

International Powerlifting League



Τεχνικοί κανόνες

13 Μαρτίου 2024

Το παρόν βιβλίο κανονισμών έχει μεταφραστεί με το πρόγραμμα ChatGPT (OpenAI). Τυχόν λάθη στη μετάφραση των ορολογιών ή στην απόδοση των εννοιών η Greek Powerlifting League δε φέρει καμία ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση υπερισχύει το βιβλίο κανονισμών στην Αγγλική γλώσσα.

***Οι ενημερώσεις Ιανουαρίου-Μαρτίου 2024 επισημαίνονται με κίτρινο χρώμα.

***Οι ενημερώσεις του Ιουλίου 2023 επισημαίνονται με μπλε χρώμα.

Πίνακας περιεχομένων

ΜΕΡΟΣ 1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ	6
Σημείο 1.1 Γενικοί κανόνες	6
Σημείο 1.2 Κατηγορίες ηλικίας	6
Στοιχείο 1.3 Κατηγορίες σωματικού βάρους	6
Σημείο 1.4 Εγγραφή IPL	7
Σημείο 1.5 Ομαδικός διαγωνισμός	7
Σημείο 1.6 Βραβεία καλύτερου αθλητή / Βραβεία επιλογής του διευθυντή του αγώνα	8
Στοιχείο 1.7 Περιφέρεια/Χώρα	8
Σημείο 1.8 Drug Test	9
ΜΕΡΟΣ 2. ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ	12
Σημείο 2.1 Πλατφόρμα	12
Θέση 2.2 Μπάρες και πλάκες	12
Σημείο 2.3 Κολάρα	13
Στοιχείο 2.4 Squat Racks & Combo Squat/Bench Press Racks	14
Σημείο 2.5 Πάγκος	14
Σημείο 2.6 Judging Lights	15
Σημείο 2.7 Περιβάλλον του αγώνα	15
ΜΕΡΟΣ 3. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ	15
Στοιχείο 3.1 Singlet	15
Στοιχείο 3.2 Lifting Costum	16
Σημείο 3.3 Bench Shirt	17
Θέση 3.4 Erector και Band Shirts (μόνο σε Multi Ply)	18
Στοιχείο 3.5 Κάτω την μπλούζα	18
Θέση 3.6 Εσώρουχα	18
Σημείο 3.7 Ενημερωτικά δελτία υποστήριξης	19
Θέση 3.8 Κάλτσες	19
Σημείο 3.9 Ζώνη	20
Θέση 3.10 Παπούτσια ή μπότες	20
Θέση 3.11 Wraps καρπού και γόνατος/ sleeves γόνατος και αγκώνα/καπέλα, κορδέλες ιδρώτα, εξοπλισμό κεφαλής/περιτυλίγματα καρπού	21
Wraps γόνατος/Sleeves γόνατος	21
Καπέλα, κορδέλες ιδρώτα, εξοπλισμός κεφαλής	22
Ιατρικές ταινίες/δεσμοί	22

Sleeves αγκώνα.....	23
Σημείο 3.12. Διαχείριση αίματος	23
Σημείο 3.13 Προστατευτικά κνημών	23
Σημείο 3.14 Raw, Classic Raw, Single Ply and Multi Ply Equipment Definition	
Σημείο 3.15 Επιθεώρηση της ενδυμασίας και του προσωπικού εξοπλισμού	24
Σημείο 3.16 Γενικά	25
POWERLIFTS ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΠΌΔΟΣΗΣ	25
Στοιχείο 4.1 Squat	25
Σημείο 4.2 Αιτίες αποκλεισμού ενός Squat:	28
Στοιχείο 4.3 Πίεση πάγκου:	29
Σημείο 4.4 Αιτίες αποκλεισμού από το Bench Press	30
Στοιχείο 4.5 Άρσεις Θανάτου	31
Σημείο 4.6 Αιτίες αποκλεισμού μιας άρσης θανάτου	31
Μέρος 5. ΖΥΓΙΣΜΑ	32
Σημείο 5.1 Ζύγιση των ανταγωνιστών	32
Μέρος 6. ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΥ	37
Σημείο 6.1 Το στρογγυλό σύστημα	37
Σημείο 6.2 Διορισμένοι υπάλληλοι	39
Αρμοδιότητες ομιλητή/εκφωνητή	39
Αρμοδιότητες τεχνικής έδρας.....	39
Αρμοδιότητες προέδρου διαιτητών.....	39
Αρμοδιότητες χρονομέτρων.....	40
Αρμοδιότητες των αποστολέων	40
Αρμοδιότητες βαθμολογητή	40
Ευθύνες Spotter/Loader	40
Records Chair	43
Πρόεδρος Περιφέρειας/Χώρας.....	43
Σημείο 6.3 Κανόνες ανταγωνισμού	44
Μέρος 7. ΑΝΑΦΟΡΕΣ	47
Σημείο 7.1 Γενικοί κανόνες	47
Σήματα που απαιτούνται για τους τρεις lifts	50
Squat	50
Πίεση πάγκου	50
Άρση Θανάτου	50
Όλα τα Lifts.....	50
Διαιτητές - Γενικοί κανόνες Συνέχεια	51

Παραδείγματα ελαττωμάτων που θα πρέπει να θεωρούνται μικρές αβλεψίες	51	
Παραδείγματα παραβάσεων που πρέπει να διορθωθούν πριν ο αθλητής κάνει την προσπάθειά του είναι:	51	
Παραδείγματα που θα πρέπει να θεωρούνται σκόπιμη προσπάθεια εξαπάτησης	51	
Σημείο 7.2 Προσόντα διαιτητή	52	
Περιφέρεια/Χώρα Διαιτητές.....	52	
Εθνικοί διαιτητές.....	52	
Διεθνείς διαιτητές.....	53	
Σημείο 7.3 Αξιωματούχοι του προσωπικού της IPL	54	
Μέρος 8. ΑΡΧΕΙΑ	54	
Σημείο 8.1 Περιφέρεια/Χώρα και εθνικά αρχεία	54	
Μέρος 9. Το προσωπικό μας μήνυμα για τους ειδικούς και ανάπηρους lifts μας και τις θρησκευτικές απαιτήσεις		57
Σημείο 9.1 Ειδικές ανάγκες, αναπηρία, έλλειψη μέλους, αναπηρία, προσαρμογή, νοητική αναπηρία, ιατρικοί ή θρησκευτικοί περιορισμοί.	57	
Σημείο 9.2 Κατηγορίες βάρους	57	
Σημείο 9.3 Στολές	57	
Σημείο 9.4. Γενικά	57	
Multi Ply Κατηγορία	58	
Σημείο 10.1 Lifting Suit	58	
Σημείο 10.2 Bench Suit	58	
Σημείο 10.3 Ενημερωτικά δελτία υποστήριξης	59	
Σημείο 10.4 Sleeves αγκώνων	59	
Στοιχείο 10.5 Πίεση πάγκου	59	
Στοιχείο 10.6 Squat – Προσωπικό Πλατφόρμας	59	
Στοιχείο 10.7 Squat - Mono-lift	59	
Στοιχείο 10.8 Μπάρα squat	59	
Μέρος 11. Meet Directors	60	
Σημείο 11.1 Meet Directors Choice Awards	60	
Σημείο 11.2 Drug Testing	60	
Σημείο 11.3 Meet Director Responsibilities Concerning the Platform		
Σημείο 11.5 Μετά τον διαγωνισμό	62	
Σημείο 11.6 Προγραμματισμός εκδηλώσεων	63	
Μέρος 12. Έλεγχος απαγορευμένων ουσιών -κατάλογος απαγορευμένων ουσιών	63	
Αναβολικά στεροειδή και παράγοντες	63	
Αμφεταμίνες	65	
Κοκαΐνη	65	
Διεγερτικά σχεδιαστών	65	

Διουρητικά	65
Μεθυλφαινιδάτη	66
Διάφορα διεγερτικά	66
+	67
Άλλα	67
Μέρος 13. Θρησκευτικές θεωρήσεις	67
Μέρος 14. Transgender Αθλητής	67
Μέρος 15. Κώδικας δεοντολογίας	68
Διακρίσεις	68
Παρενόχληση	68
Σεξουαλική παρενόχληση	68

Το παρόν βιβλίο κανονισμών έχει μεταφραστεί με το πρόγραμμα ChatGPT (OpenAI). Τυχόν λάθη στη μετάφραση των ορολογιών ή στην απόδοση των εννοιών η Greek Powerlifting League δε φέρει καμία ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση υπερισχύει το βιβλίο κανονισμών στην Αγγλική γλώσσα.

ΜΕΡΟΣ 1. ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ

Σημείο 1.1 Γενικοί κανόνες

To International Powerlifting League (IPL) αναγνωρίζει τα εξής:

- 1.1.1 Όλοι οι "διαγωνισμοί τριών ανυψώσεων" πρέπει να περιλαμβάνουν και να εκτελούνται με τη σειρά του squat, στη συνέχεια του bench press και να ολοκληρώνονται με το deadlift.
- 1.1.2 Ο διαγωνισμός διεξάγεται μεταξύ αρσενικών σε κατηγορίες που ορίζονται από το φύλο, το σωματικό βάρος και την ηλικία.
- 1.1.3 Οι κανόνες ισχύουν για όλα τα επίπεδα ανταγωνισμού - τοπικό, περιφερειακό/κρατικό, εθνικό ή παγκόσμιο.
- 1.1.4 Κάθε αγωνιζόμενος έχει δικαίωμα τριών προσπαθειών σε κάθε lift. Τυχόν εξαιρέσεις εξηγούνται στο αντίστοιχο τμήμα του εγχειριδίου κανόνων. Η καλύτερη έγκυρη προσπάθεια του αθλητή σε κάθε άρση, χωρίς να λαμβάνονται υπόψη τυχόν τέταρτες προσπάθειες για σκοπούς ρεκόρ, υπολογίζεται στο σύνολο του αγώνα.
- 1.1.5 Ο νικητής μιας κατηγορίας είναι ο αθλητής που επιτυγχάνει το υψηλότερο σύνολο. Οι υπόλοιποι αθλητές κατατάσσονται σε φθίνουσα σειρά με βάση το σύνολο.
- 1.1.6 Εάν δύο ή περισσότεροι αρσενικοί πετύχουν το ίδιο σύνολο, ο ελαφρύτερος αθλητής κατατάσσεται πάνω από τον βαρύτερο αθλητή. Εάν εξακολουθεί να υπάρχει ισοπαλία, και οι δύο αρσενικοί θα ζυγιστούν εκ νέου αμέσως μετά το τέλος του αγώνα και ο αθλητής με το μικρότερο σωματικό βάρος θα καταταγεί πάνω από τον βαρύτερο αθλητή. Εάν παραμένουν ισόπαλοι, η αμφισβητούμενη θέση θα κηρυχθεί επίσημα ισόπαλη.
- 1.1.7 Ως φιλοξενούμενος αθλητής, δεν μπορείτε να καταλάβετε θέση ή να κάνετε ρεκόρ στον αγώνα στον οποίο είστε φιλοξενούμενος. Ωστόσο, τα lifts σας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την πρόκριση σε μελλοντικές διοργανώσεις.
- 1.1.8 Εάν ένας αθλητής εγκαταλείψει μια διοργάνωση στην οποία έχει δηλώσει συμμετοχή, εξακολουθεί να έχει δικαίωμα να αγωνιστεί σε άλλες διοργανώσεις στις οποίες έχει δηλώσει συμμετοχή. Για παράδειγμα, ένας αθλητής που εγγράφεται για PL και BPO και δεν καταφέρνει να πετύχει ένα επιτυχημένο κάθισμα, αποκλείεται από το PL αλλά μπορεί ακόμα να αγωνιστεί στο BPO.

Σημείο 1.2 Κατηγορίες ηλικίας

- 1.2.1 Το ανταγωνιστικό lift περιορίζεται στην ηλικία των αγωνιζομένων 15 ετών και άνω. Ο αθλητής πρέπει να έχει συμπληρώσει την ελάχιστη ηλικία την ημέρα του αγώνα. Οι ακόλουθες ηλικιακές κατηγορίες αναγνωρίζονται από την IPL τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες:
 - Junior: 15-19
 - Junior: 20-23
 - Ανοιχτό: 15-80+
 - Δάσκαλος: 50 έως 54, 55 έως 59, 60 έως 64, 65 έως 69, 70 έως 74, 75 έως 79, 80-84, 85+

Στοιχείο 1.3 Κατηγορίες σωματικού βάρους

- 1.3.1 Οι ακόλουθες κατηγορίες βάρους αναγνωρίζονται από την IPL:
 - Κατηγορίες βαρών ανδρών: Κιλών: 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
 - Κατηγορίες βάρους γυναικών: 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

Σημείο 1.4 IPL Εγγραφή

- 1.4.1 Οι αθλητές, οι διαχειριστές, οι διαιτητές, τα μέλη των επιτροπών και οι άλλοι αξιωματούχοι των αγώνων που συμμετέχουν σε εγκεκριμένους από την IPL αγώνες, σε εθνικές συναντήσεις και σε οποιαδήποτε άλλη επίσημης δραστηριότητας της IPL πρέπει να διατηρούν την τρέχουσα εγγραφή τους στην IPL.
- 1.4.2 Ο διαγωνισμός περιορίζεται στην ελάχιστη ηλικία των 15 ετών, χωρίς ανώτατο ηλικίας. Οι νεαροί αθλητές κάτω των 15 ετών μπορούν να σηκώσουν σε αγώνες που έχουν εγκριθεί από την IPL ως φιλοξενούμενοι αθλητές, με προηγούμενη έγκριση, εάν ο γονέας ή ο κηδεμόνας τους έχει υπογράψει έντυπο παραίτησης. Δεν θα μπορούν να καταρτίσουν ρεκόρ ή να λάβουν βραβεία. Οι νεαροί αθλητές θα πρέπει να αγοράσουν συνδρομή γυμνασίου, ανεξάρτητα από το αν φοιτούν στο Λύκειο. Αυτό γίνεται για ασφαλιστικούς λόγους.
- 1.4.3 Όλοι οι αθλητές πρέπει να επιδεικνύουν την κατάλληλη ταυτότητα (άδεια οδήγησης, διαβατήριο ή σχολική ταυτότητα) και την κάρτα μέλους IPL (με ημερομηνία λήξης) κατά τη στιγμή της ζύγισης.
- 1.4.4 Η ετήσια εγγραφή μέλους της IPL καλύπτει την περίοδο 12 μηνών από ημερομηνία έκδοσης. Η συνδρομή IPL πρέπει να αγοράζεται μέσω του δικτυακού τόπου της IPL στη διεύθυνση www.powerlifting-ipl.com
- 1.4.5 Σε όλο το παρόν εγχειρίδιο κανόνων, όπου εμφανίζονται οι λέξεις "αυτός" ή "του", η αναφορά αυτή θεωρείται ότι ισχύει και για τα δύο φύλα.
- 1.4.6 Το λογότυπο της IPL δεν πρέπει να μεταβάλλεται με κανέναν τρόπο και πρέπει να εμφανίζεται πάντα με το "R" στο λογότυπο. Τα εγκεκριμένα λογότυπα είναι διαθέσιμα για λήψη στην πύλη του διεθυντή αγώνων. Δείγματα οποιασδήποτε προτεινόμενης απόκλισης από αυτά τα σχέδια λογότυπων, συμπεριλαμβανομένων τυχόν χρωματικών παραλλαγών, πρέπει πρώτα να υποβληθούν και να προεγκριθούν από το Παγκόσμιο Γραφείο της IPL πριν από τη χρήση τους σε διαφημιστικές καταχωρίσεις, συμπεριλαμβανομένων, ενδεικτικά, πανό, διαφημίσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ή άλλων έντυπων μέσων. Η μόνη εξαίρεση είναι τα σχέδια για τα μπλουζάκια του αγώνα, τα οποία μπορούν να περιέχουν χρωματικές παραλλαγές για τη μείωση του κόστους εκτύπωσης. Η μη τήρηση αυτών των απαιτήσεων αποτελεί λόγο τερματισμού της άδειας χρήσης. Παρακαλείστε να απευθύνετε τυχόν ερωτήσεις ή απορίες σχετικά με την παρούσα πολιτική στα γραφεία του IPL World: info@powerlifting-ipl.com

Σημείο 1.5 Διαγωνισμός ομάδας

- 1.5.1 Οι τοπικές, περιφερειακές/κρατικές, περιφερειακές ή παγκόσμιες ομάδες διαρθρώνονται ως εξής:
- 1.5.2 Κάθε ομάδα επιτρέπεται να έχει το πολύ δώδεκα αγωνιζόμενους που κατανέμονται σε όλο το εύρος των δώδεκα κατηγοριών σωματικού βάρους τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Δεν πρέπει να υπάρχουν περισσότεροι από δύο αγωνιζόμενοι από κάθε ομάδα στην ίδια κατηγορία σωματικού βάρους.
- 1.5.3 Κάθε ομάδα επιτρέπεται να έχει το πολύ δύο αναπληρωματικούς ή εφεδρικούς παίκτες. Τα ονόματα και οι κατηγορίες βάρους των αναπληρωματικών ή εφεδρικών πρέπει να υποβάλλονται κατά την υποβολή της αρχικής λίστας της ομάδας (βλέπε παράγραφο 1.5.7). Οι βαθμολογίες DOTS των αναπληρωματικών ή εφεδρικών αθλητών μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο ως υποκατάστατο ενός αρχικού μέλους της ομάδας στην ίδια κατηγορία βάρους το οποίο βόμβες-έξω από τον ανταγωνισμό.
- 1.5.4 Οι ομάδες που αγωνίζονται σε τοπικούς, περιφερειακούς, περιφερειακούς ή παγκόσμιους διαγωνισμούς μπορούν να είναι μικτές με άνδρες και γυναίκες στην ίδια ομάδα, όταν δεν υπάρχουν αρκετοί αρσενικοί για τη συγκρότηση ομάδων μόνο για το ίδιο φύλο.
- 1.5.5 Η βαθμολογία θα αποτελείται από τον τύπο DOTS των έξι καλύτερων μελών της ομάδας από κάθε συμμετέχουσα ομάδα για το σύνολο της ομάδας τους.
- 1.5.6 Η βαθμολόγηση γίνεται σύμφωνα με τον τύπο DOTS. Δεν χρησιμοποιείται ο τύπος του Master.

- 1.5.7 Κάθε ομάδα πρέπει να υποβάλει στον διευθυντή της διοργάνωσης ένα ομαδικό μητρώο με το όνομα κάθε αθλητή και την κατηγορία σωματικού βάρους του, πριν από την προθεσμία εγγραφής του αγώνα. Δεν επιτρέπονται αλλαγές στα μέλη της ομάδας μετά τη λήξη της εγγραφής.
- 1.5.8 Όλες οι διαγωνιζόμενες ομάδες και τα μέλη της ομάδας πρέπει να ανήκουν στην ίδια κατηγορία εξοπλισμού.

Σημείο 1.6 Βραβεία καλύτερου αθλητή / Βραβεία επιλογής του διευθυντή του αγώνα

- 1.6.1 Σε όλους τους αγώνες όπου απονέμονται "Βραβεία Καλύτερου lifter", η τοποθέτηση θα καθορίζεται από τον τύπο DOTS. Η βαθμολόγηση των καλύτερων master lifters θα περιλαμβάνει επιπλέον τη χρήση του τύπου McCulloch.
- 1.6.2 Τα βραβεία Best Αθλητής πρέπει να δίνονται σε κάθε αγώνισμα (PL, BPO, DLO και PP) για τους άνδρες και τις γυναίκες αγωνιζόμενους στις κατηγορίες Junior, Open και Master σε κάθε κατηγορία (Raw, Classic Raw, Single Ply και Multi Ply) όπου πέντε ή περισσότεροι αγωνιζόμενοι σε κάθε κατηγορία τερματίζουν τη συνάντηση με σύνολα. Οι καλύτεροι αθλητές υπολογίζονται αυτόματα από το λογισμικό Iron Comp και εμφανίζονται στο τελικό φύλλο βαθμολογίας Excel.
- 1.6.3 Οποιαδήποτε πρόσθετα βραβεία πέρα από τα υποχρεωτικά βραβεία Best Αθλητής στο sec. 1.6.2 είναι προαιρετικά και μπορούν να προσφερθούν κατά τη διακριτική ευχέρεια του διευθυντή του αγώνα. Οποιαδήποτε τέτοια βραβεία πρέπει να χαρακτηρίζονται ως "Βραβεία επιλογής του διευθυντή του αγώνα" στο τελικό φύλλο βαθμολογίας και πρέπει να περιλαμβάνουν το βραβείο, το έπαθλο ή την αποζημίωση που δόθηκε στον αθλητή. Τα βραβεία επιλογής του διευθυντή του αγώνα πρέπει να δίνονται κατά τη διάρκεια της τελετής απονομής των βραβείων στο του αγώνα και όχι σε μελλοντική ημερομηνία.
- 1.6.4 Κατά τον υπολογισμό των Βραβείων Επιλογής Διευθυντή Συναντήσεων, οι διευθυντές των αγώνων μπορούν να επιλέξουν τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται για τον/τους νικητή/ες. Τα κριτήρια πρέπει να ανακοινωθούν σε όλους τους εγγεγραμμένους αθλητές πριν από τη συνάντηση.

Στοιχείο 1.7 Περιφέρεια/Χώρα Affiliation

- 1.7.1 Κατά την εγγραφή τους, οι αθλητές (μέσω της διεύθυνσης αλληλογραφίας της κατοικίας τους) θα ορίσουν τη συγκεκριμένη Περιφέρεια/Χώρα που θα εκπροσωπήσουν όταν αγωνιστούν. Ένας αθλητής που είναι εγγεγραμμένος σε μια Περιφέρεια/Χώρα κατά τη διάρκεια του έτους και στη συνέχεια μετακομίζει σε μια άλλη Περιφέρεια/Χώρα έχει τις επιλογές να διατηρήσει την αρχική εγγραφή του στην Περιφέρεια/Χώρα, να αγωνιστεί στα πρωταθλήματα της Περιφέρειας/Χώρας και να προκριθεί για τα ρεκόρ της Περιφέρειας/Χώρας μέχρι τις 31 Δεκεμβρίου του ίδιου έτους. Εάν ο αθλητής επιλέξει να αγωνιστεί στα πρωταθλήματα της Περιφέρειας/Χώρας της νέας του Περιφέρειας/Χώρας, πρέπει να ενημερώσει το Παγκόσμιο Γραφείο με τη νέα του διεύθυνση αλληλογραφίας, στην οποία θα αναφέρεται η νέα περιοχή/χώρα κατοικίας του. Ο αθλητής θα λάβει νέα κάρτα εγγραφής με τη νέα διεύθυνση χωρίς πρόσθετη χρέωση και θα μπορεί στη συνέχεια να αγωνιστεί στα πρωταθλήματα της Περιφέρειας/Χώρας της νέας τοποθεσίας, καθώς και να προκριθεί για τη δημιουργία ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας στην εν λόγω Περιφέρεια/Χώρα. Ένας αθλητής μπορεί να αγωνιστεί μόνο σε ένα πρωτάθλημα Περιφέρειας/Χώρας ανά έτος για σκοπούς ρεκόρ.
- 1.7.2 Οι αθλητές δεν μπορούν να κάνουν ταυτόχρονα ρεκόρ σε δύο διαφορετικές Περιφέρειες/Χώρες. Εάν ένας αθλητής επανεγγραφεί, μπορεί να κατέχει ρεκόρ σε δύο διαφορετικές Περιφέρειες/Χώρες που έχουν σημειωθεί σε διαφορετικούς αγώνες.
- 1.7.3 Οι φοιτητές εκτός περιφέρειας/χώρας έχουν τη δυνατότητα να εγγραφούν είτε στην περιφέρεια/χώρα καταγωγής τους είτε στην περιφέρεια/χώρα στην οποία βρίσκεται το κολέγιο τους (εφόσον έχει διαπιστωθεί η κατοικία τους στην εν λόγω περιφέρεια/χώρα).

- 1.7.4 Τα μέλη των ενόπλων δυνάμεων έχουν τη δυνατότητα να εγγραφούν στην περιφέρεια/χώρα της μόνιμης κατοικίας τους ή στην περιφέρεια/χώρα του τόπου υπηρεσίας τους.

Σημείο 1.8 Drug Test

- 1.8.1 Κατά τη διακριτική ευχέρεια του Παγκόσμιου Γραφείου IPL, οι Διευθυντές των αγώνων θα έχουν τη δυνατότητα να διεξάγουν tested αγώνες εάν 1) υποβάλουν αίτηση και πληρώσουν το τέλος κύρωσης για τη διεξαγωγή tested αγώνα και
- 2) ακολουθήστε όλες τις κατευθυντήριες γραμμές για τις δοκιμές IPL.
- 1.8.2 Ο τίτλος ή η ονομασία κάθε δοκιμασμένου αγώνα πρέπει να διακρίνεται σαφώς από μια μη tested αγώνα. Πριν από το όνομα του διαγωνισμού πρέπει να προηγείται η φράση "Δοκιμασμένος". Για παράδειγμα, "Πρωτάθλημα δοκιμασμένης περιοχής/χώρας".
- 1.8.3 Οι tested και οι μη tested διαγωνισμοί πρέπει να έχουν ξεχωριστά αποτελέσματα, ρεκόρ, βραβεία και καλύτερους αθλητές. Οι tested και οι μη tested αθλητές μπορούν να συμμετέχουν στον ίδιο διαγωνισμό υπό περιορισμένες συνθήκες, σύμφωνα με τα όρια που καθορίζονται στο sec. 1.8.4-1.8.4.1.5 παρακάτω. Αυτοί οι αγώνες μπορούν να διεξαχθούν υπό μία κύρωση, αλλά απαιτούνται δύο ξεχωριστά έντυπα εγγραφής.
- 1.8.4 Οι προϋποθέσεις για να υπάρχουν tested και μη tested αγωνιζόμενοι την ίδια ημέρα, στον ίδιο διαγωνισμό είναι:
- 1.8.4.1.1 Οι βραβεύσεις ή/και οι δοκιμές πρέπει να διεξάγονται κατά την ολοκλήρωση κάθε εκδήλωσης, και
- 1.8.4.1.2 Δεν μπορεί να υπάρχουν περισσότεροι από το συνολικό άθροισμα των 60 αρσιβαρίστες που αγωνίζονται σε όλη τη διοργάνωση, και
- 1.8.4.1.3 Οι tested και οι μη tested αθλητές πρέπει να βρίσκονται σε χωριστές πτήσεις και
- 1.8.4.1.4 Πρέπει να υπάρχουν ξεχωριστά αποτελέσματα αγώνων, βραβεία και καλύτεροι αθλητές (κατά περίπτωση), και
- 1.8.4.1.5 Δύο επαναλήψεις του IronComp πρέπει να εκτελεστούν σε δύο διαφορετικούς υπολογιστές, ένας για τους δοκιμασμένους ανταγωνιστές και ένας για τους μη δοκιμασμένους ανταγωνιστές.
- 1.8.5 Ο Διευθυντής του αγώνα πρέπει να καταβάλει πλήρως όλα τα τέλη εργαστηριακών εξετάσεων το αργότερο 14 ημέρες πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία διεξαγωγής του αγώνα. Τα τέλη πληρώνονται μέσω του "Εντύπου πληρωμής εργαστηριακών εξετάσεων φαρμάκων", το οποίο είναι προσβάσιμο μέσω της σελίδας σύνδεσης του διευθυντή αγώνων στον ιστότοπο της IPL. Η πληρωμή των εργαστηριακών τελών χρησιμεύει επίσης ως έντυπο παραγγελίας για να διασφαλιστεί ότι όλα τα κιτ και τα υλικά εξέτασης αποστέλλονται και παραλαμβάνονται από τον διευθυντή αγώνων πριν από τον αγώνα.
- 1.8.6 Μετά την καταβολή των εργαστηριακών τελών ανά sec. 1.8.4, το εργαστήριο θα αποστείλει τα κιτ εξέτασης ναρκωτικών, με "επιπλέον" κιτ που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατα σε περίπτωση που ένα ή περισσότερα από τα απαιτούμενα κιτ καταστραφούν ή χαθούν. Αυτά τα "έξτρα" κιτ μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικό αγώνα μόνο εάν ο διευθυντής του αγώνα έχει προπληρώσει τα τέλη εργαστηριακών εξετάσεων για τον μελλοντικό αγώνα, όπως αναφέρεται στην παρ. 1.8.4.
- 1.8.7 Ο Διευθυντής του αγώνα πρέπει να υποβάλει στο εργαστήριο τον ίδιο αριθμό τεστ ναρκωτικών που δημιουργήθηκαν από την IronComp μετά τη συνάντηση. Για παράδειγμα, εάν ο διευθυντής του αγώνα παρήγγειλε 6 τεστ και χρησιμοποιεί 4, πρέπει να εξετάσει 4 αθλητές και να υποβάλει στο εργαστήριο 4 ολοκληρωμένα κιτ τεστ ναρκωτικών. Ένα αντίγραφο του εντύπου εξέτασης κάθε αθλητή για έλεγχο ναρκωτικών πρέπει να υποβάλλεται στα γραφεία του IPL World μαζί με τις κάρτες βαθμολογίας μετά την ολοκλήρωση κάθε αγώνα που έχει ελεγχθεί. Τα αχρησιμοποιητά κιτ ελέγχου ναρκωτικών μπορούν να επιστραφούν- οι διευθυντές αγώνων μπορούν να επικοινωνήσουν με το Παγκόσμιο Γραφείο IPL στο info@powerlifting-ipl.com για επιστροφή χρημάτων.

- 1.8.8 Ο έλεγχος πρέπει να διενεργείται τουλάχιστον στο 10% όλων των αθλητών που συμμετέχουν σε κάθε ημέρα αγώνα. Όλοι οι αρσιβαρίστες, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που επιτυγχάνουν βαθμολογία DOTS μέσα στο 10% των πρώτων αθλητών σε κάθε ημέρα του αγώνα, είναι επιλέξιμοι για έλεγχο. Παράδειγμα αναλογίας 10%: αν ο αγώνας έχει 40-44 αθλητές, τότε θα στρογγυλοποιηθεί προς τα κάτω σε υποχρεωτικά 4 εξεταζόμενους αθλητές- αν ο αγώνας έχει 45-50 αθλητές θα στρογγυλοποιηθεί προς τα πάνω σε υποχρεωτικά 5 εξεταζόμενους αθλητές. Μετά την ολοκλήρωση ενός αγώνα, το λογισμικό Iron Comp θα υπολογίσει αυτόματα αυτές τις αναλογίες και θα εμφανίσει τους αθλητές που απαιτούν έλεγχο στο μενού επιλογής Drug Testing>Mandatory Tests. Ο υποχρεωτικός έλεγχος θα επιλέξει επίσης τυχαία έναν ή περισσότερους αθλητές, ανεξάρτητα από τη βαθμολογία DOTS, για έλεγχο. Στην πραγματικότητα, όλοι όσοι αγωνίζονται σε ένα ελεγχόμενο αγώνισμα έχουν την πιθανότητα να ελεγχθούν, ανεξάρτητα από τις επιδόσεις τους. Ένας διευθυντής αγώνων έχει επίσης τη δυνατότητα να ελέγξει κάθε αθλητή που καταρτίζει παγκόσμιο ρεκόρ σε οποιαδήποτε άρση κάθε ημέρα του αγώνα, ανεξάρτητα από το αν η βαθμολογία DOTS είναι μέσα στο 10% των κορυφαίων.
- 1.8.9 Σε αγώνες όπου υπάρχουν άνδρες και γυναίκες συμμετέχοντες, το 10% των καλύτερων αποτελεσμάτων DOTS που στοχεύουν για έλεγχο, καθώς και οι τυχαία επιλεγμένοι αρσιβαρίστες, πρέπει να περιλαμβάνουν άνδρες και γυναίκες αρσιβαρίστες με βάση το ποσοστό συμμετοχής κάθε φύλου. Μετά την ολοκλήρωση ενός διαγωνισμού, το λογισμικό Iron Comp θα υπολογίσει αυτόματα αυτές τις αναλογίες και θα εμφανίσει τους αθλητές που απαιτούν έλεγχο στο μενού επιλογής Drug Testing>Mandatory Tests.
- 1.8.10 Οι Διευθυντές αγώνων έχουν τη δυνατότητα να εξετάσουν έως και το 10% των αθλητών Master, Junior και Single Lift (Bench Press και Deadlift) με βάση τη βαθμολογία DOTS. Μετά την ολοκλήρωση ενός διαγωνισμού, το λογισμικό Iron Comp θα υπολογίσει αυτόματα την υψηλότερη βαθμολογία DOTS για τον κορυφαίο αθλητή σε Masters, Juniors, Bench Press Only, Deadlift Only και Push Pull και θα εμφανίσει τους αθλητές που απαιτούν έλεγχο στο μενού επιλογής Drug Testing>Optional Tests.
- 1.8.11 Οι Διευθυντές Συναντήσεων έχουν τη δυνατότητα Α) να εξετάζουν μόνο τους υποψηφίους που εμφανίζονται στον κατάλογο που δημιουργείται από το λογισμικό Iron Comp στην ενότητα Δοκιμές για ναρκωτικά>Υποχρεωτικές εξετάσεις, ή Β) επιλέγοντας υποψηφίους τόσο από τις Υποχρεωτικές Δοκιμασίες όσο και από τις Προαιρετικές Δοκιμασίες, οπότε θα αντικαταστήσετε τον αθλητή με τη χαμηλότερη βαθμολογία DOTS που εμφανίζεται στην έκθεση των Υποχρεωτικών Δοκιμασιών με τον αθλητή που παρουσιάζει την υψηλότερη βαθμολογία DOTS που εμφανίζεται στην έκθεση των Προαιρετικών Δοκιμασιών.
- 1.8.12 Όλα τα τεστ πρέπει να αμέσως μετά την ολοκλήρωση της άρσης, από αξιωματούχο της IPL του ίδιου φύλου. Δεν θα διεξάγονται εξετάσεις εκτός αγώνα, εκτός εάν, λόγω ελαφρυντικών περιστάσεων, το Παγκόσμιο Γραφείο του IPL επιβάλει εναλλακτικές ρυθμίσεις για τις εξετάσεις.
- 1.8.13 Κάθε Διευθυντής Συναντήσεων που διεξάγει έναν δοκιμασμένο διαγωνισμό και αποτυγχάνει να εκτελέσει τον απαιτούμενο έλεγχο θα είναι 1) μη επιλέξιμος να διοργανώσει άλλον δοκιμασμένο διαγωνισμό για 12 μήνες και 2) θα πρέπει στη συνέχεια να ικανοποιήσει το Παγκόσμιο Γραφείο της IPL ότι έχουν διορθωθεί όλες οι διοικητικές ελλείψεις.
- 1.8.14 Είναι ευθύνη του αθλητή να παραμείνει στο χώρο διεξαγωγής του αγώνα μετά από έναν αγώνα που έχει ελεγχθεί για να διαπιστώσει αν έχει επιλεγεί για έλεγχο ντόπινγκ. Εάν ο αθλητής αποτύχει, αρνηθεί ή δεν είναι διαθέσιμος όταν γίνεται ο έλεγχος, η μη πραγματοποίηση του ελέγχου θα αντιμετωπιστεί ως αποτυχία σε έλεγχο ναρκωτικών που υπόκειται σε ισόβιο αποκλεισμό χωρίς δυνατότητα έφεσης.
- 1.8.15 Οι δοκιμές με ανήλικους αθλητές κάτω των 18 ετών θα διεξάγονται με την παρουσία δύο αξιωματούχων της IPL, μαζί με τον γονέα/κηδεμόνα ή τον προπονητή του αθλητή.

- 1.8.16 Ο έλεγχος πρέπει να γίνεται με ανάλυση ούρων σε εγκεκριμένο εργαστήριο IPL.
- 1.8.17 Εάν ένας αθλητής συμμετάσχει σε μια δοκιμασμένη συνάντηση και αποτύχει στο τεστ, ή η περίοδος έφεσης λήξει ή επιβεβαιώσει τα θετικά αποτελέσματα του τεστ, ο αθλητής θα απαγορευτεί δια βίου να αγωνιστεί ποτέ σε δοκιμασμένη συνάντηση της IPL.
- 1.8.18 Οι αθλητές μπορούν να ασκήσουν έφεση σε θετικό έλεγχο και να ζητήσουν να χρησιμοποιηθεί το δείγμα B για επανέλεγχο με έξοδα του αθλητή. Η έφεση πρέπει να ζητηθεί και όλα τα απαιτούμενα τέλη πρέπει να καταβληθούν πλήρως εντός 30 ημερών από τη θετική εξέταση. Το δικαίωμα έφεσης λήγει μετά από 30 ημέρες. Εάν ένας αθλητής καταφέρει να ασκήσει έφεση κατά του ελέγχου ναρκωτικών, ο αθλητής θα αποκατασταθεί σε καλή κατάσταση και όλες οι lifts ή/και τα αρχεία θα αποκατασταθούν.
- 1.8.19 Ένας αθλητής που έχει αποτύχει σε έλεγχο ναρκωτικών θα μπορεί να συνεχίσει να αγωνίζεται στο μη ελεγχόμενο τμήμα αφού πληρώσει πρόστιμο 500 δολαρίων.
- 1.8.20 Η IPL δεν επιτρέπει εξαιρέσεις για θεραπευτική χρήση. Αυτό σημαίνει ότι κανένας αθλητής που χρησιμοποιεί απαγορευμένη ουσία (βλ. παράγραφο 12), δεν επιτρέπεται να αγωνιστεί στο δοκιμασμένο τμήμα.
- 1.8.21 Η IPL θα αναγνωρίζει τους καταλόγους αποβολών άλλων οργανισμών που έχουν ελεγχθεί με ναρκωτικά, εάν η αποβολή προήλθε από χρήση ουσίας που απαγορεύεται από την IPL. Οποιοσδήποτε αθλητής σε λίστα αναστολής ή απαγόρευσης από οποιονδήποτε άλλο οργανισμό για χρήση ουσίας που απαγορεύεται από την IPL δεν θα επιτρέπεται να αγωνιστεί σε κανένα ελεγχόμενο τμήμα, αλλά μπορεί να αγωνιστεί στα μη ελεγχόμενα τμήματα. Οι αρσιβαρίστες που εξέτισαν ολόκληρη τη διάρκεια της αναστολής τους σε άλλο οργανισμό και έχουν εκπληρώσει όλες τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας, εκτός από την καταβολή προστίμου ή τέλους αποκατάστασης στον εν λόγω οργανισμό, μπορούν να συμμετέχουν στα τμήματα της IPL που ελέγχονται υπό τον όρο ότι θα υποβληθούν σε έλεγχο ναρκωτικών σε οποιαδήποτε στιγμή αμέσως μετά από κάθε ελεγχόμενη διοργάνωση της IPL στην οποία συμμετέχουν.
- 1.8.22 Εάν σε οποιαδήποτε στιγμή διαπιστωθεί ότι ένας αθλητής απέτυχε σε έλεγχο ναρκωτικών, για ουσία που απαγορεύεται από την IPL, σε άλλο οργανισμό και παρά την αποτυχία αυτή συμμετείχε σε εκδήλωση της IPL που έχει ελεγχθεί με ναρκωτικά, ο εν λόγω αθλητής θα αντιμετωπίζεται ως αποτυχημένος που υπόκειται σε ισόβιο αποκλεισμό.
- 1.8.23 Η IPL θα διατηρεί έναν ιδιωτικό κατάλογο όλων όσων έχουν εξεταστεί, συμπεριλαμβανομένων τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών αποτελεσμάτων των εξετάσεων, στην πύλη του διευθυντή αγώνων στην ιστοσελίδα της IPL. Αυτός ο κατάλογος θα είναι διαθέσιμος στους Προέδρους Περιφερειών/Χωρών και στους Διευθυντές Συναντήσεων ως αναφορά για τον έλεγχο των αθλητών που έχουν συμμετάσχει σε δοκιμασμένους αγώνες.
- 1.8.24 Ο έλεγχος για ναρκωτικά είναι διαθέσιμος μόνο σε δοκιμασμένες συναντήσεις.
- 1.8.25 Τα δοκιμασμένα ρεκόρ μπορούν να καταρτιστούν μόνο σε δοκιμασμένους διαγωνισμούς.
- 1.8.26 Μη ελεγμένα ρεκόρ μπορούν να καταρτιστούν μόνο σε μη ελεγμένους αγώνες.
- 1.8.27 Κάθε αθλητής που αποτυγχάνει σε έλεγχο ναρκωτικών και αποτυγχάνει να ασκήσει έφεση και/ή να πληρώσει το πρόστιμο για την επαναφορά του στο μη ελεγχόμενο τμήμα, θα αποκλείεται μόνιμα από όλους τους αγώνες της IPL (τόσο από ελεγχόμενους όσο και από μη ελεγχόμενους). Εάν στη συνέχεια εγγραφεί, προσπαθήσει να εγγραφεί ή από αβλεψία συμμετάσχει σε αγώνα της IPL χωρίς να πληρώσει το πρόστιμο, αυτό θα θεωρείται κατάφωρη παραβίαση των κανόνων της IPL.
- 1.8.28 Εκτός από όλες τις διατάξεις και τις ποινές που αναφέρονται στο παρόν, κάθε πιστοποιημένος υπάλληλος του προσωπικού της IPL, διαιτητής ή διευθυντής αγώνων που συμμετέχει σε διαγωνισμό που έχει ελεγχθεί από την IPL, θα υπόκειται σε αναστολή των διαπιστευτηρίων του IPL για 1 έτος, εάν αποτύχει σε έλεγχο ναρκωτικών που δεν έχει προσβληθεί επιτυχώς σύμφωνα με το sec. 1.8.17.
- 1.8.29 Οι transgender αθλητές δεν έχουν δικαίωμα να αγωνιστούν στην ελεγχόμενη κατηγορία και μπορούν να αγωνιστούν μόνο στην μη ελεγχόμενη κατηγορία.

