



TEHNILINE REEGLISTIK

2012

Tehniliste reeglite ametlik tekst hoitakse IPFi poolt alles ja see avaldatakse inglise keeles. Kui tekib konflikt inglise keelse versiooni ja tõlke vahel, siis tuleb lähtuda inglise keelsest versioonist.

Jaauuar

2012

(uuendatud

15.10.2011)

JÕUTÕSTMISE ÜLDISED REEGLID	2
VARUSTUS JA TÄPSUSTUSED.....	5
Kaal	5
Tõstepõrand.....	5
Tõstekangid ja kettad.....	5
Kangilukud	7
Kükkimise pukid	7
Lamades surumise pink	7
Kellad	7
Kohtunike tuled	7
Veakaardid	8
Tabloo.....	10
ISIKLIK VARUSTUS	10
Trikoo.....	10
T-särk / tugisärk	11
Aluspesu	12
Sokid.....	12
Tõstevöö	12
Jalatsid.....	13
Sidemed.....	13
Isikliku varustuse kontroll	14
Sponsorite logod.....	15
Üldist	15
Tõsteviisid JA SOORITAMISE REEGLID	15
Kükk	15
Lamades surumine.....	17
Reeglid invasportlastele, kes võistlevad IPFi lamades surumise meistrivõistlustel.....	17
Diskvalifitseerimise põhjused lamades surumisel.....	18
Jõutõmme	18
KAALUMINE.....	19
VÕISTLUSTE KORD	20
Ringsüsteem	20
Tehniline komitee määrab koos võistluste korraldajaga järgmised ametnikud.....	23
Ametnike kohustused	23
Tõstepõrand ja märgistatud alad.....	25
KOHTUNIKUD	27
ŽÜRII JA TEHNILINE KOMITEE.....	31
Žürii.....	31
IPFi tehniline komitee	32
MAAILMA- JA RAHVUSVAHELISED REKORDID	32
Rahvusvahelised meistrivõistlused.....	32

JÕUTÕSTMISE ÜLDISED REEGLID

1.
 - (a) Rahvusvaheline Jõutõstmise Föderatsioon (*International Powerlifting Federation*, lüh. IPF) tunnustab järgmisi tõsteviise:
 - A. Kükkimine B. Lamades surumine C. Jõutõmme D. Kogusumma.

Kõikidel IPFi reeglite kohaselt korraldatud võistlustel tuleb järgida sellist järjekorda.
 - (b) Võistlused toimuvad võistlejate vahel kategooriates, mis on määratletud soo, kehakaalu ja vanuse järgi. Meeste ja naiste lahtistel meistrivõistlustel võivad osaleda kõik võistlejad, kes on vähemalt 14-aastased. Kui lahtised meistrivõistlused peetakse koos mõne teise meistrivõistlusega, näiteks noorte ja juunioride meistrivõistlustega, siis võib võistleja võistelda kas noorte ja juunioride või lahtistel meistrivõistlustel. Auhinnalise koha puhul saab ta autasu kategooria eest, milles ta võistles.
 - (c) Reeglid kehtivad kõikidel meistrivõistlustel.
 - (d) Igale võistlejale on ette nähtud kolm katset tõsteviisi kohta. Võistleja iga tõste parim õnnestunud katse arvestatakse võistleja kogusummasse. Kui kaks või enam tõstjat saavutavad sama kogusumma, platseerub kergem tõstja raskemast ettepoole.
 - (e) Kui kahel võistlejal on kaalumisel sama kehakaal ja nad saavutavad võistluste lõpuks sama kogusumma, siis platseerub ettepoole see, kes saavutas kogusumma esimesena. Sama kord kehtib ka võistlustel, kus antakse auhinnad parima soorituse eest kükis, lamades surumises ja jõutõmbes, või kui püstitatakse uus maailmarekord.
2. Läbi oma liikmesföderatsioonide juhib ja kiidab IPF heaks järgmised maailmameistrivõistlused:

Meeste ja naiste ühendatud lahtised maailmameistrivõistlused

Mees- ja naisjuunioride ning noorte ühendatud maailmameistrivõistlused

Mees- ja naisveteranide ühendatud maailmameistrivõistlused

Mees- ja naisjuunioride ning noorte lamades surumise ühendatud lahtised maailmameistrivõistlused

Mees- ja naisveteranide lamades surumise ühendatud maailmameistrivõistlused

3. IPF tunnustab ja registreerib maailmarekordeid järgmistes vanusekategoriates:

Vanusekategoriad

Mehed

Avatud klass: 14 eluaastat (sünnikuupäevast alates) ja vanemad (piiranguteta vanuseklass).

Noored: 14. sünnikuupäevast alates kuni 18. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Juuniorid: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 19 eluaastat kuni 23. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Veteranid I: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 40 eluaastat kuni 49. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Veteranid II: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 50 eluaastat kuni 59. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Veteranid III: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 60 eluaastat kuni 69. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Veteranid IV: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 70 eluaastat ja vanemad. Selles vanusekategorias ei toimu kaalukategoriatesse jagamist.

Naised

Avatud klass: 14 eluaastat (sünnikuupäevast alates) ja vanemad (piiranguteta vanuseklass).

Noored: 14. sünnikuupäevast alates kuni 18. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Juuniorid: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 19 eluaastat kuni 23. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Veteranid I: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 40 eluaastat kuni 49. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Veteranid II: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 50 eluaastat kuni 59. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta).

Veteranid III: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 60 eluaastat kuni 69. eluaastani (k.a. terve kalendriaasta) Selles vanusekategorias ei toimu kaalukategoriatesse jagamist.

Veteranid IV: 1. jaanuarist kalendriaastal, mil täitub 70 eluaastat ja vanemad. Selles vanusekategorias ei toimu kaalukategoriatesse jagamist.

Jõutõstmise võistlustel on lubatud võistelda alates 14. eluaastast.

4. Kohtade jagamine kõikides vanusekategoriates toimub standardsete jõutõstmise reeglite kohaselt saavutatud kogutulemuste põhjal. Wilksi punktide alusel autasustatakse kogu võistluse kolme parimat meesvõistlejat vanusekategorias 70-aastased ja vanemad. Wilksi punktide alusel autasustatakse kogu võistluse kolme parimat naisvõistlejat vanusekategorias 60-aastased ja vanemad. Rahvusliku liidu äranägemisel võib rahvuslike võistluste jaoks vanusekategoriaid kohandada ja jagada allrühmadeks.

Kaalukategoriad

MEHED

Kuni 53,0kg (ainult noored ja juuniorid)

59,0 kg klass (kuni 59,0 kg)

66,0 kg klass (59,0 – 66,0 kg)

74,0 kg klass (66,01 – 74,0 kg)

83,0 kg klass (74,01 – 83,0 kg)

93,0 kg klass (83,01 – 93,0 kg)

105,0 kg klass (93,01 – 105,0 kg)

120,0 kg klass (105,01 – 120,0 kg)

120,0+ kg klass (120,01 kg ja üle)

NAISED

Kuni 43,0 kg (ainult noored ja juuniorid)

47,0 kg klass (kuni 47,0 kg)

52,0 kg klass (47,01 – 52,0 kg)

57,0 kg klass (52,01 – 57,0 kg)

63,0 kg klass (57,01 – 63,0 kg)

72,0 kg klass (63,01 – 72,0 kg)

84,0 kg klass (72,01 – 84,0 kg)

84,0+ kg klass (84,01 kg ja üle).

5. Iga riik võib välja panna maksimaalselt kaheksa võistlejat kaheksa kaalukategooria ulatuses meeste arvestuses ning seitse võistlejat seitsme kaalukategooria ulatuses naiste arvestuses. Noorte ja juunioride arvestuses vastavalt üheksa ja kaheksa võistlejat. Ühes kaalukategoorias võib samast riigist olla maksimaalselt kaks võistlejat. Veteranide meistrivõistlustel võib üles anda lisa viis (5) võistlejat vanusekategoriates naisveteranid III ja IV ning meesveteranid IV, kes võistlevad (ainult) oma kategooria medalitele Wilksi punktide alusel.
6. Iga riik võib välja panna kuni viis varuvõistlejat. Võistlustel osalemiseks peavad need võistlejad olema üles antud 60 päeva enne meistrivõistlusi koos kaalukategooria ja parima kogusummaga, mis on saavutatud kohalikel või rahvusvahelistel meistrivõistlustel viimase 12 kuu jooksul.
7. Iga riik peab esitama võistkonna nimekirja, kus on ära toodud iga võistleja nimi ja kaalukategooria. Ära peavad olema toodud ka isiklikud parimad tulemused, mis on saavutatud viimase 12 kuu jooksul kohalikel või rahvusvahelistel meistrivõistlustel. Tulemus võib pärineda ka eelmisel aastal toimunud rahvusvahelistelt meistrivõistlustelt, kus osaleti samas kaalukategoorias, kus sel korral plaanitakse võisteldakse. Samuti tuleb ära märkida võistluste nimi ja kuupäev, millal tulemus saavutati. Need andmed tuleb edastada IPFi või regiooni meistrivõistluste sekretärile ja samuti võistluste direktorile vähemalt 60 päeva enne meistrivõistlusi. Lõplik võistlejate valik tuleb teada anda hiljemalt 21 päeva enne meistrivõistluste alguskuupäeva. See kehtib ka varu- ning asendusvõistlejate puhul. Selleks ajaks peab iga võistleja teada andma, millises kaalukategoorias ta käesoleval meistrivõistlustel võistelda soovib. Pärast lõpliku nimekirja kinnitamist ei saa võistlejate kaalukategooriaid enam muuta. Üles antud võistlejad, kellel puuduvad eelpool mainitud meistrivõistlustel saavutatud tulemused, arvatakse esimesse gruppi, juhul kui nende kaalukategooria jaotatakse gruppideks. Kui eelpool nimetatud tingimusi ei täideta, võib see viia kõnealuse võistkonna diskvalifitseerimiseni. Seni kuni võistlejal on IPFi või regionaalse föderatsiooni poolt pandud võistluskeeld, ei saa ta oma rahvusliku liidu kaudu täita kvalifitseerumismäära maailma-, rahvusvahelistel või regionaalmeistrivõistlustel osalemiseks.
8. Kõikidel maailma-, kontinentaal- ja regionaalmeistrivõistlustel antakse punkte esimese (1) kuni üheksanda (9) koha eest järgmiselt: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2. Kõik järgnevad kohad, kellel õnnestus kogusumma saavutada, saavad ühe punkti. Rahvuslikel võistlustel toimub punktide jagamine rahvusliku liidu äranägemisel.
9. Kõikidel rahvusvahelistel meistrivõistlustel arvestatakse võistkondlikus arvestuses ainult iga riigi viie parema võistleja punktid. Võrdsete punktide korral otsustatakse lõplik koht punkti 10 kohaselt (vt. allpool).

Kui võistkonna liige on eksinud IPFi antidopingureeglite vastu võistluste käigus, kus võistkonna koht baseerub võistlejate individuaalsete tulemuste (punktide) liitmisel, lahutatakse selle võistleja punktid võistkonna punktidest ning tema punkte ei saa asendada sama meeskonna teise liikme omadega.
10. Iga riigi, mis on olnud IPFi liige vähemalt kolm aastat, maailmameistrivõistlustel osalevas delegatsioonil peab olema vähemalt üks rahvusvaheline kohtunik. Kui selle riigi kohtunik ei ole esindatud või ei saa kohapeal olles meistrivõistlustel kohtuniku või žüriiliikmena osaleda, siis lähevad selle riigi võistkondlikus arvestuses kirja ainult nelja parema võistleja kohapunktid.
11. Võistkondlikus arvestuses antakse auhinnad esikolmikule. Kui võistkondlikus või riikide arvestuses tekib viigiseis, saavutab parema koha võistkond, kes saavutas rohkem esikohti. Juhul kui kahel riigil on sama arv esikohti, saavutab parema koha see võistkond, kellel on rohkem teisi kohti. Nii toimitakse edasi kuni viiendate kohtadeni. Kui võistkondadel või riikidel on ka pärast eelpool nimetatud protseduuri võrdne punktiseis, siis saavutab kõrgema koha see võistkond või riik, millel on kokkuvõttes rohkem Wilksi punkte.



12. Kõikidel IPFi meistrivõistlustel antakse “parima võistleja” auhind võistlejale, kes on saavutanud parima tulemuse Wilksi punktide alusel. Auhind antakse üle ka teisele ja kolmandale kohale.
13. Rahvusvahelistel meistrivõistlustel antakse kogusumma põhjal medal esimesele, teisele ja kolmandale kohale igas kategoorias. Lisaks autasustatakse medali või aukirjaga iga kaalukategooria kolme parimat üksikutel aladel: kükk, lamades surumine, jõutõmme. Juhul kui võistleja ei saavuta tulemust kükkimises ja/või lamades surumises, võib ta siiski edasisest võistlusest osa võtta ja saada auhinna alalt, kus ta vähemalt ühe eduka katse sooritab. Auhinna saamiseks peab võistleja sooritama katse kõigil kolmel alal hea usu põhimõttel. Maailmameistrivõistluste medalitseremoonial peavad võistlejad kandma võistkonna dresse, T-särki, sportlikke jalatseid. Tehniline kontrollija jälgib nõuete järgimist. Kui võistleja neid nõudeid eirab, ei lubata teda autasustamisele, kuigi tema koht võistluste tulemustes jääb püsima.

VARUSTUS JA TÄPSUSTUSED

Kaal

Kaal peab olema digitaalne ja registreerima kaks kohta peale koma. Kaal peab võimaldama kaaluda võistlejaid kehakaaluga kuni 180 kg. Kaalul peab kaasas olema sertifikaat, mis meistrivõistluste ajaks ei tohi olla vanem kui üks aasta.

Tõstepõrand

Kõik tõstmised tuleb läbi viia tõstepõrandal mõõtmetega minimaalselt 2,5 m x 2,5 m ja maksimaalselt 4,0 m x 4,0 m. Tõstepõrand ei tohi olla ümbritsevast lavast või põrandast kõrgem kui 10 cm. Tõstepõranda pealispind peab olema lame, kõva ja tasane ning kaetud libisemiskindla sileda vaipkattega (s.t ebatasasuste ja väljaulatuvate osadeta). Kummimatid või sarnased katematerjalid on keelatud.

