

# OFFICIÁLNE PRAVIDLÁ



World Powerlifting Congress  
[www.powerliftingwpcslovakia.sk](http://www.powerliftingwpcslovakia.sk)  
[www.worldpowerliftingcongress.com](http://www.worldpowerliftingcongress.com)



# World Powerlifting Congress

**2017**

# Obsah

Všeobecné pravidlá	1
Hmotnostné kategórie	2
Vybavenie a špecifikácia	3
Výstroj a osobné vybavenie	5
Kontrola výstroje a osobného vybavenia	7
Disciplíny silového trojboja a ich prevedenie	8
Squat /drep/	8
Bench Press / tlak na lavičke/	10
Deadlift / mŕtvy ťah/	11
Váženie	12
Súťažný poriadok	14
Rozhodcovia	20
Súťažní úradníci WPC	24
Svetové rekordy	25
Raw Divízia	27
Single Ply Divízia ( jednovrstvové vybavenie )	28
Klasická Raw Divízia ( bez superdresov)	30

## Všeobecné pravidlá

1. World Powerlifting Congress (WPC) rozlišuje 3 nasledujúce disciplíny, ktoré musia byť prevedené podľa pravidiel WPC.

**a. Drep (squat) + b. Bench Pres + c. Mŕtvy ťah (Dead lift) = Trojboj(total)**

Súčet najvyššieho platného pokusu v každej disciplíne je trojboj, total. Víťazom súťaže je pretekár s najvyšším totalom.

2. Určovanie váhy na činke sa na súťažiach WPC uskutočňuje v kilogramoch.
3. WPC prostredníctvom svojich členských federácií organizuje a riadi nasledujúce majstrovské súťaže:

Majstrovstvá sveta Mužov, Masters, Juniorov a teenagerov  
Majstrovstvá sveta Žien, Masters, Junioriek a teenageriek

WPC taktiež uznáva národné a medzinárodné súťaže členských federácií. Medzinárodná súťaž nie je povolená počas 30 dní pred každoročnými majstrovstvami sveta.

4. WPC a národné federácie schvaľujú a registrujú svetové, európske a národné rekordy v jednotlivých disciplínach a trojboji ( v kilogramoch ) v nasledujúcich váhových a vekových kategóriách:

### Vekové kategórie -

Muži a Ženy – Open (Senior): od 13 rokov

<b>Master</b>	i)	od 40 rokov do a vrátane 44 rokov
	ii)	Od 45 rokov do a vrátane 49 rokov
	iii)	Od 50 rokov do a vrátane 54 rokov
	iv)	Od 55 rokov do a vrátane 59 rokov
	v)	Od 60 rokov do a vrátane 64 rokov
	vi)	Od 65 rokov do a vrátane 69 rokov
	vii)	Od 70 rokov do a vrátane 74 rokov
	viii)	Od 75 rokov do a vrátane 79 rokov
	ix)	Od 80 rokov vyššie

od 33 do 39 rokov

**Sub Master** vrátane

**Junior** od 20 do 23 rokov vrátane

<b>Teenage</b>	i)	od 13 do 15 rokov vrátane
	ii)	od 16 do 17 rokov vrátane
	iii)	od 18 do 19 rokov vrátane

Súťaženie nie je povolené osobám mladším ako 13 rokov, vek musí byť dosiahnutý najneskôr v deň súťaže. Pretekár musí pretekať v open kategórii alebo vo vekovej kategórii príslušiacej jeho dosiahnutému veku .

## Hmotnostné kategórie

### MUŽI

52.0kg : do 52 kg  
 56.0kg : 52.01 do 56.0kg  
 60.0kg : 56.01 do 60.0kg  
 67.5kg: 60.01 do 67.5kg  
 75.0kg: 67.51 do 75.0kg  
 82.5kg: 75.01 do 82.5kg  
 90.0kg: 82.51 do 90.0kg  
 100.0kg: 90.01 do 100.0kg  
 110.0kg: 100.01 do 110.0kg  
 125.0kg: 110.01 do 125.0kg  
 140.0kg: 125.01 do 140.0kg  
 140.0+ kg: 140.01 a bez obmedzenia

### ŽENY

44.0kg do 44.0kg  
 48.0kg : 44.01 do 48.0kg  
 52.0kg: 48.01 do 52.0kg  
 56.0kg : 52.01 do 56.0kg  
 60.0kg : 56.01 do 60.0kg  
 67.5kg: 60.01 do 67.5kg  
 75.0kg: 67.51 do 75.0kg  
 82.5kg: 75.01 do 82.5kg  
 90.0kg : 82.51 do 90.0kg  
 90.0+kg: 90.01kg a bez obmedzenia

- Každé národné družstvo môže byť zastúpené ľubovoľným počtom súťažiacich rozdelených podľa váhových kategórií . V jednej váhovej kategórii nesmú byť viac než traja súťažiaci rovnakej národnosti. Členské federácie môžu zaviesť kvalifikačné štandardy pre vlastný výber reprezentácie ( výkonnostné limity ).
- Každé národné družstvo vrátane všetkých súťažiacich sa musí deklarovat' Generálnemu sekretárovi WPC a organizačnému výboru majstrovstiev sveta, Európy či inej medzinárodnej súťaže minimálne 21 dní pred dátumom začiatku súťaže.
- Bodové umiestnenie teamov na svetových šampionátoch sa vykonáva na základe súčtu najvyšších bodových umiestnení. Používa sa nasledujúci bodový systém. Skóre sa zakladá na množstve a hodnote každej dosiahnutej medaily na Men's Open Powerlifting. Prvé miesto : 3 body, druhé miesto 2 body a tretie miesto 1 bod. Osobitne sa hodnotí raw aj equip, navzájom sa hodnotenia nekombinujú.
- V prípade remízy národných teamov je , tým ktorý dosiahne vyššie skóre o pridaní koeficientov hodnotených pretekárov, bude na prvom mieste.
- Na všetkých WPC súťažiach sa „Cena pre najlepšieho pretekára“ určuje na základe umiestnenia podľa prepočtu s Glossbrennerovou formulou.
- Pre národné a svetové šampionáty sa prihlásení pretekári musia už pri vážení preukázať platnými členskými kartami s fotografiou.
- USA a Európa sa budú striedať s poriadanim majstrovstiev sveta WPC a AWPC. Každý rok teda budú MS na oboch kontinentoch, eq aj raw.

### 1. Súťažné pódium

Všetky disciplíny prebiehajú na pódiu o rozmeroch minimálne od 2,46 m x 2,46 m, dostatočne zabezpečujúcim bezpečnosť pretekárov, nakladačov a spotterov . Povrch musí byť pevný a protišmykový, bez rozoznatelných švov. Gumové rohože alebo podobné krycie materiály sú dovolené. Počas súťaže sa nesmú zdržiavať v priestore pódia iné osoby okrem pretekára, troch rozhodcov, nakladačov, prípadne iných oficiálnych osôb, keď si to vyžadujú okolnosti. Akékoľvek činnosti sa môžu prevádzkať len za pomoci hore uvedeného personálu. Akékoľvek čistenie, utieranie, a údržba pódia je úlohou výhradne týchto osôb .  
 Stupne víťazov ako doplnok pódia sú povinné pre všetky svetové šampionáty.

### 2. Činky a kotúče

Na všetkých súťažiach, ktoré sa prevádzajú podľa pravidiel WPC, sa môžu používať len kotúčové nakladacie činky. Počas celej súťaže a pre všetky disciplíny sa smú používať len také činky a kotúče, ktoré zodpovedajú špecifikáciám WPC. Použitie iného vybavenia, nevyhovujúceho špecifikácii WPC, znemožňuje uznávanie možných rekordov.

### Špecifikácie sú nasledovné:

- Os musí byť rovná, vrúbkovaná a musí zodpovedať nasledovným rozmerom:**
  - Celková dĺžka osi nesmie presahovať 2.4m, s výnimkou špeciálnej osi na drep, benchpress a mŕtvy ťah.
  - Vzdialenosť medzi vnútornými objímkami nábojov činky nesmie presahovať 1,32 m alebo byť kratšia ako 1,31m, s výnimkou pre špeciálnu os na drep a benchpress.
  - Priemer osi s uzávermi nesmie byť väčší ako 29 mm a menší ako 28 mm s výnimkou špeciálnej osi na drep a špeciálnej osi na benchpress.
  - Hmotnosť osi s uzávermi musí byť 25 kg.
  - Priemer náboja osi nesmie presahovať 52 mm a nemôže byť menší ako 49,5 mm.
  - Os musí byť označená tak, aby vzdialenosť medzi značkami merala 81 cm.
  - Špeciálna os na drep** môže mať maximálny priemer 35mm, a dĺžka náboja osi nesmie presahovať 585mm; vzdialenosť medzi vnútornými objímkami nesmie presahovať 1460mm; celková dĺžka nesmie presahovať 2630mm; celková váha vrátane uzáverov je 35 kg.
  - 15kg os je akceptovateľná v raw divízii pre ženy a ľahšie hmotnostné kategórie
  - Špeciálna os na benchpress má hmotnosť 30 kg vrátane uzáverov, a maximálna celková dĺžka je 2440 mm.
- Kotúče musia zodpovedať nasledujúcim podmienkam:**
  - Všetky kotúče používané pri súťažiach nesmú prekročiť váhu 0,25 % uvedenej hodnoty
  - Veľkosť otvoru v strede kotúča musí zodpovedať priemeru osi, aby sa zabránilo zbytočnému pohybu.
  - K dispozícii musia byť nasledovné kotúče: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 45 kg, 50 kg. Z dôvodu robenia rekordov je nutné aby boli k dispozícii i kotúče s váhou 0.5kg a 0.25kg.
  - Pri postupe o prekonanie rekordu môžu byť použité ľahšie kotúče 0,25 kg a 0,5 kg, aby bolo možné naložiť váhu aspoň o 500g vyššiu ako existujúci rekord.
  - Všetky kotúče musia mať zreteľné označenie hmotnosti a na os činky sa nasávajú v poradí od najťažšieho kotúča, čo najbližšie k stredu osi, po najmenšie kotúče v klesajúcom poradí tak, aby bol váhový údaj na každom kotúči čitateľný.
  - Prvé a najťažšie kotúče nakladané na os činky musia byť nasunuté čelnou stranou dovnútra, zatiaľ čo ostatné kotúče sú nasunuté čelnou stranou von.

## Kontrola výstroj a osobného vybavenia

- vii) Priemer najväčšieho kotúča nesmie byť väčší ako 45 cm
- viii) Kotúče musia byť nasledujúcich farieb: 10 kg a menej – akákoľvek farba, 15 kg – žltá, 20 kg – modrá, 25 kg – červená, 45 kg – zlatá, 50 kg – zelená

### c. Uzávery

- i) Pri súťažiacich sa vždy musia používať uzávery.
- ii) Hmotnosť uzáveru je 2,5kg, s výnimkou použitia špeciálnej osi na drep, ktorej prislúchajú špeciálne uzávery pre ňu zhotovené.

