

IPL

Technikai Szabályok

2025. május 10.

Fordította és szerkesztette: Evelyn Eisensehr

A 2024. január-márciusi frissítések **sárgával** vannak kiemelve.

A 2025. májusi frissítések **zölddel** vannak kiemelve.

1. RÉSZ. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK.....	1
1.1. fejezet Általános szabályok	1
1.2. fejezet Korosztályi kategóriák	2
1.3. fejezet Testsúly-kategóriák	3
1.4. fejezet IPL Regisztráció	4
1.5. fejezet Csapatverseny	4
1.6. fejezet Legjobb Versenyző Díjak / Versenyigazgató Választása Díjak.....	5
1.7. fejezet Regionális/Országos hovatartozás	6
1.8. fejezet Doppingellenőrzés	6
2. RÉSZ. FELSZERELÉS ÉS SPECIFIKÁCIÓK	11
2.1. fejezet Platform	11
2.2. fejezet Rudak és tárcsák	11
2.3. fejezet Szorítók.....	14
2.4. fejezet Guggoló állványok és Kombinált Guggoló/Fekvenyomó állványok	14
2.5. fejezet Pad.....	14
2.6. fejezet Bírói lámpák	15
2.7. fejezet Versenykörnyezet.....	15
3. RÉSZ. RUHÁZAT ÉS SZEMÉLYES FELSZERELÉS	16

3.1. fejezet Kantáros mez	16
3.2. fejezet Emelőruha	18
3.3. fejezet Fekvenyomó ruha	19
3.4. fejezet Merevítő és gumis pólók (csak Multi Ply kategóriában)	20
3.5. fejezet Póló	20
3.6. fejezet Alsónemű	21
3.7. fejezet Támasztó (kompressziós) alsónadrág	21
3.8. fejezet Zokni	21
3.9. fejezet Öv	22
3.10. fejezet Cipő vagy bakancs	23
3.11. fejezet Csukló- és térdbandázsok / Térd- és könyökgumik / Sapkák, izzadságfogók, fejfedők / Csuklóbandázsok	23
Térdbandázsok / Térdgumik	23
Sapkák, izzadságfogók, fejfedők	24
Orvosi tapaszt / Kötés	25
Könyökgumik:	25
3.12. fejezet Vérkezelés	25
3.13. fejezet Sípcsontvédő	26
3.14. fejezet Raw, Classic Raw, Single Ply és Multi Ply felszerelések meghatározása ..	26
3.15. fejezet A ruházat és a személyes felszerelés ellenőrzése	27
3.16. fejezet Általános	28
4. RÉSZ. ERŐEMELŐ FOGÁSNEMEK ÉS VÉGREHAJTÁSI SZABÁLYOK	28
4.1. fejezet Guggolás	28
4.2. fejezet A guggolás érvénytelenítésének okai:	29
4.3. fejezet Fekvenyomás:	31
4.4. fejezet A fekvenyomás érvénytelenítésének okai	33
4.5. fejezet Felhúzás	34
4.6. fejezet A felhúzás érvénytelenítésének okai	34
5 RÉSZ. MÉRLEGEELÉS	35
5.1. fejezet A versenyzők mérlegelése	35
6 RÉSZ. VERSENYSZABÁLYOK	39
6.1. fejezet A körrendszer	39

6.2. fejezet Kinevezett tisztségviselők	41
A bemondó feladatai	42
A technikai elnök feladatai	42
A bírói elnök feladatai	43
Az időmérő feladatai.....	43
Az ügyintézők feladatai	43
A Pontozóbíró/jegyzőkönyvvezető feladatai.....	44
A Lapozók feladatai	44
Rekordfelelős	47
Regionális/Országos elnök	48
6.3. fejezet Versenyszabályzat	49
7. RÉSZ. BÍRÓK.....	52
7.1. fejezet Általános szabályok	53
A három fogásnemhez szükséges jelzések	56
Guggolás	56
Fekvenyomás.....	57
Felhúzás.....	57
Minden fogásnem.....	57
Bírók – Általános szabályok folytatása	58
Példák a kisebb mulasztásnak tekintendő hibákra.....	58
Példák a szabálytalanságokra, amelyeket a versenyző kísérlete előtt javítani kell:	58
Példák a szándékos csalási kísérletnek tekintendő esetekre	59
7.2. fejezet A bírói képesítés feltételei.....	59
Regionális/Országos bírók.....	59
Nemzeti bírók.....	60
Nemzetközi bírók.....	61
7.3. fejezet Az IPL személyzeti tisztviselői	61
8. RÉSZ. REKORDOK	62
8.1. fejezet Regionális/Országos és Nemzeti rekordok	62
9. RÉSZ. Személyes üzenetünk a speciális és mozgássérült versenyzőinknek, valamint vallási előírások.....	66

9.1. fejezet Speciális igények, mozgássérült, végtaghiányos, fogyatékkal élő, adaptív, mentálisan akadályozott, orvosi vagy vallási korlátozások.....	66
9.2. fejezet Súlycsoportok	66
9.3. fejezet Ruházat	67
9.4. fejezet Általános	67
10. RÉSZ. Multi Ply Divízió – Melléklet	68
10.1. fejezet Versenyzőruha	68
10.2. fejezet Fekvenyomó ruha	68
10.3. fejezet Támasztó alsónadrág	69
10.4. fejezet Könyökgumi.....	69
10.5. fejezet Fekvenyomás	69
10.6. fejezet Guggolás – Platform személyzete	70
10.7. fejezet Guggolás – Monolift	70
10.8. fejezet Guggoló rúd.....	70
11. RÉSZ. VERSENYIGAZGATÓK	70
11.1. fejezet Versenyigazgatói választása díjak	70
11.2. fejezet Doppingellenőrzés	70
11.3. fejezet A versenyigazgató felelőssége a platformmal kapcsolatban.....	71
11.4. fejezet Mérlegelés	72
11.5. fejezet Verseny utáni teendők	73
11.6. fejezet Eseménytervezés	73
12. RÉSZ. DOPPINGELLENŐRZÉS – TILTOTT SZEREK LISTÁJA	73
Anabolokus szteroidok:.....	74
Amfetaminok	75
Kokain	76
Designer stimulánsok	76
Vízajtók.....	76
Metilfenidát.....	76
Egyéb stimulánsok	76
Egyéb	78
13. RÉSZ. VALLÁSI SZEMPONTOK	78
14. RÉSZ. TRANSZNEMŰ SPORTOLÓK.....	78

15. RÉSZ MAGATARTASI KÓDEX	79
Diszkrimináció	79
Zaklatás.....	80
Szexuális zaklatás.....	80

1. RÉSZ. ÁLTALÁNOS SZABÁLYOK

1.1. fejezet Általános szabályok

A Nemzetközi Erőemelő Liga (IPL) a következőket ismeri el:

1.1.1 Minden háromfogásos versenyt a guggolás, majd a fekvenyomás, végül a felhúzás sorrendjében kell lebonyolítani és végrehajtani.

1.1.2 A verseny a nem, testsúly és életkor szerinti kategóriákba sorolt versenyzők között zajlik.

1.1.3 A szabályok a verseny minden szintjére vonatkoznak – helyi, regionális/országos, körzeti vagy nemzeti szintre.

1.1.4 Minden versenyzőnek három kísérlete van minden fogásnemben. Bármilyen kivételt a szabálykönyv megfelelő szakasza ismertet. A versenyző legjobb érvényes kísérlete minden fogásnemben – figyelmen kívül hagyva a rekorddöntési célú negyedik kísérleteket – beleszámít a versenyösszetettbe.

1.1.5 Egy kategória győztese az a versenyző, aki a legmagasabb összetett eredményt éri el.

A többi versenyzőt az összetett eredmény alapján csökkenő sorrendbe kell rangsorolni.

1.1.6 Ha két vagy több versenyző azonos összetett eredményt ér el, a könnyebb testsúlyú versenyző végez a nehezebb előtt. Ha továbbra is döntetlen áll fenn, mindkét versenyzőt közvetlenül a verseny befejezése után újra meg kell mérni és a könnyebb testsúlyú versenyző végez a nehezebb előtt. Ha továbbra is egyenlőek, a vitatott helyezést hivatalosan döntetlennek kell nyilvánítani.

1.1.7 Vendégversenyzőként nem érhet el helyezést és nem állíthat fel rekordot azon a versenyen, amelyen vendégként indul. A gyakorlatai azonban felhasználhatók jövőbeli eseményekre való kvalifikációhoz.

1.1.8 Ha egy versenyző kiesik egy versenyszámból, amelyre nevezett, továbbra is jogosult versenyezni más olyan számokban, amelyekre regisztrált. Például egy versenyző, aki Erőemelésre (PL) és Csak Fekvenomásra (BPO) regisztrál, de nem sikerül érvényes guggolást bemutatnia, kizárásra kerül a PL-ből, de továbbra is versenyezhet a BPO-ban.

1.2. fejezet Korosztályi kategóriák

1.2.1 A versenyzőknek legalább 13 évesnek kell lenniük a versenyen való részvételhez.

A versenyzőnek a verseny napján be kell töltenie ezt a minimális életkort. Az IPL a következő korosztályi kategóriákat ismeri el férfiak és nők esetében egyaránt:

Junior: 13-19

Junior: 20-23

Open (Nyílt): 13-85+

Master: 40-44,

45-49,

50-54,

55-59,

60-64,

65-69,

70-74,

75-79,

80-84,

85+

1.3. fejezet Testsúly-kategóriák

1.3.1 Az IPL a következő súlycsoportokat ismeri el:

Férfi súlycsoportok:

52,0 kg,

56,0 kg,

60,0 kg,
67,5 kg,
75,0 kg,
82,5 kg,
90,0 kg,
100,0 kg,
110,0 kg,
125,0 kg,
140,0 kg,
140,1+ kg

Női súlycsoportok:

44,0 kg,
48,0 kg,
52,0 kg,
56,0 kg,
60,0 kg,
67,5 kg,
75,0 kg,
82,5 kg,
90,0 kg,
100 kg,
110 kg,
110+ kg

1.4. fejezet IPL Regisztráció

1.4.1 Az IPL által jóváhagyott versenyeken, világgyűléseken és bármely más hivatalos IPL-ügyben részt vevő versenyzőknek, adminisztrátoroknak, bíróknak, bizottsági tagoknak és egyéb versenybíróknak érvényes IPL-regisztrációval kell rendelkezniük.

1.4.2 A versenyzés alsó korhatára 13 év, felső korhatár nincs.

1.4.3 Minden versenyzőnek fel kell mutatnia a megfelelő azonosító okmányát (vezetői engedély, útlevelel vagy diákigazolvány) és az IPL tagsági kártyáját (lejárat dátummal) a mérlegeléskor.

1.4.4 Az éves IPL tagsági regisztráció a kiállítástól számított 12 hónapig érvényes.

Az IPL tagságot az IPL weboldalon, a www.powerlifting-ipl.com címen kell megvásárolni.

1.4.5 Ebben a szabálykönyvben mindenhol, ahol a "ő" vagy "övé" (hímnemű) szavak szerepelnek, az adott hivatkozás mindkét nemre vonatkozik.

1.4.6 Az IPL logót semmilyen módon nem szabad megváltoztatni, és mindig az "R" jelzéssel együtt kell megjeleníteni. A jóváhagyott logók letölthetők a versenyigazgatói portálról.

A logó tervezett eltéréseinek mintáit, beleértve a színvariációkat is, a versenyzőnek először be kell nyújtania az IPL Világközpontba előzetes jóváhagyásra, mielőtt azokat promóciós reklámokban használná, beleértve, de nem kizárólagosan a bannereket, közösségi média hirdetéseket vagy egyéb nyomtatott médiát .

Az egyetlen kivételt a verseny póloinak dizájnjai jelentik, amelyek tartalmazhatnak színvariációkat a nyomtatási költségek csökkentése érdekében Ezen követelmények be nem tartása a használati engedély megszüntetését vonja maga után .

Kérjük, hogy a szabályzattal kapcsolatos bármilyen kérdést vagy észrevételt az IPL Világközpontba intézzen: info@powerlifting-ipl.com

1.5. fejezet Csapatverseny

1.5.1 A helyi, regionális/országos, körzeti vagy nemzeti csapatok felépítése a következő:

1.5.2 Minden csapat legfeljebb tizenkét versenyzőből állhat, akik a tizenkét testsúly-kategória között oszlanak meg, mind a férfiak, mind a nők esetében. Egy kategóriában egy csapatból legfeljebb két versenyző szerepelhet

1.5.3 Minden csapat számára legfeljebb két póttag vagy tartalék versenyző engedélyezett A póttagok nevét és súlycsoportját az eredeti csapatnévsor leadásakor kell benyújtani (lásd az 1.5.7. pontot).

A póttag vagy tartalék versenyző DOTS-pontszáma csak akkor használható fel az eredeti csapat tag helyettesítésére, ha az azonos súlycsoportban lévő eredeti csapat tag kiesik a versenyből.

1.5.4 A helyi, regionális/országos, körzeti vagy világbajnokságokon versenyző csapatok állhatnak vegyesen férfiaktól és nőktől is, amennyiben nincs elegendő versenyző azonos nemű csapatok összeállításához.

1.5.5 A pontozás az egyes részt vevő csapatok hat legjobb csapattagjának DOTS-formulája alapján történik a csapatösszesítéshez.

1.5.6 A pontozás a DOTS-formula szerint történik. Masters-formulát nem szabad használni.

1.5.7 Minden csapatnak a verseny regisztrációs határidejéig vagy azt megelőzően be kell nyújtania a versenyigazgatónak a csapatnévsort, megadva minden versenyző nevét és testsúly-kategóriáját. A regisztráció lezárása után a csapattagok módosítása nem megengedett.

1.5.8 Minden versenyző csapatnak és csapattagnak ugyanabban a felszerelési kategóriában kell lennie.

1.6. fejezet Legjobb Versenyző Díjak / Versenyigazgató Választása Díjak

1.6.1 Minden olyan versenyen, ahol „Legjobb versenyző díjakat” adnak át, a helyezéseket a DOTS-formula alapján állapítják meg.

A legjobb Masters versenyzők pontozásához ezen felül a McCulloch-formulát is alkalmazni kell.

1.6.2 Legjobb versenyző díjakat kell osztani minden versenyszámban (PL, BPO, DLO és PP), férfi és női versenyzőknek egyaránt, Junior, Open és Master korosztályokban, minden kategóriában (Raw, Classic Raw, Single Ply és Multi Ply), ahol öt vagy több versenyző fejezi be a versenyt érvényes összetett eredménnyel az adott kategóriában. A legjobb versenyzőket az Iron Comp szoftver automatikusan kiszámítja és azok a végső Excel eredménylapon megjelennek.

1.6.3 Az 1.6.2. pontban előírt kötelező Legjobb versenyző díjakon felüli bármilyen további díj opcionális és a versenyigazgató mérlegelése szerint adható. Az ilyen díjakat „Versenyigazgató választása díjként” kell feltüntetni a végső eredménylapon és tartalmazniuk kell, hogy a versenyző milyen díjat, jutalmat vagy ellentételezést kapott (ha kapott). „A Versenyigazgató választása” díjakat a verseny végén, az eredményhirdetéskor kell átadni, nem egy későbbi időpontban.

1.6.4 A „Versenyigazgató választása” díjak kiszámításakor a versenyigazgatók megválaszthatják a győztes(ek) meghatározásához használt kritériumokat. A kritériumokat a verseny előtt minden regisztrált versenyző számára hirdetni kell.

1.7. fejezet Regionális/Országos hovatartozás

1.7.1 A regisztrációkor a versenyzők (a levelezési címük alapján) megjelölik azt a konkrét régiót/országot, amelyet a versenyzés során képviselni fognak.

Az a versenyző, aki az év során egy adott régióban/országban van regisztrálva, majd egy másik régióba/országba költözik, választhat, hogy megtartja az eredeti lakóhely szerinti regisztrációját, az adott régió/ország bajnokságán indul, és az adott régió/ország rekordjaira kvalifikál az adott év december 31-ig.

Ha a versenyző úgy dönt, hogy az új lakóhelye szerinti régió/ország bajnokságán indul, értesítenie kell a Világközpontot az új levelezési címéről, megjelölve az új lakóhelye szerinti régiót/országot. A versenyző díjmentesen új regisztrációs kártyát kap az új címmel és ezt követően indulhat az új helyszín regionális/országos bajnokságain, valamint jogosulttá válik az adott régióban/országban rekordok felállítására. Egy versenyző rekordok céljából évente csak egy regionális/országos bajnokságon indulhat.

1.7.2 A versenyzők nem állíthatnak fel egyidejűleg rekordokat két különböző régióban/országban. Amennyiben a versenyző újragisztrál, birtokolhat rekordokat két különböző régióban/országban, feltéve, hogy azokat különböző versenyeken állította fel.

1.8. fejezet Doppingellenőrzés

1.8.1 Az IPL Világközpont mérlegelése alapján a versenyigazgatóknak lehetőségük van doppingellenőrzött versenyek rendezésére, amennyiben

1) kérelmezik és megfizetik a doppingellenőrzött verseny rendezéséhez szükséges jóváhagyási díjat és

2) betartják az összes IPL tesztelési irányelvet

1.8.2 Bármely tesztelt verseny megnevezését vagy nevét egyértelműen meg kell különböztetni a nem tesztelt versenyektől.

A verseny neve előtt szerepelnie kell az „tesztelt” kifejezésnek.

Például: „Tesztelt Regionális/Országos Bajnokság”.

1.8.3 Az ellenőrzött és nem ellenőrzött versenyzők egyazon napon, ugyanazon a versenyen való indításának feltételei a következők:

1.8.3.1 A díjazást és/vagy a tesztelést minden versenyszám befejezésekor le kell bonyolítani.

1.8.3.2 A rendezvényen részt vevő összesített versenyzői létszám nem haladhatja meg a 60 főt (10%-os eltérés megengedett).

~~1.8.3.3 Az ellenőrzött és nem ellenőrzött versenyzőknek külön csoportokban kell szerepelniük.~~

1.8.3.4 Külön versenyeredményeket, díjazást és legjobb versenyzőket kell hirdetni (amennyiben alkalmazható).

1.8.4 A versenyigazgatónak minden laboratóriumi vizsgálati díjat teljes egészében be kell fizetnie legkésőbb 14 nappal a tervezett ellenőrzött verseny időpontja előtt.

A díjakat a doppingvizsgálati labor fizetési űrlap segítségével kell befizetni, amely az IPL weboldalán, a versenyigazgatói bejelentkezési oldalon keresztül érhető el.

A labordíjak megfizetése egyben megrendelésként is szolgál annak biztosítására, hogy a tesztkészleteket és anyagokat a versenyigazgató a verseny előtt megkapja.

1.8.5 A labordíjak 1.8.4. pont szerinti megfizetése után a laboratórium kiszállítja a doppingteszt-készleteket, „extra” készletekkel együtt, amelyek helyettesítésre használhatók, ha egy vagy több szükséges készlet megsérül vagy elveszik.

Ezek az „extra” készletek csak akkor használhatók fel egy jövőbeli versenyen, ha a versenyigazgató előre befizette a jövőbeli verseny laboratóriumi vizsgálati díjait az 1.8.4. pontban foglaltak szerint.

1.8.6 A versenyigazgatónak ugyanannyi doppingtesztet kell benyújtania a labornak, amennyit az IronComp a verseny után generált. Például, ha a versenyigazgató 6 tesztet rendelt és 4-et használt fel, akkor 4 sportolót kell tesztelnie, és 4 kitöltött doppingteszt-készletet kell benyújtania a labornak.

Minden sportoló doppingteszt-űrlapjának másolatát be kell nyújtani az IPL Világközpontnak a pontozólapokkal együtt minden ellenőrzött verseny befejezése után. A fel nem használt doppingteszt-készletek ára visszatéríthető; a versenyigazgatók a visszatérítésért az info@powerlifting-ipl.com címen fordulhatnak az IPL Világközponthoz.

1.8.7 A tesztelést minden versenynapon a részt vevő sportolók legalább 10%-án el kell végezni.

Minden versenyző tesztelhető, beleértve azokat is, akik a DOTS-pontszámuk alapján minden versenynapon a versenyzők felső 10%-ába kerülnek. Példa a 10%-os arányra: ha a versenyen 40-44 versenyző van, akkor lefelé kerekítve kötelezően 4 versenyzőt kell tesztelni; ha a versenyen 45-50 versenyző van, felfelé kerekítve kötelezően 5 versenyzőt kell tesztelni. A verseny befejezése után az Iron Comp szoftver automatikusan kiszámítja ezeket az arányokat és megjeleníti a tesztelésre kötelezett sportolókat a Doppingellenőrzés > Kötelező tesztek menüpont alatt.

A kötelező tesztelés során – a DOTS-pontszámtól függetlenül – véletlenszerűen is kiválasztanak egy vagy több sportolót tesztelésre. Gyakorlatilag bárkinek esélye van a tesztelésre egy ellenőrzött eseményen, függetlenül a teljesítményétől.

A versenyigazgatónak lehetősége van bármely olyan sportoló tesztelésére is, aki minden versenynapon világrekordot állít fel bármely fogásnemben, függetlenül attól, hogy a DOTS-pontszáma a felső 10%-ban van-e.

1.8.8 Azokon a versenyeken, ahol férfi és női résztvevők is vannak, a tesztelésre kijelölt felső 10%-os DOTS-pontszámú versenyzőknek, valamint a véletlenszerűen kiválasztott versenyzőknek férfi és női versenyzőket is tartalmazniuk kell az egyes nemek részvételi aránya alapján.

A versenyigazgatók saját belátásuk szerint további doppingteszteket is végezhetnek. A verseny befejezése után az Iron Comp szoftver automatikusan kiszámítja ezeket az arányokat és megjeleníti a tesztelésre kötelezett sportolókat a Doppingellenőrzés > Kötelező tesztek menüpont alatt.

1.8.9 A versenyigazgatóknak lehetőségük van a Master, Junior és Egyfogásos versenyen (csak fekvenyomás és csak felhúzás) versenyzők legfeljebb 10%-ának tesztelésére a DOTS-pontszámuk alapján.

A verseny befejezése után az Iron Comp szoftver automatikusan kiszámítja a legmagasabb DOTS-pontszámot a Masters, Juniors, Bench Press Only, Deadlift Only és Push Pull kategóriák legjobb versenyzői számára, és megjeleníti a tesztelésre váró sportolókat a Doppingellenőrzés > Opcionális tesztek menüpont alatt.

1.8.10 A versenyigazgatóknak lehetőségük van

A) csak azokat a jelölteket tesztelni, akik az Iron Comp szoftver által a Kötelező tesztek alatt generált listában szerepelnek, vagy

B) jelölteket választani mind a Kötelező tesztek, mind az Opcionális tesztek listájáról, amely esetben a Kötelező tesztek jelentésben szereplő legalacsonyabb DOTS-pontszámú sportolót helyettesítik az Opcionális tesztek jelentésben szereplő legmagasabb DOTS-pontszámú sportolóval.

1.8.11 Minden tesztet közvetlenül a gyakorlat befejezése után kell elvégezni, egy azonos nemű IPL tisztviselő közreműködésével. Versenyen kívüli tesztelésre nem kerül sor kivéve, ha rendkívüli körülmények miatt az IPL Világközpont alternatív tesztelési eljárást rendel el.

1.8.12 Bármely versenyigazgató, aki ellenőrzött versenyt rendez, de nem végzi el az előírt tesztelést,

1) 12 hónapig nem rendezhet újabb ellenőrzött versenyt és

2) ezt követően igazolnia kell az IPL Világközpont felé, hogy az adminisztratív hiányosságokat kijavította.

1.8.13 A versenyző felelőssége, hogy az ellenőrzött verseny után a helyszínen maradjon, hogy meggyőződjön róla, kiválasztották-e doppingtesztre.

Ha a sportoló nem tesz eleget a tesztelésnek, megtagadja azt, vagy nem érhető el a tesztelés idején, a tesztelés elmaradását doppingvétségként kezelik, amely **felfüggesztéssel/eltiltással jár**, fellebbezési lehetőség nélkül.

1.8.14 A 18 év alatti kiskorú versenyzők tesztelését két IPL tisztviselő jelenlétében kell elvégezni, a versenyző szülőjével/gondviselőjével vagy edzőjével együtt.

1.8.15 A tesztelést vizeletvizsgálattal kell elvégezni, a jóváhagyott doppingteszt-készletek és laboratórium használatával.

1.8.16 Ha egy versenyző ellenőrzött versenyen indul és megbukik a teszten, vagy a fellebbezési időszak lejár, illetve megerősíti a pozitív teszteredményt, a versenyzőt örökre eltiltják az IPL ellenőrzött versenyein való részvételtől.

1.8.17 A versenyzők fellebbezhetnek a pozitív teszt ellen és kérhetik a B-minta újraelemzését a versenyző saját költségére. A fellebbezést a pozitív tesztet követő 30 napon belül kell benyújtani és minden szükséges díjat teljes egészében meg kell fizetni. A fellebbezési jog 30 nap után lejár.

Ha egy versenyző sikeresen fellebbez a doppingteszt ellen, a versenyzőt teljes jogú tagként visszahelyezik és minden gyakorlatét és/vagy rekordját visszaállítják.

1.8.18 Az a versenyző, aki megbukott a doppingteszten, 500 dolláros pénzbírság megfizetése után továbbra is versenyezhet a nem ellenőrzött kategóriában.

1.8.18 Az a versenyző, aki megbukott a doppingteszten, folytathatja a versenyzést a nem tesztelt kategóriában egy 500 dolláros bírság megfizetése után.

1.8.19 Az IPL nem engedélyez semmilyen gyógyászati célú mentességet. Ez azt jelenti, hogy semmilyen tiltott szert (lásd 12. szakasz) használó versenyző nem versenyezhet a tesztelt kategóriában. .

1.8.20 Az IPL elismeri más szervezetek doppingvizsgálat miatti felfüggesztési listáit, amennyiben a felfüggesztés az IPL által tiltott szer használatából eredt. Bármely versenyző, aki bármely más szervezet felfüggesztési vagy tiltólistáján szerepel az IPL által tiltott szer használata miatt, nem versenyezhet egyik tesztelt kategóriában sem, de versenyezhet a nem tesztelt divíziókban. Azok a versenyzők, akik letöltötték a teljes felfüggesztési idejüket egy másik szervezetnél és megfeleltek minden alkalmassági követelménynek – kivéve az említett szervezet felé fennálló bírság vagy visszahelyezési díj megfizetését –, jogosultak részt venni az IPL tesztelt kategóriájában azzal a feltétellel, hogy bármikor doppingvizsgálatnak vethetők alá közvetlenül bármely olyan IPL tesztelt esemény után, amelyen részt vesznek.

