

INTERNATIONAL POWERLIFTING FEDERATION



POLSKI ZWIĄZEK KULTURYSTYKI,
FITNESS I TRÓJBOJU SIŁOWEGO



P R Z E P I S Y
ORGANIZACJI I SĘDZIOWANIA
ZAWODÓW TRÓJBOJU SIŁOWEGO

wersja 14.0

obowiązujące od 01 stycznia 2016

Kielce, 2016-08-25

TŁUMACZENIE I OPRACOWANIE - *ARKADIUSZ ZNOJEK*

na podstawie: "The International Powerlifting Federation Technical Rules book January 2016" (01 stycznia 2016)

Wykorzystane wersje przepisów 1 (1991, *Andrzej Michalak*) – 13 (1996-2016, *Arkadiusz Znojek*)

Kontakt: powerlifting@o2.pl

wersje w postaci elektronicznej:

polska: www.pzkfits.pl
www.powerlifting.pl
www.powerlifting-ipf.com
wersja angielska www.powerlifting-ipf.com

Kielce, 2016, wyd. 14, wersja 14.0, 2016-08-25

Oficjalnym tekstem „Przepisów organizacji i sędziowania zawodów trójboju siłowego” jest tekst wydany przez IPF i opublikowany w języku angielskim. W przypadku konfliktu pomiędzy wersją angielską a wersją w innym języku, decyduje wersja angielska.

SPIS TREŚCI

PRZEPISY OGÓLNE	4
Kategorie wiekowe	4
Kategorie wagowe	5
SPRZĘT I JEGO OPIS TECHNICZNY	7
Wagi	7
Pomost	7
Gryfy i talerze	8
Zaciski	8
Stojaki do przysiadów	8
Ławka	8
Zegary	9
Sygnalizacja świetlna	9
System kart sędziowskich - przyczyna niezaliczenia	10
Tablica wyników	11
WYPOSAŻENIE OSOBISTE	11
Kostiumy	11
T-shirt / koszulki specjalistyczne	12
Bielizna	13
Skarpety	14
Pas	14
Obuwie	14
Nakolanniki	15
Bandaże	15
Plastry	16
Kontrola wyposażenia osobistego	16
Logo sponsora	16
Uwagi ogólne	17
BOJE SIŁOWE I PRZEPISY WYKONANIA	18
Przysiad	18
Przysiad - przyczyny niezaliczenia	18
Wyciskanie leżąc	19
Wyciskanie leżąc – przepisy dla zawodów niepełnosprawnych	19
Wyciskanie leżąc - przyczyny niezaliczenia	20
Martwy ciąg	20
Martwy ciąg - przyczyny niezaliczenia	20
WAŻENIE	22
PORZĄDEK ZAWODÓW	23
System rundowy	23
Kartki do podejść	23
Osoby funkcyjne	25
Przepisy różne (błędy obciążania sztangi, niewłaściwe zachowanie, odwołania itp.)	27
SĘDZIOWIE	29
JURY I KOMISJA TECHNICZNA	33
Jury	33
Komisja Techniczna IPF	33
REKORDY ŚWIATA I REKORDY MIĘDZYNARODOWE	34
Zawody międzynarodowe	34
ZAWODY KLASYCZNE	36
Kostium	36
T-shirt	36
Bielizna	37
Skarpety	37
Pas	37
Obuwie	38
Opaski	38
Kciuk	38
Kontrola wyposażenia osobistego	38
Logo sponsora	39
WYKAZ SPRZĘTU OSOBISTEGO I WYPOSAŻENIA DO UŻYCIA NA ZAWODACH IPF	40
PRZEPISY OBOWIĄZUJĄCE W POLSCE	43
LIMITY REKORDÓW POLSKI KOBIET	45
LIMITY REKORDÓW POLSKI MĘŻCZYZN	47
FORMUŁA WILKSA	50

PRZEPISY OGÓLNE

W niniejszych przepisach, dla zachowania zwięzłości, gdziekolwiek znajdują się słowa „on” lub „jego” - odnoszą się one do obu płci.

1. (a) Międzynarodowa Federacja Trójboju Siłowego uznaje następujące boje, które muszą być wykonywane w tej samej kolejności we wszystkich zawodach, przeprowadzanych zgodnie z przepisami IPF:
A. Przysiad B. Wyciskanie leżąc C. Martwy ciąg D. Suma
 - (b) Współzawodnictwo odbywa się pomiędzy zawodnikami w kategoriach określonych przez płeć, wagę ciała i wiek. Otwarte Mistrzostwa Kobiet i Mężczyzn zezwalają na udział zawodników w dowolnym wieku powyżej 14 lat. W przypadku Otwartych Mistrzostw połączonych np. z Mistrzostwami Juniorów do lat 18 lub Juniorów do lat 23, zawodnik rywalizuje w jednych, wybranych, zawodach – Mistrzostwach Juniorów lub Mistrzostwach Otwartych - i otrzymuje nagrodę tylko za te zawody, w których on/ona startował.
 - (c) Niniejsze przepisy stosują się do wszelkiego typu zawodów.
 - (d) Każdy zawodnik ma prawo wykonania trzech podejść w każdym boju. Najwyższe udane podejście w każdym boju zaliczane jest do trójboju. Jeśli dwóch lub więcej zawodników uzyska identyczny wynik w trójboju to zawodnik lżejszy sklasyfikowany jest wyżej niż cięższy.
 - (e) Jeżeli dwóch zawodników ma taką samą wagę i osiągnie taki sam rezultat w trójboju, zawodnik który pierwszy ukończył trójbój będzie wyżej sklasyfikowany niż drugi zawodnik. Taka sama procedura będzie zastosowana w przypadku przyznawania nagród za najlepszy przysiad, wyciskanie leżąc i martwy ciąg lub ustanowienie rekordu świata.
2. IPF, za pośrednictwem swoich federacji członkowskich, uznaje i organizuje następujące Mistrzostwa Świata:
 - Łączone Otwarte Mistrzostwa Świata Kobiet i Mężczyzn w Trójboju Siłowym,
 - Łączone Mistrzostwa Świata Juniorów do lat 18 i Juniorów do lat 23, Juniorek do lat 18 i Juniorek do lat 23 w Trójboju Siłowym,
 - Łączone Mistrzostwa Świata Weteranów i Weteranek w Trójboju Siłowym,
 - Łączone Otwarte Mistrzostwa Świata Juniorów do lat 18 i Juniorów do lat 23, Juniorek do lat 18 i Juniorek do lat 23, Kobiet i Mężczyzn w Wyciskaniu Leżąc,
 - Łączone Mistrzostwa Świata Weteranów i Weteranek w Wyciskaniu Leżąc.
 - Łączone Mistrzostwa Świata Kobiet i Mężczyzn, Juniorów do lat 18 i Juniorów do lat 23, Juniorek do lat 18 i Juniorek do lat 23 w Trójboju Siłowym Klasycznym,
 - Łączone Mistrzostwa Świata Weteranów i Weteranek w Trójboju Siłowym Klasycznym (w roku 2014 i 2015 będą połączone z Mistrzostwa Świata Kobiet i Mężczyzn, Juniorów do lat 18 i Juniorów do lat 23, Juniorek do lat 18 i Juniorek do lat 23 w Trójboju Siłowym Klasycznym).
 - Łączone Mistrzostwa Świata Kobiet i Mężczyzn, Juniorów do lat 18 i Juniorów do lat 23, Juniorek do lat 18 i Juniorek do lat 23, Weteranów i Weteranek w Wyciskaniu Leżąc Klasycznym.
 3. IPF uznaje i rejestruje rekordy świata w poszczególnych bojach w kategoriach opisanych poniżej:

Grupy wiekowe:

Mężczyźni Seniorzy:	od dnia ukończenia 14 lat wzwyż (bez ograniczania wiekowego grupy)
Juniorzy do lat 18:	od dnia ukończenia 14 lat do końca roku kalendarzowego, w którym zawodnik kończy 18 lat,
Juniorzy do lat 23:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 19 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 23 lata
Weterani I:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 40 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 49 lat.
Weterani II:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 50 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 59 lat.
Weterani III:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 60 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 69 lat.
Weterani IV:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodnik kończy 70 lat, wzwyż. Weterani IV grupy nie są rozgrywani w kategoriach wagowych.
Kobiety Seniorki:	od dnia ukończenia 14 lat wzwyż (bez ograniczania wiekowego grupy)
Juniorki do lat 18:	od dnia ukończenia 14 lat do końca roku kalendarzowego, w którym zawodniczka kończy 18 lat,

Juniorcki do lat 23:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 19 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 23 lata
Weteranki I:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 40 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 49 lat.
Weteranki II:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 50 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 59 lat.
Weteranki III:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 60 lat, do końca roku kalendarzowego, w którym kończy 69 lat. Weteranki III grupy nie są rozgrywane w kategoriach wagowych.
Weteranki IV:	od 1 stycznia w roku, w którym zawodniczka kończy 70 lat, wzwyż. Weteranki IV grupy nie są rozgrywane w kategoriach wagowych.

Uczestnictwo w rywalizacji sportowej ograniczono do zawodników w wieku 14 lat i starszych.

4. We wszystkich kategoriach wiekowych zajęte miejsca będą zależne od wyników zawodników w trójboju zgodnie ze standardowymi przepisami dotyczącymi wykonania bojów. Również mężczyźni w wieku 70 lat (np. weterani IV) otrzymują medale za 1-sze, 2-gie i 3-cie miejsce w swoich kategoriach wagowych, a kobiety w wieku zarówno 60 (np. weteranki III) jak i 70 lat (np. weteranki IV) otrzymują medale za miejsca 1-sze, 2-gie i 3-cie w swoich kategoriach wagowych w każdej kategorii wiekowej. Kategorie wiekowe i ich wewnętrzny podział może być dostosowany do potrzeb krajowych danej federacji krajowej.

Kategorie wagowe:

Mężczyźni

Tylko juniorzy do lat 18 i juniorzy do lat 23:	do 53,0 kg.
Kategoria 59,0 kg	- do 59,0 kg.
Kategoria 66,0 kg	- od 59,01 kg do 66,0 kg.
Kategoria 74,0 kg	- od 66,01 kg do 74,0 kg.
Kategoria 83,0 kg	- od 74,01 kg do 83,0 kg.
Kategoria 93,0 kg	- od 83,01 kg do 93,0 kg.
Kategoria 105,0 kg	- od 93,01 kg do 105,0 kg.
Kategoria 120,0 kg	- od 105,01 kg do 120,0 kg.
Kategoria +120,0 kg	- od 120,01 kg bez górnego limitu.

Kobiety

Tylko juniorki do lat 18 i juniorki do lat 23:	do 43,0 kg.
Kategoria 47,0 kg	- do 47,0 kg.
Kategoria 52,0 kg	- od 47,01 kg do 52,0 kg.
Kategoria 57,0 kg	- od 52,01 kg do 57,0 kg.
Kategoria 63,0 kg	- od 57,01 kg do 63,0 kg.
Kategoria 72,0 kg	- od 63,01 kg do 72,0 kg.
Kategoria 84,0 kg	- od 72,01 kg do 84,0 kg.
Kategoria +84,0 kg	- od 84,01 kg bez górnego limitu.

5. Każde państwo może być reprezentowane przez ośmiu zawodników rozstawionych w ośmiu kategoriach wagowych oraz przez siedem zawodniczek w siedmiu kategoriach wagowych. W kategorii wiekowej juniorów do lat 23 i juniorów do lat 18 - dziewięciu dla mężczyzn i osiem dla kobiet. W kategorii wagowej nie może być więcej niż dwóch zawodników z jednego państwa w dowolnej kategorii wagowej.
6. Każde państwo ma prawo posiadania maksimum pięciu zawodników rezerwowych. Aby wziąć udział w zawodach muszą oni być zgłoszeni 60 dni przed datą mistrzostw w zgłoszeniu wstępnym z podaniem kategorii i najlepszego wyniku uzyskanego na krajowych lub międzynarodowych mistrzostwach w ciągu ostatnich 12 miesięcy.
7. Każde państwo musi dostarczyć skład personalny swojej drużyny, zawierający nazwiska zawodników i ich kategorię wagową. Należy podać potwierdzony najlepszy wynik osiągnięty na zawodach szczebla ogólnokrajowego lub międzynarodowego w okresie ostatnich dwunastu miesięcy. Należy również podać datę i nazwę zawodów, na których osiągnięty został podany wynik. Dane te muszą być dostarczone do Sekretarza Mistrzostw IPF lub Regionu, a także Kierownikowi Zawodów, co najmniej 60 dni przed datą tych zawodów w zgłoszeniu wstępnym. Ostateczny wybór, nadesłany nie później niż 21 dni przed datą tych zawodów, musi być dokonany spośród zgłoszonych na 60 dni przed datą zawodów. Uwzględniając również zawodników rezerwowych. W tym

momencie każdy zawodnik musi mieć docelową kategorię wagową, w której będzie rywalizował na tych Mistrzostwach. Po ostatecznym wyborze (zgłoszenie końcowe) nie można zmienić kategorii wagowej, w której zgłoszono zawodnika. Zgłoszeni zawodnicy bez podanych wyników z powyższych mistrzostw będą zakwalifikowani do pierwszej grupy startujących, jeśli jego/jej kategoria wagowa zostanie podzielona na grupy. Niespełnienie tych wymagań może skutkować dyskwalifikacją drużyny.

Zawodnik nie może uzyskać w swojej federacji narodowej wyniku kwalifikującego do uczestnictwa w mistrzostwach świata, międzynarodowych czy regionalnych dopóki jest zawieszony przez IPF lub władze regionalne.

8. **Wyniki drużynowe** na wszystkich Mistrzostwach Świata, Kontynentu lub Regionów ustalane są według następującej punktacji: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 za pierwsze dziewięć miejsc w każdej kategorii wagowej. Ponadto, każdy zawodnik, który ukończy trójbój nagradzany jest 1 punktem. Punktacja drużynowa na wszystkich zawodach krajowych może być dowolna i leży w gestii właściwej Federacji Narodowej.
9. Na wszystkich zawodach międzynarodowych bierze się pod uwagę przy podliczaniu wyników drużynowych jedynie pięć najlepszych miejsc zawodników z każdego kraju. W przypadku równej ilości punktów finałowe miejsca drużyny powinny być ustalone wg zasad podanych w punkcie 11. Jeśli członek lub członkowie drużyny pogwałcili przepisy antydopingowe podczas zawodów, na których punkty drużynowe bazowały na indywidualnych punktach tego zawodnika lub zawodników, to punkty te zostaną odjęte od punktów drużynowych i nie mogą być zastąpione punktami innego członka drużyny.
10. Każde państwo będące członkiem IPF dłużej niż trzy lata powinno dążyć do włączenia przynajmniej jednego sędziego klasy międzynarodowej w skład oficjalnej drużyny na mistrzostwa świata. Jeśli sędzia z tego państwa jest nieobecny albo, jeśli jest obecny, ale staje się niedostępny, by brać udział w zawodach jako sędzia lub członek Jury, wtedy do punktacji drużynowej będzie liczonych tylko czterech najlepszych zawodników z tego państwa.
11. Nagrody drużynowe powinny być wręczane za pierwsze trzy miejsca. W przypadku równej ilości punktów w klasyfikacji zespołowej lub krajowej, wyżej klasyfikowana jest drużyna mająca większą liczbę pierwszych miejsc. W przypadku równej ilości punktów u dwóch państw mających taką samą liczbę pierwszych miejsc, państwo mające więcej drugich miejsc zajmie wyższe miejsce, i tak dalej rozpatrując kolejne miejsca biorąc pod uwagę maksymalnie pięciu punktujących zawodników. W przypadku drużyn lub Państw mających te same miejsca po zakończeniu tej procedury, wyższe miejsce uzyska zespół lub Państwo mające większą sumę punktów Wilks'a.
12. Na wszystkich mistrzostwach rozgrywanych pod patronatem IPF tytuł „Najlepszego zawodnika” otrzyma zawodnik, który zdobędzie najwięcej punktów obliczonych według formuły Wilks'a. Nagrody będą również przyznane za drugie i trzecie miejsce.
13. Na mistrzostwach świata przyznawane będą medale za pierwsze, drugie i trzecie miejsce w każdej kategorii wagowej w oparciu o wynik w całym trójboju. Dodatkowo medale czy nagrody będą przyznawane za pierwsze, drugie i trzecie miejsce w pojedynczych bojach – przysiadzie, wyciskaniu leżąc i martwym ciągu – w każdej kategorii. Zawodnik, który spalił wszystkie trzy podejścia w jednym lub obydwóch – przysiadzie czy wyciskaniu leżąc on/ona może kontynuować start i uzyskać nagrody w dyscyplinie, w której on/ona zaliczył szczęśliwie bój lub boje. Aby otrzymać medal w trójboju zawodnik musi mieć wykonane w dobrej wierze podejście w każdej z trzech dyscyplin.
Regulamin dotyczący stroju zawodników na ceremonii wręczenia medali na Mistrzostwach Świata - pełny dres drużyny, T-shirt, obuwie sportowe. Prawidłowość stroju będzie monitorowana przez Kontrolera Technicznego danej sesji. Brak dostosowania się do tych wymagań zdyskwalifikuje zawodnika do odbioru medalu(i), jednakże miejsca w rezultatach zawodów pozostaną ważne.
14. Zabronione jest bicie zawodnika przed publicznością i mediami.

SPRZĘT I JEGO OPIS TECHNICZNY

1. Wagi

Wagi muszą być typu elektronicznego cyfrowego z dokładnością do drugiego miejsca po przecinku. Muszą być zdolne ważyć do 180 kg. Wagom powinny towarzyszyć aktualne certyfikaty na okres jednego roku od daty zawodów.

2. Pomost

Wszystkie boje rozgrywane są na pomoście o wymiarach pomiędzy 2,5 m x 2,5 m minimalnie i 4,0 m x 4,0 m maksymalnie. Pomost nie może wystawać ponad 10 cm od poziomu otaczającej sceny lub podłogi. Powierzchnia pomostu musi być płaska, mocna, pozioma oraz pokryta gładkim dywanem z nierozciągliwego materiału (tj. bez nieregularności i wybrzuszeń). Maty gumowe lub z podobnych materiałów nie są dopuszczalne.

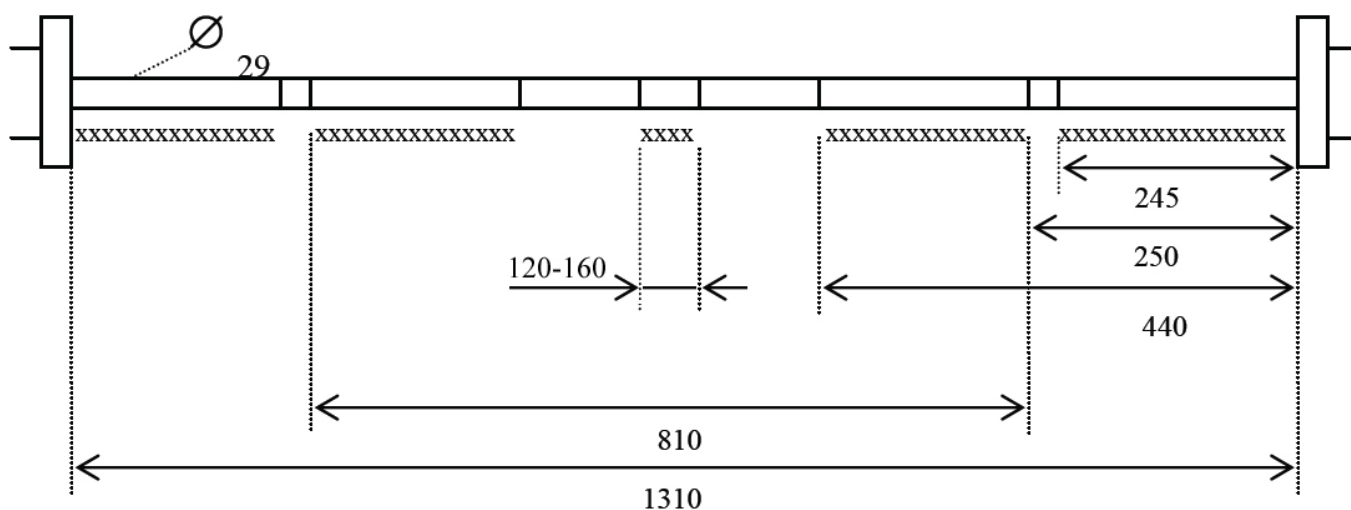
3. Gryfy i talerze

Na wszystkich zawodach organizowanych zgodnie z przepisami IPF stosowane mogą być jedynie sztangi z nakładanymi talerzami. Zastosowanie talerzy nieodpowiadających dokładnie normom spowoduje unieważnienie zawodów i osiągniętych na nich rekordów. Jedyne gryfy i talerze całkowicie odpowiadające normom mogą być używane przez całe zawody i do wszystkich bojów. Sztanga nie powinna być zmieniana podczas zawodów, o ile nie zostanie zgięta lub uszkodzona według opinii Komisji Technicznej, Jury lub sędziów. Gryfy stosowane podczas wszystkich mistrzostw IPF nie mogą być chromowane na radełkowaniu. Na Mistrzostwach Świata IPF mogą być używane tylko gryfy i talerze oficjalnie uznane przez IPF. Od roku 2008 długość radełkowania na gryfach uznanych przez IPF stanie się uniwersalna/standardowa bazując na jednym z oryginalnych uznanych gryfów.