**d. Rôzne:** Pre prípad znečistenia činky od krvi, alebo otvorených rán súťažiacich, musí dôjsť k okamžitej náprave, použitím dezinfekčného prostriedku alebo peroxidu.

### 3. Stojany na drepy

- a) Stojany na drepy musia byť pevnej konštrukcie a musia zaisťovať maximálnu stabilitu. Základňa musí byť skonštruovaná tak, aby neprekážala súťažiacemu ani nakladačovi. Polohovateľný jednodielny stojan s hydraulickým mechanizmom musí byť zostavený tak, aby udržal os činky v horizontálnej polohe.
- b) Stojany na drepy musia byť nastaviteľné tak, aby bolo možné regulovať výšku stojanov podľa výšky každého súťažiaceho.
- c) Prispôsobovanie výšky stojana nesmie presahovať 5cm medzi jednotlivými stupňami.
- d) Pre špeciálnu bezpečnosť sa všetky hydraulické stojany musia dať zaisťiť v požadovanej výške pomocou západky.

### 4. Benchpressová lavička

Lavička musí mať pevnú konštrukciu a musí poskytovať maximálnu stabilitu. Musí zodpovedať nasledujúcim rozmerom:

- a) dĺžka – nie menej ako 1.22m a má byť rovná a pevná.
- b) Šírka - 29-32cm
- c) Výška - 42-46cm meraná od podlahy po hornú rovinu výplne lavičky bez jej stlačenia.
- d) Výška nastaviteľných stojanov musí byť v rozmedzí 82cm až 100 cm nameraných od podlahy po činku uloženú v stojanoch. Výška nenastaviteľných stojanov musí byť minimálne v rozmedzí 87 cm až 100cm meraných od podlahy po činku uloženú v stojanoch.
- e) Minimálna vzdialenosť medzi vnútornými stranami stojanov musí byť 110cm.
- f) Nastaviteľné bezpečnostné stojany sú dovolené, na európskych a svetových súťažiach povinné.

### 5. Svetelná signalizácia

Svetelná signalizácia slúži na oznamovanie rozhodnutí rozhodcov. 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 po rozhodnutí hlavného rozhodcu a nie postupne tak, ako ich zapínajú jednotliví rozhodcovia. Pre prípad núdzovej situácie (napr. výpadok siete) dostane každý rozhodca malú bielu a červenú zástavku, ktorými oznámia svoje rozhodnutie, tiež oznamuje svoje rozhodnutie pomocou palca na ruke zdvihnutím hore alebo spustením dole.

### Všetko vybavenie a oblečenie musí byť reprezentatívne z nepoškodené

#### 1. Súťažný dres – Multi Ply Divízia – viacvrstvé dresy (vid' osobitné pravidlá pre single ply – jednovrstvové dresy a raw- bez vybavenia)

V divízii multi Ply je nosenie špeciálneho dresu povinné. Musí to byť jeden kus v celku z polyesteru, denimu alebo canvasu. Môže pozostávať z viacerých vrstiev ľubovoľnej hrúbky. Počas vykonávania pokusov ramienka musia byť nasadené na ramenách. Sú dovolené veľcro ramienka (na suchý zips). Dres môže byť akejkoľvek farby alebo farieb. Dĺžka nohavic nemôže byť dlhšia ako do polovice stehna (merané medzi rozkrokom a kolenom). Používanie zipsov je dovolené iba v menej namáhaných plochách (pre nohy, boky, chrbát a zadok nie sú dovolené). Nie sú dovolené kovové zipsy. Vlastne nastaviteľné dresy môžu používať suché zipsy alebo sťahovanie šnúrovačkou, avšak musí byť zastrčená alebo ukrytá, aby voľne nevisela. Gumové šnúry nie sú povolené. Trikoty s rukávami alebo vysoko strihnutými nohavičkami nie sú povolené.

#### 2. Spodné tričko Multi Ply Divízia (vid' osobitné pravidlá pre single ply – jednovrstvové dresy a raw- bez vybavenia)

Pod dresom na drepy je povinné obliecť len jedno tričko s rukávom alebo bez rukáva. Môže sa skladať z viacerých vrstiev a kusov, ale musí byť celé ako jeden kus. Hrúbka sa nemôže zväčšovať, zosilňovať alebo zvyšovať prirodzenú muskulatúru. Rukávy nesmú presahovať cez lakty. Môže byť ľubovoľnej farby a musí byť bez ofenzívnych motívov znevažujúcich súťaž.

#### 3. Benchpressový dres Multi Ply Divízia (vid' osobitné pravidlá pre single ply – jednovrstvové dresy a raw- bez vybavenia)

Je povolený jeden superdres s rukávami na benchpress. Musí ísť o jeden celistvý kus, pozostávajúci z denimu, polyesteru alebo canvasu. Môže pozostávať z viacerých vrstiev látky, ale musí byť zachovaná celistvosť. Rukávy nesmú presahovať lakty a musia prekryvať paže. Môže byť ľubovoľnej farby a musí byť bez ofenzívnych motívov znevažujúcich súťaž.

Suché zipsy alebo open-back trička sú povolené, kombinácia benchpressového dresu a spodného trička nie je povolená.

#### 4. Briefs Multi Ply Divízia (vid' osobitné pravidlá pre single ply a raw)

Briefs je pripustené obliecť pod dres za podmienok, že dĺžka neprevyšuje dĺžku nohavic, ako aj výšku neprevyšujúcu stred trupu. Môžu sa skladať z viacerých vrstiev ľubovoľnej hrúbky materiálu, ale všetko musí byť v jednom kuse. Atletické spodky alebo štandardná spodná bielizeň sú povolené pod briefs.

#### 5. Ponožky

Ponožky nemôžu zakrývať kolená a nemôžu sa dotýkať bandáži alebo podporných návlakov. Pančuchy, ktoré by boli na celú končatinu, elastické nohavice alebo nohavice, nie sú povolené. Ponožky, pásky, alebo plastické chrániče holení sú povolené pri deadlifte.

#### 6. Špeciálne pripomienky

Ženy môžu mať ochrannú spodnú bielizeň, prípadne nohavičky. Je dovolené obliecť podprsenku za podmienok, že táto neobsahuje žiadne pomocné prvky. Použitie tampónov, vložiek a podobných potrieb, ktoré slúžia ženskej hygiene sú povolené. Plastové alebo látkové chrániče predkolení, ktoré siahajú od členka až k spodnej časti kolena, sú povolené pri mŕtvom ťahu.

**7. Opasok:** Je povolený, musí byť z vonkajšej strany na drese.

### **Materiály a konštrukcia:**

- a) Hlavná časť opasku musí byť zložená z kože alebo iného podobného neroztáhajúceho sa materiálu ako vynil, nylon, nie kovové materiály. Ak je použitých viac vrstiev, musia byť medzi sebou zošité alebo zlepené.
- b) Opasok nemôže mať žiadne doplnujúce mäkké výstuže, spevnenia alebo akékoľvek iné podporné výstuže na okrajoch alebo na povrchu opaska
- c) Kovová pracka, nity a zapínanie, sú jediné povolené kovové komponenty. Pracka má byť pripevnená na jednom konci opaska nitmi.
- d) V blízkosti kovovej pracky má byť kožená, tkaninová, alebo nylónová slučka, ktorá je pripevnená kovaním alebo nitmi.
- e) Z vonkajšej strany opasku môže byť nápis: meno pretekára, krajiny alebo klubu.
- f) Zapínanie opasku môže byť jednozubé, alebo dvojzubé, lebo pákové.

### **7. Rozmery:**

- a.a) Šírka opasku nesmie presahovať 10cm.
- a.b) Hrúbka opaska nemôže presahovať 13mm.

### **8. Obuv**

Obuv je povinná, nie je povolené súťažiť iba v ponožkách. Nie je povolená obuv s kovovými špicami alebo hrotmi.

### **9. Bandáže**

Bandáže by sa mali skladať z elastickej tkaniny, z bavlny, polyesteru, elastickej tkaniny alebo z kombinácie týchto materiálov.

### **Bandáže môžu byť použité nasledovne::**

- a) Zápästné- Nesmú presahovať 1m dĺžky a 8cm šírky, alebo ako alternatíva môže byť použitý elastický obvaz, ktorý nesmie byť širší ako 10 cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená. Ak sú to namotávacie bandáže na zápästie, tak je povolená slučka na palec a suchý zips. Slučka na palec musí byť pri pokuse stiahnutá z palca. Pri použití nemôže bandáž byť viac ako 10 cm pod a 2 cm nad zápästie. Celková šírka namotanej bandáže nemôže prekročiť 12 cm..
- b) Kolenné – Nesmú presahovať 2.5m dĺžky a 8cm šírky. Ako alternatíva môže byť použitá neoprénová bandáž nie širšia ako 20 cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená. Kolenná bandáž nemôže byť viac ako 15 cm nad a 15 cm pod kolenom. Spolu je povolené, aby mala 30 cm, ale nemôže sa dotýkať ponožiek a ani dresu na drep.
- c) Lakt'ové – sú dovolené len na drep a mŕtvy ťah, ale nie na benchpress. Môžu pokrývať iba oblasť lakt'a a nemôžu siahať až k predlaktiu alebo k ramenu. Môžu byť z gumového materiálu alebo z elastických bandáží. V každom prípade sa musia skladať iba z jedného kusu a ak sú použité bandáže, nemôžu byť dlhšie ako 1 m. Kombinácia ovínadiel a nalaketníkov nie je pripustená.
- d) Bandáže môžu byť spojené, zošité na koncoch, ale materiály sa nemôžu prekryvať.

### **10. Náplaste**

- a) Obvaz alebo náplast môže byť iba na palci. Inde iba v prípade oficiálneho povolenia rozhodcov, alebo zástupcov WPC.

Náplasti ani obvazy nemôžu byť použité aby pomohli pretekárom pri udržaní činky v dlani alebo pri výkone.

- b) S dovoľením a pod dohľadom rozhodcov, zodpovedného funkcionára a oficiálneho lekára, prípadne medika, môže pretekár použiť na zranenie svalov náplasti, obvazy, bandáže alebo obvazové materiály. S podobnými obvazovými materiálmi môžu byť ošetrované aj poranenia na dlaniach. Tieto však nemôžu v žiadnom prípade siahať aj cez chrbát ruky.

### **11. Všeobecné**

- a.a) Použitie oleja, tuku alebo iných lubrikantov a tekutín na telo, dresy alebo osobné vybavenie pretekára nie je dovolené. To nevylučuje použitie vstrebatelných terapeutických látok, ale nemôžu byť viditeľné počas pokusu na pódiu. Púder, krieda, mastenec a magnézium sú povolené. Použitie lepiacich sprejov je povolené iba na telo pretekárov, nie na vybavenie.
- a.b) Nič nesmie byť úmyselne nanosené na pódium, lavičku alebo činky.
- a.c) Dres a osobná výbava pretekára musí byť čistá, náležitá a všeobecne akceptovateľná. Ak nebudú splnené tieto požiadavky, je na uvážení hlavného rozhodcu, aby pretekára diskvalifikoval z ďalšieho účinkovania v preteku.
- a.d) Excesívne nabudzovanie alebo hecovanie sa ( napr. nadávanie, udieranie ) majú byť limitované a pod dohľadom rozhodcov v únosnej miere.

