



WORLD POWERLIFTING



ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ POWERLIFTING

Επιμέλεια Μετάφρασης κκ. Λίτος Δ. - Κωλέττης Αν. - Κουστένης Γ.
Ισχύει από 1η Ιανουαρίου 2025



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το παρόν έγγραφο καθορίζει τους κανονισμούς αγώνων για το άθλημα Powerlifting, όπου διεξάγεται από την εταιρεία World Powerlifting Ltd. (εφεξής "World Powerlifting"). Αγώνες που περιλαμβάνουν δύο ή περισσότερα κράτη μέλη στο πλαίσιο της World Powerlifting και είναι εισηγμένα στο World Powerlifting ημερολόγιο διεθνών εκδηλώσεων θεωρούνται διεθνής και οι παρόντες κανονισμοί αγώνων ισχύουν πλήρως σε τέτοιες περιπτώσεις. Αγώνες που διεξάγονται και συμμετέχουν μόνο αθλητές από οποιοδήποτε κράτος μέλος σύμφωνα με τους παρόντες κανονισμούς αγώνων.

Αλλαγές στους παρόντες κανονισμούς αγώνων μπορούν να γίνουν ανά πάσα στιγμή με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου των Επικεφαλών της World Powerlifting. Οι αλλαγές αυτές θα ενημερωθούν με τροποποίηση του εγγράφου κανονισμών αγώνων και εφαρμόζεται από τη δημοσίευση του τροποποιημένου εγγράφου στη διεύθυνση www.worldpowerlifting.com

Η World Powerlifting διεκδικεί τα πνευματικά της δικαιώματα σχετικά με αυτό το έγγραφο, τους κανονισμούς αγώνων και του περιεχομένου.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΩΝ

1. ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

- 1.1 ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ
- 1.2 ΤΟ ΚΑΘΙΣΜΑ
- 1.3 Η ΠΙΕΣΗ ΠΑΓΚΟΥ
- 1.4 Η ΑΡΣΗ

2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- 2.1 Ο ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ
- 2.2 ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ
- 2.3 ΖΥΓΑΡΙΕΣ
- 2.4 ΒΑΣΕΙΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ
- 2.5 ΠΑΓΚΟΣ ΚΑΙ ΒΑΣΕΙΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΑΓΚΟΥ , ΒΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΑΓΚΟΥ
- 2.6 BLOCK ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΑΓΚΟΥ
- 2.7 ΜΠΑΡΕΣ
- 2.8 ΚΟΛΑΡΑ
- 2.9 ΔΙΣΚΟΙ
- 2.10 ΦΩΤΑ ΚΡΙΤΩΝ
- 2.11 ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΕΣ
- 2.12 ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

3. ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΙ

- 3.1 ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ
- 3.2 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
- 3.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΛΗΚΙΩΝ
- 3.4 ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

4. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥ

- 4.1 ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ
- 4.2 ΣΤΟΛΕΣ
- 4.3 ΚΟΝΤΟΜΑΝΙΚΗ ΜΠΛΟΥΖΑ
- 4.4 ΕΣΩΡΟΥΧΑ
- 4.5 ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ
- 4.6 ΚΑΛΤΣΕΣ
- 4.7 ΣΤΗΘΟΔΕΣΜΟΙ
- 4.8 ΖΩΝΗ

- 4.9 ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΕΣ
- 4.10 ΚΕΦΑΛΟΔΕΣΜΟΣ
- 4.11 ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ
- 4.12 ΑΛΛΑ ΕΝΔΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

5. ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

- 5.1 ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΩΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
- 5.2 ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ
- 5.3 ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
- 5.4 ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
- 5.5 ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
- 5.6 ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

6. ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ

- 6.1 ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ
- 6.2 ΚΡΙΤΕΣ
- 6.3 ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΚΡΙΤΩΝ
- 6.4 ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΚΡΙΤΩΝ
- 6.5 ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΚΤΗΣ
- 6.6 ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
- 6.7 SPOTTER-LOADERS
- 6.8 SCORERS
- 6.9 ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΕΣ
- 6.10 ΕΚΦΩΝΗΤΕΣ

7. Ο ΑΓΩΝΑΣ

- 7.1 ΑΓΩΝΕΣ, ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ
- 7.2 ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ
- 7.3 ΟΜΑΔΕΣ
- 7.4 ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΚΑΙ ΓΚΡΟΥΠ
- 7.5 ΖΥΓΙΣΕΙΣ
- 7.6 ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑΣ
- 7.7 ΔΙΑΤΑΞΗ ΑΓΩΝΑ – ΕΝΑ ΓΚΡΟΥΠ
- 7.8 ΔΙΑΤΑΞΗ ΑΓΩΝΑ – ΔΥΟ ΓΚΡΟΥΠ
- 7.9 ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ

8. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΡΕΚΟΡ

8.1 ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΡΕΚΟΡ POWERLIFTING

8.2 ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΑΓΩΝΕΣ

8.3 ΚΡΙΤΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

8.4 ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΡΑΣ

8.5 ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

8.6 ANTI-DOPING

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

ΕΓΓΡΑΦΑ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

WILKS AGE FORMULA

1. ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ

1.1. ΤΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΟΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ

Τα αγωνίσματα που αναγνωρίζονται από την World Powerlifting είναι το Κάθισμα, η Πίεση Πάγκου και η Άρση. Κάθε εκτέλεση αγωνίσματος από έναν διαγωνιζόμενο (αθλητή) σύμφωνα με τους World Powerlifting Κανονισμούς αγώνων είναι γνωστή ως προσπάθεια. Η περιγραφή και άμεση τοποθέτηση των κανόνων για την εκτέλεση κάθε αγωνίσματος είναι μια προσπάθεια σύμφωνα με τους Κανονισμούς 1.2 (Κάθισμα), 1.3 (Πίεση Πάγκου) και μετά το 1.4 (Άρση).

1.2. ΤΟ ΚΑΘΙΣΜΑ

Οι προσπάθειες στο αγώνισμα Κάθισμα πρέπει να εκτελούνται από τον αθλητή και τους σχετικούς Λειτουργούς σε πλήρη συμμόρφωση με τα ακόλουθα –

- (i) μία Μπάρα (που είναι Μπάρα συν Κολάρα συν Δίσκοι σύμφωνα με τους Κανονισμούς 2.7, 2.8 και 2.9) θα δημιουργηθεί σε Βάσεις Καθίσματος σύμφωνα με τον Κανονισμό 2.4. Αυτές οι Βάσεις Καθίσματος και η Μπάρα πρέπει να βρίσκονται πάνω και να αντικρίζουν το μπροστινό μέρος της πλατφόρμας (Κανονισμός 2.2), με τους ορθοστάτες της Βάσης Καθίσματος να τοποθετούνται στο ύψος και τη θέση που ζητούνται στη ζύγιση από τον αθλητή τον προπονητή τους ή να ορίζονται για τον αθλητή από την Κριτική Επιτροπή ή κριτές (Κανονισμός 7.5)
- (ii) αφού ο Ομιλητής καλέσει "η μπάρα είναι έτοιμη" για την Προσπάθεια (Κανονισμός 6.10), ο αθλητής θα προσεγγίσει την Μπάρα και την Βάση Καθίσματος, θα αντικρίσει το μπροστινό μέρος της πλατφόρμας και θα τοποθετήσει τον εαυτό του έτσι ώστε η Μπάρα να είναι οριζόντια στους ώμους ή άνω πλάτη. Προκειμένου να πλησιάσει κανένας την Μπάρα και την Βάση Καθίσματος ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα μπαστούνι, κηδεμόνα, αναπηρική καρέκλα ή βοήθεια του προπονητή. Ο αθλητής στη συνέχεια στέκεται με την Μπάρα και βαδίζει προς τα πίσω για να καθορίσει την αρχική του θέση. Σε αυτή τη θέση εκκίνησης ο αθλητής πρέπει --
 - a) να διατηρήσει την Μπάρα οριζόντια στην οπίσθια μοίρα των ώμων ή στο οπίσθιο μέρος της άνω πλάτης
 - b) να έχει και τα δύο γόνατα κλειδωμένα στην πλήρη επέκταση των αρθρώσεων του αθλητή και να είναι όρθιος ο κορμός εκτός από μια ελαφρά απόκλιση από την κάθετο
 - c) να έχει και τα δύο χέρια να πιάνουν τη μπάρα μέσα από τους εσωτερικούς δακτυλίους της μπάρας, έτσι ώστε όλα τα δάχτυλα του κάθε χεριού, εκτός από τους αντίχειρες, αγγίζουν τη μπάρα

- (iii) όταν οι Κριτές με απόφαση της πλειοψηφίας (βλέπε Κανονισμό 6.4 (v)) επιβεβαιώνουν ότι ο αθλητής έχει καθορίσει σωστά την θέση εκκίνησης, ο Κεντρικός Κριτής θα δώσει το σήμα της λέξης "squat" ταυτόχρονα συν μία προς τα κάτω κίνηση του βραχίονα στον αθλητή για να ξεκινήσει. Εάν ο αθλητής δεν κατάφερε να επιτύχει το σήμα έναρξης μέσα σε 3 δευτερόλεπτα από τον βηματισμό πίσω από την Βάση Καθίσματος και να σταθεροποιηθεί, ο Κεντρικός Κριτής θα δώσει το σήμα της λέξης "replace" και μια κίνηση προς τα πίσω του βραχίονα, σε αυτή την περίπτωση ο αθλητής πρέπει να επανατοποθετήσει την Μπάρα στους ορθοστάτες της Βάσης Καθίσματος. Ο αθλητής μπορεί στη συνέχεια να επιχειρήσει και πάλι την προσπάθεια σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2 (ii), με την επιβολή του χρονικού ορίου για την έναρξη του αθλητή σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.9(iv)
- (iv) αν ο αθλητής λάβει το σήμα "squat" από τον Κεντρικό Κριτή εντός του χρονικού διαστήματος που επιτρέπεται (Κανονισμός 7.9 (iv)), ο αθλητής πρέπει να λυγίσει τα γόνατα και να χαμηλώσει το σώμα τους έτσι ώστε και στις δύο πλευρές του σώματος του αθλητή η πάνω επιφάνεια της άρθρωσης του ισχίου στη διασταύρωση του ισχίου και του μηρού να είναι χαμηλότερη από το γόνατο στην κορυφή του μυός έσω πλατύ και στη συνέχεια από τη θέση αυτή επιστρέφει και στέκεται με τα δύο γόνατα κλειδωμένα στην πλήρη έκταση των αρθρώσεων του αθλητή και είναι όρθιος ο κορμός εκτός από μια μικρή απόκλιση από την κάθετο
- (v) όταν ο αθλητής είναι ακίνητος σε όρθια θέση με την Μπάρα οριζόντια στους ώμους ή την άνω πλάτη του, ο Κεντρικός Κριτής θα δώσει το σήμα της λέξης "rack" ταυτόχρονα συν μια πίσω κίνηση του βραχίονα. Εάν ο Κεντρικός Κριτής θεωρεί ότι ο αθλητής έχει ολοκληρώσει την προσπάθειά του αλλά δεν έχει επιτύχει την απαιτούμενη όρθια θέση, θα επιτρέψει σε 3 δευτερόλεπτα ο αθλητής να καταβάλει περαιτέρω προσπάθεια για να επιτύχει όρθια θέση και στη συνέχεια θα δώσει το σήμα η λέξη "rack" ταυτόχρονα συν μια κίνηση προς τα πίσω του βραχίονα και στη συνέχεια βγάζει την απόφασή του σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2(vii)
- (vi) με την παραλαβή του σήματος "rack" ο αθλητής πρέπει να επιστρέψει την Μπάρα στους ορθοστάτες της Βάσης Καθίσματος, οι Spotter-Loaders μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή να το κάνει
- (vii) οι Κριτές θα αποφασίσουν ως προς την Προσπάθεια να είναι είτε GoodLift, δηλ. να ισχύει στους όρους του Κανονισμό 1.2 ή No Lift, δηλαδή να μην ισχύει σε οποιονδήποτε από τους όρους αυτού του Κανονισμού 1.2. Με αυτόν τον τρόπο αποφασίζοντας ως προς την εγκυρότητα της προσπάθειας, ο Κριτής θα δηλώσει No Lift στην προσπάθεια Καθίσματος εάν κατά την απόφαση τους –
 - a) ο αθλητής απέτυχε να φτάσει σε όρθια θέση σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2 (ii) b) στην αρχή της Προσπάθειας

- b) ο αθλητής ξεκίνησε την Προσπάθεια πριν λάβει το σήμα "squat" από τον Κεντρικό Κριτή
- c) ο αθλητής απέτυχε να χαμηλώσει ο ίδιος έτσι ώστε και στις δύο πλευρές του σώματος η άνω επιφάνεια της άρθρωσης του ισχίου στη διασταύρωση του ισχίου και του μηρού να ήταν χαμηλότερη από το γόνατο στην κορυφή του μυός έσω πλατύ σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2(iv)
- d) σε οποιοδήποτε σημείο της προσπάθειας οι αγκώνες ή οι άνω βραχίονες του αθλητή ήρθαν σε επαφή με το σώμα τους με τέτοιο τρόπο ώστε να επιτυγχάνεται ένα πλεονέκτημα
- e) ανά πάσα στιγμή της προσπάθειας μετά το χαμηλότερο σημείο της καθόδου του αθλητή υπήρξε μια προς τα κάτω κίνηση ολόκληρης της Μπάρας
- f) σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ του Κεντρικού Κριτή που δηλώνει τα σήματα "start" και "rack" υπήρξε οποιαδήποτε επαφή με την Μπάρα ή τον αθλητή από τους Spotter-Loaders κατά τρόπο που βοήθησε τον αθλητή να επιτύχει την κίνηση
- g) σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ του Κεντρικού Κριτή που δηλώνει το σήμα "squat" και "rack" υπήρξε οποιαδήποτε αλλαγή στη λαβή του αθλητή στην Μπάρα έτσι ώστε οποιοδήποτε από τα δάχτυλά του να σταματήσει οποτεδήποτε στιγμή να αγγίζει την Μπάρα σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2(ii)c)
- h) σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ του Κεντρικού Κριτή που δηλώνει τα σήματα "squat" και "rack" υπήρξε οποιαδήποτε πλευρική κίνηση ή βήμα των ποδιών του αθλητή
- i) ο αθλητής δεν κατάφερε να φτάσει σε όρθια θέση σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2 (iv) κατά την ολοκλήρωση της κίνησης
- j) ο αθλητής επέστρεψε την Μπάρα στην Βάση Καθίσματος πριν πάρει το σήμα "rack" από Κεντρικό Κριτή
- k) ο αθλητής, μετά τη λήψη του σήματος "rack", έριξε την Μπάρα ή απέτυχε να κάνει μια προσπάθεια να επιστρέψει την Μπάρα στην Βάση Καθίσματος.

1.3. Η ΠΙΕΣΗ ΠΑΓΚΟΥ

Οι προσπάθειες στην Πίεση Πάγκου πρέπει να εκτελούνται από τον αθλητή και τους σχετικούς Λειτουργούς σε πλήρη συμμόρφωση με τα ακόλουθα –

- (i) μια Μπάρα (που είναι Μπάρα συν κολάρα συν Δίσκοι, σύμφωνα με τους Κανονισμούς 2.7, 2.8 και 2.9) θα τοποθετηθεί στους ορθοστάτες του Πάγκου και Βάσεις Πιέσεων Πάγκου συν Βάσεις Προστασίας Πιέσεων Πάγκου σύμφωνα με τον Κανονισμό 2.5. Ο Πάγκος και οι Βάσεις Πιέσεων Πάγκου και Μπάρα θα πρέπει να τοποθετηθούν προς το πίσω μέρος της πλατφόρμας, με τους ορθοστάτες να ρυθμίζονται στα ύψη που ζητούνται στη ζύγιση τους από τον αθλητή τον Προπονητή τους ή να ορίζονται από τους Κριτές ή την Κριτική Επιτροπή (Κανονισμός 7.5)

- (ii) αφού ο Ομιλητής καλέσει "η μπάρα είναι έτοιμη" για την Προσπάθεια (Κανονισμός 6.10), ο αθλητής θα προσεγγίσει την Μπάρα, τον Πάγκο, την Βάση Πιέσεων Πάγκου και θα τοποθετηθεί έτσι ώστε να βρίσκεται στον Πάγκο με το κεφάλι, τους ώμους και γλουτούς στην επάνω επιφάνεια του πάγκου. Προκειμένου να πλησιάσει κανείς ην Μπάρα, τον Πάγκο, την Βάση Πιέσεων Πάγκου η για να τοποθετηθεί στο Πάγκο ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα μαστούνι, κηδεμόνα, αναπηρική καρέκλα ή βοήθεια του Προπονητή. Στη συνέχεια, ο αθλητής θα βγάλει την Μπάρα από την Βάση Πιέσεων Πάγκου από μόνοι τους και / ή με τη βοήθεια κανενός, ενός ή περισσότερων Spotter-Loaders σύμφωνα με τη δήλωση τους στη ζύγιση ή στη συνέχεια στους Scorers (Καν. 7.5) έτσι ώστε να καθοριστεί η θέση εκκίνησης τους. Σε αυτή τη θέση εκκίνησης ο αθλητής πρέπει --
- a) να έχει την μπάρα στο πλήρες μήκος των χεριών του αθλητή
 - b) να μην έχει τα χέρια του τοποθετημένα έξω από τους σημασμένους δακτυλίους που απέχουν 81 εκατοστά στην μπάρα (Κανονισμός 2.7 (vii)) έτσι ώστε οποιοδήποτε μέρος των δακτυλίων να είναι ορατό
 - c) να έχει τα χέρια στραμμένα προς τα εμπρός στην Μπάρα και όλα τα δάχτυλα και τους αντίχειρες κάθε χεριού να περικλείονται γύρω από τη Μπάρα
 - d) να έχει τα πόδια του επίπεδα στην πλατφόρμα ή σε δύο block πιέσεων πάγκου που τοποθετούνται στην πλατφόρμα (Κανονισμός 2.6) εάν η χρήση τέτοιων block πιέσεων πάγκου ζητείται από τον αθλητή η κατά ή μετά το ζύγισμα (Κανονισμός 7.5) και να μην έρχονται σε επαφή με οποιοδήποτε μέρος του πάγκου ή με τους ορθοστάτες του πάγκου
 - e) να έχει οποιοδήποτε μέρος των γλουτών του σε επαφή με την επιφάνεια του Πάγκου
- (iii) όταν οι Κριτές με απόφαση της πλειοψηφίας (Κανονισμός 6.4 (vii)) επιβεβαιώνουν ότι ο αθλητής έχει καθορίσει σωστά την θέση εκκίνησης, ο Κριτής θα δώσει το σήμα της λέξης "start" ταυτόχρονα συν μια προς τα κάτω κίνηση του βραχίονα για τον αθλητή για να ξεκινήσει. Αν ο αθλητής δεν κατάφερε να επιτύχει το σήμα έναρξης μέσα σε 3 δευτερόλεπτα από το να βγάλει την μπάρα από τους ορθοστάτες του Πάγκου και να σταματήσει, ο Κεντρικός Κριτής θα δώσει το σήμα της λέξης "replace" ταυτόχρονα και μια κίνηση προς τα πίσω του βραχίονα, σε αυτή την περίπτωση ο αθλητής πρέπει να επανατοποθετήσει την Μπάρα στους ορθοστάτες στην Βάση Πιέσεων Πάγκου και στη συνέχεια, μπορεί να επιχειρήσει και πάλι την προσπάθεια από την προσέγγιση σύμφωνα με το σημείο 1.3 (ii) παραπάνω, με την επιφύλαξη του χρονικού ορίου για την έναρξη της προσπάθειας στο Κανονισμό 7.9 (iv)
- (iv) αν ο αθλητής λάβει το σήμα "start" από τον Κεντρικό Κριτή εντός του χρονικού ορίου που προβλέπεται για την προσπάθεια (Κανονισμός 7.9 (iv)), ο αθλητής

πρέπει να κατεβάσει την Μπάρα έτσι ώστε η μπάρα να ακουμπήσει και να ακίνητη στο κεντρικό σημείο του μήκους της μπάρας στον κορμό του αθλητή μεταξύ της κορυφής των θωρακικών και του πυθμένα της κοιλιακής χώρας πάνω από τη γραμμή ισχίου. Καθώς το κεντρικό σημείο της μπάρας καθίσταται ακίνητο, ο Κεντρικός Κριτής θα δώσει το σήμα της λέξης "press", πάνω στο οποίο ο αθλητής πρέπει να σηκώσει την μπάρα στο πλήρες μήκος των χεριών

- (v) όταν ο αθλητής είναι ακίνητος σε αυτή την ολοκληρωμένη θέση, ο Κεντρικός Κριτής θα δώσει το σήμα της λέξης "rack" ταυτόχρονα καθώς και μια προς τα πίσω κίνηση του βραχίονα. Εάν ο Κεντρικός Κριτής είναι της γνώμης ότι ο αθλητής έχει ολοκληρώσει την προσπάθειά του αλλά δεν έχει επιτύχει την απαιτούμενη τελική θέση, ο Κεντρικός Κριτής θα επιτρέψει σε 3 δευτερόλεπτα για τον αθλητή να καταβάλει περαιτέρω προσπάθεια για την ολοκλήρωση και κατόπιν θα δώσει το σήμα η λέξη "rack" ταυτόχρονα συν μια προς τα πίσω κίνηση του βραχίονα και στη συνέχεια θα δηλώσει την απόφασή του ανάλογα
- (vi) με την παραλαβή του σήματος "rack", ο αθλητής πρέπει να επιστρέψει την Μπάρα στους ορθοστάτες της Βάσης Πίεσεων Πάγκου, οι Spotter-Loaders μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή να το κάνει αυτό
- (vii) οι Κριτές θα δηλώσουν την απόφασή τους ως προς την Προσπάθεια να είναι GoodLift δηλ. να είναι έγκυρος σε όλους τους όρους αυτού του Κανονισμού 1.3 ή ένα No Lift δηλαδή να μην ισχύει σε κανέναν από τους όρους του παρόντος Κανονισμού 1.3. Με τον τρόπο αυτό, αποφασίζοντας ως προς την εγκυρότητα της προσπάθειας, ο Κριτής θα δώσει No Lift μιας προσπάθειας Πίεσης Πάγκου αν στην απόφασή τους –
 - a) ο αθλητής απέτυχε να επιτύχει τη θέση εκκίνησης σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.3
 - (ii) στην αρχή της προσπάθειας
 - b) ο αθλητής ξεκίνησε την προσπάθεια πριν λάβει το σήμα "start" από τον Κεντρικό Κριτή
 - c) ο αθλητής δεν κατόρθωσε να ακινητοποιήσει την μπάρα στο κεντρικό σημείο του μήκους του κορμού της στην περιοχή του θωρακικού στην κοιλιακή χώρα ή άρχισε να ανασηκώνει την Μπάρα προτού λάβει το σήμα "Press" από τον Κεντρικό Κριτή
 - d) σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ Κεντρικού Κριτή που δηλώνει τα σήματα "start" και "rack" υπήρχε οποιαδήποτε επαφή των ποδιών του αθλητή ή της Μπάρας με τους ορθοστάτες του Πάγκου Πίεσεων με τρόπο που βοήθησε τον αθλητή να επιτύχει την προσπάθεια
 - e) σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ του Αρχικού Διαιτητή που δηλώνει τα σήματα "start" και "rack" υπήρξε οποιαδήποτε επαφή από τους Spotter-Loaders με οποιοδήποτε μέρος της Μπάρας ή με τον αθλητή κατά τρόπο που βοηθούσε τον αθλητή να επιτύχει την προσπάθεια
 - f) σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ του Κεντρικού Κριτή που δηλώνει τα σήματα "start" και "rack" υπήρξε οποιαδήποτε μεταβολή στη λαβή του αθλητή στην μπάρα έτσι

ώστε οποιοδήποτε από τα δάχτυλά του ή οι αντίχειρες του να σταματήσει να περικλείεται γύρω από την μπάρα ή και οι δείκτες του μετακινούνται προς τα έξω έτσι ώστε να καθιστούν ορατούς τους δακτυλίους είτε τα σημάδια 81 εκατοστών μεταξύ τους στη μπάρα (Κανονισμός 2.7 (v))

- g) σε οποιοδήποτε σημείο μεταξύ του Κεντρικού Κριτή που δηλώνει το "start" και το "rack" ο αθλητής σήκωσε το κεφάλι, τον ώμο ή τους ώμους ή το γλουτό ή τους γλουτούς από τον πάγκο ή σήκωσε το πόδι ή τα πόδια του από την πλατφόρμα, αν χρησιμοποιήθηκαν τα Block Πιέσεων Πάγκου στην προσπάθεια, από ένα ή και τα δύο από τα Block Πιέσεων Πάγκου
- h) ολόκληρη η μπάρα κατέβηκε κατά τη διάρκεια του τμήματος της προσπάθειας μετά από την εντολή "press" του Κεντρικού Κριτή
- i) ο αθλητής απέτυχε να σηκώσει την μπάρα στο πλήρες μήκος των χεριών του, μετά την εντολή "press" του Κεντρικού Κριτή
- j) ο αθλητής επέστρεψε την μπάρα στους ορθοστάτες πριν λάβει το σήμα "rack".
- k) Προαιρετικός κανονισμός του 2023 για τις Πιέσεις Πάγκου - Όπως αναφέρεται στους κανονισμούς 1.3(iv) ο αθλητής πρέπει να ακινητοποιήσει την μπάρα και μετά από το παράγγελμα "press" να εκτελέσει την άσκηση. Παρόλα αυτά εάν δεν ακουστεί παράγγελμα ο αθλητής μπορεί να κάνει εμφανή παύση μόνος του και να συνεχίσει στην πίεση της μπάρας και μετά οι τρεις κριτές θα κρίνουν εάν η παύση ήταν αρκετή για να θεωρηθεί έγκυρη.

