



ТЕХНИЧЕСКИ ПРАВИЛНИК НА IPF - МЕЖДУНАРОДНА ФЕДЕРАЦИЯ ПО СИЛОВ ТРИБОЙ

АДАПТАЦИЯ НА БЪЛГАРСКИ ЕЗИК

2026



Технически правилник на IPF - Международна федерация по силов трибой (International Powerlifting Federation Rule Book)

Адаптация на български език за БФСТ

Официалният текст на Техническите правила се поддържа от IPF и се публикува на английски език. В случай на противоречие между английската версия и версиите на други езици, английската версия има предимство.

В сила от: 01.03.2026 г.

Промени от 2024-2026 са написани в **червено**.

Превод от английски: Алекс Огнянов, Ася Чакърва

Редакция и оформление: Ася Чакърва

Онлайн издание: м.май 2026 за БФСТ

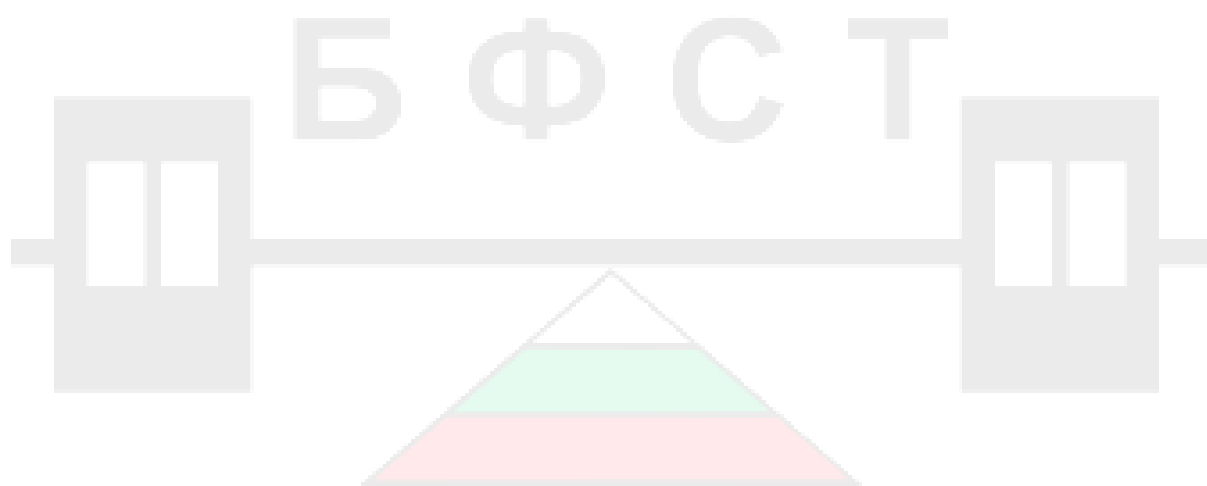
Адаптацията е обект на авторски права на IPF, БФСТ и участващите лица, и се разпространява с образователна цел.

За въпроси, редакции и забележки: chakarova.asya@gmail.com

Технически правилник на IPF

1. Общи правила за силовия трибой.....	3
1.1 Възрастови категории.....	4
1.2 Теглови категории.....	5
2. Оборудване и спецификации.....	8
2.1 Кантар.....	8
2.2 Платформа.....	8
2.3 Лостове и Дискове.....	8
2.4 Втулки (Щипки).....	10
2.5 Стойка за клек.....	10
2.6 Пейка (лежанка).....	10
2.7 Часовници.....	11
2.8 Светлини.....	11
2.10 Табло с резултати.....	14
3. Лична екипировка.....	14
3.1 Състезателни трика.....	14
3.2 Тениски.....	17
3.3 Подпомагащи ризи / фланели.....	17
3.4 Белъо.....	19
3.5 Чорапи.....	19
3.6 Колан.....	19
3.7 Обувки.....	20
3.8 Наколенки (Knee sleeves).....	21
3.9 Бинтове.....	22
3.10 Принадлежности за глава.....	23
3.11 Медицински пластир (тейп).....	23
3.12 Проверка на личнотата екипировка.....	23
3.13 Лога на спонсори.....	24
3.14 Общи разпоредби.....	25
4. Силов трибой и правила за изпълнение.....	25
4.1 Клек.....	25
4.1.1. Причини за неуспешен опит/ дисквалификация на клек.....	27
4.2 Вдигане от лег.....	28
4.2.1. Причини за неуспешен опит/ дисквалификация на вдигането от лег.....	31
4.2.2. ПРАВИЛА ЗА АТЛЕТИ С УВРЕЖДЕНИЯ, СЪСТЕЗАВАЩИ СЕ В ШАМПИОНАТИТЕ НА IPF САМО ПО ВДИГАНЕ ОТ ЛЕГ.....	31
4.3 Мъртва тяга.....	32
4.3.1 Причини за неуспешен опит/ дисквалификация за мъртва тяга.....	32
5. Кантар (претегляне).....	33
6. Ред на провеждане на състезанието.....	34
6.1 Система на кръгове (групи и потоци).....	34
6.2 Отговорност на длъжностните лица.....	39
6.2 Други правила (грешки при зареждане, недостойно поведение, обжалвания и др.).....	41

7. Съдии.....	46
8. Жури и техническа комисия.....	52
8.1 Жури.....	52
8.2 Техническа комисия на IPF.....	53
9. Световни и международни рекорди.....	54
9.1 Международни състезания.....	54
10. Отговорности на треньора.....	55



1. Общи правила за силовия трибой

1) В целия този правилник, за краткост, навсякъде, където са използвани думите „той“ или „неговия“, тези обозначения важат и за двата пола. Всички препратки към пола трябва да гарантират равни права за двата пола и не трябва да поставят жените пред изискването да се прилагат отделни правила, освен ако това не е изрично необходимо. В състезанията, в които участват и двата пола, важи следното:

(а) Международната федерация по силов трибой (IPF) признава следните движения, които трябва да се изпълняват в същата последователност във всички състезания, провеждани според правилата на IPF:

А. Клек (Squat)

Б. Вдигане от лежанка (Bench Press)

В. Мъртва тяга (Deadlift)

Г. Тотал - общ сбор (Total)

(б) Състезанията се провеждат между състезатели, разделени в категории според пол, тегло и възраст. Откритите (ореп) първенства за мъже и жени позволяват участие на състезатели, **които навършват 19 години в календара от 1 януари на съответната година или са по-възрастни.**

(в) В случай на комбинирано провеждане на първенства по силов трибой или вдигане от лежанка, например за Юноши, Младежи, Откритата категория и Ветерани, където има и класически (1 категория) и екипировъчен (1 категория), състезателят има възможност да участва и в двете първенства. Спортистът е длъжен да заплати такса за участие в двете първенства и ще трябва да се състезава два пъти. Не е разрешено състезател да участва два пъти в класически или два пъти в екипировъчен. **Ветерани от групи Master 3 и Master 4 нямат право да участват в Открития клас.** След като състезателят бъде включен в предварителната номинация, той/тя няма право да променя възрастовата си категория. Състезателят може да промени само тегловата си категория във финалната номинация.

(г) Правилата важат за всички нива на състезания - локални, регионални, световни.

(д) Всеки състезател има право на три опита за всяко движение. Най-добрият валиден опит на всяко движение се брои към крайния сбор на състезателя. Ако двама или повече състезатели постигнат един и същи сбор, по-лекият състезател се класира над по-тежкия.

(е) Ако двама състезатели регистрират едно и също тегло при претеглянето и в крайна сметка постигнат същия сбор в края на състезанието, състезателят, който първи е постигнал сбора, ще бъде предпочетен пред другия. В случаи на награждаване, където се връчват награди за най-добър клек, вдигане от лег и мъртва тяга или ако бъде подобрен световен рекорд, ще се прилага същата процедура, както в “д”.

2. IPF, чрез своите членуващи федерации, провежда и санкционира следните Световни първенства:

Основните събития в календара на IPF са следните:

- Световен открит шампионат по екипировъчен пауърлифтинг
- Световен шампионат по екипировъчен пауърлифтинг за юноши и младежи
- Световен шампионат по екипировъчен пауърлифтинг за мастърс
- Световен шампионат по екипировъчно вдигане от лег (Открит, Юноши/Младежи и Мастърс)
- Световен открит шампионат по класически пауърлифтинг
- Световен шампионат по класически пауърлифтинг за юноши и младежи
- Световен шампионат по класически пауърлифтинг за ветерани
- Световен шампионат по класическо вдигане от лег (Открит, Юноши/Младежи и ветерани)
- Световна университетска купа
- Други международни събития, одобрени от Изпълнителния комитет.

Секретарят на първенствата, в консултация с Изпълнителния Комитет, трябва да осигури, че големите международни събития няма да се припокриват. Ако е необходимо, може да бъде отказано одобрение за определени събития, за да се постигне подреден календар. При нужда, събитията в календара могат да бъдат комбинирани в едно първенство.

3. IPF признава и регистрира световни рекорди* за същите движения в рамките на категориите, описани по-долу:

1.1 Възрастови категории

Мъже и жени

Открита (open)	От 1ви януари на календарната година на навършването на 19 годишнината и нагоре
Sub-Junior: Юноши / Девойки до 18г	От 1 януари на календарната година, в която навършва 14 години, и през цялата календарна година, в която навършва 18 години.
Junior: Младежи / Девойки до 23г	От 1 януари на календарната година, в която навършва 19 години, и през цялата календарна година, в която навършва 23 години.
Master I: Ветерани I	От 1 януари на календарната година, в която навършва 40 години, и през цялата календарна година, в която навършва 49 години.
Master II: Ветерани II	От 1 януари на календарната година, в която навършва 50 години, и през цялата календарна година, в която навършва 59 години.
Master III: Ветерани III	От 1 януари на календарната година, в която навършва 60 години, и през цялата календарна година, в която навършва 69 години.

Master IV: Ветерани IV	От 1 януари на календарната година, в която навършва 70 години и нагоре.
---------------------------	--

Състезателното участие за състезатели под 14-годишна възраст е разрешено само на национални състезания.

4. Класирането за всички възрастови групи се определя според тоталите на атлетите, в съответствие със стандартните правила. Медалите за 1-во, 2-ро и 3-то място се връчват във всяка тегловна категория, във всички възрастови подразделения.

1.2 Теглови категории

Мъже

- Юноши и младежи (**само**) - до 53.0 кг
- Категория 59.0 кг: до 59.0 кг
- Категория 66.0 кг: от 59.01 кг до 66.0 кг
- Категория 74.0 кг: от 66.01 кг до 74.0 кг
- Категория 83.0 кг: от 74.01 кг до 83.0 кг
- Категория 93.0 кг: от 83.01 кг до 93.0 кг
- Категория 105.0 кг: от 93.01 кг до 105.0 кг
- Категория 120.0 кг: от 105.01 кг до 120.0 кг
- Категория 120.0+ кг: от 120.01 кг и нагоре

Жени

- Девойки до 18г и девойки до 23г (**само**) - до 43.0 кг
- Категория 47.0 кг: до 47.0 кг
- Категория 52.0 кг: от 47.01 кг до 52.0 кг
- Категория 57.0 кг: от 52.01 кг до 57.0 кг
- Категория 63.0 кг: от 57.01 кг до 63.0 кг
- Категория 69.0 кг: от 63.01 кг до 69.0 кг
- Категория 76.0 кг: от 69.01 кг до 76.0 кг
- Категория 84.0 кг: от 76.01 кг до 84.0 кг
- Категория 84.0+ кг: от 84.01 кг и нагоре

Условия за участие

5. Всяка нация може да има максимум осем (8) състезатели, разпределени в осемте (8) теглови категории за мъже, и осем (8) състезатели в осемте (8) теглови категории за жени. В категориите за юноши и младежи се допуска до девет (9) състезатели за мъже и девет (9) за жени. Не се разрешава повече от двама състезатели от една и съща нация в дадена теглова категория.

Резерви

6. Всяка нация може да има максимум пет (5) резерви. За да участват в състезанието, те трябва да бъдат номинирани 60 дни преди датата на първенството с предварителна номинация, включваща тегловите категории и най-добрите сборове, постигнати на национални или международни състезания през последните 12 месеца.

7. Всяка нация трябва да представи списък на отбора, съдържащ имената на всеки състезател и неговата/нейната теглова категория. Трябва да бъдат посочени най-добрите сборове, постигнати на национални или международни първенства през последните 12 месеца.

Това може да включва резултата, постигнат на миналогодишните международни първенства в същата теглова категория. Трябва да бъдат посочени също датата и името на състезанието, на което е постигнат сборът. Тези данни трябва да бъдат подадени на Секретаря на първенството на IPF или региона, както и на Директора на състезанието, най-малко 60 дни преди датата на първенството в предварителната номинация.

Окончателният избор (финална номинация), подаден не по-късно от 21 дни преди датата на първенството, трябва да бъде направен от състезателите, номинирани 60 дни преди датата на първенството. Това включва резервните или заместниците. На този етап всеки състезател трябва да определи тегловата категория, в която желае да се състезава на това първенство. След окончателния избор (окончателната/ финална номинация) не се разрешават промени в тегловата категория, в която състезателят е номиниран.

Номинираните състезатели без резултати от някое от горепосочените състезания ще бъдат класирани в първата група за вдигане, ако тяхната теглова категория бъде разделена на групи. Неспазването на някое от тези изисквания може да доведе до дисквалификация на нарушаващия отбор.

Състезател не може да предостави квалификационен сбор чрез своята национална федерация за участие в световни, международни или регионални първенства, докато е под санкция от IPF или Регион.

8. Точковата система за всички световни, континентални и регионални първенства е следната: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 точки за първите 9 места във всяка теглова категория. След това всеки състезател, който постигне общ сбор в състезанието, получава по една (1) точка. Точковата система за националните състезания се определя по преценка на националната федерация.

9. Само точките на петте най-добре класирани състезатели от всяка нация ще бъдат взети предвид за отборното класиране на всички международни първенства. В случай на равенство в точките, окончателното отборно класиране ще бъде определено според правилата, описани в точка 11.

Ако член на отбор бъде установен, че е нарушил Антидопинговите правила на IPF по време на събитие, където отборното класиране се базира на сбор от индивидуалните резултати (точки), точките на спортиста, извършил нарушението, ще бъдат извадени от отборния резултат и няма да могат да бъдат компенсирани с точки от друг член на отбора.

10. Всяка нация, която е член на IPF повече от три години, трябва да включва поне един международен съдия сред своите отборни представители на световни първенства. Ако съдия от тази нация не присъства или, ако присъства, се откаже да действа като съдия или член на журито по време на първенствата, тогава само четиримата най-добре класирани състезатели от тази нация ще бъдат взети предвид за отборното класиране.

11. Отборните награди ще бъдат присъдени за първите три места с медали:

- 5 златни медала за най-добрия отбор,
- 5 сребърни медала за втория най-добър отбор,
- 5 бронзови медала за третия най-добър отбор.

В случай на равенство в класирането на отбор или нация, отборът с най-голям брой първи места ще бъде класиран първи. При равенство между две нации с еднакъв брой първи места, нацията с повече втори места ще бъде класирана първа и така нататък, като се вземат предвид класиранията на максимум петте състезатели с най-високи резултати.

Ако отборите или нациите завършат с равенство след прилагането на тази процедура, отборът или нацията с по-голям общ брой точки според IPF ще бъде класирана на по-високо място. **Отбори с по-малко от трима състезатели няма да получат медали.**

12. На всички първенства на IPF се връчва награда „Най-добър състезател“ (Best Lifter) на участника, който постигне най-добро представяне според формулата на IPF. Награди ще бъдат връчени и за второ и трето място. **Категории с по-малко от трима състезатели няма да получават награди за „Най-добър състезател“.**

13. На международните шампионати се връчват медали за първо, второ и трето място във всяка категория, въз основа на тоталите. В допълнение, медали или почетни сертификати се връчват за първо, второ и трето място в отделните движения – клек, вдигане от лег и тяга – във всяка категория.

Всеки атлет трябва да получи Медал/Сувенир за участие от Организатора на първенството (Устав 13.3.)

Ако атлет не успее в едно или и в двете от клек или вдигане от лег, той/тя може да продължи да се състезава до края на първенството, и атлетът ще има право на награди във всяко движение, в което постигне валиден опит. За да получи тази награда, атлетът трябва да направи добросъвестен опит във всяко от трите движения.

