



**ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΚΑΝΟΝΙΣΜΩΝ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ  
ΟΜΟΣΠΟΝΔΙΑΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ  
2019**



Μετάφραση και απόδοση στα ελληνικά: Σταθούλη Ευδοκία, Καμαργιαννάκης Χρήστος

Το επίσημο κείμενο των τεχνικών κανόνων πρέπει να διατηρηθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ. και πρέπει να εκδοθεί στα αγγλικά. Σε περίπτωση διαφοράς μεταξύ αγγλικών και άλλων γλωσσών, η αγγλική εκδοχή πρέπει να υπερισχύει.

Ιανουάριος 2019



ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ.....	3
Κατηγορίες ηλικιών.....	4
Κατηγορίες σωματικού βάρους .....	5
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ.....	7
Ζυγαριά .....	7
Εξέδρα .....	7
Μπάρες και δίσκοι .....	7
Ασφάλειες .....	9
Ορθοστάτες .....	9
Μηχάνημα στήθους .....	9
Ρολόγια .....	10
Φωτισμός .....	10
Κάρτες αποτυχίας .....	10
Αριθμημένο σύστημα καρτών των διαιτητών – αιτία για αποτυχία .....	10
Πίνακας αποτελεσμάτων .....	12
ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ.....	13
Αγωνιστική ενδυμασία .....	13
Κοντομάνικο μπλουζάκι .....	15
Εσώρουχα .....	16
Κάλτσες .....	17
Ζώνη .....	17
Παπούτσια ή μπότες .....	18
Επιγονατίδες .....	18
Δεσίματα – ιμάντες .....	19
Ιατρική αυτοκόλλητη γάζα .....	20
Έλεγχος του προσωπικού εξοπλισμού .....	20
Ο λογότυπος του χορηγού .....	21
Γενικά .....	21
ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ.....	22
Βαθύ κάθισμα .....	22
Αιτίες για να θεωρηθεί άκυρο ένα βαθύ κάθισμα .....	22
Πίεση στήθους .....	23
Κανόνες για τα άτομα με αναπηρία που αγωνίζονται μόνο στο αγώνισμα πίεσης στήθους σε πρωταθλήματα της Δ.Ο.Δ.Τ.....	24
Αιτίες για να θεωρηθεί άκυρη η πίεση στήθους .....	24
Άρση θανάτου .....	25
Αιτίες για να θεωρηθεί άκυρη η Άρση θανάτου .....	25
ΖΥΓΙΣΗ.....	26
ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ.....	27
Το σύστημα των γύρων .....	27
Κάρτες προσπαθειών .....	28
Ευθύνες των Επισήμων είναι: .....	31
Διάφοροι κανόνες (Σφάλματα φόρτωσης μπάρας, παράβαση καθήκοντος, προσφυγές κτλ).....	33



ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ .....	37
ΚΡΙΤΕΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ.....	42
Κριτική επιτροπή.....	42
Τεχνική Επιτροπή Δ.Ο.Δ.Τ. ....	43
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗ ΡΕΚΟΡ.....	44
Διεθνείς διοργανώσεις.....	44
Κανόνες Δ.Ο.Δ.Τ. άνευ εξοπλισμού (Classic/Raw powerlifting).....	45
Αγωνιστική ενδυμασία .....	45
Μη υποστηριζόμενη .....	45
Κοντομάνικη μπλούζα .....	46
Εσώρουχα .....	46
Κάλτσες .....	46
Ζώνη .....	47
Παπούτσια ή μπότες .....	47
Δεσίματα – μάντες .....	48
Επιγονατίδες .....	48
Αντίχειρες .....	48
Έλεγχος του προσωπικού εξοπλισμού στα πρωταθλήματα Classic/Raw .....	48
Τα λογότυπα του χορηγού .....	49



## ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

Καθ' όλη τη διάρκεια του βιβλίου κανονισμών, για λόγους συντομίας, οπουδήποτε συναντώνται οι λέξεις “αυτός” ή “αυτή”, τέτοια αναφορά θεωρείται ότι αναφέρεται και στα δύο φύλα. **Όλες οι αναφορές στο φύλο θα πρέπει να επανεξεταστούν για να εξασφαλίσουν ίσα δικαιώματα και για τα δύο φύλα, και όχι να αναφέρονται οι γυναίκες ως κάτι που χρειάζεται ξεχωριστούς κανόνες, όπως στο παρακάτω παράδειγμα για τη ζύγιση (σελ 26 Ζύγιση, Νο 5, "Στους αγώνες στους οποίους διαγωνίζονται και τα δύο φύλα...")**

1. α) Η διεθνής ομοσπονδία δυναμικού τριάθλου αναγνωρίζει τα ακόλουθα αγωνίσματα τα οποία πρέπει να γίνονται με την ίδια σειρά σε όλες τις διοργανώσεις που διεξάγονται κάτω από τους κανονισμούς της Δ.Ο.Δ.Τ.

A) Βαθύ κάθισμα                      B) Πίεση στήθους                      Γ) Άρση θανάτου                      Δ) Σύνολο

β) Το αγώνισμα λαμβάνει χώρα μεταξύ αθλητών σε κατηγορίες που καθορίζονται από το φύλο, το σωματικό βάρος και την ηλικία. Τα ανοιχτά πρωταθλήματα Ανδρών και Γυναικών δέχονται αθλητές που έχουν υπερβεί το 14<sup>ο</sup> έτος της ηλικίας. **Στην περίπτωση συνδυαστικών πρωταθλημάτων Δυναμικού Τριάθλου ή Πίεσης Στήθους π.χ. Παίδων, Εφήβων, Ανοιχτό και Παλαιμάχων, ο αθλητής έχει την επιλογή να αγωνιστεί σε Πρωταθλήματα είτε Παίδων και Εφήβων, είτε Εφήβων και Ανοιχτό, είτε Ανοιχτό και Παλαιμάχων, και να λάβει το βραβείο και για τα δύο Πρωταθλήματα στα οποία αγωνίστηκε. Ο αθλητής πληρώνει είσοδο και για τα δύο και πρέπει να αγωνιστεί δύο φορές.**

γ) Οι κανόνες απευθύνονται σε όλα τα επίπεδα του διαγωνισμού.

δ) Κάθε διαγωνιζόμενος επιτρέπεται να κάνει 3 προσπάθειες σε κάθε αγώνισμα. Η καλύτερη έγκυρη προσπάθεια σε κάθε αγώνισμα μετράει για το σύνολο του διαγωνισμού. Αν δύο οι περισσότεροι αθλητές πετύχουν το ίδιο σύνολο, ο ελαφρύτερος αθλητής τοποθετείται (μπαίνει σε σειρά) πάνω από το βαρύτερο αθλητή.

ε) Αν δύο αθλητές καταγράψουν το ίδιο βάρος κατά το ζύγισμα πριν τον αγώνα και τελικά πετύχουν το ίδιο σύνολο στο τέλος του διαγωνισμού, ο αθλητής που πετυχαίνει το σύνολο πρώτος θα πάρει προβάδισμα έναντι του άλλου αθλητή. Όπου απονέμονται βραβεία για το καλύτερο βαθύ κάθισμα, πίεση στήθους και άρση θανάτου ή αν ένα παγκόσμιο ρεκόρ σπάει, η ίδια διαδικασία εφαρμόζεται.

2. Η Δ.Ο.Δ.Τ. , διαμέσου των μελών ομοσπονδιών, διεξάγει και εγκρίνει τα εξής παγκόσμια πρωταθλήματα:

Συνδυασμός ανδρών και γυναικών ηλικιακά Ανοιχτού παγκοσμίου πρωταθλήματος.

Συνδυασμός ανδρών και γυναικών Παίδων-Κορασίδων και Εφήβων-Νεανίδων παγκοσμίου πρωταθλήματος

Συνδυασμός ανδρών και γυναικών Παλαιμάχων-“Masters” παγκοσμίου πρωταθλήματος.

**Συνδυασμός ανδρών και γυναικών Ανοιχτού, Παίδων-Κορασίδων, Εφήβων-Νεανίδων και Παλαιμάχων “Πίεσης στήθους” παγκοσμίου πρωταθλήματος στο Classic/RAW και Equipped.**

**Συνδυασμός ανδρών και γυναικών Ανοιχτού, Παίδων-Κορασίδων και Εφήβων-Νεανίδων παγκοσμίου πρωταθλήματος δυναμικού τριάθλου άνευ εξοπλισμού Classic/RAW. (Από το 2020)**

**Συνδυασμός ανδρών και γυναικών Παλαιμάχων “Masters” δυναμικού τριάθλου άνευ εξοπλισμού Classic/RAW παγκοσμίου πρωταθλήματος. (Από το 2020)**

Συνδυασμός ανδρών και γυναικών Πανεπιστημιακού παγκοσμίου πρωταθλήματος.



3. Η Δ.Ο.Δ.Τ επίσης αναγνωρίζει και καταγράφει παγκόσμια ρεκόρ για τα ίδια αγωνίσματα εντός των κατηγοριών που περιγράφονται πιο κάτω:

**Κατηγορίες ανά ηλικία:**

- Ανδρών – Ανοιχτό: Από την ημέρα που φτάνει τα 14 και πάνω (δε χρειάζεται να ισχύουν περιορισμοί ηλικιακών κατηγοριών)
- Παίδες : Από την ημέρα που φτάνει τα 14 μέχρι και όλο το ημερολογιακό έτος στο οποίο αυτός φτάνει τα 18
- Εφήβων : Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου που φτάνει τα 19 και μέχρι το πλήρες ημερολογιακό έτος κατά το οποίο αυτός φτάνει τα 23
- Παλαίμαχοι-Master 1: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του ημερολογιακού έτους που φτάνει τα 40 και μέχρι το πλήρες ημερολογιακό έτος κατά το οποίο αυτός φτάνει τα 49.
- Παλαίμαχοι-Master 2: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του ημερολογιακού έτους που φτάνει τα 50 και μέχρι το πλήρες ημερολογιακό έτος κατά το οποίο αυτός φτάνει τα 59.
- Παλαίμαχοι-Master 3: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του ημερολογιακού έτους που φτάνει τα 60 και μέχρι το πλήρες ημερολογιακό έτος κατά το οποίο αυτός φτάνει τα 69.
- Παλαίμαχοι-Master 4: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του ημερολογιακού έτους που φτάνει τα 70 και πάνω.
- Γυναικών – Ανοιχτό: Από την ημέρα που φτάνει τα 14 και πάνω (δε χρειάζεται να ισχύουν περιορισμοί κατηγοριών)
- Κορασίδες: Από την ημέρα που φτάνει τα 14 μέχρι και όλο το ημερολογιακό έτος στο οποίο αυτή φτάνει τα 18
- Νεανίδες: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου που φτάνει τα 19 και μέχρι το πλήρες ημερολογιακό έτος κατά το οποίο αυτός φτάνει τα 23
- Παλαίμαχοι-Master 1: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του ημερολογιακού έτους που φτάνει τα 40 και μέχρι το πλήρες ημερολογιακό έτος κατά το οποίο αυτός φτάνει τα 49.
- Παλαίμαχοι-Master 2: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του ημερολογιακού έτους που φτάνει τα 50 και μέχρι το πλήρες ημερολογιακό έτος κατά το οποίο αυτός φτάνει τα 59.
- Παλαίμαχοι-Master 3: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του ημερολογιακού έτους που φτάνει τα 60 και μέχρι το πλήρες ημερολογιακό έτος κατά το οποίο αυτός φτάνει τα 69.
- Παλαίμαχοι-Master 4: Από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του ημερολογιακού έτους που φτάνει τα 70 και πάνω.

**Αθλητές κάτω από την ηλικία των 14 επιτρέπεται να αγωνίζονται μόνο σε εθνικούς αγώνες.**

4. Η ένταξη σε όλες τις κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία προσδιορίζεται από το συνολικό αποτέλεσμα των αθλητών σύμφωνα με τους καθιερωμένους κανόνες τους αθλήματος. Οι κατηγορίες ηλικιών και οι περαιτέρω υποδιαίρεσεις των μπορούν να προσαρμοστούν για εθνική χρήση σύμφωνα με την κρίση της Εθνικής Ομοσπονδίας.



## Κατηγορίες σωματικού βάρους:

### ΑΝΔΡΕΣ

Παίδες και Έφηβοι μέχρι 53.0 κιλά

Κατηγορία 59 κιλά : Βάρος μέχρι 59.0 κιλά

Κατηγορία 66 κιλά : Βάρος από 59.01 κιλά μέχρι 66.0 κιλά

Κατηγορία 74 κιλά : Βάρος από 66.01 κιλά μέχρι 74.0 κιλά

Κατηγορία 83 κιλά : Βάρος από 74.01 κιλά μέχρι 83.0 κιλά

Κατηγορία 93 κιλά : Βάρος από 83.01 κιλά μέχρι 93.0 κιλά

Κατηγορία 105 κιλά: Βάρος από 93.01 κιλά μέχρι 105.0 κιλά

Κατηγορία 120 κιλά: Βάρος από 105.01 κιλά μέχρι 120.0 κιλά

Κατηγορία 120+ κιλά : Βάρος από 120.01 κιλά μέχρι απεριόριστα

### ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Κορασίδες και Νεανίδες μέχρι 43.0 κιλά

Κατηγορία 47 κιλά : Βάρος μέχρι 47.0 κιλά

Κατηγορία 52 κιλά : Βάρος από 47.01 κιλά μέχρι 52.0 κιλά

Κατηγορία 57 κιλά : Βάρος από 52.01 κιλά μέχρι 57.0 κιλά

Κατηγορία 63 κιλά : Βάρος από 57.01 κιλά μέχρι 63.0 κιλά

Κατηγορία 72 κιλά : Βάρος από 63.01 κιλά μέχρι 72.0 κιλά

Κατηγορία 84 κιλά : Βάρος από 72.01 κιλά μέχρι 84.0 κιλά

Κατηγορία 84+ κιλά : Βάρος από 84.01 κιλά μέχρι απεριόριστα

5. Κάθε έθνος επιτρέπεται να έχει ένα μέγιστο νούμερο οχτώ αθλητών μοιρασμένο σε όλη την κλίμακα των οχτώ κατηγοριών βάρους για τους άνδρες και οχτώ αθλητριών στην κλίμακα των επτά κατηγοριών βάρους για γυναίκες. Στους Παίδες και Έφηβους εννέα αθλητές και στις Κορασίδες και Νεανίδες εννέα αθλήτριες. Δεν πρέπει να υπάρχουν περισσότεροι από δύο αθλητές από κάθε ένα έθνος σε κάθε ιδιαίτερη κατηγορία βάρους.

6. Κάθε έθνος επιτρέπεται να έχει το μέγιστο πέντε αναπληρωματικούς ή εφεδρικούς. Για να πάρουν μέρος στους αγώνες αυτοί πρέπει να προταθούν 60 ημέρες πριν την ημερομηνία των πρωταθλημάτων στην προκαταρκτική λίστα με τις κατηγορίες βάρους και τα καλύτερα αποτελέσματα σε εθνικά και διεθνή πρωταθλήματα κατά τη διάρκεια των τελευταίων 12 μηνών.

7. Κάθε έθνος πρέπει να υποβάλλει έναν πίνακα της ομάδας δίνοντας το όνομα του κάθε αθλητή και την κατηγορία βάρους του. Πρέπει επίσης να δηλωθούν οι καλύτερες **συνολικές** επιδόσεις από Εθνικά ή Διεθνή πρωταθλήματα κατά τη διάρκεια των προηγούμενων 12 μηνών. **Ένα έθνος δεν μπορεί να προτείνει έναν αθλητή ο οποίος έχει μόνο έναν σκοπό, να σπάσει το ρεκόρ σε ένα μόνο αγώνισμα ενώ συμμετέχει σε αγώνα Δυναμικού Τριάθλου.** Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει το αποτέλεσμα του αθλητή που επετεύχθη στα Διεθνή πρωταθλήματα του προηγούμενου έτους στην ίδια κατηγορία βάρους. Επίσης πρέπει να δηλωθούν η ημερομηνία και ο τίτλος του αγώνα στον οποίο το σύνολο επετεύχθη. Αυτές οι λεπτομέρειες πρέπει να υποβληθούν στο Γραμματέα πρωταθλημάτων της Δ.Ο.Δ.Τ. ή της περιοχής και επίσης στον αρμόδιο Διευθυντή (Meet Director) του αγώνα τουλάχιστον 60 ημέρες πριν την ημερομηνία των πρωταθλημάτων στην προκαταρκτική λίστα. Τελική επιλογή, η οποία προτείνεται όχι αργότερα από 21 ημέρες πριν



την ημερομηνία του πρωταθλήματος, πρέπει να γίνει από εκείνους που υπεδείχθησαν 60 ημέρες πριν την ημερομηνία των πρωταθλημάτων. Αυτή περιλαμβάνει τους αναπληρωματικούς ή εφεδρικούς. Σε αυτό το σημείο εγκαίρως κάθε αθλητής πρέπει να δηλώσει την κατηγορία βάρους στην οποία αυτός επιθυμεί να αγωνιστεί σε αυτά τα πρωταθλήματα. Μετά την τελική επιλογή (τελική δήλωση) καμία αλλαγή στην κατηγορία βάρους στην οποία ο αθλητής δηλώθηκε δεν επιτρέπεται. Δηλωμένοι αθλητές χωρίς αποτελέσματα σε κανένα από τα πιο πάνω πρωταθλήματα θα τοποθετηθούν στην πρώτη υποκατηγορία που θα αγωνιστούν αν η κατηγορία βάρους τους διαιρεθεί σε υποκατηγορίες. Αποτυχία να συμμορφωθεί με όποια από αυτές τις απαιτήσεις ίσως καταλήξει σε αποκλεισμό της παραβατικής ομάδας. Ένας αθλητής δεν μπορεί να επιτύχει ένα ικανοποιητικό σύνολο μέσω της εθνικής του Ομοσπονδίας για να εισέλθει στα Παγκόσμια, Διεθνή ή Τοπικά πρωταθλήματα εφ' όσον αυτός βρίσκεται σε εκκρεμότητα από τη Δ.Ο.Δ.Τ. ή την Τοπική Ομοσπονδία.

8. Το σκορ των πόντων για όλα τα Παγκόσμια, Ηπειρωτικά και Τοπικά πρωταθλήματα είναι: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, για τις πρώτες 9 θέσεις σε κάθε κατηγορία βάρους. Επομένως, κάθε αθλητής ο οποίος κάνει ένα σύνολο στον αγώνα θα βραβεύεται με έναν πόντο. Το σκορ των πόντων για όλους τους εθνικούς αγώνες θα είναι στην κρίση της εθνικής ομοσπονδίας.

9. Μόνο το σκορ των πόντων των πέντε καλύτερων αθλητών κάθε έθνους θα υπολογίζεται για το ομαδικό αγώνισμα σε όλα τα διεθνή πρωταθλήματα. Σε περίπτωση ισοβαθμίας στους πόντους, η τελική τοποθέτηση της ομάδας θα αποφασισθεί όπως στην περίπτωση 11.

Αν ένα μέλος μιας ομάδας βρεθεί να έχει διαπράξει μία παράβαση των Anti-doping κανόνων της Δ.Ο.Δ.Τ. κατά τη διάρκεια ενός αγώνος όπου η κατάταξη της ομάδας βασίζεται στην πρόσθεση των ατομικών αποτελεσμάτων, οι πόντοι του αθλητή που διέπραξε την παράβαση θα αφαιρούνται από το αποτέλεσμα της ομάδας και μπορεί να μην προστεθεί από τους πόντους ενός άλλου μέλους της ομάδας.

10. Κάθε έθνος που έχει υπάρξει μέλος της Δ.Ο.Δ.Τ. για περισσότερο από τρία έτη πρέπει να περιλαμβάνει τουλάχιστον έναν διεθνή διαιτητή ανάμεσα των επισήμων της ομάδας στα παγκόσμια πρωταθλήματα. Αν ένας διαιτητής από αυτό το έθνος δεν είναι παρών ή, όντας παρών, δεν διατίθεται να ενεργήσει με την ιδιότητα είτε του διαιτητή ή μέλους της κριτικής επιτροπής κατά τη διάρκεια των πρωταθλημάτων, τότε μόνο οι τέσσερις καλύτεροι αθλητές από εκείνο το έθνος θα μετρήσουν για το διαγωνισμό της ομάδας.

11. Ομαδικά βραβεία δίνονται για τις πρώτες τρεις θέσεις **με πιστοποιητικά**. Σε περίπτωση ισοβαθμίας για την κατάταξη μίας ομάδας ή έθνους, η ομάδα που έχει το μεγαλύτερο αριθμό των πρώτων θέσεων θα τοποθετηθεί πρώτη. Σε περίπτωση ισοβαθμίας μεταξύ δύο εθνών που έχουν τον ίδιο αριθμό των πρώτων θέσεων, εκείνο που έχει τις περισσότερες δεύτερες θέσεις θα τοποθετηθεί πρώτο, και ούτω καθ' εξής. Αν οι ομάδες ή τα έθνη τελειώσουν με ισοβαθμία μετά από αυτή τη διαδικασία, η ομάδα ή το έθνος με το μεγαλύτερο συνολικό αριθμό των **IPF** πόντων θα ανακηρυχτεί στην υψηλότερη θέση.

12. Σε όλα τα Δ.Ο.Δ.Τ. πρωταθλήματα ένα βραβείο θα δοθεί στον καλύτερο αθλητή που κάνει την καλύτερη επίδοση σύμφωνα με τη βαθμολογία **IPF φόρμουλα**. Βραβεία επίσης δίνονται στις δεύτερες και τρίτες θέσεις.

13. Σε διεθνή πρωταθλήματα, μετάλλια δίνονται για τις πρώτες, δεύτερες και τρίτες θέσεις για κάθε κατηγορία βασισμένα στα σύνολα. Επίσης μετάλλια ή τιμητικά διπλώματα δίδονται για τις πρώτες, δεύτερες και τρίτες θέσεις στα ατομικά αθλήματα του βαθέως καθίσματος, της πίεσης στήθους και της άρσης θανάτου σε κάθε κατηγορία. Αν ένας αθλητής αποτύχει σε ένα ή και στα δύο αγωνίσματα του βαθέως



καθίσματος και της πίεσης στήθους, μπορεί να συνεχίσει να αγωνίζεται για το υπόλοιπο του αγώνα, και ο αθλητής δικαιούται βραβεία σε κάθε αγώνισμα στο οποίο αυτός κατέγραψε μια επιτυχημένη προσπάθεια. Για να πάρει αυτό το βραβείο, ο αθλητής πρέπει να κάνει μια καλόπιστη προσπάθεια για τον καθένα από τους τρεις κλάδους. Ο κώδικας ντυσίματος για τους αθλητές απονομής μεταλλίων στα παγκόσμια πρωταθλήματα είναι: πλήρης φόρμα της ομάδας, μπλουζάκι, παπούτσια αθλητικά. Η συμμόρφωση του αθλητή προς αυτό παρακολουθείται από τον Τεχνικό Ελεγκτή. Αποτυχία να τηρήσει αυτές τις απαιτήσεις, θα στερήσει τον αθλητή από την παραλαβή του μεταλλίου, αν και η θέση του στα αποτελέσματα του αγώνα θα παραμείνει.

14. Απαγορεύεται να χτυπήσεις και να προπηλακίσεις τον αθλητή μπροστά στο κοινό και τα μέσα ενημέρωσης.

15. Σε όλους τους αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ., ο διοργανωτής πρέπει να εξασφαλίζει για την ασφάλεια των αθλητών και επισήμων έναν εξειδικευμένο ιατρό κατά τη διάρκεια του πρωταθλήματος.

## ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

### Ζυγαριά

Αυτή πρέπει να είναι ηλεκτρονικού ψηφιακού τύπου και να καταγράφει τη δεύτερη θέση των δεκαδικών. Πρέπει να έχει τη δυνατότητα να ζυγίζει μέχρι 180 κιλά. Ένα πιστοποιητικό της ζυγαριάς που θα την συνοδεύει πρέπει να ισχύει εντός ενός έτους από την ημερομηνία των αγώνων.

### Εξέδρα

Όλες οι άρσεις γίνονται πάνω σε μία εξέδρα με διαστάσεις το ελάχιστο 2.5μ x 2.5μ και το μέγιστο 4μ x 4μ. Δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 10 εκ. σε ύψος από το δάπεδο που την περιβάλλει. Η επιφάνεια της εξέδρας πρέπει να είναι ομαλή, σταθερή και επίπεδη και να καλύπτεται από ένα υλικό ενός μη γλιστερού, λείου χαλιού (χωρίς ανωμαλίες και εξογκώματα). Χαλάκια από καουτσούκ ή παρόμοια υλικά δεν επιτρέπονται.

### Μπάρες και δίσκοι

Σε όλους του αγώνες του δυναμικού τριάθλου που οργανώνονται κάτω από τους κανόνες της Δ.Ο.Δ.Τ., μόνο πιστοποιημένες μπάρες επιτρέπονται. Η χρήση των δίσκων και των μπαρών που δεν πληρούν τις τρέχουσες προδιαγραφές θα καταστήσουν άκυρο τον αγώνα και οποιαδήποτε ρεκόρ επιτευχθούν. Μόνο εκείνες οι μπάρες και δίσκοι που πληρούν όλες τις προδιαγραφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά τη διάρκεια όλου του αγώνα και σε όλες τις άρσεις. Η μπάρα δε θα αλλαχθεί κατά τη διάρκεια του αγώνα εκτός εάν κυρτώσει ή καταστραφεί κατά τρόπο όπως αυτό αποφασισθεί από την Τεχνική Επιτροπή, την Κριτική Επιτροπή ή τους Διαιτητές. Οι μπάρες που χρησιμοποιούνται σε όλα τα πρωταθλήματα της Δ.Ο.Δ.Τ. δεν πρέπει να έχουν χρώμο πάνω στις αυλακώσεις. Μόνο μπάρες και δίσκοι που έχουν την επίσημη έγκριση της Δ.Ο.Δ.Τ. μπορούν να χρησιμοποιηθούν στα Παγκόσμια πρωταθλήματα ή στα Παγκόσμια ρεκόρ. Από το 2008 οι αποστάσεις με αυλακώσεις πάνω στις εγκεκριμένες από τη Δ.Ο.Δ.Τ. μπάρες έχουν καθιερωθεί παγκοσμίως βασισμένες πάνω σε μία από τις αρχικά εγκεκριμένες μπάρες.

