



SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA FITNES, KULTURISTIKY, A SILOVÉHO TROJBOJA

Junácka 6, 832 80, Bratislava
mob.: +421 908 965 156

www.sakst.sk
IČO 30842069

e-mail: safkst@gmail.com
DIČ 2020872513

Zápisnica zo zasadnutia Výkonného výboru SAFKST dňa 4.2.2022 o 11.00 v Slovenskom Grobe

Zúčastnení: Boris Mlsna, Pavol Kovalčík, Ľuboš Matejíčka, Roland Brosman, Ondrej Novomeský,
Veronika Vančo Véghová (kontrolórka SAFKST)

Program:

1. Zahájenie zasadnutia
2. Komisie SAFKST
3. Výročná konferencia za rok 2021
4. Rôzne
5. Záver

1. Prezident SAFKST B. Mlsna zahájil zasadnutie a privítal prítomných.
2. Komisie SAFKST – Návrh uznesenia č. 01/01/2022

VV SAFKST schvaľuje zloženie jednotlivých komisií:

Disciplinárna komisia: Vladimír Vrabec (predseda), Andrej Hlinka (podpredseda), Maroš Bezák, Jozef Benč
Fitness a kulturistika

Komisia štátnej reprezentácie: Gabika Mlsnová (predseda), Ľuboš Matejíčka, Peter Uriček

Komisia súťažná: Ľuboš Matejíčka (predseda), Nikola Primorac

Komisia športovo-technická: Roland Brosman (predseda), Ľubomír Hečko

Komisia rozhodcov: Boris Mlsna (predseda), Soňa Benčová, Ela Masaryková

Silový trojboj a tlak na lavičke

Komisia silového trojboja: Pavol Kovalčík (predseda), Matúš Triščík, Mário Šedivý, Michal Majerech, Marián Beer, Vladimír Kertesz, Stanislav Januška, Dominik Dugovič, Rastislav Lehoczský, Róbert Valach

Komisia štátnej reprezentácie: Stanislav Januška (predseda), Pavol Varchola, Kristián Slíž, Ladislav Horný

Komisia športovo-technická: Matúš Triščík (predseda), Mário Šedivý, Dominik Dugovič, Rastislav Lehoczský, Róbert Valach

Komisia rozhodcov: Michal Majerech (predseda), Marián Beer, Vladimír Kertesz

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval:

Návrh uznesenia bol prijatý

Uznesenie VV SAFKST č. 01/01/2022

VV SAFKST schvaľuje zloženie jednotlivých komisií.

3. Výročná konferencia SAFKST za rok 2022 – Návrh uznesenia č. 02/01/2022

Výročná konferencia SAFKST za rok 2021 sa bude konať 19.3.2022 o 12:00 v hoteli Tatra, Námestie 1.mája 5,
811 06 Bratislava

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti:

Zdržal sa:

Nehlasoval:

Návrh uznesenia bol prijatý

Uznesenie VV SAFKST č. 02/01/2022

Výročná konferencia SAFKST za rok 2021 sa bude konať 19.3.2022 o 12:00 v hoteli Tatra, Námestie 1.mája 5, 811 06 Bratislava

4. Rôzne:

- Nákup doplnkov výživy, športového oblečenia, leteniek a cestovných a ubytovacích nákladov, zariadenia kancelárie, nákup športového náradia a náčinia, nákup súťažného programu Powerlife pre silový trojboj na sezónu 2022 - Návrh uznesenia č. 03/01/2022

Výkonný výbor SAFKST schvaľuje nákup doplnkov výživy, športového oblečenia, leteniek a cestovných a ubytovacích nákladov, zariadenia kancelárie, nákup športového náradia a náčinia

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti: Zdržal sa: Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 03/01/2022

Výkonný výbor SAFKST schvaľuje nákup doplnkov výživy, športového oblečenia, leteniek a cestovných a ubytovacích nákladov, zariadenia kancelárie, nákup športového náradia a náčinia, nákup súťažného programu Powerlife pre silový trojboj na sezónu 2022.

- Kalendár súťaží SAFKST 2022 - Návrh uznesenia č. 04/01/2022

VV SAFKST schvaľuje kalendár súťaží SAFKST vo fitness a kulturistike pre rok 2022 a kalendár súťaží v silovom trojboji a tlaku na lavičke pre rok 2022.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti: Zdržal sa: Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 04/01/2022

VV SAFKST schvaľuje kalendár súťaží SAFKST vo fitness a kulturistike pre rok 2022 a kalendár súťaží v silovom trojboji a tlaku na lavičke pre rok 2022.

- Povinnosť športovca absolvovať zdravotnú prehliadku - Návrh uznesenia č. 05/01/2022

VV SAFKST ako Národný športový zväz, určil ako podmienku účasti v zmysle §5 ods.8 zákona č.440/2015 Z.z. o športe na súťaži preukázanie zdravotnej spôsobilosti športovca na vykonávanie príslušného športu. Zdravotnú spôsobilosť vrcholového športovca (reprezentant SR, člen Top tímu) a talentovaného športovca na vykonávanie príslušného športu posudzuje lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore telovýchovné lekárstvo na základe lekárskej prehliadky, ktorú vykonal; ak ide o talentovaného športovca, aj lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore pediatria. Amatérsky športovec, ktorý nie je vrcholovým športovcom ani talentovaným športovcom, a športovec športu pre všetkých môže absolvovať lekársku prehliadku u všeobecného lekára. Bez lekárskej prehliadky, absolvovanej za posledných 12 mesiacov, nemôže športovec súťažiť.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti: Zdržal sa: Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 05/01/2022

Podmienkou účasti v zmysle §5 ods.8 zákona č.440/2015 Z.z. o športe na súťaži preukázanie zdravotnej spôsobilosti športovca na vykonávanie príslušného športu. Zdravotnú spôsobilosť vrcholového športovca (reprezentant SR, člen Top tímu) a talentovaného športovca na vykonávanie príslušného športu posudzuje lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore telovýchovné lekárstvo na základe lekárskej prehliadky, ktorú vykonal; ak ide o talentovaného športovca, aj lekár so špecializáciou v špecializačnom odbore pediatria. Amatérsky športovec, ktorý nie je vrcholovým športovcom ani talentovaným športovcom, a športovec športu pre všetkých môže absolvovať lekársku prehliadku u všeobecného lekára. Bez lekárskej prehliadky, absolvovanej za posledných 12 mesiacov, nemôže športovec súťažiť.

- Sieň slávy SAFKST - Návrh uznesenia č. 06/01/2022

VV SAFKST určil, že do Siene slávy SAFKST budú zaradené výnimočné osobnosti, ktorí svojimi športovými úspechmi ako členovia našej asociácie, zviditeľnili nielen fitness, kulturistiku alebo silový trojboj, ale aj Slovensko na najvyšších medzinárodných súťažiach, najmä na majstrovstvách sveta. Každého člena Siene slávy SAFKST schvaľuje VV. Súčasťou Siene slávy bude zoznam majstrov sveta.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti: Zdržal sa: Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 06/01/2022

Do Siene slávy SAFKST budú zaradené výnimočné osobnosti, ktorí svojimi športovými úspechmi ako členovia našej asociácie, zviditeľnili nielen fitness, kulturistiku alebo silový trojboj, ale aj Slovensko na najvyšších medzinárodných súťažiach, najmä na majstrovstvách sveta. Každého člena Siene slávy SAFKST schvaľuje VV. Súčasťou Siene slávy bude zoznam majstrov sveta.

- Aktualizované pravidlá silového trojboja IPF a štatút Rozhodcu v silovom trojboji SAFKST - Návrh uznesenia č. 07/01/2022

VV SAFKST schvaľuje aktualizované Pravidlá silového trojboja IPF 2022 a Štatút rozhodcu v silovom trojboji SAFKST

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti: Zdržal sa: Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 07/01/2022

VV SAFKST schvaľuje aktualizované Pravidlá silového trojboja IPF 2022 (príloha č.1) a Štatút rozhodcu v silovom trojboji SAFKST (príloha č.2)

- Zmeny v pravidlách SAFKST na rok 2022 - Návrh uznesenia č. 08/01/2022

VV SAFKST schvaľuje Súťažné disciplíny a vekové kategórie vo fitness a kulturistike na rok 2022 a zmeny v pravidlách SAFKST

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti: Zdržal sa: Nehlasoval:

Uznesenie VV SAFKST č. 08/01/2022

VV SAFKST schvaľuje Súťažné disciplíny a vekové kategórie vo fitness a kulturistike na rok 2022 a zmeny v pravidlách SAFKST (príloha č.3)

- VV SAFKST schvaľuje organizovanie zrazu pre všetkých športovcov fitness a kulturistiky v Nitre 19.2.22.

Za: Mlsna, Kovalčík, Matejíčka, Brosman, Novomeský Proti: Zdržal sa: Nehlasoval:

- Prezident SAFKST informoval VV, že členmi VŠC Dukla Banská Bystrica v roku 2022 sú Ivana Horná, Michal Barbier, Martin Sagan, Kristína Juricová, Tatiana Ondrušková, Neli Novodomsá, Aneta Tichá a Martin Foriš.

Do Top tímu 2022 zaradilo MŠVVaŠ SR Anetu Tichú, Ivanu Hornú, Janu Stachovú, Katarínu Klimasovú, Martina Sagana, Petra Tatarku, Vladimíra Holotu, Zuzanu Kardošovú. Napriek viacerým opakovaným žiadostiam, pripomienkam a požiadavke započítať všetky výsledky od roku 2019 zo strany SAFKST, do Top tímu MŠVVaŠ SR nezaradilo majsterky sveta 2021 Kristínu Juricovú a Tatianu Ondruškovú, ani medailistov a majstrov sveta z uplynulých rokov Michala Barbiera, Michaelu Pavleovú a Neli Novodomskú.

- Na zasadnutí sa zúčastnila Mgr. Ing. Veronika Vančo Véghová, ktorá sa z osobných a zdravotných dôvodov vzdala funkcie kontrolóra SAFKST k 19.3.2022.

- 5. Prezident SAFKST ukončil rokovanie.

V Slovenskom Grobe, 4.2.2022

Predsedaajúci: Boris Mlsna, v.r.

Zapísala: Katarína Fitáková, v.r.

(Pozn. Originálne podpísané listinné dokumenty sú v prípade oprávneného záujmu uložené na sekretariáte.)

SLOVENSKÁ ASOCIÁCIA FITNES, KULTURISTIKY A SILOVÉHO TROJBOJA

IPF

PRAVIDLÁ SILOVÉHO TROJBOJA

Platnosť od 4. februára 2022



OBSAH

VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ SILOVÉHO TROJBOJA	3
Vekové kategórie	4
Hmotnostné kategórie	4
TECHNICKÉ VYBAVENIE A JEHO ROZMERY	6
Váha	6
Súťažné pódium	6
Činky a kotúče	7
Uzávery	8
Stojany na drepy	8
Lavička	8
Časomiera	8
Svetelná signalizácia	8
Karty chýb v jednotlivých disciplínach	9
Výsledková tabuľa	10
OSOBNÉ VYBAVENIE	11
Dresy	11
Tričko	12
Podporné tričko – dres na tlak na lavičke	12
Spodné prádlo	13
Ponožky	13
Opasok	14
Obuv	14
Nákolenníky	15
Bandáže	15
Lekárske náplaste	16
Kontrola osobného vybavenia	16
Logá sponzorov	16
Všeobecné ustanovenia	17
DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJA A PRAVIDLÁ ICH PREVEDENIA	17
Drep	17
Tlak na lavičke	18
Pravidlá pre účasť zdravotne postihnutých športovcov na súťažiach IPF v tlaku na lavičke	19
Mŕtvy ťah	20
Váženie	21
PRIEBEH SÚŤAŽE	22
Kruhový systém	22
Vzor lístkov pre nahlasovanie pokusov	22
Zbor organizačných funkcionárov súťaže	24
Povinnosti funkcionárov	25
Rôzne pravidlá (chyby pri nakladaní, omyly, odvolania atď.)	26
ROZHODCOVIA	29
JURY A TECHNICKÁ KOMISIA	33
Jury	33
Technická komisia IPF	33
SVETOVÉ REKORDY	34
IPF PRAVIDLÁ PRE KLASICKÝ SILOVÝ TROJBOJ A TLAK NA LAVIČKE	36

VŠEOBECNÉ PRAVIDLÁ SILOVÉHO TROJBOJA

V týchto pravidlách sa z dôvodu stručnosti pod pojmom súťažiaci/pretekár rozumejú ako muži tak ženy. Všetky odkazy na pohlavie by sa mali revidovať, aby sa zabezpečili rovnaké práva pre obidve pohlavia a ženy neboli spomenuté 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) rozlišuje tri disciplíny, ktoré je treba absolvovať v rovnakom poradí na všetkých súťažiach usporiadaných podľa pravidiel IPF:

A. Drep

B. Tlak na lavičke

C. Mŕtvy ťah

D. Trojboj

- (b) Súťaže sa zúčastnia súťažiaci v kategóriách definovaných podľa pohlavia, telesnej hmotnosti a veku. Na otvorených súťažiach žien a mužov sa môžu zúčastniť súťažiaci bez rozdielu veku starší ako 14 rokov.
- (c) V prípade kombinovaných majstrovstiev v silovom trojboji alebo tlaku na lavičke, napr. majstrovstvá dorastencov, juniorov, otvorených a masters, „Classic“ (1 kategória) alebo s Equipped (1 kategória), má pretekár možnosť zúčastniť sa oboch majstrovstiev. Pretekár zaplatí 2 krát štartovné a taktiež odsúťaží na oboch súťažiach. **Žiadny pretekár nesmie súťažiť dvakrát v Classic alebo Equipped.** Veková kategória, v ktorej je súťažiaci prihlásený v predbežnej nominácii je záväzná. Súťažiaci má povolené zmeny do finálnej nominácie len v hmotnostných kategóriách.
- (d) Pravidlá sa týkajú všetkých úrovní súťaží.
- (e) Každý súťažiaci má v jednotlivých disciplínach tri pokusy. Najlepší platný pokus súťažiaceho v každej disciplíne sa započíta do celkového výsledku súťaže - trojboja. V prípade že dosiahnu dvaja alebo viac súťažiacich rovnaký celkový výkon v trojboji, získava ľahší súťažiaci vyššie umiestnenie než ťažší.
- (f) V prípade, že dvaja, alebo viacej súťažiacich s rovnakou telesnou hmotnosťou dosiahnu rovnaký výkon, víťazí súťažiaci, ktorý dosiahol výkon skôr. Rovnaké pravidlo platí pre poradie v jednotlivých disciplínach a pri prekonaní rekordu.

2. IPF organizuje a riadi prostredníctvom svojich členských federácií nasledujúce majstrovské súťaže:

Equipped otvorené majstrovstvá sveta

Equipped dorastenecké a juniorské majstrovstvá sveta

Equipped masters majstrovstvá sveta

Equipped otvorené, dorastenecké, juniorské a masters majstrovstvá sveta v tlaku na lavičke

Classic otvorené majstrovstvá sveta

Classic dorastenecké a juniorské majstrovstvá sveta

Classic masters majstrovstvá sveta

Classic otvorené, dorastenecké, juniorské a masters majstrovstvá sveta v tlaku na lavičke

Svetový pohár univerzít

Iné medzinárodné podujatia schválené výkonným výborom.

Sekretár IPF po konzultácii s výkonným výborom zabezpečí, aby nedošlo ku kolidovaniu významných medzinárodných podujatí. Ak je to nevyhnutné, kolidujúce súťaže sa môžu zlúčiť do jedného podujatia.

Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja organizuje majstrovské a pohárové súťaže podľa Súťažného poriadku pre silový trojboj SAFKST.

3. IPF, EPF a národné federácie schvaľujú a registrujú svetové, európske a národné rekordy v jednotlivých disciplínach a v trojboji v nasledujúcich kategóriách:

Vekové kategórie

Muži - seniori:	od dňa, kedy dosiahne 14 rokov a ďalej bez obmedzenia
Dorastenci:	od dňa, kedy dosiahne 14 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 18 rokov
Juniori:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 19 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 23 rokov
Masters 1:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 40 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 49 rokov
Masters 2:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 50 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 59 rokov
Masters 3:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 60 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 69 rokov
Masters 4:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 70 rokov a ďalej bez obmedzenia
Ženy - seniorky:	od dňa, kedy dosiahne 14 rokov a ďalej bez obmedzenia
Dorastenky:	od dňa, kedy dosiahne 14 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 18 rokov
Juniorky:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 19 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 23 rokov
Masters 1:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 40 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 49 rokov
Masters 2:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 50 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 59 rokov
Masters 3:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 60 rokov, do konca kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 69 rokov
Masters 4:	od 1. januára kalendárneho roku, v ktorom dosiahne 70 rokov a ďalej bez obmedzenia

Súťažné zdvíhanie pretekárov mladších ako 14 rokov je povolené len na národných súťažiach.

4. Umiestnenie pre všetky vekové kategórie by malo byť určené na základe celkového výsledku súťažiacich v súlade so štandardnými pravidlami pre silový trojboj. Taktiež muži, ktorí majú 70 rokov a viac (t.j. kategória Masters IV) by mali dostať medaile za umiestnenie sa na 1., 2. a 3. mieste v ich hmotnostných kategóriách, taktiež u žien v kategóriách Masters III a Masters IV by mali dostať medaile za umiestnenie sa na 1. 2. a 3. mieste v ich hmotnostných kategóriách v každej vekovej kategórii. Každá národná federácia môže pre vlastné národné súťaže prispôbiť vekové kategórie a ich ďalšie delenie, podľa vlastného uváženia.

Hmotnostné kategórie

Muži, juniori a dorastenci:

Dorastenci a juniori majú najnižšiu hmotnostnú kategóriu do 53,0 kg

kategória - 59,0 kg	do 59,0 kg
kategória - 66,0 kg	od 59,01 kg do 66,0 kg
kategória - 74,0 kg	od 66,01 kg do 74,0 kg
kategória - 83,0 kg	od 74,01 kg do 83,0 kg
kategória - 93,0 kg	od 83,01 kg do 93,0 kg

kategória - 105,0 kg od 93,01 kg do 105,0 kg
kategória - 120,0 kg od 105,01 kg do 120,0 kg
kategória +120,0 kg od 120,01 kg bez obmedzenia.

Ženy, juniorky, dorastenky

Dorastenky a juniorky majú najnižšiu hmotnostnú kategóriu do 43,0 kg

kategória - 47,0 kg do 47,0 kg
kategória - 52,0 kg od 47,01 kg do 52,0 kg
kategória - 57,0 kg od 52,01 kg do 57,0 kg
kategória - 63,0 kg od 57,01 kg do 63,0 kg
kategória - 69,0 kg od 63,01 kg do 69,0 kg
kategória - 76,0 kg od 69,01 kg do 76,0 kg
kategória - 84,0 kg od 76,01 kg do 84,0 kg
kategória +84,0 kg od 84,01 kg bez obmedzenia.

5. Každé národné družstvo môže byť zastúpené maximálne ôsmimi (8) súťažiacimi rozdelenými do ôsmich (8) hmotnostných kategórií u mužov, ôsmimi (8) súťažiacimi v ôsmich (8) hmotnostných kategóriách u žien. Juniorky a dorastenky majú deväť (9) súťažiacich v deviatich (9) kategóriách, juniorky a dorastenky deväť (9) v deviatich (9) kategóriách. V jednej hmotnostnej kategórii nesmie byť viac ako dvaja súťažiaci tej istej národnosti.
6. Každé národné družstvo môže mať maximálne päť náhradníkov. Pre možnosť účasti na súťaži musia byť nominovaní v predbežnej nominácii 60 dní pred dátumom majstrovstiev, kde musí byť uvedená hmotnostná kategória a najlepší výkon v trojboji dosiahnutý na národných alebo medzinárodných majstrovstvách v priebehu posledných 12. mesiacov.
7. Každé národné družstvo musí predložiť súpisu tímu obsahujúcu mená všetkých súťažiacich, hmotnostnú kategóriu a ich najlepší výkon v trojboji, dosiahnutý na národných alebo medzinárodných majstrovstvách v priebehu uplynulých 12 mesiacov. Môže byť uvedený výsledok, ktorý bol dosiahnutý v minulom roku na medzinárodnej súťaži v rovnakej hmotnostnej kategórii, v ktorej je prihlásený na súťaž. Súčasne musí byť uvedený dátum a názov súťaže, v ktorej bol najlepší výkon v trojboji dosiahnutý. Tieto údaje musia byť zaslané sekretárovi súťaží IPF, EPF a riaditeľovi súťaže v predbežnej nominácii najneskôr 60 dní pred zahájením súťaže. Konečná, finálna nominácia na majstrovstvá vrátane náhradníkov, odoslaná najneskôr 21 dní pred začiatkom súťaže, môže byť tvorená len súťažiacimi a ich náhradníkmi, nominovanými v predbežnej nominácii 60 dní pred začiatkom súťaže. Hmotnostná kategória, v ktorej je súťažiaci prihlásený vo finálnej nominácii je záväzná. Po finálnej nominácii už súťažiaci nemôže zvolenú hmotnostnú kategóriu zmeniť. Súťažiaci prihlásený do súťaže bez najlepšieho výkonu z vyššie uvedených súťaží budú automaticky zaradení do prvej skupiny súťažiacich danej hmotnostnej kategórie. Chyby v prihláske môžu mať za následok diskvalifikáciu tímu, ktorý sa chyby dopustil. Súťažiaci nemôže vytvoriť kvalifikačný limit potrebný pre prihlásenie na MS alebo ME na národných majstrovstvách v dobe, kedy si odpykáva trest zákazu činnosti.
8. Bodové hodnotenie vo všetkých svetových, kontinentálnych a ďalších medzinárodných súťažiach je nasledujúce: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 body pre najlepších deväť umiestnení v každej hmotnostnej kategórii. Všetci súťažiaci na desiatom a ďalšom mieste, ktorí dosiahli platný výkon v trojboji, získavajú 1 bod. Bodové hodnotenie družstiev na národných súťažiach je upresnené Súťažným poriadkom každej federácie.
9. Do súťaže družstiev sa započítavajú len bodové hodnotenia piatich najlepšie umiestnených súťažiacich každého národného družstva. V prípade rovnosti bodového hodnotenia bude o konečnom umiestnení národných družstiev rozhodnuté podľa ustanovení v bode 11. Ak bude u niektorého člena alebo viacej členov družstva zistené porušenie Antidopingových pravidiel na súťaži, na ktorej bolo umiestnenie družstva založené na celkovom zisku bodov jednotlivcov, budú body previnilcov odčítané z výsledku družstva a nebudú nahradené bodmi, ktoré získali ďalší členovia.
10. Každá národná federácia, ktorá je členom IPF dlhšie než tri roky, musí mať najmenej jedného medzinárodného rozhodcu medzi funkcionármi svojho družstva na majstrovstvách sveta či Európy. V prípade, že nie je prítomný rozhodca z niektorých národných federácií alebo odmietne prítomný rozhodca rozhodovať, keď je k tomu vyzvaný, započítajú sa jeho národnému družstvu do súťaže iba štyri najlepšie umiestnenia súťažiacich.

