet egy- vagy kétágú, vagy „gyorskioldós” típusú is (a “gyorskioldás” az emelőkarra utal).
 - 4.15.2.5 A szabad övvég rögzítésére szolgáló övbujtatót a csathoz közel, szegecsekkel vagy varrással kell rögzíteni.
 - 4.15.2.6 Az öv lehet sima, azaz egyszínű, vagy két, esetleg többszínű és sima logó nélküli, de lehetnek rajta logók vagy emblémák is.
- 4.15.3 Méretek
 - 4.15.3.1 Az öv szélessége: maximum 10 cm.
 - 4.15.3.2 Az öv vastagsága: a fő hossz mentén végig maximum 13 mm.
 - 4.15.3.3 A csat belső szélessége: maximum 11 cm.
 - 4.15.3.4 A csat külső szélessége: maximum 13 cm.

- 4.15.3.5 Az övbujtató szélessége: maximum 5 cm.
- 4.15.3.6 Az öv vége és a övbujtató távolabbi vége közötti távolság: maximum 25 cm.

A helyes mérési pontok.



4.16 CIPŐK, EMELŐCSIZMÁK

4.16.1 Erőemeléshez cipő vagy csizma viselése kötelező.

- 4.16.1.1 Cipő alatt kizárólag sportcipő/sportcsizma értendő, súlyemelő- vagy erőemelő-csizma, illetve felhúzáshoz felhúzó papucs. A fentiek kizárólag beltéri sportokra (pl. birkózás, kosárlabda) használt cipőkre vonatkoznak. A túrabakancsok nem tartoznak ebbe a kategóriába.
- 4.16.1.2 A talp semmilyen pontján sem lehet 5 cm-nél magasabb.
- 4.16.1.3 A cipő talpának laposnak kell lennie, azaz nem lehetnek rajta kiálló részek, egyenetlenségek vagy az eredeti kialakítástól eltérő módosítások.
- 4.16.1.4 A nem gyárilag beépített, kivehető belső talpbetét vastagsága legfeljebb egy centiméter lehet.
- 4.16.1.5 Külső gumitalpas zoknik nem engedélyezettek sem guggolás, sem fekvenyomás, sem felhúzás fogásnemekben.

4.17 TÉRDVÉDŐK

- 4.17.1 Ezt a neoprénből készült, henger alakú védőfelszerelést a versenyzők minden erőemelő számban, de kizárólag a térdükön viselhetik a

versenyeken. Ilyen védőfelszerelést a térden kívül a test más részén nem lehet viselni vagy használni.

4.17.2 A térdvédőknek meg kell felelniük az IPF Technikai Szabályzatában foglaltak minden előírásának; az olyan térdvédők, amelyek megszegik az IPF Technikai Szabályzatában leírtakat, nem használhatók versenyeken.

4.17.3 A térdvédőknek a következő előírásoknak kell megfelelniük:

4.17.3.1 A térdvédőknek egyetlen réteg neoprénből kell készülniük, vagy ha a neoprén felett borítás van, annak is túlnyomórészt egyetlen rétegből kell készülnie. A térdvédő anyagán és/vagy az anyagot a neoprénre dolgozás eredményeként lehetnek varrások. A térdvédő egészében véve nem készülhet úgy, hogy érzékelhető támogatást vagy nagyobb visszapattanást biztosítson a versenyző térdének.

4.17.3.2 A térdvédők maximális vastagsága 7 mm, hossza pedig legfeljebb 30 cm lehet.

4.17.3.3 A térdvédőkön vagy a térdvédők belsejében nem lehet semmilyen plusz heveder, tépőzár, húzózsín, párnázás vagy hasonló támogató eszköz.

4.17.3.4 A versenyek alatt a térdvédőt úgy kell viselni, hogy az a térdízület felett középen helyezkedjen el és ne érintkezzen a versenyző ruhájával vagy zoknijával.

4.17.3.5 A technikai ellenőr nem fogadhatja el a térdvédő használatát, ha azt a versenyzőre valamilyen segédeszközzel, például műanyag csúsztatók, síkosítók stb. segítségével helyezték fel, vagy nem az a személy nyújtott segítséget a felvételben, mint aki a csuklópántok feltételénél szokott vagy a napi öltözködéssel kapcsoltos teendőkben (például cipő vagy zokni felvétele) nyújt rendszeres segítséget.

4.17.3.6 Sem a felszereléses sem a klasszikus versenyeken a női versenyzők nem viselhetnek térdvédőt a teljes testet fedő ruhák felett.

4.18 RÖGZÍTŐK

4.18.1 Nem-támogató, a teljesítményt nem befolyásoló rögzítők: Orvosi kreppből vagy kötszerből készült bandázsok és izzasztópántok, nem igénylik a Technikai Bizottság jóváhagyását.

4.18.2 Csukló

4.18.2.1 A csuklóbandázsok hossza nem haladhatja meg az 1 métert, a szélessége pedig a 8 cm-t. A rögzítésre szolgáló bebujtató szár és tépőzáras rögzítőelem /fül hossza beleszámít az egy méterbe.

4.18.2.2 A csuklóbandázson egy rögzítést segítő hüvelykujjhurok is lehet. Ez azonban csak a felhelyezést könnyítheti, emelés közben a rögzítést segítő hurok nem lehet a hüvelykujjon vagy a többi ujjon.

4.18.2.3 Szabványos, kereskedelmi forgalomban kapható, 12 cm-nél nem szélesebb izzasztópántokat viselhetnek a versenyzők. Csuklóbandázsok és izzasztópántok együttes használata nem megengedett.

4.18.2.4 A csuklót fedő rögzítés a csuklóízület közepétől számítva felfelé maximum 10 cm, lefele pedig maximum 2 cm széles lehet, azaz a takarási felület nem lehet 12 cm-nél szélesebb.

4.18.2.5 Muszlim női versenyzők viselhetnek hidzsábot (fejkendőt) emelés közben.

4.19 ORVOSI RAGASZTÓSZALAG

4.19.1 Két réteg orvosi szalag a hüvelykujjak körül megengedett. A test más részein orvosi szalag vagy hasonló anyag a zsűri vagy a vezetőbíró hivatalos engedélye nélkül nem használható. A versenyző nem használhat orvosi szalagot segédeszközként a rúd fogásának megkönnyítésére .

4.19.2 Sérülések esetén orvosi szalag csak a zsűri, a verseny hivatalos orvosa, a mentőorvos vagy a szolgálatban lévő orvosi személyzet előzetes jóváhagyásával használható és csak akkor, ha az nem biztosít tisztességtelen előnyt a versenyzőnek.

4.19.3 Minden olyan versenyen, ahol nincs jelen zsűri és nincs szolgálatban orvosi személyzet, a vezetőbíró joga dönteni az orvosi szalag használatáról.

4.20 A SZEMÉLYES FELSZERELÉS ELLENŐRZÉSE

- 4.20.1 A versenyen részt vevő minden egyes emelő személyes felszerelésének ellenőrzése a verseny során bármikor megtörténhet (az időpontokat a Technikai Megbeszélésen lehet bejelenteni), de legkésőbb az adott súlycsoport versenyének megkezdése előtti harminc percen belül.
- 4.20.2 A feladat teljesítésére legalább két (2) bírót kell kijelölni. Minden felszerelési tárgyat meg kell vizsgálni és jóvá kell hagyni, mielőtt hivatalosan lebélyegeznék vagy megjelölnék.
- 4.20.3 A megengedettnél hosszabb bandázsokat nem lehet elfogadni, de le lehet őket vágni megfelelő hosszúságra és újra be lehet őket adni ellenőrzésre.
- 4.20.4 Koszos és szakadt felszerelést nem lehet elfogadni.
- 4.20.5 Az aláírt ellenőrző lapot az ellenőrzés végén át kell adni a zsűri elnökének.
- 4.20.6 Ha a versenyző az ellenőrzés után valamilyen nem megengedett, tiltott felszerelést viselve vagy használva jelenik meg a versenydobogón, a versenyzőt azonnal ki kell zárni a versenyből, kivéve, ha olyan tárgyról van szó, amit az ellenőrzés során a bírák véletlenül elfogadtak.
- 4.20.7 A Szabályzatban korábban felsorolt összes személyes felszerelési tárgyat ellenőrizni kell.
- 4.20.8 Emelés közben szigorúan tilos sapkát viselni az emelvényen. Az olyan tárgyakat, mint órák, divatékszerek, fogvédők, szemüvegek és női higiéniai cikkek, nem kell ellenőrizni.
- 4.20.9 A Technikai Ellenőr minden kísérlet előtt ellenőrzi a versenyzőt. Ha úgy találja, hogy a versenyző valamilyen tiltott felszerelést használ vagy visel, a versenyzőt azonnal kizárják a versenyből, kivéve, ha olyan tárgyról van szó, amit az ellenőrzés során a bírák véletlenül elfogadtak.

4.21 MÓDOSÍTÁS

- 4.21.1 Fizikai fogyatékkal élő sportolók (pl. kerekesszékekkel élők, agyi bénulásban szenvedők, amputáltak) viselhetnek kétrészes öltözetet, amelyben a felső és az alsó rész is testhezálló kell legyen; viselhetnek szűk melegítőnadrágot vagy testhezálló rövidnadrágot is. Fekvenyomáshoz

teljes hosszúságú aerobik ruha is lehet viselni. Protézissel emelni engedélyezett, és ortéziscső viselése is megengedett.

4.22 ÁLTALÁNOS RENDELKEZÉSEK

- 4.22.1 Olaj, zsír vagy bármilyen egyéb kenőanyag használata a testen vagy a személyes felszerelésen szigorúan tilos.
- 4.22.2 A testre és a ruházatra kizárólag babakintőpor, gyanta, talkum vagy magnézium-karbonát használható. Ezeket az anyagokat a bandázsokra nem lehet használni.
- 4.22.3 A lábbeli talpának aljára bármilyen ragasztóanyag felvitele szigorúan tilos. Ez vonatkozik minden beépített tapadó- vagy ragasztóanyagra, pl. smirglire, csiszolóvászonra stb. és a gyantára és a magnézium-karbonátra is. Vízpermet elfogadható.
- 4.22.4 Az erőemelő felszerelésekre semmilyen idegen anyagot nem szabad felvinni. Ez minden anyagra vonatkozik, kivéve a rúd, a fekvenyomó pad vagy a dobogó időnkénti fertőtlenítésére használt tisztítószereket.
- 4.22.5 A zokni és a sípcsont között könnyű védőbetét használata megengedett.