ΜΕΡΟΣ 2. ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ ΚΑΙ

Σημείο 2.1 Πλατφόρμα

- 2.1.1 Όλα τα lifts πρέπει να εκτελούνται σε ξεχωριστή πλατφόρμα, όχι απευθείας στη σκηνή ή στο δάπεδο, διαστάσεων μεταξύ 2,5 m x 2,5 m (8 ft x 8 ft.) τουλάχιστον και 4,0 m x 4,0 m (12 ft x 12 ft) το πολύ. Η επιφάνεια της πλατφόρμας πρέπει να είναι επίπεδη, σταθερή, αντισιδητική και επίπεδη. Το ύψος της δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 10 cm (4 ίντσες) από την περιβάλλουσα σκηνή ή το δάπεδο.
- 2.1.2 Η επιφάνεια της πλατφόρμας μπορεί να είναι επεξεργασμένη με εγκεκριμένη αντισιδητική επιστρώση, ταινία πρόσφυσης με κόκκο 100 ή λιγότερο, μονοκόμματο χαλί κατασκευασμένο από πυκνό υλικό με σφιχτό βρόχο ή αντισιδητικό ελαστικό στρώμα/φύλλο που είναι σταθερά στερεωμένο στην επιφάνεια. Είναι σύσταση της IPL να διεξάγονται όλες οι συναντήσεις με χρήση του εγκεκριμένου μονοκόμματος τάπητα ως άνω επιφάνεια σε όλες τις πλατφόρμες. Δεν επιτρέπεται η εφαρμογή πρόσθετων ουσιών ή η ενσωμάτωση ενθέτων είτε στην πλατφόρμα είτε στην επιφάνειά της, εκτός εάν πρόκειται για ειδικά κατασκευασμένη πλατφόρμα άρσης βαρών. Η πλατφόρμα υπόκειται σε έγκριση από τον διευθυντή του αγώνα πριν από την έναρξη του αγώνα.
- 2.1.3 Εάν ένας αθλητής δεν μπορεί να φτάσει τα racks κατάληψης, επιτρέπεται η αύξηση του ύψους της πλατφόρμας.
- 2.1.4 Οι πλατφόρμες της περιοχής προθέρμανσης θα είναι εφοδιασμένες με επαρκή αριθμό μπάρες, πλάκες και κολάρα ασφαλείας του ίδιου διαμετρήματος με αυτά που απαιτούνται για την κύρια πλατφόρμα. Οι πλάκες με προφυλακτήρες και οι μη εγκεκριμένες μπάρες δεν είναι αποδεκτές. Οι χώροι προθέρμανσης τύπου εξέδρας, αν και δεν συνιστώνται, επιτρέπονται με τη χρήση ασφαλειών. Πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον τρεις πλατφόρμες προθέρμανσης για κάθε έναν από τους τρεις lifts. Η μόνη εξαίρεση είναι οι συναντήσεις με 10 ή λιγότερους αρσιβαρίστες σε κάθε πτήση, όπου ο διευθυντής του αγώνα μπορεί να χρησιμοποιήσει δύο πλατφόρμες προθέρμανσης.

Στοιχείο 2.2 Μπάρες και πλάκες

- 2.2.1 Για όλους τους αγώνες που διοργανώνονται σύμφωνα με τους κανόνες του IPL, επιτρέπονται μόνο βαθμονομημένες μπάρες και χαλύβδινες πλάκες. Η χρήση πλακών που δεν πληρούν τις τρέχουσες προδιαγραφές, θα ακυρώσει τον αγώνα και τυχόν ρεκόρ που θα επιτευχθούν. Μόνο οι μπάρες και οι πλάκες που πληρούν όλες τις προδιαγραφές μπορούν να χρησιμοποιηθούν καθ' όλη τη διάρκεια του διαγωνισμού και για όλα τα lifts. Οι μπάρες που θα χρησιμοποιηθούν δεν πρέπει να είναι επιχρωμιωμένες στο οδόντωμα μεταξύ των εσωτερικών κολάρων. Μόνο μπάρες και πλάκες που έχουν επίσημη έγκριση της IPL μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιονδήποτε αγώνα της IPL.
- 2.2.2 Οι Μπάρες πρέπει να είναι ευθείες, καλά κούρδιστες, αυλακωτές, ασφαλείς για χρήση και να ανταποκρίνονται στις ακόλουθες διαστάσεις:
- 2.2.3 Το συνολικό μήκος δεν μπορεί να υπερβαίνει τα 2,5 m. Η μόνη εξαίρεση σε αυτό είναι οι μπάρες των 30 kg που χρησιμοποιούνται μόνο στα αγωνίσματα Multi Ply, οι οποίες μπορούν να έχουν μήκος μέχρι 2,6 m.
- 2.2.4 Η απόσταση μεταξύ των επιφανειών του κολάρου δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 1,48 m ή να είναι μικρότερη από 1,31 m.
- 2.2.5 Η διάμετρος της μπάρας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 32 mm ή να είναι μικρότερη από 27 mm.
- 2.2.6 Το βάρος της στάνταρ μπάρας και των περιλαίμων πρέπει να είναι 25 kg βλέπε "Multi Ply Annex" για εξαιρέσεις).
- 2.2.7 Το βάρος της μπάρας πάγκου των 25 κιλών και των κολάρων πρέπει να είναι 30 κιλά (βλέπε "Multi Ply Annex" για εξαιρέσεις).

- 2.2.8 Το βάρος της ειδικής μπάρας και των κολάρων πρέπει να είναι 30 kg (βλέπε "Multi Ply Annex" για εξαιρέσεις).
- 2.2.9 Η διάμετρος του χιτωνίου δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 53 mm ή να είναι μικρότερη από 50 mm.
- 2.2.10 Πρέπει να υπάρχει μια περιμετρική μηχανική σήμανση στη ράβδο με ταινία ώστε να μετράει 81 cm μεταξύ των σημάνσεων. Η ράβδος δεν πρέπει να φέρει καμία άλλη περιμετρική σήμανση μηχανής, εκτός από την ένδειξη του κέντρου της ράβδου για λόγους ευθυγράμμισης.
- 2.2.11 Η σωστή μπάρα για κάθε άρση πρέπει να χρησιμοποιείται σε όλους τους αγώνες. Οι Διευθυντές των αγώνων έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν είτε μια μπάρα δύναμης 20 κιλών, είτε μια μπάρα κατάρριψης 25 κιλών, είτε μια μπάρα κατάρριψης 30 κιλών (για τα αγωνίσματα Multi Ply) κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε πτήσης κατάρριψης. Κατά τη διάρκεια του πάγκου μπορεί να μόνο μια μπάρα δύναμης 20 kg ή 25 kg (για τα αγωνίσματα Multi Ply). Κατά τη διάρκεια της άρσης θανάτου μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο μια ειδική μπάρα 20 κιλών για άρση θανάτου. Οι Διευθυντές των αγώνων πρέπει να ενημερώνουν όλους τους αρσιβαρίστες αρκετά πριν από τον αγώνα για το ποιες μπάρες θα χρησιμοποιηθούν.
- 2.2.12 Πλάκες - Πρέπει να είναι σύμφωνες με τα ακόλουθα:
- 2.2.13 Όλες οι πλάκες που χρησιμοποιούνται στον διαγωνισμό πρέπει να ζυγίζουν εντός 0,25 τοις εκατό της σωστής ονομαστικής τους αξίας.
- 2.2.14 Το μέγεθος της οπής στο μέσο της πλάκας δεν μπορεί να υπερβαίνει τα 53 mm ή να είναι μικρότερο από 51 mm.
- 2.2.15 Οι πινακίδες πρέπει να είναι σε χιλιόγραμμα βάρους και να κυμαίνονται εντός του ακόλουθου εύρους: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg και 50 kg.
- 2.2.16 Για τους σκοπούς του ρεκόρ, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ελαφρύτερες πλάκες των 0,25 kg και 0,5 kg για να επιτευχθεί βάρος τουλάχιστον 500 γραμμάρια μεγαλύτερο από το υπάρχον ρεκόρ.
- 2.2.17 Οι πλάκες που ζυγίζουν 25 kg και άνω δεν πρέπει να υπερβαίνουν σε πάχος τα 5 cm. Οι πλάκες βάρους 20 kg και κάτω δεν πρέπει να έχουν πάχος μεγαλύτερο από 2,5 cm.
- 2.2.18 Οι πινακίδες πρέπει να ανταποκρίνονται στον ακόλουθο χρωματικό κώδικα: 15 kg - κίτρινο, 20 kg - μπλε, 25 kg - κόκκινο και 50 kg - πράσινο.
- 2.2.19 Όλες οι πλάκες πρέπει να φέρουν σαφή σήμανση με το βάρος τους και να φορτώνονται με τη σειρά των βαρύτερων πλακών εσωτερικά και των μικρότερων πλακών κατά φθίνουσα σειρά, έτσι ώστε οι διαιτητές να μπορούν να διαβάσουν το βάρος σε κάθε πλάκα.
- 2.2.20 Η πρώτη και βαρύτερη πλάκα που φορτώνεται στη μπάρα πρέπει να φορτώνεται με την όψη προς τα μέσα, με τις πλάκες να φορτώνονται με την όψη προς τα έξω.
- 2.2.21 Η διάμετρος της μεγαλύτερης πλάκας δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 45 cm.
- 2.2.22 Οποιαδήποτε πλάκα από την οποία λείπει η βίδα βαθμονόμησης δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη ρύθμιση οποιασδήποτε εγγραφής IPL.
- 2.2.23 Συνιστάται να μη χρησιμοποιούνται πλάκες των 50 κιλών κατά τη διάρκεια των αγώνων, εκτός εάν είναι απολύτως απαραίτητο.

Στοιχείο 2.3 Κολάρα

- 2.3.1 Τα κολάρα θα ζυγίζουν 2,5 κιλά το καθένα και θα χρησιμοποιούνται πάντα σε αγώνες.
- 2.3.2 Ο συνδυασμός μπάρας και κολάρου δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 30 κιλά για το κάθισμα, τα 25 κιλά για το πάγκο και τα 25 κιλά για την άρση θανάτου- η μόνη εξαίρεση σε αυτό είναι για τις "ειδικές μπάρες" που χρησιμοποιούνται στα αγωνίσματα Multi Ply, οι οποίες περιλαμβάνουν 1) μια μπάρα 30 κιλών για κάθισμα με περιλαίμια 2,5 κιλών (σύνολο 35 κιλά) και 2) μια μπάρα 25 κιλών για πάγκο με περιλαίμια 2,5 κιλών (σύνολο 30 κιλά).

Στοιχείο 2. Squat Racks & Combo Squat/Bench Press Racks

- 2.4.1 Τα racks κατάκλισης/μονόζυγο πρέπει να είναι ανθεκτικής κατασκευής και να παρέχουν μέγιστη σταθερότητα. Η βάση πρέπει να είναι τέτοιας σχεδίασης ώστε να μην εμποδίζει τον αθλητή ή τους βοηθούς/φορτωτές.

- Μπορεί να αποτελείται από μια μονοκόμμη μονάδα ή από δύο ξεχωριστές βάσεις που έχουν σχεδιαστεί για να συγκρατούν τη μπάρα σε οριζόντια θέση.
- 2.4.2 Τα racks κατάκλισης/μονόζυγο πρέπει να είναι σχεδιασμένα ώστε να προσαρμόζονται από ελάχιστο ύψος 1 m, στη χαμηλότερη θέση, ώστε να επεκτείνονται σε ύψος τουλάχιστον 1,70 m, με βήματα που δεν θα υπερβαίνουν τα 5 cm.
- 2.4.3 Όλα τα υδραυλικά racks πρέπει να μπορούν να στερεώνονται στο απαιτούμενο ύψος με πείρους.
- 2.4.4 Επιτρέπεται η χρήση μηχανημάτων με μοχλούς περιστρεφόμενου βραχίονα (ή αλλιώς mono-lift). Ωστόσο, ο πείρος του βραχίονα περιστροφής πρέπει να είναι μέσα και ο βραχίονας περιστροφής δεν μπορεί να ενεργοποιηθεί ούτε για τους αθλητές Raw, Classic Raw ή Single Ply που πρέπει να βγουν με τα πόδια από τα καθίσματα ανά δευτερόλεπτο. 4.1.4. Εξαιρέση: Η χρήση των κινητών βραχιόνων επιτρέπεται μόνο για τους αθλητές Multi Ply.
- 2.4.5 Σε αγώνες του IPL μπορούν να χρησιμοποιούνται μόνο συνδυαστικά racks για πιέσεις σε κάθισμα και πάγκο που έχουν προεγκριθεί από το Παγκόσμιο Γραφείο του IPL. Οι νέοι ή υπάρχοντες κατασκευαστές συνδυαστικών racks θα εξετάζονται για έγκριση μόνο αφού υποβάλουν (χωρίς κόστος) στο Παγκόσμιο Γραφείο του IPL όλες τις μετρήσεις, τις προδιαγραφές και, αν ζητηθεί, φωτογραφίες για να διασφαλιστεί ότι το ράφι συμμορφώνεται με όλες τις προδιαγραφές των παραγράφων 2.4.1 έως 2.5.8. Ο σχεδιασμός πρέπει επίσης να είναι απαλλαγμένος από κάθε ελάττωμα που αποτελεί δυνητικό κίνδυνο για την ασφάλεια. Έχουν εγκριθεί racks των ακόλουθων κατασκευαστών: ER, Texas Strength Systems, Eleiko, EliteFTS, West Cary Barbell, State of The Arc, Sam Hell Barbell, Ghost και NSE-Naspower Strength Equipment και Disciples of Power (DOP).

Στοιχείο 2.5 Πάγκος

- 2.5.1 Ο πάγκος πρέπει να είναι στιβαρής κατασκευής για μέγιστη σταθερότητα και να συμμορφώνεται με τις ακόλουθες διαστάσεις:
- 2.5.2 Μήκος - τουλάχιστον 1,22 μ. και πρέπει να είναι επίπεδος και .
- 2.5.3 Πλάτος - τουλάχιστον 29 cm και όχι άνω των 32 cm.
- 2.5.4 Ύψος - όχι λιγότερο από 42 cm και όχι περισσότερο από 45 cm, μετρούμενο από το δάπεδο έως την κορυφή της επιφάνειας του πάγκου χωρίς να έχει συμπιεστεί ή συμπιεστεί. Το ύψος των ορθοστατών τόσο στους ρυθμιζόμενους όσο και στους μη ρυθμιζόμενους πάγκους πρέπει να είναι τουλάχιστον 82 cm έως το πολύ 100 cm μετρούμενο από το δάπεδο έως τη θέση στήριξης της μπάρας.
- 2.5.5 Το ελάχιστο πλάτος μεταξύ του εσωτερικού των στηριγμάτων μπάρας πρέπει να είναι 110 cm.
- 2.5.6 Η κεφαλή του πάγκου πρέπει να εκτείνεται 22 cm πέρα από το κέντρο των ορθοστατών με ανοχή 5 cm εκατέρωθεν.
- 2.5.7 Μαλακά, επεκτατικά μαξιλαράκια πάγκου ("μαξιλαράκια"), δεν επιτρέπονται. Η επιφάνεια πρέπει να είναι σταθερή και το συνολικό πάχος του υλικού του μαξιλαριού δεν πρέπει να υπερβαίνει τα 7 εκατοστά ή περίπου 2-3/4 ίντσες.
- 2.5.8 Όλοι οι πάγκοι που χρησιμοποιούνται στις εξέδρες κατά τη διάρκεια ενός αγώνα πρέπει να έχουν ένα προστατευτικό προσώπου που να είναι ρυθμιζόμενο για την ατομική ρύθμιση του κάθε αθλητή. Τα προστατευτικά προσώπου πρέπει να προσαρμόζονται στη ρύθμιση του κάθε ατόμου για να διασφαλίζεται αποτελεσματικά η ασφάλεια του αθλητή. Εάν κάποιος αξιωματούχος παρατηρήσει ότι μια σχάρα ασφαλείας δεν έχει ρυθμιστεί σωστά, μπορεί να απαιτήσει την αλλαγή της ρύθμισης πριν επιτραπεί στον αθλητή να ξεκινήσει μια άρση.

Σημείο 2.6 Judging Lights

- 2.6.1 Προβλέπεται σύστημα φωτεινών ενδείξεων με το οποίο οι διαιτητές γνωστοποιούν τις αποφάσεις τους. Κάθε διαιτητής θα ελέγχει ένα λευκό και ένα κόκκινο φως. Αυτά τα δύο χρώματα αντιπροσωπεύουν την "καλή lift" και τη "μη lift" αντίστοιχα.
- 2.6.2 Τα φώτα πρέπει να είναι τοποθετημένα οριζόντια ώστε να αντιστοιχούν στις θέσεις των τριών διαιτητών. Πρέπει να είναι συνδεδεμένα με τέτοιο τρόπο ώστε όλα τα φώτα να παραμένουν σβηστά μέχρι και οι τρεις διαιτητές να έχουν λάβει την απόφασή τους και στη συνέχεια όλα τα φώτα να ανάβουν ταυτόχρονα.
- 2.6.3 Για λόγους έκτακτης ανάγκης (π.χ. βλάβη στο ηλεκτρικό σύστημα) οι διαιτητές θα έχουν μικρές λευκές και κόκκινες σημαίες ή κάρτες με τις οποίες θα γνωστοποιούν τις αποφάσεις τους με την ηχητική εντολή του επικεφαλής διαιτητή "σημαίες".

Σημείο 2.7 Περιβάλλον αγώνα

- 2.7.1 Οι Διευθυντές των αγώνων θα παρέχουν μια ασφαλή, φιλική προς την οικογένεια ατμόσφαιρα που θα συμμορφώνεται με τον Κώδικα Δεοντολογίας της IPL. Οι Διευθυντές αγώνων θα διασφαλίζουν επίσης ότι το οπτικό υλικό που υπάρχει, δηλαδή τα πανό στον τοίχο του γυμναστηρίου και η μουσική, είναι κατάλληλα για κάθε αγώνισμα.
- 2.7.2 Οι διευθυντές αγώνων έχουν τη δυνατότητα να διαφημίσουν και να χαρακτηρίσουν μια εκδήλωση ως "18+ συνιστάται" ή "απαιτείται", ανάλογα με τη φύση της εκδήλωσης. Για παράδειγμα, εάν η εκδήλωση πραγματοποιείται σε χώρο που πωλεί αλκοόλ, εάν η εκδήλωση είναι ειδική εκδήλωση όπως μια "νυχτερινή συνάντηση 18+" ή εάν ο διευθυντής του αγώνα σχεδιάζει να παίξει μουσική με γλώσσα που δεν είναι κατάλληλη για μια φιλική προς την οικογένεια ατμόσφαιρα. Για να χαρακτηριστεί ως εκδήλωση "18+ συνιστάται (ή) απαιτείται", ο Διευθυντής του αγώνα πρέπει:
 - 2.7.2.1 Συμπεριλάβετε το "18+ συνιστάται" σε όλες τις διαφημίσεις για την εκδήλωση, συμπεριλαμβανομένης της έγκρισης του αγώνα, των φυλλαδίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, των μηνυμάτων ηλεκτρονικού ταχυδρομείου κ.λπ. Αυτό πρέπει να είναι εύκολα ορατό στο κοινό και στους εγγεγραμμένους αγωνιζόμενους.
 - 2.7.2.2 Πριν από την έναρξη της εκδήλωσης, ο Διευθυντής του αγώνα ή ο εκφωνητής του αγώνα θα υπενθυμίσει στο κοινό τη φύση της εκδήλωσης "18+ συνιστάται".
- 2.7.3 Οι εκφωνητές των αγώνων θα απέχουν από τη χρήση γλώσσας που θα μπορούσε να θεωρηθεί ακατάλληλη καθ' όλη τη διάρκεια κάθε αγωνίσματος.
- 2.7.4 Οι αγωνιζόμενοι που χρησιμοποιούν ακατάλληλη γλώσσα ενώ βρίσκονται στην πλατφόρμα θα λάβουν μια μικρή παράβαση. Η συνεχιζόμενη χρήση ακατάλληλων εκφράσεων κατά τη διάρκεια της εξέδρας θα έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό από τον αγώνα.

ΜΕΡΟΣ 3. ΕΝΔΥΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

Στοιχείο 3.1 Singlet

Η φόρμα θα αποτελείται από μονοκόμματο κοστούμι πλήρους μήκους από ελαστικό υλικό Single Ply που δεν είναι υποστηρικτικό. Ως υποστηρικτικό ορίζεται είτε ο τύπος του υλικού που χρησιμοποιείται στην κατασκευή του ένδυμα, ή η υπερβολική στεγανότητα του ενδύματος όταν φοριέται από τον αθλητή, ή ο συνδυασμός των δύο. Η κατασκευή της στολής δεν πρέπει να έχει μπαλώματα ή παραγεμισμάτα. Οποιαδήποτε ραφή, ψεύτικη ή άλλη, η οποία κατά τη γνώμη των διαιτητών ενσωματώνεται στη στολή καθαρά ως μορφή ενίσχυσης ή στήριξης, καθιστά τη στολή άκυρη από τη χρήση της στον αγώνα. Η στολή πρέπει να εφαρμόζει στη φόρμα χωρίς να είναι χαλαρή όταν φοριέται από τον αθλητή. Οι ιμάντες πρέπει να φοριούνται πάνω από τους ώμους ανά πάσα στιγμή κατά την άρση σε αγώνα. Μια προαιρετική ραφή που βρίσκεται στο τέλος του ανοίγματος των ποδιών μπορεί να χρησιμεύσει ως στρίφωμα που αποτελείται από ελαστικοποιημένο ή πολυεστερικό υλικό σχεδιασμένο να μειώνει οποιαδήποτε ολίσθηση ή ανέβασμα του

μονόκλινο πόδι. Η ραφή μπορεί να προστατεύεται ή να ενισχύεται με ιμάντα στενού εύρους ή ελαστικό υλικό και να μην υπερβαίνει τα 1,5 cm σε πλάτος και τα 5 mm σε πάχος.

- 3.1.1 Μπορεί να είναι οποιουδήποτε χρώματος ή χρωμάτων και να μην έχει τσέπες, κουμπιά, φερμουάρ, ενισχυμένο γιακά ή ραφές.
- 3.1.2 Το μπλουζάκι μπορεί να φέρει το σήμα, το έμβλημα, το λογότυπο ή/και την επιγραφή του έθνους, της εθνικής ένωσης ή του χορηγού του αθλητή. Δεν επιτρέπονται τα προσβλητικά στοιχεία ή τα στοιχεία που μπορούν να δυσφημίσουν το άθλημα. Κανένα μέρος της στολής του αθλητή δεν μπορεί να φέρει το όνομα, το λογότυπο ή την εικόνα οποιουδήποτε άλλου οργανισμού άρσης βαρών, εκτός από την IPL και τις συνδεδεμένες με αυτήν χώρες. Δεν επιτρέπεται οποιαδήποτε προσπάθεια απόκρυψης ή κάλυψης του ονόματος, του λογότυπου ή της εικόνας άλλου οργανισμού powerlifting.
- 3.1.3 Οι μη υποστηρικτικές στολές τύπου άρσης βαρών/αναρρίχησης μπορούν να έχουν διπλό πάχος από το ίδιο υλικό, ωστόσο πρέπει να έχουν μέγεθος 12 cm x 24 cm ή μικρότερο και μόνο περιοχή του καβάλου.
- 3.1.4 Πρέπει να έχει πόδια και το μήκος του ποδιού δεν πρέπει να εκτείνεται κάτω από το μέσο του μηρού ή να είναι μικρότερο από 2 in από τον καβάλο. Η μέτρηση του μέσου του μηρού πρέπει να γίνεται σε μια γραμμή από την κορυφή του γόνατος έως τον καβάλο.
- 3.1.5 Απαιτείται να φορούν όλοι οι αθλητές κατά τη διάρκεια του πάγκου, καθώς και κάθε αθλητής που δεν φοράει κοστούμι squat ή deadlift κατά τη διάρκεια των αντίστοιχων ανελκυστήρων.
- 3.1.6 Οποιοδήποτε σλιπ με λουριά που έχουν κοντύνει, με οποιονδήποτε τρόπο που μπορεί να αφήσει το υπερβολικό υλικό άθικτο, δεν μπορεί να ράψει ή να επανακολλήσει το υπερβολικό υλικό πίσω στο ίδιο το κοστούμι. Το μέγιστο ποσό που μπορεί να εκτείνεται το πλεονάζον ύφασμα ("καρτέλες") είναι δύο ίντσες πάνω από τη νέα ραφή. Οποιοδήποτε σλιπ με λουράκια που έχουν επιμηκυνθεί πρέπει να επανακολληθεί με μη επικαλυπτόμενη ραφή από άκρο σε άκρο. Δεν επιτρέπεται η χρήση Velcro στις τιράντες ή σε οποιοδήποτε μέρος του σλιπ. Τα φερμουάρ δεν επιτρέπονται στα μπλουζάκια.
- 3.1.7 Απαγορεύεται αυστηρά κάθε μέρος της στολής του αθλητή που υπονοεί ρητά ή σιωπηρά ή κάνει οποιαδήποτε αναφορά στη χρήση ή μη χρήση φαρμάκων που βελτιώνουν την απόδοση. Απαγορεύονται επίσης οι βωμολοχίες και άλλες προσβλητικές εκφράσεις που εμφανίζονται στην ενδυμασία.

Στοιχείο 3.2 Στολή

- 3.2.1 Οι στολές(κοινώς γνωστό ως πουκάμισο πάγκου, κοστούμι squat ή κοστούμι deadlift) αποτελείται από ένα μονοκόμματο κοστούμι από υλικό Single Ply. Η κατασκευή της στολής πρέπει να είναι χωρίς επιθέματα ή παραγεμίσματα και να έχει μέγιστο συνολικό πάχος υλικού που δεν υπερβαίνει τα 1,3 mm σε οποιοδήποτε σημείο μέτρησης, εκτός από οποιαδήποτε ραφή. Οποιαδήποτε ραφή, ψεύτικη ή άλλη, η οποία κατά τη γνώμη των διαιτητών ενσωματώνεται στη στολή αποκλειστικά ως μορφή ενίσχυσης ή αντιστήριξης, καθιστά άκυρη τη χρήση της στολής στον αγώνα. Οι ιμάντες πρέπει να φοριούνται πάντα πάνω από τους ώμους κατά την lift στον αγώνα.
- 3.2.2 Μόνο οι επίσημα καταχωρημένες και εγκεκριμένες από τον τεχνικό πρόεδρο του IPL στολές επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται σε αγώνες άρσης βαρών. Η στολή άρσης πρέπει επίσης να υπόκειται στις ακόλουθες απαιτήσεις:
- 3.2.3 Μπορεί να είναι οποιουδήποτε χρώματος ή χρωμάτων.

- 3.2.4 Η στολή μπορεί να φέρει το σήμα, το έμβλημα ή/και την επιγραφή του έθνους του αθλητή, της εθνικής ένωσης, το λογότυπο του κατασκευαστή ή του χορηγού. Δεν επιτρέπονται τα στοιχεία που είναι προσβλητικά ή μπορούν να δυσφημίσουν το άθλημα. Κανένα μέρος της στολής του αθλητή δεν μπορεί να φέρει το όνομα, το λογότυπο ή την εικόνα οποιουδήποτε άλλου οργανισμού άρσης βαρών, εκτός από την IPL και τις συνδεδεμένες με αυτήν χώρες.
- 3.2.5 Οι ραφές και οι στρίφωμα δεν πρέπει να υπερβαίνουν τα 3 cm σε πλάτος και τα 0,5 cm σε πάχος.
- 3.2.6 Οι ραφές μπορούν να προστατεύονται ή να ενισχύονται με ιμάντες ή τεντωμένο υλικό στενού εύρους που δεν υπερβαίνει τα 2 cm σε πλάτος και τα 0,5 cm σε πάχος.
- 3.2.7 Οποιοσδήποτε αλλαγές στο κοστούμι, οι οποίες υπερβαίνουν τα καθορισμένα πλάτη, μήκη ή πάχη που αναφέρθηκαν προηγουμένως, καθιστούν το κοστούμι παράνομο για διαγωνισμό.
- 3.2.8 Κάθε lifting στολή στο οποίο οι ιμάντες έχουν κοντύνει με οποιονδήποτε τρόπο που μπορεί να αφήσει το υπερβολικό υλικό άθικτο, δεν μπορεί να ράψει ή να επανακολλήσει το υπερβολικό υλικό στο ίδιο το κοστούμι. Το μέγιστο ποσό που μπορεί να εκτείνεται το πλεονάζον ύφασμα ("καρτέλες") είναι 2 εκατοστά πάνω από τη νέα ραφή. Το Velcro δεν επιτρέπεται στους ιμάντες ή σε οποιοδήποτε μέρος οποιασδήποτε στολής lifting είτε στα τμήματα Raw είτε στα τμήματα Single Ply, με μόνη εξαίρεση τα πουκάμισα πάγκου με ανοιχτή πλάτη (βλέπε 3.3.6).

Θέση 3.3 Bench Πουκάμισο

- 3.3.1 Τα μπλουζάκια πάγκου **Single Ply** μπορούν να φορεθούν μόνο για το πάτημα πάγκου. Η κατασκευή της μπορεί να αποτελείται μόνο από ένα Single Ply και πρέπει, στο σύνολό της, να είναι από ενιαίο υλικό κατασκευής. Η μπλούζα δεν μπορεί να έχει ανοιχτή πλάτη. Η μπλούζα πάγκου Multi Ply (που αποτελείται από περισσότερα του ενός στρώματα) μπορεί να έχει ανοιχτή πλάτη και να αποτελείται από πολλαπλά στρώματα.
- 3.3.2 Αυτές και παρόμοιες μπλούζες δεν επιτρέπεται να φοριούνται για την εκτέλεση άλλων αγωνισμάτων σε καμία περίπτωση. Κατά τη διάρκεια του squat και προαιρετικά στην άρση θανάτου πρέπει να φοριέται μόνο ένα υποκάμισο όπως ορίζεται στους κανονισμούς.
- 3.3.3 Δεν αποτελείται από καουτσούκ ή παρόμοιο ελαστικό υλικό ή σπείρωμα. Πρέπει να είναι κατασκευασμένο είτε αποκλειστικά από βαμβάκι ή πολυεστέρα είτε από μείγμα βαμβακιού και πολυεστέρα. Επιτρέπεται το τζιν- ωστόσο, δεν επιτρέπεται το υλικό καμβά.
- 3.3.4 Δεν είναι κατασκευασμένο έτσι ώστε να τοποθετεί τις ραφές σε θέση, η οποία, κατά τη γνώμη του αξιωματούχου του διαγωνισμού IPL, θα μπορούσε να τείνει να βοηθήσει τον αθλητή στον διαγωνισμό άρσης βαρών.
- 3.3.5 Δεν πρέπει να έχει sleeves που τελειώνουν κάτω από τον αγκώνα όταν φοριέται ενώ τα χέρια του αθλητή είναι τεντωμένα στα πλάγια. Σημείωση: Τα sleeves που εκτείνονται κάτω από τον αγκώνα δεν μπορούν να τυλίγονται πάνω από τον αγκώνα- αυτό θα θεωρηθεί Multi Ply.
- 3.3.6 Επιτρέπεται η χρήση Velcro για τη στερέωση της μπλούζας στον αθλητή. Το Velcro μπορεί να τοποθετηθεί μόνο στο πίσω της μπλούζας και πρέπει να κλείνει πλήρως το πίσω μέρος της μπλούζας. Δεν μπορεί να περάσει γύρω από τον αθλητή- αυτό θα το έκανε Multi Ply.
- 3.3.7 Δεν επιτρέπεται να προστεθούν μπαλώματα ή ραφές σε οποιοδήποτε σημείο της μπλούζας του αθλητή που μπορεί να του δώσουν αθέμιτο πλεονέκτημα.
- 3.3.8 Ισχύουν όλα τα άλλα υλικά, κατασκευές, ραφές και προδιαγραφές που αναφέρονται στο "Σημείο 2 Κόστος lift".
- 3.3.9 Όταν φοριέται από τον αθλητή, οι ώμοι της μπλούζας πρέπει να καλύπτουν τους δελτοειδείς και το χαμηλότερο σημείο του μπροστινού ντεκολτέ δεν μπορεί να είναι κάτω από τη γραμμή των θηλών. Ο γιακάς στο μπροστινό μέρος του πουκαμίσου δεν μπορεί να είναι φαρδύτερος από 1,25 ίντσες.

- 3.3.10 Το πουκάμισο πάγκου μπορεί να έχει πρόσθετες μη υποστηρικτικές θηλιές που έχουν σχεδιαστεί για να διευκολύνουν τη στερέωση των μανικιών στη θέση τους. Είναι ραμμένες στην πίσω πλευρά του πουκαμίσου πάγκου ακριβώς πίσω από τους τρικέφαλους. Οι θηλιές κατασκευάζονται από πολυεστερικό υλικό ή νάilon ιμάντα και δεν πρέπει να υπερβαίνουν το πλάτος του 1,5 in και το μήκος του 3,5 in. Ο βρόχος πρέπει να αποτελείται από υλικό Single Ply και να είναι στερεωμένος με χαλαρό τρόπο, ώστε να επιτρέπει τη χρήση χειροκίνητου ή μηχανικού γάντζου. Κατασκευασμένος από υλικό Single Ply, το πάχος του βρόχου δεν μπορεί να υπερβαίνει το 1/8 in (0,125 cm).

Θέση 3.4 Πουκάμισα Erector και Band (μόνο σε Multi Ply)

- 3.4.1 Τα "μπλουζάκια" μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο κατά τη διάρκεια του squat και του deadlift στο τμήμα Multi Ply.
- 3.4.2 Τα "μπλουζάκια με ζώνη" μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο κατά τη διάρκεια του πάγκου στην κατηγορία Multi Ply.

Στοιχείο 3.5 Κάτω από το Singlet

- 3.5.1 Ένα υποκάμισο (μπλουζάκι) με sleeves πρέπει να φοριέται κάτω από το σλιπ ενός αθλητή Raw και τη στολή squat ενός εξοπλισμένου αθλητή, κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του squat. Ένα μπλουζάκι πρέπει να φοριέται κάτω από το σλιπ ενός Raw αθλητή κατά τη διάρκεια του πάγκου, αλλά δεν επιτρέπεται να φοριέται κάτω από ένα πουκάμισο πάγκου. Κατά την εκτέλεση της άρσης θανάτου, οι γυναίκες πρέπει να φορούν τουλάχιστον ένα αθλητικό σουτιέν και το μπλουζάκι είναι προαιρετικό τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Το κάτω μέρος της μπλούζας υπόκειται στις ακόλουθες διατάξεις:
- 3.5.2 Μπορεί να είναι οποιουδήποτε χρώματος ή χρωμάτων, αλλά δεν μπορεί να έχει τσέπες, κουμπιά, φερμουάρ ή ενισχυμένο γιακά ή ραφές.
- 3.5.3 Δεν έχει ραβδώσεις και δεν αποτελείται από καουτσούκ ή παρόμοιο ελαστικό υλικό ή νήματα που ενισχύουν την απόδοση. Το μπλουζάκι πρέπει να είναι κατασκευασμένο από βαμβάκι ή μείγμα βαμβακιού, πολυεστέρα ή άλλου υφάσματος. Μέχρι 25% του μείγματος ινών μπορεί να περιέχει Lycra, Spandex ή παρόμοιο ελαστικό υλικό.
- 3.5.4 Δεν είναι κατασκευασμένο έτσι ώστε να τοποθετεί ραφές σε θέση ή να έχει ενισχυμένες ραφές οι οποίες, κατά τη γνώμη του αξιωματούχου του διαγωνισμού IPL, θα μπορούσαν να τείνουν να βοηθήσουν τον αθλητή στον διαγωνισμό άρσης βαρών.
- 3.5.5 Μπορεί να έχει sleeves, αλλά δεν επιτρέπονται τα μπλουζάκια. Το μήκος του μανικιού δεν πρέπει να εκτείνεται κάτω από τους αγκώνες, ενώ τα χέρια του αθλητή είναι κατεβασμένα στα πλάγια.
- 3.5.6 Ταιριάζει αρκετά χαλαρά στο σώμα του αθλητή, ώστε να διασφαλίζει ότι δεν παρέχει στον αθλητή καμία φυσική υποστήριξη.
- 3.5.7 Δεν μπορεί να φορεθεί κάτω από ένα πουκάμισο πάγκου. Πρέπει να είναι ένα ξεχωριστό κομμάτι ύφασμα. Το μπλουζάκι μπορεί να είναι το επίσημο μπλουζάκι του διαγωνισμού στον οποίο συμμετέχει ο αθλητής ή να έχει οποιοδήποτε σχέδιο που δεν είναι προσβλητικό ή πιθανό να δυσφημίσει το άθλημα.

Στοιχείο 3.6 Εσώρουχα

- 3.6.1 Εσώρουχα - Ένα τυποποιημένο εμπορικό "αθλητικό υποστηρικτικό" ή τυποποιημένο εμπορικό εσώρουχο από οποιοδήποτε μείγμα βαμβακιού, νάilon ή πολυεστέρα μπορεί να φορεθεί κάτω από το σλιπ ή το κοστούμι lift, ενώ αγωνίζονται σε διαγωνισμό Raw, Single Ply ή Multi Ply. Είναι προαιρετικό να φοράει ο αθλητής εσώρουχα κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.
- 3.6.2 Όλα τα εσώρουχα θα είναι παραδοσιακού τύπου "σλιπ" χωρίς πόδια, γνωστά και ως "V" στο άνοιγμα του ποδιού.