- (a) **Gryf** powinien być prosty, dobrze wytoczony i ponacinany oraz odpowiadać następującym parametrom:
1. Całkowita długość maksymalnie 2,2 m.
 2. Odległość pomiędzy płaszczyznami czołowymi kołnierzy nie może być większa od 1,32 m i nie mniejsza niż 1,31 m.
 3. Średnica gryfu wynosi nie więcej niż 29 mm i nie mniej niż 28 mm.
 4. Waga gryfu z zaciskami wynosi 25 kg.
 5. Średnica tulei wynosi nie więcej niż 52 mm i nie mniej niż 50 mm.
 6. Na gryfie powinna być oznaczona, za pomocą nacięć maszynowych lub taśmy, odległość 81 cm pomiędzy nacięciami lub taśmami.

Gryf trójbojowy dopuszczony przez IPF

Wymiarowanie długości radełkowania



Punkty pomiaru w mm (długości radełkowania pomiędzy kołnierzami)

(b) **Talerze** powinny spełniać następujące wymagania:

1. Ciężar wszystkich używanych na zawodach talerzy może odbiegać od ich nominalnego ciężaru o 0,25% lub 10 g.

Wartość nominalna w kg	Maksimum w kg	Minimum w kg
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Średnica otworów środkowych nie może być większa niż 53 mm lub mniejsza niż 52 mm.
3. Muszą być dostępne talerze o następujących wielkościach: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg i 25 kg.
4. Do ustanawiania rekordów mogą być stosowane lżejsze talerze, aby uzyskać ciężar co najmniej o 0,5 kg wyższy od poprzedniego rekordu.
5. Talerze o ciężarze 20 kg i większym nie mogą mieć więcej niż 6 cm grubości. Talerze o ciężarze 15 kg i mniejszym nie mogą przekraczać 3 cm grubości. Przedstawione grubości nie stosują się do talerzy gumowych.
6. Talerze muszą odpowiadać następującym kolorom: 10 kg i poniżej - dowolny kolor, 15 kg - żółty, 20 kg - niebieski, 25 kg - czerwony.
7. Wszystkie talerze muszą mieć czytelne oznaczenie ciężaru i muszą być nałożone w kolejności od najcięższych do najlżejszych i taką stroną, aby oznaczenia ciężaru były widoczne dla sędziów.
8. Pierwsze, najcięższe talerze nakłada się wierzchem do wewnątrz, kolejne - wierzchem do zewnątrz.
9. Średnica największych talerzy nie może przekraczać 45 cm.
10. Gumowe lub ogumowane talerze są dopuszczalne pod warunkiem, że od zewnętrznego brzegu zacisków do końca gryfu pozostaje minimum 10 cm w celu umożliwienia uchwytu poza talerzami.

4. **Zaciski**

- (a) Muszą być zawsze używane.
- (b) Muszą ważyć po 2,5 kg każdy.

5. **Stojaki do przysiadów**

1. Do użycia na Międzynarodowych Mistrzostwach Trójboju Siłowego dozwolone są tylko stojaki do przysiadów wyprodukowane przez firmy oficjalnie zarejestrowane przez IPF i zaakceptowane przez Komisję Techniczną.
2. Wysokość stojaków musi być regulowana w granicach od 1,00 m w najniższym położeniu co najmniej 1,70 m w najwyższym, w odstępach co 5 cm.
3. Stojaki hydrauliczne muszą mieć zabezpieczenie sworzniami przy regulacji i ustalaniu wysokości.

6. **Ławka**

- (a) Do użycia na Międzynarodowych Mistrzostwach Trójboju Siłowego dozwolone są tylko stojaki i ławka do wyciskania leżąc wyprodukowane przez firmy oficjalnie zarejestrowane przez IPF i zaakceptowane przez Komisję Techniczną. Ławka musi mieć mocną i stabilną konstrukcję i odpowiadać następującym wymiarom:
 1. **Długość** - nie mniej niż 1,22 m, płaska i równa (pozioma).
 2. **Szerokość** - nie mniej niż 29 i nie więcej niż 32 cm.

3. **Wysokość** – nie mniej niż 42 i nie więcej niż 45 cm, mierzona od podłogi do obitego wierzchu, nieprzyciśniętego. Wysokość stojaków, które muszą być regulowane powinna wynosić minimalnie 75 cm, a maksymalnie 110 cm licząc od podłogi do punktu oparcia gryfu.
4. Minimalna odległość wewnętrzna pomiędzy stojakami wynosi 1,10 m.
5. Przód ławki musi wystawać na 22 cm od środka stojaków w rzucie pionowym, z tolerancją 5 cm w obie strony.
6. Na wszystkich zawodach muszą być używane przymocowane stojaki bezpieczeństwa.

7. Zegary

Widoczne dla wszystkich (miejsce zawodów, pomost, miejsce rozgrzewki) zegary czasowe muszą być stosowane, działające w sposób ciągły do minimum dwudziestu minut i wyświetlać upływający czas. Dodatkowo, zegar wyświetlający upływający czas powinien zawierać następne podejścia zawodników widoczne dla trenera lub zawodnika.

8. Sygnalizacja świetlna

Sędziowie ogłaszają swoje decyzje poprzez system sygnalizacji świetlnej. Sygnalizacja świetlna podobna do używanej w podnoszeniu ciężarów jest dopuszczalna – sędzia sprawuje kontrolę nad zauważonymi błędami. Jeśli większość sędziów uruchomi sygnał dźwiękowy, wówczas zawodnik zostaje powiadomiony, że popełnił błąd. Nie musi wtedy kończyć podejścia.

Każdy z sędziów dysponuje białą i czerwoną lampką oznaczającymi odpowiednio: "podejście zaliczone" i "podejście spalone". Światła ustawione są poziomo w kolejności odpowiadającej pozycjom trzech sędziów. Lampki muszą być tak połączone, aby zapalały się wszystkie trzy równocześnie, a nie pojedynczo. W sytuacjach awaryjnych, np. w przypadku braku zasilania energią elektryczną, sędziowie korzystają z małych białych i czerwonych chorągiewek lub lizaków, którymi oznajmniają swoje decyzje sędziowskie po ustnej komendzie Sędziego Głównego "werdykt".

9. Karty/lizaki błędów

Po zapaleniu się sygnalizacji świetlnej sędzia/sędziowie podnoszą karty lub lizaki albo włączają system sygnalizacji świetlnej wskazującej błąd/błędy zawodnika.

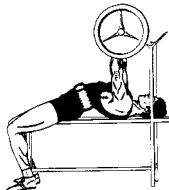
System numerowanych kart sędziowskich – przyczyn spalania.

Kolory kart:

Błąd nr 1 = czerwona karta

Błąd nr 2 = niebieska karta

Błąd nr 3 = żółta karta



PRZYSIAD	WYCISKANIE LEŻĄC	MARTWY CIĄG
<p>1. (czerwona)</p> <p>Nieemożność zgięcia kolan i obniżenia tułowia do momentu, gdy górna powierzchnia obu ud przy stawie biodrowym będzie niżej niż szczyt kolan.</p>	<p>1. (czerwona)</p> <p>Sztanga nie została opuszczona na klatkę piersiową lub brzuch, np. nie dotknęła do klatki lub brzucha, albo dotknęła do pasa.</p>	<p>1. (czerwona)</p> <p>Nieemożność zablokowania kolan na zakończenie boju.</p> <p>Nieemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z odciągniętymi barkami.</p>
<p>2. (niebieska)</p> <p>Nieemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z zablokowanymi kolanami przy rozpoczynaniu lub kończeniu boju.</p>	<p>2. (niebieska)</p> <p>Każdy ruch całej sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania</p> <p>Nieemożność wyciągnięcia sztangi do prostych ramion zablokowanych w łokciach na zakończenie boju.</p>	<p>2. (niebieska)</p> <p>Jakikolwiek ruch sztangi w dół przed osiągnięciem końcowej pozycji. Jeśli sztanga osiada przy odciąganiu barków to nie jest to powód do spalania.</p> <p>Podpieranie gryfu udami podczas podnoszenia sztangi. Jeśli brzeg sztangi znajduje się w górze uda, ale nie jest podpierany to nie jest powodem do spalania.</p>
<p>3. (żółta)</p> <p>Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, lub ruch stopy na bok. Kolysanie pomiędzy palcami stopy a piętą jest dozwolone.</p> <p>Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego podczas rozpoczęcia lub zakończenia boju.</p> <p>Podwójne odbicie lub więcej niż jedna próba wykonania podejścia w najniższym punkcie boju lub każdy ruch w dół podczas wstawiania.</p> <p>Kontakt obsługi pomostu ze sztangą lub zawodnikiem przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.</p> <p>Kontakt łokci lub ramion z nogami wspomagający i będący ułatwieniem dla zawodnika. Niewielki kontakt nieułatwiający wykonania boju można zignorować.</p> <p>Jakikolwiek zrzućcie lub upuszczenie sztangi po zakończeniu boju.</p> <p>Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla przysiadu.</p>	<p>3. (żółta)</p> <p>Wypchnięcie sztangi klatką piersiową, zakolysanie sztangą lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową lub brzuch po zneruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.</p> <p>Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia, podczas wykonywania lub zakończenia boju.</p> <p>Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakikolwiek ruch podniesienia głowy, barków lub pośladków od oryginalnych punktów kontaktu z ławką lub podłogą oraz boczne ruchy dłoni na gryfie.</p> <p>Kontakt obsługi pomostu ze sztangą lub zawodnikiem przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.</p> <p>Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą.</p> <p>Umyslny kontakt pomiędzy sztangą a konstrukcją ławeczki ze stojakami podczas wykonywania boju czyniący bój łatwiejszym.</p> <p>Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla wyciskania leżąc</p>	<p>3. (żółta)</p> <p>Opuszczenie sztangi przed komendą Sędziego Głównego.</p> <p>Pozwolenie sztandze na powrót na pomost bez utrzymywania kontroli przy pomocy obu rąk, tj. gdy palce dłoni wypuszczają gryf.</p> <p>Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, lub ruch stopy na bok.</p> <p>Kolysanie pomiędzy palcami stopy a piętą jest dozwolone.</p> <p>Ruch stopą po komendzie „Opuść” nie jest powodem do niezaliczenia podejścia.</p> <p>Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla martwego ciągu.</p>

10. Tablica wyników

Przebieg zawodów musi być pokazany na szczegółowej tablicy widocznej dla widzów, osób funkcyjnych i wszystkich zainteresowanych. Nazwiska zawodników będą rozmieszczone według wartości numerów właściwych dla każdej sesji. Aktualny rekord musi być wyświetlany i aktualizowany w razie potrzeby.

Tablica wyników mistrzostw															
Grupa:				PRZYSIAD			WYCISKANIE LEŻĄC				MARTWY CIĄG				
NR	NAZWISKO	KRAJ	ROK UR. / CIĘŻAR CIAŁA	POD1	POD2	POD3	POD1	POD2	POD3	DWU- BÓJ	POD1	POD2	POD3	SUMA TRÓJBOJU	MIEJSCE
1															
2															
3															
14															

WYPOSAŻENIE OSOBISTE

Kostiumy

KOSTIUMY SPECJALISTYCZNE

Kostium trójbojowy specjalistyczny może być noszony tylko na zawodach oznaczonych jako sprzętowe.

Kostiumu trójbojowego specjalistycznego można używać we wszystkich bojach na zawodach oznaczonych jako sprzętowe (w których można zamiennie używać kostiumu trójbojowego klasycznego). Szelki kostiumu muszą być założone na barki zawodnika przez cały czas we wszystkich podejściach każdej konkurencji.

Dozwolone do użytku na zawodach są tylko kostiumy trójbojowe od producentów zaaprobowanych na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”. Ponadto wszystkie specjalistyczne kostiumy od zaaprobowanych producentów muszą spełniać wszystkie wymagania określone w Przepisach Technicznych IPF; nie zezwala się na użycie kostiumów specjalistycznych zaakceptowanych producentów w przypadku jakiegokolwiek naruszenia przepisów technicznych IPF.

Kostium specjalistyczny powinien spełniać następujące wymagania:

- Materiał kostiumu powinien być jednowarstwowy.
- Kostium musi posiadać nogawki, o długości minimalnie 3 cm i maksymalnie 15 cm; pomiaru dokonuje na stojącym zawodniku mającym założony kostium, od najwyższego punktu kroku w dół od wewnętrznej strony uda.
- Wszelkie przeróbki kostiumu przekraczające podane szerokości, długości i grubości powodują, że kostium nie może być noszony podczas zawodów.
- Mimo, że przeróbki/plisy będące formą zwężenia kostiumów i koszulek do wyciskania nie czynią ich zabronionymi, to muszą być wykonane na oryginalnych szwach. Niefabryczne przeróbki zwężające kostiumy i koszulki nie są nielegalne, gdy wykonane są w formie plisy. Jednakże, plisy muszą być wykonane tylko na oryginalnych fabrycznych szwach. Plisy te muszą być wykonane do wewnątrz kostiumu lub koszulki. Jakiegokolwiek przeróbki w obszarach innych niż szwy fabryczne są nielegalne. Plisy nie mogą być przyszywane do materiału tej odzieży.
- Paski powstałe po skróceniu szelek kostiumu dłuższe niż 3 cm muszą być schowane pod kostiumem i nie przyszyte do szelki¹. Nie więcej niż 3 cm takiego paska może wystawać na zewnątrz kostiumu.
- Kostium może posiadać logo lub emblematy:
 - zaakceptowanego producenta kostiumu
 - nazwę kraju zawodnika
 - imię i nazwisko zawodnika

¹ Szelka nie może być obcinana. Końcówka szelki umieszczona pod szelką pozostaje luźna.

- zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale „Logo sponsora”
- jedynie w zawodach krajowych i niższego szczebla nazwa klubu zawodnika lub indywidualnego sponsora, jeżeli logo lub emblemat nie został zatwierdzony przez IPF.

KOSTIUMY KLASYCZNE

Kostium klasyczny powinien być noszony na zawodach oznaczonych jako klasyczne i może być noszony w zawodach oznaczonych jako sprzętowe (w którym kostiumy specjalistyczne mogą być noszone zamiennie). Szelki muszą być noszone na barkach zawodnika przez cały czas we wszystkich bojach na wszystkich zawodach.

Na zawodach mogą być noszone tylko kostiumy klasyczne producentów zaakceptowanych na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”. W dodatku kostium klasyczny od zaakceptowanych producentów musi spełniać wszystkie wymagania Przepisów Technicznych IPF; kostium klasyczny od zaakceptowanych producentów który narusza Przepisy Techniczne IPF nie może być dopuszczony do używania w zawodach.

Kostium klasyczny powinien odpowiadać następującym wymaganiom:

- Kostium jest jednoczęściowy i dopasowany, nie luźny podczas noszenia.
- Kostium musi być wykonany w całości z tkaniny lub materiału syntetycznego nie pomagającego zawodnikowi w wykonaniu któregośkolwiek boju.
- Materiał musi posiadać jednakową grubość, a w okolicy kroku dozwolona jest podwójna grubość z tego materiału o wymiarach do 12 cm x 24 cm.
- Kostium musi posiadać nogawki o długości minimalnej 3 cm i maksymalnej 25 cm licząc od środka kroku w dół, po wewnętrznej stronie nogawki, mierząc założony kostium stojącego zawodnika.
- Kostium może posiadać logo lub emblematy:
 - zaakceptowanego producenta kostiumu
 - nazwę kraju zawodnika
 - imię i nazwisko zawodnika
 - zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale „Logo sponsora”
 - jedynie w zawodach krajowych i niższego szczebla nazwa klubu zawodnika lub indywidualnego sponsora, jeżeli logo lub emblemat nie został zatwierdzony przez IPF.

Muzulmanki mogą być ubrane w przylegający do ciała, niewspomagający jednoczęściowy kombinezon zakrywający nogi i ramiona.

T-shirt

Koszulka ma być noszona pod kostiumem przez wszystkich zawodników podczas wykonywania przysiadów i wyciskania leżąc oraz przez kobiety w trakcie martwego ciągu; mężczyźni nie muszą nosić T-shirta w martwym ciągu. Jedynym wyjątkiem jest noszenie koszulki specjalistycznej zamiast T-shirta, zgodnie z przepisami podanymi w rozdziale „Koszulki specjalistyczne”; kombinacja obu koszulek jest niedozwolona.

T-shirt powinien spełniać następujące wymagania:

- T-shirt musi być wykonany w całości z tkaniny lub materiału syntetycznego i nie może posiadać żadnej części gumowanej lub wykonanej z podobnie rozciągliwego materiału; nie może mieć wzmacnianych szwów, kieszeni, guzików, zamków błyskawicznych i kołnierza innego niż okrągły.
- T-shirt musi posiadać rękawy. Rękawy muszą kończyć się poniżej mięśni naramiennych zawodnika i nie mogą nachodzić na łokieć zawodnika i poniżej. Rękawy nie mogą być podciągnięte lub zawinięte podczas startu zawodnika.
- T-shirt może być bez oznakowań, np. jednokolorowy i bez logo czy emblematu, lub posiadać logo czy emblematy:
 - nazwę kraju zawodnika,
 - imię i nazwisko zawodnika,
 - nazwę zawodów, w których zawodnik uczestniczy,
 - zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale „Logo sponsora”,
 - jedynie w zawodach krajowych i niższego szczebla nazwa klubu zawodnika lub indywidualnego sponsora, jeżeli logo lub emblemat nie został zatwierdzony przez IPF.

Koszulki specjalistyczne

Koszulki specjalistyczne znajdujące się na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF” mogą być noszone tylko na zawodach oznaczonych jako „sprzętowe”.

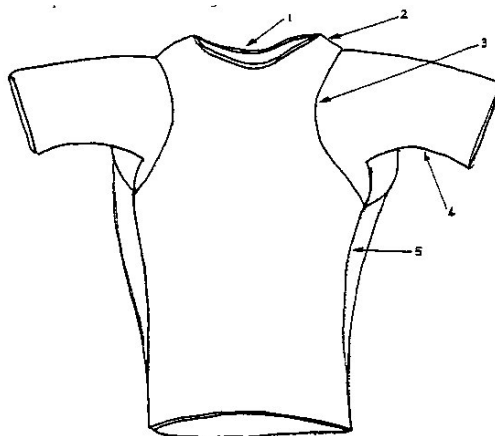
Koszulka specjalistyczna musi spełniać następujące wymagania:

(a) T-shirt musi być wykonany w całości z tkaniny lub materiału syntetycznego i nie może posiadać żadnej części gumowanej lub wykonanej z podobnie rozciągliwego materiału; nie może mieć wzmocnianych szwów, kieszeni, guzików, zamków błyskawicznych i inny niż okrągły kołnierz.

(b) T-shirt musi posiadać rękawy. Rękawy muszą kończyć się poniżej mięśni naramiennych zawodnika i nie może nachodzić na łokieć zawodnika i poniżej. Rękawy nie mogą być podciągnięte lub zawinięte podczas startu zawodnika.

(c) T-shirt może być bez oznakowań, np. jednokolorowy i bez logo czy emblematu, lub posiadać logo czy emblematy:

- nazwę kraju zawodnika,
- imię i nazwisko zawodnika,
- nazwę zawodów, w których zawodnik uczestniczy,
- zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale „Logo sponsora”,
- jedynie w zawodach krajowych i niższego szczebla nazwa klubu zawodnika lub indywidualnego sponsora, jeżeli logo lub emblemat nie został zatwierdzony przez IPF.



Jakakolwiek przeróbka i naprawa koszulki specjalistycznej wykonanej według oryginalnego projektu dostarczonego przez producenta i zatwierdzonego przez Komitet Techniczny IPF uczyni tę koszulkę nielegalną do użycia na zawodach. Materiał musi obejmować cały obszar mięśnia naramiennego jak wskazuje strzałka nr 2.

Bielizna

Standardowa bielizna handlowa typu sportowego (slipy męskie i figi kobiece) lub zwykłe (wyłączając „bokserki”), wykonane z mieszanki bawełny, nylonu lub poliestru będą noszone pod kostiumem sportowym.

Kobiety mogą również nosić handlowe lub sportowe staniki.

Slipy pływackie lub garderoba zawierająca gumowane lub podobnie rozciągające się materiały, za wyjątkiem górnego obrzeża w tali, nie może być noszona pod kostiumem trójbojowym.

Garderoba wspomagająca jest niedozwolona na zawodach IPF.

Skarpety

Skarpety mogą być noszone.

(a) Mogą być w dowolnym kolorze lub kolorach i mogą posiadać logo producenta.

- (b) Nie mogą być takiej długości, aby sięgały do bandaży na kolana lub do ochraniaczy kolan.
- (c) Noszenie pełnej długości pończoch, rajstap oraz getrów jest niedopuszczalne. Skarpety o długości goleni muszą być noszone, aby przykryć i chronić golenie podczas wykonywania martwego ciągu.