Облеклото за атлетите на церемониите за връчване на медали на Световните шампионати е – пълен национален екип, тениска, спортни обувки. Спазването се следи от Техническият контрольор за сесията. Неспазване на тези изисквания води до дисквалификация на атлета от получаване на медал **на платформата**, въпреки че мястото му в крайното класиране остава.

14. Забранено е състезател да се удря пред публика и медии.

15. На всички събития на IPF организаторът е длъжен да осигури квалифицирано медицинско лице, което да присъства по време на цялото първенство, за да гарантира безопасността на състезателите и официалните лица.

2. Оборудване и спецификации

2.1 Кантар

Кантарът трябва да бъде от електронен/дигитален тип и да регистрират до втория знак след десетичната запетая. Те трябва да имат капацитет да измерват до 180 кг. Сертификат за везните трябва да придружава уреда и да бъде валиден до една година от датата на състезанието.

2.2 Платформа

Всички упражнения трябва да се изпълняват върху платформа с размери между минимум 2,5 м x 2,5 м и максимум 4,0 м x 4,0 м. Платформата не трябва да надвишава 10 см височина спрямо околната сцена или под. Повърхността на платформата трябва да бъде равна, твърда и нивелирана, покрита с материал от неплъзгащ се гладък килим (т.е. без неравности и издатини). Гумени подложки или подобни материали не са позволени.

2.3 Лостове и Дискове

На всички състезания по силов трибой, организирани под правилата на IPF, са разрешени само дискове и лостове. Използването на дискове, които не отговарят на настоящите спецификации, ще направи състезанието невалидно, както и всички рекорди, постигнати на него. Само лостове и дискове, които отговарят на всички изисквания, могат да се използват през цялото състезание и за всички движения.

Лостовете не трябва да се сменят по време на състезанието, освен ако не са огънати или повредени, което се определя от Техническия комитет, журито или реферите/съдиите. Лостовете, използвани на всички IPF шампионати, не трябва да бъдат хромирани в назъбената област (knurling). Само щанги и дискове с официално одобрение от IPF могат да се използват на световните шампионати или за поставяне на световни рекорди.

От 2008г. назъбената част на лостовете, които са одобрени от IPF, е стандартизирана и универсална, базирана на оригинално одобрените лостове.

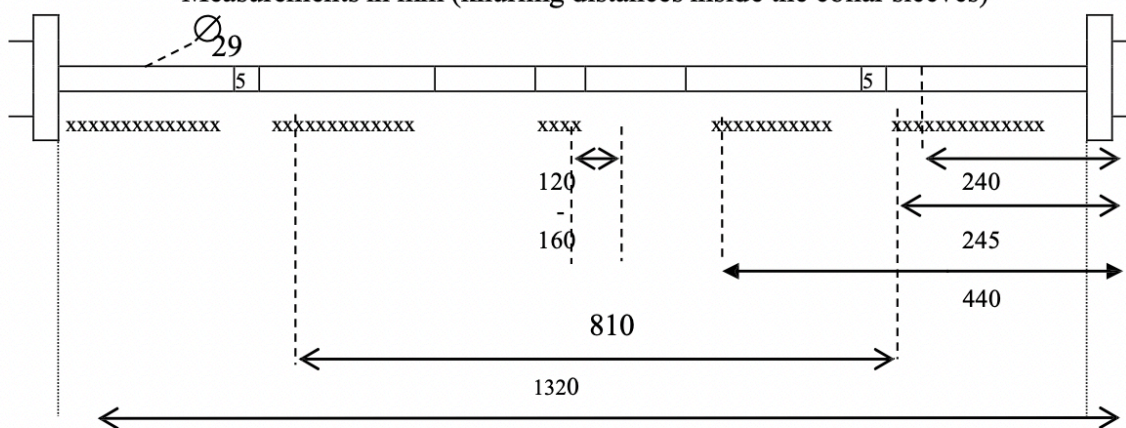
Технически спецификации на лостове и дисковете

(а) **Лостът** трябва да бъде прав, с добре назъбени области и с размери:

- 1) Дължина: максимум 2,2 м.
- 2) Разстояние между вътрешните лица на втулките: максимум 1,32 м, минимум 1,31 м.
- 3) Диаметър на щангата: максимум 29 мм, минимум 28 мм.
- 4) Тегло на щангата и втулките: 25 кг.
- 5) Диаметър на ръкавите ненадвишаващ 52 мм или не по-малко от 50 мм.
- 6) Трябва да има машинно обозначен диаметър или лостът да бъде облепен с обозначение отговарящо на 81 см между отметките и обозначенията.

IPF recognized powerlifting bar Guideline of knurling distances

Measurements in mm (knurling distances inside the collar sleeves)



IPF одобрени и признати диаметри на лост

Пример за назъбени отстояния - обозначенията са в мм

(б) **Дисковете:**

- 1) Всички дискове трябва да са в диапазон от $\pm 0,25\%$ или 10 гр от номиналната им стойност.

Стойност на лицето на диска, в кг	Максимум	Минимум
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
1.0	1.01	0.99
0.5	0.51	0.49
0.25	0.255	0.245

- 2) Отворът в центъра на диска трябва да бъде между 52 мм и 53 мм.
- 3) Дисковете трябва да са в следните диапазони: 1.25кг 2.5кг 5кг 10кг 15кг 20кг 25кг.
- 4) За рекорди, по-малки дискове могат да бъдат използвани за постигане на рекорд с поне 0.25кг 0.5кг 1.0кг 1.5кг повече от текущия рекорд.
- 5) Дискове от или над 20кг не трябва да преминават 6 см дебелина. Дискове от или под 15 кг не трябва да надвишават 3 см дебелина.
- 6) Дисковете трябва да отговарят на следното цветово кодиране - 10 кг и по-малко – всякакъв цвят, 15 кг – жълт, 20 кг – син, 25 кг – червен.
- 7) Всички дискове трябва да са ясно обозначени с тяхната тежест и наредени в подредба от най-тежките към най-леките дискове, така че съдиите да могат лесно да тежестта на всеки диск.
- 8) Първият и най-тежкият диск трябва да бъде нареден с лице навътре; останалите с лице навън.
- 9) Диаметърът на най-големия диск не трябва да превишава 45 см.

2.4 Втулки (Щипки)

- (a) Трябва да бъдат използвани винаги.
- (b) Трябва да тежат 2.5 кг всяка.

2.5 Стойка за клек

1. Само стойки за клек от търговски производители, официално регистрирани и одобрени от Техническият комитет, се допускат за използване в международни състезания по силов трибой.
2. Стойките за клек трябва да бъдат проектирани за регулиране от минимална височина 1,00 м в най-ниската позиция до минимум 1,70 м в интервали от 2,5 см.
3. Всички стойки трябва да могат да се фиксират на необходимата височина чрез използване на фиксиращи щифтове.

2.6 Пейка (лежанка)

Само стойки и пейки от търговски производители, официално регистрирани и одобрени от Техническият комитет, се допускат за използване в международни състезания по силов трибой. Пейката трябва да отговаря на следните размери:

1. Дължина – не по-малка от 1,22 м и трябва да бъде равна и нивелирана.
2. Ширина – не по-малка от 29 см и не по-голяма от 32 см.
3. Височина – не по-малка от 42 см и не по-голяма от 45 см, измерена от пода до горната част на омекотената повърхност на пейката, без тя да бъде натисната или уплътнена.
Височината на стойките, които трябва да са регулируеми, трябва да бъде минимум 75 см и максимум 110 см, измерени от пода до позицията за поставяне на щангата.
4. Минималната ширина между вътрешните части на подпорите трябва да бъде 1,10 м.
5. Главната част на пейката трябва да излиза с 22 см отвъд центъра на подпорите, с толеранс от 5 см във всяка посока.
6. Прикачени предпазни стойки трябва да се използват във всички събития.
Минималната височина на предпазните стойки трябва да бъде 50 см, с 10 отвора на интервали от 2,5 см и дължина 50 см.

2.7 Часовници

Трябва да се използват часовници за отмерване на време, видими за всички (зала, платформа, зона за загаряване), които да работят непрекъснато за минимум двадесет минути и да показват изминалото време. Освен това, часовникът, показващ оставащото време за подаване на следващи опити, също трябва да бъде видим за треньорите или състезателите.

2.8 Светлини

Система от светлини трябва да бъде поставена около съдиите, за да може да се оповестяват техните решения. Всеки съдия контролира бяла и червена светлина. Цветовете представляват “успешен” и “неуспешен” опити съответно. Светлините трябва да бъдат подредени хоризонтално, отговарящи на позицията на всеки от съдиите.

Светлините трябва да са жични или **елетронни/безжични** по такъв начин, че трябва да светнат заедно, а не поотделно, когато са активирани от съдиите. При изключения или техническа неизправност, съдиите трябва да бъдат снабдени с бели и червени флагоре или табели, за да могат да оповестят своите решения по сигнал/команда на Главния съдийя “флагове”.

2.9 Сигнализационни карти/картони за неуспешни опити

След като светлините бъдат активирани, съдиите ще покажат карта/табела, или допълнителна светлина, обозначаваща причината/причините за това опитът да е

неуспешен.




Съдийска система - причина за неуспешен опит

Цвят на картата:

Причини №1 = червена карта

Причини №2 = синя карта

Причини №3 = жълта карта

		
Клек	Вдигане от лег	Мъртва тяга
1. Червено		
<p>Невъзможност да свие колене и да принизи тялото си докато повърхността на краката и точката на тазобедрената става са под нивото на високата точка на коленете.</p>	<p>Лостът не е спуснат до гърдите или коремната област, т.е. не достига гърдите или коремната област или докосва колана.</p> <p>Неуспех при спускането на долната част на двата лакътни стави на нивото или под горната повърхност на съответната раменна става.</p>	<p>Незаклучване на коленете в права позиция при завършването на опита.</p> <p>Предният сноп на делтоидния мускул трябва да бъде разположен зад въображаемата проекция на лоста. Неуспех да се изправи изцяло.</p>
2. Синьо		
<p>Неуспех при заемането на изправена позиция със заключени колене в началото и в края на повдигането. Двойно отскачане или повече от един опит за възстановяване в долната</p>	<p>Каквото и да е движение надолу на целия лост по време на натискането. Неуспех при изтласкването на лоста до напълно изпънати ръце със заключени лакти в края на повдигането.</p>	<p>Каквото и да е движение на лоста надолу, преди да достигне крайното положение. Ако лостът леко се установи, докато раменете се прибират назад, това не трябва да бъде причина за</p>

<p>част на повдигането или каквото и да е движение надолу по време на изкачването.</p>	<p>Незаклучване на ръцете преди командата „СТАРТ”.</p>	<p>дисквалификация.</p> <p>Поддържане на лоста върху бедрата по време на повдигането. Ако лостът се движи нагоре по бедрата, но не е поддържан, това не е причина за дисквалификация.</p>
<p>3. Жълто</p>		
<p>Стъпване назад, напред или странично движение на краката. Люлеенето на краката между топката и петата е разрешено.</p> <p>Неуспех при спазването на сигналите на Главния съдия в началото или в края на повдигането.</p> <p>Контакт с лоста или състезателя от страна на асистентите/товарачите между сигналите на Главния съдия с цел улесняване на повдигането.</p> <p>Контакт на лактите или горните ръце с краката, който е подпомогнал състезателя. Лек контакт, който не помага, може да бъде игнориран.</p> <p>Изпускане или хвърляне на лоста след завършване на повдигането.</p> <p>Неуспех при спазването на някое от изискванията, съдържащи се в общото описание на повдигането, което предхожда този списък с дисквалификационни причини.</p>	<p>Спускане на лоста, след като е бил неподвижен върху гърдите или корема, по начин, който помага на състезателя.</p> <p>Неуспех при спазването на сигналите на Главния съдия в началото, по време или в края на повдигането.</p> <p>Използване на тласък с горната част на тялото за начало на движението нагоре на лоста от гръдния кош.</p> <p>Каквото и да е промяна в избраната позиция по време на движението, т.е. каквото и да е повдигане на главата, раменете, пети, пръсти, или седалището от първоначалните им точки на контакт с лежанката или странично движение на ръцете по лоста.</p> <p>Контакт с лоста или състезателя от страна на асистентите/товарачите между сигналите на Главния съдия с цел улесняване на повдигането.</p> <p>Какъвто и да е контакт на ходилата на състезателя с лежанката или нейните</p>	<p>Спускане на лоста преди получаване на сигнала от Главния съдия.</p> <p>Позволяване на лоста да се върне на платформата без контрол с двете ръце, т.е. изпускане на лоста от дланите.</p> <p>Стъпване назад или напред или странично движение на краката. Люлеенето на краката между топката и петата е разрешено. Движение на краката след командата "Долу" няма да бъде причина за неуспех.</p> <p>Неуспех при спазването на някое от изискванията, съдържащи се в общото описание на движението, което предхожда този списък с дисквалификационни причини.</p> <p>Незавършено повдигане.</p>

Незавършено движение.	<p>опори.</p> <p>Преднамерен контакт между лоста и опорите на стойката по време на повдигането с цел улесняване на повдигането.</p> <p>Неуспех при спазването на някои от изискванията, съдържащи се в общото описание на повдигането, което предхожда този списък с дисквалификационни причини.</p> <p>Незавършено движение.</p>	
-----------------------	---	--

2.10 Табло с резултати

Добре подредено табло, трябва да бъде предоставено, изобразяващо за зрителите, официалните лица и всички заинтересовани, прогресът на състезанието. Имената на състезателите трябва да бъдат подредени по жребий (LOT номера) за всяка група и поток. Текущите рекорди трябва да са показани и обновявани при необходимост.

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

3. Лична екипировка

3.1 Състезателни трика

Подпомагащи (supportive)

Подпомагащото трико може да се носи само на състезания, които са определени като "Екипировъчни".

Подпомагащото трико може да се носи за всички движения на състезания, които са определени като "Екипирани" (при които може да се носи и неподпомагачно трико вместо него).

Презрамките на трикото трябва да бъдат носени върху раменете на състезателя по всяко време във всички повдигания на всички състезания.

Само подпомагащи трика от производители, приети в "Списъка на одобрени облекла и екипировка за използване в състезания на IPF", ще бъдат разрешени за използване в състезания.

В допълнение, всички подпомагащи трика от одобрени производители трябва да отговарят на всички спецификации на Техническите правила на IPF; подпомагащи трика от одобрени производители, които нарушават което и да е правило на IPF, няма да бъдат допускани в състезания.

Подпомагащото трико трябва да отговаря на следните спецификации:

- (а) Материалът на трикото трябва да бъде еднослоен.
- (б) Крачолите на трикото трябва да имат дължина между 3 см и 15 см, измерено от върха на чатала надолу.
- (в) Всякаква промяна в костюма, която надхвърля установените ширини, дължини или дебелини, го прави нелегален за състезания.
- (г) Позволено е пристягане на триката, ако е направено по оригиналните шевове на производителя. Всякакви промени извън оригиналните шевове са нелегални.
- (д) Ако презрамките на трикото са скъсени и излишният материал е повече от 3 см, той трябва да бъде обърнат навътре, без да бъде зашиван обратно върху презрамките.
- (е) Трикото може да има следните лога или емблеми:

- на одобрения производител на трикото;
- на нацията на състезателя;
- на името на състезателя;
- според правилото "Лога на спонсори";
- в национални и по-малки състезания, на клубни състезателя или на индивидуален спонсор, ако това лого не е одобрено от IPF.

Неподпомагащи (non-supportive)

Неподпомагащо трико се носи в състезания, определени като Classic/Raw (класически), и може да се носи в състезания, определени като Equipped (в които вместо него може да се носи подпомагащо трико). Презрамките на трикото трябва да бъдат носени върху раменете на състезателя през цялото време във всички опити и във всички състезания.

Само неподпомагащи трика от производители, приети в "Одобрения списък на облекло и екипировка за използване в състезания на IPF", се допускат за употреба в състезания. В допълнение, всяко такова неподпомагащо трико от одобрени производители трябва да отговаря на всички спецификации на Техническите правила на IPF; неподпомагащо трико от одобрени производители, което нарушава което и да е правило на IPF, няма да бъде допускано за употреба в състезания.

Неподпомагащото трико трябва да отговаря на следните спецификации:

(а) Трикото трябва да бъде еднокомпонентно (цяло) и плътно прилепнало към тялото без каквато и да е хлабавост. Атлетите могат да носят одобрени трика с дълги крачоли. **Какъвто и тип трико да носи атлетът за клек, същото трябва да носи и във всички останали дисциплини.**



(Б) Разрешено е да се носят наколенки (knee sleeves) върху трико с дълги крачоли; наколенките обаче не могат да се носят под трикото. Техническият контролор трябва да провери, че под трикото не се носят наколенки. Чорапи за тяга могат да се носят върху трико с дълги крачоли, но не са задължителни.