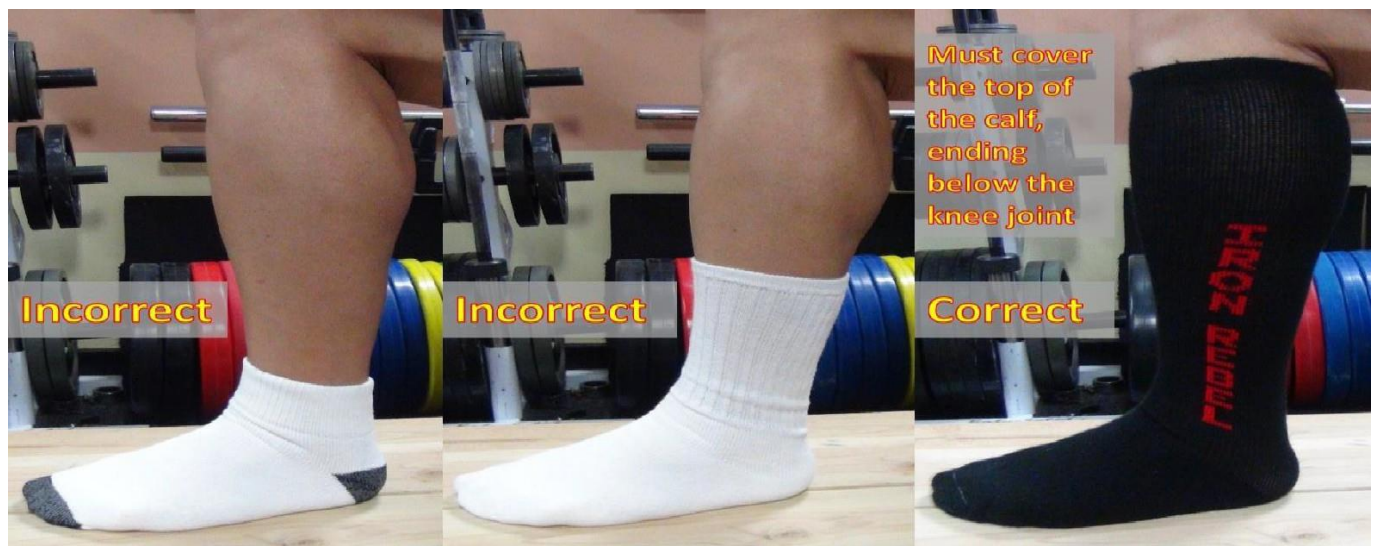
- 3.6.3 Κάθε αθλητής που αγωνίζεται φορώντας οποιοδήποτε είδος υποστηρικτικού εσωρούχου ή εσωρούχου που δεν είναι χωρίς πόδια, μπορεί να αποβληθεί από τον αγώνα για σκόπιμη απόπειρα εξαπάτησης.
- 3.6.4 Τα "εσώρουχα ακράτειας" επιτρέπονται για χρήση στον αγώνα.

Σημείο 3.7 Brief Support

- 3.7.1 Τα σλιπ υποστήριξης μπορούν να φορεθούν μόνο σε διαγωνισμούς Multi Ply. Το σλιπ υποστήριξης δεν πρέπει να εκτείνεται πέρα από το μέσο του κορμού του αθλητή, ούτε να εκτείνεται πέρα από το μέσο του μηρού.
- 3.7.2 Μπορούν να αποτελούνται από πολλαπλές στρώσεις οποιουδήποτε πάχους, αλλά στο σύνολό τους πρέπει να αποτελούν ένα ενιαίο στοιχείο.
- 3.7.3 Για παραδείγματα ειδικού εξοπλισμού βλέπε τμήμα Μέρος 11, σημείο 1 για τον κατάλογο εγκεκριμένου εξοπλισμού.

Στοιχείο 3.8 Κάλτσες

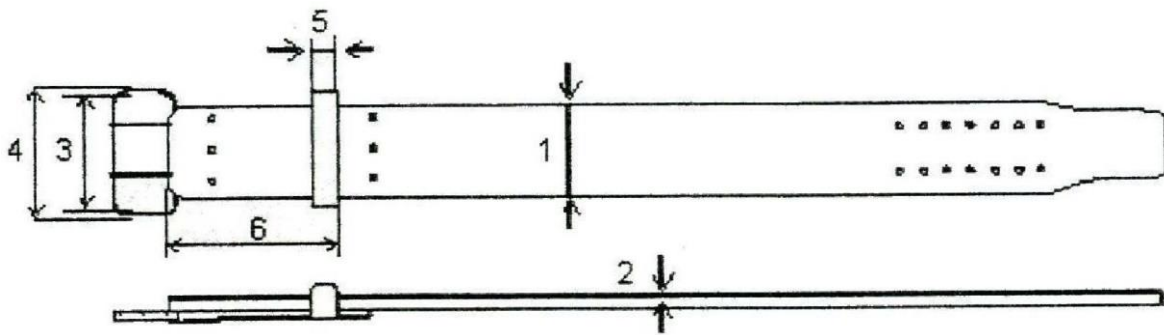
- 3.8.1 Μόνο ένα ζευγάρι κάλτσες μπορεί να φοριέται κάθε φορά.
- 3.8.2 Μπορούν να είναι οποιουδήποτε χρώματος ή χρωμάτων.
- 3.8.3 Δεν πρέπει να έχουν τέτοιο μήκος στο πόδι ώστε να έρχονται σε επαφή με το γόνατο ή να συναντούν οποιοδήποτε περιτύλιγμα γόνατος ή μανίκι γόνατος κατά τη χρήση.
- 3.8.4 Απαγορεύονται αυστηρά οι ολόσωμες κάλτσες, καλσόν ή καλσόν.
- 3.8.5 Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της άρσης θανάτου, πρέπει να φοριέται ένα ζευγάρι κάλτσες μέχρι το γόνατο. Πρέπει να καλύπτουν το πάνω μέρος της γάμπας και να καταλήγουν ακριβώς κάτω από την άρθρωση του γόνατος. Βλέπε σχέδια παρακάτω.
- 3.8.6 Η μονωτική ταινία δεν μπορεί ποτέ να φορεθεί στη θέση της κάλτσας γόνατος, αλλά μπορεί να φορεθεί κάτω από την κάλτσα ως προστατευτικό κνήμης, εφόσον όλη η μονωτική ταινία καλύπτεται από την κάλτσα.



Στοιχείο 3.9 Ζώνη

- 3.9.1 Οι αγωνιζόμενοι μπορούν να φορούν ζώνη. Θα πρέπει να είναι στο εξωτερικό της στολής lifting με την πόρπη μπροστά ή πίσω από το σώμα του αθλητή. Ωστόσο, ο αθλητής δεν μπορεί να φοράει την αγκράφα της ζώνης του στην πλάτη του κατά τη διάρκεια της πάγκου.

- 3.9.2 Τα υλικά και η κατασκευή έχουν ως εξής:
- 3.9.3 Το κύριο σώμα πρέπει να είναι κατασκευασμένο από δέρμα, βινύλιο ή άλλο παρόμοιο μη ελαστικό υλικό σε ένα ή περισσότερα ελάσματα, τα οποία μπορούν να είναι κολλημένα, πριτσισμένα ή/και ραμμένα μεταξύ τους.
- 3.9.4 Δεν πρέπει να έχει πρόσθετα μαξιλάρια, ενισχύσεις ή στηρίγματα από οποιοδήποτε υλικό στην επιφάνεια ή κρυμμένα μέσα στα ελάσματα του ιμάντα.
- 3.9.5 Μια τυπική μεταλλική αγκράφα και καρφιά είναι τα μόνα μη δερμάτινα εξαρτήματα που επιτρέπονται, με εξαίρεση τα υλικά που χρησιμοποιούνται στον μηχανισμό "γρήγορης απελευθέρωσης" ή τύπου καστανίας. Η αγκράφα πρέπει να στερεώνεται στο ένα άκρο της ζώνης με καρφιά ή/και ραφές.
- 3.9.6 Η ζώνη μπορεί να έχει αγκράφα με ένα ή δύο άγκιστρα, τύπου "γρήγορης απελευθέρωσης" ή τύπου καστανίας. Το Velcro δεν επιτρέπεται σε κανένα σημείο της ζώνης lift.
- 3.9.7 Μια θηλιά γλώσσας από δέρμα ή βινύλιο πρέπει να στερεώνεται κοντά στην αγκράφα με καρφιά ή/και ραφές.
- 3.9.8 Τα ονόματα του αθλητή, του χορηγού του αθλητή ή του συλλόγου μπορούν να αναγράφονται στο εξωτερικό της ζώνης. Μπορούν να είναι οποιοδήποτε χρώματος ή χρωμάτων.
- 3.9.9 Το πλάτος του ιμάντα μπορεί να είναι το πολύ 10 cm. (#1 παρακάτω)
- 3.9.10 Το πάχος του ιμάντα μπορεί να είναι μέγιστο 13 mm κατά μήκος του κύριου μήκους (#2 παρακάτω), εξαιρουμένων των υλικών που σχετίζονται με το μηχανισμό καστανίας.
- 3.9.11 Εσωτερικό πλάτος αγκράφας, μέγιστο 11cm. (#3 παρακάτω)
- 3.9.12 Το εξωτερικό πλάτος της πόρπης μπορεί να είναι το πολύ 13 cm. (#4 παρακάτω)
- 3.9.13 Ο βρόχος της γλώσσας μπορεί να έχει μέγιστο πλάτος 5 cm. (#5 παρακάτω)
- 3.9.14 Η απόσταση μεταξύ του άκρου της ζώνης και του άκρου της θηλιάς της γλώσσας μπορεί είναι το πολύ 15 cm. (#6 παρακάτω)

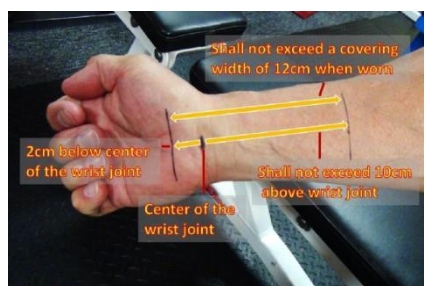


Θέση 3.10 Παπούτσια ή Μπότες

- 3.10.1 Πρέπει να φοριούνται παπούτσια ή μπότες lift. Μπορούν να είναι οποιοδήποτε χρώματος ή χρωμάτων.
- 3.10.2 Τα παπούτσια μπορεί να περιλαμβάνουν μπότες, αθλητικά παπούτσια, παντόφλες γυμναστικής ή οποιοδήποτε κάλυμμα ποδιού που καλύπτει ολόκληρο το πόδι και τη φτέρνα και έχει ένα σχέδιο μορφοποίησης ή ένα περίγραμμα τύπου ποδιού που παρέχει εσωτερική σόλα.
- 3.10.3 Δεν επιτρέπονται παπούτσια με μεταλλικά ή λαστιχένια καρφιά/καρφιά.

Θέση 3.11 Περιτυλίγματα καρπού και γόνατος/ sleeves γόνατος και αγκώνα/καπέλα, ζώνες ιδρώτα, Εξοπλισμός κεφαλής/περιτυλίγματα καρπού

- 3.11.1 Επιτρέπονται μόνο περιτυλίγματα καρπού από ελαστικό ύφασμα μιας στρώσης που καλύπτεται με πολυεστέρα, βαμβάκι ή συνδυασμούς αυτών των υλικών.
- 3.11.2 Το μήκος των περιτυλιγμάτων καρπού δεν πρέπει να υπερβαίνει το 1 m και το πλάτος τα 8 cm. Τυχόν sleeves, καθώς και μπαλώματα Velcro ή άλλο υλικό (που δεν υπερβαίνει τα 10 cm) για τη στερέωση, πρέπει να ενσωματώνονται εντός του μήκους του ενός μέτρου. Μια θηλιά μπορεί να συνδεθεί ως βοήθημα για τη στερέωση. Η θηλιά δεν πρέπει να καλύπτει τον αντίχειρα ή τα δάχτυλα κατά την lift.
- 3.11.3 Το περιτύλιγμα καρπού δεν πρέπει να εκτείνεται πέραν των 10 cm πάνω και 2 cm κάτω από το κέντρο της άρθρωσης του καρπού και δεν πρέπει να υπερβαίνει το πλάτος κάλυψης των 12 cm όταν φοριέται. Κανένα τμήμα του περιτυλιγματος δεν επιτρέπεται να έρχεται σε επαφή με τη μπάρα.
- 3.11.4 Μπορούν να φορεθούν οι συνήθεις εμπορικές ζώνες ιδρώτα, που δεν υπερβαίνουν τα 12 cm σε πλάτος. Δεν επιτρέπεται ο συνδυασμός περιτυλιγματος καρπού και ταινιών ιδρώτα.



Γόνατο Wraps / γόνατο Μανίκια

- 3.11.5 Μπορούν να χρησιμοποιούνται μόνο περιτυλίγματα γόνατος από μία στρώση που δεν υπερβαίνουν τα 2,5 m σε μήκος και τα 8 cm σε πλάτος. Τυχόν μπαλώματα/ταμπέλες Velcro ή άλλο υλικό (που δεν υπερβαίνει τα 10 cm) για τη στερέωση, πρέπει να ενσωματώνονται εντός του μήκους των 2,5 μέτρων. Εάν τα περιτυλίγματα γόνατος αποτελούνται από πολλαπλά τμήματα υλικού μονής στρώσης, πρέπει να ενώνονται με ραφή που να είναι από άκρη σε άκρη και να μην επικαλύπτονται δημιουργώντας ραφή πολλαπλών στρώσεων. Το περιτύλιγμα γόνατος δεν πρέπει να εκτείνεται πέραν των 15 cm πάνω και 15 cm κάτω από το κέντρο της άρθρωσης του γόνατος και δεν πρέπει να υπερβαίνει το συνολικό καλυπτόμενο πλάτος των 30 cm.



- 3.11.6 Εναλλακτικά, ένα μανίκι γόνατος ή ένα περιτύλιγμα γόνατος από νεοπρένιο ή υφασμένο ελαστικό που διατίθεται στο εμπόριο και καλύπτεται με πολυεστέρα, βαμβάκι ή συνδυασμούς αυτών των υλικών, μήκους όχι μεγαλύτερου των 30 cm και πάχους όχι μεγαλύτερου των 7 mm. Τα sleeves γόνατος δεν μπορούν να έχουν εγκάρσιες ραφές που επιτρέπουν πρόσθετη στήριξη. Η τοποθέτηση του μανικιού είναι η ίδια όπως στο σημείο 3.11.5. Το μανίκι γόνατος έχει όριο 5% νάιλον ή άλλο ελαστικό υλικό.
- 3.11.7 Οι raw αθλητές μπορούν να χρησιμοποιούν μόνο το προαιρετικό μανίκι γόνατος μονής στρώσης κατά τη διάρκεια της ανύψωσής τους, το οποίο δεν πρέπει να έχει Velcro και πρέπει να είναι μη ρυθμιζόμενο και μη στερεούμενο.
- 3.11.8 Τα περιτυλίγματα γόνατος και τα sleeves γόνατος δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με τις κάλτσες ή τη στολή lift.



3.11.9 Τα περιτυλίγματα δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται αλλού στο σώμα

3.11.10 Ο συνδυασμός περιτυλίγματος γόνατος και μανικιού απαγορεύεται αυστηρά.

Καπέλα, ζώνες ιδρώτα, εξοπλισμός για το κεφάλι

3.11.11 Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση καπέλων και πανιών στην πλατφόρμα lift.

3.11.12 Επιτρέπεται η χρήση ταινιών ιδρώτα στο κεφάλι με μέγιστο πλάτος 10 cm.

3.11.13 Η ασφάλεια των ανυψωτών απαγορεύει τη χρήση οποιουδήποτε τύπου ακουστικών ή ωτοασπίδων κατά την παραμονή στην πλατφόρμα.

Ιατρικές Ταινίες/δεσμοί

3.11.14 Δύο στρώσεις επιδέσμων ή τσιρότων μπορούν να φορεθούν από τον αθλητή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης και των τριών ανυψώσεων, αφού λάβει άδεια από τον επικεφαλής διαιτητή που επικυρώνει την ιατρική αναγκαιότητα της χρήσης τους. Τα επιθέματα, οι επιδέσμοι ή τα τσιρότα δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται ως βοηθήματα του αθλητή κατά την εκτέλεση του ανυψωτικού έργου ή κατά το κράτημα του πύχην.

3.11.15 Κατόπιν προηγούμενης έγκρισης από τον επικεφαλής διαιτητή, ο αθλητής ή το ιατρικό προσωπικό μπορεί να εφαρμόσει επιδέσμους ή περιτυλίγματα σε σωματικές κακώσεις με τρόπο που δεν θα παρέχει στον αθλητή αδικαιολόγητο πλεονέκτημα.

3.11.16 Σε όλους τους αγώνες όπου δεν υπάρχει ιατρικό, ο επικεφαλής διαιτητής έχει δικαιοδοσία για τη χρήση όλων των ιατρικών ταινιών και επιδέσμων.

3.11.17 Όλες οι ιατρικές επιστολές που υποστηρίζουν το αίτημα ενός αθλητή να επιτραπεί η χρήση ιατρικής ταινίας ή επιδέσμων κατά τη διάρκεια των αγωνισμάτων του θα πρέπει να προσκομίζονται στον επικεφαλής διαιτητή πριν από έναρξη του αγώνα για να αποφασίσει για τη νομιμότητά τους σύμφωνα με τους κανονισμούς.

3.11.18 Δεν επιτρέπεται η χρήση ταινίας κινησιολογίας (KT tape) ή παρόμοιων ταινιών.

Sleeves Αγκώνας:

3.11.19 Τα sleeves αγκώνων από διαθέσιμο στο εμπόριο νεοπρένιο ή υφασμένο ελαστικό που καλύπτεται με πολυεστέρα, βαμβάκι ή συνδυασμούς αυτών των υλικών που δεν υπερβαίνουν τα 20 cm σε μήκος και 7 mm σε πάχος μπορούν να φορεθούν μόνο στο κάθισμα και την άρση θανάτου. Οι αθλητές μπορούν να χρησιμοποιούν μόνο το προαιρετικό μανίκι αγκώνα Single Ply κατά τη διάρκεια της άρσης τους. Δεν επιτρέπεται να έχει Velcro και πρέπει να είναι μη ρυθμιζόμενο και μη στερεούμενο.

3.11.20 Η τοποθέτηση του χιτωνίου πρέπει να είναι περίπου 10 cm πάνω και 10 cm κάτω από την άρθρωση του αγκώνα. Το μανίκι του μπλουζιού μπορεί να επικαλύπτει το μανίκι του αγκώνα, εφόσον δεν εκτείνεται κάτω από τον αγκώνα του αθλητή.

3.11.21 Οι μανσέτες αγκώνα μπορούν να φορεθούν μόνο στο κέντρο του αγκώνα του αθλητή όταν ο βραχίονας είναι λυγισμένος σε γωνία 90 μοιρών. Δεν επιτρέπεται να φοριούνται ως ζώνες τενοντίτιδας στο αντιβράχιο του αθλητή. Ισχύουν επίσης όλες οι άλλες προδιαγραφές που αναφέρονται στις ενότητες 3.11.19 και 3.11.20.

Σημείο 3.12. Διαχείριση αίματος

- 3.12.1 Αίμα και ανοιχτές πληγές δεν επιτρέπονται σε έναν αθλητή που βρίσκεται στην εξέδρα. Τυχόν τραυματισμοί πρέπει να αντιμετωπίζονται και να επιδέονται πριν από την προσπάθεια του αθλητή. Σε περίπτωση που το αίμα έρθει σε επαφή με τη μπάρα ή τον εξοπλισμό, η lift πρέπει να διακοπεί και η μπάρα ή ο εξοπλισμός να αποστειρωθεί με διάλυμα χλωρίνης, υπεροξειδίου του υδρογόνου ή ισοπροπυλική αλκοόλη. Είναι ευθύνη του Διευθυντή του αγώνα να έχει ένα τέτοιο διάλυμα στον αγώνα.
- 3.12.2 Εάν ένας αθλητής εμφανιστεί στην εξέδρα με αίμα ή ανοιχτές πληγές, θα είναι δική του ευθύνη να διορθώσει το πρόβλημα πριν του επιτραπεί να συνεχίσει την lift. Το χρονόμετρο θα συνεχίσει να τρέχει- αν δεν μπορέσουν να διορθώσουν το πρόβλημα πριν τελειώσει ο χρόνος τους, θα χάσουν την προσπάθεια.

Στοιχείο 3.13 Προστατευτικά μέτρα κνήμης

- 3.13.1 Τα προστατευτικά κνήμης μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο κατά τη διάρκεια της άρσης θανάτου και πρέπει να φοριούνται κάτω από τις κάλτσες. Μπορούν να φορεθούν αντικείμενα όπως μονωτική ταινία, πλαστικά ένθετα, sleeves γόνατος ή αγκώνα ή άλλα υλικά πάχους όχι μεγαλύτερου των 10 mm, που θα προστατεύουν την κνήμη του αθλητή κατά την εκτέλεση της άρσης θανάτου, χωρίς να δίνουν αθέμιτο πλεονέκτημα. Όλες οι μορφές προστατευτικού κνήμης πρέπει να καλύπτονται πλήρως από την εγκεκριμένη κάλτσα του αθλητή.

Σημείο 3.14 Raw, Classic Raw, Single Ply and Multi Ply

- 3.14.1 Η εγκεκριμένη ενδυμασία και ο εξοπλισμός που επιτρέπεται για τους αγώνες **του τμήματος Raw** ορίζεται ως ένα μη υποστηρικτικό, μονοκόμματο, μονόκλωνο σλιπ (Μέρος 3, σημείο 1), ένα μπλουζάκι (σημείο 5), προαιρετικά εσώρουχα (σημείο 6), κάλτσες (σημείο 8), προαιρετική ζώνη (σημείο 9), παπούτσια (σημείο 10) και προαιρετικά sleeves καρπού, αγκώνα και γόνατος μονόκλωνου τύπου. (στοιχείο 11). Δεν επιτρέπονται περιτυλίγματα γόνατος οποιουδήποτε μήκους. Οι Κανόνες Εκτέλεσης και για τους τρεις lifts είναι οι ίδιοι για τους αθλητές Raw, Classic Raw, Single Ply και Multi Ply.
- 3.14.2 Η εγκεκριμένη ενδυμασία και ο εξοπλισμός που επιτρέπεται για τους διαγωνισμούς **της κατηγορίας Classic Raw** θα ορίζεται ως ένα μη υποστηρικτικό, μονοκόμματο, μονόκλωνο σλιπ (Μέρος 3, σημείο 1), ένα μπλουζάκι (σημείο 5), προαιρετικά εσώρουχα (σημείο 6), κάλτσες (σημείο 8), προαιρετική ζώνη (σημείο 9), παπούτσια (σημείο 10) και προαιρετικά περιτυλίγματα καρπών, sleeves αγκώνων και περιτυλίγματα γόνατος έως 2,5 μέτρα (σημείο 11). Οι Κανόνες Εκτέλεσης και για τους τρεις lifts είναι οι ίδιοι για τους αθλητές Raw, Classic Raw, Single Ply και Multi Ply.
- 3.14.3 Η εγκεκριμένη ενδυμασία και ο εξοπλισμός που επιτρέπεται για τους διαγωνισμούς **της κατηγορίας Single Ply** θα ορίζεται ως υποστηρικτική, μονοκόμματα στολή Single Ply για squat, bench και deadlift (Μέρος 3, Σημείο 2 και 3), t-shirt (Σημείο 5), προαιρετικό εσώρουχο (Σημείο 6), κάλτσες (Σημείο 8), προαιρετική ζώνη (Σημείο 9), παπούτσια (Σημείο 10) και προαιρετικά Single Ply περιτυλίγματα καρπών, sleeves αγκώνων και περιτυλίγματα γόνατος έως 2,5 m (Σημείο 11). Οι Κανόνες Εκτέλεσης και για τους τρεις lifts είναι οι ίδιοι για τους αθλητές Raw, Classic Raw, Single Ply και Multi Ply.
- 3.14.4 Η εγκεκριμένη ενδυμασία και ο εξοπλισμός που επιτρέπεται για τους διαγωνισμούς **του τμήματος Multi Ply** θα ορίζεται ως υποστηρικτική, μονοκόμματα, Multi Ply στολή squat, πάγκου και deadlift (Μέρος 3, Σημείο 2 και 3), ένα t-shirt (Σημείο 5), προαιρετικά εσώρουχα (Σημείο 6), κάλτσες (Σημείο 8), προαιρετική ζώνη (Σημείο 9), παπούτσια (Σημείο 10) και προαιρετικά Single Ply περιτυλίγματα καρπών, sleeves αγκώνων και περιτυλίγματα γονάτων μέχρι 2,5m (Σημείο 11). Οι Κανόνες Εκτέλεσης και για τους τρεις lifts είναι οι ίδιοι για τους αθλητές Raw, Classic Raw, Single Ply και Multi Ply.

Σημείο 3.15 Επιθεώρηση της ενδυμασίας και του προσωπικού εξοπλισμού

- 3.15.1 Απαιτείται επιθεώρηση του εξοπλισμού, η οποία θα πραγματοποιείται κατά τη διάρκεια των περιόδων ζύγισης ή πριν από την έναρξη της επίσημης περιόδου ζύγισης. Είναι ευθύνη του αθλητή να φέρει όλο τον εξοπλισμό που προορίζεται για χρήση κατά τη διάρκεια του αγώνα στην περίοδο ζύγισης και να τον επιθεωρήσει ένας επίσημος. Εάν μετά την επιθεώρηση, ένας αθλητής εμφανιστεί στην εξέδρα φορώντας ή χρησιμοποιώντας οποιοδήποτε παράνομο αντικείμενο ή μη εγκεκριμένο αντικείμενο, ο αθλητής μπορεί να αποκλειστεί αμέσως από τον αγώνα.
- 3.15.2 Τα περιτυλίγματα γόνατος, καρπού ή τα πόδια των εσωρούχων που υπερβαίνουν το επιτρεπόμενο μήκος απορρίπτονται, αλλά μπορούν να κοπούν στο σωστό μήκος και να υποβληθούν εκ νέου εντός του καθορισμένου χρόνου επιθεώρησης. Είναι ευθύνη του αθλητή να κόψει οποιοδήποτε αντικείμενο δεν είναι σύμφωνο με τις προδιαγραφές και να το φέρει εντός των σωστών προδιαγραφών. Ο διαιτητής εξέτασης δεν επιτρέπεται να εκτελέσει αυτή την υπηρεσία.
- 3.15.3 Κάθε αντικείμενο που θεωρείται ακάθαρτο ή σχισμένο απορρίπτεται. Οι αθλητές δεν επιτρέπεται να εμφανίζονται στην εξέδρα φορώντας σκισμένα ρούχα.
- 3.15.4 Όλα τα είδη που αναφέρονται προηγουμένως στην ενότητα "Στολή και προσωπικός εξοπλισμός" πρέπει να επιθεωρούνται πριν από τον αγώνα, καθώς και όλα τα άλλα είδη, όπως κορδέλες κεφαλής, επιστόμια, κορδέλες κ.λπ. που ο αθλητής μπορεί να επιθυμεί να φορέσει στην εξέδρα. Τα καπέλα απαγορεύονται αυστηρά και δεν επιτρέπεται να φοριούνται στην εξέδρα κατά τη διάρκεια της άρσης. Αντικείμενα όπως ρολόγια, κοσμήματα, γυαλιά και είδη γυναικείας υγιεινής δεν χρειάζεται να επιθεωρούνται.
- 3.15.5 Κάθε αθλητής που επιτυγχάνει σε μια προσπάθεια για ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας, Εθνικό ή Παγκόσμιο ρεκόρ πρέπει να παρουσιαστεί αμέσως σε έναν από τους τρεις διαιτητές για επιθεώρηση. Εάν διαπιστωθεί ότι ο αθλητής φοράει παράνομα αντικείμενα, η άρση κηρύσσεται άκυρη και ο αθλητής μπορεί να αποκλειστεί από τον αγώνα. Εάν κατά τη διάρκεια αυτής της επιθεώρησης ένας διαιτητής δεν μπορεί να καθορίσει τη νομιμότητα ενός αντικειμένου ή πιστεύει ότι ο αθλητής παραβιάζει έναν ή περισσότερους από τους κανόνες εξοπλισμού, ο αθλητής θα οδηγηθεί σε ιδιωτικό χώρο και θα επιθεωρηθεί διεξοδικά από δύο αξιωματούχους του αγώνα του ίδιου φύλου με τον αθλητή για να καθοριστεί η νομιμότητα όλου του εξοπλισμού.

Σημείο 3.16 Γενικά

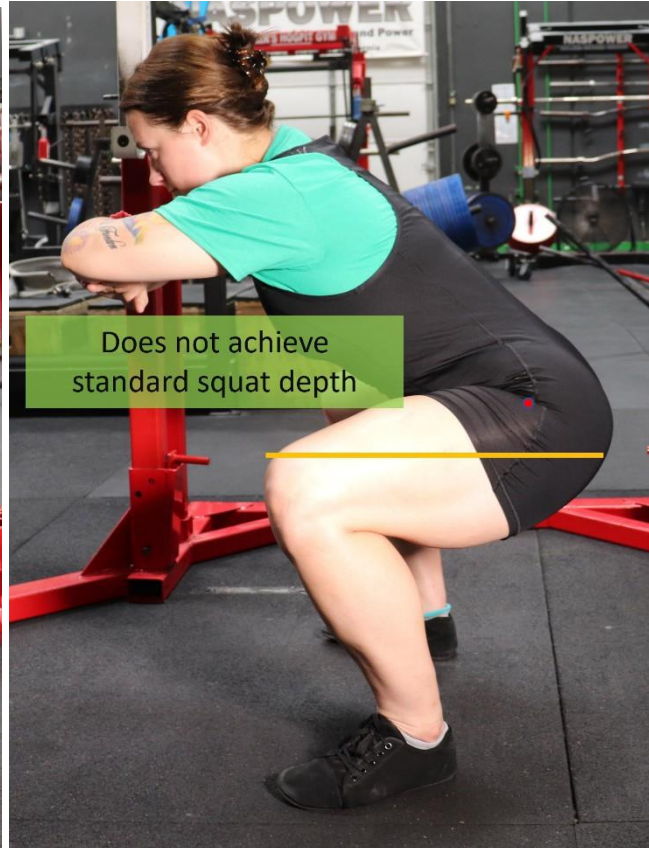
- 3.16.1 Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση λαδιού, γράσου ή άλλων λιπαντικών στο σώμα, την ενδυμασία ή τον προσωπικό εξοπλισμό.
- 3.16.2 Απαγορεύεται αυστηρά η χρήση οποιασδήποτε μορφής κόλλας ή οποιασδήποτε άλλης ουσίας στο κάτω μέρος των υποδημάτων ή των μπότες. Οι αθλητές επιτρέπεται να σκουπίζουν τα παπούτσια τους με μια υγρή πετσέτα λίγο πριν ανέβουν στην πλατφόρμα.
- 3.16.3 Η παιδική πούδρα, η κιμωλία της αίθουσας πισίνας, η υγρή κιμωλία, η ρητίνη, το ταλκ ή τα ανθρακικά άλατα μαγνησίου είναι οι μόνες ουσίες που μπορούν να προστεθούν στο σώμα και την ενδυμασία. Ο διευθυντής του αγώνα μπορεί να περιορίσει την εφαρμογή τους μόνο σε μια καθορισμένη περιοχή.
- 3.16.4 Καμία ξένη ουσία δεν επιτρέπεται να εφαρμόζεται στον εξοπλισμό ή στα περιτυλίγματα. Τίποτα δεν επιτρέπεται να εφαρμόζεται σκόπιμα στην πλατφόρμα, τον πάγκο ή τις μπάρες. Αυτό περιλαμβάνει, αλλά δεν περιορίζεται σε ψεκασμό με κόλλες ή άλλες ουσίες. Εξαίρεση, μόνο το προσωπικό του αγώνα μπορεί να εφαρμόζει υλικά καθαρισμού στην πλατφόρμα, τα κάγκελα ή άλλο εξοπλισμό.
- 3.16.5 Η χρήση ουσιών όπως αμμωνιακά καπάκια, αρωματικά άλατα κ.λπ. δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται οπουδήποτε κοντά στην lift πλατφόρμα ή μπροστά στο κοινό.

Μέρος 4. Power Lifts ΚΑΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ

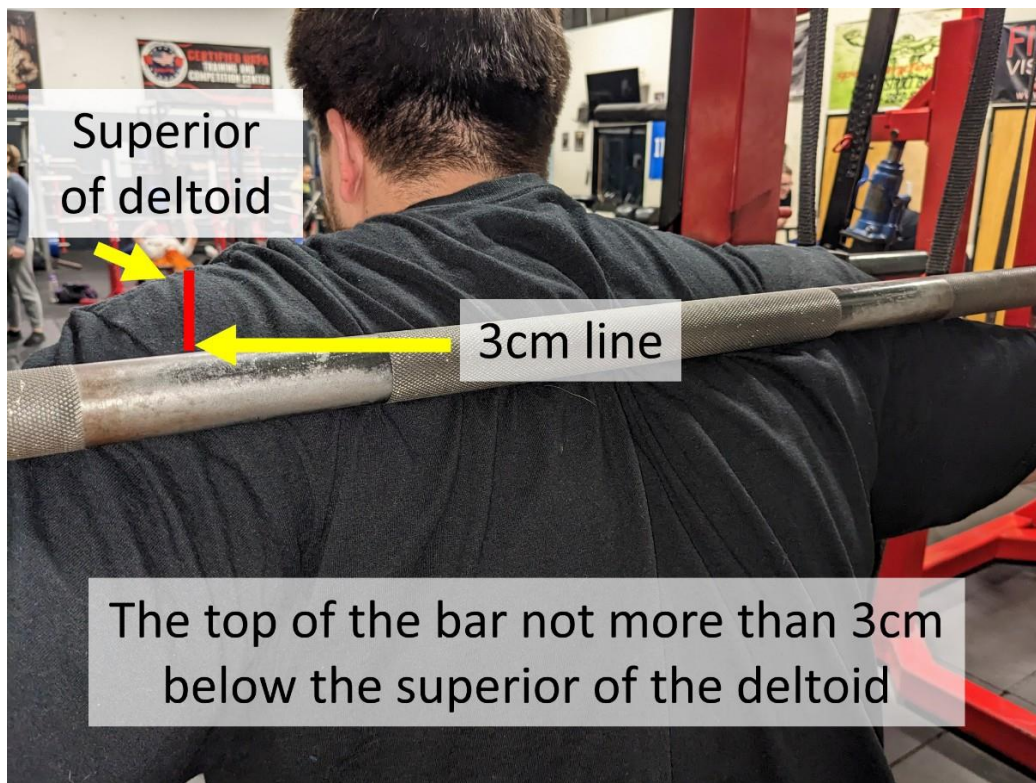
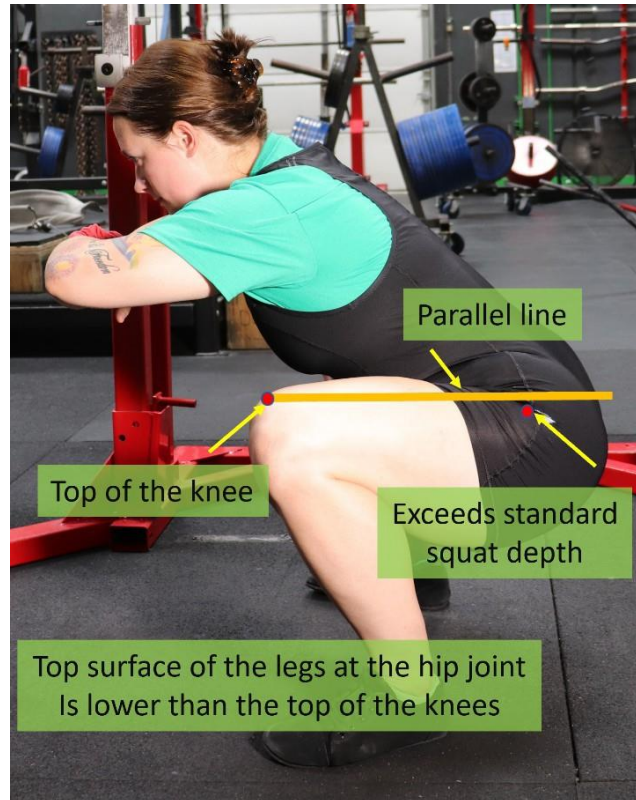
Στοιχείο 4.1 Squat

- 4.1.1 Ο αθλητής πρέπει να είναι στραμμένος προς το μπροστινό μέρος της πλατφόρμας.
- 4.1.2 Στην εξέδρα πρέπει να βρίσκονται ανά πάσα στιγμή όχι περισσότεροι από πέντε και όχι λιγότεροι από τρεις παρατηρητές/φορτωτές. Ένας αθλητής δεν μπορεί να χρησιμοποιήσει τον προσωπικό του επιτηρητή- πρέπει να χρησιμοποιήσει τους ίδιους επίσημους επιτηρητές του αγώνα που παρέχονται για όλους τους άλλους αρσιβαρίστες. (Βλέπε εξαίρεση 6.2.38)
- 4.1.3 Ο αθλητής μπορεί να ζητήσει τη βοήθεια των βοηθών/φορτωτών για την αφαίρεση της μπάρας από τα racks- ωστόσο, μόλις η μπάρα βγει από τα racks, οι βοηθοί/φορτωτές δεν πρέπει να βοηθήσουν περαιτέρω τον αθλητή όσον αφορά τη σωστή τοποθέτηση, την τοποθέτηση των ποδιών, την τοποθέτηση της μπάρας κ.λπ.
- 4.1.4 Ο αθλητής δεν πρέπει να κρατάει τα κολάρια, τα sleeves ή τις πλάκες σε καμία στιγμή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του lift. Ωστόσο, η άκρη των χεριών που πιάνουν τη μπάρα μπορεί να έρχεται σε επαφή με την εσωτερική επιφάνεια των μανικιών. Μετά την αφαίρεση της μπάρας από τις σχάρες κατάληψης ή το mono-lift, ο αθλητής πρέπει να κινηθεί προς τα πίσω κάνοντας ένα ή περισσότερα βήματα για να δημιουργήσει τη σωστή θέση εκκίνησης. Ο αθλητής πρέπει να πάρει μια όρθια θέση με την κορυφή της μπάρας να μην υπερβαίνει το **ένα πλάτος της μπάρας κάτω από την κεντρική γραμμή του μέσου δελτοειδούς**. Η μπάρα κρατιέται οριζόντια στους ώμους με τα χέρια και τα δάχτυλα να πιάνουν τη μπάρα και τα πόδια να είναι επίπεδα στην πλατφόρμα με τα γόνατα κλειδωμένα. Σημείωση: Εάν χρησιμοποιείται μονόζυγο, δεν μπορεί να αφαιρεθεί ο πείρος του μοχλού του βραχίονα ή να ενεργοποιηθεί ο μοχλός του βραχίονα. Ο αθλητής πρέπει ακόμα να ξεκολλήσει το βάρος και να κινηθεί προς τα πίσω για να πάρει τη θέση του (βλέπε εξαίρεση 2.4.4).
- 4.1.5 Ο αθλητής περιμένει σε αυτή τη θέση το σήμα του επικεφαλής διαιτητή. Το σήμα πρέπει να δοθεί μόλις ο αθλητής μείνει ακίνητος με τα γόνατα κλειδωμένα και τη μπάρα σωστά τοποθετημένη. Το σήμα του επικεφαλής διαιτητή αποτελείται από μια κίνηση του βραχίονα προς τα κάτω και την ηχητική εντολή "SQUAT".
- 4.1.6 Μόλις λάβει το σήμα του επικεφαλής διαιτητή, ο αθλητής πρέπει να λυγίσει τα γόνατα και να χαμηλώσει το σώμα μέχρι η άνω επιφάνεια των ποδιών στην άρθρωση των ισχίων να είναι χαμηλότερα από την κορυφή των γονάτων.
- 4.1.7 Ο αθλητής πρέπει να επανέλθει κατά βούληση χωρίς διπλή αναπήδηση ή οποιαδήποτε κίνηση προς τα κάτω σε όρθια θέση με τα γόνατα κλειδωμένα. Όταν ο αθλητής είναι ακίνητος, ο επικεφαλής διαιτητής θα δώσει το σήμα για την αντικατάσταση της μπάρας.
- 4.1.8 Το σήμα για την αντικατάσταση της μπάρας αποτελείται από μια κίνηση του χεριού προς τα πίσω και την ηχητική εντολή "RACK". Ο αθλητής πρέπει στη συνέχεια να κάνει μια καλή τη πίστει προσπάθεια να επιστρέψει τη μπάρα στα racks.
- 4.1.9 Για λόγους ασφαλείας θα ζητείται από τον αθλητή να "αντικαταστήσει" τη μπάρα, μαζί με μια κίνηση του βραχίονα προς τα πίσω, εάν μετά από πέντε δευτερόλεπτα δεν βρίσκεται στη σωστή θέση για να ξεκινήσει την άρση.
- 4.1.10 Η σωστή μπάρα για κάθε άρση πρέπει να χρησιμοποιείται σε όλους τους αγώνες. Οι Διευθυντές των αγώνων έχουν τη δυνατότητα να χρησιμοποιήσουν είτε μια μπάρα δύναμης 20 κιλών, είτε μια μπάρα κατάληψης 25 κιλών, **είτε μια μπάρα κατάληψης 30 κιλών**, κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε πτήσης κατάληψης. Κατά τη διάρκεια του πάγκου πάγκου πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο μια μπάρα δύναμης 20 kg ή μια μπάρα δύναμης 25 kg. Κατά τη διάρκεια της άρσης θανάτου, πρέπει να μόνο μια ειδική μπάρα 20 κιλών για άρση θανάτου. **Οι Διευθυντές των αγώνων πρέπει να ενημερώνουν όλους τους αρσιβαρίστες αρκετά πριν από τον αγώνα για το ποιες μπάρες θα χρησιμοποιηθούν.**