5. FOGÁSNEMEK ÉS A GYAKORLATOK VÉGREHAJTÁSÁRA VONATKOZÓ SZABÁLYOK

5.1 GUGGOLÁS

- 5.1.1 Az erőemelőnek a dobogó eleje felé kell néznie. A rudat vízszintesen kell tartani a vállakon, a kezek és az ujjak fogják a rudat. A kezek a rúdon belül bárhol elhelyezkedhetnek, a belső súlybilinccsel is érintkezhetnek.
- 5.1.2 Miután a versenyző kiveszi a rudat az állványról (a biztosítók/súlyrakók segíthetnek az erőemelőnek, amikor kiveszi az állványról a rudat), hátra kell lépnie, hogy felvegye a kiinduló pozíciót. Amikor az erőemelő stabilan, kiegyenesedve, kinyújtott térdekkel, mozdulatlanul áll, (kis eltérés megengedett), a vezetőbíró megadja a jelet az emelés megkezdésére. A vezetőbíró egy erőteljes lefelé irányuló karmozdulattal és egy jól hallható „guggolj” vezényszóval ad jelet az emelés megkezdésére. A „guggolj” vezényszó elhangzása előtt az erőemelő, amennyiben betartja a szabályokat, büntetés nélkül módosíthatja pozícióját. Ha a versenyző öt (5

másodperc elteltével sem áll a megfelelő pozícióban az emelés megkezdéséhez, a vezetőbíró biztonsági okokból, karja hátrafele irányuló mozgása kíséretében, kiadja az utasítást, hogy "vissza a rudat". A vezetőbíró ezután közli a jelzés elmaradásának okát.

- 5.1.3 A vezetőbíró jelzésére a súlyemelőnek be kell hajlítani a térdét, és le kell ereszkednie annyira, hogy a combok felső felülete a csípőízületnél mélyebbre kerüljön, mint a térd felső vonala. Csak egy leereszkedési kísérlet engedélyezett. A kísérletet akkortól tekintik megkezdettnek, amikor a súlyemelő térdei teljesen kinyújtott állapotban vannak.
- 5.1.4 A versenyző a maga tempója szerint, bármikor visszaegyenesezhet a kiinduló pozícióba, egyenes, kinyújtott térdekkel megállva. Ha a guggolás alsó helyzetében dupla pattogás történik vagy a rúd lefele dől, a gyakorlat érvénytelen. Amikor a versenyző felállás után mozdulatlan (láthatóan befejezte a gyakorlatot), a vezetőbíró jelt ad a rúd állványra való visszahelyezésére.
- 5.1.5 A vezetőbíró karja lefele irányuló mozdulatával, valamit egy jól hallható "állványra" vezényszóval ad jelet a rúd állványra való visszahelyezésére. A versenyzőnek ezután vissza kell helyeznie a rudat az állványra. Miután a vezetőbíró megadta a jelet a rúd visszahelyezésére, a versenyző lábának elmozdulása nem minősül hibának. Biztonsági okokból az erőemelő kérheti a biztosítók/súlyrakók segítségét a rúd visszavitelében és állványra helyezésében. Az erőemelőnek mindeközben végig a rúddal kell maradnia.
- 5.1.6 A dobogón egyidőben legfeljebb öt (5) és legalább két (2) biztosító/súlyrakó tartózkodhat. A bírók dönthetnek arról, hogy egyszerre hány biztosító/súlyrakó jelenléte szükséges a dobogón, kettő (2), három (3), négy (4) vagy öt (5).

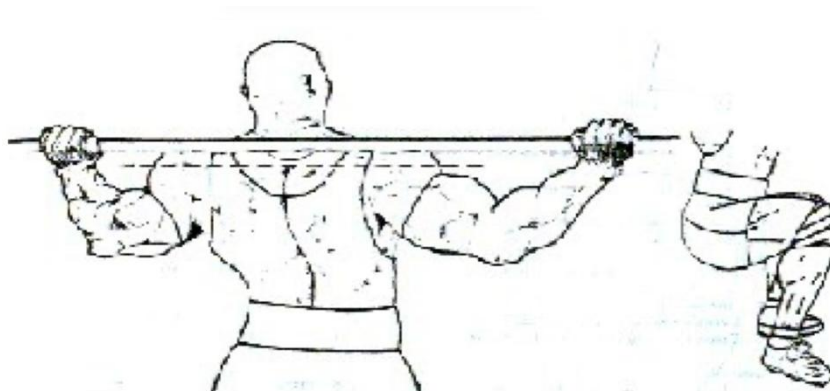
5.2 A GUGGOLÁS ÉRVÉNYTELENÍTÉSÉNEK OKAI:

- 5.2.1 A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása az emelés megkezdésekor vagy befejezésekor.

- 5.2.2 Dupla pattogás a gyakorlat alsó pontján, vagy a rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása a felemelkedés során.
- 5.2.3 Az emelés megkezdésekor és befejezésekor a versenyzőnek nem sikerül egyenes törzsszel és kinyújtott térdekkel megállnia.
- 5.2.4 Előre- vagy hátralépés, illetve a lábak oldalirányú mozgása. A lábfej talppárna és sarok közötti hintáztatása megengedett.
- 5.2.5 A versenyző nem hajlította be eléggé a térdét, és nem ereszkedett le annyira, hogy a combok felső felülete a csípőízületnél mélyebbre kerüljön, mint a térd felső vonala, ahogy az az alábbi ábrán látható.
- 5.2.6 A biztosítók vagy a súlyrakók a vezetőbíró jelzései között, a gyakorlat könnyítése céljából, hozzáérnek a rúdhhoz vagy fizikai kontaktusba lépnek a versenyzővel.
- 5.2.7 A könyök vagy a felkar, megtámasztás és a gyakorlat könnyebb kivitelezése céljából, érintkezik a lábakkal. Enyhe, nem segítő jellegű érintkezés megengedett.
- 5.2.8 A rúd leejtése vagy ledobása az emelés befejezése után.
- 5.2.9 A versenyző nem tartja be a Guggolási Gyakorlatok Végrehajtására Vonatkozó Szabályzatban foglalt előírások bármelyik pontját.

5.3 Down-szindrómás sportolók, akinél Atlanto-axiális instabilitást diagnosztizáltak, nem vehetnek részt az erőemelés guggolás számában. További információkért és a korlátozás alóli felmentés kérelmének folyamatáért kérjük, olvassa el az Általános Szabályzat 2. cikkelyének 2.02G. szakaszát.

5.4 Az alábbi ábrák a rúd tipikus helyzetét mutatják, és a guggolás tipikus, de nem kötelező érvényű, előírt mélységét:



5.5 FEKVENYOMÁS

- 5.5.1 A fekvenyomó padot úgy kell elhelyezni a dobogón, hogy a fejrésze a dobogó eleje felé nézzen, vagy legfeljebb 45 fokos szögben legyen elfordítva.
- 5.5.2 A versenyzőnek a hátán kell feküdni, úgy, hogy a feje, a válla és a fenéke érintkezzen a pad felületével. A lábaknak a padlón teljes talppal laposan kell feküdniük (annyira laposan, amennyire a cipő kiképzése engedi). A tenyerét és az ujjait a rúdtartó állványban elhelyezett rúdon hüvelykujj körbefogós fogással (thumbs around grip) kell elhelyezni. Ezt a pozíciót az emelés során végig meg kell tartani. A lábak mozgatása megengedett, de a talpaknak végig laposan kell maradniuk a dobogón. A haj nem takarhatja el a tarkót, amikor a versenyző a padon fekszik. A zsűri vagy a bírók utasíthatják a versenyzőt, hogy ennek megfelelően igazítsa a haját.
- 5.5.3 A szilárd talajfogás érdekében a versenyző megemelheti a dobogót a lába alatt, ehhez minimum 60 cm x 40 cm-es sík felületű lapokat vagy blokkokat használhat, maximum 30 cm magasságba. Minden nemzetközi versenyen 5 cm, 10 cm, 20 cm és 30 cm méretű blokkokat kell rendelkezésre bocsátani az extra dobogó kiépítésére.
- 5.5.4 Egyidőben legfeljebb öt (5) de legalább két (2) biztosító/súlyrakó tartózkodhat a dobogón. Miután a versenyző felvette a helyes pozíciót a fekvőpadon, kérheti a biztosítók/súlyrakók segítségét a rúd állványról való

kiemeléséhez. Ha a kiemelésnél segítenek a biztosítók/súlyrakók, azt karnyújtásnyi távolságból kell tenniük.

- 5.5.5 A fogástávolság nem haladhatja meg a 81 cm-t, amit a versenyző két mutatóujja között mérnek (mindkét mutatóujjnak a 81 cm-es jelölésen belül kell lennie, és ha a versenyző ezt a maximális távolságú fogást használja, a mutatóujjának teljesen le kell fednie a 81 cm-es jelöléseket). Fordított fogás használata tilos.
- 5.5.6 Miután a rudat – akár a biztosítók/súlyrakók segítségével, akár anélkül, kivették az állványról, a versenyzőnek kinyújtott karokkal, kiegyenesített könyökkel kell várnia a vezetőbíró jelzésére. Amikor a versenyző mozdulatlan és a rúd megfelelő pozícióban van, a vezetőbíró megadja a jelzést. Ha a versenyző öt (5) másodperc elteltével sem vette fel a helyes pozíciót az emelés megkezdéséhez, a vezetőbíró biztonsági okokból, karja hátra ésének kíséretében, kiadja az utasítást, hogy a “vissza a rudat”. A vezetőbíró ezután közli a jelzés elmaradásának okát.
- 5.5.7 A vezetőbíró karjának lefele irányuló mozdulatával, valamit egy jól hallható “rajt” vezényszóval ad jelet a kísérlet megkezdésére.
- 5.5.8 Miután a vezetőbíró megadta a jelet a kezdésre, az erőemelőnek le kell engednie a rudat a mellkasára vagy a has területére (a rúd nem érhet az övhöz), ott mozdulatlanul meg kell tartania, majd a vezetőbíró egy jól hallható “nyomás” vezényszóval megadja a jelet a nyomásra. Az erőemelőnek ekkor ki kell nyomnia a rudat a kezdeti pozícióba és kinyújtott karral, egyenes könyökkel, meg kell tartania. Amikor az erőemelő mozdulatlanul tartja a rudat ebben a pozícióban, a vezetőbíró egy hátrafele irányuló karmozdulattal és a „állványra” (“rack”) vezényszóval megadja a jelet a rúd leengedésére. Ha a versenyző az övre engedi le a rudat, vagy a rúd nem érinti a mellkast vagy a hasi területet visszaengedéskor, szintén a „rack” vezényszó hangzik el.
- 5.5.9 A mozgáskorlátozott erőemelőknél lehetőséget kell adni arra, hogy válasszanak, hogy a standard vagy a mozgáskorlátozottak számára készült speciális padot használják. A biztonságos rúdfogás érdekében a rudat hüvelykujj körbefogós fogással (thumbs around grip) kell megfogni.

Fordított fogás használata tilos. A mozgáskorlátozott erőemelők a bokájuktól a csípőjükig a padhoz lehet rögzíteni egy legfeljebb 10 cm széles rögzítőszíjjal.