1.8.21 Amennyiben bármikor megállapításra kerül, hogy egy versenyző egy másik szervezetnél megbukott egy doppingteszten az IPL által tiltott szer miatt és ezen bukás

ellenére részt vett egy IPL doppingtesztelt eseményen, az említett sportolót bukottnak kell tekinteni és **felfüggesztés/kitiltás** alá vonható.

1.8.22 Az IPL egy magánlistát vezet minden tesztelt személyről, beleértve a pozitív és negatív teszteredményeket is, a weboldalunkon található Versenyigazgatói portálon. Ez a lista az IPL tagszervezeti elnökei és a versenyigazgatók számára lesz elérhető referenciaként a tesztelt versenyekre nevezett versenyzők szűréséhez.

1.8.23 Doppingvizsgálat csak tesztelt versenyeken érhető el.

1.8.24 **Tesztelt rekordok csak tesztelt versenyeken állíthatók fel.**

1.8.25 **Nem tesztelt rekordok csak nem tesztelt versenyeken állíthatók fel.**

1.8.26 Bármely versenyző, aki megbukik a doppingteszten és nem fellebbez és/vagy nem fizeti meg a vonatkozó bírságot a nem tesztelt divízióba való visszahelyezéshez, véglegesen ki lesz tiltva minden IPL versenyről (mind a teszteltről, mind a nem teszteltről). Ha ezt követően regisztrál, megpróbál regisztrálni, vagy mulasztás folytán részt vesz egy IPL eseményen a vonatkozó bírság megfizetése nélkül, az az IPL szabályok kirívó figyelmen kívül hagyásának minősül

1.8.27 Az itt hivatkozott összes rendelkezésen és büntetésen felül minden IPL minősített tisztségviselő, bíró vagy versenyigazgató, aki IPL tesztelt versenyen indul, IPL hitelesítő adatainak 1 éves felfüggesztésére számíthat, ha megbukik egy doppingteszten, amely ellen nem fellebbezett sikeresen az 1.8.17. szakasz szerint.

1.8.28 A transznemű sportolók nem jogosultak a tesztelt kategóriában való versenyzésre, csak a nem tesztelt divízióban versenyezhetnek.

2. RÉSZ. FELSZERELÉS ÉS SPECIFIKÁCIÓK

2.1. fejezet Platform

2.1.1 Minden gyakorlatot egy különálló platformon kell végrehajtani, nem közvetlenül a színpadon vagy a padlón, amelynek mérete minimum 2,5 m x 2,5 m, maximum 4,0 m x 4,0 m. A platform felületének síknak, szilárdnak, csúszásmentesnek és vízszintesnek kell lennie. Magassága nem haladhatja meg a 10 cm-t a környező színpadhoz vagy padlóhoz képest.

2.1.2 A platform felülete kezelhető jóváhagyott csúszásmentes bevonattal, 100-as vagy annál kisebb szemcséjű tapadószalaggal, sűrű, szoros hurkolású anyagból készült egybefüggő szőnyeggel, vagy biztonságosan rögzített csúszásmentes gumiszőnyeggel/lekantáros mezzel.

Az IPL javaslata szerint minden versenyt az előírt egybefüggő szőnyeggel, mint felső felülettel kell lebonyolítani minden platformon. Semmilyen adalékanyag nem vihető fel a platformra vagy annak felületére, és nem építhető bele betét, kivéve, ha az egy speciálisan kialakított súlyversenyző platform. A platformot a verseny megkezdése előtt a versenyigazgatónak jóvá kell hagynia.

2.1.3 Ha egy versenyző nem éri el a guggoló állványt, megengedett a platform magasságának megemelése.

2.1.4 A bemelegítő terület platformjait megfelelő számú rúddal, tárcsával és biztonsági szorítóval kell felszerelni, amelyek minősége megegyezik a fő platformon használtakéval. A „Bumper” tárcsák és a nem jóváhagyott rudak nem elfogadhatók. A „Rig” típusú bemelegítő helyek – bár nem ajánlottak – engedélyezettek biztonsági bakok használatával.

Mindhárom fogásnemhez legalább három bemelegítő platformot kell biztosítani. Az egyetlen kivétel a 10 vagy kevesebb versenyzőt tartalmazó csoport, ahol a versenyigazgató két bemelegítő platformot is használhat.

2.2. fejezet Rudak és tárcsák

2.2.1 Az IPL szabályai szerint szervezett minden erőemelő versenyen csak kalibrált rudak és acéltárcsák használata engedélyezett. Az aktuális specifikációknak meg nem felelő tárcsák használata érvényteleníti a versenyt és az elért rekordokat. Csak azok a rudak és tárcsák használhatók a teljes verseny alatt és minden fogásnemhez, amelyek minden specifikációnak megfelelnek.

A használt rudak recézése a belső szorítók között nem lehet krómozott. Bármely IPL versenyen csak hivatalos IPL jóváhagyással rendelkező rudak és tárcsák használhatók.

2.2.2 A rudaknak egyenesnek, jól recézettnek, hornyoltnak, **biztonságosan használhatónak** kell lenniük és meg kell felelniük a következő méreteknek:

2.2.3 A teljes hossz nem haladhatja meg a 2,5 m-t; **az egyetlen kivétel a 30 kg-os guggoló rudak, amelyeket csak Multi Ply eseményeken használnak, ezek hossza elérheti a 2,6 m-t.**

2.2.4 A szorítók belső felületei közötti távolság nem haladhatja meg az 1,48 m-t, és nem lehet kevesebb 1,31 m-nél

2.2.5 A rúd átmérője nem haladhatja meg a 32 mm-t, és nem lehet kevesebb 27 mm-nél

2.2.6 A standard rúd és a szorítók együttes súlyának 25 kg-nak kell lennie **(a kivételeket lásd a „Multi Ply Mellékletben”)**

2.2.7 A 25 kg-os fekvényomó rúd és a szorítók súlyának 30 kg-nak kell lennie (a kivételeket lásd a „Multi Ply Mellékletben”)

2.2.8 A speciális guggoló rúd és a szorítók súlyának 30 kg-nak kell lennie (a kivételeket lásd a „Multi Ply Mellékletben”)

2.2.9 A hüvely átmérője nem haladhatja meg az 53 mm-t, és nem lehet kevesebb 50 mm-nél

2.2.10 A rúdon egy körbefutó gépi jelölésnek kell lennie, amely a jelölések között 81 cm-re van mérve. A rúdon semmilyen más körbefutó gépi jelölés nem lehet, kivéve a rúd közepét jelzőt az igazítás céljából.

2.2.11 Minden versenyen az adott fogásnemnek megfelelő rudat kell használni. A versenyigazgatóknak lehetőségük van 20 kg-os „power bar”, 25 kg-os guggoló rúd vagy 30 kg-os guggoló rúd (Multi Ply eseményeknél) használatára bármely guggoló csoport során. A fekvényomás során csak 20 kg-os vagy 25 kg-os (Multi Ply eseményeknél) „power bar” használható.

A felhúzás során 20 kg-os speciális felhúzó rúd vagy „power bar” használható; az IPL Világrekord-hitelesített eseményeken, mint például az IPL Világbajnokság, speciális felhúzó rudat kell használni. A versenyigazgatóknak jóval a verseny előtt értesíteniük kell minden versenyzőt arról, hogy mely rudakat fogják használni.

2.2.12 Tárcsák – Az alábbiaknak kell megfelelniük:

2.2.13 Minden versenyen használt tárcsa súlyának a feltüntetett érték 0,25 százalékán belül kell lennie.

2.2.14 A tárcsa közepén lévő furat mérete nem haladhatja meg az 53 mm-t, és nem lehet kevesebb 51 mm-nél.

2.2.15 A tárcsáknak kilogramm alapú súlyúnak kell lenniük és a következő tartományba kell esniük:

1,25 kg

2,5 kg

5 kg

10 kg

15 kg

20 kg

25 kg

50 kg

2.2.16 Rekorddöntés céljából könnyebb, 0,25 kg-os és 0,5 kg-os tárcsák is használhatók, hogy legalább 500 grammal meghaladják a fennálló rekordot

2.2.17 A 25 kg-os és annál nehezebb tárcsák vastagsága nem haladhatja meg az 5 cm-t.

A 20 kg-os és annál könnyebb tárcsák vastagsága nem haladhatja meg a 2,5 cm-t.

2.2.18 A tárcsáknak a következő színeknek kell megfelelniük:

10 kg és alatt – bármilyen szín,

15 kg – sárga,

20 kg – kék,

25 kg – piros és

50 kg – zöld

2.2.19 Minden tárcsán egyértelműen fel kell tüntetni a súlyát és olyan sorrendben kell a rúdra helyezni, hogy a nehezebb tárcsák legyenek legfelül, a kisebb tárcsák pedig csökkenő súlysorrendben kövessék őket, úgy elhelyezve, hogy a bírók leolvashassák az egyes tárcsák súlyát.

2.2.20 Az elsőként felhelyezett, legnehezebb tárcsát befelé néző oldallal kell feltenni; a többi tárcsát kifelé néző oldallal kell felhelyezni.

2.2.21 A legnagyobb tárcsa átmérője nem lehet több 45 cm-nél.

2.2.22 Semmilyen tárcsa nem használható IPL rekord felállításához, ha hiányzik róla a szorító.

2.2.23 Javasolt, hogy az 50 kg-os tárcsákat ne használják a versenyeken, kivéve, ha szükséges.

2.3. fejezet Szorítók

2.3.1 A szorítók egyenként 2,5 kg súlyúak és a versenyen mindig használni kell őket.

2.3.2 A rúd és a szorítók együttes súlya nem haladhatja meg a 30 kg-ot a guggolásnál, a 25 kg-ot a fekvenyomásnál és a 25 kg-ot a felhúzásnál; az egyetlen kivételt a Multi Ply eseményeken használt „speciális rudak” jelentik, amelyek közé tartozik

1) a 30 kg-os guggoló rúd 2,5 kg-os szorítókkal (összesen 35 kg)

2) a 25 kg-os fekvenyomó rúd 2,5 kg-os szorítókkal (összesen 30 kg).

2.4. fejezet Guggoló állványok és Kombinált Guggoló/Fekvenyomó állványok

2.4.1 A guggoló állványoknak/monolifteknek masszív felépítésűeknek kell lenniük és maximális stabilitást kell biztosítaniuk.

Az alapzat kialakítása nem akadályozhatja a versenyzőt vagy a lapozókat. Állhat egyetlen egységből vagy két különálló állványból, amelyeket a rúd vízszintes tartására terveztek.

2.4.2 A guggoló állványoknak/monolifteknek állíthatónak kell lenniük minimum 1 m-es magasságtól legalább 1,70 m-es magasságig, legfeljebb 5 cm-es lépésközökkel.

2.4.3 Minden hidraulikus állványnak rögzíthetőnek kell lennie a kívánt magasságban csapszegek segítségével.

2.4.4 Lengőkaros emelővel ellátott gépek (más néven monolift) használata megengedett, azonban a lengőkar biztosítócsapjának bent kell lennie és a lengőkart nem szabad működtetni Raw, Classic Raw vagy Single Ply versenyzők esetében, akiknek a 4.1.4. pont szerint ki kell sétálniuk a guggoláshoz. Kivétel: A mozgatható karok használata csak Multi Ply versenyzők számára engedélyezett.

2.4.5 Csak olyan kombinált guggoló/fekvenyomó állványok használhatók a versenyen, amelyek megfelelnek a 2.4.1. – 2.5.8. pontok összes specifikációjának.

2.5. fejezet Pad

2.5.1 A padnak masszív felépítésűnek kell lennie a maximális stabilitás érdekében és meg kell felelnie a következő méreteknek:

2.5.2 Hosszúság – nem kevesebb, mint 1,22 m, sík és vízszintes felülettel.

2.5.3 Szélesség – nem kevesebb, mint 29 cm és nem több, mint 32 cm.

2.5.4 Magasság – nem kevesebb, mint 42 cm és nem több, mint 45 cm, a padlótól a pad párnázott felületének tetejéig mérve, annak benyomódása vagy összenyomódása nélkül.

Az állítható és nem állítható padok tartóoszlopainak magassága minimum 82 cm és maximum 100 cm között kell, hogy legyen, a padlótól a rúd pihenőhelyzetéig mérve.

2.5.5 A rúd tartóinak belső felületei közötti minimális szélesség 110 cm.

2.5.6 A pad fejtámlájának 22 cm-rel túl kell nyúlnia a tartóoszlopok közepén, mindkét irányban 5 cm túréssal.

2.5.7 Puha, táguló habszivacs padpárnák nem engedélyezettek. A felületnek szilárdnak kell lennie és a párnázóanyag teljes vastagsága nem haladhatja meg a 7 cm-t.

2.5.8 A verseny során a platformon használt minden padnak rendelkeznie kell arcvédővel, amely minden versenyző egyéni beállításához igazítható. Az arcvédőket minden versenyző előre meghatározott beállításához kell igazítani a versenyző biztonságának garantálása érdekében.

Ha bármely tisztviselő azt észleli, hogy egy biztonsági állvány rosszul van beállítva, megkövetelheti a beállítás módosítását, mielőtt a versenyzőnek megengedné a gyakorlat megkezdését.

2.6. fejezet Bírói lámpák

2.6.1 Biztosítani kell egy lámparendszert, amelyen keresztül a bírók közléseket adnak. Minden bírónak egy fehér és egy piros lámpát kell vezetnie. Ez a két szín jelöli a „jó gyakorlatot”, illetve az „érvénytelen gyakorlatot”.

2.6.2 A lámpákat vízszintesen kell elhelyezni, a három bírónak megfelelően. Úgy kell bekötni őket, hogy minden lámpa kikapcsolva maradjon, amíg mindhárom tisztviselő meg nem hozta a döntését, és ekkor az összes lámpa egyszerre gyullad ki.

2.6.3 Vészhelyzet esetére (pl. elektromos rendszer meghibásodása) a bírónak kis fehér és piros zászlókkal vagy kártyákkal kell ellátni, amelyekkel a vezetőbíró „zászlókat” (flags) vezényszavára jelzik döntésüket.

2.7. fejezet Versenykörnyezet

2.7.1 A versenyigazgatók kötelesek biztonságos, családbarát légkört biztosítani, amely megfelel az IPL Magatartási Kódexének.

A versenyigazgatóknak arról is gondoskodniuk kell, hogy minden jelen lévő vizuális anyag, pl. a terem falán lévő bannerek és a zene, megfeleljenek az esemény jellegének.

2.7.2 A versenyigazgatóknak lehetőségük van egy eseményt „18+ ajánlott” vagy „kötelező” jelzéssel hirdetni és azonosítani, az esemény jellegétől függően. Például, ha az esemény olyan helyszínen zajlik, ahol alkoholt árulnak, ha az esemény egy speciális esemény, mint például egy „18+ éjszakai verseny”, vagy ha a versenyigazgató olyan zenét tervez játszani, amelynek szövege nem családbarát környezetbe való. Ahhoz, hogy egy esemény „18+ ajánlott (vagy) kötelező” minősítést kapjon, a versenyigazgatóknak:

2.7.2.1 Fel kell tüntetnie a „18+ ajánlott” feliratot az esemény összes hirdetésén, beleértve a versenyengedélyt, a közösségi média szórólapokat, e-maileket stb.

Ennek jól láthatónak kell lennie a nyilvánosság és a regisztrált versenyzők számára

2.7.2.2 Az esemény megkezdése előtt a versenyigazgató vagy a versenybemondó emlékezteti a közönséget az esemény „18+ ajánlott” jellegére

2.7.3 A versenybemondók tartózkodnak az olyan nyelvezet használatától, amely az esemény során nem megfelelőnek minősülne.

2.7.4 Azok a versenyzők, akik a platformon tartózkodva nem megfelelő nyelvezetet használnak, kisebb szabálysértés miatti figyelmeztetésben részesülnek. A nem megfelelő nyelvezet további használata a platformon az eseményről való kizárást vonja maga után.

3. RÉSZ. RUHÁZAT ÉS SZEMÉLYES FELSZERELÉS

3.1. fejezet Kantáros mez

A kantáros meznek egyrészes, teljes hosszúságú versenyzőruhából kell állnia, amely egyrétegű rugalmas anyagból készül és nem nyújt tartást. A tartó jelleg meghatározása vagy a ruhadarab elkészítéséhez használt anyag típusa, vagy a ruhadarab túlzott szorossága a versenyző által viselt állapotban vagy a kettő kombinációja alapján történik.

A ruha kialakítása nem tartalmazhat foltokat vagy párnázást. Bármilyen varrat – legyen az valódi vagy hamis –, amely a bírók véleménye szerint kizárólag a ruházat megerősítését vagy merevítését szolgálja, érvényteleníti a ruházat használatát a versenyen.

A ruházatnak formakövetőnek kell lennie, a versenyző által viselt állapotban nem lehet laza. A pántokat a verseny során végrehajtott gyakorlat alatt mindig a vállon kell viselni. A lábszár nyílásának végén található opcionális varrat szegélyként szolgálhat, amely gumírozott vagy poliészter anyagból készül és célja a kantáros mez szárának elcsúszásának vagy felcsúszásának csökkentése. A varratot keskeny nyomtávú szövetszalaggal vagy rugalmas anyaggal lehet védeni vagy megerősíteni, amelynek szélessége nem haladhatja meg az 1,5 cm-t, vastagsága pedig az 5 mm-t.

3.1.1 Bármilyen színű vagy színekből álló lehet és nem lehetnek rajta zsebek, gombok, cipzárok, megerősített gallér vagy varratok.

3.1.2 A kantáros mezen szerepelhet a versenyző nemzetének, nemzeti szövetségének vagy szponzorának jelvénye, emblémája, logója és/vagy felirata. Ami sértő vagy a sport hírnevét rontja, nem engedélyezett.

A versenyző ruházatának egyetlen része sem viselheti más erőversenyző szervezet nevét, logóját vagy képét az IPL-en és annak tagszervezetein kívül. Tilos minden kísérlet

más erőversenyző szervezet nevének, logójának vagy képének elrejtésére vagy elfedésére.

3.1.3 A nem tartó típusú súlyemelő/birkózó kantáros mezek rendelkezhetnek azonos anyagból készült dupla réteggel, azonban ennek mérete 12 cm x 24 cm vagy kisebb lehet és kizárólag az ágyék környékén helyezkedhet el.

3.1.4 Kell, hogy legyen szára, fednie kell a farizmot és a szárai nem érhetnek a térd felső vonala alá.

3.1.5 Kantáros mezt minden versenyzőnek viselnie kell a fekvenyomás során, valamint minden olyan versenyzőnek, aki nem visel guggoló vagy felhúzó ruhát a megfelelő gyakorlatai során.

3.1.6 Bármely kantáros mez esetében, amelynek pántjait bármilyen módon lerövidítették úgy, hogy a felesleges anyag érintetlen marad, a felesleges anyagot nem szabad lehajtva a ruhához varrni vagy rögzíteni. A felesleges szövet („fülek”) legfeljebb 5,08 cm hosszán nyúlhatnak túl az új varrat felett.

Minden olyan kantáros mezt, amelynek pántjait meghosszabbították, nem átfedő, végponttól végpontig tartó varrattal kell rögzíteni. Tépőzár nem engedélyezett a pántokon vagy a kantáros mez bármely részén. Cipzárok nem engedélyezettek a kantáros mezeken.

3.1.7 Tilos a versenyző ruházatának minden olyan része, amely kifejezetten vagy közvetve a teljesítményfokozó szerek használatára vagy nem-használatára utal vagy bármilyen módon hivatkozik rá.

Tilos továbbá a ruházaton megjelenített káromkodás és egyéb sértő nyelvezet.

3.2. fejezet Emelőruha

3.2.1 Az emelőruha (közismert nevén fekvenyomó ruha, guggoló ruha vagy felhúzó ruha) egyrészes, egyrétegű anyagból készült ruházatból áll. A ruha kialakítása nem tartalmazhat foltokat vagy párnázást és a teljes anyagvastagság egyetlen mért ponton sem haladhatja meg az 1,3 mm-t, kivéve a varratokat.

Bármilyen varrat – legyen az valódi vagy hamis –, amely a bírók véleménye szerint kizárólag a ruházat megerősítését vagy merevítését szolgálja, érvényteleníti a ruházat használatát a versenyen. A pántokat a verseny során végrehajtott gyakorlat alatt mindig a vállon kell viselni.

3.2.2 Az emelőruhára a következő követelmények is vonatkoznak:

3.2.2.1.1 Bármilyen színű vagy színekből álló lehet

3.2.2.1.2 Az emelőruhán szerepelhet a versenyző nemzetének, nemzeti szövetségének jelvénye, emblémája, a gyártó logója és/vagy a szponzor felirata. Ami sértő vagy a sport hírnevét rontja, nem engedélyezett.

A versenyző ruházatának egyetlen része sem viselheti más erőversenyző szervezet nevét, logóját vagy képét az IPL-en vagy az IPL tagszervezetein kívül.

3.2.2.1.3 A varratok és szegélyek szélessége nem haladhatja meg a 3 cm-t, vastagsága pedig a 0,5 cm-t.

3.2.2.1.4 A varratokat keskeny nyomtávú szövetszalaggal vagy rugalmas anyaggal lehet védeni vagy megerősíteni, amelynek szélessége nem haladhatja meg a 2 cm-t, vastagsága pedig a 0,5 cm-t.

3.2.2.1.5 A ruházat bármilyen olyan módosítása, amely meghaladja a korábban rögzített szélességi, hosszúsági vagy vastagsági méreteket, szabálytalanná teszi a ruhát a versenyre.

3.2.2.1.6 Minden olyan versenyzőruha esetében, amelyben a pántokat bármilyen módon lerövidítették úgy, hogy a felesleges anyag érintetlen marad, a felesleges anyagot nem szabad lehajtva a ruhához varrni vagy rögzíteni.

A felesleges szövet („fülek”) legfeljebb 5,08 cm hosszan nyúlhatnak túl az új varrat felett. Tépőzár nem engedélyezett a pántokon vagy a versenyzőruha bármely részén sem a Raw, sem a Single Ply kategóriában, az egyetlen kivételt a nyitott hátú fekvenyomó ruhák jelentik (lásd 3.3.6).

3.3. fejezet Fekvenyomó ruha

3.3.1 Az ebben a szabálykönyvben meghatározott specifikációknak megfelelő Single Ply fekvenyomó ruhák kizárólag a fekvenyomáshoz viselhetők.

Szerkezete csak Single Ply (egyrétegű) lehet és egyetlen anyagból kell készülnie. A ruha háta nem lehet nyitott. A Multi Ply (több rétegből álló) fekvenyomó ruha lehet nyitott hátú és több rétegből is állhat.

3.3.2 Ezeket és a hasonló ruhákat semmilyen körülmények között nem szabad viselni más fogásnemek végrehajtása során. A guggolás alatt és opcionálisan a felhúzás alatt csak a szabályokban meghatározott póló viselhető.

3.3.3 Nem tartalmazhat semmilyen gumírozott vagy hasonló, rugalmas anyagot vagy szálát. Kizárólag pamutból vagy poliészterből, vagy pamut és poliészter keverékéből kell készülnie. A farmeranyag engedélyezett, azonban a vászonanyag nem megengedett.

3.3.4 Nem alakítható ki úgy, hogy a varratok olyan helyzetben legyenek, amely az IPL versenybíró véleménye szerint segítséget nyújthat a versenyzőnek az erőversenyző versenyen.

3.3.5 Nem rendelkezhet olyan ujjakkal, amelyek a versenyző oldala mellett leengedett karjai mellett a könyök alá érnek. Megjegyzés: A könyök alá érő ujjakat nem szabad a könyök fölé felhajtani; ez Multi Ply-nak minősülne.

3.3.6 Tépőzár engedélyezett a ruha versenyzőre történő rögzítéséhez. Tépőzár csak a ruha hátulján helyezhető el és a ruha hátát teljesen össze kell zárnia. Nem érheti körbe a versenyzőt; ez Multi Ply-nak minősülne.

3.3.7 Semmilyen folt vagy varrás nem adható a versenyző ruhájához sehol, ami tisztességtelen előnyt biztosíthatna a versenyzőnek.

3.3.8 A „3.2. pont Emelőruha” pontban található összes többi anyag-, szerkezet-, varrat- és specifikációs előírás érvényes.

3.3.9 A versenyző által viselt állapotban a ruha vállainak fedniük kell a deltaizmokat és a mellső nyakkivágás legalacsonyabb pontja nem lehet a mellbimbó vonala alatt. A ruha elején található gallér nem lehet szélesebb 3,175 cm-nél.

3.3.10 A fekvenyomó ruhának lehetnek további nem támasztó hurkai, amelyeket az ujjak helyén tartásának megkönnyítésére terveztek.

Ezeket a fekvenyomó ruha hátoldalára varrják, közvetlenül a tricepsz mögé. A hurkok poliészter anyagból vagy nejlon hevederből készülnek, szélességük nem haladhatja meg a 3,81 cm-t, hosszuk pedig a 8,89 cm-t. A huroknak egyrétegű anyagból kell készülnie és laza módon kell rögzíteni, hogy lehetővé tegye kéz vagy mechanikus kampó használatát. Az egyrétegű anyagból készült hurok vastagsága nem haladhatja meg a 0,3175 cm-t.

3.4. fejezet Merevítő és gumis pólók (csak Multi Ply kategóriában)

3.4.1 „Merevítő pólók” (Erector shirts) csak a guggolás és a felhúzás során használhatók a Multi Ply kategóriában.

3.4.2 „Gumis pólók” (Band shirts) csak a fekvenyomás során használhatók a Multi Ply kategóriában.

3.5. fejezet Póló

3.5.1 A guggolás végrehajtása során Raw versenyzőnek a kantáros meze alatt, felszereléses versenyzőnek pedig a guggoló ruhája alatt pólót kell viselnie. A fekvenyomás során Raw versenyzőnek a kantáros meze alatt pólót kell viselnie, de a

fekvenyomó ruha alatt nem megengedett a póló viselése. A felhúzás végrehajtása közben a nők számára kötelező legalább sportmelltartó viselése, a póló pedig mind a férfiak, mind a nők számára opcionális. A pólóra a következő rendelkezések vonatkoznak:

3.5.1.1 Bármilyen színű vagy színekből álló lehet, de nem lehetnek rajta zsebek, gombok, cipzárok, megerősített gallér vagy varratok.

