

Pravidlá silového trojboja

Všeobecné pravidlá

United Amateur Powerlifter
United Powerlifter
Slovenská amatérska federácia silového trojboja

1. WUAP uznáva nasledujúce disciplíny, ktoré platia pri všetkých majstrovstvách v tomto poradí a podľa prevedenia WUAP pravidiel.

a/ Drep b/ Tlak na lavičke c/ Mŕtvy ťah

Súčet troch najvyšších platných výkonov jednotlivých disciplín udáva celkový výkon. Víťaz preteku je ten s najvyšším celkovým výkonom.

2. Výkony na všetkých pretekoch, ktoré sú podľa pravidiel WUAP, musia byť udávané v kilogramoch (kg).

3. WUAP, United Powerlifter uznáva cez svoje členské federácie nasledujúce svetové tituly:

Muži:

Všeobecná skupina - Open
Dorastenci
Juniori
Submasters
Masters

Ženy:

Všeobecná skupina - Open
Dorastenci
Juniori
Submasters
Masters

WUAP uznáva aj národné (national) a medzinárodné (international) preteky jej členských federácií.

4. WUAP registruje a uznáva svetové rekordy (v kg) v rovnakých disciplínach v nasledujúcich vekových kategóriách.

Všeobecná (Open)

Masters: 40-44, 45-49, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79 a +80

Submasters: od 35 - 39

Junior: od 20 - 23

Dorast: 16 - 17, 18 - 19

Možnosť pretekania je od 16 rokov. Účastník musí dosiahnuť tento vek najneskôr v deň preteku. Pretekár zostáva až do svojich posledných narodenín, na ktorých dosiahne vrchnú hranicu vekovej kategórie, vo svojej aktuálnej vekovej kategórii.

Kategória Teenage 13-15 bola k 1. januáru 2008 zrušená a všetky rekordy zapísané v tejto kategórii zostávajú zachované.

Hmotnostné kategórie:

Muži:		Ženy:	
56 kg kategória do 56kg		48 kg kategória do 48kg	
60	56,1 - 60kg	52	48,1 - 52kg
67,5	60,1 - 67,5kg	56	52,1 - 56kg
75	67,51 - 75kg	60	56,1 - 60kg
82,5	75,1 - 82,5kg	67,5	60,1 - 67,5kg
90	82,51 - 90kg	75	67,51 - 75kg
100	90,1 - 100kg	82,5	75,1 - 82,5kg
110	100,1 - 110kg	90	82,51 - 90kg
125	110,1 - 125kg	90+	90,01 - bez limitu
140	125,1 - 140kg		
140+	140,01 - bez limitu		

Kategórie **Ženy do 44kg** a **Muži do 52kg** boli k 1. januáru 2008 zrušené a všetky rekordy zapísané v týchto kategóriách zostávajú zachované.

5. Každá krajina môže poslať toľko pretekárov, v každej vekovej a hmotnostnej kategórii na svetové a európske preteky, koľko chce. Členské federácie môžu mať vlastné normy na kvalifikáciu.

6. Pri všetkých svetových a medzinárodných majstrovstvách musia byť všetci účastníci najneskôr 21 dní pred pretekami nahlásení u WUAP zodpovednej osoby a u komisie zodpovednej za organizáciu majstrovstiev.

7. Pri všetkých majstrovstvách sveta, by malo byť prvých 12 umiestnení každej váhovej kategórie ohodnotených bodmi 12,11,10,9,8,7,6,5,4,3,2,1 . Bodové ohodnotenie nie je povinné a záleží na uvážení usporiadateľa.

8. V hodnotení krajín sa počíta bodový zisk prvých šiestich pretekárov z jednotlivých krajín. Týchto šesť pretekárov bude vybraných po ukončení preteku a malo by to byť šesť najlepšie umiestnených pretekárov.

9. V prípade zhody bodov družstiev, bude družstvo s väčším počtom pretekárov na prvých pozíciách zaradené ako prvé. Ak majú družstvá zhodný počet pretekárov na prvých pozíciách, bude družstvo s väčším počtom druhých miest pretekárov zaradené ako prvé.

10. Pre národné a svetové majstrovstvá musia pretekári, ktorí sa závodov zúčastňujú, preukázať platnú Zväzovú príslušnosť a priložiť fotokópiu prihlášky a preukázať sa kartou pri vážení.

Výbava a ustanovenia

1. Pódium (Platform)

Všetky pokusy musia byť vykonané na pódiu, ktoré má minimálny rozmer 2,46m x 2,46m a zaručuje bezpečnosť športovcov, nakladačov a všetkým ostatným zúčastneným. Povrch pódia musí byť rovný, nešmykľavý, nemôžu sa tam nachádzať viditeľné ohyby v blízkosti miesta

výkonu. Gumené žinenky alebo podobné materiály sú povolené. Počas výkonu sa môže na pódiu zdržiavať iba pretekár, nakladači, traja rozhodcovia a v prípade potreby funkcionári federácie. Ostatným je zakázané zdržiavať sa na pódiu počas výkonu. Pri tlaku na lavičke je dovolené, aby mal pretekár podávača činky. Všetky potrebné nastavenia na príslušenstve alebo na pódiu ako aj všetky čistiace práce môže vykonávať výhradne personál zodpovedný za pódium.

2. Olympijské tyče a kotúče

Pri všetkých pretekoch podľa pravidiel WUAP sú povolené iba Olympijské tyče. Iba tyče a kotúče ktoré zodpovedajú všetkým ustanoveniam, môžu byť použité počas celého preteku a všetkých pokusov.

Znenie ustanovení:

a. Činka musí byť hladká a z časti vrúbkovaná. Musí zodpovedať nasledovným meraniam:

1. Celková dĺžka nemôže prekročiť 2,20 m s výnimkou špeciálnej tyče na drep.
2. Vzďialenosť manžiet nemôže byť väčšia ako 1,32 m a menšia ako 1,31 m. S výnimkou špeciálnych činiek na drep.
3. Priemer tyče nemôže prekročiť 29mm s výnimkou špeciálnych tyčí.
4. Váha tyče + uzávery musí byť 25kg s výnimkou špeciálnych (Pasanella) tyčí na drep.
5. Priemer časti tyče na kotúče musí byť: 49,5 -52 mm.
6. Olympijská tyč musí mať vrúbkované značenie.
7. Špeciálna činka na drep musí mať maximálne 32mm v priemere. Časť na kotúče nemôže byť dlhšia ako 508 mm. Vzďialenosť manžiet nemôže byť viac ako 1434 mm a celková dĺžka činky nemôže byť dlhšia ako 2400 mm.

b. Činky majú byť vybavené nasledovne:

1. Všetky kotúče, ktoré sa používajú pri preteku musia mať $\pm 0,25\%$ ich uvedenej váhy.
2. Veľkosť diery v kotúči musí byť taká, aby sa na tyči nemohli pohybovať.
3. Kotúče musia mať nasledovné váhy: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg (45 kg), 50 kg. Pre pokusy na zdolanie rekordov pri pridávaní menej ako 2,5 kg sú určené kotúče s hmotnosťou 0,25 kg a 0,5 kg.
4. Všetky kotúče musia byť zreteľne označené svojou hmotnosťou a naložené na tyč tak, že najťažšie kotúče sú z vnútra a ďalej od vnútra sú postupne ľahšie kotúče.
5. Prvý a najťažší kotúč sa nakladá s nápisom hmotnosti do vnútra ostatné s nápisom von.
6. Priemer najväčšieho kotúča nemôže byť viac ako 45 cm.
7. Kotúče musia byť v nasledovných farbách: 10 kg a menej – ľubovoľná farba, 15 kg- žltá (zelená), 20 kg- modrá, 25 kg- červená, (45 kg- zlatá), 50 kg- zelená.

c. Uzávery:

1. Uzávery musia byť pri pretekoch vždy použité.
2. Musia vážiť 2,5 kg s výnimkou špeciálnych uzáverov na činku na drepy. Uzávery ktoré boli špeciálne vyrobené na Pasanella tyče môžu byť použité jedine s ňou.

3. Stojan na drep

- a. Stojany na drepy musia byť pevné a bezpečne postavené a musia poskytovať maximálnu stabilitu. Stojan musí byť skonštruovaný tak, aby nezavadzal pomoci a nakladačom. Môže

byť skonštruovaný z jednej alebo z dvoch oddelených častí a musí držať tyč v horizontálnej polohe.

- b. Stojan na drep musí poskytovať každému pretekárovi najlepší možný postoj.
- c. Výška musí byť nastaviteľná po 5cm.
- d. Hydraulické stojany musia byť dodatočne zabezpečené s kolíkom.
- e. Pri všetkých medzinárodných majstrovstvách musia byť použité hydraulické alebo konvenčné stojany, ktoré spĺňajú tieto požiadavky.
- f. Pri pretekoch je tiež možné používať certifikovaný „Monolift“.
- g. Pri medzinárodných pretekoch je povinnosť organizátora zabezpečiť minimálne 2 Monolifty. Jeden na súťažné pódium a minimálne jeden do rozvíčovne.