Pas

Zawodnicy mogą nosić pas. Jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie trójbojowym. Dozwolone do użycia na zawodach są jedynie pasy producentów znajdujących się na wykazie „Sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”

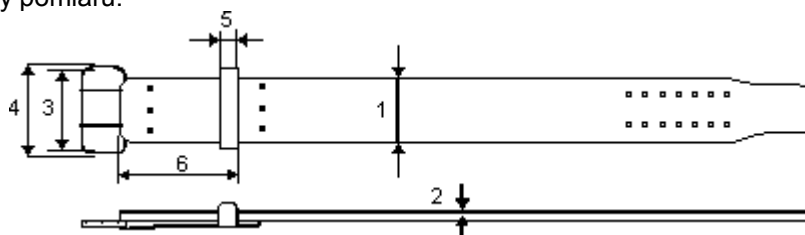
Materiał i budowa

- (a) Główna część pasa powinna być wykonana ze skóry, winylu lub innego podobnego nierozciągliwego materiału, w postaci jednej lub kilku warstw, który może być sklejony i/lub zszywany.
- (b) Pas nie może mieć żadnych dodatkowych wyściółek, wzmocnień czy wkładek z jakiegokolwiek materiału, zarówno na powierzchni zewnętrznej, jak i pomiędzy warstwami tworzącymi pas.
- (c) Sprzączka powinna być przymocowana z jednego końca pasa za pomocą nitów i/lub szwów.
- (d) Pas może posiadać klamrę z jednym lub dwoma bolcami lub wyposażoną w "szybko zwalnający się" mechanizm. („szybko zwalnający się” odnoszący się do dźwigni)
- (e) Szlufka powinna być przymocowana za pomocą nitów i/lub szwów w pobliżu sprzączki.
- (f) Pas może być jednokolorowy, np. jedno-, dwu- lub w większej ilości kolorów i bez logo, lub może posiadać logo lub emblemat:
 - nazwę kraju zawodnika,
 - imię i nazwisko zawodnika,
 - nazwę zawodów, w których zawodnik uczestniczy,
 - zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale „Logo sponsora”,
 - jedynie w zawodach krajowych i niższego szczebla nazwa klubu zawodnika lub indywidualnego sponsora, jeżeli logo lub emblemat nie został zatwierdzony przez IPF.

Wymiary

1. Szerokość pasa maksymalnie 10 cm.
2. Grubość pasa maksymalnie 13 mm, wzdłuż głównej części.
3. Wewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 11 cm.
4. Zewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 13 cm.
5. Maksymalna szerokość szlufki 5 cm.
6. Odległość pomiędzy końcem pasa i dalszym końcem szlufki maksymalnie 25 cm.

Prawidłowe punkty pomiaru:



Obuwie

Należy nosić obuwie.

- (a) Zawodnicy noszą obuwie tylko w formie obuwia sportowego / butów sportowych, ciężarowego, trójbojowego lub baletek do martwego ciągu. Powyższe odnosi się do obuwia właściwego sportom, np. wrestling/koszykówka. Buty do uprawiania wędrowek nie są zaliczane do tej kategorii.
- (b) Żadna część podeszwy nie może być wyższa niż 5 cm.
- (c) Podeszwa musi być płaska, bez wstawek, nieregularności czy przeróbek od wyglądu standardowego.
- (d) Luźna wkładka, niebędąca częścią buta handlowego, jest ograniczona do jednego centymetra grubości.

Nakolanniki

Nakolanniki, będące cylindrami z neoprenu, mogą być noszone tylko na kolanach zawodnika w trakcie wykonywania jednego z bojów; nakolanniki nie mogą być noszone czy używane na innej części ciała niż kolana. Nakolanniki nie mogą być używane łącznie z bandażami na kolana, zgodnie z zasadami podanymi w paragrafie „Bandaże” poniżej.

Dozwolone do użycia na zawodach są jedynie nakolanniki producentów znajdujących się na wykazie „Sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”. Ponadto nakolanniki od uznanych producentów muszą spełniać wymagania podane w Przepisach Technicznych IPF; jakiegokolwiek odstępstwo nakolanników od Przepisów Technicznych IPF spowoduje niedopuszczenie do użycia na zawodach.

Nakolanniki muszą spełniać następujące wymagania:

(a) Nakolanniki muszą być wykonane w całości z jednej warstwy neoprenu lub głównie z pojedynczej warstwy neoprenu pokrytej niewspomagającą jednowarstwową tkaniną. Mogą być zeszyte z tkaniną i/lub neoprenem. Budowa nakolanników powinna być taka, aby znacząco nie pomagała i nie odbijała nóg zawodnika.

(b) Maksymalna grubość nakolanników wynosi 7 mm i maksymalna długość 30 cm.

(c) Nakolanniki nie mogą posiadać żadnych pasków, rzepów, sznurówek i podobnych pomagających dodatków wewnątrz lub na zewnątrz nakolanników. Nakolanniki muszą zachować cylindryczny kształt, bez otworów w neoprenie lub w pokrywającej go tkaninie.

(d) W trakcie używania nakolanników przez zawodnika na zawodach nie mogą stykać się z kostiumem lub skarpetami i muszą być wyśrodkowane względem stawu kolanowego.

Bandaże

Dozwolone jest jedynie stosowanie bandaży wykonanych z produkowanych handlowo, jednowarstwowych tkanin elastycznych pokrytych poliestrem, bawełną lub połączeniem obu tych materiałów oraz opasek medycznych.

Bandaże specjalistyczne

W zawodach trójboju siłowego dozwolone jest jedynie stosowanie bandaży producentów oficjalnie zarejestrowanych i zaaprobowanych przez Komisję Techniczną.

Bandaże klasyczne:

Bandaże wykonane z krepy medycznej lub bandaży oraz opaski nie wymagają zezwolenia Komisji Technicznej.

Nadgarstki

1. Bandaże na nadgarstki nie mogą przekraczać 1 m długości i 8 cm szerokości. Rękawy i zabezpieczające łąty/patki na rzepy muszą się zawierać w granicy jednego metra długości. Może być przyszyta pętla, jako zabezpieczenie. Pętla ta nie może być założona na kciuk podczas wykonywanego boju.
2. Standardowe handlowe bandaże, nie szersze niż 12 cm, mogą być używane. Łączenie bandaży na nadgarstki z bandażami handlowymi jest niedozwolone.
3. Nadgarstek nie może być pokryty szerzej niż 10 cm powyżej i 2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, a całość pokrycia nie będzie szersza niż 12 cm.
4. Zawodniczki muzułmanki mogą nosić hidżab (chusta na głowie) w trakcie wykonywania podejścia.

Kolana

5. Bandaże nieprzekraczające długości 2 m i szerokości 8 cm można stosować tylko na zawodach oznaczonych jako „sprzętowe”. Bandaże na kolana nie powinny rozciągać się więcej niż 15 cm powyżej i 15 cm poniżej środka stawu kolanowego a całkowita ich szerokość nie powinna przekraczać 30 cm. Może być także zastosowany elastyczny ochraniacz rzepki, nieprzekraczający 30 cm długości. Dozwolone są opaski na kolana zatwierdzone przez IPF. Łączenie obu jest absolutnie zabronione. Neopren może być „syntetyczną” gumą, ale jest dopuszczalny wyłącznie jako opaska w formie rękawa.
6. Bandaże nie powinny się stykać ze skarpetami ani z kostiumem trójbojowym.
7. Nie można stosować opasek w innych miejscach ciała.

Plastry medyczne

1. Dwie warstwy plastra medycznego mogą być noszone wokół kciuka. Poza nim plaster medyczny lub podobne nie może być nigdzie założony na ciele bez zgody Jury lub Sędziego Głównego. Bandaż medyczny nie może być użyty jako element pomagający zawodnikowi w trzymaniu gryfu.
2. Za zgodą Jury, oficjalny lekarz lub personel medyczny może nałożyć plaster medyczny na miejsce skaleczenia w sposób niedający zawodnikowi nieprzepisowej pomocy.
3. Podczas imprez, gdzie nie ma Jury i personelu medycznego, decyzję o zastosowaniu plastra medycznego podejmuje Sędzia Główny.

Kontrola sprzętu osobistego

- (a) Kontrola sprzętu osobistego dla wszystkich zawodników na zawodach może być przeprowadzona w dowolnym czasie (czas ten może być ustalony na Odprawie Technicznej) podczas trwania zawodów, ale co najmniej na 20 minut przed rozpoczęciem ważenia danej kategorii wagowej.
- (b) Do spełnienia tego obowiązku powinno być wyznaczonych co najmniej dwóch sędziów. Wszystkie rzeczy muszą być sprawdzone i zaakceptowane przed ostemplowaniem czy oznakowaniem.
- (c) Bandaże przekraczające dopuszczalną długość powinny być odrzucane, ale mogą być skrócone do właściwej długości i ponownie przedstawione do zatwierdzenia.
- (d) Każda część wyposażenia uznana za brudną lub podartą nie będzie zaakceptowana.
- (e) Po zakończeniu kontroli podpisany druk przekazywany jest Przewodniczącemu Jury.
- (f) Jeżeli po kontroli zawodnik pojawi się na pomoście nosząc lub używając rzecz zabronioną, inną niż omyłkowo pominiętą przez sprawdzającego sędziego, zawodnik będzie natychmiast zdyskwalifikowany na tych zawodach.
- (g) Wszystkie części wyposażenia wspomniane w punkcie Kostium i sprzęt osobisty będą sprawdzane.
- (h) Zabronione jest noszenie czapek podczas wykonywania podejść. Takie rzeczy jak zegarki, biżuteria, szczerki sportowe, okulary i środki higieny osobistej kobiet nie muszą być sprawdzane.
- (i) Przed podejściem rekordowym zawodnik będzie sprawdzony przez Kontrolera Technicznego. Jeśli zawodnik nosi lub używa jakąkolwiek nielegalną rzecz, inną niż któraś z omyłkowo pominiętych przez sędziów, to bój będzie zapisany jako nieważny i zawodnik zostanie zdyskwalifikowany na tych zawodach.

Logo sponsora

Poza logo producentów i emblematami wymienionymi na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF” kraj lub zawodnik może wystąpić do Sekretarza Generalnego IPF o zgodę na dodatkowe logo lub emblemat umieszczane na przedmiotach lub sprzęcie osobistym zatwierdzone dla wnioskującego państwa lub zawodnika. Do wniosku o zatwierdzenie logo lub emblematu należy dołączyć opłatę w kwocie ustalonej przez Egzekutywę IPF. IPF, za pośrednictwem Egzekutywy IPF, może zatwierdzić logo lub emblemat, ale zastrzega sobie prawo odmowy akceptacji w przypadku braku zbieżności z interesami IPF lub przekroczenia granic dobrego smaku. Egzekutywa ma również prawo do ograniczenia rozmiaru lub położenia każdego elementu wyposażenia osobistego, logo lub emblematu. Wszelkie akceptacje obowiązują od daty zatwierdzenia poprzez pozostałą część roku kalendarzowego, do końca następnego roku kalendarzowego. Po tym czasie musi nastąpić kolejny wniosek i opłata aby logo lub emblemat pozostał nadal zatwierdzony. Logo i emblematy zatwierdzone zgodnie z tym przepisem będą umieszczone na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”. Również Sekretarz Generalny IPF wyda pismo o zatwierdzeniu wniosków, które zilustruje zaaprobowane logo lub emblemat, podając datę zatwierdzenia oraz wszelkie ograniczenia dotyczące tej akceptacji. Pismo to na zawodach jest dla sędziów akceptowalnym dowodem wyrażenia zgody.

Logo i emblematy nie znajdujące się na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF” lub nie figurujące w dodatku zatwierdzonych logo lub emblematów przyjętych przez przepisy w rozdziale „Logo sponsora”, mogą być noszone tylko na t-shirt-ach, obuwiu i skarpetach, gdzie logo lub emblemat jest drukowany lub wyszywany o rozmiarze nie większym niż 5 cm x 2 cm.

Zawodnik może użyć taśmy maskującej w kolorze ogólnie zgodnym z kolorem wyposażenia osobistego, na którym ją użyto, dla zasłonięcia niezatwierdzonego logo lub emblematu, tak aby uczynić ten przedmiot zgodny z przepisami.

Uwagi ogólne

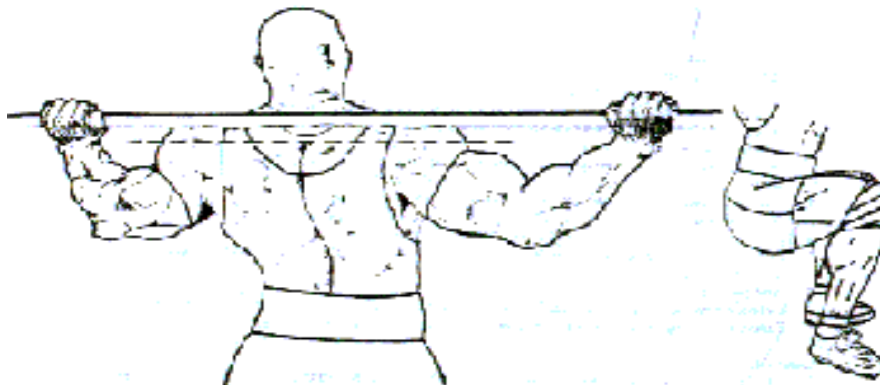
- (a) Stosowanie olejków, tłuszczy lub innych smarów na ciele, kostiumie lub wyposażeniu osobistym jest ściśle zabronione.
- (b) Zasyпка dla niemowląt, żywica, talk lub węglan magnezu są jedynymi substancjami, które mogą być nakładane na ciało lub strój. Z pominięciem opasek.
- (c) Używanie jakiegokolwiek formy zwiększenia przyczepności spodniej strony obuwia jest ściśle zabronione. Przepis stosuje się do wszelkiego sposobu zwiększania przyczepności, np. papier ścierny, materiał szmerglowy, itp. Wliczając w to żywicę i węglan magnezu. Dozwolone jest spryskanie wodą.
- (d) Żadne obce substancje nie mogą być nakładane na sprzęt trójbojowy. Zaliczane są do nich wszystkie inne substancje niż te, które mogą być używane okresowo, jak środki sterylizujące do czyszczenia sztangi, ławki do wyciskania i pomostu.
- (e) Niewielkie zabezpieczenia pomiędzy skarpetą a skórą mogą być noszone.

BOJE SIŁOWE I PRZEPISY WYKONANIA

Przysiad

1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu. Sztanga spoczywa poziomo na barkach, dłonie i palce² trzymają gryf. Dłonie mogą być położone gdziekolwiek na gryfie pomiędzy kołnierzami lub w kontakcie z wewnętrzną powierzchnią kołnierza.
2. Po zdjęciu sztangi ze stojaków (zawodnikowi może pomóc w zdjęciu sztangi ze stojaków obsługa pomostu) zawodnik musi się cofnąć w celu przyjęcia postawy startowej. Gdy zawodnik jest nieruchomy, wyprostowany (niewielkie odchylenie jest dopuszczalne), z zablokowanymi kolanami i właściwie położoną sztangą, Sędzia Główny da sygnał do rozpoczęcia boju. Sygnał składać się będzie z ruchu ramienia w dół oraz słyszalnej komendy "Start". Przed otrzymaniem sygnału „start” zawodnik może poprawić pozycję w granicach przepisów, bez ukarania. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „Odłóż”, razem ze wstecznym ruchem ramienia. Wtedy Sędzia Główny poda przyczynę braku sygnału do rozpoczęcia boju.
3. Po otrzymaniu sygnału od Sędziego Głównego zawodnik ugina nogi w kolanach i obniża tułów do momentu, kiedy górna powierzchnia ud w stawie biodrowym znajdzie się niżej niż wierzchołki kolan. Dozwolona jest tylko jedna próba. Uważa się, że podejście jest rozpoczęte, gdy zawodnik odblokuje kolana.
4. Zawodnik musi z tej pozycji powrócić do pozycji wyprostowanej z zablokowanymi kolanami. Podwójne odbicie w najniższym punkcie przysiadu lub jakikolwiek ruch w dół podczas wstawania jest niedozwolony. Gdy zawodnik znieruchomieje (oczywiście w pozycji końcowej), Sędzia Główny da sygnał do odłożenia sztangi na stojak.
5. Sygnał odłożenia sztangi na stojak polega na odwrotnym ruchu ramienia oraz słyszalnej komendzie "stojak". Zawodnik musi odłożyć sztangę na stojaki. Poruszenie stopą po sygnale odłożenia sztangi na stojak nie będzie powodem do nieuznania boju. Ze względu na bezpieczeństwo zawodnik może prosić o pomoc obsługę pomostu w odkładaniu sztangi i umieszczeniu jej w stojakach. Podczas wykonywania tej czynności zawodnik musi pozostawać w kontakcie ze sztangą.
6. W żadnym momencie nie może przebywać na pomoście więcej niż 5 i mniej niż 2 osób z obsługi pomostu. Sędziowie mogą decydować o ilości osób obsługi pomostu potrzebnych jednocześnie na pomoście: 2, 3, 4 czy 5.

Schemat poniżej pokazuje typową, ale nie obowiązkową, pozycję sztangi i wymaganą głębokość przysiadu:



Przyczyny nie uznania przysiadu

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego podczas rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Podwójne odbicie w najniższym punkcie boju lub każdy ruch w dół podczas wstawania.
3. Niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z zablokowanymi kolanami przy rozpoczynaniu lub kończeniu boju.
4. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu, lub ruch stopy na bok. Kołysanie pomiędzy palcami stopy a piętą są dozwolone.

² Dotyczy palców poza kciukiem.

5. Niemożność zgięcia kolan i obniżenia tułowia do momentu, gdy górna powierzchnia ud przy stawie biodrowym będzie niżej niż szczyt kolan, jak na schemacie.
6. Kontakt obsługi pomostu ze sztangą lub zawodnikiem przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.
7. Kontakt łokci lub ramion z nogami. Niewielki kontakt jest dozwolony, jeśli nie daje żadnej pomocy ułatwiającej wykonanie boju.
8. Jakiegokolwiek zrzucenie lub upuszczenie sztangi po zakończeniu boju.
9. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla przysiadu.

Wyciskanie leżąc

1. Ławeczka do wyciskania będzie tak ustawiona na pomoście, aby częścią przeznaczoną na głowę zwrócona była do przodu pomostu lub ustawiona pod kątem do 45 stopni.
2. Zawodnik kładzie się na ławeczce tak, aby głowa, barki i pośladki dotykały jej powierzchni. Stopy muszą leżeć płasko na podłodze (tak płasko jak pozwala na to budowa buta). Dłonie i palce muszą trzymać sztangę leżącą w stojaku z kciukiem obejmującym gryf. Ta pozycja musi być zachowana podczas wykonywania boju. Ruchy stóp są dopuszczalne, ale muszą dotykać całą powierzchnią podeszwy do pomostu. Włosy nie mogą ukrywać tyłu głowy podczas leżenia na ławeczce. Jury lub sędziowie mogą wymagać od zawodnika odpowiedniego ułożenia jego/jej włosów.
3. Aby uzyskać pewne oparcie stóp zawodnik może skorzystać z talerzy lub bloków o płaskiej powierzchni nieprzekraczających 30 cm wysokości i minimalnym rozmiarze 60 x 40 cm, umieszczając je na powierzchni pomostu. Dla oparcia stóp winny być dostępne na wszystkich zawodach międzynarodowych bloki o wysokości 5, 10, 20 i 30 cm.
4. Nie więcej niż pięć i nie mniej niż dwie osoby obsługi pomostu powinno przebywać na pomoście w dowolnym czasie. Po samodzielnym przyjęciu pozycji zawodnik może poprosić o pomoc przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków obsługę pomostu. Podanie sztangi może mieć miejsce jedynie do wyprostowanych rąk.
5. Rozstaw dłoni nie może przekroczyć 81 cm mierząc pomiędzy palcami wskazującymi (obydwa palce wskazujące muszą znajdować się w granicach 81 cm wyznaczonych przez zaznaczenie na gryfie i w całości muszą być w kontakcie z tym zaznaczeniem, jeśli stosowany jest maksymalny uchwyt). Użycie uchwytu odwrotnego jest zabronione.
6. Po zdjęciu sztangi ze stojaków, z pomocą obsługi pomostu lub bez niej, zawodnik powinien czekać z prostymi ramionami zablokowanymi w stawach łokciowych na sygnał Sędziego Głównego. Sygnał powinien być wydany wtedy, gdy zawodnik znieruchomieje ze sztangą trzymaną we właściwej pozycji. Ze względów bezpieczeństwa zawodnika, jeśli po okresie pięciu sekund nie przyjmie prawidłowej pozycji do rozpoczęcia boju, to będzie proszony o odłożenie sztangi komendą „Odlóż”, razem ze wstecznym ruchem ramienia. Wtedy Sędzia Główny poda przyczynę braku sygnału do rozpoczęcia boju.
7. Sygnał do rozpoczęcia podejścia powinien składać się z ruchu ramienia do dołu i słyszalnej komendy "Start".
8. Po otrzymaniu sygnału, zawodnik opuszcza sztangę do klatki piersiowej lub na brzuch (sztanga nie może dotknąć pasa), przytrzymuje ją nieruchomo na klatce piersiowej, po czym Sędzia Główny da sygnał i słyszalną komendę „Góra!”. Zawodnik wyciska sztangę do prostych ramion zablokowanych w stawach łokciowych. Gdy zawodnik utrzyma nieruchomą pozycję, sędzia powinien wydać słyszalną komendę "Stojak" łącznie z wstecznym ruchem ramienia. Jeśli sztanga jest opuszczona na pas lub nie dotknęła klatki lub brzucha, Sędzia Główny da komendę „Stojak”.