(в) Трикото трябва да бъде изцяло изработено от плат или синтетичен текстилен материал, така че да не предоставя никаква подкрепа на състезателя при изпълнението на което и да е движение.

(г) Материалът на трикото трябва да бъде еднослоен, с изключение на втора дебелина на материал до 12 см x 24 см, позволена в областта на чатала.

(д) Трикото трябва да има крачоли с дължина между минимум 3 см и максимум 25 см, измерено от върха на чатала надолу по вътрешната страна на крака в изправено положение.

(е) Трикото може да има следните лога или емблеми:

- на одобрения производител на трикото;
- на нацията на състезателя;
- на името на състезателя;
- според правилото "Лога на спонсори";
- в национални и по-ниски състезания, на клуба на състезателя или на индивидуален спонсор, ако това лого не е одобрено от IPF

3.2 Тениски

Тениска трябва да се носи под състезателното трико от всички състезатели при клек, лежанка и мъртва тяга. Единственото изключение от тези изисквания е, че подпомагаща риза/фланела е разрешена вместо тениска, съгласно правилото "Подпомагащи ризи/фланели" по-долу; комбинация от тениска и подпомагаща риза не е позволена.

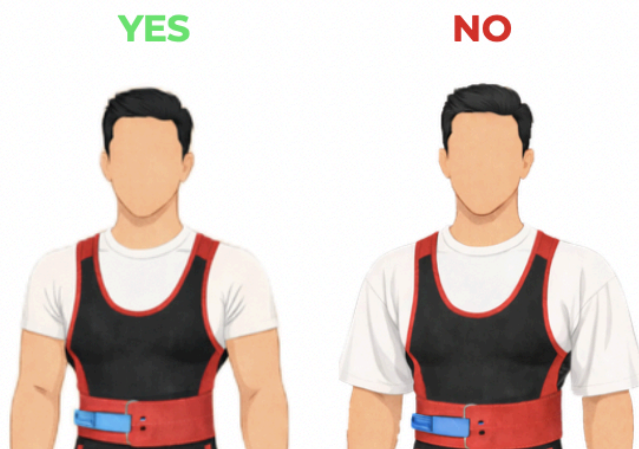
Тениската трябва да отговаря на следните спецификации:

(а) Тениската трябва да бъде изцяло изработена от плат или синтетичен текстилен материал и да не съдържа изцяло или частично гумиран или подобен разтеглив материал, подсилени шевове, джобове, копчета, ципове или други елементи, освен обикновено кръгло деколте.

(б) Ръкавите на тениската **трябва да бъдат плътно прилепнали**. Те трябва да завършват под делтоида на състезателя и да не достигат или да преминават лакътя. Ръкавите не могат да бъдат навивани нагоре върху делтоида по време на състезание. **(виж снимките по-долу)**

(в) Тениската може да бъде изчистена или многоцветна без лого или емблеми, или може да съдържа лого и емблеми на:

- нацията на състезателя;
- името на състезателя;
- IPF региона на състезателя;
- събитието, в което участва състезателят;
- според правилото "Лого на спонсори";
- в национални и по-ниски състезания, на клуба на състезателя или на индивидуален спонсор, ако това лого или емблема не е одобрено от IPF.



3.3 Подпомагащи ризи / фланели

Подпомагаща риза, която е приета в "Одобрения списък на облекло и екипировка за използване в състезания на IPF", може да бъде носена само в състезания, определени като Equipped.

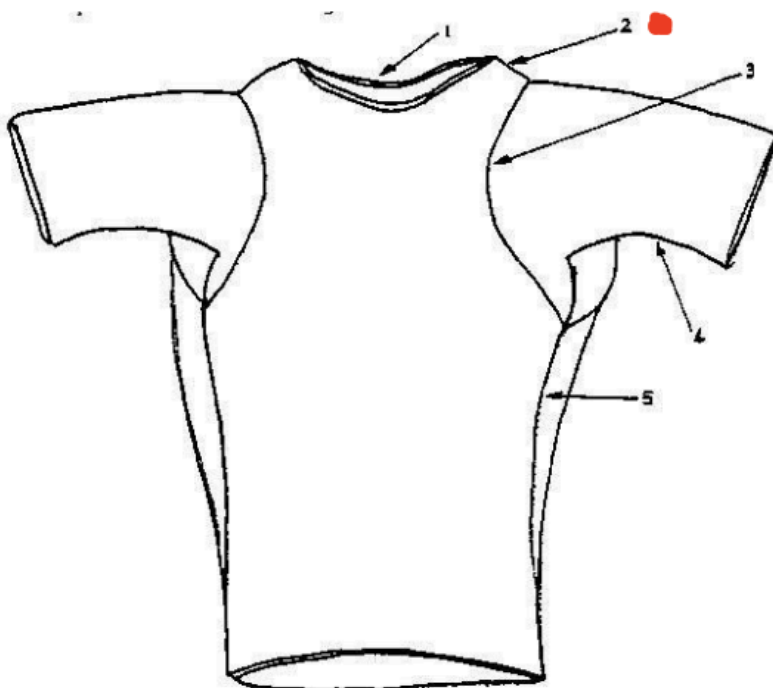
Подпомагащата риза трябва да отговаря на следните спецификации:

(а) Ризата трябва да бъде изцяло изработена от плат или синтетичен текстилен материал и да не съдържа гумиран или подобен разтеглив материал, подсилени шевове, джобове, копчета, ципове или други елементи, освен обикновено кръгло деколте.

(б) Ризата трябва да има ръкави, които завършват под делтоида и не трябва да достигат или преминават лакътя. Ръкавите не могат да бъдат навивани нагоре върху делтоида по време на състезание.

(в) Ризата може да бъде изчистена или многоцветна без лого или емблеми, или може да съдържа лого и емблеми на:

- нацията на състезателя;
- името на състезателя;
- събитието, в което участва състезателят;
- в национални и по-ниски състезания, на клуба на състезателя или на индивидуален спонсор, ако това лого или емблема не е одобрено от IPF.



(г) Всякаква промяна или модификация на подпомагащата риза, която не е в съответствие с оригиналния дизайн на производителя, ще я направи нелегална за състезания.

Материалът, който трябва да покрива цялата част на делтоида зона, е маркирана със стрелка 2.

3.4 Бельо

Стандартен спортен "атлетичен слип" или стандартни спортни слипове, направени от памук, найлон или полиестер, трябва да бъдат носени под състезателното трико.

Жените могат също така да носят спортен сутиен.

Бански костюми или дрехи с гумиран или разтеглив материал (освен в ластика) не са разрешени.

Всяко подпомагащо бельо е нелегално за употреба в състезания на IPF.



3.5 Чорапи

Чорапи могат да бъдат носени.

- (а) Те могат да бъдат с всякакъв цвят и да имат лого на производителите.
- (б) Чорапите не трябва да са толкова дълги, че да докосват бинтовете за колене или наколениците.
- (в) Пълноразмерни чорапи, клинове или чорапогащи са строго забранени.
- (г) Чорапи с дължина до подбедрицата /до коляното трябва да бъдат носени, за да покриват и защитават пищялите при изпълнение на мъртва тяга.

3.6 Колан

Състезателите могат да носят колан.

Ако се носи, трябва да е от външната страна на трикото. Само колани от производители приети в „Списък с одобрени облекла и оборудване за използване на IPF състезания“ ще бъдат разрешени за употреба в състезания.

Материали и конструкция:

(а) Основното тяло е направено от кожа, винил или друг подобен неразтеглив материал в една или повече ламинации, които могат да бъдат залепени и/или зашити заедно.

(б) Не трябва да има допълнителни подложки, подпори или опори от какъвто и да е материал, както на повърхността, така и скрити в ламинациите на колана.

(в) Катарамата се закрепва в единия край на колана с помощта на втулки и/или шевове.

(г) Коланът може да има катарамата с един или два зъба или тип „бързо освобождаване“ („бързо освобождаване“ се отнася до лостов механизъм)

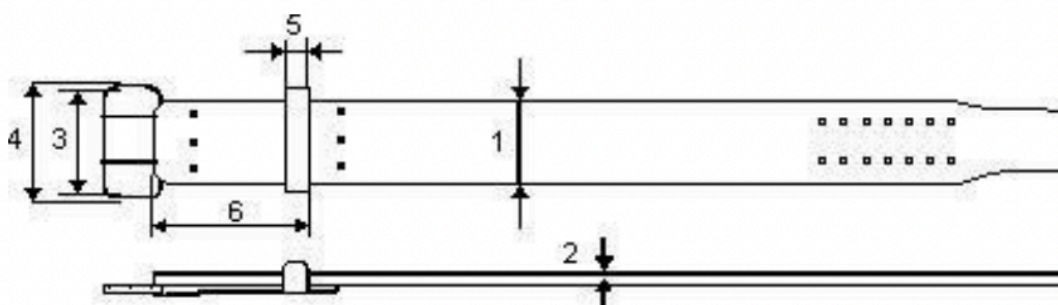
(д) Примка за език трябва да бъде прикрепена близо до катарамата посредством шипове/или шевове.

(е) Коланът може да бъде изчистен, т.е. от един или два или повече цвята и без лого, или може да носи логото или емблемата:

- от нацията на атлета
- от името на повдигача
- според правилото „Логото на спонсора“
- само в национални състезания и състезания от по-ниско ниво, клубът на атлети или индивидуален спонсор, където логото или емблемата не е одобрен по друг начин от IPF.

Размери:

1. Ширина на колана максимум 10 см.
2. Дебелина на лентата максимум 13 мм по основна дължина.
3. Максимална вътрешна ширина на катарамата 11 см.
4. Максимална външна ширина на катарамата 13 см.
5. Максимална ширина на примката за език 5 см.
6. Разстоянието между края на колана и далечния край на примката на езика е максимум 25 см.



3.7 Обувки

Обувки трябва да бъдат носени.

(а) Обувките включват само спортни обувки/спортни обувки за закрито; обувки за вдигане на тежести/пауърлифтинг или за мъртва тяга.

Горното се отнася за спортове на закрито, напр. борба/баскетбол. Туристическите обувки не попадат в тази категория.

(б) Нито една част от долната страна не трябва да е по-висока от 5 cm.

(в) Долната страна трябва да е плоска, т.е. без издатини, неравности или изкривяване от стандартния дизайн.

Разхлабените вътрешни подметки, които не са част от произведената обувка, се ограничават до дебелина от един сантиметър.

(г) Чорапи с гумена външна подплата за подметката не са разрешени в дисциплини - клек/лежанка/мъртва тяга.

(д) Обувките трябва да са правилно завързани (връзките вързани или велкро лентите закрепени), когато атлетът е на платформата.

3.8 Наколенки (Knee sleeves)

Наколенките, които са цилиндри от неопрен, могат да се носят само на колене от атлета при изпълнение на всяко движение в състезание; наколенките не могат да се носят или използват на никоя друга част на тялото освен на коленете.

Наколенките не може да се носят, когато състезателят също носи бинтове за коленете, съгласно правилото „Бинтове“ по-долу.

Само наколенки направени от производители, приети в „Одобрен списък на облекло и оборудване за употреба на IPF състезания“ се разрешават за използване в състезания. В допълнение, всички такива наколенки от одобрени производителите трябва да отговарят на всички спецификации на техническите правила на IPF; наколенки, които нарушават Техническите правила на IPF не се разрешава за използване в състезания.

Наколенките трябва да отговарят на следните спецификации:

(а) Наколенките трябва да са изработени изцяло от един слой неопрен или предимно от един слой от неопрен плюс неподдържащ единичен слой плат върху неопрена. Може да има защити шевове на тъканта и/или тъканта върху неопрена. Цялата конструкция на наколенките не е такава да осигурява осезаема опора или отскок на коленете на атлета;

(б) Наколенките трябва да са с максимална дебелина 7 mm и максимална дължина 30 cm.

(в) Наколенките не трябва да имат никакви допълнителни ленти, велкро, шнурове, подплънки или подобни опорни устройства във или върху тях. Наколенките трябва да бъдат непрекъснати цилиндри, без дупки в неопрена или в други покривен материал;

(г) Когато се носят от състезателя по време на състезание, наколенките не трябва да са в контакт с трикото на състезателя (освен, ако не носи трико с дълги крачоли) или чорапи и трябва да са центрирани над колянната става.

(д) Атлетите имат право да получават лична помощ при поставянето на своите наколенки.

(е) Разрешено е да се носят наколенки върху трико с дълги крачоли, но не и под трикото.

3.9 Бинтове

Само бинтове и накитници от еднослоен търговско изтъкан ластик, който е покрит с полиестер, памук или комбинация от двата материала или медицински креп са разрешени.

Поддържащи бинтове:

Само обвивки от търговски производители, официално регистрирани и одобрени от Техническия комитет се разрешават за използване в състезания по силов трибой.

Неподдържащи бинтове:

Обвивките, направени от медицински креп или бинт, не изискват одобрение от Техническия комитет.

Накитници (Бинтове за китки)

1. Накитниците не трябва да надвишават 1 m дължина и 8 cm ширина. Всякакви ръкави и велкро лепенки/езичета за закрепването трябва да бъде включено в рамките на един метър дължина. Може да бъде прикрепена примка като помощно средство за закрепване.

Примката не трябва да е над палеца или пръстите по време на самото движение.

в ширина. Не се допуска комбинация от ленти за китки и накитници

2. Накитниците не трябва да надхвърля 10 cm над и 2 cm под центъра на ставата на китката и не трябва да надвишава покривна ширина от 12 cm.

Колене

1. Бинтове, които не надвишават 2 m дължина и 8 cm ширина, могат да се носят само в състезания, които са определени както екипировъчни. Бинтовете на коляното не трябва да надхвърля 15 cm над и 15 cm под центъра на коляното и не трябва да надвишава обща покривна ширина от 30 cm. Разрешени са одобрени от IPF бинтове за коленете и наколенки. Комбинацията от двете е строго забранена. Неопренът може да е „синтетичен каучук, но е приемлив само в наколенките.

2. Бинтовете не трябва да са в контакт с чорапи или състезателно трико.
3. Бинтовете не трябва да се използват другаде по тялото.

3.10 Принадлежности за глава

1. Носенето на шапки върху платформата по време на повдигане е строго забранено.
2. Състезателите могат да носят хиджаб (шал за глава), докато изпълняват движенията. В движението вдигане от лег журито или реферите може да изискват състезателя да прикрепи косата си според изпълнението на вдигането от лег.
3. Могат да се носят стандартни ленти за пот/ текстилни диадеми в един цвят (черен или бял), които не надвишават 12 cm в ширина. Не се допуска комбинация от накитници и ленти за пот.

3.11 Медицински пластир (тейп)

1. Два слоя медицинска пластир могат да се носят около палците. Не може да се носи медицински пластир или други подобни някъде другаде по тялото без официално разрешение на журито или главния рефер. Медицинският пластир не трябва да бъде в помощ на състезателя при задържането на щангата.
2. В зависимост от предварително одобрение от журито, официалния лекар, парамедика или дежурния парамедицински персонал медицинска лента може да бъде поставена върху телесни наранявания по начин, който не би дал неоправдано предимство на състезателя.
3. На всички състезания, на които няма жури и няма дежурен медицински персонал, Главният рефер има юрисдикция по отношение на използването на медицинския пластир.

3.12 Проверка на личнотата екипировка

- (а) Проверката на личната екипировка за всеки атлет в състезанието може да се извърши по всяко време преди самото състезание до **тридесет минути от старта за тяхната конкретна категория** телесно тегло. (времената могат да бъдат обявени на техническата среща).
- (б) Трябва да бъдат назначени минимум двама рефери, които да изпълняват това задължение. Всички елементи ще бъдат прегледани и одобрени преди да бъдат официално подпечатани или маркирани.
- (в) Бинтовете над разрешената дължина се отхвърлят, но могат да бъдат отрязани до правилната дължина и върнати за преразглеждане.
- (г) Всеки елемент от личната екипировка, който е нечист или скъсан може да бъде отхвърлен.

(д) Подписан списък от проверката трябва да бъде предаден на Президента на Журито в края на периода на проверката.

(е) Ако след проверката, състезател излезе на платформата носейки непозволена екипировка, друга от тази, която е минала на проверка при реферите, състезателят бива веднага дисквалифициран от състезанието.