(α) Η μπάρα πρέπει να είναι ευθεία και καλά αυλακωμένη και με ραβδώσεις και πρέπει να έχει τις εξής διαστάσεις:

1. Ολικό συνολικό μήκος που να μην υπερβαίνει τα 2.20μ

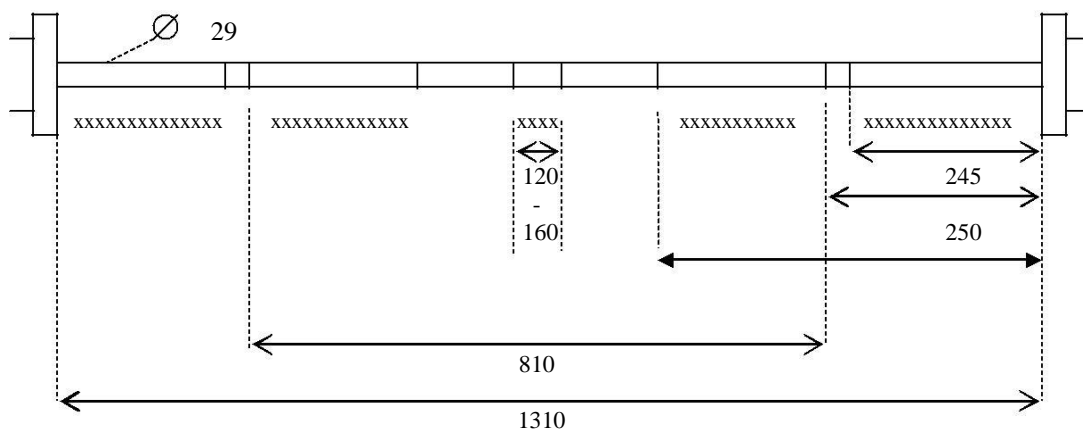


2. Η απόσταση μεταξύ των ασφαλειών δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 1.32μ. ή να είναι μικρότερη από 1.31μ.
3. Η διάμετρος της μπάρας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 29χιλ. ή να είναι μικρότερη από 28χιλ..
4. Το βάρος της μπάρας και των ασφαλειών πρέπει να είναι 25 κιλά
5. Η διάμετρος των δαχτυλιδιών να μην υπερβαίνει τα 52χιλ. ή να είναι μικρότερη από τα 50χιλ.
6. Πρέπει να υπάρχει μία διάμετρος σημαδεμένη εκ κατασκευής ή να βάλεις ταινίες επάνω στη μπάρα ούτως ώστε να μετράει 81 εκ. μεταξύ των σημαδιών ή των ταινιών.

### Δ.Ο.Δ.Τ. αναγνωρισμένη μπάρα

#### Οδηγίες των αυλακωτών αποστάσεων

#### Μεγέθη σε χιλιοστά



(β) Οι δίσκοι πρέπει να ακολουθούν τα εξής:

1. Όλοι οι δίσκοι που χρησιμοποιούνται στα αγωνίσματα πρέπει να έχουν βάρος εντός του 0.25% ή 10γραμ. της αξίας της πρόσοψής τους.

Αξία πρόσοψης σε κιλά	Μέγιστο	Ελάχιστο
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. Το μέγεθος της τρύπας στο κέντρο του δίσκου δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 53χιλ. ή να είναι μικρότερο των 52χιλ.

3. Οι δίσκοι πρέπει να βρίσκονται εντός της εξής κλίμακας: 1.25κ, 2.5κ, 5κ, 10κ, 15κ, 20κ και 25κ.

4. Σε περιπτώσεις των ρεκόρ, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελαφρύτεροι δίσκοι για να επιτύχουν ένα βάρος τουλάχιστον 0.5κ, **1κ, 1.5κ, ή 2κ.** περισσότερο από το υπάρχον ρεκόρ.

5. Δίσκοι που ζυγίζουν 20κ. και πάνω δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 6εκ. σε πάχος. Δίσκοι που έχουν βάρος 15κ. και κάτω δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 3εκ. σε πάχος. Λαστιχένιοι δίσκοι δεν χρειάζεται να



συμμορφώνονται με το δηλωμένο πάχος.

6. Οι δίσκοι πρέπει να προσαρμόζονται στον εξής χρωματικό κώδικα: 10κ. και κάτω – οποιοδήποτε χρώμα, 15κ. – κίτρινο, 20κ. – μπλε, 25κ. – κόκκινο.

7. Όλοι οι δίσκοι πρέπει να έχουν σε εμφανές σημείο καθαρά το βάρος τους και να φορτώνονται με σειρά, οι πιο βαριοί δίσκοι εσωτερικά και μετά οι μικρότερου βάρους ούτως ώστε οι διαιτητές να μπορούν να διαβάσουν το βάρος σε κάθε δίσκο.

8. Οι πρώτοι και βαρύτεροι δίσκοι που φορτώνονται στην μπάρα πρέπει να τοποθετούνται με την πρόσοψη προς τα μέσα και οι υπόλοιποι των δίσκων να τοποθετούνται με την πρόσοψη προς τα έξω.

9. Η διάμετρος των μεγαλύτερων δίσκων δεν μπορεί να είναι πάνω από 45εκ.

~~10. Ααστιχένιοι ή καλυμμένοι με λάστιχο δίσκοι, είναι αποδεκτοί εφ' όσον υπάρχει ένα ελάχιστο 10εκ. από το εξωτερικό μέρος των ασφαλειών μέχρι το τέλος της μπάρας, για καθαρότερο πιάσιμο έξω από τους δίσκους.~~

### Ασφάλειες

(α) Πρέπει πάντα να χρησιμοποιούνται.

(β) Πρέπει να ζυγίζουν 2.5κ η κάθε μία.

### Ορθοστάτες (μηχάνημα Βαθιού καθίσματος)

1. Μόνο ορθοστάτες από κατασκευαστές του εμπορίου επισήμως δηλωμένοι και εγκεκριμένοι από την Τεχνική Επιτροπή θα επιτρέπονται για χρήση στα Διεθνή πρωταθλήματα.

2. Οι ορθοστάτες πρέπει να σχεδιάζονται για να προσαρμόζουν ένα ελάχιστο ύψος του 1μ. στην κατώτερη θέση και να εκτείνονται σε ένα ύψος τουλάχιστον 1.70μ σε 5εκ. προσαυξήσεις.

3. Όλες οι υδραυλικοί ορθοστάτες πρέπει να έχουν τη δυνατότητα να ασφαλίζουν στο απαιτούμενο ύψος με τη βοήθεια πύρων.

### Μηχάνημα στήθους

Μόνο μηχανήματα στήθους και πάγκοι κατασκευασμένοι από κατασκευαστές του εμπορίου επισήμως δηλωμένοι και εγκεκριμένοι από την Τεχνική Επιτροπή επιτρέπονται για χρήση στα Διεθνή πρωταθλήματα.

Το μηχάνημα πρέπει να έχει τις εξής διαστάσεις:

1. Μήκος: όχι λιγότερο από 1.22μ και πρέπει να είναι ομαλό και επίπεδο.

2. Πλάτος: όχι λιγότερο από 29εκ. και να μην υπερβαίνει τα 32εκ.

3. Ύψος: όχι λιγότερο από 42εκ. και να μην υπερβαίνει τα 45εκ. από το έδαφος μέχρι την κορυφή της επιστρωμένης επιφάνειας του πάγκου χωρίς αυτή να είναι πιεσμένη. Το ύψος των καθέτων, οι οποίες πρέπει να μπορούν να προσαρμόζονται, πρέπει να είναι το ελάχιστο 75εκ. και το μέγιστο 110εκ μετρημένες από το έδαφος μέχρι τη θέση της βάσης της μπάρας.

4. Το ελάχιστο πλάτος μεταξύ των εσωτερικών των βάσεων της μπάρας πρέπει να είναι 1.10μ.

5. Η κεφαλή του πάγκου πρέπει να εκτείνεται 22εκ πέρα από το κέντρο των καθέτων με μία ανοχή 5εκ και από τις δύο πλευρές.

6. Προσκολλημένα στηρίγματα ασφαλείας πρέπει να χρησιμοποιούνται σε όλους τους αγώνες.

## Ρολόγια

Ρολόγια ορατά σε όλους (τόπος διεξαγωγής, εξέδρα, περιοχή προθέρμανσης) πρέπει να χρησιμοποιούνται και να λειτουργούν αδιάκοπα μέχρι το ελάχιστο είκοσι λεπτά και να δείχνουν το χρόνο που παρήλθε. Επιπροσθέτως, ένα ρολόι που δείχνει το χρόνο που έμεινε μέχρι τις επόμενες προσπάθειες, πρέπει επίσης να είναι ορατό από τον προπονητή ή αθλητή.

## Φωτισμός

Ένας πίνακας φωτισμού έγκυρων-άκυρων προσπαθειών πρέπει να υπάρχει εκεί όπου οι διαιτητές γνωστοποιούν τις αποφάσεις τους. Αυτός μπορεί να είναι παρόμοιος με εκείνο που χρησιμοποιείται στην άρση βαρών, εκεί όπου όταν ένας διαιτητής αντιλαμβάνεται μια παραβίαση, αυτός ενεργοποιεί το σύστημα ελέγχου. Αν η πλειοψηφία ενεργοποιήσει το σύστημα, ένας βομβητής ηχεί και ο αθλητής γνωρίζει ότι η προσπάθειά του έχει αποτύχει. Επομένως αυτός δεν είναι υποχρεωμένος να τελειώσει την προσπάθειά του. Κάθε διαιτητής ρυθμίζει ένα άσπρο και ένα κόκκινο φως. Αυτά τα δύο χρώματα αντιπροσωπεύουν μια “έγκυρη άρση” και “άκυρη άρση” αντίστοιχα. Τα φώτα πρέπει να είναι οριζοντίως για να συμφωνούν στις θέσεις των τριών διαιτητών. Αυτά πρέπει να είναι συνδεδεμένα κατά τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να ανάβουν μαζί και όχι χωριστά όταν ενεργοποιούνται από τους τρεις διαιτητές. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, π.χ. σε μία διακοπή ηλεκτρικού ρεύματος, οι διαιτητές θα είναι εφοδιασμένοι με μικρές άσπρες ή κόκκινες σημαίες ή χρωματιστά πινακάκια με τα οποία θα γνωστοποιούν τις αποφάσεις τους μόλις ακούσουν την προσαγή του Κύριου Διαιτητή “Σημαίες”.

## Κάρτες αποτυχίας

Όταν τα φώτα ενεργοποιηθούν και εμφανισθούν, ο διαιτητής/οι διαιτητές θα σηκώσουν μια κάρτα ή θα ενεργοποιήσουν ένα σύστημα φωτισμού για να γνωστοποιήσουν την αιτία που ο αθλητής έχει αποτύχει.

## Αριθμημένο σύστημα καρτών των διαιτητών – αιτία για αποτυχία

Χρώμα καρτών:

Αποτυχία Νο 1 = Κόκκινη κάρτα

Αποτυχία Νο 2 = Μπλε κάρτα

Αποτυχία Νο 3 = Κίτρινη κάρτα





## **ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ**

### 1) Κόκκινη

- Αποτυχία να κάμψεις τα γόνατα και να χαμηλώσεις το σώμα μέχρι το επάνω μέρος των ποδιών στην άρθρωση του ισχίου να είναι χαμηλότερο από το επάνω μέρος των γονάτων.

### 2) Μπλε

- Αποτυχία να πάρεις μια κάθετη θέση με τα γόνατα άκαμπτα στην αρχή και το τέλος της άρσης.

### 3) Κίτρινη

- Βηματίζοντας προς τα πίσω ή προς τα εμπρός ή κουνώντας τις πατούσες πλαγίως. Το να κουνάς τις πατούσες μεταξύ του μπροστινού μέρους και της πτέρνας επιτρέπεται.

- Αποτυχία να παρακολουθείς τα σήματα του Κύριου Διαιτητή στην αρχή και τέλος της ανύψωσης.

- Διπλή αναπήδηση ή περισσότερες από μία προσπάθειες επανάκτησης στο κάτω μέρος της ανύψωσης ή οποιαδήποτε κίνηση προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της ανόδου.

- Επαφή με τη μπάρα ή του αθλητή με τους “spotters/loaders” (Φορτωτές-Βοηθοί) μεταξύ των συνθημάτων του Κύριου Διαιτητή, για να κάνουν την άρση ευκολότερη.

- Επαφή των αγκώνων ή των άνω βραχιόνων με τα πόδια, η οποία υποστηρίζει και βοηθάει τον αθλητή.

Ελαφριά επαφή η οποία δε βοηθάει καθόλου μπορεί να αγνοηθεί.

- Κάθε πτώση ή ρίψη της μπάρας με γδούπο μετά το πέρας της άρσης.

- Αποτυχία να συμμορφωθεί με οποιαδήποτε από τις απαιτήσεις που περιέχονται στη γενική περιγραφή της άρσης, η οποία προηγείται αυτού του καταλόγου αποκλεισμού.

- **Ατελής προσπάθεια.**

## **ΠΙΕΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ**

### 1) Κόκκινη

- Η μπάρα δε χαμηλώνει μέχρι το στήθος ή την κοιλιακή χώρα, δηλαδή δεν αγγίζει το στήθος ή την κοιλιακή χώρα, ή αγγίζει τη ζώνη.

### 2) Μπλε

- Κάθε κίνηση προς τα κάτω ολόκληρης της μπάρας κατά τη διάρκεια της “πίεσης”.

- Αποτυχία να πιέσεις τη μπάρα με ίσιους βραχιόνες και αγκώνες κλειδωμένους στο τέλος της άρσης.

### 3) Κίτρινη

- Το να σηκώνεις ή να βυθίζεις τη μπάρα αφότου αυτή έχει ακινητοποιηθεί πάνω στο στήθος ή την κοιλιακή χώρα, κατά τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να βοηθήσει τον αθλητή.

- Αποτυχία να παρακολουθείς τα σήματα του Κύριου Διαιτητή στην αρχή, κατά τη διάρκεια και τέλος της άρσης.

- Κάθε αλλαγή στην επιλεγμένη θέση ανύψωσης κατά τη διάρκεια της κανονικής ανύψωσης, δηλαδή οποιαδήποτε ανύψωση του κεφαλιού, ώμων ή γλουτών από τα αρχικά σημεία επαφής με τον πάγκο, ή πλάγια κίνηση των χεριών πάνω στη μπάρα.

- Επαφή με τη μπάρα ή του αθλητή με τους spotters/loaders μεταξύ των συνθημάτων του Κύριου Διαιτητή, για να κάνουν την άρση ευκολότερη.

- Κάθε επαφή των πατουσών των αθλητών με τον πάγκο και τα στηρίγματά του.

- Εσκεμμένη επαφή μεταξύ της μπάρας και τα στηρίγματα βάσης της μπάρα κατά τη διάρκεια της άρσης ούτως ώστε να κάνει την άρση ευκολότερη.

- Αποτυχία να συμμορφωθεί με οποιαδήποτε από τις απαιτήσεις που περιέχονται στη γενική περιγραφή της άρσης, η οποία προηγείται αυτού του καταλόγου αποκλεισμού.

- **Ατελής προσπάθεια.**

**ΑΡΣΗ ΘΑΝΑΤΟΥ**

## 1) Κόκκινη

- Αποτυχία να έχεις τα γόνατα σε ευθεία στο τέλος της άρσης.
- Αποτυχία να σταθείς στητός με τους ώμους πίσω.

## 2) Μπλε

- Οποιαδήποτε κίνηση της μπάρας προς τα κάτω πριν αυτή φτάσει την τελική θέση. Αν η μπάρα κατακαθίσει καθώς οι ώμοι γυρίζουν πίσω, αυτό δε θα είναι αιτία για να θεωρηθεί αποτυχημένη η άρση.
- Στηρίζοντας τη μπάρα στους μηρούς κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άρσης. Αν η μπάρα ακουμπάει στην άκρη των μηρών αλλά δεν υποστηρίζεται αυτό δεν είναι αιτία για αποτυχία.

## 3) Κίτρινη

- Το να χαμηλώνεις τη μπάρα πριν να λάβεις το σήμα του Κύριου Διαιτητή.
- Το να αφήνεις τη μπάρα να επιστρέψει στην εξέδρα χωρίς να έχεις τον έλεγχο και με τα δύο χέρια, δηλαδή να ελευθερώσεις τη μπάρα από τις παλάμες των χεριών.
- Βηματισμός προς τα πίσω ή προς τα εμπρός ή κίνηση των πατουσών προς τα πλάγια. Το να κουνάς τις πατούσες μεταξύ του μπροστινού μέρους και της φτέρνα επιτρέπεται. Κίνηση των πατουσών μετά την προσταγή “Down” δεν είναι αιτία για αποτυχία.
- Αποτυχία να συμμορφωθεί με οποιαδήποτε από τις απαιτήσεις που περιέχονται στη γενική περιγραφή της άρσης, η οποία προηγείται αυτού του καταλόγου αποκλεισμού.
- **Ατελής προσπάθεια.**

**Πίνακας αποτελεσμάτων**

Πρέπει να υπάρχει ένας κανονικός λεπτομερής πίνακας αποτελεσμάτων ορατός στους θεατές, τους επισήμους και σε όλους που ενδιαφέρονται για την πρόοδο του αγώνα. Τα ονόματα των αθλητών πρέπει να τοποθετούνται με αριθμούς προτεραιότητας για κάθε αγώνισμα. Το τρέχον ρεκόρ πρέπει να εκτίθεται και να ανανεώνεται όταν είναι απαραίτητο.

<b>Championships Scoreboard</b>															
<b>Group:</b>				<b>SQUAT</b>			<b>BENCH PRESS</b>				<b>DEADLIFT</b>				
LOT	NAME	NAT	BD/ WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PLACE
1															
2															
3															
14															



## ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

### Αγωνιστική ενδυμασία

#### Υποστηρικτική

Μία υποστηρικτική ενδυμασία άρσης (στολή) μπορεί να φορεθεί μόνο σε αγώνες οι οποίοι ονομάζονται “Με εξοπλισμό”.

Μία υποστηρικτική ενδυμασία άρσης μπορεί να φορεθεί σε όλες τις άρσεις σε αγώνες οι οποίοι ονομάζονται “Με εξοπλισμό” (στους οποίους αγώνες αντί αυτής μπορεί να φορεθεί μία μη-υποστηρικτική ενδυμασία). Οι τιράντες της στολής πρέπει υποχρεωτικά να φοριούνται πάνω στους ώμους του αθλητή όλη την ώρα σε όλες τις άρσεις σε όλους τους αγώνες.

Μόνο υποστηρικτικές ενδυμασίες από κατασκευαστές οι οποίοι είναι στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού για χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.” θα επιτρέπονται προς χρήση σε αγώνες. Επιπροσθέτως, κάθε τέτοια υποστηρικτική ενδυμασία από εγκεκριμένους κατασκευαστές πρέπει υποχρεωτικά να πληρούν όλες τις προδιαγραφές των Τεχνικών Κανόνων. Υποστηρικτικές ενδυμασίες από εγκεκριμένους κατασκευαστές οι οποίες δεν πληρούν οποιοδήποτε Τεχνικό Κανόνα δε θα επιτρέπεται προς χρήση στους αγώνες.

Η υποστηρικτική ενδυμασία άρσης πρέπει να ανταποκρίνεται στις εξής προδιαγραφές:

(α) Το υλικό της στολής πρέπει να είναι μονού πάχους.

(β) Πρέπει να υπάρχουν πόδια στη στολή τα οποία εκτείνονται το ελάχιστο μέχρι 3εκ. και το μέγιστο μέχρι 15εκ., από το επάνω μέρος του καβάλου μέχρι κάτω στο εσωτερικό του ποδιού, όπως αυτό μετριέται όταν φοριέται από τον αθλητή σε όρθια θέση.

(γ) Κάθε αλλαγή στη στολή η οποία υπερβαίνει τα καθιερωμένα μήκη, πλάτη και πάχος θα καθιστά τη στολή ακατάλληλη για τον αγώνα.

(δ) Αν και οι μεταποιήσεις-πιέτες που γίνονται για να στενέψουν η στολή και το υποστηρικτικό μπλουζάκι δε θεωρούνται παράνομες, αυτές όμως πρέπει να γίνονται πάνω στις αρχικές ραφές. Μη εργοστασιακές μεταποιήσεις για το στένεμα της στολής δε θεωρούνται παράνομες όταν γίνονται με τη μορφή της πιέτας. Παρ’ όλα αυτά όμως, οι πιέτες πρέπει να γίνονται υποχρεωτικά μόνο πάνω στις αρχικές ραφές του κατασκευαστή. Αυτές οι ραφές πρέπει να γίνονται στο εσωτερικό της στολής ή της μπλουζας. Κάθε άλλη μεταποίηση η οποία γίνεται έξω από τις ραφές του κατασκευαστή είναι παράνομη. Οι πιέτες δεν πρέπει να ράβονται πάνω στην εξωτερική επιφάνεια του ενδύματος.

(ε) Όταν ένα στένεμα έχει γίνει στις τιράντες του ώμου και το υλικό που έχει περισσέψει είναι μακρύτερο από 3εκ., αυτό πρέπει υποχρεωτικά να γυρίσει μέσα από την εσωτερική πλευρά της στολής και όχι να ραφτεί επάνω στις τιράντες. Ύφασμα περισσότερο από 3εκ. δεν πρέπει να προεξέχει έξω από τη στολή.

(στ) Η ενδυμασία μπορεί να φέρει τα λογότυπα ή εμβλήματα:

– του εγκεκριμένου κατασκευαστή της ενδυμασίας

– του έθνους του αθλητή

– του ονόματος του αθλητή

– όπως κατά κανόνα “Λογότυπο του χορηγού”

– σε εθνικούς και κατώτερους αγώνες μόνο, της ομάδας του αθλητή ή του προσωπικού χορηγού, σε περιπτώσεις όπου το λογότυπο ή έμβλημα δεν έχει κατά τα άλλα εγκριθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ..

### Μη υποστηρικτική

Μία μη υποστηρικτική ενδυμασία άρσης πρέπει να φοριέται σε όλες τις άρσεις σε αγώνες οι οποίοι ονομάζονται “άνευ εξοπλισμού” και μπορεί να φοριέται σε αγώνες οι οποίοι ονομάζονται με εξοπλισμό (στους οποίους αγώνες μπορεί να φορεθεί μία υποστηριζόμενη ενδυμασία). Οι τιράντες της ενδυμασίας πρέπει υποχρεωτικά να φοριούνται πάνω στους ώμους του αθλητή όλη την ώρα σε όλες τις άρσεις σε όλους τους αγώνες.

Μόνο μη υποστηρικτικές ενδυμασίες από κατασκευαστές οι οποίες είναι στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού για χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.” θα επιτρέπονται προς χρήση σε αγώνες. Επιπροσθέτως, κάθε τέτοια μη υποστηρικτική ενδυμασία από εγκεκριμένους κατασκευαστές πρέπει υποχρεωτικά να πληροί όλες τις προδιαγραφές των Τεχνικών Κανόνων. Μη υποστηρικτική ενδυμασία από εγκεκριμένους κατασκευαστές η οποία δεν πληροί οποιοδήποτε Τεχνικό Κανόνα δε θα επιτρέπεται προς χρήση στους αγώνες.

### Η μη υποστηρικτική ενδυμασία άρσης πρέπει να ανταποκρίνεται στις εξής προδιαγραφές:

- (α) Η ενδυμασία πρέπει να είναι ένα κομμάτι και να εφαρμόζει χωρίς να είναι χαλαρή όταν φοριέται.
- (β) Η ενδυμασία πρέπει να είναι κατασκευασμένη εξ ολοκλήρου από ύφασμα ή ένα συνθετικό υφαντό υλικό, ούτως ώστε να μη δίνει καμία βοήθεια στον αθλητή κατά την εκτέλεση της άρσης.
- (γ) Το υλικό της ενδυμασίας πρέπει να είναι μονού πάχους, με εξαίρεση η περιοχή του καβάλου (12x24εκ.) που επιτρέπεται να είναι διπλού πάχους.
- (δ) Πρέπει να υπάρχει ένα κομμάτι ύφασμα στην ενδυμασία, που να εκτείνεται στους μηρούς το ελάχιστο 3εκ. και το ανώτερο 25εκ., από το επάνω μέρος του καβάλου μέχρι κάτω στο εσωτερικό μέρος του ποδιού, όπως αυτά μετριοούνται όταν η ενδυμασία φοριέται από τον αθλητή σε όρθια θέση.
- (ε) Η ενδυμασία μπορεί να φέρει τα λογότυπα ή εμβλήματα:
  - του εγκεκριμένου κατασκευαστή της ενδυμασίας
  - του έθνους του αθλητή
  - του ονόματος του αθλητή
  - όπως κατά κανόνα “Λογότυπο του χορηγού”
  - σε εθνικούς και κατώτερους αγώνες μόνο, της ομάδας του αθλητή ή του προσωπικού χορηγού, σε περιπτώσεις όπου το λογότυπο ή έμβλημα δεν έχει κατά τα άλλα εγκριθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ..

Στις μουσουλμάνες γυναίκες επιτρέπεται να φορούν μία εφαρμοστή μη υποστηρικτική ολόσωμη στολή η οποία καλύπτει τα πόδια και τα χέρια.

**(στ)** Στις μουσουλμάνες γυναίκες επιτρέπεται να φορούν μία εφαρμοστή μη υποστηρικτική ολόσωμη στολή η οποία καλύπτει τα πόδια και τα χέρια. **Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει δεσίματα του γονάτου ή επιγονατίδες πάνω από μια ολόσωμη φόρμα σε αγώνες με εξοπλισμό ή κλασσικούς.**



### Κοντομάνικο μπλουζάκι

Ένα κοντομάνικο μπλουζάκι πρέπει να φοριέται κάτω από την στολή της άρσης από όλους τους αθλητές στο βαθύ κάθισμα, στην πίεση στήθους και στην άρση θανάτου. ~~Οι άνδρες δε χρειάζεται να φοράνε ένα μπλουζάκι στην άρση θανάτου.~~ Η μόνη εξαίρεση σε αυτές τις απαιτήσεις είναι ότι ένα υποστηρικτικό μπλουζάκι επιτρέπεται να φοριέται αντί για ένα κοντομάνικο μπλουζάκι σύμφωνα με τη “υποστηρικτικό μπλουζάκι” παρακάτω. Συνδυασμός κοντομάνικης μπλούζας και “υποστηρικτικό μπλουζάκι” δεν επιτρέπεται.

Το κοντομάνικο μπλουζάκι πρέπει να πληροί τις εξής προδιαγραφές:

(α) Το μπλουζάκι πρέπει υποχρεωτικά να είναι κατασκευασμένο εξ ολοκλήρου από ύφασμα ή ένα συνθετικό υφαντό και δεν πρέπει να αποτελείται, στο σύνολο ή μέρος αυτού, από οποιοδήποτε λαστιχένιο ή παρόμοιο τεζαριστό υλικό, ούτε να έχει χοντρές ενισχυμένες ραφές, κουμπιά, φερμουάρ παρά μόνο μία στρόγγυλη λαιμόκοψη.

(β) Το μπλουζάκι πρέπει να έχει μανίκια. Αυτά τα μανίκια πρέπει να καταλήγουν κάτω από το δελτοειδή του αθλητή και δεν πρέπει να επεκτείνονται μέχρι ακριβώς επάνω ή κάτω από τον αγκώνα του αθλητή. Τα μανίκια δεν πρέπει να είναι ανασηκωμένα ή να είναι γυρισμένα πάνω στον δελτοειδή όταν ο αθλητής αγωνίζεται.

(γ) Το μπλουζάκι πρέπει να είναι απλό δηλαδή μονόχρωμο ή **πολύχρωμο** και χωρίς λογότυπο ή έμβλημα, ή να φέρει το λογότυπο ή έμβλημα

– του έθνους του αθλητή

– του ονόματος του αθλητή

– της περιοχής του αθλητή

– του αγώνος στον οποίο αγωνίζεται ο αθλητής

– όπως κατά κανόνα “Λογότυπο του χορηγού”

– σε εθνικούς και κατώτερους αγώνες μόνο, της ομάδας του αθλητή ή του προσωπικού χορηγού, σε περιπτώσεις όπου το λογότυπο ή έμβλημα δεν έχει κατά τα άλλα εγκριθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ..