5.5.10 Az IPF egy fogásnemben rendezett fekvenyomó versenyein az értelmi fogyatékossgal élő sportolókra az alábbi szabályok vonatkoznak:

5.5.10.1 A fogyatékossgal élő erőemelők, pl. vakok, gyengénlátók, mozgássérültek számára nem rendeznek külön kategóriás fekvenyomó versenyeket. A versenyzőknek segítségre lehet szüksége, hogy a fekvenyomó padhoz sétáljanak és vissza. A segítség azt jelenti, hogy „az edző segítségével és/vagy segédeszköz használatával, pl. mankóval, járóbottal vagy kerekesszéssel”. A fogyatékossgal élő sportolókra ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint az ép testűekre. Ha a versenyzőnek amputált az alsó végtagja, a protézisre ugyanazok a szabályok vonatkoznak, mint a természetes végtagokra. A versenyző súlyát a protézis nélkül kell mérlegelni, hozzáadva az érvényben lévő frakciós táblázat szerinti kompenzációs súlyt. Lásd MÉRLEGELÉS 5. pont. Ha a versenyzőnek diszfunkcionális alsó végtagja van, ha a járáshoz lábrögzítőre vagy hasonló eszközre van szüksége, az eszközt a természetes végtag részének kell tekinteni és a versenyzőt az eszközzel együtt kell mérlegelni.

5.6 A FEKVENYOMÁS ÉRVÉNYTELENÍTÉSÉNEK OKAI:

- 5.6.1 A vezetőbíró jelzéseinek be nem tartása az emelés megkezdésekor, végrehajtása közben vagy befejezésekor.
- 5.6.2 A választott emelési pozíció bármilyen megváltoztatása emelés közben, azaz a fej, a vállak vagy a fenék bármilyen elmozdulása, megemelése a pardon elfoglalt eredeti helyzetükből vagy a kezek oldalirányú mozgása a rúdon.
- 5.6.3 A kiinduló helyzet felvétele során a versenyző nem helyezheti a lábát a fekvőpadra.
- 5.6.4 A rudat, miután nyugalmi állapotba került, tilos a mellkasba vagy a hasi területbe nyomni vagy süllyeszteni az emelés megkönnyítése céljából.

- 5.6.5 Kinyomás közben a rúd bármilyen lefele irányuló elmozdulása érvényteleníti az emelést.
- 5.6.6 A rudat a versenyző nem engedi le a mellkasra vagy a hasi területre, azaz a rúd nem érinti a mellkast vagy a hasat, vagy a rúd az övet érinti.
- 5.6.7 A versenyző nem ereszti le a könyökizület alsó pontját annyira, hogy az a vállizület felső síkjával egy szintben, vagy az alatt legyen.
- 5.6.8 A kinyomás végén a versenyző nem egyenes karral és kinyújtott könyökkel tartja meg a rudat.
- 5.6.9 A biztosítók/súlyrakók a vezetőbíró jelzései között, a gyakorlat könnyítése céljából, hozzáértek a rúdhhoz vagy fizikai kontaktusba léptek az erőemelővel.
- 5.6.10 A versenyző lába hozzáér a fekvőpadhoz vagy annak tartószerkezetéhez.
- 5.6.11 A versenyző szándékosan hozzáérinti a rudat a rúdtartó állványhoz.
- 5.6.12 A Végrehajtási Szabályzat bármely pontjának be nem tartása.

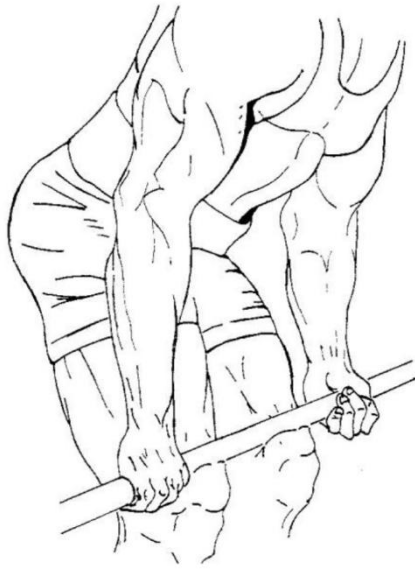
K

5.7 FELHÚZÁS

- 5.7.1 Az erőemelőnek a dobogó eleje felé kell néznie, a rudat vízszintesen a lábai elé kell fektetni. Tetszőleges fogással, mindkét kezével meg kell fognia a rudat és addig kell emelnie, amíg teljesen fel nem egyenesedik.
- 5.7.2 A gyakorlatot teljesen kiegyenesített, nyújtott térdekkel, hátrahúzott vállakkal kell befejezni.
- 5.7.3 A vezetőbíró egy lefele irányuló karmozdulattal és egy jól hallható "le" vezényszóval jelzi a gyakorlat befejeztét. A jelzést csak akkor adhatja meg, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja és láthatóan befejezési pozícióban van.
- 5.7.4 A rúd bármilyen megemelése vagy annak szándékos megkísérlése kísérletnek számít. A kísérlet megkezdése után, amíg a versenyző fel nem egyenesedik teljesen és kinyújtott lábakkal, egyenes térdekkel meg nem áll, a rúd lefele irányuló mozgása nem engedélyezett. Ha a mozdulatsor végén, a vállak hátrahúzásakor ereszkedik vissza kissé a rúd (enyhe lefelé mozdulás a gyakorlat befejezésekor), az nem ok a kísérlet érvénytelenítésére.

5.8 A FELHÚZÁS ÉRVÉNYTELENÍTÉSÉNEK OKAI:

- 5.8.1 A súlyzórúd, mielőtt elérné a végső pozíciót, az emelés során lefelele irányban elmozdul.
- 5.8.2 A gyakorlat befejezésekor a versenyző nem áll egyenesen, hátra húzott vállakkal.
- 5.8.3 Az emelés végén a versenyző nem áll egyenes lábakkal, teljesen kinyújtott térdekkel.
- 5.8.4 A súlyzórúd combon való megtámasztása a gyakorlat végrehajtása során. Ha a súlyzórúd a combokat súrolja,, de nincs megtámasztva, az nem ok a gyakorlat érvénytelenítésére. Amennyiben a bíró határesetet állapít meg, minden esetben a versenyző javára kell dönten.
- 5.8.5 Emelés közben hátra, előre vagy oldalirányban kilépés nem megengedett. A lábfejek talppárna és sarok közötti hintáztatása megengedett. A láb mozgatása a "le" vezényszó után nem ok a kísérlet érvénytelenítésére.
- 5.8.6 A súlyzórúd leengedése a vezetőbíró jelzése előtt.
- 5.8.7 A súlyzórúd a versenyző nem tudja mindkét kézzel a rúdon, kontrolláltan visszaereszteni a dobogóra, azaz a tenyeréből kicsúszik a rúd.
- 5.8.8 A gyakorlatok végrehajtására vonatkozó szabályzat bármely pontjának be nem tartása.
- 5.8.9 Az alábbi ábra a súlyzórúd combokon történő megtámasztását illusztrálja:



5.9 ÖSSZETETT (KOMBINÁCIÓS) KATEGÓRIÁK

- 5.9.1 A sportolónak fekvenyomás és felhúzás vagy guggolás, fekvenyomás és felhúzás kombinációban kell versenyeznie ahhoz, hogy jogosult legyen arra, hogy végeredményét a kombinált pontszámítási rendszer alapján számítsák ki.
- 5.9.2 A sportoló végeredményét úgy számítják ki, hogy összeadják a fekvenyomásban és felhúzásban, illetve guggolásban, fekvenyomásban és felhúzásban érvényesen teljesített legnagyobb súlyokat. Három sikertelen kísérlet bármelyik gyakorlattípusban automatikusan kizárja a versenyzőt az összetett versenyszámból.

6. A VERSENY MENETE

6.1 KÖRFORGÁSOS RENDSZER

- 6.1.1 Mérlegeléskor a versenyzőnek vagy edzőjének meg kell adnia, hogy mindhárom versenyszámban mi a versenyző kezdő súlya. Ezeket a megfelelő első kísérlet-kártyára kell beírni, amiket a versenyzőnek vagy edzőjének alá kell írnia és a kártyákat át kell adniuk a mérlegelést végző

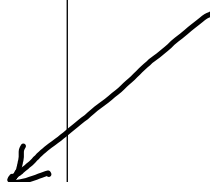
hivatalos személynek. A bemondókártya egyben az első hivatalos kísérlet-kártya is mindhárom versenyszámban. A versenyző ezután tizenegy, a verseny során használandó üres kísérlet-kártyát kap. Hármat (3) a guggolás, hármat (3) a fekvenyomás, ötöt (5) pedig a felhúzás kísérletekhez. Minden versenyszámnak más színű a kártyája. Az első kísérlet után a versenyzőnek vagy edzőjének el kell döntenie, hogy milyen súlyt emel a versenyző a második kísérletben. A választott súlyt be kell írni a kártya jelzett helyére és a kártyát az egy (1) perces időkeret letelte előtt át kell adni a versenytitkárnak vagy más kijelölt hivatalos személynek. Ugyanezt az eljárást kell alkalmazni a második és harmadik kísérletnél is, mindhárom versenyszámban. A kísérlet-kártyák időkorláton belüli leadásáért kizárólag a versenyző vagy edzője a felelős. A körforgásos rendszerben nincs szükség nagyszámú rendezőre, mivel a kísérletbejelentő lapokat közvetlenül a hivatalos személynek kell átadni. Alábbiakban mutatunk néhány példát, hogy milyen kísérletbejelentő lapokat lehet használni. Ne feledje, hogy a versenyző birtokában lévő kártyákon az első kísérletekhez tartozó mezőt csak az engedélyezett első kísérletváltoztatáshoz szabad használni, ha szükséges. Hasonlóképpen, a felhúzás kártyán a negyedik és ötödik mezőt csak a harmadik felhúzásnál megengedett két változtatáshoz szabad használni, ha szükséges. Fekvenyomás versenyeken a felhúzáshoz használt kártyához hasonlót kell használni.

BEMONDÓKÁRTYA					
Keresztnév, Vezetéknév			Születési dátum		
Nemzetiség	Testsúly		Súlycsoport		
IPF formula			Sorszám		
Aláírás: erőemelő/edző					
Fogásnem	1.kísérlet	2.kísérlet	3.kísérlet	Legjobb kísérlet	
Guggolás					
Fekvenyomás					
Részeredmény					Részeredmény
Felhúzás					
Csoport:1,2,3,4,5	Helyezés		Wilks-pontszám		Összpontszám

6.2 KÍSÉRLETKÁRTYÁK

GUGGOLÁS NÉV:..... Aláírás:.....
--

A választott súlyt írja ide.



FEKVENYOMÁS		
NÉV:		
.....		
1.	2.	3.
Aláírás:.....		

Edző vagy Erőemelő

FELHÚZÁS		
NÉV:.....		
.....		
1.	2.	3.
.....		
Aláírás:.....		