Τα παρακάτω διαγράμματα δείχνουν το νόμιμο βάθος στο κάθισμα και τη νόμιμη θέση της



μπάρας:



Σημείο 4.2 Αιτίες αποκλεισμού ενός Squat:

- 4.2.1 Μη τήρηση των σημάτων του επικεφαλής διαιτητή κατά την έναρξη ή την ολοκλήρωση ενός lift.
- 4.2.2 Διπλή αναπήδηση ή περισσότερες από μία κατερχόμενες ή ανερχόμενες κινήσεις καθ' όλη τη διάρκεια του lift.
- 4.2.3 Μη λήψη όρθιας θέσης με τα γόνατα κλειδωμένα κατά την έναρξη και την ολοκλήρωση της lift.
- 4.2.4 Οποιαδήποτε μετατόπιση των ποδιών πλευρικά, προς τα πίσω ή προς τα εμπρός, κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του lift.
- 4.2.5 Αποτυχία να λυγίσουν τα γόνατα και να χαμηλώσουν το σώμα μέχρι η άνω επιφάνεια των ποδιών στην άρθρωση του ισχίου να είναι χαμηλότερα από την άνω επιφάνεια των γονάτων.
- 4.2.6 Αλλαγή της θέσης της μπάρας στους ώμους μετά την έναρξη του lift.
- 4.2.7 Επαφή με τη μπάρα από τον παρατηρητή/φορτωτή μεταξύ των σημάτων του διαιτητή.
- 4.2.8 Επαφή των αγκώνων ή των άνω χεριών με τα , επιτρέπεται η ελαφρά επαφή αν δεν υπάρχει στήριξη που θα μπορούσε να βοηθήσει τον αναβάτη.
- 4.2.9 Παράλειψη καλόπιστης προσπάθειας επιστροφής της μπάρας στα racks.
- 4.2.10 Οποιαδήποτε σκόπιμη πτώση ή απόρριψη της μπάρας, ή ενέργεια που θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια οποιουδήποτε προσωπικού, θα θεωρηθεί σοβαρή παράβαση και μπορεί, κατά την κρίση του διευθυντή του αγώνα σε συνεννόηση με τους διαιτητές, να οδηγήσει σε άμεσο αποκλεισμό από τον αγώνα ή απώλεια ή οποιαδήποτε επόμενη προσπάθεια στον lift όπου συμβαίνει η παράβαση. Δεν πρέπει να υπάρχει υπαιτιότητα των παρατηρητών κατά την επιβολή αυτής της διακριτικής ευχέρειας.
- 4.2.11 Μη συμμόρφωση με οποιαδήποτε από τις απαιτήσεις που περιέχονται στη γενική περιγραφή του lift, η οποία προηγείται του παρόντος καταλόγου αποκλεισμών.
- 4.2.12 Εάν χρησιμοποιείται μονολifts και ενεργοποιείται ο μοχλός του βραχίονα περιστροφής και/ή ο αθλητής δεν κινείται προς τα πίσω για να καθορίσει τη θέση του (βλέπε εξαίρεση 2.4.4)
- 4.2.13 Μη απομάκρυνση της μπάρας από τα racks πριν από τη λήξη του ενός λεπτού.
- 4.2.14 Σκόπιμη ή σκόπιμη επαφή μεταξύ της μπάρας και των στηριγμάτων της μπάρας κατά τη διάρκεια του lift. Ωστόσο, η ακούσια επαφή που δεν βοήθησε τον αθλητή δεν είναι λόγος να απορρίψετε την lift.
- 4.2.15 Εάν ένας αθλητής κάνει ακούσια βήματα προς οποιαδήποτε κατεύθυνση μετά την ολοκλήρωση του lift και αφού έχει δοθεί η εντολή για το ράφι, δεν αποτελεί λόγο για να ανάψει κόκκινο φως στον αθλητή.
- 4.2.16 Υπάρχουν διάφορες κινήσεις που πρέπει να ληφθούν υπόψη (αναπνοή πριν από το κάθισμα, ξεκλείδωμα των γοφών πριν από το κάθισμα, χαμήλωμα ή lift της μπάρας ενώ τα γόνατα είναι ακόμα κλειδωμένα και ξεκλείδωμα και επανακλείδωμα των γονάτων):

A. Ο αθλητής είναι έτοιμος να κάτσει στο κάθισμα και παίρνει την εντολή "SQUAT", αλλά δεν έχει ακόμα ξεκλείδωσει τα γόνατά του για να ξεκινήσει την κάθοδο. Ο αθλητής παίρνει μια μεγάλη ανάσα για να γεμίσουν τα πνευμόνια του. Αυτό μπορεί να προκαλέσει μια ελαφρά ανοδική και καθοδική κίνηση της μπάρας στους ώμους. Αυτή η μικρή κίνηση δεν θεωρείται παράβαση.

B. Ο αθλητής είναι έτοιμος να κάτσει και παίρνει την εντολή "SQUAT". Ενώ βρίσκεται σε όρθια θέση με τα γόνατα ακόμα κλειδωμένα, ο αθλητής απελευθερώνει τους γοφούς για να ευθυγραμμίσει την πλάτη πριν

κάνοντας την κάθοδο. Αυτή η ελαφρά κίνηση του ισχίου και ενδεχομένως κάποια ελαφρά κίνηση της μπάρας δεν πρέπει να θεωρηθεί παράβαση.

C. Ο αθλητής είναι έτοιμος να κάτσει και παίρνει την εντολή "SQUAT". Ενώ τα γόνατα είναι ακόμα σε κλειδωμένη θέση, ο αθλητής λυγίζει στη μέση ή αλλάζει την όρθια θέση του σώματος που έχει ως αποτέλεσμα το χαμήλωμα και το σήκωμα της μπάρας. Αυτή η εκούσια ή ακούσια κίνηση του σώματος και της μπάρας πρέπει να θεωρείται παράβαση.

D. Ο αθλητής είναι έτοιμος να κάτσει και παίρνει την εντολή "SQUAT". Ο αθλητής ξεκλειδώνει τα γόνατά του και στη συνέχεια ξανακλειδώνει τα γόνατα πριν ξεκλειδώσει τα γόνατα για να ξεκινήσει την κάθοδο στο κάθισμα. Αυτό πρέπει να θεωρηθεί παράβαση.

Στοιχείο 4.3 Πάγκος Press:

- 4.3.1 Η κεφαλή του πάγκου πρέπει να τοποθετείται στην εξέδρα με πρόσωπο προς τον επικεφαλής διαιτητή.
- 4.3.2 Ο αθλητής πρέπει να ξαπλώνει ανάσκελα με τους ώμους και τους γλουτούς σε επαφή με την επίπεδη επιφάνεια του πάγκου. Η θέση αυτή πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια της άρσης. Αφού λάβει την εντολή "START", η άρση αρχίζει με την κάθοδο της μπάρας όταν ξεκλειδώσουν οι αγκώνες. Οι αθλητής με τους γλουτούς τους να μην έρχονται σε επαφή με τον πάγκο μετά τη λήψη της εντολής "START" δεν θα λάβουν προεπιλεγμένο κόκκινο φως, εκτός εάν ξεκλειδώσουν τους αγκώνες τους πριν οι γλουτοί έρθουν σε επαφή με τον πάγκο. Το κεφάλι μπορεί να παραμείνει επίπεδο ή να σηκωθεί κατά τη διάρκεια της άρσης. Ο αθλητής έχει τη δυνατότητα να κάνει πάγκο είτε με ίσια πόδια, είτε με τα δάχτυλα των ποδιών, εφόσον το πόδι παραμένει σε επαφή με την πλατφόρμα lift. Τα πόδια μπορούν να κινούνται πάνω και κάτω κατά τη διάρκεια της άρσης και να έρχονται σε επαφή μεταξύ τους, εφόσον δεν έρχονται σε επαφή με τον εξοπλισμό.
- 4.3.3 Τα χέρια μπορούν να πιάνουν τη μπάρα με λαβή "γύρω από τους αντίχειρες", με λαβή "χωρίς αντίχειρες" ή με "αντίστροφη" λαβή. Δεν μπορούν να πιάνουν έξω από το όριο των 81 εκατοστών. Επιτρέπεται η κάλυψη του δακτυλίου των 81 εκατοστών από τα δάχτυλα του δείκτη. Εάν ένας αθλητής πρέπει να χρησιμοποιήσει μια μετατοπισμένη ή άνιση λαβή, με την οποία το ένα χέρι τοποθετείται εκτός της σήμανσης, είναι ευθύνη του αθλητή να εξηγήσει στον επικεφαλής διαιτητή και να επιτρέψει την επιθεώρηση της προβλεπόμενης λαβής πριν από την πραγματοποίηση της προσπάθειας. Η μέγιστη απόσταση μεταξύ των δεικτών των δακτύλων του αθλητή που χρησιμοποιεί μετατοπισμένη λαβή δεν μπορεί ποτέ να υπερβαίνει τα 81 cm, όπως και ένας συμβατικός αθλητής.
- 4.3.4 Για να επιτύχει σταθερό πάτημα, ο αθλητής μπορεί να χρησιμοποιήσει πλάκες ή μπλοκ με επίπεδη επιφάνεια που δεν υπερβαίνουν τα 30 cm σε συνολικό ύψος ή τα 45 cm μήκος x 45 cm πλάτος, για να χτίσει την επιφάνεια της πλατφόρμας.
- 4.3.5 Όχι περισσότεροι από πέντε και όχι λιγότεροι από τρεις παρατηρητές/φορτωτές πρέπει να βοηθούν τον αθλητή στην πλατφόρμα. Ένας κεντρικός παρατηρητής/φορτωτής πρέπει πάντα να βρίσκεται κοντά στον επικεφαλής διαιτητή, ενώ οι άλλοι βρίσκονται σε κάθε πλευρά του αθλητή. Ο αθλητής μπορεί να ζητήσει τη βοήθεια του κεντρικού παρατηρητή / φορτωτή στην αφαίρεση της μπάρας από το ράφι. Ο αθλητής μπορεί προαιρετικά να χρησιμοποιήσει το δικό του άτομο για την απογείωση, το οποίο θα απομακρυνθεί από την πλατφόρμα μόλις ολοκληρωθεί η απογείωση. Μόνο οι παρατηρητές/φορτωτές μπορούν να βοηθήσουν ή να παρατηρήσουν τον αθλητή μετά την απογείωση. Η απογείωση πρέπει να γίνεται σε απόσταση αναπνοής. Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί ο σηκωτής να φέρει τους δικούς του παρατηρητές, μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο οι επίσημοι παρατηρητές του αγώνα που παρέχονται.
- 4.3.6 Εάν χρησιμοποιείται κεντρικός παρατηρητής, πρέπει να απομακρυνθεί από την πλατφόρμα και να μετακινηθεί προς τη μία πλευρά μετά την παράδοση πριν από την έναρξη του lift. Για λόγους ασφαλείας θα τους επιτραπεί να παραμείνουν σε κοντινή απόσταση (χωρίς όμως να εμποδίζουν τη θέα του διαιτητή) για τυχόν επείγοντα περιστατικά.

- 4.3.7 Αφού αφαιρέσει τη μπάρα από τα racks ή την παραλάβει από τον παρατηρητή/φορτωτή ή το άτομο που την παραδίδει, ο αθλητής πρέπει να δείξει πλήρη κλειδώματα και στους δύο αγκώνες, μαζί με πλήρη έλεγχο πριν δοθεί η εντολή "START".
- 4.3.8 Για λόγους ασφαλείας, θα ζητείται από τον αθλητή να "αντικαταστήσει" τη μπάρα, μαζί με μια κίνηση του χεριού προς τα πίσω, εάν μετά από πέντε δευτερόλεπτα δεν βρίσκεται στη σωστή θέση για να ξεκινήσει την lift.
- 4.3.9 Μόλις αρχίσει η άρση, ο αθλητής πρέπει να κατεβάσει τη μπάρα και να την κρατήσει ακίνητη στο στήθος ή στην περιοχή της κοιλιάς με μια σαφή και ορατή παύση. Σε καμία περίπτωση η μπάρα δεν πρέπει να έρθει σε επαφή με τη ζώνη του αθλητή. Για τις απαιτήσεις του πάγκου Multi Ply, ανατρέξτε στην ενότητα 11.5.2.
- 4.3.10 Μόλις η μπάρα σταματήσει και μείνει ακίνητη στο στήθος ή στην περιοχή της κοιλιάς, θα δοθεί η ηχητική εντολή "PRESS". Η μπάρα πρέπει να πιέζεται προς τα πάνω με τους αγκώνες πλήρως κλειδωμένους. Δεν επιτρέπεται οποιοδήποτε έντονο ή υπερβολικό ανομοιόμορφο κλείδωμα της μπάρας. Σημείωση: Εάν ένας αθλητής έχει οποιαδήποτε σωματική ανωμαλία, αναπηρία ή ανικανότητα να τεντώσει το χέρι ή τα χέρια του στο μήκος του βραχίονα με τους αγκώνες πλήρως κλειδωμένους, πρέπει να ενημερώσει και να επιδείξει φυσική, οπτική απόδειξη στον επικεφαλής διαιτητή πριν από την έναρξη της άρσης του.
- 4.3.11 Όταν η μπάρα παραμείνει ακίνητη σε αυτή τη θέση, δίνεται η ηχητική εντολή "RACK". Οι παρατηρητές/φορτωτές μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή να επιστρέψει τη μπάρα στο ράφι.

Σημείο 4.4 Αιτίες αποκλεισμού ενός παγκύπριου Press

- 4.4.1 Μη τήρηση οποιουδήποτε από τα σήματα του επικεφαλής διαιτητή για την lift.
- 4.4.2 Οποιαδήποτε αλλαγή στην επιλεγμένη θέση lift κατά τη διάρκεια του lift, εκτός από το κεφάλι (δηλ. οποιαδήποτε κίνηση lift των ώμων ή των γλουτών από τα αρχικά σημεία επαφής τους με τον πάγκο, ή πλάγια κίνηση των χεριών πάνω στη μπάρα μετά εντολή "START"). Τα πόδια πρέπει να παραμένουν σε επαφή με το δάπεδο, ωστόσο, επιτρέπεται τυχαία κίνηση μέχρι το μισό μήκος και το μισό πλάτος του ποδιού του αθλητή.
- 4.4.3 Αναπήδηση ή βύθιση της μπάρας αφού αυτή έχει παραμείνει ακίνητη στο στήθος ή στην περιοχή της κοιλιάς και έχει δοθεί η εντολή "PRESS".
- 4.4.4 Οποιοδήποτε έντονο ανομοιόμορφο κλείδωμα των βραχιόνων κατά την εκτέλεση του lift.
- 4.4.5 Οποιαδήποτε κίνηση της ράβδου προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της πίεσης προς τα έξω.
- 4.4.6 Μη συμπίεση της μπάρας σε πλήρη έκταση των βραχιόνων κατά την ολοκλήρωση της άρσης.
- 4.4.7 Εσκεμμένη επαφή με τη μπάρα από spotter / φορτωτές μεταξύ των σημάτων του επικεφαλής διαιτητή.
- 4.4.8 Οποιαδήποτε επαφή των ποδιών του αθλητή με τον πάγκο ή τα στηρίγματά του.
- 4.4.9 Σκόπιμη ή σκόπιμη επαφή μεταξύ της μπάρας και των στηριγμάτων της μπάρας κατά τη διάρκεια του lift. Ωστόσο, η ακούσια επαφή που δεν βοήθησε τον αθλητή δεν είναι λόγος να απορρίψετε την lift.
- 4.4.10 Η μπάρα έρχεται σε επαφή με τον ιμάντα lift.
- 4.4.11 Μη συμμόρφωση με οποιαδήποτε από τις απαιτήσεις που περιέχονται στη γενική περιγραφή του lift, η οποία προηγείται του παρόντος καταλόγου αποκλεισμών.
- 4.4.12 Εάν ένας αθλητής φοράει την πόρπη της ζώνης του στην πλάτη του κατά τη διάρκεια των πιέσεων πάγκου.
- 4.4.13 Μη επίτευξη της κατάλληλης θέσης εκκίνησης υπό έλεγχο, με τους δύο αγκώνες πλήρως κλειδωμένους πριν δοθεί η εντολή "Εκκίνηση".
- 4.4.14 Λήψη βοήθειας (π.χ. προσαρμογή της μπλούζας, της ζώνης, των περιτυλίξεων, της θέσης του σώματος κ.λπ.) από οποιοδήποτε άτομο που είτε έχει πατήσει στην πλατφόρμα είτε έχει σκύψει, πριν ή κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του lift. (βλέπε 6.3.2)

- 4.4.15 Μη απομάκρυνση της μπάρας από τα racks πριν από τη λήξη του ενός λεπτού.
- 4.4.16 Διπλή αναπήδηση ή περισσότερες από μία κατερχόμενες ή ανερχόμενες κινήσεις καθ' όλη τη διάρκεια του lift.
- 4.4.17 Η μπάρα έρχεται σε επαφή με το ράφι ασφαλείας "face saver".

Στοιχείο 4.5 Deadlift

- 4.5.1 Ο αθλητής πρέπει να είναι στραμμένος προς το μπροστινό μέρος της πλατφόρμας.
- 4.5.2 Ο αθλητής έχει μία προσπάθεια να ολοκληρώσει την lift. Οποιοδήποτε σήκωμα της μπάρας μέχρι το σημείο όπου όλες οι πλάκες βγαίνουν από το πάτωμα σε μία ή και στις δύο πλευρές θα θεωρείται καλή προσπάθεια.
- 4.5.3 Η μπάρα πρέπει να είναι τοποθετημένη οριζόντια μπροστά από τα πόδια του αθλητή και να πιάνεται με προαιρετική λαβή και με τα δύο χέρια. Ο αθλητής μπορεί να ξεκινήσει την άρση οποιαδήποτε στιγμή πριν από τη λήξη του ενός λεπτού του ρολογιού. Αφού ξεκινήσει, πρέπει να σηκωθεί χωρίς καμία κίνηση προς τα κάτω μέχρι ο αθλητής να σταθεί όρθιος. Η μπάρα μπορεί να σταματήσει, αλλά κανένα τμήμα δεν μπορεί να αντιστρέψει την κατεύθυνση ανά πάσα στιγμή.
- 4.5.4 Με την ολοκλήρωση της άρσης, τα γόνατα, οι γοφοί και οι ώμοι πρέπει να είναι κλειδωμένα σε ευθεία θέση και ο αθλητής να στέκεται όρθιος.
- 4.5.5 Το σήμα του επικεφαλής διαιτητή αποτελείται από μια κίνηση του χεριού προς τα κάτω και την ηχητική εντολή "ΚΑΤΩ". Το σινιάλο δεν θα δίνεται μέχρι η μπάρα να κρατηθεί ακίνητη και ο αθλητής να βρίσκεται στη θέση τερματισμού.
- 4.5.6 Ο αθλητής θα επιστρέψει τη μπάρα στην πλατφόρμα και με τα δύο χέρια και υπό έλεγχο.

Σημείο 4.6 Αιτίες αποκλεισμού ενός Deadlift

- 4.6.1 Οποιαδήποτε κίνηση της μπάρας προς τα κάτω πριν φτάσει στην τελική θέση, πριν από την εντολή "Down".
- 4.6.2 Αδυναμία όρθιας στάσης με τους γοφούς πλήρως κλειδωμένους προς τα εμπρός και τους ώμους σε όρθια, ευθεία και κλειδωμένη θέση.
- 4.6.3 Αποτυχία να κλειδώσετε τα γόνατα ευθεία κατά την ολοκλήρωση του lift.
- 4.6.4 Στήριξη της μπάρας στους μηρούς κατά την εκτέλεση του lift.
- 4.6.5 Το "τράβηγμα" της μπάρας προς τα πάνω και προς τα κάτω, κοινώς γνωστό ως "χτύπημα".
- 4.6.6 Βήμα προς τα πίσω, προς τα εμπρός ή πλάγια κίνηση του ποδιού, είτε πριν είτε μετά την εντολή "κάτω". Επιτρέπεται το κούνημα του ποδιού μεταξύ της μπάλας και της φτέρνας.
- 4.6.7 Κατέβασμα της μπάρας πριν λάβει το σήμα του επικεφαλής διαιτητή.
- 4.6.8 Μετά την εντολή "κάτω", η μπάρα πρέπει να επιστρέψει στην πλατφόρμα με τα δύο χέρια στη μπάρα χωρίς καμία δύναμη ή ώθηση της μπάρας προς τα κάτω.
- 4.6.9 Μη συμμόρφωση με οποιαδήποτε από τις απαιτήσεις που περιέχονται στη γενική περιγραφή του lift, η οποία προηγείται του παρόντος καταλόγου αποκλεισμών.
- 4.6.10 Εάν η μπάρα καθίσει καθώς οι ώμοι του αθλητή επιστρέφουν προς τα πίσω (ελαφρά κίνηση προς τα κάτω) δεν θα πρέπει να αποτελεί λόγο αποκλεισμού της άρσης.
- 4.6.11 Μη έναρξη του lift πριν από τη λήξη του χρονικού ρολογιού του ενός λεπτού. Η lift αρχίζει επίσημα όταν ο αθλητής κάνει μια αποφασισμένη ή σκόπιμη προσπάθεια να σηκώσει τη μπάρα.
- 4.6.12 Το τρέμουλο του σώματος υπό μέγιστη προσπάθεια κατά τη διάρκεια της άρσης θανάτου δεν απαραίτητα αιτία αποκλεισμού.

Μέρος 5. ΖΥΓΙΣΜΑ

Σημείο 5.1 Ζύγιση των αθλητών

- 5.1.1 Όλοι οι αθλητές πρέπει να παρευρίσκονται σε μια συνεδρία ζύγισης, η οποία θα διεξάγεται παρουσία ενός έως τριών διορισμένων διαιτητών.
- 5.1.2 Ο Διευθυντής του αγώνα και οι υπεύθυνοι του αγώνα μπορούν να ορίσουν μια προαιρετική πρόωρη ζύγιση και να ενημερώσουν σχετικά τους αθλητές. Αυτή η συνεδρία μπορεί να πραγματοποιηθεί έως και 24 ώρες πριν από την έναρξη της συνεδρίας άρσης στην οποία αγωνίζεται ο αθλητής.
- 5.1.3 Όλες οι συνεδρίες ζύγισης θα διαρκούν τουλάχιστον μιάμιση ώρα, εκτός από την πρωινή συνεδρία την ημέρα του αγώνα που μπορεί να είναι μόλις μία ώρα. Δεν συνιστάται, αλλά η πρωινή συνεδρία ζύγισης του αγώνα μπορεί να γίνει μόνο με ραντεβού, αρκεί να έχει δημοσιευθεί με αυτόν τον τρόπο για να το γνωρίζουν όλοι οι αγωνιζόμενοι στο έντυπο συμμετοχής στη συνάντηση εκ των προτέρων.
- 5.1.4 Η ζύγιση κάθε αγωνιζόμενου θα γίνεται σε κλειδωμένο δωμάτιο ή πίσω από ένα διαχωριστικό, με παρόντες μόνο τον αγωνιζόμενο, τον προπονητή ή τον μάνατζέρ του και τους διαιτητές. **Για ανηλίκους, ανατρέξτε στον κανόνα 5.1.20.** Όλοι οι αρσιβαρίστες θα ζυγίζονται από έναν αξιωματούχο του ίδιου φύλου. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος αξιωματούχος του ίδιου φύλου, μπορεί να οριστεί ένας αξιωματούχος μόνο για το σκοπό αυτό. **Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμη επιλογή του ίδιου φύλου, η ζύγιση πρέπει να γίνεται με τον αθλητή με το μπλουζάκι του σε δημόσια θέα.**
- 5.1.5 Το συμφωνημένο σωματικό βάρος του αθλητή δεν πρέπει να δημοσιοποιείται μέχρι να όλοι οι αρσιβαρίστες που αγωνίζονται στη συγκεκριμένη κατηγορία. Ο αθλητής θα μονογράψει το σωματικό του βάρος στην κάρτα βαθμολογίας του αναγνωρίζοντας ότι είναι ακριβές.
- 5.1.6 Οι αρσιβαρίστες θα ζυγίζονται γυμνοί ή με σορτς (επιτρέπεται σουτιέν για τις γυναίκες αρσιβαρίστριες) ή προαιρετικά με το σλιπ τους. Για λόγους υγιεινής επιτρέπεται στους αθλητές να αφήνουν τις κάλτσες τους κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος ή να τοποθετούν μια μικρή χαρτοπετσέτα στη ζυγαριά για να προστατεύουν τα πόδια τους.
- 5.1.7 Η επιθεώρηση της στολής και του προσωπικού εξοπλισμού θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της περιόδου ζύγισης από αξιωματούχο της IPL. Ωστόσο, ο διευθυντής της διοργάνωσης έχει τη δυνατότητα να πραγματοποιήσει επιθεώρηση του εξοπλισμού πριν από την έναρξη της επίσημης ζύγισης. Είναι ευθύνη του αθλητή να αγωνίζεται μόνο με εγκεκριμένο εξοπλισμό. Οποιαδήποτε παράβαση διαπιστωθεί από τους διαιτητές ενώ ο αθλητής βρίσκεται στην εξέδρα και θεωρείται "μικρή" παράβαση, θα έχει ως αποτέλεσμα μια προειδοποίηση και πιθανό αποκλεισμό του αθλητή. Οποιαδήποτε παράβαση από έναν αθλητή που θεωρείται "σκόπιμη" (π.χ. λανθασμένο εσώρουχο, κοστούμι δύο στρώσεων, περιτύλιγμα γόνατος 3 m) θα έχει ως αποτέλεσμα την απομάκρυνση του αθλητή από τον αγώνα).
- 5.1.8 Κάθε αθλητής μπορεί να ζυγιστεί επίσημα μόνο μία φορά. Μόνο εκείνοι των οποίων το σωματικό βάρος είναι βαρύτερο ή ελαφρύτερο από τα όρια της κατηγορίας που έχουν δηλώσει επιτρέπεται να επιστρέψουν στη ζυγαριά. Πρέπει να επιστρέψουν στη ζυγαριά και να πάρουν βάρος πριν από το κλείσιμο της τελευταίας επίσημης ζύγισης.
- 5.1.9 Οι αθλητές που ζυγίζονται για πρώτη φορά έχουν προτεραιότητα έναντι των ανυψωτών που ζυγίζονται εκ νέου. Ένας αθλητής μπορεί να ξαναζυγιστεί μόνο αφού όλοι οι άλλοι αρσιβαρίστες έχουν κληθεί στη ζυγαριά. Οι αρσιβαρίστες που προσπαθούν να βγάλουν βάρος μπορούν να ζυγίζονται όσο συχνά το επιτρέπει ο χρόνος. Ένας αθλητής μπορεί να ζυγιστεί εκτός του χρονικού ορίου της μιάμισης ώρας μόνο εάν παρουσιαστεί εντός του χρονικού ορίου, αλλά λόγω του αριθμού των αρσιβαριτών που προσπαθούν να πάρουν βάρος, δεν του επιτρέπεται η ζύγιση.

ευκαιρία να ανέβει στη ζυγαριά. Στη συνέχεια, μπορεί να του επιτραπεί μια νέα κατά την κρίση των διαιτητών.

- 5.1.10 (α) Ένας αθλητής θα έχει τη δυνατότητα να ανέβει ή να κατέβει μία κατηγορία βάρους από εκείνη στην οποία είχε αρχικά εγγραφεί. Εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα αποτελούν τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα IPL και τα Ολυμπία. Σε αυτές τις διοργανώσεις, οι αρισβαρίστες δεν μπορούν να κατέβουν μια κατηγορία βάρους από την κατηγορία στην οποία προκρίθηκαν, εκτός αν έχουν προκριματικό σύνολο στην χαμηλότερη κατηγορία βάρους από προηγούμενη διοργάνωση. Μπορούν, ωστόσο, να ανέβουν μια κατηγορία βάρους εφόσον 1) έχουν συμπληρώσει το σύνολο πρόκρισης για την υψηλότερη κατηγορία βάρους και 2) υπάρχει κενή θέση στο μητρώο που θα επιτρέψει στον διευθυντή της διοργάνωσης να μετακινήσει τον αθλητή σε νέα ημέρα ή πτήση, όπως απαιτείται από την αλλαγή. Εάν δεν υπάρχει κενή θέση για την αλλαγή της κατηγορίας βάρους, ο αθλητής μπορεί να παραμείνει στο αρχικά προγραμματισμένο πρόγραμμα και να συμμετάσχει μόνο ως φιλοξενούμενος αθλητής.

(α) Ένας αθλητής που συμμετέχει σε προκριματική/τοπική συνάντηση μπορεί να αλλάξει κατηγορία βάρους, είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω, με την άδεια του διευθυντή του αγώνα. Σε μια Περιφερειακή/Εθνική συνάντηση, ένας αθλητής μπορεί να μετακινηθεί προς τα πάνω ή προς τα κάτω μια κατηγορία βάρους με προηγούμενη άδεια από τον διευθυντή του αγώνα. Για όλες τις συναντήσεις Περιφέρειας/Χώρας και παγκόσμιου επιπέδου, οι οποίες εκτείνονται σε πολλές ημέρες με προκριματικές απαιτήσεις με βάση την κατηγορία βάρους, θα επιτρέπεται να μετακινηθεί μία κατηγορία βάρους αν πληρούνται τα ακόλουθα κριτήρια:

- a. Υπάρχει διαθέσιμος χώρος στην υψηλότερη κατηγορία βάρους
- b. Οι συνολικές απαιτήσεις πρόκρισης για την υψηλότερη κατηγορία βάρους έχουν εκπληρωθεί κατά τη διάρκεια της προκριματικής περιόδου του αγώνα.
- c. Ο διευθυντής του αγώνα εγκρίνει την αλλαγή της κατηγορίας βάρους

Στις συναντήσεις παγκόσμιου επιπέδου, οι αρισβαρίστες ΔΕΝ μπορούν να κατέβουν μια κατηγορία βάρους χωρίς να προκριθούν εκ νέου στην χαμηλότερη κατηγορία βάρους.

Εάν ένας αθλητής δεν μπορεί να πληροί τα παραπάνω κριτήρια για αλλαγή κατηγορίας βάρους, μπορεί να παραμείνει στο αρχικό προγραμματισμένο πρόγραμμα και να συμμετέχει μόνο ως φιλοξενούμενος αθλητής. Ανατρέξτε στον παρακάτω πίνακα:

Τύπος συνάντησης	Απαιτήσεις προσόντων	Εγγραφές	Επιτρεπόμενη κατηγορία βάρους Αλλαγές
Προεπιλογή/τοπική	Κανένα	Πολιτειακός & Εθνικός	Πάνω ή κάτω με προηγούμενη επιλογή από μένα και τον διευθυντή
Κράτος	Ένα σύνολο από οποιοδήποτε USPA Me et	Πολιτειακός & Εθνικός	Πάνω ή κάτω ένα ζυγίζει ότι με προηγούμενη αποστολή από τον διευθυντή μου
Περιφερειακή	Τάξη 1, Drug Tested - Τάξη 2	Πολιτειακό, Εθνικό & Γυναικείο (IPL)	Ανεβείτε μια κατηγορία βάρους αν: 1. υπάρχει διαθέσιμος χώρος 2. πληροίτε το σύνολο των προϋποθέσεων για την υψηλότερη κατηγορία βάρους 3. Έχετε την άδεια διευθυντή μου. ΔΕΝ μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα κάτω σε μια κατηγορία βάρους χωρίς να κάνετε νέα πρόκριση στο χαμηλότερο βάρος. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε κάθε αθλητή που δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτές τις απαιτήσεις ή να διατηρήσει το βάρος του θα επιτρέπεται να σηκωθεί ως guest l'ifter (βλέπε ορισμό του Rulebook) του επισκέπτη 1/er.)
Εθνική	Τάξη 1, Drug Tested- Τάξη 2	Πολιτειακό, Εθνικό & Γυναικείο (IPL)	Ανεβείτε μια κατηγορία βάρους αν: 1. υπάρχει διαθέσιμος χώρος 2. πληροίτε το σύνολο των προϋποθέσεων για την υψηλότερη κατηγορία βάρους 3. Έχετε την άδεια διευθυντή μου. ΔΕΝ μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα κάτω σε μια κατηγορία βάρους χωρίς να κάνετε νέα πρόκριση στο χαμηλότερο βάρος. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε κάθε αθλητή που δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτές τις απαιτήσεις ή να διατηρήσει το βάρος του θα επιτρέπεται να σηκωθεί ως guest l'ifter (βλέπε ορισμό του Rulebook) του επισκέπτη 1/er.)

IPL Κόσμοι	Κατηγορία 1, Drug Tested- Κατηγορία 2	Πολιτειακό, Εθνικό & Γυναικείο (IPL)	Ανεβείτε μια κατηγορία βάρους αν: 1. υπάρχει διαθέσιμος χώρος 2. πληροίτε το σύνολο των προϋποθέσεων για την υψηλότερη κατηγορία βάρους 3. Έχετε την άδεια διευθυντή μου. ΔΕΝ μπορείτε να μετακινηθείτε προς τα κάτω σε μια κατηγορία βάρους χωρίς να κάνετε νέα πρόκριση στο χαμηλότερο βάρος. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε κάθε αθλητή που δεν μπορεί να ανταποκριθεί σε αυτές τις απαιτήσεις ή να διατηρήσει το βάρος του θα επιτρέπεται να σηκωθεί ως <i>guest lifter</i> (βλέπε ορισμό του <i>Rulebook</i>) του επισκέπτη 1/rev1
------------	--	---	---

- 5.1.10 (β) Σε οποιονδήποτε διαγωνισμό που απαιτεί σύνολο προκριματικών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που αναφέρονται στο sec. 5.1.10, ένας αθλητής μπορεί να προκριθεί για να αγωνιστεί σε μια "πιο υποστηρικτική κατηγορία εξοπλισμού" εφόσον έχει επιτύχει το σύνολο πρόκρισης σε αυτή την κατηγορία, ακόμη και αν μπορεί να έχει προκριθεί σε μια "λιγότερο υποστηρικτική κατηγορία εξοπλισμού". Βλέπε τον παρακάτω πίνακα:

Εάν, στην προκριματική σας συνάντηση, αγωνιστείτε στην κατηγορία εργαλείων:	Και να πετύχετε ένα σύνολο που πληροί τις προϋποθέσεις στην ακόλουθη κατηγορία εργαλείων:	Μπορείτε να διαγωνιστείτε σε οποιαδήποτε από τις ακόλουθες κατηγορίες εξοπλισμού:
Raw	Raw	Raw
	Classic Raw	Raw ή Classic Raw
	Single Ply	Raw, Classic Raw ή Single Ply
Classic Raw	Classic Raw	Classic Raw
	Single Ply	Classic Raw ή Single Ply
	Multi Ply	Classic Raw, Single Ply ή Multi Ply
Single Ply	Single Ply	Single Ply
	Multi Ply	Single Ply ή Multi Ply

- 5.1.11 Εάν δύο αρσιβαρίστες καταγράψουν το ίδιο σωματικό βάρος στο ζύγισμα και τελικά επιτύχουν το ίδιο συνολικό βάρος στο τέλος του αγώνα, θα ξαναζυγιστούν και το ελαφρύτερο άτομο θα υπερिχύσει του βαρύτερου. Ωστόσο, εάν εξακολουθούν να ζυγίζουν το ίδιο βάρος μετά ξαναζυγίζουν, τότε θα μοιραστούν την τοποθέτηση και ο καθένας θα λάβει ένα βραβείο. Σε τέτοιες περιπτώσεις, εάν δύο αρσιβαρίστες βρίσκονται στην πρώτη θέση, τότε ο επόμενος αθλητής θα καταταγεί τρίτος κ.ο.κ.
- 5.1.12 Οι αρσιβαρίστες υποχρεούνται να ελέγχουν τα ύψη των rackών και των μπλοκ των ποδιών πριν από την έναρξη του αγώνα.
- 5.1.13 Για κάθε μάθημα που σχετίζεται με την ηλικία, πρέπει να προσκομίζεται αποδεικτικό ηλικίας. Τα έγγραφα που δεν συνοδεύονται από φωτογραφική απόδειξη (π.χ. πιστοποιητικά γέννησης) δεν γίνονται δεκτά. Μόνο επίσημα έγγραφα που παρέχουν φωτογραφική απόδειξη με τα αντίστοιχα προσωπικά στοιχεία θα γίνονται αποδεκτά (π.χ. διαβατήριο, άδεια οδήγησης, ταυτότητα Περιφέρειας/Πολιτείας ή Στρατού κ.λπ.). Αυτό ισχύει επίσης για τους αθλητές master και junior που αγωνίζονται στην ανοικτή κατηγορία για την υποστήριξη τυχόν προσπαθειών ρεκόρ.
- 5.1.14 Εάν κάποιος αθλητής δεν καταφέρει να πετύχει ένα σύνολο και αποκλειστεί από οποιονδήποτε αγώνα (ή αλλιώς αποχωρήσει από τον αγώνα), δεν μπορεί να πληρώσει άλλη συμμετοχή ή απλά να ξαναμπει στον αγώνα σε άλλη κατηγορία βάρους και/ή τμήμα. Ειδικά αν ένας αθλητής αποκλειστεί από έναν διαγωνισμό άρσης βαρών, δεν μπορεί να ξαναμπει στον πάγκο μονής lift ή στην άρση θανάτου.