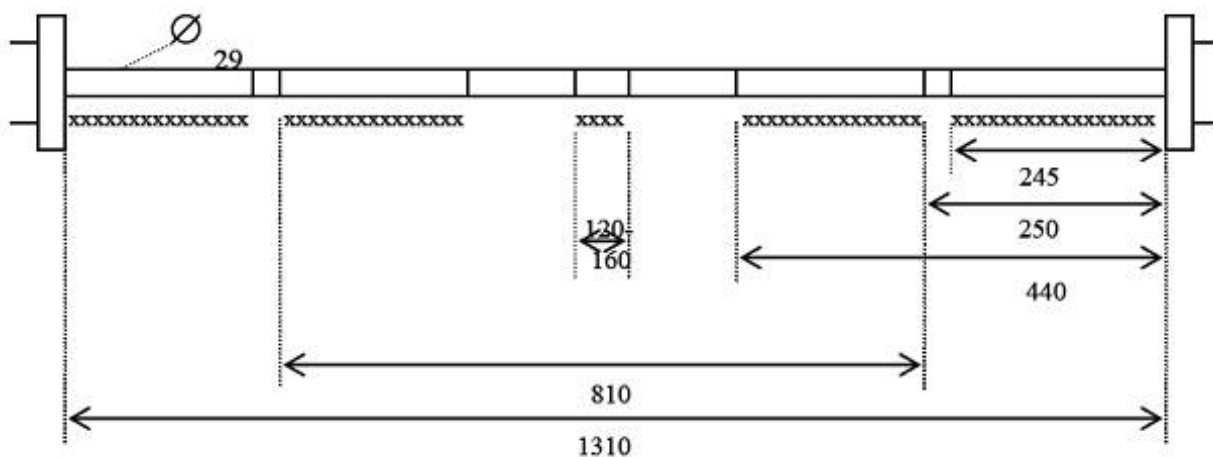
Tõstekangid ja kettad

Kõikidel IPFi reeglite kohaselt korraldatavatel jõutõstmise võistlustel on lubatud kasutada ainult ketastega kange. Allpool toodud nõuetele mittevastavate kangide ja ketaste kasutamine muudab võistlused ja neil püstitatud rekordid kehtetuks. Kogu võistluse kestel ja kõikide tõsteviiside puhul on lubatud kasutada ainult selliseid kange ja kettaid, mis vastavad kõikidele alltoodud nõuetele. Võistluse jooksul ei tohi kangi vahetada, välja arvatud juhul, kui see on tehnilise komitee, žürii või kohtunike poolt kõveraks või kahjustatuks tunnistatud. Kõikidel IPFi meistrivõistlustel kasutatavate kangide kurrutatud osa ei tohi olla kroomitud. IPFi maailmameistrivõistlustel või maailmarekordi püstitamisel võib kasutada ainult kange ja kettaid, mis omavad ametlikku IPFi heakskiitu. Alates 2008. aastast muutuvad varem IPFi poolt heaks kiidetud tõstekangide põhjal kangi kurrutatud osa kaugused standardseks.

- (a) Tõstekang peab olema sirge, hästi kurrutatud ja sooniline ning peab vastama järgmistele nõuetele:
 1. Kogupikkus ei tohi ületada 2,2 m.
 2. Kangi laagrite kaugus üksteisest peab jääma vahemikku 1,31 – 1,32 m.
 3. Tõstekangi varda diameeter peab jääma 28 – 29 mm vahele.
 4. Tõstekangi ja turvalukkude kogukaal peab olema 25 kg.
 5. Tõstekangi hülsside diameeter peab jääma vahemikku 50 – 52 mm.

6. Tõstekangi vardal peab olema masinal tehtud markeering või kang peab teibiga nii märgistatud olema, et markeeringute vahele jääb 81 cm.

IPFi poolt tunnustatud jõutõstmise kang
Kangi kurrutatud osa mõõtude juhised
 Mõõdud antud millimeetrites



(b) Kettad peavad vastama järgmistele nõuetele:

1. Kõik võistlustel kasutatavad kettad peavad jääma kaaluvahemikku 0,25% või 10 grammi nende nominaalväärtusest.

Nominaalväärtus (kg)	Maksimum	Miinimum
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. Ketta augu suurus peab jääma vahemikku 52 – 53 mm.
3. Võistlustel kasutatavad kettad peavad olema järgmiste raskustega: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg ja 25 kg.
4. Rekordite jaoks võib kasutada kergemaid kettaid, et ületada kehtiv rekord minimaalselt 0,5 kg-ga.
5. Kettad kaaluga 20 kg ja raskemad ei tohi olla paksemad kui 6 cm. Kettad, mis kaaluvad kuni 15 kg peavad olema õhemad kui 3 cm. Kummist kettad ei pea vastama eelpool nimetatud paksustele.
6. Kettad peavad vastama järgmistele värvikoodidele: kuni 10 kg kettad võivad olla mistahes värvi, 15 kg – kollane, 20 kg – sinine, 25 kg – punane.
7. Kõikidel ketastel peab olema selge märgistus nende kaalu kohta. Võistluste käigus laotakse kettad kangile nii, et kohtunikud näeksid iga ketta raskust. Kehtib põhitõde “seest väljapoole” ehk kettad laotakse kangile raskuse alusel kahanevas järjekorras.



8. Kõige esimene ja ühtlasi raskeim ketas asetatakse kangile kaalutähis sissepoole, kõik ülejäänud kettad kaalutähis väljapoole.
9. Kõige suurema ketta diameeter ei tohi olla suurem kui 45 cm.
10. Kummist või kummiga kaetud kettad on lubatud ainult juhul, kui kangil jääb kangiluku välisküljest kuni kangivarda otsani minimaalselt 10 cm käega haaramiseks.

Kangilukud

- (a) Kangilukke tuleb alati kasutada.
- (b) Lukud peavad kaaluma kumbki 2,5 kg.

Kükkimise pukid

1. Rahvusvahelistel jõutõstmise meistrivõistlustel on lubatud kasutada ainult tehnilise komitee poolt registreeritud ja heaks kiidetud kükipukke, mis on tööstuslikult toodetud.
2. Kükipukid peavad olema reguleeritavad 5 cm sammude kaupa madalaimast positsioonist 1,0 m kuni kõrgeima positsioonini vähemalt 1,7 m.
3. Hüdrauliliste pukide puhul peavad seatud kõrgused olema kindlustatud tihvtide abil.

Lamades surumise pink

Rahvusvahelistel jõutõstmise meistrivõistlustel on lubatud kasutada ainult IPFi tehnilise komitee poolt registreeritud ja heaks kiidetud lamades surumise pukke ja pinke, mis on tööstuslikult toodetud. Lamades surumise pink peab vastama järgmistele nõuetele:

1. Pikkus mitte alla 1,22 m ning pink peab olema tasane ning horisontaalne.
2. Laius peab jääma vahemikku 29 – 32 cm.
3. Kõrgus peab jääma vahemikku 42 – 45 cm, mõõdetuna põrandalt pingi polsterduse ülapinnani seda kokku surumata või vajutamata. Reguleeritavate pukide kõrgus peab jääma vahemikku 75 – 110 cm mõõdetuna põrandalt kuni kangihoidja sisepinnani.
4. Minimaalne pukide sisepindade kaugus peab olema 1,1 m.
5. Surumispingi peaosa peab ulatuma 22 cm kaugusele kangi tugede keskkohast tolerantsiga 5 cm kummalegi poole.
6. Kõikidel võistlustel tuleb lamades surumise pingil kasutada turvatugesid.

Kellad

Võistlustel tuleb kasutada ajavõtukellasid, mis on nähtavad kõikidele osalejatele võistluste toimumispaigas, tõstepõrandal ja soojendusosalal. Kellad peavad näitama kulunud aega või järele jäänud aega vähemalt 20 minutit järjest. Lisaks peab treenerile või võistlejale olema nähtav kell, mis näitab katseni jäänud aega.

Kohtunike tuled

Võistlustel peab olema olemas tuledesüsteem, millega kohtunikud oma otsusest teada annavad. Kasutada võib tõstevõistlustel kasutatavat süsteemi, mille puhul kohtunik aktiveerib eksimust nähes oma lüliti. Kui enamus kohtunikke aktiveerib oma lüliti, kõlab helisignaal ning võistleja teab, et tema katse ebaõnnestus. Võistleja ei pea sel juhul oma katset lõpuni sooritama. Igal kohtunikul on valge ja punane tuli, mis näitavad vastavalt õnnestunud (ingl. k *good lift*) ning ebaõnnestunud katset (ingl. k *no lift*). Tuled peavad asetuma horisontaalselt ning vastama kohtunike järjestusele. Tuled peavad olema

ühendatud nii, et kõigi kolme kohtuniku lambid sütivad aktiveerimisel korraga ning mitte eraldi. Hädalukordade puhul (nt. elektrikatkestus) on kohtunikud varustatud väikeste valgete ja punaste lippude või veakaartidega, millega nad annavad teada oma otsusest peale peakohtuniku kuuldavast märguannet "lipud".

Veakaardid

Pärast seda, kui kohtunikud oma otsusest teada on andnud, tõstab kohtunik / tõstavad kohtunikud veakaardi või aktiveerivad tulesüsteemi, et teha teatavaks põhjus/põhjused, miks katse ebaõnnestus.

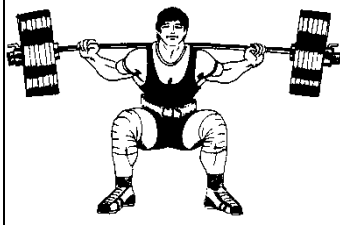
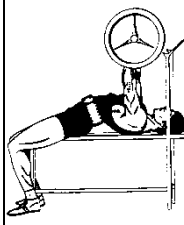
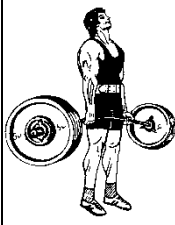
Kohtunike nummerdatud veakaartide süsteem – ebaõnnestumise põhjused

Veakaartide värvid:

Viga nr. 1 = punane kaart

Viga nr. 2 = sinine kaart

Viga nr. 3 = kollane kaart

KÜKKIMINE 	LAMADES SURUMINE 	JÕUTÕMME 
<p>Viga nr.1 = punane kaart</p> <p>Tõstja ei lasku nii sügavale kükki, et reite ülarpind puusaliigese kohal oleks allpool, kui põlvede ülaosa.</p>	<p>Viga nr.1 = punane kaart</p> <p>Tõstekang ei ole lastud liikumatult rinnale või on lastud kõhupiirkonnale.</p>	<p>Viga nr.1 = punane kaart</p> <p>Tõstja ei lukusta põlvi sirgeks lõppasendis. Tõstja ei suuda seista sirgelt, õlad tahapoole.</p>
<p>Viga nr.2 = sinine kaart</p> <p>Tõstja ei suuda tõste alguses ja/või lõpus peakohtuniku märguannete ajal seista sirgelt, põlved sirgeks lukustatud.</p>	<p>Viga nr.2 = sinine kaart</p> <p>Mistahes kogu tõstekangi ulatuses allapoole suunduv tõstekangi liikumine surumise ajal. Tõstja ei siruta tõste lõpus oma käsi täiesti sirgeks.</p>	<p>Viga nr.2 = sinine kaart</p> <p>Tõstekangi mistahes allapoole liikumine enne lõppasendi saavutamist. Tõstet ei loeta ebaõnnestunuks, kui tõstekang vajub koos õlgade tahapööramisega lõppasendis. Tõstja toetab tõste sooritamise ajal tõstekangi reitele. Kui tõstekang libiseb piki reit üles, kuid ei toetu sellele, ei ole see tõste ebaõnnestumise põhjuseks.</p>
<p>Viga nr.3 = kollane kaart</p> <p>Astumine ette- või tahapoole või talle horisontaalsuunas toimuv liikumine. Lubatud on varvastel-kandadel kiikumine. Tõstja ei pane tähele peakohtuniku märguannet tõste alguses või lõpus. Kahekordne pumpamine või enam kui üks üritus tõste sooritamise allasendis. Tõstekangi puudutamine kettavahetajate/julgestajate poolt peakohtuniku märguannete vahemikus selliselt, et see kergendab tõste sooritamist. Tõstja küünarnukid või käsivarred puudutavad jalgu nii, et see pakub tuge või abistab tõstjat. Kerget puudutust, mis ei abista tõstjat, ei loeta eksimuseks. Mistahes tõstekangi pillamine või maha viskamine pärast tõste sooritamist. Mistahes tõsteviisi üldkirjelduses sisalduva nõude mittetäitmine.</p>	<p>Viga nr.3 = kollane kaart</p> <p>Hoovõtt, pumpamine või tõstekangi uputamine rinda seejärel, kui see on olnud liikumatult rinnal, viisil, mis soodustab tõste sooritamist. Tõstja ei pea kinni peakohtuniku märguannetest sooritamise ajal. Mistahes algasendi muutus tõste sooritamise ajal, nt õlgade, pea, tuharate tõusmine pingilt või jalgade tõusmine põrandalt /pakkudelt või käte horisontaalsuunaline liikumine tõstekangi vardal. Tõstekangi või tõstja puudutamine abistajate /kettavahetajate poolt peakohtuniku märguannete vahelisel ajal, eesmärgiga teha tõste sooritamise kergemaks. Tõstja puudutab jalgadega pinki või selle konstruktsioone. Tahtlik tõstekangi puudutus vastu pingi pukke, eesmärgiga kergendada tõste sooritamist. Mistahes sellele loetelule eelnevate tõsteviisi üldkirjelduses sisalduvate nõuete mittetäitmine.</p>	<p>Viga nr.3 = kollane kaart</p> <p>Tõstekangi allalaskmine enne peakohtuniku märguannet. Tõstja ei suuda kahe käega kontrollida tõstekangi allalaskmist tõstelavale, s.o. tõstekangi vabastamine peopesast. Astumine ette- või tahapoole või talle horisontaalsuunas toimuv liikumine. Lubatud on varvastel-kandadel kiikumine. Jalgade liigutamine pärast käsklust „alla“ ei ole tõste ebaõnnestumise põhjuseks. Mistahes sellele loetelule eelnevate tõsteviisi üldkirjelduses sisalduvate nõuete mittetäitmine.</p>

Tablo

Võistlustel peab olema olema korralik detailne tablo, mis on nähtav vaatajatele, ametnikele ja kõikidele teistele, kes võistluste käiguga seotud on. Igas sessioonis tuleb tablool võistlejate nimed esitada loosinumbrite järjekorras. Kehtivaid rekordeid tuleb tablool näidata ning vajadusel uuendada.

Meistrivõistluse tablo															
Grupp:				Kükk			Lam. surumine				Jõutõmme				
Loos	Nimi	Riik	Sünd.	1.k	2.k	3.k	1.k	2.k	3.k	Vahe- summa	1.k	2.k	3.k	Summa	Koht
1															
2															
3															
14															

ISIKLIK VARUSTUS

Trikoo

Tugitrikood

Jõutõstmise ja lamades surumise võistlustel võib kasutada ainult selliseid trikoosid, mis on ametlikult registreeritud ja heaks kiidetud tehnilise komitee poolt. Kogu heaks kiidetud varustus (seisuga 01.07.2010) kehtib ajavahemikus 01.07.2010 kuni 31.12.2014.

Mittetoetavad trikood

Tõstetrikoo, maadlustrikoo, võimlemistrikoo, üheosaline trikoo. Vastavalt punktides (c), (d) ja (e) toodud kirjeldustele ei pea trikoo olema heaks kiidetud tehnilise komitee poolt.

Trikoo kandmine võistlustel on kohustuslik. Trikoo peab olema üheosaline ja täismõõduline ning valmistatud ühekordsest venivast materjalist. Trikool ei tohi olla paikased, polsterdusi ja ebavajalikke õmblusi, mis jagavad trikoo tootja poolt mitte ette nähtud osadeks. Mistahes õmblused, mis tehnilise komitee, žürii või nende puudumisel kohtunike arust on trikoole tehtud ainult tugevdamise või toe eesmärgil, muudavad trikoo kasutamise võistlustel kõlbmatuks.