A harmadik kísérlet
megváltoztatása

6.3 Amennyiben tíz (10) vagy több emelő versenyez egy versenyblokkban, csoportokat lehet alakítani, amelyek megközelítőleg azonos számú emelőből kell hogy álljanak. Ha azonban tizenöt (15) vagy több emelő versenyez ugyanabban a versenyblokkban, akkor kötelező a csoportok alakítása. Egy versenyblokk állhat egyetlen súlykategóriából vagy bármely súlykategória kombinációjából, a szervező döntése szerint, ahogy a szervezés és a lebonyolítás megkívánja. Az egyfogásos, kizárólag fekvenyomó számban szervezett versenyeken a csoportokban maximum húsz (20) fő is lehet.. A csoportosítást a versenyző elmúlt tizenkét hónapban elért

legjobb országos vagy nemzetközi eredményeinek figyelembevételével kell meghatározni. A legalacsonyabb összesített eredményekkel rendelkező versenyzők alkotják az első csoportot és amennyiben több csoport létrehozása szükséges, a fokozatosan egyre jobb összesített eredményt elérők kerülnek a magasabb csoportokba. Amennyiben egy versenyző az elmúlt tizenkét hónapban nem adott meg összesített eredményt, akkor automatikusan az első csoportba kerül.

6.4 Minden versenyző az első kísérletét az első körben, a második kísérletét a második körben, a harmadik kísérletét pedig a harmadik körben teszi meg.

6.5 Ha egy csoport kevesebb, mint hat (6) versenyzőből áll, minden kör végén kompenzációs időt kell biztosítani: A kompenzációs idő öt (5) versenyző esetén egy (1) perc; négy (4) versenyző esetén két (2) perc; három (3) versenyző esetén pedig három (3) perc; Egy kör végén legfeljebb három (3) perc kompenzációs idő engedélyezett. Amennyiben egy versenyző önmagát követi, azaz kétszer kell egymás után emelnie, a kompenzációs időt mérő órát akkor is három (3) percre kell beállítani. Csoportos versenyek esetén a súlyt a rúdról a kompenzációs idő lejártá után veszik le, majd új súlyt helyeznek fel. Az új súly felhelyezése után kezdődik a minden emelési kísérlet előtt járó egy (1) perces felkészülési idő mérése.

6.6 A növekvő súly elve alapján a rudat minden körben fokozatosan, egyre nagyobb súllyal kell terhelni. Egy körön belül a rúd terhelését egyetlen pillanatra sem lehet csökkenteni, kivéve az (i) pontban leírt hibák esetén, és akkor is csak a kör végén.

6.7 Az egyes körökön belül az emelési sorrendet a versenyzők adott körre vonatkozó súlyválasztása határozza meg. Abban az esetben, ha két (2) emelő ugyanazt a súlyt választja, az a versenyző kezd, aki a mérlegeléskor az alacsonyabb sorszámmal húzta. Ugyanez vonatkozik a harmadik körös felhúzási kísérletekre is, ahol a súly

kétszer módosítható, feltéve, hogy a rúd még nem rakták fel a súlyt, amit a versenyző eredetileg választott vagy a bemondó nem szólította még emeléshez a versenyzőt.

Például: Az 5-ös sorszámú A emelő 250,0 kg-mal indít.

A 2-es sorszámú B emelő 252,5 kg-mal indít.

Az A emelő 250,0 kg-os kísérlete nem sikerül.

Próbálkozhat a B emelő az alacsonyabb,, 250kg-os súllyal a győzelemért?

Nem, az emelések sorrendjét továbbra is a sorsolt sorszám határozza meg.

6.8 Ha egy kísérlet sikertelen, a versenyző nem követheti saját magát, meg kell várnia a következő kört, mielőtt újra próbálkozhat ugyanazzal a súllyal.

6.9 Ha egy körben egy kísérletet a versenyző önhibáján kívüli okból ítélnék érvénytelennek, pl. a rúd hibásan lett megrakva, a biztosító személy követett el valami hibát, emelés közben valamilyen felszerelés meghibásodott, vagy bármilyen más hiba történt, a versenyző újra megpróbálkozhat a helyes súllyal. Ha a rúd hibásan lett megrakva és a kísérlet még nem kezdődött el, akkor a versenyző választhat, hogy folytatja-e a kísérletet, vagy a kör végén végzi el. Minden más esetben a versenyzőnek minden plusz kísérletet a kör végén kell elvégeznie. Ha a versenyző történetesen az utolsó versenyző volt a körben, akkor három (3) perc kompenzációs pihenőidőt kell kapnia, mielőtt megkezdje a kísérletet. Ha a versenyző utolsó előtti volt, két (2) percet, ha pedig az azelőtti volt, akkor egy (1) percet kell kapnia. Azokban az esetekben, amikor a versenyzők saját magukat követik, azaz kétszer kell egymás után emelniük és ezért kompenzációs pihenőidőt kapnak, a rudat az új kísérletsúly leadása után azonnal fel kell tölteni. A kompenzációs idő ilyenkor hozzáadódik a kísérlet megkezdése előtt járó egy (1) perces felkészülési időhöz. Az órát elindítják és a versenyzőnek a rendelkezésre

álló időn belül meg kell kezdenie a kísérletet. Azoknak a versenyzőknek, akik maguk után jönnek ismét, négy (4) percre állítják be az órát és ezen időn belül, amikor készen állnak, bármikor megkezdhetik a kísérletet. Ha a versenyző utolsó előttinek emelt a körben, három (3) percet kap, aki azelőtt eggyel, az két (2) percet, az előttük emelők pedig mind a szokásos egy (1) perc felkészülési időt kapják a kísérlet megkezdésére.

6.10 A versenyzőnek minden fogásnem első kísérleténél egy (1) súlyváltoztatási lehetősége van. A versenyző magasabbra és alacsonyabbra is megváltoztathatja az eredetileg leadott kísérletsúlyt és ennek megfelelően változik az emelések sorrendje is az első körben. Ha a versenyző az első csoportban van, bármikor leadhatja az új kísérletsúlyt feltüntető kártyát, de annak minimum három (3) perccel a fogásnem első körének megkezdődése előtt meg kell történnie. A többi csoportban versenyző emelő hasonló jogosultságot élvez, de nekik addig kell bejelenteniük a változást, amíg még minimum három (3) kísérlet hátra bang az előző csoport utolsó körében. A bemondó ezekről a határidőkről előzetesen tájékoztatja a versenyzőket. Ha ezekről a határidőkről nem érkezik megfelelő értesítés, akkor csak a súlyváltoztatás engedélyezését jelentik be és a versenyzőnek a bejelentéstől számított egy (1) percen belül kell megváltoztatnia hivatalosan a kísérletsúlyt.

6.11 A versenyzőnek a második és harmadik kísérletre vonatkozó kártyáját az előző kísérlete befejezését követő egy (1) percen belül kell leadnia. Az egy (1) perces időtartam a bírói jelzőlámpák bekapcsolásakor kezdődik. Ha az emelő kártyája leadásával nem kéri a kísérletsúly megváltoztatását az egy (1) perces időkereten belül, a versenyző következő kísérletéhez a rudat 2,5 kg plusz súllyal terhelik. Amennyiben a versenyző előző kísérlete érvénytelen volt és az egy (1) perces időintervallumon belül nem ad be a következő kísérletre vonatkozó kísérletsúlyt, a rudat ugyanazzal a súllyal kell terhelni, mint amivel az érvénytelen kísérlete volt.

- 6.12** Második körben egyik fogásnemben sem lehet a leadott kísérleti súlyokon változtatni. Hasonlóképpen, a guggolás és a fekvenyomás harmadik körös kísérletsúlyai sem változtathatók meg. E szabály értelmében, ha egy kísérletsúlyt leadott egy versenyző, azt nem lehet visszavonni. A rudat a leadott súllyal kell megrakni és elindul az időmérés.
- 6.13** A felhúzás harmadik körében két (2) súlymódosítás engedélyezett. A súly lehet magasabb vagy alacsonyabb, mint a korábban leadott harmadik kísérletsúly. Ez azonban csak akkor megengedett, ha a bemondó még nem szólította a versenyzőt a korábban leadott súllyal megrakott rúdhoz.
- 6.14** Az egyfogású, csak fekvenyomásból rendezett versenyeken az általános szabályok megegyeznek a háromfogású versenyek szabályaival. Annak kivételével, hogy a harmadik körben itt két (2) súlyváltoztatás megengedett, és a fenti (m) pontban a felhúzásra vonatkozóan meghatározott szabályok itt is érvényesek.
- 6.15** Ha csak egyetlen csoport van egy versenyblokkban, azaz maximum tizennégy (14) versenyző, akkor a fogásnemek között húsz (20) perc szünetet kell biztosítani, hogy legyen idő a következő fogásnemhez való bemelegítésre és a dobogó átrendezésére.
- 6.16** Ha két (2) vagy több csoport vesz részt egy versenyen és a versenyt egyetlen dobogón tartják, a versenyt csoportos ismétlés alapon kell megszervezni. A körök között csak annyi idő engedélyezett, amennyi a dobogó átrendezéséhez szükséges. Például, ha két csoport vesz részt egy versenyen, akkor először az első csoport teljesíti mindhárom (3) guggoláskört. Közvetlenül utánuk következik a második csoport, akik szintén teljesítik a három (3) guggoláskörüket. Ezután a dobogót előkészítik a fekvenyomáshoz, és az első csoport körönként elvégzi a három (3) fekvenyomási kísérletet, aztán közvetlenül ezután, a második csoport versenyzői hasonlóképpen teljesítik a három (3) fekvenyomási kísérletet.. A dobogót ezután előkészítik a felhúzáshoz, és az első csoport elvégzi a három (3) felhúzási körét, közvetlenül ezután pedig a második csoport versenyzői teljesítik a

három (3) felhúzási kört. Ez a rendszer azért jó, mert nincs idővesztés, szünetet csak a dobogó átrendezésére kell biztosítani.

6.17 Minden olyan versenyszám (guggolás, fekvenyomás) befejezése után, amelyben egynél több csoport vett részt, tíz (10) perc szünetet kell biztosítani a következő versenyszám előtt.

7. A TECHNIKAI BIZOTTSÁG A SZERVEZŐ EGYÜTTMŰKÖDÉSÉVEL ÉS SEGÍTSÉGÉVEL A KÖVETKEZŐ HIVATALOS SZEMÉLYEKET KELL HOGY KIJELÖLJE:

7.1 Bemondó/Bejelentő – országos vagy nemzetközi bíró, aki beszél angolul és a rendező ország nyelvén.

7.2 Technikai titkár - nemzetközi bíró, aki lehetőleg beszél és ír angolul és a rendező ország nyelvén.

7.3 Időmérő - szakképzett bíró.

7.4 Rendezők/Intézők (Marshals /Expeditors)

7.5 Jegyzőkönyvvezetők (Scorers)

7.6 Biztosítók/Súlyrakók - helyes öltözködési szabályok: Versenypólót vagy sima, egyszínű pólót kell hogy viseljenek, egyszínű melegítőnadrágot, edzőcipőt vagy sportcipőt. Meleg időben a zsűri döntése alapján sport rövidnadrág is viselhető.