τμήμα του διαγωνισμού. Επίσης, εάν ένας αγώνας διεξάγεται σε περισσότερες ημέρες και ένας αθλητής αποκλείεται από την άρση μιας ημέρας, δεν μπορεί να πληρώσει άλλη συμμετοχή για να ξαναμπει στον αγώνα σε άλλη υψηλότερη ή χαμηλότερη κατηγορία βάρους και/ή τμήμα την επόμενη ημέρα του αγώνα.

- 5.1.15 Κατά τη διακριτική ευχέρεια του διευθυντή του αγώνα, μπορεί να επιτραπεί σε έναν αθλητή που έχει αποκλειστεί από τον αγώνα επειδή δεν κατάφερε να πετύχει άθροισμα σε έναν από τους αθλητήρες, να ολοκληρώσει την συνάντηση. Ο αθλητής δεν θα δικαιούται κανένα βραβείο ή ρεκόρ και θα θεωρείται μόνο "φιλοξενούμενος" αθλητής.
- 5.1.16 Όλες οι ζυγίσεις θα γίνονται σε πιστοποιημένη βαθμονομημένη ζυγαριά με ακρίβεια δεκάτου του κιλού. Όλα τα βάρη θα καταγράφονται στο επίσημο δελτίο του αθλητή με ακρίβεια δεκάτου του κιλού και θα μονογράφονται από τον αθλητή και τον επίσημο ως ακριβή. (π.χ. 110,0 κιλά είναι σωστά, 110 κιλά δεν είναι σωστά).
- 5.1.17 Όλες οι πρώτες προσπάθειες θα δίνονται από τον αθλητή ή τον προπονητή του στον υπεύθυνο ζύγισης αυτή τη στιγμή. Θα καταχωρηθεί στην επίσημη κάρτα βαθμολογίας τους με μολύβι μόνο από τον επίσημο υπάλληλο και θα μονογραφεί από τον αθλητή ή τον προπονητή του αναγνωρίζοντας την ακρίβειά της.
- 5.1.18 Είναι ευθύνη του αθλητή να ενημερώσει τον υπεύθυνο ζύγισης αν κάποια από τις πρώτες του προσπάθειες θα είναι για ένα ρεκόρ περιοχής/χώρας, εθνικό ή παγκόσμιο ρεκόρ. Αυτό πρέπει να σημειωθεί από τον υπεύθυνο στην κάρτα βαθμολογίας του αθλητή με ένα "S" για ρεκόρ περιοχής/χώρας, ένα "N" για εθνικό ρεκόρ ή ένα "W" για παγκόσμιο ρεκόρ δίπλα στο ζητούμενο ποσό σε κιλά.
- 5.1.19 Όλοι οι αθλητές πρέπει να είναι τρέχοντα μέλη του IPL πριν από τη ζύγιση. Εάν ένας αθλητής δεν είναι τρέχον μέλος, ο αθλητής θα πρέπει να συμπληρώσει ηλεκτρονικά μια αίτηση μέλους, μαζί με την καταβολή του τέλους αίτησης, πριν του επιτραπεί να ζυγιστεί. Κανένας αθλητής δεν μπορεί να αγωνιστεί χωρίς τρέχουσα ιδιότητα μέλους και υπογεγραμμένη δήλωση παραίτησης.
- 5.1.20 Όλοι οι ανήλικοι ηλικίας κάτω των 18 ετών πρέπει να ζυγίζονται με δύο ενήλικες υπαλλήλους του ίδιου φύλου που βρίσκονται στην αίθουσα. Κανείς άλλος εκτός από τον αθλητή, τους δύο αξιωματούχους και τον γονέα, τον κηδεμόνα ή τον εγκεκριμένο από τους γονείς προπονητή δεν μπορεί να είναι παρών στην αίθουσα κατά τη στιγμή της . Και οι δύο αξιωματούχοι πρέπει να υπογράψουν την κάρτα του αθλητή που επιβεβαιώνει ότι ήταν και οι δύο παρόντες την ώρα της ζύγισης. Επιπλέον, ο γονέας ή ο εγκεκριμένος από τον γονέα προπονητής πρέπει να υπογράψει την κάρτα βαθμολογίας δίπλα στην υπογραφή του αθλητή. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος γονέας ή κηδεμόνας, ο ανήλικος πρέπει να ζυγίζεται φορώντας μπλουζάκι.
- 5.1.21 Μόνο πιστοποιημένοι αξιωματούχοι (διαιτητές ή αξιωματούχοι προσωπικού) επιτρέπεται να εκτελούν όλα τα καθήκοντα που απαιτούνται στις συνεδρίες ζύγισης, συμπεριλαμβανομένων, μεταξύ άλλων, της συμπλήρωσης των καρτών των αρσιβαρίστων, της παροχής βοήθειας στους αρσιβαρίστες με τα ύψη των rackών, της πραγματικής ζύγισης και του ελέγχου του εξοπλισμού.
- 5.1.22 Όλοι οι υπεύθυνοι ζύγισης πρέπει να επικυρώνουν τις προδιαγραφές όλων των εξοπλισμών που θα φορούν οι αθλητές κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης. Εάν δεν είναι σίγουροι ότι ένα αντικείμενο είναι εντός των απαιτούμενων προδιαγραφών που αναφέρονται στο βιβλίο κανονισμών, μπορεί να χρειαστεί να χρησιμοποιήσουν ένα εργαλείο βαθμονόμησης για να καθορίσουν τη νομιμότητα του εξοπλισμού.

Μέρος 6. ΚΑΝΟΝΕΣ ΤΟΥ ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΥ

Σημείο 6.1 Το σύστημα Round

- 6.1.1 Κατά τη ζύγιση, ο αθλητής ή ο προπονητής του πρέπει να δηλώσει το βάρος εκκίνησης και για τις τρεις lifts σε κιλά με βήματα των 2,5 κιλών, εκτός αν πρόκειται για ρεκόρ. Αυτά πρέπει να καταχωρηθούν στο

την επίσημη κάρτα αγώνα του αθλητή, η οποία μονογράφεται από τον αθλητή ή τον προπονητή του και φυλάσσεται από τον υπάλληλο που διεξάγει τη . Έχοντας πραγματοποιήσει ή χάσει την πρώτη προσπάθεια σε μια άρση, ο αθλητής ή ο προπονητής του πρέπει να αποφασίσει για το βάρος που απαιτείται για τη δεύτερη προσπάθεια εντός του ενός λεπτού του έχει δοθεί. Η ευθύνη για την υποβολή των προσπαθειών εντός του χρονικού ορίου ανήκει αποκλειστικά στον αθλητή ή τον προπονητή του. Η μη έγκαιρη υποβολή της επόμενης προσπάθειας του αθλητή θα έχει ως αποτέλεσμα την επανάληψη της επόμενης προσπάθειας του αθλητή με το ίδιο βάρος αν δεν κατάφερε να κάνει την τελευταία προσπάθεια ή την αύξησή του κατά 2,5 κιλά αν η άρση ήταν επιτυχής. Το ζητούμενο βάρος θα συμπληρωθεί στην επίσημη κάρτα αγώνα του αθλητή από τον ορισμένο αξιωματούχο. Η ίδια διαδικασία πρέπει να χρησιμοποιείται για την τρίτη προσπάθεια και για κάθε τέταρτη προσπάθεια που μπορεί χορηγηθεί σύμφωνα με τους κανονισμούς σχετικά με τις προσπάθειες ρεκόρ. Σε καμία περίπτωση δεν μπορεί ένας αθλητής να ζητήσει μια προσπάθεια που είναι μικρότερη από οποιαδήποτε προηγούμενη ανεπιτυχή προσπάθεια.

- 6.1.2 Όταν 16 ή περισσότεροι αναβατήρες αγωνίζονται σε έναν διαγωνισμό ή σε μια πτήση, πρέπει να σχηματίζονται ατομικές πτήσεις που να αποτελούνται από περίπου ίσο αριθμό αναβατήρων ανά πτήση. Μια πτήση μπορεί να έχει τουλάχιστον 8 αθλητές ή το πολύ 15 αθλητές που αγωνίζονται στην ίδια πτήση. Μια πτήση μπορεί να αποτελείται από μία μόνο κατηγορία σωματικού βάρους ή από οποιοδήποτε συνδυασμό κατηγοριών σωματικού βάρους κατά την κρίση του διοργανωτή για τους σκοπούς της παρουσίασης. Οι πτήσεις πρέπει να ταξινομούνται με τα γράμματα Α, Β, Γ, κ.λπ.
- 6.1.3 Οι πτήσεις θα καθορίζονται από τις κατηγορίες σωματικού βάρους των αθλητών, τις κατηγορίες των ηλικιακών ομάδων και τις πρώτες προσπάθειες που αναφέρονται κατά τη διάρκεια του ζυγίσματος. Η ομάδα αρσιβαρίσματος με τις χαμηλότερες κατηγορίες σωματικού βάρους, σε συνδυασμό με τους χαμηλότερους αριθμούς πρώτων προσπαθειών, θα σχηματίσει την πρώτη ομάδα (Πτήση Α). Οι επόμενες ομάδες αρσιβαρίστων θα είναι με προοδευτικά υψηλότερες κατηγορίες σωματικού βάρους, σε συνδυασμό με τους χαμηλότερους αριθμούς πρώτης προσπάθειας, για να σχηματίσουν περαιτέρω πτήσεις (Πτήση Β, Πτήση Γ, κ.λπ.), ανάλογα με τις ανάγκες.
- 6.1.4 Κάθε αθλητής θα κάνει την πρώτη του προσπάθεια στον πρώτο γύρο, τη δεύτερη προσπάθεια στον δεύτερο γύρο και την τρίτη προσπάθεια στον τρίτο γύρο. Όλες οι τέταρτες προσπάθειες θα ακολουθούν το του τρίτου γύρου για κάθε άρση.
- 6.1.5 Όταν μια πτήση αποτελείται από λιγότερους από 10 αθλητές, στο τέλος κάθε γύρου προστίθεται αντισταθμιστικός χρόνος ως εξής: για 9 αθλητές προστίθεται 1 λεπτό- για 8 αθλητές προστίθενται 2 λεπτά- για 7 αθλητές προστίθενται 3 λεπτά. Τρία λεπτά είναι το μέγιστο επιτρεπόμενο χρονικό περιθώριο στο τέλος ενός γύρου.
- 6.1.6 Η μπάρα πρέπει να φορτώνεται προοδευτικά κατά τη διάρκεια κάθε γύρου με βάση την αρχή της ανερχόμενης μπάρας. Σε καμία περίπτωση το βάρος της μπάρας δεν θα μειωθεί εντός ενός γύρου, εκτός από τα λάθη. Με βάση το είδος του λάθους (γραφειοκρατικό, φόρτωσης, spotter / φορτωτή, κ.λπ.), ο επικεφαλής διαιτητής θα καθορίσει πότε θα γίνει η προσπάθεια κατά τη διάρκεια του συγκεκριμένου γύρου.
- 6.1.7 Η σειρά lift σε κάθε γύρο θα καθορίζεται από την επιλογή του βάρους που θα επιλέξει ο αθλητής για τον συγκεκριμένο γύρο. Σε περίπτωση που δύο αρσιβαρίστες επιλέξουν το ίδιο βάρος, ο αθλητής με τον μικρότερο αριθμό παρτίδας θα αρθεί πρώτος. Εάν δεν χρησιμοποιούνται αριθμοί παρτίδας, τότε ο αθλητής με το μικρότερο βάρος θα σηκώσει πρώτος.
- 6.1.8 Εάν μια προσπάθεια αποτύχει, οι αθλητές πρέπει να περιμένουν μέχρι τον επόμενο γύρο για να μπορέσουν να κάνουν άλλη μια προσπάθεια με το ίδιο βάρος ή να αυξήσουν το βάρος τους. Σε έναν γύρο όπου μια προσπάθεια είναι ανεπιτυχής λόγω λανθασμένης φόρτισης της μπάρας ή λάθους του παρατηρητή, ο αθλητής θα λάβει μια νέα προσπάθεια με το σωστό βάρος. Ωστόσο, η επιπλέον προσπάθεια μπορεί γίνει μόνο στο τέλος του γύρου στον οποίο έγινε το λάθος. Εάν ο ανασηκωτής ήταν ο τελευταίος ανασηκωτής στον γύρο, θα του δοθεί ένα τρίλεπτο διάλειμμα πριν από την προσπάθειά του,

- από τον δεύτερο έως τον τελευταίο σηκωτή του γύρου, δίλεπτο διάλειμμα και, από τον τρίτο έως τον τελευταίο σηκωτή του γύρου, δίνονται ένα λεπτό διάλειμμα.
- 6.1.9 Ένας αθλητής επιτρέπεται να αλλάξει ένα βάρος στην πρώτη προσπάθεια κάθε lift. αλλαγή βάρους μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από την αρχική και η σειρά lift στον πρώτο γύρο θα αλλάξει αναλόγως. Εάν ο αθλητής ανήκει στην πρώτη ομάδα, η αλλαγή αυτή μπορεί να γίνει οποιαδήποτε στιγμή και μέχρι πέντε λεπτά πριν από την έναρξη του πρώτου γύρου της συγκεκριμένης άρσης. Οι επόμενες ομάδες έχουν παρόμοιο προνόμιο έως και πέντε προσπάθειες από το τέλος του τελευταίου γύρου του ανυψωτικού της προηγούμενης ομάδας. Ο εκφωνητής πρέπει να ενημερώνει εκ των προτέρων για τις προθεσμίες αυτές.
- 6.1.10 Ο αθλητής πρέπει να υποβάλει τη δεύτερη και την τρίτη προσπάθειά του εντός ενός λεπτού από την ολοκλήρωση της προηγούμενης προσπάθειας. Εάν δεν υποβληθεί βάρος εντός του ενός λεπτού και η προηγούμενη προσπάθεια του αθλητή ήταν επιτυχής, θα του δοθεί αυτόματα αύξηση 2,5 kg. Εάν η προηγούμενη προσπάθεια δεν ήταν επιτυχής, θα του δοθεί η ίδια προσπάθεια ξανά.
- 6.1.11 Τα βάρη που υποβάλλονται για τις προσπάθειες του δεύτερου γύρου και στους τρεις lifts δεν μπορούν να αλλάξουν. Ομοίως, οι προσπάθειες του τρίτου γύρου στο κάθισμα και στην πάγκο δεν μπορούν να αλλάξουν.
- 6.1.12 Στον τρίτο γύρο της άρσης θανάτου, επιτρέπονται δύο αλλαγές βάρους. Η αλλαγή του βάρους μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από την προηγούμενη τρίτη προσπάθεια του αθλητή. Ωστόσο, αυτές επιτρέπονται μόνο υπό την προϋπόθεση ότι ο αθλητής δεν έχει κληθεί στη μπάρα που έχει ήδη φορτωθεί στο βάρος που είχε υποβάλει προηγουμένως και το νέο βάρος δεν είναι μικρότερο από το βάρος του αθλητή στη μπάρα που μόλις είχε σηκώσει πριν από αυτόν.
- 6.1.13 Στο πάτημα πάγκου με μία μόνο lift (συμπεριλαμβανομένης της πλήρους δύναμης με διασταύρωση μόνο στον πάγκο), επιτρέπονται δύο αλλαγές βάρους. Η αλλαγή του βάρους μπορεί να είναι μεγαλύτερη ή μικρότερη από την τρίτη προσπάθεια που έχει υποβάλει ο αθλητής προηγουμένως. Ωστόσο, αυτές επιτρέπονται μόνο υπό την προϋπόθεση ότι ο αθλητής δεν έχει κληθεί στη μπάρα που είναι ήδη φορτωμένη με το βάρος που υπέβαλε προηγουμένως και το νέο βάρος δεν είναι μικρότερο από το βάρος του αθλητή στη μπάρα που μόλις σήκωσε πριν από αυτόν.
- 6.1.14 Εάν μια συνεδρία lift αποτελείται από μία μόνο ομάδα, δηλ. έως 15 αθλητές το πολύ, επιτρέπεται ένα διάστημα τουλάχιστον 30 λεπτών μεταξύ του squat, του πάγκου και της άρσης θανάτου. Αυτό γίνεται για να εξασφαλιστεί επαρκής χρόνος για όλους τους αθλητές και το προσωπικό να προετοιμάσουν την πλατφόρμα για την επόμενη άρση.
- 6.1.15 Όταν δύο ή περισσότερες ομάδες λαμβάνουν μέρος σε μια συνεδρία σε μια ενιαία πλατφόρμα, στον Διευθυντή του αγώνα να αποφασίσει εάν θα δοθούν επιπλέον διαλείμματα μεταξύ των αγωνισμάτων για το προσωπικό και τα διαλείμματα των διαιτητών.
- 6.1.16 Οι αθλητές δεν μπορούν να αγωνιστούν σε πολλαπλές κατηγορίες ταχυτήτων, εκτός αν ανυψώνουν σε ξεχωριστή πτήση για κάθε κατηγορία ταχυτήτων.

Σημείο 6.2 Διορισμένοι υπάλληλοι

Ομιλητής/Αναγνώστης ευθύνες

- 6.2.1 Ο ομιλητής ενεργεί ως Τελετάρχης (MC) και είναι υπεύθυνος για την αποτελεσματική διεξαγωγή του διαγωνισμού. Ο MC ανακοινώνει το βάρος που απαιτείται για την επόμενη προσπάθεια και το όνομα του αθλητή. Επιπλέον, ο MC ανακοινώνει, κατά σειρά, τους τρεις αθλητές που διαδέχονται τον αθλητή που καλείται στην εξέδρα. Οι προσπάθειες που ανακοινώνονται από τον ΑΠ λαμβάνονται από μια οθόνη προβολής/τηλεόρασης.

- 6.2.2 Όταν η μπάρα είναι φορτωμένη και η πλατφόρμα είναι ελεύθερη για άρση, ο επικεφαλής διαιτητής θα υποδείξει το γεγονός στον Αλυτάρχη ότι "η πλατφόρμα είναι έτοιμη", ο οποίος με τη σειρά του θα αναγγείλει "η πλατφόρμα είναι έτοιμη" και θα καλέσει ονομαστικά τον αθλητή στην πλατφόρμα.
- 6.2.3 Το MC θα απέχει από το να ανακοινώσει ότι ο αθλητής " φαίνεται καλός".
- 6.2.4 Σε όλες τις συναντήσεις, ανεξάρτητα από το επίπεδο κυρώσεων, κάθε lift που θα είναι ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας, Εθνικό ή Παγκόσμιο ρεκόρ θα ανακοινώνεται στους κριτές εξέδρας και στο κοινό πριν από την lift. Εάν οι αρμόδιοι αξιωματούχοι δεν είναι καθισμένοι για να επικυρώσουν ένα ρεκόρ, θα δοθεί ένα εύλογο χρονικό διάστημα για την εκπλήρωση των απαιτήσεων που απαιτούνται για το ρεκόρ αυτού του επιπέδου.

Τεχνικός πρόεδρος ευθύνες

- 6.2.5 Ο Τεχνικός Πρόεδρος θα επιβλέπει όλες τις δραστηριότητες εντός και εκτός της πλατφόρμας. Ο τεχνικός πρόεδρος μπορεί να ενεργεί μόνος του/της για να διασφαλίσει ότι όλοι οι κανόνες της IPL εφαρμόζονται και ερμηνεύονται σωστά. Σε περίπτωση απουσίας του Τεχνικού Προέδρου σε οποιαδήποτε συνάντηση, ο διευθυντής του αγώνα ή ένας αξιωματούχος που ορίζεται από τον διευθυντή του αγώνα θα είναι υπεύθυνος για την εκτέλεση των καθηκόντων του.
- 6.2.6 Θα συνεργαστεί με όλα τα μέλη του προσωπικού, τους διαιτητές και τους αρσιβαρίστες για την επίλυση τυχόν διαφορών κατά τη διάρκεια του αγώνα με βάση το εγχειρίδιο κανονισμών της IPL και την ερμηνεία του.
- 6.2.7 Θα αξιολογεί συνεχώς και θα προτείνει προσθήκες ή διορθώσεις στο εγχειρίδιο κανόνων της IPL.
- 6.2.8 Θα είναι επιφορτισμένος με την εξέταση όλων των απαιτήσεων και προτάσεων τεχνικής φύσης.
- 6.2.9 Οι αποφάσεις υπόκεινται στην έγκριση του προέδρου ή της εκτελεστικής της IPL.
- 6.2.10 Θα είναι υπεύθυνος για την επιθεώρηση όλου του αγωνιστικού και ατομικού εξοπλισμού, όπως ορίζεται στο εγχειρίδιο. Με βάση τις δραστηριότητες, μπορεί να αναθέσει ορισμένες αρμοδιότητες επιθεώρησης σε έναν εξειδικευμένο διαιτητή για την επιτάχυνση της συνολικής διαδικασίας. Είναι υπεύθυνος για την εξέταση όλου του εξοπλισμού που έχει υποβληθεί από διάφορους κατασκευαστές με μοναδικό σκοπό να μπορούν να χρησιμοποιούν τις λέξεις "IPL approved" στις εμπορικές τους διαφημίσεις. Εάν το αντικείμενο ή τα αντικείμενα που υποβλήθηκαν πληρούν όλους τους ισχύοντες κανόνες και κανονισμούς της IPL, μπορεί να επιβληθεί τέλος και να εκδοθεί πιστοποιητικό έγκρισης από τον Τεχνικό Πρόεδρο.

Ευθύνες του προέδρου διαιτητών

- 6.2.11 Να γράφει και να διαχειρίζεται όλες τις γραπτές εξετάσεις τόσο για τους νέους διαιτητές όσο και για την εξέλιξη των υφιστάμενων διαιτητών στο επόμενο. Όταν είναι δυνατόν, θα επιβλέπει τις πρακτικές εξετάσεις που δίνονται στις συναντήσεις ή θα διασφαλίζει ότι ένας ειδικευμένος εθνικός ή διεθνής διαιτητής θα το κάνει εν τη απουσία του.
- 6.2.12 Ο ίδιος και ο Πρόεδρος του Συνδέσμου θα αξιολογούν συνεχώς τις επιδόσεις όλων των διαιτητών εντός και εκτός της εξέδρας, για να διασφαλίσουν τη συνεπή και δίκαιη κρίση, καθώς και τον επαγγελματισμό.
- 6.2.13 Ενημερώνει τον πρόεδρο της IPL σχετικά με τους διαιτητές που έχουν δικαίωμα να διαιτητεύσουν μετά από εξετάσεις ή επανεξετάσεις.

Αρμοδιότητες χρονομέτρη

- 6.2.14 Μόλις το ρολόι αρχίσει να τρέχει για έναν αθλητή, μπορεί να σταματήσει μόνο με την ολοκλήρωση ενός χρονικού επιδόματος, την εκκαθάριση του rack στο κάθισμα ή την πάγκο, με την έναρξη της έλξης στην άρση θανάτου ή κατά την κρίση του επικεφαλής διαιτητή. Κατά συνέπεια, είναι πολύ σημαντικό ο αθλητής ή ο προπονητής του να ελέγχει το ύψος των rack στο κάθισμα και στον πάγκο.

πριν από την κλήση, καθώς μόλις η πλατφόρμα ανακοινωθεί ως έτοιμη, το ρολόι θα ξεκινήσει. Οποιοσδήποτε περαιτέρω προσαρμογές στις σχάρες πρέπει να γίνονται εντός του χώρου του αθλητή, ενός λεπτού.

- 6.2.15 Ο αθλητής έχει δικαίωμα ενός λεπτού από τη στιγμή της ανακοίνωσης "η πλατφόρμα είναι έτοιμη" για να ξεκινήσει την lift. Για το κάθισμα και τον πάγκο, αυτό σημαίνει την αφαίρεση της μπάρας από τα racks. Για την άρση θανάτου, αυτό σημαίνει ότι πρέπει να κάνει μια αποφασιστική ή σκόπιμη προσπάθεια να αφαιρέσει τη μπάρα από το πάτωμα. Εάν ο αθλητής δεν συμμορφωθεί με αυτόν τον κανόνα εντός του επιτρεπόμενου χρόνου, ο χρονομέτρης θα φωνάξει "ΤΙΜΗ" και ο επικεφαλής διαιτητής θα δώσει την ηχητική εντολή "RACK". Η άρση θα κηρύσσεται "NO LIFT" και η προσπάθεια θα χάνεται. Όταν ο χρονομέτρης φωνάξει "TIME" ο επικεφαλής διαιτητής θα κάνει την τελική απόφαση αν ο αθλητής έχει παραβιάσει το χρονικό όριο του ενός λεπτού.
- 6.2.16 Στο κάθισμα και στον πάγκο ένας αθλητής μπορεί να ξαναβάλει το ράφι μία φορά για να προσαρμόσει την τοποθέτηση της μπάρας, να σφίξει τη ζώνη του κ.λπ. Τα περιτυλίγματα δεν μπορούν να ρυθμιστούν στην πλατφόρμα και ο αθλητής δεν μπορεί να φύγει από την πλατφόρμα μόλις ξεστήσει τη μπάρα χωρίς να χάσει την προσπάθεια. Μόλις η μπάρα επανατοποθετηθεί, ο αθλητής έχει το πολύ 30 δευτερόλεπτα για να ξεκολλήσει τη μπάρα, αλλιώς θα θεωρηθεί χρονοκαθυστέρηση για αυτή την προσπάθεια.

Αρμοδιότητες των αποστολέων

- 6.2.17 Οι αποστολείς είναι υπεύθυνοι για τη συλλογή του βάρους των απαιτούμενων προσπαθειών από τους αρσιβαρίστες ή τους προπονητές τους και τη διαβίβαση των πληροφοριών χωρίς καθυστέρηση στον σημειωτή. Ο αθλητής έχει δικαίωμα ενός λεπτού μεταξύ της ολοκλήρωσης της τελευταίας του προσπάθειας και της ενημέρωσης του αποστολέα για την επόμενη προσπάθειά του. Ο αποστολέας θα έχει στη διάθεσή του ένα πρόχειρο, ένα διάγραμμα μετατροπής σε κιλά και ένα φύλλο πτήσης του αθλητή. Όλοι οι αποστολείς πρέπει να είναι πιστοποιημένοι αξιωματούχοι.

Αρμοδιότητες σημειωτή

- 6.2.18 Οι βαθμολογητές, σε συνεργασία με τον διευθυντή του αγώνα, είναι υπεύθυνοι για την ακριβή καταγραφή της εξέλιξης του αγώνα.
- 6.2.19 Σε συνδυασμό με το λογισμικό καταγραφής αποτελεσμάτων, οι υπεύθυνοι καταγραφής αποτελεσμάτων είναι υπεύθυνοι για την εισαγωγή όλων των προσωπικών στοιχείων των αθλητών (κατηγορία βάρους, βάρος ζυγαριάς, ηλικία, κατηγορία κ.λπ.), τις προσπάθειες των αθλητών, τη διάρθρωση των πτήσεων lift και τη συμπλήρωση και ακρίβεια του τελικού φύλλου αποτελεσμάτων.

Ευθύνες Spotter/Loader

- 6.2.20 Όλοι οι παρατηρητές/φορτωτές (S/L) θα πρέπει να εργάζονται μαζί ως ομάδα και θα πρέπει να είναι προσεκτικά ντυμένοι με την κατάλληλη καθαρή ενδυμασία, συμπεριλαμβανομένου της επίσημης μπλούζας του αγώνα.
- 6.2.21 Οι Spotter / φορτωτές είναι υπεύθυνοι για τη φόρτωση και εκφόρτωση της μπάρας, την προσαρμογή των racks και/ή των πάγκων κατά περίπτωση, τον καθαρισμό της μπάρας ή της εξέδρας κατόπιν αιτήματος του επικεφαλής διαιτητή και γενικά τη διασφάλιση ότι η εξέδρα είναι πάντα καλά συντηρημένη και παρουσιάζει μια καθαρή εμφάνιση.
- 6.2.22 Εκτός από την άρση θανάτου, η οποία απαιτεί έναν οπίσθιο επιτηρητή, δεν πρέπει να υπάρχουν λιγότεροι από δύο, ούτε περισσότεροι από 5 επιτηρητές/φορτωτές στην εξέδρα κατά την εκτέλεση της πρέσας πάγκου, και όχι λιγότεροι από 3, ούτε περισσότεροι από 5 κατά την εκτέλεση του squat.
- 6.2.23 Όταν ο αθλητής προετοιμάζεται για την προσπάθειά του, οι παρατηρητές/φορτωτές μπορούν να τον βοηθήσουν να αφαιρέσει τη μπάρα από τα racks. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αντικατάσταση της μπάρας μετά την προσπάθεια. Ωστόσο, δεν πρέπει να αγγίζουν τον αθλητή ή τη μπάρα μετά την απομάκρυνση από το ράφι ή

κατά τη διάρκεια της πραγματικής προσπάθειας (δηλαδή κατά τη διάρκεια της περιόδου που μεσολαβεί μεταξύ των σημάτων έναρξης και ολοκλήρωσης). Η μόνη εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα είναι ότι εάν ο αθλούμενος βρίσκεται σε κίνδυνο και είναι πιθανό να προκληθεί τραυματισμός του, ο παρατηρητής/φορτωτής μπορεί, είτε κατόπιν αιτήματος του επικεφαλής διαιτητή είτε του ίδιου του αθλούμενου, ή εάν είναι προφανές στον παρατηρητή/φορτωτή ότι ο αθλούμενος βρίσκεται σε σοβαρό πρόβλημα και κινδυνεύει από πιθανό τραυματισμό, να παρέμβει και να απαλλάξει τον αθλούμενο από τον πύργο.

- 6.2.24 Εάν ο αθλητής στερηθεί μια κατά τα άλλα επιτυχημένη προσπάθεια από το λάθος του παρατηρητή/φορτωτή και χωρίς δική του υπαιτιότητα, μπορεί να του χορηγηθεί άλλη μια προσπάθεια κατά τη διακριτική ευχέρεια των διαιτητών στο τέλος του γύρου.
- 6.2.25 Κάθε παρατηρητής/φορτωτής θα πρέπει να εναλλάσσεται τακτικά ή/και να παίρνει διαφορετικές θέσεις, ώστε να έχει προσωπικό χρόνο. Αυτό θα διασφαλίσει ότι παραμένουν πάντα σε εγρήγορση ενώ βρίσκονται στην πλατφόρμα, αποτρέποντας ενδεχομένως τυχόν ατυχήματα που θα μπορούσαν να οφείλονται σε κόπωση.
- 6.2.26 Όλοι οι παρατηρητές/φορτωτές πρέπει να αναφέρουν αμέσως στον επικεφαλής διαιτητή οποιαδήποτε δυσλειτουργία του εξοπλισμού, ώστε να αξιολογήσει το πρόβλημα και να λάβει τα απαραίτητα μέτρα για την αποκατάστασή του.
- 6.2.27 Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης και των τριών αγωνισμάτων δεν πρέπει ποτέ να υπάρχει οποιαδήποτε περιττή κίνηση γύρω από τη μπάρα ή την πλατφόρμα από οποιονδήποτε επίσημο ή παρατηρητή/φορτωτή που θα μπορούσε να αποσπάσει την προσοχή του αθλητή.
- 6.2.28 Ο παρατηρητής/φορτωτής είναι υπεύθυνος για την καθιέρωση ενός γρήγορου ρυθμού που θα κρατήσει τη συνάντηση σε κίνηση, αλλά που θα είναι ασφαλής και ταυτόχρονα αποδοτικός. Θυμηθείτε, κατά τη διάρκεια ορισμένων ανυψώσεων οι αθλητές θα έχουν τυλίξει επώδυνα τα γόνατα ή τους καρπούς τους εκ των προτέρων για να προετοιμαστούν για την επερχόμενη προσπάθειά τους. Οποιαδήποτε καθυστέρηση στη διαδικασία θα μπορούσε να επηρεάσει την ανύψωσή τους ή να καθυστερήσει το μίτινγκ, αν πρέπει να δώσουμε επιπλέον χρόνο εξαιτίας μιας εκτεταμένης καθυστέρησης που προκλήθηκε από το προσωπικό της πλατφόρμας.
- 6.2.29 Είναι σημαντικό ο διαχειριστής της πλατφόρμας να διαβάσει την οθόνη του προβολέα/της τηλεόρασης για τα ύψη των γακών και τα ύψη ασφαλείας, ώστε να αποφευχθούν περαιτέρω καθυστερήσεις ή λάθη που θα μπορούσαν να οδηγήσουν τον αθλητή να πρέπει να ξανασηκωθεί στο τέλος του γύρου.
- 6.2.30 Οι φορτωτές θα πρέπει να ακούν τον επικεφαλής διαιτητή για τις σωστές πλάκες που θα χρειαστούν για κάθε lift. Εάν χρησιμοποιείται προβολέας και οθόνη, θα πρέπει επίσης να επαληθεύσουν οπτικά ότι το φορτίο είναι σωστό.
- 6.2.31 Ανά πάσα στιγμή, εάν υπάρχει ζήτημα σχετικά με οποιοδήποτε φορτίο ή θέμα ασφάλειας, πρέπει τίθεται αμέσως υπόψη του επικεφαλής διαιτητή.
- 6.2.32 Όλοι οι παρατηρητές/φορτωτές είναι επίσημα προσωπικό του αγώνα και επομένως δεν μπορούν σε καμία, ενώ εργάζονται στην πλατφόρμα, να κάνουν σχόλια οποιουδήποτε τύπου σε έναν αθλητή πριν ή κατά τη διάρκεια του lift.
- 6.2.33 Οποιοσδήποτε πρόσθετος παρατηρητής που μπορεί να χρειαστεί ένας αθλητής πρέπει να εντοπιστεί πριν από την έναρξη του αγώνα και να λάβει ενημέρωση για τον παρατηρητή/φορτωτή 30 λεπτά πριν από την έναρξη του αγώνα. Οι πρόσθετοι παρατηρητές πρέπει να είναι διαθέσιμοι σε όλους τους αθλητές για συγκεκριμένα αγωνίσματα.

Squat

- 6.2.34 Κατά το στίψιμο της πλάτης για το κάθισμα, τα χέρια δεν πρέπει ποτέ να βρίσκονται στο πλάι του αθλητή και να εξέχουν μπροστά ή να κρατούν το στήθος. Ο παρατηρητής θα πρέπει να βρίσκεται ακριβώς πίσω από τον αθλητή με τα χέρια του λυγισμένα στους αγκώνες ακριβώς πίσω από την πλάτη του αθλητή, στο ύψος των χεριών περίπου ακριβώς κάτω από τις μασχάλες του αθλητή. Το σώμα του παρατηρητή πρέπει να ακολουθεί το κατέβασμα και το ανέβασμα του σώματος του αθλητή κατά τη διάρκεια της άρσης. Σε περίπτωση που ο αθλητής αντιμετωπίσει πρόβλημα

ο οπίσθιος παρατηρητής θα έρθει αμέσως με τα χέρια του κάτω από τα μπράτσα του αθλητή, αναλαμβάνοντας τον έλεγχο του αθλητή κατά την επιστροφή του στο ράφι. Ο πίσω spotter πρέπει να τοποθετεί τα χέρια του για να παρέχει την κρίσιμη υποστήριξη με γρήγορο τρόπο, αλλά όχι για να εμποδίζει τη θέα του πλευρικού διαιτητή για το βάθος στο κάθισμα. Οι πλευρικοί παρατηρητές θα πρέπει να σταθεροποιούν τα βάρη κατά τη διάρκεια της διαδικασίας. Εάν ο πίσω spotter έχει τα χέρια του να προεξέχουν κάτω από τα χέρια του αθλητή και ο αθλητής πετάξει ξαφνικά το βάρος για οποιονδήποτε λόγο, αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει σε πολύ σοβαρό τραυματισμό των χεριών ή των καρπών του πίσω spotter.

- 6.2.35 Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του squat μπορεί να υπάρχουν έως και πέντε spotter / φορτωτές στην πλατφόρμα.

Πάγκο

ς

- 6.2.36 Κατά τη διάρκεια του spot για τον πάγκο, και οι δύο πλευρικοί spotters πρέπει να κρατούν τα χέρια τους ακριβώς κάτω από τη μπάρα ανά πάσα στιγμή. Επίσης, δεν πρέπει ποτέ να αποσπάται η προσοχή τους από τον αθλητή κατά τη διάρκεια του lift, διατηρώντας τα μάτια τους στη μπάρα.
- 6.2.37 Ο κεντρικός παρατηρητής ή το άτομο που παραδίδει πρέπει να απομακρυνθεί αμέσως από την πλατφόρμα μετά την παράδοση και να σηκώσει τη μπάρα σε πλήρη έκταση των χεριών και να αποφύγει οποιαδήποτε εμφάνιση "μαλακής παράδοσης". Εάν υπάρχει κάμερα που έχει στηθεί για να βιντεοσκοπήσει τον αγώνα, ο κεντρικός παρατηρητής ή το άτομο που κάνει την παράδοση πρέπει να βγει από την αντίθετη πλευρά της κάμερας.
- 6.2.38 Ο κεντρικός παρατηρητής πρέπει να παραμείνει κοντά στην πλατφόρμα και τον αθλητή σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, ώστε να μπορούν να επανέλθουν και να βοηθήσουν με τη μπάρα.

Νεκρόση

μο

- 6.2.39 Η συσκευή φορτωτή μπάρας δεν θα αφήνεται ακριβώς πίσω από τον αθλητή πάνω ή έξω από την πλατφόρμα, όπου ο αθλητής θα μπορούσε να χάσει την ισορροπία του κατά τη διάρκεια του lift ή να λιποθυμήσει μετά και να πέσει πάνω της. Ο κεντρικός παρατηρητής / φορτωτής κατά τη διάρκεια της άρσης θανάτου θα πρέπει να στέκεται ακριβώς πίσω από τον αθλητή πάνω ή ακριβώς από την άκρη της πλατφόρμας για να βοηθήσει τον αθλητή σε περίπτωση που αρχίσει να χάνει τον έλεγχο ή να πέφτει.

Πλατφόρμα / Μπάρες

- 6.2.40 Η πρώτη πλάκα πρέπει πάντα να φορτώνεται προς τα μέσα, όλες οι άλλες θα φορτώνονται προς τα έξω, ακολουθούμενες από τα απαιτούμενα κολάρα.
- 6.2.41 Η πλατφόρμα πρέπει να διατηρείται ελεύθερη από οποιαδήποτε αντικείμενα που τοποθετούνται πάνω ή κοντά σε αυτήν. Αυτό περιλαμβάνει πιάτα οποιουδήποτε μεγέθους, μπουκάλια νερού, σνακ, πετσέτες, βούρτσες κ.λπ.
- 6.2.42 Αφού φορτωθεί η μπάρα, είναι δουλειά του επικεφαλής S/L να διασφαλίσει ότι η μπάρα είναι κεντραρισμένη στο ράφι (κατάληψη και πάγκος) και έτοιμη για τον αθλητή. Για την άρση θανάτου η μπάρα θα επίσης κεντραρισμένη από πλευρά σε πλευρά και παράλληλη στην πλατφόρμα.
- 6.2.43 Τα κολάρα πρέπει να σφίγγονται κατά τη διάρκεια κάθε φόρτωσης, αυτό περιλαμβάνει την περιστροφή και τη σύσφιξη του εσωτερικού κολάρου ώστε να μην υπάρχουν κενά μεταξύ των πλακών ή της μπάρας στο εσωτερικό του κολάρου.
- 6.2.44 Η μπάρα άρσης θανάτου θα βουρτσίζεται και θα σκουπίζεται πριν από την έναρξη κάθε πτήσης και κατά την κρίση του επικεφαλής διαιτητή πριν από την έναρξη των τρίτων προσπαθειών. Ο αθλητής ή ο προπονητής του μπορεί επίσης να ζητήσει τον καθαρισμό της μπάρας πριν η μπάρα κηρυχθεί φορτωμένη και έτοιμη.
- 6.2.45 Όταν καθαρίζετε τη μπάρα άρσης θανάτου, θα πρέπει να τη μεταφέρετε σε ένα τμήμα της πλατφόρμας που δεν χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης οποιουδήποτε αθλητή, έτσι ώστε η σκόνη κιμωλίας ή παιδικής σκόνης να μην πέσει στα παπούτσια οποιουδήποτε αθλητή. Μπορεί επίσης να είναι απαραίτητο να καθαρίσετε την πλατφόρμα μετά τον καθαρισμό της μπάρας εάν

υπάρχει η ανησυχία ότι η σκόνη κιμωλίας ή παιδικής πούδρας μπορεί να παραμείνει πρόβλημα για κάθε αθλητή.