11. Cenami v súťaži družstiev sú diplomy pre družstvá umiestnené na prvých troch miestach. V prípade rovnosti bodov v celkovej klasifikácii tímov alebo národov bude prvé družstvo, ktoré získa najväčší počet prvých miest. V prípade rovnosti bodového hodnotenia u dvoch družstiev, ktoré dosiahnu rovnakého počtu prvých miest bude hodnotené ako prvé to, ktoré dosiahlo najväčšieho počtu druhých miest, atď. až po vyčerpaní umiestnenia piatich klasifikovaných súťažiacich. Pokiaľ dosiahnu tímy alebo národné družstvá rovnosť bodov v celkovej klasifikácii a zároveň rovnaký počet jednotlivých umiestnení, bude ich konečné poradie stanovené podľa súčtu IPF bodov.
12. Na všetkých súťažiach IPF je vyhlasovaný najlepší pretekár a pretekárka podľa IPF koeficientov. Ceny dostanú aj súťažiaci, ktorí sa umiestnili na 2. a 3. mieste.
13. Na medzinárodných majstrovstvách sú udeľované medaile za umiestnenie na 1., 2. a 3. mieste v každej kategórii podľa výkonu v trojboji. Navyše sú udeľované medaile alebo podobné ocenenia pre prvých troch súťažiacich v drepe, v tlaku na lavičke a mŕtvom ťahu v každej kategórii. V prípade neúspechu a diskvalifikácie v niektorej z disciplín môže súťažiaci ďalej pokračovať v súťaži a má možnosť získať medaile v ďalších disciplínach, v ktorých bude úspešný. Podmienkou však je, že súťažiaci musí absolvovať v každej zo zvyšných disciplín pokusy s hmotnosťou, odpovedajúcou jeho štandardnej výkonnosti (pokus bona fide).

Všetci súťažiaci danej kategórie sa na vyhlasovanie výsledkov na medzinárodných súťažiach dostavia zásadne v reprezentačnej tepláčkovej súprave, v tričku a v športovej obuvi. Na dodržanie pravidiel obliekania bude dohliadať technický kontrolór. Pokiaľ sa pretekár proti týmto pravidlám previní, nedostane medaile, ktoré by mu inak podľa dosiahnutého výkonu náležali. Umiestnenie pretekára v súťaži nie je týmto pravidlom dotknuté.
14. Je zakázané fackovať a biť súťažiacich pred publikom a médiami.
15. Na všetkých podujatiach IPF musí organizátor zabezpečiť bezpečnosť športovcov a organizátorov kvalifikovanou zdravotníckou osobou, ktorá bude prítomná počas celého šampionátu

TECHNICKÉ VYBAVENIE A JEHO ROZMERY

Váha

Musí byť digitálna, elektronická so stupnicou na 2 desatinné čísla s kapacitou najmenej do 180 kg. Váha musí mať aktualizované osvedčenie o preskúšaní a kalibrácii nie staršie ako 1 rok.

Súťažné pódium

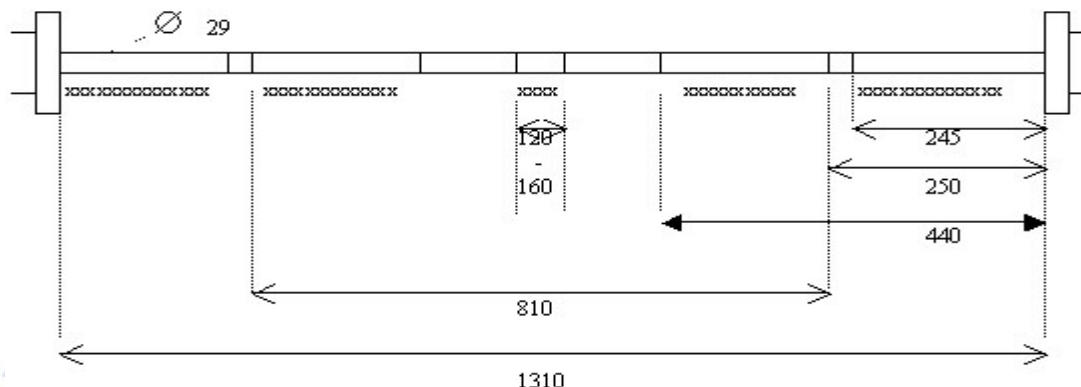
Všetky disciplíny prebiehajú na súťažnom pódii (ďalej len SP) o rozmeroch minimálne 2,5 x 2,5 m a maximálne 4,0 x 4,0 m. SP nesmie byť vyššie ako 10 cm nad úrovňou okolitej podlahy. Povrch SP musí byť rovný, pevný, plochý a pokrytý nešmykľavým hladkým kobercom. Gumové rohože alebo podobné materiály nie sú povolené.

Činky a kotúče

Na všetkých súťažiach silového trojboja usporiadaných podľa pravidiel IPF sa môžu používať len kotúčové nakladacie činky. Použitím kotúčov, ktoré nezodpovedajú bežným špecifikáciám, sa znehodnotí súťaž a všetky dosiahnuté rekordy sa stanú neplatnými. Počas celej súťaže a pre všetky disciplíny sa smú používať len také činky a kotúče, ktoré zodpovedajú všetkým špecifikáciám. Os činky sa počas celej súťaže nemení, pokiaľ podľa názoru technickej komisie, jury alebo rozhodcov nie je ohnutá alebo poškodená. Os činky používané na majstrovstvách sveta alebo Európy nesmie byť v úchopovej časti chrómovaná. Na majstrovstvách sveta a Európy (alebo pre dosiahnutie svetového/európskeho rekordu) sa môžu používať len osi a kotúče oficiálne povolené IPF. Od roku 2008 sa rozmery a vzdialenosti drážkovania na osách schválených IPF stali univerzálnym štandardom platným pre všetky povolené činky.

(a) Osi musia byť rovné, vrúbkované a musia zodpovedať nasledujúcim rozmerom

1. Celková dĺžka nesmie presahovať 2,2 m.
2. Vzdialenosť medzi vnútornými objímkami nábojov činky nesmie presiahnuť 1,32 alebo byť kratšia ako 1,31m.
3. Priemer osi nesmie byť menší ako 28 a väčší ako 29 mm.
4. Hmotnosť osi s uzávermi musí byť 25 kg.
5. Priemer náboja osi nesmie presahovať 52 mm a nesmie byť menší ako 50 mm.
6. Os musí byť označená tak, aby vzdialenosť medzi značkami merala 81 cm.



Rozmery v milimetroch podľa IPF (rozmery vrúbkovania medzi nábojmi)

(b) Kotúče musia spĺňať nasledovné požiadavky:

1. Všetky kotúče použité na súťaži musia vážiť v tolerancii $\pm 0,25$ % alebo ± 10 gramov uvedenej hodnoty.

Hmotnosť kotúčov	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
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Otvoru v strede kotúča nesmie byť väčší ako 53 mm a menší ako 52 mm.
3. K dispozícii musia byť nasledovné kotúče: 1,25 kg; 2,5 kg; 5 kg; 10 kg; 15 kg; 20 kg a 25 kg.
4. Pri pokuse o prekonanie rekordu môžu byť použité ľahšie kotúče, aby mohla byť dosiahnutá hmotnosť najmenej o 0,5 kg, 1,0 kg, 1,5 kg alebo 2,0 kg vyššia ako je hodnota rekordu.
5. Kotúče vážiace viac ako 20 kg nesmú byť hrubšie ako 6 cm. Kotúče vážiace 15 kg a menej nesmú byť hrubšie ako 3 cm. Gumové kotúče nemusia spĺňať požiadavky minimálnej hrúbky.
6. Kotúče musia byť nasledujúcich farieb: 10 kg a menej – akákoľvek farba, 15 kg – žltá, 20 kg – modrá, 25 kg – červená.
7. Všetky kotúče musia mať zreteľné označenie hmotnosti a na os činky sa nasúvajú v poradí, od najťažšieho kotúča čo najbližšie k stredu osi po najmenšie kotúče v klesajúcom poradí tak, aby bol hmotnostný údaj na každom kotúči čitateľný.

8. Prvé a najťažšie kotúče nasunuté na os činky musia byť nasunuté čelnou stranou dovnútra, zatiaľ čo ostatné kotúče sú nasunuté čelnou stranou von.
9. Priemer najväčšieho kotúča nesmie byť väčší ako 45 cm.

Uzávery

1. Pri súťaži sa vždy musia používať uzávery.
2. Každý uzáver váži 2,5 kg.

Stojany na drepy

1. Na súťažiach môžu byť používané len stojany komerčnej výroby oficiálne registrované a schválené technickou komisiou IPF.
2. Stojany na drepy musia byť nastaviteľné po 2,5 cm od minimálnej výšky 1,00 m v najnižšej pozícii do 1,7 m v najvyššej pozícii.
3. Hydraulické stojany musia byť na nastavenej výške zabezpečené mechanickou poistkou.

Lavička

Na súťažiach môžu byť používané len stojany komerčnej výroby oficiálne registrované a schválené technickou komisiou IPF.

Lavička musí odpovedať nasledujúcim rozmerom:

1. Dĺžka – nesmie byť menšia než 1,22 m, musí byť rovná a pevná.
2. Šírka – nesmie byť užšia než 29 cm a širšia než 32 cm.
3. Výška – nesmie byť nižšia než 42 cm a vyššia než 45 cm meranej od podlahy po hornú rovinu výplne povrchu lavičky bez jej stlačenia. Výška stojanov, ktoré musia byť nastaviteľné, musia byť minimálne 75 cm a maximálne 110 cm meraných od podlahy do kľudovej polohy osí.
4. Minimálna vzdialenosť medzi vnútornými stranami stojanov musí byť 1,10 m.
5. Konce lavice musia presahovať 22 cm za stredom stojanov s toleranciou ± 5 cm.
6. Na všetkých súťažiach musia byť používané prídavné zaistovacie stojany s minimálnou výškou 36 cm a dĺžkou 50 cm. Výška musí byť nastaviteľná 10 zaistovacími dierami s krokom po 2,5 cm.

Časomiera

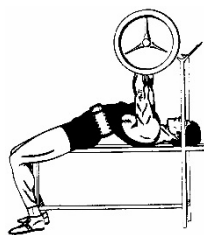
Časomiera viditeľná vo všetkých oblastiach športovej haly (súťažné pódium, rozcvičovňa) musí fungovať neprerušene minimálne do 20 minút a ukazovať plynúci čas. Navyše pre trénerov a súťažiacich musí byť k dispozícii viditeľná časomiera, ukazujúce čas od skončenia pokusu do nahlásenia ďalšieho pokusu.

Svetelná signalizácia

Pre oznámenie rozhodnutia rozhodcov slúži svetelná signalizácia. Môže byť použitý systém, pri ktorom rozhodca, ktorý zistí počas pokusu porušenie pravidiel, stlačí tlačidlo. Ak k tomu dôjde u dvoch rozhodcov, zaznie klaksón, ktorý súťažiacemu oznámi, že jeho/jej pokus je neplatný, tým sa však od súťažiaceho nevyžaduje okamžité ukončenie pokusu. Každý rozhodca ovláda biele a červené svetlo. Tieto dve farby označujú platný pokus – biela a neplatný pokus – červená. Svetlá sú usporiadané horizontálne tak, aby zodpovedali pozíciám všetkých troch rozhodcov. Musia byť konštruované takým spôsobom, aby sa rozsvietili všetky svetlá súčasne a nie postupne tak, ako ich zapínajú jednotliví rozhodcovia. Pre prípad núdzovej situácie (napr. výpadok el. siete) dostane každý rozhodca malú bielu a červenú zástavku, ktorými oznámi svoje rozhodnutie na pokyn hlavného rozhodcu „Vlajky“ („Flags“!).

Karty chýb v jednotlivých disciplínach

Potom ako sú vysvietené svetlá platnosti pokusu, rozhodcovia zdvihnú kartu alebo aktivujú svetlený systém kariet oznamujúci dôvod neuznania pokusu.



Drep	Tlak na lavičke	Mŕtvy ťah
1. červená karta Nedostatočná hĺbka drepu, tzn. prechod hornej línie stehna v trup nie je pod vrcholom kolena.	1. červená karta Nespustenie činky na hrudník alebo na brucho, tzn. činka sa nedotkla hrudníku alebo brucha alebo sa dotkla opasku.	1. červená karta Nenapnuté kolenná na konci pokusu. Nedostatočne vzpriamený trup, ramená nedotiahnuté dozadu.
2. modrá karta Nezauzatie vzpriameného postoja s prepnutými kolenami na začiatku alebo na konci pokusu. Kmit alebo dvojité pokusy o zdvihnutie z dolnej polohy drepu alebo akýkoľvek pokles pri pohybe nahor.	2. modrá karta Akýkoľvek pokles činky behom tlaku od hrudníka. Nevytlačenie činky do plne vystretých paží pri ukončení pokusu.	2. modrá karta Akýkoľvek pokles činky pred zakončením pokusu. Pokles činky v samotnom závere ťahu, vplyvom dotiahnutia ramien dozadu, nie je dôvodom neuznania pokusu. Ťahanie činky po stehnách s viditeľnou pomocou pri ťahu. Ak sa dotýka činka stehien bez zjavnej pomoci pohybu, nie je to dôvod k neuznaniu pokusu.
3. žltá karta Krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou, pričom zhrpnutie chodidla medzi špičkou chodidla a pätou je povolené. Nevýčkanie na pokyn rozhodcu pred začiatkom alebo na konci pokusu. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi rozhodcu, keď zrejme dopomohli pri vztyku. Kontakt lakťa alebo predlaktia s nohou, ak to prinieslo pomoc v stavaní. Mierny dotyk môže byť prepáčený. Akéhokoľvek upustenie alebo odhodenie činky po skončení pokusu. Porušenie ktoréhokoľvek ďalšieho bodu pravidiel uvedeného v pravidlách drepu. Nedokončenie pokusu	3. žltá karta Odrazenie činky od hrudníku alebo jej ponorenie potom, keď už došlo k jej zastaveniu na hrudníku. Nevýčkanie na pokyn rozhodcu pri pokuse. Akákoľvek zmena zvolenej polohy počas pokusu, t. j. nadvihnutie ramien, hlavy, zadku z ich pôvodnej polohy na lavičke, alebo bočný pohyb rúk na osi. Taký kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi rozhodcu, ktorý zrejme dopomohli pri pokuse. Akýkoľvek kontakt chodidiel súťažiaceho s lavičkou alebo s jej konštrukciou. Úmyselný kontakt medzi činkou a stojanom počas pokusu, pokiaľ tým došlo k uľahčeniu pokusu. Porušenie ktoréhokoľvek ďalšieho bodu pravidiel uvedeného v pravidlách tlaku na lavičke. Nedokončenie pokusu	3. žltá karta Odloženie činky pred signálom hlavného rozhodcu. Upustenie činky na podlahu bez kontroly oboch rúk. krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou, pričom zhrpnutie chodidla medzi špičkou chodidla a pätou je povolené. Porušenie ktoréhokoľvek ďalšieho bodu pravidiel uvedeného v pravidlách mŕtveho ťahu. Nedokončenie pokusu

Výsledková tabuľa

Na súťažiach IPF musí byť k dispozícii výsledková tabuľa, slúžiaca k orientácii pretekárov, usporiadateľov a divákov. Mená súťažiacich musia byť uvedené v poradí podľa štartových čísel. Uvedené a podľa potreby aktualizované musia byť aj rekordy pre danú kategóriu.

Skupina:				DREP			TLAK NA LAVIČKE			Medzisúčet	MŔTVÝ ŤAH			Trojboj	Umiestnenie
Číslo	Meno	Národnosť	Telesná hmotnosť	1	2	3	1	2	3		1	2	3		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															

OSOBNÉ VYBAVENIE

Dresy

Podporné dresy

Môžu byť použité iba na súťažiach ktoré sú určené ako súťaž „Equipped/s vybavením“.

Podporný dres sa môže používať pri všetkých disciplínach na súťažiach, ktoré sú označené ako „s vybavením“ (v ktorých sa namiesto podporných taktiež môže používať nepodporný dres). Ramienka dresu musí mať pretekár na ramenách po celý čas počas všetkých disciplín na všetkých súťažiach.

Na súťažiach je povolené používať iba dresy schválených výrobcov ktorí sú na oficiálnom 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 nespĺňajú akékoľvek technické pravidlo IPF nie je možné používať na súťažiach.

Podporné dresy musia spĺňať nasledovné špecifikácie:

- (a) Dres je vyrobený z jednej vrstvy materiálu.
- (b) Dres musí mať nohavičky, ktorých minimálna dĺžka nesmie byť menšia než 3 cm a maximálna dĺžka nesmie presahovať 15 cm od najvyššieho bodu stehu rozkroku dolu po vnútornej strane nohavičky, keď je dres oblečený na pretekárovi.
- (c) Akékoľvek úpravy dresu, ktoré spôsobia prekročenie predpísaných šírkových, dĺžkových a hrúbkových údajov uvedených vyššie, robia dres pre súťaž nedovolený.
- (d) Zmeny pri zužovaní superdresu alebo dresu ho neučinia nedovolený, ak sú nové švy v priestore originálnych švov. Zúženie je možné tiež spraviť tak, že sa prebytočný materiál založí. Vzniknuté záhyby však musia byť opäť vedené pozdĺž originálnych švov a musia byť spravené vo vnútri superdresu alebo dresu. Záhyby musia zostať voľné, nesmú byť k dresu prišité. Všetky ostatné úpravy v iných častiach dresu než v mieste originálnych švov sú nedovolené.
- (e) Ak bol dres zúžený na ramienkach a prebytočný materiál „uši“ sú dlhšie než 3 cm, musia byť prečnievajúce časti založené z vnútra, pri čom sa neprišívajú o ramienka. Z vonkajšej strany ramienok môžu prečnievajúce časti „uši“ vyčnievať nie viac ako 3 cm.
- (f) Dres môže niesť emblém, znak, logo alebo nápis:
 - schváleného výrobcu dresu
 - národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - podľa pravidiel „Logá sponzorov“
 - v národných a nižších súťažiach, logom klubu alebo individuálnym sponzorom, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Nepodporné dresy

Nepodporný dres sa používa v súťažiach, ktoré sú označené ako „Classic/bez vybavenia“ a môže sa používať v súťažiach, ktoré sú označené ako „Equipped/s vybavením“, (v ktorých môže byť namiesto toho používaný podporný dres). Ramienka dresu musí mať pretekár na ramenách po celý čas počas všetkých disciplín na všetkých súťažiach. Na súťažiach je povolené používať iba nepodporné dresy výrobcov schválených 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 nespĺňajú akékoľvek technické pravidlo IPF nie je možné používať na súťažiach.

Nepodporné dresy musia spĺňať nasledovné špecifikácie:

- (a) Dres musí pozostávať z jedného kusu a musí pri nosení sedieť bez akejkoľvek voľnosti.
- (b) Dres musí byť celý vyrobený z takej látky alebo syntetického textilného materiálu, ktorý neposkytuje pretekárovi žiadnu podporu pri vykonávaní akejkoľvek disciplíny. Dres nepodlieha schváleniu Technickej komisie IPF.
- (c) Dres je vyrobený z jednej vrstvy materiálu okrem oblasti rozkroku, kde môže byť použitý materiál inej hrúbky do veľkosti 12 cm x 24 cm.
- (d) Dres musí mať nohavičky, ktorých minimálna dĺžka nesmie byť menšia než 3 cm a maximálna dĺžka nesmie presahovať 25 cm od najvyššieho bodu stehu rozkroku, dĺžka sa meria pri oblečenom drese na stojacom pretekárovi.
- (e) Dres môže niesť emblém, znak, logo alebo nápis:
 - schváleného výrobcu dresu
 - národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - podľa pravidiel „Logá sponzorov“

- v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Tričko

Pri všetkých troch disciplínach musí byť pod dresom oblečené tričko. Jedinou výnimkou je povolené nosenie podporného trička namiesto trička podľa pravidiel pre podporné tričká nižšie. Kombinácia oboch tričiek súčasne nie je povolená.