7.7 Technikai ellenőr - szakképzett nemzetközi bíró.

7.8 Szükség szerint további hivatalos személyzet is kinevezhető, pl. orvosok, mentősök stb.

7.9 A hivatalos személyzet feladatai:

- 7.9.1 A bemondó felelős a verseny gördülékeny lebonyolításáért. Ő a verseny Ceremóniamestere, súly és szükség esetén sorszám szerint összerendezi a versenyzők emelési kísérleteit. Bejelenti a versenyző következő kísérletének súlyát és a versenyző nevét. Amikor a rudat megrakták és a dobogót előkészítették az emelésre, a vezetőbíró jelzi ezt a bemondónak. Amikor a bemondó bejelenti, hogy a rúd készen áll, és a versenyzőt a versenypódiumra szólítja, elindul az óra.

Pontosításképpen: amikor a bemondó bejelenti, hogy a rúd „készen áll/fel van rakva, a versenyzőnek el kell kezdenie a kísérletet, már nem lehet visszalépni vagy súlyt módosítani, a versenyző elkötelezett a kísérlet végrehajtására”. A kísérleteket nem csak a bemondó jelenti be, de azokat a versenyzők sorszám szerint rendezett nevével együtt a versenyterem egy jól látható pontján elhelyezett eredményjelző táblára is ki kell írni.

- 7.9.2 A technikai titkár feladata, hogy részt vegyen a verseny előtti technikai megbeszélésen. Ha a Technikai Bizottság vagy annak egy tagja nincs jelen a megbeszélésen, a technikai titkár feladata, hogy az adott versenyre rendelkezésre álló bírók névsorából kijelölje a versenybírókat és elkészítse a zsűri és a bírók hivatalos beosztását és véglegesítse az adott versenyen “szolgálatot teljesítő bírók és zsűritagok” névsorát és értesítse a bírót, hogy milyen fogásnemben, milyen csoportba vannak beosztva. A technikai megbeszélés után, miután már megvannak a végleges csapatnevezések és beosztások, a technikai titkár összeállít egy pontozólapot, egy nem tételes felszerelés-ellenőrző lapot, egy állványmagasság-lapot és egy az egyes fogásnemekre vonatkozó sorrend- vagy mérlegelési lapot, amelyre az adott fogásnemben nevezett összes versenyző nevét fel kell vezetni. Ebben a fázisban keríthetnek sort a mérlegelési és emelési sorrendet meghatározó sorsolásra is. A technikai titkár feladata az is, hogy a bemondó számára elkészítse az egyes versenyzők versenykártyáit. A fent említett dokumentumokat, valamint a megfelelő számú versenyzői

kísérletlapot /kártyát testsúlykategóriák szerint külön-külön borítékba kell tenni, és úgy kell átadni az egyes súlykategóriák vezető versenybírójának. A technikai titkár minden mérlegelésen részt vesz, és amennyiben szabályértelmezési, eljárási probléma merül fel vagy hiányosságokat észlel, tanácsokkal segíti a bírók munkáját. A technikai titkárnak nemzetközi bírónak kell lennie, lehetőleg a rendező országból, és meg kell tudni oldania minden, a helyszínen felmerülő, nyelvi nehézségekből adódó problémát. A versenyigazgató feladata, hogy a technikai titkár munkájához szükséges minden papírt, dokumentumot, üres nyomtatványt biztosítson. A versenyigazgatók munkaköri leírását tartalmazó teljes anyag, valamint az összes ezzel kapcsolatos nyomtatvány ingyenesen igényelhető a Technikai Bizottságtól.

- 7.9.3 Az időmérő feladata, hogy pontosan rögzítse a rúd készenlétének bejelentése és a versenyző kísérletének megkezdése között eltelt időt. Az ő feladata a versenyzőknek adott időkeretek, esetleges időengedmények mérése, rögzítése, pl. hogy egy kísérlet után a versenyzőnek 30 másodpercen belül el kell hagynia a vesenypódiumot.. Ha az órát egy időkeret mérésére elindították, azt csak az időengedmény letelte, az emelés megkezdése vagy a vezetőbíró kérésére lehet megállítani. Ezért például nagyon fontos, hogy a versenyző vagy edzője ellenőrizze a guggolóállványok magasságát, mielőtt a bemondó a versenyzőt a rúdhöz szólítja, mivel amint a rúd készenlétét bejelentik, az óra elindul.
- 7.9.4 Ha az állványokon még igazítani kell, azt a versenyző egy (1) perces emelés előtti időkeretén belül kell elvégezni, kivéve, ha a versenyző megadta az állványmagasságát, és azt a biztosító/súlyrakó személyzet helytelenül állította be. Ezért elengedhetetlen, hogy az állványmagasságnylévántartó lapot a versenyző vagy az edző aláírja vagy parafálja. Ez egy hivatalos dokumentum, amely bármilyen vita esetén igazolásul szolgál. Miután a bemondó a rúdhöz szólította, a versenyzőnek egy (1) perce van a kísérlet megkezdésére. Ha ezen időkereten belül nem kezdi meg a kísérletét, az időmérő jelzi, hogy lejárt az idő és a vezetőbíró egy hátrafele

irányuló karmozdulat kíséretében jól hallhatóan kiadja a „rúd vissza”

(rack) vezényszót. A gyakorlatot „érvénytelen emelés”-nek (no lift)

nyilvánítják, és a kísérletet érvénytelenítik. Amikor az erőemelő az előírt

időn belül elkezdi a gyakorlatot, az órát megállítják. Hogy mikor tekintik

megkezdettnek az emelést, az a fogásnemtől függ. Guggolásban és

fekvenyomásban az emelés kezdete egybe kell essen a vezetőbíró kezdési

jelzésével. Lásd a „Bírók” 3. pontját. Felhúzásban a gyakorlat

megkezdésének azt kell tekinteni, amikor az erőemelő határozott

kísérletet tesz a rúd megemelésére.

7.9.5 A versenysegítők (rendező/intézők) feladata, hogy a versenyzőtől vagy az edzőtől begyűjtsék az egyes kísérletek súlyválasztásait és gondoskodjanak arról, hogy az információ, hogy mi lesz a soron következő emelés súlyválasztása, késedelem nélkül, a rendezőn keresztül, eljusson a bemondóhoz.

7.9.6 A jegyzőkönyvvezetők feladata a verseny teljes lefolyásának pontos rögzítése. A verseny végén gondoskodnak arról, hogy a három (3) bíró aláírja a hivatalos pontozólapokat, a igazoló okiratokat vagy bármely más, aláírást igénylő dokumentumot. A bemondónak egy bejelentéssel figyelmeztetni kell a bírót erre, mielőtt eltávoznának.

7.9.7 A biztosítók/súlyrakók felelősek a rúd meg- és lerakásáért és az ő feladatuk, hogy szükség esetén beállítsák a guggolóállványokat és fekvőpadokat. A vezetőbíró kérésére megtisztítják a rudat és a versenydobogót. Az ő feladatuk, hogy a versenydobogó mindig tiszta és rendezett legyen. A dobogón soha nem lehet kevesebb, mint kettő (2) vagy több, mint öt (5) biztosító/súlyrakó. Amikor a versenyző készül a kísérletére, a biztosítók/súlyrakók segíthetnek neki kivenni az állványról a rudat és a kísérlet után segíthetnek neki visszamenni azt. A kísérlet alatt, azaz a vezetőbíró kezdő és a befejező jelzése között eltelt időszakban azonban a biztosítók/súlyrakók nem érhetnek hozzá sem a versenyzőhöz, sem a rúdhoz. Az egyetlen kivétel ez alól a szabály alól az, amikor az

emelés nyilvánvalóan sikertelen és fennáll a versenyző sérülésének veszélye; ilyenkor a biztosítók/súlyrakók a vezetőbíró vagy maga a versenyző kérésére közbeléphetnek és levehetik a versenyzőről a rudat. Ha azonban a biztosítók/súlyrakók és nem a versenyző önhibájából hiúsult meg egy egyébként sikeres emelés, a versenyző a bírók és a zsűri belátása szerint a kör végén lehetőséget kaphat a kísérlet megismétlésére.

- 7.9.8 A technikai ellenőr feladata, hogy megbizonyosodjon arról, hogy valóban a bejelentett versenyző van a versenypódiumon és hogy a szabályoknak és előírásoknak megfelelő öltözetet visel. A technikai ellenőrnek mindig ott kell lennie a felszerelés-ellenőrzésen is.

8. EGYÉB SZABÁLYOK (SÚLYRAKÁSI HIBÁK, SZABÁLYTALANSÁGOK, FELLEBEZÉSEK, stb...)

- 8.1** A versenydobogón vagy színpadon zajló versenyek alatt csak a versenyző és edzője, a zsűri tagjai, az éppen bíráskodó versenybírók, a biztosítók/súlyrakók és a technikai ellenőr tartózkodhat a dobogó közelében vagy a színpadon. A gyakorlat végrehajtása alatt csak a versenyző, a biztosítók/súlyrakók és a bírók tartózkodhatnak a dobogón. Az edzőknek is mindig a dobogó közelében kell lenniük, egy, a zsűri vagy a felelős technikai tisztviselő által kijelölt edzői területen belül. Az edzői területet úgy kell kialakítani, hogy az edző jól ráláthasson a versenyzőre, és szükség esetén utasításokat, jeleket adhasson neki a technikai részletekkel kapcsolatban (pl. guggolásmélység). Az edzői területnek legfeljebb 5 méter távolságra kell lennie a színpadtól, és hosszabbnak kell lennie, mint a versenydobogó, így biztosítva sétaterületet az edzőnek, hogy minden irányból, hátulról, előlről és oldalról is jól lássa az emelést. A nemzetközi versenyeken az edzőket szigorú öltözködési szabályzat köti, a nemzeti válogatott hivatalos melegítőalsóját és pólóját vagy az IPF által jóváhagyott pólót vagy sport rövidnadrágot és a nemzeti válogatott hivatalos pólóját vagy az IPF által jóváhagyott pólót kell viselniük. Ha az edző nem tartja be ezeket az előírásokat, a technikai ellenőr vagy a zsűri dönthet úgy, hogy az edző nem tartózkodhat sem a verseny bemelegítő helyiségében, sem a verseny helyszínén.

8.2 A versenyző nem használhat csukló- vagy térdvédő pólót, nem igazíthatja meg a ruháját, és nem használhat ammóniát a közönség szeme láttára. Az egyetlen kivétel ez alól a szabály alól, hogy az övét megigazíthatja.

8.3 Az IPF által elismert versenyeken a rúd súlyának mindig a 2,5 kg többszörösének kell lennie, és legalább 2,5 kg-mal kell mindig növelni az előző kísérlet súlyát, kivéve, ha rekordkísérleteket hajtanak végre.

