



SLOVENSKÝ ZVÄZ SILOVÉHO TROJBOJA

IPF / EPF

KNIHA TECHNICKÝCH PRAVIDIEL

SILOVÉHO TROJBOJA IPF

2026

Platnosť od 1. januára 2026

Oficiálny text technických pravidiel spravuje IPF a je uverejnený v anglickom jazyku. V prípade akéhokoľvek rozporu medzi anglickou verziou a verziou v inom jazyku má prednosť anglická verzia.

(Aktualizované 1. januára 2026)



OBSAH

OBSAH	2
VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ SILOVÉHO TROJBOJA – S VYBAVENÍM A BEZ VYBAVENIA.....	5
Vekové kategórie	6
MUŽI	6
ŽENY.....	6
Hmotnostné kategórie	7
MUŽI	7
ŽENY.....	7
VYBAVENIE A ŠPECIFIKÁCIE	9
Váha.....	9
Súťažné pódium.....	9
Činky a kotúče	9
Uzávery.....	10
Stojany na drepy.....	11
Lavička	11
Časomiera.....	11
Svetelná signalizácia	11
Karty chýb v jednotlivých disciplínach	11
Výsledková tabuľa	13
OSOBNÉ VYBAVENIE	13
Dresy.....	13
Podporné dresy	13
Nepodporné dresy.....	14
Tričko	15
Podporné tričká	15
Spodné prádlo	16
Ponožky	17
Opasok.....	17
Obuv	18
Nákolenníky	18
Bandáže	19
Zápästie	19
Kolená.....	19
Pokrývky hlavy.....	19



Lekárske náplaste	19
Kontrola osobného vybavenia	20
Logá sponzorov	20
Všeobecné ustanovenia	21
DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJA A PRAVIDLÁ ICH PREVEDENIA	21
Drep	21
Dôvody neuznania pokusu v drepe	22
Tlak na lavičke	22
Dôvody neuznania pokusu v tlaku na lavičke	25
Pravidlá pre účasť zdravotne postihnutých súťažiacich na majstrovstvách IPF v tlaku na lavičke (disciplína „Single Lift“)	26
Mŕtvy ťah	26
Dôvody neuznania pokusu v mŕtvom ťahu	26
VÁŽENIE	27
PRIEBEH SÚŤAŽE	28
Kruhový systém	28
Zbor organizačných činníkov súťaže	31
Povinnosti organizačných pracovníkov	31
Rôzne pravidlá (chyby pri nakladaní, nešportové správanie, odvolania atď.)	33
ROZHODCOVIA	36
JURY A TECHNICKÁ KOMISIA	40
Jury	40
Technická komisia IPF	41
SVETOVÉ A MEDZINÁRODNÉ REKORDY	42
Medzinárodné súťaže	42
TECHNICKÉ PRAVIDLÁ IPF PRE KLASICKÝ (RAW/BEZ VYBAVENIA) SILOVÝ TROJBOJ	43
Osobný úbor	43
Dresy – nepodporné	43
Tričko	44
Spodné prádlo	44
Ponožky	44
Opasok	45
Obuv	45
Bandáže – zápästie	46
Nákolenníky	46
Palce	46



Pokrývky hlavy	46
Kontrola osobného vybavenia na súťažiach označených ako Classic/Raw	46
LOGÁ SPONZOROV	47
POVINNOSTI TRÉNERA	47

VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ SILOVÉHO TROJBOJA – S VYBAVENÍM A BEZ VYBAVENIA

V celých týchto pravidlách sa z dôvodu stručnosti všade tam, kde sa vyskytujú slová „on” alebo „jeho”, takýto odkaz vzťahuje na obe pohlavia. Všetky odkazy na pohlavie by sa mali revidovať tak, aby sa zabezpečili rovnaké práva pre obe pohlavia a aby ženy neboli spomínané ako niečo, čo si vyžaduje osobitné pravidlá, ako je uvedené nižšie v prípade váženia. V súťažiach, v ktorých súťažia obe pohlavia:

1.

- (a) Medzinárodná federácia silového trojboja (International Powerlifting Federation, ďalej len „IPF”) uznáva nasledujúce disciplíny, ktoré sa musia vykonávať v rovnakom poradí na všetkých súťažiach usporiadaných podľa pravidiel IPF:

A. Drep B. Tlak na lavičke C. Mŕtvy ťah D. Trojboj

- (b) Súťaž prebieha medzi súťažiacimi v kategóriách definovaných podľa pohlavia, telesnej hmotnosti a veku. Otvorených majstrovstiev mužov a žien sa môžu zúčastniť súťažiaci od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahnu vek 19 rokov, a starší.
- (c) V prípade, že sú majstrovstvá v silovom trojboji alebo v tlaku na lavičke kombinované, napr. majstrovstvá dorastencov, juniorov, seniorov (otvorená kategória) a masters, pričom sa konajú v klasickom prevedení (1 kategória) aj s vybavením (1 kategória), má súťažiaci možnosť zúčastniť sa oboch majstrovstiev. Súťažiaci je povinný uhradiť štartovné za obe majstrovstvá a musí odsúťažiť dvakrát. Žiadny súťažiaci nesmie súťažiť dvakrát v kategórii „Classic” ani dvakrát v kategórii „Equipped”. Súťažiaci v kategóriách Masters 3 a Masters 4 nesmú súťažiť v kategórii seniorov („Open”). Po zaradení do predbežnej nominácie už súťažiaci nesmie zmeniť svoju vekovú kategóriu. Hmotnostnú kategóriu môže súťažiaci zmeniť len vo finálnej nominácii.
- (d) Pravidlá sa týkajú všetkých úrovní súťaží.
- (e) Každý súťažiaci má v každej disciplíne tri pokusy. Najlepší platný pokus súťažiaceho v každej disciplíne sa započítava do jeho súťažného výkonu v trojboji. Ak dvaja alebo viacerí súťažiaci dosiahnu rovnaký výkon v trojboji, získava vyššie umiestnenie ľahší súťažiaci.
- (f) Ak dvaja súťažiaci vykážu pri vážení rovnakú telesnú hmotnosť a na konci súťaže dosiahnu rovnaký výkon v trojboji, získava prednosť ten súťažiaci, ktorý tento výkon dosiahol ako prvý. Rovnaký postup platí aj pri udeľovaní ocenení za najlepší drep, tlak na lavičke a mŕtvy ťah a pri prekonaní svetového rekordu.

2. IPF organizuje a schvaľuje prostredníctvom svojich členských federácií nasledujúce majstrovstvá sveta. Hlavné podujatia v kalendári IPF sú tieto:

- Majstrovstvá sveta seniorov v silovom trojboji s vybavením
- Majstrovstvá sveta dorastencov a juniorov v silovom trojboji s vybavením
- Majstrovstvá sveta masters v silovom trojboji s vybavením
- Majstrovstvá sveta v tlaku na lavičke s vybavením (seniori, dorastenci/juniori a masters)
- Majstrovstvá sveta seniorov v klasickom silovom trojboji
- Majstrovstvá sveta dorastencov a juniorov v klasickom silovom trojboji
- Majstrovstvá sveta masters v klasickom silovom trojboji
- Majstrovstvá sveta v klasickom tlaku na lavičke (seniori, dorastenci/juniori a masters)
- Univerzitný svetový pohár

- Ďalšie medzinárodné podujatia schválené Výkonným výborom.

Tajomník majstrovstiev v spolupráci s Výkonným výborom zabezpečí, aby sa významné medzinárodné podujatia neprekrývali. V prípade potreby môže byť schválenie podujatia zamietnuté s cieľom zabezpečiť riadny priebeh kalendára. V prípade potreby môžu byť podujatia uvedené v kalendári zlúčené do jedných majstrovstiev.

3. IPF tiež uznáva a registruje svetové rekordy v tých istých disciplínach v kategóriách uvedených nižšie.

Vekové kategórie

MUŽI

Kategória	Vymedzenie
Seniori (otvorená kategória)	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne vek 19 rokov, a vyššie
Dorastenci (Sub-Junior)	odo dňa, keď dosiahne 14 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 18 rokov
Juniori	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 19 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 23 rokov
Masters 1	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 40 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 49 rokov
Masters 2	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 50 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 59 rokov
Masters 3	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 60 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 69 rokov
Masters 4	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 70 rokov, a vyššie

ŽENY

Kategória	Vymedzenie
Seniorky (otvorená kategória)	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne vek 19 rokov, a vyššie
Dorastenky (Sub-Junior)	odo dňa, keď dosiahne 14 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 18 rokov
Juniorky	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 19 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 23 rokov
Masters 1	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 40 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 49 rokov
Masters 2	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 50 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 59 rokov
Masters 3	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 60 rokov, a počas celého kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 69 rokov
Masters 4	od 1. januára kalendárneho roka, v ktorom dosiahne 70 rokov, a vyššie

Súťažné zdvíhanie súťažiacich mladších ako 14 rokov je povolené iba na národných súťažiach.

4. Umiestnenie vo všetkých vekových kategóriách sa určí na základe výkonov súťažiacich v trojboji v súlade so štandardnými pravidlami silového trojboja. Okrem toho muži vo veku 70 rokov (t. j. kategória Masters 4) získavajú medaily za 1., 2. a 3. miesto vo svojich hmotnostných kategóriách a ženy vo veku 60 rokov (t. j. Masters 3) aj 70 rokov (t. j. Masters 4) získavajú medaily za 1., 2. a 3. miesto vo svojich hmotnostných kategóriách v každej vekovej kategórii. Vekové kategórie a ich ďalšie členenie môžu byť prispôbené pre použitie na národnej úrovni podľa uváženia národnej federácie.

Hmotnostné kategórie

MUŽI

Kategória	Rozsah telesnej hmotnosti
do 53,0 kg	iba dorastenci a junióri – do 53,0 kg
do 59,0 kg	do 59,0 kg
do 66,0 kg	od 59,01 kg do 66,0 kg
do 74,0 kg	od 66,01 kg do 74,0 kg
do 83,0 kg	od 74,01 kg do 83,0 kg
do 93,0 kg	od 83,01 kg do 93,0 kg
do 105,0 kg	od 93,01 kg do 105,0 kg
do 120,0 kg	od 105,01 kg do 120,0 kg
nad 120,0 kg	od 120,01 kg bez obmedzenia

ŽENY

Kategória	Rozsah telesnej hmotnosti
do 43,0 kg	iba dorastanky a juniorky – do 43,0 kg
do 47,0 kg	do 47,0 kg
do 52,0 kg	od 47,01 kg do 52,0 kg
do 57,0 kg	od 52,01 kg do 57,0 kg
do 63,0 kg	od 57,01 kg do 63,0 kg
do 69,0 kg	od 63,01 kg do 69,0 kg
do 76,0 kg	od 69,01 kg do 76,0 kg
do 84,0 kg	od 76,01 kg do 84,0 kg
nad 84,0 kg	od 84,01 kg bez obmedzenia

5. Každá krajina môže vyslať maximálne osem (8) súťažiacich rozdelených do ôsmich (8) hmotnostných kategórií mužov a osem (8) súťažiacich rozdelených do ôsmich (8) hmotnostných kategórií žien. V juniorských a dorasteneckých vekových kategóriách je to deväť (9) súťažiacich u mužov a deväť (9) u žien. V žiadnej konkrétnej hmotnostnej kategórii nesmú byť viac ako dvaja súťažiaci z jednej krajiny.

6. Každá krajina môže vyslať maximálne päť náhradníkov. Na účasť v súťaži musia byť nominovaní 60 dní pred dátumom majstrovstiev v predbežnej nominácii s uvedením hmotnostných kategórií a najlepších výkonov v trojboji dosiahnutých na národných alebo medzinárodných majstrovstvách počas posledných 12 mesiacov.

7. Každá krajina musí predložiť súpisu družstva s uvedením mena každého súťažiaceho a jeho hmotnostnej kategórie. Musia byť uvedené najlepšie výkony v trojboji z národných alebo medzinárodných majstrovstiev za posledných 12 mesiacov.

Môžu sem patriť aj výsledky dosiahnuté na minuloročných medzinárodných majstrovstvách v tej istej hmotnostnej kategórii. Musí sa uviesť aj dátum a názov súťaže, na ktorej bol výkon v trojboji dosiahnutý. Tieto údaje musia byť predložené tajomníkovi majstrovstiev IPF alebo príslušného regiónu a tiež riaditeľovi súťaže najmenej 60 dní pred dátumom konania majstrovstiev v predbežnej nominácii. Konečný výber, ktorý sa predkladá najneskôr 30 dní pred dátumom majstrovstiev, sa musí uskutočniť spomedzi tých, ktorí boli nominovaní 60 dní pred dátumom majstrovstiev. To zahŕňa aj náhradníkov. V tomto okamihu musí každý súťažiaci určiť hmotnostnú kategóriu, v ktorej chce na majstrovstvách súťažiť. Po konečnom výbere (finálnej nominácii) nebudú povolené žiadne zmeny hmotnostnej kategórie, v ktorej je súťažiaci nominovaný. Nominovaní súťažiaci bez výsledkov z ktorýchkoľvek z uvedených majstrovstiev budú zaradení do prvej skupiny, ak bude ich hmotnostná kategória

rozdelená do skupín. Nedodržanie ktorejkoľvek z týchto požiadaviek môže mať za následok diskvalifikáciu príslušného družstva. Súťažiaci nemôže prostredníctvom svojej národnej federácie dosiahnuť kvalifikačný výkon na účasť na svetových, medzinárodných alebo regionálnych majstrovstvách v čase, keď je zo strany IPF alebo regiónu suspendovaný.

8. Bodovanie na všetkých majstrovstvách sveta, kontinentálnych a regionálnych majstrovstvách je nasledujúce: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 body pre prvých deväť umiestnených v každej hmotnostnej kategórii. Následne každý súťažiaci, ktorý v súťaži dosiahne platný výkon v trojboji, získava jeden bod. Bodovanie na národných súťažiach je na uvážení národnej federácie.

9. Do súťaže družstiev sa na všetkých medzinárodných majstrovstvách započítavajú iba body piatich najlepšie umiestnených súťažiach z každej krajiny. V prípade rovnosti bodov sa konečné umiestnenie družstva pre účely tímových ocenení určí podľa bodu 11.

Ak sa zistí, že člen družstva porušil antidopingové pravidlá IPF počas podujatia, na ktorom sa poradie družstiev zakladá na súčte individuálnych výsledkov (bodov), body športovca, ktorý sa porušenia dopustil, sa odpočítajú z výsledku družstva a nemôžu byť nahradené bodmi iného člena družstva.

10. Každá krajina, ktorá je členom IPF dlhšie ako tri roky, by mala mať medzi funkcionármi svojho družstva na majstrovstvách sveta aspoň jedného medzinárodného rozhodcu. Ak rozhodca z danej krajiny nie je prítomný alebo ak je prítomný, ale nie je k dispozícii na výkon funkcie rozhodcu či člena jury počas majstrovstiev, do súťaže družstiev sa započítavajú len štyria najlepšie umiestnení súťažiaci z danej krajiny.

11. Ocenenia družstiev sa udeľujú za prvé tri miesta vo forme medailí: 5 zlatých pre najlepšie družstvo, 5 strieborných pre druhé najlepšie družstvo a 5 bronzových pre tretie najlepšie družstvo. V prípade rovnosti bodov v klasifikácii družstiev alebo krajín sa na prvé miesto zaradí družstvo s najväčším počtom prvých miest. V prípade rovnosti medzi dvoma krajinami s rovnakým počtom prvých miest sa na prvé miesto zaradí tá, ktorá má najviac druhých miest, a tak ďalej až po umiestnenie maximálne piatich bodujúcich súťažiach. Ak sa po uplatnení tohto postupu družstvá alebo krajiny umiestnia rovnako, bude za vyššie umiestnené vyhlásené to družstvo alebo tá krajina, ktorá má vyšší celkový počet bodov IPF. Družstvá s menej ako 3 súťažiakmi medaily nezískavajú.

12. Na všetkých majstrovstvách IPF sa udeľuje ocenenie „Najlepší súťažiaci“ tomu súťažiakovi, ktorý dosiahne najlepší výkon podľa vzorca IPF. Ocenenia sa udeľujú aj za druhé a tretie miesto. V kategóriách s menej ako 3 súťažiakmi sa ocenenia „Najlepší súťažiaci“ neudeľujú.

13. Na medzinárodných majstrovstvách sa udeľujú medaily za prvé, druhé a tretie miesto v každej kategórii na základe výkonov v trojboji. Okrem toho sa udeľujú medaily alebo čestné uznania za prvé, druhé a tretie miesto v jednotlivých disciplínach – v drepe, tlaku na lavičke a mŕtvom ťahu – v každej kategórii. Každý súťažiaci musí od organizátora súťaže dostať medailu za účasť alebo suvenír (Stanovy, čl. 13.3).

Ak súťažiaci neuspeje v jednej z disciplín drep alebo tlak na lavičke, prípadne v oboch, môže pokračovať v súťaži po zvyšok podujatia a má nárok na ocenenie v ktorejkoľvek disciplíne, v ktorej dosiahne platný pokus. Na získanie tohto ocenenia musí súťažiaci vykonať seriózny pokus (bona fide) v každej z troch disciplín. Predpísaným odevom športovcov na slávnostnom odovzdávaní medailí na majstrovstvách sveta je kompletná tímová tepláková súprava, tričko a športová obuv. Dodržiavanie týchto pravidiel kontroluje technický kontrolór danej časti súťaže. Nedodržanie týchto požiadaviek má za následok stratu nároku súťažiaceho na prevzatie medaily (medailí), hoci jeho umiestnenie vo výsledkoch súťaže zostáva v platnosti.

14. Je zakázané fackovať a biť súťažiaceho pred divákmi a médiami.

15. Na všetkých podujatiach IPF musí organizátor zabezpečiť pre bezpečnosť športovcov a funkcionárov prítomnosť kvalifikovanej zdravotníckej osoby počas celého trvania majstrovstiev.

VYBAVENIE A ŠPECIFIKÁCIE

Váha

Váha musí byť elektronická digitálna a musí zobrazovať hmotnosť s presnosťou na dve desatinné miesta. Musí mať nosnosť najmenej do 180 kg. Osvedčenie o preskúšaní a kalibrácii, ktoré je k váhe priložené, nesmie byť staršie ako jeden rok od dátumu súťaže.

Súťažné pódium

Všetky disciplíny sa vykonávajú na súťažnom pódium s rozmermi minimálne 2,5 m × 2,5 m a maximálne 4,0 m × 4,0 m. Jeho výška nesmie presiahnuť 10 cm nad úroveň okolitého pódia alebo podlahy. Povrch súťažného pódia musí byť rovný, pevný a vodorovný a pokrytý nešmyklavým hladkým kobercom (t. j. bez nerovností a výstupkov). Gumové rohože alebo podobné krycie materiály nie sú povolené.

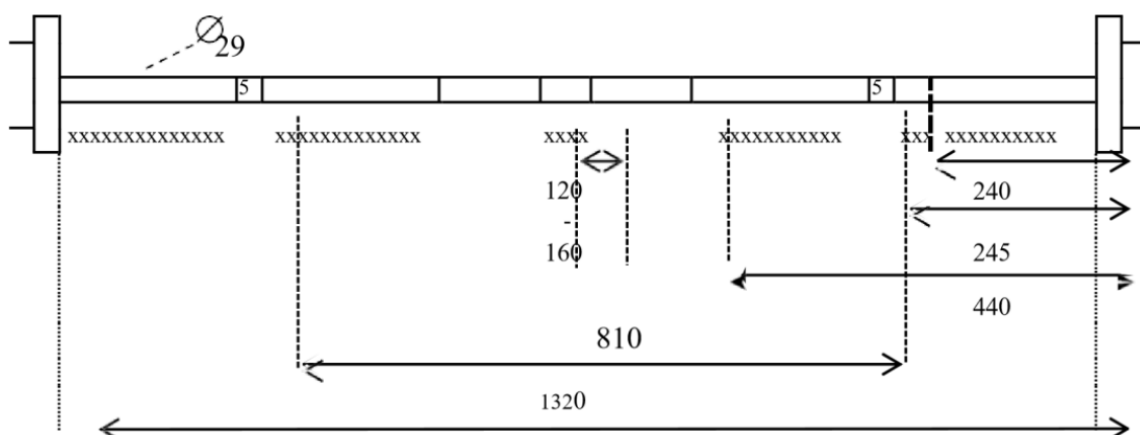
Činky a kotúče

Na všetkých súťažiach v silovom trojboji organizovaných podľa pravidiel IPF sú povolené iba kotúčové nakladacie činky. Použitie kotúčov, ktoré nespĺňajú platné špecifikácie, má za následok neplatnosť súťaže a všetkých dosiahnutých rekordov. Počas celej súťaže a vo všetkých disciplínach sa smú používať iba tie činky a kotúče, ktoré spĺňajú všetky špecifikácie. Os činky sa počas súťaže nesmie vymeniť, pokiaľ nie je ohnutá alebo inak poškodená, o čom rozhoduje technická komisia, jury alebo rozhodcovia. Osi činiek používaných na všetkých majstrovstvách IPF nesmú mať chrómovanú vrúbkovanú (úchopovú) časť. Na majstrovstvách sveta IPF alebo pri vytváraní svetových rekordov sa smú používať iba osi a kotúče, ktoré majú oficiálne schválenie IPF.