## **Kontrola osobnej výstroje**

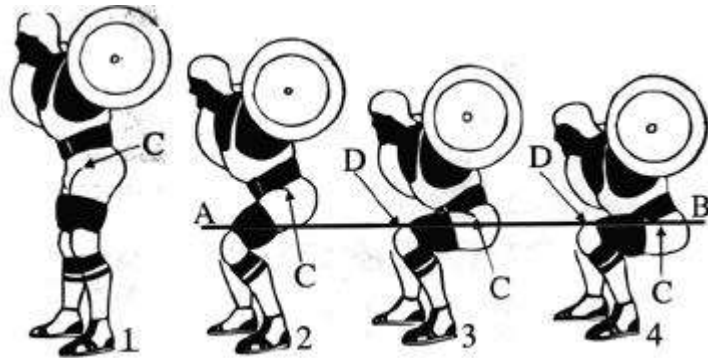
1. Pri všetkých pretekoch nebýva pred zahájením žiadna oficiálna kontrola dresov a vybavenia.
2. Je v zodpovednosti pretekára, aby sa objavil na pódiu upravený tak, aby jeho výbava a dresy boli podľa predpisov WPC.
3. V prípade akejkoľvek pochybnosti o správnosti svojho vybavenia, môže byť počas váženia vykonaná kontrola. Táto kontrola by mala byť vykonaná rozhodcom WPC, ale nie osobou zodpovednou za váženie. Každý pretekár môže byť pred alebo po pokuse skontrolovaný ak má rozhodca pochybnosť o jeho výbave. Kontrolu vykonáva buď rozhodca, alebo člen WPC výboru.
4. Veci osobnej výbavy, ktoré neboli spomenuté vyššie, ako napríklad čelenky, chrániče chrupu, náramky, hodinky, šperky a pre ženy veci osobnej hygieny sú povolené. Čiapky, šatky na krk a čelenky, ktoré zakrývajú hlavu ako čiapka, nie je povolené nosiť na pódiu.
5. Akákoľvek položka nosená na pódiu, ktorú má pretekár špinavú, roztrhanú, vulgárnu alebo urážajú ducha preteku, musí byť odstránená. Pretekárom je povolené pokračovať v pokuse až potom, čo svoje oblečenie uvedie do poriadku.

6. Ak má pretekár počas pokusu nepovolenú časť odevu, prípadne je neskôr dokázané, že nebola povolená, stráca jeho pokus platnosť. Pretekár môže byť aj diskvalifikovaný z celého preteku. Menšie prehrešky, ktoré sú spomínané v bode 5 by mali byť pred pokusom pretekárovi ukázané a následne odstránené ešte pred pokračovaním v súťaži.
7. Akýkoľvek pretekár môže byť skontrolovaný pred alebo po pokuse, ak má niektorý z rozhodcov pochybnosti o jeho osobnej výbave alebo dresoch.
8. Pretekári prekonávajúci svetové rekordy musia byť skontrolovaní. Kontrola pozostáva z vizuálnej kontroly správnosti výstroja, v prípade spornosti sa robí dôslednejšia kontrola. Podrobnejšia kontrola by mala byť vykonaná mimo pódia, buď troma rozhodcami, alebo funkcionárom rovnakého pohlavia ako pretekár. V každom prípade by mal hlavný rozhodca dať pokyn moderátorovi a osobe zodpovednej za rekordy, či bude tento pokus uznaný.

## Disciplíny silového trojboja a ich prevedenie

### Squat / drep/

1. Po odobratí činky zo stojana čelom k predku pódia a hlavnému rozhodcovi, pretekár sa môže pohnúť vpred alebo vzad, pre zaujatie základnej pozície. Činka si uloží na plecيا tak, aby nebola nižšie ako 3 cm pod vonkajším okrajom deltového svalu. Činka má byť držaná horizontálne cez plecيا prstami pevne zvierajúcimi tyč s napnutými kolenami..
2. Pretekár v predpísanej pozícii čaká na signál hlavného rozhodcu. Signál dá rozhodca, keď súťažiaci je pripravený v správnej polohe ku pohybu s napnutými kolenami a s činkou správne uloženou. Svoju pripravenosť signalizuje rozhodcovi zdvihnutím hlavy. Signál hlavného rozhodcu sa skladá z pohybu paže smerom dole a počuteľného povelu „drep“, „squat“.
3. Po dostaní signálu na drep, vykoná súťažiaci drep tak hlboko, aby sa bod, v ktorom vrchná časť stehna prechádza v trup, bol nižšie, ako vrch kolien ( obrázok 1,2,3,4,).



4. Súťažiaci sa musí dostať plynulým pohybom do vzpriamenej polohy s napnutými nohami, bez akéhokoľvek spätného pohybu alebo kmitu. Činka sa môže zastaviť, ale nesmie dôjsť k nijakému pohybu nadol. Ako náhle stojí súťažiaci opäť nehybne vo finálnej pozícii, hlavný rozhodca dáva povel na odloženie činky.
5. Signál na odloženie činky sa skladá zo spätného pohybu ruky a počuteľného pokynu „odložiť“/ „rack“ . Súťažiaci potom musí odložiť za pomoci nakladačov činku späť do stojana.
6. Súťažiaci stojí čelom k hlavnému rozhodcovi a pódium.
7. Súťažiaci sa nesmie držať objímky nábojov alebo kotúčov, môže sa však okrajom rúk objímky nábojov dotýkať.
8. Na pódium nesmie byť súčasne viac než päť a nie menej než dvaja nakladači. Je na uvážení hlavného rozhodcu, aby pre zvýšenie bezpečnosti pridal alebo vymenil usporiadateľom určených nakladačov, za predpokladu, že nedôjde k prekročeniu povoleného počtu 5. Počas pokusu na pódium ostávajú len určené nakladači.
9. Súťažiaci môže požiadať nakladačov o pomoc pri odoberaní činky. Nesmú však fyzicky asistovať v snahe pomôcť mu do východiskovej polohy. Môžu mu asistovať len udržať kontrolu, ak by sa potkol alebo preukázal známky nestability.
10. Súťažiaci má len jeden signál na začatie pokusu.
11. Súťažiacemu môže hlavný rozhodca udeliť náhradný pokus na tej istej váhe, ak predchádzajúci pokus bol neplatný zavinením nakladača alebo nakladačov.

### Príčiny neplatného pokusu pri drepe

1. Nevyčkanie na pokyn hlavného rozhodcu na začiatku alebo na konci pokusu.
2. Dvojité kmit v dolnej polohe drepu alebo akýkoľvek spätný pohyb počas pokusu.
3. Nezaujatie vzpriamenej polohy s napnutými kolenami na začiatku alebo na konci pokusu.
4. Pohyb nohami do strán, vpred alebo vzad, ktorý sa dá považovať za krok alebo zakopnutie.
5. Nedostatočná hĺbka drepu ( nedosiahnutie správnej polohy tak, aby prechod stehna v trup bol pod rovinou vrcholu kolien).
6. Akýkoľvek pohyb chodidiel alebo chodidla po signále rozhodcu.
7. Kontakt nakladača alebo nakladačov s činkou medzi povelmi rozhodcu.
8. Kontakt lakťa alebo paže s nohou alebo nohami.
9. Pokus o vrátenie činky do stojana s úmyslom klamať.
10. Akékoľvek úmyselné zahodenie alebo pád činky.

## Bench Press

1. Predok lavičky musí byť umiestnený na pódiu čelom k hlavnému rozhodcovi.
2. Súťažiaci musí ležať na chrbte s ramenami a zadkom v kontakte s povrchom lavičky. Topánky alebo prsty na chodidlách musia byť v kontakte s podlahou. Poloha hlavy je ľubovoľná.
3. Pre dosiahnutie stabilnej pozície nôh súťažiacieho akejkoľvek výšky, môžu byť použité kotúče alebo bloky, ktoré nesmú byť väčšie ako 45 cm x 45 cm. Topánky musia byť v kontakte s kotúčmi alebo blokmi ( nepresahujúce 45 cm x 45 cm ).
4. Na pódiu nesmú byť súčasne viac než piati a menej než dvaja nakladači. Je na uvážení hlavného rozhodcu, aby pre zvýšenie bezpečnosti pridal alebo vymenil usporiadateľom určených nakladačov, za predpokladu že nedôjde k prekročeniu povoleného počtu 5. Počas pokusu na pódiu ostávajú len určení nakladači. Súťažiacemu môže podávať činku jeden alebo viacero nakladačov na to určených, alebo osobný podávač. Iba určení nakladači smú ostať na pódiu počas pokusu. Podanie činky musí byť do vystretých rúk, nie na hrudník. Hlavný podávač musí okamžite uvoľniť miesto pred hlavným rozhodcom, aby mu nezačlňal. Ak ide o nakladača, pridá sa na stranu, ak o osobného podávača, musí okamžite opustiť pódium. Ak včas neopustí priestor alebo inak neumožní hlavnému rozhodcovi vykonávať jeho povinnosti, ten môže vyhlásiť pokus za neplatný signálom rozsvietením troch červených svetiel.
5. Vzdialenosť rúk na činke nesmie presahovať 81 cm meraných medzi ukazovákmi. Činka má mať jasne vyznačené maximálne povolené uchopenie. V prípade, že súťažiaci vinou zranenia alebo anatomickeho problému presiahne túto určenú vzdialenosť, musí túto okolnosť pred každým pokusom upozorniť rozhodcov, ktorí ak je to nevyhnutné, zmenia označenie na činke. Pokiaľ to súťažiaci neurobí pred súťažou, akékoľvek nutné úpravy a/alebo premeriavania budú vykonávané v rámci časomier. Spodné uchytenie, prípadne opačné uchytenie činky nie je povolené.
6. Po prebraní činky do vystretých rúk, súťažiaci ju má spustiť na hrudník, a vyčkať na povel hlavného rozhodcu.
7. Signál pozostáva z počuteľného povelu „tlak“ (press) hneď, keď je činka nehybne ustálená na hrudi. Nie je dovolený kontakt činky s opaskom.
8. Súťažiaci má len jeden signál na začatie jedného pokusu.
9. Po vydaní signálu press, má byť činka tlačaná nahor. Po signále nie je dovolené nijaké zaborenie do hrudníka alebo akýkoľvek pohyb nadol. Činka musí byť vytlačená do vystretých rúk a ustálená nehybne pokiaľ súťažiaci nedostane počuteľný povel „odložiť“ ( rack). Činka sa môže pohnúť horizontálne a zastaviť sa počas vzostupu, ale nikdy nie späť smerom k hrudi.