Tričko musí spĺňať nasledovné špecifikácie:

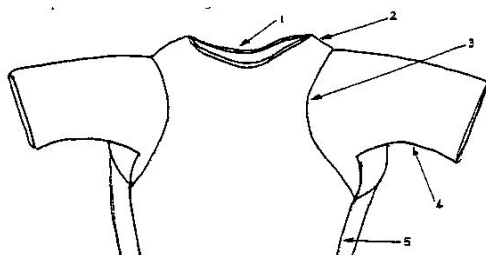
- Tričko musí byť vyrobené výhradne z bavlny alebo z polyesteru alebo z ich zmesí a žiadna jeho časť nesmie byť z pogumovaného, pryžového alebo podobného pružného materiálu, nesmie mať zosilnené švy alebo vrecká, gombíky, zipsy alebo iný než okrúhly golier.
- Tričko musí mať rukávy. Rukávy musia končiť medzi laktami a deltovým svalom pretekára. Súťažiaci si pri súťaži nesmie rukávy trička vyhrnúť na deltový sval.
- Tričko môže byť jednofarebné, alebo viacfarebné bez znakov, nápisov a emblémov alebo môže niesť znak, emblém alebo nápis:
 - národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - loga IPF regiónu (napr. EPF)
 - podujatia na ktorom pretekár súťaží
 - podľa pravidiel "Logá sponzorov"
 - v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Podporné vybavenie – dres

Podporné dresy uvedené na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ sa môže používať iba na súťažiach IPF ktoré sú označené ako Equipped teda súťaže „s vybavením“

Podporný dres musí spĺňať nasledovné špecifikácie:

- Dres musí byť vyrobený výhradne z tkaniny alebo zo syntetickej textílie a žiadna jeho časť nesmie byť z pogumovaného, pryžového alebo podobného pružného materiálu, nesmie mať zosilnené švy alebo vrecká, gombíky, zipsy alebo iný než okrúhly golier.
- Dres musí mať rukávy. Rukávy musia končiť medzi laktami a deltovým svalom pretekára. Súťažiaci si pri súťaži nesmie rukávy trička vyhrnúť na deltový sval.
- Dres môže byť buď čistý, t.j. jednej farby bez znakov, nápisov a emblémov alebo môže niesť znak, emblém alebo nápis:
 - národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - podujatia na ktorom pretekár súťaží
 - podľa pravidiel "Logá sponzorov"
 - v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.



Akákoľvek manipulácia alebo úprava podporného dresu od pôvodného stavu v akom bol dodaný výrobcom a schválený Technickou komisiou IPF bude znamenať, že dres nie je povolený pre používanie v súťažiach. Materiál musí zakrývať celý deltový sval ako je znázornené šípkou 2.

Spodné prádlo

Pod dresom musia byť oblečené štandardné slipy alebo spodná bielizeň vyrobené z akejkoľvek zmesi bavlny, nylónu alebo polyesteru (ale nie boxerské šortky). Ženy môžu používať štandardné alebo športové podprsenky. Plavky alebo iné časti odevu z pogumovaného materiálu okrem gumeného pásu, sú zakázané. Podporné prádlo nie je povolené na súťažiach podľa pravidiel IPF.



Ponožky

Súťažiaci môžu nosiť ponožky:

- (a) Môžu mať akúkoľvek farbu alebo farby a môžu niesť logo výrobcu.
 - (b) Musia byť takej dĺžky, aby sa nedotýkali bandáže kolien alebo nákolenníkov.
 - (c) Pančucháče, šponovky alebo nohavice sú prísne zakázané.
- Pri mŕtvom ťahu musia byť použité podkolenky chrániace pokožku holení pred zranením.

Opasok

Súťažiaci môžu nosiť opasok. Ak je opasok použitý, musí byť oblečený cez dres.

Na súťažiach je povolené používať iba opasky uvedené 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:

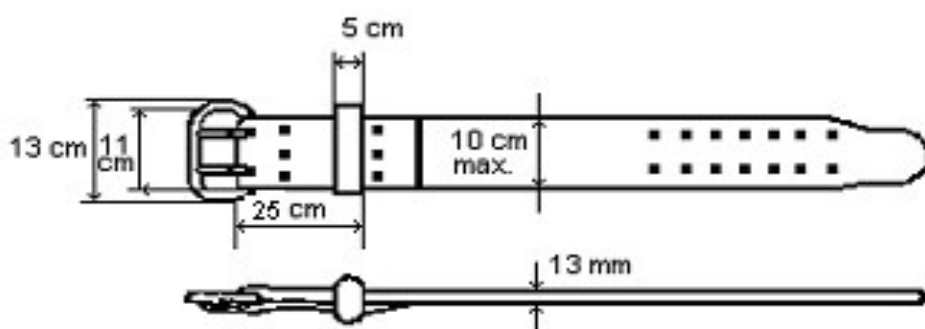
- (a) Hlavná časť musí byť vyrobená z kože alebo z jedno či viacnásobne laminovaného vinylu alebo podobného materiálu, či už lepeného alebo zošívaneho.
- (b) Na povrchu a vo vnútri nesmie mať výstuže, vypchávkové alebo spevnenia z akéhokoľvek materiálu.

- (c) Spona musí byť upevnená na jednom konci opasku pomocou nitov alebo švov
- (d) Opasok môže mať sponu s jedným alebo dvomi hrotmi, alebo rýchlopínacíu pákovú sponu.
- (e) K opasku musí byť bližšie spony pripevnené pomocou nitov alebo švov kožené alebo vinylové pútko.
- (f) Opasok môže byť buď čistý, t.j. jednej farby alebo dvoch a viac farieb, bez znakov, nápisov a emblémov alebo môže niesť znak, emblém alebo nápis:
 - národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - podľa pravidiel "Logá sponzorov"
 - v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Rozmery

1. Maximálna šírka opasku je 10 cm.
2. Maximálna hrúbka po hlavnej dĺžke opasku 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.

Obrázok udávajúci správne rozmery opasku:



Obuv

Súťažiaci musí mať obutú obuv:

- (a) Za schválenú obuv sa považuje špeciálna športová halová (indoor) obuv, vzpieráčská obuv, powerlifterská obuv a ľahké gymnastické cvičky alebo papuče pre mŕtvy ťah. Športová obuv sa vzťahuje na indoor športy, napr. zápasenie/basketbal. Turistické topánky nespádajú do tejto kategórie.
- (b) Podrážka obuvi nesmie byť v žiadnom mieste vyššia než 5 cm.
- (c) Podrážka musí byť rovná, bez akýchkoľvek neregulárnych úprav štandardného tvaru.
- (d) Vnútorňa vložka, ktorá nie je súčasťou vyrobenej obuvi, môže byť hrubá maximálne 1 cm.
- (e) Ponožky s vonkajším pogumovaním podrážky nie sú povolené

Nákolenníky

Neoprénové nákolenníky môže pretekár nosiť počas všetkých pokusov v súťaži. Neoprénové nákolenníky nesmú byť použité na inej časti tela ako na kolenách. Nákolenníky taktiež nemôžu byť použité spolu s kolennými bandážami (podľa nižšie uvedených pravidiel vzťahujúcich sa na bandáže)

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 schválené nákolenníky musia spĺňať všetky špecifikácie podľa technických pravidiel IPF; nákolenníky ktoré nespĺňajú akékoľvek technické pravidlo IPF nie sú povolené pre použitie na súťažiach.

Nákolenníky musia spĺňať nasledovnú špecifikáciu:

- (a) Nákolenníky musia byť vyrobené z jednej vrstvy neoprénu, alebo prevažne z jednej vrstvy neoprénu a jednej vrstvy nepodpornej tkaniny potiahnutej cez neoprén. Cez neoprén môžu byť prešívane švy. Celé vyhotovenie nákolenníkov musí byť také, aby pretekárovi neposkytlo žiadnu podstatnú podporu alebo odraz.
- (b) Maximálna hrúbka nákolenníkov je 7mm a maximálna dĺžka 30 cm.
- (c) Nákolenníky nesmú mať na sebe žiadne ďalšie pásky, suchý zips, šnúry na stiahnutie, vypchávkavy ani iný podporný materiál z vnútornej alebo vonkajšej strany. Nákolenníky musia byť spojené, bez otvorov v neopréne alebo v povrchovej tkanine.
- (d) Ak má pretekár oblečené nákolenníky počas súťaže, tieto sa nesmú dotýkať s dresom alebo ponožkami a musia byť sústredené na kolennom kĺbe.

Bandáže

Môžu sa používať bandáže utkané z jednej vrstvy pružného materiálu krytého polyesterom, bavlnou alebo kombináciou týchto materiálov. Taktiež sú povolené obyčajné lekárske sťahovacie bandáže.

Podporné bandáže:

Na súťažiach je povolené používať iba bandáže 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“

Nepodporné bandáže:

Bandáže z lekárskeho obväzu a pások nevyžadujú schválenie technickou komisiou.

Zápästie

1. Na zápästí sa môžu používať obväzové bandáže nie dlhšie než 1m a nie širšie než 8 cm. Pokiaľ je súčasťou bandáže návlak, započítava sa do dĺžky 1 m. Rovnako pruhy suchých zipsov a pútko, slúžiacich k upevneniu bandáže, nesmú presahovať cez povolenú dĺžku bandáže, započítavajú sa do celkovej dĺžky. Pútko nesmie byť prevlečené cez palce počas pokusu. Maximálna hrúbka nákolenníkov je 7mm a maximálna dĺžka 30 cm.
2. Môžu sa používať obyčajné komerčné návlakové bandáže – potítka, s maximálnou šírkou 12 cm. Kombinácia potítk a bandáží nie je povolená.
3. Bandáž okolo zápästí nesmie siahť viac než 10 cm nad a 2 cm pod stred zápästného kĺbu a nesmie byť v namotanom stave širšia než 12 cm.
4. Pretekárky môžu mať oblečený hidžáb (zahalenie tváre) počas súťaže. Pri tlaku na lavičke môže Jury alebo rozhodcovia požiadať pretekárku o pripnutie vlasov tak, aby boli kontrolovateľné pravidlá tlaku na lavičke

Kolená

5. Možno použiť bandáže nie dlhšie než 2 m a nie širšie než 8 cm. Namotaná bandáž nesmie siahť viac než 15 cm nad a 15 cm pod stred kolenného kĺbu a celková dĺžka obbandážovania končatiny nesmie presiahnuť 30 cm. Možno tiež použiť nákolenníky povolené IPF. Kombinácia bandáží a nákolenníkov je zakázaná. Namiesto neoprénu môže byť použitá "syntetická guma", ale len pri nákolenníkoch.
6. Bandáže sa nesmú dotýkať ponožiek alebo nohavičiek dresu.
7. Bandáže sa nesmú používať na iné časti tela.

Lekárske náplaste

1. Na palcoch sa môžu použiť dve vrstvy náplastí, bandáží alebo tejpovania. Tieto prostriedky sa nesmú nosiť inde na tele bez oficiálneho povolenia Jury alebo hlavného rozhodcu. Náplaste, bandáže alebo tejpovania sa nesmú používať ako pomôcky pre uchopenie osi.

2. Na základe predchádzajúceho dovolenia jury môže oficiálny lekár alebo lekársky personál súťaže priložiť obväz na telesné zranenia tlakovým spôsobom, aby neposkytoval súťažiacim nepovolenú výhodu.
3. Vo všetkých súťažiach, kde nie je prítomná jury a kde nemá službu lekársky personál, rozhoduje o umiestnení náplastí hlavný rozhodca.

Kontrola osobného vybavenia

- (a) Na veľkých súťažiach môže byť kontrola osobného vybavenia vykonávaná kedykoľvek počas súťaže. Kontrola osobného vybavenia danej kategórie musí byť ukončená najneskôr 20 minút pred štartom tejto kategórie. Čas konania kontroly môže byť oznámený na technickom mítingu.
- (b) Kontrolou úboru a vybavenia sú poverení minimálne dvaja rozhodcovia. Všetky položky skontrolujú a tie, ktoré schvália, oficiálne označia alebo opečiatkujú.
- (c) Bandáže dlhšie, než je povolené, budú odobrané, možno ich však skrátiť na potrebnú dĺžku a počas doby kontroly predložiť k opakovanej prehliadke.
- (d) Každá časť úboru, ktorá je nečistá alebo poškodená, musí byť vyradená.
- (e) Podpísaný zápis o kontrole vybavenia bude po skončení kontroly daný prezidentovi jury.
- (f) Ak sa po kontrole objaví súťažiaci na závodisku s akoukoľvek nepovolenou súčasťou odevu alebo vybavením nezaznamenanou v zápise o kontrole, bude ihneď diskvalifikovaný.
- (g) Všetky súčasti odevu a vybavenia uvedené vyššie v kapitole „Osobné vybavenie“ budú skontrolované pred súťažou.
- (h) Klobúky a čiapky sú prísne zakázané a nesmú sa na závodisku nosiť. Predmety ako hodinky, šperky, náušnice a ženskú hygienu nie je treba kontrolovať.
- (i) Pred pokusom o rekord je súťažiaci skontrolovaný technickým kontrolórom. Ak sa zistí, že súťažiaci mal nepovolené časti odevu či vybavenia, okrem nepovoleného vybavenia označeného a schváleného vinou nedbalosti rozhodcu, súťažiaci bude diskvalifikovaný.
- (j) Rozhodcovia a technický kontrolór pre dané hmotnostné kategórie sa musia dostaviť 5 min pred začiatkom kontroly výstroja

Logá sponzorov

Okrem log a emblémov výrobcov schválených na zozname “Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions” (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF) môže národná federácia alebo jednotlivci podať žiadosť Generálnemu sekretárovi IPF o povolenie ďalšieho loga alebo emblému na osobnom športovom vybavení. Žiadosť musí byť doplnená poplatkom stanoveným Výkonným výborom IPF. IPF môže skrz Výkonný výbor schváliť logo alebo emblém, ale vyhradzuje si právo odmietnuť vydanie povolenia, ak dôjde k záveru, že sa znak vymyká obvyklým štandardom dobrého vkusu alebo odporuje komerčným záujmom IPF. Výkonný výbor má vyhradené právo stanoviť veľkosť alebo pozíciu loga alebo emblému na akomkoľvek osobnom športovom vybavení. Každé povolenie platí od dátumu schválenia povolenia do konca daného kalendárneho roka a celý nasledujúci kalendárny rok, po ktorom musí byť v záujme zachovania platnosti povolenia zaplatený nový poplatok. Schválené logá a emblémy musia byť uvedené v dodatku k “Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions” (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF), taktiež Generálny sekretár IPF vydá úspešným žiadateľom schvaľovací list, v ktorom sa nachádza ilustrácia schváleného loga alebo emblému a ktorý udáva dátum schválenia a akékoľvek obmedzenia, tento list je akceptovateľným dôkazom platného schválenia pre rozhodcov na súťažiach.

Logá alebo emblémy výrobcov, ktoré sa nenachádzajú na zozname “Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions” (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF) ani v dodatku k tomuto zoznamu alebo schválené logá alebo emblémy podľa pravidiel uvedených v “Logá sponzorov” smú byť umiestnené na tričkách, topánkach alebo ponožkách, kde logo alebo emblém sú vytlačené alebo vyšité a nie väčšie ako 5 cm x 2 cm.

Pretekár môže logo alebo emblém, ktoré nie je v súlade s pravidlami prelepiť páskou, ktorá je všeobecne zhodná s farbou osobného športového vybavenia, na ktoré je aplikovaná.

Všeobecné ustanovenia

- (a) Použitie oleja, vazelíny alebo iných mazadiel na telo, odev či osobné vybavenie je prísne zakázané.
- (b) Detský púder, kvapalná krieda, mastenec alebo magnézium sú jediné látky, ktoré sa smú používať na telo alebo na odev. Nesmie sa nanášať na bandáže.
- (c) Použitie akéhokoľvek druhu lepidla alebo inej adhezívnej látky na podrážky topánok alebo obuvi je prísne zakázané. Voda v spreji je prípustná.
- (d) Na športové vybavenie nesmú byť pridávané žiadne cudzie substancie. Výnimkou sú pomôcky, ktoré sa periodicky používajú k sterilizácii, dezinfekcii a očisteniu činky, lavičky alebo pódia.
- (e) Môžu sa nosiť ľahké ochranné kryty medzi ponožkou a holeňou.

DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJA A PRAVIDLÁ ICH PREVEDENIA

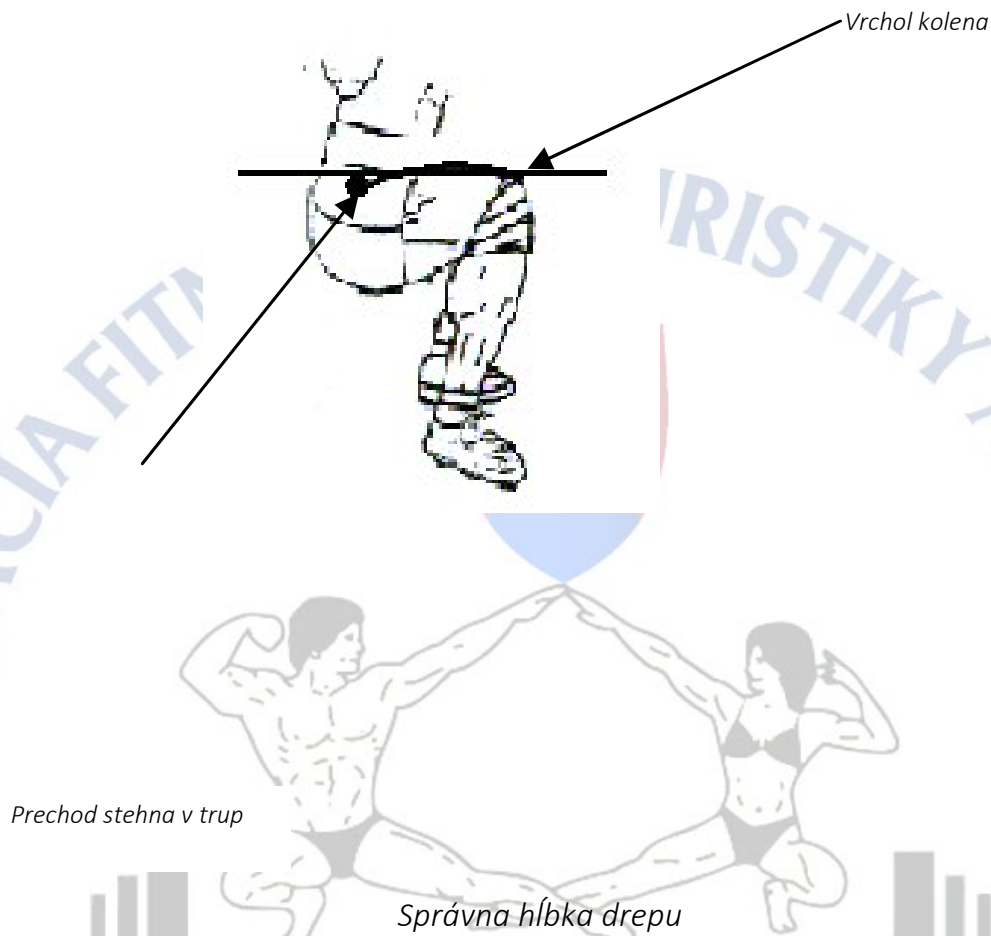
Drep

1. Súťažiaci sa postaví čelom ku pódiumu. Činka by mala byť uchopená horizontálne cez ramená, pričom ruky a prsty obopínajú (uchopujú, držia) činku. Ruky môžu byť položené kdekoľvek na vnútornej strane činky (myslené držanie činky na úzko) alebo v kontakte s vnútornými uzávermi.
2. Po prevzatí činky zo stojanu, pri čom môžu dopomôcť nakladači, musí súťažiaci ustúpiť smerom dozadu a zaujať základnú pozíciu. V tejto pozícii, čaká na pokyn hlavného rozhodcu. Keď stojí v základnej pozícii, bez pohybu s napnutými kolenami (mierne chvenie je povolené) a s činkou správne uloženou, dostane od rozhodcu povel k zahájeniu drepu. Signál hlavného rozhodcu sa skladá z pohybu paže smerom dole a počuteľného povelu „DREP!“ („Squat!“). Pokiaľ súťažiaci nedostane povel, môže meniť postoj alebo pozíciu trupu bez toho, že by mu pokus nebol uznaný ako platný. Ak nie je schopný zaujať predpísanú pozíciu do 5 sekúnd od prevzatia činky zo stojanu, môže mu rozhodca, z bezpečnostného dôvodu, dať pokyn „VRÁTIŤ!“ („Replace!“), ktorý je doprevádzaný spätným pohybom ruky. Pretekár odloží činku do stojanu. Hlavný rozhodca potom zdôvodní prečo nebol daný signál na začatie drepu a v stále bežiacom časovom limite sa môže znovu pokúsiť o správnu štartovaciu pozíciu.
3. Po signáli hlavného rozhodcu vykoná súťažiaci drep tak hlboký, aby sa bod, v ktorom predná časť stehna prechádza v trup dostala pod vrchol kolena. Je povolený len jeden zostupný pohyb. Pokus je považovaný za zahájený v okamihu, v ktorom kolena prestanú byť napnuté.
4. Súťažiaci musí prejsť ľubovoľným spôsobom do vzpriameného postoja s napnutými nohami. Dvojité kmit v dolnej pozícii alebo akýkoľvek spätný pohyb nie je povolený. Ak stojí súťažiaci opäť nehybne (v zjavne finálnej pozícii), dá hlavný rozhodca pokyn k odloženiu činky.
5. Signál k odloženiu činky sa skladá zo spätného pohybu ruky a počuteľného pokynu „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“). Súťažiaci potom musí odložiť činku späť do stojana. Pohyb nôh po pokyne „Odložť!“ („Rack!“) nie je dôvodom pre neuznatie pokusu. Z bezpečnostných dôvodov môže pretekár požiadať nakladačov o pomoc pri odkladaní činky. Pretekár nesmie činku upustiť a musí pri odkladaní činky na stojany s nakladačmi spolupracovať.
6. Na pódium nesmie byť súčasne viac než päť a nie menej než dvaja nakladači. O počte nakladačov na pódium rozhodujú rozhodcovia.

Dôvody neuznania pokusu v drepe

1. Nevyčkание na pokyn hlavného rozhodcu na začiatku alebo ukončení pokusu.
2. Dvojité kmit v dolnej pozícii drepu alebo akýkoľvek spätný pohyb počas pokusu.
3. Nedodržiavanie vzpriamenej polohy s napnutými kolenami na začiatku alebo na konci pokusu.
4. Krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou, pričom zhupnutie chodidla medzi špičkou chodidla a pätou je povolené.
5. Nedostatočná hĺbka drepu a nedosiahnutie správnej polohy tak, aby prechod stehna v trup bol pod rovinou vrcholu kolena.

6. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi rozhodcu, ak prišlo k uľahčeniu pohybu.
7. Kontakt lakťa alebo nadlaktia s nohou, ak to prinieslo pomoc vo vztyku. Mierny dotyk je povolený.
8. Akékoľvek upustenie alebo odhodenie činky po ukončení pokusu.
9. Porušenie ktoréhokoľvek bodu pravidiel uvedeného v predchádzajúcej časti „Drep“.