3.5.1.2 Nem lehet bordázott és nem tartalmazhat semmilyen gumírozott vagy hasonló rugalmas anyagot vagy szálát, amely fokozza a teljesítményt. A pólónak pamutból vagy pamut, poliészter vagy más szövet keverékéből kell készülnie. A szálkeverék legfeljebb 25%-ban tartalmazhat Lycra-t, Spandexet vagy hasonló rugalmas anyagot.

3.5.1.3 Nem alakítható ki úgy, hogy a varratok olyan helyzetben legyenek, vagy ne legyenek olyan megerősített varratok, amelyek az IPL versenybíró véleménye szerint segítséget nyújthatnak a versenyzőnek az erőversenyző versenyen.

3.5.1.4 Lehet ujjas vagy ujjatlan; a trikó (tank top) nem engedélyezett. Az ujj hossza nem érhet a könyök alá, amikor a versenyző karjai az oldala mellett le vannak engedve.

3.5.1.5 Elég lazán kell illeszkednie a versenyző testére ahhoz, hogy biztosítsa: nem nyújt semmilyen fizikai tartást a versenyzőnek.

3.5.1.6 Fekvenyomó ruha alatt nem viselhető. Különálló ruhadarabnak kell lennie.

A póló lehet annak a versenynek a hivatalos pólója, amelyen a versenyző indul, vagy rendelkezhet bármilyen olyan dizájnnal, amely nem sértő vagy nem rontja a sport hírnevét.

3.6. fejezet Alsónemű

3.6.1 Alsónemű – Egy standard kereskedelmi „szuszpenzor” (athletic supporter) vagy standard kereskedelmi alsónemű, amely pamut, nylon vagy poliészter bármilyen keverékéből áll, viselhető a kantáros mez vagy a versenyzőruha alatt a Raw, Single Ply vagy Multi Ply versenyek során. Az alsónemű viselése a versenyen opcionális.

3.6.2 Minden alsóneműnek tradicionális „brief” stílusúnak kell lennie, szár nélkül, amit „V” alakú lábkivágásként (fecskének) is ismernek.

3.6.3 Bármely versenyző, aki bármilyen típusú támasztó alsóneműben, vagy nem szár nélküli brief stílusú alsóneműben versenyez, eltávolítható a versenyről szándékos csalási kísérlet miatt.

3.6.4 Az „inkontinencia alsónemű” használata engedélyezett a versenyen.

3.6.5 A melltartóknak lehet cipzárja, de nem tartalmazhatnak szivacsot és merevítést.

3.7. fejezet Támasztó (kompressziós) alsónadrág

3.7.1 Támasztó alsónadrág (pl.boxer) kizárólag Multi Ply versenyeken viselhető. A támasztó alsónadrág nem nyúlhat túl a versenyző törzsének középvonalán és nem érhet a combközépnél lejjebb.

3.7.2 Lehetnek több rétegűek (multiple plies) bármilyen vastagságban, de egyetlen egységet kell alkotniuk.

3.7.3 A konkrét felszerelési példákat lásd a 11. rész 1. pontjában a jóváhagyott felszerelések listájánál.

3.8. fejezet Zokni

3.8.1 Egyszerre csak egy pár zokni viselhető.

3.8.2 Bármilyen színű vagy színekből álló lehet.

3.8.3 A hossza nem lehet olyan, hogy a lábon érintkezzen a térdel, vagy használat közben találkozzon a térdbandázssal vagy térdgumival.

3.8.4 A teljes hosszúságú harisnyák, harisnyanadrágok vagy szűk nadrágok szigorúan tilosak.

3.8.5 A felhúzás végrehajtása során egy pár térdig érő zoknit kell viselni. Takarnia kell a vádli tetejét és közvetlenül a térdízület alatt kell végződnie.

Lásd az alábbi ábrákat.



3.8.6 Ragasztószalag (duct tape) soha nem viselhető a térdzokni helyett, de a zokni alatt viselhető sáncsontvédőként, amennyiben a zokni a teljes ragasztószalagot lefedi.

3.9. fejezet Öv

3.9.1 A versenyzők viselhetnek övet. Ennek a versenyzőruhán kívül kell lennie, a csattal a versenyző testének elülső vagy hátsó részén. A versenyző azonban nem viselheti az övének csatját a hátán a fekvenyomás során.

3.9.2 Az anyagok és a szerkezet a következők:

3.9.3 Az öv bőrből, vinilből vagy más hasonló, nem nyúló anyagból készülhet egy vagy több rétegben, amelyek összeragaszthatók, szegecselhetők és/vagy összevarrhatók.

3.9.4 Nem tartalmazhat további párnázást, merevítést vagy tartóelemeket semmilyen anyagból az öv felületén vagy a rétegek közé rejtve.

3.9.5 Egy standard fémcsat és szegecsek az egyetlen megengedett nem bőr alkatrészek, kivéve a „gyorskioldó” (quick release) vagy racsnis stílusú szerkezeteknél használt anyagokat. A csatot az öv egyik végéhez szegecsekkel és/vagy varrással kell rögzíteni.

3.9.6 Az övnek lehet egy- vagy kétnyelves csatja, „gyorskioldó” típusú vagy racsnis stílusú. A tépőzár kiegészítő eszközként engedélyezett az öv rögzítéséhez; nem lehet az öv egyetlen rögzítő mechanizmusa.

3.9.7 Egy bőr vagy vinil nyelvvezető hurkot kell a csat közelében rögzíteni szegecsekkel és/vagy varrással.

3.9.8 A versenyző, a versenyző szponzora vagy klubja neve szerepelhet az öv külső oldalán. Bármilyen színű vagy színekből álló lehet.

3.9.9 Az öv szélessége maximum 10 cm lehet. (#2 az ábrán)

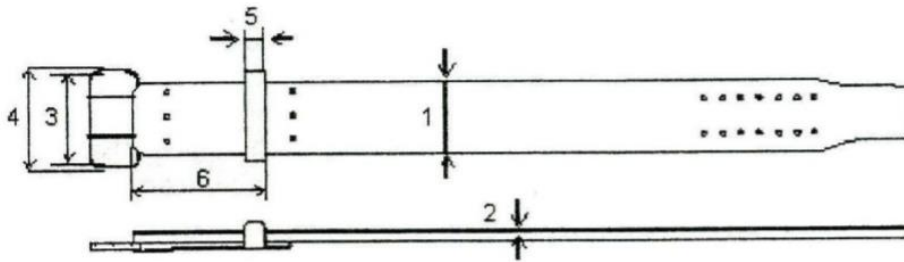
3.9.10 Az öv vastagsága a fő hosszon maximum 13 mm lehet (#2 az ábrán), a racsnis mechanizmushoz tartozó anyagok kivételével.

3.9.11 A csat belső szélessége maximum 11 cm. (#3 az ábrán)

3.9.12 A csat külső szélessége maximum 13 cm lehet. (#4 az ábrán)

3.9.13 A nyelvvezető hurok maximális szélessége 5 cm lehet. (#5 az ábrán)

3.9.14 Az öv vége és a nyelvvezető hurok legtávolabbi vége közötti távolság maximum 15 cm lehet. (#6 az ábrán)



3.10. fejezet Cipő vagy bakancs

3.10.1 Versenyzőcipőt vagy bakancsot kell viselni. Bármilyen színű vagy színekből álló lehet.

3.10.2 Cipőnek minősül a bakancs, sportcipő, gimnasztikai papucs vagy bármilyen olyan lábbeli, amely a teljes lábfejet és a sarkat befedi, mintázott talppal vagy lábformájú körvonallal rendelkezik és belső talpa van.

3.10.3 Fém vagy gumi tüskékkel/stopplikkal ellátott cipők nem engedélyezettek.

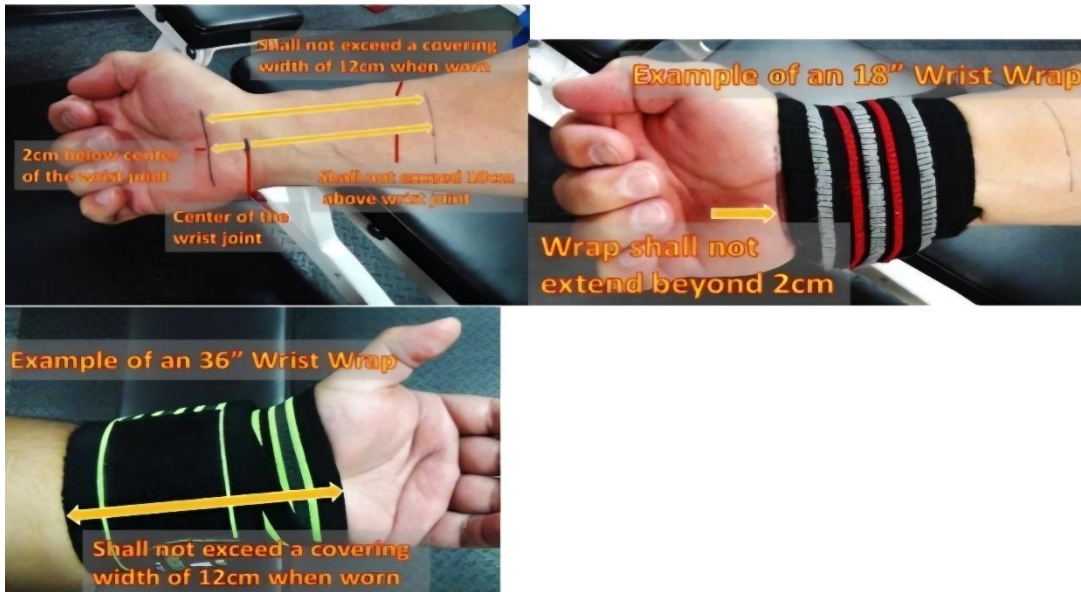
3.11. fejezet Csukló- és térdbandázsok / Térd- és könyökgumik / Sapkák, izzadtságfogók, fejfedők / Csuklóbandázsok

3.11.1 Kizárólag egyrétegű, kereskedelmi forgalomban kapható szövött gumis csuklóbandázs engedélyezett, amely poliészterrel, pamuttal vagy ezen anyagok kombinációjával van bevonva.

3.11.2 A csuklóbandázs hossza nem haladhatja meg az 1 m-t, szélessége pedig a 8 cm-t. Bármilyen bújtatót tépőzáras részt/fületet vagy egyéb rögzítőanyagot (amely nem haladhatja meg a 10 cm-t) az egy méteres hosszban belülré kell építeni. A rögzítés segítésére egy hurok rögzíthető. A hurok a gyakorlat során nem takarhatja a hüvelykujjat vagy az ujjakat.

3.11.3 A csuklóbandázs nem nyúlhat túl 10 cm-rel a csuklóízület közepe felett és 2 cm-rel az alatt és viseléskor a fedett szélesség nem haladhatja meg a 12 cm-t. A bandázs semmilyen része nem érintkezhet a rúddal.

3.11.4 Standard kereskedelmi izzadtságfogó pántok viselhetők, szélességük nem haladhatja meg a 12 cm-t. Csuklóbandázs és izzadtságfogó pánt kombinált használata nem megengedett.



Térdbandázsok / Térdgumik

3.11.5 Csak egyrétegű, legfeljebb 2,5 m hosszú és 8 cm széles térdbandázs használható. Bármilyen tépőzárás rögzítést vagy egyéb rögzítőanyagot (amely nem haladhatja meg a 10 cm-t) a 2,5 méteres hosszon belülre kell építeni. Ha a térdbandázs több egyrétegű anyagrészből áll, azokat végponttól végpontig tartó varrattal kell összeilleszteni, amely nem fedheti egymást (nem hozhat létre többrétegű varratot). A térdbandázs nem nyúlhat túl 15 cm-rel a térdízület közepe felett és 15 cm-rel alatta, a teljes fedett szélessége pedig nem haladhatja meg a 30 cm-t.



3.11.6 Alternatívaként használható egyrétegű térdgumi vagy térdbandázs, amely kereskedelmi forgalomban kapható neoprénből vagy szövött gumis anyagból készül és poliészterrel, pamuttal vagy ezek keverékével van bevonva; hossza nem haladhatja meg a 30 cm-t, vastagsága pedig a 7 mm-t. A térdgumikon nem lehet semmilyen keresztezett varrat, amely további tartást biztosítana. A térdgumi elhelyezése megegyezik a 3.11.5. pontban leírtakkal. A térdgumi anyaga legfeljebb 5% nyilont vagy egyéb rugalmas anyagot tartalmazhat.

3.11.7 Raw versenyzők csak az opcionális egyrétegű térdgumit használhatják a gyakorlatük során, amelyen nem lehet tépőzár, nem lehet állítható és nem rendelkezhet rögzítőelemekkel.

3.11.8 A térdbandázsok és a térdgumik nem érintkezhetnek a zoknival vagy a versenyzőruhával.



3.11.9 Bandázsok nem használhatók a test más részein.

3.11.10 Térdbandázs és térdgumi kombinált használata tilos.

Sapkák, izzadtságfogók, fejfedők

3.11.11 Sapkák és kendők viselése a versenyzőplatformon tilos.

3.11.12 Fejen viselt izzadtságfogó pánt engedélyezett, maximális szélessége 10 cm lehet.

3.11.13 A versenyző biztonsága érdekében tilos bármilyen típusú fülhallgató vagy fül dugó használata a platformon.

Orvosi tapasz / Kötés

3.11.14 A versenyző mindhárom fogásnem során viselhet két réteg kötést vagy sebtapaszt, miután engedélyt kapott a vezetőbírótól, aki hitelesíti annak orvosi szükségességét. A tapaszok vagy kötések nem használhatók a versenyző segítésére a gyakorlat végrehajtása során vagy a rúd fogásánál.

3.11.15 A vezetőbíró előzetes jóváhagyása esetén a versenyző vagy az orvosi személyzet olyan módon helyezhet fel kötést vagy fáslit a testi sérülésekre, amely nem biztosít a versenyzőnek jogosulatlan előnyt.

3.11.16 Minden olyan versenyen, ahol nincs ügyeletes orvosi személyzet, a vezetőbíró rendelkezik hatáskörrel az orvosi tapaszok és kötések használata felett.

3.11.17 Minden olyan orvosi igazolást, amely alátámasztja a versenyző kérését orvosi tapasz vagy kötés használatára, a verseny megkezdése előtt be kell mutatni a vezetőbírónak, hogy dönthessen annak szabályosságáról.

3.11.18 Kineziológiai tapasz (KT tape) vagy hasonló tapaszok használata nem megengedett.

Könyökgumik:

3.11.19 Kereskedelmi forgalomban kapható neoprénből vagy szövött gumis anyagból készült könyökvédők (bevonva poliészterrel, pamuttal vagy ezek keverékével), amelyek hossza nem haladja meg a 20 cm-t, vastagsága pedig a 7 mm-t, kizárólag a guggolás és a felhúzás során viselhetők. A versenyzők csak az opcionális egyrétegű könyökvédőt használhatják a gyakorlatük során. Nem lehet rajta tépőzár, nem lehet állítható és nem rendelkezhet rögzítőelemekkel.

3.11.20 A könyökgumi elhelyezésének megközelítőleg 10 cm-rel a könyökízület felett és 10 cm-rel alatta kell lennie. A póló ujjja átfedheti a könyökvédőt, amennyiben nem nyúlik a versenyző könyöke alá.

3.11.21 A könyökszorítók (elbow cuffs) csak közvetlenül a könyök közepén viselhetők, amikor a kar 90 fokos szögben be van hajlítva. Nem viselhetők az alkarra helyezett íngyulladás elleni pántként.

A 3.11.19. és 3.11.20. pontokban szereplő minden egyéb specifikáció szintén érvényes.

3.12. fejezet Vérkezelés

3.12.1 Vér és nyílt seb nem lehet a versenyzőn, amíg a platformon tartózkodik. Minden sérülést kezelni és kötözni kell a versenyző kísérlete előtt. Amennyiben vér kerül a rúdra vagy a felszerelésre, a gyakorlatot le kell állítani és a rudat vagy felszerelést fertőtleníteni kell fehérítő oldattal, hidrogén-peroxiddal vagy izopropil-alkohollal. A versenyigazgató felelőssége, hogy biztosítsa az ilyen oldat jelenlétét a versenyen.

3.12.2 Ha egy versenyző vérző sebbel vagy nyílt sebbel jelenik meg a platformon, az ő felelőssége a probléma orvoslása, mielőtt folytathatná a gyakorlatát. Az óra tovább jár; amennyiben nem tudja orvosolni a problémát az ideje lejárta előtt, elveszíti a kísérletet.

3.13. fejezet Sípcsontvédő

3.13.1 Sípcsontvédő csak a felhúzás során használható, és a zokni alatt kell viselni. Olyan eszközök, mint a ragasztószalag (duct tape), műanyag betétek, térd- vagy könyökgumik, vagy egyéb, 10 mm-nél nem vastagabb anyagok viselhetők, amelyek megvédik a versenyző sípcsontját a felhúzás során anélkül, hogy tisztességtelen előnyt biztosítanak. A sípcsontvédő minden formáját teljesen el kell takarnia a jóváhagyott felhúzó zokninak.

3.14. fejezet Raw, Classic Raw, Single Ply és Multi Ply felszerelések meghatározása

3.14.1 A Raw kategóriában engedélyezett ruházat és felszerelés: nem-támasztó, egyrészes, egyrétegű kantáros mez (3. rész, 1. pont), póló (5. pont), opcionális alsónemű (6. pont), zokni (8. pont), opcionális öv (9. pont), cipő (10. pont), valamint opcionális egyrétegű csuklóbandázs, könyök- és térdgumi. (11. pont). Bármilyen hosszúságú térdbandázs használata tilos.

Mindhárom fogásnem végrehajtási szabályai azonosak a Raw, Classic Raw, Single Ply és Multi Ply versenyzők számára.

3.14.2 A Classic Raw kategóriában engedélyezett ruházat és felszerelés: nem-támasztó, egyrészes, egyrétegű kantáros mez (3. rész, 1. pont), póló (5. pont), opcionális alsónemű (6. pont), zokni (8. pont), opcionális öv (9. pont), cipő (10. pont), valamint opcionális egyrétegű csuklóbandázs, könyökgumi és legfeljebb 2,5 m-es térdbandázs (11. pont).

A végrehajtási szabályok azonosak.

3.14.3 A Single Ply kategóriában engedélyezett ruházat és felszerelés: támasztó egyrészes, egyrétegű guggoló, fekvényomó és felhúzó ruha (3. rész, 2. és 3. pont), póló

(5. pont), opcionális alsónemű (6. pont), zokni (8. pont), opcionális öv (9. pont), cipő (10. pont), valamint opcionális egyrétegű csuklóbandázs könyökgumi és legfeljebb 2,5 m-es térdbandázs (11. pont).A végrehajtási szabályok azonosak.

3.14.4 A Multi Ply kategóriában engedélyezett ruházat és felszerelés: támasztó, egyrészes, többrétegű guggoló, fekvenyomó és felhúzó ruha (3. rész, 2. és 3. pont), póló (5. pont), opcionális alsónemű (6. pont), zokni (8. pont), opcionális öv (9. pont), cipő (10. pont), valamint opcionális egyrétegű csuklóbandázs, könyökgumi és legfeljebb 2,5 m-es térdbandázs (11. pont).A végrehajtási szabályok azonosak.

3.15. fejezet A ruházat és a személyes felszerelés ellenőrzése

3.15.1 A felszerelés ellenőrzése kötelező és a mérlegelési időszak alatt vagy a hivatalos mérlegelés megkezdése előtt történik.

A versenyző felelőssége, hogy minden, a versenyen használni kívánt felszerelést elvigyen a mérlegelésre és azt egy tisztviselővel ellenőriztesse. Ha az ellenőrzés után a versenyző bármilyen szabálytalan vagy nem jóváhagyott tárgyat viselve vagy használva jelenik meg a platformon, azonnal kizárható a versenyből.

3.15.2 A megengedettnél hosszabb térdbandázsokat, csuklóbandázsokat vagy alsónemű-szárakat el kell utasítani, de azok a megadott ellenőrzési időn belül a megfelelő hosszúságúra vághatók és újra benyújthatók. A versenyző felelőssége minden olyan tétel levágása, amely nem felel meg az előírásoknak. Az ellenőrző bíró nem végezheti el ezt a szolgáltatást.

3.15.3 Bármely koszos vagy szakadtnak ítélt ruhadarabot el kell utasítani. A versenyzők nem jelenhetnek meg a platformon szakadt ruházatban.

3.15.4 Minden korábban a „Ruházat és személyes felszerelés” pont alatt említett tételt ellenőrizni kell a verseny előtt, minden egyéb olyan tárggyal együtt, mint a fejpántok, fogvédők, szalagok stb., amelyeket a versenyző a platformon viselni kíván. A sapka viselése tilos és nem viselhető a platformon gyakorlat közben.

Az olyan tárgyakat, mint az órák, divatékszerek, szemüvegek és női higiéniai termékek, nem kell ellenőrizni.

3.15.5 Minden olyan versenyzőnek, aki sikeres Regionális/Országos, Nemzeti vagy Világrekord-kísérletet tett, azonnal jelentkeznie kell a három bíró egyikénél ellenőrzésre. Ha a versenyzőnél szabálytalan tárgyat találnak, a gyakorlatot érvénytelennek kell nyilvánítani és a versenyzőt ki lehet zárni a versenyből. Ha az ellenőrzés során a bíró nem tudja megállapítani egy tétel szabályosságát, vagy úgy véli, hogy a versenyző megsértette a felszerelési szabályokat, a versenyzőt egy zárt helyre kísérik, ahol két azonos nemű tisztviselő alaposan átvizsgálja minden felszerelését.

3.16. fejezet Általános

3.16.1 Olaj, zsír vagy egyéb kenőanyag használata a testen, a ruházaton vagy a személyes felszerelésen tilos.

3.16.2 Bármilyen tapadóanyag vagy egyéb szer használata a cipő vagy bakancs talpán tilos. A versenyzőknek megengedett a cipőjük letörlése egy nedves törülközővel közvetlenül a platformra lépés előtt.

3.16.3 Babapúder, biliárdkréta, folyékony kréta, gyanta, vagy magnézium-karbonát az egyetlen olyan anyag, amely a testre és a ruházatra felvihető. A versenyigazgató korlátozhatja ezek alkalmazását egy kijelölt területre.

3.16.4 Semmilyen idegen anyag nem vihető fel a felszerelésre vagy a bandázsokra. Semmit nem szabad szándékosan a platformra, a padra vagy a rudakra kenni. Ez magában foglalja a fújható tapadóanyagokat és egyéb szereket is.

Kivétel: csak a verseny stábja vihet fel tisztítószereket a platformra, a rudakra vagy egyéb felszerelésekre.

3.16.5 Az olyan szerek, mint az ammónia kapszulák, illatos sók stb., nem használhatók a versenyzőplatform közelében vagy a közönség látókörében.

4. RÉSZ. ERŐEMELŐ FOGÁSNEMEK ÉS VÉGREHAJTÁSI SZABÁLYOK

4.1. fejezet Guggolás

4.1.1 A versenyzőnek a platform eleje felé kell néznie.

4.1.2 Legfeljebb öt és legalább három lapozó tartózkodhat a platformon. A versenyző nem használhat saját hátsó segítőket; ugyanazokat a hivatalos versenysegítőket kell használnia, akiket minden más versenyzőnek biztosítanak. (Lásd kivétel: 6.2.38).

4.1.3 A versenyző igénybe veheti a lapozók segítségét a rúd állványról való levételéhez; azonban amint a rúd elhagyta az állványt, a lapozók nem segíthetik tovább a versenyzőt a pozíció felvételében, a lábtartásban, a rúd elhelyezésében stb.

4.1.4 A versenyző a gyakorlat végrehajtása közben nem foghatja meg a szorítókat, a rúd peremét vagy a tárcsákat, azonban a rudat markoló kéz széle érintkezhet a rúd peremének belső felületével. A rúd guggoló állványról vagy monoliftról való levétele után a versenyzőnek egy vagy több lépéssel hátra kell mozognia a megfelelő kiindulási helyzet

felvételéhez. A versenyzőnek egyenesen kell állnia, a rúd teteje nem lehet több mint egy rúd szélességével a deltaizom középső részének vonala alatt. A rudat vízszintesen kell a vállon tartani, a kezekkel és az ujjakkal markolva a rudat, a talpaknak pedig teli talppal a platformon kell lenniük, nyújtott térdekkel.

Megjegyzés: monolift használata esetén a lengőkar biztosítócsapját nem szabad eltávolítani és a lengőkart nem szabad működtetni. A versenyzőnek továbbra is ki kell vennie a súlyt és hátra kell lépnie a pozíció felvételéhez (lásd kivétel: 2.4.4).

4.1.5 A versenyzőnek ebben a helyzetben kell várnia a vezetőbíró jelzésére. A jelzést akkor kell megadni, amint a versenyző mozdulatlan, a térdei nyújtva vannak és a rúd a hát megfelelő részén helyezkedik el. A vezetőbíró jelzése a kar lefelé irányuló mozgásából és a „SQUAT” (guggolás) szóbeli vezényszóából áll.

