

ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6

e-mail: cpf@powerlifting.cz

www.powerlifting-csst.cz



P R A V I D L A SILOVÉHO TROJBOJE



Platnost od 1. 1. 2024

OBSAH

Všeobecná pravidla silového trojboje	3
Věkové kategorie	4
Hmotnostní kategorie	5
Technické vybavení a jeho rozměry	7
Váhy	7
Závodiště	7
Činky a kotouče	7
Uzávěry	8
Stojany na dřepy	8
Lavička	8
Časomíra	9
Světelná signalizace	9
Karty chyb v jednotlivých disciplínách	9
Systém barevných karet pro rozhodčí – důvodů pro neuznání pokusu	9
Výsledková tabule	12
Osobní vybavení	13
Dres	13
Nepodpurný dres (singlet)	13
Tričko	15
Speciální podpurné triko	15
Spodky	16
Ponožky	17
Opasek	17
Obuv	18
Nákoleníky	18
Bandáže	18
Pokrývky hlavy	19
Lékařské náplasti	19
Kontrola osobního vybavení	20
Loga sponzorů	20
Všeobecná ustanovení	21
Disciplíny silového trojboje a jejich provedení	22
Dřep	22
Benčpres	23
Mrtvý tah	28
Vážení	29
Průběh soutěže	31
Kruhový systém	31



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Sbor organizačních činníků soutěže	33
Další pravidla	35
Rozhodčí	38
Jury a technická komise	43
Jury	43
Technická komise IPF	43
Rekordy	45
Mezinárodní rekordy	45
Národní rekordy	46
Technická pravidla pro klasický/RAW silový trojboj (bez vybavení)	47
Osobní vybavení	47
Kontrola osobního vybavení na klasických/RAW soutěžích	51
Coach responsibility	53

VŠEOBECNÁ PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

V těchto pravidlech se pod pojmem „soutěžící“ rozumí jak muži, tak ženy. Všechny odkazy v těchto pravidlech na pohlaví by měly být revidovány, aby se tím zachovala stejná práva pro obě pohlaví soutěžících a aby jedno pohlaví nebylo zvýhodněno nad druhým.

1. (a) Mezinárodní federace silového trojboje (International Powerlifting Federation, dále jen IPF) rozlišuje tři disciplíny, které je třeba absolvovat ve stejném pořadí na všech soutěžích uspořádaných dle pravidel IPF:
 - A. Dřep
 - B. Benčpres
 - C. Mrtvý tah
 - D. a celkový součet – Trojboj (Total)
 - (b) Soutěže se účastní soutěžící v kategoriích definovaných dle pohlaví, tělesné hmotnosti a věku. Otevřených soutěží žen a mužů se mohou zúčastnit soutěžící bez rozdílu věku, **kteří v daném kalendářním roce dosáhnou 19 let. (Platí pro mezinárodní soutěže, pro národní zůstává ode dne, kdy dosáhne 14 let)**
 - (c) V případě, že je soutěž kombinovaná s vybavením a bez vybavení, tzv. Equipped a RAW (např. mistrovství v trojboji, mistrovství v benčpresu atd.), soutěžící může závodit na obou soutěžích. Po soutěžícím bude požadováno startovné za obě soutěže, pokud je požadováno, a zároveň soutěžící bude muset soutěžit dvakrát pro vyhlášení v obou soutěžích. **Žádnému soutěžícímu nebude umožněno soutěžit dvakrát v klasické divizi a dvakrát v divizi s vybavením. Věkovým kategoriím masters 3 a 4 není dovoleno soutěžit v kategorii open. (Platí pro mezinárodní soutěže.)** V případě soutěží, kde jsou požadovány předběžné nominace (ang. preliminary nomination) a konečné nominace (final nomination), soutěžící po uzavření předběžných nominací již nemůže změnit svou věkovou kategorii, a do času uzavření konečné nominace může změnit pouze váhovou kategorii.
 - (d) Pravidla se týkají všech úrovní soutěží.
 - (e) Každý soutěžící má v jednotlivých disciplínách tři pokusy. Nejlepší platný pokus soutěžícího v každé disciplíně se započítá do celkového výsledku soutěže - trojboje. Vítězem kategorie je soutěžící, který dosáhne nejvyššího výsledku v trojboji. – není v pravidlech. Dosáhnou-li dva nebo více soutěžících stejného celkového výkonu v trojboji, získává lehčí soutěžící lepší umístění než těžší.
 - (f) Dosáhnou-li dva nebo více závodníků se stejnou tělesnou hmotností stejného výkonu, vítězí závodník, který výkonu dosáhl dříve. Stejně pravidlo platí pro pořadí v jednotlivých disciplínách a v případě překonávání rekordů.
2. IPF a EPF prostřednictvím svých členských federací organizují a řídí následující mistrovské soutěže:
 - (a) **IPF mistrovské soutěže:**
 - Mistrovství světa mužů a žen
 - Mistrovství světa dorostenců a juniorů
 - Mistrovství světa masters mužů a žen
 - Mistrovství světa v benčpresu (mužů, žen, dorostenců, juniorů a masters)
 - Mistrovství světa mužů a žen bez vybavení
 - Mistrovství světa dorostenců a juniorů bez vybavení
 - Mistrovství světa masters mužů a žen bez vybavení
 - Mistrovství světa v benčpresu bez vybavení (mužů, žen, dorostenců, juniorů a masters)
 - Univerzitní světový pohár (University World Cup)
 - Další mezinárodní soutěže, které jsou schválené Výkonným výborem Mezinárodní federace silového trojboje.

(b) EPF mistrovské soutěže

- Mistrovství Evropy mužů a žen
- Mistrovství Evropy dorostenců a juniorů
- Mistrovství Evropy masters mužů a žen
- Mistrovství Evropy v benchpresu (mužů, žen, dorostenců, juniorů a masters)
- Mistrovství Evropy mužů a žen bez vybavení
- Mistrovství Evropy dorostenců a juniorů bez vybavení
- Mistrovství Evropy masters mužů a žen bez vybavení
- Mistrovství Evropy v benchpresu bez vybavení (mužů, žen, dorostenců, juniorů a masters)
- Univerzitní evropský pohár (European University Cup)
- Další mezinárodní soutěže, které jsou schválené Výkonným výborem Evropské federace silového trojboje

Sekretář šampionátu nebo dané soutěže po konzultaci s příslušným Výkonným výborem zajistí, aby nedocházelo ke střetům významných mezinárodních a národních akcí. V případě potřeby nemusejí být aplikovány sankce k dosažení řádného kalendáře. **V případě potřeby mohou být soutěže v kalendáři sloučeny do jednoho šampionátu.**

Český svaz silového trojboje pořádá mistrovské a pohárové soutěže dle Soutěžního řádu ČSST.

3. IPF, EPF a národní federace schvalují a registrují světové, evropské a národní rekordy v jednotlivých disciplínách a v trojboji v následujících kategoriích:

Věkové kategorie

- Muži** - senioři: ode dne, kdy dosáhne 14 let a dále bez omezení **(na mezinárodních soutěžích 19 let)**
mladší junioři: ode dne, kdy dosáhne 14 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 18 let
junioři: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 19 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 23 let
masters 1: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 40 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 49 let
masters 2: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 50 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 59 let
masters 3: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 60 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 69 let
masters 4: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 70 let, a dále bez omezení
- Ženy** - seniorky: ode dne, kdy dosáhne 14 let, a dále bez omezení **(na mezinárodních soutěžích 19 let)**
mladší juniorky: ode dne, kdy dosáhne 14 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 18 let
juniorky: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 19 let, do konce kalendářního roku, kdy dosáhne 23 let
masters 1: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 40 let, do konce roku, ve kterém dosáhne 49 let
masters 2: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 50 let, do konce roku, ve kterém dosáhne 59 let
masters 3: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 60 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 69 let
masters 4: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 70 let, a dále bez omezení

Soutěžící mladší než 14 let mohou závodit v disciplínách silového trojboje pouze na národní úrovni, pokud toto umožňuje příslušná národní federace. **V ČSST platí věkové kategorie ve shodě s IPF, ale soutěžícím věkových kategorií mladší junioři a masters III a IV bude umožněno startovat i na soutěžích open.**

4. Umístění ve všech věkových kategoriích bude určeno v souladu s Pravidly silového trojboje podle dosažených výkonů. Rovněž muži v kategorii masters 4 a ženy v kategoriích masters 3 a 4 obdrží medaile za 1., 2. a 3. místo v každé hmotnostní kategorii. V těchto kategoriích však nebude zvlášť vyhodnocena soutěž družstev. Každá národní federace může, pro vlastní národní soutěže, přizpůsobit věkové kategorie a jejich další dělení.

Hmotnostní kategorie

Mladší junioři a junioři

kategorie – 53,0 kg do 53,00 kg

Ostatní kategorie stejné jako u mužů

Muži

kategorie	– 59,0 kg	do 59,00 kg	
kategorie	– 66,0 kg	od 59,01 kg	do 66,00 kg
kategorie	– 74,0 kg	od 66,01 kg	do 74,00 kg
kategorie	– 83,0 kg	od 74,01 kg	do 83,00 kg
kategorie	– 93,0 kg	od 83,01 kg	do 93,00 kg
kategorie	– 105,0 kg	od 93,01 kg	do 105,00 kg
kategorie	– 120,0 kg	od 105,01 kg	do 120,00 kg
kategorie	nad 120,0 kg	od 120,01 kg	

Mladší juniorky a juniorky

kategorie – 43,0 kg do 43,00 kg

Ostatní kategorie stejné jako u žen

Ženy

Kategorie	– 47,0 kg	do 47,00 kg	
kategorie	– 52,0 kg	od 47,01 kg	do 52,00 kg
kategorie	– 57,0 kg	od 52,01 kg	do 57,00 kg
kategorie	– 63,0 kg	od 57,01 kg	do 63,00 kg
kategorie	– 69,0 kg	od 63,01 kg	do 69,00 kg
kategorie	– 76,0 kg	od 69,01 kg	do 76,00 kg
kategorie	– 84,0 kg	od 76,01 kg	do 84,00 kg
kategorie	nad 84,0 kg	od 84,01 kg	

5. Každé národní družstvo může být zastoupeno maximálně osmi soutěžícími rozdělenými do osmi hmotnostních kategorií u mužů a osmi soutěžícími v osmi hmotnostních kategoriích u žen; u dorostenců a juniorů devíti a u dorostenek a juniorek také devíti soutěžícími. V jedné hmotnostní kategorii nesmí být více než dva soutěžící téže národnosti.
6. Každé národní družstvo může mít maximálně pět náhradníků. Aby se mohli účastnit soutěže, je nutné je zahrnout do předběžné nominace 60 dní před soutěží a uvést jejich hmotnostní kategorii a nejlepší výkon dosažený na národní nebo mezinárodní soutěži během posledních 12 měsíců.
7. Každé národní družstvo musí předložit ve stanovené lhůtě soupisku týmu obsahující jména všech soutěžících včetně náhradníků, hmotnostní kategorie a nejlepší výkony v trojboji jimi dosažené na národní nebo mezinárodní soutěži během uplynulých 12 měsíců.

Tento soupis může také obsahovat výsledky soutěžícího z loňského mezinárodního šampionátu ze stejné váhové kategorie

Současně musí být uveden datum a název soutěže, na které bylo nejlepšího výkonu v trojboji dosaženo. Tyto údaje musí být zaslány sekretáři soutěži IPF/EPF a řediteli soutěže nejpozději 60 dnů před zahájením soutěže v rámci předběžné nominace. Konečná nominace musí být zaslána nejpozději 21 dnů před zahájením soutěže a může být tvořena pouze závodníky uvedenými v předběžné nominaci. Toto zahrnuje rezervu a náhradníky. Hmotnostní kategorie uvedená v konečné nominaci je závazná a nelze ji už dále měnit. Hmotnostní kategorie uvedená v přihlášce na národní soutěže je taktéž závazná a nelze ji měnit. Závodníci nominovaní bez výkonů na výše uvedených soutěžích budou zařazeni do první skupiny v případě, že se jejich hmotnostní kategorie

bude dělit na skupiny. Nesplnění těchto požadavků může mít za následek diskvalifikaci týmu, který se pochybení dopustil. Nominován nesmí být závodník, který je v momentě uzávěrky předběžných nominací v trestu zákazu činnosti.

8. Bodové hodnocení na všech světových, kontinentálních a dalších mezinárodních soutěžích je následující: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 body pro nejlepších devět umístění v každé hmotnostní kategorii. Všichni soutěžící na desátém a dalším místě, kteří dosáhli platného výkonu v trojboji, získávají 1 bod. Bodové hodnocení družstev na národních soutěžích je upřesněno Soutěžním řádem každé federace.
9. Do soutěže družstev se na všech mezinárodních soutěžích započítávají pouze bodová hodnocení pěti nejlepe umístěných soutěžících každého národního družstva. V případě rovnosti bodového hodnocení bude o konečném umístění národních družstev rozhodnuto dle ustanovení v bodě 11.

Pokud se prokáže, že se soutěžící dopustil porušení antidopingových pravidel IPF během soutěže, kde je pořadí týmů založeno na sčítání jednotlivých výsledků (bodů), budou body soutěžícího, který se dopustil porušení, odečteny z výsledku družstva a nemusí se nahradit výslednými body jiného člena družstva.

10. Každá národní federace, která je členem IPF déle než tři roky, musí mít nejméně jednoho mezinárodního rozhodčího mezi funkcionáři svého družstva na mistrovstvích světa či Evropy. Není-li přítomen rozhodčí z některé národní federace nebo odmítne-li přítomný rozhodčí rozhodovat, je-li k tomu vyzván, započítají se jeho národnímu družstvu do soutěže družstev pouze čtyři nejlepe umístění soutěžící.
11. Cenami v soutěži družstev jsou medaile pro družstva na prvních třech místech. Pět zlatých medailí pro nejlepší tým, pět stříbrných medailí pro druhý nejlepší tým, pět bronzových pro třetí nejlepší tým. V případě rovnosti bodů v celkové klasifikaci týmů nebo národů bude první družstvo, které získá největší počet prvních míst. V případě rovnosti bodového hodnocení u dvou družstev, která dosáhnou stejného počtu prvních míst bude hodnoceno jako první to, které dosáhlo většího počtu druhých míst, atd. až po vyčerpání umístění pěti klasifikovaných soutěžících. Pokud dosáhnou týmy nebo národní družstva rovnosti bodů v celkové klasifikaci a zároveň stejného počtu jednotlivých umístění, bude jejich konečné pořadí stanoveno podle IPF bodů na mezinárodních soutěžích a také podle IPF bodů na národních soutěžích. **Týmy s méně než třemi soutěžícími neobdrží medaile. (Platné pro mezinárodní soutěže.)**

12. Na všech soutěžích IPF je vyhlášen nejlepší závodník a závodnice podle IPF bodů. Oceňování jsou i závodníci v pořadí na druhém a třetím místě. **Kategorie s méně než třemi soutěžícími neobdrží ocenění „Best lifter“.** (Platné pro mezinárodní soutěže.)

13. Na mezinárodních soutěžích jsou udělovány medaile za první, druhé a třetí místo v každé kategorii podle výkonu v trojboji. Navíc jsou udělovány medaile nebo podobná ocenění pro první tři závodníky ve dřepu, benčpresu a mrtvém tahu v každé kategorii.

Pokud závodník nemá platný pokus ve dřepu a/nebo v benčpresu, může pokračovat v soutěži a usilovat o umístění v kterékoli z disciplín, kde dosáhne platného pokusu. Aby mohl závodník o toto umístění usilovat, musí v každé disciplíně prokázat zjevnou snahu o úspěšné zvládnutí pokusu.

Všichni závodníci dané kategorie se k vyhlášení výsledků na mezinárodních soutěžích dostávají zásadně v reprezentační teplákové soupravě, v tričku a ve sportovní obuvi. Na dodržení pravidel oblékání bude dohlížet technický kontrolor. Pokud se závodník proti těmto pravidlům proviní, neobdrží medaile, které by mu jinak dle dosaženého výkonu náležely. Umístění závodníka v soutěži není tímto pravidlem dotčeno.

14. Je zakázáno bít závodníka před diváky a médii.
15. Na všech soutěžích je povinností pořadatele poskytnout zdravotníka po celou dobu trvání soutěže pro zajištění bezpečnosti soutěžících a funkcionářů.

TECHNICKÉ VYBAVENÍ A JEHO ROZMĚRY

Váhy

Na mezinárodních soutěžích smí být používány pouze digitální elektronické váhy, které váží s přesností na dvě desetinná místa a jejichž váživost dosahuje minimálně 180 kg. Kalibrační list použité váhy nesmí být starší jednoho roku.

Závodistiště

Všechny disciplíny probíhají na závodistišti o rozměrech minimálně 2,5 x 2,5 m a maximálně 4,0 x 4,0 m. Nesmí být vyšší než 10 cm nad úroveň okolní podlahy.

Povrch závodistiště musí být rovný, pevný, nepružící a opatřený neklouzavým kobercem (bez nerovností a potisků).

Nejsou povoleny volné pryžové matrace nebo podobné povrchové materiály.

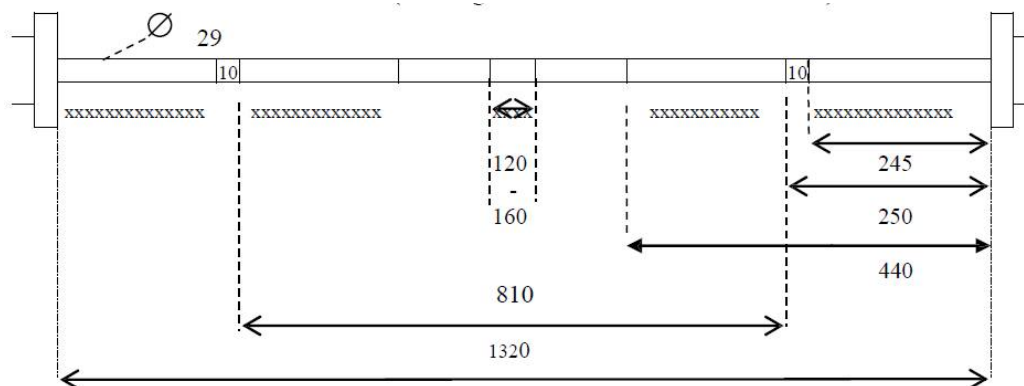
Činky a kotouče

Na veškerých soutěžích silového trojboje pořádaných v rámci pravidel IPF se smí používat jen kotoučové nakládací činky. Použití kotoučů, které neodpovídají běžným specifikacím, učiní soutěž i veškeré dosažené rekordy neplatnými. Během celé soutěže a pro všechny disciplíny se smí používat jen takové činky a kotouče, které odpovídají všem specifikacím. Osa činky se během celé soutěže nemění, není-li dle názoru technické komise, jury nebo rozhodčích ohnutá nebo poškozená. Osy činky používané na mistrovstvích světa neo Evropy nesmí být v úchopové části chromované. Na mistrovství světa a Evropy a k překonávání světových a evropských rekordů se smí používat jen osy a kotouče oficiálně povolené IPF. Od roku 2008 je vroubkování a jeho vzdálenosti shodné na všech závodních osách dle originálního standardu osy schváleného IPF.