4. Lavica na tlak

Lavica musí byť stabilná a musí zodpovedať nasledovným rozmerom:

- a. Dĺžka – nie kratšia ako 1,22m, lavica musí byť plochá a rovná.
- b. Šírka – 29-32cm
- c. Výška – 42-45cm, meraná od zeme až po nestlačený povrch čalúnenia lavice.
- d. Výška stojanov na tyč pri prestaviteľných laviciach by mala byť minimálne 82 – maximálne 100cm. meraná od zeme až po vrch stojanov. Pri laviciach ktoré sa nedajú prestaviť musí byť výška od 87-100cm.
- e. Vzdialenosť medzi vnútornými stranami stojanov na tyč musí byť minimálne 110cm.

5. Signalizácia pre rozhodcov.

Používa sa hodnotiace zariadenie s ktorým rozhodcovia môžu oznámiť svoje rozhodnutie. Každý rozhodca má k dispozícii jedno biele a jedno červené svetlo, s ktorým môže označiť pokus za platný, prípadne neplatný. Zobrazenie musí byť nastavené tak, že až potom čo všetci rozhodcovia stlačia tlačidlo podľa svojho rozhodnutia sa objavia všetky svetlá naraz. Tieto svetlá sa prednostne zoraďujú v horizontálnej polohe zodpovedajúcej pozícii všetkých troch rozhodcov. V prípade, že príde k výpadku prúdu, musia byť rozhodcovia vybavení bielou a červenou vlajčkou, aby mohli vyjadriť svoje rozhodnutie. V nutnom prípade môže byť použitý palec nahor alebo nadol.

Osobná výstroj

1. Súťažný dres

[obrázok]



Súťažný dres sa musí podobáť nákresu. Dres by mal zodpovedať svojou veľkosťou veľkosti pretekára. Môže byť z viacerých vrstiev voliteľnej šírky ale musí to byť jeden kus v celku. Ramienka dresu musia byť počas pokusu na ramenách. Dres môže mať akúkoľvek farbu alebo farby. Dĺžka nohavice nemôže byť dlhšia ako do polovice stehna (merané medzi rozkrokom a kolenom).

Ženy musia mať dres z jedného kusu podobný dresu na obrázku. Trikoty s rukávami a bez nohavíc sú zakázané.

2. Tričko

Tričko, ktoré sa strihom podobá na „T-shirt“, s rukávom alebo bez rukávov môže byť oblečené pod dresom na drepy. Tričko sa môže skladať z viacerých vrstiev a kusov, ale musí byť celé ako jeden kus. Hrúbka sa nemôže zväčšovať, zosilňovať alebo zvyšovať prirodzenú muskulatúru. Rukávy nesmú presahovať cez lakte.

Tričko (Superdres) pre tlak na lavičke nemusí mať kompletne uzatvorený límec, musí mať však látku, ktorá musí zabezpečiť prekrytie častí superdresu tak, aby nebolo vidieť pokožku a pokožka pretekára neprišla do kontaktu s lavičkou a v prípade potreby by mal mať uzáveri zo suchých zipsov v chrbtovej časti, ktoré zabezpečia celistvosť dresu počas súťažného pokusu. Superdres môže byť viacvrstvový.

Tričko môže mať ľubovoľnú farbu alebo môže byť aj farebné. Na tričku nemôže byť nič provokujúce čo by mohlo narušiť atmosféru preteku.

3. Spodky

Spodky alebo powerspodky môžu byť nosené – nezáleží na dizajne. Predpoklad je iba, že vrchná časť spodiek nepresiahne stred torza. Spodky musia byť z jedného kusu oblečenia. Môžu sa skladať z viacerých vrstiev ale všetko musí byť v jednom kuse. Športové pomôcky pod nohavicami sú povolené.

4. Ponožky

Ak sa pretekár rozhodne mať ponožky, tieto nemôžu zakrývať kolená. Nemôžu sa dotýkať bandáží a v prípade, že má pretekár chrániče predkolenia nemôžu ich prekryvať. Pančuchy, ktoré by boli na celú končatinu, elastické nohavice alebo nohavice nie sú povolené. Pretekár môže mať na nohách iba jeden pár ponožiek.

5. Špeciálne prípady

Ženy môžu nosiť navyše ochranné spodné prádlo prípadne nohavičky. Ženy môžu mať počas pokusov podprsenku v tom prípade, že táto neobsahuje žiadne pomocné prvky. Použitie tampónov, vložiek a pod. potrieb, ktoré slúžia ženskej hygiene sú povolené. Chrániče predkolenia z tkaniny alebo plastu, ktoré siahajú od členku až k spodnej časti kolena (po patellu) môžu byť použité pri mŕtvom ťahu.

6. Opasok

Pretekár môže používať opasok, ktorý musí byť z vonkajšej strany na drese.

Materiál a zloženie

- Hlavná časť opasku musí byť zložená z: kože, tkaniny, vinilu alebo nylonu. Ak je použitých viac vrstiev niektorého z materiálov, musia byť tieto vrstvy zlepené alebo zošíťé. Okrem nižšie uvedených sa na opasku nemôžu nachádzať žiadne kovové predmety.
- Nemôže mať žiadne polstrovanie, zosilnenia alebo akékoľvek iné podporné vystuženia na okrajoch alebo na povrchu opaska a je jedno z akého materiálu.
- Kovová pracka má byť pomocou nite alebo kovania upevnená na konci opasku. Toto sú jediné kovové predmety, ktoré na opasku môžu byť použité. Ďalej sú zakázané akékoľvek nafukovateľné súčasti vnútri alebo na povrchu opasku.

- d. V blízkosti kovovej pracky má byť kožená, tkaninová, vinilová alebo nylonová slučka, ktorá je pripevnená kovaním alebo nitmi.
- e. Z vonkajšej strany opasku môže byť nápis: Meno pretekára, krajiny alebo klubu.
- f. Môže byť použitý jedno alebo dvoj zubový opasok ako aj opasok s pákovým mechanizmom.

7. Rozmery

- a. Šírka opasku môže byť maximálne 10cm.
- b. Hrúbka opasku hlavnej časti opasku nemôže byť viac ako 13mm.

8. Obuv

Na pódiu musí mať pretekár kvalitnú pevnú obuv, súťažiť iba v ponožkách nie je povolené. Obuv s kovovými špicami alebo klincami nie je povolená.

9. Bandáže

Mali by sa skladať z elastickej tkaniny a to z bavlny, polyesteru, elastickej tkaniny alebo z kombinácie týchto materiálov. Gumené bandáže nie sú povolené.

Bandáže môžu byť použité nasledovne:

- a. Bandáže na zápästia môžu byť 8cm široké a 1m dlhé, alebo ako alternatíva môže byť použitý elastický obvaz, ktorý nemá na šírku viac ako 10cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená. Ak sú to namotávacie bandáže na zápästia, tak je povolená slučka na palec a suchý zips. Slučka na palec musí byť pri pokuse stiahnutá z palca. Pri použití nemôže bandáž byť viac ako 10cm pod a 2cm nad zápästím. Celková veľkosť namotanej bandáže nemôže prekročiť 12cm.
- b. Bandáže na kolenná môžu byť max. 2,5m dlhé a 8cm široké. Ako alternatíva môže byť použitá neoprénová bandáž nie širšia ako 20cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená. Kolenná bandáž nemôže byť viac ako 15cm nad a 15cm pod kolenom. Spolu je povolené, aby mala 30cm, ale nemôže sa dotýkať ponožiek a ani dresu na drep.
- c. Bandáže na lakte sú povolené iba pri drepe. Môžu pokrývať iba oblasť lakťa a nemôžu siahť až k predlaktiu alebo k ramenu. Môžu byť z gumenného materiálu alebo z elastických bandáží. V každom prípade sa musia skladať iba z jedného kusu a ak sú použité bandáže, nemôžu byť dlhšie ako 1m.

10. Náplaste

- a. Obvaz alebo náplast môže byť iba na palci. Inde iba v prípade oficiálneho povolenia rozhodcov, alebo niekoho zo zastupiteľstva WUAP. Náplaste ani obvazy nemôžu byť použité, aby pomohli pretekárovi pri výkone.
- b. S dovoľením a pod dohľadom rozhodcov, zodpovedného WUAP funkcionára a oficiálneho doktora prípadne medika, môže pretekár použiť na zranenia svalov náplaste, obvazy, bandáže alebo obvazové materiály. S podobnými obvazovými materiálmi môžu byť ošetrené aj poranenia na dlaniach. Tieto však nemôžu v žiadnom prípade siahť aj cez chrbát ruky.

11. Všeobecné

- a. Použitie oleja, tuku alebo iných mazacích prostriedkov na telo, dresy alebo inej osobnej výbave pretekára je zakázané. Vstrebateľné látky terapeutického charakteru sú povolené ale nemôžu byť viditeľné počas pokusu na pódiu. Púder, krieda, mastenec a magnézium karbonát sú povolené. Použitie sprejov je povolené iba na telo pretekárov.
- b. Na vybavení, ktoré sa nachádza na pódiu nemôže byť zámerne nanosené žiadne magnézium ani nič podobné.
- c. Dres na drepy a osobná výbava pretekára musí byť čistá, náležitá a všeobecne akceptovateľná. Ak nebudú splnené tieto požiadavky, je na hlavnom rozhodcovi aby pretekára diskvalifikoval z ďalšieho účinkovania v preteku.
- d. **Tréner či osobný asistent pretekára musí byť oblečený športovo a všeobecne akceptovateľne. Ak nespĺňa túto podmienku, bude vykázaný z pódia.**
- e. Neprimeraná motivácia (napríklad nadávanie, udieranie) by mali byť po upozornení rozhodcu limitované.