### Υποστηρικτικό μπλουζάκι

Ένα υποστηρικτικό μπλουζάκι το οποίο έχει γίνει αποδεκτή από τον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού για χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.”, μπορεί να φοριέται μόνο σε αγώνες οι οποίοι έχουν χαρακτηριστεί “Με εξοπλισμό”.

Το υποστηρικτικό μπλουζάκι πρέπει να πληροί τις εξής προδιαγραφές:

(α) Το μπλουζάκι πρέπει υποχρεωτικά να είναι κατασκευασμένο εξ ολοκλήρου από ύφασμα ή ένα συνθετικό υφαντό και δεν πρέπει να αποτελείται, στο σύνολο ή μέρος αυτού, από οποιοδήποτε λαστιχένιο ή παρόμοιο τεζαριστό υλικό, ούτε να έχει χοντρές ενισχυμένες ραφές, κουμπιά, φερμουάρ παρά μόνο μία στρόγγυλη λαιμόκοψη.

(β) Το μπλουζάκι πρέπει να έχει μανίκια. Αυτά τα μανίκια πρέπει να καταλήγουν κάτω από το δελτοειδή του αθλητή και δεν πρέπει να επεκτείνονται μέχρι πάνω ή κάτω από τον αγκώνα του αθλητή. Τα μανίκια δεν πρέπει να είναι ανασηκωμένα ή να είναι γυρισμένα πάνω στον δελτοειδή όταν ο αθλητής αγωνίζεται.

(γ) Το μπλουζάκι πρέπει να είναι απλό δηλαδή μονόχρωμο και χωρίς λογότυπο ή εμβλήματα, ή να φέρει το λογότυπο ή έμβλημα

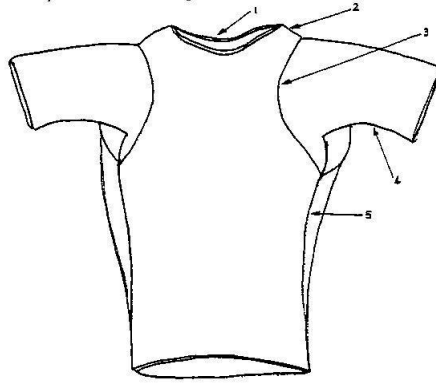
– του έθνους του αθλητή

– του ονόματος του αθλητή

– του αγώνος στον οποίο αγωνίζεται ο αθλητής



- όπως κατά κανόνα “Λογότυπο του χορηγού”
- σε εθνικούς και κατώτερους αγώνες μόνο, της ομάδας του αθλητή ή του προσωπικού χορηγού, σε περιπτώσεις όπου το λογότυπο ή έμβλημα δεν έχει κατά τα άλλα εγκριθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ..



Κάθε παρέκκλιση από το αρχικό σχέδιο στο υποστηρικτικό μπλουζάκι όπως αυτό προμηθεύεται από τον κατασκευαστή και εγκρίνεται από την τεχνική επιτροπή, θα καταστήσει το μπλουζάκι ακατάλληλο προς χρήση στον αγώνα. Το υλικό πρέπει να καλύπτει όλη την περιοχή του δελτοειδούς μυ όπως δείχνει το βέλος στο 2.

### Εσώρουχα

Ένα κανονικό του εμπορίου “αθλητικό” ή κανονικό του εμπορίου σλιπ (όχι μποξεράκι) από οποιοδήποτε μίγμα βαμβακιού, νάιλον ή πολυεστέρα πρέπει να φοριέται κάτω από τη στολή της άρσης.

Οι γυναίκες πρέπει επίσης να φοράνε ένα στηθόδεσμο του εμπορίου ή αθλητικό.

Μαγιό ή οποιοδήποτε ρούχο που αποτελείται από επικάλυψη καουτσούκ ή παρόμοιο stretch υλικό εκτός της ζώνης, δεν πρέπει να φοριέται κάτω από τη στολή της άρσης.

Κάθε βοηθητικό εσώρουχο δεν είναι νόμιμο για χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.





## Κάλτσες

Κάλτσες πρέπει να φοριούνται.

(α) Αυτές πρέπει να είναι οποιουδήποτε χρώματος ή χρωμάτων και μπορεί να έχουν το λογότυπο του κατασκευαστή.

(β) Δεν πρέπει να έχουν τέτοιο μήκος που να έρχονται σε επαφή με τα “δεσίματα” του γονάτου ή τις επιγονατίδες.

(γ) Μακριές κάλτσες και καλτσόν απαγορεύονται αυστηρά. Κάλτσες μέχρι το καλάμι της κνήμης πρέπει να φοριούνται για να καλύπτουν και να προστατεύουν τα καλάμια όταν εκτελείτε την άρση θανάτου.

## Ζώνη

Οι αθλητές μπορούν να φορούν μια ζώνη. Αν φορούν, αυτή θα πρέπει να είναι πάνω στο εξωτερικό μέρος της στολής. Μόνο ζώνες από κατασκευαστές οι οποίοι είναι δεκτοί από τον “Εγκεκριμένο κατάλογο των ειδών ένδυσης και εξοπλισμού για χρήση στους Δ.Ο.Δ.Τ. αγώνες” θα πρέπει να επιτρέπονται για χρήση στους αγώνες.

Υλικά και κατασκευή της ζώνης:

(α) Το κύριο μέρος πρέπει να είναι φτιαγμένο από δέρμα, βινύλιο ή άλλο παρόμοιο μη ελαστικό υλικό σε ένα ή περισσότερα φύλλα/ελάσματα, τα οποία μπορεί να είναι κολλημένα και/ή ραμμένα μεταξύ τους.

(β) Αυτή δεν πρέπει να έχει επιρόσθετα μαξιλαράκια, ενισχυτικά ή υποστηρικτικά από οποιοδήποτε υλικό είτε στην επιφάνεια ή κρυμμένα μέσα στα φύλλα της ζώνης.

(γ) Η πόρπη πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στη μία άκρη της ζώνης με καρφάλια και/ή ραφή.

(δ) Η ζώνη μπορεί να έχει μια πόρπη με ένα ή δύο “δόντια” ή να είναι τύπου “γρήγορης απελευθέρωσης” (“γρήγορη απελευθέρωση” αναφέρεται στο μοχλό.)

(ε) Ένα κομμάτι δέρματος πρέπει να είναι προσαρμοσμένο κοντά στην πόρπη με καρφάλια και/ή ραφή.

(ζ) Η ζώνη μπορεί να είναι απλή δηλαδή ενός ή δύο ή περισσότερων χρωμάτων χωρίς λογότυπα, ή μπορεί να φέρει το λογότυπο ή το έμβλημα

– του έθνους του αθλητή

– του ονόματος του αθλητή

– όπως κατά κανόνα “Λογότυπο του χορηγού”

– σε εθνικούς και κατώτερους αγώνες μόνο, της ομάδας του αθλητή ή του προσωπικού χορηγού, σε περιπτώσεις όπου το λογότυπο ή έμβλημα δεν έχει κατά τα άλλα εγκριθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ..

Διαστάσεις:

1) Μέγιστο ύψος της ζώνης 10εκ.

2) Μέγιστο πάχος 13χιλ. σε όλο το μήκος της ζώνης.

3) Μέγιστο εσωτερικό ύψος της πόρπης 11εκ.

4) Μέγιστο εξωτερικό ύψος της πόρπης 13εκ.

5) Μέγιστο φάρδος της θηλείας 5εκ.

6) Απόσταση μεταξύ της άκρης της ζώνης και το μακρινό τελείωμα της θηλείας, το μέγιστο 25εκ.

Σωστά σημεία μέτρησης:



## Παπούτσια ή μπότες

Παπούτσια ή μπότες πρέπει να φοριούνται.

α) Τα παπούτσια πρέπει να είναι αθλητικά παπούτσια/αθλητικά μπουτάκια **μόνο για αθλήματα εσωτερικών χώρων** όπως άρσης βαρών, δυναμικού τριάθλου μπότες, παντόφλες της άρσης θανάτου, πάλης, καλαθοσφαίρισης. Οι μπότες πεζοπορίας δεν περιλαμβάνονται σε αυτή την κατηγορία.

β) Κανένα μέρος της κάτω πλευράς δεν πρέπει να είναι υψηλότερο από 5εκ.

γ) Η κάτω επιφάνεια πρέπει να είναι επίπεδη δηλαδή όχι προβολές, ανωμαλίες ή παραποίηση από το κανονικό σχέδιο.

δ) Χαλαρές εσωτερικές σόλες οι οποίες δεν αποτελούν μέρος του παπουτσιού του κατασκευαστή πρέπει να περιορίζονται σε ένα εκατοστό πάχος.

**(ε) Παπούτσια-κάλτσες με λαστιχένια εξωτερική σόλα απαγορεύονται σε όλα τα αγωνίσματα**

## Επιγονατίδες

Επιγονατίδες, οι οποίες είναι κυκλικές από νεοπρίν, μπορούν να φορεθούν μόνο πάνω στα γόνατα από τον αθλητή κατά την εκτέλεση οποιασδήποτε άρσης στον αγώνα. Επιγονατίδες δεν μπορούν να φορεθούν ή να χρησιμοποιηθούν σε κανένα άλλο μέρος του σώματος εκτός από τα γόνατα. Επιγονατίδες δεν μπορούν να φορεθούν όταν ο αθλητής φοράει επίσης δεσίματα του γονάτου, όπως ο κανόνας “Δεσίματα - ιμάντες” παρακάτω.

Μόνο επιγονατίδες από κατασκευαστές οι οποίοι βρίσκονται στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού προς χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.” επιτρέπονται για χρήση στους αγώνες. Επιπροσθέτως, οποιοσδήποτε τέτοιες επιγονατίδες από εγκεκριμένους κατασκευαστές πρέπει υποχρεωτικά να πληρούν όλες τις προδιαγραφές των Τεχνικών Κανόνων της Δ.Ο.Δ.Τ. Επιγονατίδες οι οποίες δεν πληρούν οποιοδήποτε Τεχνικό Κανόνα της Δ.Ο.Δ.Τ. δε θα επιτρέπονται προς χρήση σε αγώνες.

Οι επιγονατίδες πρέπει να ανταποκρίνονται στις εξής προδιαγραφές:

(α) Οι επιγονατίδες πρέπει να είναι κατασκευασμένες εξ ολοκλήρου από ένα μόνο φύλλο νεοπρίν, ή επικρατέστερα από ένα φύλλο νεοπρίν συν ένα μη βοηθητικό μονό στρώμα υφάσματος πάνω από το νεοπρίν. Αυτά και τα δύο μπορούν να είναι ραμμένα μεταξύ τους. Η όλη κατασκευή των επιγονατίδων δεν πρέπει να είναι τέτοια ώστε να παρέχει υπολογίσιμη ενίσχυση ή αναπήδηση στα γόνατα του αθλητή.

(β) Οι επιγονατίδες πρέπει να έχουν ανώτατη πυκνότητα 7χιλ. και ανώτατο μήκος 30εκ.

(γ) Οι επιγονατίδες δεν πρέπει να έχουν επιπρόσθετα λουριά, Velcro, κορδόνια, εξογκώματα ή παρόμοια ενισχυτικά εξαρτήματα μέσα ή πάνω σε αυτές. Οι επιγονατίδες πρέπει να είναι συνεχόμενοι κύλινδροι, χωρίς τρύπες στο νεοπρίν ή σε οποιοδήποτε καλυπτικό υλικό.



(δ) Όταν φοριούνται από τον αθλητή στον αγώνα, οι επιγονατίδες δεν πρέπει να είναι σε επαφή με τη στολή του αθλητή ή τις κάλτσες και πρέπει υποχρεωτικά να επικεντρώνονται στην άρθρωση του γονάτου.

### **Δεσίματα – μάντες**

Μόνο δεσίματα από μονόκλωνο του εμπορίου υφαντό λάστιχο το οποίο είναι καλυμμένο με πολυέστερ, βαμβάκι ή συνδυασμό και των δύο υλικών ή ιατρικό κρεπ επιτρέπονται.

#### *Δεσίματα που υποστηρίζονται:*

Μόνο δεσίματα από επίσημους κατασκευαστές οι οποίοι έχουν καταχωρηθεί και εγκριθεί από την Τεχνική Επιτροπή θα πρέπει να επιτρέπονται για χρήση σε αγώνες δυναμικού τριάθλου.

#### *Δεσίματα που δεν υποστηρίζονται:*

Δεσίματα τα οποία είναι φτιαγμένα από ιατρικό κρεπ ή επίδεσμο και περικάρπια δεν απαιτούν την έγκριση της Τεχνικής Επιτροπής.

#### Δεσίματα του καρπού:

1) Τα δεσίματα του καρπού δεν πρέπει να υπερβαίνουν το 1μ. σε μήκος και 8εκ. σε πλάτος. Μανίκια και Velcro μπαλώματα/σιδεράκια για ασφάλεια πρέπει να ενσωματώνονται μέσα στο μήκος του ενός μέτρου. Μία θηλιά μπορεί να είναι προσκολλημένη ως βοήθημα για ασφάλεια. Η θηλιά δεν πρέπει να είναι πάνω από τον αντίχειρα ή τα δάχτυλα κατά τη διάρκεια της πραγματικής άρσης.

2) Κανονικά του εμπορίου περικάρπια για τον ιδρώτα μπορεί να φοριούνται, χωρίς να υπερβάλλουν τα 12εκ. σε πλάτος. Συνδυασμός των δεσιμάτων και περικαρπίων δεν επιτρέπεται.

3) Ένα κάλυμμα του καρπού δεν πρέπει να εκτείνεται πέρα από τα 10εκ. επάνω και 2εκ. κάτω από το κέντρο της άρθρωσης του καρπού και δεν πρέπει να υπερβαίνει ένα πλάτος κάλυψης 12εκ.

4) Οι μουσουλμάνες αθλήτριες μπορούν να φορούν “Hijab” (μαντήλα) καθώς αγωνίζονται. **Στην Πίεση Στήθους η κριτική επιτροπή ή οι διαιτητές έχουν το δικαίωμα να απαιτήσουν από την αθλήτρια να προσαρμόσει τα μαλλιά της αναλόγως, για τη σωστή εκτέλεση του αγωνίσματος.**

#### Δεσίματα του γονάτου:

1) Δεσίματα που δεν υπερβαίνουν τα 2μ. σε μήκος και 8εκ. σε πλάτος μπορούν να φορεθούν μόνο σε αγώνες οι οποίοι χαρακτηρίζονται “Με εξοπλισμό – Equipped”. Ένα δέσιμο για το γόνατο δεν πρέπει να εκτείνεται πέρα από 15εκ. επάνω και 15εκ. κάτω από το κέντρο της άρθρωσης του γονάτου και δεν πρέπει να υπερβαίνει ένα συνολικό πλάτος κάλυψης 30εκ. Εγκεκριμένες επιγονατίδες από την Δ.Ο.Δ.Τ. επιτρέπονται. Συνδυασμός και των δύο απαγορεύεται αυστηρώς. Υλικό Neoprene μπορεί να είναι από συνθετικό καουτσούκ, αλλά είναι μόνο αποδεκτό στην επιγονατίδα.

2) Τα δεσίματα δεν πρέπει να είναι σε επαφή με τις κάλτσες ή τη στολή.

3) Δεσίματα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται πουθενά αλλού στο σώμα.



## Ιατρική αυτοκόλλητη γάζα

1. Δύο στρώματα ιατρικής αυτοκόλλητης γάζας μπορούν να φορεθούν γύρω από τους αντίχειρες. Ιατρική γάζα ή κάτι παρόμοιο δεν μπορεί να φορεθεί πουθενά αλλού στο σώμα χωρίς την επίσημη άδεια των κριτών ή του Κύριου διαιτητή. Η ιατρική γάζα δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν βοήθεια στον αθλητή για να κρατήσει τη μπάρα.
2. Αν υπάρχει προηγούμενη έγκριση από τους κριτές, τον επίσημο ιατρό και το παραϊατρικό προσωπικό, η ιατρική γάζα μπορεί να εφαρμοστεί σε τραύματα του σώματος με έναν τρόπο που δε θα προσφέρει ένα ανάρμοστο πλεονέκτημα στον αθλητή.
3. Σε όλους τους αγώνες τους οποίους δεν υπάρχει κριτής ή ιατρικό προσωπικό, ο Κύριος διαιτητής έχει την δικαιοδοσία για τη χρήση της ιατρικής γάζας.

## Έλεγχος του προσωπικού εξοπλισμού

- (α) Ο έλεγχος του προσωπικού εξοπλισμού για κάθε αθλητή του αγώνα μπορεί να γίνει σε οποιαδήποτε στιγμή (οι χρόνοι μπορεί να ανακοινωθούν στη συνεδρίαση της Τεχνικής Επιτροπής) πριν από τον αγώνα της δικής του κατηγορίας σωματικού βάρους και εντός είκοσι λεπτών.
- (β) Το λιγότερο δύο διαιτητές διορίζονται για τον έλεγχο του εξοπλισμού αγώνων. Όλα τα αντικείμενα εξετάζονται και εγκρίνονται πριν αυτά επισήμως σφραγισθούν και σημειωθούν.
- (γ) Δεσίματα πάνω από το επιτρεπτό μήκος θα απορριφθούν, αλλά μπορεί να κοπούν στο σωστό μήκος και να ξανά υποβληθούν σε έλεγχο.
- (δ) Κάθε είδος που θεωρείται ακάθαρτο ή σχισμένο θα απορρίπτεται.
- (ε) Το υπογεγραμμένο φύλλο ελέγχου παραδίδεται στον πρόεδρο της Κριτικής Επιτροπής στο τέλος της περιόδου επιθεώρησης.
- (στ) Αν μετά τον έλεγχο ένας αθλητής εμφανίζεται πάνω στην εξέδρα φορώντας ή χρησιμοποιώντας ένα είδος το οποίο δεν πέρασε από τον έλεγχο των διαιτητών ή ένα αντικείμενο το οποίο ίσως εξ απροσεξίας να το έχουν περάσει οι διαιτητές, ο αθλητής αμέσως θα αποβάλλεται από τον αγώνα.
- (ζ) Όλα τα είδη σχετικά με τον προσωπικό εξοπλισμό που έχουν αναφερθεί πιο πάνω θα επιθεωρούνται.
- (η) Τα καπέλα απαγορεύονται αυστηρά να φοριούνται πάνω στην εξέδρα κατά τη διάρκεια της άρσης. Είδη όπως ρολόγια, κοσμήματα της στολής, μασελάκι στόματος, γυαλιά και αντικείμενα γυναικείας υγιεινής δεν χρειάζεται να ελέγχονται.
- (θ) Πριν την προσπάθεια για παγκόσμιο ρεκόρ, ο αθλητής θα ελέγχεται από τον Τεχνικό Ελεγκτή. Αν ο αθλητής βρεθεί να φοράει ή να χρησιμοποιεί οποιοδήποτε παράνομο είδος, άλλο από εκείνο το οποίο ίσως εξ απροσεξίας το έχουν εγκρίνει οι διαιτητές, ο αθλητής θα αποβάλλεται από τον αγώνα.
- (ι) Οι διαιτητές και ο Τεχνικός ελεγκτής για τη δικιά τους συγκεκριμένη κατηγορία βάρους πρέπει να συγκεντρωθούν 5 λεπτά πριν την έναρξη της επιθεώρησης του προσωπικού εξοπλισμού.
- (ια) Ο προπονητής ή ο αθλητής πρέπει να επιβεβαιώσει τους αθλητές οι οποίοι θα λάβουν μέρος στον αγώνα στον επικεφαλής διαιτητή όχι αργότερα από τον πρώτο γύρο της ζύγισης για τη συγκεκριμένη κατηγορία βάρους για να μπορέσουν να ζυγιστούν.



## Τα λογότυπα του χορηγού

Εκτός από τα λογότυπα και τα εμβλήματα των κατασκευαστών τα οποία βρίσκονται στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού προς χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.”, ένα έθνος ή αθλητής μπορεί να κάνει αίτηση στον Γενικό Γραμματέα Δ.Ο.Δ.Τ. για άδεια για ένα επιπλέον λογότυπο ή έμβλημα να μπει στον κατάλογο για να εκτεθεί πάνω στα είδη του προσωπικού εξοπλισμού, μόνο για τον αιτούντα αθλητή ή έθνος. Τέτοιες αιτήσεις για λογότυπο ή έμβλημα πρέπει να συνοδεύονται από ένα ποσό που ορίζεται από τον Διευθυντή της Δ.Ο.Δ.Τ.. Η Δ.Ο.Δ.Τ., διά του Διευθυντού, μπορεί να εγκρίνει το λογότυπο ή έμβλημα, αλλά έχει το δικαίωμα να αρνηθεί την έγκριση εάν, κατά τη γνώμη του Διευθυντού, το λογότυπο ή το έμβλημα διακινδυνεύει οποιοδήποτε εμπορικό ενδιαφέρον της Δ.Ο.Δ.Τ. ή αποτυγχάνει να εκπληρώσει τις απαιτήσεις του καλού γούστου. Ο Διευθυντής αγώνων επίσης έχει το δικαίωμα, στην έγκρισή του, να περιορίσει το μέγεθος, ή τη θέση σε οποιοδήποτε αντικείμενο του προσωπικού εξοπλισμού, ή ένα λογότυπο ή έμβλημα. Η έγκριση που δίνεται παραμένει σε ισχύ από την ημερομηνία της έγκρισης μέχρι το υπόλοιπο του ημερολογιακού έτους και για ολόκληρο το επόμενο ημερολογιακό έτος, και μετά από αυτό το χρόνο μία καινούργια αίτηση και πληρωμή πρέπει να γίνει για να παραμείνει υπό έγκριση το λογότυπο ή έμβλημα. Τα λογότυπα ή εμβλήματα που έχουν εγκριθεί με αυτό τον κανόνα, αυτός ο κανόνας θα μπει ως προσθήκη στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού προς χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.”. Επίσης ο Γενικός Γραμματέας θα εκδώσει μία επιστολή έγκρισης στους επιτυχόντες υποψηφίους και αυτή η επιστολή θα διευκρινίζει το εγκεκριμένο λογότυπο ή έμβλημα και θα δηλώνει την ημερομηνία έγκρισης και κάθε περιορισμό στην έγκριση, και αυτή η επιστολή θα είναι αποδεκτή απόδειξη στους διαιτητές σε αγώνες έγκυρης έγκρισης.

Τα λογότυπα ή τα εμβλήματα των κατασκευαστών τα οποία δεν είναι στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού προς χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.”, ούτε στην προσθήκη των εγκεκριμένων λογότυπων ή εμβλημάτων σύμφωνα με τον κανονισμό “Τα λογότυπα του χορηγού” μπορούν να φορεθούν μόνο πάνω στα μπλουζάκια, παπούτσια ή κάλτσες, όπου το λογότυπο ή έμβλημα είναι τυπωμένο ή κεντημένο και δεν είναι μεγαλύτερο από 5εκ x 2εκ. σε μέγεθος.

Ένας αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει μία κρυφή ταινία γενικώς που να συμφωνεί σε χρώμα με το αντικείμενο του προσωπικού εξοπλισμού πάνω στο οποίο εφαρμόζεται, ένα κρυμμένο μη εγκεκριμένο λογότυπο ή έμβλημα ούτως ώστε να συμφωνεί το είδος του εξοπλισμού με τους κανόνες.

## Γενικά

- (α) Η χρήση λαδιού, λίπους ή άλλων λιπαντικών πάνω στο σώμα ή τον προσωπικό εξοπλισμό απαγορεύεται αυστηρώς.
- (β) Μωρουδιακή σκόνη, ρετσίνι, ταλκ ή μαγνησία είναι οι μόνες ουσίες που μπορούν να προστεθούν στο σώμα και στην ένδυση. Όχι στα δεσίματα.
- (γ) Η χρήση κάθε είδους που είναι συγκολλημένο στην κάτω πλευρά των υποδημάτων απαγορεύεται αυστηρώς. Αυτό έχει εφαρμογή σε κάθε είδους συγκόλλησης π.χ. γυαλόχαρτο, σμυριδόπανο κλπ. Και περιλαμβάνει το ρετσίνι και τη μαγνησία. Το σπρέι νερού είναι αποδεκτό.
- (δ) Ξένες ουσίες δεν μπορούν να εφαρμοστούν στον εξοπλισμό του δυναμικού τριάθλου. Αυτό σημαίνει όλες τις ουσίες διαφορετικές από εκείνες οι οποίες μπορεί να χρησιμοποιηθούν περιοδικά σαν παράγοντας αποστείρωσης για τον καθαρισμό της μπάρας, του πάγκου ή της εξέδρας.
- (ε) Ελαφρύ προστατευτικό μεταξύ κάλτσας και κνήμης μπορεί να φορεθεί.



## ΚΑΝΟΝΕΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ

### Βαθύ κάθισμα

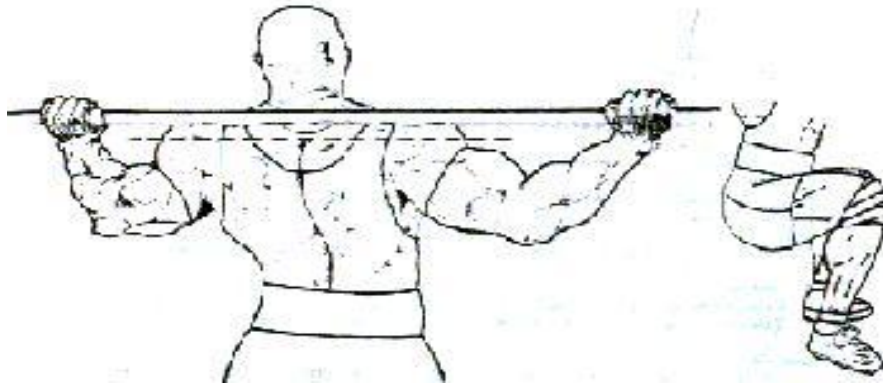
1. Ο αθλητής πρέπει να κοιτάζει την εξέδρα. Η μπάρα πρέπει να κρατιέται οριζόντια κατά μήκος των ώμων, οι παλάμες και τα δάχτυλα να σφίγγουν τη μπάρα. Οι παλάμες μπορούν να τοποθετηθούν οπουδήποτε στο εσωτερικό της μπάρας και ή σε επαφή με τους εσωτερικούς δακτύλιους.
2. Μετά την απομάκρυνση της μπάρα από τον ορθοστάτη (ο αθλητής ίσως βοηθηθεί στην αφαίρεση της μπάρας από τον ορθοστάτη από τους spotters/loaders) ο αθλητής πρέπει να κινηθεί προς τα πίσω για να δείξει το σημείο εκκίνησης. Όταν ο αθλητής είναι ακίνητος, όρθιος (ελαφριά απόκλιση είναι επιτρεπτή) με τα γόνατα άκαμπτα, ο διαιτητής θα δώσει το σύνθημα για να αρχίσει το άθλημα. Το σύνθημα είναι μια κίνηση του βραχίονα προς τα κάτω και η ακουστική προσταγή “squat”. Πριν να ακούσει το σύνθημα, ο αθλητής μπορεί να κάνει οποιοσδήποτε αλλαγές θέσης εντός των κανόνων, χωρίς τιμωρία. Για λόγους ασφαλείας θα ζητηθεί από τον αθλητή να “τοποθετήσει ξανά” τη μπάρα, μαζί με μια προς τα πίσω κίνηση του βραχίονα, αν μετά από μία περίοδο πέντε δευτερολέπτων αυτός δεν είναι στη σωστή θέση για να αρχίσει το άθλημα. Ο Κύριος Διαιτητής τότε θα μεταβιβάσει το λόγο για τον οποίο δεν εδόθη το σύνθημα.
3. Μόλις ο αθλητής λάβει το σύνθημα του διαιτητή πρέπει να κάμψει τα γόνατα και να χαμηλώσει το σώμα μέχρι το επάνω μέρος των ποδιών στην κλείδωση του ισχίου να είναι χαμηλότερη από το επάνω μέρος των γονάτων. Μόνο μία έγκυρη προσπάθεια επιτρέπεται. Η προσπάθεια θεωρείται ότι έχει αρχίσει όταν τα γόνατα του αθλητή έχουν ξεκλειδώσει.
4. Ο αθλητής μπορεί να επανέλθει κατά βούληση σε μία οριζόντια θέση με τα γόνατα άκαμπτα. Διπλή αναπήδηση στο κάτω μέρος της προσπάθειας ή οποιαδήποτε κίνηση προς τα κάτω απαγορεύεται. Όταν ο αθλητής είναι ακίνητος (στην προφανή τελική θέση), ο διαιτητής θα δώσει το σύνθημα για να βάλει τη μπάρα στον ορθοστάτη.
5. Το σύνθημα για να βάλει τη μπάρα στη θέση της συνίσταται σε μία προς τα πίσω κίνηση του βραχίονα και η ακουστική προσταγή “Rack”. Ο αθλητής υποχρεωτικά πρέπει να βάλει τη μπάρα στη θέση της. Κίνηση στις πατούσες μετά το σύνθημα δεν θα είναι αιτία για αποτυχία. Για λόγους ασφαλείας ο αθλητής μπορεί να ζητήσει τη βοήθεια των spotter/loaders για να επιστρέψει τη μπάρα και να την τοποθετήσει στον ορθοστάτη. Ο αθλητής πρέπει υποχρεωτικά να μείνει με τη μπάρα κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας.
6. Όχι περισσότεροι από πέντε και όχι λιγότεροι από δύο spotter/loaders θα είναι στην εξέδρα κάθε φορά. Οι διαιτητές μπορούν να αποφασίσουν για τον αριθμό των spotter/loaders που απαιτούνται κάθε φορά.