(a) Osy musí být rovné, vroubkované a musí odpovídat následujícím rozměrům:

1. Celková délka nesmí přesahovat 2,2 m.
2. Vzdálenost mezi vnitřními objímkami nábojů osy nesmí přesáhnout 1,32 nebo být kratší než 1,31 m.
3. Průměr osy nesmí být menší než 28 a větší než 29 mm.
4. Hmotnost osy s uzávěry musí být 25 kg.
5. Průměr náboje osy nesmí přesahovat 52 mm a nesmí být menší než 50 mm.
6. Osa musí být označena strojově nebo páskou tak, aby vzdálenost mezi značkami činila 81 cm (viz obrázek).

Na mistrovstvích světa se musí používat výhradně osa s následujícími parametry vroubkování:



Rozměry v milimetrech (vroubkování mezi náboji osy)

(b) Kotouče musí vyhovovat následujícím parametrům:

1. Kotouče používané při soutěžích musí vážit $\pm 0,25\%$ nebo $\pm 10\text{g}$ uvedené hodnoty (viz níže).

Na soutěžích není povoleno používat kotouče o hmotnosti 50 kg.

Hmotnost na kotouči	Maximum	Minimum
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
0.5	0.51	0.49
0.25	0.26	0.24

2. Velikost otvoru ve středu kotouče nesmí být větší než 53 mm a menší než 52 mm.

3. K dispozici musí být kotouče následujících hmotností: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg.

4. Při pokusu o překonání rekordu lze používat lehčí kotouče, aby mohlo být dosaženo hmotnosti nejméně o 0,5 kg, 1kg, 1,5kg a 2.0kg vyšší než je hodnota stávajícího rekordu.

5. Tloušťka kotouče vážícího více než 20 kg nesmí být větší než 6 cm. Tloušťka kotouče vážícího 15 kg a méně nesmí být větší než 3 cm.

6. Kotouče musí být následujících barev: 10 kg a méně - jakákoliv barva, 15 kg - žlutá, 20 kg - modrá, 25 kg - červená.

7. Veškeré kotouče musí mít zřetelné označení hmotnosti a na osu se nasouvají v pořadí od nejtěžších kotoučů co nejbližší středu osy a menších kotoučů v klesajícím pořadí hmotnosti tak, aby byl hmotnostní údaj na každém kotouči čitelný pro rozhodčí.

8. První a nejtěžší kotouče nasunutá na osu musí být nasunuta čelní stranou dovnitř, zatímco ostatní kotouče jsou nasunuta čelní stranou ven.

9. Průměr největšího kotouče nesmí být větší než 45 cm.

Uzávěry

(a) Na soutěži se vždy musí používat uzávěry.

(b) Každý uzávěr váží 2,5 kg.

Stojany na dřepy

(a) Na mezinárodních soutěžích mohou být používány pouze stojany komerční výroby oficiálně registrované a schválené Technickou komisí IPF.

(b) Stojany na dřepy musí být nastavitelné po 2,5 cm od minimální výšky 1,00 m v nejnižší pozici do minimálně 1,70 m v nejvyšší pozici.

(c) U všech stojanů musí být možnost zajištění v požadované výšce pomocí bezpečnostních kolíků.

Lavička

(a) Na soutěžích mohou být používány pouze lavičky a benčovací stojany komerční výroby oficiálně registrované a schválené Technickou komisí IPF.

Lavička musí odpovídat následujícím rozměrům:

1. Délka - ne méně než 1,22 m, musí být rovná a pevná.

2. Šířka - ne méně než 29 cm a ne více než 32 cm.

3. Výška - ne méně než 42 cm a ne více než 45 cm měřeno od podlahy po horní rovinu polstrovaného povrchu lavičky bez jejího stlačení. Výška stojanů, které musí být

nastavitelné, musí být minimálně 75 cm a maximálně 110 cm měřeno od podlahy ke klidové poloze osy.

4. Minimální vzdálenost mezi vnitřními stranami stojanů musí být 1,10 m.
5. Konec lavice musí přesahovat 22 cm za střed stojanů s tolerancí ± 5 cm.
6. Součástí lavičky na soutěžích musí být speciální bezpečnostní konstrukce chránící závodníka před případným pádem činky (tzv. záchrany/safety racks). Minimální výška konstrukce musí být 36cm, délka musí být 50cm a musí být nastavitelná po 2,5cm s 10 nastavujícími dírami/polohami.

Časomíra

Na mezinárodních soutěžích musí být použita časomíra, na které lze odpočítávat čas minimálně od dvaceti minut. Časomíra musí být umístěna tak, aby byla dobře viditelná jak pro soutěžící na závodišti a v rozsvičovně, tak pro diváky. Časomíra zobrazující čas zbývající k nahlášení dalšího pokusu by měla být viditelná pro soutěžícího a jeho trenéra.

Světelná signalizace

Pro oznámení výroku rozhodčích slouží světelná signalizace. Ta musí být kabelová nebo **elektronická/bezdrátová**. Každý rozhodčí ovládá bílé a červené světlo, která představují "platný pokus"- bílé a "neplatný pokus"- červené. Světla jsou uspořádána horizontálně, aby odpovídala pozicím všech tří rozhodčích.

Musí být spojena takovým způsobem, aby se rozsvítila všechna současně v momentě, kdy jsou spuštěna všemi třemi rozhodčími. Pro případy nouzové situace (např. výpadek sítě) dostane každý rozhodčí malý bílý a červený praporek, kterými oznámí své rozhodnutí na pokyn hlavního rozhodčího „Ted“! („Flags“!).

Karty chyb v jednotlivých disciplínách

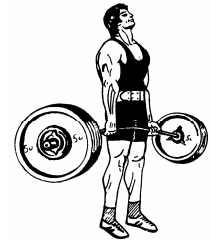
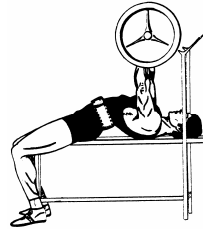
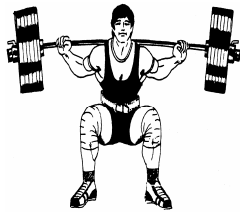
Po rozsvícení světel ukáže rozhodčí barevnou kartu, terčík nebo aktivuje systém světelné signalizace, aby barvou soutěžícímu oznámil důvod neuznání pokusu.

Systém barevných karet pro rozhodčí – důvodů pro neuznání pokusu

Chyba číslo 1 = červená barva karty

Chyba číslo 2 = modrá barva karty

Chyba číslo 3 = žlutá barva karty



Dřep	Benčpres	Mrtvý tah
<p>1. červená karta</p> <p>Nedostatečná hloubka dřepu, tzn. přechod horní linie stehna v úrovni kyčelního kloubu není pod vrcholem kolene.</p>	<p>1. červená karta</p> <p>Nespuštění činky na hrudník nebo na břicho, tzn. činka se nedotkla hrudníku nebo břicha nebo se dotkla opasku.</p> <p>Nedostatečná hloubka loktů, kdy se spodní strana obou loktů nedostala níže nebo na stejnou úroveň k vrcholu příslušného ramenního kloubu.</p>	<p>1. červená karta</p> <p>Nepropanutá kolena na konci pokusu.</p> <p>Nedostatečně vzpřímený trup, ramena nestažena vzad.</p>
<p>2. modrá karta</p> <p>Nezaujetí vzpřímeného postojení s propnutými koleny při zahájení a dokončení pokusu.</p> <p>Hmit (dvojitě zhoupnutí) nebo vícenásobný pokus zdvihnutí z dolní polohy dřepu nebo jakýkoliv pokles při pohybu vzhůru.</p>	<p>2. modrá karta</p> <p>Jakýkoliv pokles celé činky během zdvihu.</p> <p>Nevytlačení činky do plně propnutých paží při ukončení pokusu.</p>	<p>2. modrá karta</p> <p>Jakýkoliv pokles činky před zakončením pokusu. Poklesnutí činky v samotném závěru tahu vlivem stažení ramen vzad není důvodem k neuznání pokusu.</p> <p>Tažení činky po stehnech s viditelnou dopomocí při tahu. Dotýká-li se činka stehen bez zjevné dopomoci pohybu, není to důvodem k neuznání pokusu.</p>
<p>3. žlutá karta</p> <p>Úkrok vzad, vpřed nebo jakýkoliv pohyb nohou do strany, přičemž kolébání mezi špičkou a patou je povoleno.</p> <p>Nepočkání na pokyn rozhodčího před začátkem nebo na konci pokusu.</p> <p>Takový kontakt nakladačů s činkou nebo se soutěžícím mezi signály hlavního rozhodčího, který usnadnil pokus.</p> <p>Kontakt lokte nebo nadloktí s nohou, jestliže to usnadnilo pokus. Mírný dotek může být prominut.</p>	<p>3. žlutá karta</p> <p>Odražení činky nebo její ponoření poté, kdy již došlo k jejímu zastavení na hrudníku nebo na břicho, tak, aby napomohlo soutěžícímu.</p> <p>Nevyčkání signálu rozhodčího při začátku, v průběhu nebo na konci pokusu.</p> <p>Jakákoliv změna zvolené polohy během pokusu, tj. nadzvednutí hlavy, ramen nebo hýždí nebo boční pohyb rukou na ose činky.</p> <p>Takový kontakt nakladačů s činkou nebo se soutěžícím mezi signály hlavního rozhodčího,</p>	<p>3. žlutá karta</p> <p>Odložení činky před signálem hlavního rozhodčího.</p> <p>Upuštění činky na podlahu bez kontroly oběma rukama, tj. uvolnění osy z dlaně ruky.</p> <p>Úkrok vzad, vpřed nebo jakýkoliv pohyb nohou do strany, přičemž kolébání mezi špičkou a patou je povoleno. Pohyb nohy po signálu rozhodčího k odložení činky není důvodem k neuznání pokusu.</p> <p>Porušení kteréhokoliv dalšího bodu obecných pravidel mrtvého tahu.</p>

<p>Jakékoliv upuštění nebo odhození činky po ukončení pokusu.</p> <p>Porušení kteréhokoliv dalšího bodu obecných pravidel dřepu.</p> <p>Nezvládnutý pokus dřepu.</p>	<p>kteřý zřejmě usnadnil pokus.</p> <p>Jakýkoliv kontakt chodidel soutěžícího s lavičkou nebo s její konstrukcí.</p> <p>Úmyslný kontakt mezi činkou a stojanem během pokusu, pokud tím došlo k usnadnění pokusu.</p> <p>Porušení kteréhokoliv dalšího bodu obecných pravidel benčpresu.</p> <p>Nezvládnutý pokus benčpresu.</p>	<p>Nezvládnutý pokus mrtvého tahu.</p>
--	---	--

Výsledková tabule

Na soutěžích IPF musí být k dispozici výsledková tabule, sloužící k orientaci závodníků, pořadatelů a diváků. Jména soutěžících musí být uvedena v pořadí dle startovních čísel. Uvedeny a podle potřeby aktualizovány musí být i rekordy pro danou kategorii.

Výsledková tabule			DŘEP			BENČPRES			Mezi součet	MRTVÝ TAH			CELKEM	
Číslo	Jméno Národnost	Hmotnost	1	2	3	1	2	3		1	2	3	Trojboj	Umístění
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														

OSOBNÍ VYBAVENÍ

Dres

Dle pravidel silového trojboje existují dva druhy dresů:

Superdres (podpurný dres)

Podpurný dres lze nosit pouze v soutěžích, které jsou označeny jako soutěže s vybavením (tzv. Equipped). Podpurný dres lze použít pro všechny disciplíny v soutěžích, které jsou označeny jako soutěže s vybavením (ve kterých lze místo toho nosit nepodpurný dres – tzv. singlet). Ramínka musí být navlečena přes ramena soutěžícího po celou dobu ve všech disciplínách silového trojboje.

Mohou být použity pouze značky oficiálně zaregistrované a schválené technickou komisí IPF uvedené ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions). Kromě toho musí všechny takové podpurné dresy od schválených výrobců splňovat všechny specifikace technických pravidel IPF; Podpurné obleky od schválených výrobců, které porušují jakékoli technické pravidlo IPF, nebudou povoleny pro použití v soutěžích.

Podpurný zvedací dres musí odpovídat následujícím specifikacím:

- a) Dres musí být jednovrstvého materiálu.
- b) Dres musí mít nohavičky, jejichž minimální délka nesmí být menší než 3 cm a maximální délka nesmí přesahovat 15 cm od středu rozkroku. Délka se měří od nejvyššího bodu švu rozkroku dolů po vnitřní straně nohavičky při vzpřímeném postoji soutěžícího.
- c) Jakékoliv úpravy dresu, které způsobí překročení předepsaných šířkových, délkových a tloušťkových údajů uvedených výše, činí dres pro soutěž nepřijatelným.
- d) Když jsou na dresu provedeny úpravy za účelem jeho zúžení, není to důvodem k vyřazení dresu, pokud zúžení proběhlo v místě původního švu. Zúžení je povoleno provést pouze z vnitřní strany dresu, přebytečný materiál nesmí být přišit zpět k dresu. Úpravy dresu mimo oblast původních švů nejsou povoleny.
- e) Pokud byla zkrácena ramínka dresu a délka přebytečného materiálu přesáhne 3 cm, musí být tento materiál podložen pod ramínka a nesmí být přišit. V případě zkrácení ramínek o méně než 3 cm, může přebytečný materiál vyčnívat vně dresu. Přebytečný materiál není dovoleno odštíhnout.
- f) Dres může nést loga a nápisy:
 - a. Výrobce dresu, který je schválen IPF
 - b. Země/národnosti soutěžícího
 - c. Jméno soutěžícího
 - d. Loga a nápisy, které jsou schválené dle pravidel (Schválená loga)
 - e. Pouze na národních a nižších úrovních soutěží je možné použití neschváleného loga organizací IPF; jedná se o loga klubu nebo individuálního sponzora soutěžícího.

Nepodpurný dres (singlet)

Nepodpurný dres se musí nosit v soutěžích, které jsou označeny jako klasické soutěže (soutěže bez vybavení, tzv. Classic/RAW) a může být nošen na soutěžích, které jsou označeny jako soutěže s vybavením (tzv. Equipped), ve kterých může být nošen místo podpurného dresu. Ramínka musí být navlečena přes ramena soutěžícího po celou dobu ve všech disciplínách silového trojboje.

Mohou být použity pouze značky oficiálně zaregistrované a schválené technickou komisí IPF uvedené ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions). Kromě toho musí všechny takové podpůrné dresy od schválených výrobců splňovat všechny specifikace technických pravidel IPF; Podpůrné obleky od schválených výrobců, které porušují jakékoli technické pravidlo IPF, nebudou povoleny pro použití v soutěžích.

Nepodpůrný dres musí odpovídat následujícím specifikacím:

- a) Dres musí být jednoduchý a přiléhavý, aniž by se při nošení uvolnil. **Závodníci mohou nosit chválený nepodpůrný dres (singlet) s dlouhými nohavicemi, bez současného využití náhleníků nebo bandáží na kolena. Ať už si soutěžící vybere jakýkoliv typ singletu, musí ten stejný využít na všech disciplínách. Bude kontrolováno příslušným rozhodčím, zda soutěžící nekombinuje singlet s dlouhými nohavicemi a náhleníky/bandáže na kolena.**
- b) Dres musí být vyroben výhradně z látky nebo syntetického textilního materiálu tak, aby soutěžícímu při provádění jakéhokoliv disciplíny silového trojboje neposkytoval oporu.
- c) Dres musí být vyroben z jednovrstvé látky, pouze oblast rozkroku může být z dvou vrstev látky o maximální velikosti 12 cm x 24 cm.
- d) Dres musí mít nohavičky, jejichž minimální délka nesmí být menší než 3 cm a maximální délka nesmí přesahovat 25 cm od středu rozkroku. Délka se měří od nejvyššího bodu švu rozkroku dolů po vnitřní straně nohavičky při vzpřímeném postoji soutěžícího.
- e) Dres může nést loga a nápisy:
 - a. Výrobce dresu, který je schválen IPF
 - b. Země/národnosti soutěžícího
 - c. Jméno soutěžícího
 - d. Loga a nápisy, které jsou schválené dle pravidel (Schválená loga)
 - e. Pouze na národních a nižších úrovních soutěží je možné použití neschváleného loga organizací IPF; jedná se o loga klubu nebo individuálního sponzora soutěžícího.



Tričko

Tričko musí být nošeno všemi soutěžícími při všech disciplínách silového trojboje (tj. při dřepu, benčpresu a mrtvém tahu.). Jedinou výjimkou z těchto požadavků je, že je povoleno nosit podpůrné triko na benčpres místo trička podle níže uvedeného pravidla „Podpůrná trika“; kombinace trička a podpůrného trika na benčpres není povolena.

Tričko musí splňovat následující podmínky:

- Tričko musí být vyrobeno výhradně z látky nebo syntetické textilie a nesmí být zcela ani zčásti tvořena žádným pogumovaným nebo podobným strečovým materiálem ani nesmí mít vyztužené švy nebo kapsy, knoflíky, zipy nebo jiné. Tričko musí mít kulatý výstřih.
- Tričko musí mít **přiléhavý střih rukávů**. Tyto rukávy musí končit pod deltovým svalem soutěžícího a nesmí zasahovat do lokte soutěžícího nebo pod něj. Soutěžící si při soutěži IPF nesmí rukávy trička vyhnout nad deltový sval. **Prohlédněte si obrázky níže.**
- Tričko může být obyčejné, tj. vícebarevné a bez log nebo emblémů, nebo může nést logo nebo nápis
 - Země/národnosti soutěžícího
 - Jméno soutěžícího
 - Regionální federace soutěžícího
 - Oficiální logo/tričko té soutěže, na které soutěžící právě vystupuje
 - Loga a nápisy, které jsou schválené dle pravidel (Schválená loga)
 - Pouze na národních a nižších úrovních soutěží je možné použití neschváleného loga organizací IPF; jedná se o loga klubu nebo individuálního sponzora soutěžícího.
 - Nejsou povoleny nápisy či znaky sporného charakteru, které by mohly kazit pověst sportu.