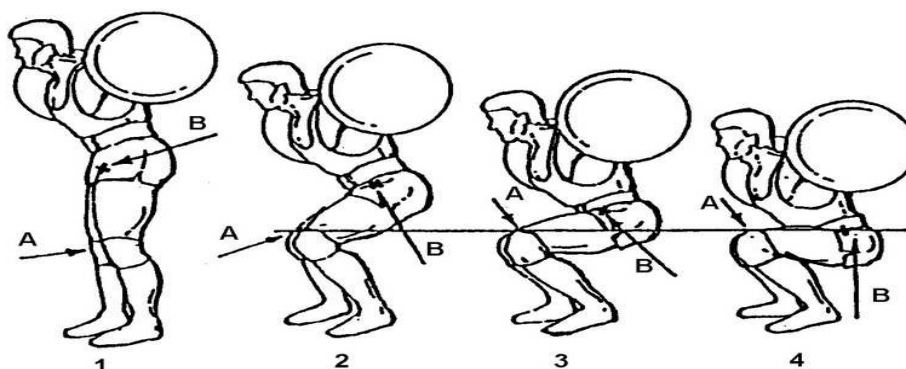
Kontrola osobnej výstroje

1. Pri všetkých pretekoch nebýva pred zahájením žiadna oficiálna kontrola dresov a vybavenia.
2. Je v zodpovednosti pretekára, aby sa objavil na pódiu **upravený tak**, aby jeho výbava a dres boli podľa predpisov.
3. Ak by mal pretekár pochybnosť o správnosti svojho vybavenia, môže byť počas váženia vykonaná kontrola. Táto kontrola by mala byť vykonaná rozhodcom z WUAP, **nie však** osobou zodpovednou za váženie. Každá pochybnosť o legálnosti vybavenia musí byť sprostredkovaná na zodpovedné osoby z AWPC/WUAP a môže byť skontrolovaná aj pred pretekom.
4. Veci osobnej výbavy, ktoré neboli spomenuté vyššie ako napríklad čelenky, náramky, hodinky, šperky a pre ženy veci osobnej hygieny sú povolené. Čiapky, šatky na krk a čelenky, ktoré zakrývajú hlavu ako čiapka nie je povolené nosiť na pódiu.
5. Všetky časti oblečenia, ktoré má pretekár **a jeho asistent či tréner** na pódiu a sú špinavé, roztrhané, vulgárne, alebo urážajú ducha preteku musia byť odstránené. Pretekárom je povolené pokračovať v pokuse až potom, čo svoje oblečenie uvedie do poriadku.
6. Ak má pretekár počas pokusu nepovolenú časť odevu, prípadne je neskôr **dokázané**, že nebola povolená, stráca jeho pokus platnosť. Pretekár môže byť aj diskvalifikovaný z celého preteku. Menšie prehrešky, ktoré sú spomínané v bode 5 by mali byť pred pokusom pretekárovi ukázané a následne odstránené.
7. Každý pretekár môže byť pred alebo po pokuse skontrolovaný ak má rozhodca pochybnosť o jeho výbave.
8. Každý pretekár, ktorý úspešne absolvuje **pokus o rekord** musí byť skontrolovaný. Kontrola môže byť **zbežná**, alebo môže byť vykonaná aj podrobnejšie. Podrobnejšia kontrola by mala byť vykonaná mimo pódia, buď troma rozhodcami alebo funkcionárom rovnakého pohlavia ako pretekár. V každom prípade by mal hlavný rozhodca dať pokyn moderátorovi a osobe zodpovednej za rekordy, či bude tento pokus uznaný.

Pravidlá silového trojboja a správne prevedenie jednotlivých disciplín

DREP

1. Po tom, čo pretekár zdvihol činku zo stojana, postaví sa na pódiu čelom vpred, môže sa pohybovať smerom dozadu, dopredu alebo na stranu, aby si našiel ideálne postavenie pre drep. Tyč nesmie ležať viac než 3 cm pod hornou stranou predného deltového svalu. Má sa držať horizontálne na pleciach, chytená rukami. Kolená musia byť vystreté, chodidlá majú stáť na podlahe vzpriamene.
2. Pretekár musí v tejto pozícii vyčkávať na signál hlavného rozhodcu pretekov. Tento sa vydáva akonáhle je pretekár pripravený a ukáže sa, že je v správnej polohe a má činku pod kontrolou. Signál hlavného rozhodcu pretekov pozostáva z pohybu rukou a počuteľného povelu „Drep“ alebo „Squat“.
3. Akonáhle zaznie signál, musí pretekár zohnúť kolená a klesnúť s telom, pokiaľ nie je bedrový kĺb nižšie (B), než horný koniec kolena (A) - (obrázok). Pretekár musí znovu nadobudnúť vyrovnanú polohu bez dodatočného pruženia a kolená sa musia vystrieť. Počas vystierania sa pohyb môže zastaviť, v žiadnom prípade však nesmie prísť k pohybu nadol. Akonáhle sa pretekár nachádza v kontrolovanej koncovej polohe, dá hlavný rozhodca pretekov signál, že pokus je dokonaný a naznačí spätné polozenie činky do stojana.



4. Tento signál pozostáva z pohybu ramena smerom späť a počuteľného rozkazu „Odobrat“ alebo „Rack“. Na to položí pretekár činku do stojana.
5. Pretekár má stáť čelom vpred v smere hlavného rozhodcu pretekov na pódiu.
6. Pretekár sa nemá počas vykonávania pokusu držať ani kotúča ani manžety tyče. Okraj rúk, ktoré obopínajú tyč, sa môže dotýkať vnútorného povrchu manžety.
7. Na pódiu sa nemôže nachádzať viac než 5 a menej než 2 nakladači. Pomocník obsluhujúci pri použití monoliftu zdvíhací mechanizmus, je z tohoto pravidla vyňatý.
8. Nakladači môžu byť nápomocní pretekárovi pri dvíhaní činky. Nesmú mu však pomáhať telesne dostať sa do štartovacej polohy. Ak hrozí, že by sa pretekár mal potknúť alebo vykazuje zrejmu nestabilitu, môžu nakladači pomôcť, aby sa znovu dostal pod kontrolu.
9. K jednému pokusu sa môže vydať iba jeden štartovací signál.
10. Na záver hlavný rozhodca pretekov musí pretekárovi zabezpečiť ďalší pokus s tým istým závažím, ak príde k takej chybe, ktorú urobili nakladači.

Dôvody pre neplatné pokusy pri drepe:

1. Nesledovanie povelu hlavného rozhodcu na začiatku i na konci pokusu.
2. Odpruženie, alebo viac než jeden pokus o vyrovnanie na spodnom konci drepu.
3. Zlyhanie zaujať vyrovnanú pozíciu s vystretým kolenom na začiatku či na konci pokusu.
4. Bočný pohyb, pohyb dozadu alebo dopredu chodidiel predstavujúci jeden krok alebo potknutie.
5. Zlyhanie, koleno nezohnúť tak, pokým sa dosiahne správna hĺbka ako je to opísané v bode 3 (na obrázku – DREP).
6. Každé nové postavenie chodidiel po rozkaze rozhodcu.
7. Každý dotyk činky alebo pretekára nakladačom medzi signálmi rozhodcu.
8. Kontakt lakťov alebo ramien s nohami na najhlbšom bode sklону.
9. Každé očividné padnutie alebo zloženie činky.