~~(ж) Съдиите могат да откажат употребата на наколенки, които са поставени посредством помощ на други лица или метод, като пръзвяне по пластмасов или наелонен материал, или употреба на лубрикант, и т.н. **Позволено е използването на чорапи като средство за поставянето на наколенки.**~~

(Ж) Всички вещи посочени по-горе под Лична екипировка следват да бъдат проверени. Вещи като часовници, бижута, елементи за уста, очила и обекти на женска хигиена не следват да бъдат инспектирани.

(з) Преди опит за световен рекорд, състезателя следва да бъде проверен от Техническият контролор. Ако бъде открит елемент, който не е позволен за състезанието, който е различен от преминалите елементи при проверка, следва състезателят да бъде дисквалифициран.

(и) Съдии и Технически контролор на съответната теглова категория следва да бъдат налични **5 минути** преди началото на инспекцията на екипировката.

3.13 Лога на спонсори

(а) Сред всички производители и съответните им лога и емблеми, изброени в „Одобрения списък на облеклото и Оборудване за използване на IPF състезания“, всяка нация или атлет може да кандидатства пред генералния секретар на IPF за разрешение за допълнително лого или емблема, които да бъдат посочени като одобрени за показване върху артикули или лични оборудване, които да се прилагат само за тази кандидатстваща нация или атлет.

Такива кандидатури за лого или емблема трябва да бъдат придружени от такса в размер, определен от изпълнителния орган на IPF. IPF, чрез изпълнителния орган, може одобри логото или емблемата, но има право и да откаже, ако логото или емблемата компрометират търговския интерес на IPF или не отговарят на стандартите на добър вкус.

Изпълнителният орган има право да ограничи размера или позицията, на която и да е част от лично оборудване, или лого, или емблема.

Всяко одобрение започва да бъде в сила от датата на одобрение през остатъка от настоящата календарна година и за цялата следваща календарна година. След което трябва да се направи допълнително заявление и плащане на такса, ако логото или емблемата се иска да остане одобрена.

Логото или емблемите, одобрени съгласно това правило, се изброяват в допълнение към „Одобен списък на облекло и оборудване за използване на състезания по IPF“; също Генералният секретар на IPF издава писмо за одобрение на успешните кандидати, като това писмо илюстрира одобрено лого или емблема и посочване на датата на одобрение и всички ограничения на одобрението, като това писмо е приемливо доказателство за реферите на състезания за валидно одобрение.

Логотата или емблемите на производителите, които не са включени в „Одобрения списък на облекло и оборудване за употреба при Състезания на IPF“, нито в добавката с одобрени логота или емблеми, установени от това правило „Спонсорски Логота“, може да се носят само върху тениски, обувки или чорапи, където логото или емблемата са отпечатани или бродирани, и са размери не повече от 5 см x 2 см.

3.14 Общи разпоредби

(а) Използването на масло, грес или други смазки върху тялото или личното оборудване е строго забранено.

(б) Бебешка пудра, колофон, талк или магнезиев карбонат са единствените вещества, които могат да се полагат към тялото и облекло, но не на бинтове/накитници.

(в) Използването на каквато и да е форма на лепило върху долната страна на обувките е строго забранено. Това важи за всяка вградено лепило, напр. стъклена хартия, шкурка и др. и да включва смола и магнезиев карбонат. Напръскането с вода е приемливо.

(г) Върху оборудването за пауърлифтинг не трябва да се прилагат чужди вещества. Това взема предвид всички вещества различен от този, който може да се използва периодично като стерилен агент при почистването на лоста, пейката или платформата.

(д) Могат да се носят леки защитни предпазители между чорапа и пищяла.

(е) На атлетите е разрешено да носят огърлици и подобни аксесоари. Никаква част от огърлицата или аксесоара не трябва да бъде поставяна в устата, докато атлетът е на платформата. Висулка или амулет могат да се носят както над, така и под тениската; но ако се счита, че създават проблем с безопасността или пречат на изпълнението на движението, Съдията може да изисква те да бъдат закрепени под тениската или премахнати.

4. Силов трибой и правила за изпълнение

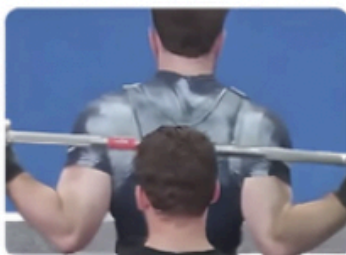
4.1 Клек

1. Атлетът се обръща с лице към предната част на платформата, с лоста, поставен хоризонтално върху раменете, на височина не по-ниска от нивото на задния делтоид. Ръцете, палците и пръстите на атлета трябва да са в пълен контакт с лоста, докато той е разположен в стойките и в стартовата позиция, както и в позицията на завършване на опита. Палците не са длъжни да се обвиват около лоста. Все пак ръцете, палецът и пръстите трябва да остават в пълен контакт с лоста през цялата продължителност на опита. Ръцете могат да бъдат разположени навсякъде по лоста между вътрешните стопери и/или в контакт с тях. *(Вижте примерът)*

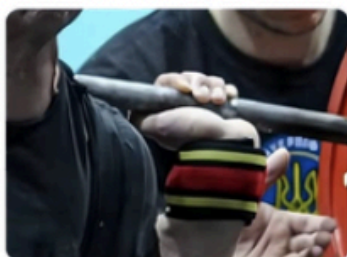
YES



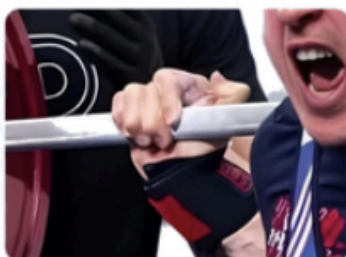
NO



YES



NO



2. След премахване на лсота от стойката (излизане от стойката), (състезателят може да бъде подпомогнат при изваждането на щангата от стойката от техническите лице), състезателят трябва да се движи назад, за да установи началната позиция. Когато състезателят е неподвижен, изправен (леко отклонение е позволено) със заключени колене, главният рефер ще даде сигнал за започване на движението клек. Сигналят се състои от движение на ръката надолу и звуковата команда „Клекни“ (“SQUAT”). Преди получаване на сигнала за клякане атлетът може да прави всякакви корекции на позицията в рамките на правилата, без наказание. От съображения за безопасност атлетът ще бъде помолен да върне обратно щангата (“REPLACE”), заедно с движение на ръката назад от главния съдия, ако след период от пет секунди той не е в правилната позиция, за да започне движението. След това главният рефер ще съобщи причината защо сигналят за старт не е подаден.
3. При получаване на сигнала за начало на главния рефер, атлетът трябва да съгне коленете си и да спусне тялото до позиция, където горната повърхност на краката в тазобедрената става е по-ниска от най-горната горната точка на коленете. Разрешен е само един приличен опит. Опитът е се счита за започнат, когато коленете на повдигачите са отключени.
4. Състезателят трябва да се върне в изходна позиция в изправено положение със заключени колене. Двойно подскачане в долната част на опит за клек или всяко движение надолу не е разрешено. Когато повдигачът е неподвижен (във видимата финална позиция) главният рефер ще даде сигнал за връщане на щангата.
5. Сигналят за връщане на щангата ще се състои от движение на ръката назад и звуковата команда „RACK. След това, състезателят трябва да върне щангата

към стойките. Движението на крака след сигнала за връщане няма да бъде причина за неуспешен опит. От съображения за безопасност, състезателят може да поиска помощта на техническите лица при връщането на щангата. Състезателят трябва да остане с щангата по време на този процес.

6. Не повече от пет и не по-малко от двама технически лица трябва да бъдат на платформата по всяко време. Реферите могат вземат решение за броя технически лица, необходими на платформата по всяко време 2, 3, 4 или 5.

4.1.1. Причини за неуспешен опит/ дисквалификация на клек

1. Неуспех при следване на сигнала от Главния съдия при започване или завършване на опит.
2. Двукратно отскачане в долната част на движението или всякакво движение надолу на лоста по време на движението.
3. Невземане на изправена позиция със заключени колене в началото или края на движението.
4. Стъпка/и назад или напред или мърдане встрани. Олюляване на ходилото е позволено.
5. Невъзможност за сгъване на коленете и снижаване на тялото до позиция, където горната повърхност на краката в тазобедрената става е по-ниска от най-горната горната точка на коленете. (виж диаграмата)
6. Контакт на лоста или състезателя с някое от техническите лица между сигналите на Главния съдия, където е помогнато за по-лесен опит.
7. Контакт на лактите или горна част на тялото с краката. Лек контакт е позволен, ако той не води до подпомагане на състезателя.
8. Всяко изпускане на лоста след завършване на опит.
9. Неспазване на който и да е от елементите, описани в Правилата за изпълнение на клека.

Диаграмите по-долу показват типичната позиция на щангата, но не е задължителна и необходимата дълбочина в клека:



4.2 Вдигане от лег

1. Пейката трябва да бъде поставена на платформата с главата към предната част или под ъгъл до 45 градуса. Главният съдия се позиционира откъм страната на главата на пейката за вдигане от лег. **Атлетът няма право да влиза в стойката от страната на главата на пейката за вдигане от лег.**
2. Атлетът трябва да легне по гръб, като главата, раменете и седалището (картинката „ПРАВИЛНА СТАРТОВА ПОЗИЦИЯ И НАГЛАСЯВАНЕ“ показва минимално приемливата стартова позиция) са в контакт с повърхността на пейката. Стъпалата трябва да са плътно на пода (възможно най-плътно, доколкото формата на обувката позволява). **Ръцете, палците и пръстите трябва изцяло да обхващат лоста, разположен в стойките, като палецът обхваща лоста (класически хват).** Тази позиция трябва да се поддържа през цялото изпълнение на опита. Движение на стъпалата е допустимо, но те трябва да остават плътно на платформата. По време на наместването на пейката атлетът няма право да поставя стъпалата си върху пейката. Косата не трябва да закрива задната част на главата при лягане на пейката. Журито или Съдиите могат да изискат атлетът да си прибере косата.
3. За да се постигне стабилна опора, атлетът може да използва плоски повърхностни плочи или блокчета, не надвишаващи 30 cm в обща височина и минимални размери 60 cm × 40 cm, за да изгради повърхността на платформата. На всички международни състезания трябва да бъдат предоставени блокчета в диапазона от 5 cm, 10 cm, 20 cm и 30 cm за позициониране на стъпалата.
4. На платформата по всяко време не трябва да има повече от пет и не по-малко от двама помощници/товарачи. След като правилно се е настанил, атлетът може да поиска помощта на помощниците/товарачите за вдигането на лоста от стойките. Ако е подпомогнат, вдигането от помощниците/товарачите трябва да доведе лоста до пълно изпълване на ръцете.
5. Разстоянието между ръцете не трябва да надвишава 81 cm, измерено между показалците (двата показалеца трябва да са в рамките на маркировките за 81 cm, и цялата ширина на показалците трябва да е в контакт с маркировките за 81 cm, ако се използва максимален хват). Използването на обратен хват е забранено.
6. След като лостът е свален от стойките, със или без помощта на помощниците/товарачите, атлетът трябва да изчака с изправени ръце със заключени лакти сигнала на Главния съдия. Сигналът се дава веднага щом атлетът е неподвижен и лостът е правилно позициониран. По съображения за безопасност, атлетът може да бъде помолен да „Replace“ („Върне“) лоста, заедно с движение назад на ръката, ако в продължение на пет секунди не е в правилната позиция за начало на опита. Главният съдия след това съобщава причината, поради която сигналът не е даден.
7. Сигналът за начало на опита се състои от движение надолу на ръката, заедно със звуковата команда „Start“ („Старт“).
8. След получаване на сигнала, атлетът трябва да спусне лоста до гръдния кош или коремната зона, при което долната страна на двете лакътни стави трябва да се спусне до или под нивото на горната повърхност на съответната раменна става (лостът не трябва да докосва колана), да го задържи неподвижен, след

което Главният съдия сигнализира със звуковата команда „Press” („Притисни/Изтласкай”). След това атлетът трябва да върне лоста обратно до пълно изпълване на ръцете със заключени лакти. Когато се задържи неподвижно в тази позиция, се дава звуковата команда „Rack” („В стойката”), заедно с движение назад на ръката. Ако лостът се спусне до колана или не докосне гръдния кош или коремната зона, командата на Главния съдия е „Rack”.


9. Височината на предпазните стойки може да бъде регулирана от журито от съображения за безопасност.

TECHNICAL RULEBOOK

GOOD LIFT






 - top of the shoulder joint  - elbow joint

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

GOOD LIFT



 - top of the shoulder joint  - elbow joint

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

^ Добър опит, когато лактите преминават раменната става (или са на същото ниво)

Неуспешен опит, защото лактите не са достигнали нивото на раменната става:

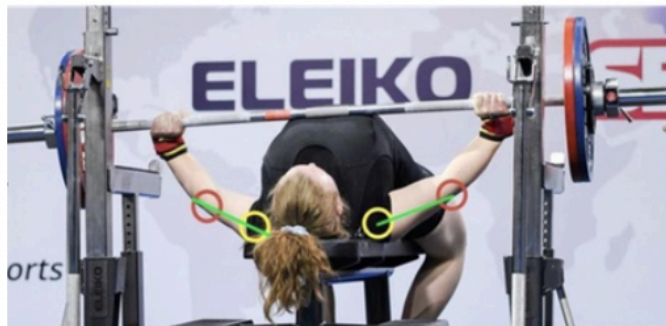
NO LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

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

NO LIFT



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

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

Добра начална позиция:



TECHNICAL RULEBOOK



PICTURE A - PROPER STARTING POSITION & SETUP

4.2.1. Причини за неуспешен опит/ дисквалификация на вдигането от лег

1. Неспазване на сигналите на Главния съдия в началото, по време или в края на опита.
2. Каквато и да е промяна в избраната позиция за вдигане по време на самото движение, т.е. каквото и да е повдигащо движение на главата, раменете или седалището от пейката, или странично движение на ръцете върху лоста.
3. ~~Тласкане~~ или Спускане на лоста в гръдния кош или коремната зона, след като той е неподвижен, по такъв начин, че да помогне на атлета.
4. **Използване на тласък с горната част на тялото за начало на движението нагоре на лоста от гръдния кош.**
5. Каквото и да е движение надолу на целия лост в процеса на изтласкване.
6. Лостът не е спуснат до гръдния кош или коремната зона, т.е. не достига до гръдния кош или корема, или докосва колана.
7. Неуспех да се изтласка лостът до пълно изпълване на ръцете със заключени лакти при завършването на опита.
8. Контакт с лоста или атлета от помощниците/товарачите между сигналите на Главния съдия, с цел да се улесни опитът.
9. Каквото и да е докосване на стъпалата на атлета с пейката или нейните стойки. Повдигане на стъпалата не е разрешено. Движение на стъпалата е допустимо, но те трябва да остават плоско на платформата.
10. Преднамерен контакт между лоста и опорите за лоста.
11. Несваляне на долната страна на двете лакътни стави до нивото на горната повърхност на съответната раменна става или под нея.
12. Неспазване на което и да е от изискванията, описани в Правилата за изпълнение.

4.2.2. ПРАВИЛА ЗА АТЛЕТИ С УВРЕЖДАНИЯ, СЪСТЕЗАВАЩИ СЕ В ШАМПИОНАТИТЕ НА IPF САМО ПО ВДИГАНЕ ОТ ЛЕГ

Шампионатите по вдигане от лег се организират без специално подразделение за атлети с увреждания, например слепи, със зрителни увреждания, с двигателни увреждания. Те могат да бъдат подпомагани при придвижване до и от пейката. „Подпомагане” означава „с помощта на треньор и/или с използване на патерици, бастуни или инвалидна количка”. Правилата на състезанието важат еднакво с тези за атлети без увреждания. За атлети с ампутиран долен крайник, протезното устройство се счита за същото като естествения крайник. Атлетът се претегля без устройството, със съответно добавено компенсаторно тегло според установената таблица на дробите. Виж раздел ПРЕТЕГЛЯНЕ, точка 5.

За атлети с дисфункционални долни крайници, които изискват ортези за ходене или подобни устройства, устройството се счита за част от естествения крайник, и атлетът се претегля с устройството.