Przepisy rozgrywania zawodów dla niepełnosprawnych w IPF w pojedynczym boju wyciskania leżąc

Mistrzostwa w wyciskaniu leżąc będą organizowane bez specjalnego podziału na niepełnosprawnych zawodników, przykładowo niewidomych, z uszkodzeniami wzroku, z uszkodzeniami aparatu ruchowego. Zawodnicy mogą uzyskać pomoc do i od ławeczki. Pomoc w znaczeniu: „z pomocą trenera lub/i używając kul, lasek lub wózka inwalidzkiego”. Przepisy rozgrywania konkurencji obowiązują takie same jak dla ludzi

zdrowych. U zawodników z amputowaną dolną kończyną zastępująca ją proteza będzie traktowana tak samo jak naturalna kończyna. Zawodnik będzie zważony bez protezy, z wagą kompensacyjną dodaną odpowiednio z tabeli ułamków opisanej w „Ważeniu” w pkt. 5. Dla zawodników z dysfunkcją kończyn dolnych wymagających umieszczenia nóg w urządzeniach wzmacniających lub podobnych urządzeniach do chodzenia, urządzenie to będzie uważane za część naturalnych kończyn i zawodnik będzie zważony mając je założone.

Przyczyny nie uznania wyciskania

1. Nieprzestrzeganie sygnałów Sędziego Głównego do rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Każda zmiana pozycji podczas wykonywania właściwego boju, tj. jakiegokolwiek ruch podniesienia głowy, barków, pośladków od ławeczki, czy boczne ruchy dłoni na gryfie.
3. Wypchnięcie sztangi lub zapadnięcie się gryfu w klatkę piersiową lub brzuch po znieruchomieniu w taki sposób, który czyni bój łatwiejszym.
4. Każdy ruch całej sztangi w dół podczas wykonywania wyciskania.
5. Sztanga nie została opuszczona na klatkę piersiową lub brzuch, np. nie dotknęła do klatki lub dotknęła do brzucha.
6. Niemożność wyciśnięcia sztangi do prostych ramion z zablokowanymi łokciami w końcowej fazie wyciskania.
7. Dotknięcie sztangi lub zawodnika przez obsługę pomostu pomiędzy sygnałami Sędziego Głównego, w sposób ułatwiający wykonanie boju.
8. Każdy kontakt stóp zawodnika z ławeczką lub jej konstrukcją wsporczą.
9. Umyślny kontakt pomiędzy sztangą a stojakiem ławeczki.
10. Niespełnienie któregośkolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla wyciskania leżąc.

Martwy ciąg

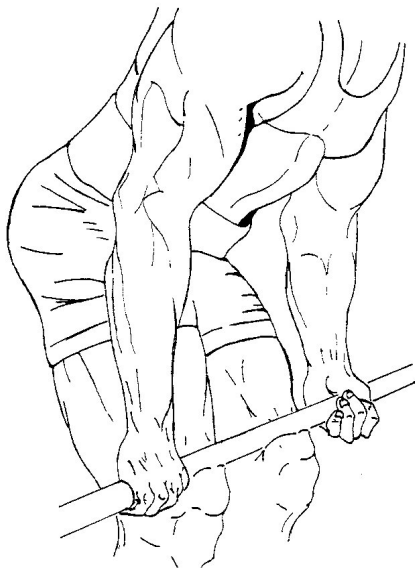
1. Zawodnik staje twarzą do frontu pomostu ze sztangą leżącą poziomo przed stopami zawodnika, następnie zawodnik chwyci gryf dowolnym uchwytem obiema rękami i podnosi sztangę, aż do pozycji wyprostowanej.
2. Na zakończenie boju nogi muszą być wyprostowane w kolanach, a barki odciągnięte do tyłu.
3. Sygnał Sędziego Głównego składa się z ruchu ramienia w dół i komendy „Opuść”. Sygnał nie zostanie wydany, dopóki sztanga nie będzie trzymana nieruchomo, a zawodnik nie osiągnie odpowiedniej pozycji.
4. Każde oderwanie sztangi od pomostu lub rozmyślna próba wykonania podejścia będą traktowane jako podejście. Raz rozpoczęte podejście jest kontynuowane bez ruchu w dół dotąd, aż zawodnik osiągnie wyprostowaną pozycję z zablokowanymi kolanami. Jeżeli sztanga osiada, gdy barki są odciągane do tyłu (nieznacznie w dół na zakończenie), to nie jest to powód do spalenia boju.

Przyczyny nie uznania martwego ciągu

1. Jakiegokolwiek ruch sztangi w dół przed osiągnięciem końcowej pozycji.
2. Niemożność przyjęcia wyprostowanej pozycji z odciągniętymi barkami.
3. Niemożność zablokowania kolan na zakończenie boju.
4. Podpieranie gryfu udami podczas podnoszenia sztangi. Jeśli brzeg sztangi znajduje się w górze uda, ale nie jest podpierany, to nie jest powodem do spalenia. Zawodnik powinien korzystać na wszystkich decyzjach, w których sędzia ma wątpliwości.
5. Wykonanie kroku do tyłu lub do przodu lub ruch stopy na bok. Kołysanie pomiędzy palcami a obcasem jest dopuszczalne. Ruch stopą po komendzie „Opuść” nie jest powodem do niezaliczenia podejścia.

6. Opuszczenie sztangi przed komendą Sędziego Głównego.
7. Pozwolenie sztandze na powrót na pomost bez utrzymywania kontroli przy pomocy obu rąk, tj. gdy palce dłoni wypuszczają gryf.
8. Niespełnienie któregokolwiek z wymagań określonych w Przepisach Wykonania dla martwego ciągu.

Schemat poniżej pokazuje sposób podpierania gryfu udami:



WAŻENIE

1. Ważenie zawodników nie może być przeprowadzone wcześniej, niż na 2 godziny przed rozpoczęciem danej/danych kategorii. Wszyscy zawodnicy z danej/danych kategorii muszą być zważeni. Dokonuje tego zespół dwóch/trzech wyznaczonych sędziów. Kategorie wagowe mogą być połączone w jedną sesję.
2. Jeśli jeszcze nie wykonano losowania, to w celu określenia kolejności ważenia ciągnięte są losy. Wyciągnięte losy określają także kolejność podejść podczas zawodów, jeżeli zawodnicy podchodzić mają do takich samych ciężarów.
3. Ważenie nie może trwać dłużej niż półtorej godziny.
4. Ważenie każdego zawodnika odbywa się w pomieszczeniu z zamkniętymi drzwiami, w obecności jedynie zawodnika, jego trenera lub kierownika ekipy i dwóch/trzech sędziów. Ze względów higienicznych zawodnik powinien nosić skarpety lub stanąć na papierowym ręczniku rozłożonym na platformie wagi.
5. Zawodnik może być ważony nago lub w bieliznie, która spełnia wymagania odpowiedniej sekcji przepisów i nie wpływa skutecznie na zmianę ciężaru ciała zawodnika. Jeśli pojawiają się wątpliwości co do ciężaru bielizny, to może być zarządzone ponowne zważenie zawodnika nago.

W zawodach, w których startują kobiety, można skorygować procedurę ważenia w ten sposób, aby były one ważone przez osoby tej samej płci. Do tego celu mogą być dodatkowo powołane kobiety z grona działaczek (niekoniecznie sędziny).

Zawodnicy niepełnosprawni/po amputacji uczestniczący w mistrzostwach wyciskania leżąc otrzymują dodatkowo następującą wagę korygującą:

Dla każdej amputacji poniżej kostki = 1/54 wagi ciała

Dla każdej amputacji poniżej kolana = 1/36 wagi ciała

Dla każdej amputacji powyżej kolana = 1/18 wagi ciała

Dla każdego wyluszczenia w stawie biodrowym = 1/9 wagi ciała

Dla zawodników z dysfunkcją kończyn dolnych wymagających umieszczenia nóg w urządzeniach wzmacniających lub podobnych urządzeniach do chodzenia, urządzenie to będzie uważane za część naturalnych kończyn i zawodnik będzie zważony mając je założone.

6. Każdy zawodnik może być tylko raz ważony. Tylko ci zawodnicy mogą być ważeni powtórnie, którzy ważą mniej lub więcej niż wynosi limit danej kategorii. Muszą oni być powtórnie zważeni do czasu zakończenia ważenia, tj. w okresie półtorej godziny od jego rozpoczęcia, w przeciwnym wypadku będą wyeliminowani z konkursu. Zawodnik może być zważony powtórnie tak często, jak pozwala na to czas i kolejność ważenia. Zawodnik może być zważony po limicie czasowym tylko wtedy, gdy stawił się do dyspozycji przed zakończeniem ważenia, ale ze względu na dużą ilość zawodników sprawdzających wagę nie miał możliwości zważenia się w wyznaczonym czasie. Może być wtedy jeden raz dopuszczony do powtórnego ważenia według uznania sędziów. Waga ciała zawodnika nie może być podawana do wiadomości publicznej dopóki wszyscy zawodnicy z danej/danych kategorii nie zostaną zważeni.
7. Zawodnik może być zważony tylko w kategorii wagowej, w której został zgłoszony 21 dni przed datą zawodów. W przypadku, gdy tworzone są grupy w danej kategorii B i C, mogą być rozegrane oddzielnie i wcześniej niż grupa A. Gdy grupy rozgrywane są w innym czasie, to grupa A będzie liczyć minimum 8 (ośmiu) a maksymalnie 12 (dwunastu) zawodników.
8. Zawodnicy powinni sprawdzić wysokość stojaków do przysiadu i wyciskania w leżeniu oraz bloki pod stopy przed rozpoczęciem startu w zawodach. Arkusz wysokości stojaków, po uprzednim skontrolowaniu, musi być podpisany przez zawodnika lub trenera. Leży to w ich interesie. Kopię tego dokumentu otrzymuje Jury, Spiker i Kierownik Pomostu / Kontroler.

PORZĄDEK ZAWODÓW

System rundowy

- (a) Podczas ważenia zawodnik albo jego trener muszą zgłosić pierwsze podejście we wszystkich trzech bojach. Musi to być wniesione na odpowiedniej karcie pierwszego podejścia, podpisanej przez zawodnika lub trenera i zachowanej przez działacza prowadzącego ważenie. Za odpowiednią kartę pierwszego podejścia uważana jest karta spikera. Następnie zawodnik otrzymuje jedenaście czystych kartek do wykorzystania w trakcie zawodów. **Trzy dotyczą przysiadu, trzy - wyciskania leżąc i pięć - martwego ciągu. Kartki dla poszczególnych konkurencji różnią się kolorami.** Po wykonaniu pierwszego podejścia w konkurencji zawodnik lub jego trener muszą podjąć decyzję o wysokości ciężaru w drugim podejściu. Ciężar ten musi być wpisany w odpowiednie okienko na kartce podejść, którą należy przekazać do Sekretarza Zawodów lub innego działacza wyznaczonego do zbierania kartek, w czasie 1 minuty od zakończenia boju. Procedura ta stosowana jest również w przypadku drugich i trzecich podejść we wszystkich trzech konkurencjach. Odpowiedzialność za podanie ciężaru do następnego podejścia w określonym czasie spoczywa na zawodniku i jego trenerze. W systemie rundowym nie ma potrzeby wyznaczania licznych łączników, karta podejść musi być bezpośrednio wręczona wyznaczonemu działaczowi. Przykłady kart do podejść zilustrowano. Należy pamiętać, że okienka na pierwsze podejścia na kartach wręczonych zawodnikom przeznaczone są do wypełnienia tylko w przypadku dozwolonej zmiany ciężaru pierwszego podejścia. Podobnie, czwarte i piąte okienka w martwym ciągu przeznaczone są wyłącznie do wypełniania przy dwóch dozwolonych zmianach ciężaru w trzecim podejściu martwego ciągu, jeśli zawodnik ma takie życzenie. Na zawodach pojedynczego wyciskania leżąc użyte będą kartki podobne do martwego ciągu.

KARTA SPIKERA					
Nazwisko, imię:			Data urodzenia:		
Kraj:		Waga ciała:		Kategoria:	
Współczynnik Wilks'a:			Numer:		
Podpis zawodnika/trenera:					
Bój	1 podejście	2 podejście	3 podejście	Najlepsze podejście	4 podejście
Przysiad					
Wyciskanie					
Dwubój					Dwubój
Martwy ciąg					
Grupa: 1, 2, 3, 4, 5		Miejsce:		Punkty Wilks'a:	
				Trójbój:	

Karty do podejść:

Przysiad	Wyciskanie	Martwy ciąg
Nazwisko _____	Nazwisko _____	Nazwisko _____
<input type="checkbox"/> ← <input type="checkbox"/> ← <input type="checkbox"/> ← 1-sze 2-gie 3-cie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1-sze 2-gie 3-cie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 1-sze 2-gie 3-cie
Podpis _____	Podpis _____ ←	Podpis _____
Ciężar talerzy	Zawodnik lub trener	Dla zmiany 3-go podejścia

- (b) Gdy w danej kategorii lub sesji startuje 10 lub więcej zawodników, można utworzyć grupy składające się mniej więcej z równej liczby zawodników. Grupy takie muszą być utworzone, gdy liczba zawodników startujących w sesji wynosi 15 lub więcej. Sesja może składać się z występu jednej kategorii wagowej lub dowolnej kombinacji kategorii w zależności od życzeń organizatora i celu zawodów. W Mistrzostwach w Wyciskaniu Leżąc można tworzyć grupy do dwudziestu osób.

Skład grup określa się analizując najlepsze wyniki zawodników w trójboju, osiągnięte na zawodach ogólnokrajowych lub międzynarodowych na przestrzeni ostatnich 12 miesięcy. Zawodnicy z najniższymi wynikami tworzą pierwszą grupę, z odpowiednio wyższymi - następne grupy, jeśli istnieje taka potrzeba. Dopóki zawodnik nie dostarczy wyniku w trójboju za wcześniejsze 12 miesięcy, dopóty będzie automatycznie umiejscawiany w pierwszej grupie startujących.

- (c) Każdy zawodnik wykonuje pierwsze podejście w pierwszej rundzie, drugie podejście w drugiej rundzie i trzecie podejście w trzeciej rundzie.
- (d) Jeśli grupa składa się z mniej niż 6 zawodników to należy po zakończeniu rundy wprowadzić dodatkową przerwę rekompensującą w następujący sposób: przy 5 zawodnikach dodaje się 1 minutę, przy 4 - 2 minuty, przy 3 - 3 minuty. Maksymalna dopuszczalna przerwa kompensacyjna po zakończeniu rundy nie może przekraczać 3 minut. Zawodnik wykonujący podejście po sobie powinien rozpocząć je, gdy włączony jest czas kompensacyjny, dopuszczalne są maksymalnie dodatkowe 3 minuty. W przypadku przerwy kompensacyjnej między grupami obciążenie sztangi talerzami będzie miało miejsce po zakończeniu przerwy kompensacyjnej - po zmianie obciążenia pozostanie jedna minuta na rozpoczęcie boju.
- (e) Obciążenie na sztandze musi być progresywnie zwiększane podczas rundy. Nie może być ono zmniejszane za wyjątkiem błędów opisanych w pkt. (i), a wtedy jedynie na zakończenie rundy.
- (f) Kolejność podejść w każdej rundzie określona jest przez wybór obciążenia, zgłaszanego przez zawodników. Jeżeli dwóch zawodników podchodzić ma do takiego samego ciężaru, pierwszy podejście ten, który ma niższy numer startowy. To samo stosuje się do podejść trzeciej rundy martwego ciągu, gdzie ciężar może być zmieniany dwa razy, pod warunkiem, że sztanga nie jest już obciążona pierwotnie zgłoszonym ciężarem i spiker nie wywołał zawodnika do sztangi. Np.:

Zawodnik A z numerem 5 podał 250 kg.

Zawodnik B z numerem 2 podał 252,5 kg.

Zawodnik A spalił 250 kg. Czy zawodnik B może obniżyć ciężar na 250 kg, by zwyciężyć? Nie, kolejność podchodzenia jest stała, zdeterminowana wielkością numeru.

- (g) Jeżeli zawodnik spali podejście, nie powtarza go od razu, ale musi czekać do następnej rundy.
- (h) Jeśli w danej rundzie podejście zostało niezaliczone w związku z niewłaściwym obciążeniem sztangi, błędem obsługi pomostu lub awarią sprzętu, to zawodnikowi przysługuje dodatkowe podejście do właściwego ciężaru. Jeżeli błędem jest nieprawidłowo obciążona sztanga a podejście jeszcze się nie rozpoczęło, wtedy zawodnik powinien otrzymać do wyboru: kontynuowanie w tym czasie lub wykonanie innego podejścia na koniec rundy. We wszystkich innych przypadkach zawodnik otrzyma dodatkowe podejście na koniec tej rundy.

Jeśli tak się zdarzy, że zawodnik jest jednocześnie ostatnim w danej rundzie, to należy mu przyznać 3 minuty na odpoczynek przed wykonaniem dodatkowego podejścia; ostatnim, ale pierwszym w rundzie – 2 minuty; ostatnim, lecz drugim w rundzie – 1 minuta. W przypadkach, gdy zawodnicy podchodzą po sobie i otrzymują przerwę kompensacyjną sztanga będzie obciążana tak jak odbywa się to w nowym

podejściu. Czas kompensacyjny będzie dodany do zwykłej jednej minuty do rozpoczęcia podejścia. Zegar będzie włączony i zawodnik otrzyma ten sumaryczny czas do rozpoczęcia podejścia. Zawodnicy następujący po sobie będą mieć cztery minuty czasu odmierzanego przez zegar, podczas którego zawodnik może rozpocząć podejście, gdy tylko będzie gotowy. Zawodnicy przedostatni w rundzie otrzymają trzy minuty, przed przedostatni dostaną dwie minuty, wszyscy pozostali otrzymają zwykłą minutę do rozpoczęcia podejścia.

- (i) Zawodnikowi wolno jest zmienić jeden raz wysokość pierwszego podejścia w każdym boju. Zmiana ciężaru może być dokonana w górę lub w dół w porównaniu z pierwotnie zgłoszonym ciężarem i zależnie od tego ulega zmianie kolejność podejść w pierwszej rundzie. Jeśli zawodnik występuje w pierwszej grupie to zmiana ciężaru może być dokonana w dowolnym czasie, ale nie później niż trzy minuty przed rozpoczęciem pierwszej rundy tego boju. Następne grupy zachowują ten sam przywilej, ale zmiana musi być zgłoszona nie później niż na trzy ostatnie podejścia poprzedniej grupy w ostatniej rundzie tego boju. Spiker powinien uprzedzić o zbliżającym się momencie wygaśnięcia tego przywileju. Jeżeli nie wydano zawiadomienia o tych nieprzekraczalnych terminach, to wówczas wydawane jest zawiadomienie upoważniające do zmiany i zawodnik może dokonać zmiany w ciągu jednej minuty od zawiadomienia.
- (j) Zawodnik musi podać swoje drugie i trzecie podejście w przeciągu jednej minuty od zakończenia ostatniego podejścia. Jedna minuta liczona jest od momentu zapalenia się sygnalizacji świetlnej. Jeśli żaden ciężar nie zostanie zgłoszony w przeciągu tej minuty, zawodnikowi zostanie przyznane 2,5 kg więcej w następnym podejściu. Jeżeli zawodnik nie zaliczył ciężaru i nie zgłosił ciężaru w ciągu jednej minuty, to w następnym podejściu sztanga zostanie obciążona takim samym ciężarem jaki był w poprzednim niezaliczonym podejściu.
- (k) Ciężary zgłoszone we wszystkich trzech bojach drugiej rundy nie mogą być zmieniane. Podobnie, podejście w przysiadzie i wyciskaniu leżąc trzeciej rundy nie mogą być zmieniane. Zgodnie z tym przepisem raz zgłoszone podejście nie może być wycofane. Sztanga będzie obciążona dożądanego ciężaru a zegar uruchomiony.
- (l) W trzeciej rundzie martwego ciągu dozwolona jest dwukrotna zmiana ciężaru. Ciężar może być zwiększony lub zmniejszony w stosunku do poprzednio zgłoszonego na trzecie podejście. Jednakże jest to tylko wtedy dozwolone, gdy zawodnik nie został jeszcze wywołany do sztangi o ciężarze zgłoszonym poprzednio.
- (m) W zawodach wyciskania leżąc przepisy są generalnie takie same jak dla zawodów trójboju siłowego. Jednakże w trzeciej rundzie dopuszczalne są dwie zmiany ciężaru, jak podano w przepisach powyżej dla podpunktu (l) dla martwego ciągu.
- (n) Jeśli dana sesja zawodów składa się z jednej grupy startujących zawodników, tzn. maksimum 14 zawodników, to pomiędzy konkurencjami powinna być ogłoszona przerwa 20 minut. Czas ten jest przeznaczony na rozgrzewkę zawodników i przygotowanie pomostu.
- (o) Jeśli w jednej sesji na pojedynczym pomoście bierze udział dwie lub więcej grup, to porządek zawodów oparty będzie o powtarzanie się grup. Nie będzie żadnych przerw pomiędzy rundami, oprócz tych, jakie niezbędne są na przygotowanie pomostu.

Przykładowo, jeśli w danej sesji występują dwie grupy, to pierwsza grupa wykonuje trzy rundy przysiadów. Bezpośrednio po nich, druga grupa wykonuje swoje trzy rundy przysiadów. Następnie pomost przygotowywany jest do wyciskania leżąc i pierwsza grupa wykonuje trzy rundy tego boju. Bezpośrednio po niej druga grupa wykonuje swoje trzy rundy wyciskania. Następnie pomost przygotowywany jest do martwego ciągu i pierwsza grupa wykonuje trzy rundy tego boju. W ten sposób eliminuje się wszelkie straty czasu oprócz tych, które są niezbędne na przygotowanie pomostu przy zmianie konkurencji.