Trikoo peab selga panduna olema liibuvalt ümber keha. Trikoo trakse tuleb kõikide katsete ajal kanda õlgadel. Jõutõstetrikoo peab vastama järgmistele nõuetele:

- Trikoo võib olla ühe- või mitmevärviline.
- Trikool võivad olla võistleja rahvusliku assotsiatsiooni või sponsori märk, embleem, logo ja/või pealiskiri. Need ei tohi olla solvavad või spordialale halba mainet põhjustavad. (Vt. "Isikliku varustuse kontroll", "Sponsori logo") Kostüümil või ükskõik millisel isiklikul riietusesemel võib olla võistleja nimi.
- Õmblused ja palistused ei tohi olla laiemad kui 3 cm ja paksemad kui 0,5 cm. Ainult mittetoetaval võimlemistrikool/üheosalisel trikool võivad olla õmblused ja palistused, mis on

- laiemad kui 3 cm. Mittetoetava võimlemistrikoo/üheosalise trikoo jalgevahe piirkonnas võib olla samast materjalist kahekordne paksendus mõõdudega 12 cm x 24 cm.
- (d) Õmblused võivad olla kaitstud või tugevdatud kitsa sideme või veniva materjaliga, mis ei ole laiem kui 2 cm ja paksem kui 0,5 cm.
 - (e) Trikool peavad olema sääred. Säärte pikkus peab jääma vahemikku 3 – 15 cm. Reie sisepikkust tuleb mõõta sirgjooneliselt. Trikoo sääreosa ei pea olema paralleelselt ümber reie, sääre väliskülg võib olla lõigatud lühemaks kui sisekülg. Mittetoetavate trikoode säärepikkus võib olla maksimaalselt 25 cm.
 - (f) Kõik trikoo muudatused, mis ei vasta eelpool nimetatud laiustele, pikkustele või paksustele, muudavad trikoo kasutamise antud võistlustel lubamatuks.
 - (g) Tugisärkidel ja trikoodel on lubatud tugevdamise/pinguldamise eesmärgil teha muudatusi või volte ainult originaalõmbluste peale, ilma et see särgi/trikoo lubamatuks muudaks. Voldid tuleb õmmelda trikoo või särgi siseküljele. Mistahes muudatused, mis ei ole tehtud originaalõmbluste peale, on vastuvõetamatud. Volte ei tohi trikoo kehaosale tagasi õmmelda.
 - (h) Juhul kui trikoo õlapaelu on tugevdatud ja ülejääv materjal ületab 3 cm, siis tuleb see ülejääk lamedalt trikoo sisepoolele kinnitada. Kuni 3 cm materjali võib trikoost väljapoole ulatuda.

T-särk / tugisärk

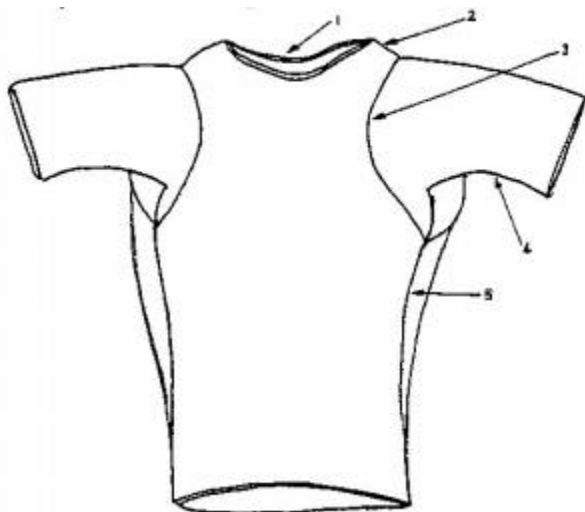
Võistleja peab kükkimise ja lamades surumise ajal trikoo all kandma ühe- või mitmevärvilist T-särki või tugisärki (tugisärk peab olema ühekordsest venivast materjalist), jõutõmbes ei ole särk meestel kohustuslik. Nende kahe kombinatsioon on keelatud. Naised peavad kõikide tõstete ajal kandma T-särki või tugisärki.

Tugisärke, mis on heaks kiidetud tehnilise komitee poolt ning ära toodud lubatud varustuse ja riietuse nimekirjas, mida tehniline komitee perioodiliselt uuendab, võib kanda kõikide tõsteviiside puhul. Kõik nõuded, mis kehtivad T-särkide puhul rakenduvad ka tugisärkide suhtes. Tugisärk ei tohi trikoo all ulatuda istmikuni ja seega anda lisatuge. Täiendavad õmblused võivad paikneda ainult joonisel toodud kohtades.

Tugisärgi käiseid võib tugevdada (särgi siseküljel) ainult voltide näol, mis on õmmeldud tootja originaalõmblustele. Volte ei tohi särgi kehaosale tagasi õmmelda.

T-särk peab vastama järgmistele nõuetele:

- (a) T-särgi materjal ei tohi sisaldada kummi ega sarnaseid venivaid aineid.
- (b) T-särk peab olema taskuteta, nõõpideta, lukkudeta, kraeta ning V-kaeluseta.
- (c) T-särgil ei tohi olla tugevdatud õmbluseid.
- (d) T-särk on valmistatud puuvillast, polüestrist või puuvilla-polüestri segust. Teksariie (*denim*) ei ole lubatud.
- (e) Särgi käised ei tohi ulatuda allapoole küünarnukke või lõppeda deltalihasel. IPFi võistlustel ei tohi T-särgi käised olla deltalihaseni üles kääritud. T-särki ei tohi kanda pahempidi. “Tugisärk” (ingl. k. *erector shirt*), mida kasutatakse kükkimise ja jõutõmbe ajal, võib olla käisteta.
- (f) Särk on ühevärviline või võistluste ametlik T-särk, sellel võib olla võistleja riigi, sponsori, rahvusliku või regionaalse liidu embleem ja/või pealiskiri. Viimased ei tohi olla solvavad ega spordiala mainet alandavad. Sponsori logo peab vastama ka punktile “Sponsorite logo” peatükis “Isikliku varustuse kontroll”.



Tehnilise komitee poolt heaks kiidetud lamades surumise särgi tootjapoolse originaaldisaini manipuleerimine või muutmine muudab särgi kasutamise võistlustel lubamatuks. Särgi materjal peab katma kogu deltalihase piirkonna nagu näidatud pildil noolega nr 2.

Aluspesu

Tõstetrikoo all võib kanda tavalisi spordialuspükse või tavalisi aluspükse (mitte boksereid), mis on tehtud puuvillast, nailonist, polüestrist või nende segust. Naised võivad kanda ka tavalist või sportrinnahoidjat.

Tõstetrikoo all ei tohi kanda ujumistrikood või muid rõivaesemeid, mis sisaldavad kummi või sarnast elastset materjali (v.a. vöökohal). IPF võistlustel on keelatud kasutada toestavat aluspesu.

Sokid

Sokke on lubatud kanda.

- Sokid võivad olla ühe- või mitmevärvilised ja neil võib olla tootja logo.
- Sokid ei tohi olla nii pikad, et nad puutuvad kokku põlvesidemete või põlvekedra kaitsmetega.
- Täispikkuses sukad, sukkpüksid või pikkade säärtega trikoopüksid on rangelt keelatud. Jõutõmbe ajal peab võistleja kasutama põlvikuid, mis katavad ja kaitsevad sääri.
- Soki ja sääre vahel võib kanda kergeid säärekaitsmeid.

Tõstevöö

Võistlejatel on lubatud kasutada tõstevööd. Tõstevööd tuleb kanda tõstetrikoo peal. Tõstevöö materjal ja konstruktsioon:

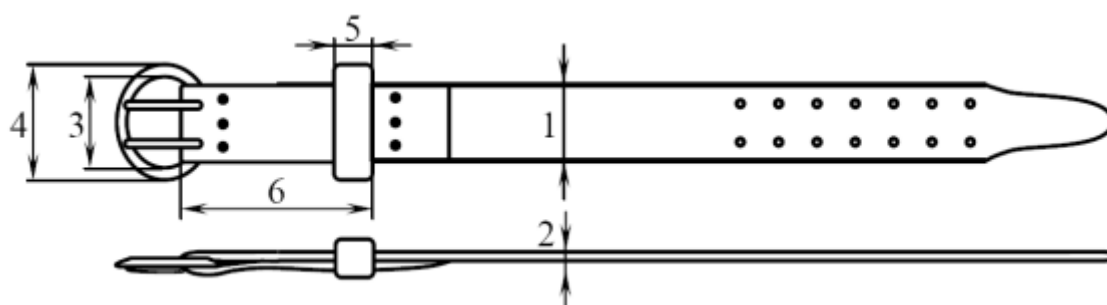
- Vöö põhiosa materjaliks peab olema nahk, vinüül või muu sarnane mitteveniv materjal. Vöö võib olla valmistatud ühest või enamast kihist, mis võivad olla kokku liimitud ja/või õmmeldud.
- Vöö pinnal ega selle kihtide vahel ei või olla mistahes materjalist lisapolsterdusi, tugevdusi või lisakihte.
- Pannal peab olema kinnitatud vöö ühe otsa külge neetidega ja/või õmblemise teel.
- Pannal võib olla ühe või kahe nõelaga või "kiirlukustuse" tüüpi (kang-tüüpi mehhanism.)
- Vööaas peab olema kinnitatud pandla lähedale neetidega ja/või õmblemise teel.

(f) Vöö välisküljel võib olla märgitud ainult võistleja nimi, rahvus, riik või klubi.

Mõõdud:

1. Maksimumlaius 10 cm. (1)
2. Vöö põhiosa laius (2) maksimaalselt 13 mm.
3. Pandla siselaius (3) maksimaalselt 11 cm.
4. Pandla välislaius (4) maksimaalselt 13 cm.
5. Vööaasa (5) maksimumlaius 5 cm.
6. Vahemaa vöö pandla poolsest otsast (6) kuni vööaasa tagaservani maksimaalselt 25 cm.

Korrektseid mõõtmise punktid:



Jalatsid

Võistleja peab kandma tõstekingi või -saapaid.

- (a) Kehtivateks jalatsiteks peetakse ainult spordikingi, spordisaapaid, tõste- või jõutõste saapaid või jõutõmbesusse. Ülalnimetatud hõlmab sisespordi jalatseid (nt. korvpall, maadlemine). Matkasaapad ei kuulu sellesse kategooriasse ja neid ei tohi võistlustel kanda.
- (b) Jalatsi tald ei tohi üheski punktis olla kõrgem kui 5 cm.
- (c) Jalatsi tald peab olema lame, sellel ei tohi olla mügarikke, ebatasasusi või kõrvalekaldeid tootja disainist.
- (d) Lahtised sisetallad, mis ei ole tootja originaaljalatsite osad, võivad olla maksimaalselt 1 cm paksud.

Sidemed

Lubatud on kasutada ainult ühekordsest elastsest materjalist sidemeid, mis on kaetud polüestri, puuvilla või nende seguga, või meditsiinilisi sidemeid.

Randmed

1. Randmesidemed ei tohi olla pikemad kui 1 m ja laiemad kui 8 cm. Mistahes mansetid, takjakinnitused, ohutusaasad peavad mahtuma ühe meetri sisse. Sidemel võib olla aas ohutuse tagamiseks, kuid see ei tohi katse sooritamise ajal olla ümber pöidla või sõrmede.
2. Lubatud on kanda tavalisi müügil olevaid higipaelu, mis ei ole laiemad kui 12 cm. Kombinatsioon randmesidemest ja higipaelast ei ole lubatud.
3. Randmeside ei tohi randmele seotuna ulatuda kaugemale kui 10 cm küünarnuki suunas ja 2 cm käelaba suunas, mõõdetuna randmeliigese keskosast. Sidemega seotud osa laius ei tohi olla üle 12 cm.

Põlved

4. Tohib kasutada sidemeid, mis ei ole pikemad kui 2 m ja laiemad kui 8 cm. Põlveside võib ulatuda põlveliigese keskosast mõõdetuna maksimaalselt 15 cm üles- ja allapoole. Sidemega seotud osa maksimaalne laius võib olla 30 cm. Alternatiivselt võib kasutada elastset põlvekedra tuge, mis ei ole pikem kui 30 cm. Lubatud on kasutada ka põlvesukki pikkusega 30 cm ja meditsiinilisi/kirurgilisi põlvesukki. Nende üheaegne kasutamine on rangelt keelatud. Neopreen (sünteesiline kumm) on lubatud ainult põlvesukkade koostises.
5. Põlvesidemed ei tohi kokku puutuda sokkide või tšestrikooga.
6. Sidemeid ei tohi kasutada muudel kehaosadel.

Tugisidemed:

Jõutõstmise võistlustel on lubatud kasutada ainult tööstuslikult toodetud sidemeid, mis on tehnilise komitee poolt registreeritud ning heaks kiidetud.

Mittetoetavad sidemed:

Meditsiinilised sidemed ja bandaažid ning higipaelad ei vaja tehnilise komitee heakskiitu.

7. Pöialde ümber võib siduda kaks kihti meditsiinilist teipi või sidet. Meditsiinilist teipi või muud sarnast on keelatud kasutada mujal keha peal, kui selleks puudub žürii või peakohtuniku ametlik luba. Meditsiinilist teipi ei tohi kasutada käehaarde tugevdamiseks tšestkangi hoidmisel.
8. Sõltuvalt žürii, ametliku arsti, parameedikuga või parameedilise personali poolt eelnevalt antud nõusolekust võib kehavigastuste korral kasutada meditsiinilist teipi sellisel viisil, mis ei anna võistlejale lubamatut eelist.
9. Kõikidel võistlustel, kus puudub žürii või meditsiiniline personal, on peakohtunikul õigus otsustada meditsiinilise teibi kasutamise üle.

Isikliku varustuse kontroll

- (a) Kõikide võistlusel osalevate võistlejate isikliku varustuse ülevaatus võib toimuda mistahes ajahetkel võistluste ajal (ajad võib teada anda tehnilise koosoleku ajal) kuni hetkeni, mil konkreetse kaalukategooria võistluse alguseni on jäänud 20 minutit.
- (b) Isikliku varustuse kontrolli peavad läbi viima vähemalt kaks määratud kohtunikku. Enne ametlikku tembeldamist või tähistamist tuleb kõik esemed läbi vaadata ja heaks kiita.
- (c) Kontrollis kõrvaldatakse sidemed, mis on pikemad kui reeglistikus lubatud. Kuid sidemed võib õigesse pikkusesse lõigata ja uuesti kontrolliks esitada.
- (d) Katkised ja määrdunud esemed kõrvaldatakse.
- (e) Pärast varustuse kontrolli lõppu tuleb allkirjastatud ülevaatus leht üle anda žürii esimehele.
- (f) Kui pärast varustuse kontrolli saabub võistleja tšestpõrandale mõne lubamatu esemega (välja arvatud nendega, mis kohtuniku poolt varem kogemata heaks kiideti) diskvalifitseeritakse võistleja koheselt võistlustelt.
- (g) Kõik esemed, mis on ära toodud peatükis "Isiklik varustus", peavad läbima kontrolli.
- (h) Tšestpõrandal on katsete ajal keelatud kanda peakatet. Kontrollimisele ei kuulu esemed nagu kellad, ehted, hambakaitsmed, prillid ja naiste hügieenitarbed.
- (i) Enne maailmarekordi katse sooritamist peab tehniline kontrollija võistleja üle vaatama. Kui tehakse kindlaks, et võistleja ei kanna või kasuta lubatud esemeid (välja arvatud neid, mida kohtunikud varem kogemata heaks on kiitnud), siis ta diskvalifitseeritakse võistlustelt.

Sponsorite logod

- (a) Riigid või võistlejad, kes soovivad kasutada reglementeeritud eelist kanda sponsorilogo isiklikul varustusel rahvusvaheliste võistluste ajal, peavad esitama vastava taotluse IPFi sekretärile. Avaldus tuleb esitada vähemalt kolm kuud enne esimese võistluse toimumisaja avaldamist ja samal ajal tuleb tasuda maks, mille määrab täitevkomitee. Kui luba on saadud, võidakse logo paigutada nähtavale kohale, mis on eelnevalt IPFi ja riigi või võistleja vahel kokku lepitud. Logo võib kanda kalendriaasta lõpuni ja terve järgneva aasta jooksul. Maks katab ühe sponsori ja ühe riigi logo taotluse.