8.4 Azokban a esetekben, amikor súlyrakási hiba történik vagy a bemondó helytelenül jelent be valamit, a döntés joga kizárólag a vezetőbíróé. Döntését közölnie kell a bemondóval, aki ennek alapján megteszi a megfelelő bejelentést. Néhány példa a hibás súlyrakásra:

- 8.4.1 Ha a rúd az eredetileg kértnél kisebb súlyt raktak és a kísérlet sikeres volt, a versenyző választhat, hogy elfogadja a sikeres kísérletet, vagy újra meg akarja próbálni a kísérletet az eredetileg kért súllyal. Mindkét esetben további kísérletek csak annak a körnek, amelyben a hibát elkövetették a végén végezhetők.
- 8.4.2 Ha a rudat az eredetileg kértnél nehezebb súllyal rakták meg és a kísérlet sikeres volt, a versenyző kísérletét érvényesnek kell elfogadni. A többi versenyző azonban kérheti, hogy a súlyt ismét csökkentsék az ő emelésükhöz. Ha a kísérlet sikertelen, a versenyző újabb lehetőséget kap és annak a körnek a végén, amelyben a hibát elkövetették, újabb kísérletet tehet az eredetileg kért súllyal.
- 8.4.3 Ha a terhelés nem azonos a rúd mindkét végén; vagy ha bármilyen változás történik a rúddal vagy a tárcsával a gyakorlat végrehajtása közben; vagy ha a versenydobogó elmozdul és ezek ellenére a gyakorlat sikeres, a versenyző kérheti a kísérlet elfogadását vagy dönthet úgy, hogy újra megpróbálja. Ha a sikeres kísérlet súlya nem a 2,5 kg többszöröse volt, akkor a legközelebbi, alacsonyabb 2,5 kg-os többszöröst kell feltüntetni a pontozólapon. Ha a kísérlet sikertelen volt, a versenyző újabb

kísérletet tehet. Minden további kísérletet azonban csak annak a körnek a végén lehet megpróbálni, amelyben a hibát elkövették.

8.4.4 Ha a versenyzőt önhibáján kívül, a biztosító/súlyrakó hibájából, téves súlyrakás vagy bármely más hiba miatt megfosztják egy egyébként sikeres kísérlettől, a versenybírók és a zsűri dönthetnek úgy, hogy a versenyző a kör végén újabb kísérletet tehet.

8.4.5 Ha bármilyen okból a versenyző vagy edzője nem tud a dobogó közelében maradni, hogy kövesse a verseny menetét, és a versenyző azért mulasztotta el a kísérletét, mert a bemondó nem szólította a dobogóhoz a megfelelő súlynál, akkor a súlyt vissza kell csökkenteni a szükséges súlyra és a versenyző végrehajthatja a kísérletét, de csak az adott kör végén.

8.5 Ha egy versenyzőnek három sikertelen kísérlete van bármely fogásnemben, automatikusan kizárják az összetett versenyből. Az egyes fogásnemekben azonban továbbra is versenyezhet díjakért, feltéve, hogy az adott fogásnemben valódi, reális, jóhiszemű (bona fide) kísérleteket hajt végre, azaz olyan súlyokkal végzi a kísérleteket, amik valódi képességeinek megfelelnek. Ha e tekintetben kétség merül fel, a zsűri dönti el, hogy kísérletek valóban bona fide kísérletek voltak vagy sem.

8.6 A biztosítók/súlyrakók kizárólag a rúd állványról való kiemelésében segíthetnek a versenyzőnek, a kiinduló testhelyzet felvételében semmilyen módon nem segíthetik.

8.7 A kísérlet befejezése után a versenyzőnek 30 másodpercen belül el kell hagynia a dobogót; ellenkező esetben a bírók érvényteleníthetik a kísérletet. Ez a szabály azokat a versenyzőket segíti és védi, akik az emelés során esetleg sérülést szenvedtek vagy esetleg fizikai képességeikben korlátozottabbak pl. egy vak versenyző.

8.8 Ha egy versenyző a bemelegítés vagy a verseny során sérülést szenved vagy bármilyen más módon olyan állapotba kerül, hogy a versenyzéssel indokolatlanul és jelentős mértékben veszélyeztetné az egészségét és jólétét, a verseny hivatalos orvosának joga van megvizsgálni. Ha az orvos úgy ítéli meg, hogy a versenyző számára nem tanácsos folytatni a versenyt, a zsűrivel konzultálva ragaszkodhat ahhoz, hogy a versenyző lépjen vissza a versenytől. Ha ilyen döntés születik, arról a csapatvezetőt vagy az edzőt hivatalosan is értesíteni kell.

“Balesetek” esetén a fertőződések elkerülése érdekében ajánlott egy rész háztartási hipó tíz rész vízben elkevert oldatával eltávolítani a vér és szövetmaradványokat a rúdról, valamint a dobogó és a bemelegítő helyiség szennyezett részeiről.

8.9 Ha egy versenyző vagy edző, olyan módon viselkedik a versenypódiumon vagy annak közelében, hogy magatartása rontja a sport hírnevét, hivatalosan figyelmeztetni kell. Ha a helytelen viselkedés folytatódik, a zsűri vagy a zsűri távollétében a bírók, kizárhatják a versenyzőt vagy az edzőt a versenyből és felszólíthatják a versenyzőt vagy az edzőt a verseny helyszínének elhagyására. A csapatvezetőt hivatalosan tájékoztatni kell mind a figyelmeztetésről, mind a kizárásról.

8.10 A zsűri és a bírók többségi döntéssel azonnal kizárhatnak egy versenyzőt vagy hivatalos személyt a versenyből, ha úgy ítéli meg, hogy a szabálytalanság olyan súlyos volt, hogy a hivatalos figyelmeztetés nem elég, azonnali kizárás szükséges. A csapatvezetőt tájékoztatni kell a kizárásról.

8.11 Nemzetközi versenyeken a bírói döntések elleni fellebbezéseket, a verseny menetével kapcsolatos panaszokat vagy ha a versenyen résztvevő bármely személy vagy személyek viselkedésével kapcsolatban panasz merül fel, azt a zsűrihez kell benyújtani. A zsűri elrendelheti, hogy a fellebbezést írásban nyújtsák be. A fellebbezést vagy panaszt a csapatvezetőnek, az edzőnek vagy azok távollétében a versenyzőnek kell benyújtania a zsűri elnökéhez. A fellebbezést vagy panaszt azonnal a fellebbezés vagy panasz alapjául szolgáló cselekményt

követően kell benyújtani. A panaszt csak akkor veszik figyelembe, ha ezek a feltételek teljesülnek.

8.12 Szükség esetén a zsűri ideiglenesen felfüggesztheti a versenyt és visszavonulhat, hogy meghozza döntését. Kellő mérlegelés után, és egyhangú ítélet esetén a zsűri visszatér, és az elnök tájékoztatja a panasztevőt a döntéséről. A zsűri ítélete végleges és más szervhez fellebbezésnek helye nincs. A felfüggesztett verseny újraindításakor a következő versenyzőnek három (3) perce van a kísérlet megkezdésére. Abban az esetben, ha a panasz az ellenfél csapatának egyik versenyzőjével vagy tisztségviselőjével szemben merül fel, az írásos panaszhoz 75 euró készpénzt vagy bármilyen más pénznemben ennek megfelelő összeget kell benyújtani. Amennyiben a zsűri úgy ítéli meg, hogy a panasz komolytalan vagy rosszindulatú volt, akkor, a zsűri belátása szerint, az összeg egésze vagy egy része megtartható és az IPF-nek adományozható.

9. BÍRÓK

9.1 Az erőemelő versenyeken a bírók száma három (3) kell legyen, a vezetőbíró, vagy középbíró és két (2) oldalbíró. A bíróknak nemzetközi bírói igazolvánnyal kell rendelkezniük és azoknak érvényesnek kell lenniük, akár csak a technikai ellenőr igazolványának. Az igazolványokat a zsűriasztalon kell elhelyezni.

9.2 A vezetőbíró adja ki a vezényszavakat és jelzéseket mindhárom fogásnemben.

9.3 A különböző fogásnemekben az alábbi jelzéseket kell használni:

Fogásnem	Kezdés	Befejezés
Guggolás	Az indító jelzés egy látható jelzésből, a kar lefele irányuló mozdulatából és egy hallható jelzésből, a "squat" (guggolj) vezényszó kiadásából áll.	A befejező jelzés egy látható jelzésből, a kar hátrafele irányuló mozdulatából és egy hallható, a "rack" (állványra) vezényszó kiadásából áll

Fekvenyomás	Az indító jelzés egy látható jelzésből, a kar lefele irányuló mozdulatából és egy hallható jelzésből, a “start” (rajt) vezényszó kiadásából áll. Közben: Miután a rúd stabilan és mozdulatlanul a mellkason fekszik, a hallható jelzés “press” (nyomd) egy látható jelzés, a kar felfele irányuló mozdulata kíséretében.	A befejező jelzés egy látható jelzésből, a kar hátrafele irányuló mozdulatából és egy hallható jelzésből, a “rack” (állványra) vezényszó kiadásából áll.
Felhúzás	Nincs szükség jelzésre.	A befejező jelzés egy látható jelzésből, a kar lefele irányuló mozdulatából és egy hallható jelzésből, a “down” (le) vezényszó kiadásából áll.
Amennyiben a versenyző nem tudja szabályosan végrehajtani a guggolás vagy fekvenyomás gyakorlatot, a vezényszó “rack” (állványra).		

9.4 Miután az emelés befejeztével a rudat visszahelyezték az állványokra vagy leeresztették a dobogóra, a bírók fényjelzéssel hirdetik ki döntésüket. A fehér fény jelentése „érvényes emelés”, a piros fény jelentése pedig „érvénytelen emelés”. Ezt követően a bírók felmutatják a megfelelő kártyát az érvénytelen emelés okának jelzésére.

9.5 A három (3) bíró bárhol elhelyezkedhet a versenydobogó körül, ahonnan megítélésül szerint a legjobban látják a versenyzőt, de mindhárom (3) fogásnemben maximum 4 méter távolságban kell lenniük a versenyzőtől. A vezetőbírónak azonban mindig szem előtt kell tartania, hogy úgy helyezkedjen el, hogy a guggolást vagy felhúzást végző emelő számára mindig látható legyen, az oldalbíróknak pedig mindig úgy kell elhelyezkedniük, hogy a vezetőbíró jól lássa őket, amikor felemelik a karjukat.

9.6 A verseny előtt a három (3) bírónak közösen meg kell győződnie arról, hogy:

- 9.6.1 A dobogó és a versenyfelszerelés minden tekintetben megfelel a szabályoknak. A rudakat és a tárcsákat ellenőrizték, hogy nincs-e súlyeltérés köztük, és a hibás felszereléseket kicserélték. Egy második rudat és tartalék bilincseket kell előkészíteni arra az esetre, ha a használatban lévő rúd vagy bilincsek megsérülnének.
- 9.6.2 A mérleg megfelelően és pontosan működik és érvényes hitelesítéssel rendelkezik.
- 9.6.3 A versenyzők a testsúlycsoportjukhoz előírt súly- és időkorláton belül mérlegeltek.
- 9.6.4 Az emelők személyes felszerelését ellenőrizték, és azok minden tekintetben megfeleltek a szabályoknak. A versenyző kötelessége biztosítani, hogy minden ruhadarab, amelyet a versenypódiumon viselni kíván, átessen a vizsgálóbírók ellenőrzésén. Azok a versenyzők, akiknél kiderül, hogy olyan ruházatot viselnek vagy használnak, amelyet nem ellenőriztek, büntetéssel sújthatók, pl. érvénytelenítik az utolsó kísérletüket.