## Príčiny neplatného pokusu pri Bench presse

1. Nevyčkание na signál rozhodcu na začiatku alebo na konci pokusu.
2. Akákoľvek zmena zvolenej polohy počas pokusu t. j. zdvihnutie zadku, nôh alebo pohyb ruky na osi činky medzi povelmi rozhodcu.
3. Odrazenie činky od hrudníka.
4. Zaborenie činky do hrudníka po signále rozhodcu.
5. Výrazne nerovnomerné dotlačanie činky pri dokončovaní pokusu.
6. Akýkoľvek pohyb nadol ( pokles činky ) počas tlaku.
7. Kontakt činky s nakladačom medzi signálmi rozhodcu.
8. Akýkoľvek kontakt chodidiel súťažiacieho s lavičkou.
9. Vedomý kontakt činky so stojanom, s úmyslom uľahčenia si pokusu.
10. Je zodpovednosťou súťažiacieho upozorniť podávača aby opustil pódium okamžite, keď je pripravený na pokus, keď má činku správne a bezpečne uchopenú. Podávač sa už nesmie vrátiť na pódium až do ukončenia pokusu, či už je ukončený správne alebo chybné. Je maximálne dôležité, aby podávač opustil pódium, aby nezačlňal hlavnému rozhodcovi vo výhlade na súťažiacich. Porušenie tohto úkonu podávačom môže znamenať neplatný pokus pre súťažiacieho.

## Deadlift

1. Činka musí ležať horizontálne pred nohami súťažiacieho. Je uchopená ľubovoľne oboma rukami a zdvihnutá bez akéhokoľvek poklesu pokým súťažiaci nestojí vzpriamene. Činka sa môže zastaviť, ale nemôže dôjsť k pohybu nadol (pokles).
2. Pretekár musí stáť čelom k prednej strane pódia.
3. Po ukončení pokusu musia byť kolená prepnuté a pretekár musí byť vo vzpriamenej polohe.
4. Signál hlavného rozhodcu pozostáva z pohybu ruky nadol a počuteľného povelu „DOLE“ alebo DOWN. Signál nebude vydaný do chvíle, kým činka nie je ustálená bez pohybu a pretekár nie je v predpísanej pozícii.
5. Akékoľvek nadvihnutie činky alebo úmyselný pokus o nadvihnutie sa počíta ako pokus



## Príčiny neplatného pokusu pri mŕtvom ťahu

1. Akýkoľvek pokles činky nadol kým sa činka nedostane do finálnej pozície.
2. Nedosiahnutie vzpriamenej polohy.
3. Neprepnutie kolien v konečnej pozícii pokusu.
4. Úmyselné polozenie osi činky na stehná s podstrčenými kolenami pod os a ťahanie osi po stehnách so záujmom uľahčenia pohybu.
5. Pohyb nôh do strán, vpred alebo vzad, ktorý môže byť považovaný za krok alebo zakopnutie.
6. Spustenie činky pred signálom hlavného rozhodcu.
7. Pustenie činky na podlahu, ak ju nekontroluje a nedoprevádza oboma rukami .

## Váženie

1. Váženie súťažiacich má byť začaté 24 hodín pred začiatkom súťaže príslušnej kategórie. Úvodné váženie má byť v trvaní minimálne 90 minút. Druhé večerné váženie má byť o 12 hodín. Tieto dve váženia sú povinné. Prídavné váženie môže byť vykonané na základe uváženia a súhlasu organizátora súťaže a úradníkov WPC. Všetky váženia, ich časy a trvanie musia byť oznámené a komunikované súťažiacim a trénerom.
2. Všetci súťažiaci v kategórii musia byť zvážení počas jedného z povinných vážení alebo na prídavnom vážení ( ak bolo schválené ), kde je nutne prítomný minimálne jeden WPC rozhodca. Všetci účastníci sa ale musia prihlásiť do prvého váženía, čím dajú najavo svoju účasť.
3. Váženie musí prebiehať neverejne, za prítomnosti súťažiaceho, jeho trénera, poverenca trénera alebo manažéra, a rozhodcov alebo určených zástupcov organizačného výboru. Zaznamenaná váha súťažiaceho nesmie byť zverejnená do momentu, kým nie sú odvážení všetci súťažiaci danej kategórie. Na majstrovstvách sveta a Európy musia byť aspoň dvaja oficiálne menovaní zástupcovia z dvoch rôznych krajín .
4. Súťažiaci sú vážení nahí alebo v spodnej bielizni (spodky u mužov, podprsienka a nohavičky u žien). Všetci účastníci sú vážení za prítomnosti rovnakého pohlavia (toho istého, ako sú oni sami).

5. Ak si súťažiaci nie sú istí o oblečení alebo osobnej výstroji, ktoré môže byť používané, môžu sa obrátiť na rozhodcov WPC.
6. Na určenie poradia pre váženie sa prevedie žrebovanie čísel. Žrebovaním sa určuje tiež poradie, v akom súťažiaci pôjdu na pokus v prípade rovnakej váhy na činke.
7. Každý súťažiaci sa váži len raz. Opakované váženie je dovolené len tým súťažiacim, ktorých telesná hmotnosť je väčšia alebo menšia ako kategória, do ktorej sú určení. Musia sa vrátiť na váženie počas oficiálneho času, určeného na váženie, a to ešte pred jeho ukončením, inak budú eliminovaní zo súťaže v danej hmotnostnej kategórii. Súťažiaci môžu byť vážení toľkokrát, koľkokrát o to požiadajú počas doby vymedzenej pre váženie.
8. Keď váha súťažiaceho prevyšuje rámec jeho váhovej kategórie, môže prejsť do kategórie vyššej. Takýto súťažiaci musí prejsť znovu celú procedúru váženia v čase určenom pre nasledujúcu váhovú kategóriu a musia by dodržané všetky kvalifikačné procesy a štandardy.
9. Súťažiaci, ktorý je ľahší ako najnižší limit pre jeho hmotnostnú kategóriu, môže byť preradený do nižšej hmotnostnej kategórie za podmienok dodržania všetkých kvalifikačných postupov a štandardov.
10. Oficiálna váha sa zapisuje k najbližšej kilogramovej desiatke.
11. Súťažiaci, ktorý sa neodvážil, nemôže sa zúčastniť súťaže v danom kole. Podľa uváženia oficiálnych zástupcov WPC z dôvodu nejakých prekážok (počasie, iné nebezpečné podmienky v okolí miesta súťaže), je možné čas určený na váženie predĺžiť.
12. Ak dvaja súťažiaci majú zaregistrovanú rovnakú hmotnosť na vážení a dosiahnu aj rovnaký výsledok v súťaži, budú po skončení súťaže prevážení, a ľahší súťažiaci bude uprednostnený. Ak dosiahnu rovnakú hmotnosť aj po prevážení, budú sa deliť o umiestnenie a ocenenie. V takom prípade budú mať napríklad dvaja umiestnenie na prvom mieste, ďalší súťažiaci získa tretie miesto atd.
13. Súťažiaci musia pred začatím pokusov skontrolovať a nahlásiť výšku stojanov. Ďalej súťažiaci nahlásia pri vážení prvé pokusy jednotlivých disciplín.

## Súťažný poriadok

### 1. Kruhový systém

- a. Počas váženie pretekár nahlasuje prvé pokusy pre všetky tri disciplíny.
- b. Ak súťaží 20 a menej súťažiacich, sú v jednej skupine. 20 súťažiacich v skupine možno rozdeliť do dvoch skupín, avšak preferovanejšia je jedna skupina. Nad 20 súťažiacich musí byť rozdelených do primeraných skupín. Vytvorenie týchto skupín určujú rozhodcovia so súhlasom organizačného výboru týkajúcej sa súťaže. Ak je to možné, súťažiaci jednej váhovej kategórie musia súťažiť v jednej skupine. Skupiny sa tvoria A, B, C, atď. Skupina „A“ zvyčajne zaraďuje súťažiacich jednej váhovej kategórie. Skupina „B“ ďalšej váhovej kategórie atď. Ak sú rozdelení súťažiaci jednej váhovej kategórie na dve skupiny, súťažiaci s nižšími výkonmi v totale tvoria prvú skupinu, ďalej podľa výkonov sa zriaďujú ďalšie. Súťaže kombinujúce mužov a ženy môžu mať odlišné pravidlá. Ak je viacero skupín, prvá skupina absolvuje všetky tri kolá v drepe (všetky 3 pokusy), potom nasleduje druhá, tretia a prvá skupina absolvuje tri kolá tlaku na lavičke, nasledovane bezprostredne druhou skupinou, ktorá rovnako ukončí svoje tri kolá tlaku na lavičke atď. Toto sa opakuje aj v mŕtvom ťahu. Súťažiaci, ktorý nemal platný ani jeden z troch pokusov, je automaticky vylúčený zo súťaže. Nie je mu povolené pokračovanie v súťaži ako hosťovi alebo absolvovať pokus o vytvorenie rekordu. Iba na miestnych a regionálnych súťažiach je to na rozhodnutí riaditeľa súťaže. Ak je v skupine menej než 10 súťažiacich, dáva sa 5 minútová prestávka po skončení každého kola, a tiež po všetkých pokusoch o vytvorenie rekordu.
- c. Každý súťažiaci robí prvý pokus v prvom kole, druhý v druhom a tretí v treťom kole.
- d. Činka musí byť nakladaná počas každého kola progresívne podľa zásady postupného zvyšovania hmotnosti činky. Hmotnosť činky sa počas kola za žiadnych okolností neznižuje – výnimkou sú omyly, a i v tom prípade až na konci kola.
- e. 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 na pokus pretekár s nižším vyžrebovaným číslom.
- f. Nie je možné nahlásiť v druhom kole váhu nižšiu ako v prvom kole.
- g. Ak súťažiaci nezvládne pokus, nemôže ho opakovať okamžite. Musí počkať do ďalšieho kola, než môže pokus s rovnakou hmotnosťou zopakovať.
- h. Ak je v jednom kole pokus neúspešný vďaka chybné naloženej činke vinou nakladača, hlásateľa, zapisovateľa, alebo iným zavinením, je súťažiacemu umožnený ďalší pokus so správnou hmotnosťou na konci kola, v ktorom k omylu došlo bez ohľadu na nárast hmotnosti činky počas celého kola. Keď je súťažiaci posledný v kole, dostane 4 minúty od pripravenej hmotnosti na činke pre prevedenie doplnujúceho pokusu. Keď sa podobná chyba vyskytne u súťažiaceho vykonávajúceho v nasledujúcom kole prvý pokus a doplnujúci mu bol poskytnutý na konci predchádzajúceho kola, tak sa mu poskytnú 4 minúty medzi doplnujúcim na konci predchádzajúceho kola jeho pokusu, ktorý prevádza ako prvý v poradí nasledujúceho kola. To sú dve výnimky, keď súťažiaci vystupujú sami po sebe.