IPF jätab endale õiguse logo tagasi lükata juhul, kui logo ületab hea maitse piiri või on vastuolus mõne varasema kokkuleppega, mis on sõlmitud IPFi ja mõne teise lepinguosalisega, näiteks televisiooni või meistrivõistluste promootoriga.

IPFi täitevkomitee omab õigust vajadusel logo suurust reguleerida. Riigid või võistlejad võivad rahvuslikke embleeme või märke oma varustusel maksuvabalt kasutada. Samuti ei pea maksma lisamaksu tootja logo eest, mis esineb IPFi poolt heaks kiidetud varustusel ning mille eest on juba maks tasutud.

Kui võistleja soovib kanda sponsori logo, siis peab ta varustust kontrollivatele kohtunikele esitama kehtiva volituse või kviitungi juhul, kui see logo ei ole juba IPFi poolt heaks kiidetud logode hulgas. Tootjate logod, mis on mittetoetavale trikooles, T-särgile ja rihmale trükitud või tikitud ja mille mõõdud ei ületa 10 cm x 2 cm, ei pea olema ära kaetud. Kui logo sisaldab ka tootja embleemi, siis ei pea see olema ära kaetud.

Üldist

- (a) Kehal või isiklikul varustusel on keelatud kasutada õli, rasva või teisi määrdeaineid.
- (b) Ainult beebipuudrit, vaiku, talki või magneesiumkarbonaati võib kanda kehale ja riiete, kuid mitte sidemetele.
- (c) Jalatsite taldadel on keelatud kasutada ükskõik millist kleepainet/sideainet. Sinna alla kuuluvad sisseehitatud sideained nagu klaaspaber, liivapaber jne. Sinna alla kuuluvad ka vaik ja magneesiumkarbonaat. Vee pihustamine jalatsi taldadele on lubatud.
- (d) Jõutõstmise varustusele ei tohi kanda võõraid aineid. Siia hulka ei loeta aineid, mida kasutatakse perioodiliselt tõstekangi, pingi või tõstepõranda puhastamiseks.

TÕSTEVIISID JA SOORITAMISE REEGLID

Kükk

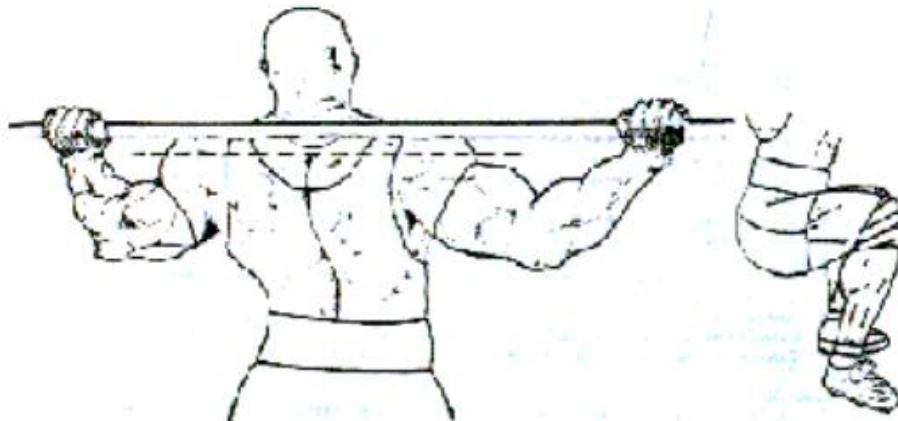
1. Võistleja peab olema näoga tõstepõranda esiosa poole. Tõstekang peab olema horisontaalselt õlgadel, käed ja sõrmed kangist haaramas. Käed võivad paikneda tõstekangil seespool laagreid ja/või kontaktis laagrite siseservaga.
2. Pärast kangi pukkidel eemaldamist (julgestajad/kettavahetajad võivad võistlejat kangi pukkidel võtmisel aidata), peab võistleja liikuma tahapoole, et võtta sisse stardipositsioon. Kui võistleja seisab liikumatult, sirgelt (väike kõrvalekalle on lubatud) ning põlved lukustatud, siis annab peakohtunik signaali katse alustamiseks. Kohtuniku signaal peab koosnema käeviipest allapoole ja kuuldavast käsklusest “kükk” (ingl. k. *squat*). Enne käsklust “kükk” võib võistleja karistust saamata teha reeglipäraseid muudatusi oma asendis. Kui võistleja ei ole viie sekundi möödudes õiges stardiasendis, palutakse tal turvalisuse kaalutlustel kang pukkidele tagasi asetada. See toimub kohtuniku käeviipega tahapoole ning käsklusega

- “pukkidele” (ingl. k. *replace*). Peakohtunik teeb seejärel teatavaks põhjuse, miks stardimärguannet ei antud.
3. Peakohtuniku märguande järel peab võistleja põlvi painutama ja keha alla laskma, kuni reite ülaping puusaliigese kohal on madalamal kui põlvede ülaping (vt. joonist). Lubatud on ainult üks korralik katse. Katse loetakse alustatuks, kui võistleja põlved ei ole lukustatud.
 4. Seejärel peab võistleja end sirgu lükkama, kuni ta seisab sirgelt lukustatud põlvedega. Kahekordne pumpamine või enam kui üks üritus tõste sooritamise allasendis ei ole lubatud. Kui võistleja on liikumatult paigale jäänud (ilmne lõppasend), siis annab peakohtunik signaali kangi pukkidele asetamiseks.
 5. Märguande kangi tagasi pukkidele asetamiseks koosneb käeviipest tahapoolle ja kuuldavast käsklusest “pukkidele” (ingl. k. *rack*). Võistleja peab seejärel kangi pukkidele asetama. Peale kohtuniku märguannet kang pukkidele asetada võib jalgu liigutada, ilma et katse ebaõnnestuks. Turvalisuse kaalutlustel võib võistleja tõstekangi pukkidele tagasi asetamisel paluda julgestajate/kettavahetajate abi. Võistleja peab selle protsessi käigus jääma tõstekangiga.
 6. Tõstepõrandal peab igal ajal viibima vähemalt kaks ning maksimaalselt viis julgestajat/kettavahetajat. Selle arvu otsustavad kohtunikud vastavalt vajadustele.

Diskvalifitseerimise põhjused kükkimisel:

1. Võistleja ei pane tähele peakohtuniku märguannet tõste alguses või lõpus.
2. Kahekordne pumpamine või enam kui üks üritus tõste sooritamise allasendis.
3. Võistleja ei suuda tõste alguses ja/või lõpus peakohtuniku märguannete ajal seista sirgelt, põlved sirgeks lukustatud.
4. Astumine ette- või tahapoolle või talla horisontaalsuunas toimuv liikumine. Lubatud on varvastel-kandadel kiikumine.
5. Võistleja ei lasku nii sügavale kükki, et reite ülaping puusaliigese kohal oleks allpool põlvede ülaosast (vt. joonis).
6. Tõstekangi puudutamine julgestajate/kettavahetajate poolt peakohtuniku märguannete vahemikus selliselt, et see kergendab tõste sooritamist.
7. Võistleja küünarnukid või käsivarred puudutavad jalgu nii, et see pakub tuge või abistab tõstjat. Kergest puudutust, mis ei abista tõstjat, ei loeta eksimuseks.
8. Mistahes tõstekangi pillamine või maha viskamine pärast tõste sooritamist.
9. Mistahes sellele loetelule eelnevate tõsteviisi üldkirjelduses sisalduvate nõuete mittetäitmine.

Allolevad joonised näitavad tüüpilisi tõstekangi asendeid seljal, mis ei ole kohustuslikud, ning küki nõutud sügavust:



Lamades surumine

1. Lamades surumise pink tuleb asetada tõstepõrandale nii, et selle peaosa jääb tõstepõranda esiosa poole või et see oleks 45-kraadise nurga all.
2. Võistleja peab lamama selili, pea, õlad ja istmik kontaktis pingi pealispinnaga. Jalad peavad olema täistallaga vastu maad (nii nagu kingade ülesehitus lubab). Võistleja käed ja sõrmed peavad pukkidel asetsevast tõstekangist haarama nii, et põidlad oleksid ümber kangi. Seda asendit tuleb hoida kogu soorituse ajal. Jalgade liikumine on lubatud, kuid nad peavad jääma täistallaga vastu tõstepõrandat.
3. Võistleja võib tõstepõranda kõrgendamiseks kasutada tasase pinnaga plaate või pakke, et tagada jalgade kindel asetus tõstepõrandal. Plaadid/pakud ei või olla paksemad kui 30 cm ja nende minimaalsed mõõtmed on 60 cm x 40 cm. Kõikidel rahvusvahelistel võistlustel peavad olema kasutamiseks jalgade aluspakud kõrgusega 5 cm, 10 cm, 20 cm ja 30 cm.
4. Tõstepõrandal võib korraga viibida 2-5 julgestajat/kettavahetajat. Kui võistleja on korrektse asendi sisse võtnud, võib ta paluda julgestajate/kettavahetajate abi tõstekangi eemaldamisel pukkidelt. Tõstekangi pukkidelt võtmine julgestajate/kettavahetajate abil peab toimuma käte kõrguselt.
5. Käte haarde laius ei või ületada 81 cm, mõõdetuna mõlema käe nimetissõrmede vahelt (mõlema käe nimetissõrmed peavad jääma 81 cm märgistuse sisse ja maksimaalse haardelaiuse puhul peavad nimetissõrmed tervenisti olema kontaktis 81 cm märgistusega). Althaare on keelatud.
6. Pärast kangi eemaldamist pukkidelt (julgestajate/kettavahetajate abiga või ilma) peab võistleja sirgete käte ning lukustatud küünarnukkidega ootama peakohtuniku märguannet. Märguanne tuleb anda niipea, kui võistleja on jäänud liikumatuks ja tema käes olev kang on õiges asendis. Kui võistleja ei ole viie sekundi möödudes õiges stardiasendis, palub peakohtunik tal turvalisuse kaalutlustel käeviipega tahapoole ning käsklusega „pukkidele“ (ingl. k. *replace*) tõstekangi pukkidele tagasi asetada. Peakohtunik annab teada otsuse, miks stardimärguannet ei antud.
7. Lamades surumise stardimärguandeks on kuuldav käsklus „start“ koos allapoole näitava käeviipega.
8. Pärast märguannet peab võistleja kangi rinnale laskma (selgituseks: rind lõpeb rinnaku all) ning hoidma kangi liikumatult rinnal kuni peakohtuniku märguandeni „press“ (ingl. k. *press*). Seejärel peab võistleja kangi sirgetele kätele suruma ning küünarnukid lukustama. Kui tõstekang on liikumatult sirgetel kätel, annab peakohtunik kuuldava käskluse „pukkidele“ (ingl. k. *rack*) koos käeviipega tahapoole.

Reeglid invasportlastele, kes võistlevad IPFi lamades surumise meistrivõistlustel

Lamades surumise meistrivõistlustel ei ole eraldi kategooriaid invasportlastele (nt. pimedad, nägemispuudega, liikumispuudega). Neid võib surumispingi juurde minemisel ja pingi juurest tulemisel assisteerida. Assisteerida tähendab siinkohal „treeneri ja/või karkude, kepi, ratastooli abil“. Invasportlastele kehtivad samad reeglid nagu tavasportlastele. Amputeeritud alajäsemega/alajäsemetega võistlejate puhul võetakse proteesi kui loomulikku jäset. Võistlejat tuleb kaaluda ilma proteesita ning kehakaalule lisatakse kompensatsioonikaal vastavalt peatükis „Kaalumine“ punktis 5 toodud kaalutäiendustele. Võistlejatel, kellel on funktsioonihäirega alajäsemed, mis nõuavad kõndimiseks funktsionaalset ortoosi või sarnaseid seadeldisi, loetakse seadeldis loomuliku jäseme osaks ning võistlejat tuleb kaaluda koos seadeldisega.

Diskvalifitseerimise põhjused lamades surumisel

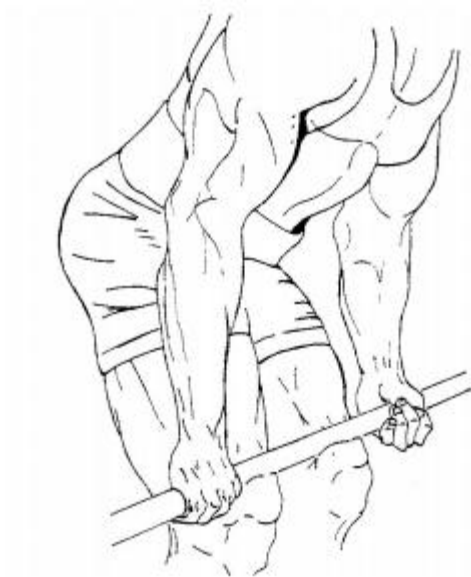
1. Võistleja ei pea kinni peakohtuniku märguannetest soorituse ajal.
2. Mistahes algasendi muutus tõste sooritamise ajal, nt. õlgade, pea, tuharate tõusmine pingilt või jalgade tõusmine põrandalt/pakkudel või käte horisontaalsuunaline liikumine tõstekangi vardal.
3. Hoovõtt, pumpamine või tõstekangi uputamine rinda seejärel, kui see on olnud liikumatult rinnal, viisil, mis soodustab tõste sooritamist.
4. Mistahes kogu tõstekangi ulatuses allapoole suunduv tõstekangi liikumine surumise ajal.
5. Tõstekang ei ole lastud liikumatult rinnale või on lastud kõhupiirkonnale.
6. Võistleja ei siruta tõste lõpus oma käsi täiesti sirgeks.
7. Tõstekangi või tõstja puudutamine julgustajate/kettavahetajate poolt peakohtuniku märguannete vahelisel ajal, eesmärgiga teha tõste sooritamine kergemaks.
8. Võistleja puudutab jalgadega pinki või selle konstruktsioone.
9. Tahtlik tõstekangi puudutus vastu pingi pukke, eesmärgiga kergendada tõste sooritamist.
10. Mistahes sellele lootelule eelnevate tõsteviisi üldkirjelduses sisalduvate nõuete mittetäitmine.

Jõutõmme

1. Võistleja peab seisma näoga tõstepõranda esiosa poole, tõstekang peab olema horisontaalselt võistleja jalgade ees maas. Võistleja haarab tõstekangist kinni mõlema käega vabalt valitud haardes ning tõstab kangi üles, kuni seisab sirgelt püsti.
2. Tõste lõppasendis peab võistleja seisma sirgelt, põlved lukustatud ja õlad taga.
3. Peakohtuniku märguanne koosneb allapoole suunduvast käeviipest ja kuuldavast käsklusest "alla" (ingl. k. *down*). Märguanne antakse alles siis, kui võistleja seisab liikumatult kang käes ja võistleja on sisse võtnud ilmse lõppasendi.
4. Iga mistahes tõstekangi kergitamine või tahtlik katse kangi kergitada loetakse katseks. Kui katse on alanud, ei tohi tõstekang enam allapoole liikuda seni, kuni võistleja ei ole saavutanud püstist asendit lukustatud põlvedega. Kui kang liigub lõppasendis õlgade tahapoole liigutamisel veidi allapoole, siis seda ei loeta katse ebaõnnestumise põhjuseks.