9.7 A verseny során a három (3) bírónak közösen meg kell győződnie arról, hogy:

- 9.7.1 A felrakott rúd súlya megegyezik a bemondó által bejelentett súllyal. A bírók erre a célra rakodási táblázatokat kaphatnak. Ezt a feladatot közösen kell ellátniuk.

9.7.2 A dobogón a versenyző a szabályoknak megfelelő személyes felszereléssel jelent meg. Ha bármelyik bírónak kétségei támadnának a versenyző sportszerűségét, tisztességét illetően, a gyakorlat befejezése után tájékoztatnia kell a vezetőbíró a gyanújáról. A zsűri elnöke ezután megvizsgálhatja a versenyző személyes felszerelését. Ha kiderül, hogy a versenyző valami szabályok által meg nem engedett felszerelési tárgyat viselt vagy használt, ami nem az ellenőrző bírók akaratlan jóváhagyásával, tévedésből ment át az ellenőrző vizsgálaton, a versenyzőt azonnal ki kell zárni a versenyből. Ha a versenyző az ellenőrző bírók által tévesen jóváhagyott, szabályellenes felszerelési tárgyat viselt és az emelési kísérlete sikeres volt, a kísérletet érvénytelennek nyilvánítják, de a versenyző (miután eltávolította a szabályellenes tárgyat), a kör végén újabb kísérletet tehet. Amennyiben technikai ellenőr is van a helyszínen, a versenyző öltözékét még a dobogóra lépés előtt ellenőrizni kell.

9.8 A guggolás és fekvenyomás kísérletek megkezdése előtt az oldalbírók felemelik a karjukat, és egészen addig, amíg a versenyző fel nem veszi a gyakorlat megkezdéséhez szükséges helyes kezdési pozíciót, felemelve tartják. Ha a bírók többsége úgy véli, hogy szabálytalanság történt, a vezetőbíró nem ad jelet a gyakorlat megkezdésére. A versenyzőnek a fennmaradó felkészülési idő keretén belül lehetősége van a rúd pozíciójának vagy testhelyzetének korrigálására hogy a vezetőbíró megadhassa a jelzést az emelés megkezdésére. Az emelés megkezdése után, a gyakorlat végrehajtása közben az oldalbírók nem jelezhetnek hibát.

9.9 A bírónak tartózkodniuk kell minden megjegyzéstől, és nem kaphatnak semmilyen írásos vagy szóbeli tájékoztatást a verseny menetéről, ezért nagyon fontos, hogy az eredményjelző táblán minden versenyző neve mellett szerepeljen a sorszáma, hogy a bírók követni tudják az emelések sorrendjét.

9.10 A bírók nem kísérrelhetik meg egymás döntésének befolyásolását.

- 9.11** A vezetőbíró szükség esetén, a verseny menetének felgyorsítása érdekében, konzultálhat az oldalbírókkal, a zsűrivel vagy bármely más hivatalos személlyel.
- 9.12** A vezetőbíró, ha szükségesnek látja, elrendelheti a rúd és/vagy a dobogó tisztítását. Ha a versenyző vagy az edző kéri a rúd és/vagy a dobogó tisztítását, a kérést a vezetőbíró, nem pedig a biztosítók/súlyrakók keresztül kell benyújtani. A felhúzás utolsó körében a rudat minden kísérlet előtt meg kell tisztítani, és a másik két (2) körben is, ha az edző vagy a versenyző ezt kívánja.
- 9.13** A verseny végén a három (3) bírónak alá kell írnia a hivatalos eredménylapokat, a rekordigazolásokat vagy bármely más, aláírást igénylő dokumentumot.
- 9.14** Nemzetközi versenyeken a bírót a Technikai Bizottság választja ki, olyanokat, akik nemzetközi vagy országos bajnokságokon már bizonyították alkalmasságukat.
- 9.15** Ha egy nemzetközi versenyen több, mint két (2) nemzet vesz rész, két (2) azonos nemzetiségű bíró nem jelölhető ki bíraskodásra ugyanabba a kategóriába. Ha egy kategória több csoportból áll, akkor minden csoportba ugyanazokat a bírónak kell beosztani. Ha bírócserére van szükség, a cserét a fogásnemek között kell végrehajtani, hogy egyazon fogásnemben ugyanazok a bírók értékeljenek minden versenyzőt.
- 9.16** Ha egy bírót az egyik kategóriában vezetőbíróvá választanak, az nem zárja ki, hogy egy másik kategóriában oldalbíró legyen.
- 9.17** Világbajnokságokon vagy bármely más olyan versenyen, ahol világcsúcs-kísérleteket lehet tenni, csak IPF 1. vagy IPF 2. kategóriájú bírók bíraskodhatnak. Világbajnokságra minden ország maximum három (3) bírót jelölhet, plusz, ha nem elegendő a létszám, további 1. kategóriás bírót jelölhet a zsűrifeladatok ellátására. A bajnokságra kijelölt minden bírónak legalább két (2) versenynapon rendelkezésre kell állnia.

9.18 A bíróknak és a zsűri tagjainak az alábbi egyenruhát kell viselniük:

Férfiak, tél:	Sötétkék zakó, a bal mellrészen elhelyezett hivatalos IPF je jelvénnnyel. Szürke nadrág fehér inggel és hivatalos IPF nyakkendővel.
Férfiak, nyár:	Szürke nadrág fehér inggel és hivatalos IPF nyakkendővel.
Nők, tél:	Sötétkék blézer, a bal mellrészen elhelyezett hivatalos IPF jelvénnnyel. Szürke szoknya vagy nadrág és fehér blúz vagy ing, a hivatalos sállal/ nyakkendővel.
Nők, nyár:	Szürke szoknya vagy nadrág és fehér blúz vagy ing.

Az 1. kategóriás bírók piros IPF jelvényt és sálat/nyakkendőt viselnek, a 2. kategóriásak kéket. A zsűri dönti el, hogy az adott versenyen téli vagy nyári öltözetet kell viselni. A zakó-nadrág együtteséhez edzőcipő NEM viselhető. Hivatalos öltözethez fekete cipő és fekete zokni viselete kötelező.

10. ZSŰRI ÉS TECHNIKAI BIZOTTSÁG

10.1 ZSŰRI

- 10.1.1 Világ- és kontinentális bajnokságokon minden egyes versenyszám felügyeletére zsűrit neveznek ki.
- 10.1.2 A zsűri három (3) vagy öt (5) 1. kategóriás bíróból áll. A Technikai Bizottság távollétében a három (3) vagy öt (5) bíró közül a legidősebbet nevezik ki a zsűri elnökének. Öt (5) fős zsűri csak Világjátékokon vagy a Férfi és Női Nyílt Kategóriás Erőemelés Bajnokságokon állítható fel.
- 10.1.3 A zsűri tagjainak – az IPF elnöke és a Technikai Bizottság elnöke kivételével – különböző nemzetiségűeknek kell lenniük.
- 10.1.4 A zsűri feladata a technikai szabályok helyes alkalmazásának biztosítása.
- 10.1.5 A zsűri, ha a verseny során úgy látja, hogy egy bíró, a meghozott ítéletei alapján, alkalmatlan a bíráskodásra, többségi szavazással lecserélheti a

bírót. A lecserélési intézkedés előtt az érintett bírót figyelmeztetésben kell részesíteni.

10.1.6 A bírók pártatlanságához nem férhet kétség, de a bíráskodás során jóhiszeműen elkövetett hibák előfordulhatnak.

10.1.7 Ilyen esetben a bírónak joga van magyarázatot adni a figyelmeztetés tárgyát képező döntésére.

10.1.8 Ha a zsűrihez óvást nyújtanak be egy bíró ellen, a bíró értesíthető az óvás tényéről. A zsűri nem gyakorolhat indokolatlan, szükségtelen nyomást a versenyzőre.

10.1.9 Ha a bíráskodás során a technikai szabályokkal ellentétes, súlyos hiba történik, a zsűrinek jogában áll korrigálni a hibát és ha úgy ítéli helyesnek, újabb kísérletet engedélyezhet a versenyzőnek.

10.1.10 Kivételes esetekben, ha a bíráskodás során nyilvánvaló vagy kirívó hiba történt, a zsűri a bírókkal szóban vagy elektronikus úton konzultálva, a 3 tagú zsűri egyhangú szavazatával vagy az 5 tagú zsűri többségi szavazatával, módosíthatja a döntést. A zsűri csak 2:1 arányban hozott bírói döntéseket vizsgálhat felül. Amennyiben felvétel is készült az emelésről, a hivatalos kamerák felvételinek visszajátszását is kérhetik a döntés meghozatala előtt.

10.1.11 A zsűri tagjainak úgy kell elhelyezkedniük a versenyen, hogy annak minden mozzanatát akadálytalanul láthassák.

10.1.12 A zsűri elnökének minden verseny előtt meg kell bizonyosodnia arról, hogy a zsűri tagjai ismerik a feladatkörüket valamint az aktuális szabálykönyvben szereplő rendelkezéseket módosító vagy kiegészítő új szabályokat is.

10.1.13 Ha az emelést zene kíséri, a zsűri határozza meg a hangerőt. A zene azonnal meg kell hogy szűnjön, amikor a versenyző guggolásnál vagy fekvenyomásnál átveszi a rúd súlyát, illetve felhúzásnál megkezdi a felhúzást.

10.1.14 A bírói kártyákat az adott súlycsoport versenyének befejezésekor kell aláírni.

11. EGYESÍTETT SPORT®

11.1 Ebben a divízióban a Speciális Olympia sportolók és Egyesített sportoló partnereik együttesen alkotnak csapatokat. Bár törekedni kell arra, hogy a sportoló-partner párosok testsúly és képesség szerint össze legyenek hangolva, ez nem mindig lehetséges vagy szükséges, mivel minden sportoló és partner kap egy IPF képlet szerint számolt teljesítménykorrekciós együtthatót.

(<https://goodlift.info/public/gl-calc/gl-calc.html>). Az SO sportoló és partnere együttes versenye és pontozása a következők alapján történik.