- 6.2.46 Οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια του αγώνα, αν κάποιος αθλητής, προπονητής, αξιωματούχος ή παρατηρητής/φορτωτής δει αίμα ή άλλο ξένο υλικό στη μπάρα ή την πλατφόρμα, η συνάντηση πρέπει να διακοπεί αμέσως, ώστε η μπάρα ή η πλατφόρμα να απολυμανθεί κατάλληλα με το απαιτούμενο διάλυμα σύμφωνα με το εγχειρίδιο κανονισμών.
- 6.2.47 Ο Πρόεδρος των Εθνικών Ρεκόρ είναι υπεύθυνος για όλα τα νέα εθνικά ρεκόρ που τίθενται σε εγκεκριμένες συναντήσεις της IPL. Ο Πρόεδρος Ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας είναι υπεύθυνος για όλα τα νέα ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας (των οποίων οι αθλητές διαμένουν εντός της Περιφέρειας/Χώρας τους) που τίθενται σε εγκεκριμένες συναντήσεις IPL.
- 6.2.48 Μετά την ολοκλήρωση του αγώνα, ο Διευθυντής του αγώνα πρέπει να διαβεβαιώσει όλους τους Προέδρους Ρεκόρ ότι όλες οι επιτυχείς προσπάθειες για ρεκόρ έχουν επαληθευτεί σωστά, πληρούν όλες τις απαιτήσεις της IPL και σημειώνονται στο επίσημο φύλλο αγώνα.
- 6.2.49 Ο διευθυντής της διοργάνωσης θα έχει πέντε (5) εργάσιμες ημέρες για να υποβάλει επίσημο αντίγραφο του φύλλου αγώνα στο Παγκόσμιο Γραφείο (βλέπε κανόνα 9.1.9).

Αρχεία Πρόεδρος

- 6.2.50 Ο πρόεδρος όλων των αρχείων θα συνεργαστεί με τον πρόεδρο της Ένωσης για τον καθορισμό όλων των κατευθυντήριων γραμμών που χρησιμοποιούνται για την τήρηση των αρχείων.
- 6.2.51 Όλοι οι πρόεδροι αρχείων θα διατηρούν ακριβή αρχεία, μαζί με όλα τα δικαιολογητικά που μπορεί να απαιτηθούν για μελλοντική έρευνα.
- 6.2.52 Όλα τα νέα ρεκόρ θα ενημερωθούν στους αντίστοιχους ιστότοπους εντός 7 ημερών από την ανάρτηση των επίσημων αποτελεσμάτων.

Περιφέρεια/Χώρα Πρόεδρος

- 6.2.53 Κάθε πρόεδρος Περιφέρειας/Χώρας είναι υπεύθυνος για τους διαιτητές της Περιφέρειας/Χώρας του. Ο πρόεδρος της Περιφέρειας/Χώρας είναι υπεύθυνος για την παρακολούθηση των διαιτητών και την υποψηφιότητά τους για προαγωγή όταν είναι επιλέξιμοι.
- 6.2.54 Οι πρόεδροι Περιφερειών/Χωρών θα προσλαμβάνουν, ανάλογα με τις ανάγκες, τα άτομα με τα κατάλληλα προσόντα που θα ήθελαν να γίνουν διαιτητές σε μια συγκεκριμένη Περιφέρεια/Χώρα. Ο πρόεδρος Περιφέρειας/Χώρας θα διασφαλίζει ότι ο υποψήφιος διαιτητής πληροί όλες τις προϋποθέσεις επιλεξιμότητας που περιγράφονται στην ενότητα 7.2.1 έως 7.2.12.
- 6.2.55 Ο πρόεδρος της Περιφέρειας/Χώρας θα βοηθήσει στην προώθηση των αγώνων στην Περιφέρεια/Χώρα τους, καθώς και στον συντονισμό των διαιτητών που θα βοηθήσουν στην υποστήριξη αυτών των αγώνων. Θα επικοινωνεί επίσης με όλους τους διευθυντές αγώνων στην Περιφέρεια/Χώρα τους, διασφαλίζοντας ότι ακολουθούν τους κανόνες της IPL.
- 6.2.56 Οι πρόεδροι των περιφερειών/χωρών, συμπεριλαμβανομένων εκείνων που είναι ενεργοί διευθυντές αγώνων, θα συνεργαστούν με άλλους διευθυντές αγώνων για να συντονίσουν συλλογικά την ανάπτυξη και να εγκρίνουν το πρόγραμμα των επερχόμενων εκδηλώσεων στην περιφέρεια/χώρα τους. Ο σχεδιασμός και ο συντονισμός των εκδηλώσεων δεν θα πρέπει να περιορίζεται με βάση την ιδέα ότι ένας συγκεκριμένος διευθυντής αγώνων έχει αποκλειστικά δικαιώματα ή ιδιοκτησία σε μια περιοχή, αλλά θα πρέπει να βασίζεται στην κάλυψη της αυξημένης ζήτησης για πρόσθετες εκδηλώσεις εντός της Περιφέρειας/Χώρας τους και στην ισότιμη παροχή ευκαιριών στους διευθυντές αγώνων για την κάλυψη αυτών των απαιτήσεων. Το Παγκόσμιο Γραφείο μπορεί να αναθέσει διευθυντές αγώνων σε περιοχές που δεν εξυπηρετούνται σε μια δεδομένη Περιφέρεια/Χώρα.
- 6.2.57 Η θητεία των προέδρων περιφερειών/χωρών είναι διετής από την ημερομηνία αρχικού διορισμού τους. Στη συνέχεια, η Εκτελεστική Επιτροπή της ΟΠΓ μπορεί, σε οποιαδήποτε προγραμματισμένη συνεδρίαση της επιτροπής, να ψηφίσει κατά πλειοψηφία είτε να επαναφέρει τον υφιστάμενο πρόεδρο περιφέρειας/χώρας για

- άλλη μια 2ετή θητεία, να παρατείνει προσωρινά τη θητεία τους για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, να ανακαλέσει τον 2ετή διορισμό ή να τον αντικαταστήσει με άλλον υποψήφιο.
- 6.2.58 Εάν ένας αθλητής αποκλείεται από μια συνάντηση, ο διευθυντής του αγώνα ή ο πρόεδρος της περιφέρειας/χώρας πρέπει να υποβάλει έγγραφα που να υποστηρίζουν τον αποκλεισμό και την απομάκρυνση ενός αθλητή ή/και προπονητή από έναν αγώνα.
- 6.2.59 Οι αιτήσεις για διαιτητές Περιφέρειας/Χώρας και οι προαγωγές σε Εθνικό ή Διεθνή Διαιτητή πρέπει να προτείνονται από τον αρμόδιο Πρόεδρο Περιφέρειας/Χώρας και να εγκρίνονται είτε από τον Πρόεδρο της IPL είτε από τον Πρόεδρο Διαιτητών ανά δευτερόλεπτο. 7.2.2 για τους διαιτητές περιφέρειας/χώρας και 7.2.14 για τους εθνικούς διαιτητές.

Σημείο 6.3 Κανόνες αγώνα

- 6.3.1 Κατά τη διάρκεια οποιουδήποτε αγώνα, μόνο ο αθλητής και ο προπονητής του, οι διαιτητές και οι παρατηρητές/φορτωτές επιτρέπεται να βρίσκονται γύρω από την εξέδρα ή στη σκηνή. Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μιας lift, μόνο ο αθλητής, ο παρατηρητής/φορτωτής και οι διαιτητές επιτρέπεται να βρίσκονται στην εξέδρα. Οι προπονητές πρέπει να παραμένουν στην καθορισμένη περιοχή προπονητών, όπως ορίζεται από τον υπεύθυνο επικεφαλής διαιτητή.
- 6.3.2 Ο αθλητής δεν πρέπει να τυλίγει ή να ρυθμίζει οποιοδήποτε μέρος της στολής ή του εξοπλισμού του ενώ βρίσκεται στην εξέδρα. Η μόνη εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα είναι ότι μπορεί να ρυθμίσει τη ζώνη του. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να ανέβει κάποιος στην εξέδρα ή να σκύψει και να βοηθήσει τον αθλητή με οποιονδήποτε τρόπο, εκτός από έναν καθορισμένο παρατηρητή ή προπονητή που μπορεί να παραδώσει την μπάρα για το πάγκο και/ή να κεντράρει την μπάρα στην πλάτη του αθλητή για το κάθισμα και να κατέβει αμέσως από την εξέδρα μόλις ολοκληρωθεί το κεντράρισμα. Αντικείμενα όπως εισπνεόμενα, καπάκια αμμωνίας κ.λπ. δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν κοντά στην εξέδρα ή σε θέα του κοινού.
- 6.3.3 Σε όλους τους αναγνωρισμένους από την IPL αγώνες, το βάρος της μπάρας πρέπει πάντα να είναι πολλαπλάσιο του 2,5 κιλά. Η εξέλιξη πρέπει να είναι τουλάχιστον 2,5kg μεταξύ όλων των προσπαθειών. Βάρος ανακοινώνεται πάντα σε κιλά. Οι εξαιρέσεις σε αυτόν τον κανόνα είναι οι ακόλουθες:
- 6.3.4 Σε μια απόπειρα ρεκόρ, το βάρος της μπάρας πρέπει να είναι τουλάχιστον 500 γραμμάρια μεγαλύτερο από το τρέχον ρεκόρ. Αυτή η απόπειρα ρεκόρ πρέπει να γίνει με την κανονική σειρά αύξησης του βάρους κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- 6.3.5 Κατά τη διάρκεια του αγώνα, ένας αθλητής μπορεί να ζητήσει μια προσπάθεια ρεκόρ που δεν πολλαπλάσιο των 2,5 κιλών, αλλά πρέπει να επιχειρηθεί εντός των προβλεπόμενων προσπαθειών του.
- 6.3.6 Οι προσπάθειες ρεκόρ μπορούν να γίνουν σε οποιαδήποτε ή σε όλες τις προβλεπόμενες προσπάθειες ενός αθλητή με την προϋπόθεση ότι διατηρούν μια ελάχιστη αύξηση 500 γραμμάρων. Για παράδειγμα, εάν το τρέχον ρεκόρ είναι 100 κιλά, τότε ένας αθλητής μπορεί να κάνει τις ακόλουθες προσπάθειες: 1η - 100,0 κιλά, 2η - 101,0 κιλά, 3η - 101,5 κιλά, 4η - 102 κιλά. Οι 2η, 3η και 4η προσπάθεια, αν είναι επιτυχείς, θα καταγραφούν όλες ανεξάρτητα από το γεγονός ότι δεν αύξησαν το βάρος το ελάχιστο των 2,5 κιλών ανά προσπάθεια για αγωνιστικούς σκοπούς από τα 100 κιλά.
- 6.3.7 Ο επικεφαλής διαιτητής είναι αποκλειστικά υπεύθυνος για τις αποφάσεις που λαμβάνονται σε περίπτωση λαθών φόρτωσης ή λανθασμένων ανακοινώσεων από την Α.Ε. Η απόφασή του θα δίνεται στον Αλυτάρχη, ο οποίος θα κάνει την κατάλληλη ανακοίνωση.
- 6.3.8 Εάν η μπάρα φορτωθεί σε μικρότερο βάρος από το αρχικά ζητούμενο και η προσπάθεια είναι επιτυχής, ο αθλητής μπορεί να αποδεχτεί την επιτυχή προσπάθεια ή να επιλέξει να ξανακάνει την προσπάθεια με το αρχικά ζητούμενο βάρος. Εάν η προσπάθεια δεν είναι επιτυχής, ο αθλητής θα πρέπει να

χορηγείται μια νέα προσπάθεια για το αρχικά ζητούμενο βάρος. Και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις, νέες προσπάθειες μπορούν να γίνουν μόνο στο τέλος του γύρου στον οποίο έγινε το λάθος.

- 6.3.9 Εάν η μπάρα φορτωθεί σε μεγαλύτερο βάρος από το αρχικά ζητούμενο και η προσπάθεια είναι επιτυχής, ο αθλητής θα λάβει την προσπάθεια. Ωστόσο, το βάρος μπορεί να μειωθεί και πάλι, αν αυτό απαιτείται για άλλους αρσιβαρίστες. Εάν η προσπάθεια δεν είναι επιτυχής, ο αθλητής θα λάβει μια νέα προσπάθεια με το αρχικά ζητούμενο βάρος στο τέλος του γύρου στον οποίο συνέβη το σφάλμα.
- 6.3.10 Εάν η φόρτιση δεν είναι η ίδια σε κάθε άκρο της μπάρας, ή εάν συμβεί οποιαδήποτε αλλαγή στη μπάρα ή στις πλάκες κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του lift, ή εάν η πλατφόρμα είναι ακατάστατη, εάν παρά τους παράγοντες αυτούς, η lift είναι επιτυχής, ο αθλητής μπορεί να αποδεχθεί την προσπάθεια ή να επιλέξει να την επαναλάβει. Εάν η επιτυχής προσπάθεια δεν είναι πολλαπλάσιο των 2,5 κιλών, τότε το κατώτερο πλησιέστερο πολλαπλάσιο των 2,5 κιλών θα καταγραφεί στο φύλλο βαθμολογίας. Εάν η προσπάθεια είναι ανεπιτυχής, ο αθλητής θα λάβει νέα προσπάθεια. Οι περαιτέρω προσπάθειες μπορούν γίνουν μόνο στο τέλος του γύρου στον οποίο έγινε το λάθος.
- 6.3.11 Εάν ο ΑΠ κάνει λάθος ανακοινώνοντας βάρος μικρότερο ή μεγαλύτερο από αυτό που ζητάει ο αθλούμενος, ο επικεφαλής διαιτητής θα λάβει τις ίδιες αποφάσεις όπως και για τα λάθη στη φόρτωση.
- 6.3.12 Εάν για οποιονδήποτε λόγο δεν είναι δυνατόν ο αθλητής ή ο προπονητής του να παραμείνει κοντά στην εξέδρα για να παρακολουθήσει την εξέλιξη του αγώνα και ο αθλητής χάσει την προσπάθειά του επειδή η Επιτροπή δεν τον ανακοίνωσε στο κατάλληλο βάρος, τότε το βάρος θα μειωθεί όπως είναι απαραίτητο και θα επιτραπεί στον αθλητή να κάνει την προσπάθειά του, αλλά μόνο στο τέλος του γύρου. Τρεις αποτυχημένες προσπάθειες σε οποιαδήποτε άρση θα αποκλείσουν αυτόματα τον αθλητή από τον διαγωνισμό.
- 6.3.13 Εκτός από την αρχική αφαίρεση της μπάρας από τα racks, ο αθλητής δεν θα λάβει καμία βοήθεια από τους βοηθούς/φορτωτές για να τοποθετηθεί για μια προσπάθεια.
- 6.3.14 Μετά την ολοκλήρωση μιας προσπάθειας, ο αθλητής πρέπει να εγκαταλείψει την εξέδρα εντός τριάντα δευτερολέπτων. Η μη συμμόρφωση με αυτόν τον κανόνα μπορεί να οδηγήσει σε αποκλεισμό της προσπάθειας κατά την κρίση των διαιτητών. Η μόνη εξαίρεση σε αυτόν τον κανόνα είναι αν ο εξοπλισμός ενός αθλητή επιθεωρείται μετά από μια προσπάθεια ρεκόρ. Ο αθλητής υποχρεούται να μην εγκαταλείψει την εξέδρα για την επιθεώρηση αυτή για την πιστοποίηση της προσπάθειας ρεκόρ.
- 6.3.15 Εάν, κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης ή του αγώνα, ένας αθλητής υποστεί τραυματισμό ή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο παρουσιάσει σημάδια κατάστασης που μπορεί να θέσει σε αδικαιολόγητο ή σημαντικό κίνδυνο την υγεία και την ευημερία του αθλητή, ο επίσημος γιατρός, ο διευθυντής του αγώνα ή ο επικεφαλής διαιτητής έχει το δικαίωμα εξέτασης. Εάν κριθεί ότι δεν είναι σκόπιμο να συνεχίσει ο αθλητής, ο αθλητής ή/και ο προπονητής του θα ενημερωθεί για την απόφαση και ο αθλητής θα απομακρυνθεί από τον αγώνα.
- 6.3.16 Μετά την εμφάνιση παραπτώματος από έναν αθλητή και/ή προπονητή και την έκδοση επίσημης προειδοποίησης, κάθε επόμενο παράπτωμα θα πρέπει να αντιμετωπιστεί από τον Διευθυντή του αγώνα ή τον επικεφαλής διαιτητή με τη μορφή ειδοποίησης αποκλεισμού ("αποκλείεστε" απευθείας στον αθλητή) και στη συνέχεια με άμεση εντολή προς τον αθλητή και τον προπονητή να εγκαταλείψουν το χώρο ("υποχρεούστε να εγκαταλείψετε τις εγκαταστάσεις αμέσως"). Δεν υπάρχει παρέκκλιση από αυτή την οδηγία. Οι ενέργειες από αυτή την οδηγία πρέπει να παρακολουθούνται και να επιβεβαιώνονται (τόσο οπτικά όσο και φυσικά) από τον Διευθυντή του αγώνα ή τον επικεφαλής διαιτητή ως προς την αποχώρηση του παραβάτη ή των παραβατών από τις εγκαταστάσεις. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ακόμη και τη διακοπή της εκδήλωσης για την εφαρμογή αυτής της οδηγίας. Μια σιωπηρή δήλωση χωρίς άμεση επαφή με τον αθλητή και/ή τον προπονητή δεν είναι επαρκής. Ο Διευθυντής Συναντήσεων μπορεί κατά τη διακριτική του ευχέρεια να απομακρύνει έναν αθλητή ή προπονητή από τον

αλλά ο αποκλεισμός ενός αθλητή και/ή προπονητή από την ένωση ή από μελλοντικές διοργανώσεις της IPL είναι στη διακριτική ευχέρεια του Παγκόσμιου Γραφείου της IPL. Ο διευθυντής του αγώνα ή ο πρόεδρος της περιφέρειας/χώρας του IPL πρέπει να υποβάλει τεκμηρίωση για να υποστηρίξει τον αποκλεισμό και την απομάκρυνση ενός αθλητή ή/και προπονητή από έναν αγώνα.

- 6.3.17 Σε όλους τους αγώνες, τα παράπονα σχετικά με την εξέλιξη του αγώνα ή τη συμπεριφορά οποιουδήποτε προσώπου ή προσώπων που συμμετέχουν στον αγώνα πρέπει να υποβάλλονται στον Τεχνικό Πρόεδρο, τον Επικεφαλής Διαιτητή ή τον Διευθυντή του αγώνα.
- 6.3.18 Εάν κριθεί απαραίτητο, μπορεί να αναστείλει προσωρινά την εξέλιξη του διαγωνισμού για να εξετάσει την καταγγελία. Αφού το εξετάσουν δεόντως και καταλήξουν σε απόφαση επιστρέφουν για να ενημερώσουν τον καταγγέλλοντα για την απόφασή τους. Η απόφαση θα θεωρείται οριστική και δεν θα υπάρχει δικαίωμα προσφυγής σε οποιοδήποτε άλλο όργανο.
- 6.3.19 Κατά την επανέναρχη του αγώνα που έχει διακοπεί, ο επόμενος αναβατήρας θα έχει τρία λεπτά πριν η εξέδρα κηρυχθεί έτοιμη.
- 6.3.20 Εάν ένας αθλητής στερείται τουλάχιστον το 50% του συνόλου των δακτύλων του, συμπεριλαμβανομένου του αντίχειρα, στο οποίο το συγκεκριμένο χέρι είναι υπεύθυνο για το πιάσιμο της μπάρας στην άρση θανάτου, επιτρέπεται η χρήση ιμάντα. Ωστόσο, ο ιμάντας αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο στο συγκεκριμένο χέρι και να συνδεθεί μόνο στον καρπό.
- 6.3.21 Το χτύπημα του κεφαλιού στη μπάρα πριν από οποιαδήποτε lift δεν επιτρέπεται. Ο αθλητής προειδοποιηθεί μία φορά. Οποιαδήποτε περαιτέρω παράβαση θα έχει ως αποτέλεσμα τον αποκλεισμό του αθλητή.
- 6.3.22 Οποιαδήποτε σωματική ανωμαλία, αναπηρία ή ανικανότητα ενός αθλητή που μπορεί να προκαλέσει πλήρους συμμόρφωσης με τους κανόνες θα πρέπει να γνωστοποιείται και να εξηγείται στους εντεταλμένους Αξιωματούχους του Διαγωνισμού. Αυτό θα πρέπει να γίνεται πριν από την έναρξη της πτήσης του αθλητή. Ο αναβατήρας, οι αξιωματούχοι του διαγωνισμού και οι διαιτητές πλατφόρμας για τον αναβατήρα θα συζητήσουν το θέμα για να ικανοποιήσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τυχόν ειδικές ανάγκες του αναβατήρα. Η κώφωση, η τύφλωση, οι ανωμαλίες των άκρων ή των αρθρώσεων που εμποδίζουν τη σωστή ευθυγράμμιση ή έκταση, είναι παραδείγματα τέτοιων ειδικών θεμάτων.
- 6.3.23 Εντός μιας περιόδου 30 ημερών από όλες τις συναντήσεις που έχουν εγκριθεί από την IPL, εάν ένα σαφές και αξιόπιστο βίντεο οποιουδήποτε lift ρεκόρ καταστεί διαθέσιμο στην IPL που αποδεικνύει ότι ένας lifter ήταν λανθασμένα φορτωμένος, θα επανεξεταστεί από την Εκτελεστική Επιτροπή και θα ληφθεί απόφαση εντός 14 ημερών σχετικά με την εγκυρότητα του ποσού του lift. Εάν διαπιστωθεί ότι η μπάρα ήταν υποφορτωμένη, θα πιστωθεί το σωστό βάρος. Εάν αυτό το ποσό εξακολουθεί να αποτελεί νέο ρεκόρ, το ρεκόρ θα απονεμηθεί με το νέο χαμηλότερο ποσό. Εάν η μπάρα διαπιστώθηκε ότι ήταν υπερφορτωμένη, θα πιστωθεί το σωστό βάρος και το νέο ρεκόρ θα ισχύει με το σωστό ποσό βάρους, όπως καθορίζεται από την επιτροπή.
- 6.3.24 Η χρήση της βιντεοσκόπησης θα χρησιμοποιείται μόνο για τον προσδιορισμό του κατά πόσον το λάθος βάρος φορτώθηκε στη μπάρα. Ποτέ δεν θα χρησιμοποιηθεί για να καθοριστούν αν η κρίση ενός αξιωματούχου ήταν σωστή ή λανθασμένη.
- 6.3.25 Εάν ένας αξιωματούχος προειδοποιήσει προφορικά έναν αθλητή, πρέπει να ενημερώσει αμέσως όλους τους άλλους αξιωματούχους στην εξέδρα ότι δόθηκε επίσημη προειδοποίηση και τον λόγο για τον οποίο δόθηκε, ώστε οι τρεις αξιωματούχοι να μπορούν πάντα να συνεργάζονται ως ομάδα. Μια επαναλαμβανόμενη παράβαση από έναν αθλητή θα έχει αποτέλεσμα ένα υποχρεωτικό κόκκινο φως από όλους τους αξιωματούχους.
- 6.3.26 Οι διευθυντές αγώνων δεν επιτρέπεται να αγωνίζονται ή να προπονούν άλλους αθλητές στη δική τους συνάντηση ή να εκτελούν οποιοδήποτε άλλο καθήκον εκτός από αυτό που απαιτείται για τη διεξαγωγή της συνάντησής τους. Όλη τους η εστίαση πρέπει να είναι η επαγγελματική διεξαγωγή μιας επιτυχημένης συνάντησης, να είναι κατάλληλα ντυμένοι και να είναι πάντα διαθέσιμοι για τους αθλητές τους και το προσωπικό τους ανά πάσα στιγμή. Ο μόνος

Εξάιρεση αποτελεί το γεγονός ότι ένας ειδικευμένος διευθυντής συν-συνεδριάσεων έχει εγκριθεί εκ των προτέρων από το Παγκόσμιο Γραφείο IPL πριν από την έγκριση της διοργάνωσης. Κατά τη διάρκεια του αγώνα ο συνδιευθυντής θα αναλάβει όλα τα καθήκοντα του διευθυντή αγώνα. Στείλτε email info@powerlifting-ipl.com για αιτήματα έγκρισης.

- 6.3.27 Ένας αθλητής που αγωνίζεται σε έναν διαγωνισμό που απαιτεί σύνολο πρόκρισης, ο οποίος στη συνέχεια μαθαίνουμε ότι δεν είχε προκριθεί, θα επαναταξινομηθεί ως φιλοξενούμενος αθλητής στα επίσημα αποτελέσματα του διαγωνισμού και τυχόν lifts Περιφέρειας/Χώρας, εθνικού ή παγκόσμιου ρεκόρ θα αποκλειστούν.

Μέρος 7. ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Σημείο 7.1 Γενικοί κανόνες

- 7.1.1 Οι διαιτητές είναι , ο επικεφαλής διαιτητής (ή κεντρικός διαιτητής) και δύο πλευρικοί διαιτητές. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να καθίσει οποιοδήποτε πρόσωπο, εκτός από τους πιστοποιημένους αξιωματούχους της IPL και τα άτομα που διεξάγουν τις πρακτικές εξετάσεις τους για να γίνουν πιστοποιημένοι αξιωματούχοι της IPL, στην καρέκλα (στις καρέκλες) των αξιωματούχων ή στην καθορισμένη περιοχή της εξέδρας κατά τη διάρκεια ενός αγώνα.
- 7.1.2 Ο ίδιος διαιτητής πρέπει να κάθεται καθ' όλη τη διάρκεια μιας πτήσης μόλις αυτή ξεκινήσει. Καμία αλλαγή διαιτητή δεν μπορεί να γίνει αφού ξεκινήσει μια πτήση. Ωστόσο, η μόνη εξάιρεση σε αυτόν τον κανόνα είναι αν γίνεται προσπάθεια για ρεκόρ και οι απαιτούμενες κατηγορίες διαιτητών δεν πληρούνται από τους υπάρχοντες διαιτητές που κάθονται (π.χ. δύο εθνικοί ή διεθνείς διαιτητές για ένα εθνικό ρεκόρ). Για να διατηρηθεί η συνοχή των επικεφαλής διαιτητών σε όλη την πτήση, μπορούν να αντικατασταθούν μόνο οι δευτερεύοντες διαιτητές.
- 7.1.3 Η σωστή εντολή που χρησιμοποιείται από τον επικεφαλής διαιτητή για να ειδοποιήσει τον χρονομέτρη, τον εκφωνητή και τον αθλητή ότι όλα είναι σωστά και έτοιμα για την έναρξη του lift είναι "Πλατφόρμα έτοιμη".
- 7.1.4 Και στους τρεις lifts ο επικεφαλής διαιτητής πρέπει να κάθεται σε μια πλευρά του αθλητή, ποτέ στο κέντρο της εξέδρας.
- 7.1.5 Μόλις η μπάρα τοποθετηθεί στα racks ή στην πλατφόρμα μετά την ολοκλήρωση του lift, οι διαιτητές θα ανακοινώνουν τις αποφάσεις τους με τα φώτα: λευκό για "καλή lift" και κόκκινο για "μη lift".
- 7.1.6 Πριν από τον αγώνα, οι τρεις διαιτητές βεβαιώνονται από κοινού ότι:
- 7.1.6.1 Η πλατφόρμα και ο εξοπλισμός του διαγωνισμού συμμορφώνονται από κάθε άποψη με τους κανόνες. Οι μπάρες και οι πλάκες ελέγχονται για διαφορές βάρους και ο ελαττωματικός εξοπλισμός απορρίπτεται.
 - 7.1.6.2 Οι ζυγαριές λειτουργούν σωστά και είναι ακριβείς.
 - 7.1.6.3 Οι αρσιβαρίστες έχουν τηρήσει τις διαδικασίες ζύγισης και τα χρονικά όρια για την κατηγορία σωματικού βάρους τους (βλέπε Μέρος 5).
 - 7.1.6.4 Οι στολές και ο προσωπικός εξοπλισμός των αθλητών είναι σύμφωνες με τους κανόνες από κάθε .
- 7.1.7 Κατά τη διάρκεια του αγώνα οι τρεις διαιτητές πρέπει από κοινού να διαπιστώσουν ότι:
- 7.1.7.1 Το βάρος της φορτωμένης ράβδου συμφωνεί με το βάρος που ανακοινώθηκε από το MC. Οι διαιτητές μπορούν να λάβουν διαγράμματα φόρτωσης της μπάρας για το σκοπό αυτό ή μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ένα λογισμικό φόρτωσης της μπάρας που δημιουργείται από υπολογιστή και προβάλλεται σε μια οθόνη που βρίσκεται σε σαφές και ορατό σημείο, από την εξέδρα, για τους τρεις διαιτητές.
- 7.1.8 Πριν από την έναρξη οποιασδήποτε lift, εάν κάποιος αξιωματούχος παρατηρήσει μια μικρή παράλειψη αφού ο αθλητής έχει κληθεί στην εξέδρα από τον επικεφαλής διαιτητή, θα επιτραπεί στον αθλητή να ολοκληρώσει την ανύψωσή του χωρίς διακοπή. Μετά την lift, ο επίσημος θα καλέσει τον αθλητή και

- και οι δύο δίνουν μια προφορική προειδοποίηση, μαζί με οδηγίες για το πώς ο αθλητής πρέπει να διορθώσει το πρόβλημα πριν επιστρέψει για την επόμενη προσπάθειά του. Η μη διόρθωση της μικρής αβλεψίας θα έχει ως αποτέλεσμα την αυτόματη κόκκινη φωτεινή ένδειξη από τον/τους διαιτητή/ες, χωρίς περαιτέρω ειδοποίηση ή προειδοποίηση, σε κάθε επόμενη προσπάθεια.
- 7.1.9 Πριν από την έναρξη οποιουδήποτε lift, εάν ένας από τους αξιωματούχους της πλευράς παρατηρήσει παράβαση, θα πρέπει να επιστήσει την προσοχή του επικεφαλής διαιτητή στο σφάλμα. Ο Επικεφαλής Διαιτητής που παρατηρεί μια παράβαση μπορεί να ενεργήσει μόνος του. Σε κάθε περίπτωση, οι διαιτητές θα κληθούν μαζί για να επιθεωρήσουν τον αθλητή. Εάν το σφάλμα είναι παράβαση, ο αθλητής θα κάνει όλες τις απαραίτητες διορθώσεις πριν του επιτραπεί να ανυψώσει ενώ το χρονόμετρο παραμένει σε λειτουργία.
- 7.1.10 Εάν το σφάλμα θεωρηθεί σκόπιμη πρόθεση για εξαπάτηση, ο αθλητής θα αποκλείεται από τον αγώνα. Ο τρόπος με τον οποίο θα θεωρηθεί το σφάλμα και τα μέτρα που θα ληφθούν, θα είναι στη διακριτική ευχέρεια του επικεφαλής διαιτητή. Εάν κάποιος διαιτητής έχει λόγους να αμφιβάλλει για την ακεραιότητα ενός αθλητή, πρέπει μετά την ολοκλήρωση της άρσης να ενημερώσει τον επικεφαλής διαιτητή για τις υποψίες του. Οι τρεις διαιτητές μπορούν στη συνέχεια να επανεξετάσουν την ενδυμασία και τον προσωπικό εξοπλισμό του αθλητή. Εάν ο αθλητής βρεθεί να φορά ή να χρησιμοποιεί οποιοδήποτε παράνομο αντικείμενο, θα αποκλείεται αμέσως από τον αγώνα.
- 7.1.11 Οι διαιτητές απέχουν από σχόλια και δεν λαμβάνουν κανένα έγγραφο ή προφορικό απολογισμό σχετικά με την εξέλιξη του διαγωνισμού.
- 7.1.12 Ο αθλητής ή ο προπονητής του μπορεί να ζητήσει από οποιονδήποτε διαιτητή τον λόγο για την απόφαση "μη άρσης" αμέσως μετά την προσπάθεια του αθλητή του. Το αίτημα αυτό πρέπει να γίνει πριν από την έναρξη της επόμενης προσπάθειας του αθλητή, ώστε να μην παρεμποδιστεί η εξέλιξη του αγώνα.
- 7.1.13 Ο διαιτητής δεν πρέπει να προσπαθεί να επηρεάσει τις αποφάσεις των άλλων διαιτητών.
- 7.1.14 Ο επικεφαλής διαιτητής μπορεί να συμβουλευέται τους δευτερεύοντες διαιτητές ή οποιονδήποτε άλλο αξιωματούχο, εφόσον αυτό είναι απαραίτητο για την επιτάχυνση του αγώνα.
- 7.1.15 Κατά τη διακριτική του ευχέρεια, ο επικεφαλής διαιτητής μπορεί να διατάξει τον καθαρισμό της μπάρας ή/και της εξέδρας.
- 7.1.16 Πριν από την έναρξη του squat, αν ένας από τους πλευρικούς διαιτητές δεν δέχεται την τοποθέτηση της μπάρας στην πλάτη του αθλητή ως σωστή ή ασφαλή, θα πρέπει να επιστήσει την προσοχή του στον επικεφαλής διαιτητή. Η lift θα σταματήσει και ο επικεφαλής διαιτητής θα αποφασίσει οριστικά.
- 7.1.17 Η επιλογή ενός διαιτητή ως επικεφαλής διαιτητή σε μια κατηγορία δεν αποκλείει την επιλογή του ως δευτερεύοντος διαιτητή σε άλλη κατηγορία.
- 7.1.18 Οι διαιτητές θα είναι ομοιόμορφα ντυμένοι ως εξής:
- 7.1.18.1 Τα επίσημα μπλουζάκια πόλο των διαιτητών της IPL είναι τα εξής: ναυτικό μπλε για τους αξιωματούχους του προσωπικού, κόκκινο για τους διαιτητές της περιφέρειας/χώρας, μπλε για τους εθνικούς διαιτητές και γκρι για τους διεθνείς διαιτητές.
 - 7.1.18.2 Επιτρέπονται μόνο μαύρα παντελόνια (παντελόνια φόρμας ή τύπου Docker) ή μαύρα σορτς (σορτς φόρμας, τύπου Docker ή cargo). Τα σορτς πρέπει να είναι 3/4 του μηρού ή μεγαλύτερα (δεν επιτρέπονται κοντά σορτς ή σορτς γυμναστικής). Σε Εθνικές, Παγκόσμιες ή Προσκεκλημένες συναντήσεις (Παράδειγμα: Mr. Olympia, όλα τα Expos, ή οποιαδήποτε συνάντηση μπορούν να καταρτιστούν παγκόσμια ρεκόρ), όλοι οι διαιτητές (άνδρες ή γυναίκες) πρέπει να είναι ντυμένοι με μαύρα παντελόνια ή παντελόνια τύπου "Docker". Δεν επιτρέπονται σορτς.
 - 7.1.18.3 Μια μαύρη δερμάτινη ζώνη, εάν χρειάζεται, και η μπλούζα του διαιτητή της IPL πρέπει να φοριούνται.

- 7.1.18.4 Τα ανδρικά πουκάμισα πρέπει να είναι πάντα μπατζουρωμένα. Τα γυναικεία πουκάμισα, τα οποία είναι κοντύτερα, μπορούν να είναι ανοιχτά.
- 7.1.18.5 Τα παπούτσια, οι μπότες ή τα παπούτσια τένις για τις τοπικές εκδηλώσεις πρέπει να είναι κυρίως μαύρα. Τα παπούτσια, οι μπότες, τα παπούτσια τένις και τα επίσημα παπούτσια πρέπει να είναι εξ ολοκλήρου μαύρα για τις εκθέσεις, τις εκδηλώσεις εθνικού και παγκόσμιου επιπέδου. Δεν επιτρέπονται σανδάλια ή παπούτσια με ανοιχτή μύτη.
- 7.1.18.6 Τα καπέλα πρέπει να φοριούνται προς τα εμπρός, να έχουν στύλ μπέιζμπολ (προσαρμοσμένο, snarback ή strapback), να είναι ολόμαυρα και κενά (χωρίς κεντήματα ή εκτυπώσεις), ή μπορεί να είναι καπέλο IPL.
- 7.1.18.7 Όλα τα είδη ένδυσης πρέπει να είναι τακτοποιημένα και καθαρά ανά πάσα στιγμή. Οι άνδρες θα πρέπει να είναι ξυρισμένοι ή να έχουν κατάλληλα περιποιημένες τρίχες στο πρόσωπο.
- 7.1.19 Κινητά τηλέφωνα ή άλλες παρόμοιες ηλεκτρονικές συσκευές δεν επιτρέπονται κατά τη διάρκεια της κρίσης.
- 7.1.20 Οι αξιωματούχοι που δεν είναι κριτές πρέπει να παραμένουν εκτός του χώρου κριτών κατά τη διάρκεια του διαλείμματος.
- 7.1.21 Είναι ευθύνη του Διευθυντή του αγώνα να είναι όλοι οι διαιτητές κατάλληλα ντυμένοι. Όποιος διαιτητής δεν είναι κατάλληλα ντυμένος δεν μπορεί να κρίνει, αλλά μπορεί να του επιτραπεί να βοηθήσει στο τραπέζι των αποτελεσμάτων. Η μη συμμόρφωση με τον κώδικα ενδυμασίας μπορεί να οδηγήσει σε πειθαρχική δίωξη σύμφωνα με την ενότητα 7.1.23.
- 7.1.22 Όλοι οι κριτές και το προσωπικό του IPL θα απέχουν από το να δημοσιεύουν, να ή να χρησιμοποιούν οποιαδήποτε μορφή μέσων κοινωνικής δικτύωσης με αρνητικό τρόπο όταν μιλούν για οποιονδήποτε από τους αθλητές μας, άλλους αξιωματούχους ή τον Οργανισμό. Η ακεραιότητα του Οργανισμού απαιτεί να τηρούμε όλοι τα υψηλότερα ηθικά πρότυπα. Η μη τήρηση αυτών των προτύπων μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την απώλεια όλων των διαπιστευτηρίων κριτών και/ή την απώλεια της ιδιότητας του μέλους.
- 7.1.23 Σε περίπτωση που απαιτηθεί πειθαρχική δίωξη για παραβιάσεις των κανόνων ή της πολιτικής από οποιονδήποτε αξιωματούχο, αυτή θα είναι - πρώτο αδίκημα, προφορική προειδοποίηση, δεύτερο αδίκημα, απώλεια των προνομίων του κριτή για 6 , τρίτο αδίκημα μόνιμη απώλεια της πιστοποίησης του κριτή ή της επίσημης θέσης που κατέχει.
- 7.1.24 Κανένας αξιωματούχος της IPL δεν μπορεί να κρίνει σε διαγωνισμούς άλλων οργανισμών που δεν έχει προηγουμένως συμμετάσχει και περάσει τις γραπτές/πρακτικές εξετάσεις του εν λόγω οργανισμού πριν από την ημερομηνία του διαγωνισμού. Η απλή "κατοχύρωση" χωρίς προηγούμενες εξετάσεις δεν μετράει. Η μη συμμόρφωση θα μπορούσε να θεωρηθεί ως σύγκρουση συμφερόντων και θα μπορούσατε να χάσετε τα διαπιστευτήριά σας στην IPL.
- 7.1.25 Όλοι οι διεθνείς διαιτητές επιτρέπεται να διεξάγουν πρακτικές εξετάσεις. Οι εθνικοί διαιτητές δικαιούνται να διεξάγουν πρακτικές εξετάσεις 1 έτος από την ημερομηνία που πέρασαν τις εθνικές τους εξετάσεις. Είναι ευθύνη όλων των Διευθυντών Συναντήσεων να επιβεβαιώνουν ότι οποιοσδήποτε αξιωματούχος που διεξάγει πρακτική εξέταση έχει τα προσόντα να το κάνει.
- 7.1.26 Κατά τη διάρκεια των ζυγίσεων, των αγώνων και/ή των τελετών απονομής, όλοι οι αξιωματούχοι της ΟΠΙ απέχουν από την επίδειξη ή την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών ή άλλων ουσιών που μπορεί να επηρεάσουν την κρίση τους, να θέσουν σε κίνδυνο άλλους ή να αποτυπώσουν αρνητικά τη φήμη της ΟΠΙ.
- 7.1.27 Οι διορισμένοι αξιωματούχοι, δηλαδή οι πρόεδροι περιφερειών/χωρών, δεν μπορούν να κατέχουν διορισμένη θέση εκτός της IPL. Για παράδειγμα, ένας πρόεδρος περιφέρειας/χώρας της IPL δεν μπορεί να είναι πρόεδρος περιφέρειας/χώρας, τεχνικός πρόεδρος ή οποιαδήποτε άλλη διορισμένη θέση εκτός της IPL.