Tlak na lavičke

1. Lavička stojí hlavou k hlavnému rozhodcovi alebo v uhle 45°. Hlavný rozhodca sa usadí za hlavu súťažiaceho.
2. Súťažiaci musí ležať na chrbte s ramenami, hlavou a zadkom v kontakte s povrchom lavičky. Chodidlá a päty musia byť celou plochou v kontakte s podlahou alebo s blokmi (tak plocho ako to dovoľuje podrážka topánok). Ruky uchopia činku umiestnenú na stojane palcovým úchopom, os činky spočíva v uzavretej dlani. Bezpalcový úchop je zakázaný. Táto pozícia musí byť dodržaná po celú dobu pokusu. Pohyb chodidla je povolený, chodidlo však musí zostať celou plochou na podlahe. Vlasý nesmú zakrývať zadnú časť hlavy pri ležaní na lavičke. Jury alebo rozhodcovia môžu požiadať súťažiaceho o pripnutie vlasov.
3. Za účelom dosiahnutia stabilnej pozície nôh môže súťažiaci použiť ploché dosky alebo bloky nepresahujúce 30 cm celkovej výšky s minimálnymi rozmermi 60 cm x 40 cm. Na všetkých medzinárodných súťažiach musia byť bloky vo výškach 5 cm, 10 cm, 20 cm, 30 cm.
4. Na pódiu nesmú byť súčasne viac než piati a nie menej než dvaja nakladači. Tí môžu súťažiacemu pomôcť premiestniť činku zo stojanov do napnutých paží. Pri asistencii by mali nakladači pomôcť podvihnúť činku maximálne do výšky vystretých paží pretekára.
5. Vzdialenosť rúk na činke by nemala prekročiť 81 cm meraných medzi ukazovákmi (oba ukazováky musia byť maximálne v rámci 81 cm značiek ktoré vymedzujú úchop činky a musia byť v kontakte s týmito značkami). Reverzný (opačný) úchop je zakázaný.
6. Po prevzatí činky do predpaženia musí súťažiaci čakať s pažami napnutými v lakťoch na signál hlavného rozhodcu k zahájeniu pokusu. Signál musí byť vydaný ihneď, akonáhle súťažiaci leží nehybne s činkou v

predpísanej pozícií. Ak nie je schopný zaujať predpísanú pozíciu do 5 sekúnd od prevzatia činky zo stojanov, môže mu rozhodca, z bezpečnostných dôvodov, dať hlasný pokyn „VRÁTIŤ!“ („Replace!“), ktorý je doprevádzaný spätným pohybom ruky. Pretekár odloží činku do stojanu. Hlavný rozhodca potom zdôvodní prečo nebol daný signál na začatie drepu a v stále bežiacom časovom limite sa môže znovu pokúsiť o správnu štartovaciu pozíciu.

7. Signál na začatie pokusu musí byť tvorený pohybom paže smerom dole a hlasným povelom „ŠTART!“ („Start!“).
8. Po vydaní povelu k zahájeniu pokusu musí súťažiaci spustiť činku na hrudník alebo na brucho (činka sa nesmie dotknúť opasku) a držať ju nehybne. Zastavenie pohybu musí byť naozaj viditeľné. Následne dá hlavný rozhodca pokyn „TLAK!“ („Press!“). Súťažiaci musí následne vytlačiť činku do pôvodnej pozície s vystretými pažami a prepnutými laktami. Keď činka spočíva nehybne v tejto pozícií, dostane súťažiaci od hlavného rozhodcu hlasný signál „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“) sprevádzaný spätným pohybom ruky. Ak sa os dotýka opasku, nie je spustená na hrudník alebo brucho, hlavný rozhodca udelí povel „ODLOŽIŤ!“ („Rack!“).

Pravidlá pre účasť zdravotne postihnutých športovcov na súťažiach IPF v tlaku na lavičke

Majstrovstvá v tlaku na lavičke sú usporiadané bez zvláštnych kategórií zdravotne postihnutých športovcov (sluchovo, zrakov, alebo pohybovo postihnutých). Pri príchode k lavičke a odchode od nej môžu postihnutí využiť pomoc trénera, alebo pomôcok ako sú barle, palice alebo kolieskové kreslá. Pre zdravotne postihnutých súťažiach platia rovnaké pravidlá ako pre ostatných, zdravých súťažiach. U súťažiach s amputovanou dolnou končatinou bude protéza považovaná za prirodzenú dolnú končatinu. Súťažiaci bude odvážený bez protézy a k jeho telesnej hmotnosti bude pripočítaná hmotnosť ustanovená v bode 5. kapitoly „Váženie“. U súťažiach s dysfunkčnými dolnými končatinami, ktorí sa pohybujú pomocou výstuh a podobných zariadení, budú tieto pomôcky považované za súčasť tela a súťažiaci bude s nimi odvážený.

Dôvody neuznania pokusu v tlaku na lavičke

1. Nevyčkanie na signál rozhodcu na začiatku, pri odštartovaní tlaku alebo na konči pokusu.
2. Akákoľvek zmena zvolenej polohy počas pokusu, t. j. nadvihnutie ramien, hlavy, zadku alebo nôh z ich pôvodnej polohy na lavičke, z podlahy alebo z blokov, alebo bočný pohyb rukou na osi činky. Mierny pohyb chodidiel po pódiu či na blokoch je povolený. Celá plocha chodidiel a päty musia byť stále v kontakte s dlážkou alebo s blokmi.
3. Odrazenie činky od prs alebo jej ponorenie potom, keď už došlo k jej zastaveniu na hrudníku.
4. Akýkoľvek pokles činky počas tlaku od hrudníka.
5. Činka nie je spustená na hrudník alebo nad oblasť brucha t.j. nedotýka sa hrudníka alebo oblasti brucha alebo sa činka dotýka opaska.
6. Nevytlačenie činky do vystretých paží s prepnutými laktami.
7. Kontakt nakladačov s činkou alebo so súťažiacim medzi signálmi rozhodcu, ak prišlo k uľahčeniu pohybu.
8. Kontakt chodidla pretekára s lavičkou alebo stojanom. Zdvihnutie chodidla nie je povolené. Pohyb chodidla je povolený, musí však zostať celou plochou (podrážky) na podložke.
9. Úmyselný kontakt činky so stojanom
10. Porušenie ktoréhokoľvek bodu pravidiel uvedeného v predchádzajúcej časti „Tlak na lavičke“.

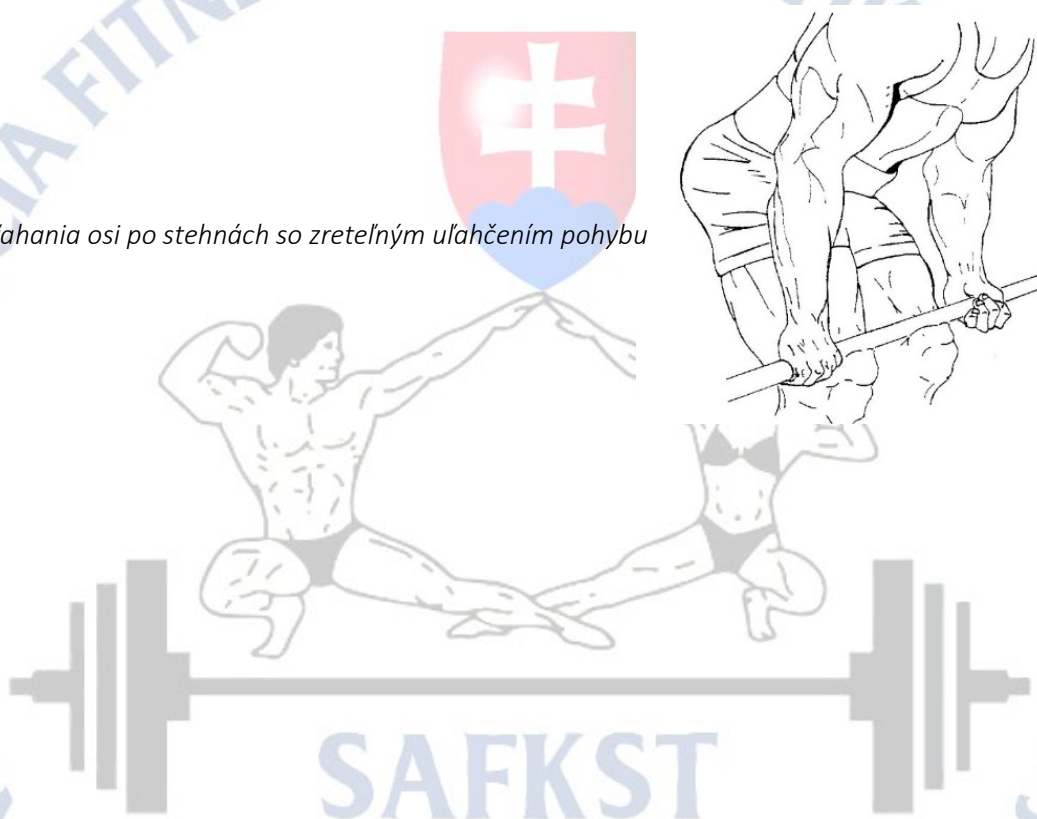
Mŕtvy ťah

1. Súťažiaci musí stáť čelom k prednej strane pódia. Činka musí ležať horizontálne pred nohami súťažiaceho, je uchopená ľubovoľne oboma rukami a zdvihnutá bez akéhokoľvek poklesu, pokiaľ súťažiaci nestojí vzpriamene.
2. Po ukončení pokusu musia byť kolená napnuté a súťažiaci musí stáť vo vzpriamenej polohe s ramenami stiahnutými späť.
3. Signál hlavného rozhodcu sa skladá z pohybu paže dole a s počuteľného povelu „ODLOŽIŤ!“ („Down!“). Signál nebude vydaný, pokiaľ súťažiaci nedrží činku bez pohybu a kým nezaujal predpísaný záverečný postoj.
4. Akékoľvek nadvihnutie činky alebo úmyselný pokus tak učiniť sa počíta ako pokus. Akonáhle bol pokus zahájený, nesmie dôjsť k žiadnemu poklesu činky, pokiaľ nedosiahne vzpriameného postoja s nohami napnutými v kolenách. Poklesnutie činky vplyvom stiahnutia ramien vzad nie je dôvodom k neuznaniu pokusu.

Dôvody neuznania pokusu v mŕtvom ťahu

1. Akýkoľvek pokles činky pred dosiahnutím konečnej polohy.
2. Nedotiahnutie pohybu do vzpriameného postoja s ramenami stiahnutými vzad.
3. Nenapnutie kolien po ukončení pokusu.
4. Úmyselné polozenie osi činky na stehná s podstrčenými kolenami pod os a ťahanie osi po stehnách so zrejším uľahčením pohybu. Ak sa činka dotýka stehien bez zjavnej dopomoci pohybu, nie je to dôvod k neuznaniu pokusu. V prípade pochybností by mal rozhodca rozhodnúť v prospech pretekára.
5. Krok vzad, vpred alebo posun chodidiel stranou, pričom zhupnutie chodidla medzi špičkou chodidla a pätou je povolené.
6. Pokles alebo odloženie činky pred prijatím signálu hlavného rozhodcu.
7. Pustenie činky na dlážku bez kontroly oboma rukami.
8. Porušenie ktoréhokoľvek bodu pravidiel uvedeného v predchádzajúcej časti „Mŕtvý ťah“.

Znázornenie ťahania osi po stehnách so zreteľným uľahčením pohybu



VÁŽENIE

1. Váženie súťažiacich sa nesmie konať skôr než 2 hodiny pred štartom danej kategórie. Všetci súťažiaci v kategórii sa musia dostaviť k váženiu, ktoré sa koná za prítomnosti dvoch až troch rozhodcov hmotnostnej kategórie. Vážené môžu byť viaceré kategórie spoločne.
2. Poradie na váženie sa losuje. Losovanie tiež určuje poradie pokusov behom súťaže, ak súťažiaci žiadajú rovnaké hmotnosti pre svoje pokusy.
3. Doba určená na váženie je 90 minút (jeden a pol hodiny).
4. Váženie súťažiacich sa robí v uzavretej miestnosti za prítomnosti súťažiaceho, jeho trénera alebo vedúceho oddielu a dvoch až troch rozhodcov. Z hygienických dôvodov musí mať súťažiaci pri vážení obuté ponožky alebo papierové či iné návleky. Pretekár sa musí identifikovať občianskym preukazom alebo pasom.
5. Súťažiaci sa musia vážiť nahí alebo v spodnom prádle, ktoré zodpovedá špecifikáciám, ktoré sú uvedené v týchto pravidlách, a ktoré podstatne nemenia hmotnosť súťažiaceho. Ak je hmotnosť prádla sporná, možno požadovať zváženie súťažiaceho nahého. Na súťažiach kde súťaž obo pohlavia musí byť zabezpečené, aby bol pretekár vážený rozhodcami/funkcionármi rovnakého pohlavia. Pre tento účel môžu byť poverené ďalšie osoby ktoré nemusia byť rozhodcovia.

Pri účasti telesne postihnutých s amputovanými časťami dolných končatín sa pripočítavajú k naváženým hodnotám nasledujúce koeficienty:

Amputovaná časť jednej končatiny:

Pod členkom = $1/54$ telesnej hmotnosti

Pod kolenom = $1/36$ telesnej hmotnosti

Nad kolenom = $1/18$ telesnej hmotnosti

V bedrovom kĺbe = $1/9$ telesnej hmotnosti

Pri pretekároch s nefunkčnými dolnými končatinami, ktorí sa môžu pohybovať len za pomoci rôznych ortéz a iných pomôcok, budú tieto pomôcky považované za súčasť tela a súťažiaci sa musia vážiť s týmito pomôckami.

6. Každý súťažiaci sa smie vážiť len raz. Len súťažiaci, ktorých hmotnosť je vyššia alebo nižšia než limit kategórie, do ktorej sa prihlásili, sa môžu vážiť opakovane. Musia sa opakovane zvážiť pre splnenie limitu do 1,5 hodiny povolenej na váženie, inak sú vylúčení zo súťaže danej hmotnostnej kategórie. Súťažiaci môže byť znovu zvážený až potom, čo boli k zväženiu vyzvaní všetci ostatní súťažiaci tej istej hmotnostnej kategórie. Súťažiaci pokúšajúci sa dosiahnuť hmotnosť, ktorá je stanovená pre danú kategóriu, smie byť zvážený opakovane, pokiaľ to dovoľuje čas a riadny postup podľa losovania. Súťažiaci smie byť zvážený mimo časový limit 1,5 hodiny, ak sa dostaví v časovom limite, ale pre vysoký počet súťažiacich pokúšajúcich sa dosiahnuť danej hmotnosti v časovom limite nebude zvážený. Potom mu môže byť rozhodcom povolené ešte jedno váženie. Zistená hmotnosť súťažiaceho sa nezverejňuje, pokiaľ nie sú zvážení všetci súťažiaci danej kategórie.
7. Súťažiaci môže byť vážený len v kategórii, do ktorej bol prihlásený vo finálnej nominácii 21 dní pred súťažou. V prípade, že v hmotnostnej kategórii je minimálne 20 súťažiacich a je vytvorených viacej skupín, napr. A, B a C, môže byť rozhodnuté, že skupiny B a C budú súťažiť v skoršej dennej dobe ako skupina A, ktorá by mala mať maximálne 14 súťažiacich.
8. Súťažiaci si musí pred zahájením súťaže zmerať výšku stojanov pre drep a tlak na lavičke a nahlásiť výšku podložiek pod nohy. Vo vlastnom záujme podpíšu súťažiaci alebo ich tréner príslušný zápis. Kópiu tohto zápisu dostane jury, hlásateľ a vedúci nakladačov.

PRIEBEH SÚŤAŽE

Kruhový systém

- (a) Pri vážení nahlási každý súťažiaci alebo jeho tréner hmotnosti prvých pokusov pre všetky tri disciplíny. Tieto hmotnosti musia byť, uvedené v karte hlásateľa a súťažnom zápise, podpísané súťažiacim alebo jeho trénerom a ponechané u činovníka prevádzajúceho váženia. Súťažiaci potom musí dostať jedenásť prázdnych lístkov pre nahlasovanie pokusov, ktoré musí počas súťaže používať. Tri lístky sú pre drep, tri pre tlak na lavičke a päť pre

mŕtvy ťah. Pre každú disciplínu sú určené lístky inej farby. Po prvom pokuse v disciplíne sa musí súťažiaci alebo jeho tréner rozhodnúť pre hmotnosť požadovanú pre ďalší pokus. Táto hmotnosť sa musí zaznamenať do odpovedajúceho rámčeka na lístku a predať sekretárovi súťaže alebo inému poverenému funkcionárovi do uplynutia jednej minúty. Rovnaký postup sa použije pri druhom a treťom pokuse vo všetkých troch disciplínach. Zodpovednosť za predloženie údajov v povolenom časovom limite je výhradne na súťažiacom a jeho trénerovi. V kruhovom systéme odpadá nutnosť rady pomocníkov, pretože záznamovú kartu dostane priamo poverený pracovník. Je treba mať na pamäti, že políčko pre prvé pokusy, sa používa len na povolenú zmenu prvého pokusu, ak je to treba. Podobne aj štvrté a piate políčko pre nahlásenie pokusov mŕtveho ťahu sa používa len pre dve povolené zmeny v treťom pokuse v mŕtvom ťahu, ak je to potrebné. Pri súťažiach v tlaku na lavičke sa používajú rovnaké lístky ako na mŕtvy ťah.

KARTA HLÁSATEĽA					
Meno, Priezvisko:				Dátum narodenia:	
Krajina/klub:		Hmotnosť:		Kategória:	
IPF koeficient:				Štartovné číslo:	
Podpis: súťažiaci / tréner					
Disciplína	1. pokus	2. pokus	3. pokus	Výkon	
DREP					
TLAK NA LAVIČKE					
Dvojboj					Dvojboj
MŔTVY ŤAH					
Skupina: 1, 2, 3, 4, 5		Umiestnenie:		IPF body: TROJBOJ:	

DREP

Meno

1.

2.

3.

Podpis

Tu uviesť zvolenú hmotnosť

TLAK NA LAVIČKE

Meno

1.

2.

3.

Podpis

Podpis trénera alebo pretekára

MŔTVY ŤAH

Meno

1.

2.

3.

Podpis

Polia pre zmenu tretieho pokusu

Vzor lístkov pre nahlasovanie pokusov

- (b) Ak súťaží naraz 10 alebo viac súťažiacich, možno vytvoriť skupiny skladajúce sa približne z rovnakého počtu súťažiacich. Tieto skupiny sa musia vytvoriť, ak súťaží naraz 15 či viac súťažiacich. Jedna časť môže byť tvorená jedinou hmotnostnou kategóriou alebo akoukoľvek kombináciou hmotnostných kategórií podľa rozhodnutia jury a rozhodcov v spolupráci s organizátorom súťaže. Pri súťažiach v tlaku na lavičke môže mať skupina až 20 súťažiacich.

Rozdelenie do skupín sa vykoná porovnaním najlepších výsledkov súťažiacich na národnej či medzinárodnej úrovni počas uplynulých 12 mesiacov. Súťažiaci s najnižším výkonom v trojboji tvorí prvú skupinu v danej kategórii a súťažiaci s postupne stúpajúcim výkonom v trojboji tvorí postupne ďalšie skupiny podľa potreby. Ak nie je u súťažiaceho k dispozícii výkon v trojboji za uplynulých 12 mesiacov, bude tento súťažiaci automaticky zaradený do prvej skupiny pre danú kategóriu.

- (c) Každý súťažiaci nastúpi na svoj prvý pokus v prvom kole, na svoj druhý pokus v druhom kole a na svoj tretí pokus v treťom kole.