11.1.1 Minden csapat egy SO sportolóból és egy SO Egyesített partnerből áll.

11.1.2 Minden sportoló-partner csapat a többi sportoló-partner-csapatallal versenyez.

11.1.3 Minden sportolót és partnert a felemelt súlyok együttes súlya alapján pontoznak.

11.1.4 Például: Az A csapat SO sportolója 150 kg-ot teljesít guggolásban, 100 kg-ot fekvenyomásban és 200 kg-ot felhúzásban, ami összesen 450 kg. Az A csapat partner 175 kg-ot teljesít guggolásban, 125 kg-ot fekvenyomásban és 250 kg-ot felhúzásban, ami összesen 550 kg. Az összemelés a kettő együttes súlya, azaz 1000 kg.

11.1.5 Az A csapat egy másik (B) csapattal versenyez. Ebben a csapatban az SO sportoló 185 kg-ot teljesít guggolásban, 105 kg-ot fekvenyom és 205 kg-ot felhúzásban, ami összesen 495 kg. A sportoló partnere 165 kg-ot teljesít guggolásban, 110 kg-ot fekvenyomásban és 225 kg-ot felhúzásban, ami összesen 530 kg. Az összemelés a kettő együttes súlya, azaz 1025 kg.

11.2 Annak érdekében, hogy kiküszöböljék a sportolók és a partnerek közötti testsúlykülönbségből adódó esetleges előnyt, hogy egyenlő versenyfeltételeket biztosítsanak minden versenyző számára, minden SO sportoló és partner testsúlyára egy formulát (IPF együttható) alkalmaznak.

11.3 A fenti esetben az A csapat SO sportolója 60 kg-ot, Egyesített partnere pedig 95 kg-ot nyomott. A B csapatban az SO sportoló 70 kg-ot, a partner pedig 110 kg-ot nyomott. A sportoló-partner csapatok helyezéseit az összesített IPF-

együttható alapján határozzák meg, amit a sportoló és partnere egyéni IPF pontjának kiszámolása (testsúlyhoz tartozó korrekció $\times$ egyéni összemelés), majd a kettő összegzése után kapnak meg.

11.4 Rendezhetnek olyan versenyeket is, ahol csak, vagy kizárólag két (2) (fekvenyomás és felhúzás).fogásnemben versenyeznek a sportolók. Ebben az esetben is a fent vázolt pontozási folyamat érvényes.

11.5 Bár a legtöbb egyesített sportoló-partner csapat vagy kizárólag férfiakkól vagy kizárólag nőkből áll, vegyes vagy koedukált csapatok is szerepelhetnek egy adott kategóriában, pl. férfi sportoló és női partner versenyez más férfi sportoló és női partner csapatokkal, vagy női sportoló és férfi partner csapat versenyez más női sportoló és férfi partner csapatokkal.

11.6 Az IPF által rendezett Egyesített Erőemelő Versenyeken is a fent vázolt pontozási szabályok érvényesek. Az egyetlen követelmény, hogy a sportoló és a partner is IPF tag legyen.

KILÓ- FONT ÁTVÁLTÁSI TÁBLÁZAT

A kilók fonttá való átváltásához a kilókat 2.2046-tal kell megszorozni. A szabályok szerint a fontban megadott súlyokat a legközelebbi negyed fontra lefele kell kerekíteninn, azaz pl. 107.5 kiló szorozva 2.2046-tal, 236.99450-et eredményez. A súly fontban ekkor 236 és 3/4 lesz, nem pedig 237.

KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS
27.5	60.5	145	319.5	260	573	377.5	832
30	66	147.5	325	262.5	578.5	380	837.5
32.5	71.5	150	330.5	265	584	382.5	843-1/4
35	77	152.5	336	267.5	598.5	385	848-3/4
37.5	82.5	155	341.5	270	595	387.5	854-1/4
40	88	157.5	347	272.5	600-3/4	390	859-3/4
42.5	93.5	160	352.5	275	606-1/4	392.5	865-1/4
45	99	162.5	358	277.5	611-3/4	395	870-3/4
47.5	104.5	165	363-3/4	280	617-1/4	397.5	876-1/4
50	110	167.5	369-1/4	282.5	622-3/4	400	881-3/4
52.5	115.5	170	374-3/4	285	628-1/4	402.5	887-1/4
55	121-1/4	172.5	380-1/4	287.5	633-3/4	405	892-3/4
57.5	126-3/4	175	385-3/4	290	639-1/4	407.5	898-1/4
60	132-1/4	177.5	391-1/4	292.5	644-3/4	410	903-3/4
62.5	137-3/4	180	396-3/4	295	650-1/4	412.5	909-1/4
65	143-1/4	182.5	402-1/4	297.5	655-3/4	415	914-3/4
67.5	148-3/4	185	407-3/4	300	661-1/4	417.5	920-1/4
70	154-1/4	187.5	413-1/4	302.5	666-3/4	420	925-3/4
72.5	159-3/4	190	418-3/4	305	672-1/4	422.5	931-1/4
75	165-1/4	192.5	424-1/4	307.5	677-3/4	425	936-3/4
77.5	170-3/4	195	429-3/4	310	683-1/4	427.5	942-1/4
80	176-3/4	197.5	435-1/4	312.5	688-3/4	430	947-3/4
82.5	181-3/4	200	440-3/4	315	694-1/4	432.5	953-1/4
85	187-1/4	202.5	446-1/4	317.5	699-3/4	435	959
87.5	192-3/4	205	451-3/4	320	705-1/4	437.5	964.5
90	198-1/4	207.5	457-1/4	322.5	710-3/4	440	970
92.5	203-3/4	210	462-3/4	325	716-1/4	442.5	975.5
95	209-1/4	212.5	468-1/4	327.5	722	445	981
97.5	214-3/4	215	473-3/4	330	727.5	447.5	986.5
100	220-1/4	217.5	479.5	332.5	733	450	992
102.5	225-3/4	220	485	335	738.5	452.5	99705
105	231-1/4	222.5	490.5	337.5	744	455	1003
107.5	236-3/4	225	496	340	749.5	457.5	1008.5
110	242.5	227.5	501.5	342.5	755	460	1014
115	253.5	230	507	345	760.5	462.5	1019.5
117.5	259	232.5	512.5	347.5	766	465	1025
120	264.5	235	518555	350	771.5	467.5	1030.5
122.5	270	237.5	523.5	352.5	777	470	1036
125	275.5	240	529	355	782.5	472.5	1041.5
127.5	281	242.5	534.5	357.5	788	475	1047
130	286.5	245	540	360	793.5	477.5	1052.5
132.5	292	247.5	545.5	362.5	799	480	1058
135	297.5	250	551	367.5	810	482.5	1063.5
137.5	303	252.5	556.5	370	815.5	485	1069
140	308.5	255	562	372.5	821	487.5	1074.5
142.5	314	257.5	567.5	375	826.5	490	1080-1/4

KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS	KILOS	POUNDS
492.5	1085-3/4	622.5	1372-1/4	750	1653-1/4	877.5	1934-1/2
495	1091-1/4	625	1377-3/4	752.5	1658-3/4	880	1940
497.5	1096-3/4	627.5	1383-1/4	755	1664-1/4	882.5	1945-1/2
500	1102-1/4	630	1388-3/4	757.5	1669-3/4	885	1951
502.5	1107-3/4	632.5	1394-1/4	760	1675-1/4	887.5	1956-1/2
505	1113-1/4	635	1399-3/4	762.5	1681	890	1962
510	1124-1/4	637.5	1405-1/4	765	1686-1/2	892.5	1967-1/2
512.5	1129-3/4	640	1410-3/4	767.5	1692	895	1973
515	1135-1/4	642.5	1416-1/4	770	1697-1/2	897.5	1978-1/2
517.5	1140-3/4	645	1421-3/4	772.5	1703	900	1984
520	1146-1/4	647.5	1427-1/4	775	1708-1/2	902.5	1989-1/2
522.5	1151-3/4	650	1432-3/4	777.5	1714	905	1995
525	1157-1/4	652.5	1438-1/2	780	1719-1/2	907.5	2000-1/2
527.5	1162-3/4	655	1444	782.5	1725	910	2006
530	1168-1/4	657.5	1449-1/2	785	1730-1/2	912.5	2011-1/2
532.5	1173-3/4	660	1455	787.5	1736	915	2017
535	1179-1/4	662.5	1460-1/2	790	1741-42	917.5	2022-1/2
537.5	1184-3/4	665	1466	792.5	1747	920	2028
540	1190-1/4	667.5	1471-1/2	795	1752-1/2	922.5	2033-1/2
542.5	1195-1/4	670	1477	797.5	1758	925	2039-1/4
545	1201-1/2	672.5	1482-1/2	800	1763-1/2	927.5	2044-3/4
547.5	1207	675	1488	802.5	1769	930	2050-1/4
550	1212-1/2	677.5	1493-1/2	805	1774-1/2	932.5	2055-3/4
552.5	1218	680	1499	807.5	1780	935	2061-1/4
555	1223-1/2	Copy Find Selection Look Up Translate >					2066-3/4
557.5	1229						2072-1/4
560	1234-1/2	687.5	1515-1/2	815	1796-1/2	942.5	2077-3/4
562.5	1240	690	1521	817.5	1802-1/4	945	2083-1/4
565	1245-1/2	692.5	1526-1/2	820	1807-3/4	947.5	2088-3/4
570	1256-1/2	695	1532	822.5	1813-1/4	950	2094-1/4
572.5	1262	697.5	1537-1/2	825	1818-3/4	952.5	2099-3/4
575	1267-1/2	700	1543	827.5	1824-1/4	955	2105-1/4
577.5	1273	702.5	1548-1/2	830	1829-3/4	957.5	2110-3/4
580	1278-1/2	705	1554	832.5	1835-1/4	960	2116-1/4
582.5	1284	710	1565-1/4	835	1840-3/4	962.5	2121-3/4
585	1289-1/2	712.5	1570-3/4	837.5	1846-1/4	965	2127-1/4
587.5	1295	715	1576-1/4	840	1851-3/4	967.5	2132-3/4
590	1300-1/2	717.5	1581-3/4	842.5	1857-1/4	970	2138-1/4
592.5	1306	720	1587-1/4	845	1862-3/4	972.5	2143-3/4
595	1311-1/2	722.5	1592-3/4	850	1873-3/4	975	2149-1/4
597.5	1317	725	1598-1/4	852.5	1879-1/4	977.5	2154-3/4
600	1322-3/4	727.5	1603-3/4	855	1884-3/4	980	2160-1/2
602.5	1328-1/4	730	1609-1/4	857.5	1890-1/4	982.5	2166
605	1333-3/4	732.5	1614-3/4	860	1895-3/4	985	2171-1/2
607.5	1339-1/4	735	1620-1/4	862.5	19.1-1/4	990	2182-1/2
610	1344-3/4	737.5	1625-3/4	865	1906-3/4	992.5	2188
612.5	1350-1/4	740	1631-1/4	867.5	1912-1/4	995	2193-1/2
615	1355-3/4	742.5	1636-3/4	870	1918	997.5	2199
617.5	1361-1/4	745	1642-1/4	872.5	1923-1/2	1000	2204-1/2
620	1366-3/4	747.5	1647-3/4	875	1929		