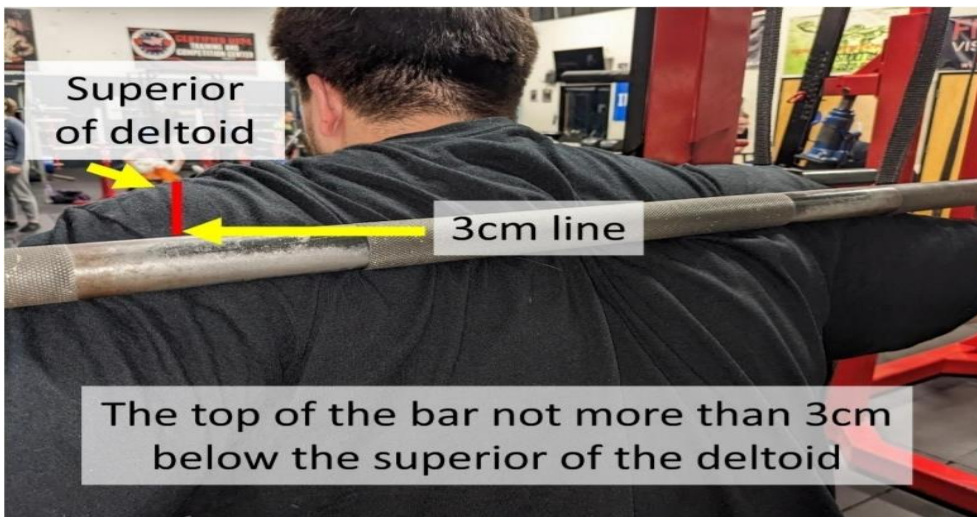
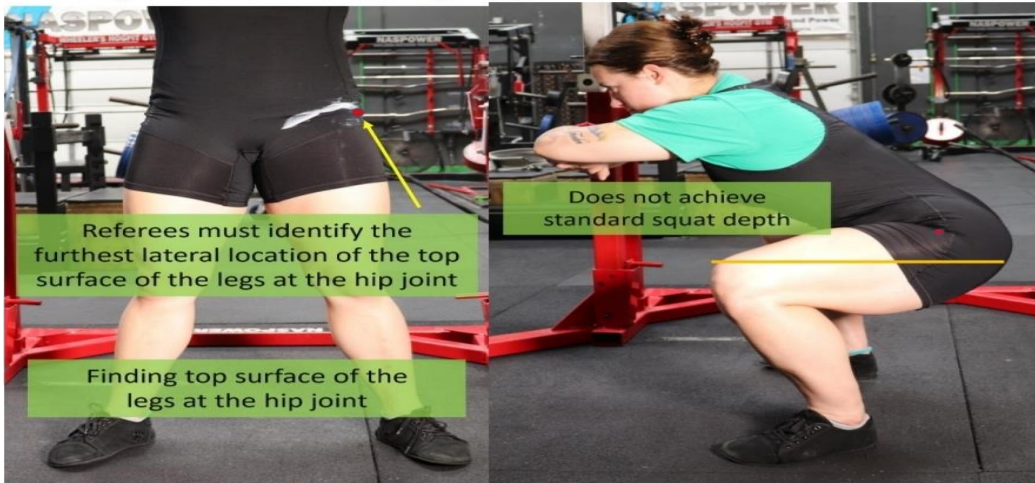
4.1.6 A vezetőbíró „SQUAT” jelzése után a versenyzőnek be kell hajlítania a térdét és le kell engednie a testét addig, amíg a lábak felső felülete a csípőízületnél alacsonyabba nem kerül, mint a térd teteje.

4.1.7 A versenyzőnek saját elhatározásából kell felemelkednie, kettős pattintás (double bounce) vagy bármilyen lefelé irányuló mozgás nélkül, egészen a nyújtott térdű, egyenes pozícióig. Amikor a versenyző mozdulatlan, a vezetőbíró megadja a jelet a rúd visszahelyezésére.

4.1.8 A rúd visszahelyezésére vonatkozó jelzés a kéz hátralendítéséből és a „RACK” (állványra) szóbeli vezényszóából áll. A versenyzőnek ezután határozott kísérletet kell tennie a rúd állványra való visszahelyezésére.

4.1.9 Biztonsági okokból a versenyzőt a rúd visszahelyezésére („re-place”) kérik fel a kar hátralendítésével együtt, ha öt másodperc elteltével nincs a megfelelő pozícióban a gyakorlat megkezdéséhez.

The diagrams below indicate legal depth in the squat and legal bar position:



Párhuzamos ábrák leírása a 26. és 27. oldalon: A bírónak azonosítaniuk kell a lábak felső felületének legtávolabbi oldalsó pontját a csípőízületnél. A rúd teteje nem lehet több, mint 3 cm-rel a deltaizom felső része alatt.)*

4.2. fejezet A guggolás érvénytelenítésének okai:

4.2.1 A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása a gyakorlat kezdetekor vagy befejezésekor.

4.2.2 Kettős pattintás (double bouncing) vagy egynél több lefelé vagy felfelé irányuló mozgás a gyakorlat során.

4.2.3 A nyújtott térdű, egyenes pozíció felvételének elmulasztása a gyakorlat kezdetekor és befejezésekor.

4.2.4 A lábak bármilyen oldalirányú, hátrafelé vagy előre felé történő elmozdulása a gyakorlat végrehajtása során.

4.2.5 A térd behajlításának és a test leengedésének elmulasztása addig a pontig, amíg a lábak felső felülete a csípőízületnél alacsonyabbra nem kerül, mint a térd teteje.

4.2.6 A rúd helyzetének megváltoztatása a vállon a gyakorlat megkezdése után.

4.2.7 A lapozók érintkezése a rúddal a bírói jelzések között.

4.2.8 A könyökök vagy a felkarok érintkezése a lábakkal; enyhe érintkezés megengedett, ha az nem nyújt olyan támasztékot, amely segíthetné a versenyzőt.

4.2.9 A rúd állványra való visszahelyezésére irányuló határozott kísérlet elmulasztása.

4.2.10 A rúd bármilyen szándékos ledobása vagy leengedése, vagy bármely olyan cselekedet, amely veszélyezteti a személyzet biztonságát, súlyos szabálytalanságnak minősül.

Ez a versenyigazgató mérlegelése szerint – a bírókkal való konzultációt követően – a versenyből való azonnali kizárást, vagy az adott fogásnemben tett további kísérletek elvesztését vonhatja maga után. Ezen mérlegelés alkalmazásakor a lapozók nem lehetnek hibásak.

4.2.11 A gyakorlat általános leírásában szereplő bármely követelmény teljesítésének elmulasztása, amely megelőzi ezt az érvénytelenítési listát.

4.2.12 Monolift használata esetén a lengőkar működtetése és/vagy ha a versenyző nem lép hátra a pozíció felvételéhez (lásd kivétel: 2.4.4).

4.2.13 A rúd állványról való levételének elmulasztása az egyperces időkeret lejártá előtt.

4.2.14 Szándékos vagy tudatos érintkezés a rúd és az állványtartók között a gyakorlat során, azonban a nem szándékos érintkezés, amely nem segítette a versenyzőt, nem ok a gyakorlat érvénytelenítésére.

4.2.15 Ha a versenyző a gyakorlat befejezése és a „rack” vezényszó elhangzása után véletlenül ellép bármely irányba, az nem ok a gyakorlat érvénytelenítésére.

4.2.16 Több mozdulatot is figyelembe kell venni (levegővétel guggolás előtt, csípő hátrahelyezése guggolás előtt, a rúd leengedése vagy emelkedése nyújtott térdek mellett, illetve a térdek behajlítása és újbóli kinyújtása):

A. A versenyző készen áll a guggolásra, megkapja a „SQUAT” vezényszót, de még nem nyitotta ki a térdét a guggolás megkezdéséhez. A versenyző nagy levegőt vesz a tüdeje megtöltéséhez. Ez a rúd enyhe felfelé és lefelé mozgását okozhatja a vállon. Ez az enyhe mozgás nem minősül szabálytalanságnak.

B. A versenyző készen áll a guggolásra, megkapja a „SQUAT” vezényszót. Miközben egyenesen áll, nyújtott térdekkel, a csípőjét hátrahelyezi a hát igazítása érdekében a guggolás megkezdése előtt. Ez az enyhe csípőmozdulat és esetlegesen enyhe rúdmozgás nem tekintendő szabálytalanságnak.

C. A versenyző készen áll a guggolásra, megkapja a „SQUAT” vezényszót. Miközben a térdai még nyújtott helyzetben vannak, a versenyző derékban meghajlik vagy megváltoztatja egyenes testhelyzetét, ami a rúd süllyedését és emelkedését eredményezi. A test és a rúd ezen szándékos vagy nem szándékos mozgása szabálytalanságnak minősül.

D. A versenyző készen áll a guggolásra, megkap

ja a „SQUAT” vezényszót. A versenyző behajlítja a térdét, majd újra kinyújtja azt, mielőtt ténylegesen megkezdene a süllyedést a guggoláshoz. Ez szabálytalanságnak minősül.

4.3. fejezet Fekvenyomás:

4.3.1 A pad fejrészét a platformon a vezetőbíró felé nézve kell elhelyezni.

4.3.2 A versenyzőnek a hátán kell feküdnie úgy, hogy a vállai és a farizmai érintkezzenek a pad lapos felületével. Ezt a pozíciót a gyakorlat során végig meg kell tartani. A „START” vezényszó elhangzása után a gyakorlat a rúd leengedésével kezdődik, amikor a könyökök kimozdulnak a nyújtott állapotból. Azok a versenyzők, akiknek a farizma nem érintkezik a paddal a „START” vezényszó fogadásakor, nem kapnak iros lámpát, kivéve, ha a könyököket azelőtt mozdítják ki, mielőtt a farizom érintkezne a paddal. A fej maradhat a padon vagy felemelkedhet a gyakorlat során. A versenyző választhat, hogy teli talppal vagy lábujjon hajtja végre a gyakorlatot feltéve, hogy a lábfej érintkezik a platformmal. A

lábak fel-le mozoghatnak a gyakorlat során és össze is érhetnek, de nem érintkezhetnek a felszereléssel.

4.3.3 A kezek foghatják a rudat:

„átfogott hüvelykujjas” fogással

„hüvelykujj nélküli” fogással

„fordított” fogással

Nem foghatnak a 81 cm-es jelölésen kívül. Megengedett, hogy a mutatóujjak lefedjék a 81 cm-es gyűrűt. Ha a versenyzőnek eltolt vagy nem egyenlő távolságú fogást kell alkalmaznia, ahol az egyik kéz a jelölésen kívül helyezkedik el, a versenyző felelőssége, hogy ezt megmagyarázza a vezetőbírónak és lehetővé tegye a tervezett fogás ellenőrzését a kísérlet megkezdése előtt. A mutatóujjak közötti maximális távolság eltolt fogás esetén sem haladhatja meg a 81 cm-t, hasonlóan a konvencionális versenyzőhöz.

4.3.4 A stabil lábtartás elérése érdekében a versenyző használhat lapos felületű tárcsákat vagy blokkokat, amelyek magassága nem haladhatja meg a 30 cm-t, hosszuk a 45 cm-t, szélességük pedig a 45 cm-t a platform felületének megemeléséhez.

4.3.5 Legfeljebb öt és legalább három lapozó segítse a versenyzőt a platformon. Egy középső lapozónak mindig a vezetőbíró közelében kell elhelyezkednie, míg a többiek a versenyző két oldalán vannak. A versenyző igénybe veheti a középső lapozó segítségét a rúd állványról való levételéhez. A versenyző opcionálisan használhatja saját segítőjét, akinek el kell hagynia a platformot, miután a súly beadása befejeződött. Csak a lapozók segíthetnek vagy biztosíthatnak a beadás után. A beadásnak kinyújtott karig kell történnie. A versenyző soha nem hozhatja be saját segítőit, csak a biztosított hivatalos versenysegítők használhatók.

4.3.6 Ha középső segítőit alkalmaznak, a beadás után, a gyakorlat megkezdése előtt le kell lépnie a platformról és az egyik oldalra kell húzódnia. Biztonsági okokból megengedett, hogy a közelben maradjon (de nem takarhatja el a bíró kilátását) vészhelyzet esetére.

4.3.7 A rúd állványról való levétele vagy a lapozóktól vagy a személyes segítőktől való átvétele után a sportolónak mindkét könyökét teljesen ki kell nyújtania, és teljes kontrollt kell mutatnia, mielőtt a „START” vezényszó elhangzik.

4.3.8 Biztonsági okokból a versenyzőt a rúd visszahelyezésére („Re-Place”) kérik fel a kar hátralendítésével együtt, ha öt másodperc elteltével nincs a megfelelő pozícióban a gyakorlat megkezdéséhez.

4.3.9 Miután a gyakorlat megkezdődött, a sportolónak le kell engednie a rudat és mozdulatlanul meg kell tartania a mellkason vagy a hasi területen egy határozott és

látható szünettel. A rúd soha nem érintkezhet a versenyző övével. A Multi Ply fekvenyomás követelményeihez lásd a 11.5.2. pontot.

4.3.10 Amint a rúd mozdulatlan a mellkason vagy a hasi területen, elhangzik a „PRESS” (nyomás) vezényszó. A rudat teljesen nyújtott könyökökig kell felnyomni. A rúd bármilyen kifejezett vagy túlzott egyenetlen kinyomása nem megengedett. Megjegyzés: Ha a versenyzőnek bármilyen fizikai rendellenessége, fogyatékosága vagy képtelensége van a kar(ok) kinyújtására vagy a könyökök teljes kinyújtására, erről tájékoztatnia kell a vezetőbírókat és fizikai, vizuális bizonyítékot kell mutatnia a gyakorlat megkezdése előtt.

4.3.11 Amikor a rúd mozdulatlan ebben a pozícióban, elhangzik a „RACK” (állványra) vezényszó. A lapozók segíthetnek a versenyzőnek a rúd állványra való visszahelyezésében.

4.4. fejezet A fekvenyomás érvénytelenítésének okai

4.4.1 A vezetőbíró gyakorlatra vonatkozó bármely jelzésének figyelmen kívül hagyása.

4.4.2 A választott pozíció bármilyen megváltoztatása a gyakorlat során, a fej kivételével (pl. a vállak vagy a farizom bármilyen megemelése a paddal való eredeti érintkezési pontokról, vagy a kezek oldalirányú elmozdulása a rúdon a „START” vezényszó elhangzása után). A lábaknak érintkezniük kell a padlóval, azonban a versenyző lábfejének hossza és szélessége felének megfelelő mértékű véletlenszerű elmozdulás megengedett.

4.4.3 A rúd pattintása vagy süllyesztése, miután az mozdulatlan volt a mellkason vagy a hasi területen és a „PRESS” vezényszó elhangzott.

4.4.4 A karok bármilyen kifejezett egyenetlen kinyújtása a gyakorlat végrehajtása során.

4.4.5 A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása a kinyomás során.

4.4.6 A rúd teljes kinyújtásig történő kinyomásának elmulasztása a gyakorlat végén.

4.4.7 A lapozók szándékos érintkezése a rúddal a vezetőbíró jelzései között.

4.4.8 A versenyző lábának bármilyen érintkezése a paddal vagy annak tartóival.

4.4.9 Szándékos vagy tudatos érintkezés a rúd és az állványtartók között a gyakorlat során. Azonban a nem szándékos érintkezés, amely nem segítette a versenyzőt, nem ok a gyakorlat érvénytelenítésére.

4.4.10 A rúd érintkezése a versenyző övével.

4.4.11 A gyakorlat általános leírásában szereplő bármely követelmény teljesítésének elmulasztása, amely megelőzi ezt az érvénytelenítési listát.

4.4.12 Ha a versenyző az övének csatját a hátán viseli a fekvenyomás során.

4.4.13 A megfelelő kiindulási helyzet kontrollált elérésének elmulasztása, teljesen kinyújtott könyökökkel a „START” vezényszó elhangzása előtt.

4.4.14 Segítség fogadása (pl. póló, öv, bandázsok, testhelyzet igazítása stb.) bármely olyan személytől, aki a platformra lépett vagy odahajolt a gyakorlat végrehajtása előtt, vagy alatt (lásd 6.3.2).

4.4.15 A rúd állványról való levételének elmulasztása az egyperces időkeret lejárta előtt.

4.4.16 Dupla pattintás vagy egynél több lefelé vagy felfelé irányuló mozgás a gyakorlat során.

4.4.17 A rúd érintkezése az „arcvédő” (face saver) biztonsági állvánnyal.

4.5. fejezet Felhúzás

4.5.1 A versenyzőnek a platform eleje felé kell néznie.

4.5.2 A versenyzőnek egy kísérlete van a gyakorlat végrehajtására. A rúd bármilyen megemelése odáig, ahol az összes tárcsa elhagyja a padlót az egyik vagy mindkét oldalon, érvényes kísérletnek minősül.

4.5.3 A rudat vízszintesen kell a versenyző lábai elé helyezni, tetszőleges fogással, két kézzel fogva. A versenyző a gyakorlatot bármikor megkezdheti az egyperces időkeret lejárta előtt. Miután megkezdődött, lefelé irányuló mozgás nélkül kell felemelni, amíg a versenyző egyenesen nem áll. A rúd megállhat, de egyetlen része sem indulhat el visszafelé semmikor.

4.5.4 A gyakorlat befejezésekor a térdeknek, a csípőnek és a vállaknak egyenes pozícióban kell rögzülniük, a versenyzőnek pedig egyenesen kell állnia.

4.5.5 A vezetőbíró jelzése a kéz lefelé irányuló mozgásából és a „DOWN” (le) vezényszóból áll. A jelzést nem szabad megadni, amíg a rudat mozdulatlanul nem tartják és a versenyző nincs a befejező pozícióban.

4.5.6 A versenyzőnek két kézzel és kontrolláltan kell visszahelyeznie a rudat a platformra.

4.6. fejezet A felhúzás érvénytelenítésének okai

4.6.1 A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása, mielőtt elérné a végső pozíciót, a „DOWN” vezényszó előtt.

- 4.6.2 Az egyenes állás elmulasztása teljesen előretolt csípővel, valamint a vállak függőleges, egyenes és rögzített pozíciójának elmulasztása.
- 4.6.3 A térdek egyenes rögzítésének elmulasztása a gyakorlat végén.
- 4.6.4 A rúd combon való megtámasztása a gyakorlat végrehajtása során.
- 4.6.5 A rúd felfelé és lefelé irányuló „rángatása”.
- 4.6.6 Hátra, előre vagy oldalra lépés a lábbal, akár a „le” vezényszó előtt, akár utána. A lábfej billegése a lábpárna és a sarok között megengedett.
- 4.6.7 A rúd leengedése a vezetőbíró jelzése előtt.
- 4.6.8 A „le” vezényszó után a rudat két kézzel a rúdon tartva kell visszahelyezni a platformra, a rúd lefelé történő erőteljes lökése vagy hajítása nélkül.
- 4.6.9 A gyakorlat általános leírásában szereplő bármely követelmény teljesítésének elmulasztása, amely megelőzi ezt az érvénytelenítési listát.
- 4.6.10 Ha a rúd megül, ahogy a versenyző válla hátrajön (enyhe lefelé mozgás), az nem lehet ok a gyakorlat érvénytelenítésére.
- 4.6.11 A gyakorlat megkezdésének elmulasztása az egyperces időkeret lejárta előtt. A gyakorlat hivatalosan akkor kezdődik, amikor a versenyző határozott vagy szándékos kísérletet tesz a rúd megemelésére.
- 4.6.12 A test remegése maximális erő kifejtés alatt a felhúzás során nem feltétlenül ok az érvénytelenítésre.

5 RÉSZ. MÉRLEGELÉS

5.1. fejezet A versenyzők mérlegelése

- 5.1.1 Minden versenyzőnek részt kell vennie egy mérlegelési folyamaton, amelyet 1-3 kijelölt bíró jelenlétében kell lefolytatni.
- 5.1.2 A versenyigazgató és a versenybírók döntése alapján egy opcionális korai mérlegelési időpont is kijelölhető, amelyről a versenyzőket tájékoztatni kell. Ez az időpont legfeljebb 24 órával az adott versenyző csoportjának kezdete előtt lehetséges.
- 5.1.3 Minden mérlegelési időszaknak legalább másfél óráig kell tartania, kivéve a verseny napján tartott kora reggeli mérlegelést, amely akár egy óra is lehet. Nem javasolt, de a verseny reggelén tartott mérlegelés történhet előzetes bejelentkezés alapján is, ha ezt a nevezési lapon előre közölték minden versenyzővel.

5.1.4 Minden versenyző mérlegelését zárt helyiségben vagy paraván mögött kell végezni, ahol csak a versenyző, az edzője vagy menedzsere és a bírók vannak jelen. Kiskorúak esetében az 5.1.20. szabály az irányadó. Minden versenyzőt azonos nemű tisztviselőnek kell lemérnie. Ha nem áll rendelkezésre azonos nemű tisztviselő, egy személyt ki lehet jelölni erre a célra. Ha nincs azonos nemű lehetőség, a mérlegelést a versenyzőnek kantáros mezben, nyilvános helyen kell elvégeznie.

5.1.5 A versenyző elfogadott testsúlya nem hozható nyilvánosságra, amíg a kategóriában szereplő összes versenyzőt le nem mérték. A versenyző a pontozókártyáján kézjeggyével igazolja, hogy a testsúlya pontos.

5.1.6 A versenyzők mérlegelhetnek meztelenül vagy alsónadrágban (női versenyzőknél melltartó megengedett), vagy opcionálisan kantáros mezben. Higiéniai okokból a versenyzőnek megengedett, hogy a zokniját magán hagyja a mérlegelés alatt vagy egy kis papírtörletet helyezzen a mérlegre a láb védelme érdekében.

5.1.7 A ruházat és a személyes felszerelés ellenőrzését egy IPL tisztviselő végzi a mérlegelési időszak alatt, azonban a versenyigazgatónak lehetősége van a felszerelés ellenőrzését a hivatalos mérlegelés megkezdése előtt is elvégezni.

A versenyző felelőssége, hogy csak jóváhagyott felszerelésben versenyezzen. Bármely, a bírók által a platformon észlelt szabálytalanság, amely „kisebb” mulasztásnak minősül, figyelmeztetést és a gyakorlat esetleges érvénytelenítését vonja maga után. A versenyző bármely olyan szabálytalansága, amely „szándékosnak” minősül (pl. nem megfelelő alsónadrág, kétrétegű ruha, 3 m-es térdbandázs), a versenyző versenyből való kizárását eredményezi.

5.1.8 Minden versenyző csak egyszer mérlegelhet hivatalosan. Csak azok térhetnek vissza a mérlegre, akiknek a testsúlya nehezebb vagy könnyebb a nevezett kategória határainál. Nekik az utolsó hivatalos mérlegelési időszak lezárása előtt vissza kell térniük és be kell mérniük.

5.1.9 Az először mérlegelő versenyzők elsőbbséget élveznek az újramérlegelőkkel szemben. A versenyzőt csak akkor lehet újramérni, ha minden más versenyzőt már szólítottak a mérleghez. A súlyt hozni próbáló versenyzők annyiszor mérlegelhetnek, amennyit az idő enged. A versenyző csak akkor mérlegelhet a másfél órás időkorláton kívül, ha az időkorláton belül megjelent, de a mérlegre váró versenyzők száma miatt nem jutott sorra. Ekkor a bírók mérlegelése szerint egy újramérlegelés engedélyezhető számára.

5.1.10 (a) A versenyzőnek lehetősége van egy súlycsoportot feljebb vagy lejjebb lépni ahhoz képest, amelybe eredetileg nevezett. Ez alól kivételt képeznek az IPL által hitelesített események. Ezekon a versenyeken a versenyzők nem léphetnek lejjebb abból a súlycsoportból, amelybe kvalifikálták magukat. Azonban egy súlycsoportot feljebb léphetnek, amennyiben:

1) teljesítették a magasabb súlycsoport kvalifikációs összetettjét

2) rendelkezésre áll üres hely a névsorban, amely lehetővé teszi a versenyigazgató számára, hogy a versenyzőt a változás által megkívánt új napra vagy csoportba sorolja.

Ha nincs szabad hely a súlycsoportváltáshoz, a versenyző maradhat az eredetileg tervezett névsorban, de csak vendégversenyzőként vehet részt.

(a) Kvalifikációs/Helyi versenyen részt vevő versenyző a versenyigazgató engedélyével változtathat súlycsoportot felfelé vagy lefelé. Regionális/Országos versenyen a versenyző a versenyigazgató előzetes engedélyével egy súlycsoportot léphet fel vagy le. Minden olyan regionális, nemzeti- és világszintű versenyen, amely több napon át tart és a kvalifikációs követelmények súlycsoporton alapulnak, az a versenyző egy súlycsoportot léphet fel, ha a következő kritériumok teljesülnek:

a. Van szabad hely a magasabb súlycsoportban.

b. A magasabb súlycsoport kvalifikációs követelményeit a verseny kvalifikációs időszaka alatt teljesítette.

c. A versenyigazgató jóváhagyja a súlycsoportváltást.

Regionális, nemzeti és világszintű versenyeken a versenyzők NEM léphetnek lejjebb súlycsoportban anélkül, hogy az alacsonyabb súlycsoportban újra ne kvalifikálnának.

Ha egy versenyző nem tudja teljesíteni a súlycsoport-váltás fenti kritériumait, az a versenyző maradhat az eredetileg tervezett névsorban, de csak vendégversenyzőként vehet részt. Kérjük, tekintse meg az alábbi táblázatot:

Type of Meet	Qualifying Requirements	Records	Permissible Weight Class Changes
Qualifying/Local	None	State & National	Up or Down with prior permission from meet director
State	A total from any USPA Meet	State & National	Up or Down one weigh class with prior permission from meet director
Regional	Class 1, Drug Tested - Class 2	State, National & World (IPL)	Up one weight class if: 1. there is space available 2. you meet the qualifying total for the higher weight class 3. you have permission from the meet director You may NOT move down a weight class without requalifying at the lower weight class NOTE: Any lifter unable to meet these requirements or make weight will be allowed lift as a guest lifter (see Rulebook definition of Guest Lifter)
National	Class 1, Drug Tested - Class 2	State, National & World (IPL)	Up one weight class if: 1. there is space available 2. you meet the qualifying total for the higher weight class 3. you have permission from the meet director You may NOT move down a weight class without requalifying at the lower weight class NOTE: Any lifter unable to meet these requirements or make weight will be allowed lift as a guest lifter (see Rulebook definition of Guest Lifter)
IPL Worlds	Class 1, Drug Tested - Class 2	State, National & World (IPL)	Up one weight class if: 1. there is space available 2. you meet the qualifying total for the higher weight class 3. you have permission from the meet director You may NOT move down a weight class without requalifying at the lower weight class NOTE: Any lifter unable to meet these requirements or make weight will be allowed lift as a guest lifter (see Rulebook definition of Guest Lifter)

MEGJEGYZÉS:

* Vízummal rendelkező nemzetközi versenyzők:

* 1) versenyezhetnek regionális IPL versenyeken, ha IPL tagok

* 2) nem állíthatnak fel amerikai rekordokat és nem indulhatnak nemzeti bajnokságokon. Az észak-amerikai bajnokságon minden IPL versenyző indulhat, aki megfelel a kvalifikációs követelményeknek.

5.1.10 (b) Minden olyan versenyen, amely kvalifikációs összetettet igényel, beleértve az 5.1.10. pontban említetteket is, a versenyző kvalifikálhat egy „több tartást biztosító (supportive) felszerelési kategóriába”, ha abban a kategóriában érte el a kvalifikációs szintet, még akkor is, ha eredetileg egy „kevesebb tartást biztosító felszerelési kategóriában” kvalifikált. Lásd az alábbi táblázatot:

| Ha a kvalifikációs versenyen ebben a kategóriában indultál: | És elérted a kvalifikációs szintet az alábbi kategóriában: | Akkor az alábbi kategóriák bármelyikében indulhatsz: |

If, in your qualifying meet, you compete in the gear category:	And achieve a qualifying total in the following gear category:	You may compete in any of the following gear categories:
Raw	Raw	Raw
	Classic Raw	Raw or Classic Raw
	Single Ply	Raw, Classic Raw or Single Ply
Classic Raw	Classic Raw	Classic Raw
	Single Ply	Classic Raw or Single Ply
	Multi Ply	Classic Raw, Single Ply or Multi Ply
Single Ply	Single Ply	Single Ply
	Multi Ply	Single Ply or Multi Ply

5.1.11 Ha két versenyző azonos testsúlyt produkál a mérlegelésen és végül azonos összetett eredményt érnek el a verseny végén, újra meg kell mérni őket és a könnyebb személy élvez elsőbbséget a nehezebbel szemben. Ha azonban az újramérés után is azonos a súlyuk, akkor osztoznak a helyezésen és mindketten díjat kapnak. Ilyen körülmények között, ha két versenyző végez az első helyen, a következő versenyző a harmadik helyre kerül és így tovább.