- (d) Ak sa skladá skupina z menej než 6 súťažiacich, zaraduje sa na konci každého kola náhradný čas nasledujúcej výšky:
Pre 5 súťažiacich 1 minúta; pre 4 súťažiacich 2 minúty; pre 3 súťažiacich 3 minúty. 3 minúty sú maximálny možný časový úsek povolený na konci každého kola. Ak nastupuje súťažiaci na ďalší pokus sám po sebe, poskytnú sa mu na odpočinok 3 minúty. Postupuje sa tak, že sa nechá uplynúť náhradný čas na odpočinok, až potom hlásateľ oznámi, aká hmotnosť má byť naložená, nakladači naložia činku. Po naložení činky má súťažiaci minútu na nástup na činku.
- (e) Činka musí byť nakladaná počas každého kola progresívne podľa zásady postupového zvyšovania hmotnosti činky. Hmotnosť činky sa počas kola za žiadnych okolností neznižuje – výnimkou sú omyly popísané v odstavci (i), a v tom prípade až na konci kola.
- (f) Poradie súťažiacich v každom kole je dané voľbou hmotnosti činky pre dané kolo. V prípade, že si dvaja súťažiaci zvolia rovnakú hmotnosť, nastupuje ako prvý ten, ktorý si vylosoval pri vážení nižšie štartovné číslo. Tento postup platí aj u tretích pokusov v mŕtvom ťahu, kde nahlásená záťaž môže byť dvakrát zmenená do doby, než je súťažiaci vyzvaný hlavným rozhodcom k nástupu na nahlásenú hmotnosť činky.
Príklad: Pretekár A so štartovným číslom 5 nastúpil na 250 kg.
Pretekár B so štartovným číslom 2 nahlásil 252,5 kg.
Pretekár A nedal 250,0 kg. Môže pretekár B znížiť hmotnosť na 250,0 kg na víťazstvo? Nemôže, pretože o poradí na činke stále rozhoduje veľkosť štartovného čísla.
- (g) Ak súťažiaci nemá úspešný pokus, nemôže pokus opakovať okamžite. Musí počkať do ďalšieho kola, než môže pokus s rovnakou hmotnosťou zopakovať.
- (h) Ak je v jednom kole pokus neúspešný vďaka chybe naloženej činke, vinou nakladača alebo poškodením športového zariadenia **alebo akoukoľvek inou chybou, ktorá nebola spôsobená súťažiacim**, je súťažiacemu umožnený ďalší pokus so správnou hmotnosťou. **Súťažiaci vykoná svoj pokus na konci kola okrem prípadu, kedy ide o rekordný pokus. Vtedy musí pretekár vždy nasledovať samého seba.** ~~Ak bola zle naložená činka a pokus ešte nebol zahájený, môže súťažiaci buď pokračovať ihneď, alebo dostane možnosť ďalšieho pokusu na konci kola.~~ Vo všetkých ostatných prípadoch musí súťažiaci nastúpiť na náhradný pokus na konci kola, v ktorom k omylu došlo. Ak je tento súťažiaci náhodou tiež posledný súťažiaci v kole, poskytnú sa mu 3 minúty navyše na odpočinok, ak je predposledný v kole, dostane 2 minúty navyše, ak je tretí od konca kola dostane 1 minútu. V týchto prípadoch, kedy súťažiaci nastupujú na pokus sami po sebe, bude činka naložená ihneď po nahlásení nového pokusu. Dodatočný čas bude pripočítaný k obvyklej jednej minúte pre zahájenie pokusu. Čas bude spustený a súťažiaci sa bude pripravovať na pokus. Znamená to, že ak súťažiaci štartuje okamžite sám po sebe, má na prípravu 4 minúty, ak bol v kole predposledný, činí jeho čas 3 minúty a ak bol tretí od konca má čas 2 minúty. Vo všetkých ostatných prípadoch je čas na prípravu jedna minúta. V treťom kole pokusov mŕtveho ťahu alebo v tlaku na lavičke (pokiaľ sa jedná o súťaž len v tlaku na lavičke), v prípade že súťažiaci z nejakého dôvodu dostane od Jury náhradný pokus (zle naložená činka, chyba nakladačov atď.) musí po naložení správnej hmotnosti nasledovať sám seba, t.j. po proteste a úprave činky nastupuje pretekár ihneď na opravný pokus.
- (i) Súťažiaci má povolenú jednu zmenu hmotnosti pri prvom pokuse v každej disciplíne. Zmena hmotnosti môže byť smerom dole alebo smerom nahor proti pôvodnému údaju a poradí nástupu v prvom kole sa podľa toho zmení. Ak je súťažiaci v prvej skupine, môže k tejto zmene dôjsť kedykoľvek do troch minút pred štartom prvého kola danej disciplíny. Nasledujúce skupiny majú podobnú možnosť do troch posledných súťažiacich pred koncom posledného kola predchádzajúcej skupiny v danej disciplíne. Koniec času na zmenu pokusu musí oznámiť hlásateľ. V prípade, že koniec možnosti zmien základného pokusu nebol ohlásený, musí ho hlásateľ oznámiť dodatočne a súťažiaci môžu zmeniť svoje základné pokusy do 1 minúty po vyhlásení.
- (j) Súťažiaci musí nahlásiť svoj druhý a tretí pokus do 1 minúty po ukončení predchádzajúceho pokusu. Čas začína okamžikom, kedy rozhodcovia oznámili platnosť alebo neplatnosť pokusu. Ak nenahlási ďalší pokus v povolenom intervale 1 minúty, potom pri platnom pokuse je mu v ďalšom kole automaticky nahlásený pokus o 2,5 kg vyšší. Ak súťažiaci mal pokus neplatný a nenahlásil ďalší pokus, je mu v ďalšom kole nahlásený pokus na rovnakej hmotnosti.
- (k) Hmotnosti uvedené pre pokusy druhého kola nemožno meniť. Podobne nemožno meniť údaje pre pokusy tretieho kola v drepe a tlaku v ťahu. Činka bude naložená na požadovanú hmotnosť a časomiera bude spustená.
- (l) V treťom kole mŕtveho ťahu sú povolené dve zmeny hmotnosti. Môže ísť o zmeny smerom nahor či nadol vzhľadom k pôvodne nahlásenému tretiemu pokusu. Tieto zmeny sú povolené len do tej doby, než je súťažiaci vyzvaný k pokusu s činkou o hmotnosti nim predtým oznámenou.

- (m) Pri majstrovských alebo pohárových súťažiach v tlaku na lavičke platia rovnaké pravidlá ako pri súťažiach v trojboji s dvoma výnimkami. Výnimkou je, že v treťom pokuse sú povolené dve zmeny, rovnako, ako je uvedené v bode (l). Karty pre nahlásenie pokusov musia byť rovnaké, ako karty pre mŕtvý ťah.
- (n) Ak je v jednej časti pretekov len jedna skupina, t. j. maximálne 14 súťažiacich, necháva sa medzi jednotlivými disciplínami prestávka 20 minút. Jej účelom je poskytnúť dostatok času na rozcvičenie súťažiacich a na reorganizáciu pódia.
- (o) Ak sú súťažiaci rozdelení do dvoch alebo viacerých skupín, budú sa tieto skupiny na pódiu striedať. Po skončení každej disciplíny pozostávajúcej z viac ako jednej skupiny sa medzi jednotlivými disciplínami pridáva prestávka 10 minút.

Technická komisia v spolupráci a za asistencie organizátora stanovní nasledovných funkcionárov:

- (a) hlásateľ – národný alebo medzinárodný rozhodca, schopný komunikovať v angličtine a v jazyku krajiny usporiadateľa.
- (b) technický sekretár – medzinárodný rozhodca z krajiny usporiadateľa, schopný komunikovať v angličtine a v jazyku krajiny usporiadateľa
- (c) časomerač – kvalifikovaný rozhodca
- (d) pomocníci
- (e) zapisovatelia
- (f) nakladači – mali by mať tričká s názvom súťaže alebo obyčajné tričká s jednotným vzorom, rovnaké tepláky a športovú obuv. V teplom počasí môžu mať športové šortky podľa rozhodnutia jury.
- (g) technický kontrolór – medzinárodný rozhodca
- (h) V prípade nutnosti je možné menovať niektorých ďalších funkcionárov, napr. lekárov, zdravotníkov a podobne.

Povinnosti organizačných funkcionárov:

- (a) HLÁSATEĽ má na starosti hladký priebeh súťaže. Jedná ako ceremoniár a zaraďuje karty súťažiacich v správnom poradí podľa hmotnosti pokusov, v prípade potreby aj podľa štartových čísiel. Oznamuje hmotnosť požadovanú pre ďalší pokus a meno súťažiaceho. Ak je činka naložená a ak je závodisko pripravené na pokus, hlavný rozhodca túto skutočnosť povie hlásateľovi, ktorý potom vyhlási, že činka je pripravená a vyzve súťažiaceho menom na pódium.
Údaje oznámené hlásateľom musia byť zobrazené na výsledkovej tabuli umiestnenej na dobre viditeľnom mieste.
- (b) TECHNICKÝ SEKRETÁR zodpovedá za priebeh technickej porady pred súťažou a v neprítomnosti Technickej komisie za vypracovanie súpisu rozhodcov prihlásených a prítomných na súťaži. Vypracováva potrebné rozpisy rozhodcov a členov jury pre jednotlivé hmotnostné kategórie a informuje všetkých rozhodcov o tom, ktorú kategóriu rozhodujú. Po skončení technickej porady, keď je uzavretá nominácia súťažiacich, vypíše mená všetkých pretekárov danej kategórie do všetkých potrebných formulárov – zápisu zo súťaže, zjednodušeného formulára ku kontrole osobného vybavenia, formulára pre zápis výšok stojanov a formulára pre zápis poradia pri vážení. V tejto fáze sa losujú poradové čísla pretekárov. Zodpovedá za vypracovanie kariet hlásateľa pre všetkých súťažiacich vo všetkých kategóriách. Pre každú kategóriu uloží dostatočné množstvo všetkých uvedených formulárov spolu s adekvátnym množstvom lístkov pre nahlasovanie pokusov do zvláštnej obálky, ktorú osobne predá hlavnému rozhodcovi hmotnostnej kategórie. Technický sekretár sa zúčastní váženia všetkých kategórií a pomáha rozhodcovi vo všetkých záležitostiach, ktoré vyžadujú jeho prítomnosť. Technickým sekretárom môže byť medzinárodný rozhodca z krajiny usporiadateľa, ktorý je schopný účinne riešiť problémy, ktoré sa môžu vyskytnúť vplyvom jazykových bariér niektorých účastníkov súťaže. Zaistenie výroby všetkých potrebných formulárov je v zodpovednosti riaditeľa súťaže, ktorý tak umožňuje technickému sekretárovi vykonávať jeho činnosť. Kompletný spis dokumentov s popisom práce spoločne so súvisiacimi dokumentmi je k dispozícii u Technickej Komisie zdarma pre všetkých riaditeľov súťaží.

- (c) ČASOMERAČ je zodpovedný za presné meranie času medzi ohlásením, že činka je pripravená, a začiatkom pokusu súťažiaceho. Ďalej zodpovedá za meranie a záznamy ostatnej spotreby času, napr. či súťažiaci opustí po pokuse pódium do 30 sekúnd. Akonáhle súťažiacemu beží čas, dá sa zastaviť len ukončením povolenej doby, začiatkom pokusu alebo rozhodnutím hlavného rozhodcu. V dôsledku toho je veľmi dôležité, aby súťažiaci alebo jeho tréner overil výšku stojanov na drep predtým, než je súťažiaci vyzvaný k nástupu, pretože po ohlásení, že činka je pripravená, sa začína merať čas. Akékoľvek ďalšie úpravy stojanov je nutné spraviť počas jednej minúty povoleného času súťažiaceho s výnimkou prípadu, že nakladači nastavili stojany nesprávne. Preto je nutné, aby pretekár alebo tréner podpísal formulár s požadovanými výškami stojanov. Ide o oficiálny záznam zo súťaže, ktorý môže rozhodnúť prípadný spor. Súťažiaci má k dispozícii minútu do začiatku svojho pokusu od okamžiku vyzvania k nástupu na pódium. Vyzvaním k nástupu sa rozumie povel rozhodcu „Činka naložená!“ („Bar is loaded!“) alebo „Činka pripravená!“ („Bar ready!“). Ak nezačne pokus, kým uplynie jedna minúta, časomerač oznámi uplynutie času a hlavný rozhodca dá počuteľný pokyn „Odložte!“ („Rack!“) a spätným pohybom ruky. Pokus bude označený za neplatný. Ak začne súťažiaci pokus do uplynutia danej doby, stopky sa zastavia. Definícia začiatku pokusu závisí na danej disciplíne. Pri drepe a tlaku na lavičke je zahájením pokusu štartovný signál hlavného rozhodcu. V mŕtvom ťahu je zahájením pokusu okamžik, kedy súťažiaci učinil evidentný pokus o zdvihnutie činky.
- (d) POMOCNÍCI sú zodpovední za vyberanie kariet s požadovanou hmotnosťou činky pre ďalší pokus od súťažiacich alebo ich trénerov a za ich okamžité predanie hlásateľovi. Súťažiaci má k dispozícii jednu minútu od ukončenia svojho predchádzajúceho pokusu po predanie lístku s požadovanou hmotnosťou činky pre ďalší pokus pomocníkovi.
- (e) ZAPISOVATELIA sú zodpovední za presné zaznamenávanie priebehu súťaže a po jej ukončení za to, že všetci traja rozhodcovia podpíšu oficiálne zápisy, protokoly o rekordoch a všetky ďalšie doklady vyžadujúce podpísanie. Hlásateľ vyzve rozhodcov na podpis dokumentov ešte pred ich opustením závodiska po ukončení súťaže.
- (f) NAKLADAČI sú zodpovední za nakladanie činiek, nastavovanie stojanov a lavičiek podľa potreby, čistenie činiek alebo pódia na žiadosť hlavného rozhodcu a obecné za to, že pódium je dobre udržiavané a vyzerá úhľadne a čisto po celú dobu súťaže. Na pódium nikdy počas súťaže nesmie byť menej než dvaja a viac než päť nakladačov. Pred zahájením drepu a tlaku v ťahu, nakladači môžu súťažiacemu pomôcť vyzdvihnúť činku zo stojanov. Môžu mu tiež pomôcť s odložením činky späť na stojany po ukončení pokusu. Nesmie sa však dotknúť súťažiaceho alebo činky počas vlastného pokusu, t. j. v dobe medzi štartovným a ukončovacím signálom hlavného rozhodcu. Jedinou výnimkou z tohto pravidla je situácia, kedy dôjde k ohrozeniu, ktoré by mohlo vyústiť do zranenia súťažiaceho. Potom môžu nakladači pristúpiť na pokyn hlavného rozhodcu alebo na žiadosť súťažiaceho a odobrať mu činku. Ak ja súťažiacemu zabránené v dokončení inak úspešného pokusu chybou nakladača bez zavinenia zo strany súťažiaceho, môžu mu rozhodcovia povoliť ďalší pokus na konci kola.
- (g) TECHNICKÝ KONTROLÓR kontroluje, či na pódium nastupuje skutočne súťažiaci, ktorý je k nástupu vyzvaný hlásateľom a či je pred vstupom na pódium riadne upravený. Tiež musí vykonať kontrolu vybavenia pred súťažou.

Rôzne pravidlá (chyby pri nakladaní, omyly, odvolania atď.)

1. Počas súťaže sa na pódium a v jeho bezprostrednom okolí môže pohybovať len súťažiaci a jeho tréner, členovia jury, rozhodcovia a nakladači. Počas pokusu môžu byť na pódium len súťažiaci, nakladači a rozhodcovia. Tréneri zostanú v priestore pre trénerov vyznačenom jury alebo technickými pracovníkmi. Priestor pre trénerov musí byť situovaný tak, aby tréner mal dobrý výhľad na svojho zverenca a aby mu, svojimi pokynmi, mohol upresňovať technické detaily danej disciplíny (napr. hĺbku drepu). Priestor pre trénerov by nemal byť ďalej než 5 metrov od pódia a mal by byť dlhší ako pódium, aby bolo trénerovi umožnené zaujať také miesto, z ktorého bude mať dostatočne dobrý pozorovací uhol na pretekára. Na medzinárodných súťažiach musí odev trénera odpovedať kódexu stanovenému pravidlami: Tréner musí mať oblečenú teplákovú súpravu svojho národného tímu a tričko, buď národného tímu, alebo so znakom povoleným IPF, alebo môže mať krátke športové nohavice a tričko, buď národného tímu, alebo so znakom povoleným IPF. Každý tréner je povinný dodržiavať toto pravidlo a v prípade, že sa ním nebude riadiť, môže technický kontrolór alebo jury rozhodnúť o jeho vylúčení z účasti v rozcvičovni a všetkých ďalších súťažných priestoroch.

2. Súťažiaci si nesmie obliekať úbor, namotávať bandáže alebo používať čpavok v priestore pódia. Jedinou výnimkou z tohto pravidla je úprava opasku.
3. Počas medzinárodných súťaží medzi dvomi súťažiacimi alebo dvomi družstvami v rôznych hmotnostných kategóriách sa môžu súťažiaci striedať bez ohľadu na hmotnosť činky potrebnú pre ich pokusy. Súťažiaci žiadajúci menšiu hmotnosť vo svojom prvom pokuse začína, a tým je dané poradie striedavých pokusov danej disciplíny.
4. V súťažiach usporiadanými IPF musí byť hmotnosť činky vždy násobkom 2,5 kg. Pokiaľ sa nejedná o rekord v drepe, tlaku na lavičke či mŕtvom ťahu, najmenší možný rozdiel medzi jednotlivými pokusmi je 2,5 kg.
 - (a) V pokuse o vytvorenie rekordu musí byť hmotnosť činky najmenej o 0,5 kg vyššia než je stávajúci rekord.
 - (b) Počas súťaže môže súťažiaci požiadať o pokus o vytvorenie rekordu s hmotnosťou činky, ktorá nie je násobkom 2,5 kg. Ak je pokus úspešný, zaznamenáva sa skutočne dosiahnutý výkon do výsledkov v disciplíne i do výsledku v trojboji.
 - (c) Pokusy o rekord možno spraviť v rámci ktoréhokoľvek alebo všetkých povolených pokusov súťažiaceho.
 - (d) Rekordné pokusy s menším násobkom než 2,5 kg môžu byť nahlásené len v tej vekovej kategórii, pre ktorú je súťaž vypísaná. Ak súťaží pretekár kategórie masters na súťaži mužov, musí byť nahlásený pokus o rekord masters násobkom 2,5.
 - (e) Pokiaľ pretekár nahlási pre svoj nasledujúci pokus výkon, ktorý nie je násobkom 2,5 a ďalší pretekár alebo pretekári, nastupujúci po ňom v aktuálnom kole, stávajúci rekord prekonajú, bude jeho nahlásený výkon upravený na najbližší násobok 2,5.

Príklad 1: rekord v drepe je 302,5 kg

Pretekár A drepne v prvom pokuse 300,0 kg a na druhý pokus nahlási 303,5 kg na vytvorenie nového rekordu.

Pretekár B, štartujúci v prvom kole po ňom, drepne 305,0 kg. Druhý pokus pretekára A bude znížený na 302,5 kg.

Príklad 2: rekord v drepe je 300,0 kg

Pretekár A drepne v prvom pokuse 300,0 kg a nahlási pre svoj druhý pokus 301 kg

Pretekár B, štartujúci v prvom kole po ňom, drepne 305,0 kg.

Druhý pokus pretekára A bude najbližším násobkom 2,5, to je 302,5 kg.

5. O postupe v prípade chybného naloženia činky alebo nesprávneho oznámenia zo strany hlásateľa rozhoduje výhradne hlavný rozhodca. Jeho rozhodnutie ohlási hlásateľ súťaže
 - (a) Ak je na činke naložené menej než súťažiaci žiadal a ak je pokus úspešný, môže sa súťažiaci rozhodnúť, či úspešný pokus prijme alebo požiada o ďalší pokus s pôvodne požadovanou hmotnosťou. Ak nie je pokus úspešný, je súťažiacemu daná možnosť opakovať pokus s pôvodne požadovanou hmotnosťou. V oboch prípadoch možno ďalší pokus spraviť až na konci kola, v ktorom sa chyby vyskytla.
 - (b) Ak je činka ťažšia než súťažiaci pôvodne žiadal a ak je pokus úspešný, priznáva sa pokus súťažiacemu ako úspešný. Pre ďalších súťažiach potom bude hmotnosť činky znížená podľa ich nahlásených pokusov. Ak nie je pokus úspešný, má súťažiaci k dispozícii ďalší pokus s pôvodne požadovanou hmotnosťou činky na konci kola, v ktorom k chybe došlo.
 - (c) Ak nie je na každom konci činky rovnaká záťaž alebo ak dôjde počas pokusu k akejkoľvek poruche činky, alebo na kotúčoch, alebo dôjde k poruche pódia a pokus je napriek týmto faktom úspešný, môže súťažiaci pokus akceptovať alebo sa rozhodne ho opakovať. Ak nie je úspešný pokus násobkom 2,5 kg, zapíše sa do záznamu výsledkov najbližší nižší celý násobok 2,5 kg. Ak je pokus neúspešný, bude mať súťažiaci ďalší pokus. Tento pokus môže spraviť až na konci kola, v ktorom k chybe došlo.
 - (d) Ak spraví chybu hlásateľ oznámením menšej alebo väčšej hmotnosti činky než súťažiaci žiadal, rozhodne hlavný rozhodca rovnako ako v prípade chýb pri naložení činky.
 - (e) Ak nie je z akéhokoľvek dôvodu možné, aby súťažiaci alebo jeho tréner zostali v blízkosti pódia a sledovali priebeh súťaže a súťažiaci nenastúpi na svoj pokus, pretože ho hlásateľ zabudol ohlásiť na požadovanú hmotnosť, bude hmotnosť znížená podľa potreby a súťažiaci bude mať možnosť nastúpiť na svoj pokus, avšak až na konci kola.

(f) Ak je súťažiacemu prekazený inak úspešný pokus (chybou nakladača, pozorovateľa alebo inou technickou chybou), ktorý nezapríčinil svojou vinou, bude mu udelený ďalší pokus podľa uváženia rozhodcov a Jury na konci kola. Ak je pokus rekordným, vždy nasleduje samého seba bez ohľadu na to, o ktoré kolo ide.