TLAK NA LAVIČKE

1. Predná strana lavice musí byť umiestnená na pódiu tak, aby stála oproti hlavnému rozhodcovi pretekov.
2. Pretekár leží na lavici na chrbte, plecia a zadok sú v kontakte s povrchom. Túto polohu si má počas pokusu zachovať. Pretekár musí mať pevný kontakt buď plochami svojej obuvi, alebo špičkami prstov s pódium. Poloha hlavy je ľubovoľná.
3. Aby sa zvýšil povrch pódia a dosiahol sa pevný stav, môže pretekár použiť kotúče alebo bloky. Jedno, ktorá metóda sa použije, topánky musia mať pevný kontakt. Bloky by nemali byť väčšie, než 45 x 45cm.
4. Na pódiu sa môžu nachádzať nie viac ako 5 a nie menej ako 2 nakladači. Pretekár si môže nárokovať pomoc jedného alebo dvoch nakladačov, aby činku zdvihol zo stojana. Túto úlohu môže plniť aj osobný asistent. Počas pokusu sa na pódiu môžu nachádzať len pridelení nakladači. Pod zdvihnutím sa rozumie, že závažie sa prevezme na dĺžku ramien, v žiadnom prípade sa nesmie pomoc poskytovať pri spúšťaní na prsia. Nakladač alebo osobný asistent musí po zdvihnutí činky okamžite uvoľniť priestor pred hlavným rozhodcom pretekov. Osobný asistent musí pódium okamžite opustiť, nesmie odkláňať hlavného rozhodcu pretekov ani mu prekážať. Ak by sa to už stalo, môžu rozhodcovia pretekov vyhlásiť pokus za neplatný.
5. Odstup medzi rukami nie je limitovaný. Pretekár sa nemá počas vykonávania cviku držať ani kotúča ani manžety tyče. Okraj rúk, ktoré obopínajú tyč, sa môže dotýkať vnútorného povrchu manžety. Revers alebo podhmat je dovolený.
6. Po tom, čo pretekár prevzal činku na ramená, má si tyč spustiť na prsia a bude vyčkávať na povel hlavného rozhodcu pretekov.
7. Akonáhle činka leží bez pohybu na prsiach, nasleduje počuteľný povel „Tlak“ alebo „Press“.
8. Na jeden pokus sa pretekárovi dá len jeden signál.
9. Po signále sa činka tlačí smerom nahor. Tyč nesmie klesnúť do prs, ani sa nesmie pohybovať nadol, po tom, čo sa ju pretekár pokúsi tlačiť nahor. Pretekár musí činku tlačiť až na vystreté ramená a musí ju bez pohybu udržať, pokým hlavný rozhodca pretekov nevydá signál „Odobrat“ alebo „Rack“. Tyč sa má pohybovať horizontálne, môže nastať počas pohybu zastavenie, ale počas pohybu smerom nahor sa nesmie činka pohybovať nadol ku prsiam.

Dôvody pre neplatné pokusy pri tlaku na lavičke

1. Zanedbanie signálu rozhodcu na začiatku a na konci pokusu.
2. Každá zmena zvolenej pozície vzpierania ako napr. nadvihnutie zadku, postranný pohyb rúk, pohyb chodidiel počas pokusu.
3. Odpruženie činky od prs.
4. Nechať tyč klesnúť na prsia po obdržaní povelu.
5. Znametne nerovnaké vyrovnanie ramien počas alebo pri dokončení pokusu. Toto však je na zvážení rozhodcu pretekov.
6. Každý pohyb tyče smerom nadol v priebehu tlaku.
7. Kontakt nakladačov s činkou medzi signálmi.
8. Každý kontakt obuvi pretekára s lavičkou alebo jej podperami.
9. Úmyselný kontakt činky so stojanom kvôli podpore ukončenia pokusu.
10. Leží v zodpovednosti pretekára vzápätí informovať svojho osobného asistenta, že tento musí okamžite opustiť pódium akonáhle činka bezpečne leží na prsiach. Je obzvlášť dôležité, aby ten ktorý činku zdvihne pódium rýchle opustil, aby neovplyvňoval výhľad rozhodcu pretekov. Nerešpektovanie tohoto nariadenia môže zaviniť neplatnosť pokusu.

MŔTVY ŤAH

1. Činka leží horizontálne pred chodidlami pretekára, drží sa oboma rukami v ľubovoľnom uchopení, a zdvíha sa pokým pretekár nestojí vzpriamene. Stop tyče sa povoľuje, nesmie sa však ísť smerom nadol.
2. Pretekár má stáť na pódiu čelom vpred.
3. Po dokončení pokusu stojí pretekár vzpriamene v rovnej polohe a kolená sú vystreté.
4. Signál hlavného rozhodcu pretekov pozostáva z jedného pohybu ramena nadol a z počuteľného povelu „Down“. Ale povel sa môže vydať až vtedy, keď pretekár drží činku bez pohybu a je zrejme v koncovej polohe.
5. Každý pohyb smerom nadol alebo každé úmyselné nadvihnutie činky sa hodnotí ako pokus.

Dôvody pre neplatné pokusy pri mŕtvom ťahu

1. Každý pohyb činky smerom nadol, pokým nie je dosiahnutá koncová poloha.
2. Zlyhanie stáť vzpriamene.
3. Pri dovŕšení pokusu nie sú kolená vystreté.
4. Podopieranie tyče na stehnách. Podopieranie sa definuje ako poloha tela, ktorá nemôže byť bez protizávažia činky.
5. Postranný pohyb chodidiel, späť, alebo vpred predstavujúci jeden krok alebo potknutie.
6. Spustenie činky pred obdržaním signálu rozhodcu pretekov.
7. Pustenie činky na pódium bez kontaktu alebo kontroly oboch rúk.

VÁŽENIE

1. Prvé váženie sa má konať 24 hodín pred štartom príslušnej kategórie. Toto váženie trvá jeden až jeden a pol hodiny. Ďalšie váženie začína 2 hodiny **a končí 60 až 90 minút pred začiatkom pretekov príslušnej kategórie, podľa potreby organizátora**. Obidve tieto váženia sú záväzné. Môžu sa urobiť aj dodatočné váženia, sú však na zvážení a so súhlasom organizačného výboru pretekov a funkcionárov pretekov. Všetky váženia a ich trvanie sa musia zverejniť a oznámiť pretekárom a sprievodcom.

2. Všetci pretekári jednej váhovej kategórie sa musia vážiť počas záväzného alebo dodatočného váženia, ktoré sa koná v prítomnosti rozhodcu pretekov AWPC/WUAP.
3. Váženie sa má vykonať v súkromnej miestnosti, v ktorej môžu byť prítomní iba pretekár, jeho tréner, rozhodcovia pretekov a ostatní funkcionári. Registrovaná hmotnosť pretekárov sa môže zverejniť až po tom, keď sú odvážení všetci pretekári hmotnostnej kategórie.
4. Pretekári sa musia vážiť v spodnom prádle (muži - trenírky, ženy – podprsenka a nohavičky). Priebeh váženia sa musí zabezpečovať tak, aby sa všetci pretekári vážili len v prítomnosti svojho vlastného pohlavia. K tomu môžu byť menovaní dodatoční úradníci.
5. Počas váženia si majú pretekári, ktorí si nie sú istí ohľadom svojej výstroje, nechať túto skontrolovať a potvrdiť jedným AWPC/WUAP rozhodcom pretekov.
6. V podstate by sa mal každý pretekár vážiť iba raz. Ak by mal byť niektorý pretekár ťažší alebo ľahší než vo svojej nahlásenej hmotnostnej kategórii, môže sa odvážiť ešte raz. Pretekár sa má vážiť počas oficiálneho váženia, ale pred koncom posledného váženia svojej kategórie, pretože ináč je vylúčené, aby sa vážil ešte raz. Pretekári, ktorí sa vážia po prvý raz, majú prednosť pred tými, ktorí sa vážia ešte raz. Pretekári, ktorí sa pokúšajú upraviť svoju hmotnosť sa môžu vážiť tak často, ako je potrebné.
7. Pretekár, ktorý je príliš ťažký, môže prestúpiť do najbližšej vyššej váhovej kategórie. Pretekár sa musí v priebehu času váženia svojej novej hmotnostnej kategórie vážiť ešte raz. Je na zodpovednosti pretekára splniť všetky kvalifikačné normy pre takúto zmenu.
8. Ak je účastník ľahší než je spodný limit jeho nahlásenej hmotnostnej kategórie, môže prestúpiť do najbližšej nižšej kategórie, pokiaľ sa táto už nekonala. Pretekár má zodpovednosť za preverenie všetkých kvalifikačných noriem.
9. Oficiálna telesná hmotnosť sa má registrovať na 1/10 kilogramu.
10. Žiaden pretekár, ktorý nebol odvážený pri poslednom možnom vážení ukončenom 30 minút pred svojím kolom a svoje prvé pokusy neoznámil, nesmie sa tohoto kola zúčastniť. V prípade zlého počasia alebo iných ohrozujúcich podmienok, má technický funkcionár, prípadne úradník pretekov AWPC/WUAP stanoviť predĺženie časov váženia.
11. Ak dvaja pretekári majú pri vážení rovnakú telesnú hmotnosť, a potom pri pretekoch dosiahnu rovnaký celkový výsledok, musia sa vážiť ešte raz. Ľahší atlét sa zaradí pred toho ťažšieho. Ak by mali opäť rovnakú telesnú hmotnosť, musia sa o umiestnenie podeliť a každý obdrží rovnaké vyznamenanie. V takýchto prípadoch, v ktorých dvaja pretekári obsadia prvé miesto, sa ten najbližší zaradí ako tretí.
12. Pretekári by mali oznámiť pred začiatkom štartu výšku stojana pre drep a tlak na lavičke a tiež či sú potrebné bloky pre chodidlá. Prvé pokusy sa musia udať pri vážení.

Usporiadanie pretekov

1. Systém kôl

- a. Pri vážení musí pretekár oznámiť všetky 3 prvé pokusy, v prípade tlaku na lavičke základný pokus.
- b. Ak je desať alebo menej pretekárov jednej kategórie musia štartovať v jednom kole. 10 – 15 pretekárov sa môže rozdeliť do dvoch kôl. Viac než 15 pretekárov sa musí rozčleniť do príslušného počtu kôl. Rozhodnutie o tomto členení prislúcha kompetentnému funkcionárovi pretekov AWPC/WUAP. Pretekári tej istej hmotnostnej kategórie majú štartovať v tom istom kole. Kolá majú byť zadelené do A,B,C atď. Skupina A pozostáva z pretekárov rovnakej kategórie, skupina B z pretekárov najbližšej vyššej atď. Ak by mal počet pretekárov jednej hmotnostnej kategórie vyžadovať rozčlenenie na viac než jedno kolo, potom má pozostávať prvá skupina z pretekárov, ktorí udali najnižšiu

celkovú sumu prvých pokusov atď. Preteky, ktoré kombinujú muži so ženami musia stanoviť zvláštne ustanovenia.