Σήματα που απαιτούνται για τα τρία lifts

Ο επικεφαλής διαιτητής είναι υπεύθυνος να δίνει τα απαραίτητα σήματα και για τα τρία lifts.

Squat

- 7.1.28 Έναρξη: Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μια κίνηση του τεντωμένου χεριού προς τα κάτω, μαζί με την ηχητική εντολή "SQUAT". Το χέρι ξεκινά πάνω από το κεφάλι του διαιτητή και κινείται γρήγορα προς τα κάτω ακριβώς την ίδια στιγμή που δίνεται η εντολή. Θα παραμείνει παγωμένο σε αυτή τη θέση έως ότου ο αθλητής ολοκληρώσει την άρση.
- 7.1.29 Ολοκλήρωση: Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μια γρήγορη κίνηση του χεριού προς τα πίσω που περνά από το αυτί του διαιτητή, μαζί με την ηχητική εντολή "RACK". Το χέρι δεν μπορεί να μετακινηθεί από την προς τα κάτω θέση μέχρι ο ανασηκωτής να δείξει πλήρη έλεγχο, τότε η προφορική εντολή και η κίνηση του χεριού πρέπει να είναι σε πλήρη συγχρονισμό.

Πιέσεις Πάγκου

- 7.1.30 Έναρξη: Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μια κίνηση του βραχίονα προς τα κάτω μαζί με την ηχητική εντολή "START". Το χέρι ξεκινά πάνω από το κεφάλι του διαιτητή και κινείται γρήγορα προς τα κάτω ακριβώς την ίδια στιγμή που δίνεται η εντολή. Θα παραμείνει παγωμένο σε αυτή τη θέση έως ότου ο αθλητής δείξει ότι είναι έτοιμος για την επόμενη εντολή.
- 7.1.31 Ενδιάμεσο: Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μια κίνηση του βραχίονα προς τα πάνω μαζί με την ηχητική εντολή "PRESS". Ο βραχίονας πρέπει να παραμείνει σε όλο το μήκος πάνω από το αυτί του διαιτητή, παγωμένος χωρίς κίνηση, μέχρι ο αθλητής να δείξει ότι είναι έτοιμος για την τελευταία εντολή.
- 7.1.32 Ολοκλήρωση: Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μια κίνηση του βραχίονα προς τα πίσω μαζί με την ηχητική εντολή "RACK". Το πλήρως τεντωμένο χέρι θα επιστρέψει γρήγορα πίσω από το αυτί του διαιτητή ακριβώς την ίδια στιγμή που δίνεται η εντολή.

Άρση Θανάτου

- 7.1.33 Έναρξη: Δεν απαιτείται σήμα.
- 7.1.34 Ολοκλήρωση: Ένα οπτικό σήμα που αποτελείται από μια κίνηση του βραχίονα προς τα κάτω μαζί με την ηχητική εντολή "ΚΑΤΩ". Από την αρχική θέση πάνω από το κεφάλι του διαιτητή, το πλήρως τεντωμένο χέρι κατεβαίνει γρήγορα μέχρι να στραφεί απευθείας προς την πλατφόρμα, ακριβώς την ίδια στιγμή που δίνεται η εντολή.

Όλα τα lifts

- 7.1.35 Και στις τρεις lifts, είναι σημαντικό ο βραχίονας να είναι πλήρως τεντωμένος ανά πάσα στιγμή, όλες οι κινήσεις να είναι γρήγορες και συντονισμένες ακριβώς την ίδια στιγμή που δίνονται δυνατά οι προφορικές εντολές, να μην υπάρχει ποτέ καμία απόσπαση της προσοχής και ποτέ καμία περιττή κίνηση του βραχίονα μεταξύ των εντολών που θα μπορούσε να αποσπάσει την προσοχή ή να μπερδέψει τον αθλητή κατά τη διάρκεια της ανύψωσής του. Η πρώτη θέση του βραχίονα για κάθε lift θα είναι στη θέση της πριν από την έναρξη κάθε lift και δεν θα γίνεται έτσι ώστε να μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του αθλητή.
- 7.1.36 Αν και δεν απαιτείται σε όλες τις συναντήσεις, σε κάθε συνάντηση που λόγω υψηλού επιπέδου θορύβου, οι αθλητές μπορεί να δυσκολεύονται να ακούσουν την εντολή "Platform Ready", ο επικεφαλής διαιτητής θα πρέπει να χρησιμοποιήσει μια εντολή με το χέρι προς τον αθλητή που αποτελείται από μια γρήγορη κίνηση του χεριού από την πλήρως εκτεταμένη θέση που δείχνει προς τον αθλητή, για να φέρει το χέρι πίσω από το αυτί του διαιτητή, έτσι ώστε ο αθλητής να γνωρίζει ότι η πλατφόρμα είναι έτοιμη και ότι το ρολόι του τρέχει τώρα.

- 7.1.37 Οι διαιτητές θα πρέπει να καθορίσουν την καλύτερη και ασφαλέστερη επιλογή για να βλέπουν τον αθλητή, ενώ παράλληλα θα πρέπει να διαιτητεύουν και τις τρεις lifts εντός του λογικού πλαισίου. Ο επικεφαλής διαιτητής θα βρίσκεται μπροστά από την πλατφόρμα, ελαφρώς μετατοπισμένος προς κάθε πλευρά, και οι πλευρικοί διαιτητές θα βρίσκονται στην αριστερή και δεξιά πλευρά της πλατφόρμας.
- 7.1.38 Ενώ βρίσκονται στην εξέδρα, οι διαιτητές μπορούν να κάθονται στην καρέκλα τους ή να γονατίζουν· σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να κάθονται ή να ξαπλώνουν στο πάτωμα. Η μόνη εξαίρεση σε αυτό είναι οι πλευρικοί διαιτητές που κάθονται στο πάτωμα κατά τη διάρκεια του πάγκου.

Διαιτητές - Γενικοί κανόνες Συνέχεια

Παραδείγματα ελαττωμάτων που θα πρέπει να θεωρούνται μικρές αβλεψίες

(Βλέπε 7.1.8)

- Κάλτσες που επικαλύπτουν ή αγγίζουν το γόνατο ή sleeves γόνατος.
- Οι βρόχοι αντίχειρα δεν αφαιρούνται πριν από την lift.
- Το μήκος του ποδιού του σινγκλέτ υπερβαίνει τις κατάλληλες απαιτήσεις.
- Κάλτσες για άρση θανάτου που δεν καλύπτουν πλήρως το πάνω μέρος των μοσχарιών.
- Τα περιτυλίγματα καρπού εφαρμόζονται με τρόπο που προφανώς υπερβαίνει τις επιτρεπόμενες διαστάσεις.

Παραδείγματα παραβάσεων που πρέπει να διορθωθούν πριν ο αθλητής κάνει την προσπάθειά του είναι:

(Βλέπε 7.1.9)

- Οι ιμάντες της στολής/του κορδονιού των αθλητών δεν φοριούνται πάνω από τους ώμους τους.
- Τα περιτυλίγματα γόνατος εφαρμόζονται με τρόπο που προφανώς υπερβαίνει τις επιτρεπόμενες διαστάσεις.
- Αντικείμενα που ξεχάστηκε να αφαιρεθούν και τα οποία μπορεί να είχαν φορεθεί για προθέρμανση ή για να διατηρηθεί η ζεστασιά (π.χ. καπέλα, ελαστικά sleeves αγκώνων κ.λπ.).
- Raw αθλητής που δεν φορούν μπλουζάκι ενώ κάνουν squatting ή benching.
- Δεν φοριούνται κάλτσες ή κάλτσες αστραγάλου κατά τη διάρκεια της άρσης θανάτου.
- Η ζώνη πάγκου ενός αθλητή φοριέται ανάποδα, ώστε η αγκράφα να του δίνει ένα πρόσθετο ψεύτικο τόξο.

Παραδείγματα που θα πρέπει να θεωρηθούν σκόπιμη προσπάθεια εξαπάτησης

(Βλέπε 7.1.10)

- Η χρήση περισσότερων από ένα lifting Suit ή οποιοδήποτε κοστούμι που έχει τροποποιηθεί πέρα από τις προδιαγραφές του εγχειριδίου κανόνων (μόνο Raw, Classic Raw και Single Ply).
- Φοράτε περισσότερα από ένα ζευγάρια εσώρουχα ή παράνομα σλιπ υποστήριξης (μόνο Raw, Classic Raw & Single Ply).
- Η χρήση περισσότερων της μίας μπλούζας ή παράνομης υποστηρικτικής μπλούζας ή παράνομης υποβρύχιας μπλούζας.
- Η χρήση περισσότερων του ενός ζεύγους περιτυλίγματος, περισσότερων της μιας στρώσης (περιτυλίγματα ραμμένα μεταξύ τους) ή περιτυλίγματα με μήκος μεγαλύτερο του κανονικού.
- Οποιοσδήποτε προσθήκες όπως περιτυλίγματα σώματος, ένθετα πετσέτας, ενισχύσεις κ.λπ.
- Παρουσία λαδιού, γράσου, υγρών ή λιπαντικών εκτός από κιμωλία ή εγκεκριμένα σκόνη.

Σημείο 7.2 Προσόντα διαιτητή

Περιφέρεια/Χώρα Διαιτητές

- 7.2.1 Πρέπει να είστε μέλος της IPL ή της Εθνικής σας Ομοσπονδίας σε καλή κατάσταση.
- 7.2.2 Πρέπει να προταθεί από τον Πρόεδρο της Περιφέρειας/Χώρας σας και να εγκριθεί από τον Πρόεδρο Διαιτητών.
- 7.2.3 Πρέπει να είναι τουλάχιστον 18 ετών και να έχει συμμετάσχει σε τουλάχιστον δύο ή περισσότερους εγκεκριμένους αγώνες.
- 7.2.4 Πρέπει να δώσουν γραπτή εξέταση επιπέδου I και πρακτική εξέταση (περίπου 200 lifts) που χορηγείται από τον πρόεδρο διαιτητών (ή τον εξουσιοδοτημένο εκπρόσωπο) κατά τη διάρκεια μιας συνάντησης πλήρους ισχύος που έχει εγκριθεί από την IPL.
- 7.2.5 Πρέπει να επιτύχει επιτυχή βαθμολογία 90 τοις εκατό ή καλύτερη τόσο στις γραπτές όσο και στις πρακτικές εξετάσεις.
- 7.2.6 Πρέπει να ολοκληρώσει την πρακτική εξέταση εντός 90 ημερών από τη γραπτή εξέταση. Εάν έχετε περάσει τις 90 ημέρες, θα πρέπει να επικοινωνήσετε με τον πρόεδρο διαιτητών μας.
- 7.2.7 Πρέπει να συνδράμει σε τουλάχιστον μία συνεδρία ζύγισης.
- 7.2.8 Πρέπει να διευθύνει τουλάχιστον **μία** συνάντηση IPL ή Εθνικής Ομοσπονδίας κάθε χρόνο για να διατηρεί τη διαπίστευση σε ισχύ. Κάθε αξιωματούχος που δεν έχει κρίνει τουλάχιστον **έναν** αγώνα μέσα σε διάστημα 12 μηνών πρέπει να δώσει εκ νέου γραπτή εξέταση **και πρακτική εξέταση**, με βάση την τρέχουσα κατάσταση του επιπέδου του, για να ενημερωθεί για όλους τους ισχύοντες κανόνες.
- 7.2.9 Πρέπει να παραμένει ενήμερος και ενημερωμένος για όλες τις αλλαγές των κανόνων της IPL.
- 7.2.10 Είναι υπεύθυνοι για την τήρηση βιβλίου με τα ονόματα και τις ημερομηνίες όλων των αγώνων, καθώς και τον αριθμό των πτήσεων στις οποίες διηύθυναν.
- 7.2.11 Όλοι οι διαιτητές πρέπει να εγγράφονται ή να ανανεώνουν τη συνδρομή τους στην IPL ετησίως προκειμένου να διατηρούν τα τρέχοντα προσόντα τους.
- 7.2.12 Ένας διαιτητής που είναι ανενεργός για περίοδο τεσσάρων ετών ή που δεν εγγράφεται ή δεν ανανεώνει τη συνδρομή του στην IPL ετησίως, χάνει τα διαπιστευτήριά του.

Εθνικοί διαιτητές

- 7.2.13 Πρέπει να είστε μέλος της IPL ή της Εθνικής σας Ομοσπονδίας.
- 7.2.14 Πρέπει να προταθεί από τον Πρόεδρο της Περιφέρειας/Χώρας σας και να εγκριθεί από τον Πρόεδρο Διαιτητών.
- 7.2.15 Πρέπει να είναι διαιτητής σε επίπεδο Περιφέρειας/Χώρας για τουλάχιστον δύο (2) χρόνια.
- 7.2.16 Μέσα σε αυτά τα δύο χρόνια, πρέπει να έχει κριθεί σε τουλάχιστον οκτώ συναντήσεις, με μέσο όρο τέσσερις πτήσεις ανά συνάντηση.
- 7.2.17 Πρέπει να συμμετάσχει στις γραπτές εξετάσεις επιπέδου II, οι οποίες διοργανώνονται από τον πρόεδρο διαιτητών και πρέπει να επιτύχει με βαθμολογία 90% ή υψηλότερη.
- 7.2.18 Πρέπει να διευθύνουν τουλάχιστον μία συνάντηση IPL ή Εθνικής Ομοσπονδίας κάθε χρόνο για να διατηρήσουν τη διαπίστευση τους σε ισχύ.
- 7.2.19 Πρέπει να παραμένει ενήμερος και ενημερωμένος για όλες τις αλλαγές των κανόνων της IPL.
- 7.2.20 Είναι υπεύθυνοι για την τήρηση βιβλίου με τα ονόματα και τις ημερομηνίες όλων των αγώνων, καθώς και τον αριθμό των πτήσεων στις οποίες διηύθυναν.
- 7.2.21 Πρέπει να εγγράφονται ή να ανανεώνουν την ιδιότητα μέλους της IPL ή της Εθνικής Ομοσπονδίας ετησίως, προκειμένου να διατηρούν τα τρέχοντα προσόντα τους.

- 7.2.22 Ένας διαιτητής που είναι ανενεργός για περίοδο τεσσάρων ετών ή που δεν εγγράφεται ή δεν ανανεώνει την ιδιότητα μέλους της IPL ή της Ομοσπονδίας του ετησίως, χάνει τα διαπιστευτήριά του.
- 7.2.23 Πρέπει να έχει ολοκληρώσει τουλάχιστον **τέσσερις (4)** συνεδρίες ζύγισης, **οκτώ (8)** πτήσεις εργασίας με τις κάρτες των αριβαρίστων κατά τη διάρκεια του αγώνα **και οκτώ (8)** πτήσεις λειτουργίας του υπολογιστή κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- 7.2.24 Οι διαιτητές εθνικού επιπέδου απαγορεύεται να διευθύνουν για άλλες ομοσπονδίες άρσης βαρών, εκτός εάν έχει ζητηθεί και εγκριθεί από το Παγκόσμιο Γραφείο IPL μια ειδική εξαίρεση για τη διοργάνωση αγώνων. Η αποτυχία λήψης απαλλαγής θα έχει ως αποτέλεσμα την αναστολή των διαπιστευτηρίων IPL του διαιτητή για χρονικό διάστημα που θα καθοριστεί από το Παγκόσμιο Γραφείο IPL.

Διεθνείς διαιτητές

- 7.2.25 Πρέπει να είναι μέλος της IPL.
- 7.2.26 Πρέπει να προταθεί από τον πρόεδρο της περιφέρειας/χώρας σας ή τον πρόεδρο διαιτητών και να εγκριθεί από κοινού από τον πρόεδρο της IPL και τον πρόεδρο διαιτητών.
- 7.2.27 **Πρέπει να είναι διαιτητής σε εθνικό επίπεδο για τουλάχιστον τρία (3) χρόνια.**
- 7.2.28 Πρέπει να έχει διαιτητεύσει ως εθνικός διαιτητής σε τουλάχιστον 20 συναντήσεις που έχουν εγκριθεί από θυγατρικές της IPL και να έχει κρίνει τουλάχιστον 100 πτήσεις.
- 7.2.29 Πρέπει να έχει κρίνει τουλάχιστον τρεις (3) παγκοσμίως εγκεκριμένους διαγωνισμούς IPL.
- 7.2.30 **Πρέπει να έχει διευθύνει τουλάχιστον τρεις δοκιμασμένες διοργανώσεις και να έχει διενεργήσει τουλάχιστον τρεις (3) ελέγχους για ναρκωτικά.**
- 7.2.31 Πρέπει να συμμετάσχει στις γραπτές εξετάσεις επιπέδου III που διοργανώνονται από τον πρόεδρο διαιτητών και να επιτύχει με βαθμολογία 95% ή υψηλότερη.
- 7.2.32 Πρέπει να διευθύνουν τουλάχιστον μία συνάντηση IPL ή Εθνικής Ομοσπονδίας κάθε χρόνο για να διατηρήσουν τη διαπίστευση τους σε ισχύ.
- 7.2.33 Πρέπει να παραμένει ενήμερος και ενημερωμένος για όλες τις αλλαγές των κανόνων της IPL.
- 7.2.34 Είναι υπεύθυνοι για την τήρηση βιβλίου με τα ονόματα και τις ημερομηνίες όλων των αγώνων, καθώς και τον αριθμό των πτήσεων στις οποίες διηύθυναν.
- 7.2.35 Πρέπει να εγγράφονται ή να ανανεώνουν την ιδιότητα μέλους της IPL ή της Εθνικής Ομοσπονδίας ετησίως, προκειμένου να διατηρούν τα τρέχοντα προσόντα τους.
- 7.2.36 Ένας διαιτητής που είναι ανενεργός για περίοδο τεσσάρων ετών ή που δεν επανεγγράφεται ή δεν ανανεώνει τη συνδρομή του στην IPL ή στην Εθνική Ομοσπονδία ετησίως, χάνει τα διαπιστευτήριά του.
- 7.2.37 Πρέπει να έχει ολοκληρώσει τουλάχιστον **οκτώ (8)** ζυγίσεις, **16** πτήσεις εργασίας στις κάρτες των αριβαρίστων κατά τη διάρκεια του αγώνα **και 16** πτήσεις λειτουργίας του υπολογιστή κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- 7.2.38 Οι διαιτητές διεθνούς επιπέδου απαγορεύεται να διευθύνουν για άλλες ομοσπονδίες άρσης βαρών, εκτός εάν έχει ζητηθεί και εγκριθεί από το Παγκόσμιο Γραφείο IPL μια ειδική εξαίρεση για τη διοργάνωση αγώνων. Η αποτυχία λήψης απαλλαγής θα έχει ως αποτέλεσμα την αναστολή των διαπιστευτηρίων IPL του διαιτητή για χρονικό διάστημα που καθορίζεται από το Παγκόσμιο Γραφείο IPL.

Σημείο 7.3 Προσωπικό IPL Αξιωματούχοι

- 7.3.1 Το "Staff Official Program" - Αυτό είναι για όποιον αυτή τη στιγμή δεν σκοπεύει να είναι διαιτητής κατά τη διάρκεια των αγώνων, αλλά θέλει να βοηθήσει τους διευθυντές αγώνων, επιτρέποντας του να βοηθήσει στις ζυγίσεις, να δουλέψει στον πίνακα αποτελεσμάτων και να επιταχύνει τις συναντήσεις. Η γραπτή εξέταση εξακολουθεί να είναι

απαιτείται, αλλά δεν διεξάγεται πρακτική δοκιμασία. Οποιοσδήποτε είναι επί του παρόντος αξιωματούχος προσωπικού μπορεί να αλλάξει την ιδιότητά του μέσα στους επόμενους 12 μήνες και να γίνει πλήρως πιστοποιημένος διαιτητής Περιφέρειας/Χώρας **έχοντας αγωνιστεί σε τουλάχιστον δύο (2) εγκεκριμένους αγώνες**, ζητώντας άδεια από τον πρόεδρο διαιτητών και περνώντας στη συνέχεια μια πρακτική δοκιμασία.

Μέρος 8. ΑΡΧΕΙΑ

Σημείο 8.1. Περιφέρεια/Χώρα και εθνικά αρχεία

- 8.1.1 Τα ρεκόρ περιοχής/χώρας και τα εθνικά ρεκόρ μπορούν να γίνουν σε οποιαδήποτε διοργάνωση της IPL υπό την προϋπόθεση ότι:
- 8.1.2 Ο διευθυντής του αγώνα ζήτησε και έλαβε έγκριση για συνάντηση IPL.
- 8.1.3 Η εξέδρα, όλες οι πλάκες, οι μπάρες και τα κολάρια επιθεωρήθηκαν από τον τεχνικό πρόεδρο ή τον ορισμένο αξιωματούχο (βλέπε παράγραφο 6.2.10) πριν από την έναρξη του αγώνα και όλα πληρούσαν τις απαιτήσεις και τα πρότυπα της IPL.
- 8.1.4 Για όλα τα Εθνικά και Παγκόσμια Ρεκόρ πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο εγκεκριμένες πλάκες και περιλαίμια κιλών και συνιστώνται για τα Ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας.
- 8.1.5 Κάθε νέο ρεκόρ πρέπει να υπερβαίνει το προηγούμενο ρεκόρ κατά τουλάχιστον 500 γραμμάρια.
- 8.1.6 Ο αθλητής και όλος ο εξοπλισμός επιθεωρήθηκαν πριν από την είσοδο από την πλατφόρμα κατά τη στιγμή του lift.
- 8.1.7 Πρέπει να υπάρχουν τρεις πιστοποιημένοι διαιτητές IPL σε επίπεδο Περιφέρειας/Χώρας ή ανώτερο επίπεδο που να κρίνουν κάθε προσπάθεια για ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας, και τουλάχιστον δύο Εθνικοί ή Διεθνείς διαιτητές που να κρίνουν κάθε προσπάθεια για Εθνικό ρεκόρ, και είτε τρεις Διεθνείς, είτε δύο Διεθνείς και ένας Εθνικός διαιτητής που να κρίνουν κάθε προσπάθεια για Παγκόσμιο ρεκόρ.
- 8.1.8 Όλοι οι κανόνες του IPL ακολουθήθηκαν ακριβώς σύμφωνα με το βιβλίο κανόνων.
- 8.1.9 Ο Διευθυντής Συναντήσεων πρέπει να χρησιμοποιεί το ιδιόκτητο λογισμικό Iron Comp της IPL σε όλους τους αγώνες που εγκρίνονται από την IPL. Τα αποτελέσματα του Iron Comp που δημιουργούνται με το Excel πρέπει να υποβάλλονται στο Παγκόσμιο Γραφείο της IPL μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση dixie@uspra.net εντός 5 εργάσιμων ημερών μετά την ολοκλήρωση ενός αγώνα.
 - 8.1.9.1 Πρώτη παράβαση: Προφορική προειδοποίηση.
 - 8.1.9.2 Δεύτερο παράπτωμα: Αναστολή της διεξαγωγής αγώνων IPL για 6 μήνες.
 - 8.1.9.3 Τρίτη παράβαση: Δεν επιτρέπεται να διευθύνει μελλοντικές συναντήσεις της IPL.
- 8.1.10 Σε οποιαδήποτε συνάντηση που έχει εγκριθεί από την IPL, ο διευθυντής του αγώνα έχει το δικαίωμα να καθιερώσει τα δικά του τοπικά ρεκόρ συνάντησης, γυμνασίου, κολεγίου, γυμναστηρίου ή συλλόγου. Όλες οι κατευθυντήριες γραμμές που έχουν θεσπιστεί για τον καθορισμό των ρεκόρ της Περιφέρειας/Χώρας και των εθνικών ρεκόρ θα εξακολουθούν να ισχύουν για κάθε ρεκόρ που τίθεται υπό την έγκριση της IPL.
- 8.1.11 Οι προϋποθέσεις για να ζητήσει ένας αθλητής τέταρτη προσπάθεια είναι:
 - 8.1.11.1 Πρέπει να ήταν επιτυχής στην τρίτη τους προσπάθεια. Όλα τα ρεκόρ στην τέταρτη προσπάθεια πρέπει να έχουν ένα τρέχον ρεκόρ πριν από την έναρξη του αγώνα, δηλαδή αν δεν υπάρχει τρέχον ρεκόρ πριν από την έναρξη του αγώνα και ένας αθλητής έχει μια επιτυχημένη τρίτη προσπάθεια για να καθιερώσει ένα ρεκόρ, δεν μπορεί να κάνει μια τέταρτη προσπάθεια για το ίδιο ρεκόρ. Τα "προκαθορισμένα ρεκόρ" δεν είναι καθιερωμένα ρεκόρ-είναι οι ελάχιστοι αριθμοί που απαιτούνται για την αντικατάσταση του προκαθορισμένου ρεκόρ με ένα πραγματικό ρεκόρ.
 - 8.1.11.2 Να είναι εντός 20 κιλών από το τρέχον ρεκόρ. Η τέταρτη προσπάθειά τους πρέπει να υπερβαίνει το τρέχον ρεκόρ κατά τουλάχιστον 500 γραμμάρια ή ½ κιλό.

- 8.1.11.3 Πρέπει να λάβουν άδεια από έναν από τους τρεις διαιτητές της εξέδρας ή από τον υπεύθυνο της εξέδρας, ο οποίος με τη σειρά του θα ενημερώσει αμέσως τον επικεφαλής διαιτητή. Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα πρέπει να υποβάλλονται στον αθλητή που ζητά 4η προσπάθεια:
- 8.1.11.3.1 Πετύχατε στην 3η προσπάθειά σας;
 - 8.1.11.3.2 Ποιο είναι το τρέχον ρεκόρ;
 - 8.1.11.3.3 Εάν οποιαδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις δεν απαντηθεί επιτυχώς, η 4η προσπάθεια πρέπει να απορριφθεί.
- 8.1.12 Ο αθλητής πρέπει να αναφέρει την προσπάθειά του εντός 60 δευτερολέπτων από τη στιγμή που ολοκλήρωσε την ανύψωσή του.
- 8.1.13 Η εξαίρεση σε αυτό θα ήταν αν ο αθλητής έκανε νέο ρεκόρ στην τρίτη του προσπάθεια και είχε έλεγχο εξοπλισμού. Σε αυτή την περίπτωση τα 60 δευτερόλεπτα του αθλητή θα ξεκινούσαν μετά την ολοκλήρωση του ελέγχου του εξοπλισμού.
- 8.1.14 Οποιαδήποτε τέταρτη προσπάθεια δεν θα μετράει στο σύνολο του αγώνα του αθλητή, ούτε στην τοποθέτηση του αθλητή στον διαγωνισμό, ούτε θα χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της κατάταξης "Κατάσταση αθλητή", ούτε θα χρησιμοποιείται για τη βαθμολογία της ομάδας και ποτέ δεν θα χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό του καλύτερου αθλητή. Ο μόνος σκοπός του είναι ο καθορισμός ατομικού ρεκόρ lift.
- 8.1.15 Οι τέταρτες προσπάθειες δεν θα συμπεριληφθούν "σύνολο" του ρεκόρ.
- 8.1.16 Μόνο αθλητής που αγωνίζονται πραγματικά σε έναν αγώνα μπορούν να επιχειρήσουν ρεκόρ ως τέταρτη προσπάθεια εκτός αγώνα. (π.χ. αθλητής που μπορεί να έχει αποτύχει, αλλά εξακολουθεί να σηκώνει ως φιλοξενούμενος αθλητής).
- 8.1.17 Εάν δύο αθλητές στην ίδια πτήση σημειώσουν το ίδιο νέο ρεκόρ, καταγράφοντας ακριβώς το ίδιο, ο αθλητής που σημείωσε πρώτος το ρεκόρ θα αναγνωριστεί ως ο επίσημος κάτοχος του ρεκόρ.
- 8.1.18 Οι αθλητές μπορούν να κάνουν ρεκόρ μόνο στην κατηγορία (ή στις κατηγορίες) στην οποία έχουν δηλώσει συμμετοχή πριν από το τέλος της τελευταίας ζύγισης.
- 8.1.19 Ένας αθλητής Junior μπορεί να θέσει ρεκόρ Junior ή/και Open, ένας αθλητής Open μπορεί να θέσει μόνο Open ρεκόρ, και ένας αθλητής Master μπορεί να θέσει είτε Master ή/και Open ρεκόρ ανάλογα με το πώς μπήκε στη συνάντηση.
- 8.1.20 Εάν σε οποιονδήποτε αγώνα η μορφή του αγώνα έχει καθοριστεί ότι όλοι οι μπορούν να αγωνιστούν μόνο ως Open, παρά την πραγματική τους ηλικία και κατάταξη (Junior ή Master), θα δοθεί εξαίρεση στα 8.1.17, 8.1.19 και 8.1.20 και θα μπορούν να καταρτίσουν ρεκόρ στην πραγματική τους κατηγορία.
- 8.1.21 Τα παγκόσμια ρεκόρ μπορούν να καταρτιστούν μόνο σε οποιοδήποτε Εθνικό Πρωτάθλημα, Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IPL, IPL Olympia και IPL Multi Ply Nationals. Επιπλέον, όλες οι άλλες απαιτήσεις ρεκόρ πρέπει να εξακολουθούν να πληρούνται για να είναι έγκυρο οποιοδήποτε νέο ρεκόρ.
- 8.1.22 Τα ρεκόρ περιφέρειας/χώρας, τα εθνικά και τα παγκόσμια ρεκόρ μπορούν να καταρτιστούν σε οποιαδήποτε συνάντηση που πληροί όλες τις απαιτήσεις που περιγράφονται στις ενότητες 8.1.1 έως 8.1.21. Για να λάβει ένας αθλητής την άδεια για τέταρτη προσπάθεια, το νέο ρεκόρ πρέπει να είναι τουλάχιστον στο επίπεδο κύρωσης του αγώνα ή μεγαλύτερο. Για παράδειγμα, στα Εθνικά Πρωταθλήματα, οι αρσιβαρίστες δεν επιτρέπεται καμία τέταρτη προσπάθεια για να καταρρίψουν ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας, αλλά επιτρέπεται τέταρτη προσπάθεια για να καταρρίψουν εθνικά ή παγκόσμια ρεκόρ. Στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IPL, το IPL Olympia και το IPL Multi Ply Nationals, οι αθλητές επιτρέπεται μόνο μια τέταρτη προσπάθεια για να καταρρίψουν ένα παγκόσμιο ρεκόρ, όχι ένα ρεκόρ περιοχής/χώρας ή ένα εθνικό ρεκόρ.

- 8.1.23 Ένας αθλητής που ζητάει να κάνει νέο ρεκόρ σε αγώνα που είναι σε επίπεδο κύρωσης μικρότερο από αυτό που αγωνίζεται (π.χ. ζητάει να σπάσει ένα ρεκόρ περιοχής/χώρας στο Εθνικό Πρωτάθλημα), μπορεί να το κάνει μόνο χρησιμοποιώντας βήματα των 2,5 κιλών (όχι 500 γραμμάρια) και πρέπει να σπάσει το τρέχον ρεκόρ κατά τουλάχιστον 2,5 κιλά. Στο Εθνικό Πρωτάθλημα και στο IPL Multi Ply Nationals, ένας αθλητής μπορεί να καταρρίψει ένα Εθνικό ή Παγκόσμιο Ρεκόρ χρησιμοποιώντας 500 γραμμάρια, ή περισσότερα. Στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα IPL, το IPL Olympia και το IPL Multi Ply Nationals, ένας αθλητής πρέπει να καταρρίψει ένα ρεκόρ περιοχής/χώρας ή εθνικό ρεκόρ με 2,5 κιλά (όχι 500 γραμμάρια) Θα μπορούσε, ωστόσο, να καταρρίψει το παγκόσμιο ρεκόρ χρησιμοποιώντας 500 γραμμάρια, ή περισσότερα.
- 8.1.24 Οι αθλητές που προσπαθούν να καταρρίψουν ένα νέο Εθνικό ή Παγκόσμιο Ρεκόρ που έχει καταρτιστεί με ένα ελάχιστο πρότυπο και δεν είναι ένα πραγματικό υπάρχον Εθνικό ή Παγκόσμιο Ρεκόρ με όνομα και ημερομηνία, μπορούν να το κάνουν είτε ταιριάζοντας είτε σπάζοντας το ελάχιστο πρότυπο. Είναι επιλέξιμοι για 4η προσπάθεια.
- 8.1.25 Πριν ανέβει στην , ο αθλητής πρέπει πρώτα να ενημερώσει τον πίνακα αποτελεσμάτων ή τον υπεύθυνο αποστολής και τον επικεφαλής διαιτητή ότι επιχειρείται ένα νέο ρεκόρ Περιφέρειας/Χώρας, εθνικό ή παγκόσμιο ρεκόρ, ώστε να διασφαλιστεί ότι οι σωστοί διαπιστευμένοι διαιτητές διευθύνουν την lift και ότι η κάρτα αποτελεσμάτων και το λογισμικό βαθμολόγησης σημειώνονται αναλόγως. Εάν δεν ειδοποιηθεί εκ των προτέρων ο επικεφαλής διαιτητής και ο πίνακας βαθμολογίας, το ρεκόρ θα ακυρωθεί. Κάθε φορά που ένας αθλητής καταρτίζει νέο ρεκόρ, πρέπει να κάνει έναν πλήρη έλεγχο του εξοπλισμού του αμέσως μετά την άρση, αμέσως μετά την εξέδρα, από έναν αξιωματούχο της IPL πριν φύγει. Αυτό πρέπει να περιλαμβάνει - sleeves γόνατος που επαληθεύονται προσπαθώντας να διαχωρίσουν το υλικό για να αποδείξουν ότι είναι μόνο μία στρώση και το σωστό πλάτος, περιτυλίγματα γόνατος που επαληθεύονται με το να αφαιρέσει ο αθλητής τουλάχιστον ένα περιτύλιγμα και ο αξιωματούχος να το κρατάει ψηλά για να το μετρήσει για να το δουν όλοι, περιτυλίγματα καρπού που επαληθεύονται με το να αφαιρέσει ο αθλητής τουλάχιστον ένα περιτύλιγμα και ο αξιωματούχος να το κρατάει ψηλά για να το μετρήσει για να το δουν όλοι, ζώνες που είτε αφαιρούνται, είτε ο αξιωματούχος περνάει το χέρι του στο εσωτερικό της ζώνης για να επαληθεύσει ότι δεν έχει προστεθεί παράνομη στήριξη, τα sleeves αγκώνα επαληθεύονται με προσπάθεια διαχωρισμού του υλικού για να αποδειχθεί ότι είναι μόνο μία στρώση και το σωστό πλάτος, με το πίσω μέρος του χεριού κάτω από τη γραμμή του καβάλου στην πλευρά του αθλητή και στην πλευρά του αθλητή πάνω από την περιοχή του ομφαλού για να επαληθευτεί ότι δεν υπάρχει πρόσθετη παράνομη στήριξη κρυμμένη κάτω από το σλιπ, και στην περίπτωση που το μπλουζάκι πάγκου είναι μονόκλωνο, ότι ολόκληρο το μπλουζάκι είναι μονόκλωνο (ορισμένοι κατασκευαστές προσφέρουν sleeves με δύο στρώσεις στα μονόκλινα μπλουζάκια τους), και μια γρήγορη ματιά ότι δεν έχει τοποθετηθεί τίποτα κάτω από το μπροστινό μέρος του μπλουζιού για να συντομεύσει το χτύπημα του αθλητή. Πρέπει επίσης να ελεγχθεί το σλιπ για να βεβαιωθείτε ότι είναι μόνο μία στρώση και ότι πληροί όλες τις άλλες προδιαγραφές. Μια τελευταία ματιά του αθλητή από την κορυφή ως τα νύχια για να εξακριβωθεί ότι δεν υπάρχουν άλλες παραβιάσεις των κανονισμών που θα μπορούσαν να ακυρώσουν το νέο ρεκόρ.

Μέρος 9. Το προσωπικό μας μήνυμα για τους ειδικούς και ανάπηρους αθλητές μας και θρησκευτικές απαιτήσεις

Σημείο 9.1 Ειδικές ανάγκες, αναπηρία, έλλειψη μέλους, αναπηρία, προσαρμογή, Διανοητικά προβλήματα, ιατρικοί ή θρησκευτικοί περιορισμοί.

- 9.1.1 Η IPL καλωσορίζει όλους τους αθλητές και θα κάνουμε πάντα ό,τι καλύτερο μπορούμε για να ικανοποιήσουμε τυχόν ειδικές ανάγκες ή θρησκευτικά αιτήματα. Η σημασία της ικανοποίησης των απαιτήσεων του αθλητή, διατηρώντας παράλληλα ένα ασφαλές περιβάλλον, είναι απαραίτητη για την ικανότητα του αθλητή να αποδώσει στην εκδήλωση. Εάν υπάρχουν ειδικά αιτήματα που μπορεί να έχει ένας αθλητής, παρακαλούμε

να συμπληρώσετε την Απαλλαγή από τις Ειδικές Ανάγκες και τη Θρησκευτική Απαλλαγή IPL. Κάθε αίτημα εξετάζεται σε ατομική βάση και δίνεται προσοχή στην ασφάλεια των αθλητών, στην τήρηση των κανόνων απόδοσης και στην παροχή στον αθλητή ενός περιβάλλοντος για να δώσει τον καλύτερό του εαυτό. Το Powerlifting είναι ένα πάθος που δεν πρέπει ποτέ να περιορίζεται από τα σωματικά εμπόδια του ατόμου. Το προσωπικό μας έχει κατανόηση και εμπειρία σε αυτόν τον τομέα και θέλει κάθε αθλητής να αισθάνεται τόσο ευπρόσδεκτος όσο και εκτιμημένος στις συναντήσεις μας.

Σημείο 9.2 Κατηγορίες Βάρους

- 9.2.1 Θα χρησιμοποιηθούν όλες οι τυποποιημένες κατηγορίες βάρους για άνδρες και γυναίκες, όπως αναφέρεται στο μέρος 1, σημείο 1.3 ανωτέρω.