- 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 poradie nástupu sa v prvom kole podľa toho zmení. Zmenu základného pokusu môže nahlásiť kedykoľvek pred súťažou, najneskôr však 5 minút pred začatím jeho skupiny. Súťažiaci z nasledujúcej skupiny môžu túto zmenu vykonať v predstihu 5 pokusov pred koncom tretích pokusov predchádzajúcej skupiny. Koniec času na možnú zmenu pokusu musí oznámiť hlásateľ. Ako náhle bol pokus zmenený, nemôže sa nahlasovanie vziať späť. Činka musí byť naložená na požadovanú hodnotu a je spustená časomiera.
  - j. Súťažiaci má na nahlásenie druhého a tretieho pokusu jednu minútu od ukončenia predchádzajúceho pokusu. Ak tak v danom limite neurobí, stratí pokus v nasledujúcom kole.
  - k. Nahlásené druhé a tretie pokusy pre drep a Benchpress nemožno meniť.
  - l. V mŕtvom ťahu je zmena váhy činky povolená. Súťažiaci nemôže zmeniť váhu činky ak už bol vyvolaný na pódium a bolo vyhlásené, že činka je pripravená ( “ready” alebo “loaded”). Pri druhých pokusoch je dovolená jedna zmena, a pri tretích pokusoch na mŕtvom ťahu 2 zmeny, dokonca ak bol aj povolaný na pokus, ale ešte nezaznelo „činka pripravená“, („ready, loaded“).
  - m. V single líft súťažiach ( súťaž v jednotlivých disciplínach ), základný pokus môže byť zmenený do 5 minút pred začiatkom danej skupiny. Tretie pokusy môžu byť menené kedykoľvek, avšak pred vyvolaním pretekára na pódium.
  - n. Aby sa predišlo zmätkom a omylom s nahlasovaním pokusov, prebieha to písomnou formou na kartičky s rôznymi farbami pre jednotlivé disciplíny ( 3 kartičky jednej farby pre drep, tri kartičky inej farby pre benchpress atď.). Kartičky vypisuje a nahlasuje pretekár alebo jeho tréner. Pre prvé pokusy sa používa kartička len v prípade zmeny základného pokusu.
  - o. Ak je v jednej časti pretekov len jedna skupina, medzi jednotlivými disciplínami bude prestávka 20 – 30 minút.
  - p. Ak sú súťažiaci rozdelení do dvoch alebo viacerých skupín, budú sa tieto skupiny na pódium striedať. Medzi jednotlivými disciplínami nie sú iné prestávky ako prestávky odpovedajúce času nutnému na úpravu pódia. Napríklad, ak sa zúčastnia súťaže dve skupiny, prvá skupina ukončí všetky tri kolá v drepe, nasleduje ihneď druhá skupina, ktorá ukončí svoje tri kolá v drepe. Takže súťažiaci druhej skupiny majú dostatok času na rozcvičenie a prípravu počas súťaže prvej skupiny.
2. **Zbor oficiálnych činníkov súťaže pozostáva z nasledujúcich:**
- a.a. Hlásateľ
  - a.b. Časomerač ( optimálne rozhodca WPC)
  - a.c. Expedítori
  - a.d. Zapisovatelia
  - a.e. Správca rekordov
  - a.f. Nakladači

Prídavní činníci pre prípad potreby ako lekár, zdravotník, atď.

Povinnosti organizačných pracovníkov:

- 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 štartovných čísel. Oznamuje hmotnosť požadovanú pre ďalší pokus a meno súťažiaceho. Ak je činka naložená a súťažná plocha pripravená 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. Tiež nesie zodpovednosť za oznámenie poslednej možnosti zmeny váhy pred prvými pokusmi, 5 minút pred začiatkom skupiny.
- b. **Časomerač** je zodpovedný za presné meranie času medzi ohlásením, že činka je pripravená, a začiatkom pokusu súťažiaceho. Ďalej zodpovedá za meranie a záznam ostatnej spotreby času, napr. či súťažiaci opustí po pokuse pódium do 30 sekúnd. Ako náhle sa súťažiacemu spustí 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 alebo benchpress 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 zapisovateľ výšky stojanov sa dopustil preukázateľnej chyby v zázname. Preto je nutné, aby tento záznam podpísal pretekár alebo tréner, lebo ide o oficiálny záznam súťaže. Definícia začiatku pokusu záleží od konkrétnej disciplíny. Drep a benchpress začínajú povelom rozhodcu, mŕtvy ťah začína úmyselným pokusom pretekára zodvihnúť činku. V týchto okamihoch je povinnosťou časomerača zastaviť časomieru.
- c. **Expedítori** sú zodpovední za zaisťovanie váh nahlásených na pokusy od pretekárov alebo ich trénerov a posúvanie týchto informácií k zapisovateľom bez akéhokoľvek omeškania. Pretekár má minútu od ukončenia pokusu po nahlásenie ďalšieho pokusu. Dodržiavanie tohto časového limitu je práve na zodpovednosti expedítorov.
- d. **Zapisovatelia** sú zodpovední za presné zaznamenávanie priebehu súťaže, a kompletne výsledkové háčky sú povinní nechať podpísať všetkými tromi rozhodcami.
- e. **Správca rekordov** zodpovedá za registráciu stanovených európskych a svetových rekordov, zber potrebnej informácie a prípravu dokladov.
- f. **Nakladači** sú zodpovední za nakladanie a skladanie činky, prispôsobovanie výšky stojanov na drep a benchpress, čistenie činky alebo pódia na žiadosť alebo so súhlasom hlavného rozhodcu. Na súťažnom pódium sú počas súťaže vždy minimálne dvaja a maximálne piati nakladači, zabezpečujúci že pódium je dobre udržiavané a vyzerá úhľadne a čisto po celú dobu súťaže.

- g. Pred zahájením drepu alebo v tlaku v ľahu, nakladači môžu súťažiacemu pomôcť vydvihnúť činku zo stojanov. Tiež mu môžu pomôcť dvihnúť činku v drepe v prípade, že sa súťažiaci potkne alebo vykazuje zjavne náznaky straty rovnováhy. Tiež mu môžu pomôcť vrátiť činku do stojanov po absolvovaní pokusu. Nesmú 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 zlyhaniu behom pokusu, ohrozeniu, ktoré by mohlo vyústiť do zranenia súťažiaceho. Potom môžu nakladači pristúpiť na pokyn hlavného rozhodcu alebo na žiadosť súťažiaceho a odobrať mu činku do stojanov.
3. **Oficiálni zástupcovia WPC** – prezident, generálny sekretár, predseda technickej komisie, viceprezident, menujú 5 „**súťažných úradníkov WPC**“ na dohľadanie na všetky majstrovstvá sveta, riadenie súťaží a riešenie prípadných sporov. Z 5 členov musia byť minimálne traja z národov, ktoré majú zastúpenie na šampionáte. Na menších medzinárodných súťažiach túto komisiu tvoria traja členovia, kde minimálne dvaja z nich musia byť z krajín, ktoré majú zastúpenie na danej súťaži.
  4. Počas súťaže sa na pódium a v jeho bezprostrednom okolí môže pohybovať len súťažiaci a jeho tréner, oficiálni členovia WPC alebo podľa potreby súťažní úradníci, rozhodcovia a nakladači. Počas pokusu môžu byť na pódium len súťažiaci, nakladači a rozhodcovia. Tréneri zostanú v priestore pre trénerov vyznačenom. Asistujúcim pomocníkom súťažiaceho účasť na pódium počas súťaže v drepe a ľahu je zakázané. Osobný pomocník súťažiaceho môže byť na pódium len pri disciplíne tlak v ľahu, avšak po podaní činky musí pódium okamžite opustiť.
  5. Súťažiaci sa má na pokus ustrojovať (dres, bandáže, opasok, čpavok..) mimo pódia.. Iba drobné úkony nevyžadujúce pomoc sú povolené na pódium. Magnézium, čpavok, púder majú byť použité v blízkosti pódia, ale nie na ňom.
  6. Na súťažiach WPC, vrátane súťaží kde možno stanovovať svetové rekordy, musí byť hmotnosť činky násobkom 2,5 kg a hmotnosť činky sa oznamuje v kilogramoch. Najmenší možný rozdiel medzi jednotlivými pokusmi je 2,5 kg. Hmotnosť činky sa oznamuje v kilogramoch, ale môže sa dodatočne oznámiť aj v librách.
- Výnimky pre toto pravidlo:**
- a. V pokuse o vytvorenie rekordu v štvrtom pokuse musí byť hmotnosť činky najmenej o 500 g vyššia než je aktuálny rekord. Takéto pokusy sú vykonávané po skončení tretích pokusov danej skupiny.
  - b. Pokus o rekord môže byť ktorýmkoľvek pokusom z predpísaných pokusov. Počas súťaže môže súťažiaci požiadať o pokus o vytvorenie rekordu s hmotnosťou činky, ktorá nie je násobkom 2,5 kg, ale presahuje aktuálny rekord minimálne o 500g.. Ak je pokus úspešný, zaznamenáva sa na karte výsledkov len najbližší násobok 2,5 kg, presná váha sa zapisuje do listiny rekordov.

Na všetkých súťažiacich sa činka nakladá na dosiahnutie konkrétnej váhy použitím najťažších kotúčov .

7. Hlavný rozhodca oznamuje o všetkých rozhodnutiach prijatých v súvislosti s nesprávnym naložením činky, pochybením nakladačov, nesprávnom rozhodnutí, hlásateľovi, ktorý dáva rozhodujúce oznámenie. Takéto rozhodnutia musia byť odkonzultované s ostatnými prítomnými rozhodcami.

#### Príklady chýb pri naložení činky:

- a. Ak je na činke naložené menej než súťažiaci žiadal a ak je pokus úspešný, môže sa súťažiaci rozhodnúť, či úspešný pokus prijme alebo požiadá o ďalší pokus s pôvodne požadovanou váhou. Ak nie je pokus úspešný, je súťažiacemu daná možnosť opakovať pokus s pôvodne požadovanou váhou. V oboch prípadoch možno ďalší pokus spraviť až na konci kola, v ktorom sa chyba 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, a pokus je napriek týmto faktom úspešný, môže súťažiaci pokus akceptovať alebo sa rozhodne ho opakovať ( vid' a. a b. pravidlo ). Ak úspešný pokus nie je 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 dôjde k nejakým problémom s činkou alebo kotúčmi behom pokusu (nijaké závažie z činky nespadlo ) a pokus je napriek tomu úspešný, pokus bude akceptovaný. Ak pokus nebol úspešný, alebo počas neho z činky spadlo závažie, pretekárovi bude poskytnutý náhradný pokus na tej istej váhe .
- e. Ak dôjde k poruche pódia behom pokusu a pokus je úspešný, bude pokus akceptovaný. Ak je pokus neúspešný, súťažiaci môže dostať podľa uváženia hlavného rozhodcu náhradný pokus.
- f. Rovnaký postup sa dodržiava, ak urobí chybu hlásateľ, a nahlási naložiť na činku nižšiu alebo vyššiu váhu.