Od roku 2008 sa vzdialenosti vrúbkovania na osiach schválených IPF zjednotili na univerzálny štandard vychádzajúci z jednej z pôvodne schválených osí.

(a) Os činky musí byť rovná, riadne vrúbkovaná a drážkovaná a musí spĺňať nasledujúce rozmery:

1. Celková dĺžka nesmie presiahnuť 2,2 m.
2. Vzdialenosť medzi vnútornými čelami objímok nesmie presiahnuť 1,32 m ani byť menšia ako 1,31 m.
3. Priemer osi nesmie presiahnuť 29 mm ani byť menší ako 28 mm.
4. Hmotnosť osi s uzávermi musí byť 25 kg.
5. Priemer náboja nesmie presiahnuť 52 mm ani byť menší ako 50 mm.
6. Os musí byť označená tak, aby vzdialenosť medzi značkami merala 81 cm.



Os činky uznaná IPF – usmernenie k vzdialenostiam vrúbkovania. Rozmery v mm (vzdialenosti vrúbkovania medzi nábojmi).

(b) Kotúče musia spĺňať nasledujúce požiadavky:

1. Všetky kotúče použité v súťaži musia mať hmotnosť v tolerancii 0,25 % alebo 10 gramov od uvedenej menovitej hodnoty.

Menovitá hodnota v kg	Maximum	Minimum
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
1,0	1,01	0,99
0,5	0,51	0,49
0,25	0,255	0,245

2. Priemer otvoru v strede kotúča nesmie presiahnuť 53 mm ani byť menší ako 52 mm.
3. K dispozícii musia byť kotúče v nasledujúcom rozsahu: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg a 25 kg.
4. Pri pokusoch o rekord sa môžu použiť ľahšie kotúče, aby sa dosiahla hmotnosť aspoň o 0,25 kg, 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg alebo 2,0 kg vyššia, ako je existujúci rekord.
5. Kotúče s hmotnosťou 20 kg a viac nesmú byť hrubšie ako 6 cm. Kotúče s hmotnosťou 15 kg a menej nesmú byť hrubšie ako 3 cm.
6. Kotúče musia spĺňať nasledujúci farebný kód: 10 kg a menej – ľubovoľná farba, 15 kg – žltá, 20 kg – modrá, 25 kg – červená.
7. Všetky kotúče musia byť zreteľne označené svojou hmotnosťou a nasadené v poradí, pričom ťažšie kotúče sú umiestnené vnútri a ľahšie kotúče sú usporiadané podľa klesajúcej hmotnosti tak, aby rozhodcovia mohli prečítať hmotnosť na každom kotúči.
8. Prvý a najťažší kotúč nasadený na os činky musí byť nasadený čelom dovnútra; ostatné kotúče sa nasadzujú čelom von.
9. Priemer najväčších kotúčov nesmie presiahnuť 45 cm.

Uzávery

- (a) Uzávery sa musia používať vždy.

- (b) Každý uzáver musí vážiť 2,5 kg.

Stojany na drepy

1. Na medzinárodných majstrovstvách v silovom trojboji sa smú používať iba stojany na drepy od komerčných výrobcov, ktorí sú oficiálne registrovaní a schválení technickou komisiou.
2. Stojany na drepy musia byť konštruované tak, aby boli nastaviteľné od minimálnej výšky 1,00 m v najnižšej polohe až po výšku najmenej 1,70 m, a to v krokoch po 2,5 cm.
3. Všetky stojany musia byť zaistiteľné v požadovanej výške pomocou kolíkov.

Lavička

Na medzinárodných majstrovstvách v silovom trojboji sa smú používať iba lavičky a stojany od komerčných výrobcov, ktorí sú oficiálne registrovaní a schválení technickou komisiou. Lavička musí spĺňať nasledujúce rozmery:

1. **Dĺžka** – najmenej 1,22 m; lavička musí byť rovná a vodorovná.
2. **Šírka** – najmenej 29 cm a najviac 32 cm.
3. **Výška** – najmenej 42 cm a najviac 45 cm, meraná od podlahy po hornú hranu čalúneného povrchu lavičky bez jeho stlačenia. Výška stojok, ktoré musia byť nastaviteľné, musí byť minimálne 75 cm a maximálne 110 cm, meraná od podlahy po polohu, v ktorej spočíva os činky.
4. Minimálna vzdialenosť medzi vnútornými stranami opierok osi činky musí byť 1,10 m.
5. Hlava lavičky musí presahovať stred stojok o 22 cm s toleranciou 5 cm v oboch smeroch.
6. Vo všetkých disciplínach sa musia používať pripevnené bezpečnostné stojany. Minimálna výška bezpečnostných stojanov musí byť 50 cm, musia mať 10 otvorov v krokoch po 2,5 cm a dĺžku 50 cm.

Časomiera

Musí sa používať časomiera viditeľná pre všetkých (v hale, na súťažnom pódiu, v rozcvičovni), ktorá beží nepretržite minimálne dvadsať minút a zobrazuje uplynutý čas. Okrem toho by mala byť trénerovi alebo súťažiacemu viditeľná aj časomiera zobrazujúca čas, ktorý zostáva do nahlásenia ďalšieho pokusu.

Svetelná signalizácia

Musí byť zabezpečený systém svetiel, prostredníctvom ktorého rozhodcovia oznamujú svoje rozhodnutia. Každý rozhodca ovláda biele a červené svetlo. Tieto dve farby označujú „platný pokus“ a „neplatný pokus“. Svetlá musia byť usporiadané horizontálne tak, aby zodpovedali pozíciám troch rozhodcov.

Signalizácia musí byť zapojená káblovou alebo elektronicky/bezdrôtovo tak, aby sa všetky svetlá rozsvietili spoločne, a nie postupne podľa toho, ako ich aktivujú jednotliví rozhodcovia. Pre núdzové situácie, t. j. pri poruche elektrickej siete, dostanú rozhodcovia malé biele a červené zástavky alebo pádla, ktorými oznámia svoje rozhodnutia na zvukový pokyn hlavného rozhodcu „Vlajky!“ („Flags!“).

Karty chýb v jednotlivých disciplínach

Po aktivácii a rozsvietení svetiel rozhodcovia zdvihnú kartu alebo pádlo, prípadne aktivujú svetelný systém, aby oznámili dôvod (dôvody), pre ktorý pokus neuznali.

Systém očíslovaných kariet rozhodcov – dôvod neuznania pokusu.

Farby kariet: chyba č. 1 = **červená karta**, chyba č. 2 = **modrá karta**, chyba č. 3 = **žltá karta**.

 DREP	 TLAK NA LAVIČKE	 MŔTVY ŤAH
1. červená karta	1. červená karta	1. červená karta
Nedostatočná hĺbka drepu, t. j. súťažiaci nepokrčil kolená a nespustil telo tak, aby horná plocha stehien v oblasti bedrového kĺbu bola nižšie ako vrchol kolien.	Činka nie je spustená na hrudník ani do oblasti brucha, t. j. nedotkla sa hrudníka ani oblasti brucha, alebo sa dotýka opasku. Nespustenie spodnej strany oboch lakťových kĺbov do úrovne hornej plochy príslušného ramenného kĺbu alebo nižšie.	Nenapnutie kolien pri ukončení pokusu. Nedosiahnutie vzpriameného postoja s ramenami stiahnutými dozadu.
2. modrá karta	2. modrá karta	2. modrá karta
Nezaujatie vzpriameného postoja s prepnutými kolenami na začiatku a na konci pokusu. Dvojitý kmit alebo viac ako jeden pokus o vztyk v dolnej polohe drepu, prípadne akýkoľvek pohyb nadol počas výstupu.	Akýkoľvek pohyb celej činky smerom nadol počas tlaku od hrudníka. Nevytlačenie činky do plne vystretých paží s prepnutými lakťami pri ukončení pokusu. Neprepnutie (nezablokovanie) paží pred povelom „ŠTART!“.	Akýkoľvek pohyb činky smerom nadol pred dosiahnutím konečnej polohy. Ak sa činka usadí pri stiahnutí ramien dozadu, nie je to dôvod na neuznanie pokusu. Opieranie činky o stehná počas vykonávania pokusu. Ak sa činka dotýka stehien, ale nie je o ne opretá, nie je to dôvod na neuznanie pokusu.
3. žltá karta	3. žltá karta	3. žltá karta
Krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou. Zhupnutie chodidla medzi špičkou a pätou je povolené. Nevýčkanie na pokyny hlavného rozhodcu na začiatku alebo na konci pokusu. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi hlavného rozhodcu, ktorý uľahčil pokus. Kontakt lakťov alebo nadlaktí s nohami, ktorý súťažiaceho podoprel a pomohol mu. Mierny dotyk, ktorý nepredstavuje pomoc, možno prehliadnuť. Akékoľvek upustenie alebo odhodenie činky po ukončení pokusu. Porušenie ktorejkoľvek z požiadaviek uvedených vo všeobecnom popise disciplíny, ktorý predchádza tomuto zoznamu dôvodov na neuznanie pokusu. Nedokončenie pokusu.	Odrazenie alebo ponorenie činky po tom, čo už nehybne spočívala na hrudníku alebo v oblasti brucha, spôsobom, ktorý súťažiacemu pomohol. Nevýčkanie na pokyny hlavného rozhodcu na začiatku, v priebehu alebo pri ukončení pokusu. Využitie švihy hornej časti tela na začatie pohybu činky nahor z hrudníka. Akákoľvek zmena zvolenej polohy počas samotného pokusu, t. j. akékoľvek nadvihnutie hlavy, ramien alebo zadku z ich pôvodných bodov kontaktu s lavičkou, prípadne bočný pohyb rúk na osi činky. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi hlavného rozhodcu, ktorý uľahčil pokus. Akýkoľvek kontakt chodidiel súťažiaceho s lavičkou alebo s jej konštrukciou. Úmyselný kontakt medzi činkou a stojanmi počas pokusu s cieľom uľahčiť si pokus. Porušenie ktorejkoľvek z požiadaviek uvedených vo všeobecnom popise disciplíny, ktorý predchádza tomuto zoznamu dôvodov na neuznanie pokusu. Nedokončenie pokusu.	Spustenie činky pred signálom hlavného rozhodcu. Vrátenie činky na pódium bez kontroly oboma rukami, t. j. uvoľnenie činky z dlaní. Krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou. Zhupnutie chodidla medzi špičkou a pätou je povolené. Pohyb chodidiel po povel „ODLOŽIŤ!“ nie je dôvodom na neuznanie pokusu. Porušenie ktorejkoľvek z požiadaviek uvedených vo všeobecnom popise disciplíny, ktorý predchádza tomuto zoznamu dôvodov na neuznanie pokusu. Nedokončenie pokusu.

Výsledková tabuľa

Musí byť zabezpečená riadna a podrobná výsledková tabuľa viditeľná pre divákov, rozhodcov a všetkých, ktorých sa priebeh súťaže týka. Mená súťažiacich by mali byť zoradené podľa vylosovaných štartových čísel pre každú súťažnú časť. Aktuálny rekord musí byť zobrazený a podľa potreby aktualizovaný.

OSOBNÉ VYBAVENIE

Dresy

Podporné dresy

Podporný dres sa smie používať iba na súťažiach, ktoré sú označené ako súťaže s vybavením („Equipped”).

Podporný dres sa môže používať vo všetkých disciplínach na súťažiach označených ako súťaže s vybavením (na ktorých sa namiesto neho môže používať aj nepodporný dres). Ramienka dresu musí mať súťažiaci na ramenách po celý čas vo všetkých disciplínach na všetkých súťažiach.

Na súťažiach je povolené používať iba podporné dresy od výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions”. Okrem toho každý podporný dres od schválených výrobcov musí spĺňať všetky technické pravidlá IPF; podporné dresy, ktoré porušujú ktorékoľvek technické pravidlo IPF, nie je možné používať na súťažiach.

Podporný dres musí spĺňať nasledujúce špecifikácie:

- (a) Materiál dresu musí byť jednovrstvový.
- (b) Dres musí mať nohavičky, ktorých dĺžka meraná od najvyššieho bodu rozkroku nadol po vnútornej strane nohy nesmie byť menšia ako 3 cm a väčšia ako 15 cm; meria sa na súťažiacom v stoji.
- (c) Akákoľvek úprava dresu, ktorá spôsobí prekročenie vyššie uvedených šírkových, dĺžkových alebo hrúbkových údajov, robí dres pre súťaž nedovoleným.
- (d) Úpravy alebo záhyby, ktorými sa dres a podporné tričko zúžia, ich nerobia nedovolenými, musia však byť vykonané v mieste pôvodných švov výrobcu. Zúženie mimo výroby nie je nedovolené, ak je vykonané formou záhybov. Záhyby však musia byť vytvorené výhradne na pôvodných švoch výrobcu a musia byť urobené z vnútornej strany dresu alebo trička. Akékoľvek úpravy v iných miestach než na pôvodných švoch výrobcu sú nedovolené. Záhyby nesmú byť prišité späť k telu odevu.
- (e) Ak bol dres zúžený na ramienkach a prebytočný materiál je dlhší ako 3 cm, musí byť založený dovnútra dresu a nesmie byť prišitý späť k ramienkam. Z vonkajšej strany dresu smie prečnievať najviac 3 cm.
- (f) Dres môže niesť logá alebo emblémy:
 - schváleného výrobcu dresu,
 - národnosti súťažiaceho,
 - mena súťažiaceho,
 - podľa pravidiel „Logá sponzorov”,
 - iba na národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora súťažiaceho, ak toto logo alebo emblém neboli inak schválené IPF.

Nepodporné dresy

Nepodporný dres sa používa na súťažiach, ktoré sú označené ako klasické („Classic/Raw“), a môže sa používať na súťažiach označených ako súťaže s vybavením (na ktorých sa namiesto neho môže používať podporný dres). Ramienka dresu musí mať súťažiaci na ramenách po celý čas vo všetkých disciplínach na všetkých súťažiach.

Na súťažiach je povolené používať iba nepodporné dresy od výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“. Okrem toho každý nepodporný dres od schválených výrobcov musí spĺňať všetky technické pravidlá IPF; nepodporné dresy, ktoré porušujú ktorékoľvek technické pravidlo IPF, nie je možné používať na súťažiach.

Nepodporný dres musí spĺňať nasledujúce špecifikácie:

- (a) Dres musí pozostávať z jedného kusa a musí pri nosení priliehať bez akejkoľvek voľnosti. Súťažiaci môžu používať schválené dresy s dlhými nohavicami. Nech už si súťažiaci zvolí pre drep akýkoľvek typ dresu, musí ten istý dres nosiť vo všetkých disciplínach.
- (b) Nákolenníky je povolené nosiť cez dres s dlhými nohavicami, nie však pod ním. Technický kontrolór musí skontrolovať, že súťažiaci nemá nákolenníky oblečené pod dresom. Ponožky na mŕtvý ťah je povolené (nie však povinné) nosiť cez dres s dlhými nohavicami.
- (c) Dres musí byť celý vyrobený z látky alebo syntetického textilného materiálu, ktorý súťažiacemu neposkytuje žiadnu podporu pri vykonávaní ktorejkoľvek disciplíny.
- (d) Materiál dresu musí byť jednovrstvový s výnimkou oblasti rozkroku, kde je povolená druhá vrstva materiálu do veľkosti 12 cm × 24 cm.
- (e) Dres musí mať nohavičky, ktorých dĺžka meraná od najvyššieho bodu rozkroku nadol po vnútornej strane nohy nesmie byť menšia ako 3 cm a väčšia ako 25 cm; meria sa na súťažiacom v stoji.
- (f) Dres môže niesť logá alebo emblémy:
 - schváleného výrobcu dresu,
 - národnosti súťažiaceho,
 - mena súťažiaceho,
 - podľa pravidiel „Logá sponzorov“,
 - iba na národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora súťažiaceho, ak toto logo alebo emblém neboli inak schválené IPF.



Moslimské súťažiaci môžu nosiť priliehavé nepodporné celotelové dresy zakrývajúce nohy a ruky (vľavo). Vpravo dres s dlhými nohavicami.

Tričko

Tričko musí mať pod dresom oblečený každý súťažiaci v drepe, tlaku na lavičke aj v mŕtvom ťahu. Jedinou výnimkou je, že namiesto trička je povolené nosiť podporné tričko podľa pravidla „Podporné tričká“ uvedeného nižšie; kombinácia trička a podporného trička nie je povolená.

Tričko musí spĺňať nasledujúce špecifikácie:

- (a) Tričko musí byť celé vyrobené z látky alebo syntetickej textílie a žiadna jeho časť nesmie byť z pogumovaného alebo podobného pružného materiálu; nesmie mať zosilnené švy ani vrecká, gombíky, zipsy ani iný než okrúhly golier.
- (b) Tričko musí mať priliehavé rukávy („form fitting“). Tieto rukávy musia končiť pod deltovým svalom súťažiaceho a nesmú siahať na lakeť ani pod lakeť. Súťažiaci si počas súťaže nesmie rukávy vyhrnúť na deltový sval.
- (c) Tričko môže byť jednoduché, t. j. jednofarebné či viacfarebné bez log a emblémov, alebo môže niesť logo či emblém:
 - národnosti súťažiaceho,
 - mena súťažiaceho,
 - regiónu IPF, do ktorého súťažiaci patrí (napr. EPF),
 - podujatia, na ktorom súťažiaci súťaží,
 - podľa pravidla „Logá sponzorov“,
 - iba na národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora súťažiaceho, ak toto logo alebo emblém neboli inak schválené IPF.



Rukávy trička: ÁNO – ÁNO – NIE. Rukáv musí končiť pod deltovým svalom a nesmie siahať na lakeť ani pod lakeť.

Podporné tričká

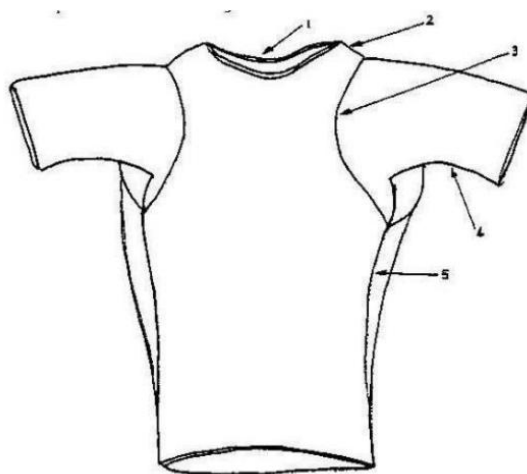
Podporné tričko uvedené na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ sa smie používať iba na súťažiach označených ako súťaže s vybavením („Equipped“).

Podporné tričko musí spĺňať nasledujúce špecifikácie:

- (a) Tričko musí byť celé vyrobené z látky alebo syntetickej textílie a žiadna jeho časť nesmie byť z pogumovaného alebo podobného pružného materiálu; nesmie mať zosilnené švy ani vrecká, gombíky, zipsy ani iný než okrúhly golier.

- (b) Tričko musí mať rukávy. Tieto rukávy musia končiť pod deltovým svalom súťažiaceho a nesmú siahť na lakeť ani pod lakeť. Súťažiaci si počas súťaže nesmie rukávy vyhrnúť na deltový sval.
- (c) Tričko môže byť jednoduché, t. j. jednofarebné bez log a emblémov, alebo môže niesť logo či emblém:
- národnosti súťažiaceho,
 - mena súťažiaceho,
 - podujatia, na ktorom súťažiaci súťaží,
 - iba na národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora súťažiaceho, ak toto logo alebo emblém neboli inak schválené IPF.

Akákoľvek manipulácia alebo úprava podporného trička oproti pôvodnému vyhotoveniu dodanému výrobcom a schválenému technickou komisiou znamená, že tričko nie je povolené na použitie v súťaži. Materiál musí zakrývať celú oblasť deltového svalu, ako je znázornené šípkou 2.