Diskvalifitseerimise põhjused jõutõmbes:

1. Tõstekangi mistahes allapoole liikumine enne lõppasendi saavutamist.
 2. Võistleja ei suuda seista sirgelt, õlad tahapoole.
 3. Võistleja ei lukusta lõppasendis põlvi sirgeks.
 4. Võistleja toetab tõste sooritamise ajal tõstekangi reitele. Kui tõstekang libiseb piki reit üles, kuid ei toetu sellele, ei ole see tõste ebaõnnestumise põhjuseks. Kahtluste korral peab kohtunik otsustama võistleja kasuks.
 5. Astumine ette- või tahapoole või talle horisontaalsuunas toimuv liikumine. Lubatud on varvastel-kandadel kiikumine. Jalgade liigutamine pärast kohtuniku käsklust „alla“ ei ole tõste ebaõnnestumise põhjuseks.
 6. Tõstekangi allalaskmine enne peakohtuniku märguannet.
 7. Võistleja ei suuda kahe käega kontrollida tõstekangi allalaskmist tõstelavale, s.o tõstekangi vabastamine peopesast.
 8. Mistahes sellele lootelule eelnevate tõsteviisi üldkirjelduses sisalduvate nõuete mittetäitmine.
- Allolev joonis näitab tõstekangi toetamist reitele:



KAALUMINE

1. Võistlejate kaalumine ei tohi aset leida varem kui kaks tundi enne vastava kategooria/kategooriate võistluste algust. Kõik vastava kategooria/kategooriate võistlejad peavad osalema kaalumisel, mis viiakse läbi kahe/kolme määratud kohtuniku juuresolekul. Erinevad kaalukategooriad võivad olla kokku pandud ühte võistlusrühma.
2. Kaalumise järjekord määratakse loosimise teel, juhul kui seda ei ole juba varem määratud. Loosijärjekord määrab kindlaks ka tõstete sooritamise järjekorra kogu võistluse jooksul, kui võistlejad on oma katseteks tellinud samad raskused.
3. Kaalumiseks on aega üks (1) tund ja 30 minutit.
4. Iga võistleja kaalumine toimub suletud uksega ruumis, kus viibivad ainult võistleja, tema treener või mänedžer ja kaks/kolm kohtunikku. Hügieenilistel põhjustel tuleb võistlejal kaalumise ajal kanda sokke või asetada paberrätik kaalule.
5. Võistlejaid võib kaaluda kas alasti või aluspesus. Viimane peab vastama käesoleva reeglistiku vastavas alapunktis toodud nõuetele ja ei tohi võistleja kehakaalu märgatavalt muuta. Kui seoses aluspesu kaaluga tekib küsimusi, võib võistleja paluda end uuesti ilma aluspesuta kaaluda lasta. Võistlustel, kus võistlejateks on naised, võib kaalumisprotseduur olla muudetud, et tagada kaalumine sama soo esindaja poolt. Selleks ülesandeks võidakse määrata naisametnikud, kes ei pea olema kohtunikud. Füüsilise puudega/amputeeritud alajäsemega võistlejatele, kes võistlevad lamades surumise meistrivõistlustel, kehtivad järgmised kehakaalutäiendused:

Iga amputatsiooni puhul allpool pahklud = 1/54 kehakaalust

Iga amputatsiooni puhul allpool põlve = 1/36 kehakaalust

Iga amputatsiooni puhul ülalpool põlve = 1/18 kehakaalust

Iga puusaliigese disartikulatsiooni puhul = 1/9 kehakaalust

Võistlejatel, kellel on funktsioonihäirega alajäsemed, mis nõuavad kõndimiseks funktsionaalset ortoosi või sarnaseid seadeldisi, loetakse seadeldis loomuliku jäseme osaks ning võistlejat tuleb kaaluda koos seadeldisega.

6. Iga võistlejat võib kaaluda ainult ühe korra. Ainult need võistlejad, kes on ülesantud kaalukategooria jaoks liiga kerged või rasked, võivad uuesti kaalumisele tulla. Nad peavad kaalumisele naasma oma kaalukategooria jaoks ette nähtud ajalimiidi (1 h 30 min) jooksul; vastasel korral nad kõrvaldatakse võistlustelt. Võistlejat võib uuesti kaaluda ainult nii tihti, kui aeg ja korrapärane loosijärjekord seda lubavad. Võistlejat võib kaaluda väljaspool ajalimiiti (1 h 30 min) ainult juhul, kui ta ilmub korduskaalumisele ajalimiidi piires, kuid tänu kaalu võtvate võistlejate arvule ei avane tal võimalust kaalule astuda. Sellisel juhul lubatakse ta korduskaalumisele kohtunike äranägemisel. Võistlejate kehakaalu ei avalikustata enne, kui kõik antud kategooria/kategooriate võistlejad on ära kaalutud.
7. Võistleja võib osaleda kaalumisel ainult selles kaalukategoorias, milles ta oli üles antud 21 päeva enne võistluste algust. Juhul kui teatud kaalukategooriates moodustatakse grupid, võib gruppide B ja C võistlus aset leida varem kui grupi A oma. Sellise gruppidesse jagamise puhul peab A-grupis olema minimaalselt 8 (kaheksa) ja maksimaalselt 12 (kaksteist) võistlejat.
8. Enne võistluste algust peavad võistlejad kindlaks tegema küki- ja lamades surumise pukkide ning jalaplokkide kõrgused. Võistleja ja treeneri huvides on, et pärast pukkide kõrguse kontrollimist kirjutavad nad oma allkirja või initsiaalid vastavale dokumendile. Selle ametliku dokumendi koopia toimetatakse žüriile, teadustajale ja tõstepõranda mänedžerile.

VÕISTLUSTE KORD

Ringsüsteem

- (a) Kaalumisel tuleb võistlejal või tema treeneril esitada algraskused kõigi kolme tõsteviisi puhul. Algraskused tuleb märkida vastavale algraskuste kaardile, mille võistleja või tema treener allkirjastab. Kaardid peab kaalumist juhtiv ametnik alles hoidma. Algraskuste kaardiks sobib teadustaja võistlejakaart. Seejärel antakse võistlejale võistlustel kasutamiseks üksteist tühja katsekaarti. Kolm küki, kolm lamades surumise ja viis jõutõmbe katsete jaoks. Iga tõsteviisi jaoks on erinevat värvi kaardid. Kui võistleja on oma esimese katse kindlas tõsteviisis sooritanud, peab võistleja või tema treener otsustama teise katse raskuse. See raskus tuleb märkida vastavasse lahtrisse katsekaardil ning toimetada võistluste sekretärile või mõnele teisele selleks määratud ametnikule enne ühe (1) minuti möödumist eelmisest katsest. Sama protseduuri tuleb kasutada iga tõsteviisi teise ja kolmanda katse korral. Ainult võistleja ja tema treener vastutavad selle eest, et järgmise katse raskus oleks edastatud õigeaegselt. Ringsüsteemi puhul ei kasutata arvukalt abilisi, seega antakse katsekaardid otse määratud ametnikule. Katsekaartide näited on toodud allpool. Tuleb meeles pidada, et võistleja käes oleva katsekaardi esimene lahter täidetakse ainult sel juhul, kui soovitakse muuta algraskust. Jõutõmbe katsekaartide neljas ja viies lahter täidetakse ainult juhul, kui soovitakse muuta kolmandat katset lubatud kahel korral. Lamades surumise võistlustel kasutatakse katsekaarte, mis on sarnased jõutõmbe kaartidega.

VÕISTLEJAKAART					
Eesnimi, Perekonnanimi:			Sünnikuupäev:		
Riik:	Kehakaal:		Kaalukategooria:		
Wilksi koefitsient:			Loosi number:		
Allkiri: võistleja / treener					
<i>Tõsteviis</i>	1. katse	2. katse	3. katse	Lõpptulemus	4. katse
Kükkimine					
Lam. surumine					

Vahesumma					Vahesumma
Jõutõmme					
Grupp: 1, 2, 3, 4, 5	Koht:	Wilksi punktid:	Kogusumma:		

Katsekaardid:

KÜKKIMINE

Nimi:

1k. 2k. 3k.

Allkiri:

LAMADES SURUMINE

Nimi:

1k. 2k. 3k.

Allkiri:

JÕUTÕMME

Nimi:

1k. 2k. 3k.

3k. 1m. 3k. 2m.

Allkiri:

Tellitud raskus

Treener või tõstja

3 katse muudatused

- (b) Kui samas vahetuses võistleb kümme või enam võistlejat, võib moodustada grupid, kus on enam-vähem sama arv võistlejaid. Kui samas vahetuses võistleb 15 või enam võistlejat, tuleb grupid kindlasti moodustada. Vahetus võidakse moodustada ühest kaalukategooriast või mistahes kaalukategooriate kombinatsioonina vastavalt korraldaja äranägemisele. Lamades surumise meistrivõistlustel võib moodustada kuni 20-liikmelised grupid.
- (c) Rühmade moodustamisel võetakse arvesse võistlejate parimad kogusummad, mis saavutad eelneva 12 kuu jooksul rahvuslikel või rahvusvahelistel võistlustel. Väiksemate kogusummadega võistlejad moodustavad esimese grupi. Vajadusel moodustatakse järgnevad grupid progresseeruvate kogusummade põhjal. Kui võistleja ei ole eelneva 12 kuu jooksul kogusummat saavutanud, arvatakse ta automaatselt esimesse gruppi.
- (d) Iga võistleja sooritab oma esimese katse esimesel ringil, teise katse teisel ringil ja kolmanda katse kolmandal ringil.
- (e) Kui grupis on alla kuue võistleja, siis antakse iga ringi lõpus lisa-aega järgmiselt: Viie võistleja puhul lisatakse 1 minut, nelja võistleja puhul 2 minutit, kolme võistleja puhul 3 minutit. Kolm (3) minutit on suurim lisa-aeg, mis ühe ringi lõpus antakse. Kui võistleja peab sooritama järgmise katse iseenda järel, siis on maksimaalne kompensatoorne lisa-aeg 3 minutit. Kompensatoorse ajaga gruppide puhul tuleb tõstekang tühendada pärast kompensatoorse aja lõppu. Seejärel laotakse kettad uuesti kangile ja käivitatakse aeg (üks minut) järgmise katseni.
- (f) Tõstekangi laadimine toimub progresseeruvalt igal ringil, s.t kergemast raskusest suurema raskuseni. Ringi jooksul ei tohi kunagi vähendada raskust, välja arvatud eksimuste puhul, mis on ära toodud punktis (i), ning sellisel juhul ainult ringi lõpus.
- (g) Võistlejate järjekord igas ringis määratakse vastavalt võistlejate tellitud raskusele selles ringis. Juhul kui kaks võistlejat tellivad sama raskuse, alustab katset väiksema loosinumbriga võistleja. Sama kehtib ka jõutõmbe kolmanda ringi katsete puhul, mille ajal on võistlejal lubatud muuta kangi raskust kahel korral, eeldusel et kangile ei ole juba laetud eelnevalt võistleja poolt tellitud raskust ning teadustaja ei ole võistlejat tõstepõrandale kutsunud.

*Näide: Võistleja A, kelle loosinumbriks on 5, tellib raskuseks 250 kg.
Võistleja B, kelle loosinumbriks on 2, tellib raskuseks 252,5 kg.*

Võistlejal A ebaõnnestub katse 250 kg. Kas võistleja B võib langetada raskuse 250 kg peale, et võita?

Ei, kuna katsete järjekord on määratud loosinumbritega.

- (h) Kui võistlejal katse ebaõnnestub, siis ta ei soorita uut katset iseenda järel, vaid peab ootama järgmist ringi, et sama raskus alistada.
- (i) Kui võistleja katse ebaõnnestub mistahes ringil tänu valele raskusele kangil, kettavahetajate eksimusele või varustuse veale, saab võistleja õiguse sooritada uus katse korrekse raskusega. Kui viga on valesti koormatud tõstekangis ja katse pole veel alanud, siis antakse võistlejale valida, kas ta jätkab antud raskusega kohe või sooritab uue katse ringi lõpus. Kõikidel teistel juhtudel peab võistleja oma lisakatse sooritama ringi lõpus. Kui võistleja on juhtumisi antud ringi viimane võistleja, siis antakse talle aega 3 minutit katse sooritamiseks; kui eelviimane, siis 2 minutit ja tagantpoolt kolmandale võistlejale on ette nähtud 1 minut. Juhtudel, mil võistlejad tõstavad iseenda järel ning neile on ette nähtud kompensatoorne lisaaeg, alustatakse tõstekangi koormamist uue raskusega siis, kui uus katse on välja kuulutatud. Kompensatoorne lisaaeg liidetakse sel juhul katseks ette nähtud ühele minutile. Kell käivitatakse ja võistlejal on vastavalt aega katse alustamiseks. Võistlejail, kes tõstavad iseenda järel, on aega 4 minutit. Selle aja jooksul võib võistleja katset alustada niipea, kui ta selleks valmis on. Eelviimasel võistlejal on aega kolm minutit, tagantpoolt kolmandal võistlejal kaks minutit. Kõikidele teistele võistlejatele antakse katse alustamiseks aega üks minut.
- (j) Võistlejal on lubatud iga tõsteviisi esimese katse raskust muuta ühe korra. Muudetud raskus võib olla suurem või väiksem esialgsest esimeseks katseks tellitud raskusest. Vastavalt sellele muudetakse ka võistlejate järjekorda grupis. Kui võistleja on esimeses grupis, siis peab raskuse muutmine toimuma hiljemalt kolm minutit enne esimese ringi algust. Järgnevatele gruppidele kehtib sama privileeg: võistlejad peavad oma esimese katse muudatusest teada andma enne eelmise grupi antud tõsteviisi viimase ringi tagantpoolt kolmanda võistleja katset. Teadustaja peab aegsasti võistlejaid viimase võimaliku muudatuse ajast informeerima. Kui vastav info jääb edastamata, siis võivad võistlejad teha muudatused ühe minuti jooksul pärast vastava teadaande teatavaks tegemist.
- (k) Võistleja peab oma teise ja kolmanda katse raskuse teatama ette antud ühe minuti jooksul pärast eelneva katse lõppu. Aega hakatakse arvestama hetkest, kui kohtunikud on oma tuled aktiveerinud. Kui võistleja ei ole uut raskust minuti jooksul edastanud, lisatakse järgmiseks katseks tema eelnevale raskusele automaatselt 2,5 kg. Kui võistlejal katse ebaõnnestus ning uut raskust ei ole minuti jooksul edastatud, siis asetatakse kangile sama raskus.
- (l) Kõikide tõsteviiside teise ringi katsete raskuseid ei saa muuta. Sarnaselt ei saa muuta kükkimise ja lamades surumise kolmanda katse raskuseid. Kui raskus on tellitud, siis ei saa seda enam selle reegli kohaselt muuta. Tõstekang koormatakse vastavalt tellitud raskusele ja kell käivitatakse.
- (m) Jõutõmbes on kolmandal ringil lubatud kaks raskuse muudatust. Muudetud raskus võib olla suurem või väiksem esialgsest kolmandaks katseks tellitud raskusest. Raskuse muutmised on lubatud juhul, kui teadustaja ei ole veel võistlejat esialgse raskusega koormatud tõstekangi juurde kutsunud.
- (n) Lamades surumise võistlustel (üksikalana) on reeglid üldjuhul samad, mis kolmevõistlustelgi. Erandiks on kaks raskuse muudatust kolmandal ringil. Raskuse muudatused toimuvad punktis (m) toodud reeglite järgi.
- (o) Kui ühes vahetuses võistleb üks grupp (kuni maksimaalselt 14 võistlejat), siis on lubatud tõsteviiside vahel teha vaheaeg 20 minutit. See aeg on piisav soojenduseks ja tõstepõranda korrastamiseks.
- (p) Kui ühes vahetuses võistleb ühel tõstepõrandal kaks või enam gruppi, siis korraldatakse võistlus gruppide kaupa. Ringide vahel ei tohi olla muid vaheaegu kui ainult need, mis on vajalikud tõstepõranda korrastamiseks.