6. Tri neúspešné pokusy v akejkoľvek disciplíne automaticky vyraduje súťažiaceho zo súťaže v silovom trojboji. Môže sa ale i naďalej usilovať o umiestnenie v jednotlivých disciplínach za predpokladu, že preukáže viditeľnú snahu o zvládnutie pokusu s hmotnosťou, ktorá zodpovedá jeho štandardnej výkonnosti. V prípade pochybností rozhodne jury.
7. Na začiatku pokusu môžu súťažiacemu pomôcť nakladači len pri odoberaní činky zo stojanov. Akákoľvek ďalšia pomoc pri zaujímaní základnej pozície je neprípustná.
8. Po ukončení pokusu musí súťažiaci opustiť pódium do 30 sekúnd. Pri nedodržaní tohto pravidla môže hlavný rozhodca, po dohode s ostatnými dvomi rozhodcami, prehlásiť pokus za neplatný. Toto pravidlo neplatí pre súťažiacich, ktorí sa počas pokusu zranili, alebo pre postihnutých, napr. nevidiacich.
9. Ak súťažiaci počas rozcvičovania alebo súťaže utrpí úraz alebo ak dôjde k iným okolnostiam podstatne ohrozujúcim zdravie a pohodu súťažiaceho, má oficiálny lekár právo ho prehliadnuť. Ak lekár zistí dôvod, aby súťažiaci nepokračoval v súťaži, môže po porade s jury trvať na tom, aby súťažiaci zo súťaže odstúpil. O takomto rozhodnutí musí byť oficiálne informovaný vedúci družstva alebo tréner. K odstráneniu nečistôt, krvi a tkanív z osy činky a z pódia jak na súťažnom pódii, tak v rozcvičovni, sa odporúča použiť 10% roztoku peroxidu.
10. Každý súťažiaci alebo tréner, ktorý sa na pódii alebo v jeho okolí chová vulgárne a nešportovo, bude oficiálne varovaný. Ak pokračuje v tomto chovaní, môže jury, alebo v jej neprítomnosti zbor rozhodcov, diskvalifikovať súťažiaceho a trénerovi nariadiť, aby opustil budovu, v ktorej sa súťaž koná. Vedúci družstva musí byť ako o varovaní, tak o diskvalifikácii oficiálne informovaný.
11. Ak rozhodne väčšina členov jury a rozhodcov, že chovanie súťažiaceho alebo trénera je nadmieru závažné, môžu ho vylúčiť zo súťaže aj bez predchádzajúceho varovania. O vylučovaní zo súťaže musí byť informovaný vedúci družstva.
12. Na medzinárodnej súťaži, všetky sťažnosti na rozhodnutia rozhodcov, týkajúce sa priebehu súťaže, alebo na chovanie akýchkoľvek osôb účastniacich sa súťaže je potrebné adresovať jury. Jury môže požiadať o predloženie sťažnosti v písomnej forme. Sťažnosť musí byť predsedovi jury predložená vedúcim družstva, trénerom alebo v jeho neprítomnosti pretekárom. Toto musí prebehnúť ihneď po činnosti, ktorá bola predmetom podania sťažnosti. Sťažnosť, ktorá nespĺňa vyššie uvedené podmienky, nebude braná v úvahu.
13. Ak je to nevyhnutné, môže jury dočasne zastaviť priebeh súťaže a zasadnúť za účelom rozhodnutia. Po prejednaní záležitostí a rozhodnutí väčšiny sa jury vráti a predseda informuje sťažovateľa o rozhodnutí. Rozhodnutie poroty je definitívne a nedá sa proti nemu odvolať k žiadnemu orgánu. Po opätovnom zahájení prerušenej súťaže dostane ďalší súťažiaci tri minúty na prípravu na pokus. V prípade, že bola podaná sťažnosť na súťažiaceho či funkcionára súperovho tímu, musí byť k písomnej sťažnosti priložená hotovostná čiastka 75,- EUR alebo jej ekvivalent v akejkoľvek mene. Ak dôjde jury k záveru, že sťažnosť je svojvoľného alebo zlomyseľného charakteru, môže byť celá čiastka alebo akákoľvek jej časť zadržaná a na základe rozhodnutia odovzdaná na konto IPF.

ROZHODCOVIA

1. Súťaž rozhodujú traja rozhodcovia: hlavný (stredný) rozhodca a dvaja postranní rozhodcovia. Pred zahájením súťaže odovzdajú svoje preukazy technickému kontrolórovi, ktorý ich poskytne jury.
2. Hlavný rozhodca dáva súťažiacim signály pre zahájenie a ukončenie pokusu vo všetkých troch disciplínach.
3. Signály v jednotlivých disciplínach sú nasledujúce:

Disciplína	Začiatok	Ukončenie
Drep	Vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom dole spolu s hlasným pokynom „Drep!“ („Squat!“)	Vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom vzad spolu s hlasným pokynom „Odložiť!“ („Rack!“)
Tlak na lavičke	Vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom dole spolu s hlasným pokynom „Štart!“ („Start!“) V priebehu Hlasný pokyn „Tlak!“ („Press!“) po tom, ako bola činka zastavená na hrudníku	Vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom vzad spolu s hlasným pokynom „Odložiť!“ („Rack!“)
Mŕtvy ťah	Bez signálu	Vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom dolu spolu s hlasným pokynom „Odložiť!“ („Down!“)
Ak súťažiaci nedokončí pokus v drepe alebo v tlaku na lavičke, rozhodca vydá pokyn „Odložiť!“ („Rack!“).		

4. Ako náhle je činka po ukončení pokusu odložená, oznámi rozhodca svoje rozhodnutie pomocou svetiel. Biele svetlo značí „platný pokus“, červené svetlo značí „neplatný pokus“. Potom rozhodcovia zdvihnú kartu, ktorou oznamujú dôvod, pre ktorý pokus neuznali.
5. Rozhodca musí pri každej disciplíne zaujať také miesto, z ktorého má najlepší prehľad, nie ďalej ako 4 metre od činky. Hlavný rozhodca musí mať na pamäti, že ho súťažiaci musí pri drepe a mŕtvom ťahu dobre vidieť. Postranní rozhodcovia musia sedieť tak, aby videli pokyny paží hlavného rozhodcu, a aby hlavný rozhodca videl, či oni oznamujú zdvihnutou pažou chybu súťažiaceho pred zahájením pokusu.
6. Pred súťažou sa všetci traja rozhodcovia spoločne presvedčia, že:
 - (a) Pódium a športové vybavenie vyhovuje podmienkam pravidiel. Preveria sa presné hmotnosti osi a kotúčov a nezodpovedajúce náradie sa vyradí. Pre prípad poškodenia činky a uzáverov bude pripravená náhradná činka a uzávery.
 - (b) Váhy fungujú správne a sú presné (majú platný kalibračný list).
 - (c) Hmotnosti súťažiacich zodpovedajú limitu hmotnostnej kategórie, a že súťažiaci boli zvážení vo vyhradenom čase.
 - (d) Úbor súťažiacich a ich osobné vybavenie zodpovedá všetkým ustanoveniam pravidiel. Pri kontrole vybavenia je každý súťažiaci povinný predložiť rozhodcovi k schváleniu všetky súčasti výstroja, ktoré chce pri súťaži použiť. Ak bude počas súťaže zistené, že pretekár použil vybavenie, ktoré neprešlo kontrolou pred súťažou, bude potrestaný diskvalifikáciou pokusu, pri ktorom bolo porušenie pravidiel zistené.
7. Počas súťaže sa musia rozhodcovia spoločne presvedčiť, že:
 - (a) Hmotnosť naloženej činky zodpovedá hmotnosti, ktorú ohlásil hlásateľ. Rozhodcovia môžu byť za týmto účelom vybavení rozpismi hmotnosti kotúčov a činiek. Za overenie tejto skutočnosti zodpovedajú všetci traja rozhodcovia spoločne.

- (b) Úbor a športové vybavenie súťažiacieho použité na pódiu presne zodpovedá zapísanému, preverenému a označenému vybaveniu, ktoré predložil pri vážení. Ak má niektorý z rozhodcov dôvod pochybovať v tomto smere o niektorom zo súťažiacich, musí po ukončení pokusu informovať o svojom podozrení hlavného rozhodcu. Prezident jury potom preverí úbor a osobné vybavenie súťažiacieho. Ak je súťažiaci uznaný za víťazného a ak má na sebe či pri sebe niečo, čo nebolo skontrolované pri kontrole a čo nie je povolené, je ihneď diskvalifikovaný. Ak používa nepovolené vybavenie, ktoré nedopatrením prešlo kontrolou rozhodcov pred súťažou a ak bol jeho pokus úspešný, bude mu prikázané, aby sa prezliekol do legálneho vybavenia a je mu povolený nový pokus na konci kola. Pokiaľ je na súťaži prítomný technický kontrolór, zaistí, aby bol na závodisko pustený len ten súťažiaci, ktorý má predpísanú výstroj.
8. Pred začiatkom pokusu v drepe a v tlaku na lavičke zdvihnú postranní rozhodcovia ruku a budú ju držať zdvihnutú tak dlho, pokiaľ súťažiaci nezaujme pravidlami predpísaný základný postoj. Ak rozhodcovia rozhodnú väčšinou hlasov, že prišlo ku chybe, nedá hlavný rozhodca pokyn k zahájeniu pokusu. Súťažiaci má zbytok svojho časového limitu na opravenie postoja tak, aby mu mohol byť daný štartovný signál. Rozhodcami je dôvod neplatnosti pokusu súťažiacemu oznámený prostredníctvom karty neplatných pokusov. Ak príde k chybe po zahájení pokusu, žiadny z postranných rozhodcov na ňu neupozorňuje počas vykonávania pokusu.
 9. Rozhodcovia sa zdržujú komentára a nebudú prijímať žiadne doklady ani verbálne údaje týkajúce sa priebehu súťaže. Výsledková tabuľa musia byť postavená tak, aby rozhodcovia videli mená a štartovné čísla súťažiacich a mali prehľad o priebehu súťaže.
 10. Rozhodcovia nebudú ovplyvňovať rozhodnutia ostatných rozhodcov.
 11. Hlavný rozhodca môže konzultovať s ostatnými rozhodcami, s jury alebo ktorýmkoľvek iným činníkom, všetky nutnosti pre zaistenie riadneho priebehu súťaže.
 12. Hlavný rozhodca môže podľa svojho uváženia nariadiť, aby bola očistená činka alebo dlážka pódia. Ak požaduje očistenie činky alebo dlážky súťažiaci alebo tréner, musí sa obrátiť na hlavného rozhodcu alebo technického kontrolóra. V poslednom kole mŕtveho ťahu musí byť očistená činka pred každým pokusom, v prvom a v druhom kole kedykoľvek na prianie súťažiacieho alebo jeho trénera.
 13. Po súťaži podpíšu všetci traja rozhodcovia oficiálne výsledky, protokoly rekordov a ostatné dokumenty vyžadujúce podpísanie.
 14. Na medzinárodných súťažiach sú rozhodcovia vyberaní technickou komisiou, ktorej musia preukázať svoju spôsobilosť vystupovať ako rozhodcovia pri národných či medzinárodných súťažiach.
 15. Na medzinárodných súťažiach môžu byť vybraní dvaja rozhodcovia rovnakej národnosti pre hodnotenie tej istej kategórie pri súťaži, ktorej sa zúčastnia viac než dva národy, ak národná federácia týchto rozhodcov nemá nominovaných pretekárov na danej súťaži. V prípade, keď je kategória rozdelená na skupiny, všetky tieto skupiny by mali rozhodovať rovnakí rozhodcovia. Pokiaľ je prestriedanie rozhodcov nevyhnutné, malo by sa tak stať medzi disciplínami, aby o pokusoch všetkých pretekárov v danej disciplíne rozhodovali vždy rovnakí rozhodcovia.
 16. Výber rozhodcu ako hlavného rozhodcu v jednej kategórii nevylučuje jeho výber ako postranného rozhodcu v inej kategórii.
 17. Na medzinárodných súťažiach kde môžu byť prekonané svetové rekordy môžu pôsobiť len rozhodcovia IPF 1. a 2. triedy. Každý národ môže nominovať maximálne troch rozhodcov, ktorí budú pôsobiť na majstrovstvách sveta a ďalšieho rozhodcu prvej triedy, ktorí môžu pôsobiť v jury v prípade nedostatku rozhodcov. Všetci nominovaní rozhodcovia účastní na medzinárodnej súťaži musia byť k dispozícii najmenej počas dvoch dní súťaže.
 18. Rozhodcovia a členovia poroty budú oblečení jednotne takto:
 - Muži, zima – Tmavomodré sako s odpovedajúcim znakom IPF na ľavom náprsnom vrecku a sivé nohavice (nie rifle) s bielou košeľou a príslušnou IPF kravatou.
 - Muži, leto – Sivé nohavice (nie rifle) s bielou košeľou a príslušnou IPF kravatou
 - Ženy, zima – Tmavomodré sako s odpovedajúcim znakom IPF na ľavom náprsnom vrecku, sivá sukňa alebo nohavice (nie rifle), biela blúzka alebo tričko a príslušná IPF kravata alebo šatka.
 - Ženy, leto – sivá sukňa alebo nohavice (nie rifle), biela blúzka alebo košeľa.
- Odznak a viazanka rozhodcu IPF 1. triedy sú červené, rozhodcu 2. triedy modrej farby.

Jury rozhodne, či zvoliť zimné či letné oblečenie. Tenisky, botasky a ďalšia vyložené športová obuv nie je pre rozhodcov vhodná. Musia mať čierne poltopánky a čierne ponožky.

19. Podmienky pre vyškolenie rozhodcov IPF 2. triedy:
 - (a) rozhodca danej národnosti musí byť rozhodcom svojej národnej federácie najmenej dva roky a behom tejto doby musí rozhodovať aspoň dva krát národné majstrovstvá v silovom trojboji,
 - (b) musí byť odporučený národnou federáciou,
 - (c) musí absolvovať písomné a praktické skúšky kategórie 2 na majstrovstvá sveta alebo kontinentu,
 - (d) musí dosiahnuť minimálne 90 % úspešnosť v písomnej časti a minimálne 85 % v praktickej časti skúšky.
20. Podmienky pre vyškolenie rozhodcu IPF 1. triedy:
 - (a) rozhodca musí byť aktívnym rozhodcom 2. triedy po dobu najmenej štyroch rokov,
 - (b) musí absolvovať najmenej štyri medzinárodné (nepočítajúc súťaže v tlaku na lavičke)
 - (c) musí absolvovať praktickú skúšku kategórie 1 na akýchkoľvek majstrovstvách sveta, kontinentu alebo medzinárodnej súťaži(nepočítajúc súťaže v tlaku na lavičke),
 - (d) Musí absolvovať najmenej 75 pokusov, z ktorých 35 musí byť drepov, ako hlavný rozhodca. Prvé kolá sa pri skúškach nezapočítavajú.
 - (e) Rozhodca získa kredit 25 bodov, od ktorého mu je odpočítavané 0,5 bodu za každé chybné rozhodnutie, ktorého sa dopustí pri kontrole vybavenia, pri vážení a pri rozhodovaní ako hlavný rozhodca. Skúšajúci musí byť člen technickej komisie IPF alebo predstaviteľ technickou komisiou IPF poverený.
 - (f) Celkovo je nutné dosiahnuť pri skúške 90% úspešnosti, čo sa týka jednak 75 bodov za rozhodovanie súťaže (zhody je nutné dosiahnuť s členmi jury a nie s ostatnými rozhodcami), jednak 25 bodov za rozhodovanie pri kontrole vybavenia, váženía a kontrole závodiska, náradia a náčinia.
 - (g) Ku skúške musí byť nominovaný svojou národnou federáciou generálnemu sekretárovi IPF a predsedovi technickej komisie IPF. Podmienkami nominácie musia byť:
 1. kandidátove schopnosti a skúsenosti vo funkcií rozhodcu,
 2. dobré výsledky v kategórii 2,
 3. schopnosť rozhodcu zúčastniť sa budúcich medzinárodných súťaží,
 4. znalosť anglického jazyka.
 - (h) žiadosť, aby kandidáti na rozhodcov 1. kategórie boli schopní komunikovať v angličtine, je dôležitá z dôvodu, aby rozhodcovia boli schopní dokonale pochopiť diskusie pri sporných situáciách, obzvlášť keď pôsobia vo funkcii členov jury. Túto schopnosť posúdia skúšajúci. V prípade, že kandidát úspešne zvládne skúšky, ale jeho zdatnosť v angličtine nie je postačujúca, kandidát dosiahne regionálnu úroveň rozhodcu 1. triedy (fialová kravata) a bude môcť pôsobiť ako člen jury len na regionálnych alebo nižších majstrovstvách.
21. Výber kandidáta na skúšku zo strany IPF bude podliehať nasledujúcim kritériám:
 - (a) počet prijatých nominácií,
 - (b) počet možných skúšobných miest, ktoré sú k dispozícii,
 - (c) súčasné požiadavky na rozhodcov kategórie 1 u rôznych národov.
22. Skúšobný postup je nasledujúci:
 - (a) Kategória 2 - Písomnú skúšku možno absolvovať až potom, čo kandidát absolvuje kompletne a obsiahle školenie o pravidlách pod vedením osvedčeného rozhodcu kategórie 1, ktorý bol IPF menovaný hlavným skúšajúcim.

Praktická skúška sa robí po písomnej skúške. Počas súťaže je kandidát v roli postranného rozhodcu a posudzuje celkom 100 pokusov, z ktorých 40 musí byť v drepe. Rozhodnutia kandidáta sú porovnávané s rozhodnutiami jury a zhoda musí byť minimálne 85% všetkých rozhodnutí s väčšinovým rozhodnutím rozhodcov v jury. Posudzovanie začína prvým súťažným kolom. Písomná a praktická skúška kategórie 2 sa môže konať iba na majstrovstvách sveta alebo kontinentu.
 - (b) Kategória 1 - Kandidát absolvuje praktickú skúšku na niektorých z majstrovstiev sveta (okrem majstrovstiev sveta v tlaku na lavičke), kontinentu, alebo regionálnej medzinárodnej súťaži. Kandidát bude hodnotený skúšobnou jury. Musí dosiahnuť minimálne 90 % zhody s členmi skúšajúcej jury, nie však v súlade s ostatnými rozhodcami, vrátane výsledkov kandidátovho rozhodovania pri kontrole vybavenia, váženía a kontrole športoviska, náradia a náčinia. Posudzovanie začína prvým súťažným kolom.

23. Pred skúškou vyberie vedúci skúšobnej komisie od kandidátov skúšobné poplatky. Všetky zápisy výsledkov musia byť oznámkované skúšajúcim rozhodcom (rozhodcami). Ak je známkovanie ukončené, bude o výsledku skúšok informovaný tajomník rozhodcov IPF, ktorému sa odošlú oznámkované skúšobné archy vrátane povinného poplatku za absolvovanie skúšky.
24. Potom, čo tajomník rozhodcov IPF príjme výsledky skúšky, informuje o nich sekretára kandidátovej národnej federácie a potom in odošle preukazy, odznaky rozhodcu IPF.
25. Kandidát praktickej skúšky je skúšaný skúšobnou porotou (pri skúške na kategóriu 1) alebo určeným skúšajúcim rozhodcom (na kategóriu 2).
26. Dátum absolvovania skúšky je tiež dátumom menovania rozhodcu medzinárodným rozhodcom 1. alebo 2. triedy.
27. Kandidáti, ktorý skúšku nezložia, majú možnosť na nové preskúšanie na tej istej súťaži po opätovnom zaplatení poplatku.
28. Registrácia:
 - a. Všetci rozhodcovia sa musí opätovne registrovať u IPF, aby si udržali svoju kvalifikáciu.
 - b. Opätovná registrácia sa koná vždy k 1. januáru v každom olympijskom roku.
 - c. Technický sekretár pošle tajomníkovi rozhodcov IPF po každých medzinárodných majstrovstvách zoznam rozhodcov participujúcich na týchto majstrovstvách.
 - d. Národná federácia každého rozhodcu je zodpovedná za zaslanie povinného registračného poplatku vo výške 50, - EUR tajomníkovi rozhodcov IPF spolu s krátkym súhrnom jeho medzinárodnej a národnej rozhodcovskej činnosti počas uplynulého registračného obdobia.
 - e. Rozhodca, ktorý nebol aktívny po dobu štyroch rokov, alebo ktorý nezažiada o opätovnú registráciu, stráca licenciu rozhodcu IPF. Pre obnovenie licencie musí znova zložiť príslušné skúšky.
 - f. Preukaz rozhodcu IPF, ktorý je vydaný počas dvanástich mesiacov pred 1. januárom olympijského roku, nemusí byť k 1. januáru ďalšieho olympijského roku znovu obnovovaný.
29. Tajomník rozhodcov IPF poskytne každej národnej federácii:
 - a. aktuálny zoznam akreditovaných rozhodcov, ktorý je každoročne obnovovaný,
 - b. zoznam rozhodcov, ktorí sa musia opätovne zaregistrovať, aby zostali akreditovaní.
30. Medzinárodný rozhodcovia, ako kategórie 1 tak kategórie 2, musia počas uplynulého štvorročného olympijského obdobia absolvovať, ako rozhodca, najmenej dve medzinárodné majstrovstvá v silovom trojboji alebo v tlaku na lavičke a dve národné majstrovstvá, aby im mohla byť potvrdená opätovná registrácia.

Štatút rozhodcu SAFKST je osobitne opísaný v Súťažnom poriadku pre silový trojboj.

JURY A TECHNICKÁ KOMISA

Jury

1. Na majstrovstvách sveta a kontinentov je pre každú kategóriu menovaná jury, ktorá súťaž riadi.
2. Jury by mala pozostávať z 3 alebo 5-tich rozhodcov Kategórie 1. Pri absencii člena technickej komisie, by mal byť za prezidenta jury stanovený najskúsenejší (najstarší) člen z troj alebo päť člennej skupiny rozhodcov. 5-členná jury môže byť iba na svetových hrách, alebo otvorenom šampionáte mužov a žien v silovom trojboji.
3. Členovia jury musia byť z rôznych národov s výnimkou prezidenta IPF a predsedu Technickej komisie.
4. Funkciou jury je zaistiť, aby boli dodržiavané technické pravidlá.
5. Počas súťaže môže jury väčšinovým rozhodnutím nahradiť ktoréhokoľvek z rozhodcov, ktorého rozhodnutia podľa jej názoru svedčia o jeho neodobnosti. Postihnutý rozhodca musí byť pred vylúčením napomenutý.
6. O nestrannosti rozhodcov nemožno pochybovať, ale v dobrom úmysle môže dôjsť k chybe v rozhodovaní. V takomto prípade je daná rozhodcovi možnosť podať vysvetlenie k rozhodnutiu, kvôli ktorému sa mu dostalo napomenutia.
7. Ak je u jury podaný oficiálny protest proti niektorému z rozhodcov, môže o tom byť rozhodca bezprostredne informovaný. Jury by nemala na rozhodcov vyvíjať zbytočný tlak.
8. Ak sa pri práci rozhodcov vyskytne vážna chyba, ktorá odporuje technickým pravidlám, môže jury spraviť opatrenia k náprave tejto chyby. Môže podľa svojho rozhodnutia povoliť súťažiacemu ďalší pokus.
9. Iba v extrémne závažnom prípade, kedy došlo k úplne zrejmej alebo nehoráznej chybe rozhodcu môže jury, po konzultácii s rozhodcami, zmeniť rozhodnutie rozhodcov. Rozhodnutie musí byť uskutočnené jednomyselne všetkými hlasmi v prípade 3 člennej jury, alebo väčšinou v prípade 5 člennej jury. Takéto rozhodnutie jury môže

byť uskutočnené iba v prípade, že výrok rozhodcov bol 2:1. **Záznam z pokusu možno sledovať z oficiálneho kamerového záznamu, aby sa mohlo rozhodnúť.**

10. Členovia jury musia mať stanovisko umiestnené tak, aby mali dokonalý prehľad o súťaži.
11. Pred každou súťažou sa musí prezident jury presvedčiť, že členovia jury majú úplné znalosti svojich povinností a nových úprav, ktoré dopĺňujú alebo menia niektoré ustanovenia uvedené v pravidlách.
12. Výber súťažiacich pre antidopingovú kontrolu zabezpečuje dopingová komisia.
13. Ak je pri súťaži hudobný doprovod, rozhoduje jury o hlasitosti hudby. Reprodukcia hudby skončí v okamihu, kedy pretekár prevezme hmotnosť činky pri drepe a tlaku na lavičke alebo zahájí pokus v mŕtvom ťahu.
14. Po skončení súťaže danej hmotnostnej kategórie budú podpísané preukazy rozhodcov.