Podporné tričko – materiál musí zakrývať celú oblasť deltového svalu (šípka 2).

Spodné prádlo

Pod dresom musí byť oblečený štandardný komerčný suspenzor alebo štandardné komerčné slipy z akejkoľvek zmesi bavlny, nylónu alebo polyesteru.

Ženy môžu používať štandardnú alebo športovú podprsenku.

Plavky alebo akákoľvek časť odevu z pogumovaného alebo podobného pružného materiálu – s výnimkou gummy v páse – sa pod dresom nosiť nesmú.

Akékoľvek podporné spodné prádlo nie je na súťažiach IPF povolené.



Povolené (ÁNO) a nepovolené (NIE) typy spodného prádla.

Ponožky

Súťažiaci môžu nosiť ponožky.

- (a) Môžu byť akejkoľvek farby alebo farieb a môžu niesť logo výrobcu.
- (b) Nesmú byť také dlhé, aby sa dostali do kontaktu s kolennými bandážami alebo nákolenníkmi.
- (c) Pančuchy, pančucháče alebo šponovky sú prísne zakázané.

Pri mŕtvom ťahu sa musia nosiť podkolenky, ktoré zakrývajú a chránia holene.

Opasok

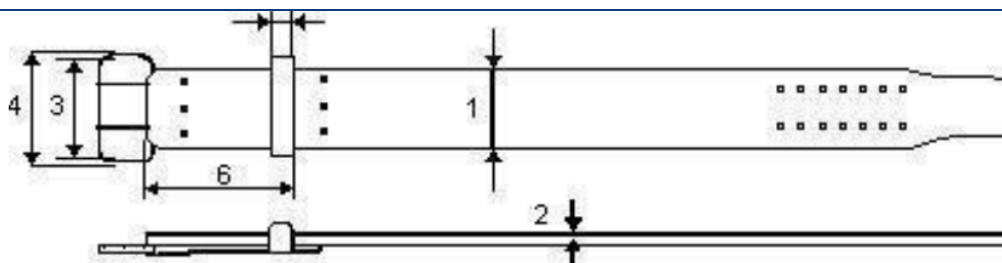
Súťažiaci môžu nosiť opasok. Ak je opasok použitý, musí byť oblečený cez dres. Na súťažiach je povolené používať iba opasky od výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions”.

Materiál a konštrukcia:

- (a) Hlavná časť musí byť vyrobená z kože, vinylu alebo iného podobného nepružného materiálu v jednej alebo viacerých vrstvách, ktoré môžu byť zlepené a/alebo zošité.
- (b) Opasok nesmie mať na povrchu ani skryté vo vnútri vrstiev žiadne dodatočné vypchávk, výstuže alebo spevnenia z akéhokoľvek materiálu.
- (c) Spona musí byť pripevnená na jednom konci opasku pomocou nitov a/alebo švov.
- (d) Opasok môže mať sponu s jedným alebo dvomi hrotmi, prípadne rýchloupínaciu pákovú sponu.
- (e) Blízko spony musí byť pomocou nitov a/alebo švov pripevnené pútko.
- (f) Opasok môže byť jednoduchý, t. j. jednofarebný alebo v dvoch a viacerých farbách bez log, alebo môže niesť logo či emblém:
 - národnosti súťažiaceho,
 - mena súťažiaceho,
 - podľa pravidiel „Logá sponzorov”,
 - iba na národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora súťažiaceho, ak toto logo alebo emblém neboli inak schválené IPF.

Rozmery:

1. Maximálna šírka opasku je 10 cm.
2. Maximálna hrúbka opasku po jeho hlavnej dĺžke je 13 mm.
3. Vnútorňa šírka spony smie byť maximálne 11 cm.
4. Vonkajšia šírka spony smie byť maximálne 13 cm.
5. Pútko smie byť široké maximálne 5 cm.
6. Vzdialenosť medzi koncom opasku a vzdialenejším koncom pútko smie byť maximálne 25 cm.



Správne body merania opasku (rozмеры v cm, hrúbka v mm).

Obuv

Súťažiaci musí mať obutú obuv.

- (a) Za obuv sa považuje výhradne halová športová obuv, vzpieráčská alebo powerlifterská obuv, prípadne papuče na mŕtvy ťah. Uvedené sa vzťahuje na halové športy, napr. zápasenie či basketbal. Turistická obuv do tejto kategórie nepatrí.
- (b) Žiadna časť podrážky nesmie byť vyššia ako 5 cm.
- (c) Podrážka musí byť rovná, t. j. bez výstupkov, nerovností alebo úprav oproti štandardnému vyhotoveniu.
- (d) Voľné vnútorné vložky, ktoré nie sú súčasťou vyrobenej obuvi, môžu byť hrubé maximálne 1 cm.
- (e) Ponožky s vonkajšou gumovou podrážkou nie sú v disciplínach drep, tlak na lavičke a mŕtvy ťah povolené.
- (f) Keď je súťažiaci na súťažnom pódii, obuv musí byť riadne zapnutá (zaviazané šnúrky alebo zapnuté suché zipsy).

Nákolenníky

Nákolenníky, ktoré majú podobu neoprénových valcov, môže súťažiaci nosiť pri vykonávaní ktorejkoľvek disciplíny v súťaži, a to iba na kolenách; nákolenníky nemožno nosiť ani používať na inej časti tela ako na kolenách. Nákolenníky nemožno nosiť súčasne s kolennými bandážami podľa pravidla „Bandáže” uvedeného nižšie.

Na súťažiach je povolené používať iba nákolenníky od výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions”. Okrem toho takéto nákolenníky od schválených výrobcov musia spĺňať všetky špecifikácie technických pravidiel IPF; nákolenníky, ktoré porušujú ktorékoľvek technické pravidlo IPF, nie je možné používať na súťažiach.

Nákolenníky musia spĺňať nasledujúce špecifikácie:

- (a) Nákolenníky musia byť vyrobené výhradne z jednej vrstvy neoprénu alebo prevažne z jednej vrstvy neoprénu a jednej nepodpornej vrstvy tkaniny cez neoprén. Tkanina môže byť prešívaná švami, prípadne prešitá k neoprénu. Celé vyhotovenie nákolenníkov nesmie kolenám súťažiaceho poskytovať žiadnu podstatnú podporu ani odraz.
- (b) Maximálna hrúbka nákolenníkov je 7 mm a maximálna dĺžka 30 cm.
- (c) Nákolenníky nesmú mať na sebe ani v sebe žiadne ďalšie pásky, suchý zips, šnúrky na stiahnutie, vypchávky ani podobné podporné prvky. Nákolenníky musia byť súvislé valce, bez otvorov v neopréne alebo v krycom materiáli.
- (d) Ak má súťažiaci nákolenníky oblečené v súťaži, nesmú byť v kontakte s dresom (okrem dresu s dlhými nohavicami) ani s ponožkami a musia byť centrované nad kolenným kĺbom.
- (e) Športovci môžu pri navliekaní nákolenníkov využiť osobnú pomoc.
- (f) Nákolenníky je povolené nosiť cez dres s dlhými nohavicami, nie však pod ním.

Bandáže

Povolené sú iba bandáže z jednej vrstvy komerčne tkanej pružnej tkaniny potiahnutej polyesterom, bavlnou alebo kombináciou týchto materiálov, prípadne z lekárskeho krepu.

Podporné bandáže: Na súťažiach v silovom trojboji je povolené používať iba bandáže od komerčných výrobcov oficiálne registrovaných a schválených technickou komisiou.

Nepodporné bandáže: Bandáže z lekárskeho krepu alebo obväzu nevyžadujú schválenie technickou komisiou.

Zápästie

1. Bandáže na zápästie nesmú presiahnuť 1 m na dĺžku a 8 cm na šírku. Akékoľvek návleky a pásky suchého zipsu slúžiace na upevnenie sa započítavajú do dĺžky jedného metra. Ako pomôcka na upevnenie môže byť pripevnené pútko. Pútko nesmie byť počas samotného pokusu prevlečené cez palec ani cez prsty.
2. Bandáž na zápästí nesmie siahať viac ako 10 cm nad a 2 cm pod stred zápästného kĺbu a v namotanom stave nesmie presiahnuť šírku 12 cm.

Kolená

1. Bandáže nepresahujúce 2 m na dĺžku a 8 cm na šírku sa smú používať iba na súťažiach označených ako súťaž s vybavením. Kolenná bandáž nesmie siahať viac ako 15 cm nad a 15 cm pod stred kolenného kĺbu a celková šírka obandážovania nesmie presiahnuť 30 cm. Povolené sú nákolenníky schválené IPF. Kombinácia oboch je prísne zakázaná. Namiesto neoprénu môže byť použitá „syntetická guma“, avšak iba pri nákolenníkoch.
2. Bandáže nesmú byť v kontakte s ponožkami ani s dresom.
3. Bandáže sa nesmú používať na iných častiach tela.

Pokrývky hlavy

1. Nosenie klobúkov a čiapok na súťažnom pódiu počas pokusu je prísne zakázané.
2. Súťažiaci môžu počas pokusu nosiť hidžáb (šatku na hlavu). Pri tlaku na lavičke môže jury alebo rozhodcovia od súťažiacej vyžadovať, aby si vlasy upravila tak, aby bolo možné posúdiť prevedenie tlaku na lavičke.
3. Nosiť sa smú štandardné komerčné potítka jednej farby (čiernej alebo bielej) so šírkou najviac 12 cm. Kombinácia bandáží na zápästie a potítok nie je povolená.

Lekárske náplaste

1. Okolo palcov sa smú použiť dve vrstvy lekárskej náplaste. Lekárska náplasť ani podobný prostriedok sa nesmie nosiť inde na tele bez oficiálneho povolenia jury alebo hlavného rozhodcu. Lekárska náplasť sa nesmie používať ako pomôcka na uchopenie osi činky.
2. Na základe predchádzajúceho súhlasu jury môže oficiálny lekár, záchranár alebo zdravotnícky personál v službe priložiť lekársku náplasť na telesné zranenia spôsobom, ktorý súťažiacemu neposkytne neprimeranú výhodu.
3. Na všetkých súťažiach, kde nie je prítomná jury a nie je v službe zdravotnícky personál, rozhoduje o použití lekárskej náplaste hlavný rozhodca.

Kontrola osobného vybavenia

- (a) Kontrola osobného vybavenia každého súťažiaceho v súťaži sa môže uskutočniť kedykoľvek počas podujatia (časy môžu byť oznámené na technickej porade), najneskôr však tridsať minút pred začiatkom súťaže jeho hmotnostnej kategórie.
- (b) Vykonaním tejto povinnosti sú poverení najmenej dvaja rozhodcovia. Všetky položky musia byť skontrolované a schválené predtým, ako sú oficiálne opečiatkované alebo označené.
- (c) Bandáže presahujúce povolenú dĺžku budú zamietnuté; možno ich však skrátiť na správnu dĺžku a predložiť na opakovanú kontrolu.
- (d) Každá položka, ktorá je považovaná za nečistú alebo roztrhnutú, bude zamietnutá.
- (e) Podpísaný zápis o kontrole sa na konci kontroly odovzdá prezidentovi jury.
- (f) Ak sa po kontrole objaví súťažiaci na súťažnom pódii s akoukoľvek nepovolenou položkou alebo ju použije – s výnimkou položky, ktorá bola rozhodcami schválená nedopatrením –, bude okamžite diskvalifikovaný zo súťaže.
- (g) Rozhodcovia zamietnu aj nákolenníky, ktoré boli súťažiacemu navlečené s pomocou inej osoby alebo pomôcok, napríklad plastových podložiek, lubrikantov a pod. Použitie ponožiek pri navliekaní nákolenníkov je však povolené. Športovci môžu pri navliekaní nákolenníkov využiť osobnú pomoc.
- (h) Kontrole podliehajú všetky položky uvedené vyššie v kapitole „Osobné vybavenie“.
- (i) Predmety ako hodinky, bižutéria, chrániče zubov, okuliare a pomôcky ženskej hygieny kontrole nepodliehajú.
- (j) Pred pokusom o svetový rekord skontroluje súťažiaceho technický kontrolór. Ak sa zistí, že súťažiaci má oblečenú alebo používa akúkoľvek nepovolenú položku – s výnimkou položky, ktorá bola rozhodcami schválená nedopatrením –, bude zo súťaže diskvalifikovaný.
- (k) Rozhodcovia a technický kontrolór pre danú hmotnostnú kategóriu sa musia dostaviť 5 minút pred začiatkom kontroly osobného vybavenia.

Logá sponzorov

- (a) Nad rámec log a emblémov výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ môže národná federácia alebo súťažiaci požiadať generálneho sekretára IPF o povolenie ďalšieho loga alebo emblému, ktorý bude zapísaný ako schválený na zobrazovanie na položkách osobného vybavenia, a to výhradne pre daného žiadateľa. Žiadosť o schválenie loga alebo emblému musí byť doplnená poplatkom vo výške stanovenej Výkonným výborom IPF. IPF môže prostredníctvom Výkonného výboru logo alebo emblém schváliť, má však právo schválenie odmietnuť, ak podľa názoru Výkonného výboru logo alebo emblém ohrozuje obchodné záujmy IPF alebo nespĺňa štandardy dobrého vkusu. Výkonný výbor má tiež právo pri schválení obmedziť veľkosť alebo umiestnenie loga či emblému na ktorejkoľvek položke osobného vybavenia. Každé schválenie platí od dátumu schválenia do konca daného kalendárneho roka a počas celého nasledujúceho kalendárneho roka; po uplynutí tejto doby musí byť podaná nová žiadosť a zaplatený poplatok, ak má logo alebo emblém zostať schválený. Logá alebo emblémy schválené podľa tohto pravidla sa uvádzajú v dodatku k zoznamu „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“. Generálny sekretár IPF vydá úspešným žiadateľom schvaľovací list, v ktorom je vyobrazené schválené logo alebo emblém a ktorý uvádza dátum schválenia a prípadné obmedzenia; tento list je pre rozhodcov na súťažiach akceptovateľným dôkazom platného schválenia.

Logá alebo emblémy výrobcov, ktoré nie sú uvedené na zozname „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ ani v dodatku schválených log a emblémov podľa tohto pravidla „Logá sponzorov“, sa

smú nosiť iba na tričkách, obuvi alebo ponožkách, pričom logo alebo emblém musí byť vytlačené alebo vyšíť a nesmie byť väčšie ako 5 cm × 2 cm.

Všeobecné ustanovenia

- (a) Použitie oleja, vazelíny alebo iných mazadiel na telo alebo na osobné vybavenie je prísne zakázané.
- (b) Detský púder, kalafuna, mastenec alebo uhličitán horečnatý (magnézium) sú jediné látky, ktoré sa smú nanášať na telo a odev, nie však na bandáže.
- (c) Použitie akejkoľvek formy lepidla na podrážke obuvi je prísne zakázané. Týka sa to aj zabudovaných prostriedkov, napr. brúsneho papiera, smirkového plátna a pod., vrátane kalafuny a uhličitánu horečnatého. Voda v spreji je prípustná.
- (d) Na vybavenie pre silový trojboj sa nesmú nanášať žiadne cudzie látky. Výnimkou sú prostriedky, ktoré sa periodicky používajú na sterilizáciu a očistenie osi činky, lavičky alebo súťažného pódia.
- (e) Medzi ponožkou a holeňou sa smú nosiť ľahké ochranné kryty.
- (f) Retiazky a podobné doplnky musia byť riadne zaistené pod tričkom a súťažiaci si ich nesmie dávať do úst pri príchode na súťažné pódium ani počas pobytu na ňom.

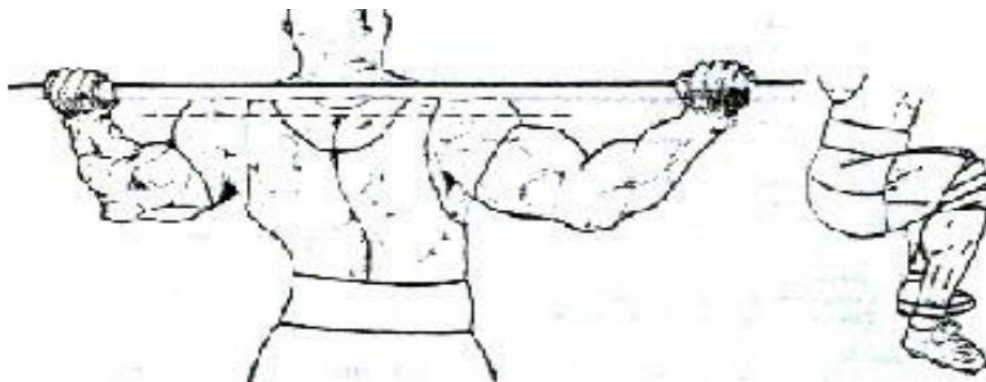
DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJA A PRAVIDLÁ ICH PREVEDENIA

Drep

1. Súťažiaci sa postaví čelom k prednej strane súťažného pódia. Činka spočíva horizontálne cez ramená, vo výške nie nižšej ako úroveň zadného deltového svaly. Ruky, palce a prsty musia činku úplne obopínať, a to už v stojanoch aj v základnej pozícii. Ruky môžu byť umiestnené kdekoľvek na osi činky vo vnútri vnútorných uzáverov alebo v kontakte s nimi.
2. Po prevzatí činky zo stojanov (pri vybratí činky zo stojanov môžu súťažiacemu pomôcť nakladači) musí súťažiaci ustúpiť dozadu a zaujať základnú pozíciu. Keď súťažiaci stojí nehybne a vzpriamene (mierne chvenie je povolené) s prepnutými kolenami, dá mu hlavný rozhodca signál na začatie pokusu. Signál sa skladá z pohybu paže smerom nadol a počuteľného povelu „DREP!“ („Squat!“). Pred prijatím signálu „DREP!“ môže súťažiaci v rámci pravidiel upravovať svoju pozíciu bez toho, aby to bolo penalizované. Z bezpečnostných dôvodov dostane súťažiaci pokyn „VRÁTIŤ!“ („Replace!“) sprevádzaný spätným pohybom ruky, ak po uplynutí piatich sekúnd nezaujme správnu pozíciu na začatie pokusu. Hlavný rozhodca následne zdôvodní, prečo signál nebol daný.
3. Po signáli hlavného rozhodcu musí súťažiaci pokrčiť kolená a spustiť telo tak, aby horná plocha stehien v oblasti bedrového kĺbu bola nižšie ako vrchol kolien. Povolený je len jeden zostupný pohyb. Pokus sa považuje za začatý v okamihu, keď súťažiaci prestane mať prepnuté kolená.
4. Súťažiaci sa musí ľubovoľným spôsobom vrátiť do vzpriameného postoja s prepnutými kolenami. Dvojitý kmit v dolnej polohe drepu ani akýkoľvek pohyb nadol nie sú povolené. Keď súťažiaci stojí nehybne (v zjavne konečnej pozícii), dá mu hlavný rozhodca signál na odloženie činky.
5. Signál na odloženie činky sa skladá zo spätného pohybu ruky a počuteľného povelu „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“). Súťažiaci musí následne vrátiť činku do stojanov. Pohyb chodidiel po signáli na odloženie nie je dôvodom na neuznanie pokusu. Z bezpečnostných dôvodov môže súťažiaci požiadať nakladačov o pomoc pri vrátení a uložení činky do stojanov. Súťažiaci musí počas tohto úkonu zostať pri činke. Súťažiaci nesmie po ukončení pokusu vykročiť dopredu von zo stojanov.
6. Na súťažnom pódii nesmie byť súčasne viac ako päť a menej ako dvaja nakladači. O potrebnom počte nakladačov na pódii (2, 3, 4 alebo 5) rozhodujú rozhodcovia.

Dôvody neuznania pokusu v drepe

1. Nevyčkание na pokyny hlavného rozhodcu na začiatku alebo pri ukončení pokusu.
2. Dvojité kmit v dolnej polohe drepu alebo akýkoľvek pohyb nadol počas výstupu.
3. Nezaujatie vzpriameného postoja s prepnutými kolenami na začiatku alebo pri ukončení pokusu.
4. Krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou. Zhupnutie chodidla medzi špičkou a pätou je povolené.
5. Nedostatočná hĺbka drepu, t. j. súťažiaci nepokrčil kolená a nespustil telo tak, aby horná plocha stehien v oblasti bedrového kĺbu bola nižšie ako vrchol kolien (podľa obrázka).
6. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi hlavného rozhodcu s cieľom uľahčiť pokus.
7. Kontakt lakťov alebo nadlaktí s nohami. Mierny dotyk je povolený, ak nejde o oporu, ktorá by súťažiacemu pomohla.
8. Akékoľvek upustenie alebo odhodenie činky po ukončení pokusu.
9. Porušenie ktoréhokoľvek bodu uvedeného v pravidlách prevedenia drepu.