Näiteks: kui ühes vahetuses stardib kaks gruppi, siis sooritab esimene grupp kõik kolm kükiringi esimesena. Neile järgneb teine grupp oma kolme kükiringiga. Tõstepõrand seatakse seejärel valmis lamades surumiseks ning esimene grupp sooritab oma kolm ringi lamades surumises, koheselt järgneb teine grupp, kes samamoodi sooritab kolm lamades surumise ringi. Seejärel seatakse tõstepõrand valmis jõutõmbeks ning esimene grupp sooritab kolm jõutõmbe ringi, koheselt järgneb teine grupp oma kolme jõutõmbe ringiga. Selline ringsüsteem hoiab ära ebavajaliku ajakao, v.a tõstepõranda ettevalmistuseks kuluva aja.

Tehniline komitee määrab koos võistluste korraldajaga järgmised ametnikud

- (a) Teadustaja, eelistatavalt rahvusvaheline kohtunik, kes on võimeline suhtlema inglise ja korraldava riigi keeles.
- (b) Tehniline sekretär, eelistatavalt rahvusvaheline kohtunik, kes on võimeline suhtlema inglise ja korraldava riigi keeles.
- (c) Ajavõtja (kvalifitseeritud kohtunik)
- (d) Sidekohtunikud
- (e) Protokollija
- (f) Julgestajad/kettavahetajad. Korrektnes riietus – ametlik võistluste T-särk või tavaline ühevärviline T-särk, ühevärvilised treeningpüksid, spordijalatsid. Palavate ilmade korral võib žürii heakskiidul kanda ka lühikesi treeningpükse.
- (g) Tehniline kontrollija (kvalifitseeritud rahvusvaheline kohtunik).
- (h) Vajadusel määratakse lisaametnikud nagu näiteks arstid, parameedikud jne.

Ametnike kohustused

- (a) Teadustaja vastutab võistluste tõhusa käigu eest. Ta toimib tseremooniameistrina ning korrastab võistlejate katsete järjekorrad vastavalt tellitud raskustele, vajadusel arvestades loosijärjekorda. Ta teadustab järgmiseks katseks tellitud raskuse ja võistleja nime. Kui kangile on raskused laotud ja tõstepõrand on tõstmiseks vaba, siis peakohtunik annab teadustajale sellest märku. Kui teadustaja annab teada, et kang on valmis ja kutsub võistleja tõstepõrandale, käivitatakse kell.
Selgituseks: kui teadustaja annab teada, et tõstekang on “valmis /laetud” (ingl. k. *ready/loaded*), siis peab võistleja katsele suunduma. Teadustaja poolt üles kutsutud katsed peavad olema ära toodud tablool, mis peab olema nähtaval kohal ning sellel peavad olema ära toodud võistlejate nimed loosijärjekorras.
- (b) Tehniline sekretär peab enne võistlusi osalema tehnilisel koosolekul. Tehnilise komitee või selle liikme puudumisel koostab tehniline sekretär žürii ja kohtunike ajakavad nendest kohtunikest, kes on end võistluste jaoks üles andnud. Ta koostab võistluste ajaks kohtunike ja žüriiliikmete nimekirjad ja informeerib kohtunikke neile määratud kategooriatest. Pärast tehnilist koosolekut, kui lõplikud võistkondade nimekirjad on kokku pandud, koostab tehniline sekretär võistluse iga kategooria jaoks üles antud võistlejate nimedega võistlusprotokoll, varustuse kontrollimise protokoll, pukide kõrguse protokoll ja kaalumise järjekorra protokoll. Selleks ajaks võib loosida ka kaalumise ja katsete järjekorra. Ta koostab ka iga kategooria iga võistleja kohta võistlejakaardi.
Eelpool nimetatud dokumendid asetatakse koos vajaliku arvu katsekaartidega sobivasse ümbrikusse iga kaalukategooria jaoks ja ümbrik antakse üle vastava kategooria peakohtunikule. Tehniline sekretär osaleb kõikidel kaalumistel ja annab kohtunikele nõu kaalumisprotseduuri ja teiste tekkivate küsimuste osas. Tehniline sekretär peab olema rahvusvaheline kohtunik, eelistatavalt võistlusi organiseeriva riigi liidust, ja olema võimeline

toime tulema mistahes probleemidega, mis võivad tekkida tänu keelebarjäärile. Võistluste direktor vastutab selle eest, et tehnilisel sekretäril oleksid olemas kõik vajalikud dokumendid ja paberid sujuva töö tegemiseks. Kõik võistluste direktorid saavad tehnilise komitee käest tasuta toimiku töö kirjelduse ja vajalike paberitega.

- (c) Ajavõtja vastutab täpse ajavõtu eest ajavahemikus teadustamisest, et kang on valmis, kuni võistleja katse alustamiseni. Ta on kohustatud jälgima ka muid lubatud ajavahemikke, nt. võistleja peab peale katse sooritamist tõstepõrandalt lahkuma 30 sekundi jooksul. Kui kell on võistleja jaoks juba käivitatud, siis saab selle peatada ainult vastava ajalimiidi lõpus, pärast katse alustamist või peakohtuniku äranägemisel. Seetõttu on väga oluline, et kükipukkide kõrgus oleks kontrollitud võistleja või tema treeneri poolt enne tõstepõrandale kutsumist, sest niipea kui tõstekang on „valmis“, käivitatakse kell. Kõik edasised pukkide korrigeerimised tuleb teha võistlejale ette nähtud ühe minuti jooksul, kui just võistleja poolt öeldud pukkide kõrgus ei ole julgestajate/kettavahetajate poolt valesti seadistatud. Seetõttu on vajalik, et pukkide kõrguste lehel oleks olemas võistleja või tema treeneri allkiri või initsiaalid. See on ametlik dokument, mis on aluseks mistahes vaidlustel.
- Võistlejal on aega üks minut katse alustamiseks, kui teadustaja on ta tõstekangi juurde kutsunud. Kui ta ei alusta katset selle aja jooksul, hüüab ajavõtja „aeg“ ja peakohtunik annab kuuldava käskluse „pukkidele“ koos tahapoole suunduva käeviipega. Katse loetakse „ebaõnnestunuks“ ja katse läheb arvesse. Kui võistleja alustab katsega ette nähtud aja jooksul, siis kell peatatakse. „Katse alustamise“ definitsioon sõltub vastavast tõsteviisist. Kükkimise ja lamades surumise puhul annab peakohtunik vastava märguande (vt. peatükk „Kohtunikud“, punkt 3). Jõutõmbes algab katse siis, kui võistleja teeb ilmse katse tõstekangi tõstmiseks.
- (d) Sidekohtunikud peavad teadustajale koheselt edastama võistlejate või nende kohtunike käest saadud tellitud raskustega katsekaardid. Võistlejal on pärast eelmise katse lõppemist aega üks minut, et teavitada teadustajat sidekohtunike kaudu järgmise katse raskusest.
- (e) Protokollid vastutavad võistluste käigu täpse protokollimise eest. Võistluste lõppedes peavad nad kindlustama, et kõik kolm kohtunikku allkirjastavad ametlikud võistlusprotokollid, rekordite sertifikaadid või mistahes muud dokumendid, mis vajavad allkirjastamist. Teadustaja peab vastavasisulise teadaande esitama enne, kui kohtunikud võistluspaigast lahkuvad.
- (f) Julgestajate/kettavahetajate ülesandeks on tõsta kettaid tõstekangile ja sellelt maha, kohandada küki- ja lamades surumise pukke vastavalt vajadusele, puhastada tõstekangi või tõstepõrandat peakohtuniku palvel, kindlustada, et tõsteplatvorm on hästi hooldatud ja jätab igal ajal puhta ja korraliku mulje. Tõsteplatvormil peab igal ajal olema kaks kuni viis julgestajat/kettavahetajat. Kui võistleja valmistub oma katseks, võivad julgestajad/kettavahetajad aidata tal kangi pukkidel võtmisel. Nad võivad pärast katse lõppu abistada ka kangi tagasipanekul pukkidele. Ometi ei tohi nad tegeliku katse ajal (nt. perioodi jooksul, mis jääb algus- ja lõppmärguande vahele) võistlejat või tõstekangi puudutada. Erandiks on olukorrad, mil katse on hädaohus ja võib lõppeda võistleja vigastusega, sellisel juhul võivad julgestajad/kettavahetajad peakohtuniku või võistleja enda palvel sekkuda ning võistleja kangi alt vabastada. Kui võistleja on edukast katsest ilma jäänud mitte enda, vaid julgestaja/kettavahetaja eksimuse tõttu, antakse talle uus katse ringi lõpul kohtunike ja žürii äranägemisel.
- (g) Tehniline kontrollija tagab, et võistleja on see, keda teadustatakse ja enne tõstepõrandale astumist on ta korrektselt rietatud. Tehniline kontrollija peab osalema ka varustuse kontrollimisel.

Tõstepõrand ja märgistatud alad

1. Mistahes võistluse ajal, mis leiab aset tõstepõrandal või laval, võivad tõstepõranda või lava läheduses olla ainult võistleja ja tema treener, žürii liikmed, ametlikud kohtunikud, julgestajad/kettavahetajad ja tehniline kontrollija. Katse ajal võivad tõstepõrandal viibida ainult võistleja, julgestajad/kettavahetajad ja kohtunikud. Treenerid võivad jääda hooldamiseks mõeldud alale, mis on määratletud žürii või tehnilise ametniku poolt. Hooldamiseks mõeldud ala peab olema üles seatud selliselt, et treeneril oleks võistlejale hea vaade ning ta saaks võistlejale anda tehnilisi detaile puudutavaid instruktsioone ja märguandeid (nt. küki sügavus).

Rahvusvahelistel võistlustel peavad treenerid kandma oma riigi esindusdresse ning võistkonna või IPFi poolt heaks kiidetud T-särki, või lühikesi spordipükse ja võistkonna või IPFi poolt heaks kiidetud T-särki. Kui treener ette nähtud riitusest kinni ei pea, siis võib tehniline komitee või žürii treeneri soojendus- ja võistluste alalt eemale saata.

2. Võistleja ei tohi publiku silme all sidemeid siduda, oma trikood kohendada ega kasutada ammoniaaki. Tal on lubatud kohendada ainult oma vööd.
3. Rahvusvahelistel võistlustel, mis toimuvad kahe võistleja või kahe riigi vahel, kes võistlevad erinevates kaalukategooriates, võivad võistlejad katseid sooritada vaheldumisi, sõltumata katseks tellitud raskustest. Väiksema algraskusega võistleja alustab ning määrab sellega järgnevate katsete järjekorra vastavas tõsteviisis.
4. IPFi poolt tunnustatud võistlustel peab tõstekangi raskus olema alati korrutis 2,5 kilogrammist. Tõstekangi raskuste tõstmine järgnevate katsete puhul peab toimuma vähemalt 2,5 kg kaupa, välja arvatud rekordkatsete puhul.
 - (a) Rekordkatse puhul peab tõstekangi raskus olema vähemalt 0,5 kg suurem kehtivast rekordist.
 - (b) Võistluste jooksul võib võistleja tellida rekordkatseks raskuse, mis ei ole korrutis 2,5 kilogrammist. Kui katse õnnestub, siis lisatakse tulemus nii individuaalsesse arvestusse kui ka kogusummasse.
 - (c) Rekordkatseid võib sooritada võistlejale ette nähtud mistahes katsel või kõikidel katsetel.
 - (d) Raskust vähem kui 2,5 kg võib võistleja paluda rekordkatseks neil meistrivõistlustel, kus võistleja võistleb, nt. veteran, kes võistleb avatud klassis, ei tohi tõstekangile lisada vähem kui 2,5 kg, et püstitada veteranide klassi rekordit.
 - (e) Juhul kui raskus, mis on tellitud rekordkatseks, ei ole 2,5 kg korrutis ning mõni eelnev võistleja on selle juba ületanud, siis vähendatakse raskus lähima väiksema 2,5 kg korrutiseni.

Näide 1: Kehtiv rekord on 302,5 kg. Võistleja A kükitab esimesel katsel 300 kg, teiseks katseks tellib 303,5 kg. Võistleja B kükitab esimesel katsel 305 kg. Võistleja A teise katse raskus langetatakse 302,5 kg peale.

Näide 2: Kehtiv rekord on 300 kg. Võistleja A tõstab raskust ainult 1 kg võrra (301kg), olles eelnevalt alistanud 300 kg ülal toodud viisil. Võistleja B kükitab esimesel katsel 305 kg. Võistleja A peab valima lähima suurima 2,5 kg kordse raskuse (302,5kg).

5. Peakohtunik ainuisikulisena vastutab otsuste eest, mis on vastu võetud tõstekangi vale koormamise või teadustaja vale teadaande puhul. Tema otsus edastatakse teadustajale, kes edastab vastavasisulise teadaande.

Tõstekangi vale koormamise näited:

- (a) Kui tõstekangile on asetatud väiksem raskus, kui võistleja tellis, ja katse õnnestub, siis võib võistleja otsustada, kas ta aktsepteerib seda katset või sooritab uue katse õige raskusega. Kui katse ebaõnnestub, antakse võistlejale uus katse tema poolt tellitud