### Αιτίες για να θεωρηθεί άκυρο ένα βαθύ κάθισμα

1. Αποτυχία να παρατηρήσεις τα συνθήματα του Κύριου Διαιτητή στην έναρξη και λήξη του αθλήματος.
2. Διπλή αναπήδηση στο κάτω μέρος της προσπάθειας ή οποιαδήποτε καθοδική κίνηση κατά τη διάρκεια της ανόδου.
3. Αποτυχία στο να πάρει μία όρθια θέση με τα γόνατα άκαμπτα στην αρχή και λήξη της προσπάθειας.
4. Βηματισμός προς τα πίσω ή μπροστά ή κίνηση των πατουσών πλαγίως. Το να κουνάς τις πατούσες μεταξύ του μπροστινού μέρους και της πτέρνας επιτρέπεται.
5. Αποτυχία να κάμψεις τα γόνατα και να χαμηλώσεις το σώμα μέχρι η κλείδωση του ισχίου να είναι χαμηλότερη από τα γόνατα όπως φαίνεται στο διάγραμμα σελ. 22
6. Επαφή των spotter/loaders με τη μπάρα ή τον αθλητή ανάμεσα στα συνθήματα του διαιτητή για να γίνει η ανύψωση ευκολότερη.

7. Επαφή των αγκώνων ή των άνω βραχιόνων με τα πόδια. Μικρή επαφή επιτρέπεται αν δεν υπάρχει καθόλου υποστήριξη που μπορεί να βοηθήσει τον αθλητή.
8. Κάθε απότομη πτώση ή ρίψη της μπάρας με γδούπο μετά την αποπεράτωση της ανύψωσης.
9. Αποτυχία να συμμορφωθεί με όποιον από τους όρους αναφέρονται στους “Κανόνες εκτέλεσης”.

Τα διαγράμματα παρακάτω δείχνουν την τυπική θέση της μπάρας αλλά όχι υποχρεωτική και το απαιτούμενο βάθος στο βαθύ κάθισμα.



### Πίεση στήθους

1. Ο πάγκος πρέπει να είναι τοποθετημένο πάνω στην εξέδρα με το κεφάλι να βλέπει μπροστά ή σε γωνία 45 μοιρών.
2. Ο αθλητής πρέπει να κάθεται με την πλάτη, με το κεφάλι, τους ώμους και τους γλουτούς να είναι σε επαφή με την επιφάνεια του πάγκου. Οι πατούσες πρέπει να είναι επίπεδες πάνω στο πάτωμα (τόσο επίπεδες όσο το σχήμα των παπουτσιών θα επιτρέψει). Οι παλάμες και τα δάχτυλα πρέπει να σφίγγουν τη μπάρα που βρίσκεται στους ορθοστάτες, με έναν αντίχειρα γύρω από το πιάσιμο. Αυτή η θέση πρέπει να διατηρηθεί κατά τη διάρκεια όλης της κίνησης. Κίνηση στις πατούσες είναι επιτρεπτή, αλλά πρέπει να είναι επίπεδη πάνω στην εξέδρα. Τα μαλλιά δεν πρέπει να αποκρύπτουν το πίσω μέρος του κεφαλιού όταν ξαπλώνει στον πάγκο. Οι διαιτητές μπορούν να απαιτήσουν από τον αθλητή να τοποθετήσει τα μαλλιά του/της αναλόγως.
3. Για να επιτύχει σταθερό πάτημα, ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει επίπεδες επιφάνειες με πλάκες, ή αναβατήρες που να μην υπερβαίνουν τα 30εκ. σε συνολικό ύψος και μίας ελάχιστης διάστασης 60x40εκ., για να δημιουργήσει την επιφάνεια της εξέδρας. Αναβατήρες σε ύψος 5, 10, 20 και 30 εκ. πρέπει να είναι διαθέσιμα για την τοποθέτηση των ποδιών σε όλους τους διεθνείς αγώνες.
4. Επάνω στην εξέδρα δεν μπορεί να είναι περισσότεροι από πέντε και λιγότεροι από δύο spotter/loaders. Αφού τοποθετήσει σωστά τον εαυτό του, ο αθλητής μπορεί να εξασφαλίσει τη βοήθεια των spotter/loaders για να απομακρύνει τη μπάρα από τον ορθοστάτη. Η ανύψωση αν βοηθηθεί από τους spotter/loaders πρέπει να είναι στο μήκος των βραχιόνων.
5. Το διάστημα μεταξύ των παλαμών δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 81εκ. μετρημένο μεταξύ των δεικτών (και οι δύο δείκτες πρέπει να είναι εντός των 81εκ. σημείων και το σύνολο των δεικτών πρέπει να βρίσκονται σε επαφή με τα 81εκ. σημεία αν χρησιμοποιείται το μέγιστο πιάσιμο. Η χρήση του αντίστροφου πιασίματος απαγορεύεται.
6. Μετά την απομάκρυνση της μπάρας από τον ορθοστάτη, με ή χωρίς τη βοήθεια των spotter/loaders, ο αθλητής περιμένει το σύνθημα του Κύριου Διαιτητή με ίσιους τους βραχίονες – αγκώνες κλειδωμένους. Το σύνθημα θα δοθεί μόλις ο αθλητής είναι ακίνητος και η μπάρα κανονικά τοποθετημένη. Για λόγους ασφαλείας θα ζητηθεί από τον αθλητή να “τοποθετήσει ξανά” τη μπάρα, μαζί με μια προς τα πίσω κίνηση





του βραχίονα, αν μετά από μία περίοδο πέντε δευτερολέπτων αυτός δεν είναι στη σωστή θέση για να αρχίσει το άθλημα. Ο Κύριος Διαιτητής τότε θα μεταβιβάσει το λόγο για τον οποίο δεν εδόθη το σύνθημα.

7. Το σύνθημα για να αρχίσει η προσπάθεια συνίσταται από μία κίνηση του βραχίονα προς τα κάτω με την ακουστική προσταγή “Start”.

8. Αφού λάβει το σύνθημα, ο αθλητής πρέπει να χαμηλώσει τη μπάρα στο στήθος ή την κοιλιακή χώρα (η μπάρα δεν πρέπει να ακουμπάει τη ζώνη), να την κρατήσει ακίνητη, μετά από αυτό ο Κύριος Διαιτητής θα πει την προσταγή “Press”. Ο αθλητής τότε πρέπει να επιστρέψει τη μπάρα με ίσιους τους βραχίονες και τους αγκώνες κλειδωμένους. Αφού παραμείνει ακίνητος σε αυτή τη θέση, η προσταγή “Rack” θα δοθεί συγχρόνως με μία προς τα πίσω κίνηση του βραχίονα. Αν η μπάρα χαμηλώσει στη ζώνη ή δεν ακουμπήσει το στήθος ή την κοιλιακή χώρα, η εντολή του Κύριου Διαιτητή είναι “Rack”.

### **Κανόνες για τα άτομα με αναπηρία που αγωνίζονται μόνο στο αγώνισμα της πίεσης στήθους σε πρωταθλήματα της Δ.Ο.Δ.Τ.**

Τα πρωταθλήματα στην πίεση στήθους πρέπει να οργανώνονται χωρίς ειδικό διαχωρισμό για τους αθλητές με αναπηρία π.χ. τυφλοί, με προβλήματα όρασης, προβλήματα κινητικότητας. Αυτοί μπορούν να δέχονται βοήθεια προς, και από, τον πάγκο. Βοηθούνται σημαίνει: “με τη βοήθεια του προπονητή ή/και ότι μπορούν να χρησιμοποιούν δεκανίκια, μπαστούνια, ραβδιά, ή καροτσάκια.” Οι κανόνες του αγώνα ισχύουν και εφαρμόζονται εξ ίσου όπως εκείνοι για τους σωματικά υγιείς. Για αθλητές οι οποίοι έχουν ακρωτηριασμένο ένα κατώτερο άκρο, ένας προσθετικός μηχανισμός θεωρείται ο ίδιος όπως ένα φυσικό άκρο. Ο αθλητής ζυγίζεται χωρίς το μηχανισμό, με αντισταθμιστικό βάρος το οποίο προστίθεται σύμφωνα με τον καθιερωμένο πίνακα των κλασμάτων. Ανατρέξτε στη ΖΥΓΙΣΗ παράγραφο 5. Για τους αθλητές με δυσλειτουργικά κάτω άκρα τα οποία έχουν ανάγκη από μηχανισμό ποδιού ή παρόμοιους μηχανισμούς για το περπάτημα, ο μηχανισμός θεωρείται μέρος του φυσιολογικού άκρου και ο αθλητής ζυγίζεται φορώντας τον.

### **Αιτίες για να θεωρηθεί άκυρη η πίεση στήθους:**

1. Αποτυχία να παρατηρήσει ο αθλητής τα συνθήματα του Κύριου Διαιτητή, στην έναρξη, κατά τη διάρκεια ή το πέρας της άρσης.
2. Κάθε αλλαγή στην επιλεγμένη θέση άρσης κατά τη διάρκεια της ορθής άρσης, δηλαδή κάθε ανύψωση του κεφαλιού, των ώμων, των γλουτών από τον πάγκο ή πλάγια κίνηση των χεριών πάνω στην μπάρα.
3. Το να σηκώσει ή να βυθίσει ο αθλητής τη μπάρα μέσα στο στήθος ή την κοιλιακή χώρα αφού αυτό έχει γίνει ακίνητο κατά τέτοιο τρόπο ούτως ώστε να κάνει την άρση πιο εύκολη.
4. Οποιαδήποτε κίνηση προς τα κάτω ολόκληρης της μπάρας κατά τη διάρκεια της πίεσης προς τα πάνω.
5. Η μπάρα δε χαμηλώνει μέχρι το στήθος ή την κοιλιακή χώρα δηλαδή δε φθάνει το στήθος ή την κοιλιακή χώρα, ή η μπάρα ακουμπάει τη ζώνη.
6. Αποτυχία του αθλητή να πιέσει τη μπάρα με ίσιους τους βραχίονες και τους αγκώνες άκαμπτους στη λήξη της άρσης.
7. Επαφή με τη μπάρα ή επαφή του αθλητή με τους spotter/loaders μεταξύ των συνθημάτων του Κύριου Διαιτητή, για να κάνει την άρση πιο εύκολη.
8. Οποιαδήποτε επαφή των πελμάτων του αθλητή με τον πάγκο ή τα υποστηρίγματά του.
9. Εσκεμμένη επαφή της μπάρας με την επιστήθια θέση της μπάρας.
10. Αποτυχία να συμμορφωθεί με όποιον από τους όρους αναφέρονται στους “Κανόνες εκτέλεσης”.

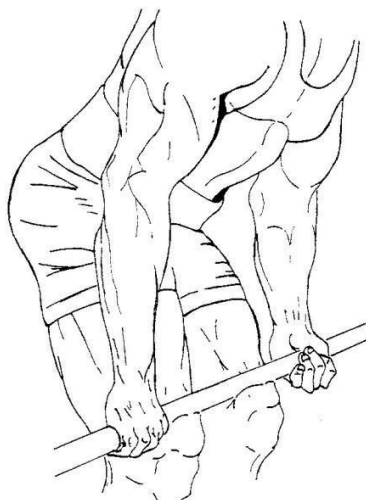
## Άρση θανάτου

1. Ο αθλητής κοιτάζει προς το μπροστινό μέρος της εξέδρας και η μπάρα βρίσκεται οριζοντίως μπροστά στα πόδια του αθλητή, τη σφίγγει με ένα προαιρετικό σφίξιμο με τα δύο χέρια και τη σηκώνει μέχρι ο αθλητής να σταθεί όρθιος.
2. Στη λήξη της άρσης τα γόνατα πρέπει να είναι άκαμπτα σε ευθεία θέση και οι ώμοι πίσω.
3. Το σύνθημα του Κύριου Διαιτητή αποτελείται από μία προς τα κάτω κίνηση του βραχίονα και την προφορική διαταγή “Down”. Το σύνθημα δε θα δοθεί μέχρι η μπάρα να κρατηθεί ακίνητη και ο αθλητής βρίσκεται στην προφανή ολοκληρωμένη θέση.
4. Κάθε ανύψωση της μπάρας ή εσκεμμένη προσπάθεια του αθλητή να κάνει αυτό μετράει ως μία προσπάθεια. Εφ’ όσον η προσπάθεια έχει αρχίσει καμία προς τα κάτω κίνηση δεν επιτρέπεται μέχρι ο αθλητής να φθάσει στην όρθια θέση με τα γόνατα άκαμπτα. Αν η μπάρα βυθίζεται καθώς οι ώμοι πηγαίνουν προς τα πίσω (ελαφρώς προς τα κάτω στην ολοκλήρωση) αυτό δε θα είναι αιτία για να ακυρωθεί η άρση.

### Αιτίες για να θεωρηθεί άκυρη η Άρση θανάτου:

1. Κάθε κίνηση της μπάρας προς τα κάτω πριν αυτή φτάσει την τελική θέση.
2. Αποτυχία του αθλητή να σταθεί ορθός με τους ώμους πίσω.
3. Αποτυχία του αθλητή να έχει τα γόνατα ίσια στο τέλος της άρσης.
4. Το να στηρίζει ο αθλητής τη μπάρα πάνω στους μηρούς κατά τη διάρκεια της άρσης. Αν η μπάρα ακουμπάει ξυστά το μηρό αλλά δεν υποστηρίζεται, αυτό δεν είναι αιτία για αποτυχία. Ο αθλητής πρέπει να ωφελείται από όλες τις αποφάσεις αμφιβολίας του διαιτητή.
5. Το να βηματίζει ο αθλητής προς τα πίσω ή προς τα εμπρός ή να κουνάει τα πόδια πλαγίως. Το να κουνάει τα πόδια μεταξύ του μπροστινού μέρους και της φτέρνας επιτρέπεται. Κίνηση των ποδιών μετά την προσταγή “Down” δεν είναι αιτία για αποτυχία.
6. Το να κατεβάσει ο αθλητής τη μπάρα πριν να πάρει το σύνθημα του Κύριου Διαιτητή.
7. Το να αφήσει ο αθλητής τη μπάρα για να επιστρέψει στην εξέδρα χωρίς να έχει τον έλεγχο και με τα δύο χέρια, δηλαδή να ελευθερώσει τη μπάρα από τις παλάμες των χεριών.
8. Αποτυχία να συμμορφωθεί με όποιον από τους όρους αναφέρονται στους “Κανόνες εκτέλεσης”.

Το παρακάτω διάγραμμα δείχνει τη στήριξη της μπάρας πάνω στους μηρούς





## ΖΥΓΙΣΗ

1. Η ζύγιση των αθλητών δεν πρέπει να λαμβάνει χώρα νωρίτερα από δύο ώρες πριν την έναρξη του αγώνα για μία συγκεκριμένη κατηγορία/ες. Όλοι οι αθλητές της κατηγορίας/ων πρέπει να παρευρίσκονται στη ζύγιση, η οποία θα πραγματοποιείται με την παρουσία δύο ή τριών διορισμένων διαιτητών. Κατηγορίες βάρους μπορούν να συνδυαστούν σε μία μόνο συνεδρία.
2. Εάν δεν έχει ήδη ολοκληρωθεί, θα τραβηχτούν κλήροι για να επικυρώσουν τη σειρά ζύγισης. Οι κλήροι επίσης δείχνουν τη σειρά της άρσης κατά τη διάρκεια του αγώνα όταν οι αθλητές χρειάζονται τα ίδια βάρη για τις προσπάθειες τους.
3. Η ζύγιση διαρκεί μιάμιση ώρα.
4. Η ζύγιση για κάθε αθλητή θα διεξάγεται σε ένα δωμάτιο με την πόρτα κλειστή, μόνο με τον αθλητή, τον προπονητή ή τον μάνατζερ και την παρουσία δύο ή τριών διαιτητών. Για λόγους υγιεινής ο αθλητής πρέπει να φοράει κάλτσες ή χαρτοπετσέτα στην εξέδρα ζύγισης. **Οι αθλητές πρέπει να ταυτοποιούν τον εαυτό τους με μία ταυτότητα ή διαβατήριο.**
5. Οι αθλητές μπορούν να ζυγίζονται γυμνοί ή με τα εσώρουχα τα οποία πληρούν τις προδιαγραφές που καθορίζονται στο κατάλληλο τμήμα του βιβλίου των κανόνων και τα οποία δεν αλλάζουν ουσιαστικά το βάρος του αθλητή. Εάν υπάρχει μία ερώτηση σχετικά με το βάρος των εσφωρούχων, μία επανάληψη της ζύγισης με τον αθλητή γυμνό μπορεί να ζητηθεί. **Στους αγώνες στους οποίους διαγωνίζονται και τα δύο φύλα, η διαδικασία της ζύγισης μπορεί να τροποποιηθεί για να διασφαλιστεί ότι οι αθλητές/τριες ζυγίζονται από επίσημους του ίδιου φύλλου. Επιπλέον επίσημοι (όχι απαραίτητα διαιτητές) μπορούν να διοριστούν για αυτό το σκοπό.** Αθλητές με αναπηρία/ακρωτηριασμό οι οποίοι αγωνίζονται σε πρωταθλήματα πίεσης στήθους θα έχουν τις εξής προσθήκες στο βάρος του σώματός τους:  
Για κάθε ακρωτηριασμό κάτω από τον αστράγαλο = 1/54 του σωματικού βάρους τους  
Για κάθε ακρωτηριασμό κάτω από το γόνατο = 1/36 του σωματικού βάρους τους  
Για κάθε ακρωτηριασμό πάνω από το γόνατο = 1/18 του σωματικού βάρους τους  
Για κάθε εξάρθρωση του ισχίου = 1/9 του σωματικού βάρους τους  
Για αθλητές με δυσλειτουργικά κατώτερα άκρα τα οποία έχουν ανάγκη από μηχανισμό ποδιού ή παρόμοιους μηχανισμούς για το περπάτημα, ο μηχανισμός θα θεωρείται μέρος του φυσικού άκρου και θα ζυγίζεται φορώντας το μηχανισμό.
6. Κάθε αθλητής μπορεί να ζυγιστεί μόνο μία φορά. Μόνο αυτοί που το βάρος τους είναι βαρύτερο ή ελαφρύτερο από τα όρια της κατηγορίας τους επιτρέπεται να επιστρέψουν στη ζύγιση. Αυτοί πρέπει να επιστρέψουν στη ζύγιση και να πιάσουν το όριο του βάρους τους μέσα στη μιάμιση ώρα της ζύγισης. Σε αντίθετη περίπτωση θα αποκλείονται από το διαγωνισμό. Ένας αθλητής μπορεί να επαναζυγίζεται τόσο συχνά όσο και ο χρόνος και η ομαλή διεξαγωγή με κλήρους του επιτρέπουν. Ένας αθλητής μπορεί να επαναζυγιστεί εκτός του ορίου του χρόνου της μιάμισης ώρας εάν παρουσιαστεί εντός του ορίου του χρόνου αλλά λόγω του αριθμού των αθλητών που προσπαθούν να ζυγιστούν του στερηθεί η ευκαιρία να ζυγιστεί. Μπορεί να του επιτραπεί μία επαναζύγιση κατά την κρίση των διαιτητών. Το συμφωνηθέν σωματικό βάρος των αθλητών δεν πρέπει να δημοσιοποιείται μέχρι όλοι οι αθλητές που αγωνίζονται στη συγκεκριμένη κατηγορία να έχουν ζυγιστεί.
7. Ένας αθλητής μπορεί να ζυγιστεί μόνο στην κατηγορία που έχει δηλώσει 21 ημέρες πριν τον αγώνα. Στην περίπτωση που υποκατηγορίες σχηματίζονται σε μία συγκεκριμένη κατηγορία βάρους, οι Β και Γ υποκατηγορίες μπορούν να αγωνιστούν ξεχωριστά και νωρίτερα από την υποκατηγορία Α. Στην περίπτωση που οι ομάδες αγωνίζονται ξεχωριστά, η υποκατηγορία Α πρέπει να έχει ελάχιστο αριθμό 8 (οχτώ) αθλητών και μέγιστο **14 (δεκατέσσερεις).**



8. Οι αθλητές πρέπει να ελέγχουν στο μηχάνημα squat και του πάγκου το ύψος του ορθοστάτη πριν από την έναρξη του αγώνα. Το ύψος της θέσης πρέπει να υπογράφεται ή να μονογράφεται μετά τον έλεγχο από τον αθλητή ή τον προπονητή. Είναι προς το συμφέρον τους. Ένα αντίγραφο αυτού του επίσημου εγγράφου πηγαίνει στην κριτική επιτροπή, στον ομιλητή και στον διευθυντή της εξέδρας.

## ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

### Το σύστημα των γύρων

(α) Στη ζύγιση ο αθλητής ή ο προπονητής του πρέπει να δηλώσει το αρχικό βάρος με το οποίο θα ξεκινήσει τις προσπάθειες σε όλα τα αγωνίσματα. Τα κιλά πρέπει να αναγράφονται στην κατάλληλη κάρτα πρώτης προσπάθειας η οποία υπογράφεται από τον αθλητή ή τον προπονητή του και φυλάσσεται από τον επίσημο που διεξαγάγει τη ζύγιση. Η κάρτα του εκφωνητή θεωρείται ότι είναι η κατάλληλη κάρτα πρώτης προσπάθειας. Στη συνέχεια στον αθλητή θα δοθούν έντεκα κενές κάρτες προσπαθειών για χρήση κατά τη διάρκεια του αγώνα. Τρεις για το βαθύ κάθισμα, τρεις για την πίεση πάγκου και πέντε για την άρση θανάτου. Κάθε αγώνισμα ξεχωρίζεται χρησιμοποιώντας μία διαφορετική χρωματιστή κάρτα. Αφού έκανε την πρώτη προσπάθεια του σε ένα αγώνισμα, ο αθλητής ή ο προπονητής του πρέπει να αποφασίσει το βάρος για τη δεύτερη προσπάθεια του. Αυτό το βάρος πρέπει να συμπληρωθεί, όπου αναγράφεται πάνω στην κάρτα, και να υποβάλλεται στη γραμματεία του αγώνα ή άλλον διορισμένο επίσημο πριν να παρέλθει το ένα λεπτό χρόνου που του έχει δοθεί. Η ίδια διαδικασία χρησιμοποιείται και για τη δεύτερη και τρίτη προσπάθεια σε όλα τα αγωνίσματα. Ευθύνη για την υποβολή της προσπάθειας εντός του ορίου του χρόνου βαρύνει αποκλειστικά τον αθλητή ή τον προπονητή του. Με αυτό το σύστημα των γύρων, η ανάγκη για πολυάριθμους κριτές εξαλείφεται, η κάρτα προσπαθειών δίνετε απευθείας στον αρμόδιο επίσημο. Παραδείγματα για τις κάρτες προσπαθειών είναι εικονογραφημένα. Θυμηθείτε ότι το πλαίσιο για τις πρώτες προσπάθειες στις κάρτες που βρίσκονται στην κατοχή των αθλητών είναι μόνο για να χρησιμοποιηθεί για την επιτρεπόμενη αλλαγή της πρώτης προσπάθειας αν χρειάζεται. Παρομοίως το τέταρτο και πέμπτο πλαίσιο στην κάρτα της άρσης θανάτου είναι μόνο για να χρησιμοποιηθούν για τις δύο επιτρεπόμενες αλλαγές στην τρίτη προσπάθεια αν χρειάζεται. Στους αγώνες που διεξάγεται μόνο το αγώνισμα της πίεσης στήθους μία κάρτα παρόμοια με αυτήν της άρσης θανάτου θα χρησιμοποιηθεί.

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

## Κάρτες προσπαθειών:

**ΒΑΘΥ ΚΑΘΙΣΜΑ**

ΟΝΟΜΑ:.....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

ΥΠΟΓΡΑΦΗ: .....

Επιλεγόμενο βάρος εδώ.

**ΠΙΕΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ**

ΟΝΟΜΑ: .....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1 <sup>η</sup>	2 <sup>η</sup>	3 <sup>η</sup>

ΥΠΟΓΡΑΦΗ: .....

Προπονητής ή αθλητής

**ΑΡΣΗ ΘΑΝΑΤΟΥ**

ΟΝΟΜΑ: .....

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

ΥΠΟΓΡΑΦΗ: .....

Για αλλαγή της 3<sup>ης</sup> προσπάθειας

(β) Όπου αγωνίζονται δέκα ή περισσότεροι αθλητές σε ένα αγώνισμα, μπορούν να σχηματιστούν υποκατηγορίες από περίπου ίσο αριθμό αθλητών. Ωστόσο υποκατηγορίες πρέπει να σχηματίζονται όταν αγωνίζονται 15 ή περισσότεροι αθλητές στο ίδιο αγώνισμα. Ένα αγώνισμα μπορεί να αποτελείται από μία μόνο κατηγορία σωματικού βάρους ή οποιοδήποτε συνδυασμό των κατηγοριών σωματικού βάρους κατά τη διακριτική ευχέρεια του διοργανωτή για το σκοπό της παρουσίασης. Στα πρωταθλήματα πίεσης στήθους υποκατηγορίες μπορούν να σχηματισθούν μέχρι είκοσι άτομα.