- g. Všetky náhradné pokusy budú vykonávané na konci toho ktorého kola.
- h. Ak súťažiaci nenastúpi na svoj pokus, pretože ho hlásateľ zabudol ohlásiť na požadovanú hmotnosť alebo oznámil nesprávne priezvisko súťažiaceho, bude hmotnosť znížená a dovoli súťažiacemu urobiť pokus počas súťaže v uvedenom kole. V prípade, ak by to narušilo prípravu na súťažný pokus ostatným súťažiacim, potom na základe rozhodnutia hlavného rozhodcu súťažiaci nastúpi na svoj pokus na konci kola
- i. Minimálne navýšenie váhy medzi pokusmi je 2.5kg.
- j. Tri neúspešné pokusy v akejkoľvek disciplíne automaticky vyradujú súťažiaceho zo súťaže .
- k. Na začiatku pokusu môžu súťažiacemu nakladači pomôcť len pri odoberaní činky zo stojanov. Akákoľvek iná pomoc nakladačov je nepripustná. Ak pretekár prejaví známky nestability pri drepe, môžu mu pomôcť, pokiaľ ju opäť nenadobudne.
- l. 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.
- m. Akákoľvek fyzická abnormalita, handicap alebo postihnutie ( hluchota, slepota, kĺbové abnormality...) sa musí v predstihu oznámiť WPC komisii, a rozhodcovia pripraví najpriateľnejšie podmienky pre športové vystúpenie takéhoto súťažiaceho.
- n. Každý súťažiaci alebo tréner, ktorý sa na pódiu alebo v jeho okolí správa alebo vyjadruje vulgárne a nešportovo, bude oficiálne varovaný. Ak pokračuje v tomto správaní, môže ho WPC komisia 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.
- o. Všetky protesty a sťažnosti na rozhodcov, týkajúce sa priebehu súťaže alebo na správanie akýchkoľvek osôb zúčastnených na súťaži je potrebné adresovať na WPC komisiu- súťažných úradníkov WPC (na republikových súťažiach delegátovi). Sťažnosť musí predseda komisie (delegát) prejednať s vedúcim družstva alebo v jeho neprítomnosti s tímovým trénerom. To musí prebehnúť ihneď po činnosti, ktorá bola predmetom podania sťažnosti. . Po potrebnom preskúmaní protestu informujú o prijatom riešení. Ak je to nevyhnutné, môže WPC komisia dočasne zastaviť priebeh súťaže, a tak preskúmať predmet podania sťažnosti. Sťažnosť sa podáva ústne vedúcim družstva alebo trénerom v prítomnosti jedného alebo viacerých súťažných úradníkov WPC. Po potrebnom preskúmaní protestu informujú o prijatom riešení. Verdikt komisie je konečný a nie je možné sa odvolať. WPC komisia zváži všetky sťažnosti.

## Rozhodcovia

1. Súťaž rozhodujú traja rozhodcovia: hlavný (stredný) rozhodca a dvaja postranní rozhodcovia.

2. Hlavný rozhodca dáva súťažiacim signály pre zahájenie a ukončenie pokusu vo všetkých troch disciplínach. Zodpovedá za správnosť informácií hlásateľa, kontrolu pripravenosti činky, potvrdzuje rekordy a za iné rozhodnutia ostatných rozhodcov počas súťaže.

3. Signály v jednotlivých disciplínach sú nasledujúce:

### Drep

Začiatok – vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom dole spolu s hlasným pokynom „drep“ (squat).

Ukončenie – vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom vzad spolu s hlasným pokynom „odložiť“ (rack).

### Benchpress

Začiatok – hlasný pokyn „tlak“ (press) vydávajúci, keď činka zaujme polohu na hrudi súťažiaceho.

Ukončenie – pokyn „odložiť“ (rack) vydávajúci, keď činka zaujme polohu s vyrovnanými rukami.

### Mŕtvy ťah

Začiatok – bez signálu.

Ukončenie – vizuálny signál skladajúci sa z pohybu paže smerom dolu spolu s hlasným pokynom „odložiť“ (down).

- Ako náhle je činka po ukončení pokusu odložená do stojanov, alebo na pódium, oznámi rozhodca svoje rozhodnutie pomocou svetiel. Biele svetlo značí „platný pokus“ (good lift) a červené svetlo značí „neplatný pokus“ (no lift).
- Všetci traja rozhodcovia musia zaujať takú pozíciu, z ktorej majú najlepší prehľad a majú ostať sedieť v priebehu vykonávania pokusu. Hlavný rozhodca musí mať na pamäti, že ho súťažiaci musia pri drepe a mŕtvom ťahu dobre vidieť. Medzi jednotlivými signálmi sa nesmie hlavný rozhodca pohybovať. Musí byť na pozícii, ktorú na začiatku zaujal, aby neprekážal súťažiacemu počas výkonu pokusu. Postranní rozhodcovia nemôžu prekážať nakladačom vo výkone svojich povinností, no musia si vybrať takú pozíciu v sede, s možnosťou náklonu vpred alebo do strany, aby mali čo najlepší výhľad. Počas drepu musia postranní rozhodcovia zaujať pozíciu po bokoch súťažiaceho a nie vzadu. Nakladači, ktorí poskytujú pomoc počas výkonu pokusu potrebujú zabezpečiť svojim postavením výhľad (pre postranných rozhodcov) s tým, aby bol zabezpečený v plnej miere ich výkon pri prevádzaní pokusu súťažiacim. Prekážky zabezpečenia výhľadu musia byť odstránené do začiatku prevádzania pokusu, t. j. postranní rozhodcovia musia požiadať nakladačov trochu sa odtiahnuť a zabezpečiť im tak požadovaný výhľad.

6. Pred súťažou sa WPC komisia, rozhodcovia alebo poverené osoby pre túto súťaž presvedčia, že:

- Pódium a športové vybavenie kompletne rešpektujú pravidlá. Preveria presné hmotnosti osí a kotúčov a nezodpovedajúce vybavenie sa vyradí.
- Váhy fungujú správne a vážia presne.
- Hmotnosti súťažiacich zodpovedajú limitu váhovej kategórie, a že súťažiaci boli zväžení v čase vyhradenom na váženie.
- Súťažná výstroj a vybavenie súťažiacich boli, ak je to potrebné, prekontrolované a schválené alebo vyradené. Časomerač (keď jeho funkciu nevykonáva rozhodca), hlásateľ, zapisovatelia, sekretár svetových rekordov a nakladači sú zoznamení so svojimi povinnosťami a pravidlami, ktoré sa ich týkajú.

7. Počas súťaže rozhodcovia sa musia presvedčiť, že:

- Hmotnosť naloženej činky zodpovedá hmotnosti, ktorú ohlásil hlásateľ. Rozhodcovia môžu byť za týmto účelom vybavení rozpismi hmotností kotúčov a činiek.
- Osobná výstroj súťažiaceho na pódium zodpovedá potrebným pravidlám.
- Pokusy sa hodnotia ako platné a neplatné (good lift alebo no lift) a všetky aspekty a priebeh súťaže sú v súlade s pravidlami WPC.

8. Ak počas pokusu rozhodca spozoruje dostačujúci dôvod pre prerušenie (diskvalifikáciu) pokusu, postup je nasledovný:

a) Rozhodca môže prerušiť pokus kvôli bezpečnosti. Pri mŕtvom ťahu vydá počuteľný povel „down“ „dole“ a pohyb rukou nadol. Pri benchpresse a drepe dáva signál nakladačom pre odobratie činky pre bezpečnosť súťažiaceho.

9. Ak pred vydaním signálu (povelu) na drep alebo benchpress rozhodcovia rozhodnú väčšinou hlasov, že došlo k chybe (nesprávne zaujatá pozícia pre zahájenie pokusu, nie v súlade s pravidlami) nedá hlavný rozhodca pokyn k zahájeniu pokusu a dá pokyn vrátiť činku na stojan („rack“). Hlavný rozhodca, ktorý vidí prekážku začatia pokusu, a bočný pre zakrytý výhľad nie, napr. uchytie rukami za náboj činky alebo kotúčov počas výkonu v drepe alebo prevýšenie hmatu 81 cm pri tlaku na lavičke, môže samostatne určiť „rack“ (odložiť činku na stojan). Súťažiaci alebo tréner budú na požiadanie informovaný o dôvode, prečo nebol vydaný štartovný signál. Súťažiaci má zostatok svojho časového limitu na nápravu alebo zmenu vlastnej základnej pozície tak, aby bola v súlade s pravidlami a aby mu mohol byť daný štartovný signál.

Poznámka: Z tohto dôvodu je nevyhnutné dôležité, aby časomerač zastavil meranie času až po vydaní signálu pri drepe a benchpresse.

**Za porušenie pravidiel (chyby) pri zaujatí východiskového postavenia pri drepe sú považované:**

- a. Držanie alebo dotýkanie sa nábojov činky alebo kotúčov.
- b. Nezaujatie vzpriamenej polohy.
- c. Neprepnutie kolien.
- d. Horná strana osi činky nesmie byť uložená nižšie ako 3 cm od vonkajšieho okraja deltového svalu.

**Za porušenie pravidiel (chyby) pri benchpresse a jeho východiskovej pozície sú považované:**

- a. Uchopenie činky presahujúce 81 cm.
- b. Neprebratie činky do napnutých paží.

**Ďalšie aspekty považované za chybné pri benchpresse:**

- a. Chodidlá súťažiaciho sa nedotýkajú podlahy alebo pridaných kotúčov, alebo blokov.
- b. Kontakt nohy alebo nôh pretekára s konštrukciou lavičky.
- c. Zadok nie je v kontakte s lavičkou.

Na akúkoľvek z týchto potenciálnych chýb má byť súťažiaci upozornený v prípade, že je spozorovaná rozhodcom.

10. Pred vydaním povelu na pokus, ak zbadá niektorý z postranných rozhodcov zreteľné porušenie pravidiel vo vzťahu k oblečeniu či inej výbavy súťažiaciho, upozorní na to hlavného rozhodcu. Hlavný rozhodca po obdržaní takéhoto upozornenia môže zaujať k danému problému osobné stanovisko, prípadne rozhodcovia spoločne vykonajú kontrolu pretekára. Ak pri kontrole bude súťažiacemu dokázané úmyselné porušenie pravidiel, bude okamžite diskvalifikovaný. Ak k priestupku dôjde nedopatrením súťažiaciho, potom mu bude poskytnutá možnosť pokračovať po odstránení uvedenej chyby. Pre vykonanie daného pokusu sa nebude zastavovať čas na odstránenie nedostatku. Kvalifikáciu porušenia zo strany súťažiaciho a sankcií voči nemu zostáva na uvážení rozhodcov.