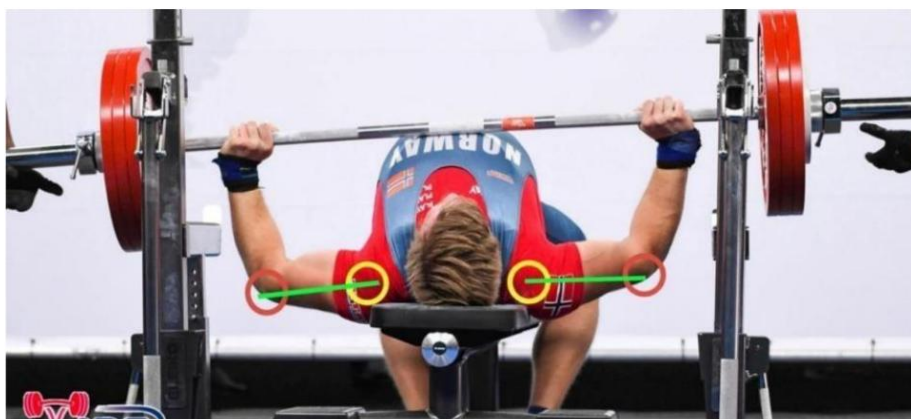


Obrázky znázorňujú typickú (nie však povinnú) polohu činky a požadovanú hĺbku drepu.

Tlak na lavičke

1. Lavička sa umiestni na súťažnom pódium hlavou k prednej strane alebo pod uhlom do 45 stupňov. Hlavný rozhodca zaujme miesto na strane hlavy stojanov. Súťažiaci nesmie vstupovať do stojanov od strany hlavy.
2. Súťažiaci musí ležať na chrbte s hlavou, ramenami a zadkom v kontakte s povrchom lavičky (obrázok „SPRÁVNNA ZÁKLADNÁ POLOHA A NASTAVENIE“ zobrazuje minimálnu akceptovateľnú polohu). Chodidlá musia byť celou plochou na podlahe (tak plocho, ako to tvar obuvi dovoľuje). Ruky, palce a prsty musia úplne obopínať os činky umiestnenú v stojanoch, a to palcovým úchopom. Táto pozícia musí byť dodržaná počas celého pokusu. Pohyb chodidiel je povolený, chodidlá však musia zostať celou plochou na súťažnom pódium. Počas nastavovania sa na lavičke nesmie športovec položiť chodidlá na lavičku. Vlasy nesmú pri ležaní na lavičke zakrývať zadnú časť hlavy. Jury alebo rozhodcovia môžu od súťažiaceho vyžadovať, aby si vlasy primerane upravil.
3. Na dosiahnutie pevnej opory nôh môže súťažiaci použiť ploché kotúče alebo bloky s celkovou výškou najviac 30 cm a minimálnymi rozmermi 60 cm × 40 cm. Na všetkých medzinárodných súťažiach musia byť na podloženie chodidiel k dispozícii bloky vo výškach 5 cm, 10 cm, 20 cm a 30 cm.
4. Na súťažnom pódium nesmie byť súčasne viac ako päť a menej ako dvaja nakladači. Po správnom zaujatí polohy môže súťažiaci požiadať nakladačov o pomoc pri vybratí činky zo stojanov. Ak nakladači pri vybratí činky pomáhajú, musia ju podať do vystretých paží súťažiaceho.

5. Vzdialenosť rúk na osi činky nesmie presiahnuť 81 cm meraných medzi ukazovákmi (oba ukazováky musia byť v rámci značiek 81 cm a pri maximálnom úchope musia byť celé v kontakte s týmito značkami). Reverzný (opačný) úchop je zakázaný.
6. Po prevzatí činky zo stojanov, či už s pomocou nakladačov alebo bez nej, musí súťažiaci čakať s vystretými pažami a prepnutými lakťami na signál hlavného rozhodcu. Signál musí byť daný, len čo súťažiaci leží nehybne a činka je v správnej polohe. Z bezpečnostných dôvodov dostane súťažiaci pokyn „VRÁTIŤ!“ („Replace!“) sprevádzaný spätným pohybom ruky, ak po uplynutí piatich sekúnd nezaujme správnu pozíciu na začatie pokusu. Hlavný rozhodca následne zdôvodní, prečo signál nebol daný.
7. Signál na začatie pokusu sa skladá z pohybu paže smerom nadol a počuteľného povelu „ŠTART!“ („Start!“).
8. Po prijatí signálu musí súťažiaci spustiť činku na hrudník alebo do oblasti brucha tak, aby spodná strana oboch lakťových kĺbov klesla do úrovne hornej plochy príslušného ramenného kĺbu alebo nižšie (činka sa nesmie dotknúť opasku), a držať ju nehybne. Následne dá hlavný rozhodca počuteľný povel „TLAK!“ („Press!“). Súťažiaci musí potom vytlačiť činku do plne vystretých paží s prepnutými lakťami. Keď činka spočíva nehybne v tejto polohe, zaznie počuteľný povel „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“) sprevádzaný spätným pohybom ruky. Ak je činka spustená na opasok alebo sa nedotkne hrudníka ani oblasti brucha, hlavný rozhodca vydá povel „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“).
9. Výšku bezpečnostných stojanov môže jury z bezpečnostných dôvodov upraviť.



- top of the shoulder joint

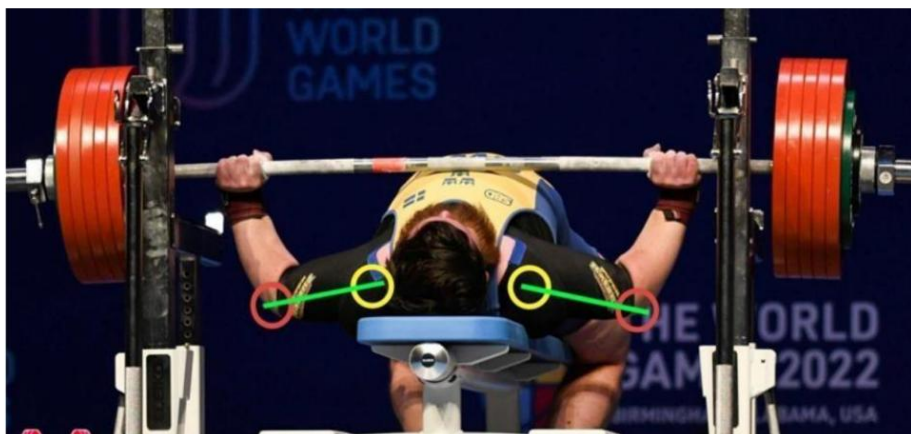


- elbow joint



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

PLATNÝ POKUS – spodná strana oboch lakťových kĺbov klesla do úrovne hornej plochy príslušného ramenného kĺbu alebo nižšie.



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

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

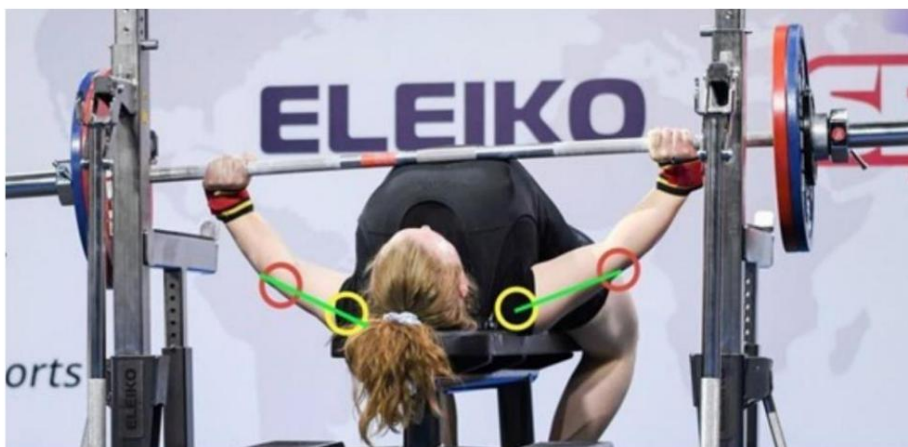
PLATNÝ POKUS.



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

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

NEPLATNÝ POKUS 1 – lakťe neklesli do úrovne hornej plochy ramenných kĺbov ani nižšie.



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

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

NEPLATNÝ POKUS 2 – lakte neklesli do úrovne hornej plochy ramenných kĺbov ani nižšie.

Technical Rules Book of the International Powerlifting Federation



OBRÁZOK A – správna základná poloha a nastavenie na lavičke.

Dôvody neuznania pokusu v tlaku na lavičke

1. Nevyčkanie na pokyny hlavného rozhodcu na začiatku, v priebehu alebo pri ukončení pokusu.
2. Akákoľvek zmena zvolenej polohy počas samotného pokusu, t. j. akékoľvek nadvihnutie hlavy, ramien alebo zadku z lavičky, prípadne bočný pohyb rúk na osi činky.
3. Odrazenie alebo ponorenie činky do hrudníka či oblasti brucha po tom, čo už nehybne spočívala, spôsobom, ktorý pokus uľahčil.
4. Využitie švihy hornej časti tela na začatie pohybu činky nahor z hrudníka.
5. Akýkoľvek pohyb celej činky smerom nadol počas tlaku.
6. Činka nie je spustená na hrudník ani do oblasti brucha, t. j. nedotkla sa hrudníka ani oblasti brucha, alebo sa činka dotýka opasku.

7. Nevytlačenie činky do plne vystretých paží s prepnutými laktami pri ukončení pokusu.
8. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi hlavného rozhodcu s cieľom uľahčiť pokus.
9. Akýkoľvek kontakt chodidiel súťažiaceho s lavičkou alebo s jej konštrukciou. Zdvihnutie chodidiel nie je povolené. Pohyb chodidiel je povolený, musia však zostať celou plochou na súťažnom pódium.
10. Úmyselný kontakt medzi činkou a opierkami stojanov.
11. Nespustenie spodnej strany oboch laktových kĺbov do úrovne hornej plochy príslušného ramenného kĺbu alebo nižšie.
12. Porušenie ktoréhokoľvek bodu uvedeného v pravidlách prevedenia tlaku na lavičke.

Pravidlá pre účasť zdravotne postihnutých súťažiacich na majstrovstvách IPF v tlaku na lavičke (disciplína „Single Lift“)

Majstrovstvá v tlaku na lavičke sa organizujú bez osobitných kategórií pre zdravotne postihnutých súťažiacich, napr. nevidiacich, zrakovu alebo pohybovo postihnutých. Títo súťažiaci môžu pri príchode k lavičke a odchode od nej využiť pomoc – teda pomoc trénera a/alebo použitie bariel, palíc či invalidného vozíka. Pravidlá súťaže platia pre nich rovnako ako pre zdravých súťažiacich. U súťažiacich s amputovanou dolnou končatinou sa protéza považuje za prirodzenú končatinu. Súťažiaci sa váži bez protézy a k jeho telesnej hmotnosti sa pripočíta kompenzačná hmotnosť podľa stanovenej tabuľky koeficientov – pozri kapitolu „Váženie“, bod 5.

U súťažiacich s nefunkčnými dolnými končatinami, ktorí na chôdzi potrebujú ortézy alebo podobné pomôcky, sa tieto pomôcky považujú za súčasť prirodzenej končatiny a súťažiaci sa váži s nimi.

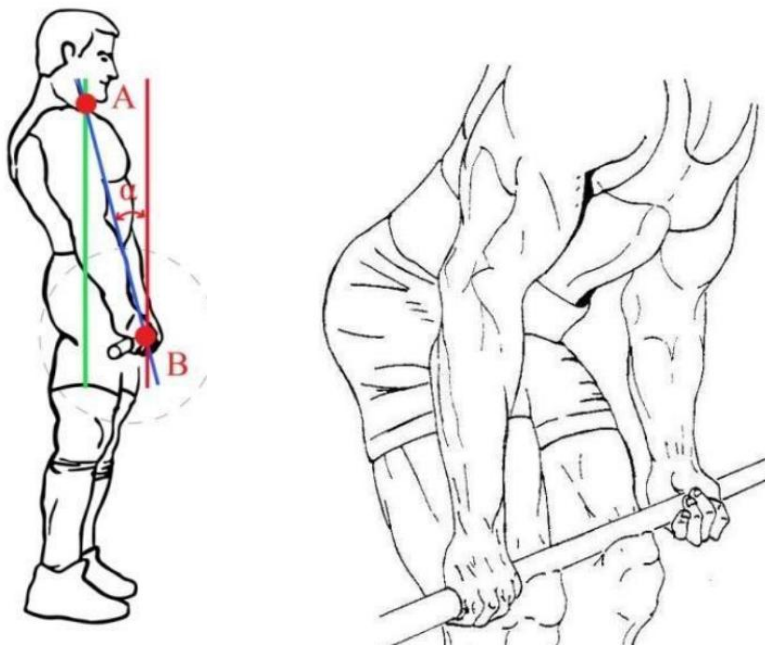
Mŕtvy ťah

1. Súťažiaci sa postaví čelom k prednej strane súťažného pódia, pričom os činky leží horizontálne pred jeho chodidlami. Činku uchopí ľubovoľným úchopom oboma rukami a zdvihne ju, kým nestojí vzpriamene.
2. Pri ukončení pokusu musia byť kolena napnuté a prepnuté. Predný zväzok deltového svaly by mal byť za pomyselnou zvislicou vedenou osou činky (pozri obrázok).
3. Signál hlavného rozhodcu sa skladá z pohybu paže smerom nadol a počuteľného povelu „ODLOŽIŤ!“ („Down!“). Signál nebude daný, kým súťažiaci nedrží činku nehybne a nezaujme zjavne konečnú polohu.
4. Akékoľvek nadvihnutie činky alebo úmyselný pokus o jej nadvihnutie sa počíta ako pokus. Po začatí pokusu nie je povolený žiadny pohyb nadol, kým súťažiaci nedosiahne vzpriamený postoj s prepnutými kolenami. Ak sa činka usadí pri stiahnutí ramien dozadu (mierny pohyb nadol pri ukončení), nie je to dôvod na neuznatie pokusu.
5. Po opätovnom položení činky na súťažné pódium nesmie súťažiaci prekročiť činku smerom k prednej strane pódia.

Dôvody neuznania pokusu v mŕtvom ťahu

1. Akýkoľvek pohyb činky smerom nadol pred dosiahnutím konečnej polohy.
2. Nedosiahnutie vzpriameného postoja s ramenami stiahnutými dozadu.
3. Nenapnutie a neprepnutie kolien pri ukončení pokusu.
4. Opieranie činky o stehná počas vykonávania pokusu. Ak sa činka posúva po stehnách, ale nie je o ne opretá, nie je to dôvod na neuznatie pokusu. V prípade pochybností má rozhodca rozhodnúť v prospech súťažiaceho.
5. Krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou. Zhupnutie chodidla medzi špičkou a pätou je povolené. Pohyb chodidiel po povelu „ODLOŽIŤ!“ nie je dôvodom na neuznatie pokusu.
6. Spustenie činky pred signálom hlavného rozhodcu.

7. Vrátenie činky na súťažné pódium bez kontroly oboma rukami, t. j. uvoľnenie činky z dlaní.
8. Porušenie ktoréhokoľvek bodu uvedeného v pravidlách prevedenia mŕtveho ťahu.



Vľavo: schematické znázornenie správneho stiahnutia ramien v konečnej polohe mŕtveho ťahu (A – predná časť ramena, B – os činky, červená priamka – pomyselná zvislica vedená osou činky, α – uhol odklonu). Vpravo: znázornenie opierania (ťahania) činky o stehná so zjavným uľahčením pohybu.

VÁŽENIE

1. Váženie súťažiacich sa nesmie konať skôr ako dve hodiny pred začiatkom súťaže danej kategórie. Všetci súťažiaci v danej kategórii (kategóriách) sa musia dostaviť na váženie, ktoré prebieha za prítomnosti dvoch alebo troch určených rozhodcov. Hmotnostné kategórie môžu byť spojené do jednej súťažnej časti.
2. Ak sa tak ešte nestalo, poradie váženia sa určí losovaním. Vylosované čísla určujú aj poradie pokusov počas súťaže v prípade, že súťažiaci nahlásia rovnaké hmotnosti.
3. Čas určený na váženie je hodinu a pol.
4. Váženie každého súťažiaceho prebieha v miestnosti so zatvorenými dverami, za prítomnosti výhradne súťažiaceho, jeho trénera alebo vedúceho družstva rovnakého pohlavia a dvoch alebo troch rozhodcov. Z hygienických dôvodov by mal mať súťažiaci na plošine váhy ponožky alebo papierovú podložku. Súťažiaci sa musí preukázať občianskym preukazom alebo pasom.
5. Súťažiaci sa môžu vážiť nahí alebo v spodnom prádle, ktoré zodpovedá špecifikáciám uvedeným v príslušnej časti týchto pravidiel a ktoré podstatne nemení hmotnosť súťažiaceho. Športovcom môže byť povolené vážiť sa aj v minimálnom oblečení nad rámec štandardných požiadaviek (napríklad v súťažnom drese a tričku), avšak bosí, za predpokladu, že sa zachová správnosť a presnosť váženia a že hmotnosť dodatočného oblečenia nerozhodne o zmene hmotnostnej kategórie. Ak vzniknú pochybnosti o hmotnosti oblečenia, možno požiadať o opakované váženie v drese. Na súťažiach, na ktorých súťažia obe pohlavia, musí byť postup váženia upravený tak, aby súťažiacich vážili funkcionári rovnakého pohlavia. Na tento účel môžu byť poverené ďalšie osoby (nemusia to byť rozhodcovia).

Zdravotne postihnutým súťažiacim s amputovanými časťami dolných končatín, ktorí súťažia na majstrovstvách v tlaku na lavičke, sa k telesnej hmotnosti pripočítavajú tieto hodnoty:

Amputácia	Prirážka
pod členkom (za každú)	1/54 telesnej hmotnosti
pod kolenom (za každú)	1/36 telesnej hmotnosti
nad kolenom (za každú)	1/18 telesnej hmotnosti
exartikulácia v bedrovom kĺbe (za každú)	1/9 telesnej hmotnosti

U súťažiacich s nefunkčnými dolnými končatinami, ktorí na chôdzi potrebujú ortézy alebo podobné pomôcky, sa tieto pomôcky považujú za súčasť prirodzenej končatiny a súťažiaci sa váži s nimi.

6. Každý súťažiaci sa smie vážiť len raz. Opakovane sa smú vážiť iba tí, ktorých telesná hmotnosť je vyššia alebo nižšia, než sú limity kategórie, do ktorej sú prihlásení. Musia sa vrátiť na váhu a splniť limit v rámci hodiny a pol vyhradenej na váženie, inak budú zo súťaže vyradení. Súťažiaci môže byť opakovane vážený len vtedy, ak to dovoľuje čas a riadny postup podľa vylosovaného poradia. Súťažiaci môže byť vážený mimo časového limitu hodiny a pol iba vtedy, ak sa dostavil v rámci limitu, ale pre vysoký počet súťažiacich, ktorí sa pokúšali splniť limit, sa nedostal na váhu. Rozhodcovia mu potom môžu povoliť ešte jedno váženie. Zistená telesná hmotnosť súťažiaceho sa nesmie zverejniť, kým nie sú zvážení všetci súťažiaci danej kategórie (kategórií).
7. Súťažiaci sa smie vážiť len v kategórii, do ktorej bol nominovaný 30 dní pred dátumom súťaže. V prípade, že sa v danej hmotnostnej kategórii vytvoria skupiny, môžu skupiny B a C súťažiť v samostatnom a skoršom čase ako skupina A. Ak skupiny súťažajú takto oddelene, skupina A musí mať minimálne 8 (osem) a maximálne 14 (štrnásť) súťažiacich.
8. Súťažiaci by si mali pred začiatkom súťaže skontrolovať výšku stojanov na drep a na tlak na lavičke a výšku podložiek pod nohy. Formulár s výškami stojanov musí súťažiaci alebo tréner po kontrole podpísať alebo parafovať – je to v ich vlastnom záujme. Kópiu tohto oficiálneho dokumentu dostane jury, hlásateľ a vedúci nakladačov.