Οι υποκατηγορίες καθορίζονται από την εξέταση των καλύτερων αποτελεσμάτων των αθλητών τα οποία επετεύχθησαν σε εθνικό ή διεθνές επίπεδο κατά τη διάρκεια των προηγούμενων δώδεκα μηνών. Οι αθλητές με τα χαμηλότερα αποτελέσματα θα σχηματίσουν την πρώτη υποκατηγορία που θα αγωνιστεί με τα προοδευτικά υψηλότερα αποτελέσματα να σχηματίζουν τις επόμενες υποκατηγορίες αν είναι αναγκαίο.

Όπου ο αθλητής δε έχει βγάλει σύνολο των προσπαθειών για τους προηγούμενους δώδεκα μήνες, ο αθλητής αυτόματα θα τοποθετείται στην πρώτη υποκατηγορία που θα αγωνιστεί.

(γ) Κάθε αθλητής θα κάνει την πρώτη του προσπάθεια στον πρώτο γύρο, την δεύτερη του προσπάθεια στον δεύτερο γύρο και την τρίτη προσπάθεια στον τρίτο γύρο.

(δ) Όταν μία υποκατηγορία αποτελείται λιγότερο από 6 αθλητές, ο επιπλέον αντισταθμιστικός επιτρεπτός χρόνος θα πρέπει να προστίθεται στο τέλος του κάθε γύρου ως εξής: Για τους 5 αθλητές θα προστίθεται 1 λεπτό, για τους 4 αθλητές θα προστίθενται 2 λεπτά, για τους 3 αθλητές θα προστίθενται 3 λεπτά. 3 λεπτά είναι ο μέγιστος επιτρεπόμενος χρόνος στο τέλος του κάθε γύρου. Όταν ο ίδιος αθλητής ακολουθεί και ο επιπλέον χρόνος βρίσκεται σε λειτουργία, 3 λεπτά είναι ο μέγιστος επιτρεπόμενος χρόνος.

Όσον αφορά τον επιπλέον χρόνο όπου οι υποκατηγορίες εμπλέκονται, η επαναφορά της μπάρας θα γίνεται στο τέλος του επιπλέον χρόνου, ξαναφορτωμένη, και μετά ξεκινάει το 1 λεπτό για να αρχίσει η προσπάθεια.

(ε) Η μπάρα πρέπει να φορτώνεται σταδιακά, κατά τη διάρκεια κάθε γύρου βασιζόμενη στην αρχή της αυξανόμενης μπάρας. Σε καμία χρονική στιγμή δε μπορεί να είναι χαμηλότερα τα κιλά στη μπάρα μέσα στο γύρο εξαιρουμένων των σφαλμάτων, όπως περιγράφεται στο σημείο (ι) και μετά μόνο στο τέλος του γύρου.

(στ) Η εντολή άρσης σε κάθε γύρο θα καθορίζεται από την επιλογή των κιλών για εκείνο το γύρο. Όταν δύο αθλητές διαλέξουν τα ίδια κιλά, ο αθλητής με τον μικρότερο αριθμό στην κλήρωση κατά τη ζύγιση θα αγωνιστεί πρώτος. Το ίδιο ισχύει και στις προσπάθειες της άρσης θανάτου του τρίτου γύρου σύμφωνα με την οποία τα κιλά μπορούν να αλλάξουν δύο φορές κι αυτό εξαρτάται από τη μπάρα η οποία δεν έχει ήδη φορτωθεί από τα αρχικώς επιλεγμένα από τον αθλητή βάρη και εφ' όσον ο αθλητής δεν έχει κληθεί στη μπάρα από τον Εκφωνητή.

Παράδειγμα:

Αθλητής Α με αριθμό κλήρωσης 5 τοποθετεί 250 κιλά

Αθλητής Β με αριθμό κλήρωσης 2 τοποθετεί 252.5 κιλά

Ο αθλητής Α αποτυγχάνει με τα 250 κιλά. Μπορεί ο αθλητής Β να χαμηλώσει τα βάρη στα 250 κιλά για να κερδίσει;

Όχι, η εντολή άρσης εξακολουθεί να καθορίζεται από τον αριθμό κλήρωσης.

(ζ) Αν είναι ανεπιτυχής σε μία προσπάθεια, ο αθλητής δεν ακολουθεί τον εαυτό του, αλλά πρέπει να περιμένει μέχρι τον επόμενο γύρο πριν ξαναπροσπαθήσει τα ίδια κιλά.

(η) Εάν σε ένα γύρο μία προσπάθεια είναι ανεπιτυχής λόγω μίας λανθασμένα φορτωμένης μπάρας, ενός λάθους του spotter ή αποτυχημένου εξοπλισμού, στον αθλητή θα δοθεί μία ακόμα προσπάθεια με τα σωστά κιλά στη μπάρα. Αν το σφάλμα είναι μία λανθασμένα φορτωμένη μπάρα και η προσπάθεια δεν έχει πραγματικά αρχίσει, τότε ο αθλητής θα έχει την επιλογή ή να συνεχίσει εντός του χρόνου ή να λάβει άλλη προσπάθεια στο τέλος του γύρου. Σε όλες τις άλλες περιπτώσεις ο αθλητής θα κάνει την επιπλέον προσπάθεια στο τέλος του γύρου. Αν συμβεί αυτός ο αθλητής να είναι ο τελευταίος αθλητής στο γύρο, θα πρέπει να του παραχωρηθεί 3 λεπτά χρόνος ξεκούρασης πριν ξεκινήσει την προσπάθεια του, αν είναι προτελευταίος στον γύρο 2 λεπτά χρόνος και αν είναι τρίτος από το τέλος του γύρου 1 λεπτό χρόνος. Σε αυτές τις περιπτώσεις όταν οι αθλητές αγωνίζονται αμέσως μετά τους ίδιους και τους δίνεται ο επιπλέον χρόνος ξεκούρασης, η μπάρα φορτώνεται αμέσως μόλις η καινούργια προσπάθεια έχει αρχίσει. Ο επιπλέον χρόνος τότε θα προστεθεί στο συνηθισμένο χρόνο του ενός λεπτού για να ξεκινήσει η προσπάθεια. Το ρολόι



θα ξεκινήσει και ο αθλητής θα έχει αυτόν τον χρόνο για να ξεκινήσει την προσπάθεια. Οι αθλητές που ακολουθούν τους εαυτούς τους, θα έχουν χρόνο 4 λεπτών κατά τη διάρκεια του οποίου χρόνου ο αθλητής μπορεί να αρχίσει την προσπάθεια του μόλις αυτός είναι έτοιμος. Οι προτελευταίοι αθλητές στο γύρο θα τους δοθούν 3 λεπτά, στους τρίτους αθλητές από το τέλος θα τους δοθούν 2 λεπτά και στους υπόλοιπους θα δοθεί το συνηθισμένο 1 λεπτό για να ξεκινήσουν την προσπάθεια. **Στον τρίτο γύρο της Άρσης Θανάτου και των πρωταθλημάτων της Πίεσης Στήθους, αν ένας αθλητής για οποιοδήποτε λόγο παίρνει μια νέα επιπλέον προσπάθεια από τους κριτές, (λόγω μίας λανθασμένα φορτωμένης μπάρας, ενός λάθους του spotter ή αποτυχημένου εξοπλισμού) στον αθλητή θα δοθεί μια επιπλέον προσπάθεια στο σωστό βάρος αλλά ο αθλητής θα ακολουθήσει τον εαυτό του. (Δηλαδή δε θα δοθεί στο τέλος των προσπαθειών του γύρου).**

(θ) Στον αθλητή επιτρέπεται μία αλλαγή βάρους στην πρώτη προσπάθεια της κάθε άρσης. Η αλλαγή βάρους μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από εκείνη που αρχικά έχει υποβληθεί και η εντολή για την άρση στον πρώτο γύρο θα αλλάξει αναλόγως. Αν αυτός είναι στην πρώτη υποκατηγορία, αυτή η αλλαγή μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή εντός των τριών λεπτών πριν το ξεκίνημα του πρώτου γύρου εκείνου του αγωνίσματος. Στις υποκατηγορίες που ακολουθούν τους δίδεται ένα παρόμοιο δικαίωμα μέχρι εντός των τριών προσπαθειών από το τέλος του τελευταίου γύρου της προηγούμενης υποκατηγορίας αυτής της προσπάθειας. Προγενέστερη ανακοίνωση αυτών των χρονικών προθεσμιών θα ανακοινώνεται από τον Εκφωνητή. Αν κανονική ανακοίνωση αυτών των χρονικών ορίων δε δίνεται, τότε γίνεται μία αναγγελία που εγκρίνει τέτοιες αλλαγές και ο αθλητής μπορεί να κάνει μία αλλαγή εντός ενός λεπτού μετά από μία τέτοια αναγγελία.

(ι) Ο αθλητής πρέπει να υποβάλλει τη δεύτερη και τρίτη προσπάθεια μέσα σε ένα λεπτό από τη συμπλήρωση της προηγούμενης προσπάθειας. Το ένα λεπτό αρχίζει από τη στιγμή που τα φώτα ανάβουν. Αν κανένα βάρος δεν υποβάλλεται μέσα στον επιτρεπτό χρόνο του ενός λεπτού, τότε θα δοθεί στον αθλητή μία αύξηση 2.5κιλά στην επόμενη προσπάθεια του. Αν ο αθλητής έχει αποτύχει στην προηγούμενη του προσπάθεια και δεν έχει υποβάλλει ένα βάρος για την περαιτέρω προσπάθεια εντός του επιτρεπτού του χρόνου του ενός λεπτού, τότε η μπάρα φορτώνεται στο αποτυχημένο βάρος.

(ια) Τα βάρη που έχουν υποβληθεί για τις προσπάθειες του δεύτερου γύρου και στα τρία αγωνίσματα δεν μπορούν να αλλαχθούν. Ομοίως, προσπάθειες του τρίτου γύρου για το βαθύ κάθισμα και την πίεση στήθους δεν μπορούν να αλλάξουν. Σύμφωνα με αυτό τον κανονισμό άπαξ και μία προσπάθεια έχει δοθεί, αυτή δεν μπορεί να αποσυρθεί. Η μπάρα θα φορτωθεί στο βάρος που έχει υποβληθεί και ο χρόνος θα ξεκινήσει.

(ιβ) Στον τρίτο γύρο της άρσης θανάτου δύο αλλαγές επιτρέπονται. Η αλλαγή του βάρους μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από την τρίτη προσπάθεια του αθλητή που έχει υποβάλλει προηγουμένως. Εν τούτοις, αυτές οι αλλαγές επιτρέπονται μόνο εφ' όσον ο αθλητής δεν έχει κληθεί από τον πρόεδρο να πάει στην μπάρα που έχει ήδη φορτωθεί στο βάρος που έχει υποβληθεί προηγουμένως.

(ιγ) Στους αγώνες της πίεσης στήθους οι κανόνες του αγωνίσματος γενικά είναι οι ίδιοι όπως οι κανόνες για τα τρία αγωνίσματα. Παρ' όλα αυτά, στον τρίτο γύρο, επιτρέπονται δύο αλλαγές βάρους και οι κανόνες, όπως δηλώθηκαν στην παράγραφο (μ) πιο πάνω για την άρση θανάτου, εφαρμόζονται εξ ίσου και εδώ.

(ιδ) Αν κάθε αγώνισμα αποτελείται από μία μόνο υποκατηγορία π.χ. το ανώτερο μέχρι 14 αθλητές, τότε ένα χρονικό διάστημα 20 λεπτών επιτρέπεται μεταξύ των αγωνισμάτων. Αυτό δίνεται για να υπάρχει επαρκής χρόνος για ζέσταμα και την οργάνωση της εξέδρας.

(ιε) Όταν συμμετέχουν δύο ή περισσότερες υποκατηγορίες πάνω σε μία μοναδική εξέδρα, το αγώνισμα οργανώνεται πάνω σε μία βάση επανάληψης των υποκατηγοριών. **Μετά το τέλος κάθε αγωνίσματος στην οποία συμμετείχαν περισσότερα από μία υποκατηγορίες ένα διάλλεμα 10 λεπτών πρέπει να δοθεί μεταξύ των αγωνισμάτων.**



Για παράδειγμα, αν υπάρχουν δύο υποκατηγορίες οι οποίες συμμετέχουν, η πρώτη υποκατηγορία θα τελειώσει όλους τους τρεις γύρους του βαθύως καθίσματος. Αυτούς θα τους ακολουθήσει αμέσως η δεύτερη υποκατηγορία η οποία θα κάνει τους τρεις γύρους του καθίσματος. Η εξέδρα κατόπιν θα ετοιμαστεί για την πίεση στήθους και η πρώτη υποκατηγορία θα κάνει τους τρεις γύρους της πίεσης στήθους, αμέσως ακολουθούμενο από τη δεύτερη υποκατηγορία η οποία ομοίως θα συμπληρώσει τους τρεις γύρους της πίεσης στήθους. Η εξέδρα μετά θα ετοιμαστεί για την άρση θανάτου και η πρώτη υποκατηγορία θα συμπληρώσει τους τρεις γύρους της άρσης θανάτου, αμέσως ακολουθούμενο από τη δεύτερη υποκατηγορία η οποία ομοίως θα κάνει τους τρεις γύρους της άρσης θανάτου. Αυτό το σύστημα επομένως αποκλείει κάθε σπατάλη χρόνου άλλη από εκείνη που είναι απαραίτητη για την τακτοποίηση της εξέδρας ανάμεσα στα αγωνίσματα.

### **Η Τεχνική Επιτροπή με τη συνεργασία και βοήθεια του οργανωτή θα διορίσει τους εξής επισήμους:**

- (α) Έναν Εκφωνητή, κατά προτίμηση ένας Διεθνής Διαιτητής ο οποίος μπορεί να συνδιαλέγεται στα αγγλικά και στη γλώσσα του έθνους που φιλοξενεί τους αγώνες.
- (β) Ένα Τεχνικό Γραμματέα, κατά προτίμηση ένας Διεθνής Διαιτητής να είναι ικανός να συνδιαλέγεται και να γράφει στα αγγλικά και στη γλώσσα του έθνους που φιλοξενεί τους αγώνες.
- (γ) Ένα Χρονομέτρη, (εγκεκριμένος διαιτητής)
- (δ) Κριτές / Διαιτητές
- (ε) Καταγραφείς αγώνα – Γραμματεία (Scorers)
- (ζ) Φορτωτές – Βοηθοί . (Spotter/Loaders). Σωστός κώδικας ενδυμασίας - Κοντομάνικο μπλουζάκι ή χρωματιστό κοντομάνικο μπλουζάκι φόρμας. Χρωματιστά παπούτσια φόρμας. Προπονητικά ή αθλητικά παπούτσια. Αθλητικά σορτς μπορούν να φορεθούν σε ζεστό καιρό σύμφωνα με τους κανόνες της Κριτικής Επιτροπής. Επιπλέον επίσημοι μπορούν να καθορισθούν όπως απαιτείται από την τεχνική επιτροπή των αγώνων π.χ. γιατροί, τραυματιοφορείς κτλ.
- (η) Έναν Τεχνικό Ελεγκτή (ένας εγκεκριμένος Διεθνής Διαιτητής)

### **Οι ευθύνες των Επισήμων (Γραμματεία αγώνα) είναι:**

(α) Ο εκφωνητής είναι υπεύθυνος για την αποτελεσματική λειτουργία του αγώνα. Αυτός λειτουργεί σαν Κύριος της διεξαγωγής του αγώνα και κανονίζει τις προσπάθειες που επιλέγονται από τους αθλητές με ένα μεθοδικό τρόπο, ο οποίος υπαγορεύεται από το βάρος και, αν είναι απαραίτητο, από τον αριθμό κλήρωσης. Αυτός ανακοινώνει το βάρος που απαιτείται για την επόμενη, προσπάθεια καθώς και το όνομα του αθλητή. Όταν η μπάρα έχει φορτωθεί και η εξέδρα έχει καθαριστεί για το αγώνισμα, ο Κύριος Διαιτητής θα το υποδηλώσει στον Εκφωνητή. Όταν ο Εκφωνητής ανακοινώσει ότι η μπάρα είναι έτοιμη και καλεί τον αθλητή στην εξέδρα, το ρολόι θα ξεκινήσει.

Για να διευκρινίσουμε, - όταν ο Εκφωνητής ανακοινώσει ότι η μπάρα είναι “έτοιμη/φορτωμένη”, τότε ο αθλητής ετοιμάζεται για την προσπάθεια. Οι προσπάθειες που ανακοινώνονται από τον Εκφωνητή πρέπει να αναρτώνται πάνω στον πίνακα αποτελεσμάτων σε μία προεξέχουσα θέση, με τα ονόματα των αθλητών με τη σειρά των αριθμών κλήρωσης.

(β) Ο Τεχνικός Γραμματέας είναι υπεύθυνος για την παρακολούθηση της τεχνικής συνάντησης πριν από τον αγώνα. Όταν απουσιάζει η Τεχνική Επιτροπή ή ένα μέλος της επιτροπής, ο Τεχνικός Γραμματέας συντάσσει τους πίνακες των Κριτών και των Διαιτητών από τα ονόματα εκείνων των διαιτητών που δηλώνονται διαθέσιμοι για το καθήκον κατά τη διάρκεια του αγώνα. Αυτός θα συμπληρώσει τις απαραίτητες για τον αγώνα λίστες “Διαιτητές αγώνα και Μέλη Κριτικής Επιτροπής” και ενημερώνει τους διαιτητές για τις





κατηγορίες οι οποίες τους έχουν ανατεθεί. Μετά την τεχνική συνάντηση όταν τα ονόματα της τελικής ομάδας έχουν συνταχθεί, ο τεχνικός γραμματέας θα μονογράψει ένα φύλλο αποτελεσμάτων, ένα μη αναλυτικό φύλλο ελέγχου του εξοπλισμού, ένα φύλλο για το ύψος των ορθοστατών και ένα φύλλο για τη σειρά ζύγισης για κάθε κατηγορία του αγώνα, εισάγοντας τα ονόματα όλων των αθλητών για εκείνη την κατηγορία. Κλήρωση επίσης μπορεί να γίνει σε αυτή τη φάση για να ολοκληρωθεί η ζύγιση και η σειρά του αγωνίσματος. Αυτός επίσης θα φτιάξει τις κάρτες του εκφωνητή του αγώνα για κάθε αθλητή στην κατηγορία. Ο πιο πάνω πίνακας μαζί με έναν επαρκή εφοδιασμό καρτών για τις προσπάθειες του αθλητή θα τοποθετηθούν στον κατάλληλο φάκελο για κάθε κατηγορία σωματικού βάρους και θα δοθούν στον Κύριο Διαιτητή για εκείνη την κατηγορία. Ο τεχνικός γραμματέας θα παρακολουθήσει κάθε ζύγιση και θα συμβουλευσει τους διαιτητές αγώνα για τη διαδικασία και οποιοδήποτε θέμα το οποίο απαιτεί προσοχή. Αυτός πρέπει να είναι ένας Διεθνής Διαιτητής κατά προτίμηση από την οργανώτρια χώρα και να είναι ικανός να ασχολείται με κάθε πρόβλημα το οποίο πιθανόν να παρουσιαστεί οφειλόμενο σε δυσκολίες γλώσσας στον τόπο διεξαγωγής αγώνα. Είναι ευθύνη του διευθυντή αγώνα να εφοδιάσει με όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και απαραίτητα έγγραφα για να μπορέσει ο τεχνικός γραμματέας να φέρει εις πέρας την αποστολή του. Ένα πλήρες ντοσιέ σχετικό με την περιγραφή της εργασίας μαζί με όλα τα σχετικά έγγραφα μπορεί να αποκτηθεί από την Τεχνική Επιτροπή χωρίς χρέωση και να διατεθεί σε όλους τους Διευθυντές της συνάντησης.

(γ) Ο χρονομέτρης είναι υπεύθυνος για να καταγράψει ακριβώς την πάροδο χρόνου μεταξύ της ανακοίνωσης ότι η μπάρα είναι έτοιμη και ο αθλητής αρχίζει την προσπάθεια του. Αυτός είναι επίσης υπεύθυνος για να καταγράφει τα περιθώρια χρόνου όποτε αυτά απαιτούνται, π.χ. μετά από μία προσπάθεια ο αθλητής να εγκαταλείψει την εξέδρα μέσα σε 30 δευτερόλεπτα. Όταν ο χρόνος αρχίσει να μετράει για έναν αθλητή, αυτός μπορεί να σταματήσει μόνο μετά τη συμπλήρωση του επιτρεπτού χρόνου, μετά την εκκίνηση της άρσης ή κατά την κρίση του Κύριου Διαιτητή. Συνεπώς, είναι πολύ σημαντικό ο αθλητής ή ο προπονητής του να ελέγξει το ύψος των ορθοστατών πριν αυτός κληθεί, γιατί άπαξ και ανακοινωθεί ότι η μπάρα είναι έτοιμη, το ρολόι θα ξεκινήσει. Οποιαδήποτε περαιτέρω προσαρμογή στους ορθοστάτες πρέπει να γίνει μέσα στον επιτρεπόμενο χρόνο του ενός λεπτού του αθλητή, εκτός εάν ο αθλητής έχει κατονομάσει το ύψος του ορθοστάτη και αυτό δεν έχει τοποθετηθεί με ακρίβεια από τους spotter/loaders. Είναι επομένως σημαντικό το φύλλο με το ύψος του ορθοστάτη να υπογραφεί και να μονογραφεί από τον αθλητή ή τον προπονητή. Αυτό είναι ένα επίσημο έγγραφο, το οποίο θα αποδεικνύει την αλήθεια σε κάθε αμφισβήτηση. Στον αθλητή δίνεται ένα λεπτό για να αρχίσει την προσπάθεια του αφ' ότου ο Εκφωνητής καλεί τον αθλητή στη μπάρα. Αν αυτός δεν αρχίσει την προσπάθεια του μέσα στον επιτρεπτό χρόνο, ο χρονομέτρης θα φωνάξει τον χρόνο και ο Κύριος Διαιτητής θα δώσει την προφορική εντολή “rack” μαζί με μία κίνηση του χεριού του προς τα πίσω. Η άρση θα δηλωθεί “άκυρη” και η προσπάθεια θα χαθεί. Όταν ο αθλητής αρχίζει την άρση εντός του επιτρεπτού χρόνου, το ρολόι θα σταματήσει. Ο ορισμός της εκκίνησης μίας προσπάθειας εξαρτάται από την συγκεκριμένη άρση που επιτελείται. Στο βαθύ κάθισμα και την πίεση στήθους, η αρχή συμπίπτει με το σήμα εκκίνησης του Κύριου Διαιτητή. Αναφέρεται στην παράγραφο 3 για τους “ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ”. Στην άρση θανάτου, η αρχή είναι όταν ο αθλητής κάνει μία αποφασιστική προσπάθεια για να ανυψώσει τη μπάρα.

(δ) Οι κριτές είναι υπεύθυνοι να συλλέγουν τις κάρτες προσπαθειών με το επιλεγόμενο βάρος από τους αθλητές ή τους προπονητές και να δίνουν τις πληροφορίες χωρίς καθυστέρηση στον Εκφωνητή. Στον αθλητή επιτρέπεται ένα λεπτό μεταξύ της τελευταίας του προσπάθειας και της πληροφόρησης του εκφωνητή, μέσω του αποστολέα, σχετικά με το βάρος που απαιτείται για την επόμενη του προσπάθεια.



## Εγχειρίδιο κανονισμών της Διεθνούς Ομοσπονδίας Δυναμικού Τριάθλου

(ε) Οι καταγραφείς του αγώνα (Γραμματεία) είναι υπεύθυνοι για να καταγράψουν με ακρίβεια την πρόοδο του αγώνα, και με τη λήξη, να εγγυώνται ότι οι τρεις διαιτητές υπογράφουν το επίσημο φύλλο αγώνα, βεβαιώσεις ή άλλα έγγραφα τα οποία χρειάζονται υπογραφές. Ο Εκφωνητής πρέπει να κάνει μία ανακοίνωση για αυτό πριν φύγουν οι Διαιτητές-Κριτές από το χώρο του αγώνα.

(στ) Οι spotter / loaders είναι υπεύθυνοι για να φορτώσουν και να ξεφορτώσουν τη μπάρα, να ρυθμίσουν τους ορθοστάτες όπως απαιτείται, να καθαρίσουν τη μπάρα ή την εξέδρα κατά παράκληση του Κύριου Διαιτητή και γενικά να εγγυηθούν ότι η εξέδρα διατηρείται καλά και παρουσιάζει μια νοικοκυρεμένη και τακτοποιημένη εμφάνιση όλη την ώρα. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να είναι λιγότεροι από δύο ή περισσότεροι από πέντε spotter / loaders επάνω στην εξέδρα. Όταν ο αθλητής ετοιμάζεται για την προσπάθεια του, οι spotter / loaders μπορεί να βοηθήσουν να μετακινήσει τη μπάρα από τους ορθοστάτες. Αυτοί επίσης μπορεί να τον βοηθήσουν να επανατοποθετήσει τη μπάρα μετά την προσπάθεια. Παρ' όλα αυτά, αυτοί δεν επιτρέπεται να αγγίζουν τον αθλητή ή την μπάρα κατά τη διάρκεια της πραγματικής προσπάθειας π.χ. κατά τη διάρκεια του χρόνου μεταξύ των σημάτων έναρξης και λήξης. Η μόνη εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα είναι όταν η άρση κινδυνεύει και πιθανόν να καταλήξει σε τραυματισμό του αθλητή, τότε οι spotter / loaders μπορούν, είτε κατά παράκληση του Κύριου Διαιτητή ή του ίδιου του αθλητή, να κάνουν ένα βήμα και να απαλλάξουν τον αθλητή από τη μπάρα. Αν ο αθλητής ο ίδιος στερείται μίας κατά τα άλλα επιτυχούς προσπάθειας εξ αιτίας του λάθους ενός spotter / loader και όχι εξ αιτίας δικού του σφάλματος, τότε σε αυτόν θα δοθεί μία άλλη προσπάθεια κατά την κρίση των Διαιτητών και των Κριτών στο τέλος του γύρου.

(ζ) Ο Τεχνικός Ελεγκτής θα εγγυηθεί ότι ο αθλητής είναι εκείνος όπως ανακοινώθηκε και σωστά ντυμένος πριν να ανέβει στην εξέδρα. Αυτός / Αυτή πρέπει επίσης να παρακολουθεί τον εξοπλιστικό έλεγχο.