1.4. Η ΑΡΣΗ

Οι προσπάθειες για την Άρση πρέπει να εκτελούνται από τον αθλητή και τους σχετικούς Λειτουργούς σε πλήρη συμμόρφωση με τα ακόλουθα—

- (i) μια Μπάρα (που είναι Μπάρα συν Κολάρα συν δίσκοι σύμφωνα με τους Κανονισμούς 2.7, 2.8 και 2.9) τοποθετείται οριζόντια κατά μήκος της πλατφόρμας
- (ii) αφού ο Ομιλητής καλέσει "η μπάρα είναι έτοιμη" για την Προσπάθεια (Κανονισμός 6.10), ο αθλητής θα προσεγγίσει την Μπάρα, βλέποντας το μπροστινό μέρος της πλατφόρμας, με την μπάρα στην πλατφόρμα και να είναι μπροστά από ή να ακουμπάει την κνήμη του αθλητή και να πιάσει την Μπάρα με τα δύο χέρια πάνω στην μπάρα. Προσεγγίζοντας έτσι την Μπάρα ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα μπαστούνι, κηδεμόνα, αναπηρική καρέκλα ή βοήθεια του Προπονητή. Ο αθλητής θα σηκώσει τότε την Μπάρα σε μια ολοκληρωμένη θέση στην οποία ο αθλητής έχει—
 - a) ο κορμός και οι γοφοί είναι ευθύς
 - b) γόνατα κλειδωμένα στην πλήρη επέκταση των αρθρώσεων

- c) οι ώμοι το άνω κέντρο κάθε πλευράς των πλάγιων δελτοειδών είναι κάθετα ευθυγραμμισμένο με ή πίσω από την κεντρική γραμμή της πλευράς του κορμού του αθλητή.
- (iii) Η μπάρα μπορεί να σταματήσει στην ανάβαση, αλλά διαφορετικά πρέπει να κινηθεί προς τα πάνω σε μία συνεχή κίνηση μέχρι να επιτευχθεί η ολοκληρωμένη θέση. Τα πόδια του αθλητή πρέπει να παραμείνουν στη θέση τους καθ 'όλη τη διάρκεια της ανάβασης της μπάρας, εκτός από κάθε εμπρός και πίσω κίνηση στη θέση του
- (iv) όταν ο αθλητής είναι ακίνητος στην τελική του θέση, ο Κεντρικός Κριτής θα δώσει το σήμα της λέξης "down" ταυτόχρονα συν μια προς τα κάτω κίνηση του βραχίονα. Αν ο αθλητής είναι ακίνητος αλλά ο Κεντρικός Κριτής είναι της γνώμης ότι ο αθλητής δεν έχει φθάσει στον απαιτούμενο πλήρως ευθύ κορμό και τους γοφούς, τα γόνατα κλειδωμένα, τους ώμους που κρατούνται πίσω σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.4 (ii), θα επιτρέψει 3 δευτερόλεπτα στον αθλητή να καταβάλει περαιτέρω προσπάθεια για την επίτευξη της απαιτούμενης ολοκληρωμένης θέσης και στη συνέχεια να δώσει το σήμα της λέξης "down" ταυτόχρονα συν μία προς τα κάτω κίνηση του βραχίονα και στη συνέχεια βγάζει την απόφασή του
- (v) ο αθλητής πρέπει να ελέγχει την προς τα κάτω κίνηση της μπάρας και να κρατά και τα δύο χέρια στην Μπάρα έως ότου η μπάρα ακουμπήσει στην πλατφόρμα.
- (vi) οι Κριτές θα δηλώσουν την απόφασή τους ως προς την Προσπάθεια να είναι GoodLift δηλαδή να είναι έγκυρος, όπως ισχύει σε όλους τους όρους του παρόντος Κανονισμό 1.4 ή No Lift, δηλαδή να μην ισχύει σε κανέναν από τους όρους του παρόντος Κανονισμό 1.4. Με τον τρόπο αυτό, αποφασίζοντας ως προς την εγκυρότητα της προσπάθειας, ένας Κριτής δηλώνει No Lift μια προσπάθεια Άρσης εάν στην απόφασή τους –
- a) ο αθλητής δεν ξεκίνησε την προσπάθεια εντός της προθεσμίας χρόνου που προβλέπεται στο άρθρο 7.9 (iv)
- b) ο αθλητής έκανε περισσότερες από μία προσπάθειες να ξεκινήσει η ανύψωση της Μπάρας
- c) ο αθλητής απέτυχε να φτάσει στην πλήρως ευθεία θέση, τα γόνατα κλειδωμένα, οι ώμοι κράτησαν την οπίσθια θέση σύμφωνα με 1.4 (ii)
- d) ολόκληρη η μπάρα άρχισε να κατεβαίνει σε οποιοδήποτε σημείο της προσπάθειας πριν ο Κεντρικός Κριτής δώσει το σήμα "down"
- e) η Μπάρα στηρίχτηκε στους μηρούς του αθλητή σε οποιοδήποτε σημείο πριν ο Κεντρικός Κριτής δώσει το σήμα "down"
- f) ο αθλητής σήκωσε το πόδι ή τα πόδια του, ή κίνησε το πόδι ή τα πόδια του πλευρικά, ανά πάσα στιγμή μετά την έναρξη της προσπάθειας και την έκδοση του σήματος "down" από τον Κεντρικό Κριτή

g) ο αθλητής έβγαλε το χέρι ή τα χέρια του από την μπάρα ή δεν κατάφερε να ελέγξει την καθοδική κίνηση της Μπάρας, αφού έλαβε το σήμα “down” από τον Κεντρικό Κριτή.

2. ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

2.1. Ο ΤΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ Ο ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΤΟΥ

Οι αγώνες Powerlifting πρέπει να διεξάγονται σε ένα ασφαλές αμφιθέατρο, στάδιο ή ισοδύναμο. Εντός αυτού του χώρου πρέπει να υπάρχει χώρος για την προθέρμανση των αθλητών, την εξέδρα ή τις εξέδρες ή / και την πλατφόρμα, μια περιοχή προετοιμασίας αθλητών που δεν είναι ορατή από την περιοχή του κοινού αλλά δίπλα σε κάθε εξέδρα ή πλατφόρμα, μια περιοχή Προπονητών που βρίσκεται δίπλα σε κάθε Πλατφόρμα (Κανονισμός 5.6), μια περιοχή κοινού με καθίσματα και μια μονάδα ελέγχου ντόπινγκ σύμφωνα με την World Powerlifting Πολιτική Αντί-Ντόπινγκ. Τα βασικά είδη εξοπλισμού για τη διεξαγωγή του αγώνα είναι οι Πλατφόρμα ή οι Πλατφόρμες, οι Ζυγαριές, οι Βάσεις Καθίσματος, Πάγκος και Βάσεις Πιέσεων Πάγκου, τα Block Πιέσεων Πάγκου, οι Μπάρες (που είναι Μπάρα, Κολάρα και Δίσκοι), Φώτα Κριτών, Ρολόι Χρονοδιακόπτη και Πίνακας Αποτελεσμάτων ή τους Πίνακες Αποτελεσμάτων. Ο χώρος και τα στοιχεία του, καθώς και όλα τα είδη εξοπλισμού, παρέχονται από τον φορέα που έχει εξουσιοδοτηθεί από το World Powerlifting Board ως διοργανωτής του αγώνα.

2.2. ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ

Όλες οι αγωνιστικές προσπάθειες εκτελούνται σε τετράγωνη ή ορθογώνια πλατφόρμα που παρέχεται σύμφωνα με τον Κανονισμό 2.1 χωρίς καμία πλευρά της πλατφόρμας να έχει απόσταση μικρότερη από 2.5 μέτρα και καμία πλευρά να μην υπερβαίνει τα 4.0 μέτρα. Η πλατφόρμα μπορεί να είναι οποιοδήποτε κατασκευής, αλλά πρέπει να είναι τελείως επίπεδη και σταθερή και να έχει επάνω επιφάνεια από μη ολισθηρό χαλί πολυπροπυλενίου ή καουτσούκ πυκνότητας 1000kg / m³ ή περισσότερο και αντοχή ολίσθησης P5 ή R13 ή V ή ισοδύναμο.

2.3. ΖΥΓΑΡΙΕΣ

Πρέπει να παρέχονται ηλεκτρονικές ζυγαριές (Κανονισμός 2.1) και να χρησιμοποιούνται για τη ζύγιση του αθλητή (Κανονισμός 7.5), ώστε να τους κατηγοριοποιεί για τους σκοπούς του Κανονισμού 3.4. Οι Ζυγαριές πρέπει να έχουν κλίμακα ζύγισης μέχρι 180kg τουλάχιστον και να είναι ακριβείς σε τουλάχιστον 0.05kg. Η ακρίβεια αυτή βεβαιώνεται με βεβαίωση της αρμόδιας αρχής ζύγισης στο κράτος, την επαρχία ή το έθνος όπου διεξάγεται ο αγώνας, η οποία χρονολογείται εντός 12 μηνών πριν από την ημερομηνία της πρώτης ημέρας του διαγωνισμού και παρουσιάζεται στο World Powerlifting Board ή τον αντιπρόσωπό της πριν από την έναρξη του αγώνα.

2.4. ΒΑΣΕΙΣ ΚΑΘΙΣΜΑΤΟΣ

Πρέπει να παρέχεται ένα σύνολο από Βάσεις Καθίσματος (Κανονισμός 2.1) και να χρησιμοποιείται για να επιτρέψει σε κάθε αθλητή να εκτελέσει προσπάθειες του Καθίσματος. Για να μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε διαγωνισμό Powerlifting, οι Βάσεις Καθίσματος πρέπει να είναι κατασκευασμένες από μέταλλο και να είναι επαρκώς ανθεκτικές ώστε να υποστηρίζουν με ασφάλεια το βάρος της Μπάρας μέχρι 500kg, σε ένα σχέδιο στο οποίο ο αθλητής μπορεί να βγει μεταξύ δύο ορθοστατών κρατώντας την Μπάρα στους ώμους του και να επιστρέψει χωρίς εμπόδια σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2 (ii). Οι ορθοστάτες πρέπει να είναι -

- (i) ρυθμιζόμενοι έτσι ώστε η μπάρα να μπορεί να τοποθετηθεί τόσο χαμηλά όσο 85cm πάνω από την πλατφόρμα και ύψος 170cm πάνω από την πλατφόρμα, με αυξομειώσεις της ρύθμισης του ύψους της Μπάρας που είναι 3cm ή λιγότερο.
- (ii) να έχουν ελάχιστο πλάτος μεταξύ των ορθοστατών 110cm, όπως μετριέται μεταξύ των εσωτερικών των ορθοστατών, αλλά επίσης να ρυθμίζονται από την κατακόρυφο έως το ελάχιστο 15 ° προς τα μέσα και το πολύ 30 ° προς τα μέσα.

Εκτός από τις απαιτήσεις του παρόντος Κανονισμού, για να χρησιμοποιηθεί σε διαγωνισμό Powerlifting, ένα σύνολο Βάσης Καθίσματος πρέπει να είναι μάρκας και μοντέλου που αναγράφεται στον World Powerlifting Εξουσιοδοτημένο Κατάλογο του Διεθνούς Εξοπλισμού Αγώνων Powerlifting, όπως ισχύει κατά την περίοδο Αγώνων στον οποίο πρόκειται να χρησιμοποιηθούν αυτές οι Βάσεις Καθίσματος.

2.5. ΠΑΓΚΟΣ ΚΑΙ ΒΑΣΕΙΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΑΓΚΟΥ, ΒΑΣΕΙΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΑΓΚΟΥ

Πρέπει να παρέχονται ένας Πάγκος και Βάση Πιέσεων Πάγκου (Κανονισμός 2.1) και να χρησιμοποιηθεί για να επιτρέψει στον αθλητή να εκτελέσει τις προσπάθειες στις Πιέσεις Πάγκου. Για να μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα αγώνα Powerlifting, ο πάγκος και οι βάσεις πιέσεων πάγκου πρέπει να είναι κατασκευασμένες από μέταλλο, με μόνο τον Πάγκο τον ίδιο με την ενίσχυση συν βινύλιο ή σαν επίστρωση και να είναι επαρκώς ανθεκτικός για να υποστηρίξουν τα κιλά της Μπάρας μέχρι 300kg, έτσι ώστε ο αθλητής να μπορεί να τοποθετηθεί στον Πάγκο μεταξύ των ορθοστατών, να φτάσει και να πιάσει την Μπάρα και να την βγάλει χωρίς κάποιο εμπόδιο. Ο πάγκος πρέπει να είναι –

- (i) επίπεδη και ευθυγραμμισμένη και ικανή να παραμείνει έτσι όταν συμπιέζεται από έναν αθλητή που τοποθετείται στον πάγκο
- (ii) πλάτους τουλάχιστον 29cm και όχι περισσότερο από 31cm
- (iii) μήκους τουλάχιστον 120cm

- (iv) ύψος όχι λιγότερο από 40cm και ύψος όχι περισσότερο από 45cm, όπως μετράτε από την πλατφόρμα μέχρι την κορυφή της επιφάνειας του Πάγκου
- (v) στερεωμένος στην Βάση Πιέσεων Πάγκου έτσι ώστε ολόκληρη η Μπάρα Πάγκου και Βάσης Πιέσεων Πάγκου είναι σταθερή και ασφαλής

Οι Βάσεις Πιέσεων Πάγκου πρέπει –

- (i) να έχουν ορθοστάτες ρυθμιζόμενους έτσι ώστε η Μπάρα να μπορεί να τοποθετηθεί τόσο χαμηλά όσο 75cm πάνω από την πλατφόρμα και τουλάχιστον 110cm πάνω από την πλατφόρμα, με αυξήσεις της κάθε ρύθμισης ύψους της Μπάρας να είναι 3cm ή λιγότερο.
- (ii) να έχουν ορθοστάτες με ελάχιστο πλάτος μεταξύ των βάσεων της μπάρας 110cm, όπως μετريέται μεταξύ των εσωτερικών πλευρών των ορθοστατών.
- (iii) να επιτρέπουν την επέκταση της κεφαλής του Πάγκου μεταξύ 15cm και 30cm πέρα από το κεντρικό σημείο των ορθοστατών.
- (iv) να περιλαμβάνουν Βάσεις Ασφαλείας προσαρτημένα στους ορθοστάτες και σε κάθε πλευρά του Πάγκου, τα οποία είναι ρυθμιζόμενα έτσι ώστε η Μπάρα, αν τοποθετηθεί στις Βάσεις Ασφαλείας, να μπορεί να κρατηθεί τόσο χαμηλά όσο 50cm πάνω από την Πλατφόρμα και μπορεί να κρατηθεί τουλάχιστον 75cm πάνω από την πλατφόρμα, με τις αυξομειώσεις κάθε ρύθμισης ύψους των βάσεων ασφαλείας να είναι 3 εκατοστά ή λιγότερο.
- (v) περιλαμβάνουν πλατφόρμα στη βάση και μεταξύ των ορθοστατών ύψους τουλάχιστον 15cm. και το πολύ 20cm, πλάτος τουλάχιστον 30cm. και η οποία εκτείνεται τουλάχιστον 10cm σε κάθε πλευρά προς τα εμπρός και προς τα πίσω από το κεντρικό σημείο των ορθοστατών.

Επιπλέον εκτός από τις άλλες απαιτήσεις αυτού του Κανονισμού, για να επιτρέπεται η χρήση σε έναν αγώνα Powerlifting, ο Πάγκος και η Βάση Πιέσεων Πάγκου πρέπει να είναι μάρκας και μοντέλου που αναφέρθηκε στον World Powerlifting Εξουσιοδοτημένο Κατάλογο του Διεθνούς Εξοπλισμού Αγώνων που ίσχυε την εποχή ο Αγώνας στον οποίο πρόκειται να χρησιμοποιηθούν ο Πάγκος και η Βάση Πιέσεων Πάγκου.

2.6. BLOCK ΠΙΕΣΕΩΝ ΠΑΓΚΟΥ

Για τις Πιέσεις Πάγκου πρέπει να παρέχεται ένα σύνολο Block Πιέσεων Πάγκου. Πρέπει να υπάρχουν τέσσερα ζεύγη Block, ένα ζευγάρι κάθε ένα με ύψος 5cm, 10cm, 20cm και 30cm. κάθε τέτοιο ζεύγος πρέπει να είναι τουλάχιστον 60cm μήκους και τουλάχιστον 40cm πλάτους. Κάθε Block Πιέσεων Πάγκου πρέπει να είναι εντελώς επίπεδο και σταθερό και να έχει μια επιφάνεια από μη ολισθηρό χαλί από πολυπροπυλένιο ή καουτσούκ πυκνότητας 1000kg/m³ και άνω και βαθμό αντίσταση ολίσθησης P5 ή R13 ή V ή ισοδύναμο.

2.7. ΜΠΑΡΕΣ

Πρέπει να παρέχεται ατσάλινη μπάρα (Κανονισμός 2.1) και να χρησιμοποιείται για όλες τις προσπάθειες σε όλα τα αγωνίσματα για να καθοριστεί το βάρος που θα σηκωθεί. Για να μπορέσει να χρησιμοποιηθεί σε αγώνα Powerlifting, η Μπάρα πρέπει να είναι, --

- (i) ευθεία και άκαμπτη σύμφωνα με το πρότυπο τουλάχιστον 200.000 λιβρών ανά τετραγωνική ίντσα (psi)
- (ii) μη χρωματισμένο στο μήκος της μπάρας μέσα στα καθορισμένα μανίκια της μπάρας
- (iii) να έχει συνολικό μήκος όχι μεγαλύτερο από 220cm
- (iv) να έχουν απόσταση μεταξύ των εσωτερικών επιφανειών των κολάρων όχι μικρότερου από 131cm και όχι μεγαλύτερου από 132cm
- (v) να έχει διάμετρο όχι μικρότερη από 28mm ή μεγαλύτερη από 29mm
- (vi) έχουν διάμετρο μανικιού όχι μικρότερη από 50mm ή μεγαλύτερη από 52mm
- (vii) έχουν μήκος μανικιού τουλάχιστον 40cm
- (viii) έχουν δύο σημάσεις πλάτους 5mm στη μπάρα, οι οποίες απέχουν 81cm καθώς είναι κεντραρισμένες στην μπάρα
- (ix) να έχει τραχύ σημείο από την εσωτερική άκρη κάθε εσωτερικού κολάρου για 44cm (συμπεριλαμβανομένης της σήμανσης πλάτους 5mm όπως παραπάνω στο σημείο 2.7 (vii)) και να τραχύ σημείο γύρω από το κεντρικό σημείο της μπάρας μήκους τουλάχιστον 12cm και όχι περισσότερο από πλάτος 16cm, τα κενά μεταξύ των τραχιών σημείων πρέπει να είναι λεία.
- (x) ζυγίζει 20.0kg, υπό την επιφύλαξη ανοχής συν ή πλην 0.15%.

Εκτός από τις άλλες απαιτήσεις του παρόντος Κανονισμού, για να επιτρέπεται η χρήση της σε έναν αγώνα Powerlifting, η Μπάρα πρέπει να είναι μάρκας και μοντέλο που αναφέρεται στον World Powerlifting Εγκεκριμένο Κατάλογο Διεθνούς Εξοπλισμού Αγώνων, όπως ισχύει κατά την περίοδο του Αγώνα στον οποίο πρόκειται να χρησιμοποιηθεί η Μπάρα.

Η ίδια Μπάρα πρέπει να χρησιμοποιείται καθ 'όλη τη διάρκεια ενός αγώνα, εκτός εάν χρειάζεται να αντικατασταθεί λόγω βλάβης. Η Μπάρα με δίσκο ή δίσκους (Κανονισμός 2.9) που τοποθετείται σε κάθε άκρο της με κολάρο (Κανονισμός 2.8) αποτελεί το βάρος που πρέπει να εκτελεστεί σε μια προσπάθεια και θα είναι γνωστό ως Μπάρα. Σε κάθε προσπάθεια του διαγωνισμού, η Μπάρα φορτώνεται μόνο σε βάρος που είναι πολλαπλάσιο του 1kg και ο ελάχιστος αριθμός δίσκων από τη συστοιχία διαθέσιμων δίσκων θα χρησιμοποιηθεί για το σκοπό αυτό.