PRIEBEH SÚŤAŽE

Kruhový systém

- (a) Pri vážení musí súťažiaci alebo jeho tréner nahlásiť východiskovú hmotnosť pre všetky tri disciplíny. Tieto hmotnosti musia byť zapísané do príslušnej karty prvých pokusov, podpísané súťažiacim alebo jeho trénerom a ponechané u funkcionára vykonávajúceho váženie. Za príslušnú kartu prvých pokusov sa považuje karta hlásateľa. Súťažiaci potom dostane jedenásť prázdnych lístkov na nahlasovanie pokusov, ktoré použije počas súťaže: tri na drep, tri na tlak na lavičke a päť na mŕtvy ťah. Každá disciplína je odlíšená inou farbou lístka. Po vykonaní prvého pokusu v disciplíne sa musí súťažiaci alebo jeho tréner rozhodnúť pre hmotnosť požadovanú v druhom pokuse. Táto hmotnosť sa musí zapísať na vyznačené miesto na lístku a odovzdať sekretárovi súťaže alebo inému poverenému funkcionárovi pred uplynutím jednominútového časového limitu. Rovnaký postup sa použije pri druhých a tretích pokusoch vo všetkých troch disciplínach.
- (b) Zodpovednosť za nahlásenie pokusov v časovom limite nesie výhradne súťažiaci alebo jeho tréner. V kruhovom systéme odpadá potreba viacerých pomocníkov, keďže lístok s pokusom sa odovzdáva priamo určenému funkcionárovi. Vzor lístka na nahlasovanie pokusov je zobrazený nižšie. Je potrebné mať na pamäti, že políčko pre prvý pokus na lístkoch, ktoré má súťažiaci k dispozícii, sa používa iba na povolenú zmenu prvého pokusu, ak je to potrebné. Podobne štvrté a piate políčko na lístku pre mŕtvy ťah sa

používa iba na dve povolené zmeny tretieho pokusu v mŕtvom ťahu, ak je to potrebné. Na súťažiach v samostatnom tlaku na lavičke sa používajú lístky podobné lístkom pre mŕtvý ťah.

Surname, Name _____				
	☐	Squat	Lot number	
	☐	Benchpress		
	☐	Deadlift		
1	2	3	3-1	3-2
Weight cat. _____		Signature _____		

Vzor lístka na nahlasovanie pokusov. Do políček 1, 2, 3 sa uvádza zvolená hmotnosť; políčka 3-1 a 3-2 slúžia na prvú a druhú zmenu tretieho pokusu.

- (c) Ak v jednej súťažnej časti súťaží 10 alebo viac súťažiacich, môžu sa vytvoriť skupiny s približne rovnakým počtom súťažiacich. Skupiny sa však musia vytvoriť, ak v jednej súťažnej časti súťaží 15 alebo viac súťažiacich. Súťažnú časť môže tvoriť jedna hmotnostná kategória alebo akákoľvek kombinácia hmotnostných kategórií podľa uváženia organizátora. Na majstrovstvách v samostatnom tlaku na lavičke sa môžu vytvárať skupiny až do dvadsiatich (20) súťažiacich.

Rozdelenie do skupín sa určí porovnaním najlepších výkonov súťažiacich v trojboji dosiahnutých na národnej alebo medzinárodnej úrovni počas uplynulých dvanástich mesiacov. Súťažiaci s najnižšími výkonmi tvoria prvú skupinu a súťažiaci s postupne vyššími výkonmi tvoria podľa potreby ďalšie skupiny. Ak súťažiaci nepredložil výkon v trojboji za uplynulých dvanásť mesiacov, bude automaticky zaradený do prvej skupiny.

- (d) Každý súťažiaci nastúpi na svoj prvý pokus v prvom kole, na druhý pokus v druhom kole a na tretí pokus v treťom kole.
- (e) Ak skupina pozostáva z menej ako 6 súťažiacich, na konci každého kola sa pridáva náhradný čas takto: pri 5 súťažiacich 1 minúta, pri 4 súťažiacich 2 minúty, pri 3 súťažiacich 3 minúty. Maximálny náhradný čas povolený na konci kola sú 3 minúty. Ak súťažiaci nastupuje sám po sebe počas plynutia náhradného času, maximálny povolený čas sú 3 minúty. Pri náhradnom čase v prípade viacerých skupín sa činka odloží na konci náhradného času, znovu naloží a potom začne plynúť jedna minúta na začatie pokusu.
- (f) Činka sa musí počas každého kola nakladať progresívne podľa zásady postupného zvyšovania hmotnosti. Hmotnosť činky sa počas kola za žiadnych okolností neznižuje – výnimkou sú chyby opísané v bode (i), a to až na konci kola.
- (g) Poradie súťažiacich v každom kole je dané voľbou hmotnosti pre dané kolo. Ak si dvaja súťažiaci zvolia rovnakú hmotnosť, nastupuje ako prvý ten, ktorý si pri vážení vylosoval nižšie štartové číslo. To isté platí aj pre tretie pokusy v mŕtvom ťahu, kde možno hmotnosť dvakrát zmeniť, ak činka ešte nebola naložená na pôvodne nahlásenú hmotnosť a hlásateľ ešte súťažiaceho nevyzval na nástup.

Príklad: Súťažiaci A so štartovým číslom 5 nahlási 250,0 kg. Súťažiaci B so štartovým číslom 2 nahlási 252,5 kg. Súťažiaci A neuspěje so 250,0 kg. Môže súťažiaci B znížiť hmotnosť na 250,0 kg, aby zvíťazil?
Nie – o poradí naďalej rozhoduje štartové číslo.

- (h) Ak je pokus neúspešný, súťažiaci nenastupuje sám po sebe, ale musí počkať do ďalšieho kola, kým sa môže o rovnakú hmotnosť pokúsiť znova.
- (i) Ak je v kole pokus neúspešný pre chybné naloženie činky, chybu nakladača, poruchu vybavenia alebo inú chybu, ktorú súťažiaci nezavinil, bude mu umožnený ďalší pokus so správnou hmotnosťou. Súťažiaci vykoná náhradný pokus na konci kola s výnimkou pokusu o rekord, pri ktorom nastupuje vždy sám po sebe bez ohľadu na to, o ktoré kolo ide. Ak je súťažiaci zároveň posledný v kole, poskytnú sa mu pred pokusom 3 minúty odpočinku; ak je predposledný, 2 minúty; ak je tretí od konca, 1 minúta. V týchto prípadoch, keď súťažiaci nastupuje sám po sebe a dostáva náhradný čas na odpočinok, sa činka naloží ihneď po nahlásení nového pokusu. Náhradný čas sa potom pripočíta k obvyklej jednej minúte na začatie pokusu. Časomiera sa spustí a súťažiaci má tento čas na začatie pokusu. Súťažiaci nastupujúci sami po sebe majú na časomiere štyri minúty, počas ktorých môžu pokus začať hneď, ako sú pripravení. Súťažiaci predposlední v kole dostanú tri minúty, tretí od konca dve minúty, všetci ostatní obvyklú jednu minútu. V treťom kole mŕtveho ťahu a v samostatnom tlaku na lavičke platí, že ak súťažiaci z akéhokoľvek dôvodu dostane od jury náhradný pokus (chybné naložená činka, chyba nakladača alebo porucha vybavenia), nastupuje na tento pokus so správnou hmotnosťou sám po sebe.
- (j) Súťažiaci má povolenú jednu zmenu hmotnosti pri prvom pokuse v každej disciplíne. Zmena hmotnosti môže byť smerom nahor alebo nadol oproti pôvodne nahlásenej hodnote a poradie nástupu v prvom kole sa podľa toho zmení. Ak je súťažiaci v prvej skupine, môže k zmene dôjsť kedykoľvek najneskôr tri minúty pred začiatkom prvého kola danej disciplíny. Nasledujúce skupiny majú rovnakú možnosť najneskôr do troch pokusov pred koncom posledného kola predchádzajúcej skupiny v danej disciplíne. Koniec času na zmenu musí vopred ohlásiť hlásateľ. Ak koniec tejto lehoty nebol riadne ohlásený, musí byť vyhlásené povolenie na takéto zmeny a súťažiaci môžu zmenu vykonať do jednej minúty od tohto vyhlásenia.
- (k) Súťažiaci musí nahlásiť svoj druhý a tretí pokus do jednej minúty od ukončenia predchádzajúceho pokusu. Jedna minúta začína plynúť od okamihu, keď sa rozsvietia svetlá. Ak v tomto časovom limite nenahlási žiadnu hmotnosť, bude mu v ďalšom pokuse automaticky pridaných 2,5 kg. Ak bol predchádzajúci pokus neúspešný a súťažiaci v časovom limite nenahlásil hmotnosť ďalšieho pokusu, činka sa naloží na hmotnosť neúspešného pokusu.
- (l) Hmotnosti nahlásené pre pokusy druhého kola vo všetkých troch disciplínach nemožno meniť. Rovnako nemožno meniť tretie pokusy v drepe a v tlaku na lavičke. Podľa tohto pravidla nemožno raz nahlásený pokus vziať späť. Činka sa naloží na nahlásenú hmotnosť a časomiera sa spustí.
- (m) V treťom kole mŕtveho ťahu sú povolené dve zmeny. Zmena hmotnosti môže byť smerom nahor alebo nadol oproti pôvodne nahlásenému tretiemu pokusu. Zmeny sú však povolené len dovtedy, kým hlásateľ nevyzval súťažiaceho na nástup na činku už naloženú na jeho predtým nahlásenú hmotnosť.
- (n) Na súťažiach v samostatnom tlaku na lavičke platia v zásade rovnaké pravidlá ako na súťažiach v trojboji. V treťom kole sú však povolené dve zmeny hmotnosti a primerane sa uplatňujú pravidlá uvedené vyššie pre mŕtvy ťah.
- (o) Ak súťažnú časť tvorí jediná skupina, t. j. maximálne 14 súťažiacich, medzi jednotlivými disciplínami sa poskytuje prestávka 20 minút. Jej účelom je zabezpečiť dostatočný čas na rozcvičenie a na reorganizáciu súťažného pódia.

- (p) Ak sa súťažnej časti na jednom súťažnom pódium zúčastňujú dve alebo viac skupín, súťaž prebieha striedaním skupín. Po skončení každej disciplíny pozostávajúcej z viac ako jednej skupiny (drep, tlak na lavičke) sa medzi disciplínami poskytuje prestávka 10 minút.

Príklad: Ak sa súťažnej časti zúčastňujú dve skupiny, prvá skupina absolvuje všetky tri kolá drepu. Bezprostredne po nej nastúpi druhá skupina, ktorá absolvuje svoje tri kolá drepu. Súťažné pódium sa potom pripraví na tlak na lavičke a prvá skupina absolvuje svoje tri kolá, bezprostredne nasledovaná druhou skupinou. Následne sa pódium pripraví na mŕtvy ťah a rovnakým spôsobom absolvujú svoje tri kolá obe skupiny. Tento systém tak eliminuje akékoľvek zbytočné časové straty okrem času nevyhnutného na úpravu pódia medzi disciplínami.

- (q) Na súťažiach, kde sú prítomní určení medzinárodní vysielací partneri, môže byť prestávka medzi disciplínami (drep, tlak na lavičke a mŕtvy ťah) upravená.

Zbor organizačných činníkov súťaže

Technická komisia v spolupráci s organizátorom a za jeho asistencie určí týchto činníkov:

- (a) **hlásateľ** – národný alebo medzinárodný rozhodca schopný komunikovať v angličtine a v jazyku usporiadateľskej krajiny;
- (b) **technický sekretár** – medzinárodný rozhodca, prednostne schopný komunikovať a písať v angličtine a v jazyku usporiadateľskej krajiny;
- (c) **časomerač** – kvalifikovaný rozhodca;
- (d) **pomocníci**;
- (e) **zapisovatelia**;
- (f) **nakladači** – predpísaný odev: tričko súťaže alebo bežné tričko jednotnej farby, tepláky jednotnej farby, tenisky alebo športová obuv. V teplom počasi môžu na základe rozhodnutia jury nosiť športové šortky;
- (g) **technický kontrolór** – kvalifikovaný medzinárodný rozhodca;
- (h) podľa potreby môžu byť určení **ďalší funkcionári**, napr. lekári, záchranári a pod.

Povinnosti organizačných pracovníkov

- (a) **HLÁSATEĽ** zodpovedá za plynulý priebeh súťaže. Vystupuje ako ceremoniár a zoraďuje pokusy zvolené súťažiacimi v správnom poradí podľa hmotnosti a v prípade potreby aj podľa štartového čísla. Oznamuje hmotnosť požadovanú pre ďalší pokus a meno súťažiaceho. Keď je činka naložená a súťažné pódium pripravené, hlavný rozhodca to oznámi hlásateľovi. Keď hlásateľ oznámi, že činka je pripravená, a vyzve súťažiaceho na pódium, začne plynúť čas. Na spresnenie: keď hlásateľ oznámi, že činka je „pripravená/naložená“, súťažiaci je na pokus viazaný. Pokusy oznámené hlásateľom musia byť zobrazené na výsledkovej tabuli umiestnenej na dobre viditeľnom mieste, s menami súťažiacich zoradenými podľa štartových čísel.
- (b) **TECHNICKÝ SEKRETÁR** zodpovedá za účasť na technickej porade pred súťažou. V neprítomnosti technickej komisie alebo jej člena zostaví technický sekretár rozpisy jury a rozhodcov z mien rozhodcov, ktorí sú počas súťaže k dispozícii. Vypracuje potrebné zoznamy „Rozhodcovia a členovia jury v službe“ a informuje rozhodcov o kategóriách, do ktorých boli zaradení. Po technickej porade, keď sú zostavené konečné nominácie družstiev, pripraví pre každú kategóriu zápis zo súťaže, zjednodušený formulár na kontrolu vybavenia, formulár výšok stojanov a formulár poradia váženia a vpíše do nich mená všetkých súťažiacich nominovaných v danej kategórii. V tejto fáze sa môže vykonať aj losovanie poradia váženia a nástupu. Pre každého súťažiaceho v kategórii vypracuje kartu hlásateľa.

Uvedené dokumenty spolu s dostatočným množstvom lístkov na nahlasovanie pokusov sa vložia do príslušnej obálky pre každú hmotnostnú kategóriu a odovzdajú sa hlavnému rozhodcovi danej kategórie. Technický sekretár sa zúčastní každého váženia a poradí rozhodcom v službe pri postupe a vo všetkých záležitostiach, ktoré si vyžadujú pozornosť.

Technickým sekretárom by mal byť medzinárodný rozhodca, prednostne z usporiadateľskej krajiny, schopný riešiť akékoľvek problémy vyplývajúce z jazykových bariér na mieste konania. Zabezpečenie všetkých potrebných formulárov a dokumentácie, ktorá technickému sekretárovi umožní vykonávať jeho prácu, je zodpovednosťou riaditeľa súťaže. Kompletný súbor dokumentov s popisom práce vrátane všetkých súvisiacich formulárov je bezplatne k dispozícii u technickej komisii pre všetkých riaditeľov súťaží.

- (c) **ČASOMERAČ** zodpovedá za presné meranie času, ktorý uplynie medzi oznámením, že činka je pripravená, a začiatkom pokusu súťažiaceho. Zodpovedá aj za meranie ďalších časových limitov, napr. za to, že súťažiaci opustí súťažné pódium do 30 sekúnd po pokuse. Keď súťažiacemu beží čas, možno ho zastaviť len uplynutím časového limitu, začiatkom pokusu alebo na základe rozhodnutia hlavného rozhodcu. Preto je veľmi dôležité, aby súťažiaci alebo jeho tréner skontroloval výšku stojanov na drep ešte pred vyzvaním na nástup – akonáhle je totiž oznámené, že činka je pripravená, čas začne plynúť. Akékoľvek ďalšie úpravy stojanov sa musia vykonať v rámci jednominútového limitu súťažiaceho, pokiaľ súťažiaci nahlásil výšku stojanov a nakladači ju nenastavili správne. Preto je nevyhnutné, aby súťažiaci alebo tréner podpísal alebo parafoval formulár s výškami stojanov. Ide o oficiálny dokument, ktorý slúži na overenie v prípade sporu. Súťažiaci má na začatie pokusu jednu minútu od okamihu, keď ho hlásateľ vyzve na nástup k činke. Ak pokus v tomto limite nezačne, časomerač ohlásí uplynutie času a hlavný rozhodca vydá počuteľný povel „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“) sprevádzaný spätným pohybom ruky. Pokus bude vyhlásený za neplatný a prepadá. Ak súťažiaci pokus v stanovenom limite začne, časomiera sa zastaví. Definícia začiatku pokusu závisí od konkrétnej disciplíny: pri drepe a tlaku na lavičke sa začiatok zhoduje so štartovacím signálom hlavného rozhodcu (pozri kapitolu „Rozhodcovia“, bod 3); pri mŕtvom ťahu je začiatkom okamih, keď súťažiaci vykoná zjavný pokus o zdvihnutie činky.
- (d) **POMOCNÍCI** zodpovedajú za prevzatie údajov o hmotnosti požadovaných pokusov od súťažiacich alebo ich trénerov a za ich bezodkladné odovzdanie hlásateľovi. Súťažiaci má na oznámenie hmotnosti ďalšieho pokusu hlásateľovi prostredníctvom pomocníka jednu minútu od ukončenia predchádzajúceho pokusu.
- (e) **ZAPISOVATELIA** zodpovedajú za presné zaznamenávanie priebehu súťaže a po jej skončení za to, že všetci traja rozhodcovia podpíšu oficiálne zápisy zo súťaže, protokoly o rekordoch a všetky ďalšie dokumenty vyžadujúce podpis. Hlásateľ na to vyzve rozhodcov skôr, ako opustia závodisko.
- (f) **NAKLADAČI** zodpovedajú za nakladanie a vykladanie činky, nastavovanie stojanov na drep a lavičiek podľa potreby, čistenie činky alebo súťažného pódia na žiadosť hlavného rozhodcu a všeobecne za to, aby bolo súťažné pódium po celý čas dobre udržiavané a pôsobilo úhľadne a čisto. Na súťažnom pódii nesmú byť nikdy menej ako dvaja a viac ako piati nakladači.

Keď sa súťažiaci pripravuje na pokus, môžu mu nakladači pomôcť s vybratím činky zo stojanov. Môžu pomôcť aj s odložením činky po pokuse. Nesmú sa však dotknúť súťažiaceho ani činky počas samotného pokusu, t. j. v čase medzi štartovacím a ukončovacím signálom. Jedinou výnimkou je situácia, keď je pokus ohrozený a hrozí zranenie súťažiaceho – vtedy môžu nakladači na pokyn hlavného rozhodcu alebo na žiadosť samotného súťažiaceho zasiahnuť a činku mu odobrať. Ak je súťažiacemu chybou nakladača a bez vlastného zavinenia znemožnené dokončiť inak úspešný pokus, bude mu na základe rozhodnutia rozhodcov a jury priznaný ďalší pokus na konci kola.

- (g) **TECHNICKÝ KONTROLÓR** zabezpečuje, aby na súťažné pódium nastupoval skutočne ten súťažiaci, ktorý bol vyzvaný, a aby bol pred vstupom na pódium riadne upravený. Musí sa tiež zúčastniť kontroly vybavenia.

Rôzne pravidlá (chyby pri nakladaní, nešportové správanie, odvolania atď.)

1. Počet trénerov jednej krajiny pre každú súťažnú skupinu v rozcvičovni:

Počet športovcov	Počet trénerov
1 športovec	3 tréneri
2 športovci v tej istej skupine	3 tréneri
2 športovci v dvoch rôznych skupinách (napr. skupina A a B)	5 trénerov
3 športovci v tej istej skupine	5 trénerov
3 športovci v dvoch rôznych skupinách (napr. skupina A a B)	6 trénerov
4 športovci	6 trénerov (maximálny povolený počet)

Počet trénerov pre každú súťažnú skupinu v prípravnej zóne (zóny bandážovania) – súťaže s vybavením:

Počet športovcov	Počet trénerov
1 športovec	2 tréneri
2 športovci	4 tréneri
3 športovci	5 trénerov
4 športovci	6 trénerov (maximálny povolený počet)

Počet trénerov pre každú súťažnú skupinu v prípravnej zóne – klasické súťaže:

Počet športovcov	Počet trénerov
1 športovec	max. 2 tréneri v jednej skupine
2 športovci	max. 2 tréneri v jednej skupine
3 športovci	max. 2 tréneri v jednej skupine
3 športovci v dvoch skupinách	max. 3 tréneri
4 športovci v dvoch skupinách	max. 4 tréneri (maximálny povolený počet)

Počas súťaže sa na súťažnom pódii alebo v jeho bezprostrednom okolí smú pohybovať iba súťažiaci a JEDEN (1) tréner, členovia jury, rozhodujúci rozhodcovia, nakladači a technický kontrolór. Počas vykonávania pokusu smú byť na súťažnom pódii iba súťažiaci, nakladači a rozhodcovia. Tréneri zostávajú vo vyhradenej zóne pre trénerov určenej jury alebo zodpovedným technickým funkcionárom. Zóna pre trénerov musí byť vytvorená tak, aby mal tréner dobrý výhľad na súťažiaceho a mohol mu dávať pokyny a signály týkajúce sa technických detailov (napr. hĺbky drepu). Zóna pre trénerov by nemala byť ďalej ako 5 metrov od pódia a mala by byť dlhšia ako pódium, aby sa tréner mohol pohybovať a sledovať pokus z ktoréhokoľvek uhla – zozadu aj z boku spredu.