4.3 Мъртва тяга

1. Атлетът се обръща с лице към предната част на платформата, с лоста, разположен хоризонтално пред краката му, хванат с по избор хват с двете ръце, и вдигнат, докато атлетът стои изправен.
2. При завършването на опита коленете трябва да бъдат заключени в права позиция. Предният сноп на делтоидния мускул трябва да бъде разположен зад въображаемата проекция на лоста. (Виж картинката).
3. Сигналът на Главния съдия се състои от движение надолу на ръката и звуковата команда „Down” („Долу”). Сигналът не се дава, докато лостът не е задържан неподвижно и атлетът не е в очевидна крайна позиция.
4. Каквото и да е повдигане на лоста или преднамерен опит за това се счита за опит. След като опитът започне, не се разрешава движение надолу, докато атлетът не достигне изправената позиция със заключени колена. Ако лостът се „сляга”, докато раменете се връщат назад (леко надолу при завършването), това не е причина за дисквалификация на опита.

Схематично представяне на правилното абдуциране на раменете в крайната позиция на тягата:

A – Предният сноп на делтоидния мускул

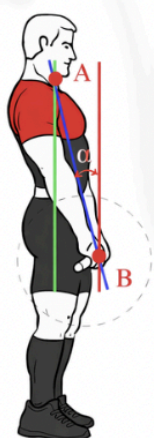
B – Лостът

Червена права линия – Въображаемата проекция на лоста

α – Ъгълът на отклонение

Схемата отдолу показва опора на лоста върху бедрата.

SCHMATIC REPRESENTATION OF THE CORRECT SHOULDER'S ABDUCTION IN THE FINAL POSITION OF THE DEADLIFT



THE DIAGRAM BELOW SHOWS THE SUPPORTING OF THE BAR ON THE THIGHS



A - THE FRONT BUNDLE OF THE DELTOID MUSCLE
B - THE BAR
RED STRAIGHT LINE - IMAGINARY PROJECTION OF THE BAR
 α - the deflection angle

4.3.1 Причини за неуспешен опит/ дисквалификация за мъртва тяга

1. Каквото и да е движение надолу на лоста преди да достигне крайната позиция.

2. Неуспех да се изправи изцяло с раменете назад.
3. Незаклучване на коленете в правата позиция при завършването на опита.
4. Опора на лоста върху бедрата по време на изпълнение на опита. Ако лостът се плъзне нагоре по бедрата, но не се опре върху тях, това не е причина за дисквалификация. Атлетът трябва да получава предимството при всички съмнителни решения, направени от съдията.
5. Крачка назад или напред, или движение на стъпалата встрани. Люлеене на стъпалата между петата и подметката е разрешено. Движение на стъпалата след командата „Down” не е причина за невалиден опит.
6. Спускане на лоста преди получаване на сигнала на Главния съдия.
7. Допускане на лоста да се върне на платформата без поддържане на контрол с двете ръце, т.е. изпускане на лоста от дланите на ръцете.
8. Неспазване на което и да е от изискванията, описани в Правилата за изпълнение.

5. Кантар (претегляне)

1. Претеглянето на състезателите трябва да се извърши не по-рано от два часа преди старта на състезанието за определена категория/категории. Всички атлети от категорията/категиите трябва да присъстват на претеглянето, което се извършва в присъствието на двама/трима назначени съдии. Тегловните категории могат да бъдат комбинирани в една сесия за вдигане.
2. Ако не е направено вече, се теглят жребии за определяне на реда на претеглянето. Изтеглените жребии определят и реда на вдигане в цялото състезание, когато атлетите изискват едно и също тегло за опитите си.
3. Периодът на претеглянето продължава **час и половина**.
4. Претеглянето на всеки състезател се извършва в затворено помещение, в присъствие само на състезателя, неговия/нейния треньор или мениджър от същия пол и двамата/тримата назначени съдии. По съображения за хигиена, атлетът трябва да носи чорапи / хартиена кърпа върху платформата на кантара. Атлетите трябва да удостоверят самоличността си с лична карта или паспорт.
5. Атлетите могат да бъдат претеглени голи или по бельо, което отговаря на спецификациите, изложени в съответната секция на **Техническия** Правилник на IPF и **не оказва съществено влияние върху телесното тегло на атлетите**. Минимално облекло, за целите на претеглянето, ще бъде строго ограничено до: (а) Одобрено състезателно трико. (б) Една одобрена тениска (ако е приложимо за подразделението); (в) Стандартно бельо, отговарящо на спецификациите на IPF; и (г) Без обувки. Ако възникне въпрос относно теглото на ~~бельото~~ облеклото, може да бъде поискано повторно претегляне в ~~голе~~ **трико на атлета**. „На състезания, в които и двата пола са състезатели, процедурата за претегляне ~~може~~ **трябва** да бъде променена, за да се гарантира, че атлетите се претеглят от длъжностни лица от собствения им пол. За тази цел могат да бъдат назначени допълнителни длъжностни лица (не непременно съдии).”

Атлети с увреждания/ампутации, които се състезават на шампионати по вдигане от лег, имат следните добавки към телесното си тегло:

Тип ампутация	Добавка
За всяка ампутация под глезена	1/54 от телесното тегло
За всяка ампутация под коляното	1/36 от телесното тегло
За всяка ампутация над коляното	1/18 от телесното тегло
За всяка дезартикулация на тазобедрена става	1/9 от телесното тегло

За атлети с дисфункционални долни крайници, които изискват ортези за ходене или подобни устройства, устройството се счита за част от естествения крайник, и атлетът се претегля с устройството.

6. Всеки атлет може да бъде претеглен само веднъж. Само онези, чието телесно тегло е по-тежко или по-леко от лимитите на категорията, в която са записани, имат право да се върнат към кантара. Те трябва да се върнат на кантара и да влязат в теглото в рамките на час и половина, отделени за претеглянето; в противен случай ще бъдат елиминирани от състезанието. Атлет може да бъде претеглян отново толкова често, колкото времето и подреденият ред на жребия позволяват. Атлет може да бъде претеглен извън времевия лимит от час и половина, ако се представи в рамките на времевия лимит, но поради броя на атлетите, опитващи се да влязат в теглото, му е отказана възможността да се качи на кантара. Той след това може да получи право на едно повторно претегляне по преценка на съдиите. Регистрираното телесно тегло на атлета не трябва да се огласява публично, докато всички атлети, състезаващи се в конкретната категория/категории, не бъдат претеглени.
7. Атлетът може да се претегли само в категорията, в която е бил номиниран 21 дни преди датата на състезанието. В случай, че се сформират групи в дадена тегловна категория, групи Б и В могат да се състезават в отделно и по-ранно време от група А. Когато групите се състезават по този начин в различно време, група А трябва да има минимум 8 (осем) и максимум 14 (четирнадесет) атлета.
8. Атлетите трябва да проверят височините на стойките за клек и вдигане от лег и стъпалните блокчета преди старта на състезанието. Листът с височините на стойките трябва да бъде подписан или парафиран след проверката от атлета или треньора. Това е в техен интерес. Копие от този официален документ отива при Журито, Спикъра и Мениджъра на платформата.

6. Ред на провеждане на състезанието

6.1 Система на кръгове (групи и потоци)

(а) При претеглянето, атлетът или неговият треньор трябва да обявят начално тегло за всичките три движения. Те трябва да бъдат вписани в съответната карта за първи опит,

подписана от атлета или неговия треньор и задържана от длъжностното лице, провеждащо претеглянето. Картата на Спикъра се счита за съответната карта за първи опит. След това на атлета се дават единадесет празни карти за опити за използване по време на състезанието. Три за клек, три за вдигане от лег и пет за тяга. Всяко движение се отличава с различен цвят на картата. След като атлетът направи първия си опит на дадено движение, той или треньорът му трябва да решат какво тегло е необходимо за втория му опит. Това тегло трябва да бъде попълнено там, където е указано на картата, и подадено на секретаря на състезанието или на друго назначено длъжностно лице, преди да изтече едноминутният разрешен период. Същата процедура се прилага за втория и третия опит на всичките три движения.


(б) Отговорността за подаване на опитите в рамките на времеви лимит лежи изцяло върху атлета или неговия треньор. При системата на кръговете нуждата от множество маршали отпада, тъй като картата за опит се предава директно на назначеното длъжностно лице. Примери за карти за опити са илюстрирани. Не забравяйте, че кутията за първи опити на картите, държани от атлета, се използва само за разрешената смяна на първия опит, ако е необходима. По същия начин, четвъртата и петата кутии на картата за тяга се използват само за двете разрешени смени на третия опит за тяга, ако е необходима. На състезания само по вдигане от лег се използва карта, подобна на тази за тяга.

КАРТА НА СПИКЪРА

SPEAKER'S CARD					
NAME, SURNAME:			BIRTH DATE:		
NATION:		BODYWEIGHT	LOT NUMBER	WEIGHT CLASS	
IPF FORMULA					
SIGNATURE: LIFTER/COACH					
DISCIPLINE	1ST ATTEMPT	2ND ATTEMPT	3RD ATTEMPT	BEST ATTEMPT	
SQUAT					
BENCH PRESS					
DEADLIFT					
SUBTOTAL					SUBTOTAL
DEADLIFT					
GROUPING 1,2,3			IPF POINTS		
		PLACING	TOTAL		

КАРТИ ЗА ОПИТ

ATTEMPT CARDS

Surname, Name _____				
	<input type="checkbox"/>	Squat	Lot number	
	<input type="checkbox"/>	Benchpress	_____	
	<input type="checkbox"/>	Deadlift	_____	
_____	_____	_____	_____	_____
1	2	3	3-1	3-2
Weight cat. _____		Signature _____		

Впишете фамилията, името

Впишете избраното движение и номера на жребия

1, 2, 3 – впишете избраното тегло тук

3 – 1: Първа смяна на 3-ти опит

3 – 2: Втора смяна на 3-ти опит

(в) Когато 10 или повече атлети се състезават в дадена сесия, могат да се сформират групи, състоящи се от приблизително равен брой атлети. Все пак, групи трябва да се сформират, когато 15 или повече атлети се състезават в същата сесия. Сесия може да се състои от единична тегловна категория или от каквато и да е комбинация от тегловни категории, по усмотрение на организатора, за целите на представянето. На шампионати само по вдигане от лег могат да се сформират групи до двадесет (20) атлета. Групирането се определя чрез разглеждане на най-добрите тотали на атлетите, постигнати на национално или международно ниво през последните дванадесет месеца. Атлетите с най-ниските тотали ще формират първата група за вдигане, с прогресивно по-високи тотали, формиращи следващи групи при необходимост. Когато атлет не е представил тотал за последните дванадесет месеца, тогава този атлет автоматично се поставя в първата група за вдигане.

(г) Всеки атлет ще направи първия си опит в първия кръг, втория си опит – във втория кръг, и третия си опит – в третия кръг.

(д) Когато групата се състои от по-малко от 6 атлета, в края на всеки кръг се добавя компенсаторно време, както следва: За 5 атлета – добави 1 минута; 4 атлета – 2 минути; 3 атлета – 3 минути. 3 минути е максималното разрешено компенсаторно време в края на кръг. Ако атлет вдига веднага след себе си при действащ компенсаторен часовник, 3 минути е максималното разрешено време. За

компенсаторно време, когато са включени групи, разтоварването на лоста ще се извърши в края на компенсаторното време, презареди се и след това минутата за начало на опита.

(е) Лостът трябва да бъде зареждан прогресивно през всеки кръг на принципа на „нарастващ лост”. В никой момент теглото на лоста няма да бъде намалявано в рамките на даден кръг, освен за грешки, описани в точка (и), и единствено в края на даден кръг.

(ж) Редът на вдигане в рамките на всеки кръг се определя от избора на тегло на атлета за този кръг. В случай че двама атлети избират едно и също тегло, атлетът с най-ниския жребий номер при претеглянето ще вдига първи. Същото се прилага и за опитите в третия кръг на тягата, при който теглото може да се променя два пъти, при условие че лостът не е вече зареден на първоначално избраното от атлета тегло и атлетът не е извикан на лоста от спикъра.

Пример: Атлет А с жребий номер 5 подава 250,0 kg. Атлет Б с жребий номер 2 подава 252,5 kg. Атлет А не успее с 250,0 kg. Може ли Атлет Б да намали теглото до 250,0 kg, за да спечели? Не, редът на вдигане все още се определя от жребийния номер.

(з) Ако опитът е неуспешен, атлетът не вдига веднага след себе си, а трябва да изчака следващия кръг, преди да може отново да опита това тегло.

(и) Ако в даден кръг опит е неуспешен поради неправилно зареден лост, грешка на помощник, повреда на оборудване или каквато и да е друга причина, и без вина на атлета, на атлета се предоставя нов опит на правилното тегло. Атлетът ще направи допълнителния си опит в края на кръга, освен ако вдигането не е опит за рекорд – в който случай атлетът винаги вдига веднага след себе си, независимо от това кой кръг е. Ако атлетът също е последен в кръга, му се дава триминутна почивка, преди да направи опита си; ако е предпоследен в кръга – две минути; ако е третият отзад – една минута. В тези случаи, когато атлетите вдигат веднага след себе си и им е дадено компенсаторно време за почивка, лостът ще бъде зареден веднага щом новият опит бъде подаден. След това компенсаторното време ще бъде добавено към обичайната една минута за начало на опита. Часовникът ще бъде стартиран и атлетът ще има това време за начало на опита си. Атлети, които вдигат веднага след себе си, ще имат четири минути, поставени на часовника, по време на които атлетът може да започне опита си, веднага щом е готов. Атлети, последни в кръга, получават три минути; предпоследни в кръга – две минути; всички останали получават обичайната една минута за начало на опита. В третия кръг на тягата и при единична вдигане от лег, ако по някаква причина одобрена от журито (неправилно зареден лост, грешка на помощника или повреда на оборудване) атлет получи нов опит на правилното тегло, атлетът трябва да вдига веднага след себе си.

(й) На атлета се разрешава една смяна на теглото на първия опит на всяко движение. Смяната на теглото може да бъде по-висока или по-ниска от първоначално подаденото и редът на вдигане в първия кръг ще се промени съответно. Ако е в първата група, тази смяна може да се извърши по всяко време до три минути преди старта на първия

кръг на това движение. На следващите групи се предоставя подобна привилегия до три опита преди края на последния кръг на това движение от предходната група. Предварителното уведомление за тези крайни срокове трябва да бъде обявено от спикъра. Ако не се даде надлежно уведомление, тогава ще се направи обявление, разрешаващо такива смени, и атлетът може да направи смяна в рамките на една минута след това обявление.

(к) Атлетът трябва да подаде втория и третия си опит в рамките на една минута след завършването на предходния си опит. Една минута започва от момента, в който се активират светлините. Ако не се подаде тегло в рамките на едноминутния разрешен период, атлетът ще получи увеличение от 2,5 kg на следващия си опит. Ако атлетът е провалил предходния си опит и не е подал тегло за допълнителен опит в рамките на едноминутния разрешен период, тогава лостът ще бъде зареден на провалено тегло.

(л) Теглата, подадени за опитите във втория кръг на всичките три движения, не могат да бъдат променени. По същия начин, опитите в третия кръг на клек и вдигане от лег не могат да бъдат променени. Според това правило, веднъж подаден опит, той не може да бъде оттеглен. Лостът ще бъде зареден на подаденото тегло и часовникът ще тръгне.

(м) В третия кръг на тягата са разрешени две смени. Смяната на теглото може да бъде по-висока или по-ниска от предходно подадения трети опит на атлета. Все пак тези са разрешени само при условие, че атлетът все още не е извикан на лоста с предварително подаденото тегло, заредено от спикъра.

(н) На състезания само по вдигане от лег, правилата по принцип са същите като за състезания с три движения. Все пак, в третия кръг са разрешени две смени на теглото и правилата, посочени в (м) по-горе за тягата, вадат еднакво и тук.

(о) Ако сесия за вдигане се състои от една група, т.е. до максимум 14 атлета, между движенията се отделя интервал от 20 минути. Това е, за да се осигури адекватно време за загряване и подготовка на платформата.

(п) Когато две или повече групи участват в една сесия на една платформа, вдигането се организира на принципа на ротация между групите. След края на всяко движение, в което участват повече от една група (клек, вдигане от лег), се отделя времеви интервал от 10 минути между дисциплините. Например, ако в дадена сесия участват две групи, първата група ще завърши и трите си кръга на клек. Тя ще бъде последвана веднага от втората група, която ще завърши своите три кръга на клек. След това платформата се подготвя за вдигането от лег и първата група ще завърши своите три кръга на вдигане от лег, последвана веднага от втората група, която по същия начин ще завърши своите три кръга на вдигане от лег. След това платформата се подготвя за тягата и първата група ще завърши своите три кръга на тяга, последвана веднага от втората група, която по същия начин ще завърши своите три кръга на тяга. Тази система премахва всяко излишно забавяне, освен необходимото за подреждане на платформата между движенията.