YES



YES



NO



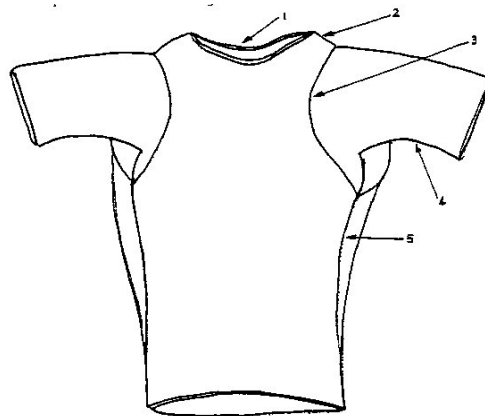
Speciální podpůrné triko

Při soutěži s vybavením (tzv. Equipped) mohou být použita podpůrná trika, která jsou schválená technickou komisí IPF uvedené ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions).

Podpurné tričko musí splňovat následující podmínky:

- (a) Tričko musí být vyrobeno výhradně z látky nebo syntetické textilie a nesmí být zcela ani zčásti tvořena žádným pogumovaným nebo podobným strečovým materiálem ani nesmí mít vyztužené švy nebo kapsy, knoflíky, zipy nebo jiné. Tričko musí mít kulatý výstřih.
- (b) Tričko musí mít rukávy. Tyto rukávy musí končit pod deltovým svalem soutěžícího a nesmí zasahovat do lokte soutěžícího nebo pod něj. Soutěžící si při soutěži IPF nesmí rukávy trička vyhrnout nad deltový sval.
- (c) Tričko může být obyčejné, tj. jednobarevné a bez loga nebo emblémů, nebo může nést logo nebo nápis
 - a. Země/národnosti soutěžícího
 - b. Jméno soutěžícího
 - c. Oficiální logo té soutěže, na které soutěžící právě vystupuje
 - d. Loga a nápisy, které jsou schválené dle pravidel (Schválená loga)
 - e. Pouze na národních a nižších úrovních soutěží je možné použití neschváleného loga organizací IPF; jedná se o loga klubu nebo individuálního sponzora soutěžícího.
 - f. Nejsou povoleny nápisy či znaky sporného charakteru, které by mohly kazit pověst sportu.

Jakékoliv úpravy, které změni podpurné tričko oproti původnímu střihu, který byl dodán výrobcem a schválen Technickou komisí IPF, přivodí nezpůsobilost takového trika pro použití na soutěžích. Materiál trika musí zakrývat celou oblast deltového svalu (viz obrázek – šipka č.2)



Spodky

Pod dresem musí být oblečeny standardní komerční „atletické spodky“ nebo standardní spodky vyrobené z jakékoliv směsi bavlny, nylonu nebo polyesteru. Ženy mohou používat standardní nebo sportovní podprsenky. Plavky nebo jiné části oděvu z pogumovaného nebo podobného pružného materiálu (kromě gumy v pase), jsou zakázány.

Na soutěžích IPF nesmí být používáno žádné podpurné spodní prádlo.



Ponožky

Soutěžící smí nosit ponožky.

- (a) Mohou mít jakoukoliv barvu nebo barvy a mohou nést logo výrobce.
- (b) Musí být takové délky, aby se nedotýkaly bandáží kolenou nebo náhleníků, jestliže je soutěžící používá.
- (c) Punčocháče nebo punčochy po celé délce nohy jsou přísně zakázány.
- (d) Při mrtvém tahu musí být používány podkolenky chránící pokožku holení před zraněním.
- (e) Pod podkolenky mohou být vloženy lehké chrániče holení.

Opasek

Soutěžící mohou nosit opasek. Je-li opasek použit, musí být upevněn přes dres. Na mezinárodních soutěžích lze používat pouze opasky, které jsou schváleny technickou komisí IPF uvedené ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions). Na národních soutěžích lze používat i opasky jiných výrobců, musí však odpovídat technickým specifikacím.

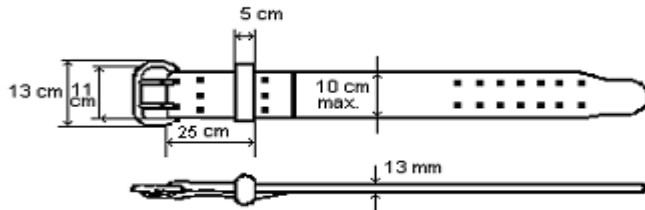
Materiál a provedení

- (a) Hlavní část opasku musí být vyrobena z kůže, z jedno či vícenásobně laminovaného vinylu (lepeného nebo sešívaného) nebo podobného nepružného materiálu.
- (b) Nesmí mít výztuže, vycpávky nebo zpevnění z jakéhokoliv materiálu ani na povrchu, ani uvnitř.
- (c) Spona musí být upevněna na jednom konci opasku pomocí cvočků nebo švů.
- (d) Opasek má sponu s jedním nebo dvěma hroty, nebo může mít sponu rychloupínacího (pákového) typu.
- (e) K opasku musí být v blízkosti spony připevněno pomocí cvočků nebo švů kožené nebo vinylové poutko.
- (f) Opasek může být bez nápisů, tj. jednobarevný nebo vícebarevný a bez log nebo emblémů, nebo může nést logo nebo nápis
 - Země/národnosti soutěžícího
 - Jméno soutěžícího
 - Loga a nápisy, které jsou schválené dle pravidel (Schválená loga)
 - Pouze na národních a nižších úrovních soutěží je možné použití neschváleného loga organizací IPF; jedná se o loga klubu nebo individuálního sponzora soutěžícího.

Rozměry

1. Maximální šířka opasku činí 10 cm.
2. Maximální tloušťka po hlavní délce opasku činí 13 mm.
3. Vnitřní šířka spony smí být maximálně 11 cm.
4. Vnější šířka spony smí být maximálně 13 cm.
5. Poutko smí být široké maximálně 5 cm.
6. Vzdálenost mezi koncem opasku a vzdálenějším koncem poutka smí být maximálně 25 cm.

Obrázek udávající správné rozměry opasku:



Obuv

Soutěžící musí mít obuty boty.

- Při soutěžích v silovém trojboji smí být použita pouze sportovní obuv určená pro halové sporty. Za lifterské boty se považuje speciální sportovní obuv, vzpěračská obuv, powerlifterská obuv a lehké gymnastické cvičky pro mrtvý tah. Nesmí se používat boty pracovní, turistické, vojenské.
- Podrážka obuvi nesmí v žádném místě být vyšší než 5 cm.
- Podrážka musí být plochá, bez výstupků a jiných nerovností, není povoleno provádět jakékoliv úpravy oproti standardnímu vzoru obuvi.
- Vnitřní vložka, která není součástí výroby obuvi, může být silná maximálně 1 cm.
- Ponožky s gumovou vnější podešví nejsou povoleny v disciplínách – dřep / benčpres / mrtvý tah.

Nákoleníky

Nákoleníky, které vypadají jako válce z neoprenu, smí nosit soutěžící pouze na kolenou při provádění jakékoliv disciplíny v soutěži; Nákoleníky nelze nosit ani používat na jiné části těla než na kolena. Nákoleníky nelze použít tam, kde soutěžící používá také bandáže na kolena, jak je uvedeno níže v pravidlech v části „Bandáže“.

V soutěžích je povoleno používat pouze nákoleníky od výrobců uvedených ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions). Kromě toho musí všechny takové nákoleníky od schválených výrobců splňovat všechny specifikace technických pravidel IPF; Nákoleníky od schválených výrobců, které porušují jakékoli technické pravidlo IPF, nebudou povoleny pro použití v soutěžích.

Nákoleníky musí odpovídat následujícím specifikacím:

- Nákoleníky musí být vyrobeny výhradně z jedné vrstvy neoprenu nebo převážně z jedné vrstvy neoprenu plus jedné nepodpůrné vrstvy látky přes neopren. Na neoprenu mohou být našité látkové švy a / nebo kusy látky. Celá konstrukce nákoleníků nemusí být taková, aby poskytovala jakoukoli znatelnou podporu nebo odraz od kolenního kloubu;
- Nákoleníky musí mít maximální tloušťku 7 mm a maximální délku 30 cm.
- Nákoleníky nesmějí mít uvnitř ani vně žádné další pásky, suchý zip, stahovací šňůrky, polstrování nebo podobná podpůrná zařízení. Kolenní návleky musí být spojené, bez otvorů v neoprenu nebo v jakémkoli krycím materiálu;
- Když jsou nákoleníky nošeny soutěžícím v soutěži, nesmí být nákoleníky v kontaktu s dressem nebo ponožkami soutěžícími a musí být vycentrovány přes kolenní kloub.

Bandáže

Smí se používat pouze podpůrné bandáže utkané z jedné vrstvy pružného materiálu krytého polyesterem, bavlnou nebo kombinací obou těchto materiálů. Rovněž jsou povoleny obyčejné lékařské bandáže.

Podpůrné bandáže:

Podpůrné bandáže musí pocházet od komerčních výrobců a musí být schválené Technickou komisí IPF.

Nepodpůrné bandáže

Bandáže vyrobené z lékařského krepu nebo obvazu a potítek nepodléhají schválení Technické komise IPF.

Zápěstí

1. Na zápěstí se smí používat obvazové bandáže ne delší než 1 m a ne širší než 8 cm. Pokud je součástí bandáže návlek, započítává se do délky 1 m. Rovněž pruhy suchých zipů a poutka, sloužící k upevnění bandáže, nesmí přesahovat přes povolenou délku bandáže. Poutko nesmí být převléknuto přes palec během pokusu.
2. Mohou se používat obyčejné komerční potítka, o maximální šířce 12 cm. Kombinace potítek a bandáží není povolena.
3. Bandáž kolem zápěstí nesmí sahat víc než 10 cm nad a 2 cm pod střed zápěstního kloubu a nesmí být v namotaném stavu širší než 12 cm.

Kolena

1. Lze použít bandáže ne delší než 2 m a ne širší než 8 cm pouze na soutěžích označovaných jako s vybavením (tzv. Equipped). Namotaná bandáž nesmí sahat více než 15 cm nad a 15 cm pod střed kolenního kloubu a celková délka zabandážování končetiny nesmí přesáhnout 30 cm. Lze rovněž použít elastický kryt kolene (nákoleník) schválený IPF. Kombinace obou je přísně zakázána. Neoprenem může být myšlen i „syntetická guma“, ale je takto přijatelný pouze v nákoleníku.
2. Bandáže se nesmí dotýkat ponožek nebo nohaviček dresu.
3. Bandáže se nesmí používat na jiné části těla.

Pokrývky hlavy

Čepice jsou striktně zakázány nosit na platformě během soutěžení. Soutěžící smějí nosit Hijab (speciální šátek na hlavě) během soutěžení, Při benchpresu smí Jury nebo rozhodčí požadovat, aby si soutěžící upravil vlasy. Klasické komerční čelenky mohou být nošeny jednobarevné (např. bílá nebo černá), nesmí přesahovat šířku 12 cm.

Lékařské náplasti

1. Na palcích se smí použít dvě vrstvy náplasti, a to kolem palce. Náplasti nebo podobné prostředky se nesmí nosit jinde na těle bez oficiálního povolení Technické komise, jury nebo hlavního rozhodčího. Náplasti se nesmí používat jako pomůcky pro uchopení osy.
2. Na základě předchozího svolení jury může oficiální lékař nebo lékařský personál soutěže přiložit obvaz na tělesná zranění takovým způsobem, aby neposkytoval soutěžícímu nepovolenou výhodu.
3. Na všech soutěžích, kde není přítomna jury a kde nemá službu lékařský personál, rozhoduje o umístění náplastí hlavní rozhodčí.

4. Kinesiotape a pevný tape není povolen.

Kontrola osobního vybavení

- (a) Na velkých soutěžích může být kontrola osobního vybavení vykonávána kdykoli během soutěže. Kontrola osobního vybavení dané kategorie musí být ukončena nejpozději 20 minut před startem této kategorie. Čas konání kontroly může být oznámen na technickém mítinku.
- (b) Kontrolou vybavení jsou pověřeni minimálně dva rozhodčí. Všechny položky zkontrolují a ty, které schválí, oficiálně označí nebo orazítkují.
- (c) Bandáže delší, než je povoleno, budou odmítnuty, lze je však zkrátit na potřebnou délku a během doby kontroly předložit k opakované prohlídce.
- (d) Každá část úboru, která je nečistá nebo poškozená, musí být vyřazena.
- (e) Podepsaný zápis o kontrole vybavení bude po skončení kontroly předán předsedovi jury.
- (f) Jestliže se po kontrole soutěžící objeví na závodišti s jakoukoliv nepovolenou součástí oděvu nebo vybavení vyjma nepovoleného vybavení označeného a schváleného vinou nedbalosti rozhodčího, by měl být ihned diskvalifikován.
- (g) **Rozhodčí rovněž odmítnou jakékoliv náhleníky, které byly navlečeny závodníkovi s pomocí jiné osoby nebo metody – igelitové sáčky, šustřákové náhleníky, plastové pomůcky nebo lubrikanty.**
- (h) Všechny součásti oděvu a vybavení uvedené výše v kapitole „Osobní vybavení“ budou zkontrolovány před soutěží.
- (i) Klobouky a čepice jsou přísně zakázány a nesmí se na závodišti nosit. Předměty jako hodinky, šperky, brýle, chrániče na zuby a dámskou hygienickou ochranu není třeba kontrolovat.
- (j) Před pokusem o rekord je soutěžící zkontrolován technickým kontrolorem. Zjistí-li se, že soutěžící měl nepovolené části oděvu či vybavení, vyjma nepovoleného vybavení označeného a schváleného vinou nedbalosti rozhodčího, bude pokus prohlášen za neplatný a soutěžící bude diskvalifikován.
- (k) Všichni rozhodčí a technický kontrolor přiřazení pro svou konkrétní soutěžní kategorii se musí sejít 5 minut před zahájením kontroly osobního vybavení.

Loga sponzorů

Kromě log a znaků výrobců uvedených ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions) může požádat Národní federace nebo jednotlivec o povolení k užívání loga nebo znaku generálního sekretáře IPF a jeho přidání do seznamu schválených log a znaků zobrazených na věcech nebo osobním vybavení žádající federace nebo žádajícího jednotlivce. Výši poplatku za užívání loga určí Výkonný výbor IPF.

IPF, přes Výkonný výbor, schvaluje logo nebo znak, ale zároveň má právo odmítnout schválení, pokud by podle názoru Výkonného výboru logo nebo znak ohrozilo jakýkoli obchodní zájem IPF nebo nesplnilo normy dobrého vkusu. Výkonný výbor má také právo ve svém souhlasu omezit velikost nebo umístění loga/znaku na jakémkoli osobním vybavení. Jakýkoli udělený souhlas zůstane v platnosti od data tohoto schválení do konce daného kalendářního roku a po celý následující kalendářní rok, poté bude nutné provést další žádost a platbu poplatku, aby logo nebo znak zůstaly schválenými. Národní družstva nebo jednotlivci mohou nosit národní znak nebo emblém bez placení poplatku.

Loga nebo znaky schválené podle tohoto pravidla budou uvedeny v dodatku k „Schválenému seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“; rovněž generální tajemník IPF vydá úspěšným žadatelům schvalovací dopis, který bude obsahovat schválené logo nebo znak s uvedením data schválení a případných omezení schválení, přičemž tento dopis je přijatelným důkazem pro rozhodčí na soutěžích o platné schválení.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Tištěná nebo vyšitá loga výrobců, která nejsou schválená pro použití v soutěži o rozměrech meších než 5 x 2 cm lze nosit pouze na tričkách, botách a ponožkách. Na národních soutěžích jsou možná loga i na singletu a většího rozměru než 5 x 2 cm.

Všeobecná ustanovení

- (a) Použití oleje, vazelíny nebo jiných mazadel na tělo, oděv či osobní vybavení je přísně zakázáno.
- (b) Dětský pudr, kapalná křída, kalafuna, mastek nebo magnesium jsou jediné látky, které se smí používat na tělo nebo na oděv. Nesmí se nanášet na bandáže.
- (c) Použití jakéhokoliv druhu lepidla nebo jiné adhesivní látky (skelný nebo smirkový papír) na podrážky bot nebo obuvi je přísně zakázáno. To se týká i kalafuny a magnesia. Vodní sprej je povolen.
- (d) Žádné cizí látky nesmí být nanášeny na sportovní náčiní. Výjimkou jsou prostředky, které se periodicky používají ke sterilizaci, desinfekci a očištění činky, lavičky nebo pódia.

DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJE A JEJICH PROVEDENÍ

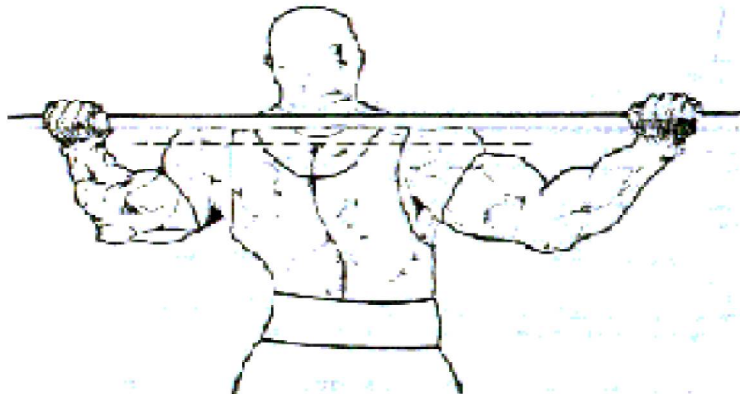
DŘEP

1. Soutěžící musí stát čelem k hlavnímu rozhodčímu. Osa musí být držena rukama horizontálně na ramenou s prsty okolo osy. Ruce mohou držet osu činky kdekoli mezi vnitřními objímkami nábojů činky, jichž se mohou dotýkat.
2. Po převzetí činky ze stojanů, při čemž mohou dopomoci nakladači, musí soutěžící ustoupit směrem dozadu a zaujmout základní pozici. V této pozici čeká na pokyn hlavního rozhodčího. Když stojí v základní pozici, bez pohybu, vzpřímený (drobná odchylka od vzpřímené polohy bude tolerována) s propnutými koleny dostane od hlavního rozhodčího povel k zahájení dřepu. Signál hlavního rozhodčího se skládá z pohybu paže směrem dolů a slyšitelného povelu „Dřep!“ („Squat!“). Dokud soutěžící nedostane povel, může měnit postoj nebo pozici trupu bez toho, že by mu pokus nebyl uznán jako platný. Není-li schopen zaujmout předepsanou pozici do 5 sec. od převzetí činky ze stojanů, může mu rozhodčí, z bezpečnostních důvodů, dát hlasitý pokyn “VRÁTIT!” (“REPLACE!”), který je doprovázen zpětným pohybem ruky. Hlavní rozhodčí poté sdělí důvod, proč nebyl dán povel k zahájení pokusu. Závodník se může ve zbývajícím časovém limitu znovu pokusit zaujmout základní pozici.
3. Po signálu hlavního rozhodčího vykoná soutěžící dřep tak hluboký, aby se bod, ve kterém vrchní část stehna přechází **v úroveň kyčelního kloubu**, dostal pod vrchol kolena (viz obrázek). Je povolen pouze jeden sestupný pohyb. Pokus je považován za zahájený v okamžiku, ve kterém kolena přestanou být propnuta.
4. Soutěžící musí přejít libovolným způsobem do vzpřímeného postoje s propnutými nohama. Dvojí hmit v dolní pozici nebo jakýkoliv pokles není povolen. Stojí-li soutěžící opět nehybně ve vzpřímeném postoji, dá hlavní rozhodčí pokyn k odložení činky.
5. Signál k odložení činky se skládá ze zpětného pohybu ruky a slyšitelného pokynu "Odložit!" („Rack!“). Soutěžící potom musí odložit činku do stojanů, přičemž pohyb nohou po signálu k odložení není důvodem k neuznání pokusu. Soutěžící může při odložení činky do stojanů pro větší bezpečnost využít pomoci nakladačů. Soutěžící musí zůstat v kontaktu s činkou při jejím odkládání. Není dovoleno procházet stojanem na dřepy čelní stranou po ukončení pokusu.
6. Na závodisti nesmí být současně více než pět a ne méně než dva nakladači. O počtu nakladačů na pódiu rozhodují rozhodčí.