Predpísaným odevom trénerov na medzinárodných podujatiach je tepláková súprava národného tímu a tričko národného tímu alebo tričko schválené IPF, prípadne športové šortky a tričko národného tímu alebo tričko schválené IPF. **ZAKÁZANÉ SÚ ČIAPKY, FOTOGRAFOVANIE A NAKRÚCANIE VIDEO.** Tréner je povinný tento kódex dodržiavať; v opačnom prípade môže technický kontrolór alebo jury rozhodnúť o jeho vylúčení z rozcvičovne a zo súťažných priestorov. Pozri kapitolu „Povinnosti trénera“.

2. Súťažiaci si nesmie namotávať bandáže, upravovať úbor ani používať čpavok na miestach viditeľných pre divákov. Jedinou výnimkou je úprava opasku.

3. Na medzinárodných stretnutiach dvoch súťažiacich alebo dvoch krajín v rôznych hmotnostných kategóriách sa súťažiaci môžu striedať bez ohľadu na hmotnosť požadovanú pre ich pokusy. Súťažiaci, ktorý žiada nižšiu hmotnosť v prvom pokuse, nastupuje ako prvý, a tým sa stanoví poradie striedavých pokusov v danej disciplíne.

4. Na súťažiach uznaných IPF musí byť hmotnosť činky vždy násobkom 2,5 kg. Ak nejde o pokusy o rekord, musí byť v drepe, tlaku na lavičke aj v mŕtvom ťahu rozdiel medzi jednotlivými pokusmi najmenej 2,5 kg.

- (a) Pri pokuse o rekord musí byť hmotnosť činky najmenej o 0,5 kg vyššia, ako je aktuálny rekord.
- (b) Počas súťaže môže súťažiaci požiadať o pokus o rekord s hmotnosťou, ktorá nie je násobkom 2,5 kg. Ak je pokus úspešný, započíta sa do výsledku v disciplíne aj do výkonu v trojboji.
- (c) Pokusy o rekord možno vykonať v ktoromkoľvek alebo vo všetkých pokusoch súťažiaceho.
- (d) Prírastky menšie ako 2,5 kg pri pokusoch o rekord môže súťažiaci nahlásiť len na tých majstrovstvách, na ktorých súťaží; napr. súťažiaci kategórie masters štartujúci na otvorenej súťaži nemôže nahlásiť prírastok menší ako 2,5 kg na dosiahnutie rekordu masters.
- (e) Ak je pre nasledujúce kolo nahlásená hmotnosť, ktorá nie je násobkom 2,5 kg a má prekonať rekord, a iný súťažiaci túto hmotnosť v predchádzajúcom kole prekonal, bude nahlásená hmotnosť znížená na najbližší násobok 2,5 kg.

Príklad 1: Aktuálny rekord je 302,5 kg. Súťažiaci A urobí v prvom kole drep 300 kg a nahlási 303,5 kg. Súťažiaci B urobí v prvom kole drep 305 kg. Druhý pokus súťažiaceho A sa zníži na 302,5 kg.

Príklad 2: Aktuálny rekord je 300 kg. Súťažiaci A nahlási po úspešnom prvom pokuse 300 kg prírastok len 1 kg (301 kg). Súťažiaci B urobí v prvom kole drep 305 kg. Súťažiaci A musí teraz nastúpiť na najbližší vyšší násobok 2,5 kg, teda 302,5 kg.

5. Za rozhodnutia v prípade chýb pri nakladaní alebo nesprávneho oznámenia hlásateľom zodpovedá výhradne hlavný rozhodca. Svoje rozhodnutia oznámi hlásateľovi, ktorý vykoná príslušné vyhlásenie. Príklady chýb pri nakladaní:

- (a) Ak je činka naložená na nižšiu hmotnosť, než bola pôvodne požadovaná, a pokus je úspešný, môže súťažiaci úspešný pokus prijať alebo sa rozhodnúť pre opakovanie pokusu s pôvodne požadovanou hmotnosťou. Ak pokus nie je úspešný, bude súťažiacemu priznaný ďalší pokus s pôvodne požadovanou hmotnosťou. V oboch prípadoch možno ďalší pokus vykonať až na konci kola, v ktorom k chybe došlo.
- (b) Ak je činka naložená na vyššiu hmotnosť, než bola pôvodne požadovaná, a pokus je úspešný, bude súťažiacemu uznaný. Hmotnosť však možno pre ďalších súťažiacich podľa potreby znížiť. Ak pokus nie je úspešný, bude súťažiacemu priznaný ďalší pokus na konci kola, v ktorom k chybe došlo.
- (c) Ak nie je na oboch koncoch osi činky naložená rovnaká záťaž, ak dôjde počas pokusu k akejkoľvek zmene na činke alebo kotúčoch, prípadne ak dôjde k narušeniu súťažného pódia, a pokus je napriek tomu úspešný, môže ho súťažiaci prijať alebo sa rozhodnúť pre jeho opakovanie. Ak úspešný pokus nie je násobkom 2,5 kg, zapíše sa do zápisu najbližší nižší násobok 2,5 kg. Ak je pokus neúspešný, bude súťažiacemu priznaný ďalší pokus. Ďalší pokus možno vykonať až na konci kola, v ktorom k chybe došlo.
- (d) Ak sa hlásateľ dopustí chyby oznámením nižšej alebo vyššej hmotnosti, než akú súťažiaci požadoval, hlavný rozhodca rozhodne rovnako ako pri chybách v nakladaní.
- (e) Ak z akéhokoľvek dôvodu nie je možné, aby súťažiaci alebo jeho tréner zostali v blízkosti súťažného pódia a sledovali priebeh súťaže, a súťažiaci zmešká svoj pokus, pretože ho hlásateľ opomenul vyzvať na príslušnú hmotnosť, bude hmotnosť podľa potreby znížená a súťažiacemu bude umožnené vykonať pokus, avšak až na konci kola.
- (f) Ak je súťažiacemu chybou nakladača, chybne naloženou činkou alebo inou chybou bez vlastného zavinenia znemožnené dokončiť inak úspešný pokus, bude mu na základe rozhodnutia rozhodcov a jury

priznaný ďalší pokus na konci kola. Ak ide o pokus o rekord, súťažiaci nastupuje vždy sám po sebe bez ohľadu na to, o ktoré kolo ide.

- 6.** Tri neúspešné pokusy v ktorejkoľvek disciplíne automaticky vyradujú súťažiaceho zo súťaže v trojboji. Naďalej sa však môže uchádzať o ocenenia v jednotlivých disciplínach, ak vykoná seriózne pokusy (bona fide) v každej disciplíne, t. j. ak nahlásené hmotnosti zodpovedajú jeho reálnym schopnostiam. V prípade pochybností rozhodne jury.
- 7.** Okrem počiatočného vybratia činky zo stojanov nesmie súťažiaci dostať od nakladačov žiadnu pomoc pri zaujímaní pozície na pokus.
- 8.** Po ukončení pokusu musí súťažiaci opustiť súťažné pódium do 30 sekúnd; nedodržanie tohto pravidla môže mať na základe rozhodnutia rozhodcov za následok neuznanie pokusu. Toto pravidlo je určené pre súťažiacich, ktorí sa počas pokusu zranili, prípadne pre zdravotne postihnutých, napr. nevidiacich.
- 9.** Vlasy športovca musia byť upravené (zapletené alebo stiahnuté) tak, aby rozhodcom nebránili v posúdení pokusu.
- 10.** Od súťažiacich sa očakáva, že budú do súťažného priestoru a na pódium prichádzať a odchádzať z nich s rešpektom, že nebudú odhadzovať opasok na zem ani sa správať spôsobom, ktorý by mohol poškodiť dobré meno športu.
- 11.** Ak sa súťažiaci počas rozcvičenia alebo súťaže zraní alebo ak inak vykazuje príznaky stavu, ktorý môže neprimerane alebo významne ohroziť jeho zdravie a pohodu, má oficiálny lekár právo vykonať vyšetrenie. Ak lekár považuje pokračovanie súťažiaceho za nevhodné, môže po konzultácii s jury trvať na jeho odstúpení zo súťaže. O takomto rozhodnutí musí byť oficiálne informovaný vedúci družstva alebo tréner. Na odstránenie krvi alebo tkaniva z osi činky, zo súťažného pódia a z rozcvičovne sa v prípade nehody odporúča roztok jedného dielu bežného bielidla a desiatich dielov vody.
- 12.** Každý súťažiaci alebo tréner, ktorý sa na súťažnom pódium alebo v jeho blízkosti správa spôsobom, ktorý môže poškodiť dobré meno športu, bude oficiálne napomenutý. Ak v takomto správaní pokračuje, môže jury – alebo v jej neprítomnosti rozhodcovia – súťažiaceho alebo trénera diskvalifikovať a nariadiť mu opustiť miesto konania súťaže. O napomenutí aj o diskvalifikácii musí byť oficiálne informovaný vedúci družstva.
- 13.** Jury a rozhodcovia môžu väčšinovým rozhodnutím okamžite diskvalifikovať súťažiaceho alebo funkcionára, ak sú toho názoru, že nešportové správanie je natoľko závažné, že si namiesto oficiálneho napomenutia vyžaduje okamžitú diskvalifikáciu. O diskvalifikácii musí byť informovaný vedúci družstva.
- 14.** Na medzinárodných súťažiach musia byť všetky odvolania proti rozhodnutiam rozhodcov, sťažnosti týkajúce sa priebehu súťaže alebo správania ktorejkoľvek osoby zúčastnenej na súťaži adresované jury. Jury môže vyžadovať podanie odvolania v písomnej forme. Odvolanie alebo sťažnosť musí predsedovi jury podať vedúci družstva, tréner alebo v jeho neprítomnosti súťažiaci, a to bezprostredne po úkone, ktorý je predmetom odvolania alebo sťažnosti. Ak tieto podmienky nie sú splnené, odvolanie nebude posudzované.
- 15.** Ak to jury považuje za potrebné, môže dočasne prerušiť priebeh súťaže a odobrať sa na rokovanie. Po zvážení veci a dosiahnutí jednomyselného rozhodnutia sa jury vráti a predseda informuje sťažovateľa o rozhodnutí. Rozhodnutie jury je konečné a nemožno sa proti nemu odvolať na žiadny iný orgán. Po obnovení prerušenej súťaže dostane nasledujúci súťažiaci tri minúty na začatie pokusu. V prípade sťažnosti podanej proti súťažiacemu alebo funkcionárovi súperovho družstva platí, že „jury neposudzuje námietky týkajúce sa rozhodnutia rozhodcov o pokusoch športovca súperovho družstva“; k písomnej sťažnosti musí byť priložená hotovostná čiastka 75 EUR

alebo jej ekvivalent v inej mene. Ak jury vo svojom rozhodnutí dospeje k záveru, že sťažnosť má svojvoľný alebo zlomyseľný charakter, môže byť celá čiastka alebo jej časť zadržaná a na základe rozhodnutia jury odovzdaná IPF.

16. Jury môže na súťažiach schválených IPF využívať technológiu okamžitého opakovaného záznamu (instant replay) ako oficiálny nástroj na preskúmanie pokusov. Okamžitý opakovaný záznam môže jury pomôcť pri posúdení správnosti rozhodnutí rozhodcov alebo pri potvrdení platnosti pokusu v prípadoch, keď obrazový záznam môže objasniť technickú alebo procedurálnu otázku.

Pri jeho použití platí:

- Systém okamžitého opakovaného záznamu obsluhuje výhradne jury alebo poverený funkcionár pod dohľadom jury.
- Jury môže preskúmanie iniciovať z vlastného rozhodnutia alebo na základe protestu podaného v súlade s pravidlami.
- Rozhodnutie jury po preskúmaní záznamu je konečné a záväzné.
- Použitie okamžitého opakovaného záznamu nesmie neprimerane zdržiavať súťaž a musí prebiehať spôsobom, ktorý zachová plynulý priebeh podujatia.
- Okamžitý opakovaný záznam možno použiť len na podujatiach kalendára IPF alebo na iných súťažiach, kde je k dispozícii potrebné technické vybavenie a personál.

ROZHODCOVIA

- Súťaž rozhodujú traja rozhodcovia: hlavný (stredný) rozhodca a dvaja postranní rozhodcovia. Ich medzinárodné rozhodcovské preukazy, ako aj preukaz technického kontrolóra, musia mať platnú lehotu a sú uložené na stole jury.
- Hlavný rozhodca zodpovedá za dávanie potrebných signálov vo všetkých troch disciplínach.
- Signály v jednotlivých disciplínach sú tieto:

Disciplína	Začiatok	Ukončenie
Drep	Vizuálny signál pozostávajúci z pohybu paže smerom nadol spolu s počuteľným povelom „DREP!“ („Squat!“)	Vizuálny signál pozostávajúci zo spätného pohybu paže spolu s počuteľným povelom „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“)
Tlak na lavičke	Vizuálny signál pozostávajúci z pohybu paže smerom nadol spolu s počuteľným povelom „ŠTART!“ („Start!“) **V priebehu:** počuteľný povel „TLAK!“ („Press!“) po zastavení činky na hrudníku, sprevádzaný viditeľným pohybom paže smerom nahor	Vizuálny signál pozostávajúci zo spätného pohybu paže spolu s počuteľným povelom „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“)
Mŕtvy ťah	Bez signálu	Vizuálny signál pozostávajúci z pohybu paže smerom nadol spolu s počuteľným povelom „ODLOŽIŤ!“ („Down!“)

Ak súťažiaci nedokončí drep alebo tlak na lavičke, povel znie „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“).

- Po vrátení činky do stojanov alebo na súťažné pódium po ukončení pokusu oznámia rozhodcovia svoje rozhodnutia pomocou svetiel: biele svetlo znamená „platný pokus“, červené „neplatný pokus“. Následne rozhodcovia zdvihnú karty, ktorými oznámia dôvod neuznania pokusu.
- Traja rozhodcovia si môžu zaujať také miesta okolo súťažného pódia, ktoré považujú za najvhodnejšie na sledovanie danej disciplíny, nie však vo vzdialenosti väčšej ako 4 metre. Hlavný rozhodca však musí mať na pamäti, že musí byť viditeľný pre súťažiacieho vykonávajúceho drep alebo mŕtvy ťah, a postranní rozhodcovia musia byť viditeľní pre hlavného rozhodcu tak, aby videl ich zdvihnuté paže.

6. Pred súťažou sa všetci traja rozhodcovia spoločne presvedčia, že:
 - (a) súťažné pódium a súťažné vybavenie vo všetkých ohľadoch zodpovedajú pravidlám; osi číniok a kotúče sú skontrolované na hmotnostné odchýlky a chybné náradie je vyradené; pre prípad poškodenia pôvodnej osi alebo uzáverov je pripravená náhradná os a uzávery;
 - (b) váha funguje správne a je presná (má platnú kalibráciu);
 - (c) súťažiaci sa zväžili v rámci hmotnostných a časových limitov svojej hmotnostnej kategórie;
 - (d) osobné vybavenie súťažiacich bolo skontrolované a vo všetkých ohľadoch zodpovedá pravidlám. Povinnosťou súťažiaceho je zabezpečiť, aby všetky položky, ktoré chce na súťažnom pódium použiť, prešli kontrolou rozhodcov. Súťažiaci, u ktorých sa zistí, že majú oblečený alebo používajú úbor, ktorý neprešiel kontrolou, môžu byť postihnutí, napr. neuznaním posledného pokusu.
7. Počas súťaže sa musia traja rozhodcovia spoločne presvedčiť, že:
 - (a) hmotnosť naloženej činky zodpovedá hmotnosti oznámenej hlásateľom. Rozhodcovia môžu byť na tento účel vybavení rozpismi nakladania. Ide o ich spoločnú zodpovednosť;
 - (b) osobné vybavenie súťažiaceho na súťažnom pódium zodpovedá pravidlám. Ak má ktorýkoľvek rozhodca dôvod pochybovať o poctivosti súťažiaceho v tomto smere, musí po ukončení pokusu informovať o svojom podozrení hlavného rozhodcu. Prezident jury potom môže osobné vybavenie súťažiaceho preveriť. Ak sa zistí, že súťažiaci má oblečenú alebo používa akúkoľvek nepovolenú položku – s výnimkou položky, ktorá bola pri kontrole nedopatrením schválená –, bude okamžite diskvalifikovaný zo súťaže. Ak ide o nepovolenú položku schválenú nedopatrením pri kontrole a pokus, pri ktorom sa to zistilo, bol úspešný, pokus bude zamietnutý a súťažiacemu bude po odstránení nepovolenej položky priznaný nový pokus na konci kola. Ak je na súťaži prítomný technický kontrolór, úbor súťažiaceho sa preverí ešte pred jeho vstupom na súťažné pódium.
8. Pred začiatkom drepu a tlaku na lavičke zdvihnú postranní rozhodcovia ruku a držia ju zdvihnutú, kým súťažiaci nezaujme správnu pozíciu na začatie pokusu. Ak sa väčšina rozhodcov zhodne, že ide o chybu, hlavný rozhodca nedá signál na začatie pokusu. Súťažiaci má zvyšok svojho časového limitu na opravu polohy činky alebo postoja tak, aby mohol štartovací signál dostať. Po začatí pokusu postranní rozhodcovia na chyby počas jeho vykonávania neupozorňujú.
9. Rozhodcovia sa zdržia komentárov a nesmú prijímať žiadne dokumenty ani ústne informácie o priebehu súťaže. Preto je nevyhnutné, aby na výsledkovej tabuli bolo pri mene každého súťažiaceho uvedené aj jeho štartové číslo, aby rozhodcovia mohli sledovať poradie nástupov.
10. Rozhodca sa nesmie pokúšať ovplyvňovať rozhodnutia ostatných rozhodcov.
11. Hlavný rozhodca môže podľa potreby konzultovať s postrannými rozhodcami, s jury alebo s ktorýmkoľvek iným funkcionárom všetko, čo je potrebné na plynulý priebeh súťaže.
12. Hlavný rozhodca môže podľa svojho uváženia nariadiť očistenie osi činky a/alebo súťažného pódia. Ak očistenie požaduje súťažiaci alebo tréner, musí sa obrátiť na hlavného rozhodcu alebo technického kontrolóra, nie na nakladačov. V poslednom kole mŕtveho ťahu musí byť os činky očistená pred každým pokusom, v prvom a druhom kole kedykoľvek na želanie trénera alebo súťažiaceho.
13. Po súťaži podpíšu všetci traja rozhodcovia oficiálne zápisy zo súťaže, protokoly o rekordoch a všetky ďalšie dokumenty vyžadujúce podpis.
14. Na medzinárodných súťažiach vyberá rozhodcov technická komisia; rozhodcovia musia preukázať svoju spôsobilosť na medzinárodných alebo národných majstrovstvách.