5.1.12 A versenyzők kötelesek a verseny megkezdése előtt ellenőrizni a guggoló és fekvenyomó állványok magasságát és a lábtámaszokat.

5.1.13 Bármely korosztályi kategória esetén igazolni kell az életkort. Fényképes igazolás nélküli dokumentumok (pl. születési anyakönyvi kivonat) nem fogadhatók el. Csak fényképes, személyes adatokat tartalmazó hivatalos okmány fogadható el (pl. útlevel, jogosítvány, regionális/országos vagy katonai igazolvány stb.). Ez vonatkozik a nyílt (Open) kategóriában versenyző Masters és junior versenyzőkre is, amennyiben rekordkísérletet tesznek.

5.1.14 Ha egy versenyzőnek nem sikerül összetett eredményt elérnie és kiesik a versenyből, nem fizethet be újabb nevezési díjat és nem nevezhet be újra ugyanabba a versenybe egy másik súlycsoportba és/vagy kategóriába. Különösen igaz, hogy ha egy versenyző kiesik egy erőemelő versenyből, nem nevezhet be újra a verseny fekvenyomó vagy felhúzó részébe. Továbbá, ha egy versenyt több napon keresztül rendeznek és egy versenyző az egyik napon kiesik, nem fizethet be újabb nevezési díjat, hogy a verseny következő napján egy másik magasabb vagy alacsonyabb súlycsoportban és/vagy kategóriában újra induljon.

5.1.15 A versenyigazgató mérlegelése szerint az a versenyző, aki kiesett a versenyből, mert valamelyik fogásnemben nem sikerült eredményt elérnie, befejezheti a versenyt. A versenyző nem jogosult díjazásra vagy rekordokra és kizárólag „vendégversenyzőnek” tekintendő.

5.1.16 Minden mérlegelést hitelesített, kalibrált, tizedkilogramm pontosságú mérlegen kell végezni. Minden súlyt a versenyző hivatalos pontozókártyáján tizedkilogramm pontossággal kell rögzíteni (pl. a 110,0 kg helyes, a 110 kg nem helyes) és a versenyzőnek, valamint a tisztviselőnek aláírásával kell igazolnia a pontosságot.

5.1.17 Minden első kísérletet a versenyzőnek vagy az edzőjének ekkor kell megadnia a mérlegelő tisztviselőnek. Ezt a tisztviselő ceruzával vezeti fel a hivatalos pontozókártyára és a versenyző vagy az edző aláírásával igazolja annak pontosságát.

5.1.18 A versenyző felelőssége, hogy tájékoztassa a mérlegelő tisztviselőt, ha valamelyik kezdőfogása Regionális/Országos, Nemzeti vagy Világrekord-kísérlet lesz. Ezt a tisztviselőnek a versenyző pontozókártyáján jeleznie kell a kért kilogramm mellett: „S” a Regionális/Országos rekordhoz, „N” a Nemzeti rekordhoz vagy „W” a Világrekordhoz.

5.1.19 Minden versenyzőnek érvényes IPL tagsággal kell rendelkeznie a mérlegelés előtt. Ha a versenyző nem tag, online kell kitöltenie a tagsági kérelmet és be kell fizetnie a díjat, mielőtt mérlegelhetne. Tagság és aláírt felelősségvállalási nyilatkozat nélkül egyetlen versenyző sem versenyezhet.

5.1.20 Minden 18 évnél fiatalabb kiskorút két azonos nemű felnőtt tisztviselő jelenlétében kell lemérni a helyiségben. A versenyzőn, a két tisztviselőn, valamint a

szülőn, gyámon vagy szülő által jóváhagyott edzőn kívül más nem tartózkodhat a helyiségben a mérlegelés ideje alatt. Mindkét tisztviselőnek alá kell írnia a versenyző kártyáját, igazolva, hogy mindketten jelen voltak a mérlegelésnél. Ezenkívül a szülőnek vagy a jóváhagyott edzőnek is alá kell írnia a pontozókártyát a versenyző aláírása mellett. Ha szülő vagy gyám nem áll rendelkezésre, a kiskorút kantáros mezben kell lemérni.

5.1.21 Csak minősített tisztviselők (bírók vagy személyzeti tisztviselők) végezhetik a mérlegelési időszak alatt szükséges feladatokat, beleértve – de nem kizárólagosan – a versenyzői kártyák kitöltését, a versenyzők segítését az állványmagasságoknál, a tényleges mérlegelést és a felszerelés ellenőrzését.

5.1.22 Minden mérlegelő tisztviselő köteles ellenőrizni a versenyző által a versenyen viselni kívánt összes felszerelés specifikációit. Ez magában foglalja a listánkon szereplő és a nem szereplő felszereléseket is. Ha nem biztos abban, hogy egy tétel megfelel-e a szabálykönyvben rögzített specifikációknak, kalibráló eszköz használata válhat szükségessé a felszerelés szabályosságának megállapításához.

6 RÉSZ. VERSENYSZABÁLYOK

6.1. fejezet A körrendszer

6.1.1 A mérlegeléskor a versenyzőnek vagy edzőjének meg kell adnia mindhárom fogásnem kezdősúlyát kilogrammban, 2,5 kg-os lépésközzel, kivéve, ha rekordkísérletről van szó. Ezeket fel kell vezetni a versenyző hivatalos versenykártyájára, a versenyzőnek vagy edzőjének alá kell írnia és a mérlegelést végző tisztviselőnél kell hagyni.

6.1.1.1 Az első kísérlet elvégzése vagy elhibázása után a versenyzőnek vagy az edzőjének egy percen belül döntenie kell a második kísérlet súlyáról.

6.1.1.2 A kísérletek határidőn belüli leadásának felelőssége kizárólag a versenyzőt vagy edzőjét terheli. Ha a versenyző következő kísérletét nem adják le időben, akkor sikertelen előző kísérlet esetén ugyanazt a súlyt kell megismételnie, sikeres kísérlet esetén pedig 2,5 kg-os plusz súlyt kap automatikusan. A kért súlyt a kijelölt tisztviselő vezeti fel a versenyző hivatalos versenykártyájára. Ugyanezt az eljárást kell alkalmazni a harmadik kísérleteknél, valamint a rekordkísérleti szabályok szerint engedélyezett negyedik kísérleteknél is. A versenyző soha nem kérhet olyan súlyt, amely kevesebb bármely korábbi sikertelen kísérleténél.

6.1.2 Ha egy versenyen vagy csoportban 16 vagy több versenyző versenyez, egyedi csoportokat kell létrehozni, amelyek körülbelül azonos számú versenyzőből állnak. Egy csoportban legalább 8 és legfeljebb 15 versenyző versenyezhet. A csoportokat

súlycsoportok vagy bármilyen súlycsoport-kombináció szerint is össze lehet állítani a szervező belátása szerint a bemutatathóság érdekében. A csoportokat A, B, C stb. betűkkel kell jelölni.

6.1.3 A csoportokat a versenyzők súlycsoportjai, korosztályai és a mérlegeléskor megadott első kísérleteik alapján kell meghatározni. A legalacsonyabb súlycsoportba tartozó versenyzők, a legalacsonyabb kezdősúlyokkal együtt alkotják az első csoportot (A csoport). A következő csoportokba a fokozatosan magasabb súlycsoportú versenyzők kerülnek a legalacsonyabb kezdősúlyokkal kombinálva (B csoport, C csoport stb.), ahogy szükséges.

6.1.4 Minden versenyző az első körben teszi meg az első kísérletét, a második körben a másodikat és a harmadik körben a harmadikat. Minden negyedik kísérlet az adott fogásnem harmadik körének végén következik.

6.1.5 Ha egy csoport 10-nél kevesebb versenyzőből áll, az egyes körök végén kompenzációs időt kell adni a következők szerint:

9 versenyző esetén 1 perc;

8 versenyző esetén 2 perc;

7 versenyző esetén 3 perc.

Egy kör végén legfeljebb három perc kompenzációs idő adható.

6.1.6 A rudat minden körben fokozatosan kell pakolni a „növekvő súlyú rúd” elve alapján. A rúd súlya egy körön belül nem csökkenthető, kivéve hiba esetén. A hiba típusától függően (adminisztrációs, lapozási, segítői hiba stb.) a vezetőbíró határozza meg, hogy mikor kerül sor a kísérletre abban a körben.

6.1.7 Az egyes körökön belüli gyakorlati sorrendet a versenyző által az adott körre választott súly határozza meg. Ha két versenyző azonos súlyt választ, a kisebb sorszámú versenyző emel először. Ha nem használnak sorszámokat, akkor a könnyebb testsúlyú versenyző emel először.

6.1.8 Sikertelen kísérlet esetén a versenyzőknek meg kell várniuk a következő kört, mielőtt újra megpróbálhatnák ugyanazt a súlyt, vagy súlyt emelnének. Ha egy kísérlet rosszul fellapozott rúd vagy segítői hiba miatt sikertelen, a versenyzőnek újabb kísérletet kell biztosítani a helyes súllyal. A plusz kísérletet azonban csak annak a körnek a végén lehet megtenni, amelyben a hiba történt. Ha a versenyző az utolsó versenyző volt a körben, három perc pihenőidőt kap a kísérlet előtt; ha az utolsó előtti volt, két percet; ha pedig hátulról a harmadik volt, egy perc pihenőidőt kap.

6.1.9 A versenyzőnek megengedett az első kísérlet súlyának egyszeri módosítása minden fogásnemben. A módosított súly lehet magasabb vagy alacsonyabb az eredetileg leadottnál és az első kör gyakorlati sorrendje ennek megfelelően módosul. Ha

a versenyző az első csoportban van, ez a változtatás az adott fogásnem első körének kezdete előtt öt perccel történhet meg. A következő csoportok hasonló kiváltságot élveznek az előző csoport adott fogásnemének utolsó körének végétől számított öt kísérletig. A bemondónak előzetesen jeleznie kell ezeket a határidőket.

6.1.10 A versenyzőnek a második és harmadik kísérletét az előző kísérletének befejezésétől számított egy percen belül le kell adnia. Ha az egyperces időkereten belül nem adnak le súlyt és az előző kísérlet sikeres volt, automatikusan 2,5 kg-os emelést kap. Ha az előző kísérlet nem volt sikeres, ugyanazt a súlyt kapja meg újra.

6.1.11 A mindhárom fogásnem második körére leadott súlyok nem módosíthatók. Hasonlóképpen, a guggolás és a fekvenyomás harmadik körének kísérletei sem módosíthatók.

6.1.12 A felhúzás harmadik körében két súlymódosítás megengedett. A módosított súly lehet magasabb vagy alacsonyabb a versenyző korábban leadott harmadik kísérleténél. Ez azonban csak akkor megengedett, ha a versenyzőt még nem szólították a már felpakolt korábbi súlyához és az új súly nem kevesebb, mint a közvetlenül előtte versenyző súlya.

6.1.13 A csak fekvenyomás (bench press only) versenyen (beleértve a teljes erőemelésből átnevezettek is) két súlymódosítás megengedett. A módosított súly lehet magasabb vagy alacsonyabb a versenyző korábban leadott harmadik kísérleténél. Ez azonban csak akkor megengedett, ha a versenyzőt még nem szólították a már felpakolt korábbi súlyához és az új súly nem kevesebb, mint a közvetlenül előtte versenyző súlya.

6.1.14 Ha egy gyakorlati blokk egyetlen csoportból áll (pl. maximum 15 versenyző), legalább 30 perc szünetet kell biztosítani a guggolás, a fekvenyomás és a felhúzás között. Ez biztosítja a megfelelő időt a versenyzőknek és a személyzetnek a platform előkészítésére a következő fogásnemhez.

6.1.15 Ha két vagy több csoport vesz részt egy blokkban egyetlen platformon, a versenyigazgató dönti el, hogy tartanak-e további szüneteket a fogásnemek között a személyzet és a bírók pihenése érdekében.

6.1.16 A versenyzők nem versenyezhetnek több felszerelési kategóriában, kivéve, ha minden kategóriában külön csoportban emelnek.

6.2. fejezet Kinevezett tisztségviselők

A bemondó feladatai

6.2.1 A bemondó ceremóniamesterként tevékenykedik és felelős a verseny hatékony lebonyolításáért. A Bemondó közli a következő kísérlethez szükséges súlyt és a versenyző nevét. Ezenkívül bemondja a soron következő versenyző utáni három versenyzőt is. Az általa bemondott kísérletek egy projektorról/TV képernyőről kerülnek leolvasásra.

6.2.2 Amikor a rúd fel van pakolva és a platform üres a gyakorlathoz, a vezetőbíró jelzi a Bemondónak, hogy „a platform kész”, aki ezután bemondja: „a platform kész”, és név szerint a platformra szólítja a versenyzőt.

6.2.3 A Bemondó tartózkodik attól, hogy bemondja: „nekem jónak tűnik”.

6.2.4 Minden versenyen, a hitelesítési szinttől függetlenül, minden olyan gyakorlatot, amely Regionális/Országos, Nemzeti vagy Világrekord lehet, a kísérlet előtt be kell jelenteni a bírónak és a közönségnek. Ha a megfelelő minősítésű bírók nem ülnek a helyükön a rekord hitelesítéséhez, ésszerű időt kell biztosítani a rekord szintjéhez szükséges követelmények teljesítésére.

A technikai elnök feladatai

6.2.5 A technikai elnök felügyeli az összes platformon zajló és azon kívüli tevékenységet. Saját hatáskörében eljárva biztosíthatja az összes IPL szabály helyes végrehajtását és értelmezését. Technikai elnök hiányában a versenyigazgató vagy az általa kijelölt tisztviselő felelős ezen feladatok ellátásáért.

6.2.6 Együttműködik minden stábtaggal, bíróval és versenyzővel a verseny során felmerülő viták rendezésében az IPL szabálykönyv és saját értelmezése alapján.

6.2.7 Folyamatosan értékeli és javaslatokat tesz az IPL szabálykönyv kiegészítésére vagy javítására.

6.2.8 Megbízák minden technikai jellegű követelmény és javaslat megvizsgálásával.

6.2.9 Döntéseit az IPL elnökének vagy a végrehajtó bizottságnak kell jóváhagynia.

6.2.10 Felelős a kézikönyvben meghatározott összes verseny- és személyes felszerelés ellenőrzéséért. A folyamat felgyorsítása érdekében egyes ellenőrzési feladatokat delegálhat minősített bírónak. Feladata a különböző gyártók által benyújtott felszerelések felülvizsgálata is, azzal a céllal, hogy a kereskedelmi reklámjaikban használhassák az „IPL jóváhagyott” kifejezést. Ha a benyújtott tétel(ek) megfelelnek a jelenlegi IPL szabályoknak és előírásoknak, díj ellenében a technikai elnök jóváhagyási tanúsítványt állít ki.

A bírói elnök feladatai

6.2.11 Minden írásbeli vizsga elkészítése és lebonyolítása mind az új bírók, mind a meglévő bírók magasabb szintre lépése érdekében. Amikor lehetséges, felügyeli a versenyeken zajló gyakorlati vizsgát, vagy távollétében biztosítja, hogy egy minősített nemzeti vagy nemzetközi bíró tegye ezt meg.

6.2.12 Az elnökkel együtt folyamatosan értékeli az összes bíró teljesítményét a platformon és azon kívül, a következetes, igazságos bírászkodás és a professzionalizmus biztosítása érdekében.

6.2.13 Tájékoztatja az IPL elnökét arról, hogy a vizsga vagy újravizsgázás után mely bírók jogosultak bírászkodásra.

Az időmérő feladatai

6.2.14 Ha az óra elindult egy versenyzőnek, azt csak az időkeret lejárta, a guggoló vagy fekvényomó állvány elhagyása, a felhúzás megkezdése vagy a vezetőbíró döntése állíthatja meg. Emiatt rendkívül fontos, hogy a versenyző vagy edzője a szólítás előtt ellenőrizze az állványmagasságokat, mert amint bemondják, hogy a platform kész, az óra elindul. Az állványok bármilyen további beállítását a versenyző egyperces időkeretén belül kell elvégezni.

6.2.15 A versenyzőnek a „a platform kész” bejelentéstől számítva egy perce van a gyakorlat megkezdésére. Guggolásnál és fekvényomásnál ez a rúd állványról való levételét jelenti. Felhúzásnál ez a rúd padlóról való elemelésére irányuló határozott vagy szándékos kísérletet jelenti. Ha a versenyző a megengedett időn belül nem tesz eleget ennek a szabálynak, az időmérő „TIME” (idő) kiáltást ad, a vezetőbíró pedig a „RACK” (állványra) vezényszót. A gyakorlat érvénytelennek („NO LIFT”) minősül és a kísérlet elveszik. Amikor az időmérő „TIME”-ot kiált, a vezetőbíró hozza meg a végső döntést arról, hogy a versenyző megsértette-e az egyperces időkorlátot.

6.2.16 Guggolásnál és fekvényomásnál a versenyző egyszer visszahelyezheti a rudat az állványra a rúdhelyzet igazítása, az öv meghúzása stb. céljából. A bandázsokat nem szabad a platformon igazítani és a versenyző nem hagyhatja el a platformot a rúd levétele után a kísérlet elvesztése nélkül. A rúd visszahelyezése után a versenyzőnek maximum 30 másodperce van a rúd újra-levételére, különben a kísérlet időtúllépésnek minősül.

Az ügyintézők feladatai

6.2.17 Az ügyintézők (expeditors) felelősek a kért kísérletek súlyának begyűjtéséért a versenyzőktől vagy edzőiktől és az információ haladéktalan átadásáért a jegyzőkönyvvezetőnek. A versenyzőnek egy perce van az előző kísérlete befejezése után a következő kísérlet leadására az ügyintézőnél. Az ügyintézőnél kell lennie egy írotáblának, kilogramm váltótáblázatnak és a versenyzői csoport listájának. Minden ügyintézőnek minősített tisztviselőnek kell lennie.

A Pontozóbíró/jegyzőkönyvvezető feladatai

6.2.18 A jegyzőkönyvvezetők a versenyigazgatóval együttműködve felelősek a verseny menetének pontos rögzítéséért.

6.2.19 A jegyzőkönyvvezető szoftverrel összhangban a jegyzőkönyvvezetők felelősek a versenyzők összes személyes adatának (súlycsoport, mért testsúly, életkor, választott kategória stb.), a kísérleteknek a beviteléért, a versenyzői csoportok kialakításáért, valamint a végső eredménylap teljességéért és pontosságáért.

A Lapozók feladatai

6.2.20 Minden lapozónak csapatként kell együttműködni és ápoltnak, tisztának, megfelelő ruházatban kell megjelenniük, beleértve a hivatalos versenypólót.

6.2.21 A lapozók felelősek a rúd fel- és lepakolásáért, a guggoló állványok és/vagy padok szükség szerinti beállításáért, a rúd vagy a platform tisztításáért a vezetőbíró kérésére, valamint annak biztosításáért, hogy a platform mindig jól karbantartott és rendezett legyen.

6.2.22 A felhúzás kivételével, amely egy hátsó segítő igényel, legalább két, de legfeljebb 5 lapozó tartózkodhat a platformon a fekvenyomás során és legalább 3, de legfeljebb 5 a guggolás végrehajtása alatt.

6.2.23 Amikor a versenyző felkészül a kísérletére, a lapozók segíthetnek neki a rúd állványról való levételében. Segíthetnek a rúd visszahelyezésében is a kísérlet után. Azonban az állvány elhagyása után, illetve a tényleges kísérlet alatt (vagyis a kezdő és befejező jelzések között eltelt időszakban) nem érhetnek sem a versenyzőhöz, sem a rúdhöz. Ez alól az egyetlen kivétel, ha a versenyző veszélyben van és fennáll a sérülés lehetősége; ekkor a lapozók – a vezetőbíró vagy a versenyző kérésére, vagy ha nyilvánvaló számukra, hogy a versenyző komoly bajban van és sérülésveszély áll fenn – közbeléphetnek és mentesíthetik a versenyzőt a rúd súlya alól.

6.2.24 Ha a versenyzőt a lapozó hibája fosztja meg egy egyébként sikeres kísérlettől és ez nem a versenyző hibájából történt, a bírók mérlegelése szerint újabb kísérletet kaphat a kör végén.

6.2.25 Minden lapozót rendszeresen rotálni kell a különböző pozíciókba, hogy legyen pihenőidejük. Ez biztosítja, hogy a platformon mindig éberek maradjanak, megelőzve a fáradtságból eredő esetleges baleseteket.

6.2.26 Minden lapozónak azonnal jelentenie kell minden felszerelésbeli meghibásodást a vezetőbírónak, hogy az felmérhesse a problémát és megtehesse a szükséges lépéseket a kijavítására.

6.2.27 Mindhárom fogásnem végrehajtása során kerülni kell minden szükségtelen mozgást a rúd vagy a platform körül bármely tisztviselő vagy lapozó részéről, ami megzavarhatná a versenyzőt.

6.2.28 A lapozók felelőssége a gyors tempó fenntartása a verseny folyamatosságának biztosítása érdekében, szem előtt tartva a biztonságot és a hatékonyságot. Ne feledjük, egyes versenyzők fájdalmasan szorosra bandácsolják a térdüket vagy csuklójukat a kísérlet előtt. Bármilyen késedelem befolyásolhatja a gyakorlatukat vagy hátráltathatja a versenyt, ha a platform személyzete által okozott jelentős késés miatt plusz időt kell adni.

6.2.29 Fontos, hogy a platformfelelős figyelje a projektort/TV képernyőt az állvány- és biztonsági magasságok miatt, hogy elkerülje a további késéseket vagy hibákat, amelyek miatt a versenyzőnek a kör végén újra kellene emelnie.

6.2.30 A lapozóknak figyelniük kell a vezetőbíró a kért kísérlethez szükséges helyes tárcsák felhelyezése érdekében. Projektor használata esetén vizuálisan is ellenőrizniük kell a súly helyességét.

6.2.31 Bármilyen lapozással vagy biztonsággal kapcsolatos kérdés esetén azonnal a vezetőbíróhoz kell fordulni.

6.2.32 Minden lapozó hivatalos versenyszemélyzet, ezért a platformon végzett munka közben soha nem tehetnek semmilyen megjegyzést a versenyzőnek a gyakorlat előtt vagy alatt.

6.2.33 Bármely további segítőt, akire a versenyzőnek szüksége lehet, a verseny kezdete előtt azonosítani kell és a verseny kezdete előtt 30 perccel segítői eligazításban kell részesülniük. A plusz segítőknek minden versenyző rendelkezésére kell állniuk az adott versenyszámban.

Guggolás

6.2.34 Guggolásnál a hátsó segítés során a kezek soha nem lehetnek a versenyző oldalán kinyúlva vagy a mellkast tartva. A segítőnek közvetlenül a versenyző mögött kell lennie, behajlított könyökkel, közvetlenül a versenyző háta mögött, kézmagassága pedig közvetlenül a versenyző hónalja alatt kell legyen.

A segítő testének követnie kell a versenyző mozgását a süllyedés és emelkedés során. Ha a versenyző bajba kerül, a hátsó segítőnek azonnal a karjaival a versenyző hónalja alá kell nyúlnia, átvéve az irányítást, miközben visszakíséri az állványhoz.

A hátsó segítőnek úgy kell elhelyeznie a kezét, hogy gyors támogatást nyújtson, de ne takarja el az oldalbírók kilátását a guggolás mélységére. Az oldalsó segítőknél stabilizálniuk kell a súlyokat a folyamat során. Ha a hátsó segítő keze a versenyző karja alá nyúlik és a versenyző bármilyen okból hirtelen ledobja a súlyt, az a hátsó segítő karjának vagy csuklójának súlyos sérülését okozhatja.

6.2.35 A guggolás végrehajtása során legfeljebb öt lapozó tartózkodhat a platformon.

Fekvenyomás

6.2.36 Fekvenyomásnál mindkét oldalsó segítőnek mindkét kezét mindig közvetlenül a rúd alatt kell tartania. Soha nem vonhatja el semmi a figyelmüket a versenyzőről, szemüket a rúdon kell tartaniuk.

6.2.37 A középső segítőnek (vagy a súlyt beadó személynek) a súly beadása után azonnal le kell lépnie a dobogóról. A rudat teljesen kinyújtott karig kell emelnie, elkerülve a bizonytalan beadás látszatát is. Amennyiben a versenyről kamerás felvétel készül, a középső segítőnek a kamerával ellentétes oldalon kell elhagynia a helyszínt.

6.2.38 A középső segítőnek a platform és a versenyző közelében kell maradnia vészhelyzet esetére, hogy szükség esetén visszaléphessen és segíthessen a rúdnál.

Felhúzás

6.2.39 A rúd megemelésére szolgáló eszközt nem szabad közvetlenül a versenyző mögött hagyni a platformon vagy azon kívül, ahol a versenyző elveszítheti az egyensúlyát a gyakorlat során, vagy elájulhat utána és ráeshet. A felhúzás alatt a középső lapozónak közvetlenül a versenyző mögött kell állnia a platformon vagy annak szélén, hogy segítse a versenyzőt, ha elveszítené az uralmát vagy elesne.

Platform / Rudak

6.2.40 Az első tárcsát mindig befelé nézve kell felhelyezni, minden további tárcsát kifelé nézve, majd a szükséges szorítókat.

6.2.41 A platformot minden olyan tárgytól mentesen kell tartani, amelyet nem ott tárolnak. Ez magában foglalja a bármilyen méretű tárcsákat, vizespalackokat, rágcsálnivalókat, törölközőket, keféket stb.

6.2.42 A rúd felpakolása után a vezető spotter/segítő/lapozó feladata biztosítani, hogy a rúd az állvány közepén legyen (guggolás és fekvenyomás), és készen álljon a versenyző fogadására. Felhúzásnál a rudat szintén középre, a platformmal párhuzamosan kell beállítani.