2.8. ΚΟΛΑΡΑ

Πρέπει να παρέχονται κολάρα (Κανονισμός 2.1) και να χρησιμοποιούνται σε όλες τις προσπάθειες και να τοποθετούνται σε κάθε άκρο της μπάρας έτσι ώστε να ασφαλίζουν έναν ή περισσότερους δίσκους σε κάθε άκρο της μπάρας και έτσι να αποτελούν Μπάρα (όπως αναφέρεται παραπάνω στο σημείο 2.7). Για να μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε αγώνα Powerlifting, τα Κολάρα πρέπει να είναι από μέταλλο και να διαθέτουν μοχλό ή βιδωτή κατασκευή, ώστε να μπορούν να σφίγγονται για να στερεώσουν τους Δίσκους πάνω στο μανίκι της μπάρας και σταθερά ενάντια στα εσωτερικά περιλαίμια της μπάρας. Κάθε κολάρο πρέπει να ζυγίζει 2.5kg, με την επιφύλαξη ανοχής συν ή μείον 0.15%.

Εκτός από τις υπόλοιπες απαιτήσεις αυτού του Κανονισμού, επιτρέπεται να χρησιμοποιηθεί σε αγώνα Powerlifting μιας μάρκας και ένα μοντέλο που έχει αναφερθεί στον World Powerlifting Εξουσιοδοτημένο Κατάλογο Διεθνούς Εξοπλισμού Αγώνων, όπως ισχύει κατά τη στιγμή του αγώνα στον οποίο θα χρησιμοποιηθεί κολάρο.

2.9. ΔΙΣΚΟΙ

Για να καθορίσετε το απαιτούμενο βάρος μιας Μπάρας για κάθε προσπάθεια από έναν αθλητή, θα πρέπει να παρέχονται οι απαραίτητοι Δίσκοι βάρους (Κανονισμός 2.1) και να τοποθετηθούν στη μπάρα έσω των κολάρων. Οι δίσκοι πρέπει να τοποθετηθούν με την πρόσοψη του πρώτου δίσκου στραμμένη προς την μέσα πλευρά της μπάρας και τους άλλους δίσκους στραμμένους προς τα έξω. Για να επιτρέπεται η χρήση τους σε αγώνα Powerlifting, οι δίσκοι πρέπει –

- (i) να είναι κατασκευασμένα μόνο από μέταλλο ή καουτσούκ συν μέταλλο ή πολυουρεθάνη συν μέταλλο
- (ii) είναι εντελώς κυκλικά
- (iii) το καθένα να είναι οποιοδήποτε από τα ακόλουθα βάρη, υπό την επιφύλαξη ανοχής συν ή πλην 0,15% για οποιοδήποτε δίσκο και χρώματος όπως περιγράφεται –
- (iv)

25kg	Κόκκινο
20kg	Μπλε
15kg	Κίτρινο
10kg	Πράσινο
5kg	Οποιοδήποτε Χρώμα
2.5kg	Οποιοδήποτε Χρώμα
2kg	Οποιοδήποτε Χρώμα
1.5kg	Οποιοδήποτε Χρώμα
1kg	Οποιοδήποτε Χρώμα
0.5kg	Οποιοδήποτε Χρώμα

- (v) έχουν διάμετρο 45cm για δίσκους 25kg και 20kg και έως 45cm για τους άλλους δίσκους
- (vi) να έχουν μια οπή στο κέντρο της διαμέτρου τουλάχιστον 52mm και διάμετρο όχι μεγαλύτερη από 53mm
- (vii) να μην είναι παχύτεροι από 65mm
- (viii) να έχουν μια σήμανση του βάρους στην πρόσοψη του δίσκου όπως κατασκευάστηκε.

Εκτός από τις υπόλοιπες απαιτήσεις του παρόντος Κανονισμού, για να επιτρέπεται η χρήση σε αγώνα Powerlifting, ο δίσκος πρέπει να είναι μάρκας και μοντέλου αναφερόμενος στον World Powerlifting Εξουσιοδοτημένο Κατάλογο Διεθνούς Εξοπλισμού Αγώνων, όπως ισχύει κατά την περίοδο του αγώνα στον οποίο πρόκειται να χρησιμοποιηθεί ο δίσκος.

2.10. ΦΩΤΑ ΚΡΙΤΩΝ

Παρέχονται (Κανονισμός 2.1) Φώτα Κριτών, που είναι ένα σύστημα ηλεκτρονικών και τηλεοπτικών συσκευών, με το οποίο κάθε Κριτής μπορεί να δηλώσει την απόφασή του ως προς το GoodLift ή No Lift (Κανονισμός 6.4 (viii)) που θα μεταδοθεί αμέσως δημόσια. Αυτή η προβολή για κάθε Κριτή θα είναι ένα λευκό φως για να υποδεικνύει μια απόφαση GoodLift για τον εν λόγω Κριτή και ένα κόκκινο φως για να δηλώσει μια απόφαση No Lift για τον εν λόγω Διαιτητή. Τα χειριστήρια για τα Φώτα Κριτών πρέπει να ρυθμίζονται έτσι ώστε τα τρία σήματα των Κριτών να εμφανίζονται ταυτόχρονα, με του κάθε Κριτή οι σημάνσεις στην οθόνη να είναι η ίδια από προσπάθεια σε προσπάθεια. Εκτός από το σύστημα από τα Φώτα Κριτών, ο κάθε Κριτής πρέπει να είναι εφοδιασμένος με κόκκινες

και λευκές σημαίες τις οποίες μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να υποδείξουν την απόφασή τους σε περίπτωση βλάβης στα Φώτα Κριτών.

2.11. ΧΡΟΝΟΔΙΑΚΟΠΤΕΣ

Πρέπει να υπάρχουν δύο ψηφιακοί χρονοδιακόπτες (Κανονισμός 2.1) στον τόπο διεξαγωγής, τοποθετημένοι έτσι ώστε να μπορούν να λειτουργούν από τους Χρονομέτρους σύμφωνα με το Κανονισμός 6.9 και επίσης εύκολα ορατοί στους Κριτές, Προπονητές και άλλους στην περιοχή της Πλατφόρμας. Ένας Χρονοδιακόπτης πρέπει να είναι σε θέση, κατά τη διάρκεια όλων των γύρων, να εμφανίζει την αντίστροφη μέτρηση 60 δευτερολέπτων του χρόνου από την τελική δήλωση του "barloaded" για μια συγκεκριμένη προσπάθεια έως ότου ο αθλητής να ξεκινήσει την προσπάθεια (Κανονισμός 7.9 iv)) και ένας άλλος χρονοδιακόπτης πρέπει να μπορεί να εμφανίζει την αντίστροφη μέτρηση των 60 δευτερολέπτων από την απόφαση των κριτών ως προς το GoodLift ή No Lift για έναν αθλητή και την υποβολή της επόμενης προσπάθειας του αθλητή μέσω της κάρτας όπως εκδόθηκε στην Ζύγιση που δείχνει το βάρος της επόμενης προσπάθειας (Καν. 7.7 (ii)). Ο ένας ή και οι δύο χρονοδιακόπτες πρέπει επίσης να εμφανίζουν τους χρόνους που πρέπει να επιτρέπονται σύμφωνα με τους Κανονισμούς 7.9 (vii), (ix) και (x).

2.12. ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ

Πρέπει να παρέχεται (Κανονισμός 2.1) και να χρησιμοποιείται πίνακας αποτελεσμάτων προσανατολισμένος προς το κοινό με επαρκές μέγεθος και λεπτομέρεια ώστε να παρουσιάζεται με λεπτομέρειες τουλάχιστον του ονόματος, του σωματικού βάρους, των κιλών και της επιτυχίας ή αποτυχίας της κάθε προσπάθειας.

3. ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΙ

3.1. ΔΙΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΙ ΑΘΛΗΤΕΣ

Η συμμετοχή ως Αθλητής στους Αγώνες World Powerlifting είναι ανοικτή σε όλα τα άτομα που πληρούν τους Κανονισμούς της World Powerlifting ανεξάρτητα από φύλο, φυλή, θρησκεία ή πολιτική σχέση, με την επιφύλαξη της εφαρμογής αυτών των κανόνων αγώνων και την υπόδειξη τους από World Powerlifting κράτος Μέλος ή με απόφαση της επιτροπής World Powerlifting. Οι διαγωνιζόμενοι σε έναν αγώνα ταυτοποιούνται και καταγράφονται στα έγγραφα του αγώνα σύμφωνα με το όνομα που αναγράφεται στο διαβατήριό τους ή σε ισοδύναμο έγγραφο.

3.2. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Οι αγωνιζόμενοι σε αγώνες Powerlifting θα ταξινομηθούν ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το σωματικό βάρος και τα συμβάντα εντός αυτών των αγώνων θα διεξάγονται σε κατηγορίες σύμφωνα με τις ταξινομήσεις του αθλητή σε όλες αυτές τις μεταβλητές π.χ. Γυναίκα 40-44 ετών 53kg Κατηγορία. Η ταξινόμηση κατά φύλο πρέπει να γίνεται σε άνδρες και γυναίκες, με βάση την ταυτοποίηση του διαβατηρίου των αθλητών. Η ταξινόμηση ηλικίας και σωματικού βάρους γίνεται σύμφωνα με τους Κανονισμούς 3.3 και 3.4.

3.3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΗΛΙΚΙΩΝ

Οι ηλικιακές ταξινομήσεις είναι οι εξής -

Youth	ηλικίας κάτω των 18 ετών την 1η Ιανουαρίου του έτους του αγώνα και 14 ετών ή περισσότερο την ημέρα του αγώνα
Junior	κάτω των 23 ετών και άνω των 18 ετών την 1η Ιανουαρίου του έτους του αγώνα
Open	πάνω από 14 ετών την ημέρα του αγώνα
Masters 40 - 44	ηλικίας από 40 έως 44 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα
Masters 45 - 49	ηλικίας 45 έως 49 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα
Masters 50 - 54	ηλικίας 50 έως 54 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα
Masters 55 - 59	ηλικίας 55 έως 59 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα
Masters 60 - 64	ηλικίας 60 έως 64 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα
Masters 65 - 69	ηλικίας 65 έως 69 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα
Masters 70 - 74	ηλικίας 70 έως 74 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα
Masters 75 - 79	ηλικίας από 75 έως 79 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα
Masters 80+	ηλικίας άνω των 80 ετών κατά τις 31η Δεκεμβρίου του έτους του αγώνα

3.4. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΒΑΡΟΥΣ

Η κατηγοριοποίηση του Σωματικού Βάρους πρέπει να είναι ως εξής, βάση τους εγγεγραμμένου βάρους από τους Κριτές για τον αθλητή στην ζύγιση του αθλητή (Κανονισμός 7.5) –

Άνδρες

Κατηγορία 62 κιλών	έως 62.00 kg
Κατηγορία 69 κιλών	από 62.05 kg έως 69.00 kg
Κατηγορία 77 κιλών	από 69.05 kg έως 77.00 kg
Κατηγορία 85 κιλών	από 77.05 kg έως 85.00 kg
Κατηγορία 94 κιλών	από 85.05 kg έως 94.00 kg
Κατηγορία 105 κιλών	από 94.05 kg έως 105.00 kg
Κατηγορία 120 κιλών	από 105.05 kg έως 120.00 kg
Κατηγορία 120+ κιλών	120.05 kg και άνω

Γυναίκες

Κατηγορία 48 κιλών	έως 48.00 kg
Κατηγορία 53 κιλών	από 48.05 kg έως 53.00 kg
Κατηγορία 58 κιλών	από 53.05 kg έως 58.00 kg
Κατηγορία 64 κιλών	από 58.05 kg έως 64.00 kg
Κατηγορία 72 κιλών	από 64.05 kg έως 72.00 kg
Κατηγορία 84 κιλών	από 72.05 kg έως 84.00 kg
Κατηγορία 100 κιλών	από 84.05 kg έως 100.00 kg
Κατηγορία 100+ κιλών	100.05 kg και άνω

Οι αγώνες των Youth ποικίλλουν από τα παραπάνω, διότι πρέπει να υπάρχει κατηγορία ανδρών 56kg (μέχρι 56.00kg) και ανδρών 105+kg (πάνω από 105.00kg), αλλά όχι κατηγορίες 120kg ή 120+kg και γυναικεία κατηγορία 44kg (έως 44.00 kg) και μια κατηγορία 84+kg (πάνω από 84.00kg) αλλά όχι κατηγορίες 100kg ή 100+kg.

4. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΑΓΩΝΙΖΟΜΕΝΟΥ

4.1. ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ

Ένας αγωνιζόμενος (αθλητής) σε έναν αγώνα Powerlifting θα φορέσει μόνο τα είδη που πληρούν πλήρως τους Κανονισμούς 4.1 έως 4.12. Από αυτά τα είδη ο αθλητής πρέπει να φορέσει –

- (i) στο Κάθισμα και Πιέσεις Πάγκου την Στολή, Κοντομάνικη Μπλούζα, Σλιπάκι και Παπούτσια
- (ii) στις Άρσεις την Στολή, Σλιπάκι, Κάλτσες και Παπούτσια
και ο αθλητής μπορεί να φορέσει –
- (iii) στο Κάθισμα και Πιέσεις Πάγκου Κεφαλόδεσμος, Ζώνη, Επιγονατίδες, Περικάρπια, Κάλτσες και / ή Στηθόδεσμο
- (iv) στις Άρσεις ένα Κοντομάνικο Μπλουζάκι, Κεφαλόδεσμος, Ζώνη, Επιγονατίδες, Περικάρπια ή / και Στηθόδεσμο, καπέλα, γάντια ή μάντες χειρός δεν επιτρέπονται να φοριούνται όταν ο αθλητής βρίσκεται στην πλατφόρμα.

Τα καπέλα, τα γάντια ή οι μάντες χειρός δεν πρέπει να φοριούνται όταν ο αθλητής είναι στην Πλατφόρμα.

Μόνο τα είδη ενδυμασίας που έχουν εξεταστεί και αποδεκτή από τους κριτές στον έλεγχο ενδυμασίας που πραγματοποιήθηκε στο Αγώνα μπορεί να φορεθεί από τον αθλητή σε αυτούς τους Αγώνες, εκτός εάν κάποια αντικατάσταση χρειαστεί με την απόφαση του Τεχνικού Ελεγκτή ή Κριτή, βάση Κανονισμό 4.2 (i) και (ii) και 6.5 (iii). Ανεξάρτητα αποδοχής στον Έλεγχο Ενδυμασίας της Ένδυσης, μπορεί να απορριφθεί από τον Τεχνικό Ελεγκτή ή τους Κριτές που κρίνουν κατά τη διάρκεια του αγώνα, σύμφωνα με τους Κανονισμούς 4.12 (i) και (ii) και / ή 6.5 (iii).

Όλα τα είδη ένδυσης που φοριούνται από τον αθλητή για οποιαδήποτε προσπάθεια από αυτόν πρέπει να τα φορέσει πλήρως ή να εφαρμοστούν κατάλληλα πριν από την έξοδο τους από την περιοχή προετοιμασίας των αθλητών(Κανονισμός 2.1) για να μεταβούν στην Πλατφόρμα για την Προσπάθεια αυτή, δε μπορούν να προσαρμόσουν την ενδυμασία πάνω τους, ή η παραλάβουν κάποιο μέρος της ενδυμασίας μετά την έξοδο τους από την περιοχή προετοιμασίας, η μόνη εξαίρεση από αυτό είναι ότι ο αθλητής μπορεί τελικά να ασφαλίσει την αγκράφα ή μοχλό της ζώνης του στην πλατφόρμα ή στην περιοχή πλατφόρμας.

4.2. ΣΤΟΛΕΣ

Για να επιτρέπεται η χρήση της σε έναν αγώνα Powerlifting, μια στολή –

- (i) πρέπει να είναι ενιαία και να εφαρμόζει από το άνω μέρος των ποδιών μέχρι τους ώμους, χωρίς χαλάρωση όταν φοριέται
- (ii) πρέπει να είναι κατασκευασμένα εξ ολοκλήρου από ύφασμα ή από συνθετικό υφαντό υλικό και δεν πρέπει να αποτελούνται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει από καουτσούκ ή παρόμοιο ελαστικό υλικό ούτε είναι άλλης κατασκευής ώστε να παρέχεται στήριξη στον αθλητή από την στολή κατά την εκτέλεση οποιουδήποτε κίνησης
- (iii) πρέπει να είναι κατασκευασμένο από υλικό με μονή στρώση, εκτός από ένα δεύτερο υλικό στην περιοχή του καβάλου με πάχος μόνο μέχρι 12cmx 24cm
- (iv) πρέπει η στολή να έχει μπατζάκια, εκτεινόμενα τουλάχιστον 3cm και μέγιστο 25cm, από το επάνω μέρος του καβάλου προς τα κάτω στο εσωτερικό του ποδιού, όπως μετράτε όταν φοριέται από τον αθλητή σε όρθια θέση με τα μπατζάκια της στολής πλήρως εκτεταμένα
- (v) πρέπει η στολή να έχει τιράντες, πλάτους τουλάχιστον 3cm, οι οποίες πρέπει να φοριούνται πάνω από τους ώμους του αθλητή ανά πάσα στιγμή όταν βρίσκεται στην πλατφόρμα
- (vi) πρέπει να είναι απλή, δηλαδή ενός ενιαίου χρώματος και χωρίς λογότυπα ή σύμβολα, ή με σχέδιο που καλύπτει το σύνολο ή εν μέρει με ένα σχέδιο, αλλά χωρίς τα λογότυπα ή σύμβολα και μπορούν να φέρουν το όνομα ή / και το λογότυπο του αθλητή ή το σύμβολο του έθνους του αθλητή ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο των εμπορικών οντοτήτων που έχει εγκριθεί από το World Powerlifting Board και / ή το λογότυπο ή το σύμβολο του κατασκευαστή της Στολής, όλα σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.12.

4.3. ΚΟΝΤΟΜΑΝΙΚΗ ΜΠΛΟΥΖΑ

Για να επιτρέπεται η χρήση σε διαγωνισμό Powerlifting, μια κοντομάνικη μπλούζα --

- (i) πρέπει να είναι κατασκευασμένη εξ ολοκλήρου από ύφασμα ή συνθετικό υφαντό υλικό και δεν πρέπει να αποτελούνται εξ ολοκλήρου ή εν μέρει από καουτσούκ ή παρόμοιο ελαστικό υλικό ούτε να έχουν ενισχυμένες ραφές ή τσέπες, κουμπιά, φερμουάρ ή άλλο εκτός από κυκλικό κολάρο
- (ii) πρέπει να έχουν μανίκια. Αυτά τα μανίκια πρέπει να εκτείνονται κάτω από τους δελτοειδείς του αθλητή και δεν πρέπει να εκτείνονται επάνω στην κλείδωση ή κάτω από τον αγκώνα του αθλητή. Τα μανίκια δεν πρέπει μαζεύονται ή να τυλίγονται επάνω στο δελτοειδή όταν ο αθλητής αγωνίζεται

- (iii) πρέπει να έχουν τέτοιο μήκος ώστε όταν φοριούνται και οι δύο πλευρές του κορμού της κοντομάνικης μπλούζας να εκτείνονται κάτω από τις πλευρές της στολής που φοριέται από τον αθλητή (Κανονισμός 4.2)
- (iv) πρέπει να είναι απλή, δηλαδή ενός ενιαίου χρώματος και χωρίς λογότυπα ή σύμβολα ή σχέδιο που καλύπτει το σύνολο ή εν μέρει με ένα σχέδιο, αλλά χωρίς τα λογότυπα ή σύμβολα και μπορεί να φέρουν το όνομα του αθλητή ή / και το λογότυπο ή σύμβολο της του έθνους του αθλητή ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο εμπορικών οντοτήτων που έχουν εγκριθεί από το World Powerlifting Board ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο του άμεσου κατασκευαστή της κοντομάνικης μπλούζας όταν το λογότυπο δεν υπερβαίνει τα 5 εκατοστά σε μέγεθος προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, όλα σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.12.

4.4. ΕΣΩΡΟΥΧΑ

Για να μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε έναν αγώνα Powerlifting, τα εσώρουχα θα είναι σλιπ, αθλητικής στήριξης σλιπ, σλιπ τύπου jockstrap ή μποξεράκι, κατασκευασμένα από οποιοδήποτε συνδυασμό νάιλον, βαμβακιού ή πολυεστέρα που δεν είναι συμπιεσμένα. Πρέπει να φοριούνται κάτω από την στολή, γύρω από τους γοφούς του αθλητή και δεν πρέπει να εκτείνονται κάτω από τα πόδια της στολής ούτε να είναι ορατά με άλλο τρόπο έξω από την στολή.

4.5. ΥΠΟΔΗΜΑΤΑ

Για να μπορέσετε να το χρησιμοποιήσετε σε αγώνα Powerlifting, τα παπούτσια –

- (i) πρέπει να είναι αθλητικά παπούτσια, αθλητικές μπότες ή ειδικές αθλητικές κάλτσες
- (ii) δεν πρέπει να έχουν προεξοχές ή ανωμαλίες στη σόλα, εκτός από το τακούνι
- (iii) μπορεί να έχει τακούνι όχι μεγαλύτερο από 5cm
- (iv) μπορεί να έχει μια εσωτερική σόλα πάχους έως 1cm
- (v) πρέπει να είναι απλό, δηλαδή ενός ενιαίου χρώματος χωρίς λογότυπα και σύμβολα, ή με σχέδιο δηλαδή καλύπτεται συνολικά ή εν μέρει με ένα σχέδιο, αλλά χωρίς τα λογότυπα ή σύμβολα και μπορεί να φέρει το όνομα του αθλητή ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο του έθνους του αθλητή ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο εμπορικών οντοτήτων που έχουν εγκριθεί από το World Powerlifting Board ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο του κατασκευαστή των υποδημάτων, σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.12.

4.6. ΚΑΛΤΣΕΣ

Για να μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε σε αγώνα Powerlifting, οι κάλτσες –

- (i) όταν φοριούνται δεν πρέπει να επεκτείνονται από γόνατα του αθλητή, έτσι ώστε είτε η κάλτσα να έρχεται σε επαφή με οποιαδήποτε επιγονατίδα που μπορεί να φοράει ο αθλητής, ούτε να είναι σε επαφή με τα γόνατα του αθλητή
- (ii) όταν φοριούνται στις Άρσεις πρέπει να εκτείνεται τουλάχιστον μέχρι το άνω μέρος της κνήμης του αθλητή
- (iii) όταν φοριούνται στις Άρσεις μπορεί να έχει προστατευτικό κάλυμμα κνήμης από πλαστικό ή παρόμοιο υλικό τοποθετημένο μέσα από το μπροστινό μέρος μιας ή και των δύο καλτσών. Τα προστατευτικά καλύμματα δεν πρέπει να εκτείνονται πάνω από την κάλτσα ή να είναι ορατές με άλλο τρόπο έξω από την κάλτσα
- (iv) πρέπει να είναι είτε απλές, δηλαδή ενός ενιαίου χρώματος χωρίς λογότυπα και σύμβολα, ή σχέδιο δηλαδή να καλύπτεται συνολικά ή εν μέρει με ένα σχέδιο, αλλά χωρίς τα λογότυπα ή σύμβολα και μπορεί να φέρει το όνομα του αθλητή ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο του έθνους του αθλητή ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο εμπορικών οντοτήτων που έχουν εγκριθεί από το World Powerlifting Board ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο του κατασκευαστή των καλτσών όταν το λογότυπο δεν υπερβαίνει τα 5 εκατοστά σε μέγεθος προς οποιαδήποτε κατεύθυνση, σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.12.