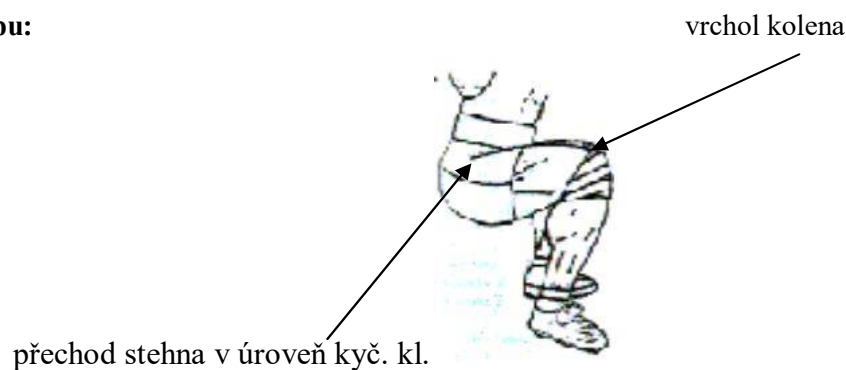
Neplatné pokusy

1. Nevyčkání na pokyn hlavního rozhodčího při začátku nebo ukončení pokusu.
2. Dvojí hmit v dolní pozici dřepu nebo jakýkoliv pokles při pohybu vzhůru.
3. Nedodržení vzpřímené polohy s propnutými koleny na začátku nebo na konci pokusu.
4. Úkrok vzad, vpřed nebo jakýkoliv pohyb nohou do strany , přičemž kolébání mezi špičkou a patou je povoleno.
5. Nedostatečná hloubka dřepu a nedosažení správné polohy tak, aby **přechod vrchní části stehna v úroveň kyčelního kloubu** byl pod vrcholem kolene. Zobrazeno dále na obrázku.
6. Kontakt nakladačů s činkou nebo se soutěžícím mezi signály rozhodčího, jestliže došlo k usnadnění pohybu vzhůru.
7. Kontakt lokte nebo nadloktí s nohou. Mírný dotek je povolen, pokud nedošlo k usnadnění pohybu vzhůru.
8. Jakékoliv upuštění nebo odhození činky po ukončení pokusu.
9. Porušení kteréhokoliv dalšího bodu pravidel o provedení dřepu.

Typická pozice osy (není povinná):



Správná hloubka dřepu:



BENČPRES

1. Lavička je umístěna tak, aby hlava soutěžícího směřovala k přední části pódia, nebo v úhlu až 45°. Hlavní rozhodčí se umístí na čelní stranu stojanu pro benčpres.
 2. Soutěžící musí ležet na zádech s hlavou, rameny a hýžděmi (**obrázek níže znázorňuje správnou pozici a přípravu tzv. „set up“, která je minimem akceptovatelného**) v kontaktu s povrchem lavičky. Chodidla musí být celou plochou (jak jen to dovolí obuv) v kontaktu s podlahou nebo s bloky. Ruce uchopí činku palcovým úchopem, osa činky spočívá v uzavřené dlani. Tato pozice musí být dodržena po celou dobu pokusu. Pohyb nohou je povolen, chodidlo však musí zůstat celou plochou v kontaktu s podložkou. **Během přípravy tzv. „set up“ na lavičce, není soutěžícímu dovoleno pokládat chodidla na povrch lavičky.**
- Vlasy nesmí zakrývat zadní část hlavy. Dlouhé vlasy musí být upraveny takovým způsobem, aby zadní část hlavy mohla ničím nepodložena spočinout na lavičce. Není tedy přípustné, aby vlasy byly svázané nebo jinak připevněny na zadní části hlavy.), když soutěžící leží na lavičce. Soutěžící může být vyzván rozhodčími nebo jury, aby si odpovídajícím způsobem vlasy upravil.
3. Za účelem dosažení stabilní pozice nohou může soutěžící použít kotouče nebo bloky nepřesahující 30 cm celkové výšky, jejichž minimální délka a šířka je 60 x 40 cm. Na všech mezinárodních soutěžích musí být k dispozici bloky o výškách 5 cm, 10 cm, 20 cm a 30 cm.
 4. Na závodisti nesmí být současně více než pět a ne méně než dva nakladači. Ti mohou soutěžícímu pomoci přemístit činku ze stojanů do napnutých paží.
 5. Vzdálenost rukou nesmí přesáhnout 81 cm měřeno mezi ukazováčky, tzn. že při maximální šíři úchopu musí ukazováčky překrývat celé značky označující vzdálenost 81 cm. Podhmat je zakázán.

6. Po převzetí činky do předpažení, s pomocí nakladačů nebo bez ní, musí soutěžící čekat s pažemi propnutými v loktech na signál hlavního rozhodčího k zahájení pokusu. Signál musí být vydán ihned, jakmile soutěžící leží nehybně s činkou v předepsané pozici. Není-li schopen zaujmout předepsanou pozici do 5 sec. od převzetí činky ze stojanů, může mu rozhodčí z bezpečnostních důvodů dát hlasitý pokyn “VRÁTIT!” (“REPLACE!”), který je doprovázen zpětným pohybem ruky. Hlavní rozhodčí poté sdělí důvod, proč nebyl dán povel k zahájení pokusu. Závodník se může ve zbývajícím časovém limitu znovu pokusit zaujmout základní pozici.
7. Signál k zahájení pokusu musí být tvořen pohybem paže směrem dolů a hlasitým povelem „Start!“
8. Po obdržení povelu k zahájení pokusu musí soutěžící spustit činku na hrudník nebo na břicho **příčmě spodní strana obou loketních kloubů je na úrovni nebo níže než vrchní strana ramenního kloubu**(činka se nesmí dotknout opasku) a nechat ji nehybně spočinout. Poté vydá hlavní rozhodčí hlasitý signál „Tlak!“ („Press!“). Následně musí závodník vytlačit činku do plně propnutých paží. Když činka spočívá nehybně v této pozici, dostane soutěžící od hlavního rozhodčího hlasitý signál „Odložit!“ („Rack!“) doprovázený zpětným pohybem ruky.
- Pokud se činka dotkla opasku nebo se nedotkla hrudníku nebo břicha, vydá hlavní rozhodčí povel „Odložit!“ („Rack!“).
9. **Výška tzv. záchran/safety rack může být nastavena na pokyny Jury z bezpečnostních důvodů.**

GOOD LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

GOOD LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NOT GOOD 1



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NOT GOOD 2



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

PICTURE A - PROPER STARTING POSITION & SETUP



NOT GOOD
Picture A



NOT GOOD
Picture B



Pravidla pro účast postižených sportovců na soutěžích v benčpresu

Soutěže v benčpresu budou organizovány bez speciální kategorie pro postižené závodníky (sluchově, zrakově nebo pohybově postižené). Při příchodu k lavičce a odchodu od ní mohou postižení využít pomoci trenéra nebo pomůcek jako jsou berle, hole nebo kolečková křesla. Na postižené závodníky se vztahují stejná pravidla soutěže jako na všechny ostatní závodníky. U závodníků s amputovanou dolní končetinou bude protéza považována za klasickou dolní končetinu. Závodník bude zvážen bez protézy a k jeho tělesné hmotnosti bude připočítána hmotnost dle údajů v bodu 5 kapitoly Vážení. U závodníků s dysfunkčními dolními končetinami, kteří se pohybují za pomoci výztuh a podobných zařízení, budou tyto pomůcky považovány za součást těla a závodník s nimi bude zvážen.

Neplatné pokusy

1. Nevyčkání signálu rozhodčího na začátku, v průběhu nebo na konci pokusu.
2. Jakákoliv změna zvolené polohy během pokusu, tj. nadzvednutí hlavy, ramen nebo hýždí nebo boční pohyb rukou na ose činky.
3. Odražení činky nebo její ponoření poté, kdy již došlo k jejímu zastavení na hrudníku nebo na břiše, a to takovým způsobem, který vede k usnadnění pokusu.
4. Jakýkoliv pokles celé činky během tlaku od hrudníku.
5. Nespuštění činky na hrudník nebo na břicho, tzn. činka se nedotkla hrudníku nebo břicha nebo se dotkla opasku.
6. Nevytlačení činky do plně propnutých paží při ukončení pokusu.
7. Kontakt s činkou nebo se soutěžícím ze strany nakladače mezi signály hlavního rozhodčího, jestliže došlo k usnadnění pohybu.
8. Jakýkoliv kontakt chodidel soutěžícího s lavičkou nebo s její konstrukcí. Zvednutí chodidla není povoleno. Pohyb nohou je povolen, chodidlo však musí zůstat celou plochou v kontaktu s podložkou.
9. Úmyslný kontakt činky s konstrukcí stojanu.
10. **Spodní strany obou loktů nejsou na úrovni nebo níže než horní strana příslušného ramenního kloubu.**
11. Porušení kteréhokoliv bodu pravidel uvedeného v předcházejícím textu.

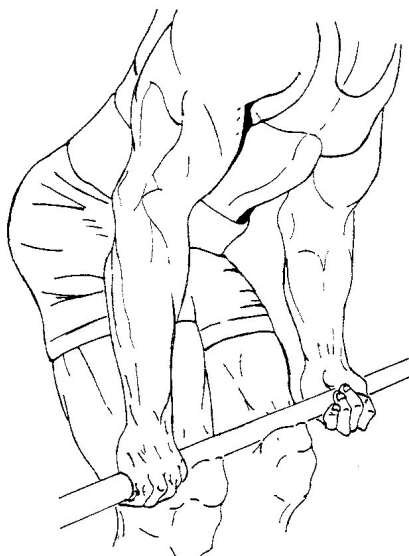
MRTVÝ TAH

1. Soutěžící musí stát čelem k přední straně závodního štábu. Činka musí ležet horizontálně před nohama závodníka, je uchopena libovolně oběma rukama a zvednuta do vzpřímeného postroje.
2. Při ukončení pokusu musí být kolena prohnuta a soutěžící musí stát ve vzpřímené poloze s rameny staženými vzad.
3. Signál hlavního rozhodčího se skládá z pohybu paže dolů a ze slyšitelného povelu "Dolů!" („Down!“). Signál nebude vydán, dokud soutěžící nedrží činku bez pohybu a dokud nezaujal předepsaný závěrečný postoj.
4. Jakýkoliv nadzvednutí činky nebo úmyslný pokus tak učinit se počítá jako pokus. Jakmile byl pokus zahájen, nesmí dojít k žádnému poklesu činky, dokud závodník nedosáhne vzpřímeného postroje s nohama prohnutými v kolenou. Poklesnutí činky vlivem stažení ramen vzad při dokončení pokusu není důvodem k neuznání pokusu.

Neplatné pokusy

1. Jakýkoliv pokles činky před dosažením konečné polohy.
2. Nedotažení pohybu do vzpřímeného postroje s rameny staženými vzad.
3. Nepropnutí kolen po ukončení pokusu.
4. Úmyslné položení osy činky na stehna a tažení osy po stehnech se zřejmým usnadněním pohybu. Dotýkali se činka stehem bez zjevné dopomoci pohybu, není to důvodem k neuznání pokusu. V případě pochybností musí být vždy rozhodnuto ve prospěch závodníka.
5. Krok vzad, vpřed nebo jakýkoliv pohyb nohou do strany, přičemž kolébání chodidla mezi špičkou a patou je povoleno. Posun chodidla po povelu „Dolů!“ není důvodem k neuznání pokusu.
6. Pokles činky před obdržení signálu od hlavního rozhodčího.
7. Upuštění činky na podlahu bez kontroly oběma rukama, tj. uvolnění činky z dlaní.
8. Porušení kteréhokoliv bodu pravidel uvedeného v předcházejícím textu.

Znázornění tažení osy po stehnech se zřejmým usnadněním pohybu:



VÁŽENÍ

1. Vážení soutěžících se nesmí konat dříve než 2 hodiny před zahájením soutěže dané kategorie / daných kategoriích. Všichni soutěžící v kategorii/kategoriích se musí dostavit k vážení, které se koná za přítomnosti dvou až tří rozhodčích dané váhové kategorie. Váženo může být více kategorií společně. Váhové kategorie mohou být sloučeny do jedné soutěžní skupiny.
2. Startovní číslo se losuje počítačem. Na mezinárodních soutěžích určuje pořadí vážení. Losování také určuje pořadí pokusů během soutěže, žádají-li soutěžící stejné hmotnosti pro své pokusy.
3. Doba určená na vážení je jedna a půl hodiny.
4. Vážení soutěžících se provádí v uzavřené místnosti za přítomnosti soutěžícího, jeho trenéra či manažera **(stejného pohlaví jako soutěžící – platí pro mezinárodní soutěže)** a dvou až tří rozhodčích. Z hygienických důvodů musí mít soutěžící při vážení navléknuty ponožky, případně může pod nohy umístit papírový ubrousek. Soutěžící musí prokázat svou totožnost občanským průkazem, cestovním pasem nebo rodným listem. Na národních soutěžích je soutěžící povinen doložit platnou lékařskou prohlídku, a to záznamem v registračním průkazu nebo samostatným dokumentem. Součástí záznamu o zdravotní způsobilosti sportovce musí být datum lékařské prohlídky, podpis lékaře a razítko. Pokud je záznam o zdravotní způsobilosti sportovce dokládán samostatným dokumentem, není nutné při vážení předkládat registrační průkaz.
5. Soutěžící se může vážit nahý nebo ve spodním prádle, které odpovídá specifikacím uvedených v těchto pravidlech a které podstatně nemění hmotnost soutěžícího. Je-li hmotnost prádla sporná, lze požadovat zvážení soutěžícího nahého.

Na mezinárodních soutěžích, kde závodí obě pohlaví, může být změněn postup vážení tak, aby bylo zajištěno, že soutěžící budou váženi rozhodčími (činníky) stejného pohlaví. Za tímto účelem mohou být jmenováni další činovníci (nemusí to být nutně rozhodčí). Na národních soutěžích je tento postup doporučený, ale ne závazný. Bude postupováno dle technických a personálních možností.

Sportovcům s amputacemi dolních končetin účastnícím se soutěží v benčpresu budou k jejich tělesné hmotnosti připočítány následující hodnoty:

Za každou amputaci pod kotníkem	= 1/54 tělesné hmotnosti
Za každou amputaci pod kolenem	= 1/36 tělesné hmotnosti
Za každou amputaci nad kolenem	= 1/18 tělesné hmotnosti
Za každou amputaci v kyčelním kloubu	= 1/9 tělesné hmotnosti

U závodníků s dysfunkčními dolními končetinami, kteří se pohybují za pomoci výztuh a jiných zařízení, budou tato zařízení považována za součást těla a závodník se musí vážit s těmito pomůckami.

6. Každý soutěžící se smí vážit jen jednou. Jen soutěžící, jejichž hmotnost je vyšší nebo nižší než limit kategorie, do které se přihlásili, se smí vážit opakovaně. K opakovanému vážení se však musí dostavit v časovém limitu do 1,5 hodiny určené k vážení, jinak budou zcela vyloučeni ze soutěže.

Soutěžící pokoušející se dosáhnout hmotnosti, která je stanovena pro danou kategorii, smí být váženi opakovaně, pokud to dovoluje čas a řádný postup dle vylosovaného pořadí. Soutěžící smí být zvážen mimo časový limit 1,5 hodiny, dostaví-li se v časovém limitu, ale pro vysoký počet soutěžících pokoušejících se dosáhnout dané hmotnosti v časovém limitu nebude zvážen. Pak mu může být rozhodčími povoleno ještě jedno zvážení. Zjištěná hmotnost soutěžícího se nezveřejňuje, dokud nejsou zváženi všichni soutěžící dané kategorie nebo daných kategorií.

7. Na mezinárodních soutěžích se závodník může zvážit pouze do kategorie, do které byl nominován 21 dní před začátkem soutěže. Na národních soutěžích musí soutěžící startovat ve váhové kategorii, ve které byl přihlášen.

V případě, že je konkrétně váhová kategorie rozdělena na skupiny, mohou se skupiny B a C soutěžit v samostatném a dřívějším čase než soutěžící skupiny A. Pokud soutěžící tímto způsobem (rozdělení do



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

skupin) soutěží v samostatných časech, musí mít skupina A minimálně 8 (osm) a maximálně 14 (čtrnáct) soutěžících.

8. Soutěžící si musí před zahájením soutěže změřit výšku stojanů pro dřep a benčpres a nahlásit výšku podložek pod nohy. Ve vlastním zájmu podepíše soutěžící nebo jejich trenér zápis o výšce stojanů. Kopii zápisu dostane jury, hlasatel a vedoucí nakladačů.