Pri viacerých skupinách sa kolá organizujú nasledovne: Skupina A ukončí všetky 3 pokusy drepov, potom robí skupina B 3 pokusy drepov. Tento postup sa opakuje pri tlaku na lavičke i pri mŕtvom ťahu. Pri 3 neplatných pokusoch v nejakej disciplíne je pretekár automaticky z pretekov vylúčený. Nie je dovolené pokračovať v pretekoch ako hosťujúci pretekár alebo pre pokus o rekord. Len pri lokálnych alebo regionálnych pretekoch sa prenecháva toto rozhodnutie riaditeľovi podujatia. Ak je v jednej skupine viac ako 10 pretekárov, po ukončení kola sa robí 5 minútová prestávka a ešte jedna po všetkých pokusoch o rekord.

- c. Všetci pretekári musia svoje prvé pokusy absolvovať v prvom kole, svoje druhé pokusy v druhom kole a svoje tretie pokusy v treťom kole.
- d. Činka sa musí nakladať počas kôl progresívne, to znamená že nakladať sa bude tak, aby sa hmotnosť tyče zvyšovala. V jednom kole sa hmotnosť činky nesmie redukovať, mimo prípadu tu popísanej chyby a potom na konci kola.
- e. Poradie pokusov každého kola určuje voľba hmotnosti pretekára pre ich pokusy. Pre prípad, že dvaja pretekári volia tú istú váhu, vzpiera najprv ten, čo má väčšiu telesnú hmotnosť.
- f. Pretekár nemôže vyžadovať nižšiu hmotnosť, akou urobil pokus v predošlom kole.
- g. Pri neplatnom pokuse môže pretekár opakovať svoj pokus v najbližšom kole.
- h. Pri pokusoch, ktoré sú neplatné na základe chýb zapisovateľov, rozhodcov alebo nakladačov, alebo iných skutočností, bude sa pokus opakovať na konci toho kola, v ktorom došlo k omylu bez ohľadu na progresívne zvyšovanie činky. Ak by prišlo k omylu pri poslednom pretekárovi kola, omyl sa ihneď koriguje a pretekár má možnosť nastúpiť na pokus do 4 minút. Rovnako sa postupuje, keď k omylu príde pri prvom pretekárovi kola. Svoj pokus opakuje na konci kola a potom má 4 minúty času začať so svojím ďalším pokusom.
- i. Jednému pretekárovi je dovolená jednorazová zmena prvých pokusov každej disciplíny. Toto je možné ešte 5 minút pred začiatkom štartu. Pretekári štartujúci v neskorších skupinách môžu meniť svoje prvé pokusy ešte 5 pokusov pred koncom posledného kola predošlého kola. Tieto lehoty musí oznámiť hlásateľovi. Pri oneskorení oznamu môžu rozhodcovia pretekov alebo funkcionári pretekov **AWPC/WUAP** rozhodnúť o eventuálnych nezrovnalostiach.
- j. Pretekári musia svoje druhé a tretie pokusy **oznámiť** (~~udať~~) do jednej minúty po dovŕšení predošlého pokusu. Ak sa neudeje v tomto minútovom intervale žiadne **oznámie** (~~udanie~~) hmotnosti pokus prepadá do najbližšieho kola.
- k. Pri mŕtvom ťahu sa tretí pokus môže meniť dvakrát, vždy však maximálne do doby, keď sú pred pretekárom minimálne dvaja pretekári, ktorí ešte nenastúpili na svoj pokus.
- l. Aby sa predišlo pochybnosti alebo chaosu ohľadne odovzdania pokusov, navrhuje sa nasledovný postup: Zvolené závažia pre pokusy sa udajú písomnou formou na kartách s pokusmi. Pre každú disciplínu sa použije karta s inou farbou. Pretekár alebo tréner by mal kartu s pokusmi vyplniť a podpísať. Pre prvý pokus sa karta použije len vtedy, keď sa mení hmotnosť udaná pri prvom vážení. Tento systém nie je povinný, je v kompetencii usporiadateľa jeho aplikácia.
- m. Ak preteky pozostávajú len z jedného kola (jednej skupiny), mala by sa medzi disciplínami naplánovať 20 - 30 minútová prestávka, aby sa zabezpečil čas na primerané rozcvičenie.
- n. Ak je viac než jedno kolo, organizujú sa preteky na báze striedajúcich sa disciplín. Medzi kolami nie je potrebná žiadna prestávka. Pretekári štartujúci v prvej skupine sa

môžu rozcvičiť pokým štartuje druhá skupina. Je treba pripraviť len krátke prerušenie na pódiu.

2. Organizačný výbor pretekov menuje nasledovných funkcionárov:

- a. Hovorca alebo hlásateľ
- b. Časový rozhodca (~~uprednostnene rozhodca pretekov AWPC/WUAP~~)
- c. Usporiadateľ
- d. Zapisovateľ
- e. Dozor na rekordy
- f. Nakladač / dozorca

Dodatočne sa môžu vymenovať v prípade potreby aj ďalší funkcionári, ako napr. lekár atď.

Povinnosti týchto funkcionárov:

a. **Hlásateľ je zodpovedný za hladký priebeh** pretekov, účinkuje ako vedúci ceremónií. Usporiadáva štartovacie karty podľa pokusov, ako si ich prajú pretekári, v stúpajúcom poradí. Hlásateľ oznamuje potrebnú hmotnosť pre ďalší pokus i s menami pretekárov. Oznamuje ďalej poradie nasledovných troch pretekárov, ktorí sú na rade po tom, ktorý sa nachádza na pódiu. Hlavný rozhodca pretekov oznámi hlásateľovi, kedy je činka naložená a pódium pripravená. Po tomto hlásateľ zavolá pretekára na pódium. V ideálnom prípade by sa mali pokusy zviditeľniť na oznamovacej tabuli. Hovorca je zodpovedný aj za oznamovanie času týkajúceho sa systému kola.

b. **Časový rozhodca** je zodpovedný za presné označenie času, ktorý prejde medzi oznámením „Činka je pripravená“ alebo „Bar is loaded“ a signálom rozhodcu pretekov, ktorý oznamuje začiatok preteku. Časomerač musí oznamovať aj všetky ostatné potrebné doby, ako napr. že pretekár má 30 sekúnd čas na opustenie pódia po pokuse. Keď hodiny bežia, môžu byť stopnuté po dovŕšení doby alebo podľa zváženia hlavného rozhodcu pretekov. Je preto dôležité, aby pretekár alebo jeho sprievodca včas preverili prípadne oznámili všetky prípravné práce a malo by nasledovať všetko ďalšie prispôbenie výstroja pretekára v rámci jednominútovej doby. Stanovenie začiatku pokusu závisí od príslušnej disciplíny, ktorá sa práve vykonáva. Pri drepe a pri tlaku na lavičke začína pokus štartovacím signálom rozhodcu pretekov. Pri mŕtvom ťahu platí ako štart energický pokus zdvihnúť činku. ~~Je povinnosťou časomerača hodiny stopnúť pri týchto definovaných štartovacích bodoch, aby nebol pretekár rušený ich šumom.~~

e. **Usporiadatelia** sú zodpovední za prevzatie ďalších pokusov pomocou hmotnostných kariet. Tieto informácie sa potom musia bezodkladne oznámiť stolu pre počítanie bodov a hovorcovi. Pretekár má čas jednu minútu aby po dovŕšení svojho pokusu odovzdal želané závažie pre ďalší pokus. Za časomieru tohoto procesu je zodpovedný usporiadateľ pod dohľadom hlavného rozhodcu pretekov. Tento systém nie je povinný, jeho aplikácia je v kompetencii usporiadateľa.

d. **Zapisovatelia** sú zodpovední za presné zaznamenávanie počas pretekov. Na konci podujatia sa majú uistiť o tom, že rozhodcovia pretekov podpíšu oficiálne bodové protokoly.

e. **Dozor nad rekordami** má za úlohu prijímať svetové rekordy. Zhromažďujú potrebné detaily a vybavujú písomnú prácu.

f. **Nakladači/dozorcovia** sú zodpovední za nakladanie činiek, nastavovanie stojanov pre drep a tlak na lavičke a čistenie pódia. Sú zodpovední za držanie pretekárskeho pódia v čistom a poriadnom stave. Nie menej než 2 a nie viac než 5 by sa mali nachádzať na pódiu

počas konania pokusu. Ako jediná výnimka z tohoto predpisu platí dodatočný nakladač, ktorý obsluhuje zdvíhací mechanizmus na monolifte.

g. Nakladači môžu pretekárovi pomáhať pri dvíhaní tyče. Môžu pretekára i podoprieť v prípade, že by sa mal potknúť alebo stratiť kontrolu nad závažím. Môžu ďalej pomáhať tiež pri odložení činky po pokuse. Nesmú sa však počas vlastného pokusu dotýkať ani pretekára ani tyče. Výnimkou je len taký prípad, keď pretekár viditeľne pri svojom pokuse stroskotá, keď hrozí nebezpečenstvo zranenia, keď hlavný rozhodca pretekov či pretekár sám požiada o ich zásah.