Komisja Techniczna w porozumieniu z Organizatorem wyznacza następujące osoby do pełnienia oficjalnych funkcji na zawodach:

- (a) Spiker - preferowany jest Sędzia Krajowy lub Międzynarodowy mówiący po angielsku i w języku gospodarza zawodów.
- (b) Sekretarz Techniczny, w przypadku jego nieobecności członek Komisji Technicznej, sędzia międzynarodowy, preferowany mówiący i piszący po angielsku i w języku gospodarza zawodów.
- (c) Sędzia Czasowy (kwalifikowany sędzia).
- (d) Rozprawdzający/Łącznicy.
- (e) Sekretarz.

- (f) Obsługa pomostu. Prawidłowy strój - koszulki T-shirt z logo zawodów lub jednakowe przepisowe T-shirt kolorowe. Spodnie w jednakowym kolorze. Obuwie treningowe lub sportowe. Mogą być noszone szorty sportowe gimnastyczne podczas gorącej pogody za zgodą jury.
- (g) Kontroler Techniczny (kwalifikowany sędzia międzynarodowy).

Jeśli będzie to wymagane, mogą być powołane dodatkowe osoby do pełnienia funkcji oficjalnych, np. lekarze, pielęgniarki itd.

Obowiązki osób funkcyjnych

- (a) **Spiker** odpowiedzialny jest za sprawne prowadzenie zawodów. Jest równocześnie Mistrzem Ceremonii, ustala kolejność podejść zawodników na podstawie zgłoszonych ciężarów i, jeśli jest to konieczne, numerów startowych. Ogłasza ciężar sztangi do kolejnego podejścia oraz nazwisko zawodnika. Gdy sztanga i pomost przygotowane są do podejścia, Sędzia Główny daje znak Spikerowi. Kiedy Spiker ogłosi, że sztanga jest gotowa i wywoła zawodnika na pomost, rozpocznie się odmierzenie czasu. Dla jasności – kiedy Spiker ogłosi, że sztanga jest „gotowa / obciążona”, wtedy zawodnik jest obowiązany do wychodzenia do podejścia. Podejścia ogłaszane przez spikera muszą być wyświetlane na tablicy wyników, umieszczonej w widocznym miejscu, z nazwiskami zawodników ustawionymi według wartości numerów.

- (b) **Sekretarz Techniczny** odpowiedzialny jest za obsługę odprawy technicznej przed zawodami. W przypadku nieobecności Komisji Technicznej lub członków tego komitetu Sekretarz Techniczny opracuje wykaz Jury i Sędziów z ich nazwiskami deklarujących się do wykorzystania ich w czasie trwania zawodów. Skompletuje konieczną na zawodach listę „wyznaczonych sędziów i członków Jury” i poinformuje sędziów, które kategorie będą sędziowali. Po odprawie technicznej, kiedy ustalono końcowe składy drużyn, sekretarz techniczny zainicjuje protokół zawodów, niewyszczególniający protokół kontroli sprzętu, formularz wysokości stojaków i kolejności ważenia w protokole dla każdej kategorii wagowej, wpisze imiona i nazwiska wszystkich zawodników wyznaczonych do danej kategorii. Sporządzi dla spikerów kartki wszystkich zawodników w danej kategorii. Powyższe formularze razem z wręczanymi zawodnikom kartkami do podejść, znajdujące się w stosownej kopercie dla każdej kategorii wagowej, wręczy sędziemu głównemu danej kategorii. Sekretarz Techniczny opowiada za każdą wagę i zawiadamia wyznaczonych sędziów o sprawach proceduralnych i innych wymagających większej uwagi. Sekretarz techniczny jest wybierany z grona sędziów międzynarodowych; wskazane jest, aby był to sędzia z państwa będącego gospodarzem imprezy i jednocześnie nadający się do rozwiązywania problemów wynikających z trudności językowych na miejscu startu. Za dostarczenie wszystkich niezbędnych czystych protokołów i formularzy umożliwiających sędziemu technicznemu wykonanie swoich zadań, odpowiedzialny jest kierownik zawodów. Kompletny zestaw dokumentów w zakresie obowiązkowej pracy razem ze wszystkimi formularzami można otrzymać od Komisji Technicznej, wolne od opłat, dostępne dla wszystkich Kierowników Zawodów.

- (c) **Sędzia Czasowy** odpowiedzialny jest za pomiar czasu pomiędzy wywołaniem zawodnika na pomost i rozpoczęciem boju. Jest także odpowiedzialny za kontrolę czasu w innych przypadkach, np. po zakończeniu podejścia zawodnik powinien opuścić pomost w ciągu 30 sekund. Jeżeli biegnie już czas dla zawodnika, może być zatrzymany tylko w przypadku upłynięcia limitu czasu, rozpoczęcia boju lub na znak Sędziego Głównego.

Z tego też powodu istotne jest, aby zawodnik lub trener sprawdzili przed wywołaniem wysokość stojaków do przysiadów, ponieważ wszelkie zmiany wysokości po wywołaniu będą musiały być dokonywane w trakcie jednej minuty od wywołania, chyba, że zawodnik podał wysokość stojaka i została nieprawidłowo zapisana przez obsługę pomostu. Dlatego jest istotne, by arkusz wysokości stojaków był podpisany przez zawodnika lub trenera. Arkusz jest oficjalnym dokumentem, który będzie wykorzystany do weryfikacji w ewentualnym sporze.

Po wywołaniu przez Spikera zawodnik ma jedną minutę na rozpoczęcie podejścia. Jeżeli nie rozpocznie, Sędzia Czasowy oznajmi upłynięcie czasu, a Sędzia Główny wyda słyszalną komendę "stojak" jednocześnie ze wstecznym ruchem ramienia. Bój będzie niezaliczony, a podejście wykorzystane. Jeżeli zawodnik rozpocznie bój w limicie czasu, zegar jest zatrzymywany. Określenie rozpoczęcia boju zależy od rodzaju konkurencji. Przy przysiadach i wyciskaniu jest to sygnał sędziego. Zreferowane w rozdziale "Sędziowie", pkt. 3. Przy martwym ciągu rozpoczęcie boju to zdecydowana próba podniesienia sztangi.

- (d) **Rozprowadzający/Łącznicy** odpowiedzialni są za odbieranie informacji o kolejnych podejściach od zawodników lub ich trenerów i przekazywanie ich spikerowi. Zawodnik ma minutę czasu po zakończeniu podejścia do przekazania spikerowi, za pośrednictwem łączników, informacji o ciężarze sztangi w następnym podejściu.

- (e) **Sekretarze** odpowiedzialni są za dokładne notowanie przebiegu zawodów, a na zakończenie powinni dopilnować, aby trzech sędziowie podpisali protokoły sędziowskie, poświadczenie rekordów lub inne dokumenty wymagające podpisów. Spiker poda zapowiedź podpisania protokołów zanim sędziowie rozejdą się.
- (f) **Obsługujący pomost** odpowiedzialni są za nakładanie i zdejmowanie talerzy, dopasowywanie wysokości stojaków, czyszczenie gryfu lub platformy, o ile zleci to Sędzia Główny, oraz za ogólny porządek na pomoście. W żadnym momencie nie może być na pomoście więcej niż pięciu ani mniej niż dwóch obsługujących. Podczas przygotowywania się zawodnika do podejścia, mogą oni asystować przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków, a także pomagać przy odkładaniu na stojaki po zakończeniu boju. Nie powinni jednak dotykać zawodnika lub sztangi podczas wykonywania boju, tj. pomiędzy sygnałami sędziego. Jedynym wyjątkiem jest sytuacja, w której istnieje niebezpieczeństwo kontuzji zawodnika. Wtedy na znak Sędziego Głównego lub samego zawodnika, mogą odebrać sztangę. Jeżeli zawodnikowi nie zaliczono podejścia z winy obsługi pomostu i nie z jego własnej winy, przyznane mu będzie po rozpatrzeniu przez Sędziów i Jury dodatkowe podejście na koniec rundy.
- (g) **Kontroler Techniczny** zabezpieczy wyjście na pomost właściwego i prawidłowo ubranego zawodnika. On/ona musi wziąć udział w kontroli sprzętu osobistego.

Przepisy różne (błędy obciążenia, niewłaściwe zachowanie, odwołania itp.)

1. Podczas zawodów rozgrywanych na pomoście lub scenie, jedynie zawodnik, jego trener, członkowie Jury, sędziowie, obsługa pomostu i Kontroler Techniczny mogą znajdować się w pobliżu pomostu lub sceny. Podczas wykonywania boju na pomoście poza zawodnikiem mogą być tylko sędziowie i obsługa pomostu. Trenerzy muszą pozostawać w obszarze wyznaczonym przez Jury lub służby techniczne. Obszar dla trenera musi pozwalać na dobry widok na zawodnika z możliwością wydawania zawodnikowi instrukcji i sygnałów dotyczących szczegółów technicznych (np. głębokości w przysiadzie).
Na zawodach międzynarodowych trenerzy muszą nosić dres kadry narodowej i koszulkę typu T-shirt drużynową lub zatwierdzoną przez IPF; albo też szorty sportowe i koszulkę typu T-shirt drużynową lub zatwierdzoną przez IPF. Trener nie stosujący się do tych zasad będzie wykluczony z pomieszczenia rozgrzewki i obszaru, gdzie odbywają się starty.
2. Zawodnikowi nie wolno zakładać opasek, dopasowywać kostiumu ani stosować amoniaku na widoku publicznym. Jedynym wyjątkiem jest poprawienie pasa.
3. W meczach międzynarodowych pomiędzy dwoma zawodnikami lub dwoma państwami biorącymi udział w różnych kategoriach wagowych, zawodnicy mogą występować na zmianę bez względu na wagę wymaganą do wykonania podejścia. Zawodnik zgłaszający najniższy ciężar w pierwszym podejściu powinien podchodzić jako pierwszy i w ten sposób ustalić porządek następných podejść w ramach danego boju.
4. W zawodach uznawanych przez IPF ciężar sztangi musi zawsze być wielokrotnością 2,5 kg. We wszystkich podejściach zwiększenie ciężaru wynosi co najmniej 2,5 kg, pomijając podejścia wykonywane na rekordach.
 - (a) W rekordowym podejściu ciężar sztangi musi być o co najmniej 0,5 kg większy od dotychczasowego rekordu.
 - (b) Zawodnik może poprosić o rekordowe podejście w trakcie trwania zawodów, niebędące wielokrotnością 2,5 kg. Jeśli podejście będzie udane, to będzie dodane do pojedynczego boju i do trójboju.
 - (c) Podejścia rekordowe mogą być wykonane w dowolnej lub wszystkich zalecanych próbach.
 - (d) Zawodnik może zwiększać ciężar o mniej niż 2,5 kg w podejściach rekordowych tylko na mistrzostwach, w których jest klasyfikowany, np. weteran startujący w klasyfikacji seniorów nie może podać mniej niż 2,5 kg do ustanowienia rekordu weteranów.
 - (e) W przypadku zwiększenia ciężaru sztangi do następnego podejścia nie będącego wielokrotnością 2,5 kg do poprawienia rekordu, ciężar ten będzie zredukowany do najbliższej wielokrotności 2,5 kg, wyższej od ciężaru sztangi następnego zawodnika w poprzedniej rundzie.

Przykład 1: Aktualny rekord wynosi 302,5 kg.

Zawodnik A przysiadł 300 kg w pierwszej rundzie, po podejściu zgłasza 303,5 kg.

Zawodnik B przysiadł 305 kg w pierwszej rundzie.

Drugie podejście zawodnika A jest teraz obniżone do 302,5 kg.

Przykład 2: Aktualny rekord wynosi 300 kg.

Zawodnik A podwyższył się tylko o 1 kg (301 kg) po zaliczeniu w pierwszym podejściu 300 kg w powyższym scenariuszu.

Zawodnik B przysiadł 305 w pierwszej rundzie.

Zawodnik A musi teraz podejść do ciężaru najbliższego 2,5 kg powyżej pierwszego podejścia (302,5 kg).

5. Wyłącznie Sędzia Główny odpowiedzialny jest za decyzje podjęte w przypadku błędów w obciążaniu sztangi lub niewłaściwych ogłoszeń spikera. Jego decyzje przekazywane są spikerowi i ogłaszane.

Przykłady błędów podczas obciążania sztangi

- (a) Jeżeli na sztandze był mniejszy ciężar niż prosił zawodnik, a bój był udany, zawodnik może zaakceptować niższy ciężar lub podejść ponownie do pierwotnie zgłaszanego ciężaru. Jeżeli bój był spalony, zawodnik ma prawo do dodatkowego podejścia do pierwotnie zgłaszanego ciężaru. W obu przypadkach może się to odbyć dopiero na końcu rundy, w której błąd został popełniony.
- (b) Jeżeli na sztandze był większy ciężar niż prosił zawodnik, a bój był zaliczony, wynik zostanie uznany. Dla potrzeby innych zawodników ciężar sztangi może być ponownie zmniejszony. W przypadku spalenia podejścia zawodnik ma dodatkowe podejście na końcu rundy, w której błąd został popełniony.
- (c) Jeżeli obciążenie po obu stronach gryfu nie było jednakowe lub podczas wykonywania boju nastąpiły zmiany na gryfie lub talerzach, lub nastąpiło uszkodzenie pomostu, a bój będzie udany - zawodnik może

uznać to podejście lub wybrać ponownie podejście. Jeżeli bój był spalony, zawodnikowi przysługuje dodatkowe podejście, ale na końcu rundy, w której popełniono błąd.

- (d) Jeżeli spiker popełni błąd, podając ciężar niższy lub wyższy od zgłoszonego przez zawodnika, Sędzia Główny podejmuje takie same decyzje jak w przypadku błędów w obciążeniu sztangi.
 - (e) Jeżeli z jakiegoś powodu nie jest możliwe dla zawodnika lub jego trenera przebywanie w pobliżu pomostu i śledzenie przebiegu zawodów, a wskutek omyłki spikera zawodnik nie będzie wywołany do sztangi o właściwym ciężarze, to ciężar sztangi zostanie odpowiednio zmniejszony i zawodnik będzie miał prawo wykonania podejścia, ale na końcu rundy.
6. Trzy spalone podejścia w dowolnym boju automatycznie eliminują zawodnika z pełnej konkurencji. Zawodnik może nadal walczyć o nagrody w pojedynczych bojach, jeśli wykonuje w każdym z bojów podejścia w dobrej wierze, tj. ciężar w podejściach musi pozostawać w granicach jego realnych możliwości. Jeżeli jest to wątpliwe, to Jury podejmie decyzję.
 7. Poza pomocą przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków zawodnik nie może otrzymać od asekurowujących żadnej pomocy podczas przygotowywania się do wykonania boju.
 8. Po zakończeniu boju zawodnik obowiązany jest do opuszczenia pomostu w przeciągu 30 sekund. Opóźnienie może spowodować niezaliczenie podejścia przez sędziów. Przepis ten powstał dla zawodników, którym przydarzyła się kontuzja podczas wykonywania boju lub zawodników z obniżoną sprawnością fizyczną, np. niewidomych.
 9. Jeżeli w trakcie rozgrzewki lub zawodów zawodnik odniesie kontuzję lub w jakikolwiek inny sposób przejawia oznaki świadczące o takim stanie, który może spowodować narażenie jego zdrowia na niebezpieczeństwo, to oficjalny lekarz zawodów ma prawo przebadać go. Jeżeli w wyniku tego doktor dojdzie do wniosku, że kontynuowanie występów przez zawodnika nie jest zalecane to powinien on poprosić o konsultację z Jury i kierownikiem drużyny. Musi on wyłożyć swoje powody przed wycofaniem zawodnika z zawodów.
Aby uniknąć zakażenia zaleca się w obszarze wydarzania się wypadków stosować jedną część środka wybielającego na 10 części wody w celu usunięcia krwi lub tkanek organicznych ze sztangi lub pomostu oraz z obszaru rozgrzewki.
 10. Zawodnik lub trener, który swoim zachowaniem na pomoście lub w jego pobliżu dyskredytuje ten sport, powinien dostać oficjalne ostrzeżenie. Jeżeli nieodpowiednie zachowanie powtarza się, Jury, lub w razie jego braku sędziowie, mogą zdyskwalifikować zawodnika lub trenera i polecić zawodnikowi lub trenerowi opuścić salę. Kierownik ekipy musi być oficjalnie powiadomiony o ostrzeżeniu i dyskwalifikacji.
 11. Jury i Sędziowie mogą - większością głosów - podjąć decyzję o natychmiastowej dyskwalifikacji zawodnika lub działacza, jeśli w ich przekonaniu jego wykroczenie jest na tyle poważne, że zasługuje raczej na natychmiastową dyskwalifikację, niż na oficjalne ostrzeżenie. O dyskwalifikacji musi zostać poinformowany kierownik ekipy.
 12. Podczas zawodów międzynarodowych wszelkie odwołania dotyczące decyzji sędziów, skargi dotyczące przeprowadzenia zawodów lub zachowania osoby lub osób biorących udział w zawodach, muszą być zgłaszane do Jury na piśmie. Odwołanie lub skarga muszą być dostarczone Przewodniczącemu Jury przez kierownika reprezentacji, trenera lub - w przypadku ich nieobecności - przez zawodnika. Musi to nastąpić bezpośrednio po zdarzeniu, którego odwołanie lub skarga dotyczy. Jeżeli warunki te nie zostały spełnione – odwołanie lub skarga nie będą rozpatrywane.
 13. Jeżeli to niezbędne, Jury może chwilowo wstrzymać przebieg zawodów i naradzić się nad werdyktem. Po zbadaniu sprawy i uzgodnieniu jednomyślnej decyzji, Jury powraca na miejsce i informuje składającego odwołanie od decyzji. Jest ona ostateczna i nie podlega apelacji do żadnego innego organu. Po rozpoczęciu przerwanych zawodów następny zawodnik ma 3 minuty na rozpoczęcie swojego boju.
W przypadku odwołania dotyczącego zawodnika lub działacza drużyny poza zgłoszeniem pisemnym należy przekazać gotówką 75 Euro lub ekwiwalent w innej walucie. Jeżeli Jury stwierdzi, że odwołanie miało charakter złośliwy lub żartobliwy, całość lub część tej kwoty może być zatrzymana i przekazana na konto IPF, według uznania Jury.

SĘDZIOWIE

1. Liczebnie powinno być trzech sędziów: Sędzia Główny lub Środkowy i dwóch sędziów bocznych. Ich Legitymacje Sędziego Międzynarodowego powinny być aktualne, jak również Kontrolera Technicznego, i położone na stoliku Jury.
2. **Sędzia Główny** jest odpowiedzialny za wydawanie niezbędnych sygnałów we wszystkich trzech bojach.
3. Sygnały wymagane dla poszczególnych trzech bojów są następujące:

<u>Bój</u>	<u>Rozpoczęcie</u>	<u>Zakończenie</u>
<u>Przysiad</u>	Sygnał wizualny składający się z opuszczenia ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą " start "	Sygnał wizualny składający się z podniesienia ramienia do góry wraz ze słyszalną komendą " stojak "
<u>Wyciskanie</u>	Sygnał wizualny składający się z opuszczenia ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą " start " W czasie boju słyszalną komendą " góra " po znieruchomieniu na klatce i widocznym sygnałem ruchu ramienia w górę.	Sygnał wizualny składający się z podniesienia ramienia do góry wraz ze słyszalną komendą " stojak "
<u>Martwy ciąg</u>	Sygnał nie jest wymagany.	Sygnał wizualny składający się z opuszczenia ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą " opuść "

Gdy zawodnik nie zakończy przysiadu lub wyciskania otrzyma komendę "**Stojak**".

4. Gdy sztanga zostanie odłożona na stojaki lub na pomost po zakończeniu boju, sędziowie ogłaszają swój werdykt poprzez sygnalizację świetlną. Zaświecenie białej lampki oznacza "podejście zaliczone", czerwonej - "podejście spalone". Po werdykcie „podejście spalone”, będą podniesione karty błędów wskazujące na przyczynę wydania werdyktu.
5. Trzej sędziowie mogą usiąść w miejscach, które uznają za najlepsze z punktu widzenia obserwacji pomostu w odległości nie większej niż 4 metry podczas każdego z trzech bojów. Jednakże Sędzia Główny powinien zawsze pamiętać, że musi być łatwo widoczny dla zawodników wykonujących przysiad lub martwy ciąg, a sędziowie boczni zawsze muszą mieć świadomość by być widocznymi dla Sędziego Głównego, który obserwuje ich podniesione ramiona.
6. Przed rozpoczęciem zawodów sędziowie powinni wspólnie ustalić, że:
 - (a) Pomost i sprzęt do zawodów zgodne są z przepisami. Gryfy oraz talerze mieszczą się w dopuszczalnych odchyłkach od nominalnego ciężaru, a sprzęt uszkodzony został wycofany. Druga sztanga z zaciskami powinna być gotowa i użyta w przypadku uszkodzenia oryginalnej sztangi lub zacisków.
 - (b) Waga działa prawidłowo i jest dokładna (aktualnie certyfikowana).
 - (c) Zawodnicy ważeni są w limitach wagowych i czasie przeznaczonym dla ich kategorii.
 - (d) Sprzęt osobisty zawodnika będzie sprawdzony czy odpowiada przepisom.
Obowiązkiem zawodnika jest sprawdzenie, czy wszystkie części sprzętu osobistego, w których wyjdzie na pomost przeszły kontrolę sprawdzających sędziów. Znalezienie u zawodników noszonego czy używanego sprzętu niesprawdzonego mogą podlegać karze, np. zdyskwalifikowaniem ostatniego podejścia.
7. Podczas zawodów sędziowie muszą wspólnie ustalić, że:
 - (a) Ciężar sztangi odpowiada ciężarowi ogłoszonemu przez spikera. Mogą w tym celu otrzymać schematy obciążania sztangi. Jest to ich wspólna odpowiedzialność.
 - (b) Sprzęt osobisty zawodnika na pomoście są takie same, jak zgłoszone, sprawdzone i oznaczone podczas ważenia. Jeżeli któryś z sędziów ma co do tego wątpliwości, powinien poinformować o tym Sędziego

Głównego po zakończeniu boju przez zawodnika. Przewodniczący Jury może zbadać kostium i wyposażenie osobiste zawodnika. Jeśli u zawodnika zostanie znaleziona noszona lub używana nielegalnie część sprzętu osobistego, inna niż mogąca zostać przeoczona przez sprawdzających sędziów, zawodnik natychmiast będzie zdyskwalifikowany. Jeśli posiadanie nielegalnego sprzętu jest wynikiem błędu kontrolującego sędziego, a bój był udany, to podejście, w którym ujawnienie miało miejsce, będzie anulowane, a zawodnikowi zostanie przyznane dodatkowe podejście na tym samym ciężarze (mając usunięty nielegalny sprzęt) na koniec rundy.