### **Διάφοροι κανόνες (Σφάλματα φόρτωσης μπάρας, παράβαση καθήκοντος, προσφυγές κτλ)**

1. Κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε αγώνα ο οποίος διεξάγεται πάνω στην εξέδρα ή σκηνή, μόνο ο αθλητής και ο προπονητής του, μέλη της Κριτικής Επιτροπής, διαιτητές που εκτελούν καθήκοντα, spotter / loaders και ο Τεχνικός Ελεγκτής θα επιτρέπεται να κυκλοφορούν γύρω από την εξέδρα ή πάνω στη σκηνή. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άρσης, μόνο ο αθλητής, οι spotter / loaders και οι διαιτητές επιτρέπεται να είναι παρόντες πάνω στην εξέδρα. Οι προπονητές θα παραμένουν μέσα στην καθορισμένη περιοχή των προπονητών όπως αυτή καθορίστηκε από την Κριτική Επιτροπή ή τον Τεχνικό Ελεγκτή οι οποίοι είναι υπεύθυνοι. Η περιοχή των προπονητών πρέπει να είναι κατά τέτοιο τρόπο ώστε να επιτρέπει στον προπονητή να είναι σε θέση να βλέπει καλά τον αθλητή με τη δυνατότητα να δίνει οδηγίες και σήματα στον αθλητή τα οποία αφορούν τεχνικές λεπτομέρειες. (π.χ. το βάθος στο βαθύ κάθισμα). Η περιοχή του προπονητή πρέπει να είναι σε μια απόσταση όχι μακρύτερη από 5 μέτρα από τη σκηνή και θα πρέπει να είναι μεγαλύτερη από την εξέδρα ούτως ώστε να αφήνει ένα μέρος για τον προπονητή για να δει την άρση από οποιαδήποτε πίσω ή μπροστινή πλευρά γωνία. Ο κώδικας ντυσίματος για τους προπονητές σε διεθνείς αγώνες θα πρέπει να είναι η αθλητική φόρμα της Εθνικής ομάδας συν το εγκεκριμένο κοντομάνικο μπλουζάκι της ομάδας ή της Δ.Ο.Δ.Τ. ή αθλητικό σορτσάκι συν το εγκεκριμένο κοντομάνικο μπλουζάκι της ομάδας ή της Δ.Ο.Δ.Τ και ο προπονητής πρέπει να εμμένει σε αυτόν τον κώδικα. Αν δεν ακολουθήσει τους κανόνες του Τεχνικού Ελεγκτή ή των Κριτών αυτό θα τον οδηγήσει στο να αποβληθεί από την αίθουσα προθέρμανσης του αγώνα και τον περιβάλλοντα χώρο.



2. Ο αθλητής δεν πρέπει να τυλίξει, να προσαρμόσει τη στολή του ή να χρησιμοποιήσει αμμωνία σε θέα με το κοινό. Η μόνη εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα είναι ότι αυτός μπορεί να ρυθμίσει τη ζώνη του.
3. Σε διεθνείς αγώνες μεταξύ δύο αθλητών ή δύο εθνών που αγωνίζονται σε διαφορετικές κατηγορίες σωματικού βάρους, οι αθλητές μπορούν να εναλλάσσονται ανεξαρτήτως του βάρους που απαιτείται για τις προσπάθειες. Ο αθλητής που χρειάζεται το ελαφρύτερο βάρος στην αρχική του άρση, θα αγωνιστεί πρώτος κι έτσι θα καθορίσει τη σειρά για τις εναλλασσόμενες προσπάθειες κατά τη διάρκεια αυτού του ιδιαίτερου αγώνισματος.
4. Σε αναγνωρισμένους αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ. το βάρος της μπάρας πρέπει να είναι πάντα ένα πολλαπλάσιο των 2.5 κιλών. Εκτός από τις προσπάθειες που γίνονται για ρεκόρ στο **Βαθύ Κάθισμα, την Πίεση Στήθους και την Άρση Θανάτου**, η πρόοδος πρέπει να είναι τουλάχιστον 2.5 κιλά μεταξύ όλων των προσπαθειών.
- (α) Σε μία προσπάθεια για ρεκόρ, το βάρος της μπάρας πρέπει να είναι τουλάχιστον 0.5 κιλά πάνω από το τελευταίο ρεκόρ.
- (β) Κατά τη διάρκεια της πορείας του αγώνα, ένας αθλητής ίσως ζητήσει μία προσπάθεια για ρεκόρ η οποία δεν είναι πολλαπλάσιο των 2.5 κιλών. Αν η προσπάθεια είναι επιτυχής, αυτή θα προστεθεί και στο ατομικό αγώνισμα και στο σύνολο.
- (γ) Προσπάθειες για ρεκόρ μπορούν να γίνονται σε οποιαδήποτε ή σε όλες τις υποχρεωτικές προσπάθειες του αθλητή.
- (δ) Ένας αθλητής μπορεί μόνο να πάρει προσαυξήσεις λιγότερες του 2.5 για προσπάθειες ρεκόρ σε πρωτάθλημα στο οποίο αυτός αγωνίζεται, π.χ. μία άρση Ενηλίκων σε ανοιχτό αγώνα, δεν μπορεί να πάρει λιγότερο από 2.5 κιλά για να επιτύχει ρεκόρ ενηλίκων.
- (ε) Στην περίπτωση που ένα βάρος καταχωρήθηκε για τον επόμενο γύρο, και το οποίο δεν είναι ένα πολλαπλάσιο των 2.5 κιλών για να υπερβεί το ρεκόρ, το βάρος θα ελαττωθεί προς το πλησιέστερο πολλαπλάσιο των 2.5 κιλών εφ' όσον ένας συναθλητής έχει υπερβεί αυτό το βάρος στον προηγούμενο γύρο.

Παράδειγμα 1: Το τρέχον ρεκόρ είναι 302.5 κιλά

Ο αθλητής Α παίρνει 300 κιλά στο βαθύ κάθισμα στον πρώτο γύρο, κατόπιν ενημερώνει για 303.5 κιλά. Ο αθλητής Β κάνει 305 κιλά στον πρώτο γύρο του βαθέως καθίσματος. Η δεύτερη προσπάθεια του αθλητή Α τώρα μειώνεται στα 302.5 κιλά

Παράδειγμα 2: Το τρέχον ρεκόρ είναι 300 κιλά

Ο αθλητής Α ενημερώνει μόνο για μία αύξηση του ενός κιλού (301κ.) έχοντας επιτύχει την πρώτη του προσπάθεια στα 300 κιλά σύμφωνα με το πιο πάνω σενάριο. Ο αθλητής Β κάνει 305 κιλά στον πρώτο γύρο του βαθέως καθίσματος. Ο αθλητής Α πρέπει υποχρεωτικά τώρα να πάρει τα πλησιέστερα 2.5 κιλά πάνω (302.5 κ.)

5. Ο Κύριος Διαιτητής είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για αποφάσεις που παίρνονται σε περίπτωση σφαλμάτων φόρτωσης ή σε περίπτωση λανθασμένων ανακοινώσεων από τον Εκφωνητή. Οι αποφάσεις του δίνονται στον Εκφωνητή ο οποίος κάνει την κατάλληλη ανακοίνωση.

Παραδείγματα σφαλμάτων στη φόρτωση:



- (α) Αν η μπάρα έχει φορτωθεί με ένα ελαφρύτερο βάρος από το ζητούμενο αρχικά και η προσπάθεια είναι επιτυχής, ο αθλητής μπορεί να αποδεχτεί την επιτυχημένη προσπάθεια ή να επιλέξει να κάνει την προσπάθεια ξανά με το αρχικά ζητούμενο βάρος. Αν η προσπάθεια είναι ανεπιτυχής, στον αθλητή θα δοθεί μία επιπλέον προσπάθεια με το αρχικά ζητούμενο βάρος. Και στις δύο πιο πάνω περιπτώσεις, περαιτέρω προσπάθειες μπορούν μόνο να γίνουν στο τέλος του γύρου στον οποίο το σφάλμα συνέβη.
- (β) Αν η μπάρα έχει φορτωθεί με ένα βαρύτερο βάρος από εκείνο που αρχικά εξητήθη και η προσπάθεια είναι επιτυχής, στον αθλητή θα καταχωρηθεί η προσπάθεια. Εν τούτοις, το βάρος μπορεί να ελαττωθεί ξανά αν αυτό είναι ζητούμενο για άλλους αθλητές. Αν η προσπάθεια δεν είναι επιτυχής, στον αθλητή θα δοθεί μία επιπλέον προσπάθεια στο τέλος του γύρου στον οποίο το σφάλμα συνέβη.
- (γ) Αν τα κιλά δεν είναι τα ίδια σε κάθε άκρη της μπάρας, ή οποιαδήποτε αλλαγή συμβαίνει στη μπάρα ή τους δίσκους κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άρσης, ή η εξέδρα δεν είναι τακτοποιημένη, αν παρ' όλο αυτούς τους παράγοντες η άρση είναι επιτυχής, ο αθλητής μπορεί να αποδεχτεί την προσπάθεια ή να επιλέξει να κάνει την προσπάθεια ξανά. Αν η επιτυχημένη προσπάθεια δεν είναι πολλαπλάσιο των 2.5 κιλών, τότε το χαμηλότερο πλησιέστερο πολλαπλάσιο των 2.5κιλών θα καταγραφεί στο φύλλο των αποτελεσμάτων. Αν η προσπάθεια είναι ανεπιτυχής, θα δοθεί στον αθλητή μία επιπλέον προσπάθεια. Οι επιπλέον προσπάθειες μπορούν μόνο να γίνονται στο τέλος του γύρου στον οποίο το σφάλμα συνέβη.
- (δ) Αν ο εκφωνητής κάνει ένα λάθος ανακοινώνοντας ένα βάρος ελαφρύτερο ή βαρύτερο από εκείνο που έχει ζητηθεί από τον αθλητή, τότε ο Κύριος Διαιτητής θα πάρει τις ίδιες αποφάσεις όπως για τα σφάλματα στη φόρτωση.
- (ε) Αν για οποιοδήποτε λόγο δεν είναι δυνατόν για τον αθλητή ή τον προπονητή του να παραμείνει κοντά στην εξέδρα για να παρακολουθήσει την εξέλιξη του αγώνα και ο αθλητής χάσει την προσπάθεια του επειδή ο εκφωνητής παρέλειψε να τον αναγγείλει με το κατάλληλο βάρος, τότε το βάρος θα μειωθεί όπως είναι αναγκαίο και θα επιτραπεί στον αθλητή να κάνει την προσπάθεια του, αλλά μόνο στο τέλος του γύρου.
6. Τρεις ανεπιτυχείς προσπάθειες σε κάθε αγώνισμα αυτόματα θα αποκλείσουν τον αθλητή από το σύνολο του αγώνα. Αυτός μπορεί ακόμα να αγωνιστεί για βραβεία σε ατομικά αγωνίσματα αν αυτός κάνει καλόπιστες προσπάθειες σε κάθε ένα αγώνισμα δηλαδή τα βάρη που προσπαθεί πρέπει υποχρεωτικά να είναι μέσα στις λογικές του ικανότητας. Αν αυτό είναι αμφισβητήσιμο οι Κριτές θα αποφασίσουν.
7. Άλλη βοήθεια εκτός από εκείνη για την αρχική απομάκρυνση της μπάρα από τους ορθοστάτες ο αθλητής δε θα λάβει από τους spotter / loaders για να καθορίσει τη θέση του για μία προσπάθεια.
8. Με τη συμπλήρωση μίας προσπάθειας, ο αθλητής θα εγκαταλείψει την εξέδρα μέσα σε 30 δευτερόλεπτα. Αποτυχία να συμμορφωθεί με αυτόν τον κανόνα ίσως αυτό οδηγήσει στην αποτυχία της προσπάθειας κατά την κρίση των διαιτητών. Αυτός ο κανόνας έγινε για αθλητές οι οποίοι ίσως να έχουν τραυματιστεί κατά τη διάρκεια της πορείας του αγώνα, ή ίσως είναι λιγότερο ικανοί σωματικά π.χ. ο τυφλός αθλητής
9. Αν, κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης ή του αγώνα, ένας αθλητής υποφέρει από τραυματισμό ή κατά κάποιο άλλο τρόπο δείχνει σημάδια μιας κατάστασης η οποία ίσως θέσει σε κίνδυνο την υγεία και την ευεξία του αθλητή, ο επίσημος γιατρός έχει το δικαίωμα να τον εξετάσει. Αν ο γιατρός θεωρήσει μη ενδεδειγμένο για τον αθλητή να συνεχίσει, αυτός μπορεί, σε σύσκεψη με τους Κριτές, να επιμείνει ούτως ώστε ο αθλητής να αποσυρθεί από τον αγώνα. Ο υπεύθυνος της ομάδας ή ο προπονητής πρέπει υποχρεωτικά να ενημερωθεί επίσημως για μία τέτοια απόφαση. Για να αποφευχθεί κάποια μόλυνση συστήνεται ένα διάλυμα από ένα μέρος σπιτικό λευκαντικό προς 10 μέρη νερό για να καθαριστεί το αίμα ή



το λεπτό ύφασμα από τη μπάρα ή την εξέδρα και εκείνο από την περιοχή της προθέρμανσης μην τυχόν και συμβούν “ατυχήματα”.

10. Κάθε αθλητής ή προπονητής, ο οποίος εξ αιτίας της κακής του διαγωγής πάνω ή κοντά στην εξέδρα είναι πιθανόν να αμφισβητήσει το άθλημα, θα του γίνει προειδοποίηση επισήμως. Αν η κακή διαγωγή συνεχίζει, οι Κριτές ή οι Διαιτητές εν απουσία των Κριτών, μπορούν να αποκλείσουν τον αθλητή ή τον προπονητή και να τους δώσουν εντολή να εγκαταλείψουν τον αγώνα. Ο αρχηγός της ομάδας πρέπει να ενημερωθεί επισήμως και για τα δύο, την προειδοποίηση και τον αποκλεισμό.

11. Οι Κριτές και οι Διαιτητές μπορούν με πλειοψηφική απόφαση αμέσως να αποκλείσουν έναν αθλητή ή επίσημο αν αυτοί έχουν τη γνώμη ότι κάθε κακή διαγωγή είναι αρκετά σοβαρή για να δικαιολογήσει άμεσο αποκλεισμό παρά μία επίσημη προειδοποίηση. Ο υπεύθυνος της ομάδας πρέπει να πληροφορηθεί για τον αποκλεισμό.

12. Σε διεθνή αγώνα όλες οι εφέσεις εναντίον των αποφάσεων του διαιτητή, παράπονα που αφορούν την πρόοδο του αγώνα ή κατά της συμπεριφοράς οποιουδήποτε προσώπου ή προσώπων που συμμετέχουν στον αγώνα πρέπει να γίνονται στην Κριτική Επιτροπή. Ίσως οι Κριτές να ζητήσουν αυτά να γίνουν εγγράφως. Η προσφυγή ή τα παράπονα πρέπει να κατατεθούν στον Πρόεδρο της Κριτικής Επιτροπής από τον μάνατζερ της ομάδας, τον προπονητή ή εν απουσία του από τον αθλητή. Αυτό πρέπει να γίνει αμέσως και να ακολουθήσει την πράξη πάνω στην οποία βασίζεται η έφεση ή το παράπονο. Αυτά δε θα ληφθούν υπ' όψιν εκτός κι αν αυτοί οι όροι απαντηθούν. Αυτά δεν θα εξεταστούν εκτός αν αυτοί οι όροι πληρούνται.

13. Αν είναι αναγκαίο, οι Κριτές ίσως προσωρινά σταματήσουν την εξέλιξη του αγώνα και να αποσυρθούν και να σκεφτούν την ετυμηγορία τους. Μετά την πρέπουσα εξέταση και καταλήγοντας σε ομόφωνη ετυμηγορία, οι Κριτές θα επιστρέψουν και ο Πρόεδρος θα πληροφορήσει τον ενάγοντα για την απόφαση τους. Η ετυμηγορία των Κριτών θεωρείται τελική και δε θα υπάρχει δικαίωμα έφεσης σε κανένα άλλο σώμα. Με την έναρξη ξανά του αγώνα ο οποίος είχε διακοπεί, θα δοθούν τρία λεπτά στον επόμενο αθλητή για να αρχίσει τον αγώνα του. Σε περίπτωση ενός παράπονου που γίνεται κατά ενός μέλους ή ενός επισήμου της αντίπαλης ομάδας, το γραπτό παράπονο θα συνοδεύεται από το ποσό των 75 ευρώ ή το αντίστοιχο του σε οποιοδήποτε νόμισμα. Αν οι Κριτές με την ετυμηγορία τους θεωρήσουν ότι το παράπονο είναι επιτόλαιας ή επιζήμιας φύσεως, τότε ολόκληρο το ποσό ή ένα μέρος του ποσού μπορεί να κρατηθεί και να δοθεί στη Δ.Ο.Δ.Τ. κατά την κρίση των Κριτών.

## ΔΙΑΙΤΗΤΕΣ

1. Οι διαιτητές πρέπει να είναι τρεις στον αριθμό, ο Κύριος ή κεντρικός διαιτητής και οι δύο πλαϊνοί διαιτητές. Οι διεθνείς διαιτητικές τους κάρτες πρέπει να είναι εντός ημερομηνιών, και εκείνη του Τεχνικού Ελεγκτού, και τοποθετημένες πάνω στο τραπέζι της Κριτικής Επιτροπής.
2. Ο κεντρικός διαιτητής είναι υπεύθυνος για να δίνει τα αναγκαία συνθήματα για όλα τα τρία αγωνίσματα.
3. Τα συνθήματα που απαιτούνται για τα τρία αγωνίσματα είναι τα εξής:

### Αγώνισμα - Έναρξη - Ολοκλήρωση

**Βαθύ κάθισμα:** Έναρξη. Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μία πτωτική κίνηση του βραχίονα μαζί με την ηχητική εντολή “squat” – Ολοκλήρωση. Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μία κίνηση του βραχίονα προς τα πίσω μαζί με την ηχητική εντολή “rack”.

**Πίεση στήθους:** Έναρξη. Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μία πτωτική κίνηση του βραχίονα μαζί με την ηχητική εντολή “start”. Κατά τη διάρκεια: Η ηχητική εντολή “press” μετά το σταμάτημα στο στήθος και το ορατό σήμα με μία ανοδική κίνηση του βραχίονα. – Ολοκλήρωση. Ένα οπτικό σύνθημα το οποίο αποτελείται από μία κίνηση του βραχίονα προς τα πίσω μαζί με την ηχητική εντολή “rack”.

**Άρση θανάτου:** Έναρξη. Δε χρειάζεται σήμα – Ολοκλήρωση. Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μία κίνηση του βραχίονα προς τα κάτω μαζί με την ηχητική εντολή “down”.

Όταν ένας αθλητής αποτυγχάνει να ολοκληρώσει την κίνηση στο βαθύ κάθισμα ή στην πίεση στήθους, η ηχητική εντολή είναι “rack”.

4. Όταν η μπάρα έχει τοποθετηθεί στους ορθοστάτες ή πάνω στην εξέδρα μετά την ολοκλήρωση της προσπάθειας, οι διαιτητές θα ανακοινώσουν τις αποφάσεις τους με τη βοήθεια των φώτων. Άσπρο για μία “έγκυρη προσπάθεια” και κόκκινο για “άκυρη προσπάθεια”. Στη συνέχεια οι κάρτες θα σηκωθούν για να δείξουν το λόγο για την “άκυρη προσπάθεια”.

5. Οι τρεις διαιτητές μπορούν να καθίσουν όπου πιστεύουν ότι είναι η καλύτερη θέση για να βλέπουν, γύρω από την εξέδρα σε μία εμβέλεια όχι περισσότερη των 4 μέτρων για κάθε ένα αγώνισμα. Ωστόσο ο κεντρικός διαιτητής πρέπει πάντα να έχει στο νου του την ανάγκη να είναι ορατός στον αθλητή που εκτελεί το βαθύ κάθισμα και την άρση θανάτου και οι πλάγιοι διαιτητές θα πρέπει να έχουν πάντα στο νου τους την ανάγκη να είναι ορατοί στον κεντρικό διαιτητή ώστε να παρατηρεί τους υψωμένους τους βραχίονες.

6. Πριν από τον αγώνα, οι τρεις διαιτητές πρέπει από κοινού να εξακριβώσουν ότι:

(α) Η εξέδρα και ο εξοπλισμός της διοργάνωσης συμμορφώνονται από κάθε άποψη με τους κανόνες. Οι μπάρες και οι δίσκοι ελέγχονται για τις διαφορές βάρους και ο ελαττωματικός εξοπλισμός απορρίπτεται. Μία δεύτερη μπάρα και ασφάλειες θα πρέπει να ετοιμαστούν και να τοποθετηθούν χώρια σε περίπτωση καταστροφής μίας γνήσιας μπάρας ή ασφάλειας.

(β) Οι κλίμακες των ορθοστατών λειτουργούν σωστά και είναι ακριβείς (έχουν πιστοποιηθεί μέχρι σήμερα).

(γ) Η ζύγιση των αθλητών είναι μέσα στα όρια του βάρους και του χρόνου για την κατηγορία βάρους τους.

(δ) Ο προσωπικός εξοπλισμός του αθλητή έχει επιθεωρηθεί ώστε να συμμορφώνεται με τους κανόνες από όλες τις απόψεις. Είναι καθήκον του αθλητή να εγγυάται ότι όλα τα είδη που αυτός επιθυμεί να φοράει πάνω στην εξέδρα έχουν περάσει την εξονυχιστική έρευνα των διαιτητών ελέγχου. Αθλητές που έχουν βρεθεί να φορούν ή να χρησιμοποιούν ενδύματα που δεν έχουν ελεγχθεί, μπορεί να τιμωρηθούν π.χ. να αποκλείονται από την τελευταία προσπάθεια.



7. Κατά τη διάρκεια του αγώνισματος οι τρεις διαιτητές πρέπει από κοινού να εξακριβώσουν ότι:

(α) Το βάρος της φορτωμένης μπάρα συμφωνεί με το βάρος που ανακοινώνεται από τον Εκφωνητή. Στους διαιτητές μπορεί να διανεμηθούν οι πίνακες φόρτωσης κιλών για αυτό τον σκοπό. Αυτό είναι η κοινή τους υπευθυνότητα.

(β) Στην εξέδρα ο προσωπικός εξοπλισμός του αθλητή να συμφωνεί με τους κανόνες. Αν οποιοσδήποτε διαιτητής έχει λόγο να αμφιβάλλει για την ακεραιότητα του αθλητή από την άποψη αυτή, πρέπει μετά την ολοκλήρωση της προσπάθειας να ενημερώσει τον Κύριο Διαιτητή για τις υποψίες του. Ο πρόεδρος της Κριτικής Επιτροπής μπορεί μετά να εξετάσει τον προσωπικό εξοπλισμό του αθλητή. Εάν ο αθλητής βρεθεί να φοράει ή να χρησιμοποιεί οποιοδήποτε παράνομο αντικείμενο άλλο από εκείνο το οποίο μπορεί να έχει περάσει ακούσια από την εξέταση των διαιτητών, ο αθλητής κατευθείαν αποβάλλεται από τη διοργάνωση. Εάν φοράει οποιοδήποτε παράνομο αντικείμενο το οποίο πέρασε κατά λάθος την εξέταση των διαιτητών και η προσπάθεια στην οποία ανακαλύφθηκε ήταν επιτυχημένη, η προσπάθεια θα ακυρώνεται και στη συνέχεια στον αθλητή θα δοθεί μία νέα προσπάθεια στο τέλος του γύρου έχοντας πρόωρα αφαιρέσει το παράνομο αντικείμενο. Πρέπει ένας τεχνικός ελεγκτής να είναι μάρτυρας, ότι η ενδυμασία του αθλητή θα εξετάζεται λεπτομερώς πριν του επιτραπεί η είσοδος στην εξέδρα.

8. Πριν από την έναρξη του βαθέως καθίσματος και της πίεσης στήθους οι πλαϊνοί διαιτητές θα σηκώσουν τα χέρια τους και θα τα κρατάνε σηκωμένα μέχρι ο αθλητής να είναι στη σωστή θέση για να ξεκινήσει την προσπάθεια. Αν η πλειοψηφία των διαιτητών έχουν τη γνώμη ότι υπάρχει ένα σφάλμα, ο κεντρικός διαιτητής δε θα δώσει το σύνθημα να αρχίσει η προσπάθεια. Ο αθλητής έχει περιθώριο στο υπόλοιπο του μη ληγμένου χρόνου του να διορθώσει τη θέση της μπάρας ή τη στάση του προκειμένου να λάβει το εναρκτήριο σήμα. Όταν μία προσπάθεια ξεκινήσει οι πλαϊνοί διαιτητές δε θα ζητήσουν προσοχή για λάθη κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της προσπάθειας.

9. Οι διαιτητές πρέπει να απέχουν από σχόλια και να μην λαμβάνουν κάποιο έγγραφο ή προφορικό λόγο σχετικά με την πρόοδο του αγώνα. Ως εκ τούτου είναι απαραίτητο ο αριθμός προτεραιότητας του κάθε αθλητή να συνοδεύει το όνομά του στον πίνακα βαθμολογίας έτσι ώστε οι διαιτητές να μπορούν να ακολουθήσουν τη σειρά της προσπάθειας.

10. Ένας διαιτητής δεν πρέπει να προσπαθήσει να επηρεάσει τις αποφάσεις των άλλων διαιτητών.

11. Ο Κύριος διαιτητής μπορεί να συσκέπτεται με τους πλαϊνούς διαιτητές, την Κριτική Επιτροπή ή οποιοδήποτε άλλον επίσημο ο οποίος είναι απαραίτητος ώστε να διεξαχθεί ο αγώνας.

12. Κατά την κρίση του, ο Κύριος Διαιτητής μπορεί να ζητήσει να καθαριστούν η μπάρα και/ή η εξέδρα. Αν ο αθλητής ή ο προπονητής ζητήσουν να καθαριστεί η μπάρα και/ή η εξέδρα, τότε η αίτηση πρέπει να γίνει μέσω του Κυρίου Διαιτητή ή του **Τεχνικού Ελεγκτή** και όχι μέσω των spotter / loaders. Στον τελευταίο γύρο της άρσης θανάτου η μπάρα πρέπει να καθαρίζεται πριν από κάθε προσπάθεια και σε οποιονδήποτε από τους άλλους δύο γύρους, αν επιθυμεί ο αθλητής ή ο προπονητής.

13. Μετά τον αγώνα, οι τρεις διαιτητές πρέπει να υπογράψουν τα επίσημα φύλλα αποτελεσμάτων, πιστοποιητικά ρεκόρ, ή οποιαδήποτε άλλα έγγραφα που απαιτούν υπογραφή.

14. Σε διεθνή αγώνα, οι διαιτητές θα επιλέγονται από την Τεχνική Επιτροπή και πρέπει να έχουν αποδείξει την ικανότητά τους σε Διεθνή και Εθνικά πρωταθλήματα.

15. Σε διεθνείς αγώνες, δύο διαιτητές της ίδιας εθνικότητας **μπορούν να επιλεγούν για να διαιτητεύσουν σε έναν αγώνα όπου περισσότερα από ένα έθνη αγωνίζονται και το έθνος το οποίο εκπροσωπούν οι διαιτητές δεν έχει υποψήφιους αθλητές για το πρωτάθλημα.** Αν μία κατηγορία αποτελείται από περισσότερες από μία υποκατηγορίες όλες οι υποκατηγορίες πρέπει να έχουν τους ίδιους διαιτητές. Εάν μια αλλαγή διαιτητών είναι απαραίτητη, η αλλαγή πρέπει να γίνει μεταξύ των επιλεγμένων διαιτητών, έτσι ώστε όλοι οι

αθλητές να έχουν τους ίδιους διαιτητές στον ίδιο κλάδο.

16. Η επιλογή ενός διαιτητή να ενεργήσει σαν κεντρικός διαιτητής σε μία κατηγορία δεν αποκλείει την επιλογή του σαν πλάγιο διαιτητή σε άλλη κατηγορία.