1. Funkcionári AWPC/WUAP, ktorí sú prezident, generálny sekretár, vedúci technického výboru, viceprezident a iní všeobecní funkcionári – majú vymenovať 5 funkcionárov pretekov AWPC/WUAP, ktorí na preteky dohliadajú a o eventuálnych sporoch rozhodujú. Títo 5 funkcionári musia pochádzať aspoň z 3 rôznych štátov, ktoré sa na pretekoch zúčastňujú. Pre medzinárodné preteky, ktoré sa zaraďujú nižšie než majstrovstvá sveta sa vymenujú 3 funkcionári pre preteky a títo musia pochádzať najmenej z 2 rôznych štátov.

2. Počas pretekov sa na pódiu môžu zdržiavať len pretekár, jeho tréner, tí 3 rozhodcovia, ktorí majú službu a potrební funkcionári podujatia. Počas konania pokusu musí tréner opustiť pódium, k čomu sa má zriadiť vlastná trénerská zóna. Počas drepu a mŕtveho ľahu nie je prítomnosť osobného sprievodcu dovolená. **Tréner** môže svojmu pretekárovi iba podať činku pri tlaku na lavičke, akonáhle sa však táto preberie na vystreté ramená, musí tréner pódium okamžite opustiť.

3. Pretekári majú celú prípravu pokusu, ako napr. bandážovanie, vybaviť mimo pódia. Len malé úpravy nevyžadujúce žiadnu cudziu pomoc sa môžu robiť na pódiu. Rovnako i otvorenie opaskov a bandáží alebo vyzlečenie dresu sa má vybaviť mimo pódia. Artikel ako krieda, púder, inhalátory atď. by sa mali používať s korektnosťou na pódiu i okolo neho.

4. Pri pretekoch AWPC/WUAP (obzvlášť kde sa majú dosiahnuť svetové rekordy) sa musia používať závažia v kilogramoch a činka musí byť vždy násobkom 2,5 kg. Závažia sa musia udávať v kilogramoch, dodatočne však sa môže povedať vo funtoch.

Výnimky z týchto predpisov:

- a.** Pri pokuse o svetový rekord, ktorý sa robí mimo pretekov (4. pokus), musí mať závažie najmenej o 500 g viac, než je stávajúci rekord. Takéto pokusy o rekordy sa robia na konci tretieho kola príslušnej skupiny.
- b.** Pri pokuse o svetový rekord, ktorý sa koná v rámci predpísaných pokusov pretekov, môže pretekár pri každom pokuse požadovať také závažie, ktoré prevyšuje stávajúci rekord aspoň o 500 gramov. V prípade, že je pokus úspešný, vnesie sa presná hmotnosť do protokolu z pretekov a do formuláru s rekordmi. Závažie funtové sa môžu používať len vtedy, keď sa presne váži, a keď je prepočítané na kilogramy.
- c.** Na všetkých pretekoch má hmotnosť činky pozostávať z najťažších kotúčov, aké sú k dispozícii.
- d.** Vo všetkých prípadoch, kedy na pódiu príde k chybám, ako napr. nekorektné hlásenia, chyby nakladacieho personálu ako i personálu pódia musí hlavný rozhodca pretekov hlásateľovi oznámiť ďalší spôsob, ako sa bude pokračovať a tento má urobiť potrebné hlásenia.

Príklady pre chyby pri nakladaní:

- a. Na činku sa naloží ľahšie závažie, než pôvodne požadované, pretekár úspešne absolvuje pokus. Teraz môže akceptovať pokus, alebo môže na konci kola opakovať pokus s pôvodne požadovaným závažím. Ak nemal pokus úspešný, zabezpečí sa mu pokus s týmto pôvodne požadovaným závažím na konci kola.
- b. Ak sa na činku naloží ťažšie závažie, než pôvodne požadované a pokus je úspešný, potom sa mu uzná zvládnutý výkon ako platný. Vzápätí sa činka redukuje, ak si nasledujúci pretekár želá závažie ľahšie. Ak nebol pokus úspešný, zabezpečí sa mu pokus s pôvodne želaným závažím na konci kola.
- c. Ak nebola činka na oboch stranách rovnako naložená, pokus je však úspešný aj napriek tomu, potom platia predpisy pre nadmerne alebo nedostatočne naloženú činku, ako sú opísané hore. Ak nebola činka pri jednostrannom naložení násobkom 2,5 kg (napr. 1,25 kg kotúč bol len na jednej strane), potom sa bude registrovať najbližšie nižší násobok 2,5 kg. Ak by pokus úspešný nebol, potom sa mu zabezpečí pokus s jeho pôvodne želaným závažím.
- d. Ak nastala počas výkonu pokusu hocijaká zmena s činkou alebo s kotúčmi a pokus je úspešný, tak za predpokladu, že žiadne závažie z činky nepadne, je pokus platný. Ak by však úspešný nebol, alebo by závažie z tyče padlo, zabezpečí sa pretekárovi ďalší pokus s rovnakým závažím.
- e. Ak nastal na pódiu počas pokusu náhly a nepredvídateľný problém a pokus je napriek tomu úspešný, je tento pokus platný. Keď pokus platný nie je, potom sa môže pretekárovi podľa zváženia rozhodcu pretekov zabezpečiť ďalší pokus s tým istým závažím.
- f. Ak sa dopustí chyby hlásateľ, tým, že ohlásí hmotnosť vyššiu prípadne nižšiu než pretekárom želanú, urobia rozhodcovia rovnaké opatrenia, ako pri chybe nakladania.
- g. Všetky pokusy opakované z hore uvedených dôvodov sa urobia na konci kola, kde sa chyba stala.
- h. Ak pretekár o pokus príde pretože ho hlásateľ nevyvolal, alebo nahlásenie zabudol, potom sa hmotnosť redukuje a pokus sa urobí počas kola. Ak by mal tento mimoriadny pokus rušiť nejakého pripravujúceho sa pretekára, potom sa tomuto pretekárovi zabezpečí zvláštny čas.
- i. Minimálne stúpanie medzi pokusmi je 2,5kg.
- j. Tri neplatné pokusy v jednej disciplíne automaticky znamenajú vylúčenie z pretekov.
- k. Mimo počiatočného vyzdvihnutia činky zo stojana nemôže pretekár obdržať žiadnu dodatočnú pomoc od svojich nakladačov, aby sa dostal do východzej pozície pre pokus. Ak by sa mal pretekár napriek tomu potknúť alebo byť neistý pri postavení k drepu, potom mu nakladači môžu pomôcť, aby znova dosiahol stabilitu a kontrolu nad činkou.
- l. Po zavŕšení svojho pokusu má pretekár 30 sekúnd na opustenie pódia. Ak by tento predpis nedodrжал, potom sa mu jeho pokus nemôže priznať.
- m. Každá psychická abnormalita, zábrana či ostatné neschopnosti štartu, aby sa vyhovel pravidlám sa má povedať kompetentným funkcionárom pretekov AWPC/WUAP pred zahájením kola. Pretekár, funkcionári a rozhodcovia sa poradia v zmysle špeciálnych faktorov, aby pretekárovi brali ohľad na jeho špecifiká.
- n. Ak pretekár alebo jeho tréner svojím zlým správaním šport na pódiu prípadne všeobecne v jeho oblasti diskredituje, majú sa potom takéto osoby oficiálne varovať. Ak by takéto správanie aj napriek tomu ďalej pokračovalo, potom má kompetentný funkcionár pretekov AWPC/WUAP oprávnenie, pretekára diskvalifikovať a so svojim trénerom prinútiť k opusteniu miesta stretnutia. Tímový manažér musí byť taktiež o varovaní ako i o diskvalifikácii informovaný.

- o. Každé odvolanie sa proti rozhodnutiu rozhodcov pretekov alebo k ich postojom, či sťažnostiam ohľadne priebehu podujatia, prípadne proti správaniu sa druhých osôb zúčastnených na pretekoch sa majú oznámiť kompetentným funkcionárom pretekov AWPC/WUAP. Toto sa musí stať bezprostredne po akcii, proti ktorej je odvolanie alebo sťažnosť namierená. Odvolanie musí podporiť tímový manažér alebo tréner a súčasne musí byť aj prednesené. Sťažnosti sa majú preveriť a v prípade potreby sa majú preteky prerušiť, aby sa situácia plne a celkom objasnila. Po zaujatom stanovisku sa rozhodnutie oznámi sťažovateľovi i s eventuálnymi opatreniami. Rozsudok funkcionára pretekov a AWPC/WUAP je treba posudzovať ako konečne platné a neexistuje už žiadna možnosť odvolať sa ešte na nejakom inom orgáne.