Kontroler Techniczny powinien sprawdzić strój zawodnika zanim on/ona dostanie zezwolenie wyjścia na pomost.

8. Przed rozpoczęciem przysiadu i wyciskania leżąc sędziowie boczni unoszą ramiona i trzymają je uniesione dopóki zawodnik ma prawidłową pozycję do rozpoczęcia boju. Jeśli wśród sędziów przeważa opinia, że nieprawidłowość ma miejsce to Sędzia Główny nie wydaje komendy do rozpoczęcia boju. Zawodnik dysponuje pozostałą ilością czasu z przedziału czasu, jaki mu przysługuje na wykonanie boju, na skorygowanie położenia sztangi lub swojej pozycji w celu otrzymania sygnału do rozpoczęcia boju. Jeśli bój został już rozpoczęty to sędziowie boczni nie powinni - w trakcie jego wykonywania - zaprzętać sobie uwagi tymi nieprawidłowościami.
9. Sędziowie powinni powstrzymać się od komentowania zawodów i nie otrzymywać żadnych dokumentów lub słownych informacji dotyczących przebiegu konkurencji. Dlatego jest zasadniczą sprawą, by wysokość numeru każdego zawodnika towarzyszyła jego nazwisku na tablicy punktacyjnej, skąd sędziowie mogą śledzić porządek podejść.
10. Żaden z sędziów nie powinien próbować wpływać na decyzje innych sędziów.
11. Sędzia Główny może konsultować się z sędziami bocznymi, Jury lub innymi działaczami, jeżeli będzie to niezbędne, w celu usprawnienia przebiegu zawodów.
12. Sędzia Główny może według własnego uznania zarządzić czyszczenie sztangi lub pomostu. Jeżeli zawodnik lub trener domaga się wyczyszczenia sztangi i/lub pomostu, żądanie musi być realizowane poprzez Sędziego Głównego, a nie przez obsługę pomostu. W ostatniej rundzie martwego ciągu sztanga musi być czyszczona przed każdym podejściem, i w pozostałych dwóch rundach, zgodnie z życzeniem trenera lub zawodnika.
13. Po zakończeniu zawodów wszyscy trzej sędziowie podpisują oficjalne protokoły, poświadczenia rekordów oraz inne dokumenty wymagające podpisania.
14. Sędziowie zawodów międzynarodowych wybierani są przez komisję techniczną, po wykazaniu swoich umiejętności na mistrzostwach międzynarodowych lub krajowych.
15. Dwóch sędziów tej samej narodowości nie może sędziować jednej kategorii w zawodach z udziałem więcej niż dwóch państw. Jeśli kategoria składa się z więcej niż jednej grupy, to wszystkie grupy będą miały tych samych sędziów. Jeśli zmiana sędziów jest niezbędna powinna dokonać się pomiędzy dyscyplinami, więc wszyscy zawodnicy mają tych samych sędziów w tej samej dyscyplinie.
16. Wybór sędziego na Sędziego Głównego w jednej kategorii nie przeszkadza, aby był on wybrany jako sędzia boczny w innej kategorii.
17. Podczas Mistrzostw Świata lub innych mistrzostw, gdzie będą podejścia na rekordy świata, jedynie sędziowie posiadający I lub II klasę IPF dopuszczeni są do sędziowania. Każde państwo może wytypować najwyżej trzech sędziów do obsługi Mistrzostw Świata plus dodatkowo sędziów Kategorii Pierwszej do Jury, jeżeli jest niewystarczająca liczba. Wszyscy sędziowie zgłoszeni do udziału w mistrzostwach muszą być dostępni co najmniej przez dwa dni.
18. Sędziowie i członkowie Jury ubierają się następująco:
 - Mężczyźni** - Zima - **Ciemnoniebieska marynarka** z emblematem IPF na lewej piersi, **szare spodnie, biała koszula**, odpowiedni **krawat** IPF.
 - Lato - **Biała koszula, szare spodnie**, odpowiedni **krawat** IPF.
 - Kobiety** - Zima - **Ciemnoniebieska marynarka** z emblematem IPF na lewej piersi, **szara spódnica lub spodnie, biała bluzka lub koszula**, **odpowiednia apaszka/krawat**.

Emblematy IPF i krawaty są koloru czerwonego dla sędziów I klasy i niebieskie dla sędziów II klasy. Jury powinno określić, czy noszony będzie strój zimowy, czy letni. Buty znane jako sportowe nie pasują do marynarki i spodni! Powinno się nosić czarne buty wieczorowe i czarne skarpety.

19. Wymagania na II klasę są następujące:

- (a) Sędzia klasy krajowej będący sędzią co najmniej dwa lata, pełniący obowiązki sędziego co najmniej dwa mistrzostwa krajowe w tym okresie.
- (b) Musi być rekomendowany przez Federację Narodową.
- (c) Musi przejść egzamin pisemny/na komputerze w języku angielskim i praktyczny na II klasę podczas Mistrzostw Świata, Kontynentu, lub Mistrzostw Regionalnych. Musi przejść egzamin praktyczny na zawodach międzynarodowych.
- (d) Musi uzyskać 90 % lub więcej zarówno z egzaminu pisemnego, jak i praktycznego.

20. Wymagania na I klasę są następujące:

- (a) Musi być sędzią II klasy o dobrej reputacji w okresie co najmniej 4 lat.
- (b) Musi mieć przesędziowane co najmniej 4 imprezy rangi mistrzostw międzynarodowych lub krajowych (wyłączając Mistrzostwa Świata w Wyciskaniu Leżąc).
- (c) Musi przejść egzamin praktyczny na I klasę podczas Mistrzostw Świata (wyłączając Mistrzostwa Świata w Wyciskaniu Leżąc), Mistrzostw Kontynentu, Igrzysk Regionalnych lub Turnieju Międzynarodowego.
- (d) Musi sędziować jako Sędzia Główny co najmniej 75 podejść, z których 35 musi być przysiadami. Podejścia zawodników z pierwszej rundy liczą się.
- (e) Kandydat będzie skredytowany 25 punktami, a jego kompetencje obserwowane przez egzaminatora przy sprawdzaniu sprzętu, ważeniu i podczas sędziowania na pomoście. Za każdy błąd, przekroczenie przepisów technicznych, ujmowane będzie 0,5 pkt. (pół punktu). Egzaminatorem będzie członek Komisji Technicznej IPF lub oficjał mianowany przez Komisję Techniczną IPF i Sędziego Rejestratora.
- (f) Kandydat musi uzyskać co najmniej 90 procent możliwego do osiągnięcia wyniku włączając w to 75 punktów za werdykty na pomoście w porównaniu z członkami Jury, a nie pozostałymi sędziami składu sędziowskiego. Pozostałe 25 punktów za jego decyzje i wydajność w koniecznych czynnościach, tj. kontroli sprzętu, ważeniu, w kontroli pomostu.
- (g) Przed tym egzaminem, jego kandydatura powinna być zgłoszona do Sekretarza Generalnego IPF, Przewodniczącego Komisji Technicznej i Sędziego Rejestratora na trzy miesiące wcześniej przez odpowiednią Federację Narodową.

Podstawą zgłoszenia kandydatury powinny być:

- 1. Umiejętności kandydata jako sędziego.
- 2. Wysokie oceny uzyskiwane w okresie posiadania II klasy.
- 3. Możliwości sędziowania imprez międzynarodowych w przyszłości.
- 4. Znajomość języka angielskiego.
- (h) Od kandydata na sędziego I klasy wymagana jest umiejętność prowadzenia konwersacji w języku angielskim w stopniu pozwalającym na pełne zrozumienie dyskusji w prowadzonych sporach, szczególnie w przypadku prośby rozsądzenia sporu. Pod tym kątem egzaminatorzy zadecydują o umiejętnościach językowych kandydata. Jeśli kandydat zaliczy egzamin na I klasę, ale nie mówi po angielsku, on/ona będzie sędzią regionalnym I klasy i może zasiadać jedynie w jury zawodów regionalnych i krajowych.

21. Dopuszczenie kandydata do egzaminów przez IPF zależeć będzie od:

- (a) Ilości zgłoszonych kandydatur.
- (b) Ilości dostępnych stanowisk do egzaminowania.
- (c) Aktualnego zapotrzebowania poszczególnych federacji na sędziów I klasy.

22. Procedura egzaminacyjna jest następująca:
- (a) Klasa II - Pisemny/przy pomocy komputera w języku angielskim egzamin będzie przeprowadzony tylko w tym przypadku, jeżeli przedtem odbyło się seminarium prowadzone przez sędziego I klasy, wyznaczonego na głównego egzaminatora przez Komisję Techniczną IPF i Sędziego Rejestratora. Po egzaminie pisemnym/ przy pomocy komputera nastąpi egzamin praktyczny podczas trwania zawodów. Kandydat musi pełnić funkcję sędziego bocznego i sędziować co najmniej 100 podejść ukończonych, 40 z nich musi być przysiadami. W trakcie sędziowania kandydat musi być oceniany przez Jury i musi uzyskać co najmniej 85% trafności decyzji w porównaniu z większością egzaminujących sędziów. Egzamin rozpocznie się od podejść pierwszej rundy. Egzamin pisemny/ przy pomocy komputera i praktyczny na sędziego klasy II odbywać się będzie na mistrzostwach międzynarodowych lub regionalnych.
 - (b) Klasa I - egzamin praktyczny będzie przeprowadzony podczas Mistrzostw Świata (wyłączając Mistrzostwa Świata w Wyciskaniu Leżąc), Mistrzostw Kontynentu, Igrzysk Regionalnych lub Turnieju Międzynarodowego. Kandydat nadzorowany będzie przez Jury. Musi on uzyskać co najmniej 90 % trafności decyzji w porównaniu z większością egzaminujących członków Jury, włączając obserwację kompetencji kandydata w wykonywaniu pozostałych obowiązków, jak kontrola sprzętu osobistego procedury ważenia. Egzamin rozpocznie się od podejść pierwszej rundy.
23. Opłata egzaminacyjna będzie wpłacana do Skarbnika IPF przed egzaminem. Wszystkie formularze egzaminacyjne podliczane są przez egzaminującego/ egzaminujących sędziego/sędziów. Po podliczeniu kandydat powinien otrzymać informację o wyniku egzaminu. Podliczone arkusze z konieczną opłatą egzaminacyjną zostaną wysłane do Sędziego Rejestratora.
24. Po otrzymaniu wyników egzaminu Sędzia Rejestrator poinformuje kandydata i Sekretarza jego Federacji Narodowej o wynikach i poczyni stosowne listy uwierzytelniające dla kandydata.
25. Kandydat zdający egzamin praktyczny oceniany jest przez Jury (na I klasę) lub wyznaczonego sędziego (-ów) sprawdzającego (na II klasę), którzy stwierdzają czy zdał on egzamin, czy też nie zdał.
26. W przypadku zaliczenia egzaminu sędzia otrzyma nominację z dniem, w którym odbył się egzamin.
27. Kandydaci, którzy nie zdali egzaminu, muszą czekać co najmniej 6 miesięcy na ponowne dopuszczenie do egzaminu.
28. Rejestrowanie.
- (a) Wszyscy sędziowie muszą być zarejestrowani w IPF, aby otrzymać aktualne legitymacje o odpowiednim standardzie.
 - (b) Powtórna rejestracja odbywa się pierwszego stycznia każdego roku olimpijskiego.
 - (c) Sekretarz Techniczny zawodów międzynarodowych wysła listę uczestniczących sędziów w formie pliku Excela do Sędziego Rejestratora IPF bezpośrednio po konkursie.
 - (d) Sędzia federacji narodowej odpowiedzialny jest za przysłanie na ręce Sędziego Rejestratora IPF niezbędnej opłaty rejestracyjnej w wysokości 30 Euro oraz krótkiego podsumowania krajowej i międzynarodowej praktyki danego sędziego w poprzednim okresie rejestracyjnym.
 - (e) Sędzia, który nie działał przez okres 4 lat lub nie zarejestrował się - traci uprawnienia sędziowskie. Wymagany jest wtedy powtórny egzamin.
 - (f) Legitymacja wydana w okresie 12 miesięcy przed pierwszym stycznia w każdym roku olimpijskim nie musi być przedłużana, aż do następnego pierwszego stycznia roku olimpijskiego.
29. Sędzia Rejestrator IPF dostarcza Federacjom Narodowym:
- (a) Aktualny wykaz prawidłowo zarejestrowanych sędziów wraz z ich uprawnieniami. Aktualizowany rocznie.
 - (b) Listę sędziów, którzy muszą ponownie zarejestrować się w celu uaktualnienia uprawnień.
30. Sędziowie międzynarodowi, zarówno I jak i II klasy, aby mogli uzyskać ponowną rejestrację muszą sędziować co najmniej dwa razy mistrzostwa międzynarodowe lub krajowe seniorów podczas czteroletniego okresu pomiędzy Olimpiadami. Jeden raz krajowe mistrzostwa w wyciskaniu leżąc są dozwolone. Jeden raz zawody klasyczne są dozwolone dla ponownej rejestracji.

JURY I KOMISJA TECHNICZNA

Jury

1. Podczas Mistrzostw Świata lub Kontynentu wyznaczone jest Jury do przewodniczenia każdej sesji zawodów.
2. Jury składa się z trzech lub pięciu sędziów I klasy. W przypadku nieobecności członka Komisji Technicznej, sędzia o najdłuższym stażu spośród trzech lub pięciu będzie desygnowany na Przewodniczącego Jury. Pięciu członków jury może zasiadać tylko na Igrzyskach Sportów Nieolimpijskich lub na Mistrzostwach Świata Kobiet i Mężczyzn w Trójboju Siłowym.
3. Członkowie Jury powinni pochodzić z różnych krajów za wyjątkiem Prezydenta IPF i Przewodniczącego Komisji Technicznej.
4. Zadaniem Jury jest dopilnowanie, aby przepisy techniczne były dokładnie przestrzegane.
5. Podczas zawodów Jury może, większością głosów, zmienić Sędziego, którego decyzje wskazują na brak kompetencji. Dany sędzia musi otrzymać ostrzeżenie zanim zostanie zmieniony.
6. Bezstronność sędziów nie może być poddawana wątpliwości, ale może się zdarzyć błąd w sędziowaniu popełniony w dobrej wierze. W takim przypadku sędzia powinien mieć możliwość wyjaśnienia decyzji, która stała się powodem udzielenia mu ostrzeżenia.
7. Jeżeli protest złożono do Jury przeciwko sędziemu, wówczas sędzia ten może zostać poinformowany o proteście. Jury nie powinno niepotrzebnie niepokoić sędziego pomostowego.
8. Jeżeli podczas sędziowania nastąpi wyraźne naruszenie przepisów technicznych poprzez poważny błąd w sędziowaniu, Jury może podjąć działania w celu naprawienia pomyłki. Jury może w ramach swoich uprawnień, przyznać zawodnikowi dodatkowe podejście.
9. Jury, jednogłośnie w porozumieniu z sędziami, może zmienić werdykt w ekstremalnych przypadkach zaistnienia oczywistych lub rażących błędów sędziowania. Tylko werdykty sędziów 2 do 1 mogą być rozpatrywane przez jury.
10. Miejsca przeznaczone dla członków Jury powinny umożliwiać dokładną obserwację przebiegu zawodów.
11. Przed każdymi zawodami przewodniczący Jury musi upewnić się, że członkowie Jury doskonale znają swoje zadania oraz wszelkie nowe uzupełnienia przepisów w stosunku do ostatniego ich wydania.
12. Wyboru zawodników do kontroli antydopingowej zawsze dokonuje Komisja Antydopingowa.
13. Jeśli startowi towarzyszy muzyka, Jury ustala siłę głosu. Muzyka będzie przerwana w momencie, gdy zawodnik weźmie ciężar w przysiadzie i wyciskaniu leżąc lub rozpocznie ciągnięcie sztangi w martwym ciągu.
14. Legitymacje sędziowskie będą podpisane po zakończeniu kategorii wagowej.

Komisja Techniczna IPF

1. Składa się z Przewodniczącego, sędziego I klasy, wybieranego przez Zgromadzenie Ogólne i do 10 członków z różnych państw, mianowanych przez Komisję Wykonawczą w konsultacji z Przewodniczącym Komisji Technicznej. Oraz przedstawiciela trenerów/zawodników.
2. Zajmuje się analizą i badaniem wniosków i propozycji natury technicznej, zgłaszanych przez federacje członkowskie.
4. Wyznacza Sędziego Głównego, sędziów bocznych i jury na Mistrzostwa Świata.
5. Szkoli i instruuje sędziów, którzy nie osiągnęli poziomu międzynarodowego oraz powtórnie egzaminuje tych, którzy już go osiągnęli.
6. Informuje Zgromadzenie Ogólne IPF, Prezydenta i Sekretarza Generalnego przez Sędziego Rejestratora, którzy sędziowie po egzaminach lub powtórnych egzaminach są uprawnieni do sędziowania.

7. Organizuje szkolenia dla sędziów przed ważnymi imprezami, takimi jak Mistrzostwa Świata. Koszty tych szkoleń pokrywa federacja organizująca imprezę.
8. Składa propozycję do Zgromadzenia Ogólnego IPF unieważnienia legitymacji sędziowskiej sędziego międzynarodowego, jeżeli uzna to za konieczne.
9. Publikuje za pośrednictwem biura IPF, materiały i opracowania dotyczące metod treningowych i wykonywania poszczególnych bojów.
10. (a) Jest odpowiedzialna za przeprowadzenie inspekcji całego sprzętu i wyposażenia osobistego zgodnie z zasadami podanymi w niniejszych "Przepisach". Zajmuje się również sprzętem dostarczonym przez różnych producentów jedynie w celu uzyskania zezwolenia na używanie wyrazów "Zatwierdzone przez IPF" w ich ogłoszeniach reklamowych. Jeśli element lub elementy przedstawionego sprzętu spełniają aktualne wymagania od strony przepisów IPF, a Komisja Wykonawcza IPF zgadza się z decyzją Komisji Technicznej to Prezydium IPF pobiera opłatę od każdego elementu, a Komisja Techniczna wystawia zaświadczenie potwierdzające akceptację.
- (b) Pod koniec każdego roku kalendarzowego Prezydium IPF wyznacza wysokość opłaty za przedłużenie zezwolenia. Opłata musi być wniesiona na rzecz IPF w celu uzyskania przedłużenia zezwolenia. Jeśli w wyrobie wprowadzono zmiany konstrukcyjne, to musi on być ponownie dostarczony Komisji Technicznej do kontroli i reatestacji.
- (c) Jeżeli w jakimkolwiek momencie po uzyskaniu atestacji i wystawieniu świadectwa producent wprowadzi zmiany konstrukcyjne w sprzęcie sportowym lub elemencie wyposażenia osobistego powodujące, że nie będzie on dłużej spełniał wymagań od strony przepisów IPF to IPF powinna wycofać zezwolenie. IPF nie wystawi nowego zezwolenia dopóki zmiany konstrukcyjne nie zostaną skorygowane i wyrób nie zostanie dostarczony Komisji Technicznej do kontroli.