15. Na medzinárodných súťažiach môžu byť na rozhodovanie vybraní dvaja rozhodcovia z tej istej krajiny, ak v súťaži štartuje viac ako jedna krajina a krajina, ktorú títo rozhodcovia zastupujú, nemá na majstrovstvách nominovaných žiadnych súťažiacich. Ak sa kategória skladá z viacerých skupín, všetky skupiny by mali rozhodovať tí istí rozhodcovia. Ak je zmena rozhodcov nevyhnutná, mala by sa uskutočniť medzi disciplínami, aby všetci súťažiaci mali v tej istej disciplíne rovnakých rozhodcov.
16. Výber rozhodcu do funkcie hlavného rozhodcu v jednej kategórii nevylučuje jeho výber za postranného rozhodcu v inej kategórii.
17. Na majstrovstvách sveta a na akýchkoľvek iných majstrovstvách, kde môžu byť vykonané pokusy o svetové rekordy, rozhodujú len rozhodcovia IPF kategórie 1 alebo kategórie 2. Každá krajina môže nominovať maximálne štyroch rozhodcov na majstrovstvá sveta a v prípade nedostatočného počtu aj ďalších rozhodcov kategórie 2 na výkon funkcie v jury. Všetci nominovaní rozhodcovia zúčastňujúci sa majstrovstiev musia byť k dispozícii najmenej počas dvoch dní.
18. Rozhodcovia a členovia jury sú jednotne oblečení takto:
- **Muži, zima:** tmavomodré sako s príslušným odznakom IPF na ľavej strane hrude, riadne sivé nohavice (nie rifle), biela košeľa a príslušná kravata IPF.
 - **Muži, leto:** riadne sivé nohavice (nie rifle), biela košeľa a príslušná kravata IPF.
 - **Ženy, zima:** tmavomodré sako s príslušným odznakom IPF na ľavej strane hrude, riadna sivá sukňa alebo nohavice (nie rifle), biela blúzka alebo košeľa a príslušná šatka/kravata.
 - **Ženy, leto:** riadna sivá sukňa alebo nohavice (nie rifle), biela blúzka alebo košeľa.
- Odznaky IPF a šatky/kravaty sú červené pre rozhodcov kategórie 1 a modré pre rozhodcov kategórie 2. Jury určí, či sa bude nosiť zimné alebo letné oblečenie. Športová obuv typu „tenisky“ k saku a nohaviciam nepatrí. Nosiť sa musia čierne spoločenské poltopánky a čierne ponožky. Otvorená obuv nie je povolená.
19. Podmienky na získanie kvalifikácie rozhodcu kategórie 2:
- (a) najmenej dvojročná prax národného rozhodcu, počas ktorej rozhodoval minimálne dvoje národné majstrovstvá v silovom trojboji;
 - (b) odporúčanie vlastnej národnej federácie;
 - (c) absolvovanie písomnej/počítačovej skúšky kategórie 2 v angličtine a praktickej skúšky na majstrovstvách sveta, kontinentu alebo na regionálnych majstrovstvách;
 - (d) dosiahnutie úspešnosti najmenej 85 % v písomnej skúške a najmenej 85 % v praktickej skúške.
20. Podmienky na získanie kvalifikácie rozhodcu kategórie 1:
- (a) aktívne pôsobenie ako rozhodca kategórie 2 najmenej 4 roky, počas ktorých rozhodoval minimálne šesť (6) medzinárodných (svetových a/alebo regionálnych) a šesť (6) národných majstrovstiev;
 - (b) rozhodovanie najmenej na 4 medzinárodných majstrovstvách okrem majstrovstiev sveta v tlaku na lavičke;
 - (c) absolvovanie praktickej a písomnej/počítačovej skúšky kategórie 1 na ktorýchkoľvek majstrovstvách sveta (okrem majstrovstiev sveta v tlaku na lavičke), majstrovstvách kontinentu, regionálnych hrách alebo medzinárodnom turnaji;
 - (d) rozhodnutie najmenej 75 pokusov, z toho 35 v drepe, vo funkcii hlavného rozhodcu. Pokusy prvého kola sa započítavajú;
 - (e) kandidátovi sa pripíše 25 bodov; skúšajúci počas kontroly vybavenia, váženia a pôsobenia na pódiu sledujú jeho spôsobilosť. Za každú chybu, ktorá je v rozpore s technickými pravidlami, sa

- odpočíta 0,5 bodu. Skúšajúcim je člen technickej komisie IPF alebo funkcionár poverený technickou komisiou IPF a registrátorom rozhodcov;
- (f) kandidát musí v celkovom hodnotení dosiahnuť najmenej 90 %. Zahŕňa to 75 bodov za rozhodnutia na pódiu porovnávané s rozhodnutiami členov jury (nie ostatných rozhodcov na pódiu) a ďalších 25 bodov za rozhodnutia a plnenie potrebných povinností, t. j. kontrolu vybavenia, váženie a kontrolu súťažného pódia;
 - (g) kandidát musí byť nominovaný svojou národnou federáciou predsedovi technickej komisie a registrátorovi rozhodcov tri mesiace pred skúškou. Podkladom nominácie majú byť:
 - 1. spôsobilosť kandidáta ako rozhodcu,
 - 2. poradie dôležitosti v kategórii 2,
 - 3. možnosť rozhodovať na budúcich medzinárodných podujatiach,
 - 4. znalosť anglického jazyka;
 - (h) požiadavkou na kandidáta kategórie 1 je schopnosť komunikovať v angličtine na úrovni umožňujúcej úplné porozumenie pri sporoch, najmä pri výkone funkcie člena jury. Jazykovú spôsobilosť kandidáta posúdia skúšajúci. Ak kandidát skúšku kategórie 1 zloží, ale neovláda angličtinu, stane sa regionálnym rozhodcom kategórie 1 a môže pôsobiť v jury len na regionálnych alebo národných súťažiach.
21. Výber kandidáta na skúšku zo strany IPF podlieha týmto kritériám:
- (a) počet prijatých nominácií,
 - (b) počet dostupných skúšobných miest,
 - (c) aktuálne potreby jednotlivých krajín v oblasti rozhodcov kategórie 1.
22. Skúšobný postup je nasledujúci:
- (a) Kategória 2.** Písomná/počítačová skúška v anglickom jazyku sa koná až po absolvovaní kompletného a obsiahleho školenia o pravidlách pod vedením schváleného rozhodcu kategórie 1, ktorý bol technickou komisiou IPF a registrátorom rozhodcov menovaný hlavným skúšajúcim. Praktická skúška sa koná po písomnej/počítačovej skúške počas súťaže; kandidát pôsobí ako postranný rozhodca a posudzuje celkovo 100 pokusov, z ktorých 40 musí byť v drepe. Kandidáta hodnotí jury a jeho zhoda s väčšinovým rozhodnutím hodnotiacich rozhodcov musí dosiahnuť najmenej 85 % všetkých rozhodnutí. Posudzovanie začína pokusmi prvého kola. Písomná/počítačová a praktická skúška kategórie 2 sa koná výhradne v spojení s medzinárodnými alebo regionálnymi majstrovstvami v silovom trojboji.
- (b) Kategória 1.** Praktickú a písomnú/počítačovú skúšku absolvuje kandidát na ktorýchkoľvek majstrovstvách sveta (okrem majstrovstiev sveta v tlaku na lavičke), majstrovstvách kontinentu alebo na regionálnych majstrovstvách. Kandidáta hodnotí jury. Kandidát musí dosiahnuť najmenej 90 % zhodu všetkých svojich rozhodnutí s väčšinou hodnotiacich členov jury; hodnotenie zahŕňa aj sledovanú spôsobilosť kandidáta pri plnení ostatných povinností, ako je kontrola vybavenia a postup pri vážení. Posudzovanie začína pokusmi prvého kola.
23. Skúšobný poplatok sa uhrádza pokladníkovi IPF pred skúškou. Všetky skúšobné hárky musia byť ohodnotené hodnotiacim rozhodcom (rozhodcami). Po dokončení hodnotenia je kandidát informovaný o výsledku. Ohodnotené hárky sa zašlú registrátorovi rozhodcov.
24. Po prijatí výsledkov skúšky informuje registrátor rozhodcov národného sekretára federácie kandidáta o výsledkoch a kandidátovi zašle príslušné doklady.
25. Kandidáta na praktickej skúške hodnotí jury (pri kategórii 1) alebo určený hodnotiaci rozhodca (rozhodcovia) pri kategórii 2.

26. Dátumom povýšenia rozhodcu po úspešnom zložení skúšky je dátum konania skúšky.
27. Kandidáti, ktorí skúšku nezložili, môžu skúšku opakovať na tých istých majstrovstvách po opätovnom zaplatení poplatku.
28. **Registrácia:**
 - (a) Všetci rozhodcovia sa musia opätovne registrovať u IPF, aby si udržali svoju kvalifikáciu na akceptovateľnej úrovni.
 - (b) Opätovná registrácia sa vykonáva vždy k 1. januáru každého olympijského roka.
 - (c) Technický sekretár medzinárodnej súťaže zašle bezprostredne po súťaži registrátorovi rozhodcov IPF zoznam zúčastnených rozhodcov vo formáte súboru Excel.
 - (d) Národná federácia rozhodcu zodpovedá za zaslanie povinného registračného poplatku vo výške 50 EUR pokladníkovi IPF a za zaslanie prehľadu medzinárodnej a národnej praxe rozhodcu za predchádzajúce registračné obdobie registrátorovi rozhodcov IPF.
 - (e) Rozhodca, ktorý bol štyri roky neaktívny alebo ktorý nepožiada o opätovnú registráciu, stráca svoju kvalifikáciu. Na jej obnovenie musí opätovne zložiť príslušné skúšky.
 - (f) Preukaz vydaný v priebehu dvanástich mesiacov pred 1. januárom olympijského roka sa nemusí obnovovať skôr ako k 1. januáru nasledujúceho olympijského roka.
29. Registrátor rozhodcov IPF poskytne každej národnej federácii:
 - (a) aktuálny zoznam akreditovaných rozhodcov, ktorý sa každoročne aktualizuje;
 - (b) zoznam rozhodcov, ktorí sa musia opätovne zaregistrovať, aby zostali akreditovaní.
30. Medzinárodní rozhodcovia kategórie 1 aj kategórie 2 musia počas predchádzajúceho štvorročného obdobia medzi olympijskými rokmi rozhodovať najmenej dvojce medzinárodné majstrovstvá v silovom trojboji alebo v tlaku na lavičke a dvojce národné majstrovstvá v silovom trojboji, aby mohli byť opätovne zaregistrovaní.

JURY A TECHNICKÁ KOMISIA

Jury

1. Na majstrovstvách sveta a kontinentu je pre každú súťažnú časť menovaná jury, ktorá súťaž riadi.
2. Jury sa skladá z troch alebo piatich rozhodcov kategórie 1. V neprítomnosti člena technickej komisie je za prezidenta jury určený služobne najstarší člen z tejto trojice alebo päťice. Päťčlenná jury môže byť ustanovená iba na Svetových hrách alebo na otvorených majstrovstvách sveta mužov a žien v silovom trojboji.
3. Členovia jury musia byť z rôznych krajín s výnimkou prezidenta IPF a predsedu technickej komisie.
4. Úlohou jury je zabezpečiť správne uplatňovanie technických pravidiel.
5. Počas súťaže môže jury väčšinovým hlasovaním nahradiť ktoréhokoľvek rozhodcu, ktorého rozhodnutia podľa jej názoru svedčia o jeho neodbornosti. Dotknutý rozhodca musí byť pred odvolaním napomenutý.
6. O nestrannosti rozhodcov nemožno pochybovať, chyba v rozhodovaní však môže byť urobená v dobrej viere. V takom prípade musí byť rozhodcovi umožnené vysvetliť rozhodnutie, ktoré je predmetom napomenutia.
7. Ak je jury podaný protest proti niektorému rozhodcovi, môže byť rozhodca o proteste informovaný. Jury by nemala na rozhodcov na pódiu vyvíjať zbytočný tlak.
8. Ak dôjde pri rozhodovaní k závažnej chybe, ktorá je v rozpore s technickými pravidlami, môže jury prijať primerané opatrenia na jej nápravu. Podľa svojho uváženia môže súťažiacemu priznať ďalší pokus.

9. Iba v mimoriadnych prípadoch, keď došlo k zjavnej alebo do očí bijúcej chybe v rozhodovaní, môže jury po konzultácii s rozhodcami (ústne alebo elektronicky) zmeniť ich rozhodnutie – pri trojčlennej jury jednomyseľným hlasovaním, pri päťčlennej jury väčšinovým hlasovaním. Jury môže posudzovať iba rozhodnutia rozhodcov v pomere 2 : 1.
10. Výber súťažiacich na dopingovú kontrolu vykonáva vždy CCES.
11. Členovia jury musia byť umiestnení tak, aby mali nerušený výhľad na súťaž.
12. Pred každou súťažou sa musí prezident jury presvedčiť, že členovia jury majú úplnú znalosť svojej úlohy a všetkých nových predpisov, ktoré dopĺňajú alebo menia ustanovenia aktuálneho vydania pravidiel.
13. Ak súťaž sprevádza hudba, jury určuje jej hlasitosť. Hudba sa vypne v okamihu, keď súťažiaci preberie hmotnosť činky pri drepe a tlaku na lavičke alebo keď začne ťah v mŕtvom ťahu.
14. Preukazy rozhodcov sa podpisujú po skončení súťaže danej hmotnostnej kategórie.

Technická komisia IPF

1. Technická komisia sa skladá z predsedu, ktorý je rozhodcom kategórie 1 zvoleným Valným zhromaždením, a z najviac desiatich členov z rôznych krajín menovaných Výkonným výborom po konzultácii s predsedom technickej komisie, a zo zástupcu trénerov/súťažiacich.
2. Technická komisia je poverená posudzovaním všetkých požiadaviek a návrhov technického charakteru predkladaných členskými federáciami.
3. Menuje hlavného rozhodcu, postranných rozhodcov a jury na majstrovstvá sveta. V prípade nedostatku rozhodcov môže menovať aj rozhodcov, ktorí sú prítomní, ale neboli nominovaní svojou krajinou. Za technických kontrolórov môžu byť menovaní aj národní rozhodcovia.
4. Školí a inštruuje rozhodcov, ktorí ešte nedosiahli medzinárodnú úroveň, a preskúšava tých, ktorí ju už dosiahli.
5. Prostredníctvom registrátora rozhodcov informuje Valné zhromaždenie IPF, prezidenta a generálneho sekretára o tom, ktorí rozhodcovia sú po skúške alebo preskúšaní spôsobilí rozhodovať.
6. Organizuje kurzy pre rozhodcov pred každou významnou súťažou, ako sú majstrovstvá sveta. Náklady spojené s organizáciou takýchto kurzov alebo školení znáša usporiadateľská federácia.
7. Predkladá Valnému zhromaždeniu IPF návrhy na odňatie preukazu medzinárodného rozhodcu, ak to považuje za nevyhnutné.
8. Prostredníctvom Výkonného výboru publikuje materiály technického charakteru týkajúce sa tréningových metód a prevedenia súťažných disciplín.
9.
 - (a) Zodpovedá za kontrolu všetkého súťažného a osobného vybavenia definovaného v týchto pravidlách, ako aj vybavenia, ktoré predkladajú jednotliví výrobcovia s cieľom používať vo svojej komerčnej reklame označenie „IPF Approved“. Ak predložená položka spĺňa všetky aktuálne pravidlá a predpisy IPF a Výkonný výbor IPF súhlasí s rozhodnutím technickej komisie, IPF vyrubí za každú položku poplatok a technická komisia vydá schvaľovací certifikát.
 - (b) Na konci každého roka musí byť IPF uhradený obnovovací poplatok za každú položku vo výške stanovenej Výkonným výborom IPF, aby bolo možné schválenie recertifikovať. Ak sa konštrukcia zmenila, musí byť položka predložená technickej komisii na kontrolu a opätovnú certifikáciu.
 - (c) Ak výrobca kedykoľvek po vydaní schvaľovacieho certifikátu zmení konštrukciu súťažného alebo osobného vybavenia, ktoré bolo predtým predložené na schválenie, a toto vybavenie už nespĺňa aktuálne pravidlá a predpisy IPF, IPF schválenie odníme. IPF nevydá nový certifikát, kým nebudú zmeny v konštrukcii odstránené a položka opätovne predložená technickej komisii na kontrolu.

SVETOVÉ A MEDZINÁRODNÉ REKORDY

Medzinárodné súťaže

1. Svetové a medzinárodné rekordy možno vytvoriť iba na vyššie uvedených podujatiach, teda na majstrovstvách schválených a uznaných IPF. Svetové a medzinárodné rekordy budú uznané bez váženého činky alebo súťažiacemu za predpokladu, že súťažiaci bol pred súťažou správne zvážený a že rozhodcovia alebo technická komisia skontrolovali pred súťažou hmotnosť činky a kotúčov.

Rekordy mužov a žien vo vekovej kategórii 40 – 49 prevyšujúce rekord seniorov budú v prípade potreby zaradené do kategórie seniorov. Rekordy mužov a žien vo vekovej kategórii 50 – 59 prevyšujúce rekordy dosiahnuté vo vekovej kategórii 40 – 49 budú zaradené do kategórie 40 – 49 a prípadne aj do kategórie seniorov. Rekordy mužov a žien vo vekovej kategórii 60 – 69 prevyšujúce rekordy dosiahnuté v kategórii 50 – 59 budú zaradené do kategórie 50 – 59, do kategórie 40 – 49 a prípadne aj do kategórie seniorov. Rekordy mužov a žien v kategórii 70+ prevyšujúce rekordy dosiahnuté v kategórii 60 – 69 budú zaradené do kategórie 60 – 69 a do kategórie 50 – 59 alebo 40 – 49 a prípadne aj do kategórie seniorov. Rovnako rekordy dorastencov (14 – 18) prevyšujúce rekordy dosiahnuté v juniorskej kategórii (19 – 23) budú zaradené do juniorskej kategórie a prípadne aj do kategórie seniorov. Juniorské rekordy (19 – 23) prevyšujúce rekord seniorov budú v prípade potreby zaradené do kategórie seniorov.

Poznámka: Od roku 2021 sa začali registrovať rekordy Svetových hier. Rekordy sa registrujú v tej hmotnostnej kategórii, do ktorej súťažiaci podľa svojej telesnej hmotnosti patrí. Východiskové rekordné hodnoty zodpovedajú svetovým rekordom v silovom trojboji k 14. 7. 2021.

2. Požiadavky na uznanie svetových a medzinárodných rekordov sú tieto:

- (a) Medzinárodná súťaž sa musí konať pod záštitou IPF.
- (b) Každý rozhodujúci rozhodca musí byť držiteľom platného medzinárodného rozhodcovského preukazu IPF a členom národnej federácie združenej v IPF. Na pódiu musia rozhodovať rozhodcovia z troch rôznych krajín a musí byť prítomná trojčlenná jury.
- (c) Dobrá viera a spôsobilosť rozhodcov všetkých členských krajín je nespochybniteľná.
- (d) Pri vytváraní svetových a medzinárodných rekordov sa smú používať iba osi činiek, kotúče a stojany uvedené v aktuálnom zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach schválených IPF.
- (e) Rekordy v jednotlivých disciplínach musia byť sprevádzané platným výkonom v trojboji. Rekordy v samostatnom tlaku na lavičke dosiahnuté na trojbojovej súťaži nemusia byť sprevádzané výkonom v trojboji, súťažiaci však musí vykonať seriózne pokusy (bona fide) v drepe aj v mŕtvom ťahu.
- (f) V prípade, že dvaja (2) súťažiaci požiadajú o rovnakú hmotnosť pre nový rekord v jednotlivkej disciplíne, a prvý z nich podľa štartového čísla uspeje, pripočíta zapisovateľ druhému súťažiacemu k pokusu 0,5 kg (ak nejde o násobok 2,5 kg), aby si mohol nárokovať rekord. Držiteľom rekordu v trojboji sa stáva ten súťažiaci, ktorý rekordný výkon dosiahol ako prvý.
- (g) Nové rekordy sú platné len vtedy, ak prekonajú predchádzajúci rekord najmenej o 0,5 kg.
- (h) Ak sa súťažiaci pokúša o svetový rekord v mŕtvom ťahu a je na základe protestu zaradený na koniec kola, ostatní súťažiaci v skupine pokúšajúci sa o svetový rekord musia svoj pokus zvýšiť o 0,5 kg. Ak sa o svetový rekord v tej istej disciplíne pokúša viac súťažiacich a jeden z nich dostane na základe protestu nový pokus, musí nastúpiť sám po sebe.
- (i) Všetky rekordy prekonané za vyššie uvedených podmienok budú uznané a zaregistrované.

3. Svetové rekordy v samostatnom tlaku na lavičke možno vytvoriť na ktorýchkoľvek vyššie uvedených majstrovstvách označených ako samostatný tlak na lavičke alebo podľa písmena (a) nižšie. Platia pre ne rovnaké kritériá ako pre všetky svetové rekordy v silovom trojboji.

- (a) Ak súťažiaci prekoná rekord v samostatnom tlaku na lavičke počas trojbojovej súťaže, môže si tento rekord nárokovať za predpokladu, že vykonal seriózne pokusy (bona fide) v drepe aj v mŕtvom ťahu.
- (b) Ak súťažiaci na súťaži v samostatnom tlaku na lavičke prekoná rekord platný v rámci trojbojovej súťaže, nemôže si tento trojbojový rekord nárokovať.