(р) На състезания, в които присъстват определени международни излъчвачи партньори, интервалът между дисциплините (Клек, Вдигане от лег и Тяга) може да бъде коригиран.

Техническата комисия, с сътрудничеството и помощта на организатора, назначава следните длъжностни лица:

- (а) Спикър/Говорител – Национален или Международен съдия, който може да говори на английски и на езика на нацията-домакин.
- (б) Технически секретар – Международен съдия, желателно способен да говори и пише на английски и на езика на нацията-домакин.
- (в) Хронометрист / Часовник (квалифициран съдия).
- (г) Маршали/Куриери.
- (д) Резултатчици/ Секретар на техническата маса..
- (е) Помощници/Товарачи. Правилен дрескод – тениска от събитието или редовна тениска с равномерен цвят. Анцузи с равномерен цвят. Маратонки или спортни обувки. Спортни шорти могат да се носят в горещо време по решение на журито.
- (ж) Технически контролор (квалифициран международен съдия).
- (з) Допълнителни длъжностни лица могат да бъдат назначавани при необходимост, например лекари, парамедици и др.

6.2 Отговорност на длъжностните лица

(а) **Спикърът** е отговорен за ефективното провеждане на състезанието. Той изпълнява ролята на водещ и подрежда опитите, избрани от атлетите, в подреден ред, диктуван от теглото и при необходимост от жребийния номер. Той обявява теглото, изисквано за следващия опит, и името на атлета. Когато лостът е зареден и платформата е освободена за вдигане, Главният съдия посочва това на Спикъра. Когато Спикърът обяви, че лостът е готов, и извика атлета на платформата, часовникът тръгва. За пояснение: когато Спикърът обяви, че лостът е „ready/loaded” („готов/зареден”), атлетът е обвързан с опита. Опитите, обявени от Спикъра, трябва да бъдат показани на таблото, разположено на видно място, с имената на атлетите в реда на жребия.

(б) **Техническият секретар** е отговорен за присъствие на техническото съвещание преди състезанието. В отсъствие на Техническата комисия или член на тази комисия, Техническият секретар изготвя графиците на Журито и Съдиите от имената на онези съдии, обявени за свободни за дежурство по време на състезанието. Той ще попълни необходимите списъци на „Дежурните съдии и членовете на журито” за състезанието и ще информира съдиите за категориите, в които са назначени. След техническото съвещание, когато са изготвени окончателните отборни номинации, техническият секретар ще инициира лист с резултати, лист за общ преглед на оборудването, лист с височините на стойките и лист за реда на претеглянето за всяка категория в състезанието, въвеждайки имената на всички номинирани атлети в тази категория. На този етап могат да се изтеглят и жребии за определяне на реда на претеглянето и

вдигането. Той също ще изготви картите за състезанието на спикъра за всеки атлет в категорията. Горепосочените документи, заедно с подходящ запас от листове/карти за опитите на атлетите, се поставят в съответния плик за всяка тегловна категория в състезанието и се предават на Главния съдия за тази категория. Техническият секретар присъства на всяко претегляне и съветва за изпълнението му.

(в) **Съдиите** относно процедурата и всички въпроси, изискващи внимание. Той трябва да бъде Международен съдия, желателно от нацията-домакин, и способен да решава всякакви проблеми, които могат да възникнат поради езикови затруднения на мястото на провеждане. Отговорност на директора на първенството е да предостави всички необходими празни формуляри и документи, за да може Техническият секретар да изпълни работата си. Пълно досие за длъжностното описание, заедно с цялата релевантна документация, може да бъде получено безплатно от Техническата комисия и е на разположение на всички Директори на първенства.

(г) **Хронометристът** е отговорен за точното записване на изтеклото време между обявяването, че лостът е готов, и започването на опита от атлета. Той също е отговорен за записване на времевите разрешения, когато е необходимо – например, че атлетът трябва да напусне платформата в рамките на 30 секунди след опита. След като часовникът е стартиран за даден атлет, той може да бъде спрял само при изтичане на времевото разрешение, при началото на вдигането или по преценка на Главния съдия. Следователно, от голямо значение е атлетът или треньорът му да проверят височината на стойките за клек преди да бъдат повикани, тъй като веднага щом лостът бъде обявен за готов, часовникът ще бъде стартиран. Всякакви по-нататъшни корекции на стойките трябва да се направят в рамките на едноминутния период на атлета, освен ако атлетът не е номинирал височината си на стойката и тя не е била грешно поставена от помощниците/товарачите. Затова е от съществено значение листът с височините на стойките да бъде подписан или парафиран от атлета или треньора. Това е официален документ, който потвърждава всеки спор. На атлета се разрешава една минута да започне опита си след като Спикърът го извика на лоста. Ако не започне опита си в рамките на това времево разрешение, хронометристът ще извика времето и Главният съдия ще даде звуковата команда „gask” („в стойката”) заедно с движение назад на ръката. Опитът ще бъде обявен за „невалиден” и опитът – пропилян. Когато атлетът започне опита в рамките на предписаното времево разрешение, часовникът ще бъде спрял. Определението за начало на опита зависи от конкретното извършвано движение. В клека и вдигането от лег, началото съвпада със сигнала за начало на Главния съдия. Виж „Съдии”, т. 3. В тягата, началото е, когато атлетът прави решителен опит да вдигне лоста.

(д) **Маршалите/Куриерите** са отговорни за събиране на теглото за изискваните опити от атлетите или техните треньори и предаването на информацията без забавяне на Спикъра. На атлета се дава една минута между завършването на последния си опит и съобщаването на спикъра, чрез Куриера, на теглото, изискано за следващия му опит.

(е) **Бележките/Резултатчиците** са отговорни за точното записване на прогреса на състезанието, и при завършването, гарантирайки, че тримата съдии подписват официалните листове с резултати, рекордните сертификати или всякакви други

документи, изискващи подписи. Спикърът прави обявление по този въпрос, преди съдиите да изчезнат.

(ж) **Помощниците/Товарачите** са отговорни за зареждането и разтоварването на лоста, регулирането на стойките за клек и пейките при необходимост, почистването на лоста или платформата при заявка на Главния съдия и като цяло гарантирането, че платформата е добре поддържана и представя спретнат и подреден вид по всяко време. В никой момент на платформата не трябва да има по-малко от двама или повече от пет помощника/товарача. Когато атлетът се подготвя за опит, помощниците/товарачите могат да му помогнат при изваждането на лоста от стойките. Те също могат да помогнат при поставянето на лоста обратно след опита. Все пак, те не трябва да докосват атлета или лоста по време на самия опит, т.е. през периода от време, който изтича между сигналите за начало и завършване. Единственото изключение от това правило е, че ако вдигането е в опасност и вероятно ще доведе до травма на атлета, помощниците/товарачите могат, по заявка на Главния съдия или самия атлет, да се намесят и да освободят атлета от лоста. Ако самият атлет бъде лишен от иначе успешен опит поради грешка на помощник/товарач, и без негова вина, му се дава друг опит по преценка на Съдиите и Журито в края на кръга.

(з) **Техническият контрольор** гарантира, че атлетът е този, който е обявен, и че е правилно облечен преди да се качи на платформата. Той/тя също трябва да присъства на проверката на оборудването.

6.2 Други правила (грешки при зареждане, недостойно поведение, обжалвания и др.)

1) Брой треньори от всяка нация за всяка група за вдигане в зоната за загряване:

- 1 атлет = 3 треньори
- 2 атлети в същата група = 3 треньори
- 2 атлети в две различни групи (например група A&B) = 5 треньори
- 3 атлети в същата група = 5 треньори
- 3 атлети в две различни групи (например група A&B) = 6 треньори
- 4 атлети = 6 треньори, което е максималният брой разрешени треньори

Брой треньори за всяка група за вдигане в зоната за подготовка/обмотаване в Екипировъчен пауърлифтинг:

- 1 атлет = 2 треньори
- 2 атлети = 4 треньори
- 3 атлети = 5 треньори
- 4 атлети = 6 треньори, което е максималният брой разрешени треньори

Брой треньори за всяка група за вдигане в зоната за подготовка в Класически пауърлифтинг:

- 1 атлет = максимум 2 треньори в една група
- 2 атлети = максимум 2 треньори в една група
- 3 атлети = максимум 2 треньори в една група

- 3 атлети = максимум 3 треньори в две групи
- 4 атлети = максимум 4 треньори в две групи, което е максималният брой разрешени треньори

По време на каквото и да е състезание, провеждащо се на платформа или сцена, само атлетът и ЕДИН (1) треньор, членовете на Журито, действащите съдии, помощниците/товарачите и Техническият контролър имат право да бъдат около платформата или на сцената.

По време на изпълнението на опита, само атлетът, помощниците/товарачите и съдиите имат право да присъстват на платформата. Треньорите трябва да останат в обозначената треньорска зона, определена от Журито или Техническият офицер, отговарящ за случая. Треньорската зона трябва да бъде направена по такъв начин, че да позволява на треньора да се позиционира с добра видимост към атлета, с възможност да дава инструкции и сигнали на атлета относно техническите детайли (например дълбочина при клек).

Треньорската зона трябва да бъде на разстояние **не повече от 5 метра** от сцената и трябва да бъде по-дълга от платформата за вдигане, която позволява пешеходна зона на треньора да види вдигането от която и да е странична задна или странична предна гледна точка. Дрескод за треньорите на международни събития е националния отборен анцуг + отборна или одобрена от IPF тениска, или спортни шорти + отборна или одобрена от IPF тениска, **БЕЗ ШАПКИ, БЕЗ СНИМАНЕ или ВИДЕО**. Треньорът трябва да спазва този дрескод; неспазването, по решение на Техническият контролър или Журито, може да доведе до изключване на треньора от съоръжението за загряване на събитието и от околностите на състезанието. Виж "ОТГОВОРНОСТИ НА ТРЕНЬОРА".

2) Атлетът не трябва да бинтова, регулира трикотото си или да използва амоняк пред публиката. Единственото изключение от това правило е, че може да регулира колана си.

3) На международни състезания между двама атлети или две нации, провеждащи се в различни тегловни категории, атлетите могат да се редуват в теглото, изисквано за опитите, независимо от теглото. Атлетът, изискващ най-леко тегло за първоначалния си опит, ще вдигне първи и така ще установи реда за алтернативните опити в това конкретно движение.

4) На признатите от IPF състезания, теглото на лоста винаги трябва да бъде кратно на 2,5 kg. Освен ако опитите се правят за рекорди, в Клек, Вдигане от лег и Тяга, прогресията трябва да бъде поне 2,5 kg между всички опити.

(а) На опит за рекорд теглото на лоста трябва да бъде поне 0,5 kg повече от текущия рекорд.

(б) По време на състезанието атлет може да изиска опит за рекорд, който не е кратен на 2,5 kg. Ако опитът е успешен, той ще бъде добавен както към индивидуалното вдигане, така и към тотала.

(в) Опитите за рекорд могат да се правят на който и да е или всички предписани опити на атлета.

(г) Атлетът може да прави увеличения по-малки от 2,5 kg за опити за рекорд само в шампионата, в който се състезава, например мастърс, който се състезава в открито състезание, не може да вземе по-малко от 2,5 kg за постигане на мастърс рекорди.

(д) В случай че се обяви тегло за следващия кръг, което не е кратно на 2,5 kg, за да се надмине рекорд, теглото ще бъде намалено до най-близкото кратно на 2,5 kg, ако друг състезател е надминал това тегло в предходния кръг.

Пример 1: Текущият рекорд е 302,5 kg. Атлет А прави клек 300 kg в първия кръг, след което обявява 303,5 kg. Атлет Б прави клек 305 kg в първия кръг. Вторият опит на Атлет А сега се намалява до 302,5 kg.

Пример 2: Текущият рекорд е 300 kg. Атлет А обявява само 1 kg увеличение (301 kg), след като е постигнал първия си опит от 300 kg в горния сценарий. Атлет Б прави клек 305 kg в първия кръг. Атлет А сега трябва да вземе най-близките 2,5 kg над (302,5 kg).

5) Главният съдия носи единствен отговорност за решенията, вземани в случай на грешки при зареждане или неправилни обявления от спикъра. Неговите решения ще бъдат предадени на спикъра, който ще направи съответното обявление.

Примери за грешки при зареждане:

(а) Ако лостът е зареден с по-леко тегло от първоначално заявеното и опитът е успешен, атлетът може да приеме успешния опит или да избере да направи опит отново с първоначално изискваното тегло. Ако опитът не е успешен, на атлета се предоставя допълнителен опит с първоначално изискваното тегло. И в двата горни случая, допълнителни опити могат да се правят само в края на кръга, в който е възникнала грешката.

(б) Ако лостът е зареден с по-тежко тегло от първоначално заявеното и опитът е успешен, атлетът ще получи опита. Все пак, теглото може да бъде намалено отново, ако е необходимо за други атлети. Ако опитът не е успешен, на атлета се предоставя допълнителен опит в края на кръга, в който е възникнала грешката.

(в) Ако зареждането не е еднакво от двата края на лоста; или ако настъпи някаква промяна на лоста или дисковете по време на изпълнение на опита; или ако платформата е разместена, ако въпреки тези фактори опитът е успешен, атлетът може да приеме опита или да избере да го направи отново. Ако успешният опит не е кратно на 2,5 kg, тогава по-ниското най-близко кратно на 2,5 kg ще бъде вписано в листа с резултати. Ако опитът е неуспешен, на атлета се предоставя допълнителен опит. Допълнителни опити могат да се правят само в края на кръга, в който е възникнала грешката.

(г) Ако спикърът направи грешка, като обяви тегло, по-леко или по-тежко от това, изискано от атлета, Главният съдия ще вземе същите решения като за грешки при зареждане.

(д) Ако по някаква причина не е възможно атлетът или неговият треньор да остане в близост до платформата, за да следи прогреса на състезанието, и атлетът пропусне опита си, защото спикърът е пропуснал да го обяви на съответното тегло, тогава теглото ще бъде намалено при необходимост, и на атлета ще бъде разрешено да направи опита си, но само в края на кръга.

(е) Ако самият атлет бъде лишен от иначе успешен опит поради грешка на помощник/товарач, неправилно зареден лост или каквато и да е друга вина, и без

негова вина, му се дава друг опит по преценка на Съдиите и Журито в края на кръга. Ако някое от вдиганията е опит за рекорд, атлетът винаги вдига веднага след себе си, независимо от това кой кръг е.

6) Три неуспешни опита на което и да е движение автоматично елиминират атлета от общото състезание. Той все още може да се състезава за награди в отделните движения, ако прави добросъвестни опити на всяко от движенията, т.е. опитваните тегла трябва да са в рамките на разумните му възможности. Ако това е под въпрос, Журито ще реши.

7) Освен първоначалното изваждане на лоста от стойките, атлетът няма да получи никаква помощ от помощниците/товарачите при позиционирането си за опит.

8) При завършването на опит, атлетът трябва да напусне платформата в рамките на **30 секунди**; неспазването на това правило може да доведе до дисквалификация на опита по преценка на съдиите. Това правило е създадено за атлети, които може да са получили някаква травма по време на вдигането, или може би за по-малко способните физически, например слепия атлет.

9) Косата на атлета трябва да бъде закрепена (сплетена или вързана назад) по такъв начин, че да не пречи на способността на съдиите да оценят опита.

10) Очаква се атлетите да влизат и излизат от зоната за вдигане или платформата с уважителен начин, въздържайки се от хвърляне на колана си на пода или ангажиране в каквото и да е поведение, което може да бъде вредно за интегритета на спорта.

11) Ако по време на загряване или състезание атлет получи травма или по който и да е друг начин показва признаци на състояние, което може неоснователно или значително да застраши здравето и благополучието на състезателя, официалният лекар има правото на преглед. Ако лекарят счита за непрепоръчително атлетът да продължи, той може, в консултация с Журито, да настоява атлетът да се оттегли от състезанието. Мениджърът на отбора или треньорът трябва да бъде официално информиран за такова решение. За избягване на замърсяване, разтвор от една част битова белина към 10 части вода се препоръчва за почистване на кръв или тъкан от лоста или платформата, и в зоната за загряване, ако възникнат „инциденти“.