4.7. ΣΤΗΘΟΔΕΣΜΜΟΙ

Για να επιτρέπεται η χρήση σε αγώνες Powerlifting, ένας στηθόδεσμος θα είναι αθλητικός στηθόδεσμος ή παρόμοιο, κατασκευασμένος από οποιοδήποτε συνδυασμό νάιλον, βαμβάκι, πολυεστέρα ή πλαστικό ή μπανέλες. Ο στηθόδεσμος πρέπει να φορεθεί κάτω από την στολή και να μην εκτείνεται έξω από την στολή ή να είναι ορατό έξω από την στολή.

4.8. ΖΩΝΗ

Για να μπορέσετε να την χρησιμοποιήσετε σε αγώνα Powerlifting, μια ζώνη –

- (i) μπορεί να φορεθεί μόνο στο εξωτερικό της στολής του αθλητή και τουλάχιστον σε σημείο μεταξύ των πλευρών και των γοφών του αθλητή
- (ii) να είναι μία ενιαία ζώνη από δέρμα, μέγιστου πλάτους 10cm και το μέγιστο 13mm πάχος
- (iii) να μην έχουν εσωτερική ενίσχυση υλικού γεμίματος ή υποστηρίγματα συνδεδεμένα με ή μέσα σε οποιοδήποτε μέρος της ζώνης

- (iv) θα έχει μια μεταλλική αγκράφα ή μοχλό προσαρμοσμένη με καρφιά ή ραφές στο ένα άκρο της δερμάτινης ζώνης, έτσι ώστε να στερεώνεται η ζώνη κλειστή γύρω από το πλευρό του αθλητή στην περιοχή του γοφού
- (v) αν μια ζώνη με αγκράφα έχει ένα θηλύκι γύρω έτσι ώστε να στερεώνεται οποιοδήποτε τμήμα της ζώνης που προεξέχει πέρα από την αγκράφα πάνω στον ζώνη, δεν μπορεί να εκτείνεται πέρα από αυτό το θηλύκι περισσότερο από 20cm της ζώνης
- (vi) πρέπει να είναι απλή, δηλαδή ενός ενιαίου χρώματος χωρίς λογότυπο ή σύμβολα, ή σχέδια δηλαδή να καλύπτεται συνολικά ή εν μέρει με ένα σχέδιο, αλλά χωρίς τα λογότυπα ή σύμβολα και μπορούν να φέρουν το όνομα αθλητή ή / και το λογότυπο ή σύμβολο του έθνους του αθλητή ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο εμπορικών οντοτήτων που έχουν εγκριθεί από το World Powerlifting Board ή / και λογότυπα ή σύμβολα του κατασκευαστή της ζώνης, σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.12.

4.9. ΕΠΙΓΟΝΑΤΙΔΕΣ

Για να μπορείτε να τις χρησιμοποιήσετε σε αγώνα Powerlifting, οι επιγονατίδες –

- (i) πρέπει να είναι κατασκευασμένες εξ ολοκλήρου από μία μεμβράνη από νεοπρένιο ή κυρίως από μονό στρώμα νεοπρενίου συν ένα μη υποστηρικτικό μονή στρώση υφάσματος επί του νεοπρενίου. Μπορεί να υπάρχουν ραφές από συρράψεις του υφάσματος και / ή του υφάσματος πάνω στο νεοπρένιο. Η όλη κατασκευή της επιγονατίδας δεν πρέπει να είναι τέτοια ώστε να παρέχει μηχανική ανάκαμψη στα γόνατα του αθλητή
- (ii) πρέπει να έχει μέγιστο πάχος 7mm και μέγιστο μήκος 30cm. Δεν πρέπει να έχουν πρόσθετες λουρίδες, Velcro, κορδόνια περισφιξης, γεμίσματα ή παρόμοια υποστηρικτικά μέσα ή πάνω τους και να είναι συνεχείς κύλινδροι, χωρίς οπές στο νεοπρένιο ή στο υλικό επικάλυψης
- (iii) πρέπει, όταν φοριέται από τον αθλητή κατά τη διεξαγωγή μιας προσπάθειας να μην έρχεται σε επαφή με την στολή του αθλητή ή τις κάλτσες του αθλητή και πρέπει να είναι κεντραρισμένη πάνω από την άρθρωση του γόνατος
- (iv) πρέπει να είναι είτε απλή δηλαδή ενός ενιαίου χρώματος χωρίς λογότυπα ή σύμβολα, ή σχέδια δηλαδή καλύπτεται συνολικά ή εν μέρει με ένα σχέδιο, αλλά χωρίς τα λογότυπα ή σύμβολα και μπορεί να φέρει το όνομα του αθλητή και / ή το λογότυπο / το σύμβολο του έθνους του αθλητή ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο εμπορικών οντοτήτων που έχουν εγκριθεί από το World Powerlifting Board ή / και το λογότυπο ή το σύμβολο του κατασκευαστή των επιγονατίδων, σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.12.

4.10. ΚΕΦΑΛΟΔΕΣΜΟΣ

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε σε έναν αγώνα Powerlifting, ένας κεφαλόδεσμος –

- (i) πρέπει να είναι ένα μόνο κομμάτι ύφασμα όχι μεγαλύτερο από 10cm
- (ii) μπορεί να φορεθεί μόνο γύρω από το άνω μέρος του μετώπου του αθλητή
- (iii) είτε πρέπει να είναι απλός δηλαδή ενός ενιαίου χρώματος χωρίς λογότυπα ή σύμβολα, ή σχέδια δηλαδή να καλύπτете συνολικά ή εν μέρει με ένα σχέδιο, αλλά χωρίς τα λογότυπα ή σύμβολα και μπορεί να είναι σχεδιασμένο να φέρει το όνομα του αθλητή και ή / και το λογότυπο ή σύμβολο της χώρας του αθλητή και / ή το λογότυπο ή σύμβολο των εμπορικών οντοτήτων που έχουν εγκριθεί από το World Powerlifting Board ή το λογότυπο ή το σύμβολο του κατασκευαστή του κεφαλόδεσμου, σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.12.

4.11. ΠΕΡΙΚΑΡΠΙΑ

Για να επιτρέπεται η χρήση τους σε αγώνα Powerlifting, τα Περικάρπια –

- (i) πρέπει να είναι ένα κομμάτι υφάσματος από ελαστικό ή / και πολυεστέρα ή / και βαμβάκι ή / και κρεπ, που μπορεί να έχει πρόσθετο Velcro ή ελαστικό δακτύλιο ofelastic
- (ii) μπορεί να φορεθεί μόνο γύρω από τους καρπούς ή τους καρπούς, έτσι ώστε το Περικάρπιο να μην εκτείνεται πέρα από τα 10cm πάνω και 2cm κάτω από το κέντρο του καρπού. Οποιοσδήποτε δακτύλιος στο περικάρπιο δεν μπορεί να είναι πάνω από τον αντίχειρα ή τα δάχτυλα ανά πάσα στιγμή όταν ο αθλητής είναι στην πλατφόρμα για μια προσπάθεια
- (iii) δεν μπορεί να υπερβαίνει τα 100cm σε μήκος ή 8cm σε πλάτος, οι μετρήσεις αυτές συμπεριλαμβανομένων τυχόν πρόσθετων Velcro στο περικάρπιο, εξαιρουμένων όμως τους δακτύλιους
- (iv) πρέπει να είναι απλή, δηλαδή ενός ενιαίου χρώματος χωρίς λογότυπα ή σύμβολα, ή σχέδια δηλαδή να καλύπτονται συνολικά ή εν μέρει με ένα σχέδιο, αλλά χωρίς τα λογότυπα ή σύμβολα και μπορούν να φέρουν το όνομα του αθλητή ή / και το λογότυπο ή σύμβολο της χώρας του αθλητή ή / και λογότυπο ή σύμβολο των εμπορικών οντοτήτων που έχουν εγκριθεί από το World Powerlifting Board ή / και το λογότυπο ή σύμβολο του κατασκευαστή του περικάρπιου, σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.12.

4.12. ΑΛΛΑ ΕΝΔΥΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΤΥΠΑ

Όλοι παραπάνω Κανονισμούς 4.1 έως 4.11, οι κριτές στον έλεγχο ενδυμασίας ή κατά τη διεξαγωγή ενός αγώνα, ή ο Τεχνικός Ελεγκτής κατά τη διεξαγωγή ενός αγώνα –

- (i) απαιτεί ένας αθλητής να μην χρησιμοποιεί κατά τη διάρκεια του αγώνα, να σταματήσει τη χρήση του κατά τη διάρκεια ενός αγώνα ή να απομακρύνει οποιοδήποτε είδος ενδυμασίας το οποίο με απόφαση του Τεχνικού Ελεγκτή ή η πλειοψηφία των Κριτών του αγώνα αυτού είναι σκισμένο, ακάθαρμο ή προσβλητικό ή δυσφημεί το άθλημα του Powerlifting
- (ii) απαιτεί ένας αθλητής να μην χρησιμοποιεί κατά τη διάρκεια του αγώνα, για να σταματήσει τη χρήση του ή να αφαιρέσει οποιοδήποτε είδος ένδυσης που παραβιάζει τους Κανονισμούς 4.2 έως 4.11, ή με κάθε άλλο μέσο, που παρέχεται, στην απόφαση του Τεχνικού Ελεγκτή ή της πλειοψηφίας των Κριτών για τον αγώνα, που δίνει στον αθλητή πλεονέκτημα αγωνιστικά. Εάν καθορίζεται από τους Κριτές ότι ο αθλητής φορούσε την παράνομο είδος ένδυσης κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε προσπάθειας στον Αγώνα, όλες αυτές οι προσπάθειες ακυρώνονται
- (iii) μπορεί να επιτρέψει σε ένα αθλητή Ένδυση σε αντίθεση με τους Κανονισμούς 4.1 έως 4.11 αν η αλλαγή αυτή αντικατοπτρίζει την πραγματική θρησκευτική πίστη του αθλητή και δεν του παρέχει κανένα αγωνιστικό πλεονέκτημα
- (iv) εμποδίζει έναν αθλητή κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε Προσπάθειας να χρησιμοποιεί ή να έχει στο πρόσωπό του ή σε οποιοδήποτε Ένδυμα που φοράει κατά τη διάρκεια της Προσπάθειας, οποιοδήποτε λιπαντικό ή συγκολλητικό εκτός από τη σκόνη ταλκ ή ανθρακικό μαγνήσιο
- (v) μπορεί να χρειαστεί ένας αθλητή να χρησιμοποιήσει, στις προσπάθειες Πιέσεων Πάγκου, λάστιχο, μια κορδέλα ή ένα κορδόνι για να κάνει τα μαλλιά του σε μια κοτσίδα
- (vi) εμποδίζει έναν αθλητή κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε προσπάθειας να χρησιμοποιεί ή να έχει στο πρόσωπό του οποιοδήποτε τύπο ταινίας εκτός από –
 - a) μέχρι να δύο στρώσεις ιατρική ταινία που φοριέται γύρω από τον αντίχειρα ή αντίχειρες, χωρίς να καλύπτει την κλείδωση του αντίχειρα
 - b) ιατρική ταινία η οποία έχει τοποθετηθεί, μετά από ιατρική συμβουλή ανάλογα με την περίπτωση, είναι αναγκαίο για την βελτίωση του σωματικού τραυματισμού και για τις επιδόσεις του συγκεκριμένου αθλητή, αλλά δεν παρέχει στον αθλητή κανένα αγωνιστικό πλεονέκτημα
- (vii) απαιτεί από κάθε αθλητή που συμμετέχει στην τελετή μεταλλίων να φοράει αθλητική φόρμα του έθνους τους και αθλητικά παπούτσια (Κανονισμός 6.5 (v)) · εάν ένας αθλητής παρουσιαστεί σε μια τέτοια τελετή ντυμένος διαφορετικά θα αποκλειστεί από την τελετή και κάθε μετάλλιο ή τρόπαιο που μπορεί να του οφείλεται.

5. ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

5.1. ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΩΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ

Η συμμετοχή ως προπονητής στους αγώνες World Powerlifting είναι ανοικτή σε όλα τα πρόσωπα που υποδεικνύονται στο έντυπο συμμετοχής από ένα Κράτος Μέλος ως προπονητής για ομάδες σε μία ή περισσότερες κατηγορίες αυτού του αγώνα. Με την είσοδο ως Προπονητής σε έναν αγώνα, το Κράτος Μέλος λαμβάνεται από την World Powerlifting ως εγγύηση ότι ο Προπονητής είναι ικανός να εκτελέσει αυτόν τον ρόλο. Επιπλέον, ένας προπονητής μπορεί να είναι υποψήφιος για έναν αγώνα από το World Powerlifting Board, σε περιπτώσεις όπου ένας αθλητής έχει ορισθεί ως Διαγωνιζόμενος στον συγκεκριμένο αγώνα με απόφαση του World Powerlifting Board αντί με την είσοδο ενός Κράτους Μέλους (Κανονισμός 3.1).

5.2. ΕΠΙΚΕΦΑΛΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΠΟΝΗΤΕΣ

Με την εισαγωγή ενός προπονητή ή προπονητές σε έναν αγώνα, ένα Κράτος Μέλος πρέπει να κατηγοριοποιήσει κάθε έναν από αυτούς τους προπονητές είτε --

- (i) επικεφαλής προπονητής, από τον οποίο θα υπάρχει μόνο ένας ανά Κράτος Μέλος, ο οποίος θα είναι υπεύθυνος για τη συμπεριφορά όλων των προπονητών από το εν λόγω Κράτος Μέλος για την τήρηση των κανόνων της World Powerlifting που ισχύουν για τους προπονητές
- (ii) ένας προπονητής, ο οποίος θα είναι υπό τη διεύθυνση του επικεφαλής προπονητή του κράτους μέλους του.

5.3. ΤΑΥΤΟΠΟΙΗΣΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Όλοι οι προπονητές που έχουν οριστεί για έναν αγώνα πρέπει να παρευρίσκονται στο ζύγισμα οποιουδήποτε αθλητή που πρόκειται να προπονήσουν σε μια περίοδο ή αγώνα. Σε οποιαδήποτε περίοδο του αγώνα, εκτός από τους Αγωνιζόμενους της εν λόγω Περιόδου και τους Λειτουργούς που ενεργούν σύμφωνα με τους Κανονισμούς 6.1 έως 6.10, τα μόνα άτομα που επιτρέπονται στην περιοχή προθέρμανσης, στην περιοχή προετοιμασίας αθλητή ή στην Περιοχή Πλατφόρμας για την εν λόγω Περίοδο, Κανονισμούς 5.1 και 5.2. Αυτό ισχύει από τη στιγμή της ολοκλήρωσης της ζύγισης για την εν λόγω περίοδο έως την τελική προσπάθεια ή με την ολοκλήρωση οποιουδήποτε ελέγχου ντόπινγκ που συνδέεται με αυτή τη περίοδο, όποιο είναι τελευταίο και ο διοργανωτής της αγώνα, εξασφαλίζει επαρκή ασφάλεια για την επιβολή αυτής της απαίτησης. Το Κράτος Μέλος, ο προπονητής ή προπονητές που είσαγε στον αγώνα, θα πρέπει επίσης να διασφαλίσει ότι η ταυτότητα του συγκεκριμένου προπονητή ή προπονητές που παραβρίσκονται την συγκεκριμένη περίοδο,

καταγράφονται με τον διοργανωτή του αγώνα. Αυτοί οι ταχτοποιημένοι προπονητές θα είναι περιορισμένοι ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών που έχει το κράτος μέλος που συμμετέχουν στη περίοδο, ως εξής –

1 Αθλητής	3 Προπονητές
2 Αθλητές	5 Προπονητές
3 Αθλητές	6 Προπονητές
4 ή περισσότεροι Αθλητές	Προπονητές

5.4. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ

Οι προπονητές πρέπει να είναι ενδεδυμένοι, για όλο το χρόνο που είναι παρόντες στην περιοχή προθέρμανσης, στην περιοχή προετοιμασίας των αθλητών ή στην περιοχή της πλατφόρμας, ως εξής –

- (i) ένα κοντομάνικο μπλουζάκι ή ένα μπλουζάκι πόλο και / ή μια αθλητική φόρμα που υποδηλώνει το Κράτος Μέλος τους
- (ii) σορτσάκι ή παντελόνι αθλητικής φόρμας που υποδηλώνουν το Κράτος Μέλος τους ή ουδέτερου χρώματος και σχεδίου
- (iii) αθλητικά παπούτσια
- (iv) απλές κάλτσες
- (v) Οι διατάξεις του παρόντος κανόνα εφαρμόζονται από τον Τεχνικό Ελεγκτή για Περίοδο στην οποία ενεργεί ο Προπονητής, σύμφωνα με τον Κανονισμό **Error! Reference source not found..(iii)**

Οι προπονητές πρέπει να παρευρίσκονται στη ζύγιση για κάθε αθλητή που προπονούν (Κανονισμός 7.5) και σε αυτή τη ζύγιση πρέπει να παρουσιάζουν το διαβατήριό τους ή ισοδύναμο έγγραφο για την εξακρίβωση της ταυτότητάς τους και να παρουσιάζουν την προπονητική τους ενδυμασία σύμφωνα με τα σημεία (i) - (v).

5.5. ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Ένας προπονητής διατίθεται σε μια Περίοδο του αγώνα μπορεί να δρα για να βοηθήσει τους αθλητές που έχουν ταυτοποιηθεί και κατανεμηθεί βάση Κανονισμό 5.3 σε γενικές γραμμές σύμφωνα με τους κανόνες του World Powerlifting και ειδικότερα όσον επιτρέπονται σύμφωνα με τους Κανονισμούς 7.5 (Ζυγίσεις), 7.6 (Έλεγχο Ενδυμασίας), 7.7 και 7.8 Σειρά Αγώνα) και 7.9 (περαιτέρω κανονισμοί για τις προσπάθειες). Με τον τρόπο αυτό βοηθώντας έναν αθλητή, ο προπονητής συνεχίζει να παραμένει κάτω από την

καθοδήγηση των κριτών ή της κριτικής επιτροπής για τη περίοδο στην οποία ενεργεί ο προπονητής.

5.6. ΠΕΡΙΟΧΗ ΠΡΟΠΟΝΗΤΩΝ

Ως απαίτηση για τον τόπο διεξαγωγής (Κανονισμός 2.1), ο διοργανωτής του αγώνα προσδιορίζει με επισήμανση ή χρωματισμό μια περιοχή Προπονητών δίπλα στην πλατφόρμα που βρίσκεται πλησιέστερα στην περιοχή προετοιμασίας των αθλητών. Αυτή η περιοχή Προπονητών πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση μικρότερη από 3 μέτρα από την πλατφόρμα, σε απόσταση τουλάχιστον 3 μέτρα και το πολύ 5 μέτρα μήκος και εντός αυτού του μήκους να εκτείνεται τουλάχιστον 2 μέτρα πέρα από τη γραμμή του εμπρόσθιου άκρου της Πλατφόρμας. Για οποιαδήποτε προσπάθεια, μόνο ένας προπονητής από αυτούς τους προπονητές που έχουν διατεθεί στον αθλητή που λαμβάνει αυτή την προσπάθεια (Κανονισμός 5.3) θα επιτρέπεται να εξέλθει από την περιοχή προετοιμασίας των αθλητών και να τοποθετηθεί στην περιοχή των προπονητών για το διάστημα της προσπάθειας, όπως ρυθμίζεται από τον τεχνικό ελεγκτή για τη περίοδο, σύμφωνα με τον Κανονισμό 6.5 (iv).

6. ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ

6.1. ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΙ

Συμμετοχή ως Λειτουργός σε ένα αγώνα της World Powerlifting, είναι ανοικτός σε άτομα που ορίζονται στο έντυπο συμμετοχής από ένα Κράτος Μέλος ή ορίζονται από τον διοργανωτή του Αγώνα ή ορίζονται από το World Powerlifting Board ή τον αντιπρόσωπό του, έτσι ώστε περίπτωση να είναι βάση των Κανονισμών 6.2 έως 6.10.

6.2. ΚΡΙΤΕΣ

Οι κριτές μπορούν να οριστούν για έναν αγώνα μέσω του εντύπου συμμετοχής που έχει λάβει από το κράτος μέλος σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.2 ή μπορεί να οριστεί από το World Powerlifting Board ή τον αντιπρόσωπό του. Για να γίνουν δεκτοί για καθήκον του Κριτή Αγώνων πρέπει να είναι αναγνωρισμένοι ως Παγκόσμιος Κριτής 1 ή Παγκόσμιος Κριτής 2 σύμφωνα με το Σύστημα Πιστοποίησης Κριτών της World Powerlifting. Από το σύνολο των ορισμένων Κριτών, το World Powerlifting Board ή ο αντιπρόσωπός του, θα καταναείμει τους Κριτές σε όλες τις περιόδους του αγώνα έτσι ώστε για κάθε Περίοδο θα υπάρχουν τρεις Κριτές, από τουλάχιστον δύο Κράτη Μέλη, ένας εκλεγμένος ως Κεντρικός Κριτής και δύο επιλεγμένοι ως Πλάγιοι Κριτές.

6.3. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΚΡΙΤΩΝ

Η ενδυμασία των Κριτών κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους είναι –

- (i) μπλε παντελόνια ή μπλε φούστα (γυναίκες)
- (ii) μπλε σακάκι με το σήματα World Powerlifting στην τσέπη πάνω από το δεξί στήθος
- (iii) λευκό πουκάμισο (άνδρες) ή λευκή μπλούζα (γυναίκες)
- (iv) World Powerlifting γραβάτα Κριτή ή μαντίλι Κριτή (γυναίκες) για το επίπεδο αναγνώρισης του Κριτή
- (v) μαύρα δερμάτινα παπούτσια κουστουμιού
- (vi) μαύρες κάλτσες (άνδρες)

Με την απόφαση της Κριτικής Επιτροπής, όλοι οι Κριτές κατά τη διάρκεια μιας Περιόδου μπορούν να αφαιρέσουν τα σακάκια τους και να τα αποθηκεύσουν εκτός οπτικού πεδίου του κοινού.