TECHNICKÉ PRAVIDLÁ IPF PRE KLASICKÝ (RAW/BEZ VYBAVENIA) SILOVÝ TROJBOJ

Osobný úbor

Dresy – nepodporné

Nepodporný dres sa nosí vo všetkých disciplínach na súťažiach, ktoré sú označené ako klasické („Classic/Raw”), a môže sa používať aj na súťažiach označených ako súťaže s vybavením (na ktorých sa namiesto neho môže používať podporný dres). Ramienka dresu musí mať súťažiaci na ramenách po celý čas vo všetkých disciplínach na všetkých súťažiach.

Na súťažiach je povolené používať iba nepodporné dresy od výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions”. Okrem toho každý nepodporný dres od schválených výrobcov musí spĺňať všetky technické pravidlá IPF; nepodporné dresy, ktoré porušujú ktorékoľvek technické pravidlo IPF, nie je možné používať na súťažiach.

Nepodporný dres musí spĺňať nasledujúce špecifikácie:

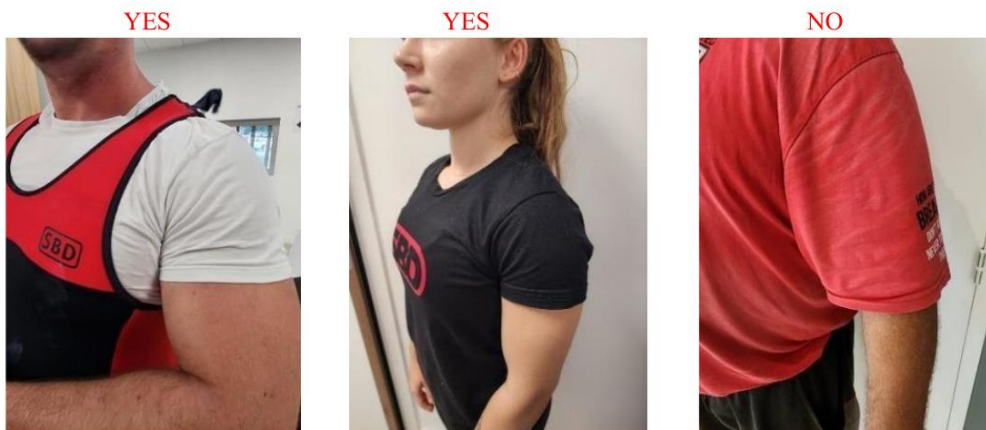
- (a) Dres musí pozostávať z jedného kusa a musí pri nosení priliehať bez akejkoľvek voľnosti. Súťažiaci môžu používať schválený dres s dlhými nohavicami. Nákolenníky je povolené nosiť cez dres s dlhými nohavicami, nie však pod ním.
- (b) Dres musí byť celý vyrobený z látky alebo syntetického textilného materiálu, ktorý súťažiacemu neposkytuje žiadnu podporu pri vykonávaní ktorejkoľvek disciplíny.
- (c) Materiál dresu musí byť jednovrstvový s výnimkou oblasti rozkroku, kde je povolená druhá vrstva materiálu do veľkosti 12 cm × 24 cm.
- (d) Dres musí mať nohavičky, ktorých dĺžka meraná od najvyššieho bodu rozkroku nadol po vnútornej strane nohy nesmie byť menšia ako 3 cm a väčšia ako 25 cm; meria sa na súťažiacom v stoji.
- (e) Dres môže niesť logá alebo emblémy:
 - schváleného výrobcu dresu,
 - národnosti súťažiaceho,
 - mena súťažiaceho,
 - podľa pravidla „Logá sponzorov”,
 - iba na národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora súťažiaceho, ak toto logo alebo emblém neboli inak schválené IPF.

Tričko

Tričko musí mať pod dresom oblečený každý súťažiaci v drepe, tlaku na lavičke aj v mŕtvom ťahu.

Tričko musí spĺňať nasledujúce špecifikácie:

- (a) Tričko musí byť celé vyrobené z látky alebo syntetickej textílie a žiadna jeho časť nesmie byť z pogumovaného alebo podobného pružného materiálu; nesmie mať zosilnené švy ani vrecká, gombíky, zipsy ani iný než okrúhly golier.
- (b) Tričko musí mať priliehavé rukávy („form fitting“). Tieto rukávy musia končiť pod deltovým svalom súťažiaceho a nesmú siahť na lakeť ani pod lakeť. Súťažiaci si počas súťaže nesmie rukávy vyhrnúť na deltový sval.
- (c) Tričko môže byť jednoduché, t. j. jednofarebné či viacfarebné bez log a emblémov, alebo môže niesť logo či emblém:
 - národnosti súťažiaceho,
 - mena súťažiaceho,
 - regiónu IPF, do ktorého súťažiaci patrí,
 - podujatia, na ktorom súťažiaci súťaží,
 - podľa pravidiel „Logá sponzorov“,
 - iba na národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora súťažiaceho, ak toto logo alebo emblém neboli inak schválené IPF.



Rukávy trička: ÁNO – ÁNO – NIE.

Spodné prádlo

Pod dresom musí byť oblečený štandardný komerčný suspensor alebo štandardné komerčné slipy (nie boxerky) z akejkolvek zmesi bavlny, nylónu alebo polyesteru. Ženy môžu používať štandardnú alebo športovú podprsenku. Plavky alebo akákoľvek časť odevu z pogumovaného alebo podobného pružného materiálu – s výnimkou gumy v páse – sa pod dresom nosiť nesmú. Akékoľvek podporné spodné prádlo nie je na súťažiach IPF povolené.

Ponožky

Súťažiaci môžu nosiť ponožky.

- (a) Môžu byť akejkolvek farby alebo farieb a môžu niesť logo výrobcu.
- (b) Nesmú byť také dlhé, aby sa dostali do kontaktu s nákolenníkmi.

- (c) Pančuchy, pančucháče alebo šponovky sú prísne zakázané.

Pri mŕtvom ťahu sa musia nosiť podkolenky, ktoré zakrývajú a chránia holene.

Opasok

Súťažiaci môžu nosiť opasok. Ak je opasok použitý, musí byť oblečený cez dres. Na súťažiach je povolené používať iba opasky od výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions”.

Materiál a konštrukcia:

- (a) Hlavná časť musí byť vyrobená z kože, vinylu alebo iného podobného nepružného materiálu v jednej alebo viacerých vrstvách, ktoré môžu byť zlepené a/alebo zošité.
- (b) Opasok nesmie mať na povrchu ani skryté vo vnútri vrstiev žiadne dodatočné vypchávk, výstuže alebo spevnenia z akéhokoľvek materiálu.
- (c) Spona musí byť pripevnená na jednom konci opasku pomocou nitov a/alebo švov.
- (d) Opasok môže mať sponu s jedným alebo dvomi hrotmi, prípadne rýchlopínaciu pákovú sponu.
- (e) Blízko spony musí byť pomocou nitov a/alebo švov pripevnené pútko.
- (f) Opasok môže byť jednoduchý, t. j. jednofarebný alebo v dvoch a viacerých farbách bez log, alebo môže niesť logo či emblém:
 - národnosti súťažiaceho,
 - mena súťažiaceho,
 - podľa pravidiel „Logá sponzorov”,
 - iba na národných a nižších súťažiach logo klubu alebo individuálneho sponzora súťažiaceho, ak toto logo alebo emblém neboli inak schválené IPF.

Rozmery:

1. Maximálna šírka opasku je 10 cm.
2. Maximálna hrúbka opasku po jeho hlavnej dĺžke je 13 mm.
3. Vnútorňá šírka spony smie byť maximálne 11 cm.
4. Vonkajšia šírka spony smie byť maximálne 13 cm.
5. Pútko smie byť široké maximálne 5 cm.
6. Vzdialenosť medzi koncom opasku a vzdialenejším koncom pútko smie byť maximálne 25 cm.

Obuv

Súťažiaci musí mať obutú obuv.

- (a) Za obuv sa považuje výhradne halová športová obuv, vzpieráčská alebo powerlifterská obuv, prípadne papuče na mŕtvý ťah. Uvedené sa vzťahuje na halové športy, napr. zápasenie či basketbal. Turistická obuv do tejto kategórie nepatrí.
- (b) Žiadna časť podrážky nesmie byť vyššia ako 5 cm.
- (c) Podrážka musí byť rovná, t. j. bez výstupkov, nerovností alebo úprav oproti štandardnému vyhotoveniu.
- (d) Voľné vnútorné vložky, ktoré nie sú súčasťou vyrobenej obuvi, môžu byť hrubé maximálne 1 cm.
- (e) Ponožky s vonkajšou gumovou podrážkou nie sú v disciplínach drep, tlak na lavičke a mŕtvý ťah povolené.

Bandáže – zápästie

1. Nosiť sa smú bandáže na zápästie uvedené v zozname povolených odevov a výstroja IPF.
2. Nosiť sa smú štandardné komerčné potítka so šírkou najviac 12 cm. Kombinácia bandáží na zápästie a potítkov nie je povolená.
3. Bandáž na zápästí nesmie siahať viac ako 10 cm nad a 2 cm pod stred zápästného kĺbu a nesmie presiahnuť šírku 12 cm.
4. Súťažiaci moslimského vyznania môžu počas pokusu nosiť hidžáb (šatku na hlavu).

Nákolenníky

Nákolenníky, ktoré majú podobu neoprénových valcov, môže súťažiaci nosiť pri vykonávaní ktorejkoľvek disciplíny v súťaži, a to iba na kolenách; nákolenníky nemožno nosiť ani používať na inej časti tela ako na kolenách.

Na súťažiach je povolené používať iba nákolenníky od výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“. Okrem toho takéto nákolenníky od schválených výrobcov musia spĺňať všetky špecifikácie technických pravidiel IPF; nákolenníky, ktoré porušujú ktorékoľvek technické pravidlo IPF, nie je možné používať na súťažiach.

Nákolenníky musia spĺňať nasledujúce špecifikácie:

- (a) Nákolenníky musia byť vyrobené výhradne z jednej vrstvy neoprénu alebo prevažne z jednej vrstvy neoprénu a jednej nepodpornej vrstvy tkaniny cez neoprén. Tkanina môže byť prešívaná švami, prípadne prešitá k neoprénu. Celé vyhotovenie nákolenníkov nesmie kolenám súťažiaceho poskytovať žiadnu podstatnú podporu ani odraz.
- (b) Maximálna hrúbka nákolenníkov je 7 mm a maximálna dĺžka 30 cm.
- (c) Nákolenníky nesmú mať na sebe ani v sebe žiadne ďalšie pásky, suchý zips, šnúrky na stiahnutie, vypchávkavy ani podobné podporné prvky. Nákolenníky musia byť súvislé valce, bez otvorov v neopréne alebo v krycom materiáli.
- (d) Ak má súťažiaci nákolenníky oblečené v súťaži, nesmú byť v kontakte s dresom (okrem dresu s dlhými nohavicami) ani s ponožkami a musia byť centrované nad kolenným kĺbom.

Palce

Okolo palcov sa smú použiť dve vrstvy lekárskej náplaste.

Pokrývky hlavy

1. Nosenie klobúkov a čiapok na súťažnom pódiu počas pokusu je prísne zakázané.
2. Súťažiaci môžu počas pokusu nosiť hidžáb (šatku na hlavu). Pri tlaku na lavičke môže jury alebo rozhodcovia od súťažiacej vyžadovať, aby si vlasy upravila tak, aby bolo možné posúdiť prevedenie tlaku na lavičke.
3. Nosiť sa smú štandardné komerčné potítka jednej farby alebo schválenej značky so šírkou najviac 12 cm.

Kontrola osobného vybavenia na súťažiach označených ako Classic/Raw

Na súťažiach označených ako Classic/Raw predloží súťažiaci všetky položky osobného vybavenia rozhodcom, ktorí vykonávajú váženie jeho kategórie, a to počas tohto váženia. Akékoľvek položky, ktoré nespĺňajú špecifikácie technických pravidiel alebo ktoré rozhodcovia považujú za nečisté či roztrhnuté, budú v tomto okamihu zamietnuté a súťažiaci má možnosť predložiť náhradné položky. Počas priebehu súťaže preverí technický kontrolór aj položky osobného vybavenia, ktoré súťažiaci používajú v rozcvičovni alebo v prípravnej zóne, a

zamietne akékoľvek položky nespĺňajúce špecifikácie technických pravidiel. Technický kontrolór zamietne aj nákolenníky, ktoré boli súťažiacemu navlečené s pomocou inej osoby alebo pomôcok, napríklad plastových podložiek, lubrikantov a pod. Ak súťažiaci vstúpi na súťažné pódium a/alebo vykoná súťažný pokus s položkou osobného vybavenia, ktorá nespĺňa špecifikácie technických pravidiel, rozhodcovia postupujú podľa kapitoly „Rozhodcovia“, bod 6 (d). Rozhodcovia a technický kontrolór pre danú hmotnostnú kategóriu sa musia dostať 5 minút pred začiatkom kontroly osobného vybavenia.

LOGÁ SPONZOROV

Nad rámec log a emblémov výrobcov uvedených na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ môže národná federácia alebo súťažiaci požiadať generálneho sekretára IPF o povolenie ďalšieho loga alebo emblému, ktorý bude zapísaný ako schválený na zobrazovanie na položkách osobného vybavenia, a to výhradne pre daného žiadateľa. Žiadosť o schválenie loga alebo emblému musí byť doplnená poplatkom vo výške stanovenej Výkonným výborom IPF. IPF môže prostredníctvom Výkonného výboru logo alebo emblém schváliť, má však právo schválenie odmietnuť, ak podľa názoru Výkonného výboru logo alebo emblém ohrozuje obchodné záujmy IPF alebo nespĺňa štandardy dobrého vkusu. Výkonný výbor má tiež právo pri schválení obmedziť veľkosť alebo umiestnenie loga či emblému na ktorejkoľvek položke osobného vybavenia. Každé schválenie platí od dátumu schválenia do konca daného kalendárneho roka a počas celého nasledujúceho kalendárneho roka; po uplynutí tejto doby musí byť podaná nová žiadosť a zaplatený poplatok, ak má logo alebo emblém zostať schválený.

Logá alebo emblémy schválené podľa tohto pravidla sa uvádzajú v dodatku k zoznamu „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“. Generálny sekretár IPF vydá úspešným žiadateľom schvaľovací list, v ktorom je vyobrazené schválené logo alebo emblém a ktorý uvádza dátum schválenia a prípadné obmedzenia; tento list je pre rozhodcov na súťažiach akceptovateľným dôkazom platného schválenia.

Logá alebo emblémy výrobcov, ktoré nie sú uvedené na zozname „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ ani v dodatku schválených log a emblémov podľa tohto pravidla „Logá sponzorov“, sa smú nosiť iba na tričkách, obuvi alebo ponožkách, pričom logo alebo emblém musí byť vytlačené alebo vyšité a nesmie byť väčšie ako 5 cm × 2 cm.

POVINNOSTI TRÉNERA

1. Cieľ práce trénera

Zabezpečiť úspešné vedenie svojich súťažiacich na medzinárodnej úrovni, podporovať účasť v silovom trojboji a pomáhať každému súťažiacemu dosiahnuť najlepšie výsledky zodpovedajúce jeho potenciálu.

2. Čo je zodpovednosťou trénera?

Tréner má v súvislosti s uvedenými cieľmi mnoho povinností. Musí mať pevný charakter a disciplinovaný prístup a musí mať situáciu vždy pod kontrolou.

3. Ako tréner musíte zabezpečiť dodržanie týchto počtov trénerov

Počet trénerov jednej krajiny pre každú súťažnú skupinu **v rozcvičovní:**

Počet športovcov	Počet trénerov
1 športovec	3 tréneri
2 športovci v tej istej skupine	3 tréneri
2 športovci v dvoch rôznych skupinách (napr. skupina A a B)	5 trénerov
3 športovci v tej istej skupine	5 trénerov
3 športovci v dvoch rôznych skupinách (napr. skupina A a B)	6 trénerov
4 športovci	6 trénerov (maximálny povolený počet)

Počet trénerov pre každú súťažnú skupinu **v prípravnej zóne (zóny bandážovania) – súťaže s vybavením:**

Počet športovcov	Počet trénerov
1 športovec	2 tréneri
2 športovci	4 tréneri
3 športovci	5 trénerov
4 športovci	6 trénerov (maximálny povolený počet)

Počet trénerov pre každú súťažnú skupinu **v prípravnej zóne – klasické súťaže:**

Počet športovcov	Počet trénerov
1 športovec	max. 2 tréneri v jednej skupine
2 športovci	max. 2 tréneri v jednej skupine
3 športovci	max. 2 tréneri v jednej skupine
3 športovci v dvoch skupinách	max. 3 tréneri
4 športovci v dvoch skupinách	max. 4 tréneri (maximálny povolený počet)

4. Organizátori majú v zóne bandážovania zriadiť pozorovaciu zónu pre trénerov s televíznym prenosom zo súťažného pódia, aby tréneri mohli sledovať priebeh súťaže. Ak to nie je možné, má byť pozorovacia zóna zriadená za stolom hlásateľa.

5. Hlavný tréner musí zabezpečiť, aby do zóny pre trénerov išiel so športovcami iba jeden tréner a aby bol riadne oblečený.

6. Za správanie trénerov a súťažiacich v rozcvičovni a v zóne bandážovania zodpovedá hlavný tréner.

7. Hlavný tréner musí zabezpečiť, aby každý z jeho asistentov dostal akreditáciu s fotografiou, ktorá mu umožní vstup do rozcvičovne, zóny bandážovania a súťažného priestoru.

8. Hlavný tréner musí s organizátorom dohodnúť pevný tréningový čas pre svoje družstvo.

9. Hlavný tréner musí zabezpečiť, aby bolo všetko vybavenie použité počas tréningu vrátené na stojany, aby pódia zostali upratané a tréningový priestor čistý (bez odpadkov a pod.). To isté platí aj po skončení súťaže.

10. Hlavný tréner musí zabezpečiť, aby jeho súťažiaci predložili pri vážení rozhodcom tieto doklady: prílohu 2, profil súťažiaceho a pas.

11. Hlavný tréner musí zabezpečiť, aby pri kontrole vybavenia bolo vybavenie súťažiacich v súlade s technickými pravidlami IPF.

12. Hlavný tréner a asistenti trénera v rozcvičovni, zóne bandážovania a súťažnom priestore musia rešpektovať povinnosť dodržiavať všetky antidopingové pravidlá IPF.



13. Hlavný tréner zodpovedá za to, aby v rozcvičovni a v prípravnom priestore neboli prítomní rodinní príslušníci ani deti.

14. Hlavný tréner musí zabezpečiť, aby bol súťažiaci pripravený nastúpiť na pódium, keď je jeho meno vyvolané pri slávnostnom vyhlásovaní výsledkov.

15. V rozcvičovni a v zóne bandážovania je požívanie alkoholu hlavným trénerom, asistentmi trénera aj súťažiacimi prísne zakázané. Za žiadnych okolností sa v rozcvičovni nesmie nachádzať osoba pod vplyvom alkoholu; toto zabezpečuje hlavný tréner.

16. Oprávnení tréneri a súťažiaci: Nominovaní tréneri musia byť členmi národnej federácie/asociácie silového trojboja. Každá národná federácia má autonómiu stanoviť si vlastné pravidlá a postupy pre svojich trénerov a súťažiacich národného družstva.

17. Fotografovanie a nakrúcanie: V rozcvičovni je u niektorých súťažiacich potrebné sledovať ich pokusy na videu, aby bolo možné plne pochopiť drobné korekcie potrebné v ich technike. To uľahčuje komunikáciu medzi trénerom a súťažiacim, ktorá môže prebiehať na rôznych úrovniach.

18. Svojím podpisom potvrdzujem, že som si vyššie uvedené prečítal a porozumel som mu. Beriem na vedomie, že porušenie týchto očakávaní ma vystavuje disciplinárnemu konaniu zo strany Disciplinárnej komisie IPF, prípadne – v prípadoch týkajúcich sa bodu 12 vyššie – konaniu a prerokovaniu podľa príslušných článkov antidopingových pravidiel IPF.

MENO hlavného trénera:

MENO trénera:

Národná federácia:

PODPIS: DÁTUM:

Vydal: Slovenský zväz silového trojboja

Spracované podľa: The IPF Technical Rules Book 2026 (platnosť od 1. januára 2026)

Odborné spracovanie: Ing. Ondrej Novomeský

Korektúra: Ing. Eva Novomeská

Oficiálny text technických pravidiel spravuje IPF a je uverejnený v anglickom jazyku. V prípade akéhokoľvek rozporu medzi anglickou verziou a verziou v inom jazyku má prednosť anglická verzia.