- raskusega. Mõlemal juhul sooritatakse uued katsed ainult selle ringi lõpus, mille jooksul viga tekkis.
- (b) Kui tõstekangil on võistleja tellitud raskusest suurem raskus ja katse õnnestub, siis läheb katse arvesse. Vajadusel vähendatakse raskust järgmiste võistlejate jaoks. Kui võistlejal katse ebaõnnestub, antakse võistlejale uus katse ringi lõpus, mille jooksul viga tekkis.
 - (c) Kui tõstekang on koormatud ebaühtlaselt; või tõstekangi või ketastega toimub katse ajal mistahes muutus; või tõstepõrand aetakse segi, ja hoolimata neist teguritest võistlejal katse õnnestub, siis võib võistleja aktsepteerida katset või otsustada uue katse kasuks. Kui õnnestunud katse ei ole 2,5 kg korrutis, siis kantakse protokollis lähim väiksem 2,5 kg korrutis. Kui katse ebaõnnestub, antakse võistlejale uus katse ringi lõpus, mille jooksul viga tekkis.
 - (d) Kui teadustaja teadustab tellitud raskusest madalama või kõrgema raskuse, siis peab peakohtunik toimima sarnaselt tõstekangi valele koormamisele.
 - (e) Kui võistlejal või tema treeneril ei ole mistahes põhjusel võimalik olla võistluste jälgimiseks tõstepõranda läheduses ja võistleja jääb oma katsest ilma, sest teadustaja ei kutsunud teda õige raskuse ajal tõstepõrandale, siis vähendatakse tõstekangi raskust vastavalt vajadusele ning võistleja lubatakse uuele katsele ringi lõpus, mille jooksul viga tekkis.
6. Kolme ebaõnnestunud katse puhul mistahes tõsteviisis elimineeritakse võistleja automaatselt kogu võistluselt. Ta võib siiski võistelda individuaalsetele auhindadele, kui ta teeb igal katsel heauskliku katse, st. valib raskused vastavalt oma võimetele. Kahtluste korral otsustab žürii.
 7. Võistleja ei tohi algasendi võtmisel kasutada julgustajate/kettavahetajate abi, v.a. kangi võtmisel pukkidelt.
 8. Katse lõppedes peab võistleja tõstepõrandalt lahkuma 30 sekundi jooksul. Selle reegli eiramisel võidakse võistleja kohtunike äranägemisel katselt diskvalifitseerida. See reegel on loodud erivajadustega või katse jooksul vigastada saanud võistlejatele.
 9. Kui võistleja vigastab end soojenduse või võistluse käigus või mõnel muul moel ilmutab märke seisundist, mis võib liigselt või oluliselt võistleja tervist ja heaolu ohustada, on ametlikul arstil õigus võistleja läbi vaadata. Kui arsti arvates on võistlejal ebasoovitav edasi võistelda, siis võib ta žüriiga konsulteerida ning nõuda võistleja eemaldamist võistlustelt. Võistkonna mänedžeri või treenerit tuleb vastavast otsusest ametlikult informeerida. Nakatumise vältimiseks soovitatakse soojendusala ja võistluspaiga tõstekangi ja tõstepõrandat verest ja nahajääkidest puhastada lahusega, mis koosneb ühest osast puhastusvahendist (nt. kloor) ja kümnest osast veest.
 10. Ametlikult hoiatatakse iga võistlejat või treenerit, kes käitub tõstepõrandal või selle läheduses halvasti ja seab spordiala sellega halba kuulsusse. Kui sobimatu käitumine jätkub, võib žürii või selle puudumisel kohtunikud võistleja või treeneri diskvalifitseerida ja paluda tal võistluskohast lahkuda. Võistkonna mänedžeri tuleb nii hoiatuse kui diskvalifitseerimise korral ametlikult informeerida.
 11. Žürii ja kohtunikud võivad häälteenamusega võistleja või ametniku koheselt diskvalifitseerida, kui nad on arvamusel, et tema käitumine on olnud piisavalt tõsine, et see õigustab kohese kõrvaldamise eelistamist ametlikule hoiatusele. Võistkonna mänedžeri tuleb diskvalifitseerimisest teavitada.
 12. Rahvusvahelistel võistlustel tuleb žüriile edastada kõik apellatsioonid ja kaebused, mis on esitatud kohtunike otsuste, võistluste käigu või mõne võistlustel osaleva isiku käitumise suhtes. Žürii võib nõuda kirjaliku apellatsiooni esitamist. Apellatsioon või kaebus tuleb esitada žürii esimehele võistkonna mänedžeri, treeneri või tema puudumisel võistleja poolt. Seda tuleb teha vahetult pärast sündmust, mis on protesti aluseks. Protesti ei võeta arutusele, kui eelpool nimetatud nõuded ei ole täidetud.

13. Kui peetakse vajalikuks, võib žürii võistluse ajutiselt katkestada ja pidada aru otsuse tegemiseks. Žürii naaseb pärast arutamist ja ühehäälselt otsuse tegemist ning žürii esimees annab kaebuse esitajale otsusest teada. Žürii otsus loetakse lõplikuks ja see ei kuulu edasi kaebamisele. Katkestatud võistluse jätkudes antakse järgmisele võistlejale kolm minutit aega, mille jooksul ta peab oma katsega alustama. Kui kaebus esitatakse vastasvõistkonna võistleja või ametniku vastu, siis tuleb lisaks kirjalikule kaebusele maksta 75 Eurot või vastav summa mistahes konverteeritavas valuutas. Kui žürii otsustab, et kaebus on tühine või kahjustava mainega, siis peetakse nimetatud summa kinni ja annetakse žürii äranägemisel tervenisti või osaliselt IPFile.

KOHTUNIKUD

- Võistluskatseid peavad hindama kolm kohtunikku: peakohtunik või keskohtunik ja kaks küljekohtunikku. Kohtunikel peab olema kehtiv rahvusvaheline kohtuniku tunnistus. Kohtunike ja tehnilise kontrollija tunnistused peavad olema žürii laual.
- Peakohtuniku kohustuseks on anda kõigi kolme tõste puhul vastavad märguanded.
- Kasutatavad märguanded kolmes tõsteviisis on järgmised:

Tõsteviis	Algusmärguanne	Lõppmärguanne
Kükkimine	Allapoole suunduv käeviibe koos kuuldava käsklusega “kükk” (ingl. k. <i>squat</i>).	Tahapoole suunduv käeviibe koos kuuldava käsklusega “pukkidele” (ingl. k. <i>rack</i>).
Lamades surumine	Allapoole suunduv käeviibe koos kuuldava käsklusega “start”. Ning peale seda, kui tõstekang on liikumatult võistleja rinnal pidama jäänud: kuuldav käsklus „press“ (ingl. k. <i>press</i>).	Tahapoole suunduv käeviibe koos kuuldava käsklusega “pukkidele” (ingl. k. <i>rack</i>).
Jõutõmme	Märguanne puudub.	Allapoole suunduv käeviibe koos kuuldava käsklusega “alla” (ingl. k. <i>down</i>).

- Kui katse lõpus on tõstekang tagasi pukkidele või tõstepõrandale asetatud, annavad kohtunikud oma otsusest teada tulede kaudu: valge tuli tähendab “õnnestunud katset” ja punane tuli “ebaõnnestunud katset”. Ebaõnnestunud katse puhul tõstavad kohtunikud veakaardid, et näidata ebaõnnestumise põhjust.
- Kõigi kolme tõsteviisi puhul võivad kõik kolm kohtunikku oma istekoha tõstepõrandal oma äranägemisel selliselt valida, et neil oleks parim nähtavus tõstepõrandal toimuvale. Peakohtunik peab siiski paiknema selliselt, et ta oleks kükkimise ja jõutõmbe ajal võistlejale nähtav. Küljekohtunikud peavad paiknema selliselt, et nad oleksid peakohtunikule nähtavad, kui nad oma kätt tõstavad.
- Enne võistlust peavad kolm kohtunikku ühiselt kinnitama, et:
 - tõstepõrand ja võistluste varustus vastavad igatepidi reeglitele. Kangid ja kettad on õige raskuse suhtes kontrollitud ja puudulikud vahendid kõrvaldatud. Varuks peab olema lisakang koos lukkudega juhuks, kui võistluskang või lukud saavad kahjustatud.
 - kaalud töötavad korrektselt ja on täpsed (äsjä taadeldud).
 - võistlejad kaalutakse oma kaalukategooria ja kaalumisaja piires.

- (d) võistleja isiklik varustus on kontrollitud ja vastab igatepidi reeglitele. Võistleja vastutab selle eest, et kogu tema varustus, mida ta soovib kanda tõstepõrandal, on kontrollitud varustusekontrolli läbi viivate kohtunike poolt. Kui avastatakse, et võistleja kasutab või kannab riietust, mida ei ole kontrollitud, siis võidakse teda karistada, näiteks viimase katse diskvalifitseerimisega.
7. Võistluse käigus peavad kolm kohtunikku ühiselt veenduma järgnevas:
- (a) Kangile asetatud raskused vastavad teadustaja poolt välja kuulutatud raskustele. Kohtunikud võivad selleks puhuks olla varustatud koormamistabelitega. See on nende ühine vastutus.
- (b) Tõstepõrandal viibiva võistleja isiklik varustus vastab reeglitele. Kui mõnel kohtunikul on selles suhtes kahtlusi võistleja aususes, siis peab ta pärast tõste sooritust informeerima peakohtunikku oma kahtlusest. Žürii esimees võib siis võistleja varustuse üle kontrollida. Kui avastatakse, et võistleja kannab või kasutab lubamatut varustust, v.a. juhul kui see on kohtunike eksituse tõttu kontrollist läbi saanud, eemaldatakse võistleja koheselt võistlustelt. Kui võistleja kannab õnnestunud katse ajal lubamatut varustust, mis kohtunike eksituse tõttu läbis varustuse kontrolli, siis lükatakse katse tagasi ja võistlejale antakse ringi lõpus uus katse (olles eelnevalt eemaldanud reeglitevastase varustuse). Tehnilise kontrollija olemasolul kontrollitakse võistleja varustus enne tõstepõrandale lubamist üle.
8. Enne kükkimise või lamades surumise katse alustamist hoiavad küljekohtunikud kätt üleval seni, kuni võistleja on katse alustamiseks sisse võtnud õige algasendi. Kui enamik kohtunikke on veendunud veas, siis ei anna peakohtunik märguannet katse alustamiseks. Võistlejal on võimalus järelejäanud aja jooksul korrigeerida tõstekangi või iseenda asendit tõste alustamise märguande saamiseks. Niipea kui katset on alustatud, ei tohi küljekohtunikud enam teiste kohtunike tähelepanu juhtida vigadele, mis on tehtud katse soorituse ajal.
9. Kohtunikud peavad hoiduma kommentaaridest ja nad ei tohi vastu võtta mingeid dokumente või võistluste kulgu puudutavaid suulisi teateid. Seetõttu on vajalik, et tablool oleks iga võistleja nime ees loosinumber, et kohtunikud saaksid katsete järjekorda jälgida.
10. Ükski kohtunik ei tohi mõjutada teiste kohtunike otsust.
11. Peakohtunik võib vajadusel nõu pidada küljekohtunike, žürii või mõne muu ametnikuga, et võistluste käiku kiirendada.
12. Peakohtunik võib oma äranägemisel paluda tõstekangi ja/või tõstepõranda puhastamist. Kui võistleja või tema treener palub tõstekangi ja/või tõstepõranda puhastamist, siis tuleb seda teha läbi peakohtuniku ja mitte läbi julgestajate/kettavahetajate. Jõutõmbe viimasel ringil tuleb tõstekangi puhastada enne iga katset. Kui treener või võistleja soovib, siis tuleb tõstekangi puhastada ka mistahes muu ringi ajal.
13. Võistluste lõppedes allkirjastavad kõik kolm kohtunikku tulemuste lehed, rekordite sertifikaadid ja muud allkirja vajavad dokumendid.
14. Rahvusvahelistele meistrivõistlustele valitakse kohtunikud tehnilise komitee poolt. Kohtunikud peavad varasemalt olema tõestanud oma kompetentsust rahvusvahelistel või rahvuslikel meistrivõistlustel.
15. Rahvusvahelistel meistrivõistlustel, kus on osalejaid enam kui kahest riigist, ei või samas kategoorias olla kohtunikuks kaks kohtunikku samast riigist. Kui kategooria koosneb rohkem kui ühest grupist, peavad kõikidel gruppidel olema samad kohtunikud. Kui kohtunike vahetamine on vajalik, siis tuleb vahetus teha tõsteviiside vahel, et ühe tõsteviisi ajal oleksid kõikidel võistlejatel samad kohtunikud.
16. Kui kohtunik on valitud ühe kategooria peakohtunikuks, siis ei välista see tema valimist küljekohtunikuks mõnes muus kategoorias.
17. Maailmameistrivõistlustel või mõnel muul võistlusel, kus on võimalik maailmarekordit püstitada, võivad kohtunikuks olla ainult IPFi rahvusvahelise I ja II kategooria kohtunikud.



Iga riik võib maailmameistrivõistlustel välja panna maksimaalselt kolm kohtunikku, lisaks I kategooria kohtunikke žürii töös osalemiseks, kui selleks on vajadus.

18. Kohtunikud ja žürii liikmed on ühtlaselt riietatud järgmiselt:

Mehed (talv): Tumesinine bleiser sobiva IPF rinnamärgiga vasakul hõlmal, hallid püksid, valge särk ja sobiv IPFi lips.

Mehed (suvi): Valge särk ja hallid püksid. Lips on vabatahtlik.

Naised (talv): Tumesinine bleiser sobiva IPF rinnamärgiga vasakul hõlmal. Hall seelik või hallid püksid ja valge särk või pluus ning sobiv kaelarätt.

Naised (suvi): Hallid püksid või hall seelik ja valge pluus või särk.

IPFi rinnamärgid ja lipsud on I kategooria kohtunikel punased ja II kategooria kohtunikel sinised. Žürii määrab, kas kantakse talvist või suvist riietust. Treeningjalatsid ei sobi bleiseri ja pükste juurde! Tuleb kanda riietusele vastavaid jalatseid!

19. II kategooria kohtuniku kvalifikatsiooninõuded on järgmised:

(a) Peab olema tegutsenud vähemalt kaks aastat rahvusliku kohtunikuna ning selle aja jooksul olnud kohtunikuna ametis vähemalt kahel rahvuslikul jõutõstmise meistrivõistlusel.

(b) Tema rahvuslik liit/föderatsioon peab teda soovitama.

(c) Peab sooritama II kategooria kirjaliku eksami maailmameistrivõistlustel, kontinentaalsetel meistrivõistlustel, regionaalsetel mängudel, rahvusvahelistel turniiridel, rahvuslikel meistrivõistlustel või rahvuslikul kohtunike seminaril. Praktiline eksam tuleb sooritada rahvusvahelistel võistlustel.

(d) Peab kirjalikul ja suulisel eksamil saavutama vähemalt 90% kogusummast.

20. I kategooria kohtuniku kvalifikatsiooninõuded on järgmised:

(a) Peab olema tegutsenud II kategooria kohtunikuna heal tasemel vähemalt neli aastat.

(b) Peab olema tegutsenud kohtunikuna vähemalt neljal rahvusvahelisel meistrivõistlustel (v.a. lamades surumise maailmameistrivõistlused).

(c) Peab sooritama I kategooria praktilise eksami mõnel maailmameistrivõistlusel (v.a. lamades surumise maailmameistrivõistlused), kontinentaalsel meistrivõistlusel, regionaalsel võistlusel või rahvusvahelisel turniiril.

(d) Peab peakohtunikuna hindama vähemalt 75 katset, millest 35 peavad olema kükkimise katsed. Arvesse ei lähe esimese ringi katsed.

(e) Eksamineerijad hindavad kandidaadi kompetentsi 25 punktiga varustuse kontrollimise, kaalumise ja tõstepõrandal tegutsemise eest. Iga eksimuse eest tehnilise reeglistiku vastu lahutatakse 0,5 (pool) punkti. Eksamineerijaks on IPFi tehnilise komitee liige või mõni ametnik, kes on määratud IPFi tehnilise komitee ja kohtunike registreerija poolt.

(f) Kandidaat peab saavutama vähemalt 90% eksami kogusummast. 75 punkti on võimalik saada tõstepõrandal kohtunikuna tegutsedes, võrrelduna žürii otsustega ja mitte tõstepõrandal temaga koos tegutsevate küljekohtunike otsustega. Ülejäänud 25 punkti saadakse otsuste ja soorituste eest vajalikel kohustustel, nt. varustuse kontrollimine, kaalumise ja tõstepõranda kontrollimine.

(g) Kandidaat tuleb esitada rahvusliku liidu/föderatsiooni poolt kolm kuud enne eksamineerimist tehnilise komitee esimehele ja . Kandidatuuri esitamise aluseks on:

1. Kandidaadi kompetentsus kohtunikuna.

2. Kandidaadi prioriteetsus II kategooria kohtunikuna.

3. Kandidaadi kättesaadavus kohtunikutööks tulevaste rahvusvaheliste võistluste jaoks.

4. Kandidaadi inglise keele oskus.

(h) I kategooria kohtunik peab olema võimeline suhtlema inglise keeles tasemel, mis võimaldab osa võtta vaidlustamistest, eriti kui palutakse osaleda žürii töös. Eksamineerijad kontrollivad selles osas kandidaatide inglise keele oskust.

21. IPFi kohtunikueksami kandidaatide valimine toimub järgmiste kriteeriumite alusel:

(a) Esitatud kandidaatide arv.