Technická komisia IPF

1. Technická komisia IPF sa skladá z predsedu, ktorý je rozhodcom kategórie 1 zvolený kongresom a maximálne desiatich členov z rôznych štátov menovaných Výkonným výborom IPF po konzultácii s predsedom technickej komisie a zástupcom trénerov/pretekárov.
2. Technická komisia je poverená overením všetkých požiadaviek a návrhov technického charakteru predkladaných členskými federáciami.
3. Technická komisia menuje hlavného rozhodcu, postranných rozhodcov a jury na majstrovstvá sveta. V prípade nedostatku rozhodcov môže technická komisia povolať rozhodcov ktorí sú prítomní, ale nie sú nominovaní národnou federáciou.
4. Technická komisia školí a inštruuje rozhodcov, ktorí dosiaľ nedosiahli medzinárodnej úrovne a vykonávajú preskúšanie tých, ktorí ju dosiahli.
5. Technická komisia informuje kongres IPF, prezidenta a generálneho sekretára prostredníctvom tajomníka rozhodcov o tom, koľko rozhodcov zložilo skúšku alebo absolvovalo preskúšanie.
6. Technická komisia organizuje kurzy pre rozhodcov pred každou dôležitou súťažou, ako sú majstrovstvá sveta. Náklady spojené s organizáciou takýchto školení alebo kurzov nesie usporiadateľská federácia.
7. Technická komisia navrhuje kongresu IPF odňatie preukazu medzinárodnému rozhodcovi, ak dôjde k záveru, že je to nutné.
8. Technická komisia publikuje prostredníctvom exekutívy materiály technického charakteru, ktoré sa týkajú tréningových metód a prevedenia súťažných disciplín.
9.
 - (a) Technická komisia je zodpovedná za kontrolu celkového súťažného náčinia a športového vybavenia definovaného v pravidlách. To sa týka nových typov náčinia a vybavenia, ktoré rôzni výrobcovia predkladajú IPF k schváleniu. Ak spĺňajú predložené predmety všetky požiadavky pravidiel IPF a je zložený poplatok, technická komisia vydá certifikát, oprávňujúci výrobok používať na súťažiach IPF. Na výrobkoch a na ich reklamách je potom uvedená schvaľovacia doložka „Povolené IPF“ („IPF Approved“).
 - (b) Na konci každého roku musí byť IPF zaplatený nový poplatok za každé schválené a povolené zariadenie či športové vybavenie, aby mohol byť obnovený povoľovací certifikát. Ak sa zmení konštrukcia náčinia alebo vybavenia, musí byť predmet predložený technickej komisii ku kontrole a k opätovnému prevereniu.
 - (c) Ak sa zmení výrobca kedykoľvek po vydaní povoľovacieho certifikátu konštrukciu súťažného náčinia alebo športového vybavenia, ktoré bolo skôr povolené IPF, a ktoré už nespĺňa pravidlá a ustanovenia IPF, potom IPF povolenia odoberie. IPF nevydá ďalšie osvedčenie, pokiaľ nebudú zmeny v konštrukcii opravené a predmet nebude predložený technickej komisii ku kontrole.

SVETOVÉ REKORDY

Medzinárodné súťaže

1. Svetové a medzinárodné rekordy môžu byť dosiahnuté iba podľa vyššie menovaného. To jest, šampionát schválený a uznaný IPF, svetové a medzinárodné rekordy budú akceptované bez váhania činky alebo

súťažiacemu za predpokladu, že súťažiaci bol správne odvážený pred súťažou a rozhodca alebo technická komisia skontrolovali hmotnosť činky a kotúčov pred súťažou.

Mužské a ženské 50 – 59 rekordy presahujúce už získané (dosiahnuté) vo vekovej kategórii 40-49 rokov budú platiť v kategórii 40 – 49. Mužské a ženské 60 – 69 rekordy presahujúce už získané (dosiahnuté) vo vekovej kategórii 50 – 59 budú platiť v kategórii 50 – 59 a podobne v kategóriách 40 – 49 a Open . Mužské a ženské 70+ rekordy prevyšujúce už získané vo vekovej kategórii 60-69 budú platiť v kategórii 60-69 a podobne v kategóriách 50 – 59, 40 – 49 a Open. Takisto dorastenecké 14/18 rekordy presahujúce už dosiahnuté v juniorskej vekovej kategórii 19/23 budú platiť v tejto skupine.

Od 1. januára 2014 IPF rozoznáva nové štandardy svetových rekordov a svetové rekordy v silovom trojboji Classic/RAW vo všetkých masters kategóriách.

Od roku 2021 sa začnú registrovať rekordy Svetových hier. Rekordy sa budú registrovať v tej hmotnostnej kategórii ktorá prislúcha hmotnosti daného súťažiaceho. Štandardy pre prvotné rekordy budú na úrovni svetových rekordov ku dňu 14 júla 2021

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

- (a) Medzinárodná súťaž sa musí konať pod záštitou IPF.
- (b) Každý posudzujúci rozhodca musí byť držiteľom aktuálneho IPF medzinárodného rozhodcovského preukazu a musí byť členom národnej federácie začlenenej do IPF. Na pódiu musia byť rozhodcovia z 3 rôznych krajín a tiež traja členovia jury.
- (c) Schopnosť a kompetentnosť rozhodcov všetkých národností je nesporná.
- (d) Na stanovenie svetového alebo medzinárodného rekordu na súťažiach pod záštitou IPF môžu byť použité iba činky, kotúče a stojany, ktoré sú na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“.
- (e) Rekordy v jednotlivých disciplínach musia byť sprevádzané s celkovým výsledkom všetkých troch disciplín. Samostatný tlak na lavičke vytvorený na 3 disciplínovej súťaži (silový trojboj) nemusí byť sprevádzaný s celkovým výsledkom v trojboji, ale v drepe a v mŕtvom ťahu musia byť urobené pokusy v štandardnej výkonnosti.
- (f) V prípade, že dvaja súťažiaci žiadajú o naloženie činky na hodnotu nového rekordu v jednotlivých disciplínach a pokiaľ prvý pretekár podľa štartovného čísla na tejto hmotnosti uspeje, druhému súťažiacemu bude k prekonanému rekordu pripočítaných 0,5 kg viac (ak to nie je násobok 2,5) pre jeho nasledujúci pokus. Držiteľom rekordu v trojboji sa stáva ten súťažiaci, ktorý dosiahol rekord ako prvý.
- (g) Nové rekordy sú platné len ak sú staré rekordy prekonané o aspoň 0,5 kg.
- (h) Ak sa súťažiaci snaží vytvoriť svetový rekord v mŕtvom ťahu a je umiestnený na konci kola na základe protestu, zostávajúci súťažiaci v skupine pokúšajúci sa o svetový rekord musia zvýšiť svoj pokus o 0,5kg. Ak sa viacerí pretekári pokúšajú prekonať svetový rekord v tej istej disciplíne a jeden z nich dostane na základe protestu nový pokus, tento pretekár musí nastúpiť na náhradný pokus sám po sebe(nedostane pokus na konci kola).
- (i) Všetky rekordy dosiahnuté za vyššie uvedených podmienok budú uznané a zaregistrované.

3. Svetové rekordy v tlaku na lavičke ako samostatnej disciplíne budú utvorené na medzinárodných súťažiach v tlaku na lavičke alebo na súťažiach v silovom trojboji podľa bodu (a). Tieto rekordy budú uznané za rovnakých podmienok ako rekordy v silovom trojboji.

- (a) Ak pretekár prekoná na súťaži v silovom trojboji rekord v tlaku na lavičke ako v samostatnej disciplíne, má nárok na zapísanie rekordu ako v rámci silového trojboja, tak i samostatného tlaku na lavičke. To však za podmienky, že v drepe i v mŕtvom ťahu preukázal zjavnú snahu o zvládnutie pokusov.
- (b) Pokiaľ však pretekár pri súťaži v samostatnom tlaku na lavičke prekoná rekord, ktorý existuje v tejto disciplíne v rámci silového trojboja, nemá nárok na zapísanie rekordu v rámci silového trojboja.

IPF PRAVIDLÁ PRE KLASICKÝ (Classic/bez vybavenia) SILOVÝ TROJBOJ

OSOBNÉ VYBAVENIE

Dresy

Nepodporné dresy

Nepodporný dres sa používa v súťažiach, ktoré sú označené ako "Classic/bez vybavenia" a môže sa používať v súťažiach, ktoré sú označené ako „Equipped/s vybavením“, (v ktorých môže byť namiesto toho používaný podporný dres).

Ramienka dresu musí mať pretekár na ramenách po celý čas počas všetkých disciplín na všetkých súťažiach.

Na súťažiach je povolené používať iba nepodporné dresy výrobcov schválených 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 nespĺňajú akékoľvek technické pravidlo IPF nie je možné používať na súťažiach.

Nepodporné dresy musia spĺňať nasledovné špecifikácie:

- (a) Dres musí pozostávať z jedného kusu a musí pri nosení sedieť bez akejkoľvek voľnosti.
- (b) Dres musí byť celý vyrobený z takej látky alebo syntetického textilného materiálu, ktorý neposkytuje pretekárovi žiadnu podporu pri vykonávaní akejkoľvek disciplíny. Dres nepodlieha schváleniu Technickej komisie IPF.
- (c) Dres je vyrobený z jednej vrstvy materiálu okrem oblasti rozkroku, kde môže byť použitý materiál inej hrúbky do veľkosti 12 cm x 24 cm.
- (d) Dres musí mať nohavičky, ktorých minimálna dĺžka nesmie byť menšia než 3 cm a maximálna dĺžka nesmie presahovať 25 cm od najvyššieho bodu stehu rozkroku, dĺžka sa meria pri oblečenom drese na stojacom pretekárovi.
- (e) Dres môže niesť emblém, znak, logo alebo nápis:
 - schváleného výrobcu dresu
 - národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - podľa pravidiel "Logá sponzorov"

- v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Muslimské ženy majú dovolené nosiť tesné nepodporné celotelové dresy, ktoré zakrývajú nohy a ruky.

Tričko

Pri všetkých troch disciplínach musí byť pod dresom oblečené tričko.

Tričko musí spĺňať nasledovné špecifikácie:

- Tričko musí byť vyrobené výhradne z bavlny alebo z polyesteru alebo z ich zmesí a žiadna jeho časť nesmie byť z pogumovaného, pryžového alebo podobného pružného materiálu, nesmie mať zosilnené švy alebo vrecká, gombíky, zipsy alebo iný než okrúhly golier.
- Tričko musí mať rukávy. Rukávy musia končiť medzi lakťami a deltovým svalom pretekára. Súťažiaci si pri súťaži nesmie rukávy trička vyhrnúť na deltový sval.
- Tričko môže byť jednofarebné, alebo viacfarebné bez znakov, nápisov a emblémov alebo môže niesť znak, emblém alebo nápis:
 - národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - loga IPF regiónu (napr. EPF)
 - podujatia na ktorom pretekár súťaží
 - podľa pravidiel "Logá sponzorov"
 - v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Spodné prádlo

Pod dresom musia byť oblečené štandardné slipy alebo spodná bielizeň vyrobené z akejkoľvek zmesi bavlny, nylónu alebo polyesteru (ale nie boxerské šortky). Ženy môžu používať štandardné alebo športové podprsenky. Plavky alebo iné časti odevu z pogumovaného materiálu okrem gumy v páse, sú zakázané. Podporné prádlo nie je povolené na súťažiach podľa pravidiel IPF.

Ponožky

Súťažiaci môžu nosiť ponožky:

- Môžu mať akúkoľvek farbu alebo farby a môžu niesť logo výrobcu.
- Musia byť takej dĺžky, aby sa nedotýkali bandáže kolien alebo nákolenníkov.
- Pančucháče, šponovky alebo nohavice sú prísne zakázané.

Pri mŕtvom ťahu musia byť použité podkolienky chrániace pokožku holení pred zranením.

Opasok

Súťažiaci môžu nosiť opasok. Ak je opasok použitý, musí byť oblečený cez dres.

Na súťažiach je povolené používať iba opasky uvedené 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:

- Hlavná časť musí byť vyrobená z kože alebo z jedno či viacnásobne laminovaného vinylu alebo podobného materiálu, či už lepeného alebo zošivaného.
- Na povrchu ani vo vnútri nesmie mať výstuže, vypchávkové alebo spevnenia z akéhokoľvek materiálu.
- Spona musí byť upevnená na jednom konci opasku pomocou nitov alebo švov
- Opasok môže mať sponu s jedným alebo dvomi hrotmi, alebo rýchlopínaciu pákovú sponu.
- K opasku musí byť bližšie spony pripevnené pomocou nitov alebo švov kožené alebo vinylové pútka.

- (f) Opasok môže byť buď čistý, t.j. jednej farby alebo dvoch a viac farieb, bez znakov, nápisov a emblémov alebo môže niesť znak, emblém alebo nápis:
- národnosti súťažiaceho
 - mena súťažiaceho
 - podľa pravidiel "Logá sponzorov"
 - v národných a nižších súťažiach logom klubu alebo individuálneho sponzora, kde toto logo alebo emblém neboli schválené IPF.

Rozmery:

1. Maximálna šírka opasku je 10 cm.
2. Maximálna hrúbka po hlavnej dĺžke opasku je 13 mm.
3. Vnútorná 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 schválenú obuv sa považuje špeciálna športová halová (indoor) obuv, vzpieracská obuv, powerlifterská obuv a ľahké gymnastické cvičky alebo papuče pre mŕtvy ťah. Športová obuv sa vzťahuje na indoor športy, napr. zápasenie/basketbal. Turistické topánky nespádajú do tejto kategórie.
- (b) Podrážka obuvi nesmie byť v žiadnom mieste vyššia než 5 cm.
- (c) Podrážka musí byť rovná, bez akýchkoľvek neregulárnych úprav štandardného tvaru.
- (d) Vnútorná vložka, ktorá nie je súčasťou vyrobenej obuvi, môže byť hrubá maximálne 1 cm.
- (e) Ponožky s vonkajším pogumovaním podrážky nie sú povolené

Bandáže

Zápästie

1. Smú sa používať bandáže uvedené na zozname povolených odevov a výstroja pre použitie na súťažiach IPF „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“.
2. Môžu sa používať obyčajné komerčné návlkové bandáže – potítka, s maximálnou šírkou 12 cm. Kombinácia potítek a bandáží nie je povolená.
3. Bandáž okolo zápästí nesmie siahať viac než 10 cm nad a 2 cm pod stred zápästného kĺbu a nesmie byť v namotanom stave širšia než 12 cm.
4. Pretekárky môžu mať oblečený hidžáb (zahalenie tváre) počas súťaže.

Nákolenníky

Neoprénové nákolenníky môže pretekár nosiť počas všetkých pokusov v súťaži. Neoprénové nákolenníky nesmú byť použité na inej časti tela ako na kolenách. Nákolenníky taktiež nemôžu byť použité spolu s kolennými bandážami (podľa nižšie uvedených pravidiel vzťahujúcich sa na bandáže)

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 schválené nákolenníky musia spĺňať všetky špecifikácie podľa technických pravidiel IPF; nákolenníky ktoré nespĺňajú akékoľvek technické pravidlo IPF nie sú povolené pre použitie na súťažiach.

Nákolenníky musia spĺňať nasledovnú špecifikáciu:

- (a) Nákolenníky musia byť vyrobené z jednej vrstvy neoprénu, alebo prevažne z jednej vrstvy neoprénu a jednej vrstvy nepodpornej tkaniny potiahnutej cez neoprén. Cez neoprén môžu byť prešívané švy. Celé vyhotovenie nákolenníkov musí byť také, aby pretekárovi neposkytlo žiadnu podstatnú podporu alebo odraz.
- (b) Maximálna hrúbka nákolenníkov je 7mm a maximálna dĺžka 30 cm.
- (c) Nákolenníky nesmú mať na sebe žiadne ďalšie pásky, suchý zips, šnúrky na stiahnutie, vypchávkový ani iný podporný materiál z vnútornej alebo vonkajšej strany. Nákolenníky musia byť spojité, bez otvorov v neopréne alebo v povrchovej tkanine.

Ak má pretekár oblečené nákolenníky počas súťaže, tieto sa nesmú dotýkať s dresom alebo ponožkami a musia byť sústredené na kolennom kĺbe.

Palce

Na palcoch sa môžu použiť dve vrstvy náplastí.

Kontrola osobného vybavenia

Na súťažiach v klasickom silovom trojboji musí pretekár predložiť na kontrolu osobného vybavenia, ktorá prebieha pred a počas váženia, všetky časti svojho súťažného úboru. Akékoľvek položky, ktoré nespĺňajú technické pravidlá alebo sú považované rozhodcami za nečisté alebo roztrhané, budú zamietnuté, pretekár má v tomto bode možnosť opätovného predloženia náhradných položiek. Počas priebehu súťaže môže technický kontrolór skontrolovať osobné vybavenie pretekárov v rozvíčovni alebo pred vstupom na pódium a zamietnuť položky, ktoré nespĺňajú technické pravidlá IPF. Technický kontrolór taktiež môže zamietnuť použitie nákolenníkov, ktoré si pretekár obliekol za asistencie iných osôb alebo použitím pomôcok ako sú plastové podložky, lubrikanty atď. (príliš úzke/malé nákolenníky). Ak pretekár učiní pokus s osobným vybavením, ktoré nespĺňa technické pravidlá IPF, rozhodcovia budú postupovať v súlade s bodom 6 (d) v časti „Rozhodcovia“. Rozhodcovia a technický kontrolór pre dané hmotnostné kategórie sa musia dostaviť 5 min pred začiatkom kontroly výstroja.

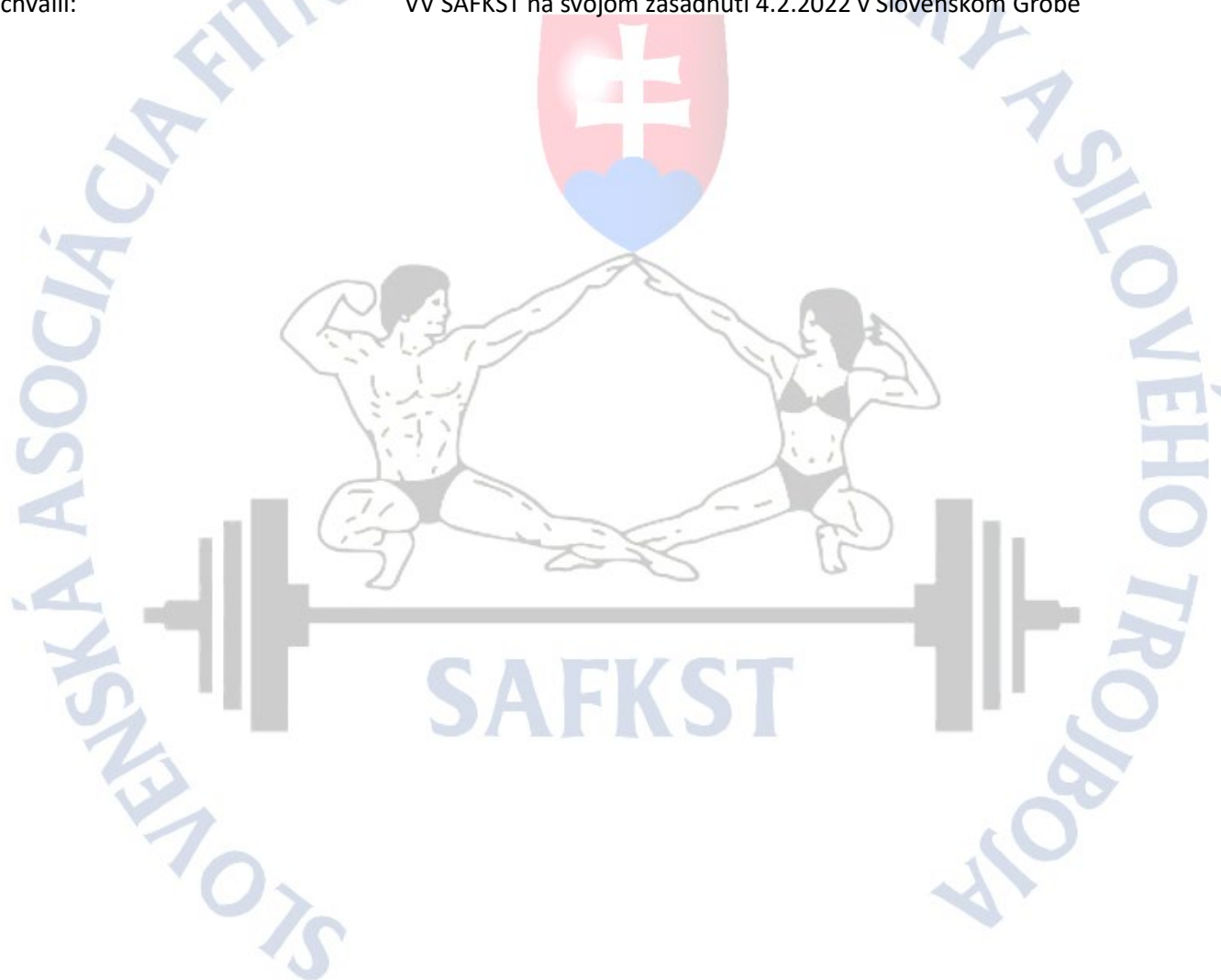
Logá sponzorov

Okrem loga a emblémov výrobcov schválených na zozname „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF) môže národná federácia alebo jednotlivci podať žiadosť Generálnemu sekretárovi IPF o povolenie ďalšieho loga alebo emblému na osobnom športovom vybavení. Žiadosť musí byť doplnená poplatkom stanoveným Výkonným výborom IPF. IPF môže skrz Výkonný výbor schváliť logo alebo emblém, ale vyhradzuje si právo odmietnuť vydanie povolenia, ak dôjde k záveru, že sa znak vymyká obvyklým štandardom dobrého vkusu alebo odporuje komerčným záujmom IPF. Výkonný výbor má vyhradené právo stanoviť veľkosť alebo pozíciu loga alebo emblému na akomkoľvek osobnom športovom vybavení. Každé povolenie platí od dátumu schválenia povolenia do konca daného kalendárneho roka a celý nasledujúci kalendárny rok, po ktorom musí byť v záujme zachovania platnosti povolenia zaplatený nový poplatok. Schválené logá a emblémy musia byť uvedené v dodatku k „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF), taktiež Generálny sekretár IPF vydá úspešným žiadateľom schvaľovací list, v ktorom sa nachádza ilustrácia schváleného loga alebo emblému a ktorý udáva dátum schválenia a akékoľvek obmedzenia, tento list je akceptovateľným dôkazom platného schválenia pre rozhodcov na súťažiach.