Rozhodca pretekov

1. Rozhodcovský zbor pozostáva z 3 osôb, jedného hlavného rozhodcu pretekov a dvoch rozhodcov postranných.
2. Hlavný rozhodca pretekov vydáva všetky potrebné signály, časomeračovi ako i hlásateľovi, povie kedy je činka pripravená, je zodpovedný za potvrdzovanie svetových rekordov a vydáva všetky rozhodnutia týkajúce sa rozhodcov pretekov.
3. **Signály týchto troch disciplín znejú takto:**

Zahájenie	Ukončenie
Drep: Viditeľný signál pozostávajúci z pohybu ramena nadol a počuteľného povelu „Drep“ alebo „Squat“	Viditeľný signál pozostávajúci z pohybu ramena smerom k sebe a počuteľného povelu „Odobrat“ alebo „Rack“

Tlak na lavičke:

Počuteľný povel „Tlak“ alebo „Press“ keď činka leží nehybne na prsiach pretekára	Počuteľný povel „Odobrat“ alebo „Rack“, keď bola činka vytlačená až do vystretých ramien
--	--

Mŕtvy ťah:

Nie je potrebný žiaden povel.	Viditeľný signál pozostávajúci z pohybu ramena smerom nadol spolu s počuteľným povelom „Down“
-------------------------------	---

4. Po tom, ako činka bola položená na pódium alebo do stojana, rozhodcovia oznámia svoje rozhodnutie: bielou platný a červenou neplatný pokus.
5. Rozhodcovia pretekov si majú zvoliť takú pozíciu, odkiaľ majú na pretekárov najlepší pohľad. Počas vykonávania pokusu im však nie je dovolené vstať. Hlavný rozhodca súťaže si má nájsť príslušnú polohu, aby dobre videl, a aby postrehol všetky chyby pretekára, mal by však medzi signálmi zostať sedieť. Aby sa nakladačom pri výkone ich povinnosti neprekážalo, môžu zaujať postranní rozhodcovia zmenu svojej pozície v sede a oprieť sa smerom dopredu alebo nabok. Postranní rozhodcovia musia počas drepu sedieť pred pretekárom alebo vedľa neho, v žiadnom prípade nesmú zaujať miesto za

pretekárom. Nakladači musia počas drepu urobiť „okno pohľadu“ postranným rozhodcom.

6. Pred pretekmi sa musia funkcionári pretekov AWPC/WUAP a rozhodcovia pretekov a dodatočne menovaní funkcionári uistiť, že:

- a. Pódium a vybavenie pretekov v každom ohľade súhlasí s pravidlami. Kotúče a tyče majú byť prevážené na hmotnostnú presnosť a vadné vybavenie bude vytriedené.
- b. Váha presne a správne funguje.
- c. Časy váženia sa presne dodržiavajú a pretekári v rámci tej ktorej váhovej kategórie zodpovedajú priebehu váženia.
- d. Pokiaľ sa požaduje, prevedie sa kontrola osobného vybavenia.
- e. Hlásateľ, časomerač (pokiaľ títo nie sú rozhodcovia pretekov), alebo usporiadatelia, zapisovači, dozorcovia rekordov a nakladači rozumejú pravidlám a svojim úlohám.

7. Počas pretekov musia traja kompetentní rozhodcovia pretekov vzájomne zabezpečiť, že:

- a. Hmotnosť naloženej činky súhlasí s tou, ktorú oznamuje hlásateľ. Rozhodcovia a nakladači pretekov môžu k tomuto účelu používať nakladacie tabuľky.
- b. Pokusy hodnotené ako platné či neplatné budú tiež tak stanovené.
- c. Predmety výstroje pretekára vykazujú opticky prijateľný štandard a zodpovedajú predpisom.

8. Ak počas konania pokusu príde k chybe predstavujúcej neplatnosť pokusu, je potom postup nasledovný:

- a. Rozhodcovia pretekov môžu pokus z bezpečnostných dôvodov zastaviť. Hlavný rozhodca pretekov oznámi nakladačom pomocou povelu „Rack“ alebo „Odobrat“ pretekárovi odobrať závažie pri tlaku na lavičke alebo pri drepe. Počas mŕtveho ťahu vydáva hlavný rozhodca pretekov pretekárovi znamenie pohybom ramena nadol a povelom „Down“.
- b. Na pódiu by nemali byť dvaja príbuzní rodinní členovia súčasne ako rozhodcovia pretekov.

9. Ak spozorujú rozhodcovia pretekov chybu v postavení pretekárov ešte pred zahájením, musí sa postupovať tak, ako sa píše v bode 8a. Hlavný rozhodca pretekov nevydáva v tomto prípade žiadne štartovacie znamenie a ukáže pretekárovi položiť činku do stojana. Keď zbadá hlavný rozhodca pretekov chybu, ktorá nie je viditeľná rozhodcom postranným, ako napr. že oblapí pretekár ložiská nakladacích puzdier, sám môže dať signál k zaveseniu činky.

Ak sa to vyžaduje, musí hlavný rozhodca pretekov rýchle vysvetliť druh chyby. Pretekár má k dispozícii neubehnutý zvyšok doby na zopakovanie pokusu bez chyby.

POZOR: Z hore uvedených dôvodov je dôležité, aby časomerač zastavil hodinky až po tom, čo pretekár obdržal štartovací signál.

Chyby pri postavení do drepu:

- a. Nesprávny úchop.
- b. Zaujatie zlého štartovacieho postavenia.
- c. Koleno nie je vystreté.
- d. Činka je položená nižšie než 3 cm pod horným okrajom predného deltového svalu.

Chyby v technike pri tlaku na lavičke sú nasledovné:

- a. Ak nemá pretekár so svojou obuvou kontakt s pódium alebo blokmi pre chodidlá.
- b. Ak sa pretekár dotýka svojou obuvou lavičky alebo jej podpier.

- c. Ak nemá zadok kontakt s povrchom lavičky.
Všetky tieto potenciálne chyby mal by ten rozhodca pretekov, ktorý na ne prišiel, oznámiť pretekárovi.

10. Pred zahájením pokusu, keď jeden z postranných rozhodcov spozoruje narušenie predpisov ohľadom oblečenia alebo výstroje pretekára, má na to upozorniť hlavného rozhodcu pretekov. Ten hlavný rozhodca pretekov, ktorý sám spozoruje priestupok voči predpisom, môže jednat samostatne. V oboch prípadoch sa rozhodcovia pretekov zvolajú k sebe, aby pretekára skontrolovali. Ak sa chyba môže posudzovať ako jednoznačný úmysel podvádzať, potom sa pretekár z pretekov vylúči. Ak môže byť chyba posúdená ako nedopatrenie, má pretekár túto chybu odstrániť, potom môže svoj pokus začať. V takomto prípade sa stopky nezastavujú. Ako sa chyba posudzuje a aké opatrenia sa presadia, záleží na posúdení rozhodcov pretekov.

Nasledovné chyby sú **brané** ako jednoznačný úmysel podvádzať...

- a. Použitie viac než jedného alebo jedného neplatného pretekárskeho oblečenia.
- b. Použitie viac než jedného superdresu na tlaky alebo nepovoleného superdresu.
- c. Použitie viac než jedného páru bandáží alebo bandáží takých, ktoré idú značne cez predpísanú dĺžku.
- d. Niektoré doplnky, ktoré prekračujú predpisy predpísaného obleku a predmety osobnej výstroje, ako napr. telesné bandáže, povzbudzovače atď.
- e. Použitie olejov, tukov, tekutín alebo mazív na stehnách pri mŕtvom ťahu.
- f. Iné, podobné ťažké priestupky proti predpisom.

Chyby, ktoré sa posudzujú ako nedopatrenie alebo ako prvá chyba:

- a. Ponožky alebo podkolenky, ktoré sa dotýkajú bandáží alebo ich prekrývajú.
- b. Použitie bandáže, ktoré očividne prekračujú dovolenú šírku navinutia (pri zápästí 12cm, pri kolene 30cm).
- c. Bandáže, ktoré idú cez predpísané predpisy.
- d. Veci oblečené počas zohrievania, a potom si ich zabudli vyzliecť, ako napr. klobúky atď.
- e. Iné priestupky proti predpisom s podobnými následkami.

11. Ak jeden z rozhodcov pretekov zistí priestupok proti predpisom, bez toho, že by si bol toho istý, zápis sa má urobiť až po tom, čo bol vykonaný pokus. Pretekár bude skontrolovaný a pri nejakej chybe sa má na to upozorniť a varovať, aby sa priestupok proti predpisom pri ďalšom pokuse neopakoval. Podľa zváženia rozhodcu pretekov sa pokus **vyhlási** (~~prehlási~~) ako neplatný. Ak by k chybe došlo opakovane i napriek varovaniu, bude hodnotený pokus ako neplatný. Pri jednoznačne klamárskych úmysloch sa pretekár **diskvalifikuje** (~~vylučuje~~).

12. Rozhodcovia pretekov majú pretekárovi alebo jeho trénerovi na požiadanie vysvetliť, prečo sa pokus hodnotí ako neplatný. Má sa vydať krátke a presné stanovisko, nemá sa prejsť na žiadne debaty a vysvetlenie nesmie rozhodcu odvieť od jeho povinnosti. Rozhodca sa má zdržať každého komentára a nesmie vystaviť žiaden dokument ani ústnu správu, čo sa týka pokračovania pretekov.