6.4. ΚΑΘΗΚΟΝΤΑ ΚΡΙΤΩΝ

Τα καθήκοντα των Κριτών σε σχέση με μια περίοδο του αγώνα που τους έχουν διατεθεί είναι –

- (i) να κατανεύμουν τυχαία τους αριθμούς κληρωτίδας σε κάθε αθλητή σε αυτή την Περίοδο και να προβάλλουν δημοσίως τους αριθμούς κληρωτίδας τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την έναρξη της ζύγισης. Αυτοί οι αριθμοί θα καθορίσουν την σειρά ζύγισης (Κανονισμό 7.5) και την σειρά Προσπαθειών όπου δύο ή περισσότεροι αθλητές έχουν δηλώσει το ίδιο βάρος για τις προσπάθειές τους σε έναν γύρο (Κανονισμό 7.9 (ii))
- (ii) βεβαιώνουν ότι οι Ζυγαριές που χρησιμοποιούνται για τη ζύγιση είναι ακριβείς και ότι όλα τα άλλα είδη ενδυμασίας είναι σύμφωνα με τους Κανονισμούς 2.2 έως 2.12
- (iii) διεξάγουν τη ζύγιση για την περίοδο που τους έχει διατεθεί σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.5
- (iv) κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής της Περιόδου κάθονται γύρω από την Πλατφόρμα στο σχηματισμό του Κεντρικού Κριτή στο μπροστινό μέρος της πλατφόρμας και οι Πλάγιοι Κριτές σε κάθε πλευρά της πλατφόρμας
- (v) να διασφαλίζουν τη διεξαγωγή της περιόδου σύμφωνα με τους Κανονισμούς 7.7, 7.8 & 7.9
- (vi) σε κάθε Προσπάθεια να ελέγχουν την ακρίβεια του βάρους της Μπάρας και του ύψους των Ορθοστατών στις προσπάθειες του Καθίσματος ή Πιέσεων Πάγκου και των Βάσεων Προστασίας στις Προσπάθειες Πιέσεων Πάγκου και στην περίπτωση του Κεντρικού Κριτή να δίνει μόνο το σήμα " η μπάρα είναι έτοιμη" στον ομιλητή, όταν αυτός ή αυτή είναι ικανοποιημένος ότι η μπάρα είναι σωστά φορτωμένη και οι ορθοστάτες είναι σε σωστό και ασφαλές ύψος. Εάν ο αθλητής ή ο προπονητής τους έχουν υποβάλει ύψος στους ορθοστάτες το οποίο κατά την απόφαση των κριτών δεν είναι ασφαλές, το ύψος θα οριστεί όπως κρίνει ο Κριτής. Αν ο χρόνος για μια προσπάθεια αρχίσει να λήγει (Κανονισμό 7.9 (iv)) και οι Κριτές στη συνέχεια να ανιχνεύσουν ένα φορτίο στην Μπάρα ή στο ύψος ορθοστάτη υπάρχει σφάλμα ή να χρειάζεται αλλαγή ύψους των ορθοστατών, ο Κεντρικός Κριτής μόνο δίνει εντολή στον χρονομέτρη να σταματήσει να μετρά τον χρόνο της προσπάθειας, στον αθλητή να εγκαταλείψει την Πλατφόρμα και τους Spotter-Loaders για να διορθώσουν το σφάλμα ή να ολοκληρώσουν την αλλαγή και όταν η Μπάρα ή / και οι Ορθοστάτες είναι έτοιμοι, η προσπάθεια θα αρχίσει ξανά από την αρχή
- (vii) σε κάθε προσπάθεια στο Κάθισμα και στις Πιέσεις Πάγκου να ελέγξει ότι ο αθλητής έχει επιτύχει την απαιτούμενη θέση εκκίνησης (Κανονισμοί 1.2 (ii) και 1.3 (ii)) και στην περίπτωση των Πλάγιων Κριτών να δώσουν την απόφασή τους από τον Κριτή να χαμηλώνει τον ανασηκωμένο βραχίονα του. ο Κεντρικός Κριτής θα προσθέσει την απόφασή του για το αν έχει επιτευχθεί η απαιτούμενη θέση εκκίνησης και στη

συνέχεια θα ενεργήσει σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2 (iii) για τις Προσπάθειες του Καθίσματος ή τον Κανονισμό 1.3 (iii) για τις Προσπάθειες Πιέσεων Πάγκου

- (viii) να κρίνει κάθε προσπάθεια με τον τρόπο που περιγράφεται στους Κανονισμούς 1.2, 1.3 και 1.4 και να αποφασίζει σχετικά με το GoodLift ή No Lift αναλόγως με τη χρήση τα Φώτα Κριτών. Εάν τα Φώτα των Κριτών αποτύχουν να λειτουργήσουν σε οποιαδήποτε Προσπάθεια, κάθε Κριτής θα πρέπει να πάρει την απόφασή του με τις κόκκινες και λευκές σημαίες που τους παρέχονται σύμφωνα με τον Κανονισμό 2.10, ταυτόχρονα με το σήμα "cards" από τον Κεντρικό Κριτή
- (ix) σε κάθε προσπάθεια στο Κάθισμα και στις Πιέσεις Πάγκου ο Κεντρικός Κριτής μπορεί να δώσει το σήμα "rack" σε οποιοδήποτε σημείο της κίνησης όπου, κατά την απόφασή του, η κίνηση απέτυχε σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.2 (Κάθισμα) ή τον Κανονισμό 1.3 (Πιέσεις Πάγκου) και ο αθλητής, με τη βοήθεια των Spotter-Loaders, θα επιστρέψει αμέσως την μπάρα στους ορθοστάτες
- (x) ο Κεντρικός Κριτής μπορεί μόνο να ενημερώσει προφορικά οποιονδήποτε αθλητή σχετικά με τον λόγο για την αποτυχία του να λάβει το σήμα "squat" στην κίνηση του Καθίσματος ή το σήμα "start" στις Πιέσεις Πάγκου και μπορεί να ενημερώσει τον Ομιλητή για το λόγο οποιοσδήποτε Προσπάθειας No Lift
- (xi) ο Κεντρικός Κριτής μπορεί μόνο να αποφασίσει τον καθαρισμό της Μπάρας σε οποιαδήποτε Προσπάθεια
- (xii) μετά την ολοκλήρωση της Περιόδου ελέγχουν με τους Scorers την ακρίβεια του φύλλου Score που έχει καταγραφεί(Κανονισμός 6.8). Εάν το φύλλο του Score είναι ακριβές, οι κριτές θα πρέπει να υπογράψουν κάθε φύλλο Score, εάν οι Κριτές εντοπίσουν κάποιο σφάλμα ή σφάλματα, θα ενεργήσουν για να διορθώσουν αυτά τα λάθη και εάν χρειαστεί τα παραπέμπουν στην Κριτική Επιτροπή (Κανονισμός 6.6).

6.5. ΤΕΧΝΙΚΟΣ ΕΛΕΓΚΤΗΣ

Ένας τεχνικός ελεγκτής για κάθε Περίοδο σε έναν αγώνα θα διατεθεί από το World Powerlifting Board ή από τον αντιπρόσωπό του από την ομάδα των κριτών που έχουν οριστεί για τον αγώνα (Κανονισμός 6.2). Ο τεχνικός ελεγκτής κατά την εκτέλεση του έργου του η ενδυμασία του θα σύμφωνα με τον Κανονισμό 6.3. Τα καθήκοντα του τεχνικού ελεγκτή είναι –

- (i) τοποθετούνται οι ίδιοι, κατά τη διάρκεια της Περιόδου, στην έξοδο προς την Πλατφόρμα της περιοχής προετοιμασίας των αθλητών
 - (ii) να εξασφαλίσει ότι κάθε αθλητής είναι έτοιμος και εγκαίρως στην ώρα του για τις προσπάθειές του
 - (iii) να ελέγξει ότι κάθε αθλητής φοράει την κατάλληλη Ενδυμασία για την προσπάθειά του σύμφωνα με τους Κανονισμούς 4.1 έως 4.11. Αν πριν από μια προσπάθεια ο Τεχνικός Ελεγκτής παρατηρεί ότι αθλητής φοράει, ή δεν φοράει, ενδυμασία τέτοια που να παραβιάζει οποιαδήποτε από τους Κανονισμούς 4.1 έως 4.11, ή στην
- Κανονισμοί Αγώνων – © 2025 World Powerlifting Ltd.

απόφαση του Τεχνικού Ελεγκτή Κανονισμός 4.12 (i) ή 4.12 (ii) ισχύει, τότε ο Τεχνικός Ελεγκτής θα προστάξει τον αθλητή να αφαιρέσει και αν χρειαστεί να αντικαταστήσει οποιοδήποτε παραβατικό είδος ενδυμασίας ή να προσθέσει οποιοδήποτε απαιτούμενο είδος ενδυμασίας λείπει και να προχωρήσει με την Προσπάθεια. Ο ορισμός χρόνου του αθλητή για την έναρξη μιας προσπάθειας σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.9 (iv) δεν πρέπει να μεταβάλλεται λόγω της λειτουργίας αυτού του κανονισμού

- (iv) να ελέγξει ότι μόνο ένας προπονητής πηγαίνει από την περιοχή προετοιμασίας των αθλητών στον χώρο των προπονητών με οποιονδήποτε αθλητή και ότι ο προπονητής είναι ενδεδυμένος σύμφωνα με τον Κανονισμό 5.4. Εάν ένας προπονητής δεν είναι ενδεδυμένος σύμφωνα με τον Κανονισμό 5.4, ο Τεχνικός Ελεγκτής θα αποκλείσει την έξοδο του Προπονητή από την περιοχή προετοιμασίας και θα προστάξει επίσης να αντικαταστήσει οποιοδήποτε παραβατικό αντικείμενο με ένα αντικείμενο που συμμορφώνεται ή να προσθέσει οποιοδήποτε απαιτούμενο στοιχείο που λείπει. Εάν ο προπονητής, σε δεύτερη περίπτωση κατά τη διάρκεια της Περιόδου, παρουσιάσει ένα μη σύμφωνο είδος ενδυμασίας ή δεν φοράει κανένα απαιτούμενο είδος ενδυμασίας, σύμφωνα με την απόφαση του τεχνικού ελεγκτή, αυτός ο προπονητής θα αποκλειστεί από τη περίοδο και θα εξέλθει από την περιοχή προετοιμασίας των αθλητών και την περιοχή προθέρμανσης
- (v) να εξασφαλίσει ότι οι αθλητές που παρουσιάζονται κατά τη διάρκεια των τελετών μεταλλίων είναι ενδεδυμένοι με την αθλητική φόρμα του Κράτους Μέλους τους ή του έθνους τους (Κανονισμός 4.12 (vii)).

6.6. ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Η Κριτική Επιτροπή θα οριστεί για κάθε Περίοδο του World Powerlifting Board ή του αντιπροσώπου του από την ομάδα των Κριτών που θα οριστούν για τον αγώνα (Κανονισμός 6.2). Όλα αυτά τα μέλη της Κριτικής Επιτροπής πρέπει να είναι αναγνωρισμένα ως Διεθνής Κριτής 1 στο πλαίσιο του Συστήματος Πιστοποίησης Κριτών του World Powerlifting. Πρέπει να υπάρχουν τρία μέλη κάθε κριτικής επιτροπής, από τουλάχιστον δύο κράτη μέλη και θα πρέπει να καθίστανται μαζί σε ένα τραπέζι στην μία πλευρά της πλατφόρμας, πίσω από τον πλαϊνό διαιτητή από εκείνη την πλευρά. Ένα από τα τρία μέλη της Κριτικής Επιτροπής θα οριστεί ως Επικεφαλής της Κριτικής Επιτροπής. Η ενδυμασία των μελών της Κριτικής Επιτροπής κατά την εκτέλεση των καθηκόντων τους είναι σύμφωνα με τον Κανονισμό 6.3. Τα καθήκοντα της Κριτικής Επιτροπής είναι –

- (i) εποπτεύει και επιβάλλει τη συμμόρφωση των Κριτών για την εν λόγω Περίοδο με τις απαιτήσεις και τα καθήκοντα που ορίζονται στους Κανονισμούς 6.3 και 6.4
- (ii) σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.9 (xiii), ακυρώνει οποιαδήποτε απόφαση των κριτών για το GoodLift ή BadLift σε οποιαδήποτε προσπάθεια και αν η απόφαση της

πλειοψηφίας των μελών της Κριτικής Επιτροπής είναι ότι ένα σημαντικό λάθος έχει γίνει από τους Κριτές σε αυτήν την Προσπάθεια

- (iii) να ακούν οποιαδήποτε επίκληση κατά οποιασδήποτε απόφασης των Κριτών, σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.9 (xiv)
- (iv) να λαμβάνουν αποφάσεις που είναι απαραίτητες για να εξασφαλίσουν ότι η διεξαγωγή του Αγώνα είναι σύμφωνη με τους Κανονισμούς Αθλήματος World Powerlifting.

6.7. SPOTTER - LOADERS

Ο διοργανωτής του αγώνα ή το World Powerlifting Board ή ο αντιπρόσωπος ορίζει μια ομάδα Spotter-Loaders για κάθε περίοδο του αγώνα. Οι Spotter-Loaders πρέπει να τοποθετούνται πάνω ή γύρω από την Πλατφόρμα. Κατά την ίδρυση ενός πάνελ Spotter-Loader για κάθε περίοδο, ο διοργανωτής του αγώνα ή το World Powerlifting Board ή ο εκπρόσωπος του εξασφαλίζουν ότι υπάρχουν επαρκή Spotter-Loaders έτσι ώστε για κάθε Κάθισμα από και πάνω των 200 κιλών, θα υπάρχουν 5 Spotter-Loaders και για κάθε Πίεση Πάγκου από και πάνω των 200 κιλών υπάρχουν 4 Spotter-Loaders. Για οποιαδήποτε προσπάθεια Άρσεων, μόνο ένας Spotter-Loader μπορεί, με την απόφαση του Κριτή, να τοποθετηθεί στο πίσω μέρος του αθλητή. Η ενδυμασία των Spotter-Loaders πρέπει να είναι εντελώς ομοιόμορφη ή μια με την άλλη και να αποτελείται μόνο από μπλουζάκι σύμφωνα με τον Κανονισμό 4.3, σορτσάκι ή αθλητική φόρμα, λευκές κάλτσες και αθλητικά παπούτσια. Δεν επιτρέπεται να φοριούνται καπέλα, γάντια ή ιμάντες χεριός. Τα καθήκοντα των Spotter-Loaders είναι –

- (i) για κάθε προσπάθεια, να τοποθετούν τους δίσκους και κολάρα στην μπάρα για να δημιουργήσουν μια Μπάρα του απαιτούμενου βάρους, χρησιμοποιώντας για αυτόν τον σκοπό τον ελάχιστο αριθμό δίσκων από τη διαθέσιμη σειρά δίσκων (Κανονισμός 2.7) και να ενημερώσουν τον Κεντρικό Κριτή όταν ολοκληρωθεί αυτή η διαδικασία
- (ii) βοηθάει τους αθλητές σε κάθε προσπάθεια στο Κάθισμα, εάν ζητηθεί από τον αθλητή ή με την εντολή του Κεντρικού Κριτή οποιαδήποτε στιγμή κατά την διάρκεια της Προσπάθειας (Κανονισμός 6.4(ix)) βοηθώντας τον αθλητή να επιστρέψει με ασφάλεια την μπάρα στις βάσεις καθίσματος. Οπότε βοηθώντας στο Κάθισμα κάθε Spotter - Loader τοποθετημένος πίσω από τον Αθλητή πρέπει να διατηρεί τα χέρια του πάνω από το ύψος και πίσω από την γραμμή της Μπάρας και μακριά από το σώμα του Αθλητή και άμα βοηθήσουν τον Αθλητή να επιστρέψει με ασφάλεια την Μπάρα στις βάσεις καθίσματος θα καταβάλουν κάθε δυνατή προσπάθεια να περιορίσουν την επαφή με το σώμα του Αθλητή
- (iii) βοηθάει τους αθλητές σε κάθε προσπάθεια στις Πιέσεις Πάγκου, εάν ζητηθεί από τον αθλητή ή τον προπονητή τους, σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.5, βοηθώντας τον αθλητή να πάρει τη μπάρα από τις βάσεις πιέσεων πάγκου και την απαιτούμενη θέση εκκίνησης, σύμφωνα με τον Κανονισμό 1.3 (ii) και εφόσον το ζητήσει ο αθλητής ή που του έχει δοθεί εντολή από τον Κεντρικό Κριτή οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια

της Προσπάθειας (Κανονισμός 6.4 (ix)), βοηθώντας τον αθλητή να επιστρέψει με ασφάλεια την μπάρα στις βάσεις καθίσματος ή στις βάσεις πιέσεων πάγκου

- (iv) και άμα χρειαστεί να βοηθήσει στις προσπάθειες Άρσης να σταθεί πίσω από τον Αθλητή και να έρθει σε επαφή με τον Αθλητή μόνο στην περίπτωση που ο Αθλητής σκοντάψει ή πέσει κατά την διάρκεια της προσπάθειας
- (v) να καθαρίσουν την Μπάρα όταν το ζητηθεί από τον Κεντρικό Κριτή
- (vi) να διατηρούν την Πλατφόρμα καθαρή από οποιοδήποτε αντικείμενο εκτός από την Μπάρα, Βάσης Καθίσματος, Πάγκο και Βάση Πιέσεων Πάγκου όπως απαιτείται για κάθε προσπάθεια να κρατήσουν τους δίσκους που δεν βρίσκονται στην Μπάρα και ασφαλίζονται σε ράφια αποθήκευσης δίπλα σε κάθε πλευρά της πλατφόρμας.

6.8. SCORERS

Ο διοργανωτής του αγώνα ή το World Powerlifting Board ή ο αντιπρόσωπός του, ορίζουν έναν ή περισσότερους Scorers για κάθε περίοδο του αγώνα. Οι Scorers πρέπει να καθίστανται σε ένα τραπέζι δίπλα στη μία πλευρά της πλατφόρμας και μεταξύ της πλατφόρμας και της περιοχής προετοιμασίας των αθλητών. Η ενδυμασία των Scorers θα είναι λευκά πουκάμισα (άνδρες) ή μπλούζες (γυναίκες), γραβάτες (άνδρες ή γυναίκες) ή μαντίλι (γυναίκες), παντελόνια σκούρου χρώματος (άνδρες ή γυναίκες) ή φούστες (γυναίκες). Τα καθήκοντα των Scorers είναι –

- (i) πριν από την έναρξη μιας Περιόδου καθορίζει σε μια οθόνη υπολογιστή, σε ένα φύλλο χαρτιού όπως στο Παράρτημα 1 και στον πίνακα αποτελεσμάτων (Κανονισμός 2.12) τα ονόματα, τον αριθμό, το σωματικό βάρος στην ζύγιση και ορίζονται τα κιλά των πρώτων προσπαθειών για κάθε αθλητή σε αυτή την περίοδο
- (ii) κατά τη διεξαγωγή της Περιόδου καταγράφει την υποβολή του βάρους της Προσπάθειας από τον αθλητή ή τον προπονητή σύμφωνα με τους Κανονισμούς 7.7 και 7.8 και το GoodLift ή No Lift για κάθε Προσπάθεια μετά την ολοκλήρωσή της (Κανονισμός 6.4 (vii))
- (iii) στο τέλος της Περιόδου καταγράφει το τελικό βέλτιστο βάρος για κάθε αθλητή στο Κάθισμα ή στις Πιέσεις Πάγκου ή στις Άρσεις ή το Σύνολο για κάθε αθλητή στο Powerlifting. Αυτά τα σύνολα θα είναι το άθροισμα του βάρους της Μπάρας σε κάθε επιτυχή προσπάθεια του αθλητή στο Κάθισμα, Πιέσεις Πάγκου και Άρσεις (Κανονισμός 2.7, 8.4(i)).

6.9. ΧΡΟΝΟΜΕΤΡΕΣ

Ο διοργανωτής του αγώνα ή το World Powerlifting Board ή ο αντιπρόσωπός του ορίζει έναν ή περισσότερους χρονομέτρους για κάθε Περίοδο του αγώνα. Οι υπεύθυνοι χρονομέτρησης καθίστανται μαζί με τους Scorers σε ένα τραπέζι δίπλα στη μία πλευρά της πλατφόρμας και μεταξύ της πλατφόρμας και της περιοχής προετοιμασίας των αθλητών. Η ενδυμασία των χρονομετρών είναι όπως για τους Scorers (κανόνας 6.8). Τα καθήκοντα του χρονομέτρη είναι –

- (i) παρακολουθεί, για τον λόγο να εμφανίζεται δημοσίως τους χρόνους σε ψηφιακούς Χρονοδιακόπτες (Κανονισμός 2.11) --
 - a) ο χρόνος ενός λεπτού για τον αθλητή να ξεκινήσει μια Προσπάθεια (Κανονισμός 7.9 (iv)) και να ενημερώσει τον Κεντρικό Κριτή εάν κάποιο τέτοιο χρονικό όριο δεν πληρείται μέσω ενός λεκτικού σήματος “time”
 - b) ο χρόνος ενός λεπτού για τον αθλητή ή τον προπονητή να ορίσει το βάρος για μια δεύτερη ή τρίτη προσπάθεια (Κανονισμός 7.7 (ii)) και να παραιnéσει αυτόν τον αθλητή ή τον προπονητή και τους Scorers αν δεν τηρηθεί αυτό το χρονικό όριο
 - c) οποιοσδήποτε φορές απαιτείται να επιτραπεί σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.9 (vii), (ix) και (x) και να ενημερώσουν τον Κεντρικό Κριτή και τον Ομιλητή για την ολοκλήρωση αυτών των χρόνων
 - d) τους χρόνους μεταξύ Καθίσματος και Πιέσεων Πάγκου και μεταξύ Πιέσεων Πάγκου και Άρσεις σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.7 (ii) h) και 7.7 (ii) i) και μεταξύ των Group σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.8 (iii) και vi) θα ενημερώσει τον Κεντρικό Κριτή και τον Ομιλητή για την ολοκλήρωση αυτής της ώρας
- (ii) παρακολουθεί το χρόνο των 30 δευτερολέπτων ώστε ο αθλητής να εγκαταλείψει την πλατφόρμα μετά από μια προσπάθεια (Κανονισμός 7.(xii)) και να ενημερώσει τον Κεντρικό Κριτή εάν δεν τηρηθεί αυτή η προθεσμία.

6.10. ΕΚΦΩΝΗΤΗΣ

Ο διοργανωτής του αγώνα ή το World Powerlifting Board ή ο αντιπρόσωπός του, ορίζει έναν εκφωνητή για κάθε περίοδο του αγώνα. Ο Εκφωνητής θα ανακοινώσει δημόσια, πριν από κάθε Προσπάθεια, το όνομα του αθλητή, το έθνος και το βάρος της προσπάθειας και το σήμα "barloaded", εφόσον το υποδεικνύει ο Κεντρικός Κριτής (Κανονισμός 6.4 (v)) και μετά από κάθε Προσπάθεια ο λόγος για οποιαδήποτε απόφαση No Lift αυτή την Προσπάθεια, όπως υποδεικνύει στον Ομιλητή από τον Κεντρικό Κριτή (Κανονισμός 6.4(x)).