PRŮBĚH SOUTĚŽE

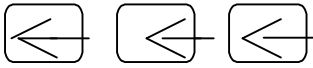


Kruhový systém

(a) Při vážení nahlásí každý soutěžící nebo jeho trenér zahajovací pokusy pro všechny tři disciplíny. Tyto hodnoty musí být uvedeny v kartě hlasatele, podepsané soutěžícím nebo jeho trenérem a ponechané u činovníků provádějících vážení. Soutěžící pak musí dostat jedenáct prázdných lístků pro nahlašování pokusů, které musí během soutěže používat. Tři lístky jsou pro dřep, tři pro benčpres a pět pro mrtvý tah. Pro každou disciplínu jsou určeny lístky jiné barvy. Po prvním pokusu v disciplíně se musí soutěžící nebo jeho trenér rozhodnout pro hmotnost požadovanou pro další pokus. Tato hmotnost se musí zaznamenat do odpovídajícího rámečku na lístku a předat sekretáři soutěže nebo jinému pověřenému funkcionáři v časovém limitu jedné minuty. Tentýž postup se použije i při třetím pokusu ve všech třech disciplínách. Odpovědnost za předložení údaje v povoleném časovém limitu nese výhradně soutěžící nebo jeho trenér. Vzor lístku pro nahlašování pokusů je uveden níže. Je třeba mít na paměti, že políčko pro první pokusy se používá jen na povolenou změnu prvního pokusu, je-li to třeba. Podobně i čtvrté a páté políčko pro nahlášení pokusů mrtvého tahu se používá jen pro dvě povolené změny ve třetím pokusu v mrtvém tahu, je-li to zapotřebí. Při soutěžích v benčpresu se používají lístky se stejným počtem políček jako u mrtvého tahu.

Vzor karty hlasatele:

KARTA HLASATELE					
Jméno, příjmení:			Datum narození:		
Země/klub:		Hmotnost:		Kategorie:	
IPF body:			Startovní číslo:		
Podpis: soutěžící / trenér					
Disciplína	1. pokus	2. pokus	3. pokus	Výkon	
DŘEP					
BENČPRES					
Dvojboj					Dvojboj
MRTVÝ TAH					
Skupina: 1, 2, 3, 4, 5		Umístění:		IPF body:	
				TROJBOJ:	

Vzor lístku pro nahlašování pokusů:

DŘEP	BENČPRES	MRTVÝ TAH
Jméno	Jméno	Jméno
		
1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Podpis	Podpis <	Podpis

Zde uvést zvolenou hmotnost

Trenér nebo soutěžící

Dvě pole pro změnu 3.pokusu

- (b) Soutěží-li najednou 10 nebo více soutěžících, lze vytvořit skupiny skládající se z přibližně stejného počtu soutěžících. Tyto skupiny se musí vytvořit, soutěží-li najednou 15 či více soutěžících. Jedna část soutěže může být tvořena jedinou hmotnostní kategorií nebo jakoukoliv kombinací hmotnostních kategorií dle rozhodnutí jury a rozhodčích v součinnosti s organizátorem soutěže. Na soutěžích v benčpresu jako samostatné disciplíně je možno vytvořit skupiny až po dvaceti soutěžících.

Rozdělení do skupin se provede srovnáním nejlepších výsledků soutěžících na národní či mezinárodní úrovni během uplynulých 12 měsíců. Soutěžící s nejnižším výkonem v trojboji tvoří první skupinu v dané disciplíně a soutěžící s postupně stoupajícím výkonem v trojboji tvoří postupně další skupiny dle potřeby.

Není-li u soutěžícího k dispozici výkon v trojboji za uplynulých dvanáct měsíců, bude tento soutěžící automaticky zařazen do první skupiny pro danou kategorii.

- (c) Každý soutěžící nastoupí na svůj první pokus v prvním kole, na svůj druhý pokus v druhém kole a na svůj třetí pokus ve třetím kole.

- (d) Skládá-li se skupina z méně než 6 soutěžících, zařazuje se na konci každého kola náhradní čas, a to:

Pro 5 soutěžících 1 minuta; pro 4 soutěžící 2 minuty; pro 3 soutěžící 3 minuty. 3 minuty jsou maximální možný dodatečný časový úsek povolený na konci každého kola. Soutěží-li se ve skupinách a nastupuje-li soutěžící na další pokus sám po sobě, poskytnou se mu na odpočinek maximálně 3 minuty. Postupuje se tak, že se nechá uplynout náhradní čas na odpočinek, potom teprve hlasatel oznámí, jaká hmotnost má být naložena, nakladači naloží činku. Po naložení činky má soutěžící minutu k zahájení pokusu.

- (e) Činka musí být nakládána během každého kola progresivně podle zásady postupného zvyšování hmotnosti činky. Hmotnost činky se během kola za žádných okolností nesnižuje - výjimkou jsou omyly popsané v odstavci (i), a v tom případě až na konci kola.

- (f) Pořadí soutěžících v každém kole je dáno volbou hmotnosti činky pro dané kolo. V případě, že si dva soutěžící zvolí tutéž hmotnost, nastupuje první soutěžící, který si vylosoval při vážení nižší číslo. Tento postup platí i u třetích pokusů v mrtvém tahu, kde nahlášená hmotnost může být dvakrát změněna do doby, než je na činku naložena soutěžícím původně nahlášená hmotnost a soutěžící nebyl vyzván k nástupu na činku hlasatelem.

Příklad: Závodník A se startovním číslem 5 nastoupil na 250.0 kg.

Závodník B se startovním číslem 2 nahlásil 252.5 kg.

Závodník A nedal 250.0 kg. Může závodník B snížit váhu na 250.0 kg na vítězství?

Nemůže, protože o pořadí na čince stále rozhoduje startovní číslo.

- (g) Nemá-li soutěžící platný pokus, nemůže pokus opakovat okamžitě, nýbrž musí počkat do dalšího kola, než může pokus se stejnou hmotností zopakovat.

- (h) Je-li v jednom kole pokus neplatný kvůli chybně naložené čince, chybě nakladače nebo poškození sportovního zařízení, je soutěžícímu umožněn další pokus se správnou hmotností. Jestliže byla špatně naložena činka a pokus ještě nebyl zahájen, může soutěžící buď pokračovat hned, nebo dostane možnost dalšího pokusu na konci kola. Ve všech ostatních případech musí soutěžící nastoupit na náhradní pokus na konci kola, ve kterém k omylu došlo. Je-li tento soutěžící shodou okolností posledním soutěžícím v kole, poskytnou se mu 3 minuty na odpočinek, je-li předposlední v kole dostane 2 minuty, v ostatních případech 1 minutu. V těchto případech, kdy závodníci nastupují na pokus sami po sobě, bude činka naložena ihned po nahlášení nového pokusu. Dodatečný čas bude přičten k obvyklé jedné minutě pro zahájení pokusu. Čas bude spuštěn a soutěžící se bude připravovat na pokus. Znamená to, že jestliže závodník startuje okamžitě sám po sobě, má na přípravu 4 minuty, byl-li v kole předposlední, činí jeho čas 3 minuty a byl-li třetí od konce má čas 2 minuty. Ve všech ostatních případech je čas na přípravu jedna minuta. Během těchto časových úseků může závodník zahájit pokus, jakmile bude připraven.

Pokud soutěžící získá náhradní pokus ve třetím kole mrtvého tahu nebo při třetím kole samostatné soutěži v benčpresu (tento náhradní pokus je získán od rozhodčích/jury – chybně naložená činka, chyba nakladačů nebo poškození sportovního zařízení), bude závodníkovi naložena správná váha na pokus ihned tak, aby závodník následoval sám sebe.

- (i) Soutěžící má povolenou jednu změnu hmotnosti prvního pokusu v každé disciplíně. Změna hmotnosti může být směrem dolů nebo směrem nahoru proti původnímu údaji a pořadí nástupu v prvním kole se

podle toho změni. Je-li soutěžící v první skupině, může k této změně dojít kdykoliv do tří minut před startem prvního kola dané disciplíny. Následující skupiny mají podobnou možnost do tří posledních pokusů před koncem posledního kola předcházející skupiny v dané disciplíně. Konec časového limitu na změnu základních pokusů musí oznámit hlasatel. Jestliže konec tohoto časového limitu nebyl ohlášen, musí to být provedeno dodatečně a soutěžící mohou měnit své základní pokusy ještě 1 minutu po vyhlášení.

- (j) Soutěžící musí nahlásit svůj druhý a třetí pokus do 1 minuty po ukončení svého předcházejícího pokusu. Tento časový limit začíná běžet od okamžiku, kdy rozhodčí rozsvítí světla. Neučiní-li tak soutěžící v povoleném intervalu 1 minuty, je mu v dalším kole nahlášen pokus o 2,5 kg vyšší. Jestliže soutěžící měl pokus neplatný a nenahlásil další pokus, je mu v dalším kole nahlášen pokus na stejné hmotnosti.
- (k) Hmotnosti uvedené pro pokusy druhého kola nelze měnit. Podobně nelze měnit údaje pro pokusy třetího kola ve dřepu a v benčpresu. Podle tohoto pravidla platí, že pokud je pokus nahlášen, nelze jej vzít zpět. Činka bude naložena na požadovanou hmotnost a časomíra bude spuštěna.
- (l) Ve třetím kole mrtvého tahu jsou povoleny dvě změny hmotnosti. Může jít o změny směrem nahoru či dolů vzhledem k původně nahlášenému třetímu pokusu. Tyto změny jsou povoleny jen do té doby, než je soutěžící vyzván hlasatelem k zahájení pokusu s činkou o původně požadované hmotnosti.
- (m) Při mistrovských nebo pohárových soutěžích v benčpresu platí stejná pravidla jako při soutěžích v trojboji. Výjimkou je, že ve třetím pokusu jsou povoleny dvě změny jako při mrtvém tahu v soutěžích trojboje.
- (n) Je-li jedna část závodu tvořena jen jednou skupinou, tj. maximálně 14 soutěžícími (u benčpresu 20 soutěžícími) nechává se mezi jednotlivými disciplínami pauza 20 minut. Jejím účelem je poskytnout dostatek času na rozcvičení soutěžících a na úpravu závodistiště.
- (o) Jsou-li soutěžící rozděleni do dvou nebo více skupin, budou se tyto skupiny na závodistišti střídát. Po skončení každé disciplíny skládající se z více než jedné skupiny (dřep, benčpres) následuje pauza o délce 10 minut.

Např. účastní-li se určité části soutěže dvě skupiny, první skupina dokončí všechna tři kola dřepu. Následuje ihned druhá skupina, která ukončí svá tři kola dřepu. Závodistiště se pak upraví pro benčpres a první skupina absolvuje svá tři kola benčpresu, následovaná bezprostředně druhou skupinou, která stejně tak ukončí svá tři kola benčpresu. Závodistiště se upraví pro mrtvý tah a první skupina absolvuje svá tři kola v mrtvém tahu. Ihned poté absolvuje svá tři kola v mrtvém tahu druhá skupina. Tento systém tedy vylučuje jakékoliv ztráty času mezi disciplínami, které nejsou spojeny s úpravami závodistiště.

Sbor organizačních činovníků soutěže:

- (a) hlasatel (národní nebo mezinárodní rozhodčí schopný komunikovat v angličtině a v jazyku pořadající země – platí pro mezinárodní soutěže)
- (b) technický sekretář (mezinárodní rozhodčí z pořadající země, schopný komunikovat v angličtině a v jazyku pořadající země – platí pro mezinárodní soutěže)
- (c) časoměřič (oficiálně již hlídá program)
- (d) pomocníci
- (e) zapisovatelé
- (f) nakladači (měli by mít trička s názvem soutěže nebo obyčejná trička jednotné barvy, tepláky jednotné barvy a sportovní obuv, v případě teplého počasí může jury povolit sportovní kraťasy)
- (g) technický kontrolor (mezinárodní rozhodčí pro mezinárodní soutěže)

Je-li to třeba, lze jmenovat další pracovníky, např. lékaře, zdravotníky, IT techniky atd.

Povinnosti organizačních pracovníků:

- (a) **Hlasatel** má na starosti hladký průběh soutěže. Jedná jako ceremoniář a řadí karty hlasatele soutěžících ve správném pořadí dle hmotnosti a podle potřeby i podle pořadí vylosování. Oznamuje hmotnost požadovanou pro další pokus a jméno soutěžícího. Je-li činka naložena a je-li závodistiště připraveno na pokus, hlavní rozhodčí tuto skutečnost sdělí hlasateli, který pak vyhlásí, že činka je připravena a vyzve soutěžícího jménem na závodistiště. V tom okamžiku je spuštěna časomíra.

Pro objasnění: oznámením hlasatele, že je činka naložena (ang. „ready/loaded“), je soutěžící vyzván k pokusu.

Údaje oznámené hlasatelem musí být zobrazeny na výsledkové tabuli umístěné na dobře viditelném místě.

- (b) **Technický sekretář (mezinárodní soutěže)** zodpovídá za průběh technické porady před soutěží a v nepřítomnosti Technické komise za vypracování soupisu rozhodčích přihlášených a přítomných na soutěži. Vypracovává potřebné rozpisy rozhodčích a členů jury pro jednotlivé hmotnostní kategorie a informuje všechny rozhodčí o tom, kterou kategorií rozhodují. Po skončení technické porady, když je uzavřena nominace soutěžících, vepíše jména všech závodníků dané kategorie do všech potřebných formulářů – zápisu ze soutěže, zjednodušeného formuláře ke kontrole osobního vybavení, formuláře pro zápis výšek stojanů a formuláře pro zápis pořadí při vážení. V této fázi je možno provést losování pořadových čísel závodníků. Zodpovídá za vypracování karet hlasatele pro všechny soutěžící všech kategorií. Je zodpovědný za dostatečné množství startovních lístků pro všechny závodníky na jednotlivé pokusy všech disciplín. Pro každou kategorii uloží dostatečné množství všech uvedených formulářů do zvláštní obálky, kterou osobně předá hlavnímu rozhodčímu hmotnostní kategorie. Technický sekretář se zúčastní vážení všech kategorií a pomáhá rozhodčím ve všech záležitostech, které vyžadují jeho přítomnost. Technickým sekretářem by měl být mezinárodní rozhodčí z pořadatelské země, který je schopen účinně řešit problémy, které se mohou vyskytnout vlivem jazykových bariér některých účastníků soutěže. Je odpovědností ředitele soutěže poskytnout veškeré nebytné prázdné formuláře a dokumenty, aby technický sekretář mohl zdárně vykonat svou práci. Všichni ředitelé soutěží si mohou vyžádat výše uvedené formuláře u Technické komise IPF.

- (c) **Časoměřič (nyní měřeno pomocí programu)** je odpovědný za přesné měření času mezi ohlášením, že činka je připravena, a začátkem pokusu soutěžícího. Dále odpovídá za měření a záznamy ostatních spotřeb času, např. zda soutěžící opustí po pokusu závodistiště do 30 vteřin. Jakmile soutěžícímu běží čas, dá se zastavit jen ukončením povolené doby, začátkem pokusu nebo rozhodnutím hlavního rozhodčího. V důsledku toho je velmi důležité, aby soutěžící nebo jeho trenér ověřil výšku stojanů na dřep předtím, než je soutěžící vyzván k nástupu, protože po ohlášení, že činka je připravena, se začíná měřit čas. Jakékoliv další úpravy stojanu je nutné provést během jedné minuty času určeného soutěžícímu k zahájení pokusu s výjimkou případu, kdy nakladač nastavil stojany v rozporu s nahlášenou výškou stojanů. Proto je nutné, aby tento záznam podepsal závodník nebo trenér, neboť jde o oficiální záznam soutěže, jehož znění rozhodne v případě sporu.

Soutěžící má k dispozici minutu do začátku svého pokusu od okamžiku vyzvání k nástupu na závodistiště. Nebyl-li pokus zahájen do uplynutí jedné minuty, oznámí časoměřič uplynutí času a hlavní rozhodčí dá slyšitelný pokyn „Odložit!“ („Rack!“) se zpětným pohybem ruky. Pokus bude označen za neplatný. Zahájí-li soutěžící pokus do uplynutí dané doby, stopky se zastaví. Definicí začátku pokusu závisí na dané disciplíně. V dřepu a benčpresu je zahájením pokusu startovní signál hlavního rozhodčího. Dále viz „Rozhodčí“, bod 3. V mrtvém tahu je zahájením pokusu okamžik, kdy soutěžící učinil evidentní pokus o zvednutí činky.

- (d) **Pomocníci** jsou odpovědní za vybírání karet s požadovanou hmotností činky pro další pokus od soutěžících nebo jejich trenérů a za jejich okamžité předání hlasateli. Soutěžící má k dispozici jednu minutu od ukončení svého předcházejícího pokusu pro předání lístku s požadovanou hmotností činky pro další pokus pomocníkovi.
- (e) **Zapisovatelé** jsou odpovědní za přesné zaznamenávání průběhu soutěže a po jejím ukončení za to, že všichni tři rozhodčí podepíší oficiální zápisy, protokoly o rekordech a veškeré další doklady vyžadující podpis. Hlasatel má za úkol oznámit rozhodčím tuto skutečnost dříve, než odejdou ze závodistiště.

- (f) **Nakladači** jsou odpovědní za nakládání činek, nastavování stojanů a laviček dle potřeby, čištění činek nebo závodistiště na žádost hlavního rozhodčího a obecně za to, že závodistiště je dobře udržováno a vypadá úhledně a čistě po celou dobu soutěže. Na závodistišti nikdy během soutěže nesmí být méně než dva a více než pět nakladačů.

Před zahájením pokusumohou nakladači soutěžícímu pomoci zvednout činku ze stojanů. Mohou mu také pomoci s odložením činky zpět do stojanů po ukončení pokusu. Nesmí se však dotknout soutěžícího nebo činky během vlastního pokusu, tj. v době mezi startovním a ukončovacím signálem hlavního rozhodčího. Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je situace, když dojde k ohrožení, které by mohlo vyústit ve zranění soutěžícího. V tomto případě mohou nakladači přistoupit a odejmout soutěžícímu činku, na pokyn hlavního rozhodčího nebo na žádost soutěžícího tak musí učinit vždy. Je-li soutěžícímu zabráněno v dokončení jinak úspěšného pokusu chybou nakladače bez zavinění ze strany soutěžícího, mohou mu rozhodčí a jury povolit další pokus na konci kola.

Technický kontrolor kontroluje dění v rozcvičovně, v přípravovně a na závodistišti. Je odpovědný za to, aby na závodistiště nastupoval pouze soutěžící, který byl vyzván hlasatelem, přičemž kontroluje jeho výstroj. Technický kontrolor se musí účastnit kontroly vybavení. Na národních soutěžích zároveň zastává funkci náhradního rozhodčího.

Další pravidla (chyby v nakládání, pochybení, odvolání atd.)