13. Žiaden rozhodca sa nesmie pokúšať ovplyvňovať rozhodnutie iných rozhodcov. Ak raz už nejaký pokus začal, zdrží sa každý rozhodca svojich vlastných posudkov až do konca pokusu. V žiadnom prípade by rozhodca nemal ruku dvíhať po tom, čo pokus začal mimo toho, kedy je ohrozená bezpečnosť pretekára.

14. Hlavný rozhodca pretekov sa môže radiť s rozhodcami postrannými, ak je to potrebné, za účelom urýchliť alebo uľahčiť priebeh pretekov.
 15. Po pretekoch musia títo traja rozhodcovia podpísať všetky oficiálne listiny s výsledkami, záznamy rekordov alebo ostatné dokumenty.
 16. Pri svetových ako i medzinárodných majstrovstvách môžu pokusy posudzovať iba rozhodcovia AWPC/WUAP. Tí traja rozhodcovia, ktorí na majstrovstvách sveta hodnotia v jednom kole, nesmú byť jednej národnosti. Pri pretekoch medzinárodných nesmú viac než 2 rozhodcovia byť rovnakej národnosti. Výber rozhodcov robia funkcionári pretekov AWPC/WUAP.
 17. Ak rozhodca v jednom kole pracuje či už ako hlavný alebo postranný, nevylučuje ho to z voľby postranného alebo hlavného rozhodcu pre kolo ďalšie.
 18. Všetci rozhodcovia musia byť na svetových i medzinárodných majstrovstvách oblečení rovnako.
- Muži:** V zime - tmavomodré sako alebo vesta s odznakom rozhodcu pretekov AWPC/WUAP na ľavom náprsnom vrecku, nohavice, biela košeľa a kravata.
V lete – biela košeľa a nohavice, kravata ľubovoľne.
- Ženy:** V zime - tmavomodrý kabátik alebo vesta s odznakom rozhodcu pretekov AWPC/WUAP na ľavom náprsnom vrecku, sukňa alebo nohavice s bielou blúzou, alebo top.
V lete – šaty, sukňa alebo nohavice s bielou blúzou alebo top.
- Kompetentný funkcionár pretekov AWPC/WUAP má rozhodnúť, či sa použije oblečenie letné alebo zimné.
19. Rozhodcovia AWPC/WUAP môžu byť, po zohľadnení svojej výkonnosti a svojich schopností svojho rozhodcovského statusu funkcionármi AWPC/WUAP zbavený.

Funkcionári pretekov AWPC/WUAP

1. Na svetové ako i medzinárodné majstrovstvá sa menujú funkcionári pretekov AWPC/WUAP. Majú zaručiť, že budú korektne použité všetky technické predpisy, že budú všetky námietky prípadne nároky preverené a takto budú aj preteky vedené a dohliadané. Na majstrovstvá sveta majú byť menovaní piati funkcionári, pritom však aspoň traja pochádzajú z rôznych štátov. Do medzinárodných majstrovstiev sa menujú traja funkcionári, ktorí majú byť dosadení aspoň z dvoch rôznych národností. Môže byť menovaný i rezervný rozhodca.
2. Títo funkcionári pretekov sú menovaní prezidentom, predsedom, viceprezidentom, generálnym sekretárom a technickým vedúcim pred zahájením pretekov.
3. Všetci funkcionári pretekov musia byť rozhodcovia AWPC/WUAP.
4. Počas jedného preteku môžu funkcionári pretekov AWPC/WUAP odvolať rozhodcu, ktorého hodnotenia dokážu jeho nekompetentnosť a to rozhodnutím väčšiny. Príslušný rozhodca musí však predtým obdržať varovanie.
5. Ak urobí rozhodca pri svojom rozhodovaní ťažký priestupok, ktorí poruší technické priestupky, môžu funkcionári pretekov previesť príslušné opatrenia, za účelom korektúry chyby. Potrebné hodnotenie rozhodcu nemôže byť zrušené, avšak funkcionári môžu pretekárovi zabezpečiť dodatočný pokus.
6. Funkcionári pretekov AWPC/WUAP by mali byť prítomní na všetkých kolách pretekov.

Rekordy a svetové rekordy

1. **Pri všetkých AWPC/WUAP uznaných rekordoch môžu byť dosiahnuté svetové rekordy za predpokladu, že:**
 - a. Splnia sa všetky predpisy, prípadne sa použijú národné varianty uznané v AWPC/WUAP.
 - b. Kandidát na svetový rekord musí byť buď členom AWPC/WUAP patriacemu národnému zväzu, alebo členom zväzu, ktorého krajina ešte v WUAP organizovaná nie je.
 - c. Najmenej dvaja súčasní rozhodcovia musia pokus posúdiť a **zaručiť** sa za to, že sú dodržané všetky požadované technické štandardy. Tretí rozhodca môže byť držiteľom národnej licencie, vydananej jedným z národných zväzov patriacich do WUAP.
 - d. Činky a kotúče sa vážia pred pretekmi a zaznamenajú sa presné hmotnosti, alebo potom ešte raz dodatočne prevážia po úspešnom pokuse o svetový rekord.
 - e. Pretekári sa presne prevážia ešte pred pretekmi.
 - f. Váha použitá na preváženie musí presne fungovať, musí byť k tomu k dispozícii certifikát Metrologického úradu alebo skúšobný test vystavený splnomocnencom spoločnosti na predaj váh, ktorý nie je starší než 6 mesiacov.
 - g. Oblečenie a osobná výstroj pretekárov zodpovedá predpisom.
2. Svetové rekordy sa môžu vystavovať len pri národných, prípadne medzinárodných majstrovstvách. Na regionálnych pretekoch sa neuznávajú. Má sa viesť kniha svetových rekordov, kde sa stanoví štatút majstrovstva, miesto, dátum, meno, národnosť, hmotnosť a veková kategória pretekára a ďalej starý i nový rekord. Traja rozhodcovia ktorý majú službu musia tento záznam podpísať. Pretekár musí uspokojivo dokázať svoj vek na mieste pretekov. Rekord musí byť ohlásený vedúcemu listiny rekordov AWPC/WUAP.
3. ~~Ak sa nejaký pretekár nachádza na nejakom majstrovstve uznanom v AWPC/UAP so svojím platným pokusom v rámci 20 kg stávajúceho svetového rekordu, môže požiadať o štvrtý pokus, ktorý musí byť vyšší než stávajúci rekord. Tento štvrtý pokus sa zaregistruje v celkovom výsledku separátne. Ďalšie pokusy nie sú povolené.~~
4. Len tí pretekári, ktorí sa na pretekoch skutočne zúčastnia, môžu sa pokúsiť urobiť svetový rekord.
5. Pretekári, ktorí sa nezúčastnia celého podujatia, nemôžu sa pokúsiť o dosiahnutie svetového rekordu.
6. Pre ten prípad, že by mali zaznamenať v tých istých pretekoch svetový rekord v jednotlivom alebo výslednom výsledku pretekári dvaja, uznáva sa nový rekord len tomu, ktorý je ľahší. Mali by mať obaja rovnakú hmotnosť, musia sa pretekári znovu prevážiť. Ak by opäť rovnako vážili, uznajú sa ako držitelia svetového rekordu obidvaja.
7. Nové jednotlivé rekordy sú platné len vtedy, keď prekonávajú starý rekord aspoň o 500 g. Zlomky 500 gramov sa do úvahy neberú napr. 87,7 kg sa registruje ako 87,5 kg.
8. Rekordy sú platné len pre príslušnú telesnú váhovú kategóriu, ktorá bola stanovená pri oficiálnom vážení.
9. **Existuje jeden oficiálny svetový rekord pre celkovú sumu týchto 3 disciplín. Sú potrebné nasledovné predpoklady:**
 - a. Činky i kotúče sa musia prevážiť a musia zodpovedať normám.
 - b. Rekordom je celková suma najlepších jednotlivých výsledkov.
 - c. Celková suma nesmie obsahovať žiadne štvrté pokusy.
10. Rekordy dosiahnuté v jednotlivých disciplínach sú len vtedy platné, keď sa môže pretekár preukázať celkovým výsledkom.
11. Rekordy dosiahnuté na pretekoch pozostávajúcich len z jednej disciplíny nie sú posudzované ako rekordy svetové. Budú však zaregistrované ako oficiálny svetový rekord v jednotlivjej disciplíne.

Ostatné, zmeny:

Pretekár s otvorenými alebo krvácajúcimi ranami nesmie nastúpiť na pódium. Ak by sa napriek tomu počas vykonávania pokusu činka alebo predmety vybavenia znečistili krvou, musia sa očistiť a **dezinfikovať**.

Pretekári môžu použiť trhačky vtedy, ak majú poškodenie ruky (prstov) najmenej 50% na jednej ruke. Výsledky príslušného pretekára dosiahnuté s týmto zranením neplatia ako rekordy!

Poznámky k textu

Červený text: označuje nové, či zmenené časti textu.

Prečiarknutý text: časti sú vyradené a neplatné.

Zmeny slovosledu a zmeny, ktoré nezmenili zmysel vety nie sú vyznačené.

Všetky uvedené zmeny nadobúdajú účinnosť k 1. januáru 2008 a následne k 1. januáru 2009