7. Ο ΑΓΩΝΑΣ

7.1. ΑΓΩΝΕΣ, ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

Ένας αγώνας Powerlifting είναι μια ή περισσότερες Powerlifting Διοργανώσεις που διεξάγονται σε μια τοποθεσία σε συνεχή χρονική περίοδο, κάτω από της αρχές της World Powerlifting. Κάθε Διοργάνωση είναι –

- (i) Powerlifting, που είναι όλες οι προσπάθειες στα Καθίσματα, τις Πιέσεις Πάγκου και τις Άρσεις
- (ii) Κάθισμα, που είναι οι προσπάθειες μόνο των Καθισμάτων
- (iii) Πιέσεις Πάγκου, που είναι οι προσπάθειες μόνο των Πιέσεων Πάγκου
- (iv) Άρσεις, που είναι οι προσπάθειες μόνο των Άρσεων
- (v) Push Pull, που είναι οι Πιέσεις Πάγκους και οι Άρσεις.

Κάθε Διοργάνωση στον αγώνα διεξάγεται σε κατηγορίες, οι οποίες αντικατοπτρίζουν όλες τις ταξινομήσεις των αθλητών όσον αφορά το φύλο, την ηλικιακή κατηγορία και την κατηγορία σωματικού βάρους (σύμφωνα με τους Κανονισμούς 3.2, 3.3 και 3.4). Ένας αθλητής μπορεί να αγωνιστεί μόνο σε ένα φύλο και σε μια κατηγορία βάρους σε κάθε αγώνισμα, αλλά μπορεί να αγωνιστεί σε περισσότερα από ένα αγωνίσματα σε έναν αγώνα. Σε οποιοδήποτε Διοργάνωση με μόνο Κάθισμα, μόνο Πιέσεις Πάγκου ή μόνο Άρσεις ο αθλητής μπορεί να έχει μέχρι τρεις προσπάθειες στο αγώνισμα που αγωνίζεται και το αποτέλεσμα τους θα είναι η βαρύτερη επιτυχημένη προσπάθεια. Σε κάθε διοργάνωση Powerlifting ο αθλητής μπορεί να έχει μέχρι τρεις προσπάθειες στο Κάθισμα, Πιέσεις Πάγκου και τις Άρσεις και το αποτέλεσμα τους θα είναι το άθροισμα των κιλών των βαρύτερων τους προσπαθειών που επιτυγχάνουν σε κάθε ένα από τα αγωνίσματα δηλαδή το Total - Άθροισμα τους. Ο Αθλητής με την μεγαλύτερη προσπάθεια ή Total / Άθροισμα των προσπαθειών στην κάθε Κατηγορία θα πάρει την 1^η θέση, ο Αθλητής με την δεύτερη μεγαλύτερη προσπάθεια ή Total / Άθροισμα των προσπαθειών θα πάρει την 2^η θέση και ούτω καθεξής έως την τελευταία θέση στην Κατηγορία. Άμα ο Αθλητής αποτύχει όλες τις τρεις προσπάθειες σε οποιοδήποτε αγώνισμα, το τελικό αποτέλεσμα του Αθλητή καταγράφεται ως μηδενικό και η θέση τους στην κατηγορία ακυρώνεται. Άμα δύο Αθλητές σε μια Κατηγορία επιτύχουν το ίδιο αποτέλεσμα η υψηλότερη θέση θα δοθεί στον Αθλητή που έχει πιο χαμηλό σωματικό βάρος όπως καταγράφηκε στην Ζύγιση. Άμα δύο Αθλητές επιτύχουν το ίδιο αποτέλεσμα και το ίδιο καταγεγραμμένο βάρος στην Ζύγιση η υψηλότερη θέση θα πάει στον Αθλητή που κατάφερε πρώτος την προσπάθεια ή το Total/ Άθροισμα των προσπαθειών που καθόρισε την θέση τους. Μετάλλια ή άλλα βραβεία θα βραβευτούν στους αθλητές που πήραν 1^η, 2^η και 3^η θέση σε κάθε κατηγορία της κάθε διοργάνωσης. Θα πρέπει επίσης να απονεμηθεί ένα τρόπαιο για κάθε έναν από τους Overall Best Lifter Ανδρών & Γυναικών σε κάθε Αγώνα, όπως καθορίζεται από τη

Φόρμουλα Wilks και εφαρμόζεται σε κάθε νικητή της κάθε κατηγορίας σωματικού βάρους. Ενδέχεται να απονεμηθεί ένα τρόπαιο για καθέναν από τους καλύτερους αθλητές Youth Ανδρών και Γυναικών και Junior Ανδρών και Γυναικών σε κάθε Αγώνα, όπως καθορίζεται από τη Φόρμουλα Wilks και ισχύει σε κάθε νικητή κατηγορίας σωματικού βάρους για την ισχύουσα ηλικιακή ομάδα ηλικιακή και ομάδα φύλου. Ενδέχεται να απονεμηθεί ένα τρόπαιο για τον Overall Masters Best Lifter Ανδρών & Γυναικών σε κάθε αγώνισμα, όπως καθορίζεται από τον συνδιασμό Wilks Formula και Wilks Age Formula σύμφωνα με το Παράρτημα 2 και ισχύει για κάθε νικητή κατηγορίας σωματικού βάρους σε κάθε φύλο και ηλικιακή ομάδα.

7.2. ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Οι αγώνες Powerlifting μπορούν να συμμετάσχουν μόνο από διαγωνιζόμενους (αθλητές), προπονητές και λειτουργούς που έχουν εγγραφεί στο συγκεκριμένο αγώνα από ένα Κράτος Μέλος της World Powerlifting και είναι μεμονωμένα μέλη του εν λόγω Κράτους Μέλους ή έχουν οριστεί για τον αγώνα από το World Powerlifting Board. Οι συμμετοχές των κρατών μελών μπορούν να γίνουν αποδεκτές μόνον εάν υποβληθούν και παραληφθούν από τον διοργανωτή του αγώνα όπως έχει εξουσιοδοτηθεί από το World Powerlifting Board μέχρι τα μεσάνυχτα της ζώνη ώρας κατά την οποία θα διεξαχθεί ο αγώνας την 21η' ημέρα πριν από την πρώτη ημέρα του αγώνα. Το έγγραφο εισόδου για έναν αγώνα θα παρουσιάσει του κάθε αθλητή την προτεινόμενη κατηγορία σχετικά με το φύλο, την ηλικιακή κατηγορία και την κατηγορία σωματικού βάρους. Δεν μπορούν να πάρουν μέρος περισσότεροι από 8 αθλητές για οποιαδήποτε κατηγορία από οποιοδήποτε κράτος μέλος και δεν μπορούν να πάρουν μέρος περισσότεροι από 2 αθλητές σε οποιαδήποτε κατηγορία σωματικού βάρους και σε οποιαδήποτε κατηγορία από οποιοδήποτε κράτος μέλος. Όταν μια καταχώριση για έναν αθλητή έχει κατατεθεί περισσότερο από 21 ημέρες πριν από την έναρξη του διαγωνισμού, οι δηλώσεις σχετικά με την κατηγορία ηλικίας και σωματικού βάρους μπορούν να αλλάξουν με επανεπιλογή από το κράτος μέλος που υποβάλλεται και λαμβάνεται από την οργανωτική οντότητα σε οποιοδήποτε στιγμή μέχρι τα μεσάνυχτα στη ζώνη ώρας στην οποία είναι ο αγώνας που θα πραγματοποιηθεί στις 21 ημέρες πριν από την πρώτη ημέρα του Αγώνα.

7.3. ΟΜΑΔΕΣ

Εάν εγγραφεί σε μια Κατηγορία σε έναν Αγώνα από ένα Κράτος Μέλος, ο αθλητής θεωρείται ως μέλος μιας Ομάδας που εκπροσωπεί αυτό το Κράτος Μέλος στην κατηγορία αυτή. Εάν επιλεγθεί αγωνιζόμενος με απόφαση του Διοικητικού Συμβουλίου της World Powerlifting, ο αθλητής συμμετέχει στον αγώνα ως άτομο και δεν θεωρείται μέλος οποιασδήποτε ομάδας. Επιπλέον στην απόφαση των ατομικών κατατάξεων (Κανονισμός 7.1), ο Αγώνας θα περιλαμβάνει ένα βραβείο ομάδας για την ομάδα στην πρώτη θέση στην κάθε Κατηγορία. Το βραβείο της ομάδας καθορίζεται από την κατανομή των βαθμών για κάθε ομάδα για τις θέσεις των αθλητών της σε κάθε κατηγορία, ως εξής –

1η θέση	12 πόντοι
2η θέση	9 πόντοι
3η θέση	8 πόντοι
4η θέση	7 πόντοι
5η θέση	6 πόντοι
6η θέση	5 πόντοι
7η θέση	4 πόντοι
8η θέση	3 πόντοι
9η θέση	2 πόντοι
10η και μεταγενέστερες θέσεις	1 πόντοι

Εάν μία ή περισσότερες ομάδες έρθουν ισοπαλία στους πόντους κατάταξης, η ομάδα με τον μεγαλύτερο αριθμό πρώτων θέσεων θα απονεμηθεί την υψηλότερη θέση κατάταξης. Εάν αυτό δεν επιλύσει την ισοπαλία, τότε η ομάδα με τον μεγαλύτερο αριθμό δευτέρων θέσεων θα απονεμηθεί την υψηλότερη θέση. Εάν αυτό δεν επιλύσει την ισοπαλία, τότε η ομάδα με το μεγαλύτερο αριθμό των τρίτων θέσεων θα απονεμηθεί την υψηλότερη θέση. Αν η ισοπαλία παραμένει μετά αφού οι τρίτες θέσεις ληφθούν υπόψη τότε θα είναι ισοπαλία.

7.4. ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΚΑΙ ΓΚΡΟΥΠ

Μετά το κλείσιμο των συμμετοχών, το Διοικητικό Συμβούλιο της World Powerlifting ή ο αντιπρόσωπός του, θα ταξινομήσει όλες τις συμμετοχές για τον αγώνα σε Περιόδους και Γκρουπ αθλητών. Οι διοργανώσεις και οι κατηγορίες ενδέχεται να διαχωριστούν μεταξύ των περιόδων και / ή των ομάδων. Μια Περίοδος είναι ένα κομμάτι προγράμματος προσπαθειών έως και 24 αθλητών από οποιοδήποτε αριθμό κατηγοριών. Ένα Γκρουπ είναι μια υποδιαίρεση των αθλητών μέσα σε μια Περίοδο. Μπορεί να υπάρχουν ένα ή δύο Γκρουπ αθλητών μέσα σε μια Περίοδο. Εάν υπάρχει ένα Γκρουπ που είναι γνωστό ως Γκρουπ Α. Εάν υπάρχουν δύο Γκρουπ ένα είναι γνωστό ως Γκρουπ Β και ένα είναι γνωστό ως Γκρουπ Α. Οι αθλητές με γνωστές μικρότερες επιδόσεις σε χιλιόγραμμα τοποθετούνται στο Γκρουπ Β, οι αθλητές με γνωστές υψηλότερες επιδόσεις σε χιλιόγραμμα τοποθετούνται στο Γκρουπ Α. Όχι αργότερα 14 μέρες πριν από την πρώτη ημέρα του αγώνα, το World Powerlifting Board ή ο εκπρόσωπος της εταιρείας εκδίδουν πρόγραμμα για τον αγώνα, αναφέροντας τις ώρες ζύγισης και των προσπαθειών για κάθε Περίοδο, τις Διοργανώσεις και τις Κατηγορίες ή μέρη αυτών, που πρέπει να διεξαχθούν σε κάθε Περίοδο και τα ονόματα των αθλητών σε κάθε Γκρουπ ή περισσότερων Γκρουπ σε κάθε

Περίοδο. Σε τέτοιες ταξινομημένες Διοργανώσεις και Γκρουπ, το Διοικητικό Συμβούλιο ή οι αντιπρόσωποί του θα οργανώσουν τον αγώνα έτσι ώστε –

- (i) καμία Περίοδος δεν θα έχει περισσότερους από 24 αθλητές
- (ii) κανένα Γκρουπ δεν θα έχει περισσότερους από 15 αθλητές
- (iii) εάν μια Περίοδος έχει 11 ή λιγότερους αθλητές, θα υπάρχει ένα Γκρουπ σε αυτή τη Περίοδο
- (iv) εάν μια Περίοδος έχει 12 έως 15 αθλητές, μπορεί να υπάρχει ένα ή δύο Γκρουπ σε αυτή τη Περίοδο
- (v) εάν μια Περίοδος έχει 16 έως 24 αθλητές, πρέπει να υπάρχουν δύο Γκρουπ σε αυτή τη Περίοδο.

7.5. ΖΥΓΙΣΗ

Μια τελική επιβεβαίωση για το δικαίωμα συμμετοχής του κάθε αθλητή για μια κατηγορία θα γίνει με τον καθορισμό του σωματικού βάρους και της ηλικίας του σε μια Ζύγιση. Σε κάθε Αγώνα θα διεξαχθεί ξεχωριστή Ζύγιση για τους αθλητές σε κάθε Περίοδο. Κάθε τέτοια Ζύγιση διεξάγεται από δύο έως μία μισή ώρα πριν την προγραμματισμένη ώρα έναρξης για της περιόδου. Οι εγκαταστάσεις Ζύγισης και η διαδικασία πρέπει –

- (i) να διεξάγεται με τη χρήση Ζυγαριάς πλήρως συμμορφωμένη με τον Κανονισμό 2.3
- (ii) να διεξάγονται από τουλάχιστον δύο Κριτές του φύλου του αθλητή που ζυγίζεται
- (iii) να διεξάγεται σε χώρο που μένει κλειστός κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ζύγισης για κάθε αθλητή, τότε μόνο ο αθλητής, ο προπονητής του και οι Κριτές μπορούν να είναι παρόντες στον χώρο ζύγισης και στην περίπτωση ενός Youth αθλητή ο προπονητής ή ο γονέας ή ο κηδεμόνας του αθλητή πρέπει να είναι παρόντες στο χώρο ζύγισης όταν ζυγίζεται ο αθλητής
- (iv) απαιτείται από τον αθλητή να διαπιστώσει τα στοιχεία του και την ηλικία του με την παρουσίαση του διαβατηρίου ή ισοδύναμου εγγράφου
- (v) Απαιτείται από τον προπονητή του αθλητή , να παρουσιαστεί και ταυτοποιηθεί με την επίδειξη του διαβατηρίου του ή ισοδύναμου εγγράφου και να παρουσιάσει την ενδυμασία του βάση με τον Κανονισμό 5.4
- (vi) περιλαμβάνει την τοποθέτηση μιας νέας χαρτοπετσέτας ή υφάσματος στην επιφάνεια της ζυγαριάς για κάθε αθλητή να σταθεί
- (vii) απαιτείται από τον αθλητή να ζυγιστεί γυμνός ή να φορέσει μόνο εσώρουχα σύμφωνα με την κουλτούρα του, την εθνικότητα ή τις θρησκευτικές πεποιθήσεις του, σύμφωνα με την εκτίμηση του Κριτή ότι τα ενδύματα αυτά δεν αλλοιώνουν το σωματικό βάρος που καταγράφεται περισσότερο από. 05kg
- (viii) η ζύγιση των αθλητών θα διεξάγεται με τη σειρά των αριθμών που έχουν τυχαία τραβηχτεί από τους Κριτές ή τον αντιπρόσωπό τους πριν από την Ζύγιση, που

ανατέθηκε σε κάθε αθλητή στη Περίοδο και δημοσιοποιήθηκε τουλάχιστον 30 λεπτά πριν από την έναρξη της ζύγισης (Κανονισμός 6.4 (i)). Σε μια περίοδο όπου υπάρχουν δύο Γκρουπ, Γκρουπ Β θα έχει τους Αριθμούς των αθλητών καθορίζονται για αυτό το Γκρουπ και οι αριθμοί πρέπει να είναι μικρότεροι από τους αριθμούς του Γκρουπ Α, δηλαδή, οι αθλητές του Γκρουπ Β θα ζυγιστούν πριν οποιονδήποτε αθλητή του Γκρουπ Α

- (ix) αφού ζυγιστεί και βεβαιωθεί ότι είναι σωματικού βάρους εντός των ορίων της κατηγορίας σωματικού βάρους που έχει δηλώσει, ο αθλητής δεν μπορεί να ζυγιστεί ξανά. Ένας αθλητής μπορεί να ζυγιστεί αρκετές φορές κατά τη διάρκεια της περιόδου της ζύγισης, αν πρώτη ζύγιση δείξει ότι το σωματικό του βάρος είναι εκτός των ορίων για την κατηγορία βάρους που έχει δηλώσει. Εάν ένας αθλητής επιστρέψει για δεύτερη ή μετέπειτα ζύγιση, αυτές οι ζυγίσεις για αυτόν ή αυτήν μπορούν να πραγματοποιηθούν μόνο αφού όλοι οι αθλητές στη περίοδο ζύγισης έχουν ολοκληρώσει την αρχική τους ζύγιση. Εάν ένας αθλητής αποτύχει, κατά τη διάρκεια της περιόδου ζυγίσεως του αγώνα, να επιτύχει ένα σωματικό βάρος εντός των ορίων της κατηγορίας σωματικού βάρους για την οποία έχει δηλώσει 21 ημέρες πριν από τον αγώνα (Κανονισμός 7.2) τότε ακυρώνεται από τον αγώνα.

Όταν ο αθλητής έχει ζυγίσει με επιτυχία το σωματικό βάρος όπως μετράτε από τις ζυγαριές, θα καταγράφεται από τους Κριτές και μεταφέρεται από τους Κριτές στον Scorer για την περίοδο.

Οποιοσδήποτε αθλητής σε έναν Αγώνα World Powerlifting ο οποίος έχει κατηγοριοποίηση της Διεθνούς Παραολυμπιακής Επιτροπής που απαιτεί τους κανόνες της World Para Powerlifting να ισχύουν κατά τη στιγμή του Αγώνα, γίνεται μια προσθήκη στο σωματικό βάρος της Ζυγαριάς και θα έχει το βάρος προστίθεται στο βάρος σωματικού βάρους όπως καταγράφεται στη Ζύγιση για τον αγώνα και ότι το συνδυασμένο βάρος θα θεωρείται ως το σωματικό τους βάρος για την ταξινόμηση σύμφωνα με τον Κανονισμό 3.4 κατηγορίες σωματικού βάρους.

Κατά τη διάρκεια του ζύγισης κάθε αθλητή, ο αθλητής ή ο προπονητής του θα παρέχει στους κριτές στην ζύγιση, με γραπτή συμπλήρωση μιας κάρτας σκόρερ όπως το Παράρτημα 1, που παρέχει η World Powerlifting ή ο αντιπρόσωπός της, του βάρους της Μπάρας της πρώτης Προσπάθειας σε κάθε ένα από τα αθλήματα που θα αγωνιστούν (σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.7 (i)), σε κάθε περίπτωση σε ένα πολλαπλάσιο του 1kg (Κανονισμός 2.7).

Ο αθλητής ή ο προπονητής του πρέπει επίσης να παρέχει στους Κριτές στη ζύγιση το αιτούμενο ύψους, όπως αριθμείται στους ορθοστάτες, για τις Βάσεις Καθίσματος και τις Βάσεις Πιέσεων Πάγκου και τις Βάσεις Προστασίας Πιέσεων Πάγκου και στην περίπτωση της Βάσης Καθίσματος εάν θέλουν οι ορθοστάτες των βάσεων να είναι σε κάμψη ή κάθετοι. Οποιαδήποτε δήλωση ύψους είναι μόνο προσωρινή και μπορεί να αλλάξει από τον αθλητή ή προπονητή τους, ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της Περιόδου παρέχοντας το στους Σκόρερ, εκτός από κατά τον χρόνο προθεσμίας για την εκτέλεση

οποιασδήποτε από τις προσπάθειες του αθλητή (Κανονισμός 7.9(iv)), ή μπορεί να παρακαμφθεί με απόφαση των Κριτών ή της Κριτικής Επιτροπής στην Περίοδο συμμετέχει ο αθλητής, όπως, οι Κανονισμοί 6.4 (v) και 6.6 (iv).

Ο αθλητής ή ο προπονητής του θα παρέχει στους κριτές στη ζύγιση τους ως προς το εάν χρειάζονται βοήθεια να ανασηκώσει την Μπάρα στις Πιέσεις Πάγκου από το κέντρο της Μπάρας χρησιμοποιώντας ένα Spotter-Loader ή να ανασηκώσουν την Μπάρα από τα δύο άκρα της χρησιμοποιώντας ένα Spotter-Loader σε κάθε άκρο της Μπάρας ή δεν χρειάζονται βοήθεια από τους Spotter-Loader και αν επιλέγουν να χρησιμοποιήσουν Blocks Πιέσεων Πάγκου στις Προσπάθειες Πιέσεων Πάγκου και αν ναι, το ύψος τους (Κανονισμός 2.6). Οποιαδήποτε απόφαση του αθλητή ή του προπονητή του να χρησιμοποιήσει ή να μην χρησιμοποιήσει Spotter-Loader ή να χρησιμοποιήσει ή να μην χρησιμοποιήσει Blocks Πιέσεων Πάγκου είναι προσωρινό και μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή στη Περίοδο από τον αθλητή ή τον Προπονητή τους με ενημέρωση στους Scorers, εκτός από κατά τον χρόνο προθεσμίας για την εκτέλεση οποιασδήποτε από τις προσπάθειες του αθλητή (Κανονισμός 7.9 (iv)).

Οι Κριτές παρέχουν στον αθλητή μια σειρά κάρτες προσπαθειών όπως το Παράρτημα 1 με τις οποίες ο αθλητής ή ο προπονητής τους μπορεί πριν ή κατά τη διάρκεια της Περιόδου να παρέχει στους Scorers, κατά το χρόνο σύμφωνα με τον Κανονισμός 7.7(i), μία αλλαγή στην πρώτη προσπάθεια (εσ) και / ή το βάρος για τη δεύτερη και την τρίτη προσπάθειά τους σε κάθε άθλημα (Κανονισμός 7.7 7.7(ii)a),e).