REKORDY ŚWIATA I REKORDY MIĘDZYNARODOWE

Zawody międzynarodowe

1. Rekordy świata i rekordy międzynarodowe mogą być ustanawiane tylko na powyższych zawodach. Podczas Mistrzostw Świata, Kontynentu, Regionu lub Kraju akceptowanych przez IPF, rekordy świata i rekordy międzynarodowe będą uznane bez ważenia zawodnika i sztangi, jeżeli zawodnik został dokładnie zważony przed imprezą, a sędziowie lub Komisja Techniczna sprawdzili ciężar gryfu i talerzy przed zawodami. Rekordy mężczyzn i kobiet grupy 50-59 lat przewyższające rekordy grupy 40-49 lat będą zaliczone w grupie 40-49 lat. Rekordy mężczyzn i kobiet grupy 60-69 przewyższające rekordy grupy 50-59 lat będą zaliczone w grupie 50-59 lat. Rekordy mężczyzn i kobiet grupy 70+ przewyższające rekordy grupy 60-69 lat będą zaliczone w grupie 60-69 lat. Rekordy kobiet grupy 50-59 przewyższające rekordy grupy 40-49 lat będą zaliczone w grupie 40-49 lat. Rekordy kobiet grupy 60+ przewyższające rekordy grupy 50-59 lat będą zaliczone w grupie 50-59 lat. Podobnie rekordy Juniorów Młodszych 14-18 lat przewyższające rekordy Juniorów 19-23 lat będą zaliczone w grupie 19-23 lat. Od 1 stycznia 2014 IPF uznaje nowe standardy rekordów świata i rekordy świata w klasycznym\bez sprzętowym trójboju siłowym we wszystkich kategoriach weteranów.
2. **Wymagania dotyczące zatwierdzenia rekordu świata:**
 - (a) Zawody międzynarodowe muszą być rozgrywane pod egidą IPF.
 - (b) Każdy z oceniających sędziów musi posiadać aktualną legitymację sędziego międzynarodowego, wystawioną przez IPF oraz być członkiem federacji narodowej zrzeszonej w IPF. Sędziowie oceniający muszą być z trzech różnych państw oraz musi być trzech sędziów jury.
 - (c) Dobra wola i umiejętności sędziów wszystkich federacji członkowskich są poza dyskusją.
 - (d) Tylko sztangi i talerze oraz stojaki znajdujące się na liście stroju i sprzętu zaakceptowanego przez IPF do używania na zawodach IPF, aktualne w danym czasie, mogą być użyte dla poprawiania rekordów świata i rekordów międzynarodowych.
 - (e) Rekordom w indywidualnych bojach musi towarzyszyć wynik w trójboju. Rekord w pojedynczym wyciskaniu leżąc uzyskanym w trójboju nie wymaga towarzystwa wyniku w trójboju, ale oba podejścia w przysiadzie i martwym ciągu muszą być wykonane w dobrej wierze.
 - (f) Jeżeli w zawodach dwóch (2) zawodników o tej samej wadze ciała zażąda tego samego ciężaru do ustanowienia nowego rekordu, i jeśli pierwszy zawodnik ze względu na numer startowy zaliczy ten

ciężar, to drugi zawodnik musi dodać 0,5 kg do swojego podejścia by ubiegać się o rekord. W przypadku rekordu w trójboju rekordzista jest określany zgodnie z punktem 1.d) Przepisów Ogólnych.

- (g) Nowe rekordy są uznawane, o ile przewyższają poprzednie co najmniej o 0,5 kg
- (h) Jeżeli zawodnik próbuje ustanowić rekord świata w martwym ciągu i został umieszczony na końcu rundy w wyniku protestu, pozostali zawodnicy w grupie próbujący poprawić rekord świata muszą zwiększyć swoje podejścia o 0,5 kg.

3. Rekordy świata w pojedynczym wyciskaniu leżąc będą uzyskiwane na Międzynarodowych imprezach pojedynczego wyciskania leżąc. Takie kryterium odnosi się również do wszystkich rekordów świata w trójboju siłowym.

- (a) Zawodnik, który przewyższy rekord zawodów w osobnym wyciskaniu leżąc uzyskując go w wyciskaniu leżąc na zawodach trójboju siłowego powinien żądać uznania rekordu w wyciskaniu leżąc pojedynczego boju, jeśli obydwie boje, przysiad i martwy ciąg, wykonał w dobrej wierze.
- (b) Zawodnik, który w zawodach wyciskania leżąc przewyższy rekord w wyciskaniu leżąc należący do trójboju nie może żądać uznania rekordu w wyciskaniu leżąc z zawodów trójboju siłowego.

ZAWODY KLASYCZNE „bez sprzętu specjalistycznego”

Wyposażenie osobiste

KOSTIUMY KLASYCZNE

Kostium klasyczny powinien być noszony na zawodach oznaczonych jako klasyczne i może być noszony w zawodach oznaczonych jako sprzętowe (w którym kostiumy specjalistyczne mogą być noszone zamiennie). Szelki muszą być noszone na barkach zawodnika przez cały czas we wszystkich bojach na wszystkich zawodach.

Na zawodach mogą być noszone tylko kostiumy klasyczne producentów zaakceptowanych na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”. W dodatku kostium klasyczny od zaakceptowanych producentów musi spełniać wszystkie wymagania Przepisów Technicznych IPF; kostium klasyczny od zaakceptowanych producentów który narusza Przepisy Techniczne IPF nie może być dopuszczony do używania w zawodach.

Kostium klasyczny powinien odpowiadać następującym wymaganiom:

- (a) Kostium jest jednoczęściowy i dopasowany, nie luźny podczas noszenia.
- (b) Kostium musi być wykonany w całości z tkaniny lub materiału syntetycznego nie pomagającego zawodnikowi w wykonaniu któregośkolwiek boju.
- (c) Materiał musi posiadać jednakową grubość, a w okolicy kroku dozwolona jest podwójna grubość z tego materiału o wymiarach do 12 cm x 24 cm.
- (d) Kostium musi posiadać nogawki o długości minimalnej 3 cm i maksymalnej 25 cm licząc od środka kroku w dół, po wewnętrznej stronie nogawki, mierząc założony kostium stojącego zawodnika.
- (e) Kostium może posiadać logo lub emblematy:
 - zaakceptowanego producenta kostiumu
 - nazwę kraju zawodnika
 - imię i nazwisko zawodnika
 - zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale „Logo sponsora”
 - jedynie w zawodach krajowych i niższego szczebla nazwa klubu zawodnika lub indywidualnego sponsora, jeżeli logo lub emblemat nie został zatwierdzony przez IPF.

Muzułmanki mogą być ubrane w przylegający do ciała, niewspomagający jednoczęściowy kombinezon zakrywający nogi i ramiona.

T-shirt

Koszulka ma być noszona pod kostiumem przez wszystkich zawodników podczas wykonywania przysiadów i wyciskania leżąc oraz przez kobiety w trakcie martwego ciągu; mężczyźni nie muszą nosić T-shirta w martwym ciągu.

T-shirt powinien spełniać następujące wymagania:

- (a) T-shirt musi być wykonany w całości z tkaniny lub materiału syntetycznego i nie może posiadać żadnej części gumowanej lub wykonanej z podobnie rozciągliwego materiału; nie może mieć wzmocnianych szwów, kieszeni, guzików, zamków błyskawicznych i kołnierza innego niż okrągły.
- (b) T-shirt musi posiadać rękawy. Rękawy muszą kończyć się poniżej mięśni naramiennych zawodnika i nie mogą nachodzić na łokieć zawodnika i poniżej. Rękawy nie mogą być podciągnięte lub zawinięte podczas startu zawodnika.
- (c) T-shirt może być bez oznakowań, np. jednokolorowy i bez logo czy emblematu, lub posiadać logo czy emblematy:
 - nazwę kraju zawodnika,
 - imię i nazwisko zawodnika,
 - nazwę zawodów, w których zawodnik uczestniczy,
 - zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale „Logo sponsora”,
 - jedynie w zawodach krajowych i niższego szczebla nazwa klubu zawodnika lub indywidualnego sponsora, jeżeli logo lub emblemat nie został zatwierdzony przez IPF.

Bielizna

Standardowa bielizna handlowa typu sportowego (slipy męskie i figi kobiece) lub zwykłe (wyłączając „bokserki”), wykonane z mieszanki bawełny, nylonu lub poliestru będą noszone pod kostiumem sportowym. Kobiety mogą również nosić handlowe lub sportowe staniki.

Slipy pływackie lub garderoba zawierająca gumowane lub podobnie rozciągające się materiały, za wyjątkiem górnego obrzeża w tali, nie może być noszona pod kostiumem trójbojowym.

Garderoba wspomagająca jest niedozwolona na zawodach IPF.

Skarpety

Skarpety mogą być noszone.

- (a) Mogą być w dowolnym kolorze lub kolorach i mogą posiadać logo producenta.
- (b) Nie mogą być takiej długości, aby sięgały do bandaży na kolana lub do ochraniaczy kolan.
- (c) Noszenie pełnej długości pończoch, rajstop oraz getrów jest niedopuszczalne. Skarpety o długości goleni muszą być noszone, aby przykryć i chronić golenie podczas wykonywania martwego ciągu.

Pas

Zawodnicy mogą nosić pas. Jeśli jest on używany to powinien być noszony na kostiumie trójbojowym. Dozwolone do użycia na zawodach są jedynie pasy producentów znajdujących się na wykazie „Sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”

Materiał i budowa

- (a) Główna część pasa powinna być wykonana ze skóry, winylu lub innego podobnego nierozciągliwego materiału, w postaci jednej lub kilku warstw, który może być skleiony i/lub zszywany.
- (b) Pas nie może mieć żadnych dodatkowych wyściółek, wzmocnień czy wkładek z jakiegokolwiek materiału, zarówno na powierzchni zewnętrznej, jak i pomiędzy warstwami tworzącymi pas.
- (c) Sprzączka powinna być przymocowana z jednego końca pasa za pomocą nitów i/lub szwów.
- (d) Pas może posiadać klamrę z jednym lub dwoma bolcami lub wyposażoną w "szybko zwalniający się" mechanizm. („szybko zwalniający się” odnoszący się do dźwigni)
- (e) Szlufka powinna być przymocowana za pomocą nitów i/lub szwów w pobliżu sprzączki.
- (f) Pas może być jednokolorowy, np. jedno-, dwu- lub w większej ilości kolorów i bez logo, lub może posiadać logo lub emblemat:
 - nazwę kraju zawodnika,
 - imię i nazwisko zawodnika,
 - nazwę zawodów, w których zawodnik uczestniczy,
 - zgodnie z zasadami podanymi w rozdziale „Logo sponsora”,
 - jedynie w zawodach krajowych i niższego szczebla nazwa klubu zawodnika lub indywidualnego sponsora, jeżeli logo lub emblemat nie został zatwierdzony przez IPF.

Wymiary

1. Szerokość pasa maksymalnie 10 cm.
2. Grubość pasa maksymalnie 13 mm, wzdłuż głównej części.
3. Wewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 11 cm.
4. Zewnętrzna szerokość klamry maksymalnie 13 cm.
5. Maksymalna szerokość szlufki 5 cm.
6. Odległość pomiędzy końcem pasa i dalszym końcem szlufki maksymalnie 25 cm.

Obuwie

Należy nosić obuwie.

- (a) Zawodnicy noszą obuwie tylko w formie obuwia sportowego / butów sportowych, ciężarowego, trójbojowego lub bałetek do martwego ciągu. Powyższe odnosi się do obuwia właściwego sportom, np. wrestling/koszykówka. Buty do uprawiania wędrowek nie są zaliczane do tej kategorii.
- (b) Żadna część podeszwy nie może być wyższa niż 5 cm.
- (c) Podeszwa musi być płaska, bez wstawek, nieregularności czy przeróbek od wyglądu standardowego.
- (d) Luźna wkładka, niebędąca częścią buta handlowego, jest ograniczona do jednego centymetra grubości.

Bandaże na nadgarstki

1. Bandaże na nadgarstki nie mogą przekraczać 1 m długości i 8 cm szerokości. Rękawy i zabezpieczające łąty/patki na rzepy muszą się zawierać w granicy jednego metra długości. Może być przyszyta pętla, jako zabezpieczenie. Pętla ta nie może być założona na kciuk podczas wykonywanego boju.
2. Standardowe handlowe bandaże, nie szersze niż 12 cm, mogą być używane. Łączenie bandaży na nadgarstki z bandażami handlowymi jest niedozwolone.
3. Nadgarstek nie może być pokryty szerzej niż 10 cm powyżej i 2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, a całość pokrycia nie będzie szersza niż 12 cm.
4. Zawodniczki muzułmanki mogą nosić hidżab (chusta na głowie) w trakcie wykonywania podejścia.

Nakolanniki

Nakolanniki, będące cylindrami z neoprenu, mogą być noszone tylko na kolanach zawodnika w trakcie wykonywania jednego z bojów; nakolanniki nie mogą być noszone czy używane na innej części ciała niż kolana. Nakolanniki nie mogą być używane łącznie z bandażami na kolana, zgodnie z zasadami podanymi w paragrafie „Bandaże” poniżej.

Dozwolone do użycia na zawodach są jedynie nakolanniki producentów znajdujących się na wykazie „Sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”. Ponadto nakolanniki od uznanych producentów muszą spełniać wymagania podane w Przepisach Technicznych IPF; jakiegokolwiek odstępstwo nakolanników od Przepisów Technicznych IPF spowoduje niedopuszczenie do użycia na zawodach.

Nakolanniki muszą spełniać następujące wymagania:

- (a) Nakolanniki muszą być wykonane w całości z jednej warstwy neoprenu lub głównie z pojedynczej warstwy neoprenu pokrytej niewspomagającą jednowarstwową tkaniną. Mogą być zeszyte z tkaniną i/lub neoprenem. Budowa nakolanników powinna być taka, aby znacząco nie pomagała i nie odbijała nóg zawodnika.
- (b) Maksymalna grubość nakolanników wynosi 7 mm i maksymalna długość 30 cm.
- (c) Nakolanniki nie mogą posiadać żadnych pasków, rzepów, sznurówek i podobnych pomagających dodatków wewnątrz lub na zewnątrz nakolanników. Nakolanniki muszą zachować cylindryczny kształt, bez otworów w neoprenie lub w pokrywającej go tkaninie.
- (d) W trakcie używania nakolanników przez zawodnika na zawodach nie mogą stykać się z kostiumem lub skarpetami i muszą być wyśrodkowane względem stawu kolanowego.

Kciuki

Dwie warstwy plastra medycznego mogą być noszone wokół kciuka.

Kontrola wyposażenia osobistego

Na zawodach oznaczonych jako klasyczne, zawodnik pokazuje wszystkie elementy wyposażenia osobistego sędziom dokonującym ważenia jego kategorii wagowej podczas ważenia. Jakiegokolwiek elementy nie spełniające wymagań podanych w Przepisach Technicznych IPF lub uznane przez Sędziów za brudne lub rozerwane będą usunięte a zawodnik dostanie możliwość ponownego przedłożenia alternatywnych elementów.

Podczas rozgrywania konkurencji Kontroler Techniczny sprawdzi również sprzęt osobisty noszony przez zawodników na rozgrzewce lub obszarze przygotowania i usunie elementy niespełniające wymagań podanych w Przepisach Technicznych IPF. Kontroler techniczny odrzuci wszelkie nakolanniki założone przy pomocy innej osoby lub metody, takiej jak użycie plastikowych worków, środka smarującego itp. Jeżeli zawodnik wejdzie na pomost i/lub wykona bój nosząc element stroju niezgodny z wymaganiami podanymi w Przepisach Technicznych sędziowie będą postępować zgodnie z zasadą podaną w pkt. 6(d) w rozdziale "Sędziowie".

Zasady te będą ściśle przestrzegane.

Logo sponsora

Poza logo producentów i emblematami wymienionymi na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF” kraj lub zawodnik może wystąpić do Sekretarza Generalnego IPF o zgodę na dodatkowe logo lub emblemat umieszczane na przedmiotach lub sprzęcie osobistym zatwierdzone dla wnioskującego państwa lub zawodnika. Do wniosku o zatwierdzenie logo lub emblematu należy dołączyć opłatę w kwocie ustalonej przez Egzekutywę IPF. IPF, za pośrednictwem Egzekutywy IPF, może zatwierdzić logo lub emblemat, ale zastrzega sobie prawo odmowy akceptacji w przypadku braku zbieżności z interesami IPF lub przekroczenia granic dobrego smaku. Egzekutywa ma również prawo do ograniczenia rozmiaru lub położenia każdego elementu wyposażenia osobistego, logo lub emblematu. Wszelkie akceptacje obowiązują od daty zatwierdzenia poprzez pozostałą część roku kalendarzowego, do końca następnego roku kalendarzowego. Po tym czasie musi nastąpić kolejny wniosek i opłata aby logo lub emblemat pozostał nadal zatwierdzony. Logo i emblematy zatwierdzone zgodnie z tym przepisem będą umieszczone na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF”. Również Sekretarz Generalny IPF wyda pismo o zatwierdzeniu wniosków, które zilustruje zaaprobowane logo lub emblemat, podając datę zatwierdzenia oraz wszelkie ograniczenia dotyczące tej akceptacji. Pismo to na zawodach jest dla sędziów akceptowalnym dowodem wyrażenia zgody.

Logo i emblematy nie znajdujące się na „Wykazie sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF” lub nie figurujące w dodatku zatwierdzonych logo lub emblematów przyjętych przez przepisy w rozdziale „Logo sponsora”, mogą być noszone tylko na t-shirt-ach, obuwiu i skarpetach, gdzie logo lub emblemat jest drukowany lub wyszywany o rozmiarze nie większym niż 5 cm x 2 cm.

Zawodnik może użyć taśmy maskującej w kolorze ogólnie zgodnym z kolorem wyposażenia osobistego, na którym ją użyto, dla zasłonięcia niezatwierdzonego logo lub emblematu, tak aby uczynić ten przedmiot zgodny z przepisami.

Wykaz sprzętu osobistego i wyposażenia do użycia na zawodach IPF

Zaktualizowano: 01 lutego 2016. Ważne od 01 stycznia 2015 do 31 grudnia 2018.

Zatwierdzony sprzęt specjalistyczny:

W zawodach trójboju siłowego dozwolone jest jedynie stosowanie kostiumów, bandaży, pasów i kostiumów do wyciskania producentów oficjalnie zarejestrowanych i zaaprobowanych przez Komisję Techniczną. Odnosi się to do wszystkich mistrzostw i rekordów, od lokalnych do świata. Tylko sztangi i pierścienie, stojaki do przysiadów, stojaki i ławeczka do wyciskania leżąc producentów oficjalnie zarejestrowanych i zaaprobowanych przez Komisję Techniczną są dozwolone do użycia w mistrzostwach świata, regionalnych i kontynentalnych. Ustanawianie rekordów świata musi się odbywać przy pomocy sztang i pierścieni znajdujących się na tej liście.

INZER		
Heavy Duty Blast Shirt (HD)	Z-Suit	Wrist True Black Wrap
High Performance Heavy Duty Blast Shirt (HPhD)	Champion Suit	Knee True Black Wrap
Extra High Performance Heavy Duty Blast Shirt (EHPhD)	Hard Core Suit	Iron Wraps A and Z
Blast Shirt	TRX Squat Suit	W30 Wraps
The Wrath bench Shirt	Megathrust Squat Suit	W40 Wraps
The Rage bench Shirt		W50 Wraps
The Rage-X bench Shirt	MAX DL Deadlift Suit	W60 Wraps
XB bench Shirt	Fusion Deadlift Suit	W70 Wraps
Phenom bench Shirt	XDL Deadlift Suit	W80 Wraps
Bolt bench Shirt		
Erector Shirt		INZER Belts with Prongs
Sleeveless Erector Shirt	INZER Singlets	INZER Lever Belts
Heavy Duty Erector Shirt		
Sleeveless Heavy Duty Erector Shirt	INZER Knee Sleeves	
TITAN		
Titan Fury Bench Shirt	Titan Squat Suit	Titanium Wrist Wraps
Titan Fury NXG+ SHP Bench Shirt	Titan Centurion Suit	Red Devil Wrist Wraps
Titan F6 Tornado Bench Shirt	Titan Super Centurion Suit	Signature Gold Wrist Wraps
Titan Katana Bench Shirt	Titan Spartan Suit	Wrist Wraps T.H.P. (z literowaniem i żółtym paskiem)
Titan Super Katana Bench Shirt	Titan Superior Suit	Wrist Wraps MAX RPM (czarne z zielonymi, różowymi lub pomarańczowymi paskami)
Titan Super Katana low cut Bench Shirt	Titan Velocity Deadlift Suit	
Titan Super Katana low cut Collar Shirt		Knee Wraps T.H.P. (z literowaniem i żółtym paskiem)
Vortex Shirt	Titan Singlets - dozwolone są rozmaite kombinacje kolorów	Knee Wraps MAX RPM (czarne z zielonymi, różowymi lub pomarańczowymi paskami)
Titan Lever Belts		Titanium Knee Wraps

Titan Quick Release Belts	Titan Knee Sleeves	Red Devil Knee Wraps
Titan Belts with Single Prong or Double Prong	Titan Knee Sleeves yellow jacket	Signature Gold Knee Wraps
METAL		
Metal Singlets (dozwolone są rozmaite kombinacje kolorów)	Metal Belts (dozwolone są rozmaite kombinacje kolorów)	Metal Knee Sleeves (dozwolone są rozmaite kombinacje kolorów)
Metal Black Wrist Wraps	Metal Black Line Wrist Wraps	Metal Triple Black Line Wrist Wraps
Metal Mystical Wrist Wraps	Metal Black, Silver and Orange Wrist Wraps	Metal Mystical Knee Wraps
SBD		
SBD Singlets	SBD Wrist Wraps	SBD Knee Sleeves
SBD Belts	SBD Knee Wraps	
STRENGTHSHOP		
Strengthshop Singlets	Strengthshop Inferno Knee Sleeves	
Strengthshop Lever Belt		
BEAST GENETICS		
Singlet	Lever Belt	Belt with Single Prong
	Quick Release Belt	
	Belt with Double Prong	
BUKIYA		
Oni Lever Belt Action	Oni Wrist Wraps	
Oni Singlet	Oni Knee Sleeves	
ELEIKO		
Eleiko Knee Sleeves	Eleiko Belt	Eleiko Knee Sleeves
REHBAND		
Rehband Knee Sleeves Original d 7mm # 7051	Rehband Blue Line Knee Sleeves d 7mm# 7084	
Rehband Knee Sleeves 5mm # 7751 (Rx and Core Line)	Rehband Knee Sleeves 7mm # 105434 (Rx)	
Super Training Products / Sling Shot		
Sling Shot 26" Wrist Wraps	Sling Shot Knee Sleeves 7mm	
Sling Shot Gangsta Wrist Wraps		
Wahlander		
Wahlander Belts		

Lifting Large	
Lever Belts „Economy“	Single Prong Belts „Competition“
Lever Belts „Competition“	Singlets „Basic“
Single Prong Belts „Economy“	Singlets „Economy“
Best Belts	
Best Belts – Single and Double Prong	
Iron Tanks	
Iron Tanks Lever Belts	

Katalog IPF zatwierdzonego sprzętu:

Online pod adresem: <http://www.powerlifting-ipf.com/51.html>

Zatwierdzone sztangi, pierścienie i stojaki:

ELEIKO	Stojaki do przysiadów i wyciskania leżąc, sztangi trójbojowe i pierścienie
ER EQUIPMENT	Stojaki do przysiadów i wyciskania leżąc
IVANKO	Sztangi trójbojowe i pierścienie
LEOKO	Sztangi trójbojowe i pierścienie
PALLINI	Stojaki do przysiadów i wyciskania leżąc, sztangi trójbojowe i pierścienie
ROGUE	Sztanga trójbojowa i pierścienie
UESAKA	Sztangi trójbojowe i pierścienie
METAL	Stojaki do przysiadów i wyciskania leżąc Metal Viking
TITEX	Sztangi trójbojowe i pierścienie
AWESOM AS	Stojaki trójbojowe

Zatwierdzone logo:

- MAXREP
- German Powerlifting Distr.
- Team Farrel
- Kappi
- Progressive Rehab
- RTS
- Athletic Alliance Sport
- Barbell Medicine
- RESCINDEX
- A7 Fitness
- Quest Nutrition

(Wysokość opłaty za logo wynosi 500,- Euro na rok)

Użytkownik tych urządzeń trójbojowych zwalnia IPF, jej przedstawicieli, agentów i oddziałów od wszelkiej odpowiedzialności wynikającej z korzystania tego urządzenia. Ponadto użytkownik zgadza się korzystać z tego urządzenia zgodnie z zaleceniami. Niespełnienie tego warunku powoduje utratę wszelkiej odpowiedzialności i odpowiedzialności IPF, jego agentów i oddziałów oraz producenta tego urządzenia. Użycie tego urządzenia stanowi zgodę na te warunki.