- 1. Počet trenérů z každé země pro každou soutěžní skupinu v rozcvičovně/přípravovně (tzv. wrapping area) v soutěžích s vybavením:**

1 soutěžící = 2 trenéři

2 soutěžící = 4 trenéři

3 soutěžící = 5 trenérů

4 soutěžící = 6 trenérů (což je maximální počet povolených trenérů)

Počet trenérů z každé země pro každou soutěžní skupinu v rozcvičovně/přípravovně v soutěžích klasických/RAW:

1 soutěžící = 2 trenéři

2 soutěžící = 2 trenéři

3 soutěžící = 2 trenéři (v jedné skupině)

3 soutěžící = 3 trenéři (ve dvou skupinách)

4 soutěžící = 4 trenéři (což je maximální počet povolených trenérů)

2. Během soutěže se na závodistišti a v bezprostředním okolí závodistiště smí pohybovat jen soutěžící a **pouze jeden** jeho trenér, členové jury, rozhodčí, nakladači a technický kontrolor. Během pokusu smí být na závodistišti jen soutěžící, nakladači a rozhodčí. Trenéři zůstanou v prostoru pro trenéry vyznačeném jury nebo technickými pracovníky. Tento prostor musí být vymezen tak, aby měl trenér dobrý výhled na závodníka a mohl mu dávat instrukce ohledně technických detailů (např. hloubky dřepu). Prostor pro trenéry by neměl být dále než 5 metrů od závodistiště a měl by být delší než závodistiště, aby plocha dovolila průchozí prostor pro trenéra, který tak může vidět pokus z boční strany nebo předního pohledu.

Na mezinárodních soutěžích musí trenéři dodržovat následující pravidla oblékání – reprezentační tepláková souprava nebo sportovní kraťasy a reprezentační tričko nebo tričko s logem schváleným IPF. **Nesmí nosit žádné čepice (rozcvičovna, přípravovna a prostor pro trenéry u platformy), fotografovat nebo natáčet videa v prostoru vyhrazeném pro trenéry u platformy.** V případě nedodržení těchto pravidel může technický kontrolor nebo jury (na národních soutěžích delegát) vykázat trenéra z rozcvičovny a okolí závodistiště. **Prohlédněte si dokument COACH RESPONSIBILITY na straně 45.**

2. Soutěžící si nesmí upravovat úbor, namotávat bandáže nebo používat čpavek v prostoru závodistiště. Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je úprava opasku.

3. Během mezinárodních soutěží mezi dvěma soutěžícími nebo dvěma družstvy v různých hmotnostních kategoriích se mohou soutěžící střídat bez ohledu na hmotnost činky potřebnou pro jejich pokusy. Soutěžící žádající menší hmotnost ve svém prvním pokusu začíná, a tím je dáno pořadí střídavých pokusů během dané disciplíny.
4. V soutěžích pořádaných IPF musí být hmotnost činky vždy násobkem 2,5 kg. Nejmenší možný rozdíl mezi jednotlivými pokusy je 2,5 kg, pokud se nejedná o překonání rekordu (viz písmena (a) – (e)).
- (a) Nové rekordy jsou platné jen tehdy, pokud převyšují původní rekord nejméně o 0,5 kg.
- (b) Během soutěže může soutěžící požádat o pokus o vytvoření rekordu s hmotností činky, která není násobkem 2,5 kg. Je-li pokus úspěšný, započítá se do výkonu v dané disciplíně i do celkového výkonu v trojboji.
- (c) Pokusy o rekord lze provést v rámci kteréhokoliv nebo všech povolených pokusů soutěžícího.
- (d) Rekordní pokusy s menším násobkem než 2,5 kg mohou být nahlášeny pouze v té věkové kategorii, pro kterou je soutěž vypsaná. Soutěží-li závodník kategorie masters na soutěži seniorů, musí nahlášený pokus o rekord masters být násobkem 2,5.
- (e) Pokud závodník nahlásí za účelem překonání rekordu pro druhý pokus hmotnost činky, která není násobkem 2,5 a další závodník nebo závodníci nastupující v 1. kole po něm tento rekord překonají, bude jeho nahlášená hmotnost snížena na nejbližší násobek 2,5. Toto pravidlo platí i pro třetí pokusy.
- Příklad 1: rekord ve dřepu je 302,5 kg
Závodník A dřepne v prvním pokusu 300,0 kg a na druhý pokus nahlásí 303,5 kg na vytvoření nového rekordu.
Závodník B, startující v prvním kole po něm, dřepne 305,0 kg.
Druhý pokus závodníka A bude snižena na 302,5 kg.
- Příklad 2: rekord ve dřepu je 300,0 kg
Závodník A dřepne v prvním pokusu 300,0 kg a nahlásí pro svůj druhý pokus 301 kg
Závodník B, startující v prvním kole po něm, dřepne 305,0 kg.
Druhý pokus závodníka A bude nejbližším násobkem 2,5, to je 302,5 kg.
5. O postupu v případě chybného naložení činky nebo nesprávného oznámení ze strany hlasatele rozhoduje výhradně hlavní rozhodčí. Jeho rozhodnutí ohlásí hlasatel soutěže.

Příklady chyb při naložení činky:

- (a) Je-li na čince naloženo méně než soutěžící žádal a je-li pokus úspěšný, může se soutěžící rozhodnout, zda úspěšný pokus přijme nebo požádá o další pokus s původně požadovanou hmotností. Není-li pokus úspěšný, je soutěžícímu dána možnost opakovat pokus s původně požadovanou hmotností. V obou případech lze další pokus provést teprve na konci kola, ve kterém se chyba vyskytla.
- (b) Je-li na čince naloženo více než soutěžící původně žádal a je-li pokus úspěšný, přiznává se pokus soutěžícímu jako úspěšný. Pro další soutěžící potom může být hmotnost činky snížena dle jejich nahlášených pokusů. Není-li pokus úspěšný, má soutěžící k dispozici další pokus s původně požadovanou hmotností činky na konci kola, ve kterém k chybě došlo.
- (c) Není-li na každém konci činky stejná zátěž, nebo dojde-li během pokusu k jakémukoliv defektu činky nebo kotoučů nebo dojde-li k poškození závodního a pokus je přes tyto faktory úspěšný, může soutěžící pokus akceptovat nebo se rozhodnout jej opakovat. Není-li úspěšný pokus násobkem 2,5 kg, zapíše se do záznamu výsledků nejbližší nižší násobek 2,5 kg. Je-li pokus neúspěšný, bude mít soutěžící další pokus. Tento pokus smí provést teprve na konci kola, ve kterém k chybě došlo.
- (d) Udělá-li chybu hlasatel oznámením menší nebo větší hmotnosti činky než soutěžící požadoval, rozhodne hlavní rozhodčí stejně jako v případě chyb v naložení činky.
- (e) Není-li z jakéhokoliv důvodu možné, aby soutěžící nebo jeho trenér zůstali v blízkosti závodního a sledovali průběh soutěže a soutěžící nenastoupí na svůj pokus, protože jej hlasatel opomenul ohlásit na

požadovanou hmotnost, bude hmotnost snížena dle potřeby a závodník bude mít možnost nastoupit na svůj pokus, avšak teprve na konci kola.

6. Tři neúspěšné pokusy v jakékoliv disciplíně automaticky vyřazují závodníka ze soutěže v silovém trojboji. Může ale i nadále usilovat o umístění v jednotlivých disciplínách za předpokladu, že prokáže zjevnou snahu o zvládnutí pokusu s hmotností, která odpovídá jeho dostupným schopnostem. V případě pochybností rozhodne jury (delegát).
7. Na začátku pokusu mohou soutěžícímu pomoci nakladači pouze při odebírání činky ze stojanů. Jakákoliv další pomoc při zaujímání základní pozice je nepřipustná.
8. Po ukončení pokusu musí soutěžící opustit závodistiště do 30 vteřin. Při nedodržení tohoto pravidla je na uvážení hlavního rozhodčího, po dohodě s ostatními dvěma rozhodčími, prohlásit pokus za neplatný. Toto pravidlo bylo vytvořeno pro soutěžící, kteří se během pokusu zranili, nebo pro méně zdatné, např. nevidomé, aby měli dostatek času opustit závodistiště.
9. **Jestliže soutěžící během rozsvičování nebo soutěže utrpí úraz nebo dojde-li k jiným okolnostem podstatně ohrožujícím zdraví a pohodu soutěžícího, má oficiální lékař/zdravotník právo jej prohlédnout. Shledá-li lékař důvod, aby soutěžící nepokračoval v soutěži, může po poradě s jury (delegátem) trvat na tom, aby soutěžící ze soutěže odstoupil. O takovém rozhodnutí musí být oficiálně informován vedoucí družstva nebo trenér. Za účelem zabránit šíření infekce musí být případná krev nebo tkáň soutěžícího odstraněna z činky, závodistiště nebo rozsvičovny, a to vhodným desinfekčním prostředkem (doporučuje se vhodný desinfekční prostředek s ředěním uvedeným v návodu).**
10. Každý soutěžící nebo trenér, který se na závodistišti nebo v jeho okolí chová vulgárně a nesportovně, bude oficiálně varován. Pokračuje-li v tomto chování, může jury, nebo v její nepřítomnosti sbor rozhodčích, diskvalifikovat soutěžícího nebo trenéra a nařídit soutěžícímu nebo trenérovi, aby opustil budovu, ve které se soutěž koná. Vedoucí družstva musí být jak obou varováních, tak o diskvalifikaci oficiálně informován.
11. Rozhodne-li většina členů jury a rozhodčích, že chování soutěžícího nebo trenéra je nadměru závažné, mohou je vyloučit ze soutěže i bez předchozího varování. O vyloučení ze soutěže musí být informován vedoucí družstva.
12. Na mezinárodní soutěži je třeba adresovat jury všechny stížnosti na rozhodnutí rozhodčích, na průběh soutěže nebo na chování jakékoliv osoby či osob účastnících se soutěže. Jury může požadovat předložení písemné stížnosti. Stížnost musí předseda jury projednat s vedoucím družstva, trenérem nebo v jeho nepřítomnosti přímo se závodníkem. To musí proběhnout ihned po jednání, které bylo předmětem podání stížnosti. Stížnost, která nesplňuje výše uvedené podmínky, nebude brána v úvahu. Na národních soutěžích směřuje stížnost k delegátovi soutěže.
13. **Jury (delegát) může v souvislosti s podanou stížností dočasně přerušit průběh soutěže. Soutěž je možné přerušit pouze na dobu nezbytně nutnou pro projednání stížnosti. Po projednání stížnosti a následném jednomyslném/shodném rozhodnutí, jury (delegát) informuje stěžovatele o výsledku tohoto rozhodnutí. Rozhodnutí jury (delegáta) je definitivní a nelze se proti němu odvolat k žádnému orgánu. Po opětovném zahájení přerušené soutěže dostane další soutěžící tři minuty na přípravu k zahájení pokusu.**

Jury (delegát) nebude brát v úvahu námitky proti rozhodnutí rozhodčích týkajícího se pokusu soupeře.

K písemné stížnosti musí být přiložena hotovostní částka 75 EUR nebo její ekvivalent v jakékoliv měně. Dojde-li jury k závěru, že stížnost je svévolného nebo zlomyslného charakteru, může být celá částka nebo jakákoliv její část zadržena a předána na konto IPF. Na národních soutěžích se jedná o hotovostní částku 200 Kč, která propadá ve prospěch svazu zamítnutím protestu.

ROZHODČÍ

1. Soutěž rozhodují tři rozhodčí: hlavní (střední) rozhodčí a dva postranní rozhodčí. Na mezinárodních soutěžích je rozhodčí povinen před začátkem soutěže, kterou rozhoduje, předložit jury platný průkaz mezinárodního rozhodčího.
2. Hlavní rozhodčí dává soutěžícím potřebné signály.
3. Signály v jednotlivých disciplínách jsou následující:

Disciplína	Začátek	Ukončení
Dřep	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem dolů spolu s hlasitým pokynem „ Dřep! “ („ Squat! “)	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem vzad spolu s hlasitým pokynem „ Odložit! “ („ Rack! “)
Benčpres	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem dolů spolu s hlasitým pokynem „ Start! “ („ Start! “) V průběhu Hlasitý pokyn „ Tlak! “ („ Press! “) po tom, co byla činka zastavena na hrudníku a vizuální signál skládající se z pohybu paže nahoru.	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem vzad spolu s hlasitým pokynem „ Odložit! “ („ Rack! “)
Mrtvý tah	Bez signálu	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem dolů spolu s hlasitým pokynem „ Dolů! “ („ Down! “).
Jestliže soutěžící nedokončí pokus ve dřepu nebo v benčpresu, rozhodčí vydá pokyn „ Odložit! “ („ Rack! “).		

4. Jakmile je činka po ukončení pokusu odložena, oznámí rozhodčí svá rozhodnutí pomocí světla. Bílé světlo značí „platný pokus“, červené světlo značí „neplatný pokus“. Potom rozhodčí zvednou kartu oznamující důvod, pro který pokus neuznali.
5. Rozhodčí musí při každé disciplíně zaujmout takové místo, ze kterého má nejlepší přehled; ne ve větší vzdálenosti než 4 metry pro každou ze tří disciplín. Hlavní rozhodčí musí mít na paměti, že jej soutěžící musí při dřepu a mrtvém tahu dobře vidět. Postranní rozhodčí musí sedět tak, aby hlavní rozhodčí viděl, jestliže oni oznamují zvednutou paží chybu soutěžícího před zahájením pokusu.
6. Před soutěží se všichni tři rozhodčí společně přesvědčí, že:
 - (a) Závodistiště a sportovní vybavení vyhovuje vše podmínkám pravidel. Prověří se přesné hmotnosti osy a kotoučů a neodpovídající náčiní se vyřadí. Pro případ poškození činky a uzávěrů bude připravena náhradní činka a náhradní uzávěry.
 - (b) Váhy fungují správně a jsou přesné (mají platný kalibrační list).
 - (c) Hmotnost soutěžících odpovídá limitům hmotnosti a soutěžící byli zváženi v čase vyměřeném jejich hmotnostní kategorií.
 - (d) Osobní vybavení soutěžících bylo zkontrolováno a odpovídá všem ustanovením pravidel. Při kontrole vybavení je každý soutěžící povinen předložit rozhodčím ke schválení všechny součásti výstroje, které chce při soutěži použít. Bude-li během soutěže zjištěno, že soutěžící použil vybavení, které neprošlo

kontrolou před soutěží, může být potrestán například neuznáním pokusu, při kterém bylo porušení pravidel zjištěno.

7. Během soutěže se musí rozhodčí společně přesvědčit, že:

- (a) Hmotnost naložené činky odpovídá hmotnosti ohlášené hlasatelem. Rozhodčí mohou být za tímto účelem vybaveni rozpisy hmotností kotoučů a činek. Za ověření této skutečnosti odpovídají všichni tři rozhodčí společně.
- (b) Osobní vybavení soutěžícího použité na závodě odpovídá pravidlům. Má-li některý z rozhodčích důvod pochybovat v tomto směru o některém ze soutěžících, musí po ukončení pokusu informovat o svém podezření hlavního rozhodčího. Předseda jury potom prověří osobní vybavení soutěžícího. Je-li zjištěno, že závodník má na sobě nebo používá nepovolené vybavení, s výjimkou toho, které prošlo omylem kontrolou vybavení, je ihned diskvalifikován. Jestliže se po kontrole soutěžící objeví na závodě s jakoukoliv nepovolenou součástí oděvu nebo vybavení nebo nepovoleného vybavení označeného a schváleného vinou nedbalosti rozhodčího, by měl být ihned diskvalifikován.

Pokud je na soutěži přítomen technický kontrolor, zajistí, aby byl na závodě vpuštěn jen ten soutěžící, který má předepsanou výstroj.

8. Před začátkem pokusu ve dřepu a v benčpresu zvednou postranní rozhodčí ruku a budou ji držet zvednutou tak dlouho, dokud soutěžící nezaujme pravidly předepsaný základní postoj. Rozhodnou-li rozhodčí většinou hlasů, že došlo k chybě, nedá hlavní rozhodčí pokyn k zahájení pokusu. Soutěžící má zbytek svého časového limitu na opravení postoje tak, aby mu mohl být dán startovní signál. Rozhodčími je důvod neplatnosti pokusu soutěžícímu ohlášen prostřednictvím karty neplatných pokusů. Dojde-li k chybě po zahájení pokusu, žádný z postranních rozhodčích na ni předem neupozorňuje.
9. Rozhodčí se zdrží komentáře a nebudou přijímat žádné doklady ani verbální údaje týkající se průběhu soutěže. Výsledková tabule musí být postavena tak, aby rozhodčí viděli jména a pořadová čísla soutěžících a měli přehled o průběhu soutěže.
10. Rozhodčí nesmí ovlivňovat rozhodnutí ostatních rozhodčích.
11. Hlavní rozhodčí může konzultovat s ostatními rozhodčími, s jury nebo s kterýmkoliv jiným činovníkem všechny nezbytnosti pro zajištění řádného průběhu soutěže.
12. Hlavní rozhodčí může dle svého uvážení nařídít, aby byla očištěna činka nebo povrch závodě. Požadují-li očištění činky nebo podlahy závodník nebo trenér, musí se obrátit na hlavního rozhodčího/technického kontrolora; nelze se tak napřímo obrátit s požadavkem na nakladače. V posledním kole mrtvého tahu musí být očištěna činka před každým pokusem, v prvním a v druhém kole kdykoliv na přání soutěžícího nebo jeho trenéra.
13. Po soutěži podepíše všichni tři rozhodčí oficiální výsledky, protokoly rekordů a ostatní dokumenty vyžadující podpis.
14. Na mezinárodních soutěžích jsou rozhodčí vybíráni technickou komisí, které musí prokázat svou způsobilost vystupovat jako rozhodčí při mezinárodních či národních soutěžích.
15. Na mezinárodních soutěžích, kterých se účastní více než jeden národ, mohou být vybráni dva rozhodčí stejné národnosti, přičemž tito rozhodčí nemají v závodě nominovány žádné soutěžící.
Pokud je kategorie rozdělena na skupiny, všechny by měli posuzovat stejní rozhodčí. Pokud už má ke změně rozhodčích dojít, musí se tak stát mezi disciplínami, aby o pokusech všech závodníků v dané disciplíně rozhodovali vždy stejní rozhodčí.
16. Výběr rozhodčího jako hlavního rozhodčího v jedné kategorii nevyklučuje jeho výběr jako postranního rozhodčího v jiné kategorii.
17. Na mezinárodních soutěžích, kde mohou být uznávány světové rekordy, musí působit pouze rozhodčí IPF 1. a 2. třídy. Každý stát může nominovat maximálně tři rozhodčí a další rozhodčí 1. třídy, kteří mohou působit v jury v případě, že bude rozhodčích nedostatek. Všichni nominovaní rozhodčí účastníci se mezinárodní soutěže musí být k dispozici nejméně po dva dny soutěže.