**Za porušenie pravidiel a podvádzanie sa považuje:**

- a. Použitie viac ako jedného, alebo ilegálneho(nepovoleného) superdresu.
- b. Použitie viac ako jedného podporného trička alebo použitie ilegálneho trička.
- c. Použitie viac ako jedného páru bandáží, alebo bandáží presahujúcich povolenú dĺžku.
- d. Akékoľvek pridané veci do predpísanej výstroje a vybavenia.
- e. Použitie oleja, masti a iných mazadiel či tekutín iných ako púder na stehná pri deadlifte.
- f. Iné priestupky podobného charakteru.

**Za porušenie pravidiel nedopatrením alebo nevedomosťou sú považované:**

- a. Ponožky prekrývajúce sa s bandážami.
- b. Bandáže namotané nad povolené rozpätie (zápästné 12cm, kolenné 30 cm).

- c. Bandáže presahujúce stanovené štandardy.
- d. Položky či pomôcky, ktoré pretekár pravdepodobne zabudol odložiť, ktoré použil napríklad behom rozcvičky (návlky na lakte..).
- e. Priestupky podobného charakteru.

11. Keď niektorý z rozhodcov má pochybnosti o nesprávnom použití odevu alebo osobného vybavenia súťažiaciho, porušujúce stanovené pravidlá, musí počkať, kým súťažiaci ukončí prebiehajúci pokus tej ktorej disciplíny. Potom môže byť súťažiaci prekontrolovaný. V prípade, ak toto porušenie bude spôsobené neznalosťou alebo nedopatrením, musí byť súťažiaci upozornený, že uvedený priestupok sa nesmie v nasledujúcich vstupoch opakovať. Pokus, v ktorom sa súťažiaci dopustí uvedeného priestupku, rozhodcovia môžu uznať ako neplatný. Keď súťažiaci aj po upozornení sa opakovane dopustí uvedeného priestupku, rozhodcovia klasifikujú pokus ako neplatný. V prípade, ak rozhodcovia posúdia toto porušenie ako úmysel podvádzať, súťažiaci bude zo súťaže diskvalifikovaný.
12. Rozhodcovia sú povinní v prípade udelenia „no lift“, ak je to potrebné, poukázať na príčiny súťažiacemu alebo jeho trénerovi. Takéto vysvetlenie má byť krátke, aby nebola odvádzaná pozornosť pri výkone nasledujúceho súťažiaciho. Rozhodcovia sa zdržujú komentára a nebudú prijímať žiadne doklady ani verbálne údaje, týkajúce sa priebehu súťaže.
13. Rozhodca nesmie ovplyvňovať rozhodnutia ostatných rozhodcov. Každý rozhodca osobitne o platnosti alebo neplatnosti pokusu rozhoduje po jeho ukončení bielym alebo červeným signálom. V žiadnom prípade rozhodca nesmie dvihnúť ruku na začiatku pokusu, s výnimkou, keď nie je zabezpečená potrebná bezpečnosť súťažiaciho.
14. Hlavný rozhodca môže konzultovať s postrannými rozhodcami, súťažnými úradníkmi alebo ktorýmkoľvek iným činovníkom, všetky nutnosti pre zaistenie riadneho priebehu súťaže.
15. Po súťaži podpíšu všetci traja rozhodcovia oficiálne výsledky, protokoly rekordov a ostatné dokumenty vyžadujúce ich podpisy.
16. Na majstrovstvách sveta a medzinárodných súťažiach sú k rozhodovaniu pripustení len rozhodcovia WPC. Na majstrovstvách sveta trojica aktuálne rozhodujúcich rozhodcov musí byť troch rôznych národností. Na medzinárodných súťažiach môžu byť vybraní najviac dvaja rozhodcovia z jednej krajiny. Pre majstrovstvá sveta a medzinárodné súťaže rieši voľbu rozhodcov WPC komisia.
17. Výber rozhodcu na výkon hlavného rozhodcu v jednej kategórii nevyklučuje jeho výber ako postranného rozhodcu v inej kategórii.

18. Všetci rozhodcovia na majstrovstvách sveta a medzinárodných súťažiach budú oblečení jednotne :

Muži: Zima Tmavomodré sako alebo sveter s WPC rozhodcovským odznakom na ľavej strane ( náprsné vrecko) a nohavice s bielou košeľou a kravatou.

Leto Biela košeľa a nohavice, prípadne kravata

Ženy: Zima Tmavomodré sako alebo sveter s WPC rozhodcovským odznakom na ľavej strane (náprsné vrecko) a nohavice alebo sukňa a biela blúzka alebo top.

Leto Šaty, sukňa alebo nohavice a biela blúzka alebo top.

Za zvolenie letnej alebo zimnej varianty oblečenia zodpovedá WPC komisia.

19. Rozhodcovia WPC môžu byť oficiálnymi predstaviteľmi WPC zbavení statusu rozhodcu na základe nedostatočného plnenia svojich rozhodcovských funkcií a ich kompetentnosti pri rozhodovaní.

### “Súťažní úradníci WPC”

- Na majstrovstvách sveta a medzinárodných súťažiach súťažní úradníci WPC riešia všetky vzniknuté problémy počas súťaží a zaisťujú, aby boli dodržiavané technické pravidlá, riešia vzniknuté spory a dané protesty. Dohliadajú na chod súťaže a prácu rozhodcov. Pre majstrovstvá sveta sa nominuje 5 takýchto úradníkov, kde nie menej ako traja sú predstaviteľmi iných zúčastnených krajín. Pre iné medzinárodné súťaže sú menovaní traja úradníci , kde aspoň dvaja z nich musia byť predstavitelia iných zúčastnených krajín. V prípade neprítomnosti jedného z nich sa menuje náhradný člen.
- Títo “súťažní úradníci WPC” sú volení pred súťažou oficiálnymi zástupcami WPC: Prezidentom, viceprezidentom, generálnym sekretárom, technickým komisárom.
- Všetci súťažní úradníci musia byť rozhodcami WPC.
- Počas súťaže môžu títo úradníci väčšinovým rozhodnutím nahradiť ktoréhokoľvek z rozhodcov, ktorého rozhodovanie podľa ich názoru svedčí o jeho neodbornosti. Postihnutý rozhodca musí byť napomenutý pred vylúčením. .
- Ak sa v priebehu rozhodovania vyskytne vážna chyba, ktorá odporuje technickým pravidlám, môže komisia súťažných úradníkov spraviť opatrenia k náprave tejto chyby. Nemôžu

prehodnotiť pokus ani zmeniť jeho výsledok, ale môžu súťažiacemu dať podľa svojho uváženia náhradný pokus.

6. Takáto komisia súťažných úradníkov by mala byť prítomná na všetkých súťažiach.

## Svetové rekordy

- Na majstrovstvách sveta, medzinárodných a národných majstrovstvách, ktoré sú schválené a uznané WPC, svetové rekordy sú akceptované ak spĺňajú nasledujúce podmienky:
  - Súťaže sa uskutočňujú podľa pravidiel WPC
  - Súťažiaci, ktorý dosiahol svetový rekord je skutočným členom národnej federácie s jej členstvom v WPC alebo skutočným členom WPC, v prípade, že v jeho krajine nie je národná federácia, ktorá je člen WPC.
  - Ak pokus uznali aspoň dvaja medzinárodní rozhodcovia WPC, ktorí potvrdzujú, že boli splnené všetky technické požiadavky a splnené všetky potrebné náležitosti, a tretí rozhodca je národným rozhodcom WPC.
  - Činka aj kotúče boli pred súťažou prevážené a zodpovedajú predpisom.
  - Pretekár bol riadne zvážený podľa pravidiel pred súťažou.
  - Váhy boli certifikované, bola potvrdená ich presnosť behom posledných 6 mesiacov. Certifikát musí byť vydaný splnomocneným orgánom alebo certifikát o teste odsúhlaseným orgánom mier a váh, prípadne iným orgánom splnomocneným túto činnosť prevádzkať.
  - Dresy a ostatné vybavenie súťažiacieho zodpovedajú stanoveným pravidlám.
- Kópie prihlášok o platnosti svetového rekordu, podpísané všetkými tromi rozhodcami, je potrebné zaslať predsedovi technického výboru WPC a správcovi rekordov WPC, v priebehu jedného mesiaca od stanovenia daného rekordu. Kópie prihlášok o platnosti rekordu sa musia zhodovať s priloženými kópiami výsledkových hárkov. V prípade platnosti svetových rekordov v kategórii teenagerov, juniorov a veteránov, musí byť ich vek zaznamenaný a potvrdený rozhodcami WPC. Ak doklad potvrdzujúci vek nebol odoslaný s prihláškou o platnosti svetového rekordu ( nebol po ustanovení rekordu k dispozícii) zodpovednosť za predloženie takéhoto dokladu správcovi rekordov a predsedovi technického výboru WPC, je na súťažiacom, v opačnom prípade rekord nemôže byť potvrdený.
- Ak súťažiaci zúčastňujúci sa v súťaž WPC má platný tretí pokus, ktorého hodnota sa svojou hmotnosťou nelíši o viac než 20 kg od súčasného rekordu, môže mu byť rozhodnutím hlavného rozhodcu povolený štvrtý pokus o rekord mimo súťaž. Takýto pokus sa nezapočítava do celkového výsledku.
- O prekonanie rekordu sa môžu pokúsiť len súťažiaci, ktorí sa skutočne zúčastnili danej súťaže.
- Za žiadnych okolností sa nesmie súťažiacim, ktorí sa nezúčastnili riadnej súťaže, povoliť pokus o prekonanie rekordu v jednotlivých disciplínach.

7. V prípade, že dvaja súťažiaci tej istej hmotnostnej kategórie vytvorili rovnaký rekord v niektorej z disciplín alebo totale, bude držiteľom rekordu prehlásený ľahší súťažiaci. Ak vážia súťažiaci aj po prevážení rovnako, budú obaja prehlásení za držiteľov rekordov.
8. Nové rekordy platia len vtedy, ak prekonajú predchádzajúci rekord najmenej o 500 gramov. Časti 500 g nie sú započítavané (t. j. presná hmotnosť rekordného výkonu 87,7 kg sa berie ako 87,5 kg).
9. Rekordy platia len pre váhovou kategóriu, ktorá zodpovedá hmotnosti súťažiaceho zaznamenananej na oficiálnom vážení.
10. Sčítaním všetkých troch disciplín vzniká rekord v totale (trojboji). Pre jeho validizáciu je potrebné splniť nasledujúce podmienky :
  - a. Činky a kotúče boli pred súťažou riadne prevážené.
  - b. Rekord predstavuje súčet výsledkov troch disciplín a je násobkom 2,5 kg.
  - c. Do totalu nemožno zahrnúť nijaký štvrtý pokus.
11. Rekordy vytvorené v jednotlivých disciplínach budú uznané len vtedy, keď súťažiaci dosiahnu celkového výkonu v trojboji.
12. Rekordy, ktoré sa utvoria na *súťažiach silového trojboja v jednotlivých disciplínach* sa nezapočítavajú ako svetové rekordy WPC, no registrujú sa ako oficiálne rekordy v jednotlivých disciplínach (v súťaži jednotlivých disciplín, nie v sekcii powerlifting – full power).
13. Ak súťažiaci sa pokúša v štvrtom doplnkovom pokuse o vytvorenie svetového rekordu a nachádza sa v skupine medzi štyrmi poslednými, ktorí vykonávajú tretí pokus, bude mu umožnený pred štvrtým pokusom oddych 3 minúty. Poslednému súťažiacemu v skupine, ktorý chce vykonať štvrtý pokus sa umožni oddych 3 minúty nakoľko je medzi štyrmi poslednými v skupine ,plus prídavné 3 minúty ako poslednému.
14. Z dôvodov svetových rekordov sú nutné kotúče umožňujúce zvýšenie váhy činky o minimálne 500g viac ako súčasný rekord, každopádne takýmto spôsobom možno vytvoriť rekord len raz. Nasledujúci pokus musí byť navýšený o 2.5kg.