- (b) Eksamineerimisvõimaluste arv.
 - (c) I kategooria kohtunike vajadus eri maades.
22. Testimisprotseduur on järgmine:
- (a) II kategooria
Kirjalik eksam viiakse läbi ainult pärast seda, kui I kategooria kohtunik, kes on määratud peaeksamineerijaks IPFi tehnilise komitee ja kohtunike registreerija poolt, on eksamineeritavatele pidanud täieliku ja kõikehõlmava loengu jõutõstmise reeglitest.
- Praktiline eksam järgneb kirjalikuleksamile võistluste käigus, mil kandidaat pannakse eksamineerija kõrvale istuma ja ta peab hindama kohtunikuna 100 katset, millest 40 peavad olema kükkimise katsed. Kandidaati hindab vähemalt üks I kategooria kohtunik ja kandidaat peab saavutama vähemalt 90% õigeid otsuseid, võrrelduna hindava žürii enamuse otsustega. Võistlejate esimese ringi katsed ei lähe arvesse. Hindamine algab teise ringi katsetest.
- II kategooria praktiline eksam viiakse läbi ainult rahvusvaheliste või regionaalsete meistrivõistlustega seoses. Teoreetilise eksami võib läbi viia rahvuslikul tasandil.
- (b) I kategooria
- Praktiline eksam viiakse läbi ükskõik millisel maailmameistrivõistlusel (v.a. lamades surumise maailmameistrivõistlused), kontinentaalsel meistrivõistlusel, regionaalsel võistlusel või rahvusvahelisel turniiril. Kandidaati hindab žürii. Kandidaat peab saavutama vähemalt 90% õigeid otsuseid, võrrelduna hindava žürii enamuse otsustega, siia alla kuulub ka tema pädevuse kontrollimine kõikide teiste kohustuste puhul, nagu näiteks varustuse kontrollimine ja kaalumisprotseduurid. Võistlejate esimese ringi katsed ei lähe arvesse. Hindamine algab teise ringi katsetest.
23. Juhul kui riigil puuduvad tegutsevad I kategooria kohtunikud, võivad IPFi tehniline komitee ja kohtunike registreerija määrata II kategooria kirjaliku eksami läbiviijaks ja jälgijaks mõne II kategooria kohtuniku.
24. Eksamitasu tuleb maksta peaeksamineerijale enne eksamit. Hindavad kohtunikud kontrollivad kõiki eksami hindamisprotokolle. Kui hindamine on lõpule viidud, teavitatakse kandidaate tulemustest. Hinnatud protokollid tuleb saata kohtunike registreerijale ja eksamitasud IPFi laekurile.
25. Eksamitulemuste saamisel teavitab kohtunike registreerija kandidaadi liidu/föderatsiooni rahvuslikku sekretäri tulemustest ja edastab asjakohase tunnistuse kandidaadile.
26. Eksamineeriv žürii (I kategooria puhul) või hindama määratud kohtunik/kohtunikud (II kategooria puhul) otsustavad, kas praktilist eksamit tegev kandidaat on eksami läbinud või mitte.
27. Kui eksam sooritatakse edukalt, siis loetakse eksami kuupäev kohtuniku ametisse astumise kuupäevaks.
28. Kandidaadid, kel eksam ebaõnnestub, peavad ootama vähemalt kuus kuud, enne kui nad saavad eksami uuesti sooritada.
29. Litsentsi pikendamine:
- (a) Kõik kohtunikud peavad oma olemasoleva kvalifikatsiooni ja nõutava taseme hoidmiseks IPFilt litsentsi pikendust taotlema.
 - (b) Litsentsi saab pikendada igal olümpia-aasta 1. jaanuaril.
 - (c) Kohtuniku rahvuslik liit/föderatsioon peab saatma IPFi laekurile nõutava registreerimistasu 30 Eurot ning IPFi kohtunike registreerijale lühikokkuvõtte kohtuniku rahvusvahelistest ja rahvuslikest kogemustest, mis on omandatud viimase registreerimisperioodi jooksul.

- (d) Kohtunik, kes on olnud neli aastat passiivne või ei ole litsentsi pikendanud, kaotab oma pädevuse. Sellisel juhul peab ta kohtunikueksami uuesti sooritama.
 - (e) Kohtunikukaarti, mis on välja antud olümpia-aasta 1. jaanuarile eelneva 12 kuu jooksul, ei ole vaja uuendada kuni järgmise olümpia-aasta 1. jaanuarini.
30. IPFi kohtunike registreerija varustab kõiki rahvuslikke liite/föderatsioone järgnevalt:
- (a) Kehtiv akrediteeritud kohtunike nimekiri, mida uuendatakse igal aastal.
 - (b) Nimekiri kohtunikest, kel on vaja oma litsentsi uuendada.
31. I ja II kategooria rahvusvahelised kohtunikud peavad litsentsi uuendamiseks olema olnud kohtunikuks vähemalt neljal rahvusvahelisel või rahvuslikul jõutõstmise meistrivõistlusel viimase olümpiamängude vahelise nelja-aastase perioodi jooksul.
- Kohtunike seminar peetakse igal aastal igal rahvuslikul, maailma- ja regionaalsel jõutõstmise meistrivõistlusel. Iga rahvusvaheline kohtunik peab litsentseerimise vahelise nelja-aastase perioodi jooksul osalema ühel kohtunike seminaril.

ŽÜRII JA TEHNILINE KOMITEE

Žürii

1. Maailma- ja kontinentaalsetel meistrivõistlustel moodustatakse žürii, kes jälgib iga võistlusgrupi võistlemist.
2. Žürii peab koosnema kolmest või viiest I kategooria kohtunikust. Tehnilise komitee liikme puudumisel nimetatakse žürii esimeheks vanim/kogenuim žürii liige. 5-liikmelist žüriid võib kasutada ainult Maailmamängudel või Meeste ja naiste ühitatud lahtistel meistrivõistlustel jõutõstmises.
3. Žürii liikmed peavad olema eri riikide esindajad, v.a. IPFi president ja tehnilise komitee esimees.
4. Žürii eesmärgiks on kontrollida, et peetaks korrektselt kinni tehnilistest reeglitest.
5. Võistluste käigus võib žürii häälteenamusega asendada mistahes kohtuniku, kelle otsused on žürii arvates ebakompetentsed. Enne kohtuniku eemaldamist peab talle olema tehtud hoiatus.
6. Kohtunike erapooletuses ei tohi kahelda, kuid vale otsus võib sündida ka heas usus. Sellisel juhul on kohtunikul lubatud selgitada otsust, mis oli hoiatuse aluseks.
7. Kui žüriile on esitatud protest mõne kohtuniku suhtes, siis tuleb kõne all olevat kohtunikku sellest teavitada. Žürii ei tohi tekitada põhjendamatu stressi tõstepõranda kohtunikes.
8. Kui kohtunike tegevuses leiab aset tõsine viga, mis on vastuolus tehniliste reeglitega, siis võib žürii kasutusele võtta asjakohaseid meetmeid vea parandamiseks. Nad võivad oma äranägemisel võistlejale uue katse anda.
9. Kui kohtunikutõs on olnud ilmselge või jäme viga, siis võib žürii ainult äärmuslikel asjaoludel muuta otsuse ühehäälselt vastupidiseks, olles eelnevalt konsulteerinud kohtunikega. Žürii võib tagasi võtta ainult kohtunike 2:1-otsused.
10. Žüriiliikmed peavad asetuma selliselt, et neil oleks võistlustele takistamatu vaade.
11. Enne iga võistlust peab žürii esimees veenduma selles, et žürii liikmed on teadlikud oma ülesannetest ja kõikidest uutest reeglitest ning uuendustest hetkel kehtivas reeglistikus.
12. Ainult antidopingu komisjon võib valida võistlejad, kes lähevad dopingukontrolli.
13. Kui võistlemist saadab muusika, siis žürii määrab muusika tugevuse. Muusika katkestatakse, kui võistleja võtab kükkimise ja lamades surumise ajal kangi pukkidelt või alustab jõutõmbes tõstekangi tõstmist.
14. Kohtunike tunnistused allkirjastatakse pärast kaalukategooria lõppu.

IPFi tehniline komitee

1. Koosneb esimehest, kes on Peaassamblee poolt valitud I kategooria kohtunik, ja kuni kümnest eri rahvusest liikmest, kes on määratud täitevkomitee poolt kooskõlas tehnilise komitee esimehe ja treeneri/võistleja esindajaga.
2. Tehnilisele komiteele usaldatakse lahendamiseks kõik liikmesriikide poolt IPFile antavad tehnilist laadi nõuded ja ettepanekud.
3. Määrab maailmameistrivõistluste jaoks peakohtuniku, küljekohtunikud ning žürii.
4. Koolitab kohtunikke, kes pole rahvusvahelist taset veel saavutanud, ja korraldab kvalifikatsiooni tõstmise eksamid neile, kes on selle juba saavutanud.
5. Informeerib IPFi Peaassambleed, presidenti ja peasekretäri kohtunistest, kes on pärast eksamit või korduseksamit kompetentsed tegutsema.
6. Organiseerib kursused kohtunikele enne iga suuremat võistlust, nagu näiteks maailmameistrivõistlused. Taoliste kursuste organiseerimise kulud jäävad organiseeriva liidu/föderatsiooni kanda.
7. Vajadusel teeb IPFi Peaassambleele ettepaneku rahvusvahelise kohtuniku litsentsi ära võtmiseks.
8. Avaldab täitevkomitee kaudu tehnilist laadi materjale, mis on seotud treeningmeetodite ja jõutõstmise tehnikatega.
 - (a) Vastutab kogu võistlusvarustuse ja isikliku varustuse kontrollimise eest vastavalt IPFi reeglistikule. Samuti vastutab tehniline komitee erinevate tootjate poolt esitatava varustuse kontrollimise eest, mille ainsaks eesmärgiks on saada luba kasutada esemetel ärilisel eesmärgil märget "IPFi poolt heaks kiidetud". Kui ese/esemed vastavad kõikidele kehtivatele IPFi reeglitele ning IPFi täitevkomitee on nõus tehnilise komitee otsusega, siis kehtestab IPFi täitevkomitee tasu iga eseme eest ning tehniline komitee väljastab tunnustussertifikaadi.
 - (b) Iga aasta lõpus tuleb iga eseme eest maksta IPFile täitevkomitee poolt määratud uuendustasu tunnustussertifikaadi uuendamiseks. Kui eset muudetakse, tuleb see uuesti esitada tehnilisele komiteele kontrollimiseks ja uue tunnustussertifikaadi saamiseks.
 - (c) Kui tootja muudab võistlus- või isikliku varustuse eseme disaini mistahes ajahetkel pärast tunnustussertifikaadi omastamist ja see ei vasta enam kehtivale IPFi reeglistikule, siis IPF tühistab antud tunnustussertifikaadi. Uus sertifikaat väljastatakse alles siis, kui muutused on selliselt korrigeeritud, et esemed vastavad reeglitele ja on tehnilise komitee poolt uuesti kontrollitud.

MAAILMA- JA RAHVUSVAHELISED REKORDID

Rahvusvahelised meistrivõistlused

1. Maailma- ja rahvusvahelisi rekordeid saab püstitada ainult eelpool nimetatud võistlustel. Nendel IPFi poolt tunnustatud meistrivõistlustel aktsepteeritakse maailma- ja rahvusvahelisi rekordeid ilma tõstekangi või võistlejat kaalumata, eeldusel, et võistleja on enne võistlust vastavalt IPFi reeglistikule kaalunud ja kohtunik või tehniline komitee on enne võistlust kontrollinud tõstekangi ja ketaste raskust. Meeste ja naiste 50-59 a. vanusekategooria rekordid, mis ületavad vanusekategooria 40-49 a. rekordid, lähevad arvesse ka vanusekategoorias 40-49 a. Meeste ja naiste 60-69 a. vanusekategooria rekordid, mis ületavad vanusekategooria 50-59 a. rekordid, lähevad arvesse ka vanusekategoorias 50-59 a. Meeste ja naiste vanusekategooria 70+ rekordid, mis ületavad vanusekategooria 60-69 a. rekordid,



- lähevad arvesse ka vanusekategorias 60-69 a. Samamoodi lähevad noorte kategooria (14-18 a.) rekordid arvesse juunioride (19-23 a.) kategoorias, kui nad ületavad eelmise rekordi.
2. Maailma- ja rahvusvahelise rekordi registreerimise nõuded on järgmised:
 - (a) Rahvusvaheline võistlus peab olema heaks kiidetud IPFi poolt.
 - (b) Igal kohtunikul peab olema kehtiv IPFi rahvusvaheline kohtunikutunnistus ja ta peab olema IPFi kuuluva rahvusliku liidu/föderatsiooni liige.
 - (c) Kõikide liikmesriikide kohtunike heauskus ja kompetents on kahtluseta. Maailmarekordeid tunnustatakse ainult juhul, kui tõstjale on tehtud IPFi WADA määrustele vastav dopingukontroll vahetult pärast tema kehakaalukategooria võistluse lõppu. Testi tulemus peab olema negatiivne ja edastatud IPFi presidendile kolme kuu jooksul alates võistluse toimumise kuupäevast. Vastavalt IPFi anti-dopingu reeglitele ei ole veteranide kategooriatele (v.a. veteranid I) rekordite püstitamisel dopingukontrolli ette nähtud, kuid seda võib teha pisteliselt. Kui veteran püstitab rekordi avatud või veteranid I klassis, siis on dopingukontroll kohustuslik.
 - (d) Rekordkatsetel tohib kasutada ainult selliseid kange, kettaid ja pukke, mis on ära toodud IPFi poolt heaks kiidetud varustuse nimekirjas IPFi poolt tunnustatud võistlustel kasutamiseks.
 - (e) Üksiktõsteviisi rekordi püstitamiseks peab võistleja saavutama kolme tõste kogusumma. Üksiktõsteviisi lamades surumise rekordite puhul, mis on tehtud jõutõstmise võistlustel, ei ole vaja saavutada kogusummat eeldusel, et võistleja teeb heausklikud katsed nii kükkimises kui jõutõmbes.
 - (f) Kui kaks võistlejat purustavad olemasoleva rekordi üksiktõstes või kogusummas ühesuguse tulemusega, siis kuulutatakse rekordi omanikuks madalama kehakaaluga võistleja. Kui võistlejatel registreeritakse kaalumisel sama kehakaal, siis kuulutatakse rekordi omanikuks esimesena rekordi purustanud võistleja.
 - (g) Uued rekordid kehtivad ainult siis, kui nad ületavad eelmist rekordit vähemalt 0,5 kg-ga.
 - (h) Kõiki rekordeid, mis on püstitatud ülaltoodud tingimustel, tunnustatakse ja nad kuuluvad registreerimisele.
 3. Üksiktõsteviisi lamades surumise maailmarekordeid võib püstitada kõikidel eelpool nimetatud meistrivõistlustel või tingimustel nagu toodud punktis (a). Sealjuures kehtivad samad kriteeriumid nagu kõikide maailmarekordite püstitamiste puhul jõutõstmises.
 - (a) Kui võistleja ületab üksiktõsteviisi lamades surumise rekordi jõutõstmise võistlustel, siis võib ta taotleda üksiktõsteviisi lamades surumise rekordi registreerimist. Eelduseks on, et ta teeb ka heausklikud katsed nii kükkimises kui jõutõmbes.
 - (b) Kui võistleja ületab üksiktõsteviisi lamades surumise meistrivõistlustel jõutõstmise rekordi, siis ei ole tal õigust jõutõstmise rekordi registreerimist taotleda.