18. Rozhodčí a členové poroty budou oblečeni jednotně, a to takto:

- Muži: - zima - tmavě modré sako s příslušným znakem IPF na levé náprsní kapse a šedé kalhoty s bílou košilí a příslušnou vázankou
- léto – šedé kalhoty s bílou košilí a příslušnou vázankou
-za kalhoty se nepovažují džíny
- Ženy: - zima - tmavě modré sako s příslušným znakem IPF na levé náprsní kapse a příslušný šátek/vázanka, šedá sukně nebo kalhoty a bílá halenka nebo košile
- léto - šedá sukně nebo kalhoty a bílá halenka nebo košile
- za kalhoty se nepovažují džíny

Znak a vázanka/šátek rozhodčího IPF 1. třídy jsou červené, rozhodčího 2. třídy modré barvy.

Jury rozhodne, zda zvolit zimní či letní ošacení. Je třeba dbát i na výběr obuvi vhodné k rozhodcovskému úboru, zároveň je nutné zvolit černou barvu bot a ponožek.

Na národních soutěžích není nutný žádný odznak. Národní rozhodčí jakékoliv kategorie nosí vázanku či šátek modré barvy.

19. Podmínky pro vyškolení rozhodčího IPF 2. třídy:

- rozhodčí dané národnosti musí být rozhodčím svojí národní federace nejméně dva roky a během této doby musí rozhodovat alespoň dvě nejvyšší národní mistrovství v silovém trojboji.
- musí být doporučen národní federací,
- musí absolvovat písemné a praktické zkoušky kategorie 2 v anglickém jazyce na mistrovství světa, kontinentu nebo regionu.
- musí dosáhnout 85% nebo vyššího bodového hodnocení jak v písemné, tak v praktické zkoušce.

20. Podmínky pro vyškolení rozhodčího IPF 1. třídy:

- rozhodčí musí být aktivním rozhodčím 2. třídy po dobu nejméně čtyř let
- musí rozhodovat minimálně na čtyřech mezinárodních soutěžích (vyjma soutěží v benčpresu)
- musí absolvovat praktickou zkoušku kategorie 1 na jakémkoli mistrovství světa, kontinentu, regionu, nebo na mezinárodní soutěži (kromě soutěží v benčpresu)
- musí absolvovat nejméně 75 pokusů, z nichž 35 musí být dřepů, jako hlavní rozhodčí. První kola se při zkouškách započítávají.
- rozhodčí získá kredit 25 bodů, bude pozorován kompetentním zkoušejícím při kontrole vybavení, vážení a při rozhodování na závoděšti. Za každé chybné rozhodnutí, kterého se dopustí oproti technickým pravidlům, mu je odpočítáváno 0,5 bodu. Zkoušejícím musí být člen Technické komise IPF nebo představitel pověřený Technickou komisí IPF a registrátorem rozhodčích.
- Celkově je nutné dosáhnout při zkoušce 90% úspěšnosti, což se týká jednak 75 bodů za rozhodování soutěže (shody je nutné dosáhnout se členy jury a ne s ostatními rozhodčími), jednak 25 bodů za rozhodování při kontrole vybavení, vážení a kontrole sportoviště, náradí a náčiní.
- ke zkoušce musí být nominován svou národní federací generálnímu sekretáři IPF, předsedovi Technické komise IPF a registrátorovi rozhodčích nejméně tři měsíce předem. Podmínkami nominace musí být:
 - kandidátovy schopnosti a zkušenosti ve funkci rozhodčího,
 - dobré výsledky v kategorii 2,
 - schopnost rozhodčího účastnit se budoucích mezinárodních soutěží.
 - znalost anglického jazyka.

- (h) mezinárodní rozhodčí IPF 1. třídy musí být schopen konverzovat v angličtině do té míry, aby dokázal plnohodnotně porozumět při řešení případných sporů, a to zejména pokud vykonává funkci člena jury. O způsobilosti kandidáta v tomto ohledu rozhodne zkoušející. Pokud kandidát úspěšně absolvuje zkoušku na mezinárodního rozhodčího IPF 1. třídy, ale nemluví anglicky, stane se Regionálním rozhodčím IPF 1. třídy a může být pouze rozhodčím na regionálních a národních soutěžích.
21. Výběr kandidáta na zkoušku ze strany IPF bude podléhat následujícím kritériím:
- (a) počet obdržенých nominací
 - (b) počet zkušebních míst, která jsou k dispozici
 - (c) současné požadavky na rozhodčí kategorie 1 u různých národů
22. Zkušební postup je následující:
- (a) **Kategorie 2** – Písemnou zkoušku na PC v anglickém jazyce lze absolvovat teprve poté, co kandidát absolvuje kompletní a obsáhlé školení o pravidlech pod vedením osvědčeného rozhodčího kategorie 1, kterého jmenovala Technická komise IPF a registrátor rozhodčích hlavním zkoušejícím.

Praktická zkouška se provádí po písemné zkoušce. Při soutěži je kandidát v roli postranního rozhodčího a posuzuje celkem 100 pokusů, z nichž 40 musí být ve dřepu. Kandidát rozhoduje pod dohledem nejméně jednoho rozhodčího kategorie 1 a musí dosáhnout minimálně 85% shody s hodnocením zkoušejícího rozhodčího (rozhodčích). Posuzování začíná prvním soutěžním kolem. Písemná a praktická zkouška kategorie 2 se koná pouze na mezinárodních a regionálních soutěžích v silovém trojboji.
 - (b) **Kategorie 1** - Kandidát absolvuje praktickou zkoušku na jednom z mistrovství světa, kontinentu, nebo mezinárodní, regionální soutěži (kromě soutěží v benčpresu). Kandidát bude hodnocen zkušební jury.

Kandidát bude rozhodovat pod dohledem jury. Kandidát musí získat alespoň 90 procent ze všech svých rozhodnutí ve srovnání s většinou členů posuzující jury, což zahrnuje způsobilost uchazeče zvládnout všechny ostatní povinnosti, jako jsou zkoušky kontroly vybavení a zvážení postupů, při kterých je stále pod dohledem. Rozhodování v soutěži je zahájeno prvními pokusy.
23. Poplatek za zkoušku se zaplatí Pokladníkovi IPF před zahájením zkoušky. Veškeré zápisy výsledků musí být oznámkovány zkoušejícím rozhodčím (rozhodčími). Je-li známkování ukončeno, bude kandidát informován o výsledku zkoušek. Oznámkované zkušební archy se odešlou registrátorovi rozhodčích IPF.
24. Poté, co registrátor rozhodčích IPF obdrží výsledky zkoušky, informuje o nich sekretáře kandidátovy národní federace a potom jim odešle příslušné pověření (průkazy a odznaky rozhodčího IPF).
25. Kandidát praktické zkoušky je zkoušen jury (u zkoušky na kategorii 1) nebo určeným zkoušejícím rozhodčím/rozhodčími (na kategorii 2).
26. Datum absolvování zkoušky je také datem jmenování rozhodčího mezinárodním rozhodčím 1. nebo 2. třídy.
27. Kandidátům, kteří zkoušku nesloží, je povoleno pokusit se zkoušku znovu složit na stejné soutěži, musí však zaplatit znovu poplatek za zkoušku.
28. Registrace:
- (a) Všichni rozhodčí se musí opětovně registrovat u IPF, aby si udrželi svou kvalifikaci.
 - (b) Opětovná registrace se koná vždy k 1. lednu v každém olympijském roce.
 - (c) Bezprostředně po skončení mezinárodní soutěže odešle technický sekretář seznam účastníků se rozhodčích registrátorovi rozhodčích IPF.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- (d) Národní federace každého rozhodčího je odpovědná za zaslání nezbytného registračního poplatku ve výši 50,- EUR registrátorovi rozhodčích IPF spolu s krátkým souhrnem jeho mezinárodní a národní rozhodcovské činnosti během uplynulého registračního období.
 - (e) Rozhodčí, který nebyl aktivní po dobu čtyř let nebo který nezažádá o opětovnou registraci, pozbývá licenci rozhodčího IPF. Pro obnovení licence musí znovu složit příslušné zkoušky.
 - (f) Průkaz rozhodčího IPF, který je vydán během dvanácti měsíců před 1. lednem olympijského roku, nemusí být k 1. lednu dalšího olympijského roku znovu obnovován.
29. Registrátor rozhodčích IPF poskytne každé národní federaci:
- (a) aktuální seznam akreditovaných rozhodčích, každoročně aktualizovaný,
 - (b) seznam rozhodčích, kteří se musí opětovně registrovat, aby zůstali akreditováni.
30. Mezinárodní rozhodčí, jak kategorie 1 tak i kategorie 2, musí během uplynulého čtyřletého olympijského období absolvovat jako rozhodčí nejméně dvě mezinárodní mistrovství v silovém trojboji nebo benčpresu a dva národní šampionáty v silovém trojboji, aby mohli žádat o obnovení licence.
31. **Podmínky zkušebního postupu u národních rozhodčí ČSST jsou popsány v Soutěžním řádu.**

JURY A TECHNICKÁ KOMISE

Jury

1. Na mistrovstvích světa a kontinentů je pro každou kategorii jmenována jury, která soutěž řídí.
2. Jury se skládá ze tří nebo pěti rozhodčích kategorie 1. V nepřítomnosti člena Technické komise bude nejstarší z nich ustanoven předsedou jury. Pětičlenná jury může být jmenována jen na Světových hrách a Mistrovství světa mužů a žen v silovém trojboji.
3. Členové jury musí být z různých národů s výjimkou prezidenta IPF a předsedy Technické komise.
4. Funkcí jury je zajistit, aby byla dodržována technická pravidla.
5. Během soutěže může jury většinovým rozhodnutím nahradit kteréhokoliv z rozhodčích, jehož rozhodnutí dle jejího názoru svědčí o jeho neobdobnosti. Postižený rozhodčí musí být před vyloučením napomenut.
6. O nestrannosti rozhodčích nelze pochybovat, ale v dobrém úmyslu může dojít k chybě v rozhodování. V takovém případě je rozhodčímu dána možnost podat vysvětlení k rozhodnutí, kvůli kterému se mu dostalo napomenutí.
7. Jestliže je u jury podán oficiální protest proti některému z rozhodčích, může být rozhodčí o protestu informován. Jury by neměla na rozhodčí vyvíjet zbytečný tlak.
8. Jestliže se při práci rozhodčích vyskytne vážná chyba, která odporuje technickým pravidlům, může jury provést opatření k nápravě této chyby. Může dle svého rozhodnutí povolit soutěžícímu další pokus.
9. Pouze v extrémně závažném případě, kdy došlo k naprosto zřejmé nebo nehorázné chybě rozhodčího, může jury po konzultaci s rozhodčími **(verbálně nebo elektronicky)** změnit jejich rozhodnutí, a to jednoglasně v případě 3-členné jury, a většinovým hlasem v případě 5-členné jury. Ke změně rozhodnutí může dojít jen v případě, že původní výrok zněl 2:1. Ke zpětnému přehrání daného pokusu může Jury využít záznam pouze od oficiálního kameramana. (Platí pro mezinárodní soutěže.)
10. Výběr soutěžících pro testování na doping provádí vždy CCES (mezinárodní soutěže).
11. Stanoviště jury musí být umístěno tak, aby měli její členové dokonalý přehled o soutěži.
12. Před každou soutěží se musí předseda jury přesvědčit, že členové jury mají úplné znalosti svých povinností a nových úprav, které doplňují nebo mění některá ustanovení uvedená v aktuálních pravidlech.
13. Je-li při soutěži hudební doprovod, rozhoduje jury o hlasitosti hudby. Reprodukce hudby skončí v okamžiku, kdy závodník převezme váhu činky při dřepu a benčpresu nebo zahájí pokus v mrtvém tahu.
14. Po ukončení soutěže dané váhové kategorie budou podepsány průkazy mezinárodních rozhodčích.

Technická komise IPF

1. Technická komise IPF se skládá z předsedy, který je rozhodčím kategorie 1 a je zvolen Valným shromážděním IPF, a maximálně deseti členů z různých států jmenovaných Výkonným výborem IPF po konzultaci s předsedou Technické komise a zástupcem trenérů/závodníků.
2. Technická komise je pověřena ověřením všech požadavků a návrhů technického charakteru předkládaných členskými federacemi.
3. Technická komise jmenuje hlavního rozhodčího, postranní rozhodčí a jury na mistrovství světa. Může také jmenovat další rozhodčí v případě nedostatečného počtu rozhodčích, a to v případě, že tito rozhodčí jsou přítomni na šampionátu, ale nebyli nominováni národní federací a jsou dostupní (available).
4. Technická komise školí a instruuje rozhodčí, kteří dosud nedosáhli mezinárodní úrovně a provádí přezkoušení těch, kteří ji už dosáhli.

5. Technická komise informuje Valné shromáždění IPF, prezidenta a generálního sekretáře prostřednictvím registrátora rozhodčích o tom, kolik rozhodčích složilo zkoušku nebo absolvovalo přezkoušení.
6. Technická komise organizuje kurzy pro rozhodčí před každou důležitou soutěží jako je mistrovství světa. Náklady spojené s organizací takových školení nebo kursů nese pořádající federace.
7. Technická komise navrhuje Valnému shromáždění odebrání průkazu mezinárodnímu rozhodčímu, dojde-li k závěru, že je to nutné.
8. Technická komise publikuje prostřednictvím exekutivy materiály technického charakteru, které se týkají tréninkových metod a provedení soutěžních disciplín.
- 9.(a) Technická komise je odpovědná za kontrolu veškerého soutěžního náčiní a sportovního vybavení definovaného v pravidlech. To se týká také nových typů náčiní a vybavení, které různí výrobci předkládají IPF ke schválení. Splňují-li předložené předměty všechny požadavky pravidel IPF a souhlasí-li Výkonný výbor IPF s rozhodnutím Technické komise, je složen poplatek ve výši určené Výkonným výborem IPF a Technická komise vydá certifikát, opravňující výrobek k použití na soutěžích řízených IPF. Na výrobcích a na jejich reklamách je potom uvedena schvalovací doložka „Povoleno IPF“ (IPF Approved).
 - (b) Na konci každého roku musí být IPF zaplacen nový poplatek za každé schválené a povolené zařízení či sportovní vybavení, aby mohl být obnoven povolovací certifikát. Změnila-li se konstrukce náčiní nebo vybavení, musí být předmět předložen Technické komisi ke kontrole a k opětovnému prověření.
 - (c) Změní-li výrobce kdykoliv po vydání povolovacího certifikátu konstrukci soutěžního náčiní nebo sportovního vybavení, které bylo dříve povoleno IPF a které už nesplňuje pravidla a ustanovení IPF, potom IPF povolení odejme. IPF nevydá další osvědčení, dokud nebudou změny v konstrukci opraveny a předmět nebude předložen Technické komisi ke kontrole.

REKORDY

Mezinárodní rekordy

1. Světové a mezinárodní rekordy mohou být vytvořeny jen na mezinárodních soutěžích. Tzn. že na soutěžích přidělených nebo uznaných IPF jsou světové rekordy uznány bez převážení činky nebo soutěžícího, za předpokladu, že byl soutěžící před soutěží řádně zvážen a že rozhodčí nebo Technická komise ověřili hmotnost činky a kotoučů před soutěží.

Pokud vytvoří rekord mladší junior, a jeho výkon bude vyšší, než rekord v kategorii juniorů a open, bude jeho rekord platný jak v kategorii dorostu, tak v kategorii juniorů a open.

Pokud rekordy vytvořené závodníky určité kategorie masters budou vyšší, než rekordy nižší věkové kategorie masters a open, budou platit i pro tyto věkové kategorie.

Poznámka: Od roku 2021 budou registrovány rekordy Světových her.

Rekordy by měly být registrovány v té kategorii tělesné hmotnosti, do které patří soutěžící podle jeho tělesné hmotnosti. Standardy startovních rekordů by se měly rovnat světovým rekordům v silovém trojboji k 14. 7. 2021.

2. Podmínky pro uznání světového a mezinárodního rekordu jsou následující:

- (a) Mezinárodní soutěž musí být schválena IPF.
- (b) Každý z posuzujících rozhodčích musí mít platný průkaz mezinárodního rozhodčího IPF a být členem národní federace sdružené v IPF. Rozhodčí musí být členy tří různých národních federací, musí být přítomna tříčlenná jury.
- (c) Dobrá vůle a odbornost rozhodčích všech členských federací je nesporná.
- (d) K vytvoření světového a mezinárodního rekordu je možno použít pouze činky, kotouče a stojany uvedené v platném seznamu vybavení povoleného IPF k používání na soutěžích přidělených IPF.
- (e) Rekordy v jednotlivých disciplínách mohou být uznány jen za předpokladu, že soutěžící má alespoň jeden platný pokus v každé disciplíně. K uznání rekordu v benčpresu jako samostatné disciplíně dosažených v rámci soutěže v silovém trojboji není nutné, aby měl soutěžící v každé disciplíně platný pokus. Postačí, když ve dřepu a v mrtvém tahu prokáže zjevnou snahu o úspěšné zvládnutí pokusu.
- (f) Pokud žádají dva soutěžící o naložení činky na hodnotu nového rekordu v jednotlivých disciplínách a pokud závodník první dle pořadového čísla na této hmotnosti uspěje, druhému soutěžícímu je IT technikem přidáno o 0,5kg více k požadovanému rekordnímu pokusu (pokud se nejedná o násobek 2,5kg). Jedná-li se o rekord v trojboji, je držitel rekordu soutěžící, který rekord překonal jako první.
- (g) Nové rekordy jsou platné jen tehdy, pokud převyšují původní rekord nejméně o 0,5 kg.
- (h) Pokud se soutěžící snaží překonat světový rekord v mrtvém tahu a umístí se na základě protestu na konci kola, zbývající soutěžící ve skupině pokoušející se o světový rekord budou muset zvýšit svůj pokus o 0,5 kg.

Pokud se více než jeden soutěžící pokouší dosáhnout světového rekordu ve stejné disciplíně a soutěžící dostane nový pokus na základě protestu, musí následovat sám sebe.
- (i) Všechny rekordy dosažené za výše uvedených podmínek budou uznány a zaregistrovány.

5. Světové rekordy v benčpresu jako samostatné disciplíně budou vytvářeny na mezinárodních soutěžích v benčpresu nebo na soutěžích v silovém trojboji dle písmene (a). Tyto rekordy budou uznávány za stejných podmínek jako rekordy v silovém trojboji.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- (a) Pokud závodník překoná na soutěži v silovém trojboji rekord v benčpresu jako v samostatné disciplíně, má nárok na zapsání rekordu jak v rámci silového trojboje, tak i samostatného benčpresu. To však pouze za podmínky, že ve dřepu i v mrtvém tahu prokázal zjevnou snahu o zvládnutí pokusu.
- (b) Pokud ovšem závodník při soutěži v samostatném benčpresu překoná rekord, který existuje v této disciplíně v rámci silového trojboje, nemá nárok na zapsání rekordu v rámci silového trojboje.