17. Στα παγκόσμια πρωταθλήματα ή σε οποιαδήποτε άλλα πρωταθλήματα όπου οι προσπάθειες μπορεί να γίνονται για παγκόσμια ρεκόρ, διαιτητεύουν μόνο κατηγορίας 1 ή κατηγορίας 2 διαιτητές της Δ.Ο.Δ.Τ.. Κάθε έθνος μπορεί να ορίσει ένα μέγιστο αριθμό τριών διαιτητών για τα παγκόσμια πρωταθλήματα, επιπλέον συν διαιτητές “κατηγορίας 1” για την Κριτική Επιτροπή εάν υπάρχει ανεπαρκής αριθμός.

18. Διαιτητές και μέλη της Κριτικής Επιτροπής θα είναι ομοιόμορφα ντυμένοι ως εξής:

**Άνδρες, χειμώνα:**

Σκούρο μπλε σακάκι με το κατάλληλο διακριτικό της Δ.Ο.Δ.Τ. πάνω στο αριστερό στήθος.

**Κατάλληλο γκρι παντελόνι (όχι τζιν)** με ένα άσπρο πουκάμισο και κατάλληλη γραβάτα της Δ.Ο.Δ.Τ.

**Άνδρες, καλοκαίρι:**

**Κατάλληλο γκρι παντελόνι (όχι τζιν)** με ένα άσπρο πουκάμισο και κατάλληλη γραβάτα της Δ.Ο.Δ.Τ.

**Γυναίκες, χειμώνα:**

Σκούρο μπλε σακάκι με το κατάλληλο διακριτικό της Δ.Ο.Δ.Τ. πάνω στο αριστερό στήθος.

**Κατάλληλη γκρι φούστα ή παντελόνι (όχι τζιν)** και άσπρη μπλούζα ή πουκάμισο, και κατάλληλο φουλάρι / γραβάτα.

**Γυναίκες, καλοκαίρι:**

**Κατάλληλη γκρι φούστα ή παντελόνι (όχι τζιν)** και άσπρη μπλούζα ή πουκάμισο.

Τα διακριτικά και τα φουλάρια / γραβάτες είναι κόκκινα για τους διαιτητές της Κατηγορίας 1 και μπλε για τους διαιτητές της Κατηγορίας 2. Η Κριτική Επιτροπή θα αποφασίσει αν θα φορέσουν χειμωνιάτικο ή καλοκαιρινό ένδυμα. Παπούτσια γνωστά ως “προπονητικά” δεν ταιριάζουν με το σακάκι και το παντελόνι. Πρέπει να φοριούνται μαύρα παπούτσια ημέρας και μαύρες κάλτσες.

19. Προσόντα για Διαιτητή Κατηγορίας 2 είναι τα εξής:

(α) Διαιτητής σε εθνικό επίπεδο, διάρκειας τουλάχιστον δύο ετών, ο οποίος έχει εκτελέσει καθήκοντα διαιτητού σε αυτή τη θέση με ελάχιστη συμμετοχή σε δύο εθνικά πρωταθλήματα Δυναμικού Τριάθλου εντός αυτής της περιόδου.

(β) Πρέπει να προτείνεται από την εθνική του ομοσπονδία.

(γ) Πρέπει να λάβει την γραπτή σε υπολογιστή εξέταση στα Αγγλικά και την πρακτική εξέταση σε ένα παγκόσμιο πρωτάθλημα, ένα ηπειρωτικό πρωτάθλημα ή περιφερειακό πρωτάθλημα.

(δ) Πρέπει να επιτύχει μία βαθμολογία της τάξης του 90% ή περισσότερο στη γραπτή εξέταση και 85% ή περισσότερο στην πρακτική εξέταση.

20. Τα προσόντα για διαιτητή Κατηγορίας 1 είναι τα εξής:

(α) Πρέπει να είναι διαιτητής Κατηγορίας 2 με καλές κριτικές διαιτησίας για μία περίοδο τουλάχιστον τεσσάρων ετών.

(β) Πρέπει να έχει διαιτητεύσει το λιγότερο σε 4 διεθνή πρωταθλήματα (εκτός του παγκοσμίου πρωταθλήματος πίεσης στήθους).

(γ) Πρέπει να λάβει την Κατηγορίας 1 πρακτική και γραπτή σε υπολογιστή εξέταση σε οποιοδήποτε παγκόσμιο πρωτάθλημα (εκτός του παγκοσμίου πρωταθλήματος πίεσης στήθους), σε ένα ηπειρωτικό πρωτάθλημα, σε περιφερειακούς αγώνες ή σε διεθνές πρωτάθλημα.





- (δ) Πρέπει να διατητεύσει το λιγότερο 75 προσπάθειες, εκ των οποίων οι 35 να είναι βαθιά καθίσματα εν όσον ήταν Κύριος Διαιτητής. Οι προσπάθειες του πρώτου γύρου των αθλητών θα μετρώνται.
- (ε) Ο υποψήφιος θα πρέπει να πιστώνεται με 25 πόντους/σημεία και να παρακολουθείται για την ικανότητα του από εξεταστές κατά τη διάρκεια του ελέγχου της ενδυμασίας, της ζύγισης και του χρόνου που κάθεται στην εξέδρα. Μία αφαίρεση 0.5 (μισό πόντο/σημείο) θα δίνεται για οποιοδήποτε λάθος που μπορεί να παραβαίνει τους τεχνικούς κανόνες. Ο εξεταστής θα είναι μέλος της Τεχνικής Επιτροπής της Δ.Ο.Δ.Τ. ή ένας επίσημος διορισμένος από την Τεχνική Επιτροπή της Δ.Ο.Δ.Τ. και τον ληξίαρχο διαιτητή.
- (ζ) Ο υποψήφιος πρέπει να πετύχει το λιγότερο 90% στην συνολική του εξέταση. Αυτό περιλαμβάνει τους 75 πόντους που λαμβάνει από τις αποφάσεις του στην εξέδρα σε σύγκριση με αυτές από τα μέλη της κριτικής επιτροπής και όχι με αυτές από τους άλλους διαιτητές της εξέδρας. Οι άλλοι 25 πόντοι προέρχονται από τις αποφάσεις και επιδόσεις του στα απαραίτητα καθήκοντα όπως έλεγχος ενδυμασίας, ζύγιση και έλεγχος εξέδρας.
- (η) Πρέπει να προτείνεται από την Εθνική του ομοσπονδία στον πρόεδρο της τεχνικής επιτροπής και στον ληξίαρχο διαιτητή τρεις μήνες πριν την εξέταση του. Τα βασικά για την υποψηφιότητα του πρέπει να είναι τα εξής:

1. Ικανότητα του υποψηφίου ως διαιτητής.
2. Σειρά προτεραιότητας ως διαιτητής Κατηγορίας 2.
3. Διαθεσιμότητα να διαιτητεύσει σε μελλοντικούς διεθνείς αγώνες.
4. Γνώση της αγγλικής γλώσσας.

Η απαίτηση για την Κατηγορίας 1 υποψήφιο είναι ότι αυτός/αυτή είναι σε θέση να συνομιλεί στα αγγλικά τα βασικά τα οποία θα του επιτρέπουν την πλήρη κατανόηση των διαφορών, ιδιαίτερα όταν ερωτάται να συμμετέχει στα καθήκοντα της Κριτικής Επιτροπής. Από αυτή την άποψη οι εξεταστές θα αποφασίζουν την επάρκεια του υποψηφίου. Εάν ένας υποψήφιος περάσει την εξέταση Κατηγορίας 1 αλλά δε μιλάει αγγλικά, αυτός/αυτή θα γίνει ένα περιφερειακός διαιτητής Κατηγορίας 1 και θα μπορεί να είναι μόνο στην Κριτική επιτροπή σε περιφερειακές ή Εθνικές συναντήσεις.

21. Η επιλογή του υποψηφίου για εξέταση από την Δ.Ο.Δ.Τ. θα υπόκειται στα ακόλουθα κριτήρια:

- (α) Τον αριθμό των υποψηφιοτήτων που έλαβε
- (β) Τον αριθμό των διαθέσιμων θέσεων εξέτασης
- (γ) Τις σημερινές απαιτήσεις για διαιτητές Κατηγορίας 1 εντός των διαφόρων εθνών.

22. Οι διαδικασίες ελέγχου είναι οι εξής:

- (α) Κατηγορία 2

Μία γραπτή εξέταση σε υπολογιστή στην Αγγλική γλώσσα θα δοθεί στον εξεταζόμενο με ολοκληρωμένους και περιεκτικούς κανόνες η οποία έχει συνταχθεί υπό την διεύθυνση ενός εγκεκριμένου διαιτητή Κατηγορίας 1 ο οποίος έχει διορισθεί ως Κύριος εξεταστής από την Τεχνική Επιτροπή και τον διαιτητή ληξίαρχο της Δ.Ο.Δ.Τ.

Μία πρακτική εξέταση θα δοθεί μετά τη γραπτή σε υπολογιστή εξέταση κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης, ο υποψήφιος θα καθίσει δίπλα στους εξεταστές και θα διαιτητεύσει συνολικά 100 προσπάθειες, 40 από τις οποίες πρέπει να είναι βαθιά καθίσματα. Ο υποψήφιος πρέπει να εξεταστεί λεπτομερώς από την Κριτική Επιτροπή και να πετύχει τουλάχιστον 85 % σε όλες τις αποφάσεις του όταν αυτές συγκρίνονται με την πλειοψηφία των διαιτητών οι οποίοι πραγματοποιούν την εξέταση. Η κρίση του θα αρχίζει με τις προσπάθειες του πρώτου γύρου. Οι γραπτές σε υπολογιστή και πρακτικές εξετάσεις Κατηγορίας 2 θα πραγματοποιούνται μόνο σε συνδυασμό με τα διεθνή ή περιφερειακά πρωταθλήματα.



(β) Κατηγορία 1

Μία πρακτική και γραπτή σε υπολογιστή εξέταση θα δοθεί σε ένα υποψήφιο σε οποιοδήποτε παγκόσμιο πρωτάθλημα (εκτός του παγκοσμίου πρωταθλήματος πίεσης στήθους), ηπειρωτικά πρωταθλήματα, **περιφερειακά πρωταθλήματα**. Ο υποψήφιος θα εξεταστεί λεπτομερώς από την Κριτική Επιτροπή. Ο υποψήφιος πρέπει να πετύχει το λιγότερο 90% σε όλες του τις αποφάσεις όταν αυτές συγκρίνονται με τις αποφάσεις της πλειοψηφίας των μελών της Κριτικής Επιτροπής, αυτό περιλαμβάνει ότι οι υποψήφιοι παρατηρούνται στην ικανότητα του χειρισμού όλων των καθηκόντων, όπως η εξέταση του ελέγχου του εξοπλισμού και οι διαδικασίες της ζύγισης. Η εξέταση θα αρχίζει με τις προσπάθειες του πρώτου γύρου.

23. Τα δίδακτρα της εξέτασης πρέπει να πληρωθούν στον ταμία της Δ.Ο.Δ.Τ. πριν από την εξέταση. Όλα τα φύλλα με τα αποτελέσματα της εξέτασης θα διορθώνονται και βαθμολογούνται από τους διαιτητές που διενεργούν τις εξετάσεις. Όταν τελειώσει η βαθμολόγηση, ο υποψήφιος ενημερώνεται για τα αποτελέσματα. Τα διορθωμένα φύλλα με τη βαθμολογία στέλνονται στον ληξίαρχο διαιτητή.

24. Αφού λάβει τα αποτελέσματα της εξέτασης, ο ληξίαρχος διαιτητής θα ενημερώσει τις γραμματείες των εθνικών ομοσπονδιών των υποψηφίων για τα αποτελέσματα και θα προωθήσει τα κατάλληλα πιστοποιητικά στους υποψηφίους.

25. Ένας υποψήφιος που υποβάλλεται στην πρακτική εξέταση θα εξετάζεται λεπτομερώς από την Κριτική Επιτροπή (για την Κατηγορία 1) ή τους διορισμένους διαιτητές που διενεργούν την εξέταση (για την Κατηγορία 2) για να καθοριστεί η επιτυχία του ή η αποτυχία του.

26. Μετά την επιτυχία της εξέτασης, η ημερομηνία της προαγωγής του διαιτητή πρέπει να είναι η ημερομηνία της εξέτασης.

**27. Υποψήφιοι οι οποίοι αποτυγχάνουν στην εξέταση επιτρέπεται να ξανακάνουν εγγραφή στο ίδιο Πρωτάθλημα και χρειάζεται να πληρώσουν για την εξέταση ξανά.**

28. Εγγραφή:

(α) Όλοι οι διαιτητές πρέπει να ξαναεγγραφούν στη Δ.Ο.Δ.Τ. προκειμένου να διατηρηθούν τα τρέχοντα προσόντα τους και σε αποδεκτό επίπεδο.

(β) Η επανεγγραφή πρέπει να λαμβάνει χώρα την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου κάθε ολυμπιακού έτους.

(γ) Η Τεχνική Γραμματεία σε ένα διεθνή αγώνα πρέπει να στείλει ένα κατάλογο σε μορφή αρχείου Excel στον ληξίαρχο διαιτητή της Δ.Ο.Δ.Τ. με τους συμμετέχοντες διαιτητές αμέσως μετά τον αγώνα.

(δ) Η εθνική ομοσπονδία του διαιτητή είναι υπεύθυνη να στέλνει τα απαραίτητα 50 ευρώ της χρέωσης της εγγραφής του στον ταμία της Δ.Ο.Δ.Τ. και μία περίληψη της διεθνούς και εθνικής του εμπειρίας κατά τη διάρκεια της προηγούμενης περιόδου εγγραφής στον ληξίαρχο διαιτητή της Δ.Ο.Δ.Τ..

(ε) Ο διαιτητής, ο οποίος έχει μείνει ανενεργός για μία περίοδο τεσσάρων ετών ή έχει αποτύχει να επανεγγραφεί θα στερείται τα διαπιστευτήρια του. Μετά θα χρειάζεται να ξαναδώσει εξετάσεις.

(ζ) Μία κάρτα η οποία εκδόθηκε μέσα στους δώδεκα μήνες πριν από την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του κάθε ολυμπιακού έτους, δε χρειάζεται να ανανεωθεί μέχρι την 1<sup>η</sup> Ιανουαρίου του επόμενου ολυμπιακού έτους.

29. Ο ληξίαρχος διαιτητής της Δ.Ο.Δ.Τ. πρέπει να προμηθεύει κάθε εθνική ομοσπονδία με:

(α) Ένα τρέχον κατάλογο με διαπιστευμένους διαιτητές. Ενημερωμένο σε ετήσια βάση.

(β) Ένα κατάλογο διαιτητών οι οποίοι είναι απαραίτητο να ξαναεγγραφούν προκειμένου να παραμείνουν διαπιστευμένοι.

30. Οι διεθνείς διαιτητές, της Κατηγορίας 1 και 2, πρέπει να έχουν διαιτητεύσει το λιγότερο **σε δύο διεθνή πρωταθλήματα Δυναμικού Τριάθλου ή Πίεσης Στήθους** και δύο εθνικά πρωταθλήματα κατά τη διάρκεια της προηγούμενης περιόδου των τεσσάρων ετών μεταξύ των ολυμπιακών ετών προκειμένου να γίνουν δεκτοί για την επανεγγραφή. Ένα παγκόσμιο πρωτάθλημα Πίεσης στήθους επιτρέπεται. Έναν χωρίς εξοπλισμό αγώνα επιτρέπεται για την επανεγγραφή.



## ΚΡΙΤΙΚΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

### Κριτική επιτροπή

1. Σε παγκόσμια και ηπειρωτικά πρωταθλήματα, μία κριτική επιτροπή θα διοριστεί να προεδρεύσει σε κάθε αγώνισμα του δυναμικού τριάθλου.
2. Η κριτική επιτροπή αποτελείται από τρεις ή πέντε διαιτητές (Κατηγορίας 1). Σε περίπτωση απουσίας ενός μέλους της τεχνικής επιτροπής, το παλαιότερο μέλος των τριών ή πέντε πρέπει να οριστεί πρόεδρος της κριτικής επιτροπής. Οι πέντε άνδρες της κριτικής επιτροπής μπορούν να τοποθετηθούν μόνο σε παγκόσμιους αγώνες ή στα ανοιχτά ανδρικά και γυναικεία πρωταθλήματα του δυναμικού τριάθλου.
3. Τα μέλη της κριτικής επιτροπής θα πρέπει να είναι από διαφορετικά έθνη με εξαίρεση τον πρόεδρο της Δ.Ο.Δ.Τ. και τον πρόεδρο της κριτικής επιτροπής.
4. Η λειτουργία της κριτικής επιτροπής πρέπει να εξασφαλίζει ότι οι τεχνικοί κανόνες εφαρμόζονται σωστά.
5. Κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού η κριτική επιτροπή, κατά πλειοψηφία, μπορεί να αντικαταστήσει οποιοδήποτε διαιτητή του οποίου οι αποφάσεις, κατά τη γνώμη της, αποδεικνύουν ότι είναι ανίκανος. Ο εν λόγω διαιτητής πρέπει να έχει λάβει μία προειδοποίηση πριν από οποιαδήποτε ενέργεια της απομάκρυνσής του.
6. Η αμεροληψία των διαιτητών δε μπορεί να αμφισβητηθεί, αλλά ένα λάθος στη διαιτησία μπορεί να διαπραχθεί με καλή πίστη. Σε αυτή την περίπτωση ο διαιτητής επιτρέπεται να δώσει την εξήγηση του για την λήψη της απόφασης που αποτελεί αντικείμενο της προειδοποίησης του.
7. Εάν μια διαμαρτυρία γίνεται στην κριτική επιτροπή κατά του διαιτητή, τότε ο διαιτητής μπορεί να ενημερωθεί για τη διαμαρτυρία. Η κριτική επιτροπή δε θα πρέπει να επιβαρύνει με περιττό άγχος τους διαιτητές της εξέδρας.
8. Αν ένα σοβαρό λάθος συμβεί στη διαιτησία το οποίο είναι αντίθετο στους τεχνικούς κανόνες, η κριτική επιτροπή μπορεί να λάβει τα κατάλληλα μέτρα για να διορθώσει το λάθος. Αυτοί μπορούν κατά την κρίση τους να δώσουν στον αθλητή μία επιπλέον προσπάθεια.
9. Μόνο σε ακραίες περιπτώσεις όταν υπάρχει ένα προφανές ή κραυγαλέο λάθος στη διαιτησία, η κριτική επιτροπή σε συνεννόηση με τους διαιτητές και ύστερα από ανώνυμη ψηφοφορία μπορεί να αντιστρέψει την απόφαση. Μόνο 2 προς 1 οι αποφάσεις των διαιτητών μπορούν να ληφθούν υπ' όψιν από την κριτική επιτροπή.
10. Τα μέλη της κριτικής επιτροπής τοποθετούνται για να εξασφαλίσουν μία απρόσκοπτη και σωστή διεξαγωγή της διοργάνωσης.
11. Πριν από κάθε διοργάνωση, ο πρόεδρος της κριτικής επιτροπής πρέπει να είναι βέβαιος ότι τα μέλη της κριτικής επιτροπής έχουν μία πλήρη γνώση του ρόλου τους και των τυχόν κάθε νέων ρυθμίσεων που τροποποιούνται ή συμπληρώνονται στην τρέχουσα έκδοση του εγχειριδίου.
12. Η επιλογή των αθλητών για τον έλεγχο των αναβολικών πρέπει πάντα να γίνεται από την επιτροπή του Doping.
13. Αν μουσική συνοδεύει τον αγώνα, η κριτική επιτροπή θα καθορίσει την ένταση του ήχου. Η μουσική θα τερματίσει όταν ο αθλητής είναι έτοιμος να σηκώσει τα κιλά της μπάρας στο βαθύ κάθισμα και της πίεσης στήθους ή όταν ξεκινάει να τραβάει τα κιλά στην άρση θανάτου.
14. Οι κάρτες των διαιτητών θα υπογράφονται μετά την ολοκλήρωση της κατηγορίας βάρους.



## Τεχνική επιτροπή Δ.Ο.Δ.Τ.

1. Αποτελείται από έναν πρόεδρο, ο οποίος πρέπει να είναι διαιτητής Κατηγορίας 1 και εκλέγεται από τη γενική συνέλευση, και μέχρι δέκα μέλη από διάφορα έθνη που διορίζονται από την εκτελεστική επιτροπή σε συνεννόηση με τον πρόεδρο της τεχνικής επιτροπής. Και έναν προπονητή/αθλητή εκπρόσωπο.
2. Είναι επιφορτισμένη με την εξέταση όλων των απαιτήσεων και των προτάσεων τεχνικού χαρακτήρα που υπέβαλαν οι ομοσπονδίες-μέλη.
3. Διορίζει τον Κύριο διαιτητή, τους πλαϊνούς διαιτητές και την κριτική επιτροπή για τα παγκόσμια πρωταθλήματα. **Μπορεί επίσης να διορίσει διαιτητές οι οποίοι είναι παρόντες και διαθέσιμοι και δεν είναι προτεινόμενοι από το έθνος τους σε περίπτωση μη επάρκειας των Διαιτητών.**
4. Προπονεί και εκπαιδεύει διαιτητές οι οποίοι δεν έχουν ακόμα φθάσει το διεθνές επίπεδο και επανεξετάζει αυτούς οι οποίοι έχουν ήδη φθάσει σε αυτό το επίπεδο.
5. Ενημερώνει τη γενική συνέλευση της Δ.Ο.Δ.Τ., τον πρόεδρο και τη γενική γραμματεία μέσω του ληξιαρχου διαιτητή ως προς το ποιοι διαιτητές έχουν το δικαίωμα να διαιτητεύσουν μετά την εξέταση ή την επανεξέταση.
6. Οργανώνει μαθήματα για τους διαιτητές πριν από κάθε σημαντική διοργάνωση όπως τα παγκόσμια πρωταθλήματα. Τα έξοδα που απαιτούνται για τη διοργάνωση τέτοιων μαθημάτων ή εξετάσεων πρέπει να λαμβάνονται από τη διοργανώτρια ομοσπονδία.
7. Κάνει προτάσεις στη γενική συνέλευση της Δ.Ο.Δ.Τ. για την απόσυρση της κάρτας ενός διεθνούς διαιτητή, όταν κρίνει ότι είναι αναγκαίο.
8. Δημοσιεύει, μέσω της εκτελεστικής επιτροπής, το υλικό τεχνικού χαρακτήρα, που ασχολείται με τις προπονητικές μεθόδους και την εκτέλεση των αγωνισμάτων της διοργάνωσης.
9. (α) Είναι υπεύθυνη για τον έλεγχο όλης της διοργάνωσης και του ατομικού εξοπλισμού όπως ορίζεται στο εγχειρίδιο. Επίσης είναι υπεύθυνη για τον εξοπλισμό που έχει υποβληθεί από διάφορους κατασκευαστές με μοναδικό σκοπό να είναι σε θέση να χρησιμοποιούν τις λέξεις: “Έγκριθηκε από τη Δ.Ο.Δ.Τ.” στις εμπορικές διαφημίσεις τους. Εάν το αντικείμενο ή τα αντικείμενα που υποβάλλονται πληρούν όλες τις ισχύουσες διατάξεις και κανονισμούς της Δ.Ο.Δ.Τ., και η εκτελεστική επιτροπή της Δ.Ο.Δ.Τ. συμφωνεί με την απόφαση της τεχνικής επιτροπής, ένα τέλος για κάθε αντικείμενο θα πρέπει να εισπραχθεί από την εκτελεστική επιτροπή και ένα πιστοποιητικό έγκρισης εκδίδεται από την τεχνική επιτροπή.  
(β) Στο τέλος κάθε έτους, ένα καινούργιο τέλος για κάθε αντικείμενο, όπως επιβάλλεται από την εκτελεστική επιτροπή, πρέπει να υποβάλλεται στην Δ.Ο.Δ.Τ. με σκοπό την εκ νέου πιστοποίηση της έγκρισης. Εάν το σχέδιο έχει αλλάξει, το αντικείμενο πρέπει να υποβληθεί στην τεχνική επιτροπή για επιθεώρηση και επαναπιστοποίηση.  
(γ) Εάν, οποτεδήποτε μετά την έκδοση του πιστοποιητικού έγκρισης, αλλάξει το σχέδιο της διοργάνωσης ή τον ατομικό εξοπλισμό που είχε προηγουμένως υποβληθεί για έγκριση και πλέον δεν καλύπτεται από τους ισχύοντες κανόνες και κανονισμούς της Δ.Ο.Δ.Τ., η Δ.Ο.Δ.Τ. θα ανακαλέσει την έγκριση. Η Δ.Ο.Δ.Τ. δε θα εκδώσει άλλο πιστοποιητικό έγκρισης έως ότου οι αλλαγές στο σχεδιασμό έχουν διορθωθεί και το αντικείμενο ή τα αντικείμενα υποβληθούν στην τεχνική επιτροπή για τον έλεγχο.



## ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΕΘΝΗ ΡΕΚΟΡ

### Διεθνείς διοργανώσεις

1. Παγκόσμια και διεθνή ρεκόρ μπορούν μόνο να γίνουν όπως ορίζονται πιο πάνω. Δηλαδή, πρωταθλήματα εγκεκριμένα και αναγνωρισμένα από τη Δ.Ο.Δ.Τ., παγκόσμια και διεθνή ρεκόρ θα γίνονται αποδεκτά χωρίς τη ζύγιση της μπάρας ή του αθλητή, με την προϋπόθεση ότι ο αθλητής είχε ζυγιστεί σωστά πριν τον αγώνα και ότι οι διαιτητές ή η Τεχνική Επιτροπή είχε ελέγξει το βάρος της μπάρας και των δίσκων πριν από τον αγώνα. Τα ρεκόρ των ανδρών και γυναικών 40-49 ετών που υπερβαίνουν τα ρεκόρ της Ανοιχτής κατηγορίας θα περιληφθούν στην Ανοιχτή κατηγορία Ανδρών/Γυναικών. Τα ρεκόρ των ανδρών και γυναικών 50-59 ετών που υπερβαίνουν εκείνα που έγιναν στην κατηγορία των 40-49 ετών θα περιληφθούν στην κατηγορία 40-49 και στην Ανοιχτή κατηγορία εάν υπερβούν τα αντίστοιχα ρεκόρ. Τα ρεκόρ των ανδρών και γυναικών 60-69 ετών που υπερβαίνουν εκείνα που έγιναν στην κατηγορία των 50-59 ετών θα περιληφθούν στην κατηγορία 50-59 ή και των άλλων κατηγοριών που υπερέβησαν. Τα ρεκόρ των ανδρών και γυναικών 70+ ετών που υπερβαίνουν εκείνα που έγιναν στην κατηγορία των 60-69 ετών θα περιληφθούν στην κατηγορία 60-69 ή και των άλλων κατηγοριών που υπερέβησαν. Παρομοίως, ρεκόρ παιδών ηλικίας 14-18 ετών τα οποία υπερβαίνουν εκείνα τα ρεκόρ τα οποία έγιναν από την κατηγορία εφήβων ηλικίας 19-23 ετών θα περιληφθούν σε αυτή την κατηγορία ή στην Ανοιχτή κατηγορία εάν υπερέβησαν το αντίστοιχο ρεκόρ. Τα ρεκόρ των Εφήβων 19-23 ετών τα οποία υπερβαίνουν το ρεκόρ της Ανοιχτής κατηγορίας θα περιληφθούν και στην Ανοιχτή κατηγορία.