7.6. ΕΛΕΓΧΟΣ ΕΝΔΥΜΑΣΙΑΣ

Ένας Έλεγχος Ενδυμασίας θα διεξάγεται για όλους τους αθλητές σε έναν Αγώνα Powerlifting. Σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή μέχρι την ολοκλήρωση της Ζύγισης για κάθε Περίοδο κάθε αθλητής ο οποίος πρόκειται να αγωνιστεί σε αυτή τη Περίοδο θα παρουσιαστεί σε έναν χώρο που θα επανδρωμένο από δύο Κριτές και εκεί ο αθλητής θα παρουσιάσει στους Κριτές οποιαδήποτε Στολή, Ζώνη, Επιγονατίδες, Περικάρπια, Κοντομάνικη Μπλούζα, Εσώρουχα, Στηθόδεσμο, Παπούτσια και Κάλτσες που θα φορέσουν στον Αγώνα. Οι Κριτές συμβουλεύουν τον αθλητή να αποδεχθεί ή να απορρίψει, βάσει των Κανονισμών 4.1 έως 4.12, τα είδη που θα χρησιμοποιηθούν στον αγώνα και θα καταγράψει την συμμετοχή και την ολοκλήρωση ή όχι του ελέγχου εξοπλισμού του αθλητή μέσω υπογεγραμμένης σημείωσης στο Φύλλο Ελέγχου Ενδυμασίας σύμφωνα με το Παράρτημα 1. Αν ο αθλητής δεν παρευρεθεί στον Έλεγχο Ενδυμασίας από τη στιγμή της λήξης του χρόνου ζύγισης για τη Περίοδο που συμμετέχει, βάση με την απόφαση του Κεντρικού Κριτή ακυρώνεται από τον Αγώνα. Οποιαδήποτε παροχή έγκρισης των ειδών Ενδυμασίας στον Έλεγχο Ενδυμασίας είναι προσωρινή και μπορεί να ακυρωθεί με αποφάσεις των Κριτών ή του Τεχνικού Ελεγκτή κατά τη Περίοδο στην οποία παίρνει μέρος (Κανονισμοί 4.12 και 6.6 (ii)).

7.7. ΔΙΑΤΑΞΗ ΑΓΩΝΑ - ΕΝΑ ΓΚΡΟΥΠ

Οι Διοργανώσεις ή μέρος των Διοργανώσεων σε μια Περίοδο όπου υπάρχει ένα Γκρουπ αρχίζουν με την προαναφερθείσα ώρα έναρξης της Περιόδου (Κανονισμός 7.4). Η Περίοδος αυτή θα συνεχιστεί ως εξής –

- (i) οι αθλητές θα εκτελούν με τη σειρά τους την πρώτη προσπάθεια στο αγώνισμα του Καθίσματος σε μια Powerlifting εκδήλωση ή εκδήλωση με μόνο με Κάθισμα ή Πιέσεις Πάγκου σε μια εκδήλωση με μόνο με Πιέσεις Πάγκου ή Άρσεις σε εκδήλωση μόνο με Άρσεις , ώστε το βάρος της Μπάρας να ανεβαίνει, από η ελαφρύτερη προσπάθεια μέχρι τα βαρύτερα, σύμφωνα με το βάρος που έχει δηλώσει ο κάθε ένας στην Ζύγιση (Κανονισμός 7.5) ή στη συνέχεια μπορεί να αλλάξει μία φορά μόνο με την υποβολή από τον αθλητή ή τον προπονητή τους μιας νέας κάρτας που δείχνει την αλλαγή του βάρους πριν από την Ανακοίνωση του ομιλητή "barloaded" για την αρχική υποδειγμένη προσπάθεια (Κανονισμός 6.10). Αυτή η αλλαγή μπορεί να κάνει το αρχικά αναφερόμενο βάρος να αυξηθεί η να μειωθεί, αλλά η αλλαγή με μείωση δεν μπορεί να κάνει το επανελεγμένο βάρος λιγότερο από ένα βάρος που ήδη έχει ανακοινώσει ο Ομιλητής ως "barloaded" (Κανονισμός 6.10) για οποιονδήποτε άλλο αθλητή σε αυτόν τον Γύρο ,ούτε το ίδιο βάρος μιας Προσπάθειας που ανακοινώθηκε από τον Ομιλητή ως "barloaded" για οποιονδήποτε άλλο αθλητή σε αυτόν τον Γύρο και αυτός ο άλλος αθλητής έχει μεγαλύτερο αριθμό από τον αθλητή που κάνει την αλλαγή. Οι Κριτές θα εκδώσουν αμέσως μετά από κάθε Προσπάθεια την απόφασή τους για No Lift ή GoodLift για την Προσπάθεια. Αυτή η διαδοχή όλων των αθλητών του Γκρουπ μέσω των πρώτων Προσπαθειών τους θα είναι γνωστή ως Γύρος 1 του Καθίσματος ή Πιέσεων Πάγκου ή Άρση, ανάλογα με την περίπτωση
- (ii) μετά αφού η απόφαση του Κριτή για μια προσπάθεια θα εμφανιστεί από τα Φώτα των Κριτών (Κανονισμός 2.10) στο Γύρο 1 τότε –
 - a) ο αθλητής ή ο προπονητής τους πρέπει να υποβάλουν εντός ενός λεπτού να δηλώσει το βάρος της δεύτερης προσπάθειας σε μία από τις κάρτες προσπαθειών που παρέχονται για το σκοπό αυτό στον αθλητή στο χώρο Ζύγισης (Κανονισμός 7.5, Παράρτημα 1) και την υποβολή της κάρτας στον Scorer για την περίοδο αυτή. Ο χρονομέτρης της περιόδου καθορίζει, σύμφωνα με μια δημόσια προβολή του χρόνου που είναι διαθέσιμος για την υποβολή της δεύτερης προσπάθειας, την τήρηση ή μη της προθεσμίας υποβολής (Κανονισμός 6.9 (i)b)) και μπορεί να απορριφθεί με απόφαση της Κριτικής Επιτροπής (Κανονισμός 6.6 (iii), (iv))
 - b) το βάρος δηλώθηκε από τον αθλητή ή τον προπονητή του για μια δεύτερη προσπάθεια πρέπει να είναι πολλαπλάσιο του 1kg, πρέπει να είναι τουλάχιστον 1kg μεγαλύτερη από το βάρος της πρώτης προσπάθειας τους αν η πρώτη προσπάθεια ήταν επιτυχής , ή μπορεί να είναι το ίδιο βάρος ή 1kg μεγαλύτερο βάρος εάν η πρώτη προσπάθεια ήταν ανεπιτυχής

- c) αν υπάρχουν δύο ή περισσότεροι αθλητές δηλώσουν όμοια βάρη που θα είναι Ρεκόρ και ο αθλητής λαμβάνει την προσπάθεια πρώτος σε αυτό το βάρος και είναι επιτυχής η προσπάθεια, τότε ο δεύτερος ή ο μετέπειτα αθλητής μπορεί να προσαρμόσει το βάρος της Προσπάθειας του 1kg πάνω από αυτό το νέο Ρεκόρ, όπως επιλέγεται από τον αθλητή ή τον προπονητή του γράφοντας το νέο βάρος σε μία από τις κάρτες που παρέχονται για το σκοπό αυτό στον αθλητή στην Ζύγιση (Κανονισμός 7.5) και την υποβολή αυτής της κάρτας σε έναν Scorer για την Περίοδο εντός ενός λεπτού από την προβολή της απόφασης του κριτή για την Προσπάθεια του αθλητή που έκανε το Ρεκόρ (Κανονισμός 8.5 (i))
- d) αν ο αθλητής ή ο προπονητής του δεν υποβάλουν τη δεύτερη προσπάθεια μέσα σε ένα λεπτό από την απόφαση του Κριτή για την πρώτη του προσπάθεια (Κανονισμός 7.7(ii) (a)), τότε, εάν η πρώτη προσπάθεια ήταν No Lift ο αθλητής κατανέμεται από τους Scorer για τη δεύτερη προσπάθειά του το ίδιο βάρος όπως και στην πρώτη προσπάθεια του αθλητή. Εάν η πρώτη προσπάθεια του αθλητή ήταν GoodLift, ο αθλητής θα διευθετηθεί από τον Scorer για τη δεύτερη προσπάθεια του με βάρος 1kg μεγαλύτερο από αυτό το βάρος της πρώτης προσπάθειας
- e) μίας και η δεύτερη Προσπάθεια δηλώθηκε με επιτυχία ή έχει κατανεμηθεί το βάρος μπορεί να αλλάξει μία φορά μόνο με την υποβολή από τον αθλητή ή τον Προπονητή του μιας νέας κάρτας που δείχνει το αλλαγμένο βάρος πριν από την ανακοίνωση του ομιλητή για "barloaded" για την Προσπάθεια (Κανονισμός 6.10). Αυτή η αλλαγή μπορεί να πάρει το επιλεγμένο βάρος πάνω ή κάτω, αλλά μια αλλαγή προς τα κάτω δεν μπορεί να είναι βάρος λιγότερο από το βάρος που εκτελέστηκε από τον αθλητή στην πρώτη προσπάθεια, ούτε σε βάρος μικρότερο από ένα βάρος που ανακοινώθηκε από τον Ομιλητή ως "barloaded" (Κανονισμός 6.10) για οποιονδήποτε άλλον αθλητή σε αυτόν τον Γύρο, ούτε για το ίδιο βάρος για την Προσπάθεια που ανακοινώθηκε από τον Ομιλητή ως "barloaded" για οποιονδήποτε άλλον αθλητή σε αυτόν τον Γύρο, εάν αυτός ο άλλος αθλητής έχει μεγαλύτερο αριθμό ο αθλητής που κάνει την αλλαγή
- f) αφού όλοι οι αθλητές έχουν ολοκληρώσει τις πρώτες Προσπάθειες τότε η Περίοδος συνεχίζεται αμέσως με τους αθλητές, καθένας με την σειρά του, εκτελώντας την δεύτερη προσπάθεια τους στο Κάθισμα ή Πιέσεις Πάγκου ή Άρσης, με τη σειρά αυξανόμενου βάρους της Μπάρας από το ελαφρύτερο βάρος μέχρι το βαρύτερο βάρος σύμφωνα με το δηλωμένο ή κατανεμημένο βάρος του αθλητή βάση του Κανονισμού 7.7 (ii). Οι Κριτές θα δηλώσουν αμέσως μετά από κάθε Προσπάθεια την απόφασή τους για No Lift ή GoodLift για την Προσπάθεια σύμφωνα με τον Κανονισμό 6.4 (viii). Αυτή η διαδοχή όλων των αθλητών του Γκρουπ μέσω των δεύτερων Προσπαθειών τους θα είναι γνωστό ως Γύρος 2 του Καθίσματος ή Πιέσεων Πάγκου ή Άρσης. Σε αυτόν τον Γύρο 2, ο Κανονισμός 7.7 (ii) a) b) γ) e) ισχύει για κάθε αθλητή, προπονητή και προσπάθεια, όπως αυτοί εφαρμόζονται στον Γύρο 1, αυτές οι αναφορές στους κανόνες των "πρώτων Προσπαθειών" ισχύουν και για τις δεύτερες Προσπάθειες και οι αναφορές στους κανόνες στις "Δεύτερες Προσπάθειες" ισχύουν και για τις τρίτες Προσπάθειες

- g) αφού όλοι οι αθλητές έχουν ολοκληρώσει τις δεύτερες Προσπάθειες τότε η Περίοδος συνεχίζεται αμέσως με τους αθλητές, ο καθένας με τη σειρά του, εκτελώντας την τρίτη Προσπάθεια τους στο Κάθισμα ή Πιέσεις Πάγκου ή Άρσης, με τη σειρά αυξανόμενου βάρους της Μπάρρας από το ελαφρύτερο βάρος μέχρι το βαρύτερο βάρος, σύμφωνα με το δηλωμένο ή κατανεμημένο βάρος του αθλητή βάση του Κανονισμού 7.7 (ii) f) Οι Κριτές θα δηλώσουν αμέσως μετά από κάθε Προσπάθεια την απόφασή τους για No Lift ή GoodLift για την Προσπάθεια σύμφωνα με τον Κανονισμό 6.4 (viii). Αυτή η διαδοχή όλων των αθλητών του Γκρουπ μέσω των δεύτερων Προσπαθειών τους θα είναι γνωστό ως Γύρος 3 του Καθίσματος ή Πιέσεων Πάγκου ή Άρσης. Σε αυτόν τον Γύρο 3, ο Κανονισμός 7.7 (ii) a) b) c) e) ισχύει για κάθε αθλητή, προπονητή και προσπάθεια, όπως αυτοί εφαρμόζονται στον Γύρο 1, αυτές οι αναφορές στους κανόνες στις "Δεύτερες Προσπάθειες" ισχύουν και για τις τρίτες Προσπάθειες, με τη διαφορά ότι στις Εκδηλώσεις με μόνο Κάθισμα, μόνο Πιέσεις Πάγκου και μόνο Άρση 7.7 (ii) e) δεν ισχύουν και η δήλωση τρίτης προσπάθειας ενός αθλητή μπορεί να αλλάξει από το εν λόγω αθλητή ή προπονητή έως δύο φορές, κάθε τέτοια αλλαγή πρέπει να υποβληθεί στους Scorers πριν από την ανακοίνωση "barloaded" από τον ομιλητή. Αυτή η αλλαγή μπορεί να πάρει το επιλεγμένο βάρος πάνω ή κάτω, αλλά μια αλλαγή προς τα κάτω δεν μπορεί να είναι βάρος λιγότερο από το βάρος που εκτελέστηκε από τον αθλητή στην δεύτερη προσπάθεια, ούτε σε βάρος μικρότερο από ένα βάρος που ανακοινώθηκε από τον Ομιλητή ως "barloaded" (Κανονισμός 6.10) για οποιονδήποτε άλλον αθλητή σε αυτόν τον Γύρο, ούτε για το ίδιο βάρος για την Προσπάθεια που ανακοινώθηκε από τον Ομιλητή ως "barloaded" για οποιονδήποτε άλλον αθλητή σε αυτόν τον Γύρο, εάν αυτός ο άλλος αθλητής έχει μεγαλύτερο αριθμό ο αθλητής που κάνει την αλλαγή
- h) κατά την ολοκλήρωση του Γύρου 3 μόνο στην περίπτωση της Εκδήλωσης με μόνο Κάθισμα, μόνο Πιέσεις Πάγκου και μόνο Άρση, αυτή η Εκδήλωση και άλλες Εκδηλώσεις ολοκληρώνονται και οι Scorers και Κριτές ολοκληρώνουν τα καθήκοντά τους όσον αφορά την επαλήθευση ή μη των αποτελεσμάτων (Κανονισμός 6.8 (iii)). Με την ολοκλήρωση του Γύρου 3 του Καθίσματος σε μια Εκδήλωση Powerlifting θα υπάρξει ένα διάλειμμα στην Περίοδο των 20 λεπτών από τη στιγμή της απόφασης του Κριτή για το τελευταίο αγώνισμα του Γύρου 3 μέχρι την έναρξη της πρώτης προσπάθειας των Πιέσεων Πάγκου σε αυτή την εκδήλωση του Powerlifting μέσω του σήματος "barloaded" του Ομιλητή για αυτή την πρώτη προσπάθεια. Ο χρονομέτρης θα προβεί σε δημόσια προβολή του χρονικού διαστήματος των 20 λεπτών, θα καθορίσει την ολοκλήρωση ή όχι του εν λόγω χρονικού διαστήματος (Κανονισμός 6.9 (i) d)) και μπορεί να ακυρωθεί η απόφαση του μόνο με απόφαση από την Κριτική Επιτροπή (Κανονισμός 6.6 (iii), (iv)). Οποιαδήποτε στιγμή μέχρι την ανακοίνωση του ομιλητή σχετικά με το "barloaded" για την προσπάθεια, ο αθλητής ή ο προπονητής του μπορεί να αλλάξει το βάρος για την πρώτη του προσπάθεια στις Πιέσεις Πάγκου με την υποβολή νέας κάρτας που δείχνει το αλλαγμένο βάρος

- i) σε μια Εκδήλωση Powerlifting, μέσα σε μια περίοδο, κατά την ολοκλήρωση του διαλείμματος 20 λεπτών μετά το Γύρο 3 του Καθίσματος, θα διεξαχθούν οι Πιέσεις Πάγκου στην Εκδήλωση Powerlifting. Αυτό πρέπει να γίνει προοδευτικά μέσω τριών γύρων Πιέσεων Πάγκου κατά τον τρόπο που ορίζεται στους Κανονισμούς 7.7 (i) και (ii) a)b)c)d)e)f)g)h) σε ότι οι αναφέρονται οι Κανόνες για το "Κάθισμα" ισχύουν για τις Πιέσεις Πάγκου και οι αναφορές στους κανόνες για μόνο Κάθισμα, μόνο Πιέσεις Πάγκου και μόνο Άρση και οι Προσπάθειες στο πλαίσιο αυτών των Εκδηλώσεων θα ληφθούν ως διαγραμμένες. Με την ολοκλήρωση του Γύρου 3 των Πιέσεων Πάγκου σε μια εκδήλωση Powerlifting ή μέρος της Εκδήλωσης σε μια Περίοδο, θα υπάρξει διάλειμμα στην Περίοδο στα 20 λεπτών από την ώρα της απόφασης των Κριτών για την τελευταία προσπάθεια του Γύρου μέχρι την έναρξη της πρώτης προσπάθειας στις Άρσεις σε αυτήν την εκδήλωση Powerlifting ή μέρος της Εκδήλωσης στο πλαίσιο της Περιόδου. Ο χρονομέτρης θα προβεί σε δημόσια προβολή του χρονικού διαστήματος των 20 λεπτών, θα καθορίσει την ολοκλήρωση ή όχι του εν λόγω χρονικού διαστήματος (Κανονισμός 6.9 (i) d)) και μπορεί να ακυρωθεί η απόφαση του μόνο με απόφαση από την Κριτική Επιτροπή (Κανονισμός 6.6 (iii), (iv)). Οποιαδήποτε στιγμή μέχρι την ανακοίνωση του ομιλητή σχετικά με το "barloaded" για την προσπάθεια, ο αθλητής ή ο προπονητής του μπορεί να αλλάξει το βάρος για την πρώτη του προσπάθεια στις Άρσεις με την υποβολή νέας κάρτας που δείχνει το αλλαγμένο βάρος
- j) σε Εκδηλώσεις Powerlifting, κατά τη διάρκεια μιας Περιόδου, στην ολοκλήρωση του διαλλείματος 20 λεπτών μετά τον Γύρο 3 των Πιέσεων Πάγκου, διεξάγονται οι Άρσεις στην Εκδήλωση Powerlifting. Αυτό πρέπει να γίνει προοδευτικά μέσω τριών γύρων Άρσεων με τον τρόπο που ορίζεται στους Κανονισμούς 7.7 (i) και 7.7 (ii) a)b)c)d)e)f)g) σε ότι οι αναφέρονται οι Κανόνες για το "Κάθισμα" ισχύουν για τις Άρσεις και οι αναφορές στους κανόνες για μόνο Κάθισμα, μόνο Πιέσεις Πάγκου και μόνο Άρση και οι Προσπάθειες στο πλαίσιο αυτών των Εκδηλώσεων θα ληφθούν ως διαγραμμένες. Η εξαίρεση από αυτό είναι ότι στον Γύρο 3 στις Άρσεις του Powerlifting Κανονισμός 7 (ii) e) δεν ισχύει για την δηλωμένη τρίτη προσπάθεια ενός αθλητή μπορεί να αλλάξει από τον αθλητή ή τον προπονητή του μέχρι δύο φορές. Κάθε τέτοια αλλαγή για τον αθλητή πρέπει να υποβληθεί στον Scorer πριν από την ανακοίνωση του ομιλητή "barloaded" για την προσπάθεια αυτή (Κανονισμός 6.10). Αυτή η αλλαγή μπορεί να πάρει το επιλεγμένο βάρος πάνω ή κάτω, αλλά μια αλλαγή προς τα κάτω δεν μπορεί να είναι βάρος λιγότερο από το βάρος που εκτελέστηκε από τον αθλητή στην δεύτερη προσπάθεια, ούτε σε βάρος μικρότερο από ένα βάρος που ανακοινώθηκε από τον Ομιλητή ως "barloaded" (Κανονισμός 6.10) για οποιονδήποτε άλλον αθλητή σε αυτόν τον Γύρο, ούτε για το ίδιο βάρος για την Προσπάθεια που ανακοινώθηκε από τον Ομιλητή ως "barloaded" για οποιονδήποτε άλλον αθλητή σε αυτόν τον Γύρο, εάν αυτός ο άλλος αθλητής έχει μεγαλύτερο αριθμό ο αθλητής που κάνει την αλλαγή. Μετά την ολοκλήρωση του Γύρου 3 των Άρσεων σε μια Εκδήλωση Powerlifting ή μέρος της Εκδήλωσης στο πλαίσιο μιας Περιόδου, το Εκδήλωση ή μέρος της Εκδήλωσης

ολοκληρώνεται και οι Scorers και οι Κριτές ολοκληρώνουν τα καθήκοντά τους ως προς την επαλήθευση ή μη των αποτελεσμάτων (Κανονισμός 6.8 (iii)).

7.8. ΔΙΑΤΑΞΗ ΑΓΩΝΑ - ΔΥΟ ΓΚΡΟΥΠ

Η εκδήλωση ή μέρος της εκδήλωσης σε μια Περίοδο στην οποία υπάρχουν δύο Γκρουπ σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.4 θα διεξαχθεί ως εξής –

- (i) Γκρουπ Β θα ενεργήσει βάση των Κανονισμών 7.7 (i) και 7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g) για το Powerlifting Κάθισμα ή Κάθισμα μόνο ή μόνο για Πιέσεις Πάγκου ή μόνο για Άρσης
- (ii) Γκρουπ Α θα ακολουθήσει αμέσως το Γκρουπ Β για τη διεξαγωγή μόνο του Powerlifting Καθίσματος ή μόνο Κάθισμα ή μόνο Πιέσεις Πάγκου ή μόνο Άρσεις και θα ενεργήσει βάση των Κανονισμών 7.7 (i)a)b)c)d)e)f)g). Στην ολοκλήρωση του Γκρουπ Α στα μόνο Κάθισμα, μόνο Πιέσεις Πάγκου ή μόνο Άρσεις η εκδήλωση ή μέρος της εκδήλωσης ολοκληρώνεται και οι Scorer και οι Κριτές θα ολοκληρώσουν τα καθήκοντά τους ως προς την βεβαίωση ή με άλλο τρόπο του φύλλου αγώνα (Κανονισμός 6.4(iii)).
- (iii) στην περίπτωση μιας Εκδήλωσης Powerlifting ή μέρος της Εκδήλωσης που διεξάγεται σε μια Περίοδο με δύο Γκρουπ, τότε θα υπάρξει διάλειμμα 10 λεπτών από τη στιγμή που θα αποφασίσουν οι Κριτές για την τελευταία προσπάθεια στο Κάθισμα του Γκρουπ Α μέχρι το σήμα "barloaded" για την πρώτη προσπάθεια των Πιέσεων Πάγκου για το Γκρουπ Β. Ο χρόνος αυτός διευθετείται από τον Χρονομέτρη σύμφωνα με τον Κανονισμό 6.9 (i) (d)
- (iv) Το Γκρουπ Β στις Powerlifting Πιέσεις Πάγκου θα προχωρήσει όπως περιγράφεται στον Κανονισμό 7.7 (i) και (ii)a)b)c)d)e)f)g)
- (v) Το Γκρουπ Α στις Powerlifting Πιέσεις Πάγκου θα ακολουθήσει αμέσως μετά την ολοκλήρωση του Γκρουπ Β στις Πιέσεις Πάγκου και θα προχωρήσει όπως περιγράφεται στον Κανονισμό 7.7 (i) και 7.8 (ii)a)b)c)d)e)f)g)
- (vi) τότε θα υπάρξει διάλειμμα 10 λεπτών από τη στιγμή της απόφασης των Κριτών για την τελευταία προσπάθεια των Πιέσεων Πάγκου του Γκρουπ Α μέχρι το σήμα "barloaded" για την πρώτη προσπάθεια τις Άρσεις για το Γκρουπ Β. Ο χρόνος αυτός θα διευθετηθεί από τον Χρονομετρητή σύμφωνα με τον Κανονισμό 6.9 (i) (d)
- (vii) Το Γκρουπ Β στις Powerlifting Άρσεις θα συνεχιστεί όπως περιγράφεται στους Κανονισμούς 7.7 (i) και 7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g)
- (viii) Το Γκρουπ Α στις Powerlifting Άρσεις θα ακολουθήσει αμέσως και θα προχωρήσει όπως περιγράφεται στους Κανονισμούς 7.7 (i) και 7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g)
- (ix) κατά την ολοκλήρωση του Γύρου 3 στις Άρσεις για το Γκρουπ Α, η Εκδήλωση ή μέρος της Εκδήλωσης και η Περίοδος ολοκληρώνεται και οι Scorer και οι Κριτές θα ολοκληρώσουν τα καθήκοντά τους ως προς την εξακρίβωση ή μη των Αποτελεσμάτων (Κανονισμός 6.8 (iii)).