DODATKOWE PRZEPISY OBOWIĄZUJĄCE W POLSCE

Na wszystkich zawodach organizowanych w Polsce, oprócz przepisów IPF, obowiązują jednolite zasady rywalizacji sportowej w PZKFITS ujęte w dokumencie "System współzawodnictwa, klasyfikacji sportowych oraz zasady przeprowadzania rankingów i klasyfikacji PZKFITS". Ponadto dokumentem szczegółowo regulującym zasady uczestnictwa w konkrentnych zawodach, sposoby rywalizacji i klasyfikacji, kwestie opłat jest „Wzorcowy regulamin zawodów trójboju siłowego i konkurencji objętych nadzorem PZKFITS”, do którego odnoszą się komunikaty o zawodach.

1. Dodatkowe kategorie wiekowe

W Polsce obowiązują następujące dodatkowe grupy wiekowe, zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet:

Młodzicy :	od 14 do 16 lat włącznie
Juniorzy do lat 18 :	od 14 do 18 lat włącznie
Juniorzy do lat 20 :	od 14 do 20 lat włącznie
Juniorzy do lat 23 :	od 14 do 23 lat włącznie

We wszystkich grupach wiekowych organizowane są mistrzostwa Polski i notowane rekordy Polski.

Za rekordy Polski uważane są wyniki wyższe niż podane w tabelach limitów rekordów Polski, spełniające kryteria dla rekordów podane w przepisach IPF.

Jedynie w grupie młodzików odnotowywane są rekordy Mistrzostw Polski, czyli rekordy zawodów.

Zawodnicy mogą zgłosić do rywalizacji wyłącznie w jednej kategorii wiekowej wynikającej z daty urodzenia oraz dodatkowo w kategorii senior (od 14 lat wzwyż).

2. Ilość zawodników w drużynie – zmiana od 1 stycznia 2010r.

Nie limituje się startujących zawodników z jednego klubu na mistrzostwach Polski i Pucharach Polski.

Nie limituje się ilości startujących zawodników z jednego klubu w kategorii wagowej.

Dopuszcza się wszystkich punktujących do drużyny zawodników startujących w jednej kategorii wagowej.

3. Limity klasyfikacyjne

Na mistrzostwach Polski i pucharach Polski obowiązują następujące limity wynikowe w kategoriach wagowych w zależności od kategorii wiekowej:

- a) juniorzy do lat 20 - klasa sportowa młodzieżowa „B”,
- b) juniorzy do lat 23 - klasa sportowa młodzieżowa „A”,
- c) seniorzy - III klasa sportowa.

Limitom tym podlegają wszyscy startujący. Osoby uzyskujące wynik poniżej przewidzianego limitu nie są klasyfikowane, tj. nie biorą w jakikolwiek sposób udziału w jakichkolwiek klasyfikacjach na danych zawodach. Młodzicy (do lat 16), juniorzy do lat 18 i weterani nie podlegają limitom wynikowym.

4. Sprzęt osobisty:

- a. Zamiast kostiumów dopuszczalne są spodenki opinające się na ciele zawodnika, tzw. kolarki, wykonane z lycry lub podobnych rozciągliwych materiałów. Nogawki takich spodenek muszą spełniać wymogi IPF dla kostiumów.
- b. Kategoria wiekowa młodzików (do lat 16).
Zabronione jest używanie specjalistycznego sprzętu osobistego:
 - kostiumów wspomagających zawodnika w podnoszeniu ciężaru, tj. m.in. firm Olympus, Titan, Inzer, Metal i podobnych,
 - wspomagających koszulek do wyciskania, tj. firm Inzer, Tytan, Metal itp.
 - bandaży na kolana wspomnianych wyżej firm i podobnych; w uzasadnionej sytuacji Jury w porozumieniu z lekarzem zawodów może dopuścić zastosowanie u zawodnika zwykłego bandaża lekarskiego spełniającego wymogi IPF.

Dozwolone jest używanie pasów trójbojowych i ciężarowych, spełniających wymogi IPF.

- c. Kategoria wiekowa juniorów do lat 18

Dozwolone jest używanie specjalistycznego sprzętu osobistego.

5. Rekordy Polski

Notowane są rekordy Polski z wydzieleniem podgrupy rekordów Polski klasycznych. Rekordy klasyczne notowane są wyłącznie na zawodach rozgrywanych bez sprzętu wspomagającego. Do rekordów klasycznych włączone są dotychczasowe rekordy mistrzostw Polski młodzików (do 16 lat).

Rekordy Polski można ustanawiać tylko na następujących zawodach:

- a. na wszystkich zawodach, gdzie można ustanawiać rekordy świata i/lub kontynentu,
- b. na oficjalnych Mistrzostwach Polski i Pucharach Polski.

Rekordy Polski klasyczne można ustanawiać tylko na następujących zawodach:

- c. na wszystkich zawodach międzynarodowych rozgrywanych klasycznie,
- d. na oficjalnych Mistrzostwach Polski i Pucharach Polski rozgrywanych klasycznie.

Kategoria wiekowa młodzików (do lat 16) rozgrywana jest wyłącznie klasycznie.

W kategorii wiekowej juniorów do lat 18 notuje się oficjalne rekordy Polski możliwe do poprawiania na wszystkich mistrzostwach i Pucharach Polski, w których junior do lat 18 może rywalizować.

Rekord będzie zaliczony wówczas gdy zawodnik posiadać będzie ważną licencję zawodnika PZKFITS. Jeżeli na zawodach używane jest niestandardowe obciążenie sztangi, to każdy jego element musi być zważony i umieszczony w protokole wagi sprzętu. W takim przypadku przed wykonaniem rekordowego podejścia ciężar sztangi musi być uzupełniony dodatkowymi pierścieniami do żądanego przez zawodnika ciężaru.

Rekordy Polski w zgrupowanych kategoriach

Rekordy Polski notowane są w oddzielnych kategoriach wagowych i grupach wiekowych. Jeżeli w zawodach organizator połączył kategorie wagowe, np. 59-66, 74-83, 93-+120, lub też zawodnicy startują w kat. wszechwag (Puchary), to rekordy Polski notowane są w kategorii wagowej, do której należałby zawodnik biorąc pod uwagę jego wagę ciała. Na przykład: zawodnik waży 116 kg, a startuje w kategorii +93 kg, to rekord jest odnotowany w kategorii do 120 kg.

Podobnie jest z grupami wiekowymi. Junior czy też weteran startując w innej grupie wiekowej niż jego własna będzie miał zaliczony rekord Polski w swojej grupie wiekowej. W odniesieniu do juniorów, wynik będzie również zaliczony jako rekord w wyższej kategorii wiekowej, jeśli przewyższa dotychczasowy rezultat. Czyli junior do lat 20 startując w MP Juniorów do lat 23 czy Seniorów może jednocześnie podwyższyć rekord Polski juniorów do lat 20, juniorów do lat 23 i seniorów.

6. Opłaty za pojedynczą klasyfikację

Wprowadza się opłatę startowego za pojedynczą klasyfikację indywidualną na zawodach zawierających dwie lub więcej klasyfikacji wynikających z połączenia różnych zawodów. Zasadę tę stosuje się przy łączeniu zawodów trójboju siłowego i wyciskania leżąc oraz przy łączeniu kategorii wiekowych, np. juniorów do 20 lat, juniorów do 23 lat i seniorów. Osoba nie klasyfikowana dodatkowo z powodu niezapłacenia za dodatkową klasyfikację a klasyfikowana w zawodach wyższej rangi niż ranga wynikająca z wieku zawodnika, będzie miała zaliczane rekordy Polski w swojej kategorii wiekowej, ale nie będzie mogła żądać obciążenia niepodzielonego przez 2,5 kg w celu poprawienia rekordu.

Rezygnacja organizatora z opłaty za pojedynczą klasyfikację oraz występujący w komunikacie o zawodach brak wymogu wyboru tylko jednej klasyfikacji przez zawodnika powoduje klasyfikowanie zawodnika we wszystkich klasyfikacjach należnych z tytułu przynależności tego zawodnika do odpowiedniej kategorii lub grupy kategorii wiekowych i wagowych.

7. Zakaz startu w różnych kategoriach wagowych

Dozwolony jest wyłącznie jeden start danej osoby podczas zawodów łączących dwie lub więcej kategorii wiekowych. Zawodnik klasyfikowany w dwóch lub więcej kategoriach wiekowych podczas takich zawodów posiadając jednakową wagę ciała we wszystkich tych klasyfikacjach. Klasyfikowany jest w kategoriach wagowych wynikających z tej wagi ciała i treści komunikatu o zawodach.

8. Dwie zmiany trzeciego podejścia

W zawodach łączących w trakcie jednego startu klasyfikacje w trójboju siłowym i jednym z bojów, wszyscy zawodnicy startujący w trójboju mają prawo do dwukrotnej zmiany trzeciego podejścia w boju, który jest rozgrywany również oddzielnie. Dotyczy to również kategorii wagowych, w których nie ma zawodników klasyfikowanych w zawodach oddzielnego boju.

LIMITY REKORDÓW POLSKI KOBIET
w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc
obowiązujące od 2011.01.01

Juniorki 16*	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu

* - limity rekordów mistrzostw Polski

Juniorki 18	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	87,5	75,0	97,5	100,0	92,5	112,5	135,0	130
Wyciskanie leżąc	57,5	37,5	52,5	45,0	55,0	55,0	70,0	90,0
Martwy ciąg	90,0	87,5	107,5	117,5	115,0	130,0	127,5	137,5
Trójbój	197,5	190,0	247,5	255,0	240,0	282,5	325,0	345,0
Wyciskanie - 1 bój	57,5	50,0	55,0	62,5	62,5	62,5	77,5	90,0

Juniorki 20	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	105,0	122,5	120,0	112,5	125,0	157,5	187,5	182,5
Wyciskanie leżąc	60,0	55,0	57,5	72,5	70,0	72,5	102,5	90,0
Martwy ciąg	110,0	115,0	120,0	122,5	132,5	157,5	167,5	175,0
Trójbój	262,5	285,0	287,5	305,0	325,0	382,5	462,5	435,0
Wyciskanie - 1 bój	62,5	55,0	67,5	72,5	87,5	90,0	100,0	90,0

Juniorki 23	43	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	115,0	122,5	135,0	157,5	170,0	175,0	187,5	207,5
Wyciskanie leżąc	65,0	70,0	77,5	82,5	85,0	90,0	130,0	125,0
Martwy ciąg	117,5	125,0	135,0	172,5	177,5	162,5	192,5	175,0
Trójbój	282,5	307,5	327,5	415,0	430,0	407,5	492,5	510,0
Wyciskanie - 1 bój	85,0	77,5	75,0	80,0	87,5	90,0	132,5	135,0

Seniorki	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	122,5	147,5	157,5	170,0	185,0	187,5	207,5
Wyciskanie leżąc	70,0	77,5	90,0	85,0	95,0	130,0	137,5
Martwy ciąg	125,0	137,5	172,5	177,5	162,5	192,5	185,0
Trójbój	307,5	327,5	415,0	430,0	422,5	492,5	512,5
Wyciskanie - 1 bój	115,0	107,5	97,5	107,5	122,5	132,5	135,0

Weteranki I	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	110,0	142,5	135,0	137,5	142,5	152,5	167,5
Wyciskanie leżąc	60,0	75,0	77,5	85,0	122,5	117,5	122,5
Martwy ciąg	117,5	142,5	140,0	140,0	152,5	145,0	137,5
Trójbój	290,0	360,0	350,0	355,0	420,0	417,5	432,5
Wyciskanie - 1 bój	42,5	57,5	80,0	87,5	82,5	132,5	107,5

Weteranki II	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	52,5	57,5	50,0	55,0	65,0	72,5	102,5

Weteranki III	47	52	57	63	72	84	84+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu

Na podstawie uchwały Kolegium Sędziów Trójbójki Siłowego PZKFITS z dn. 2011-01-22

LIMITY REKORDÓW POLSKI MĘŻCZYZN
w trójboju siłowym i wyciskaniu leżąc
obowiązujące od 2011.01.01

Juniorzy 16*	53	59	66	74	83	93	105	120	120
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu

* - limity rekordów mistrzostw Polski

Juniorzy 18	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	125,0	162,5	190,0	205,0	192,5	227,5	237,5	245,0	222,5
Wyciskanie leżąc	110,0	97,5	140,0	137,5	157,5	155,0	150,0	165,0	145,0
Martwy ciąg	162,5	180,0	192,5	222,5	260,0	245,0	265,0	267,5	257,5
Trójbój	365,0	435,0	495,0	547,5	582,5	607,5	612,5	615,0	622,5
Wyciskanie - 1 bój	112,5	102,5	140,0	137,5	147,5	172,5	155,0	160,0	172,5

Juniorzy 20	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	167,5	202,5	217,5	240,0	282,5	300,0	310,0	332,5	310,0
Wyciskanie leżąc	110,0	115,0	140,0	145,0	182,5	182,5	190,0	217,5	195,0
Martwy ciąg	167,5	197,5	212,5	230,0	287,5	292,5	282,5	285,0	275,0
Trójbój	420,0	500,0	550,0	620,0	705,0	740,0	777,5	810,0	782,5
Wyciskanie - 1 bój	112,5	132,5	150,0	165,0	187,5	200,0	200,0	217,5	217,5

Juniorzy 23	53	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	247,5	202,5	255,0	262,5	317,5	327,5	327,5	332,5	370,0
Wyciskanie leżąc	162,5	125,0	152,5	162,5	197,5	217,5	215,0	217,5	240,0
Martwy ciąg	175,0	205,0	250,0	260,0	287,5	310,0	307,5	282,5	322,5
Trójbój	530,0	502,5	642,5	625,0	772,5	817,5	822,5	810,0	910,0
Wyciskanie - 1 bój	147,5	155,0	160,0	180,0	197,5	205,0	255,0	247,5	240,0

Seniorzy	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	230,0	302,5	325,0	317,5	327,5	352,5	347,5	395,0
Wyciskanie leżąc	140,0	175,0	195,0	237,5	265,0	245,0	285,0	257,5
Martwy ciąg	220,0	280,0	280,0	307,5	320,0	320,0	330,0	322,5
Trójbój	557,5	735,0	790,0	802,5	845,0	897,5	962,5	955,0
Wyciskanie - 1 bój	157,5	185,0	200,0	237,5	265,0	255,0	287,5	285,0

Weterani I	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	127,5	242,5	252,5	300,0	320,0	297,5	340,0	330,0
Wyciskanie leżąc	100,0	135,0	142,5	237,5	247,5	217,5	215,0	195,0
Martwy ciąg	162,5	257,5	257,5	280,0	315,0	310,0	297,5	307,5
Trójbój	387,5	637,5	642,5	802,5	822,5	782,5	835,0	825,0
Wyciskanie - 1 bój	137,5	160,0	155,0	237,5	265,0	232,5	260,0	270,0

Weterani II	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	150,0	207,5	232,5	242,5	260,0	250,0	287,5	227,5
Wyciskanie leżąc	107,5	130,0	135,0	145,0	160,0	185,0	172,5	207,5
Martwy ciąg	160,0	235,0	267,5	252,5	265,0	250,0	262,5	212,5
Trójbój	420,0	532,5	615,0	632,5	675,0	685,0	725,0	650,0
Wyciskanie - 1 bój	110,0	130,0	145,0	165,0	227,5	220,0	205,0	222,5

Weterani III	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	135,0	187,5	205,0	162,5	235,0	242,5	277,5	217,5
Wyciskanie leżąc	50,0	62,5	102,5	147,5	155,0	147,5	137,5	165,0
Martwy ciąg	152,5	227,5	252,5	175,0	242,5	225,0	235,0	190,0
Trójbój	375,0	477,5	552,5	467,5	605,0	617,5	652,5	585,0
Wyciskanie - 1 bój	82,5	105,0	102,5	152,5	157,5	152,5	177,5	190,0

Weterani IV	59	66	74	83	93	105	120	120+
Przysiad	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie leżąc	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Martwy ciąg	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Trójbój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu
Wyciskanie - 1 bój	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu	bez limitu

Na podstawie uchwały Kolegium Sędziów Trójbójki Siłowego PZKFITS z dn. 2011-01-22

FORMUŁA WILKS'A

Dla porównania poziomu sportowego zawodników o różnych wagach ciała używa się formuły Wilks'a. Dla danej wagi ciała określony jest charakterystyczny współczynnik, przez który przemnaża się wynik w trójboju podany w kg uzyskując punkty.

Odnalezienie współczynnika wagi ciała z tabeli współczynników odbywa się przez skrzyżowanie wiersza całkowitej wagi ciała (pierwsza kolumna z lewej strony tabeli) z kolumną pierwszego miejsca po przecinku. W poniższym przykładzie dla wagi ciała 46,4 kg u mężczyzny krzyżujemy wiersz dla wagi ciała 46 kg z kolumną odpowiadającą końcówce wagi - 0,4 kg (400 g). Współczynnikiem charakterystycznym dla wagi 46,4 kg okazała się wartość 1,1125. Przez ten współczynnik wyznaczony jest następnie wynik dając punkty, np. zawodnik uzyskał 400 kg: $1,1125 \times 400 = 445,00$ pkt.

kg	0,0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1,3354	1,3311	1,3268	1,3225	1,3182	1,3140	1,3098	1,3057	1,3016	1,2975
41	1,2934	1,2894	1,2854	1,2814	1,2775	1,2736	1,2697	1,2658	1,2620	1,2582
42	1,2545	1,2507	1,2470	1,2433	1,2397	1,2360	1,2324	1,2289	1,2253	1,2218
43	1,2183	1,2148	1,2113	1,2079	1,2045	1,2011	1,1978	1,1944	1,1911	1,1878
44	1,1846	1,1813	1,1781	1,1749	1,1717	1,1686	1,1654	1,1623	1,1592	1,1562
45	1,1531	1,1501	1,1471	1,1441	1,1411	1,1382	1,1352	1,1323	1,1294	1,1266
46	1,1237	1,1209	1,1181	1,1153	1,1125	1,1097	1,1070	1,1042	1,1015	1,0988
47	1,0962	1,0935	1,0909	1,0882	1,0856	1,0830	1,0805	1,0779	1,0754	1,0728

Dla wagi ciała niższej niż 40 kg współczynnik obliczamy przy pomocy uproszczonych wzorów:

dla mężczyzn: $1,3354 + 0,043 * (40 - w_{\text{rzeczywista}})$

dla kobiet: $1,4936 + 0,021 * (40 - w_{\text{rzeczywista}})$

gdzie, $w_{\text{rzeczywista}}$ – rzeczywista waga ciała

Dla wagi ciała podawanej z dokładnością większą niż 100 g (0,1 kg) współczynnik należy wyliczyć metodą interpolacji liniowej z dwóch najbliższych sąsiednich dla danej wagi ciała współczynników.

Szerzej o formule Wilks'a: <http://www.powerlifting.pl/referees/wilks/wilksinterpol.html>