2. Απαιτήσεις για την αναγνώριση ενός παγκοσμίου και διεθνούς ρεκόρ έχουν ως εξής:

(α) Η διεθνής διοργάνωση πρέπει να τελεστεί υπό την έγκριση της Δ.Ο.Δ.Τ.

(β) Καθένα από τους διαιτητές επιδίκασης πρέπει να είναι κάτοχος μίας τρέχουσας διεθνούς κάρτας διαιτητή της Δ.Ο.Δ.Τ. και να είναι μέλος εθνικής ομοσπονδίας η οποία συνεργάζεται με τη Δ.Ο.Δ.Τ. Πρέπει να είναι διαιτητές από τρία διαφορετικά έθνη στη σκηνή και να υπάρχουν τρία μέλη της Κριτικής Επιτροπής.

(γ) Η καλή πίστη και τα προσόντα των διαιτητών από όλα τα κράτη-μέλη είναι αναμφισβήτητη.

(δ) Μόνο οι μπάρες, οι δίσκοι και τα μηχανήματα τα οποία βρίσκονται στις λίστες της Δ.Ο.Δ.Τ. για χρήση σε εγκεκριμένες διοργανώσεις, όπως ισχύουν αυτή τη στιγμή, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για παγκόσμια και διεθνή ρεκόρ.

(ε) Ρεκόρ σε ατομικά αγωνίσματα πρέπει να συνοδεύονται από ένα συνολικό αποτέλεσμα των τριών αγωνισμάτων. Τα ρεκόρ μόνο του αγωνίσματος της πίεσης στήθους που πραγματοποιήθηκε σε διοργάνωση δυναμικού τριάθλου δε χρειάζεται να συνοδεύεται από ένα συνολικό αποτέλεσμα αλλά από καλόπιστες προσπάθειες και στα δύο αγωνίσματα, στο βαθύ κάθισμα και στην άρση θανάτου.

(στ) Στην περίπτωση που δύο αθλητές ζητήσουν το ίδιο βάρος για ένα νέο ρεκόρ σε ένα αγώνισμα, και αν ο πρώτος αθλητής με σειρά προτεραιότητας επιτύχει, 0.5κιλά θα προστεθούν από τη Γραμματεία (εάν δεν είναι προσπάθεια των 2.5κιλών) στην προσπάθεια του για να καταρρίψει το ρεκόρ. Όταν το ερώτημα είναι το ρεκόρ στο σύνολο, ο κάτοχος του ρεκόρ προσδιορίζεται σύμφωνα με το 1(δ) στη σελίδα 3 κάτω από τους ΓΕΝΙΚΟΥΣ ΚΑΝΟΝΕΣ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΤΡΙΑΘΛΟΥ.

(ζ) Τα νέα ρεκόρ ισχύουν μόνο εφ' όσον υπερβαίνουν το προηγούμενο ρεκόρ κατά τουλάχιστον 0.5 κιλά.

(η) Εάν ένας αθλητής προσπαθεί να καταρρίψει το παγκόσμιο ρεκόρ στην άρση θανάτου και τοποθετήθηκε στο τέλος του γύρου λόγω μίας διαμαρτυρίας, οι υπόλοιποι αθλητές στην υποκατηγορία οι οποίοι προσπαθούν για το παγκόσμιο ρεκόρ θα πρέπει να αυξήσουν την προσπάθεια τους με 0.5 κιλά.



Αν περισσότεροι από έναν αθλητή προσπαθούν να κάνουν Παγκόσμιο Ρεκόρ στην ίδια κατηγορία και ο αθλητής παίρνει μια καινούργια προσπάθεια λόγω μιας διαμαρτυρίας, ο αθλητής πρέπει να ακολουθήσει τον εαυτό του (Δηλαδή δε θα μπει στο τέλος του γύρου).

(θ) Όλα τα ρεκόρ τα οποία γίνονται υπό τους ίδιους όρους, όπως αυτούς που αναφέρονται παραπάνω, πρέπει να αναγνωρίζονται και να καταχωρούνται.

3. Τα παγκόσμια ρεκόρ του αγωνίσματος της πίεσης στήθους μπορούν να γίνονται σε οποιοδήποτε από τα προαναφερόμενα πρωταθλήματα γνωστά ως \*single lift ή όπως στο (α) πιο κάτω. Το ίδιο κριτήριο ισχύει και για εκείνο όπως σε όλα τα παγκόσμια ρεκόρ δυναμικού τριάθλου.

(α) Αν ένας αθλητής υπερβαίνει το ρεκόρ μόνο της πίεσης πάγκου ενώ αγωνίζεται σε ένα αγώνα δυναμικού τριάθλου, αυτός μπορεί να διεκδικήσει το ρεκόρ μόνο για την πίεση πάγκου, αν καλόπιστες προσπάθειες γίνουν και στα άλλα δύο αγωνίσματα του βαθέως καθίσματος και της άρσης θανάτου.

(β) Αν ένας αθλητής αγωνιζόμενος μόνο στην πίεση πάγκου υπερβεί το ρεκόρ του δυναμικού τριάθλου, αυτός δεν μπορεί να διεκδικήσει το ρεκόρ των τριών αγωνισμάτων.

## ΚΑΝΟΝΕΣ Δ.Ο.Δ.Τ. ANEY ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ (CLASSIC/RAW)

### Ενδυμασία Αθλητή

#### Αγωνιστική ενδυμασία

##### Μη υποστηρικτική

Μία μη υποστηρικτική ενδυμασία άρσης πρέπει να φοριέται σε όλες τις άρσεις σε αγώνες οι οποίοι ονομάζονται “άνευ εξοπλισμού” και μπορεί να φοριέται σε αγώνες οι οποίοι ονομάζονται με εξοπλισμό (στους οποίους αγώνες μπορεί να φορεθεί μία υποστηριζόμενη ενδυμασία). Οι τιράντες της ενδυμασίας πρέπει υποχρεωτικά να φοριούνται πάνω στους ώμους του αθλητή όλη την ώρα σε όλες τις άρσεις σε όλους τους αγώνες. Μόνο μη υποστηρικτικές ενδυμασίες από κατασκευαστές οι οποίες είναι στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού για χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.” θα επιτρέπονται προς χρήση σε αγώνες. Επιπροσθέτως, κάθε τέτοια μη υποστηρικτική ενδυμασία από εγκεκριμένους κατασκευαστές πρέπει υποχρεωτικά να πληροί όλες τις προδιαγραφές των Τεχνικών Κανόνων. Μη υποστηρικτική ενδυμασία από εγκεκριμένους κατασκευαστές η οποία δεν πληροί οποιοδήποτε Τεχνικό Κανόνα δε θα επιτρέπεται προς χρήση στους αγώνες.

Η μη υποστηρικτική ενδυμασία άρσης πρέπει να ανταποκρίνεται στις εξής προδιαγραφές:

(α) Η ενδυμασία πρέπει να είναι ένα κομμάτι και να εφαρμόζει χωρίς να είναι χαλαρή όταν φοριέται.

(β) Η ενδυμασία πρέπει να είναι κατασκευασμένη εξ ολοκλήρου από ύφασμα ή ένα συνθετικό υφαντό υλικό, ούτως ώστε να μη δίνει καμία βοήθεια στον αθλητή κατά την εκτέλεση της άρσης.

(γ) Το υλικό της ενδυμασίας πρέπει να είναι μονού πάχους, με εξαίρεση η περιοχή του καβάλου (12x24εκ.) που επιτρέπεται να είναι διπλού πάχους.

(δ) Πρέπει να υπάρχει ένα κομμάτι ύφασμα στην ενδυμασία, που να εκτείνεται στους μηρούς το ελάχιστο 3εκ. και το ανώτερο 25εκ., από το επάνω μέρος του καβάλου μέχρι κάτω στο εσωτερικό μέρος του ποδιού, όπως αυτά μετριοούνται όταν η ενδυμασία φοριέται από τον αθλητή σε όρθια θέση.

(ε) Η ενδυμασία μπορεί να φέρει τα λογότυπα ή εμβλήματα:

- του εγκεκριμένου κατασκευαστή της ενδυμασίας
- του έθνους του αθλητή
- του ονόματος του αθλητή
- όπως κατά κανόνα “Λογότυπο του χορηγού”



## Εγχειρίδιο κανονισμών της Διεθνούς Ομοσπονδίας Δυναμικού Τριάθλου

– σε εθνικούς και κατώτερους αγώνες μόνο, της ομάδας του αθλητή ή του προσωπικού χορηγού, σε περιπτώσεις όπου το λογότυπο ή έμβλημα δεν έχει κατά τα άλλα εγκριθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ..

(στ) Μια αθλήτρια δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσει δεσίματα του γονάτου ή επιγονατίδες πάνω από μια ολόσωμη φόρμα σε αγώνες με εξοπλισμό ή κλασσικούς.

### Κοντομάνικο μπλουζάκι

Ένα κοντομάνικο μπλουζάκι πρέπει να φοριέται κάτω από την στολή της άρσης από όλους τους αθλητές στο βαθύ κάθισμα, στην πίεση στήθους και στην άρση θανάτου.

Το κοντομάνικο μπλουζάκι πρέπει να πληροί τις εξής προδιαγραφές:

(α) Το μπλουζάκι πρέπει υποχρεωτικά να είναι κατασκευασμένο εξ ολοκλήρου από ύφασμα ή ένα συνθετικό υφαντό και δεν πρέπει να αποτελείται, στο σύνολο ή μέρος αυτού, από οποιοδήποτε λαστιχένιο ή παρόμοιο τεζαριστό υλικό, ούτε να έχει χοντρές ενισχυμένες ραφές, κουμπιά, φερμουάρ παρά μόνο μία στρόγγυλη λαιμόκοψη.

(β) Το μπλουζάκι πρέπει να έχει μανίκια. Αυτά τα μανίκια πρέπει να καταλήγουν κάτω από το δελτοειδή του αθλητή και δεν πρέπει να επεκτείνονται μέχρι ακριβώς επάνω ή κάτω από τον αγκώνα του αθλητή. Τα μανίκια δεν πρέπει να είναι ανασηκωμένα ή να είναι γυρισμένα πάνω στον δελτοειδή όταν ο αθλητής αγωνίζεται.

(γ) Το μπλουζάκι πρέπει να είναι απλό δηλαδή μονόχρωμο ή πολύχρωμο και χωρίς λογότυπο ή έμβλημα, ή να φέρει το λογότυπο ή έμβλημα

– του έθνους του αθλητή

– του ονόματος του αθλητή

– της περιοχής του αθλητή

– του αγώνος στον οποίο αγωνίζεται ο αθλητής

– όπως κατά κανόνα “Λογότυπο του χορηγού”

– σε εθνικούς και κατώτερους αγώνες μόνο, της ομάδας του αθλητή ή του προσωπικού χορηγού, σε περιπτώσεις όπου το λογότυπο ή έμβλημα δεν έχει κατά τα άλλα εγκριθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ..

### Εσώρουχα

Ένα κανονικό του εμπορίου “αθλητικό” ή κανονικό του εμπορίου σλιπ (όχι μποξεράκι) από οποιοδήποτε μίγμα βαμβακιού, νάιλον ή πολυεστέρα πρέπει να φοριέται κάτω από τη στολή της άρσης.

Οι γυναίκες πρέπει επίσης να φοράνε ένα στήθόδεσμο του εμπορίου ή αθλητικό.

Μαγιό ή οποιοδήποτε ρούχο που αποτελείται από επικάλυψη καουτσούκ ή παρόμοιο stretch υλικό εκτός της ζώνης, δεν πρέπει να φοριέται κάτω από τη στολή της άρσης.

Κάθε βοηθητικό εσώρουχο δεν είναι νόμιμο για χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.

### Κάλτσες

Κάλτσες πρέπει να φοριούνται.

(α) Αυτές πρέπει να είναι οποιοδήποτε χρώματος ή χρωμάτων και μπορεί να έχουν το λογότυπο του κατασκευαστή.

(β) Δεν πρέπει να έχουν τέτοιο μήκος που να έρχονται σε επαφή με τα “δεσίματα” του γονάτου ή τις επιγονατίδες.

(γ) Μακριές κάλτσες και καλτσόν απαγορεύονται αυστηρά. Κάλτσες μέχρι το καλάμι της κνήμης πρέπει να φοριούνται για να καλύπτουν και να προστατεύουν τα καλάμια όταν εκτελείτε την άρση θανάτου.



## Ζώνη

Οι αθλητές μπορούν να φορούν μια ζώνη. Αν φορούν, αυτή θα πρέπει να είναι πάνω στο εξωτερικό μέρος της στολής. Μόνο ζώνες από κατασκευαστές οι οποίοι είναι δεκτοί από τον “Έγκριμένο κατάλογο των ειδών ένδυσης και εξοπλισμού για χρήση στους Δ.Ο.Δ.Τ. αγώνες” θα πρέπει να επιτρέπονται για χρήση στους αγώνες.

Υλικά και κατασκευή της ζώνης:

- (α) Το κύριο μέρος πρέπει να είναι φτιαγμένο από δέρμα, βινύλιο ή άλλο παρόμοιο μη ελαστικό υλικό σε ένα ή περισσότερα φύλλα/ελάσματα, τα οποία μπορεί να είναι κολλημένα και/ή ραμμένα μεταξύ τους.
- (β) Αυτή δεν πρέπει να έχει επιρόσθετα μαξιλαράκια, ενισχυτικά ή υποστηρικτικά από οποιοδήποτε υλικό είτε στην επιφάνεια ή κρυμμένα μέσα στα φύλλα της ζώνης.
- (γ) Η πόρπη πρέπει να είναι προσαρμοσμένη στη μία άκρη της ζώνης με καρφάκια και/ή ραφή.
- (δ) Η ζώνη μπορεί να έχει μια πόρπη με ένα ή δύο “δόντια” ή να είναι τύπου “γρήγορης απελευθέρωσης” (“γρήγορη απελευθέρωση” αναφέρεται στο μοχλό.)
- (ε) Ένα κομμάτι δέρματος πρέπει να είναι προσαρμοσμένο κοντά στην πόρπη με καρφάκια και/ή ραφή.
- (ζ) Η ζώνη μπορεί να είναι απλή δηλαδή ενός ή δύο ή περισσότερων χρωμάτων χωρίς λογότυπα, ή μπορεί να φέρει το λογότυπο ή το έμβλημα
  - του έθνους του αθλητή
  - του ονόματος του αθλητή
  - όπως κατά κανόνα “Λογότυπο του χορηγού”
  - σε εθνικούς και κατώτερους αγώνες μόνο, της ομάδας του αθλητή ή του προσωπικού χορηγού, σε περιπτώσεις όπου το λογότυπο ή έμβλημα δεν έχει κατά τα άλλα εγκριθεί από τη Δ.Ο.Δ.Τ..

Διαστάσεις:

- 1) Μέγιστο ύψος της ζώνης 10εκ.
- 2) Μέγιστο πάχος 13χιλ. σε όλο το μήκος της ζώνης.
- 3) Μέγιστο εσωτερικό ύψος της πόρπης 11εκ.
- 4) Μέγιστο εξωτερικό ύψος της πόρπης 13εκ.
- 5) Μέγιστο φάρδος της θηλείας 5εκ.
- 6) Απόσταση μεταξύ της άκρης της ζώνης και το μακρινό τελείωμα της θηλείας, το μέγιστο 25εκ.

## Παπούτσια ή μπότες

Παπούτσια ή μπότες πρέπει να φοριούνται.

- α) Τα παπούτσια πρέπει να είναι αθλητικά παπούτσια/αθλητικά μποτάκια **μόνο για αθλήματα εσωτερικών χώρων** όπως άρσης βαρών, δυναμικού τριάθλου μπότες, παντόφλες της άρσης θανάτου, πάλης, καλαθοσφαίρισης. Οι μπότες πεζοπορίας δεν περιλαμβάνονται σε αυτή την κατηγορία.
- β) Κανένα μέρος της κάτω πλευράς δεν πρέπει να είναι υψηλότερο από 5εκ.
- γ) Η κάτω επιφάνεια πρέπει να είναι επίπεδη δηλαδή όχι προβολές, ανωμαλίες ή παραποίηση από το κανονικό σχέδιο.
- δ) Χαλαρές εσωτερικές σόλες οι οποίες δεν αποτελούν μέρος του παπουτσιού του κατασκευαστή πρέπει να περιορίζονται σε ένα εκατοστό πάχος.
- (ε) Παπούτσια-κάλτσες με λαστιχένια εξωτερική σόλα απαγορεύονται σε όλα τα αγωνίσματα.**





## Δεσίματα – μιάντες

Δεσίματα του καρπού:

- 1) Τα δεσίματα του καρπού δεν πρέπει να υπερβαίνουν το 1μ. σε μήκος και 8εκ. σε πλάτος. Μανίκια και Velcro μπαλώματα/σιδεράκια για ασφάλεια πρέπει να ενσωματώνονται μέσα στο μήκος του ενός μέτρου. Μία θηλιά μπορεί να είναι προσκολλημένη ως βοήθημα για ασφάλεια. Η θηλιά δεν πρέπει να είναι πάνω από τον αντίχειρα ή τα δάχτυλα κατά τη διάρκεια της πραγματικής άρσης.
- 2) Κανονικά του εμπορίου περικάρπια για τον ιδρώτα μπορεί να φοριούνται, χωρίς να υπερβάλλουν τα 12εκ. σε πλάτος. Συνδυασμός των δεσιμάτων και περικαρπίων δεν επιτρέπεται.
- 3) Ένα κάλυμμα του καρπού δεν πρέπει να εκτείνεται πέρα από τα 10εκ. επάνω και 2εκ. κάτω από το κέντρο της άρθρωσης του καρπού και δεν πρέπει να υπερβαίνει ένα πλάτος κάλυψης 12εκ.
- 4) Οι μουσουλμάνες αθλήτριες μπορούν να φορούν “Hijab” (μαντήλα) καθώς αγωνίζονται.

## Επιγονατίδες

Επιγονατίδες, οι οποίες είναι κυκλικές από νεοπρίν, μπορούν να φορεθούν μόνο πάνω στα γόνατα από τον αθλητή κατά την εκτέλεση οποιασδήποτε άρσης στον αγώνα. Επιγονατίδες δεν μπορούν να φορεθούν ή να χρησιμοποιηθούν σε κανένα άλλο μέρος του σώματος εκτός από τα γόνατα. Επιγονατίδες δεν μπορούν να φορεθούν όταν ο αθλητής φοράει επίσης δεσίματα του γονάτου, όπως ο κανόνας “Δεσίματα - μιάντες” παρακάτω.

Μόνο επιγονατίδες από κατασκευαστές οι οποίοι βρίσκονται στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού προς χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.” επιτρέπονται για χρήση στους αγώνες. Επιπροσθέτως, οποιοσδήποτε τέτοιες επιγονατίδες από εγκεκριμένους κατασκευαστές πρέπει υποχρεωτικά να πληρούν όλες τις προδιαγραφές των Τεχνικών Κανόνων της Δ.Ο.Δ.Τ. Επιγονατίδες οι οποίες δεν πληρούν οποιοδήποτε Τεχνικό Κανόνα της Δ.Ο.Δ.Τ. δε θα επιτρέπονται προς χρήση σε αγώνες.

Οι επιγονατίδες πρέπει να ανταποκρίνονται στις εξής προδιαγραφές:

- (α) Οι επιγονατίδες πρέπει να είναι κατασκευασμένες εξ ολοκλήρου από ένα μόνο φύλλο νεοπρίν, ή επικρατέστερα από ένα φύλλο νεοπρίν συν ένα μη βοηθητικό μονό στρώμα υφάσματος πάνω από το νεοπρίν. Αυτά και τα δύο μπορούν να είναι ραμμένα μεταξύ τους. Η όλη κατασκευή των επιγονατίδων δεν πρέπει να είναι τέτοια ώστε να παρέχει υπολογίσιμη ενίσχυση ή αναπήδηση στα γόνατα του αθλητή.
- (β) Οι επιγονατίδες πρέπει να έχουν ανώτατη πυκνότητα 7χιλ. και ανώτατο μήκος 30εκ.
- (γ) Οι επιγονατίδες δεν πρέπει να έχουν επιπρόσθετα λουριά, Velcro, κορδόνια, εξογκώματα ή παρόμοια ενισχυτικά εξαρτήματα μέσα ή πάνω σε αυτές. Οι επιγονατίδες πρέπει να είναι συνεχόμενοι κύλινδροι, χωρίς τρύπες στο νεοπρίν ή σε οποιοδήποτε καλυπτικό υλικό.
- (δ) Όταν φοριούνται από τον αθλητή στον αγώνα, οι επιγονατίδες δεν πρέπει να είναι σε επαφή με τη στολή του αθλητή ή τις κάλτσες και πρέπει υποχρεωτικά να επικεντρώνονται στην άρθρωση του γονάτου.

## Αντίχειρες

Δύο λωρίδες αυτοκόλλητης ιατρικής γάζας επιτρέπονται γύρω από τον αντίχειρα.

## Έλεγχος του προσωπικού εξοπλισμού στα πρωταθλήματα Classic/Raw

Σε αγώνες χαρακτηρισμένου ως άνευ εξοπλισμού, ο αθλητής παρουσιάζει όλο τον εξοπλισμό στους διαιτητές που διεξάγουν το ζύγισμα πριν από τον αγώνα για την κατηγορία του, κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος. Οποιοδήποτε είδος εξοπλισμού που δεν έχει τις προδιαγραφές των Τεχνικών Κανόνων ή



θεωρείται από τους διαιτητές ότι δεν είναι καθαρό ή είναι σχισμένο δε γίνεται δεκτό σε εκείνη τη φάση και ο αθλητής έχει την επιλογή να ξανά υποβάλλει εναλλακτικά είδη. Κατά τη διάρκεια της διενέργειας του αγώνα ο Τεχνικός Ελεγκτής θα εξετάσει επίσης τον προσωπικό εξοπλισμό που φοριέται από τους αθλητές στην προθέρμανση ή κατά την προετοιμασία και μπορεί να απορρίψει κάθε είδος που δεν εκπληρώνει τις προδιαγραφές των Τεχνικών Κανόνων. Ο Τεχνικός Ελεγκτής μπορεί επίσης να απορρίψει κάθε επιγονατίδα που έχει τοποθετηθεί στον αθλητή με τη βοήθεια άλλου προσώπου ή μεθόδου, όπως με τη χρήση πλαστικών συρόμενων αντικειμένων, τη χρήση λιπαντικών κτλ. Εάν ένας αθλητής ανέβει στην εξέδρα και εκτελέσει μία άρση φορώντας ένα αντικείμενο του προσωπικού εξοπλισμού που δεν πληροί τις προδιαγραφές των Τεχνικών Κανόνων, οι διαιτητές προχωρούν σύμφωνα με τον κανόνα “Διαιτητές 6 (δ)”. **Οι διαιτητές και ο Τεχνικός ελεγκτής για τη δικιά τους συγκεκριμένη κατηγορία βάρους πρέπει να συγκεντρωθούν 5 λεπτά πριν την έναρξη της επιθεώρησης του προσωπικού εξοπλισμού. Ο προπονητής ή ο αθλητής πρέπει να επιβεβαιώσει τους αθλητές οι οποίοι θα λάβουν μέρος στον αγώνα στον επικεφαλής διαιτητή όχι αργότερα από τον πρώτο γύρο της ζύγισης για τη συγκεκριμένη κατηγορία βάρους για να μπορέσουν να ζυγιστούν.**

### Τα λογότυπα του χορηγού

Εκτός από τα λογότυπα και τα εμβλήματα των κατασκευαστών τα οποία βρίσκονται στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού προς χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.”, ένα έθνος ή αθλητής μπορεί να κάνει αίτηση στον Γενικό Γραμματέα Δ.Ο.Δ.Τ. για άδεια για ένα επιπλέον λογότυπο ή έμβλημα να μπει στον κατάλογο για να εκτεθεί πάνω στα είδη του προσωπικού εξοπλισμού, μόνο για τον αιτούντα αθλητή ή έθνος. Τέτοιες αιτήσεις για λογότυπο ή έμβλημα πρέπει να συνοδεύονται από ένα ποσό που ορίζεται από τον Διευθυντή της Δ.Ο.Δ.Τ.. Η Δ.Ο.Δ.Τ., διά του Διευθυντού, μπορεί να εγκρίνει το λογότυπο ή έμβλημα, αλλά έχει το δικαίωμα να αρνηθεί την έγκριση εάν, κατά τη γνώμη του Διευθυντού, το λογότυπο ή το έμβλημα δεν έχει τις σωστές προδιαγραφές βάση του εμπορικού ενδιαφέροντος της Δ.Ο.Δ.Τ. ή κρίνει ότι δεν είναι σωστό εμφανισιακά. Ο Διευθυντής επίσης έχει το δικαίωμα, στην έγκρισή του, να περιορίσει το μέγεθος, ή τη θέση σε οποιοδήποτε αντικείμενο του προσωπικού εξοπλισμού, ή ένα λογότυπο ή έμβλημα. Η έγκριση που δίνεται παραμένει σε ισχύ από την ημερομηνία της έγκρισης μέχρι το υπόλοιπο του ημερολογιακού έτους και για ολόκληρο το επόμενο ημερολογιακό έτος, και μετά από αυτό το χρόνο μία καινούργια αίτηση και πληρωμή πρέπει να γίνει για να παραμείνει υπό έγκριση το λογότυπο ή έμβλημα. Τα λογότυπα ή εμβλήματα που έχουν εγκριθεί με αυτό τον κανόνα, αυτός ο κανόνας θα μπει ως προσθήκη στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού προς χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.”. Επίσης ο Γενικός Γραμματέας θα εκδώσει μία επιστολή έγκρισης στους επιτυχόντες υποψηφίους και αυτή η επιστολή θα διευκρινίζει το εγκεκριμένο λογότυπο ή έμβλημα και θα δηλώνει την ημερομηνία έγκρισης και κάθε περιορισμό στην έγκριση, και αυτή η επιστολή θα είναι αποδεκτή απόδειξη στους διαιτητές σε αγώνες έγκυρης έγκρισης.

Τα λογότυπα ή τα εμβλήματα των κατασκευαστών τα οποία δεν είναι στον “Εγκεκριμένο κατάλογο ενδυμασίας και εξοπλισμού προς χρήση σε αγώνες της Δ.Ο.Δ.Τ.”, ούτε στην προσθήκη των εγκεκριμένων λογότυπων ή εμβλημάτων σύμφωνα με τον κανονισμό “Τα λογότυπα του χορηγού” μπορούν να φορεθούν μόνο πάνω στα μπλουζάκια, παπούτσια ή κάλτσες, όπου το λογότυπο ή έμβλημα είναι τυπωμένο ή κεντημένο και δεν είναι μεγαλύτερο από 5εκ x 2εκ. σε μέγεθος.

Ένας αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει μία κρυφή ταινία γενικώς που να συμφωνεί σε χρώμα με το αντικείμενο του προσωπικού εξοπλισμού πάνω στο οποίο εφαρμόζεται, ένα κρυμμένο μη εγκεκριμένο λογότυπο ή έμβλημα ούτως ώστε να συμφωνεί το είδος του εξοπλισμού με τους κανόνες.