7.9. ΠΕΡΑΙΤΕΡΩ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΕΣ

Κατά τη διεξαγωγή των προσπαθειών σύμφωνα με τους Κανονισμούς 7.7 και 7.8 ισχύουν επίσης τα ακόλουθα --

- (i) κατά τη διάρκεια της Περιόδου τα μόνα άτομα που επιτρέπονται ή βρίσκονται στην γύρο περιοχή με την Πλατφόρμα είναι ο αθλητής για την Προσπάθεια, ένας Προπονητής για τον συγκεκριμένο αθλητή που θα παραμείνει στην καθορισμένη Περιοχή των Προπονητών (Κανονισμός 5.6), οι Κριτές, ο Τεχνικός Ελεγκτής και τους Spotter / Loaders
- (ii) εάν δύο αθλητές σε ένα Γκρουπ ορίσουν το ίδιο βάρος για μια προσπάθεια στον ίδιο γύρο, ο αθλητής με το χαμηλότερο αριθμό λαμβάνει προσπάθειά του πρώτος
- (iii) μέσα στο οπτικό πεδίο των θεατών, ο αθλητής και / ή ο προπονητής του δεν επιτρέπεται να προσαρμόζουν κανένα είδος ενδυμασίας εκτός από την ζώνη του αθλητή, δεν πρέπει να χρησιμοποιούν κάτι εισπνεόμενο ούτε να κάνουν χρήση κάποιας ουσίας εκτός από μαγνησία
- (iv) όταν καλείται να εκτελέσει μια Προσπάθεια από τον Ομιλητή να αναγγείλει "barloaded", ο αθλητής θα έχει 1 λεπτό για να ξεκινήσει αυτή την Προσπάθεια. Η έναρξη θα καθοριστεί με την λήψη του σήματος "squat" από τον Κεντρικό Κριτή στο Κάθισμα (Κανονισμός 1.2 (iii)), λήψη του σήματος "start" από τον Κεντρικό Κριτή στις Πιέσεις Πάγκου (Κανονισμός 1.3 (iii)) και στην ανύψωση της Μπάρας, ή την εσκεμμένη προσπάθεια του αθλητή να το κάνει, στις Άρσεις. Εάν ένας αθλητής δεν ξεκινήσει μια προσπάθεια εντός ενός λεπτού από τον ομιλητή που αναγγέλλει το "barloaded", τότε οι Κριτές θα αποφασίσουν ότι η Προσπάθεια είναι No Lift (Κανονισμός 6.4 (vii))
- (v) οι Κριτές ή ο Τεχνικός Ελεγκτής για μια Περίοδο μπορούν ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια αυτής της Περιόδου να ενεργούν σύμφωνα με τους Κανονισμούς 4.12 (i) και 4.12 (ii) σχετικά με εσφαλμένη Ενδυμασία
- (vi) εάν σε οποιαδήποτε προσπάθεια ένας αθλητής λάβει την απόφαση του Κριτή No Lift λόγω της λειτουργίας του Κανονισμού 1.2 (vii) (f), ο Spotter-Loader έρχεται σε επαφή με την Μπάρα ή τον αθλητή με τρόπο που να βοηθά τον αθλητή, ή λόγω αποτυχίας του εξοπλισμού ή άλλων αξιοσημείωτων περιστάσεων, στη συνέχεια, με απόφαση της Κριτικής Επιτροπής ότι η απόφαση No Lift θα παραμείνει και ο αθλητής θα επιτρέπεται να επαναλάβει την Προσπάθεια αυτή ως την τελευταία Προσπάθεια στον Γύρο στον οποίο πραγματοποιήθηκε Προσπάθεια
- (vii) εάν σε οποιαδήποτε προσπάθεια στο Κάθισμα ή στις Πιέσεις Πάγκου, τη στιγμή που ο Ομιλητής έχει σηματοδοτήσει το "barloaded" για αυτήν την Προσπάθεια (Κανονισμός 6.10) και πριν ο αθλητής ξεκινήσει την Προσπάθεια (Κανονισμός 7.9 (iv)), ο Κεντρικός Κριτής ή η Κριτική Επιτροπή διαπιστώνει ότι οι Βάσεις Καθίσματος βρίσκονται σε ύψος ή / και γωνία ή οι Βάσεις Πιέσεων Πάγκου ή / και οι Βάσεις Προστασίας Πιέσεων Πάγκου βρίσκονται σε ύψος διαφορετικό από εκείνο που

ζητά ο αθλητής ή ο προπονητής τους ή όπως ορίζονται από τους Κριτές ή την Κριτική Επιτροπή (Κανονισμός 7.5) τότε ο Κριτής θα προστάξει τον αθλητή να εγκαταλείψει την Πλατφόρμα αν είναι ήδη στην Πλατφόρμα, ο χρόνος εκτέλεσης της Προσπάθειας (Κανονισμός 7.9 (iv)) να σταματήσει οι Spotter-Loaders να προσαρμόσουν τις Βάσεις στο σωστό ύψος ή / και γωνία και στη συνέχεια την προσπάθεια και η ώρα για την Προσπάθεια να ξαναρχίσουν μόλις καθοριστεί το σωστό ύψος και / ή γωνία για τις Βάσεις και ο Κεντρικός Κριτής δίνει το σήμα "barloaded" (Κανονισμοί 1.2 (iii), 1.3 (iii))

- (viii) αν έχει ολοκληρωθεί κάποια Προσπάθεια από έναν αθλητή και στη συνέχεια η Κριτική Επιτροπή παρατηρεί ότι η Μπάρα φορτώθηκε λανθασμένα ως προς το βάρος, τότε --
- a) εάν η Προσπάθεια κριθεί ως GoodLift από τους Κριτές τότε ο αθλητής μπορεί να επιλέξει είτε να δεχτεί το βάρος της Μπάρας με το πλησιέστερο 1kg στο ή κάτω από το βάρος της εσφαλμένης Μπάρας ως το καταγραφόμενο βάρος για την Προσπάθεια ή να επαναλάβει την Προσπάθεια για το αρχικά επιλεγμένο βάρος ως την τελευταία Προσπάθεια στον Γύρο στον οποίο πραγματοποιήθηκε η Προσπάθεια
 - b) εάν η προσπάθεια κριθεί ως No Lift από τους Κριτές και η Μπάρα είχε φορτωθεί λάθος σε βάρος διαφορετικό από αυτό που δήλωσε ο αθλητής τότε ο αθλητής μπορεί να επιλέξει είτε να δεχθεί την απόφαση No Lift για την εν λόγω προσπάθεια ή να του επιτραπεί να επαναλάβει την Προσπάθεια, με το αρχικά επιλεγμένο βάρος, ως την τελευταία Προσπάθεια στο Γύρο στο οποίο πραγματοποιήθηκε Προσπάθεια
- (ix) εάν λόγω της λειτουργίας του Κανονισμού 7.9 (vi) ή του Κανονισμού 7.9 (viii), ή λόγω οποιωνδήποτε άλλων έκτακτων περιστάσεων που αποφασίστηκαν από την Κριτική Επιτροπή και από έναν αθλητή --
- a) ακολουθεί αμέσως μετά τον ίδιο από Προσπάθεια σε Προσπάθεια, τότε ο Κανονισμός 7.9 (iv) μπορεί να ποικίλει έτσι ώστε ο αθλητής έχει 4 λεπτά για να ξεκινήσει την επανάληψη της Προσπάθεια από την ανακοίνωση του ομιλητή του "barloaded" για την προσπάθεια
 - b) ακολουθεί έναν αθλητή από Προσπάθεια σε Προσπάθεια, τότε ο Κανονισμός 7.9 (iv) μπορεί να ποικίλει έτσι ώστε να έχει 3 λεπτά για να ξεκινήσει την επανάληψη της Προσπάθεια από την ανακοίνωση του Ομιλητή για "barloaded" για την Προσπάθεια
 - c) ακολουθεί δύο αθλητές από Προσπάθεια σε Προσπάθεια, τότε ο Κανονισμός 7.9 (iv) μπορεί να ποικίλλει έτσι ώστε να έχει 2 λεπτά για να ξεκινήσει την επανάληψη της Προσπάθεια από την ανακοίνωση του ομιλητή για "barloaded" για την Προσπάθεια

- (x) Εάν οποιαδήποτε Γκρουπ αποτελείται από πέντε αθλητές ή λιγότερους, τότε επιτρέπεται χρόνος ανάπαυσης στο τέλος του Γύρου 1 και του Γύρου 2 σε κάθε προσπάθεια για το Γκρουπ, ως εξής --
- a) αν υπάρχουν 5 αθλητές στο Γκρουπ 1 λεπτό
 - b) αν υπάρχουν 4 αθλητές στο Γκρουπ 2 λεπτά
 - c) αν υπάρχουν 3 αθλητές στο Γκρουπ 3 λεπτά
 - d) αν υπάρχουν 2 αθλητές στο Γκρουπ 4 λεπτά
 - e) αν υπάρχει 1 αθλητής στο Γκρουπ 5 λεπτά

Αυτός ο αντισταθμιστικός χρόνος ανάπαυσης αρχίζει από την στιγμή που θα εμφανιστούν τα φώτα των Κριτών για την τελευταία προσπάθεια του γύρου και περιλαμβάνει όλους τους Λειτουργούς εκτός του Χρονομετρητή και δεν υπάρχει δραστηριότητα όσο αφορά προσπάθειες, φόρτωση της Μπάρας ή κάτι παρόμοιου κατά τη διάρκεια αυτού του χρόνου ανάπαυσης. Ο Χρονομέτρης ελέγχει την έναρξη και την ολοκλήρωση του χρόνου ανάπαυσης, ενημερώνει τον Κεντρικό Κριτή και τον εκφωνητή και ο Εκφωνητής ανακοινώνει ανάλογα την έναρξη και την ολοκλήρωση του χρόνου ανάπαυσης

- (xi) έχοντας ορίσει το βάρος για μια Προσπάθεια σύμφωνα με τους Κανονισμούς 7.5, 7.7 ή 7.8, ο αθλητής ή ο Προπονητής του μπορεί να ακυρώσει πλήρως την Προσπάθεια οποιαδήποτε στιγμή μέχρι τη λήξη του χρόνου που επιτρέπεται για την εκτέλεση αυτής της Προσπάθειας μέσω προφορικής ή γραπτής παραίνεσης στον Scorer για την Περίοδο στην οποία η προσπάθεια θα πάρει μέρος. Ο Scorer και οι άλλοι Λειτουργοί αμέσως θα αποσύρουν την Προσπάθεια ή τη διακοπή της δραστηριότητας ή οποιουδήποτε χρόνου σχετικά με την αποσυρμένη Προσπάθεια
- (xii) όταν ένας αθλητής έχει ολοκληρώσει μια Προσπάθεια, και τα Φώτα των Κριτών έχουν επιδείξει ως προς το GoodLift ή No Lift για την Προσπάθεια αυτή, αυτός ή αυτή έχει 30 δευτερόλεπτα από εκείνη τη στιγμή για να φύγει από την πλατφόρμα. Εάν ο αθλητής δεν εγκαταλείψει εγκαίρως την Πλατφόρμα και η Προσπάθεια του έχει αποφασιστεί ως GoodLift από τους Κριτές, είναι στην απόφαση της Κριτικής Επιτροπής αν η απόφαση μπορεί να αντιστραφεί σε No Lift. Εάν ο αθλητής δεν εγκαταλείψει εγκαίρως την Πλατφόρμα και η Προσπάθεια του έχει αποφασιστεί ως No Lift από τους Κριτές, η Κριτική Επιτροπή μπορεί να προειδοποιήσει ή να αποβάλει τον αθλητή βάση της εξουσιοδότησής τους σύμφωνα με τον Κανονισμό 6.6 **Error! Unknown switch argument.**
- (xiii) μόλις ληφθεί η απόφαση του Κριτή σχετικά με το GoodLift ή No Lift σχετικά με την Προσπάθεια, η Κριτική Επιτροπή μπορεί με δική της πρωτοβουλία να ακυρώσει την απόφαση αυτή και να θεσπίσει μια εναλλακτική απόφαση, είτε πρόκειται για No Lift, Good Lift, είτε για επανάληψη μιας Προσπάθειας ή άλλο, σε σχέση με την Προσπάθεια αυτή και η απόφαση της Κριτικής Επιτροπής είναι οριστική (Κανονισμός 6.6 (ii))
- (xiv) αφού ληφθεί η απόφαση του Κριτή για GoodLift ή No Lift σχετικά με την Προσπάθεια, ο αθλητής σε αυτή την απόφαση ή ο Προπονητής ή άλλος αθλητής

στην Εκδήλωση ή σε μέρος της Εκδήλωσης σε αυτή την Περίοδο μπορεί να προσφύγει στην Κριτική Επιτροπή κατά της απόφασης των Κριτών. Η ακρόαση πρέπει να κατατεθεί ενώπιον της Κριτικής Επιτροπής πριν από την έναρξη της Προσπάθειας ,μετά την άσκηση της προσφυγής και πρέπει να συνοδεύεται από το χρηματικό ποσό των 20 USD ή ισοδύναμο σε άλλο νόμισμα. Το ποσό αυτό μπορεί να καταπέσει και να μεταφερθεί στα ενοποιημένα έσοδα της World Powerlifting, σύμφωνα με την απόφαση της Κριτικής Επιτροπής, η προσφυγή είναι αποφασισμένη να είναι κακόβουλη ή επιπόλαιη. Εάν η προσφυγή κριθεί από την κριτική επιτροπή ότι έχει υποβληθεί δεόντως, τότε η κριτική επιτροπή θα εξετάσει την προσφυγή και μπορεί να αναστείλει την άρση της συνεδρίασης για να μπορέσει να το πράξει. Η κριτική επιτροπή θα εκδώσει την απόφασή της για την Προσπάθεια που αποτελεί το αντικείμενο της προσφυγής , είτε πρόκειται για No Lift, Good Lift, είτε για επανάληψη Προσπάθεια είτε για άλλη και η απόφαση της Κριτικής Επιτροπής είναι οριστική. Εάν η Περίοδος έχει ανασταλεί, με την απόφαση της Κριτικής Επιτροπής Κανονισμός 7.9 (iv) θα ακυρωθεί και ο αθλητής που θα λάβει την επόμενη προσπάθεια θα του επιτραπεί σε 3 λεπτά από την ανακοίνωση του Ομιλητή για "barloaded" για να ξεκινήσει αυτή η Προσπάθεια

- (xv) η Κριτική Επιτροπή μπορεί επίσης ανά πάσα στιγμή σε μια Περίοδο, με δική της πρωτοβουλία ή / και με βάση τις πληροφορίες που λαμβάνει, να ανακαλέσει ή να αποκλείσει έναν αθλητή, προπονητή ή Λειτουργό από μια Εκδήλωση, λαμβάνοντας υπόψη την ιατρική ή κατάσταση συμπεριφοράς αυτού του αθλητή ο προπονητής ή ο Λειτουργός και εν προκειμένω η απόφαση της Κριτικής Επιτροπής είναι οριστική.

8. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΡΕΚΟΡ

8.1. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΡΕΚΟΡ ΤΟΥ POWERLIFTING

Η World Powerlifting θα διατηρεί ένα μητρώο με τις καλύτερες επιδόσεις που επιτυγχάνονται, σύμφωνα με τους World Powerlifting Κανονισμούς Αγώνων, στο Κάθισμα, Πιέσεις Πάγκου, Άρσεις και Total - Σύνολο σε κάθε Κατηγορία σύμφωνα με τον Κανονισμό 3.2 και αυτό το μητρώο αποτελεί τα Παγκόσμια Ρεκόρ του Powerlifting.

8.2. ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΕΙΣ

Τα Παγκόσμια Ρεκόρ μπορούν να ληφθούν υπόψη μόνο από τις επιτυχείς προσπάθειες που επιτεύχθηκαν στους Παγκόσμιους Αγώνες (Εισαγωγή)ή σε Εθνικούς Αγώνες εγκεκριμένους από την Τεχνική Επιτροπή της World Powerlifting ως ένας Αγώνας που τηρεί τις απαιτήσεις του Κανονισμού 8).

8.3. ΚΡΙΤΕΣ ΚΑΙ ΚΡΙΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

Τα Παγκόσμια Ρεκόρ μπορούν να ληφθούν υπόψη μόνο από επιτυχείς προσπάθειες που επιτεύχθηκαν όπου –

- (i) οι Κριτές που κρίνουν είναι όλοι διεθνείς World 1 ή World 2 Κριτές και ήταν από τουλάχιστον δύο Μέλη Κράτη (Κανονισμός **Error! Reference source not found.**)
- (ii) τα προεδρεύοντα μέλη της Κριτικής Επιτροπής ήταν όλοι από διεθνείς World 1 Κριτές και προέρχονταν από τουλάχιστον δύο Μέλη Κράτη (Κανονισμός 6.6).

8.4. ΒΑΡΟΣ ΤΗΣ ΜΠΑΡΑΣ

Τα Παγκόσμια Ρεκόρ στην περίπτωση του Καθίσματος, τις Πιέσεις Πάγκου ή τις Άρσεις μπορούν να ληφθούν υπόψη μόνο από τις επιτυχείς προσπάθειες κατά τις οποίες το βάρος της Μπάρας σε αυτή την προσπάθεια ήταν πολλαπλάσιο του 1 κιλού και υπερέβη το προηγούμενο Παγκόσμιο ρεκόρ για την κατηγορία του αθλητή (Κανονισμός 3.2), ή στην περίπτωση των Παγκόσμιων Ρεκόρ Σύνολο, όπου το άθροισμα του αθλητή καλύτερο Κάθισμα καθώς συν καλύτερη από τις Πιέσεις Πάγκου καθώς και καλύτερη Άρση από τρεις προσπάθειες τους σε κάθε μία από αυτά τα αγωνίσματα σε μια Εκδήλωση ξεπέρασε το προηγούμενο παγκόσμιο ρεκόρ στην Κατηγορία του αθλητή.

8.5. ΣΕΙΡΑ ΑΓΩΝΙΣΜΑΤΩΝ

Η σειρά αγωνισμάτων (Κανονισμοί 7.7 και 7.8) δεν πρέπει να μεταβάλλεται λόγω των αθλητών που επιχειρήσουν τα παγκόσμια ρεκόρ εκτός από -

- (i) όταν δύο ή περισσότερους αθλητές κάθε ορίζουν τα ίδια κιλά προσπαθειών στον ίδιο γύρο, έτσι ώστε σε κάθε προσπάθεια Παγκόσμιου Ρεκόρ σε αυτόν τον γύρο του Καθίσματος ή Πιέσεις Πάγκου ή Άρσης, και ο πρώτος αθλητής που θα είναι επιτυχής στην προσπάθειά του, κάθε μεταγενέστερο αθλητή που έχει επιλέξει να μην αυξήσει την Προσπάθεια του κατά 1 κιλό σύμφωνα με τον Κανονισμό 7.7 (ii) c) προχωρά στην προσπάθεια του. Ωστόσο, ακόμα και αν αυτός ο επόμενος αθλητής ή αθλητές επιτύχουν στην προσπάθειά τους τότε, με την προϋπόθεση ότι πληρούνται όλες οι άλλες απαιτήσεις, στο αρχείο θα καταγραφεί ο πρώτος αθλητής ο οποίος κατάφερε να πετύχει σε αυτό το βάρος
- (ii) όταν δύο ή περισσότεροι αθλητές ορίζουν το Βάρος της Προσπάθειας στις Άρσεις σε μια Εκδήλωση Powerlifting, έτσι ώστε να επιτευχθεί Παγκόσμιο Ρεκόρ Συνόλου με το ίδιο βάρος, δεν πρέπει να υπάρξει παραλλαγή των κανόνων για τον ορισμό των Προσπαθειών (Κανονισμοί 7.7, 7.8 και 7.9) και το Παγκόσμιο Ρεκόρ για το Σύνολο θα προχωρήσει, με την επιφύλαξη όλων των άλλων προϋποθέσεων για την επίτευξη ενός παγκόσμιου ρεκόρ, στον αθλητή που πέτυχε για πρώτος το Παγκόσμιο Ρεκόρ.

8.6. ANTI-DOPING

Οι επιδόσεις μπορούν μόνο να εγγραφούν στο μητρώο των Παγκόσμιων Ρεκόρ, όπου πληρούνται οι σχετικοί όροι της World Powerlifting Anti-Doping.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

WILKS AGE FORMULA

40	1.000
41	1.009
42	1.018
43	1.027
44	1.037
45	1.047
46	1.057
47	1.067
48	1.078
49	1.089
50	1.100

61	1.234
62	1.249
63	1.264
64	1.279
65	1.295
66	1.311
67	1.327
68	1.344
69	1.361
70	1.388

81	1.588
82	1.609
83	1.630
84	1.651
85	1.673
86	1.695
87	1.717
88	1.740
89	1.763
90	1.786

51	1.112
52	1.124
53	1.136
54	1.148
55	1.161
56	1.174
57	1.177
58	1.191
59	1.205
60	1.219

71	1.406
72	1.414
73	1.432
74	1.450
75	1.469
76	1.488
77	1.507
78	1.527
79	1.547
80	1.567

91	1.810
92	1.834
93	1.853
94	1.877
95	1.902
96	1.927
97	1.953
98	1.979
99	2.005
100	2.031