6.2.43 A szorítókat minden pakolásnál meg kell húzni, beleértve a belső szorítógyűrű forgatását és meghúzását is, hogy ne legyen rés a tárcsák vagy a rúd belső pereme között.

6.2.44 A felhúzó rudat minden csoport kezdete előtt drótkefével meg kell tisztítani és le kell törölni, valamint a vezetőbíró döntése alapján a harmadik kísérletek kezdete előtt is. A versenyző vagy edzője is kérheti a rúd tisztítását, mielőtt azt felpakoltnak és késznek nyilvánítanák.

6.2.45 A felhúzó rúd tisztításakor azt a platform egy olyan részére kell mozgatni, amelyet a versenyzők nem használnak, hogy a kréta vagy babapúder por ne kerüljön a versenyzők cipőjére. A rúd tisztítása után szükségessé válhat a platform letakarítása is, ha fennáll a veszélye, hogy a kréta- vagy babapúderpor problémát okozhat bármely versenyzőnek.

6.2.46 Ha a verseny során bármikor bármelyik versenyző, edző, tisztviselő vagy lapozó vért vagy egyéb idegen anyagot lát a rúdon vagy a platformon, a versenyt azonnal le kell állítani, hogy a rudat vagy a platformot a szabálykönyvben előírt oldattal megfelelően fertőtleníthessék.

6.2.47 A Nemzeti Rekordfelelős ellenőrizz minden új nemzeti rekordot, amelyet a hitelesített IPL versenyeken állítanak fel. A Regionális/Országos Rekordfelelős ellenőrizz minden új regionális/országos rekordot (azon versenyzők esetében, akik az adott régióban/országban élnek), amelyet hitelesített IPL versenyeken érnek el.

6.2.48 A verseny befejeztével a versenyigazgatónak igazolnia kell minden Rekordfelelős felé, hogy minden sikeres rekordkísérletet megfelelően ellenőriztek, megfeleltek az összes IPL követelménynek és szerepelnek a hivatalos eredménylapon.

6.2.49 A versenyigazgatónak öt munkanapja van arra, hogy az eredménylap hivatalos másolatát benyújtsa a Világközpontnak (lásd 9.1.9. szabály).

Rekordfelelős

6.2.50 Minden Rekordfelelős együttműködik a Szövetség elnökével a rekordok vezetéséhez használt összes irányelv kialakításában.

6.2.51 Minden Rekordfelelős pontos nyilvántartást vezet, a jövőbeni kutatásokhoz esetlegesen szükséges összes alátámasztó dokumentációval együtt.

6.2.52 Minden új rekordot az eredmények hivatalos közzétételét követő 7 napon belül frissíteni kell a megfelelő weboldalakon.

Regionális/Országos elnök

6.2.53 Minden Regionális/Országos elnök felelős a saját régiójában/országában lévő bírókért. A Regionális/Országos elnök feladata a bírók nyomon követése és előléptetésre való jelölése, amikor arra jogosulttá válnak.

6.2.54 A Regionális/Országos elnökök szükség szerint toborozzák azokat a képzett személyeket, akik bíróvá szeretnének válni az adott régióban/országban. A Regionális/Országos elnök biztosítja, hogy a leendő bíró megfeleljen a 7.2.1. – 7.2.12. pontokban meghatározott alkalmassági követelményeknek.

6.2.55 A Regionális/Országos elnök segít a versenyek népszerűsítésében a régiójában/országában, valamint koordinálja a bírókat a versenyek támogatására. Kommunikálnak a régió összes versenyigazgatójával, biztosítva, hogy betartsák az IPL szabályokat.

6.2.56 A Regionális/Országos elnökök – beleértve azokat is, akik aktív versenyigazgatók – együttműködnek más versenyigazgatókkal a növekedés kollektív koordinálása és a régiójukban/országukban soron következő események ütemezésének jóváhagyása érdekében. Az események tervezése és koordinálása nem korlátozható azon az alapon, hogy egy adott versenyigazgatónak exkluzív joga vagy tulajdonjoga van egy terület felett; ehelyett a régióban felmerülő további események iránti megnövekedett igény kielégítésén és a versenyigazgatók számára ezen igények kielégítésére szolgáló lehetőségek igazságos biztosításán kell alapulnia. A Világközpont kijelölhet versenyigazgatókat olyan területekre, amelyeket az adott régióban/országban nem szolgálnak ki.

6.2.57 A Regionális/Országos elnökök megbízatása a kinevezésük napjától számított két évre szól. Ezt követően az IPL Végrehajtó Bizottsága bármely ütemezett bizottsági ülésen szótöbbséggel dönthet a meglévő Regionális/Országos elnök újabb 2 éves ciklusra történő visszahelyezéséről, megbízatásuk ideiglenes meghosszabbításáról egy meghatározott időszakra, a 2 éves kinevezés visszavonásáról vagy más jelölttel való felváltásukról.

6.2.58 Ha egy versenyzőt eltiltanak egy versenytől, a versenyigazgatónak vagy a Regionális/Országos elnöknek dokumentációt kell benyújtania, amely alátámasztja a versenyző és/vagy az edző kizárását és versenyhelyszínről való eltávolítását.

6.2.59 A Regionális/Országos bírói jelentkezéseket, valamint a Nemzeti vagy Nemzetközi bírói előléptetéseket a megfelelő Regionális/Országos elnöknek kell javasolnia, és az IPL elnökének vagy a Bírói elnöknek kell jóváhagynia a Regionális/Országos bírók esetében a 7.2.2. pont, a Nemzetközi bírók esetében pedig a 7.2.14. pont szerint.

6.3. fejezet Versenyszabályzat

6.3.1 Bármely zajló verseny során csak a versenyző és edzője, a bíraskodó bírók és a lapozók tartózkodhatnak a platform körül vagy a színpadon. A gyakorlat végrehajtása alatt csak a versenyző, a lapozók és a bírók tartózkodhatnak a platformon. Az edzőknek a kijelölt edzői területen belül kell maradniuk, amelyet a felelős vezetőbíró határoz meg.

6.3.2 A versenyző a platformon nem igazíthatja és nem állíthatja be ruházatának vagy felszerelésének egyetlen részét sem. Az egyetlen kivétel ez alól az öv igazítása. Soha senki nem léphet a platformra, vagy hajolhat be, hogy bármilyen módon segítse a versenyzőt, kivéve a kijelölt segítőt vagy edzőt, aki beadhatja a súlyt a fekvőnyomáshoz és/vagy középre állíthatja a rudat a versenyző hátán a guggoláshoz, majd a középre állítás után azonnal le kell lépnie a platformról. Az olyan szerek, mint az inhalánsok, ammónia kapszulák stb. nem használhatók a platform közelében vagy a közönség látókörében.

6.3.3 Minden IPL által elismert versenyen a rúdon lévő súlynak mindig 2,5 kg többszörösének kell lennie. A kísérletek közötti gyakorlatok súlykülönbségének legalább 2,5 kg-nak kell lennie. A súlyt mindig kilogrammban kell bemondani. Kivételek ez alól a következők:

6.3.4 Rekordkísérlet esetén a rúdon lévő súlynak (természetesen rúddal együtt értendő) legalább 500 grammal meg kell haladnia a fennálló rekordot. Ezt a rekordkísérletet a verseny során a súlyok növekedésének normál sorrendjében kell megtenni.

6.3.5 Verseny közben a versenyző kérhet olyan rekordkísérletet, amely nem 2,5 kg többszöröse, de azt az előírt kísérletein belül kell megkísérelnie.

6.3.6 Rekordkísérletek a versenyző bármelyik vagy összes előírt kísérletében megtehetőek, ha megtartják a minimum 500 grammos emelést. Például, ha a fennálló rekord 100 kg, akkor a versenyző a következő kísérleteket teheti: 1. – 100,0 kg, 2. – 101,0 kg, 3. – 101,5 kg, 4. – 102 kg. A 2., 3. és 4. kísérlet sikeres végrehajtás esetén mind rekordnak számít, függetlenül attól, hogy versenyzési célból nem emelték a súlyt a kísérleteként minimum 2,5 kilóval a 100 kg-ról.

6.3.7 Kizárólag a vezetőbíró felelős a lapozási hibák vagy a Bemondó téves bejelentései esetén hozott döntésekért. Döntését közli az Bemondóval, aki megteszi a megfelelő bejelentést.

6.3.8 Ha a rudat a kértnél kisebb súlyra pakolják és a kísérlet sikeres, a versenyző elfogadhatja a sikeres kísérletet, vagy dönthet úgy, hogy újra megkísérli az eredetileg kért súlyt. Ha a kísérlet nem sikeres, a versenyző újabb kísérletet kap az eredetileg kért súlyon. Mindkét fenti esetben a további kísérletek csak annak a körnek a végén tehetők meg, amelyben a hiba történt.

6.3.9 Ha a rudat a kértnél nagyobb súlyra pakolják és a kísérlet sikeres, a versenyző megkapja a kísérletet. Azonban a súly újra csökkenthető, ha más versenyzőknek arra van szükségük. Ha a kísérlet nem sikeres, a versenyző újabb kísérletet kap az eredetileg kért súlyon annak a körnek a végén, amelyben a hiba történt.

6.3.10 Ha a lapozás nem egyforma a rúd két végén; vagy bármilyen változás történik a rúdon vagy a tárcsákon a gyakorlat végrehajtása közben; vagy a platform elmozdul és ezen tényezők ellenére a gyakorlat sikeres, a versenyző elfogadhatja a kísérletet, vagy dönthet úgy, hogy újra megkísérli. Ha a sikeres kísérlet nem 2,5 kg többszöröse, akkor a legközelebbi alacsonyabb 2,5 kg-os többszöröst kell rögzíteni az eredménylapon. Ha a kísérlet sikertelen, a versenyző újabb kísérletet kap. További kísérletek csak annak a körnek a végén tehetők meg, amelyben a hiba történt.

6.3.11 Ha a Bemondó hibázik és a versenyző által kértnél könnyebb vagy nehezebb súlyt jelent be, a vezetőbíró ugyanazokat a döntéseket hozza meg, mint a tárcsázási hibáknál.

6.3.12 Ha bármilyen okból nem lehetséges a versenyzőnek vagy edzőjének a platform közelében maradnia a verseny menetének követése érdekében és a versenyző azért mulasztja el a kísérletét, mert a Bemondó elfelejtette bemondani őt a megfelelő súlynál, akkor a súlyt szükség szerint csökkenteni kell és a versenyző megteheti kísérletét, de csak a kör végén. Három sikertelen kísérlet bármely fogásnemben automatikusan kizárja a versenyzőt a versenyből.

6.3.13 A rúd állványról való kezdeti levételét kivéve a versenyző nem kaphat semmilyen segítséget a lapozóktól a kísérlethez való elhelyezkedésben.

6.3.14 A kísérlet befejezése után a versenyzőnek harminc másodpercen belül el kell hagynia a platformot. E szabály be nem tartása a kísérlet érvénytelenítését vonhatja maga után a bírók mérlegelése szerint. Az egyetlen kivétel ez alól, ha a versenyző felszerelését rekordkísérlet után ellenőrizni kell. A versenyzőnek ezen ellenőrzés céljából tilos elhagynia a platformot a rekordkísérlet hitelesítéséhez.

6.3.15 Ha a bemelegítés vagy a verseny során a versenyző megsérül, vagy bármilyen módon olyan állapot jeleit mutatja, amely méltánytalanul vagy jelentősen veszélyeztetheti a versenyző egészségét és jólétét, a hivatalos orvosnak, a

versenyigazgatónak vagy a vezetőbírónak joga van a vizsgálatához. Ha a versenyző számára a folytatás nem tanácsos, a versenyzőt és/vagy az edzőjét értesítik a döntésről és a versenyzőt eltávolítják a versenyből.

6.3.16 A versenyző és/vagy edző helytelen viselkedése és a hivatalos figyelmeztetés kiadása után minden további helytelen viselkedést a versenyigazgatónak vagy a vezetőbírónak kizárási értesítés formájában kell kezelnie (közvetlenül a versenyzőnek mondván: „ezennel ki vagy zárva”), amelyet a versenyző és az edző helyszín elhagyására való felszólítása követ („felszólítom önöket, hogy azonnal hagyják el a helyszínt”). Ettől az utasítástól nem lehet eltérni. Ezen utasítás végrehajtását a versenyigazgatónak vagy a vezetőbírónak (vizuálisan és fizikailag is) követnie és igazolnia kell a vétkes személy(ek) távozásáig. Ez akár a verseny leállítását is jelentheti az utasítás végrehajtásáig. A versenyzővel és/vagy edzővel való közvetlen kapcsolat nélküli feltételes kijelentés nem elegendő. A versenyigazgató saját hatáskörében eltávolíthat egy versenyzőt vagy edzőt a helyszínről a versenyen tanúsított helytelen viselkedés alapján, de a versenyző és/vagy edző szövetségből való kizárása vagy a jövőbeli IPL eseményekről való eltiltása kizárólag az IPL Világközpont hatásköre. A versenyigazgatónak vagy az IPL Regionális/Országos elnöknek dokumentációt kell benyújtania, amely alátámasztja a versenyző és/vagy edző kizárását és eltávolítását a versenyről.

6.3.17 Minden versenyen a verseny menetével kapcsolatos panaszokat vagy bármely személy vagy személyek viselkedése elleni panaszt a technikai elnöknek, a vezetőbírónak vagy a versenyigazgatónak kell megtenni.

6.3.18 Amennyiben szükségesnek találják, ideiglenesen felfüggeszthetik a verseny menetét a panasz megvizsgálása érdekében. A vizsgálat után, a döntés meghozatalát követően tájékoztatják a panaszost a döntésről. A döntés véglegesnek tekintendő és más szervnél nem lehet fellebbezni ellene.

6.3.19 A felfüggesztett verseny újratekintésekor a következő versenyzőnek három percet kell biztosítani, mielőtt a platformot késznek nyilvánítanák.

6.3.20 Ha egy versenyző ujjainak legalább 50%-a hiányzik (beleértve a hüvelykujjat is) azon a kezén, amely a rúd fogásáért felelős a felhúzásnál, megengedett számára a heveder (gurth/strap) használata. Ez a heveder azonban csak azon a kézen használható és csak a csuklóhoz rögzíthető.

6.3.21 A fej rúdon való odaverése bármely gyakorlat előtt tilos. A versenyzőt egyszer figyelmeztetik. Minden további szabálysértés a versenyző kizárását vonja maga után.

6.3.22 A versenyző bármilyen olyan fizikai rendellenességét vagy fogyatékoságát, amely megakadályozhatja a szabályok teljes körű betartását, jelezni kell és meg kell magyarázni a kijelölt versenybíróknak. Ezt a versenyző csoportjának kezdete előtt kell megtenni. A versenyző, a versenybírók és a versenyzőnél közreműködő platformbírók ezután egyeztetnek az ügyben, hogy a versenyző számára legmegfelelőbb különleges

megfontolásokat alkalmazzák. A siketség, vakság, végtag- vagy ízületi rendellenességek, amelyek megakadályozzák a megfelelő kiegyenesedést vagy kinyújtást, példák az ilyen különleges megfontolásokra.

6.3.23 Minden IPL által hitelesített verseny után 30 napon belül, amennyiben az IPL birtokába egyértelmű és hiteles videófelvétel kerül bármely rekordgyakorlatról, amely igazolja, hogy a gyakorlat rosszul volt felpakolva, a Végrehajtó Bizottság felülvizsgálja azt és 14 napon belül döntést hoz a gyakorlat súlyának érvényességéről.

Ha megállapítást nyer, hogy a rúd alul volt pakolva, a tényleges súlyt írják jóvá. Ha ez az összeg továbbra is új rekord, a rekordot az új, alacsonyabb súllyal ítélik oda. Ha megállapítást nyer, hogy a rúd túl volt pakolva, a helyes súlyt írják jóvá és az új rekord a bizottság által meghatározott helyes súllyal marad érvényben.

6.3.24 A videós felülvizsgálat csak annak megállapítására használható, hogy helytelen súly volt-e felpakolva a rúdra. Soha nem használható annak eldöntésére, hogy egy tisztviselő ítélete helyes volt-e vagy helytelen.

6.3.25 Ha egy bíró szóban figyelmeztet egy versenyzőt, erről azonnal tájékoztatnia kell a platformon tartózkodó összes többi tisztviselőt, megjelölve a hivatalos figyelmeztetés okát, hogy a három bíró mindig csapatként dolgozhasson együtt. A versenyző által elkövetett ismételt szabálysértés az összes bíró részéről kötelező piros lámpát von maga után.

6.3.26 A versenyigazgatók nem versenyezhetnek és nem edzhetnek más versenyzőket a saját versenyükön és nem végezhetnek semmilyen más feladatot azon kívül, ami a versenyük lebonyolításához szükséges. Teljes figyelmüket a sikeres verseny professzionális lebonyolítására, a megfelelő öltözködésre kell fordítaniuk és mindig a versenyzők és a stáb rendelkezésére kell állniuk. Az egyetlen kivétel, ha egy minősített társtulajdonos versenyigazgatót az IPL Világközpont előzetesen jóváhagyott a verseny hitelesítése előtt. A verseny alatt a társ-versenyigazgató veszi át a versenyigazgató összes feladatát. Jóváhagyási kérelmeket az info@powerlifting-ipl.com címre kell küldeni.

6.3.27 Egy olyan versenyzőt, aki olyan versenyen indul, amely kvalifikációs összetett eredményt igényel és később kiderül róla, hogy nem volt kvalifikálva, vendégversenyzőnek minősítik át a hivatalos versenyeredményekben és minden Regionális/Országos, nemzeti vagy világrekord-gyakorlatét érvénytelenítik.

7. RÉSZ. BÍRÓK

7.1. fejezet Általános szabályok

7.1.1 A bírók száma három: a vezetőbíró (vagy középső bíró) és két oldalbíró. Semmilyen körülmények között nem ülhetnek a bírói székekben vagy a kijelölt verseny platform területén más személyek, mint az IPL hitelesített tisztviselői és azok a személyek, akik gyakorlati vizsgájukat végzik, hogy IPL hitelesített bírókká váljanak.

7.1.2 Ugyanannak a bírónak kell ülnie egy teljes csoport alatt, ha az már elkezdődött. Miután a csoport elkezdődött, nem történhet bírócsere, az egyetlen kivétel ez alól a szabály alól, ha rekorddöntési kísérlet történik és a meglévő bírók nem felelnek meg a szükséges bírói minősítésnek (pl. két nemzeti vagy nemzetközi bíró nemzeti rekordhoz). **A vezetőbíró következetességének megőrzése érdekében a csoport során csak az oldalbírók helyettesíthetők.**

7.1.3 A vezetőbíró által használt helyes vezényszó az időmérő, a bemondó és a versenyző figyelmeztetésére, hogy minden rendben van és a gyakorlat elkezdődhet: „Platform kész” (Platform Ready).

7.1.4 Mindhárom fogásnemenél a vezetőbírónak a versenyzőtől valamelyik oldalra eltolva kell ülnie, soha nem a platform közepén.

7.1.5 Miután a rudat visszahelyezték az állványra vagy a platformra a gyakorlat befejezése után, a bírók a lámpák segítségével közlik döntésüket: fehér a „jó gyakorlathoz” és piros az „érvénytelen gyakorlathoz”.

7.1.6 A verseny előtt a három bírónak közösen meg kell győződnie arról, hogy:

7.1.6.1 a platform és a versenyfelszerelés minden tekintetben megfelel a szabályoknak. A rudak és a tárcsák súlyeltéréseit ellenőrzik és a hibás felszerelést kiselejtezik.

7.1.6.2 a mérlegek helyesen működnek és pontosak.

7.1.6.3 a versenyzők eleget tettek a mérlegelési eljárásoknak és a súlycsoportjukra vonatkozó időkorlátoknak (lásd 5. rész).

7.1.6.4 a versenyzők ruházata és személyes felszerelése minden tekintetben megfelel a szabályoknak.

7.1.7 A verseny alatt a három bírónak közösen meg kell győződnie arról, hogy:

7.1.7.1 a felpakolt rúd súlya megegyezik a Bemondó által közölt súllyal. A bírók részére lapozó táblázatokat bocsáthatnak ki erre a célra, vagy számítógépes szoftver is használható, amelyet a három bíró számára jól látható helyen, a platformról látható képernyőre vetítenek ki.

7.1.8 Bármely gyakorlat megkezdése előtt, ha valamelyik tisztviselő kisebb mulasztást észlel, miután a vezetőbíró a platformra szólította a versenyzőt, a versenyzőnek megengedik, hogy megszakítás nélkül befejezze a gyakorlatát. A gyakorlat után a tisztviselő magához hívja a versenyzőt és szóban figyelmezteti, valamint instrukciókat ad arra vonatkozóan, hogyan kell a versenyzőnek kijavítania a hibát, mielőtt visszatérne a következő kísérletére. A kisebb mulasztás kijavításának elmulasztása automatikus piros lámpát eredményez a bíró(k) részéről minden további kísérletnél, további értesítés vagy figyelmeztetés nélkül.

7.1.9 Bármely gyakorlat megkezdése előtt, ha bármelyik oldalbíró szabálytalanságot észlel, felhívja a vezetőbíró figyelmét a hibára. A szabálytalanságot észlelő vezetőbíró egyedül is eljárhat. Mindkét esetben a bírókat összehívják a versenyző ellenőrzésére. Ha a hiba szabálytalanság, a versenyzőnek el kell végeznie minden szükséges javítást, mielőtt engedélyeznék a gyakorlatot, miközben az óra továbbra is jár.

7.1.10 Ha a hiba szándékos csalási kísérletnek minősül, a versenyzőt ki kell zárni a versenyből. Hogy a hibát miként minősítik és milyen intézkedést tesznek, az a vezetőbíró mérlegelésétől függ. Ha bármely bírónak oka van kételkedni a versenyző tisztességében, a gyakorlat befejezése után tájékoztatnia kell a vezetőbírókat a gyanújáról. A három bíró ezután újra megvizsgálhatja a versenyző ruházatát és személyes felszerelését. Ha a versenyzőnél szabálytalan tárgyat találnak, azonnal ki kell zárni a versenyből.

7.1.11 A bírók tartózkodnak a kommentároktól és nem fogadnak el semmilyen dokumentumot vagy szóbeli beszámolót a verseny menetéről.

7.1.12 A versenyző vagy az edzője közvetlenül a versenyző kísérlete után kérheti az „érvénytelen gyakorlat” (no lift) döntésének okát bármelyik bírótól. Az ilyen kérést a következő versenyző kísérletének megkezdése előtt kell megtenni, hogy ne zavarják a verseny menetét.

7.1.13 A bíró nem próbálhatja meg befolyásolni a többi bíró döntését.

7.1.14 A vezetőbíró konzultálhat az oldalbírókkal vagy bármely más tisztviselővel a verseny felgyorsítása érdekében. A vezetőbíró nem bírálhatja felül az oldalbírók döntéseit.

7.1.15 A vezetőbíró saját belátása szerint elrendelheti a rúd és/vagy a platform tisztítását.

7.1.16 A guggolás megkezdése előtt, ha bármelyik oldalbíró nem fogadja el a rúdhelyzetet a versenyző hátán, mint helyeset vagy biztonságosat, felhívja rá a vezetőbíró figyelmét. A gyakorlatot leállítják és a vezetőbíró hozza meg a végső döntést.

7.1.17 Egy bíró vezetőbíróként való kijelölése egy kategóriában nem zárja ki az oldalbíróként való kijelölését egy másik kategóriában.

7.1.18 A bíróknak egységesen kell öltözniük a következők szerint:

7.1.18.1.1 A hivatalos IPL bírói pólók a következők: sötétkék a személyzeti tisztviselőknek, piros a Regionális/Országos bíróknak, kék a Nemzeti bíróknak és szürke a Nemzetközi bíróknak.

7.1.18.1.2 Kizárólag fekete nadrág (szövetnadrág vagy Docker stílusú) vagy fekete rövidnadrág (szövet rövidnadrág, Docker vagy cargo stílusú) engedélyezett. A rövidnadrágnak a comb $\frac{3}{4}$ -éig vagy lejjebb kell érnie (rövidnadrág vagy edzőnadrág nem megengedett). Nemzeti, Világ- vagy Meghívásos versenyeken (például: Mr. Olympia, minden Expo, vagy bármely olyan verseny, ahol világrekord állítható fel), minden bírónak (férfi vagy nő) fekete szövetnadrágban vagy „Docker” stílusú nadrágban kell megjelennie. Rövidnadrág nem megengedett.

7.1.18.1.3 Fekete bőrv viselése kötelező, ha szükséges és a biztosított IPL bírói pólót kell viselni.

7.1.18.1.4 A férfiak pólóját mindig be kell tűrni. A nők pólója, amely rövidebb, betűrés nélkül hagyható.

7.1.18.1.5 A cipőnek, bakancsnak vagy teniszcipőnek helyi eseményeken elsősorban feketének kell lennie. Expókon, Nemzeti és Világszintű eseményeken a cipőnek, bakancsnak, teniszcipőnek vagy alkalmi cipőnek teljesen feketének kell lennie. Szandál vagy nyitott orrú cipő nem megengedett.

7.1.18.1.6 A sapkát előrefelé kell viselni, baseball-stílusban (zárt, snapback vagy strap back), teljesen feketének és dísztelennek (hímzés vagy nyomás nélkül) kell lennie, vagy lehet IPL sapka.

7.1.18.1.7 Minden ruhadarabnak mindig ápoltnak és tisztának kell lennie. A férfiaknak borotváltnak vagy megfelelően ápoltság szőrrel kell rendelkezniük.

7.1.19 Mobiltelefonok vagy más hasonló elektronikus eszközök használata bírászkodás közben nem megengedett.

7.1.20 A nem bírászkodó tisztviselők a szünetben a bírói területen kívül tartózkodnak.

7.1.21 A versenyigazgató felelőssége, hogy minden bíró megfelelően legyen felöltözve. Bármely bíró, aki nem megfelelően öltözött, nem bírászkodhat, de engedélyezhető számára a jegyzőkönyvvezető asztalnál való segítség. Az öltözködési szabályok be nem tartása a 7.1.23. pont szerinti fegyelmi eljárást vonhatja maga után.

7.1.22 Minden IPL bíró és stáb tartózkodik a közösségi média bármely formájának negatív módon történő használatától, posztolásától vagy válaszadástól, amikor versenyzőinkről, más tisztviselőkről vagy a Szervezetről beszélnek. A Szervezet integritása megköveteli, hogy mindenkit a legmagasabb etikai normákhoz tartsunk. Ezen

normák be nem tartása a bírói megbízatás és/vagy a tagság elvesztését vonhatja maga után.