Logá alebo emblémy výrobcov, ktoré sa nenachádzajú na zozname „Approved List of Apparel and Equipment for Use at IPF Competitions“ (zoznam povolených odevov a výstroja pre použitie v súťažiach IPF) ani v dodatku k tomuto zoznamu alebo schválené logá alebo emblémy podľa pravidiel uvedených v „Logá sponzorov“ smú byť umiestnené na tričkách, topánkach alebo ponožkách, kde logo alebo emblém sú vytlačené alebo vyšité a nie väčšie ako 5 cm x 2 cm.

Pretekár môže logo alebo emblém, ktoré nie je v súlade s pravidlami prelepiť páskou, ktorá je všeobecne zhodná s farbou osobného športového vybavenia, na ktoré je aplikovaná.

Vydal:	Slovenská asociácia fitness, kulturistiky a silového trojboja
Odborné spracovanie:	Ing. Ondrej Novomeský
Korektúra:	Mgr. Michal Majerech
Spracovanie podľa:	The IPF Technical Rules Book 2022
Schválil:	VV SAFKST na svojom zasadnutí 4.2.2022 v Slovenskom Grobe



Rozhodca silového trojboja a tlaku na lavičke SAFKST

Rozhodca

1. Je členom SAFKST
2. Rozhoduje súťaže SAFKST v zmysle pravidiel silového trojboja IPF
3. SAFKST eviduje dve národné triedy rozhodcov. 2. trieda – nižšia a 1. trieda – vyššia.
4. Rozhodca silového trojboja a tlaku na lavičke má povinnosť:
 - (a) Študovať a poznať všetky pravidlá, povinnosti a postupy vyžadované pri súťaži, ktorú rozhoduje.
 - (b) Obliekať oficiálny odev rozhodcu podľa bodu 18. v kapitole ROZHODCOVIA (str. 31) týchto pravidiel.
 - (c) Dodržiavať nestrannosť
5. Rozhodca silového trojboja nemôže:
 - (b) Počas priebehu súťaže Rozoberať sporné súťažné udalosti alebo iné skutočnosti spojené s výkonom svojich právomocí s pretekármi, divákmi, trénermi, alebo inými účastníkmi súťaže, ktorí nie sú priamo zapojení do rozhodovania.
 - (c) Prijímať osobné dary, ktoré majú peňažnú alebo inú hodnotu, od pretekárov, trénerov, ktoré by mohli mať priamu súvislosť s výkonom funkcie rozhodcu.
 - (d) Kritizovať športovcov, trénerov, ostatných rozhodcov, iných účastníkov súťaže alebo inak znevažovať šport.

2. trieda rozhodcu

Podmienky pre vznik funkcie rozhodcu 2. triedy:

- Žiadosť je predkladaná komisii silového trojboja.
- Žiadateľ je členom SAFKST minimálne 2 roky
- dovŕšil vek 23 rokov
- je trestne bezúhonnou osobou, čo dokladuje výpisom z registra trestov a čestným prehlásením o bezúhonnosti
- je schválený komisiou silového trojboja, ktorá následne informuje žiadateľa o dátume skúšky.
- musí absolvovať písomné a praktické skúšky na majstrovstvách Slovenska v Silovom trojboji (nie samostatný tlak na lavičke)
- musí dosiahnuť minimálne 90% úspešnosť v písomnej časti a 85% v praktickej časti skúšky.

Priebeh Skúšok na národného rozhodcu 2. triedy:

- Kandidát najprv absolvuje písomnú skúšku z pravidiel silového trojboja formou testu, v ktorej musí dosiahnuť minimálne 90% úspešnosť. Praktická skúška sa robí po úspešnej písomnej skúške. Počas súťaže je kandidát usadený v pozícii za niektorým z postranných rozhodcov a vyplňa skúšobný formulár, do ktorého zapisuje svoje rozhodnutia vo forme znakov (✓platný pokus; ✗neplatný pokus). Kandidát posudzuje celkom 35 pokusov v každej disciplíne. Rozhodnutia kandidáta sú porovnávané s rozhodnutiami skúšajúceho rozhodcu a zhoda musí byť minimálne 85% všetkých rozhodnutí. Posudzovanie začína prvým súťažným kolom. Rozhodnutia kandidáta nemajú vplyv na chod súťaže.
- Dátum absolvovania skúšky je tiež dátumom menovania kandidáta národným rozhodcom 2. triedy.

Rozhodca 2. triedy

- Aktívne rozhoduje domáce súťaže organizované SAFKST.
- Spĺňa podmienky pre výkon funkcie rozhodcu uvedené v časti rozhodca v pravidlách silového trojboja.

Zánik funkcie rozhodcu 2. triedy

- Disciplinárnym konaním.
- Nedodržaním podmienok pre výkon funkcie rozhodcu uvedených v časti rozhodca v pravidlách silového trojboja.

- Nezaplacením členského poplatku SAFKST
- Pasívnym prístupom k funkcii rozhodcu 2. triedy. Pasívnym prístupom sa rozumie najmä neúčast na rozhodovaní súťaží v silovom trojboji a tlaku na lavičke SAFKST po troch po sebe idúcich rokoch.
- Po zániku funkcie môže člen SAFKST opätovne požiadať o jej vznik. Proces zostáva rovnaký ako pre nového žiadateľa.

1. trieda rozhodcu

Podmienky pre vznik funkcie rozhodcu 1. triedy:

- Kandidát na rozhodcu 1. triedy je aktívnym rozhodcom 2. triedy minimálne 3 po sebe idúce roky. Aktívnym rozhodcom sa rozumie rozhodca, ktorý bol v kalendárnom roku účastný ako rozhodca minimálne na 2 súťažiach v silovom trojboji (z toho aspoň jedenkrát majstrovstvá Slovenska v silovom trojboji)
- predloží žiadosť alebo bol odporúčaný komisiou silového trojboja na základe dobrých výsledkov z uplynulých i súťaží
- je schválený komisiou silového trojboja
- je trestne bezúhonnou osobou, čo dokladuje výpisom z registra trestov a čestným prehlásením o bezúhonnosti
- je schválený komisiou silového trojboja, ktorá následne informuje žiadateľa o dátume skúšky
- vo výnimočných prípadoch môže komisia silového trojboja vymenovať rozhodcu 1. triedy aj v prípade, že nespĺňa všetky podmienky pre jej vznik.

Rozhodca 1. triedy

- Aktívne rozhoduje domáce súťaže organizované SAFKST.
- Spĺňa podmienky pre výkon funkcie rozhodcu uvedené v časti rozhodca v pravidlách silového trojboja.
- Rozvíja schopnosť rozhodcu v oblasti medzinárodných trendov a anglického jazyka s cieľom kandidovať na medzinárodného rozhodcu 2. triedy.
- Aktívne participuje na osвете a aplikácii novín z pravidiel IPF.

Zánik funkcie rozhodcu 1. Triedy

- Disciplinárnym konaním
- Nedodržaním podmienok pre výkon funkcie rozhodcu uvedených v časti rozhodca v pravidlách silového trojboja.
- Nezaplacením členského poplatku SAFKST
- Pasívnym prístupom k funkcii rozhodcu 1. triedy. Pasívnym prístupom sa rozumie najmä neúčast na rozhodovaní súťaží v silovom trojboji a tlaku na lavičke SAFKST po dvoch po sebe idúcich rokoch.
- Zánikom funkcie rozhodcu 1. triedy nezaniká funkcia rozhodcu 2. triedy. Tú naďalej vykonáva v zmysle pravidiel pre rozhodcu 2. triedy.

Každý člen športovo-technickej komisie silového trojboja musí byť aktívnym rozhodcom minimálne 2. triedy s platnosťou od 1. januára 2021

Schválil:

VV SAFKST na svojom zasadnutí 4.2.2022 v Slovenskom Grobe

Súťažné disciplíny a vekové kategórie v kulturistike a fitnes na rok 2022 a zmeny v pravidlách SAFKST.

Platnosť od 4.02.2022

=

KULTURISTIKA :

Kategórie:

- 1.) **Dorastenci:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-18 rokov)
do 75 kg, nad 75 kg
- 2.) **Juniory:** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov)
do 75 kg, nad 75 kg
- 3.) **Muži:** od 16 rokov do - bez obmedzenia
do 70 kg, do 80 kg, do 90 kg, nad 90 kg
- 4.) **Masters:** 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov) Open

KLASICKÁ KULTURISTIKA :

Kritéria pomeru výšky a hmotnosti pretekára sú nasledovné:

MUŽI + MASTERS

Výška pretekára	Hmotnosť pretekára	Príklady výpočtu max. hmotnosti pretekára
do 168 cm	$(\text{výška} - 100) + 0 \text{ kg}$	pretekár s výškou 167 cm môže vážiť max. 67 kg
do 171 cm	$(\text{výška} - 100) + 2 \text{ kg}$	pretekár s výškou 169 cm môže vážiť max. 71 kg
do 175 cm	$(\text{výška} - 100) + 4 \text{ kg}$	pretekár s výškou 172 cm môže vážiť max. 76 kg
do 180 cm	$(\text{výška} - 100) + 7 \text{ kg}$	pretekár s výškou 178 cm môže vážiť max. 85 kg
do 190 cm	$(\text{výška} - 100) + 9 \text{ kg}$	pretekár s výškou 185 cm môže vážiť max. 94 kg
do 196 cm	$(\text{výška} - 100) + 11 \text{ kg}$	pretekár s výškou 195 cm môže vážiť max. 106 kg
nad 196 cm	$(\text{výška} - 100) + 13 \text{ kg}$	pretekár s výškou 199 cm môže vážiť max. 112 kg

JUNIORI + DORASTENCI

Výška pretekára	Hmotnosť pretekára	Príklady výpočtu max. hmotnosti pretekára
do 168 cm	$(\text{výška} - 100) + 0 \text{ kg}$	pretekár s výškou 167 cm môže vážiť max. 67 kg
do 171 cm	$(\text{výška} - 100) + 1 \text{ kg}$	pretekár s výškou 169 cm môže vážiť max. 70 kg
do 175 cm	$(\text{výška} - 100) + 2 \text{ kg}$	pretekár s výškou 172 cm môže vážiť max. 74 kg
do 180 cm	$(\text{výška} - 100) + 4 \text{ kg}$	pretekár s výškou 178 cm môže vážiť max. 82 kg
do 190 cm	$(\text{výška} - 100) + 5 \text{ kg}$	pretekár s výškou 185 cm môže vážiť max. 90 kg
do 196 cm	$(\text{výška} - 100) + 6 \text{ kg}$	pretekár s výškou 195 cm môže vážiť max. 101 kg
nad 196 cm	$(\text{výška} - 100) + 7 \text{ kg}$	pretekár s výškou 199 cm môže vážiť max. 106 kg

Poznámka : „do“ = vrátane príklad pretekár meria 168 cm – súťaží v kategórii do 168 cm

Kategórie:

- 1.) **Dorastenci:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-18 rokov)

do 175 cm, nad 175 cm

2.) Juniori: od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov)

do 175 cm, nad 175 cm

3.) Muži: od 16 rokov do - bez obmedzenia

do 175 cm, do 180 cm, nad 180 cm

4.) Masters: 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov) Open

CLASSIC PHYSIQUE :

Kritéria pomeru výšky a hmotnosti pretekára sú nasledovné:

MUŽI + MASTERS

Výška pretekára	Hmotnosť pretekára	Príklady výpočtu max. hmotnosti pretekára
do 168 cm	$(\text{výška} - 100) + 4 \text{ kg}$	pretekár s výškou 167 cm môže vážiť max. 71 kg
do 171 cm	$(\text{výška} - 100) + 6 \text{ kg}$	pretekár s výškou 169 cm môže vážiť max. 75 kg
do 175 cm	$(\text{výška} - 100) + 8 \text{ kg}$	pretekár s výškou 172 cm môže vážiť max. 80 kg
do 180 cm	$(\text{výška} - 100) + 11 \text{ kg}$	pretekár s výškou 178 cm môže vážiť max. 89 kg
do 188 cm	$(\text{výška} - 100) + 13 \text{ kg}$	pretekár s výškou 185 cm môže vážiť max. 98 kg
do 196 cm	$(\text{výška} - 100) + 15 \text{ kg}$	pretekár s výškou 197 cm môže vážiť max. 112 kg
nad 196 cm	$(\text{výška} - 100) + 17 \text{ kg}$	pretekár s výškou 199 cm môže vážiť max. 116 kg

JUNIORI

Výška pretekára	Hmotnosť pretekára	Príklady výpočtu max. hmotnosti pretekára
do 168 cm	$(\text{výška} - 100) + 2 \text{ kg}$	pretekár s výškou 167 cm môže vážiť max. 69 kg
do 171 cm	$(\text{výška} - 100) + 3 \text{ kg}$	pretekár s výškou 169 cm môže vážiť max. 72 kg
do 175 cm	$(\text{výška} - 100) + 4 \text{ kg}$	pretekár s výškou 172 cm môže vážiť max. 76 kg
do 180 cm	$(\text{výška} - 100) + 6 \text{ kg}$	pretekár s výškou 178 cm môže vážiť max. 84 kg
do 188 cm	$(\text{výška} - 100) + 7 \text{ kg}$	pretekár s výškou 185 cm môže vážiť max. 92 kg
do 196 cm	$(\text{výška} - 100) + 8 \text{ kg}$	pretekár s výškou 195 cm môže vážiť max. 103 kg
nad 196 cm	$(\text{výška} - 100) + 9 \text{ kg}$	pretekár s výškou 199 cm môže vážiť max. 108 kg

1.) Juniori: od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov)

2.) Muži: od 16 rokov do - bez obmedzenia Open

3.) Masters: 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov) Open

MEN'S PHYSIQUE :

1.) Dorastenci: od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-18 rokov)
Open

2.) Juniori: od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov)

do 174 cm, do 178 cm, nad 178 cm

3.) Muži: od 16 rokov do - bez obmedzenia

do 173 cm, do 179 cm, nad 179 cm

4.) **Masters:** 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov) Open

MUSCULAR MEN'S PHYSIQUE :

1.) **Muži:** od 16 rokov do - bez obmedzenia Open

2.) **Masters:** 40 rokov a starší (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 40 rokov) Open

FITNES:

Muži, Juniori + Dorastenci

1.) **Dorastenci:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-18 rokov)
Open

2.) **Juniori:** od 14 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov) Open

3.) **Muži:** od 16 rokov do - bez obmedzenia Open

BODYFITNES :

1.) **Dorastenky:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-18 rokov)
Open

2.) **Juniorky:** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov)
Open

3.) **Ženy:** od 15 rokov do - bez obmedzenia
do 163 cm, nad 163 cm

4.) **Masters:** 35 rokov a staršie (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 35 rokov) Open

BIKINY FITNES :

1.) **Dorastenky:** od 14 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-18 rokov)
Open

2.) **Juniorky:** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov)
do 160 cm, do 166 cm, nad 166 cm

3.) **Ženy:** od 15 rokov do - bez obmedzenia
do 160 cm, do 164 cm, do 169 cm, nad 169 cm

4.) **Masters:** 35 rokov a staršie (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 35 rokov) Open

WELLNESS FITNES :

1.) **Juniorky :** od 15 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15-23 rokov)
Open

2.) **Ženy:** od 15 rokov do - bez obmedzenia Open

FIT-MODEL :

1.) **Ženy:** od 15 rokov do - bez obmedzenia Open

AKROBATIK FITNES:

1.) **Dorastenky:** od 13 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13-18 rokov)

2.) **Juniorky:** od 13 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-23 rokov)
do 163 cm, nad 163 cm

3.) **Ženy:** od 14 rokov do - bez obmedzenia
do 163 cm, nad 163 cm

ARTISTIK FITNES:

1.) **Dorastenky:** od 13 rokov do 18 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13-18 rokov)

2.) **Juniorky:** od 13 rokov do 23 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14-23 rokov)
do 163 cm, nad 163 cm

3.) **Ženy:** od 14 rokov do - bez obmedzenia
do 163 cm, nad 163 cm

FITNES DETÍ:

1.) Chlapci

- I. do 12 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 12 rokov)
- II. 13 – 15 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13-15 rokov)

2.) Dievčatá

- I. do 7 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 7 rokov)
- II. 8 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 8 rokov)
- III. 9 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 9 rokov)
- IV. 10 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 10 rokov)
- V. 11 rokov (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 11 rokov)

- | | | |
|-------|----------|--|
| VI. | 12 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 12 rokov) |
| VII. | 13 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13 rokov) |
| VIII. | 14 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 14 rokov) |
| IX. | 15 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15 rokov) |
-

DANCE FITNES DETÍ:

1.) Chlapci

- | | | |
|-----|---------------|---|
| I. | do 12 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 12 rokov) |
| II. | 13 – 15 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13-15 rokov) |

2.) Dievčatá

- | | | |
|------|-------------|--|
| I. | do 7 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 7 rokov) |
| II. | 8-9 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 9 rokov) |
| III. | 10-11 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 11 rokov) |
| IV. | 12-13 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13 rokov) |
| V. | 14-15 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15 rokov) |

AGILITY:

Chlapci a Dievčatá

- | | | |
|------|-------------|--|
| I. | 10-11 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 11 rokov) |
| II. | 12-13 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13 rokov) |
| III. | 14-15 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15 rokov) |
| IV. | 16-17 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 17 rokov) |

CHALLENGE:

Muži a Ženy

- 1.) Muži: od 18 rokov do - bez obmedzenia Open
- 2.) Ženy: od 18 rokov do - bez obmedzenia Open

Chlapci a Dievčatá

- | | | |
|------|-------------|--|
| I. | 12-13 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 13 rokov) |
| II. | 14-15 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 15 rokov) |
| III. | 16-17 rokov | (vrátane – do 31.12. v roku v ktorom dovърšili vek 17 rokov) |

-
1. Organizátor pohárových nenominačných súťaží po dohode s ŠTK môže zorganizovať súťaž iba pre vybrané kategórie v zmysle pravidiel SAFKST a IFBB.
 2. Počet súťažiacich v semifinále, finále určuje hlavný rozhodca (HR).
 3. Pri menšom počte ako 5 súťažiacich je možné spojiť danú hmotnostnú/výškovú kategóriu s vyššou hmotnostnou/výškovou kategóriou, v prípade najvyššej hmotnostnej/výškovej kategórie s nižšou hmotnostnou/výškovou kategóriou (určuje HR po dohode s riaditeľom súťaže).
 4. Na majstrovských a nominačných súťažiach musia byť otvorené všetky športové disciplíny, v ktorých sú prihlásení súťažiaci (pri menšom počte ako 3 súťažiaci nebude udelený titul "Majster SR").
 5. Na jednej súťaži je možné štartovať v športových disciplínach:
 - I. klasická kulturistika – classic physique – kulturistika
 - II. bodyfitnes – akrobatik fitnes
 - III. wellness fitnes – fit model
 - IV. fit model – bikini fitnes
 - V. bikini fitnes – artistik fitnes
 - VI. akrobatik fitnes – artistik fitnesa v dvoch vekových kategóriách:
 - I. junior – senior
 - II. senior - masters
 6. Na všetkých súťažiach SAFKST je súťažiaci povinný sa preukázať platným (nie starším ako 12 mesiacov od dátumu konania súťaže) potvrdením o absolvovanej lekárskej prehliadke. Na súťaž vo fitnes detí sa predkladá potvrdenie od pediatra.
 7. Na všetkých súťažiach SAFKST nie je dovolené používať stierateľné farby (napr. Dream tan) a prípravky na úpravu pokožky s perleťovým efektom alebo leskom. Použitie telového oleja je dovolené iba v primeranom množstve.
 8. Na súťažiach SAFKST má súťažiaci povinnosť použiť obuv a plavky podľa pravidiel príslušnej súťažnej kategórie.
 9. Finále v kategórii kulturistika, klasická kulturistika a classic physique pozostáva z dvoch súťažných kôl v poradí:
 - 1) povinné postoje, voľné pózovanie
 - 2) voľná zostava (max 1 minúta)
 10. Finále v kategórii fitnes pozostáva z dvoch súťažných kôl v poradí:
 - 1) voľná zostava (max 1,5 minúty)
 - 2) povinné postoje
 11. V kategórii fitnes detí je dovolené používať samoopaľovacie prípravky, ktoré musia byť použité najneskôr deň pred konaním súťaže.
 12. V kategórii fitnes detí je povinné u dievčat dvojdielne športové oblečenie - priliehavý top a krátke nohavice šortkového strihu, pričom spodný diel musí zakrývať minimálne $\frac{2}{3}$ sedacieho svalu. U chlapcov sú povinné čierne priliehavé krátke nohavice šortkového strihu.

Vypracoval: Roland Brosman

Schválil: VV SAFKST na svojom zasadnutí 4.2.2022 v Slovenskom Grobe