12) Всеки атлет или треньор, който поради недостойно поведение на или близо до състезателната платформа е вероятно да дискредитира спорта, ще бъде официално предупреден. Ако недостойното поведение продължи, Журито или Съдиите, в отсъствие на Журито, могат да дисквалифицират атлета или треньора и да наредят на атлета или треньора да напусне мястото. Мениджърът на отбора трябва да бъде официално информиран както за предупреждението, така и за дисквалификацията.

13) Журито и Съдиите могат с мнозинство да дисквалифицират незабавно атлет или длъжностно лице, ако са на мнение, че всяко недостойно поведение е достатъчно сериозно, за да оправдае незабавна дисквалификация, вместо официално предупреждение. Мениджърът на отбора трябва да бъде информиран за дисквалификацията.

14) На международни състезания всички обжалвания срещу решения на съдии, оплаквания относно прогреса на състезанието или срещу поведението на което и да е лице или лица, участващи в състезанието, трябва да бъдат отправени към Журито. Журито може да изиска обжалването да бъде направено в писмена форма. Обжалването или оплакването трябва да бъде подадено пред Председателя на Журито от мениджъра на отбора, треньора или, в негово отсъствие, от атлета. Това трябва да бъде направено веднага след действието, на което се основава обжалването или оплакването. То няма да бъде разгледано, освен ако тези условия не са изпълнени.

15) Ако се счита за необходимо, Журито може временно да преустанови прогреса на състезанието и да се оттегли, за да разгледа своя вердикт. След надлежно разглеждане и достигане до единодушен вердикт, Журито ще се върне и Председателят ще информира оплаквания се за решението си. Вердиктът на Журито ще се счита за окончателен и няма да има право на обжалване пред друг орган. При възобновяване на състезанието, което е било преустановено, на следващия атлет ще бъдат дадени три минути, в които да започне опита си. В случай че се подаде оплакване срещу член на отбор за вдигане или длъжностно лице от противоположен отбор: „Журито няма да разглежда оспорвания, свързани с решенията на съдиите по вдигания, извършени от атлет от противоположен отбор” – писменото оплакване трябва да бъде придружено от парична сума от 75 евро или нейния еквивалент във валута. Ако Журито в своя вердикт счита, че оплакването е от лекомислен или злонамерен характер, цялата или част от сумата може да бъде задържана и дарена на IPF по преценка на Журито.

16) Журито може да използва технология за моментално възпроизвеждане като официален инструмент за преглед на опити по време на санкционирани от IPF състезания. Моменталното възпроизвеждане може да се използва за подпомагане на Журито при определяне на правилността на решенията на съдиите или за потвърждаване на валидността на опит в случаи, когато визуални доказателства могат да изяснят технически или процедурен въпрос. При използване важи следното:

(а) Системата за моментално възпроизвеждане се управлява само от журито или от назначено длъжностно лице под надзора на журито.

(б) Журито може да започне преглед по своя преценка или по протест, подаден в съответствие с правилата.

(в) Решението на Журито, след преглед на моменталното възпроизвеждане, е окончателно и обвързващо.

(г) Използването на моментално възпроизвеждане не трябва прекомерно да забавя състезанието и трябва да се извършва по начин, който поддържа тока на събитието.

(д) Моменталното възпроизвеждане може да се използва само на събития от Календара на IPF или на други състезания, където са налични необходимото техническо оборудване и персонал.

7. Съдии

1) Съдиите трябва да са **трима** на брой: Главният съдия или Централен съдия и двама странични съдии. Картите им на международни съдии трябва да са в срок, както и тази на Техническия контролор, и да бъдат поставени на масата на Журито.

2) Главният съдия е отговорен за даването на необходимите сигнали за всичките три движения.

3) Сигналите, изисквани за трите движения, са както следва:

ДВИЖЕНИЕ	НАЧАЛО	ЗАВЪРШВАНЕ
КЛЕК	Визуален сигнал, състоящ се от движение надолу на ръката, заедно със звуковата команда „squat”	Визуален сигнал, състоящ се от движение назад на ръката, заедно със звуковата команда „rack”
ВДИГАНЕ ОТ ЛЕГ	Визуален сигнал, състоящ се от движение надолу на ръката, заедно със звуковата команда „start”. ПО ВРЕМЕ НА ОПИТА: Звуковата команда „Press” („Притисни”), след неподвижност на гръдния кош, и видимият сигнал на движение нагоре на ръката.	Визуален сигнал, състоящ се от движение назад на ръката, заедно със звуковата команда „rack”
ТЯГА	Не се изисква сигнал	Визуален сигнал, състоящ се от движение надолу на ръката, заедно със звуковата команда „down”

Когато атлет не успее да завърши клек или вдигане от лег, командата е „rack”.

4) След като лостът е върнат в стойките или на платформата при завършването на опита, съдиите ще обявят решенията си чрез светлините. Бяло за „валиден опит” и червено за „невалиден опит”. Картите след това ще бъдат вдигнати, за да се обозначи причината за „невалидния опит”.

5) Тримата съдии могат да се настанят в позиции, които считат за най-добри гледни

точки около платформата, на разстояние не по-далеч от 4 метра за всяко от трите движения. Все пак, Главният съдия винаги трябва да помни нуждата да бъде видим за атлета, изпълняващ клек или тяга, а страничните съдии винаги трябва да помнят нуждата да бъдат видими за Главния съдия, така че той да може да наблюдава вдигнатите им ръце.

6) Преди състезанието, тримата съдии съвместно установяват, че:

(а) Платформата и състезателното оборудване отговарят във всички отношения на правилата. Лостовете и дисковете се проверяват за тегловни разлики, а дефектното оборудване се отстранява. Резервен лост и стопери трябва да бъдат подготвени и поставени настрана, в случай на повреда на оригиналния лост или стопери.

(б) Кантарът работи правилно и е точен (текущо сертифициран).

(в) Атлетите се претеглят в рамките на лимитите за тегло и време за тегловната си категория.

(г) Личното оборудване на атлетите е проверено и отговаря на правилата във всички отношения. Задължение на атлета е да гарантира, че всички предмети, които желае да носи на платформата, са преминали проверката на проверяващите съдии. Атлети, открити да носят или използват облекло, което не е било проверено, могат да подлежат на наказание, например дисквалификация на последния опит.

7) По време на състезанието тримата съдии съвместно установяват, че:

(а) Теглото на зареден лост съответства на теглото, обявено от спикъра. На съдиите могат да бъдат предоставени таблици за зареждане за тази цел. Това е тяхна обща отговорност.

(б) На платформата личната екипировка на атлета съответства на правилата. Ако някой съдия има причина да съмнява в интегритета на атлета по този въпрос, той трябва, след завършването на опита, да информира Главния съдия за подозренията си. Председателят на Журито може след това да прегледа личната екипировка на атлета. Ако се установи, че атлетът носи или използва някой недопустим предмет, освен такъв, който може непреднамерено да е бил пропуснат от проверяващите съдии, атлетът незабавно се дисквалифицира от състезанието. Ако носи някакъв недопустим предмет, пропуснат по грешка от проверяващите съдии, и вдигането, в което е направено откритието, е успешно, вдигането ще бъде отхвърлено и след това на атлета се предоставя нов опит (след премахване на недопустимия предмет) в края на кръга. Ако присъства Технически контрольор, облеклото на атлета ще бъде прегледано, преди той/тя да бъде допуснат на платформата.

8) Преди започването на Клек и Вдигане от лег, страничните съдии вдигат ръце и ги държат вдигнати, докато атлетът е в правилната позиция за начало на опита. Ако сред съдиите има мнение на мнозинство, че съществува недостатък, Главният съдия няма да даде сигнал за начало на опита. На атлета е оставено остатъкът от неизтеклото му време, за да коригира позицията на лоста или стойката си, за да получи сигнала за начало. Веднъж започнал опитът, страничните съдии няма да обръщат внимание на недостатъци по време на изпълнението на опита.

9) Съдиите трябва да се въздържат от коментар и да не получават никакъв документ или устен разказ относно прогреса на състезанието. Следователно, от съществено

значение е жребийният номер на всеки атлет да придружава името му на таблото с резултати, за да могат съдиите да следват реда на вдигане.

10) Никой съдия не трябва да се опитва да влияе върху решенията на другите съдии.

11) Главният съдия може да се консултира със страничните съдии, Журито или което и да е друго длъжностно лице при необходимост, за да ускори състезанието.

12) По своя преценка, Главният съдия може да нареди лостът и/или платформата да бъдат почистени. Ако атлетът или треньорът поискат лостът и/или платформата да бъдат почистени, заявката трябва да бъде направена чрез Главния съдия/Техническия контролор, а не чрез помощниците/товарачите. В последния кръг на тягата, лостът трябва да бъде почистен преди всеки опит, и във всеки от другите два кръга, ако треньорът или атлетът пожелаят.

13) След състезанието, тримата съдии подписват официалните листове с резултати, рекордните сертификати или всякакви други документи, изискващи подписи.

14) На международно състезание, съдиите ще бъдат избирани от Техническата комисия и трябва да са доказали компетентността си на международни или национални шампионати.

15) На международни състезания, двама съдии от една и съща нация могат да бъдат избрани да съдят състезание, в което участват повече от една нация, и нацията, която съдиите представляват, няма номинирани атлети за шампионата. Ако дадена категория се състои от повече от една група, всички групи трябва да имат същите съдии. Ако е необходима смяна на съдии, смяната трябва да се направи между дисциплините, така че всички атлети да имат същите съдии в същата дисциплина.

16) Избирането на съдия за Главен съдия в една категория не изключва избирането му като страничен съдия в друга категория.

17) На Световни шампионати или на които и да е други шампионати, на които могат да се правят опити за световни рекорди, само съдии от категория 1 или категория 2 на IPF съдят. Всяка нация може да номинира максимум трима четирима съдии, които да служат на Световните шампионати, **плюс 2 допълнителни съдии от категория 1 за дежурство в Журито, ако е недостатъчен броят.** Всички номинирани съдии, посещаващи шампионат, трябва да бъдат на разположение поне за два дни.

18) Съдиите и членовете на Журито трябва да бъдат еднакво облечени както следва:

- Мъже, зима: Тъмносин блейзър с подходяща значка на IPF на лявото гръдно. Подходящи сиви панталони (не дънки) с бяла риза и подходяща вратовръзка на IPF.
- Мъже, лято: Подходящи сиви панталони (не дънки) с бяла риза и подходяща вратовръзка на IPF.
- Жени, зима: Тъмносин блейзър с подходяща значка на IPF на лявото гръдно. Подходяща сива пола или панталони (не дънки) и бяла блуза или риза, и подходящ шал/вратовръзка.

- Жени, лято: Подходяща сива пола или панталони (не дънки) и бяла блуза или риза, и подходящ шал/вратовръзка.

Значимите на IPF и шалове/вратовръзките са червени за съдии от категория 1 и сини за съдии от категория 2. Журито определя дали ще се носи зимно или лятно облекло. Обувки, известни като „маратонки“, не подобават на блейзер и панталони! Трябва да се носят черни официални/делнични обувки и черни чорапи. Отворени обувки **не са разрешени**.



19) Квалификациите за Съдия от категория 2 са както следва:

- (а) Национален съдия с поне две години стаж, който е изпълнявал функцията на съдия с минимум две Национални Първенства по Пауърлифтинг през този период.
- (б) Трябва да бъде препоръчан от националната си федерация.
- (в) Трябва да премине писмен/компютърен изпит за категория 2 на английски език и практически изпит на Световен шампионат, Континентален шампионат или Регионален шампионат.
- (г) Трябва да постигне резултат за издържане от 85 процента или повече на писмения изпит и 85 процента или повече на практическия изпит.

20) Квалификациите за Съдия от категория 1 са както следва:

- (а) Трябва да бъде Съдия от категория 2 с добра репутация за период от поне 4 години, **съдийствайки на минимум шест (6) международни (световни и/или регионални) и шест (6) национални първенства.**
- ~~(б) Трябва да е съдийствал поне 4 международни шампионати, изключвайки Световните шампионати по Вдигане от лег.~~
- (б) Трябва да премине Практически и писмен/компютърен изпит за категория 1 на който и да е Световен шампионат (изключвайки Световния шампионат по Вдигане от лег), Континентален шампионат, Регионални игри или Международен турнир.
- (в) Трябва да съди поне 75 опита, от които 35 трябва да са клекове, докато служи като Главен съдия. Първите кръгови опита на атлетите ще се броят.
- (г) Кандидатът също ще бъде кредитиран с 25 точки/оценки, и наблюдаван за компетентност от изпитващия(ите) по време на проверката на оборудването, претеглянето и докато седи на платформата. Намаление от 0,5 (половин точка/оценка) ще се направи за всяка грешка, която може да противоречи на техническите правила. Изпитващият ще бъде член на Техническата комисия на IPF или Длъжностно лице, назначено от Техническата комисия на IPF и Регистратора на Съдиите.
- (д) Кандидатът трябва да постигне поне 90 процента на общия си изпит. Това включва 75 точки за решенията му на платформата, сравнени с тези на членовете на Журито му, а не на колегите му съдии на платформата. Останалите 25 точки идват от

решенията му и изпълнението на необходимите задължения, т.е. проверка на оборудването, претегляне и контрол на платформата.

(е) Трябва да бъде номиниран от националната си федерация пред Председателя на Техническата комисия и Регистратора на Съдиите три месеца преди изпита си.

Основанието за номиниране трябва да бъде както следва: 1. Компетентност на кандидата като съдия. 2. Приоритетно класиране като категория. 3. Готовност да съди на бъдещи международни събития. 4. Знание на английския език.

(ж) Изискване за кандидата от категория 1 е, че той/тя е в състояние да говори на английски на стандарт, който ще позволи пълно разбиране в спорове, особено когато бъде помолен да участва в дежурство в Журито. В това отношение, изпитващите ще решат компетентността на кандидата. Ако кандидат премине изпита си за категория 1, но не говори английски, той/тя ще бъде Регионален Съдия от категория 1 и може да бъде в Журито само на Регионални или Национални срещи.

21) Изборът на кандидат за изпит от IPF ще бъде предмет на следните критерии:

(а) Броят на получените номинации.

(б) Броят на наличните изпитни позиции.

(в) Текущите изисквания за съдии от категория 1 в различните нации.

22) Тестовите процедури са както следва:

(а) **Категория 2:** Писмен/компютърен изпит на английски език се провежда само след пълен и изчерпателен обучителен курс по правилата, проведен под ръководството на одобрен Съдия от категория 1, назначен за Главен изпитващ от Техническата комисия и Регистратора на Съдиите на IPF. Практически изпит ще се дава след писмения/компютърния изпит по време на състезанието; кандидатът ще бъде страничен съдия и ще съди общо 100 опита, от които 40 трябва да са клекове. Кандидатът трябва да бъде следен от Журито и да постигне поне 85 процента на всичките си решения, сравнени с мнението на мнозинството от следящите съдии.

Съдийството ще започне с първокръговите опити. Писменият/компютърен и практически изпит за категория 2 ще се провежда само във връзка с международни или регионални шампионати по пауърлифтинг.

(б) **Категория 1:** Практически и писмен/компютърен изпит ще се дава на кандидат на който и да е Световен шампионат (изключвайки Световния шампионат по Вдигане от лег), Континентален шампионат, Регионални шампионати. Кандидатът ще бъде следен от Журито. Кандидатът трябва да постигне поне 90 процента на всичките си решения, сравнени с мнението на мнозинството от следящите членове на Журито. Това включва наблюдаваната компетентност на кандидата при изпълнение на всички други задължения, като проверки на оборудването и процедури по претеглянето. Съдийството ще започне с първокръговите опити.

23) Таксата за изпита се плаща на Касиера на IPF преди изпита. Всички изпитни листове с резултати ще бъдат маркирани от следящия(те) съдия/съдии. Когато маркирането е завършено, кандидатът ще бъде информиран за резултатите. Маркираните листове с резултати ще бъдат изпратени на Регистратора на Съдиите.

24) След получаване на резултатите от изпита, Регистраторът на Съдиите ще информира Националния секретар на федерацията на кандидата за резултатите и ще препрати съответните удостоверения на кандидата.

25) Кандидат, който прави практически изпит, ще бъде следен от Журито (за категория 1) или от назначения следящ съдия/съдии (за категория 2), за да определи неговия успех или неуспех.

26) При преминаване на изпита, датата на повишаването на съдията ще бъде датата на изпита.

27) Кандидатите, които не издържат изпита, имат право да се явят отново на същите Шампионати и трябва да платят отново за изпита.