## Raw Divízia

### Výstroj a osobné vybavenie

**Všetko vybavenie a oblečenie musí byť reprezentatívne z nepoškodené**

#### Súťažný dres

Je povinný nepodporný singlet. Jeho konštrukcia musí pozostávať z jednovrstvovej látky a musí byť jedným kusom v celku. Ramienka musia byť nasadené počas vykonávania pokusov na ramenách. Môže byť ľubovoľnej farby alebo farieb. Dĺžka nohavičiek nemôže presahovať polovicu stehna ( medzi rozkrokom a kolenom). Trikoty s rukávmi alebo vysoko vystrihnuté nohavičky nie sú povolené.

#### Tričko

Tričko s rukávom alebo bez rukávov musí byť pod singletom počas drepov a benchpressu. Musí ísť o jeden kus látky, a musí byť jednovrstvové, s krátkymi rukávmi ( maximálna povolená dĺžka je nad lakeť). Môže byť akejkoľvek farby alebo farieb, ale nesmie vyobrazovať ofenzívne motívy znevažujúce ducha súťaže.

**Opasok** Môže byť použitý, na singlete (nie pod). Vid' pravidlá pre materiál a konštrukciu.

#### Ponožky

Môže byť použitý jeden pár ponožiek, nemôžu zakrývať kolená. Pančuchy, ktoré by boli na celú končatinu, elastické nohavice alebo nohavice, nie sú povolené. Ponožky, pásky, alebo plastické chrániče holení sú povolené pri deadlifte.

#### Obuv

Obuv je povinná, nie je povolené súťažiť iba v ponožkách. Nie je povolená obuv a kovový špicami alebo hrotmi.

#### Zápästné bandáže

Nesmú presahovať 1m dĺžky a 8cm šírky, alebo ako alternatíva môže byť použitý elastický obväz, ktorý nesmie byť širší ako 10 cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená Ak sú to namotávacie bandáže na zápästie, tak je povolená slučka na palec a suchý zips. Slučka na palec musí byť pri pokuse stiahnutá z palca. Pri použití nemôže bandáž byť viac ako 10 cm pod a 2 cm nad zápästie. Celková šírka namotanej bandáže nemôže prekročiť 12 cm.

#### Rekordy

Raw rekordy môžu byť ustanovené alebo prekonané na raw súťažiach alebo väčších súťažiach ponúkajúcich raw divíziu.



## Single Ply Divízia (jednovrstvové vybavenie)

### Výstroj a osobné vybavenie

Všetko vybavenie a oblečenie musí byť reprezentatívne z nepoškodené

#### Súťažný dres

Je povinný súťažný dres základného prevedenia. Musí pozostávať z jednovrstvového polyesteru a byť jedným kusom v celku. Ramienka musia byť počas súťažných pokusov nasadené na ramenách. Suché zipsy nie sú povolené. Dres môže byť ľubovoľnej farby alebo farieb, a dĺžka nohavičiek nesmie presahovať polovicu stehna (meraného medzi rozkrokom a kolenom). Trikoty s rukávami alebo vysoko vystrihnutými nohavičkami nie sú povolené.

#### Spodné tričko

Tričko s rukávom alebo bez rukávov musí byť pod dresom. Musí ísť o jeden kus látky, a musí byť jednovrstvové, s krátkymi rukávami ( maximálna povolená dĺžka je nad lakť). Môže byť akejkoľvek farby alebo farieb, ale nesmie vyobrazovať ofenzívne motívy znevažujúce ducha súťaže.

#### Bench Shirt ( superdres na benchpress)

Je povolený jeden superdres s rukávami na benchpress. Musí ísť o jeden celistvý kus, pozostávajúci z polyesteru . Rukávy nesmú presahovať lakťe a musia prekryvať paže. Môže byť ľubovoľnej farby a musí byť bez ofenzívnych motívov znevažujúcich súťaž .

Suché zipsy alebo open-back trička nie sú povolené, kombinácia benchpressového dresu a spodného trička nie je povolená .

#### Briefs

Briefs je prípustené za podmienok, že dĺžka nohavičiek neprevyší stred stehna, ako aj výšku neprevyšujúcu stred trupu. Musí ísť o jeden kus z polyesterového materiálu. Atletické spodky alebo štandardná spodná bielizeň sú povolené pod briefs.

#### Opasok

Súťažiaci smie použiť opasok, ktorý musí byť na súťažnom drese z vonkajšej strany ( vid' pravidlá pre materiál a konštrukciu ).

#### Ponožky

Môže byť použitý jeden pár ponožiek, nemôžu zakrývať kolená. Pančuchy, ktoré by boli na celú končatinu, elastické nohavice alebo nohavice, nie sú povolené. Ponožky, pásky, alebo plastické chrániče holení sú povolené pri deadlífte.

#### Obuv

Obuv je povinná, nie je povolené súťažiť iba v ponožkách. Nie je povolená obuv a kovový špicami alebo hrotmi.

#### Bandáže

Bandáže by sa mali skladať z elastickej tkaniny, z bavlny, polyesteru, elastickej tkaniny alebo z kombinácie týchto materiálov.

**Bandáže môžu byť použité nasledovne::**

- a) Zápästné- Nesmú presahovať 1m dĺžky a 8cm šírky, alebo ako alternatíva môže byť použitý elastický obvaz, ktorý nesmie byť širší ako 10 cm.

Kombinácia týchto dvoch nie je povolená Ak sú to namotávacie bandáže na zápästie, tak je povolená slučka na palec a suchý zips. Slučka na palec musí byť pri pokuse stiahnutá z palca. Pri použití nemôže bandáž byť viac ako 10 cm pod a 2 cm nad zápästie. Celková šírka namotanej bandáže nemôže prekročiť 12 cm..

- b) Kolenné – Nesmú presahovať 2.5m dĺžky a 8cm šírky. Ako alternatíva môže byť použitá neoprénová bandáž nie širšia ako 20 cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená. Kolenná bandáž nemôže byť viac ako 15 cm nad a 15 cm pod kolenom. Spolu je povolené, aby mala 30 cm, ale nemôže sa dotýkať ponožiek a ani dresu na drep.
- c) Lakt'ové – sú dovoľené len na drep a mŕtvý ťah, ale nie na benchpress. Môžu pokrývať iba oblasť lakť'a a nemôžu siahať až k predlaktiu alebo k ramenu. Môžu byť z gumeného materiálu alebo z elastických bandáží. V každom prípade sa musia skladať iba z jedného kusu a ak sú použité bandáže, nemôžu byť dlhšie ako 1 m. Kombinácia oviniadiel a nalakťníkov nie je prípustená.
- d) Bandáže môžu byť spojené, zošité na koncoch, ale materiály sa nemôžu prekryvať.
- a)

#### Rekordy

Single Ply rekordy môžu byť stanovené alebo prekonané na súťažiach ponúkajúcich single ply divíziu.

## Klasická Raw Divízia (bez superdresov)

### Výstroj a osobné vybavenie

Všetko vybavenie a oblečenie musí byť reprezentatívne a nepoškodené

#### Súťažný dres

Je povinné nosenie nepodporného singletu. Musí pozostávať z jednovrstvého materiálu a byť v jednom kuse. Ramienka musia byť nasadené počas vykonávania pokusov na ramenách. Môže byť ľubovoľnej farby alebo farieb. Dĺžka nohavičky nemôže presahovať polovicu stehna ( medzi rozkrokom a kolenom). Trikoty s rukávmi alebo vysoko vystrihnuté nohavičky nie sú povolené.

#### Spodné Tričko

Tričko s rukávom alebo bez rukávov musí byť pod singletom počas drepov a benchpressu. Musí ísť o jeden kus látky, a musí byť jednovrstvové, s krátkymi rukávmi ( maximálna povolená dĺžka je nad lakeť) . Môže byť akejkoľvek farby alebo farieb, ale nesmie vyobrazovať ofenzívne motívy znevažujúce ducha súťaže.

#### Opasok

Môže byť použitý, na singlete (nie pod). Viď pravidlá pre materiál a konštrukciu.

#### Ponožky

Môže byť použitý jeden pár ponožiek, nemôžu zakrývať kolena. Pančuchy, ktoré by boli na celú končatinu, elastické nohavice alebo nohavice, nie sú povolené. Ponožky, pásky, alebo plastické chrániče holení sú povolené pri deadlifte .

#### Obuv

Obuv je povinná, nie je povolené súťažiť iba v ponožkách. Nie je povolená obuv a kovový špicami alebo hrotmi.

#### Bandáže

Bandáže by sa mali skladať z elastickej tkaniny, z bavlny, polyesteru, elastickej tkaniny alebo z kombinácie týchto materiálov.

#### Bandáže môžu byť použité nasledovne:

- a) Zápästné- Nesmú presahovať 1m dĺžky a 8cm šírky, alebo ako alternatíva môže byť použitý elastický obvaz, ktorý nesmie byť širší ako 10 cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená Ak sú to namotávacie bandáže na zápästie, tak je povolená slučka na palec a suchý zips. Slučka na palec musí byť pri pokuse stiahnutá z palca. Pri použití nemôže bandáž byť viac ako 10 cm pod a 2 cm nad zápästie. Celková šírka namotanej bandáže nemôže prekročiť 12 cm..
- b) Kolenné – Nesmú presahovať 2.5m dĺžky a 8cm šírky. Ako alternatíva môže byť použitá neoprénová bandáž nie širšia ako 30 cm. Kombinácia týchto dvoch nie je povolená. Kolenná bandáž nemôže byť viac ako 15 cm nad a 15 cm pod kolenom. Spolu je povolené, aby mala 30 cm, ale nemôže sa dotýkať ponožiek a ani dresu na drep.
- c) Bandáže môžu byť spojené, zošité na koncoch, ale materiály sa nemôžu prekryvať.

#### Rekordy

Raw rekordy môžu byť uskutočnené alebo prekonávané na súťažiach ponúkajúcich raw divíziu, a nie sú súťaže v jednotlivých disciplínach, iba celom trojboji.