Národní rekordy

Stejná pravidla jako na mezinárodních soutěžích platí i pro rekordy národní a dále pak Článek 23 Soutěžního řádu.

Technická pravidla pro klasický/RAW silový trojboj (bez vybavení)

Osobní vybavení

Dres

Nepodpůrný dres

Nepodpůrný dres se musí nosit v soutěžích, které jsou označeny jako klasické soutěže (soutěže bez vybavení) (tzv. Classic/RAW) a může být nošen na soutěžích, které jsou označeny jako soutěže s vybavením (tzv. Equipped), ve kterých může být nošen místo podpůrného dresu. Ramínka musí být navlečena přes ramena soutěžícího po celou dobu ve všech disciplínách silového trojboje.

Mohou být použity pouze značky oficiálně zaregistrované a schválené technickou komisí IPF uvedené ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions). Kromě toho musí všechny takové podpůrné dresy od schválených výrobců splňovat všechny specifikace technických pravidel IPF; Podpůrné obleky od schválených výrobců, které porušují jakékoli technické pravidlo IPF, nebudou povoleny pro použití v soutěžích.

Nepodpůrný zvedací dres musí odpovídat následujícím specifikacím:

- a) Dres musí být jednoduchý a přiléhavý, aniž by se při nošení uvolnil.
Závodníci mohou nosit schválený nepodpůrný dres (singlet) s dlouhými nohavicemi, bez současného využití náhleníků nebo bandáží na kolena. Bude kontrolováno příslušným rozhodčím, zda soutěžící nekombinuje singlet s dlouhými nohavicemi a náhleníky/bandáže na kolena.
- b) Dres musí být vyroben výhradně z látky nebo syntetického textilního materiálu tak, aby soutěžícímu při provádění jakéhokoliv disciplíny silového trojboje neposkytoval oporu.
- c) Dres musí být vyroben z jednovrstvé látky, pouze oblast rozkroku může být z dvou vrstev látky o maximální velikosti 12 cm x 24 cm.
- d) Dres musí mít nohavičky, jejichž minimální délka nesmí být menší než 3 cm a maximální délka nesmí přesahovat 15 cm od středu rozkroku. Délka se měří od nejvyššího bodu švu rozkroku dolů po vnitřní straně nohavičky při vzpřímeném postoji soutěžícího.
- e) Dres může nést loga a nápisy:
 - Výrobce dresu, který je schválen IPF
 - Země/národnosti soutěžícího
 - Jméno soutěžícího
 - Loga a nápisy, které jsou schválené dle pravidel (Schválená loga)
 - Pouze na národních a nižších úrovních soutěží je možné použití neschváleného loga organizací IPF; jedná se o loga klubu nebo individuálního sponzora soutěžícího.



Tričko

Tričko musí být nošeno všemi soutěžícími při všech disciplínách silového trojboje (tj. při dřepu, benčpresu a mrtvém tahu.).

Tričko musí splňovat následující podmínky:

- a) Tričko musí být vyrobeno výhradně z látky nebo syntetické textilie a nesmí být zcela ani zčásti tvořena žádným pogumovaným nebo podobným strečovým materiálem ani nesmí mít vyztužené švy nebo kapsy, knoflíky, zipy nebo jiné. Tričko musí mít kulatý výstřih.
- b) Tričko musí mít **přiléhavý střih rukávů**. Tyto rukávy musí končit pod deltovým svalem soutěžícího a nesmí zasahovat do lokte soutěžícího nebo pod něj. Soutěžící si při soutěži IPF nesmí rukávy trička vyhrnout nad deltový sval. **Prohlédněte si obrázky níže**. Tričko může být obyčejné, tj. vícebarevné a bez log nebo emblémů, nebo může nést logo nebo nápis
 - Země/národnosti soutěžícího
 - Jméno soutěžícího
 - Regionální federace soutěžícího
 - Oficiální logo/tričko té soutěže, na které soutěžící právě vystupuje
 - Loga a nápisy, které jsou schválené dle pravidel (Schválená loga)
 - Pouze na národních a nižších úrovních soutěží je možné použití neschváleného loga organizací IPF; jedná se o loga klubu nebo individuálního sponzora soutěžícího.

YES



YES



NO



Spodky

Pod dresem musí být oblečeny standardní komerční „atletické spodky“ nebo standardní spodky (ne boxerky) vyrobené z jakékoliv směsi bavlny, nylonu nebo polyesteru. Ženy mohou používat standardní nebo sportovní podprsenky. Plavky nebo jiné části oděvu z pogumovaného nebo podobného pružného materiálu (kromě gumy v pase), jsou zakázány.

Na soutěžích IPF nesmí být používáno žádné podpůrné spodní prádlo.



Ponožky

Soutěžící smí nosit ponožky.

- Mohou mít jakoukoliv barvu nebo barvy a mohou nést logo výrobce.
- Musí být takové délky, aby se nedotýkaly bandáží kolenou nebo náhleníků, jestliže je soutěžící používá.
- Punčocháče nebo punčochy po celé délce nohy jsou přísně zakázány.
- Při mrtvém tahu musí být používány podkolenky chránící pokožku holení před zraněním.
- Pod podkolenky mohou být vloženy lehké chrániče holení.

Opasek

Soutěžící mohou nosit opasek. Je-li opasek použit, musí být upevněn přes dres. Na mezinárodních soutěžích lze používat pouze opasky, které jsou schváleny technickou komisí IPF uvedené ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions). Na národních soutěžích lze použít opasek i jiných výrobců, ale musí odpovídat technickým specifikacím.

Materiál a provedení

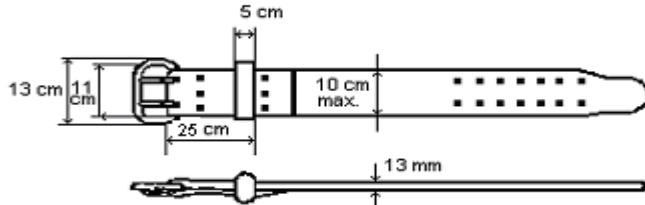
- Hlavní část opasku musí být vyrobena z kůže, z jedno či vícenásobně laminovaného vinylu (lepeného nebo sešívaného) nebo podobného nepružného materiálu.
- Nesmí mít výztuže, vycpávky nebo zpevnění z jakéhokoliv materiálu ani na povrchu, ani uvnitř.
- Spona musí být upevněna na jednom konci opasku pomocí cvočků nebo švů.
- Opasek má sponu s jedním nebo dvěma hroty, nebo může mít sponu rychloupínacího (pákového) typu.
- K opasku musí být v blízkosti spony připevněno pomocí cvočků nebo švů kožené nebo vinylové poutko.
- Opasek může být bez nápisů, tj. jednobarevný nebo vícebarevný a bez log nebo emblémů, nebo může nést logo nebo nápis
 - Země/národnosti soutěžícího
 - Jméno soutěžícího
 - Loga a nápisy, které jsou schválené dle pravidel (Schválená loga)
 - Pouze na národních a nižších úrovních soutěží je možné použití neschváleného loga organizací IPF; jedná se o loga klubu nebo individuálního sponzora soutěžícího.

Rozměry

- Maximální šířka opasku činí 10 cm.

2. Maximální tloušťka po hlavní délce opasku činí 13 mm.
3. Vnitřní šířka spony smí být maximálně 11 cm.
4. Vnější šířka spony smí být maximálně 13 cm.
5. Poutko smí být široké maximálně 5 cm.
6. Vzdálenost mezi koncem opasku a vzdálenějším koncem poutka smí být maximálně 25 cm.

Obrázek udávající správné rozměry opasku:



Obuv

Soutěžící musí mít obuty boty.

- (a) Při soutěžích v silovém trojboji smí být použita pouze sportovní obuv určená pro halové sporty. Za lifterské boty se považuje speciální sportovní obuv, vzpěračská obuv, powerlifterská obuv a lehké gymnastické cvičky pro mrtvý tah. Nesmí se používat boty pracovní, turistické, vojenské.
- (b) Podrážka obuvi nesmí v žádném místě být vyšší než 5 cm.
- (c) Podrážka musí být plochá, bez výstupků a jiných nerovností, není povoleno provádět jakékoliv úpravy oproti standardnímu vzoru obuvi.
- (d) Vnitřní vložka, která není součástí výroby obuvi, může být silná maximálně 1 cm.
- (e) Ponožky s gumovou vnější podešví nejsou povoleny v disciplínách – dřep / benčpres / mrtvý tah

Nákoleníky

Nákoleníky, které vypadají jako válce z neoprenu, smí nosit soutěžící pouze na kolenou při provádění jakékoliv disciplíny v soutěži; Nákoleníky nelze nosit ani používat na jiné části těla než na kolena.

V soutěžích je povoleno používat pouze nákoleníky od výrobců uvedených ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions). Kromě toho musí všechny takové nákoleníky od schválených výrobců splňovat všechny specifikace technických pravidel IPF; Nákoleníky od schválených výrobců, které porušují jakékoli technické pravidlo IPF, nebudou povoleny pro použití v soutěžích.

Nákoleníky musí odpovídat následujícím specifikacím:

- (a) Nákoleníky musí být vyrobeny výhradně z jedné vrstvy neoprenu nebo převážně z jedné vrstvy neoprenu plus jedné nepodpurné vrstvy látky přes neopren. Na neoprenu mohou být našité látkové švy a / nebo kusy látky. Celá konstrukce nákoleníků nemusí být taková, aby poskytovala jakoukoli znatelnou podporu nebo odraz od kolen soutěžícího;
- b) Nákoleníky musí mít maximální tloušťku 7 mm a maximální délku 30 cm.

- c) Nákoleníky nesmějí mít uvnitř ani vně žádné další pásky, suchý zip, stahovací šňůrky, polstrování nebo podobná podpůrná zařízení. Kolenní návleky musí být spojené, bez otvorů v neoprenu nebo v jakémkoli krycím materiálu;
- (d) Když jsou nákoleníky nošeny soutěžícím v soutěži, nesmí být nákoleníky v kontaktu s dresem nebo ponožkami soutěžícími a musí být vycentrovány přes kolenní kloub.

Zápěstí

1. Na zápěstí se smí používat bandáže ne delší než 1 m a ne širší než 8 cm. Pokud je součástí bandáže návlek, započítává se do délky 1 m. Rovněž pruhy suchých zipů a poutka, sloužící k upevnění bandáže, nesmí přesahovat přes povolenou délku bandáže. Poutko nesmí být převléknuto přes palec během pokusu.
2. Mohou se používat obyčejné komerční potítka, o maximální šířce 12 cm. Kombinace potítek a bandáží není povolena.
3. Bandáž kolem zápěstí nesmí sahat víc než 10 cm nad a 2 cm pod střed zápěstního kloubu a nesmí být v namotaném stavu širší než 12 cm.

Palce

1. Na palcích se smí použít dvě vrstvy náplasti, a to kolem palce.
2. Pevný i kinesiotope není povolen kdekoliv na těle.

Kontrola osobního vybavení na klasických/RAW soutěžích

V soutěžích označených jako klasické / RAW předkládá soutěžící všechny položky osobního vybavení ke kontrole rozhodcím provádějícím vážení ve své váhové kategorii (skupině) během tohoto vážení. Veškeré předměty, které neodpovídají specifikacím technických pravidel, nebo které rozhodčí považují za nečisté nebo roztrhané, budou v tomto okamžiku odmítnuty a soutěžící bude mít možnost znovu odevzdat alternativní předměty.

V průběhu soutěže kontroluje technický kontrolor také položky osobního vybavení, které nosí soutěžící v rozcvičovně nebo přípravovně, a vyřadí všechny položky, které nespĺňují specifikace technických pravidel.

Technický kontrolor také odmítne jakékoli nákoleníky, které byly soutěžícímu nasazeny pomocí jakékoli jiné osoby nebo metody, jako je použití plastových návleků, igelitových sáčků, použití lubrikantů a podobně. Pokud soutěžící nastoupí na závodistiště a nebo provede soutěžní pokus s osobním vybavením, které neodpovídá specifikacím technických pravidel, rozhodčí postupují podle pravidla „Kontrola osobního vybavení“ z hlavní části pravidel.

Rozhodčí a Technický kontrolor se musí shromáždit 5 minut před zahájením kontroly osobního vybavení, té váhové kategorie, kterou rozhodují.

Loga sponzorů

Kromě log a znaků výrobců uvedených ve „Schváleném seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“ (ang. Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions) může požádat Národní federace nebo jednotlivec o povolení k užívání loga nebo znaku generálního sekretáře IPF a jeho přidání do seznamu schválených log a znaků zobrazených na věcech nebo osobním vybavení žádající federace nebo žádajícího jednotlivce. Výši poplatku za užívání loga určí Výkonný výbor IPF.

IPF, přes Výkonný výbor, schvaluje logo nebo znak, ale zároveň má právo odmítnout schválení, pokud by podle názoru Výkonného výboru logo nebo znak ohrozilo jakýkoli obchodní zájem IPF nebo nespĺnilo normy dobrého vkusu. Výkonný výbor má také právo ve svém souhlasu omezit velikost nebo umístění loga/znaku na jakémkoli osobním vybavení. Jakýkoli udělený souhlas zůstane v platnosti od data tohoto



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

schválení do konce daného kalendářního roku a po celý následující kalendářní rok, poté bude nutné provést další žádost a platbu poplatku, aby logo nebo znak zůstaly schválenými. Národní družstva nebo jednotlivci mohou nosit národní znak nebo emblém bez placení poplatku.

Loga nebo znaky schválené podle tohoto pravidla budou uvedeny v dodatku k „Schválenému seznamu oblečení a vybavení na soutěžích IPF“; rovněž generální tajemník IPF vydá úspěšným žadatelům schvalovací dopis, který bude obsahovat schválené logo nebo znak s uvedením data schválení a případných omezení schválení, přičemž tento dopis je přijatelným důkazem pro rozhodčí na soutěžích o platné schválení. Pokud není logo uvedeno na oficiálním seznamu IPF a závodník si přeje na soutěži logo použít, musí prokázat rozhodčím při kontrole vybavení zaplacení správného poplatku IPF za možnost používání tohoto loga.

Tištěná nebo vyšitá loga výrobců, která nejsou schválená pro použití v soutěži o rozměrech meších než 5 x 2 cm lze nosit pouze na tričkách, botách a ponožkách.

COACH RESPONSIBILITY (ponecháno v AJ, formulář pro mezinárodní soutěže)

1. The Aims of a Coach Responsibility -Is to ensure the successful coaching of their lifters at international level, to encourage participation in the sport of Powerlifting, to help each lifter to achieve the best results that their potential indicates,
2. What is the Coach Responsibility? -The Coach has many duties associated with the above aims, he/she needs to have a strong character and disciplined approach at all times, he/she must always be in charge.
3. Being a Coach, you must ensure the following

The number of coaches of each nation for each lifting group in the warm-up area

- 1 Athlete = 3 Coaches
- 2 Athletes in the same group = 3 Coaches
- 2 Athletes in two different groups (e.g.: A&B group) = 5 Coaches
- 3 Athletes = in the same group = 5 Coaches
- 3 Athletes = in two different groups (e.g.: A&B group) = 6 Coaches
- 4 Athletes = 6 Coaches which is the maximum number of allowed Coaches

The number of Coaches for each lifting group in the preparation/wrapping area Equipped lifting

- 1 Athlete = 2 Coaches
- 2 Athletes = 4 Coaches
- 3 Athletes = 5 Coaches
- 4 Athletes = 6 Coaches which is the maximum number of allowed Coaches

The number of Coaches for each lifting group in the preparation area Classic lifting

- 1 Athlete = max 2 Coaches in one group
- 2 Athletes = max 2 Coaches in one group
- 3 Athletes = max 2 Coaches in one group
- 3 Athletes = max 3 Coaches in two groups
- 4 Athletes = max 4 Coaches in two groups which is the maximum number of allowed Coaches

4. Promoters to install a Coach Observation zone in the wrapping area with a TV monitor link to the Lifting platform for coaches to be able to follow the lifting, if this is not possible then an Observation Zone behind the speaker table for coaches to view the lifting
5. The Head Coach must ensure only one coach goes with the athletes to the coaching zone and must be properly dress
6. The behaviors of the coaches and lifters in the warm up and wrapping area is the responsibility of the Head Coach
7. The Head Coach must ensure each of his assistant coaches receive a badge with photo to gain access to the warm up, wrapping and lifting area
8. The Head Coach must arrange with the organizer a fix training time for his/her team
9. The Head Coach must ensure all equipment used during training is replace on racks and the platforms is left tidy and the trainings area leaves in clean conditions (no garbage etc.) same applies after the Competition.
10. The Head Coach must ensure at weigh-in his/her lifters must present the following to the Referees: Appendix 2, Lifters profile and passport.



11. The Head Coach must ensure at the equipment check lifters equipment is in accordance with IPF Technical rules.
12. The Head Coach and assistant coaches in the warm-up, wrapping and lifting area **must** acknowledge their Requirement to adhere to all the IPF Anti-Doping rules.
13. The head coach is responsible that no family member or any children is present in the warm up area, preparation arena.
14. The Head Coach to ensure the lifters is prepared and ready to take the platform when his/her name is called for the victory ceremony.
15. Concerning warm- up and wrapping, any drinking of alcohol by Head Coach, assistant coaches, and your lifters in the mentioned areas above is strictly forbidden, under no circumstance can any person under the influence of alcohol be in the warmup room at any time and this shall be ensured by the Head Coach
16. Eligible Coaches/Lifters: The nominated coaches must be members of the National Powerlifting Federation/Association. Each national federation has the autonomy to establish its own rules and procedures for its coaches and national team lifters.
17. Pictures and Filming: In the warm-up area, for some lifters, it's necessary to view their lifts in a video to fully understand the minor corrections needed in their movements. This facilitates c communication between a coach and a lifter, which can take place on various levels.
18. I acknowledge that I have read and understood the above. I understand that abuse of these expectations will render me liable for disciplinary action by the IPF Disciplinary Committee, or in case relating to item 10. above, for the review and hearing processes specified in the relevant articles of the IPF Anti-Doping Rules.

NAME of Head Coach.....
NAME of Coach
National Federation.....
SIGNATURE DATE



Vydal: Český svaz silového trojboje, z.s., leden 2024
www.powerlifting-csst.cz

Překlad Bc. Petra Tuháčková (2024, 2020), Ing. Zdeněk Tuháček (2020), Ing. Eliška Vacková (2012)

Jazyková úprava: Bc. Petra Tuháčková

Odborné zpracování: Bc. Petra Tuháčková a Miroslav Vacek

Zpracováno dle: The IPF Technical Rules Book (updated Jan. 23, 2024)