7.1.23 Amennyiben fegyelmi eljárásra van szükség bármilyen szabály- vagy irányelv megszegése miatt bármely tisztviselő esetében, az a következőképpen történik:

első vétség – szóbeli figyelmeztetés

második vétség – a bírói jogosultság felfüggesztése 6 hónapra

harmadik vétség – a bírói minősítés vagy a betöltött tisztség végleges elvesztése.

7.1.24 Semmilyen IPL tisztviselő nem bíraskodhat más szervezetek versenyein, ha korábban nem tett eleget és nem ment át az adott szervezet írásbeli/gyakorlati vizsgáin a verseny napja előtt. A vizsga nélküli egyszerű „átvétel” nem számít. Ennek be nem tartása összeférhetetlenségnek minősülhet és az IPL minősítés elvesztését vonhatja maga után.

7.1.25 Minden nemzetközi bíró jogosult gyakorlati vizsgák lefolytatására. A nemzeti bírók a nemzeti bírói vizsgájuk letételétől számított 1 év elteltével jogosultak gyakorlati vizsgák lefolytatására. Minden versenyigazgató felelőssége annak ellenőrzése, hogy a gyakorlati vizsgát adminisztráló tisztviselő jogosult-e erre.

7.1.26 Mérlegelések, versenyek és/vagy díjátadó ünnepségek alatt minden IPL tisztviselő tartózkodik az alkoholtartalmú italok vagy más olyan szerek megjelenítésétől vagy fogyasztásától, amelyek rontják az ítélőképességüket, veszélyeztetnek másokat, vagy negatívan tüntetik fel az IPL hírnevét.

7.1.27 Kinevezett tisztviselők, pl. Regionális/Országos elnökök nem tölthetnek be kinevezett pozíciót az IPL-en kívül. Például egy IPL Regionális/Országos elnök nem lehet Regionális/Országos elnök, Technikai elnök vagy bármely más kinevezett pozíció tulajdonosa az IPL-en kívül.

A három fogásnemhez szükséges jelzések

A vezetőbíró felelős a mindhárom fogásnemhez szükséges jelzések megadásáért.

Guggolás

7.1.28 Kezdés: Egy vizuális jelzés, amely a kinyújtott kar lefelé irányuló mozgásából áll, a „SQUAT” (guggolás) szóbeli vezényszóval együtt. A kéz a bíró feje fölött kezdődik és a vezényszóval pontosan egy időben gyorsan lefelé mozdul. Ebben a helyzetben marad mozdulatlanul, amíg a versenyző be nem fejezi a gyakorlatát.

7.1.29 Befejezés: Egy vizuális jelzés, amely a kéz gyors hátralandításából áll a bíró füle mellett, a „RACK” (állványra) szóbeli vezényszóval együtt. A kar nem mozdulhat el a lefelé mutató helyzetből, amíg a versenyző teljes kontrollt nem mutat, ekkor a szóbeli vezényszónak és a karmozgásnak teljes összhangban kell lennie.

Fekvenyomás

7.1.30 Kezdés: Egy vizuális jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozgásából áll, a „START” szóbeli vezényszóval együtt. A kéz a bíró feje fölött kezdődik és a vezényszóval pontosan egy időben gyorsan lefelé mozdul. Ebben a helyzetben marad mozdulatlanul, amíg a versenyző be nem bizonyítja, hogy készen áll a következő vezényszóra.

7.1.31 Köztes: Egy vizuális jelzés, amely a kar felfelé irányuló mozgásából áll, a „PRESS” (nyomás) szóbeli vezényszóval együtt. A karnak teljes hosszában kinyújtva kell maradnia a bíró füle felett, mozdulatlanul, amíg a versenyző be nem bizonyítja, hogy készen áll az utolsó vezényszóra.

7.1.32 Befejezés: Egy vizuális jelzés, amely a kar hátralandításából áll, a „RACK” (állványra) szóbeli vezényszóval együtt. A teljesen kinyújtott kart ekkor a vezényszóval pontosan egy időben gyorsan vissza kell húzni a bíró füle mögé.

Felhúzás

7.1.33 Kezdés: Nem szükséges jelzés.

7.1.34 Befejezés: Egy vizuális jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozgásából áll, a „DOWN” (le) szóbeli vezényszóval együtt. A bíró feje fölötti kiinduló helyzetből a teljesen kinyújtott kart gyorsan le kell engedni, amíg közvetlenül a platformra nem mutat, a vezényszóval pontosan egy időben.

Minden fogásnem

7.1.35 Mindhárom fogásnemenél fontos, hogy a kar mindig teljesen ki legyen nyújtva, minden mozgás gyors és koordinált legyen a hangos szóbeli vezényszavakkal egy időben, soha ne legyen zavaró és soha ne legyen szükségtelen karmozgás a vezényszavak között, ami megzavarhatná vagy összezavarhatná a versenyzőt a gyakorlat során. Az egyes fogásnemekhez tartozó első karpozíciónak már a gyakorlat kezdete előtt a helyén kell lennie, és nem történhet olyan módon, ami elvonná a versenyző figyelmét.

7.1.36 Bár nem minden versenyen követelmény, minden olyan versenyen, ahol a magas zajszint miatt a versenyzőknek nehézséget okozhat a „Platform kész” vezényszó meghallása, a vezetőbírónak a versenyző felé irányuló kézjelet kell használnia, amely a

teljesen kinyújtott, a versenyzőre mutató kar gyors hátralendítéséből áll a bíró füle mögé, hogy a versenyző tudja, a platform kész, és az órája már jár.

7.1.37 A bíróknak ésszerű határokon belül a legjobb és legbiztonságosabb pozíciót kell felvenniük a versenyző látásához mindhárom fogásnem bíraskodása során. A vezetőbíró a platform előtt helyezkedik el, valamelyik oldalra kissé eltolva, az oldalbírók pedig a platform bal és jobb oldalán.

7.1.38 A platformon a bírók ülhetnek a székükben vagy térdelhetnek; egyetlen ponton sem ülhet vagy feküdhöz bíró a padlón. Az egyetlen kivétel ez alól az oldalbírók, akik a padlón ülhetnek a fekvenyomás során.

Bírók – Általános szabályok folytatása

Példák a kisebb mulasztásnak tekintendő hibákra

(Lásd 7.1.8)

- * A zokni ráfekszik vagy érinti a térdbandázst, vagy térdgumit.
- * A hüvelykujj-hurkok eltávolításának elmulasztása a gyakorlat előtt.
- * A kantáros mez lábszárhossza meghaladja az előírt követelményeket.
- * A felhúzó zokni nem takarja el teljesen a vádli tetejét.
- * A csuklóbandázs felhelyezése láthatóan meghaladja a megengedett méreteket.

Példák a szabálytalanságokra, amelyeket a versenyző kísérelte előtt javítani kell:

(Lásd 7.1.9)

- * A versenyzőruha/kantáros mez pántjait nem a vállon viselik.
- * A térdbandázs felhelyezése láthatóan meghaladja a megengedett méreteket.
- * A bemelegítéshez vagy melegen tartáshoz viselt, de elfelejtett tárgyak (pl. sapka, gumi könyökgumistb.) eltávolításának elmulasztása.
- * Raw versenyzők nem viselnek pólót guggolás vagy fekvenyomás közben.
- * Felhúzás során hiányzó zokni vagy bokazokni viselése.
- * A versenyző fekvenyomás közbeni övének fordítva való viselése, hogy a csat további hamis ívet adjon nekik.

Példák a szándékos csalási kísérletnek tekintendő esetekre

(Lásd 7.1.10)

- * Egynél több versenyzőruha használata, vagy bármilyen olyan ruha, amelyet a szabálykönyv specifikációin túl módosítottak (csak Raw, Classic Raw és Single Ply esetén).
- * Egynél több alsónadrág vagy szabálytalan támasztó alsónadrág viselése (csak Raw, Classic Raw és Single Ply esetén).
- * Egynél több póló, vagy szabálytalan, merevítő póló vagy szabálytalan póló használata.
- * Egynél több pár bandázs használata, egynél több réteg (összevarrt bandázsok) vagy az előírt hosszánál hosszabb bandázsok használata.
- * Bármilyen kiegészítés, mint például testfáslik, törölközőbetétek, merevítők stb.
- * Olaj, zsír, folyadékok vagy kenőanyagok jelenléte a krétán vagy a jóváhagyott poron kívül.

7.2. fejezet A bírói képesítés feltételei

Regionális/Országos bírók

7.2.1 Az IPL regisztrált tagjának kell lennie.

7.2.2 A Regionális/Országos elnöknek javasolnia kell és a Bírói elnöknek jóvá kell hagynia.

7.2.3 Legalább 18 évesnek kell lennie és legalább két hitelesített versenyen részt kellett vennie versenyzőként.

7.2.4 Részt kell vennie a Bírói elnök (vagy megbízottja) által egy hitelesített IPL erőversenyző versenyen lebonyolított alapszintű írásbeli és gyakorlati vizsgán (kb. 200 gyakorlat).

7.2.5 Az írásbeli és a gyakorlati vizsgán is legalább 90 százalékos eredményt kell elérnie.

7.2.6 A gyakorlati vizsgát az írásbeli vizsga sikeres letételétől számított 90 napon belül be kell fejeznie. Ha túllépi a 90 napot, kapcsolatba kell lépnie a Bírói elnökkel.

7.2.7 Legalább egy mérlegelési folyamatban részt kell vennie segítőként.

7.2.8 Évente legalább egy IPL versenyen bírászkodnia kell az akkreditáció fenntartásához. Bármely tisztviselőnek, aki egy 12 hónapos időszakon belül nem bírászkodott legalább

egy versenyen, újra le kell tennie az írásbeli és a gyakorlati vizsgát a jelenlegi szintje alapján, hogy felfrissítse tudását az aktuális szabályokról.

7.2.9 Naprakésznek kell lennie az összes IPL szabályváltozással kapcsolatban.

7.2.10 Kötelessége nyilvántartást vezetni az összes verseny nevével és dátumával, valamint az ott bírált csoportok számával.

7.2.11 Minden bírónak évente meg kell újítania IPL tagságát a minősítés fenntartása érdekében.

7.2.12 Az a bíró, aki négy évig inaktív, vagy aki elmulasztja az éves IPL tagság megújítását, elveszíti a minősítését.

Nemzeti bírók

7.2.13 Az IPL tagjának kell lennie.

7.2.14 A Regionális/Országos elnöknek javasolnia kell, és a Bírói elnöknek jóvá kell hagynia.

7.2.15 Legalább két (2) évig Regionális/Országos szintű bírónak kell lennie.

7.2.16 Ezen két év alatt legalább nyolc versenyen kellett bírászkodnia, versenyenként átlagosan négy csoportban

7.2.17 Részt kell vennie a Bírói elnök által adminisztrált Level II. írásbeli vizsgán és legalább 90%-os eredményt kell elérnie.

7.2.18 Évente legalább egy IPL versenyen bírászkodnia kell az akkreditáció fenntartásához.

7.2.19 Naprakésznek kell lennie az összes IPL szabályváltozással kapcsolatban.

7.2.20 Kötelessége nyilvántartást vezetni az összes verseny nevével és dátumával, valamint az ott bírált csoportok számával.

7.2.21 Évente meg kell újítania IPL tagságát a minősítés fenntartása érdekében.

7.2.22 Az a bíró, aki négy évig inaktív, vagy aki elmulasztja az éves IPL tagság megújítását, elveszíti a minősítését.

7.2.23 Legalább négy mérlegelési folyamatot, nyolc csoportnyi kártyakezelést a verseny alatt, és nyolc (8) csoportnyi verseny-számítógép kezelést kell teljesítenie a verseny alatt.

7.2.24 A nemzeti szintű bírónak tilos más erőversenyző szövetségeknek bírászkodniuk, kivéve, ha egy adott versenyre vonatkozó mentességet kértek és kaptak az IPL

Világközponttól. A mentesség megszerzésének elmulasztása a bíró IPL minősítésének felfüggesztését vonja maga után az IPL Világközpont által meghatározott időtartamra.

Nemzetközi bírók

7.2.25 Az IPL tagjának kell lennie.

7.2.26 A Regionális/Országos elnöknek vagy a Bírói elnöknek javasolnia kell és az IPL elnökének és a Bírói elnöknek közösen jóvá kell hagynia.

7.2.27 Legalább három évig Nemzeti szintű bírónak kell lennie.

7.2.28 Legalább 20 IPL vagy IPL tagszervezet által hitelesített versenyen kellett nemzeti bíróként közreműködni és legalább 100 csoportot kellett bírálania.

7.2.29 Legalább három világszintű IPL vagy IPL tagszervezeti versenyen kellett bírászkodnia.

7.2.30 Legalább három ellenőrzött (tested) eseményen kellett közreműködni és legalább három doppingtesztet kellett adminisztrálnia.

7.2.31 Részt kell vennie a Bírói elnök által adminisztrált Level III írásbeli vizsgán és legalább 95%-os eredményt kell elérnie.

7.2.32 Évente legalább egy IPL versenyen bírászkodnia kell az akkreditáció fenntartásához.

7.2.33 Naprakésznek kell lennie az összes IPL szabályváltozással kapcsolatban.

7.2.34 Kötelessége nyilvántartást vezetni az összes verseny nevével és dátumával, valamint az ott bírált csoportok számával.

7.2.35 Évente meg kell újítania IPL tagságát a minősítés fenntartása érdekében.

7.2.36 Az a bíró, aki négy évig inaktív, vagy aki elmulasztja az éves IPL tagság megújítását, elveszíti a minősítését.

7.2.37 Legalább nyolc mérlegelési folyamatot, 16 csoportnyi kártyakezelést a verseny alatt, és 16 csoportnyi verseny-számítógép kezelést kell teljesítenie a verseny alatt.

7.2.38 A nemzetközi szintű bíróknak tilos más erőversenyző szövetségeknek bírászkodniuk, kivéve, ha egy adott versenyre vonatkozó mentességet kértek és kaptak az IPL Világközponttól. A mentesség megszerzésének elmulasztása a bíró IPL minősítésének felfüggesztését vonja maga után az IPL Világközpont által meghatározott időtartamra.

7.3. fejezet Az IPL személyzeti tisztviselői

7.3.1 A „Személyzeti tisztviselői program” – Ez azoknak szól, akik jelenleg nem terveznek bírászkodni a versenyeken, de segíteni szeretnék a versenyigazgatókat a mérlegelések lebonyolításában, a jegyzőkönyvvezető asztalnál végzett munkában és az ügyintézésben.

Az írásbeli vizsga továbbra is kötelező, de gyakorlati vizsgát nem tartanak. Bárki, aki jelenleg személyzeti tisztviselő, a következő 12 hónapban megváltoztathatja státuszát és teljeskörűen hitelesített Regionális/Országos bírónak válhat, ha legalább két hitelesített versenyen indult versenyzőként, engedélyt kért a Bírói elnöktől, majd sikeres gyakorlati vizsgát tett.

8. RÉSZ. REKORDOK

8.1. fejezet Regionális/Országos és Nemzeti rekordok

8.1.1 Regionális/Országos és Nemzeti rekordok bármely IPL által hitelesített versenyen felállíthatók, feltéve, hogy:

8.1.2 A versenyigazgató IPL versenyhitelesítést igényelt és kapott

8.1.3 A platformot, minden tárcsát, rudat és szorítót a technikai elnök vagy a kijelölt tisztviselő ellenőrizte a verseny megkezdése előtt és azok megfeleltek az IPL követelményeinek és szabványainak

8.1.4 Minden Nemzeti és Világrekordhoz kizárólag jóváhagyott kilogramm alapú tárcsák és szorítók használhatók és ezek ajánlottak a Regionális/Országos rekordokhoz is

8.1.5 Minden új rekordnak legalább 500 grammal meg kell haladnia a korábbi rekord összegét

8.1.6 A versenyzőt és minden használt versenyzőfelszerelést közvetlenül a gyakorlat után, a platform elhagyása előtt ellenőrizni kell

8.1.7 Bármely Regionális/Országos rekordkísérletnél három IPL hitelesített Regionális/Országos szintű vagy magasabb minősítésű bírónak kell közreműködnie; bármely Nemzeti rekordkísérletnél legalább két Nemzeti vagy Nemzetközi bírónak; bármely Világrekordkísérletnél pedig vagy három Nemzetközi bírónak, vagy két Nemzetközi és egy Nemzeti bírónak kell jelen lennie.

8.1.8 Minden IPL szabályt pontosan a szabálykönyv szerint követték.

8.1.9 A versenyigazgatónak minden IPL által hitelesített versenyen az IPL saját Iron Comp szoftverét kell használnia m. Az Iron Comp által generált Excel eredményeket a verseny befejezését követő 5 munkanapon belül e-mailben meg kell küldeni a Világközpontnak a dixie@uspa.net címre. A pontozókártyákat szintén 5 munkanapon belül postai úton, FedEx-szel vagy UPS-szel el kell küldeni az IPL Világközpontba (30 Waterworks Way Irvine, CA 92618). Minden olyan versenyigazgató, aki nem küldi el az eredményeket és a pontozókártyákat az 5 munkanapos határidőn belül:

8.1.9.1.1 Első vétség: Szóbeli figyelmeztetést kap.

8.1.9.1.2 Második vétség: 6 hónapra felfüggesztik az IPL versenyek rendezésétől.

8.1.9.1.3 Harmadik vétség: Nem rendezhet több IPL versenyt a jövőben.

8.1.10 Bármely IPL által hitelesített versenyen a versenyigazgatónak joga van saját helyi, középiskolai, egyetemi, edzőtermi vagy klubrekordokat felállítani. A Regionális/Országos és Nemzeti rekordok felállításához meghatározott összes irányelv továbbra is érvényes az IPL hitelesítés alatt felállított minden rekordra.

8.1.11 A negyedik kísérlet kérésének feltételei a következők:

8.1.11.1.1 Sikeresnek kell lenniük a harmadik kísérletükben.

Minden negyedik kísérlethez a verseny megkezdése előtt már léteznie kell egy érvényes rekordnak, azaz: ha a verseny megkezdése előtt nincs érvényben lévő rekord és a versenyzőnek sikeres a harmadik kísérlete a rekord felállításához, nem tehet negyedik kísérletet ugyanarra a rekordra. Az „Előre meghatározott rekordok nem minősülnek felállított rekordoknak; ezek csupán a minimálisan szükséges értékek az Előre meghatározott rekord tényleges rekorddal való helyettesítéséhez.

8.1.11.1.2 A fennálló rekord 20 kilós körzetében kell lenniük. A negyedik kísérletnek legalább 500 grammal meg kell haladnia a fennálló rekordot.

8.1.11.1.3 Engedélyt kell kapniuk a platform három bírójának egyikétől vagy a platform ügyintézőjétől, aki erről azonnal értesíti a vezetőbíró.

8.1.11.1.4 A következő kérdéseket kell feltenni a 4. kísérletet kérő versenyzőnek:

8.1.11.1.4.1 Sikeres volt a 3. kísérlete?

8.1.11.1.4.1.2 Mennyi a jelenlegi rekord?

8.1.11.1.4.1.3 Ha bármelyik kérdésre nem érkezik sikeres válasz, a 4. kísérletet el kell utasítani.

8.1.12 A versenyzőnek a gyakorlat befejezésétől számított 60 másodpercen belül be kell jelentenie kísérletét.

8.1.13 Ez alól kivételt képez, ha a versenyző a harmadik kísérletével is új rekordot állított fel és éppen felszerelés-ellenőrzésen esik át. Ebben az esetben a versenyző 60 másodperce a felszerelés-ellenőrzés befejezése után kezdődik.

8.1.14 Semmilyen negyedik kísérlet nem számít bele a versenyző versenyösszetettjébe, a versenyen elért helyezésébe, nem használható a „Versenyzői státusz” besoroláshoz, a csapatpontozáshoz és soha nem számít bele a Legjobb Versenyző (Best Lifter) számításába. Kizárólagos célja az egyéni fogásnemi rekord felállítása.

8.1.15 A negyedik kísérletek magába a rekord „összetettbe” (total) sem számítanak bele.

8.1.16 Csak a versenyben ténylegesen részt vevő versenyzők tehetnek rekordkísérletet negyedik kísérletként a versenyen kívül (pl. egy olyan versenyző, aki kiesett, de vendégversenyzőként tovább emel).

8.1.17 Ha ugyanabban a csoportban két versenyző ugyanazt az új rekordot állítja fel pontosan ugyanazzal a súllyal, azt a versenyzőt ismerik el hivatalos rekordtartóként, aki először állította fel a rekordot.

8.1.18 A versenyzők csak abban a kategóriá(k)ban állíthatnak fel rekordokat, amelybe az utolsó mérlegelési szakasz vége előtt beneveztek.

8.1.19 Egy Junior versenyző felállíthat Junior és/vagy Open rekordokat, egy Open kategóriás versenyző csak Open rekordokat, egy Masters versenyző pedig Master és/vagy Open rekordokat állíthat fel, attól függően, hogyan nevezett a versenyre.

8.1.20 Ha bármely verseny formátuma úgy lett meghatározva, hogy minden versenyző csak Open versenyzőként versenyezhet a valódi kora és besorolása (Junior vagy Master) ellenére, kivételt kapnak a 8.1.17., 8.1.19. és 8.1.20. szabályok alól és felállíthatnak rekordokat a saját kategóriájukban is.

8.1.21 IPL Világrekordok csak Világrekord-hitelesített eseményeken állíthatók fel, mint például bármely Nemzeti Bajnokság, Amerika-bajnokság, Regionális Bajnokságok, IPL Világbajnokságok, IPL Olympia és az IPL Multi Ply Nemzeti Bajnokság.

8.1.22 Regionális/Országos, Nemzeti és Világrekordok minden olyan versenyen felállíthatók, amely megfelel a 8.1.1. – 8.1.21. pontokban leírt követelményeknek. Ahhoz, hogy a versenyző engedélyt kapjon bármilyen negyedik kísérletre, az új rekordnak legalább a verseny hitelesítési szintjének vagy annál magasabbnak kell lennie.

Például a Nemzeti Bajnokságokon a versenyzőknek nem engedélyezettek negyedik kísérletek a Regionális/Országos rekordok megdöntésére, de engedélyezettek negyedik kísérletek a Nemzeti vagy Világrekordok megdöntésére. Az Észak-amerikai Bajnokságon, az IPL Világbajnokságon, az IPL Olympián és az IPL Multi Ply Nemzeti Bajnokságon a versenyzőknek csak világrekord megdöntésére engedélyezett negyedik kísérlet, Regionális/Országos vagy Nemzeti rekordra nem.

8.1.23 Az a versenyző, aki olyan szintű rekordot szeretne felállítani, amely alacsonyabb a verseny hitelesítési szintjénél (pl. Regionális/Országos rekordot kér a Nemzeti Bajnokságon), azt csak 2,5 kilós lépésközökkel teheti meg (nem 500 grammal) és a jelenlegi rekordot legalább 2,5 kilóval kell megdöntenie. A Nemzeti Bajnokságon és az IPL Multi Ply Nemzeti Bajnokságon a versenyző megdönthet Nemzeti vagy Világrekordot 500 grammal vagy többel.

Az IPL Világbajnokságon, az IPL Olympián és az IPL Multi Ply Nemzeti Bajnokságon a versenyzőnek 2,5 kilóval (nem 500 grammal) kell megdöntenie a Regionális/Országos vagy Nemzeti rekordot. A Világrekordot azonban megdönthetik 500 grammal vagy többel.

8.1.24 Azok a versenyzők, akik olyan új Nemzeti vagy Világrekordot kísérelnek meg, amelyet minimális standarddal határoztak meg és nem létezik tényleges Nemzeti vagy Világrekord névvel és dátummal, megtehetik ezt a minimális standard beállításával vagy megdöntésével. Jogosultak 4. kísérletre.

8.1.25 Mielőtt a platformra lépne, a versenyzőnek először értesítenie kell a jegyzőkönyvvezető asztalt vagy az ügyintézőt és a vezetőbírókat, hogy új Regionális/Országos, Nemzeti vagy Világrekord-kísérlet készül, biztosítva, hogy a megfelelő minőségű bírók bíraskodjanak a gyakorlatnál és a pontozókártyát, valamint a pontozó szoftvert ennek megfelelően jelöljék.

A vezetőbíró és a jegyzőkönyvvezető asztal előzetes értesítésének elmulasztása érvényteleníti a rekordot.

Minden alkalommal, amikor egy versenyző új rekordot állít fel, közvetlenül a gyakorlat után, a platformról való lelépés előtt egy IPL tisztviselőnek teljes felszerelés-ellenőrzést kell végeznie. Ez a következőket tartalmazza:

8.1.25.1.1 (1) A térdgumik ellenőrzése úgy történik, hogy a versenyző lehajtja azokat, vagy a bíró egy ujját a védő alá dugja.

8.1.25.1.2(2) A térdbandázsok ellenőrzése úgy történik, hogy a versenyző legalább az egyik bandázst leveszi és a tisztviselő mindenki szeme láttára leméri azt; a csuklóbandázsok ellenőrzése úgy történik, hogy a versenyző legalább az egyik bandázst leveszi és a tisztviselő mindenki szeme láttára leméri azt; az öveket vagy le kell venni, vagy a tisztviselő végighúzza a kezét az öv belsején, hogy ellenőrizze, nem adtak-e hozzá szabálytalan támasztékot.

8.1.25.1.4.(3) A könyökgumik ellenőrzése az anyag széthúzásával történik, bizonyítva, hogy az csak egyrétegű és a megfelelő szélességű.

8.1.25.1.4(4) A kantáros mez ellenőrzése a kézfej végighúzásával történik a versenyző ágyékvonala alatt az oldalon, valamint a versenyző oldalán a köldök feletti területen, hogy ellenőrizzék, nincs-e további szabálytalan támaszték a kantáros mez alá rejtve.

8.1.25.1.5.(5) Egyrétegű fekvényomó ruha esetén ellenőrizni kell, hogy az egész ruha csak egyrétegű-e (egy- vagy kétrétegű ujjakat kínálnak az egyrétegű ruháikhoz), és egy gyors pillantással ellenőrizni kell, hogy nem tettek-e semmit a ruha eleje alá, hogy lerövidítsék a versenyző mozgástartományát.

A kantáros mezt is ellenőrizni kell, hogy csak egyrétegű-e és megfelel-e minden egyéb specifikációnak.

Egy utolsó pillantás a versenyzőre tetőtől talpig, hogy megbizonyosodjanak róla, nincsenek-e jelen egyéb szabálykönyvi sértések, amelyek érvényteleníthetnék az új rekordot.