28) Регистрация:

(а) Всички съдии трябва да се регистрират отново в IPF, за да поддържат текущите си квалификации и на приемлив стандарт.

(б) Повторната регистрация ще се извършва на първия януари на всяка олимпийска година.

(в) Техническият секретар на международно състезание трябва да изпрати списък във формат на Excel файл на Регистратора на Съдиите на IPF на участващите съдии веднага след състезанието.

(г) Националната федерация на съдията е отговорна за изпращането на необходимата такса от 50 евро за повторна регистрация на Касиера на IPF и резюме на международния и националния му опит през предходния период на регистрация на Регистратора на Съдиите на IPF.

(д) Съдия, който е бил неактивен в продължение на четири години или не успее да се регистрира отново, ще загуби квалификациите си. След това ще трябва да полага отново изпитите.

(е) Карта, която е издадена в рамките на дванадесет месеца преди първия януари на всяка олимпийска година, не трябва да бъде подновявана до първия януари на следващата олимпийска година.

29) Регистраторът на Съдиите на IPF предоставя на всяка национална федерация:

(а) Актуален списък на акредитираните съдии. Актуализиран ежегодно.

(б) Списък на съдиите, които трябва да се регистрират отново, за да останат акредитирани.

30) Международните Съдии, както от Категория 1, така и от 2, трябва да са съдийствали на минимум два (2) Международни шампионата по Пауърлифтинг или Вдигане от лег и два национални шампионата по Пауърлифтинг през предходния четиригодишен период между олимпийски години, за да бъдат приемливи за повторна регистрация.

8. Жури и техническа комисия

8.1 Жури

- 1) На Световни и Континентални шампионати се назначава Жури, което ще председателства всяка сесия за вдигане.
- 2) Журито се състои от трима или петима съдии от категория 1. В отсъствие на член на Техническата комисия, най-старшият член от тримата или петимата ще бъде назначен за Председател на Журито. Жури от петима членове може да бъде назначено само на Световните игри или на Откритите Шампионати по Пауърлифтинг при мъже и жени.
- 3) Членовете на Журито трябва да бъдат от различни нации, с изключение на Президента на IPF и Председателя на Техническата комисия.
- 4) Функцията на Журито е да гарантира, че техническите правила се прилагат правилно.
- 5) По време на състезанието Журито може с мнозинство да замени всеки съдия, чиито решения по тяхно мнение се окажат некомпетентни. Засегнатият съдия трябва да е получил предупреждение преди каквото и да е действие за отстраняване.
- 6) Безпристрастността на съдиите не може да бъде поставена под съмнение, но грешка в съдийството може да бъде допусната добросъвестно. В такъв случай, съдията има право да даде обяснението си за вземането на решението, което е предмет на предупреждението му.
- 7) Ако се подаде протест към Журито срещу съдия, тогава съдията може да бъде информиран за протеста. Журито не трябва да поставя ненужен стрес върху съдиите на платформата.
- 8) Ако в съдийството възникне сериозна грешка, която е в противоречие с техническите правила, Журито може да предприеме подходящи действия за коригиране на грешката. Те могат по своя преценка да предоставят на атлета допълнителен опит.
- 9) Само при крайни обстоятелства, когато е допусната очевидна или явна грешка в съдийството, Журито в консултация (устно или електронно) със съдиите може да отмени решението с единодушно гласуване на Жури от 3 членове или с мнозинство при Жури от 5 членове. Само решение на съдиите с резултат 2 към 1 може да бъде преразгледано от Журито.
- 10) Изборът на атлети за допинг контрол винаги се прави от CCES.
- 11) Членовете на Журито ще бъдат позиционирани, за да гарантират необезпокоявана гледка към състезанието.
- 12) Преди всяко състезание, Президентът на Журито трябва да се увери, че членовете на Журито имат пълно знание за ролята си и за всяко ново правило, което изменя или допълва тези, съдържащи се в текущото издание на наръчника.
- 13) Ако музиката съпровожда вдигането, Журито определя силата на звука. Музиката ще приключи, когато атлетът поеме теглото на лоста в клек и вдигане от лег, или започне дърпането в тяга.
- 14) Картите на съдиите ще бъдат подписани при завършването на тегловната категория.

8.2 Техническа комисия на IPF

- 1) Ще се състои от Председател, който трябва да бъде Съдия от категория 1, избран от Генералната асамблея, и до десет членове от различни нации, назначени от Изпълнителния комитет в консултация с Председателя на Техническата комисия. И представител на треньор/атлет.
- 2) Ще бъде натоварен с прегледа на всички изисквания и предложения от технически характер, подадени от свързаните федерации.
- 3) Назначава Главния съдия, страничните съдии и журито за Световните шампионати. Може също да назначи Съдии, които присъстват и не са номинирани от нацията си и са на разположение в случай на недостиг на Съдии. **Национални Съдии могат да бъдат назначени като Технически контрольори.**
- 4) Обучава и инструктира съдии, които все още не са достигнали международното ниво, и преразглежда онези, които вече са достигнали това ниво.
- 5) Информира Генералната асамблея, Президента и Генералния секретар на IPF чрез Регистратора на Съдиите за това кои съдии са допустими да съдят след изпит или преразглеждане.
- 6) Организира курсове за съдии преди всяко важно състезание, като Световните шампионати. Разходите, свързани с организирането на такива курсове или клиники, трябва да бъдат поемани от организиращата федерация.
- 7) Прави предложения към Генералната асамблея на IPF за оттеглянето на картата на международен съдия, когато счита такова действие за необходимо.
- 8) Публикува чрез Изпълнителния, материал от технически характер, който се занимава с методите за обучение и изпълнението на състезателни вдигания.
- 9) (а) Ще бъде отговорна за прегледа на цялото състезателно и лична екипировка, както е определено в наръчника. Също така, оборудване, което е било подадено от различни производители с единствената цел да могат да използват думите „Одобрено от IPF“ в търговските си реклами. Ако подадените предмети отговарят на всички текущи правила и регламенти на IPF, и Изпълнителният комитет на IPF се съгласи с решението на Техническата комисия, такса за всеки предмет ще се заплаща от Изпълнителния на IPF, и сертификат за одобрение ще бъде издаден от Техническата комисия.
(б) В края на всяка година трябва да бъде подадена в IPF такса за подновяване за всеки предмет, наложена от Изпълнителния на IPF, за целите на повторно сертифициране на одобрението. Ако дизайнът е променен, предметът трябва да бъде подаден на Техническата комисия за преглед и повторно сертифициране.
(в) Ако по всяко време след издаването на сертификата за одобрение, производителят промени дизайна на състезателното или личната екипировка, което е било предварително подадено за одобрение, и то вече не отговаря на текущите правила и регламенти на IPF, IPF ще оттегли одобрението. IPF няма да издава друг сертификат, докато промените в дизайна не бъдат коригирани и предметът или предметите не бъдат подадени на Техническата комисия за преглед.

9. Световни и международни рекорди

9.1 Международни състезания

1) Световни и Международни рекорди могат да се правят само на горепосочените. Тоест, Шампионати, санкционирани и признати от IPF, Световни и Международни Рекорди ще се приемат без претегляне на щангата или атлета, при условие че атлетът се е претеглил правилно преди състезанието и че съдиите или Техническата комисия са проверили теглото на щангата и дисковете преди състезанието.

Рекордите на мъжете и жените на 40-49 години, надвишаващи открития рекорд, ще бъдат включени в откритите категории, ако е уместно.

Рекордите на мъжете и жените на 50-59 години, надвишаващи постигнатите в възрастовата група 40-49, ще бъдат включени в категорията 40-49 и в откритите категории, ако е уместно.

Рекордите на мъжете и жените на 60-69 години, надвишаващи постигнатите в 50-59, ще бъдат включени в категорията 50-59, в категорията 40-49 и в откритите категории, ако е уместно.

Рекордите на мъжете и жените на 70+ години, надвишаващи постигнатите в възрастовата група 60-69, ще бъдат включени в категорията 60-69, в 50-59 или 40-49 и в откритите категории, ако е уместно. По същия начин, рекордите на юношите на 14-18 години, надвишаващи постигнатите в възрастовата група на младежите 19-23, ще бъдат включени в тази група и в откритите категории, ако е уместно.

Младежки рекорди 19-23 г., надвишаващи открития рекорд, ще бъдат включени в откритите, ако е уместно.

Бележка: От 2021 г. започва регистрирането на рекорди от Световните игри.

Рекордите трябва да се регистрират в тази тегловна категория, която принадлежи на състезателя според неговото телесно тегло. Стартиращите рекордни стандарти трябва да бъдат равни на Световните рекорди в пауърлифтинга от 14.07.2021 г.

2) Изискванията за признаване на Световен и Международен рекорд са както следва:

(а) Международното състезание трябва да се провежда под санкцията на IPF.

(б) Всеки от съдиите трябва да притежава актуална Карта на международен съдия на IPF и да бъде член на национална федерация, свързана с IPF. Трябва да има съдии от три различни нации на сцената, и трябва да има тричленно Жури.

(в) Добросъвестността и компетентността на съдиите от всички нации-членки не подлежи на оспорване.

(г) Само лостове и дискове и стойки, които са в списъка на одобреното от IPF облекло и оборудване за използване на санкционирани от IPF състезания, както е актуално към момента, могат да се използват при поставянето на Световни и Международни рекорди.

(д) Рекорди на отделни вдигания трябва да бъдат придружени от тотал на трите вдигания. Рекордите на единичното вдигане във Вдигане от лег, направени на събитие с три вдигания (Пауърлифтинг) не е необходимо да бъдат придружени от тотал, но трябва да се направи добросъвестен опит както на клека, така и на тягата.

(е) В случай, че двама (2) атлети изискват едно и също тегло за нов рекорд в индивидуално вдигане, и ако първият атлет по жребий номер успее, 0,5 kg ще бъдат добавени от компютърния секретар (ако не екратно на 2,5 kg) към опита, за да претендира за рекорда. Притежателят на рекорда е атлетът, който постигне общия тотал първи.

(ж) Новите рекорди са валидни само ако надвишават предишния рекорд с поне 0,5 kg.

(з) Ако атлет се опитва да постави Световен рекорд в тягата и е поставен в края на кръга поради протест, останалите атлети в групата, опитващи се да направят Световния рекорд, ще трябва да увеличат опита си с 0,5 kg. Ако повече от един атлет се опитва да постави Световен рекорд в същата дисциплина и атлет получи нов опит поради протест, атлетът трябва да вдига веднага след себе си.

(и) Всички рекорди, счупени при същите условия като посочените по-горе, ще бъдат признати и регистрирани.

3) Световни рекорди по единична вдигане от лег могат да се правят на който и да е от горепосочените Шампионати, известни като единично вдигане или както в (а) по-долу. Същият критерий важи за всички световни рекорди в пауърлифтинга.

(а) Ако атлет надвиши рекорда за единична вдигане от лег по време на състезание по пауърлифтинг с три вдигания, той/тя може да претендира за рекорда за единична вдигане от лег, ако се правят добросъвестни опити както на клека, така и на тягата.

(б) Ако атлет в състезание само по вдигане от лег надвиши рекорда за пауърлифтинг с три вдигания, той/тя не може да претендира за рекорда за пауърлифтинг с три вдигания.

10. Отговорности на треньора

1) ЦЕЛИТЕ НА ОТГОВОРНОСТТА НА ТРЕНЬОРА

Целите са да се осигури успешна подготовка на атлетите на международно ниво, да се насърчи участието в спорта Пауърлифтинг и да се помогне на всеки атлет да постигне най-добрите резултати, които потенциалът му позволява.

2) КАКВА Е ОТГОВОРНОСТТА НА ТРЕНЬОРА?

Треньорът има много задължения, свързани с горните цели; той/тя трябва да притежава силен характер и дисциплиниран подход по всяко време и винаги да е начело на отбора.

3) КАТО ТРЕНЬОР, ТРЯБВА ДА ОСИГУРИТЕ СЛЕДНОТО

Брой треньори от всяка нация за всяка група за вдигане в зоната за загряване:

- 1 атлет = 3 треньори
- 2 атлети в същата група = 3 треньори
- 2 атлети в две различни групи (например група A&B) = 5 треньори
- 3 атлети в същата група = 5 треньори
- 3 атлети в две различни групи (например група A&B) = 6 треньори
- 4 атлети = 6 треньори, което е максималният брой разрешени треньори

Брой треньори за всяка група за вдигане в зоната за подготовка/обмотаване в Екипировъчен пауърлифтинг:

- 1 атлет = 2 треньори
- 2 атлети = 4 треньори
- 3 атлети = 5 треньори
- 4 атлети = 6 треньори, което е максималният брой разрешени треньори

Брой треньори за всяка група за вдигане в зоната за подготовка в Класически пауърлифтинг:

- 1 атлет = максимум 2 треньори в една група
- 2 атлети = максимум 2 треньори в една група
- 3 атлети = максимум 2 треньори в една група
- 3 атлети = максимум 3 треньори в две групи
- 4 атлети = максимум 4 треньори в две групи, което е максималният брой разрешени треньори

- 4) Промоторите да инсталират Зона за наблюдение от треньора в зоната за обмотаване с TV монитор, свързан с Платформата за вдигане, за да могат треньорите да следват вдигането; ако това не е възможно, тогава Зона за наблюдение зад масата на спикъра, за да могат треньорите да виждат вдигането.
- 5) Главният треньор трябва да гарантира, че само един треньор отива с атлетите в треньорската зона и трябва да бъде правилно облечен.
- 6) Поведението на треньорите и атлетите в зоната за загряване и обмотаване е отговорност на Главния треньор.
- 7) Главният треньор трябва да гарантира, че всеки от помощник-треньорите му получава значка със снимка, за да получи достъп до зоните за загряване, обмотаване и вдигане.
- 8) Главният треньор трябва да договори с организатора фиксирано време за тренировка за своя/нейния отбор.
- 9) Главният треньор трябва да гарантира, че цялото оборудване, използвано по време на тренировка, е поставено обратно на стойките, и платформите се оставят подредени, и зоната за тренировка се оставя в чисто състояние (без боклук и др.). Същото важи и след състезанието.
- 10) Главният треньор трябва да гарантира, че при претеглянето атлетите му/й трябва да представят следното на Съдиите: Приложение 2, Профил на атлета и паспорт.
- 11) Главният треньор трябва да гарантира, че при проверката на оборудването, оборудването на атлетите е в съответствие с Техническите правила на IPF.
- 12) Главният треньор и помощник-треньорите в зоната за загряване, обмотаване и вдигане трябва да признаят изискването си да спазват всички антидопингови правила на IPF.
- 13) Главният треньор е отговорен, че никой член на семейство или деца не присъства в зоната за загряване, подготвителната арена.
- 14) Главният треньор трябва да гарантира, че атлетите са подготвени и готови да заемат платформата, когато името му/й бъде извикано за церемонията по връчване на медалите.
- 15) По отношение на загряването и обмотаването, всяко пиене на алкохол от Главния треньор, помощник-треньорите и вашите атлети в горепосочените зони е строго

забранено, **в никакъв случай не може никое лице под влияние на алкохол да бъде в зоната за загряване в който и да е момент, и това трябва да бъде гарантирано от Главния треньор.**

16) **Допустими Треньори/Атлети:** Номинираните треньори трябва да бъдат членове на Националната Федерация/Асоциация по Пауърлифтинг. Всяка национална федерация има автономия да установи свои собствени правила и процедури за треньорите и националните си отборни атлети.

17) **Снимки и Заснемане:** В зоната за загряване, за някои атлети, е необходимо да видят вдиганията си на видео, за да разберат напълно малките корекции, необходими в техните движения. Това улеснява комуникацията между треньор и атлет, която може да се извърши на различни нива.

18) Признавам, че съм прочел и разбрал гореизложеното. Разбирам, че злоупотребата с тези очаквания ще ме направи отговорен за дисциплинарни действия от Дисциплинарната комисия на IPF, или в случай, свързан с т. 10 по-горе, за прегледа и слушанията, посочени в съответните членове на Антидопинговите правила на IPF.

ИМЕ на Главния треньор

ИМЕ на Треньора

Национална Федерация

ПОДПИС ДАТА

Превод от: оригиналният английски текст на „IPF Technical Rulebook 2026 (effective 01 March 2026) v3”

Забележка: Този превод е създаден за информационни цели. В случай на противоречие между настоящия превод и официалната английска версия на правилника, английската версия има предимство, както е посочено от IPF.