9. RÉSZ. Személyes üzenetünk a speciális és mozgássérült versenyzőinknek, valamint vallási előírások

9.1. fejezet Speciális igények, mozgássérült, végtaghiányos, fogyatékkal élő, adaptív, mentálisan akadályozott, orvosi vagy vallási korlátozások

9.1.1 Az IPL minden versenyzőt üdvözlöl és minden tőlünk telhetőt megteszünk a speciális igények vagy vallási kérések teljesítése érdekében. Alapvető fontosságú a versenyző igényeihez való alkalmazkodás a biztonságos környezet fenntartása mellett a versenyző teljesítményéhez.

Ha egy versenyzőnek bármilyen különleges kérése van, kérjük, töltse ki az IPL Speciális Igények és Vallási Mentességi Nyilatkozatot és további részletekért vegye fel a kapcsolatot az info@powerlifting-ipl.com címmel. Minden kérést egyénileg bírálunk el, figyelembe véve a versenyző biztonságát, a végrehajtási szabályok betartását és a versenyző számára a legjobb teljesítményt biztosító környezetet. Az erőemelés olyan szenvedély, amelyet soha nem korlátozhatnak az egyén fizikai akadályai.

Munkatársaink megértőek és tapasztaltak ezen a területen és azt szeretnék, hogy minden versenyző szívesen látottnak és megbecsültnek érezze magát a versenyeken.

9.2. fejezet Súlycsoportok

9.2.1 Minden versenyzőnél az 1. rész 1.3. pontjában található standard súlycsoportokat kell használni.

9.3. fejezet Ruházat

9.3.1 Versenyzőruha (kantáros mez) nem kötelező, de póló igen. Mind a póló, mind a versenyzőruha használata megengedett.

Vallási korlátozások esetén különleges megfontolások vonatkoznak az igényeiknek megfelelő öltözetre és takarásra.

9.3.2 A tréningnadrág, amely nem tartó jellegű, szorosan illeszkedik a farizomhoz és a lábakhoz, vagy a szűk rövidnadrág az egyetlen elfogadható nadrág. A láb- és karkitakarás lehetővé teszi a versenyző számára a gyakorlatot a vallási követelmények betartása mellett.

A protézissel való gyakorlat megengedett és az ortézisek cipővel együtt engedélyezettek. Abban az esetben, ha a versenyzőnek lehetősége van a protézis használatára vagy elhagyására, azt a mérlegeléskor be kell jelentenie. Ez magában foglalhatja a végtaghiányosok számára egy jóváhagyott heveder, markolat vagy egyéb helyettesítő eszköz használatát a hiányzó végtaghoz.

9.4. fejezet Általános

9.4.1 A fogyatékkal élő, mozgássérült, speciális igényű és adaptív sportolók számára plusz idő biztosított a platformon való elhelyezkedéshez a kezdőjelzés előtt. Szükség esetén ez lehetővé teheti az edző jelenlétét is a platformon a beállítás segítségével. Ha a versenyzőnek akkut orvosi problémája van, például rohamok vagy ájulás, az edzője vagy segítőtje a platform mellett tartózkodhat, hogy közvetlenül értesítse a vezetőbíró, ha a versenyző orvosi epizódot él át és segítségre van szüksége.

9.4.2 Ha a versenyző nem tudja teljesen kinyújtani a karját vagy lábát a könyök anatómiai deformációja miatt, ezt a tényt jelentenie kell a három bírónak a verseny minden kísérlete előtt.

9.4.3 Bármely versenyző rögzíthető a padhoz a saját személyes rögzítőövével.

9.4.4 A rögzítés megengedett a lábakon a bokától a csípőig.

9.4.5 A lábak rögzítését a versenyzőnek, az edzőnek vagy a lapozóknak kell elvégezniük a bírók felügyelete mellett.

9.4.6 Az edző segíthet a versenyzőnek a platformra való érkezéskor vagy onnan való távozáskor. Az edzőknek a kijelölt edzői területen belül kell maradniuk.

9.4.7 A versenyzőnek két perce van a kísérlet megkezdésére, miután a platformra szólították. Figyelmeztető jelzés és időjelzés történik az utolsó egy percnél. Az első perc alatt az edző a platformon tartózkodhat, segítve a versenyző felkészítését, beleértve a biztonsági rögzítést, a csuklóbandázsok meghúzását vagy egyéb beállításokat a versenyző és a platform személyzetének biztonsága érdekében.

9.4.8 A fekvéymáshoz a versenyzőnek a hátán kell feküdnie úgy, hogy a vállai és a farizmai érintkezzenek a pad lapos felületével.

A fej felemelkedhet a gyakorlat során. Ezt a pozíciót a kísérlet során végig meg kell tartani. Az egyetlen kivétel a sarok helyzetére vonatkozik az alsó végtagi amputáltak esetében.

9.4.9 Azok a speciális és fogyatékkal élő sportolók, akik a 9.1.1. pont szerint mentességet kaptak és akik az adott kvalifikációs időszakon belül egy IPL versenyen Class 4 szintű kvalifikációs összetettet értek el, jogosultak regisztrálni – amennyiben van szabad hely és a versenyigazgató ésszerűen biztosítani tudja a különleges körülményeket – minden Nemzeti Bajnokságra, Amerika-bajnokságra, Regionális Bajnokságokra, IPL Világbajnokságokra, IPL Olympiára és az IPL Multi Ply Nemzeti Bajnokságra.

10. RÉSZ. Multi Ply Divízió – Melléklet

10.1. fejezet Versenyzőruha

10.1.1 A versenyfogások során versenyzőruhát kell viselni. Ez egy egyedi, teljes hosszúságú ruhadarab kell, hogy legyen, amely szövetből, poliészterből, farmerből vagy vászonból készül és több rétegből is állhat bármilyen vastagságban, de egyetlen egységet kell alkotnia. A pántokat a versenyfogások végrehajtása közben mindig a vállon kell viselni. Tépőzár használata a pántok rögzítéséhez megengedett.

A nadrágszár hossza nem nyúlhat a combközépnél (a térdkalács teteje és az ágyék közötti középpontnál) lejjebb.

10.1.2 Merevítő póló (erector shirt) viselhető guggoló vagy felhúzó ruha mellett ezen két fogásnem végrehajtása során.

10.2. fejezet Fekvenyomó ruha

10.2.1 A versenyzőruha alatt egy fekvenyomó ruha viselhető. Szövetből, poliészterből, farmerből vagy vászonból készült egyedi ruhadarabnak kell lennie.

Szerkezete több rétegből is állhat, de egyetlen egységet kell alkotnia. Az ujjaknak viseléskor a könyök felett kell maradniuk, és fedniük kell a hónaljat. Tépőzár vagy nyitott hát megengedett.

10.2.2 A fekvenyomás során a nyitott hátú fekvenyomó ruhát viselő versenyzőnek lehetősége van egy **sima fehér póló viselésére**, amely megfelel a 3. rész 5. pontjában (póló) található minden általános specifikációnak.

10.3. fejezet Támasztó alsónadrág

10.3.1 Egy pár bármilyen kialakítású támasztó alsónadrág viselhető, amely túllóghat a versenyzőruha szárán, feltéve, hogy a hossza nem haladja meg a combközeget és a dereka nem nyúlik túl a törzs középvonalán.

10.3.2 A támasztó alsónadrágnak szövetből készült egyedi ruhadarabnak kell lennie. Szerkezete több rétegből is állhat bármilyen vastagságban, de egyetlen egységet kell alkotnia.

10.4. fejezet Könyökgumi

10.4.1 Könyökgumi csak a guggolás és a felhúzás során viselhető, a fekvenyomás alatt nem. Gumírozott anyagból készült támasztó gumik lehetnek (maximum 20 cm hosszúságban). Fedhetik az általános könyökterületet, de nem nyúlhatnak túl 10 cm-rel a könyökízület középpontja felett vagy alatt. A póló ujjá átfedheti a könyökgumit, ha az nem nyúlik túl a könyökízületen.

10.5. fejezet Fekvenyomás

10.5.1 A versenyző cipőjének vagy lábujjainak szilárdan kell érintkezniük a platformmal vagy a felülettel. A fej helyzete opcionális.

10.5.2 Ha a rúd nincs olyan alacsonyan, hogy érintse a versenyző övét, a gyakorlat elfogadható.

10.5.3 A középső segítő beállíthatja a versenyző övét, vállait, fejét vagy karjait a fejrész felőli pozícióból, miután a versenyző a padon van, de a gyakorlatnak továbbra is el kell kezdődnie a megengedett egy percen belül.

10.5.4 Fújható tapadássegítő spray használata csak a cipőtalpon megengedett.

10.5.5 Háromszemélyes beadás (handoff) megengedett. Az oldalsó személyzetnek a hivatalos versenysegítőknek kell lenniük.

10.6. fejezet Guggolás – Platform személyzete

10.6.1 A guggolás során egy további lapozó engedélyezett a platformon, aki a monolift karos szerkezetét kezeli. Ez a személy a maximum öt engedélyezett lapozón felül értendő.

10.7. fejezet Guggolás – Monolift

10.7.1 A guggolás végrehajtása során a monolift használata megengedett. A versenyző választhat, hogy a helyén marad (nem lép hátra), vagy kisétál a guggolás megkezdése előtt.

10.8. fejezet Guggoló rúd

10.8.1 A 30 kg-os guggoló rúd használata kizárólag a Multi Ply divízióban engedélyezett

11. RÉSZ. VERSENYIGAZGATÓK

11.1. fejezet Versenyigazgatói választása díjak

11.1.1 A kötelező „Legjobb versenyző” díjakon felüli bármilyen további díj opcionális és a versenyigazgató mérlegelése szerint adható. Ezeket „Versenyigazgató választása díjként” kell feltüntetni és a verseny végén, az eredményhirdetéskor kell átadni.

11.1.2 A díjazás kritériumait a verseny előtt közölni kell a regisztrált versenyzőkkel.

11.2. fejezet Doppingellenőrzés

11.2.1 A versenyigazgatónak legalább 14 nappal az ellenőrzött verseny előtt be kell fizetnie az összes laboratóriumi vizsgálati díjat az IPL weboldalán keresztül.

11.2.2 A díjak befizetése után a laboratórium kiszállítja a tesztkészleteket, beleértve a tartalékkészleteket is.

11.2.3 A verseny után a szoftver által generált számú tesztet kell elvégezni és benyújtani a labornak.

11.2.4 A versenyigazgatónak lehetősége van bármely versenyző tesztelésére, aki világrekordot állít fel, függetlenül a pontszámától.

11.2.5 Az a versenyigazgató, aki nem végzi el az előírt teszteket, 12 hónapig nem rendezhet ellenőrzött versenyt.

11.2.6 Az IPL bizalmas listát vezet a tesztelt személyekről a versenyigazgatói portálon.

11.3. fejezet A versenyigazgató felelőssége a platformmal kapcsolatban.

11.3.1 A platform felülete kezelhető csúszásmentes bevonattal, tapadószalaggal vagy gumiszőnyeggel, de az IPL a sűrű szövésű szőnyegborítást javasolja.

11.3.2 A bemelegítő területen elegendő számú, a versenyen használtakkal megegyező minőségű rudat és tárcsát kell biztosítani.

Legalább három bemelegítő platformot kell biztosítani minden fogásnemhez, kivéve, ha egy csoportban 10 vagy kevesebb versenyző van.

11.3.3 Csak kréta, babapúder, folyékony kréta, gyanta vagy magnézium-karbonát használható a testen és a ruházaton.

11.3.4 A rúd szándékos ledobása vagy a személyzet épségének veszélyeztetése azonnali kizárást vonhat maga után.

11.3.5 Ha egy platformon több csoport versenyez, a versenyigazgató dönthet további szünetekről a bírók és a stáb pihenése érdekében.

11.3.6 A technikai elnök vagy annak hiányában a versenyigazgató) felügyeli a szabályok betartását és a felszerelések ellenőrzését.

11.3.7 A jegyzőkönyvvezetők, a versenyigazgatóval együttműködve, felelősek a verseny menetének pontos rögzítéséért.

11.3.8 Ha a bemelegítés vagy a verseny során egy versenyző megsérül, vagy bármilyen más módon olyan állapot jeleit mutatja, amely indokolatlanul vagy jelentősen veszélyeztetheti a versenyző egészségét és jólétét, a hivatalos orvosnak, a versenyigazgatónak vagy a vezetőbíróknak joga van a vizsgálatához. Ha az versenyzés folytatása nem tanácsos, a döntésről értesítik az versenyzőt és/vagy az edzőjét és az versenyzőt eltávolítják a versenyről.

11.3.9 Az versenyző és/vagy edző helytelen viselkedése és a hivatalos figyelmeztetés kiadása után minden további helytelen viselkedést a versenyigazgatónak vagy a vezető bírónak kell kezelnie kizárási értesítés formájában („ezennel kizárva” közvetlenül a versenyzőnek címezve), amelyet az versenyzőre és edzőjére vonatkozó, a helyszín elhagyására irányuló közvetlen utasítás követ („kötelesek azonnal elhagyni a létesítményt”). Ettől az irányelvtől nincs eltérés. Az irányelvből fakadó intézkedéseket a versenyigazgatónak vagy a vezető bírónak nyomon kell követnie és (vizuálisan és fizikailag is) meg kell győződnie arról, hogy a vétkes személy(ek) elhagyják a helyszínt. Ez magában foglalhatja a rendezvény leállítását is az irányelv kezelése érdekében. Egy közvetett kijelentés az emelővel és/vagy edzővel való közvetlen kapcsolatfelvétel nélkül nem elegendő.

A versenyigazgató saját belátása szerint eltávolíthat egy versenyzőt és/vagy edzőt a helyszínről a rendezvényen tanúsított helytelen viselkedés alapján, de a versenyző és/vagy edző kitiltása a szövetségből vagy a jövőbeli IPL rendezvényekről az IPL Világközpont (World Office) kizárólagos hatásköre. A versenyigazgatónak vagy a Regionális/Országos elnöknek dokumentációt kell benyújtania a versenyző és/vagy edző kizárásának és eltávolításának alátámasztására.

11.3.10 A versenyigazgatók nem versenyezhetnek, és nem edzhetnek más versenyzőkkel a saját versenyükön, továbbá nem láthatnak el semmilyen egyéb feladatot a verseny lebonyolításához szükséges teendőkön kívül [5]. Teljes figyelmüket a sikeres verseny professzionális lebonyolítására kell fordítaniuk, a 7.1.18-7.1.18.2 szakaszoknak megfelelően kell felöltözniük és mindig elérhetőnek kell lenniük az versenyzők és a személyzet számára. Az egyetlen kivétel, ha egy képzett társ-versenyigazgatót az IPL Világközpont előzetesen jóváhagy a rendezvény szankcionálása előtt [5]. A verseny során a társ-versenyigazgató átveszi a versenyigazgató összes feladatát [5]. Jóváhagyási kérelmekért írjon az info@powerlifting-ipl.com címre

11.3.11 A versenyigazgatónak minden IPL által szankcionált versenyen az IPL saját tulajdonú IronComp szoftverét kell használnia.

11.3.12 Bármely IPL által szankcionált eseményen a versenyigazgatónak joga van saját helyi verseny-, középiskolai, egyetemi, edzőtermi vagy klubrekordokat felállítani [6]. A Regionális/Országos és Nemzeti Rekordok felállítására vonatkozó összes irányelv továbbra is érvényes az IPL szankciója alatt felállított minden rekordra.

11.4. fejezet Mérlegelés

11.4.1 Opcionális korai mérlegelés tartható legfeljebb 24 órával a verseny kezdete előtt .

11.4.2 A felszerelés ellenőrzése a mérlegelés alatt történik; a szándékos szabályszegés kizárást von maga után.

11.4.3 Helyi versenyeken a versenyigazgató engedélyével a versenyző változtathat a súlycsoportján.

11.5. fejezet Verseny utáni teendők

11.5.1 A verseny befejezését követően a versenyigazgatónak biztosítania kell, hogy minden rekordfelelős részére igazolva legyen, hogy valamennyi sikeres rekordkísérlet megfelelően ellenőrzésre került, teljesítette az IPL összes követelményét, és szerepel a hivatalos eredménylapon.

11.5.2 A versenyigazgatónak öt munkanap áll rendelkezésére, hogy az eredménylap hivatalos másolatát benyújtsa a Világirodának (lásd 9.1.9. szakasz). Az IronComp által generált Excel eredményfájlt e-mailben kell elküldeni a Világirodának a dixie@uspa.net címre a verseny befejezését követő öt (5) munkanapon belül. Az eredménykártyákat szintén a verseny befejezését követő öt (5) munkanapon belül kell elküldeni. Bármely versenyigazgató, aki nem nyújtja be az eredményeket és nem postázza az eredménykártyákat az öt munkanapos határidőn belül, az alábbi szankciókban részesül:

11.5.2.1.1 Első alkalom: figyelmeztetésben részesül.

11.5.2.1.2 Második alkalom: hat (6) hónapra eltiltásra kerül IPL versenyek rendezésétől.

11.5.2.1.3 Harmadik alkalom: határozatlan időre eltiltásra kerül bármely jövőbeni IPL verseny irányításától.

11.6. fejezet Eseménytervezés

11.6.1 Egyetlen versenyigazgatónak sincs kizárólagos joga egy adott területhez; a versenyek ütemezésének a piaci igényekhez kell igazodnia.

11.6.2 A versenyigazgatóknak saját számítógéppel kell rendelkezniük a verseny lebonyolításához, amelyet más nem használhat.

12. RÉSZ. DOPPINGELLENŐRZÉS – TILTOTT SZEREK LISTÁJA

Az itt közölt információk kizárólag tájékoztató jellegűek. Az IPL Világiroda, annak tisztségviselői, alkalmazottai, megbízottjai vagy képviselői nem minősülnek egészségügyi szakembereknek és nem nyújtanak orvosi tanácsot, illetve nem válaszolnak sportolói megkeresésekre arra vonatkozóan, hogy az itt fel nem sorolt

gyógyszerek vagy étrend-kiegészítők használata engedélyezett-e. Minden sportoló, aki IPL doppingellenőrzött versenyen kíván indulni, kizárólagos felelősséggel tartozik azért, hogy saját orvosával vagy egészségügyi szakemberével konzultáljon annak megállapítása érdekében, hogy az általa jelenleg használt vénköteles gyógyszerek vagy egyéb étrend-kiegészítők pozitív tesztteredményt eredményezhetnek-e, illetve tartalmaznak-e bármely, a tiltott szerek listáján szereplő anyagot.

Anabolikus szteroidok:

1-Androsztendiol, 1-Androsztendion vagy

1-Tesztoszteron metabolit(ok)

4-Hidroxi-tesztoszteron, Formesztán és/vagy metabolit(ok)

6 α -Metil-androsztendion metabolit

Androsztendiol, Androsztendion vagy

Tesztoszteron (T/E 4:1 arány)

Bolaszteron metabolit

Boldenon metabolit(ok)

Kaluszteron metabolit(ok)

Klenbuterol (anabolikus szer)

Klosztebol metabolit(ok)

Danazol metabolit(ok)

Dehidroklórmetil-tesztoszteron metabolit(ok)

Dezoximetil-tesztoszteron metabolit(ok)

Drosztanolon és/vagy metabolit(ok)

Epitestosteron (elfedő szer)

Estra-4,9-dien-3,17-dion metabolit(ok)

Fluoximeszteron metabolit(ok)

Formebolon metabolit(ok)

Furazabol metabolit

Halodrol metabolit

Mesztanolon metabolit
Meszterolon metabolit(ok)
Metandriol metabolit(ok)
Metandroszenolon metabolit(ok)
Metaszteron és/vagy metabolit
Metenolon és/vagy metabolit(ok)
Metil-1-tesztoszteron és/vagy metabolit(ok)
Metiltesztoszteron metabolit(ok)
Miboleron metabolit
Nandrolon, 19-norandrosztendion vagy 19-norandroszt metabolit(ok)
Nor-kloztebol metabolit(ok)
Noretandrolon metabolit(ok)
Oxabolon és/vagy metabolit(ok)
Oxandrolon és/vagy metabolit
Oximeszteron
Oximetolon metabolit(ok)
Probenecid (elfedő szer)
Prosztanozol metabolit(ok)
Stanozolol metabolit(ok)
Sztenbolon és/vagy metabolit(ok)
Tesztolakton (antiösztrógen) metabolit
Trenbolon metabolit

Amfetaminok

Amfetamin
Metamfetamin (L és/vagy D)
Metiléndioxi-amfetamin (MDA)
Metiléndioxi-metamfetamin (MDMA)

Kokain

Ekgonin-metil-észter (EME) (kokain metabolit)

Designer stimulánsok

Benzilpiperazin (BZP)

Vízajtók

Acetazolamid

Amilorid

Bendroflumetiazid

Bumetanid

Kanrenon

Klorotiazid

Klórtalidon

Klopamid

Ciklotiazid

Diklórfenamid

Etakrinsav

Furozemid

Hidroklorotiazid

Hidroflumetiazid

Spironolakton

Triamteren

Metilfenidát

Metilfenidát

Egyéb stimulánsok

4-Fenil-piracetám

Adrafinil

Amfepramon (Dietylpropion)

Amifenazol

Amfetaminil

Benzfetamin

Katin (Norpszeudoefedrin)

Klobenzorex

Dimetilamfetamin

Etamiván (Etamiván)

Etilamfetamin (Etilamfetamin)

Famprofazon

Fenkamfamin

Fenetyllin (Fenetylline)

Fenfluramin

Fenproporex

Furfenorex

Heptaminol

Mefenorex

Mefentermin

Metilefedrin

Modafinil

Niketamid

Norfenfluramin

Oktopamin

Para-hidroxi-amfetamin

Fendimetrazin

Propilhexedrin

Szelegilin

Szibutramin

Sztrichnin

Egyéb

Efedrin

Fenmetrazin

Fentermin

Tesztoszteronfokozók, szelektív androgénreceptor-modulátorok (SARMs), vagy egyéb olyan anyagok,

amelyek a T/E arány 4:1 érték fölé emelkedését eredményezhetik.

13. RÉSZ. VALLÁSI SZEMPONTOK

Az IPL minden tőle telhetőt megtesz a vallási okokból kért egyedi ruházat (pl. teljes testet fedő ruházat) engedélyezésére.

14. RÉSZ. TRANSZNEMŰ SPORTOLÓK

A transznemű versenyzők nem indulhatnak tesztelt (tested) versenyeken.

Az IPL-ben mindenki jogosult a versenyzésre és minden versenyzőre ugyanazok a szabályok vonatkoznak, ahogyan az a szabálykönyvben szerepel, függetlenül attól, hogy férfi vagy női kategóriában indul.

Minden versenyző köteles személyazonosító okmányt (ID) és érvényes tagsági kártyát bemutatni a mérlegeléskor.

A sportolóknak abban a nemi kategóriában kell regisztrálniuk, amely a személyazonosító okmányukon és a tagsági kártyájukon szerepel.

Az IPL minden versenyzőt szívesen fogad és minden tőlünk telhetőt megtesz annak érdekében, hogy tagjaink számára megfelelő körülményeket biztosítsunk.

Munkatársaink megértőek és céljuk, hogy minden versenyző szívesen látva és megbecsülve érezze magát versenyjeinken.

Amennyiben Ön transznemű sportoló és további információra van szüksége kérjük, írjon az alábbi e-mail címre:

info@powerlifting-ipl.com

15.RÉSZ MAGATARTASI KÓDEX

A Nemzetközi Erőversenyző Liga (IPL) elkötelezett amellett, hogy rendezvényein befogadó, professzionális és biztonságos környezetet biztosítson tagjai számára. Ennek érdekében zéró toleranciát alkalmaz mindenfajta diszkriminációval és zaklatással szemben, ideértve – de nem kizárólagosan – a szexuális zaklatást is.

Az IPL tagjai számára tilos olyan magatartást tanúsítani vagy olyan anyagot közzétenni, amely az IPL kizárólagos megítélése szerint sértő, mások jogait korlátozza, vagy bármely személynek vagy szervezetnek kárt okoz.

A Magatartási Kódex megsértése a tagság megszüntetését, a befizetett tagsági díjak elvesztését, valamint az IPL által szankcionált eseményeken való részvétel vagy jelenlét megtiltását vonhatja maga után.

Az IPL Magatartási Kódexének állítólagos megsértésével kapcsolatos panaszokat az IPL Tagvédelmi Képviselőjének kell jelenteni az alábbi e-mail címen az eseménytől számított 30 napon belül:

info@powerlifting-ipl.com

A Tagvédelmi Képviselő összegyűjti az állítással kapcsolatos minden releváns bizonyítékot és eldönti, hogy az ügy az IPL Végrehajtó Bizottsága elé kerül-e fegyelmi eljárás megfontolása céljából.

A „tag” fogalma magában foglalja az összes versenyzőt, versenyigazgatót, bírót, minősített edzőt, valamint egyéb tisztségviselőket és/vagy alkalmazottakat.

Minden tagtól elvárt, hogy egymással tisztelettel és méltósággal bánjanak, miközben megőrzik az IPL szakmai színvonalát és integritását.

Minden tagnak be kell tartania az IPL Szabálykönyvében aktuálisan szereplő összes előírást, valamint az alábbi alapelveket:

Diszkrimináció

Nem megengedett semmilyen jogellenes megkülönböztetés nem, szexuális irányultság, életkor, faj, bőrszín, világnézet, nemzeti származás, veterán státusz, családi állapot, vallás, fogyatékoság, megjelenés vagy bármely más, jogszabály által védett tulajdonság alapján.

Zaklatás

Másokkal szembeni bármilyen jogellenes, fenyegető, káros, bántalmazó vagy egyébként kifogásolható zaklatás nem tolerálható.

Ide tartozik minden olyan viselkedés, kommunikáció vagy közzétett anyag, amely sérti mások magánéletét, megalázó, rágalmazó, gyűlöletkeltő, megtévesztő, becsületsértő, obszcén, szexuálisan explicit, vagy etnikailag kifogásolható.

Szexuális zaklatás

A szexuális zaklatás semmilyen formában nem tolerálható és magában foglalja a nem kívánt szexuális közeledést vagy ajánlatot, a fizikai érintést, sértő, szexuálisan explicit képek vagy írásos anyagok továbbítását, valamint minden olyan szexuális jellegű magatartást, amely bántó, sértő vagy megfélemlítő.

Egy tag magatartása akkor minősül nem kívánatosnak és az IPL Magatartási Kódexét sértőnek, ha a tagnak tudnia kellett volna, hogy a magatartás nem kívánatos, vagy ha az érintett személy(ek) kifejezetten kifogást emeltek ellene.