Σημείο 9.3 Costume

- 9.3.1 Δεν απαιτείται κοστούμι lift (ολιπ), ένα μπλουζάκι. Επιτρέπεται η χρήση τόσο του μπλουζιού όσο και της στολής lift. Σε περίπτωση θρησκευτικών περιορισμών, δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στην ενδυμασία και τα καλύμματα που εξασφαλίζουν την τήρηση των αναγκών τους.
- 9.3.2 Τα παντελόνια στίβου, τα οποία δεν είναι υποστηρικτικά, εφαρμόζουν σφιχτά τόσο στους γλουτούς όσο και στα πόδια, ή τα στενά σορτς είναι τα μόνα αποδεκτά παντελόνια. Η κάλυψη των ποδιών και των βραχιόνων θα επιτρέψει στον αθλητή να σηκώσει, τηρώντας και πάλι τις θρησκευτικές απαιτήσεις.
- 9.3.3 Επιτρέπεται η συμμετοχή με πρόθεση και θα επιτραπεί η χρήση ορθοτικών με παπούτσια. Στην περίπτωση που ο αθλητής έχει την επιλογή να χρησιμοποιήσει ή να μη χρησιμοποιήσει την πρόθεση, αυτό πρέπει να δηλωθεί κατά τη ζύγιση. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει όσους έχουν ελλείποντα άκρα να χρησιμοποιούν εγκεκριμένο ιμάντα, λαβή ή άλλο υποκατάστατο του ελλείποντος άκρου.

Σημείο 9.4. Γενικά

- 9.4.1 Στους αθλητές με ειδικές ανάγκες, ανάπηρους, με ειδικές ανάγκες και προσαρμοσμένους αθλητές δίνεται επιπλέον χρόνος για να τοποθετηθούν στην πλατφόρμα πριν λάβουν την κατάλληλη εντολή για την έναρξη του lift. Εάν είναι απαραίτητο, αυτό μπορεί επίσης να επιτρέψει στον προπονητή να βρίσκεται στην πλατφόρμα για να βοηθήσει στο στήσιμο. Εάν ένας αθλητής έχει ιατρικές παθήσεις, όπως επιληπτικές κρίσεις ή λιποθυμίες, ο προπονητής ή ο χειριστής του μπορεί να βρίσκεται δίπλα στην εξέδρα για να ενημερώσει άμεσα τον επικεφαλής διαιτητή ότι ο αθλητής αντιμετωπίζει ιατρικό επεισόδιο και χρειάζεται βοήθεια.
- 9.4.2 Εάν ο αθλητής δεν μπορεί να τεντώσει πλήρως τα χέρια ή τα πόδια του λόγω ανατομικής παραμόρφωσης του αγκώνα, πρέπει να αναφέρουν το γεγονός αυτό στους τρεις διαιτητές πριν την έναρξη κάθε προσπάθειας κατά τη διάρκεια του αγώνα.
- 9.4.3 Κάθε αθλητής επιτρέπεται να είναι δεμένος στον πάγκο με τον προσωπικό του ιμάντα πρόσδεσης.
- 9.4.4 Επιτρέπεται η χρήση ιμάντων στα πόδια από τους αστραγάλους έως τους γοφούς.
- 9.4.5 Το δέσιμο των ποδιών πρέπει να γίνεται από τον αθλητή, τον προπονητή ή τους φορτωτές, υπό την επίβλεψη των διαιτητών.
- 9.4.6 Ο προπονητής επιτρέπεται να βοηθήσει τον αθλούμενο κατά την άφιξη ή κατά την έξοδο από την εξέδρα. Οι προπονητές πρέπει να παραμένουν στην καθορισμένη περιοχή προπόνησης.

- 9.4.7 Ο αθλητής έχει περιθώριο δύο λεπτών για να ξεκινήσει την προσπάθειά του αφού κληθεί στην εξέδρα. Ένα προειδοποιητικό κάλεσμα και ένα σήμα χρόνου θα δοθεί στο στάδιο του ενός λεπτού που απομένει. Κατά τη διάρκεια αυτού του πρώτου λεπτού, ο προπονητής μπορεί να βρίσκεται στην εξέδρα και να βοηθάει στην προετοιμασία του αθλητή, συμπεριλαμβανομένων τυχόν δεσίματος ασφαλείας, σύσφιξης των περιτυλιγμάτων του καρπού ή άλλων ρυθμίσεων για να διασφαλιστεί η ασφάλεια του αθλητή και του προσωπικού της εξέδρας.
- 9.4.8 Για το πάγκο, ο αθλητής πρέπει να ξαπλώνει ανάσκελα με τους ώμους και τους γλουτούς σε επαφή με την επίπεδη επιφάνεια του πάγκου. Το κεφάλι μπορεί να σηκώνεται κατά τη διάρκεια της άρσης. Η θέση αυτή πρέπει να διατηρείται καθ' όλη τη διάρκεια της προσπάθειας. Οι μόνες εξαιρέσεις αφορούν τις φτέρνες στην περίπτωση ακρωτηριασμένων κάτω άκρων.
- 9.4.9 Ειδικοί αθλητές και αθλητές με αναπηρία στους οποίους έχει χορηγηθεί απαλλαγή σύμφωνα με το sec. 9.1.1, και οι οποίοι έχουν επιτύχει σύνολο προκριματικών κατηγορίας 4 σε αγώνα IPL εντός της καθορισμένης χρονικής περιόδου πρόκρισης, έχουν δικαίωμα εγγραφής, εφόσον υπάρχουν διαθέσιμες θέσεις και ο διευθυντής του αγώνα είναι σε θέση να παρέχει ειδικές διευκολύνσεις, για όλα τα Εθνικά Πρωταθλήματα και τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα IPL.

Μέρος 10. Multi Ply - Παράρτημα

Σημείο 10.1 Στολή

- 10.1.1 Κατά τη διάρκεια των αγωνισμάτων πρέπει να φοριέται στολή lift. Πρέπει να είναι ατομική αντικείμενο από ύφασμα, πολυεστέρα, τζιν ή καμβά σε όλο το μήκος του και μπορεί να αποτελείται από πολλαπλές στρώσεις οποιουδήποτε πάχους, αλλά στο σύνολό του να είναι ενιαίας κατασκευής. Οι ιμάντες πρέπει να φοριούνται πάνω από τους ώμους ανά πάσα στιγμή κατά την εκτέλεση των αγωνιστικών ανελκυστήρων. Επιτρέπεται η χρήση υλικού Velcro για τη στερέωση των ιμάντων. Το μήκος των ποδιών δεν πρέπει να εκτείνεται πέρα από το μέσο του μηρού (μέσο μεταξύ της κορυφής της επιγονατίδας και του καβάλου).
- 10.1.2 Ένα πουκάμισο στύσης μπορεί να φορεθεί είτε με ένα κοστούμι squat είτε με ένα κοστούμι deadlift κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης αυτών των δύο ανελκυστήρων.

Θέση 10.2 Bench Shirt

- 10.2.1 Ένα πουκάμισο πάγκου μπορεί να φορεθεί κάτω από τη στολή lift. Πρέπει να είναι ένα μεμονωμένο αντικείμενο από ύφασμα, πολυεστέρα, τζιν ή καμβά. Η κατασκευή του μπορεί να αποτελείται από πολλαπλές στρώσεις, αλλά πρέπει, στο σύνολό του, να είναι ένα ενιαίο στοιχείο. Τα sleeves πρέπει να παραμένουν πάνω από τον αγκώνα όταν φοριούνται και να καλύπτουν τις μασχάλες. Επιτρέπεται η χρήση Velcro ή ανοιχτής πλάτης.
- 10.2.2 Κατά τη διάρκεια της πάλης πάγκου, ένας αθλητής που φοράει μπλούζα πάγκου με ανοιχτή πλάτη έχει τη δυνατότητα να φορέσει ένα απλό λευκό μπλουζάκι και πληροί όλες τις γενικές προδιαγραφές που αναφέρονται στο Μέρος 3 - Ενδυμασία και ατομικός εξοπλισμός, σημείο 5 - Κάτω μπλούζα).

Σημείο 10.3 Support Briefs

- 10.3.1 Μπορεί να φορεθεί ένα ζευγάρι σλιπ υποστήριξης οποιουδήποτε σχεδίου, το οποίο μπορεί να εκτείνεται κάτω από το κάτω μέρος του ποδιού της στολής lift, με την προϋπόθεση ότι το μήκος των ποδιών δεν υπερβαίνει το μέσο του μηρού και ότι η μέση δεν εκτείνεται πέρα από το μέσο περίπου του κορμού.
- 10.3.2 Τα σλιπ υποστήριξης πρέπει να είναι ένα μεμονωμένο είδος υφασμάτινου υφάσματος. Η κατασκευή μπορεί να αποτελείται από πολλαπλές στρώσεις οποιουδήποτε πάχους, αλλά στο σύνολό της πρέπει να είναι ένα ενιαίο στοιχείο.

Στοιχείο 10.4 Sleeves αγκώνα

- 10.4.1 Τα sleeves αγκώνα μπορούν να φορεθούν μόνο κατά τη διάρκεια του διαγωνισμού squat και deadlift, αλλά όχι κατά τη διάρκεια του bench press. Μπορούν να είναι υποστηρικτικά sleeves από ελαστικό υλικό (μέγιστο μήκος 20cm) Μπορούν να καλύπτουν τη γενική περιοχή του αγκώνα, αλλά δεν μπορούν να εκτείνονται πέρα από 10cm πάνω ή κάτω από το μέσο της άρθρωσης του αγκώνα. Το μανίκι της μπλούζας μπορεί να εκτείνεται πάνω από το μανίκι του αγκώνα, εφόσον δεν υπερβαίνει τις αρθρώσεις του αγκώνα.

Στοιχείο 10.5 Πιέσεις Πάγκου

- 10.5.1 Τα παπούτσια ή τα δάχτυλα των ποδιών του αθλητή πρέπει να βρίσκονται σε σταθερή επαφή με την πλατφόρμα ή την επιφάνεια. Η θέση του κεφαλιού είναι προαιρετική.
- 10.5.2 Εφόσον η μπάρα δεν είναι τόσο χαμηλά ώστε να ακουμπά τον ιμάντα του αθλητή, η lift είναι αποδεκτή.
- 10.5.3 Ο κεντρικός παρατηρητής επιτρέπεται να ρυθμίσει τη ζώνη, τους ώμους, το κεφάλι ή τα χέρια του αθλητή μόλις ο αθλητής βρεθεί στον πάγκο από τη θέση του κεφαλιού, αλλά η lift πρέπει να ξεκινήσει εντός του ενός λεπτού που επιτρέπεται.
- 10.5.4 Επιτρέπεται η χρήση αυτοκόλλητου με σπρέι μόνο στις σόλες των παπουτσιών.
- 10.5.5 **Επιτρέπεται η παράδοση τριών (3) ατόμων. Το πλευρικό προσωπικό πρέπει να είναι οι επίσημοι παρατηρητές/φορτωτές του αγώνα.**

Στοιχείο 10.6 Κάθισμα – Προσωπικό Πλατφόρμας

- 10.6.1 Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του squat θα επιτρέπεται ένας επιπλέον spotter / φορτωτής στην πλατφόρμα που θα χειρίζεται τη συσκευή βραχίονα του mono-lift. Αυτό θα είναι επιπλέον του μέγιστου επιτρεπόμενου αριθμού των πέντε παρατηρητών/φορτωτών.

Στοιχείο 10.7 Κάθισμα - Mono- lift

- 10.7.1 Επιτρέπεται η χρήση του μονοκόμματος κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του squat. Ο αθλητής έχει τη δυνατότητα να παραμείνει στη θέση του ή να βγει έξω πριν από την έναρξη του lift.

Στοιχείο 10.8 Μπάρα squat

- 10.8.1 Η χρήση μπάρας κατάληψης 30 κιλών επιτρέπεται μόνο στην κατηγορία Multi Ply.

Μέρος 11. Γνωρίστε τους διευθυντές του

Σημείο 11.1 Βραβεία επιλογής του διευθυντή

- 11.1.1 Οποιαδήποτε πρόσθετα βραβεία πέρα από τα υποχρεωτικά βραβεία Best Αθλητής στο sec. 1.6.2 είναι προαιρετικά και μπορούν να προσφερθούν κατά τη διακριτική ευχέρεια του διευθυντή του Οποιαδήποτε τέτοια βραβεία πρέπει χαρακτηρίζονται ως "Βραβεία επιλογής του διευθυντή του αγώνα" στο τελικό φύλλο βαθμολογίας και πρέπει να περιλαμβάνουν το βραβείο, το έπαθλο ή την αποζημίωση που δόθηκε στον αθλητή. Τα βραβεία επιλογής του διευθυντή του αγώνα πρέπει να δίνονται κατά τη διάρκεια της τελετής απονομής των βραβείων στο τέλος του αγώνα και όχι σε μελλοντική ημερομηνία.
- 11.1.2 Κατά τον υπολογισμό των Βραβείων Επιλογής Διευθυντή Συναντήσεων, οι διευθυντές των αγώνων μπορούν να επιλέξουν τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται για τον/τους νικητή/ες. Τα κριτήρια πρέπει να ανακοινωθούν σε όλους τους εγγεγραμμένους αθλητές πριν από τη συνάντηση.

Σημείο 11.2 Δοκιμές για ναρκωτικά

- 11.2.1 Ο Διευθυντής του αγώνα πρέπει να καταβάλει πλήρως όλα τα τέλη εργαστηριακών εξετάσεων το αργότερο 14 ημέρες πριν από την προγραμματισμένη ημερομηνία διεξαγωγής ενός διαγωνισμού που υποβάλλεται σε έλεγχο ναρκωτικών. Τα τέλη πληρώνονται μέσω του "Εντύπου πληρωμής εργαστηριακών εξετάσεων φαρμάκου", το οποίο είναι προσβάσιμο μέσω της σελίδας σύνδεσης του διευθυντή αγώνων στον ιστότοπο της IPL. Η πληρωμή των εργαστηριακών τελών χρησιμεύει επίσης ως έντυπο παραγγελίας για να διασφαλιστεί ότι όλα τα κιτ και τα υλικά ελέγχου έχουν αποσταλεί και παραληφθεί από τον διευθυντή αγώνων πριν από τον αγώνα.
- 11.2.2 Μετά την καταβολή των εργαστηριακών τελών ανά sec. 1.8.4 και #, το εργαστήριο θα αποστείλει τα κιτ εξέτασης ναρκωτικών, με "επιπλέον" κιτ που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατα σε περίπτωση που ένα ή περισσότερα από τα απαιτούμενα κιτ καταστραφούν ή χαθούν. Αυτά τα "έξτρα" κιτ μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε μελλοντικό αγώνα μόνο εάν ο διευθυντής του αγώνα έχει προπληρώσει τα τέλη εργαστηριακών εξετάσεων για τον μελλοντικό αγώνα, όπως αναφέρεται στην παρ. 1.8.4 και 11.2.1.
- 11.2.3 Ο Διευθυντής του αγώνα πρέπει να υποβάλει στο εργαστήριο τον ίδιο αριθμό τεστ ναρκωτικών που δημιουργήθηκαν από την IronComp μετά τη συνάντηση. Για παράδειγμα, εάν ο διευθυντής του αγώνα παρήγγειλε 6 τεστ και χρησιμοποιεί 4, πρέπει να εξετάσει 4 αθλητές και να υποβάλει στο εργαστήριο 4 ολοκληρωμένα κιτ τεστ ναρκωτικών. Ένα αντίγραφο του εντύπου ελέγχου ντόπινγκ κάθε αθλητή θα πρέπει να υποβάλλεται στα γραφεία του IPL World μαζί με τις κάρτες βαθμολογίας μετά την ολοκλήρωση κάθε αγώνα με έλεγχο ντόπινγκ. Τα αχρησιμοποίητα κιτ ελέγχου ναρκωτικών μπορούν να επιστραφούν- οι διευθυντές αγώνων μπορούν να επικοινωνήσουν με τα γραφεία του IPL World στο info@powerlifting-ipl.com για την επιστροφή χρημάτων.
- 11.2.4 Ο διευθυντής της διοργάνωσης έχει επίσης τη δυνατότητα να ελέγχει κάθε αθλητή που καταρτίζει παγκόσμιο ρεκόρ σε οποιαδήποτε άρση κάθε ημέρα του αγώνα, ανεξάρτητα από το αν η βαθμολογία DOTS είναι μέσα στο 10% των κορυφαίων.
- 11.2.5 Κάθε Διευθυντής Συναντήσεων που διεξάγει έναν διαγωνισμό με έλεγχο ναρκωτικών και δεν πραγματοποιεί τον απαιτούμενο έλεγχο δεν θα έχει δικαίωμα να διοργανώσει άλλον διαγωνισμό με έλεγχο ναρκωτικών για 12 μήνες και θα πρέπει στη συνέχεια να ικανοποιήσει το Παγκόσμιο Γραφείο της IPL ότι έχουν διορθωθεί όλες οι διοικητικές ελλείψεις.
- 11.2.6 Η IPL θα διατηρεί έναν ιδιωτικό κατάλογο όλων όσων έχουν εξεταστεί, συμπεριλαμβανομένων τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών αποτελεσμάτων των εξετάσεων, στην Πύλη Διευθυντών Συναντήσεων στην ιστοσελίδα της IPL. Αυτός ο κατάλογος θα είναι διαθέσιμος στους Προέδρους Περιφερειών/Χωρών και στους Διευθυντές Συναντήσεων ως αναφορά για τον έλεγχο των αθλητών που συμμετέχουν σε αγώνες που έχουν υποβληθεί σε έλεγχο ναρκωτικών.

Σημείο 11.3 Συναντήστε τις ευθύνες του διευθυντή όσον αφορά την πλατφόρμα

- 11.3.1 Η επιφάνεια της πλατφόρμας μπορεί να είναι επεξεργασμένη με εγκεκριμένη αντιολισθητική επιστρώση, ταινία πρόσφυσης με κόκκο 100 ή λιγότερο, μονοκόμματο χαλί κατασκευασμένο από πυκνό υλικό με σφιχτό βρόχο ή αντιολισθητικό ελαστικό στρώμα/φύλλο που είναι σταθερά στερεωμένο στην επιφάνεια. Είναι σύσταση της IPL να διεξάγονται όλες οι συναντήσεις με χρήση του εγκεκριμένου μονοκόμματου τάπητα ως άνω επιφάνεια σε όλες τις πλατφόρμες. Δεν επιτρέπεται η εφαρμογή πρόσθετων ουσιών ή η ενσωμάτωση ενθέτων είτε στην πλατφόρμα είτε στην επιφάνειά της, εκτός εάν πρόκειται για ειδικά κατασκευασμένη πλατφόρμα άρσης βαρών. Η πλατφόρμα υπόκειται σε έγκριση από τον διευθυντή του αγώνα πριν από την έναρξη του αγώνα.
- 11.3.2 Οι πλατφόρμες της περιοχής προθέρμανσης θα είναι εφοδιασμένες με επαρκή αριθμό μπάρες, πλάκες και κολάρα ασφαλείας του ίδιου διαμετρήματος με αυτά που απαιτούνται για την κύρια πλατφόρμα. Οι πλάκες με προφυλακτήρες και οι μη εγκεκριμένες μπάρες δεν είναι αποδεκτές. Οι χώροι προθέρμανσης τύπου εξέδρας, αν και δεν συνιστώνται, επιτρέπονται με τη χρήση ασφαλειών. Πρέπει να υπάρχουν τουλάχιστον τρεις πλατφόρμες προθέρμανσης για κάθε έναν από τους τρεις (3) lifts. Η μόνη εξαίρεση είναι οι συναντήσεις

- με 10 ή λιγότερους αθλητές σε κάθε πτήση, όπου ο διευθυντής της διοργάνωσης μπορεί να χρησιμοποιήσει δύο (2) πλατφόρμες προθέρμανσης.
- 11.3.3 Η παιδική πούδρα, η κιμωλία της αίθουσας πισίνας, η υγρή κιμωλία, η ρητίνη, το ταλκ ή τα ανθρακικά άλατα μαγνησίου είναι οι μόνες ουσίες που μπορούν να προστεθούν στο σώμα και την ενδυμασία. Ο διευθυντής του αγώνα μπορεί να περιορίσει την εφαρμογή τους μόνο σε μια καθορισμένη περιοχή.
- 11.3.4 Οποιαδήποτε σκόπιμη πτώση ή απόρριψη της μπάρας, ή ενέργεια που θέτει σε κίνδυνο την ασφάλεια οποιουδήποτε προσωπικού, θα θεωρηθεί σοβαρή παράβαση και μπορεί, κατά την κρίση του διευθυντή του αγώνα σε συνεννόηση με τους διαιτητές, να οδηγήσει σε άμεσο αποκλεισμό από τον αγώνα ή απώλεια οποιασδήποτε επόμενης προσπάθειας στον lift όπου συμβαίνει η παράβαση. Δεν πρέπει να υπάρχει υπαιτιότητα των παρατηρητών κατά την επιβολή αυτής της διακριτικής ευχέρειας.
- 11.3.5 Όταν δύο ή περισσότερες ομάδες λαμβάνουν μέρος σε μια συνεδρία σε μια ενιαία πλατφόρμα, εναπόκειται στον διευθυντή του αγώνα να αποφασίσει αν θα γίνουν επιπλέον διαλείμματα μεταξύ των αγωνισμάτων για το προσωπικό και τα διαλείμματα των διαιτητών.
- 11.3.6 Ο Τεχνικός Πρόεδρος θα επιβλέπει όλες τις δραστηριότητες εντός και εκτός της πλατφόρμας. Ο τεχνικός μπορεί να ενεργεί μόνος του στο πλαίσιο των αρμοδιοτήτων του για να διασφαλίσει ότι όλοι οι κανόνες του IPL εφαρμόζονται και ερμηνεύονται σωστά. Σε περίπτωση απουσίας του Τεχνικού Προέδρου σε οποιαδήποτε συνάντηση, ο διευθυντής του αγώνα ή ένας αξιωματούχος που ορίζεται από τον διευθυντή του αγώνα θα είναι υπεύθυνος για την εκτέλεση των καθηκόντων του.
- 11.3.7 Οι βαθμολογητές, σε συνεργασία με τον διευθυντή του αγώνα, είναι υπεύθυνοι για την ακριβή καταγραφή της εξέλιξης του αγώνα.
- 11.3.8 Εάν, κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης ή του αγώνα, ένας αθλητής υποστεί τραυματισμό ή με οποιονδήποτε άλλο τρόπο παρουσιάσει σημάδια κατάστασης που μπορεί να θέσει σε αδικαιολόγητο ή σημαντικό κίνδυνο την υγεία και την ευημερία του αθλητή, ο επίσημος γιατρός, ο διευθυντής του αγώνα ή ο επικεφαλής διαιτητής έχει το δικαίωμα εξέτασης. Εάν κριθεί ότι δεν είναι σκόπιμο να συνεχίσει ο αθλητής, ο αθλητής και/ή ο προπονητής του θα ενημερωθεί για την απόφαση και ο αθλητής θα απομακρυνθεί από τον αγώνα.
- 11.3.9 Μετά την εμφάνιση παραπτώματος από έναν αθλητή ή/και προπονητή και την έκδοση επίσημης προειδοποίησης, κάθε επόμενο παράπτωμα θα πρέπει στη συνέχεια να αντιμετωπιστεί από τον διευθυντή του αγώνα ή τον επικεφαλής διαιτητή με τη μορφή ειδοποίησης αποκλεισμού ("αποκλείστε" απευθείας στον αθλητή), ακολουθούμενη από άμεση εντολή προς τον αθλητή και τον προπονητή του να εγκαταλείψουν τον χώρο ("υποχρεούστε να εγκαταλείψετε τις εγκαταστάσεις αμέσως"). Δεν υπάρχει παρέκκλιση από αυτή την οδηγία. Οι ενέργειες από αυτή την πρέπει να παρακολουθούνται και να επιβεβαιώνονται (τόσο οπτικά όσο και φυσικά) από τον διευθυντή του αγώνα ή τον επικεφαλής διαιτητή ως προς την αποχώρηση του παραβάτη ή των παραβατών από τον χώρο. Μια σιωπηρή δήλωση χωρίς άμεση επαφή με τον αθλητή και/ή τον προπονητή δεν είναι επαρκής. Ο διευθυντής του αγώνα μπορεί κατά την κρίση του να απομακρύνει έναν αθλητή ή/και προπονητή από το χώρο με βάση την ανάρμοστη συμπεριφορά στην εκδήλωση, αλλά η απαγόρευση ενός αθλητή ή/και προπονητή από την ένωση ή από μελλοντικές διοργανώσεις της IPL είναι στη διακριτική ευχέρεια του Παγκόσμιου Γραφείου της IPL. Ο διευθυντής του αγώνα ή ο πρόεδρος της Περιφέρειας/Χώρας πρέπει να υποβάλει τεκμηρίωση για να υποστηρίξει τον αποκλεισμό και την απομάκρυνση ενός αθλητή ή/και προπονητή από έναν αγώνα.
- 11.3.10 Οι διευθυντές αγώνων δεν επιτρέπεται να αγωνίζονται ή να προπονούν άλλους αρισταίτες στη δική τους συνάντηση ή να εκτελούν οποιοδήποτε άλλο καθήκον εκτός από αυτό που απαιτείται για τη διεξαγωγή της συνάντησής τους. Όλη τους η εστίαση πρέπει να είναι η επαγγελματική διεξαγωγή μιας επιτυχημένης συνάντησης, να είναι κατάλληλα ντυμένοι ανά sec. 7.1.18-7.1.18.2, και να είναι πάντα διαθέσιμοι στους αθλητές και το προσωπικό τους ανά πάσα στιγμή. Η μόνη εξαίρεση είναι ότι ένας ειδικευμένος συνδιευθυντής αγώνα έχει εγκριθεί εκ των προτέρων από την IPL.

Παγκόσμιο Γραφείο πριν από την έγκριση της εκδήλωσης. Κατά τη διάρκεια της διοργάνωσης ο συνδιευθυντής της διοργάνωσης θα αναλάβει όλα τα καθήκοντα του διευθυντή της διοργάνωσης. Στείλτε email στο info@powerlifting-ipl.com για αιτήματα έγκρισης.

- 11.3.11 Ο διευθυντής του αγώνα πρέπει να χρησιμοποιεί το ιδιόκτητο λογισμικό IronComp της IPL σε όλους τους αγώνες που εγκρίνονται από την IPL.
- 11.3.12 Σε κάθε εκδήλωση που έχει εγκριθεί από την IPL, ο διευθυντής του αγώνα έχει το δικαίωμα να καθιερώσει τα δικά του τοπικά ρεκόρ συνάντησης, γυμνασίου, κολεγίου, γυμναστηρίου ή συλλόγου. Όλες οι κατευθυντήριες γραμμές που έχουν θεσπιστεί για τον καθορισμό των ρεκόρ περιοχής/χώρας και των εθνικών ρεκόρ θα εξακολουθούν να ισχύουν για κάθε ρεκόρ που τίθεται υπό την έγκριση της IPL.

Σημείο 11.4 Ζύγιση Ins

- 11.4.1 Ο διευθυντής της διοργάνωσης και οι υπεύθυνοι του αγώνα μπορούν να ορίσουν προαιρετική πρώτη ζύγιση και να ενημερώσουν σχετικά τους αθλητές. Αυτή η συνεδρία μπορεί να πραγματοποιηθεί έως και 24 ώρες πριν από την έναρξη της συνεδρίας άρσης στην οποία αγωνίζεται ο αθλητής.
- 11.4.2 Η επιθεώρηση της στολής και του προσωπικού εξοπλισμού θα πραγματοποιηθεί κατά τη διάρκεια της περιόδου ζύγισης από αξιωματούχο της IPL. Ωστόσο, ο διευθυντής της διοργάνωσης έχει τη δυνατότητα να πραγματοποιήσει επιθεώρηση του εξοπλισμού πριν από την έναρξη της επίσημης ζύγισης. Είναι ευθύνη του αθλητή να αγωνίζεται μόνο με εγκεκριμένο εξοπλισμό. Οποιαδήποτε παράβαση διαπιστωθεί από τους διαιτητές ενώ ο αθλητής βρίσκεται στην εξέδρα και θεωρείται "μικρή" παράβαση, θα έχει ως αποτέλεσμα μια προειδοποίηση και πιθανό αποκλεισμό του αθλητή. Οποιαδήποτε παράβαση από έναν αθλητή που θεωρείται "σκόπιμη" (π.χ. λανθασμένο εσώρουχο, κοστούμι δύο στρώσεων, περιτύλιγμα γόνατος 3m) θα έχει ως αποτέλεσμα την απομάκρυνση του αθλητή από τον αγώνα.
- 11.4.3 Ένας αθλητής που συμμετέχει σε προκριματικό/τοπικό αγώνα μπορεί να αλλάξει κατηγορία βάρους, είτε προς τα πάνω είτε προς τα κάτω, με την άδεια του διευθυντή του αγώνα. Σε περιφερειακό/εθνικό μίτινγκ, ένας αθλητής μπορεί να μετακινηθεί προς τα πάνω ή προς τα κάτω μια κατηγορία βάρους με προηγούμενη άδεια από τον διευθυντή του μίτινγκ.

Σημείο 11.5 Μετά τον διαγωνισμό

- 11.5.1 Μετά την ολοκλήρωση του αγώνα, ο διευθυντής του αγώνα πρέπει να διαβεβαιώσει όλους τους προέδρους ρεκόρ ότι όλες οι επιτυχείς προσπάθειες ρεκόρ έχουν επαληθευτεί σωστά, πληρούν όλες τις απαιτήσεις της IPL και σημειώνονται στο επίσημο φύλλο αγώνα.
- 11.5.2 Ο Διευθυντής Συναντήσεων πρέπει να χρησιμοποιεί το ιδιόκτητο λογισμικό Iron Comp της IPL σε όλους τους αγώνες που εγκρίνονται από την IPL. Τα αποτελέσματα του Iron Comp που δημιουργούνται με το Excel πρέπει να υποβάλλονται στο Παγκόσμιο Γραφείο της IPL μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στη διεύθυνση dixie@uspa.net εντός 5 εργάσιμων ημερών μετά την ολοκλήρωση ενός αγώνα.
 - 11.5.2.1 Πρώτη παράβαση: λαμβάνετε προειδοποίηση.
 - 11.5.2.2 Δεύτερο παράπτωμα: Αποβολή από τη διεξαγωγή αγώνων IPL για έξι (6) .
 - 11.5.2.3 Τρίτη παράβαση: επ' αόριστον αναστολή της διεύθυνσης οποιωνδήποτε μελλοντικών εκδηλώσεων της IPL.

Σημείο 11.6 Σχεδιασμός εκδήλωσης

- 11.6.1 Ο σχεδιασμός και ο συντονισμός των εκδηλώσεων δεν πρέπει να περιορίζεται με βάση την ιδέα ότι ένας συγκεκριμένος διευθυντής αγώνων έχει αποκλειστικά δικαιώματα ή την κυριότητα μιας "περιοχής"- μάλλον, θα πρέπει να

να βασίζονται στην κάλυψη της ζήτησης για πρόσθετες εκδηλώσεις εντός της Περιφέρειας/Χώρας τους και στην ισότιμη παροχή ευκαιριών σε διευθυντές για την κάλυψη αυτών των αναγκών εντός μιας συγκεκριμένης Περιφέρειας/Χώρας.

11.6.2 Οι Διευθυντές Συναντήσεων πρέπει να διαθέτουν και να συντηρούν τους δικούς τους υπολογιστές για τη διεξαγωγή των διοργανώσεων IPL. Ο δεν μπορεί να είναι κοινόχρηστος ή να χρησιμοποιείται από οποιοδήποτε άτομο που δεν είναι αξιωματούχος της IPL.

Μέρος 12. Δοκιμές ναρκωτικών - Απαγορευμένη ουσία Κατάλογος

Οι πληροφορίες που παρέχονται στο παρόν είναι μόνο για ενημερωτικούς σκοπούς. Το γραφείο IPL World, τα στελέχη, οι υπάλληλοι, οι πράκτορες ή οι εκπρόσωποί του δεν είναι εξειδικευμένοι επαγγελματίες υγείας και δεν θα παρέχουν ιατρικές συμβουλές ή/και δεν θα απαντούν σε ερωτήματα αθλητών σχετικά με το αν η χρήση συγκεκριμένων φαρμάκων ή συμπληρωμάτων που δεν αναφέρονται στο παρόν είναι επιτρεπτή. Όλοι οι αθλητές που σκοπεύουν να αγωνιστούν σε έναν αγώνα IPL με έλεγχο ναρκωτικών φέρουν την αποκλειστική ευθύνη να συμβουλευτούν το δικό τους γιατρό ή επαγγελματία ιατρό για να καθορίσουν εάν τυχόν συνταγογραφούμενα φάρμακα ή άλλα συμπληρώματα που χρησιμοποιούν επί του παρόντος μπορεί να οδηγήσουν σε θετικό αποτέλεσμα ελέγχου και/ή να περιέχουν ουσίες που περιλαμβάνονται στον παρόντα κατάλογο απαγορευμένων ουσιών.

Αναβολικά στεροειδή και παράγοντες

1-Ανδροστενοδιόλη, 1-Ανδροστενδιόνη ή
μεταβολίτης(-ες) 1-τεστοστερόνης
4-υδροξυτεστοστερόνη, φορμεστάνη &/ή μεταβολίτης(-ες)
Μεταβολίτης 6α-μεθυλανδροστενδιόνης
Ανδροστενδιόλη, ανδροστενδιόνη ή
τεστοστερόνη (αναλογία T/E 4:1)
Μεταβολίτης της βολαστερόνης
Μεταβολίτης(-ες) της
μπολντενόνης Μεταβολίτης(-ες)
της καλουστερόνης
Κλενβουτερόλη (αναβολικός
παράγοντας) Μεταβολίτης(-ες)
της κλοστεβόλης Μεταβολίτης(-
ες) της δαναζόλης
Μεταβολίτης(-ες) δεϋδροχλωρομεθυλοτεστοστερόνης
Μεταβολίτης(-ες) δεσοξυμεθυλοτεστοστερόνης
Δροστενολόνη ή/και μεταβολίτες

Επιτεστοστερόνη (συγκαλυπτικός παράγοντας)
Μεταβολίτης(-ες) εστρα-4,9-διεν-3,17-διόνης
Μεταβολίτης(-ες) φλουοξυμεστερόνης
Μεταβολίτης(-ες) φορμεβολόνης
Μεταβολίτης Furazabol
Μεταβολίτης Halodrol
Μεταβολίτης Mestanolone
Μεταβολίτης Mesterolone (s)
Μεταβολίτης Methandriol (s)
Μεταβολίτης(-ες) της μετανδροστενολόνης
Μεθαστερόνη ή/και μεταβολίτης
Μεθενολόνη ή/και μεταβολίτης(-ες)
Μεθυλ-1-τεστοστερόνη ή/και μεταβολίτης(-οι) L
Μεταβολίτης(-οι) μεθυλτεστοστερόνης
Μεταβολίτης(-οι) μιμπολερόνης
Νανδρολόνη , 19-νορανδροστενεδιόνη ή μεταβολίτης(-ες) 19-νορανδροστόνης
Μεταβολίτης(-ες) νορκοστεβόλης
Μεταβολίτης(-ες) της νορεθανδρολόνης
Οξαβολόνη ή/και μεταβολίτης(-ες)
Οξανδρολόνη ή/και μεταβολίτης
Οξυμεστερόνη
Μεταβολίτης(-ες) οξυμεθολόνης
Προβενεσίδη (μασκαριστικός
παράγοντας) Μεταβολίτης(-ες)
στανολόλης Μεταβολίτης(-ες)
στανολόλης Στενμπολόνη &/ή
μεταβολίτης(-ες)
Μεταβολίτης τεστολακτόνης (αντι-οιστρογόνο)
Μεταβολίτης Trenbolone

Αμφεταμίνες

Αμφεταμίνη Μεθαμφεταμίνη (L και/ή
D)

Μεθυλενοδιοξυαμφεταμίνη (MDA)

Μεθυλενοδιοξυμεθαμφεταμίνη (MDMA)

Κοκαΐνη

Μεθυλικός εστέρας εκγονίνης (EME)
(Μεταβολίτης κοκαΐνης)

Σχεδιαστές Διεγερτικά

Βενζυλοπιπεραζίνη (BZP)

Διουρητικά

Acetazolamide Amiloride

Bendroflumethiazide

Bumetanide Canrenone

Chlorothiazide

Chlorthalidone

Clopamide Cyclothiazide

Dichlorphenamide

Ethacrynic acid

Furosemide

Hydrochlorothiazide

Hydroflumethiazide

Spironolactone

Triamterene

Μεθυλφαινιδάτη

Μεθυλφαινιδάτη

Διάφορα Διεγερτικά

4-Phenylpiracetam

Adrafinil

Αμφεπραμόνη (διαιθυλοπροπιον)

Αμιφαιναζόλη

Αμφεταμινίλη Βενζφεταμίνη

Cathine (Norpseudoephedrine)

Clobenzorex Dimethylamphetamine

Ethamivan (Etamivan)

Αιθυλαμφεταμίνη (Ετυλαμφεταμίνη)

Φαμπροφαζόνη

Fencamfamine Fenethylamine

(Fenethylamine) Fenfluramine

Fenproporex

Furfenorex Heptaminol

Mefenorex

Mephentermine

Methylephedrine

Modafinil Nikethamide

Norfenfluramine

Octopamine

Παραϋδροξυαμφεταμίνη

Φεντιμετραζίνη

Προπυλεξεδρίνη

Σελεγκιλίνη

Σιμπουτραμίν

η

Στρυχνίνη

+

Άλλα

Εφεδρίνη Φαινμετραζίνη

Φαιντερμίνη

Ενισχυτές τεστοστερόνης, επιλεκτικοί διαμορφωτές υποδοχέων ανδρογόνων (SARMS) ή άλλες ουσίες που μπορεί να οδηγήσουν σε αναλογία T/E που υπερβαίνει το 4:1

Μέρος 13. Θρησκευτικές εκτιμήσεις

Η IPL καλωσορίζει όλους τους αθλητές και θα κάνουμε πάντα ό,τι καλύτερο μπορούμε για να φιλοξενήσουμε οποιαδήποτε ειδική ενδυμασία που σχετίζεται με θρησκευτικές ανάγκες. Παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας στο info@powerlifting-ipl.com πριν από τη συνάντηση, ώστε να μπορέσουμε να σας βοηθήσουμε, εξασφαλίζοντας ότι θα έχετε μια ευχάριστη συνάντηση.

Μέρος 14. Transgender Αθλητής

Οι τρανσέξουαλ αριβαρίστες δεν επιτρέπεται να αγωνίζονται σε δοκιμασμένους αγώνες. Όλοι είναι ευπρόσδεκτοι να αγωνιστούν στο IPL και θα τηρούν τους ίδιους κανόνες που αναφέρονται στο βιβλίο κανονισμών μας, είτε σηκώνουν ως άνδρες είτε ως γυναίκες. Όλοι οι αθλητές πρέπει να επιδεικνύουν ταυτότητα και κάρτα μέλους στο ζύγισμα. Οι αθλητές πρέπει να εγγραφούν στην ίδια κατηγορία φύλου που αναγράφεται στην ταυτότητα και την κάρτα μέλους τους. Η IPL καλωσορίζει όλους τους αριβαρίστες και θα κάνουμε πάντα ό,τι καλύτερο μπορούμε για να εξυπηρετήσουμε όλα τα μέλη. Το προσωπικό μας δείχνει κατανόηση και θέλει κάθε αθλητής να αισθάνεται ευπρόσδεκτος και να εκτιμάται στις συναντήσεις μας. Αν είστε τρανσέξουαλ αθλητής και θέλετε περισσότερες πληροφορίες, στείλτε email στη διεύθυνση info@powerlifting-ipl.com.

Μέρος 15. Κώδικας συμπεριφοράς

Η International Powerlifting League (IPL) δεσμεύεται να παρέχει ένα περιεκτικό, επαγγελματικό και ασφαλές περιβάλλον στις εκδηλώσεις μας στα μέλη της και έχει υιοθετήσει μια πολιτική μηδενικής ανοχής απέναντι στις διακρίσεις και όλες τις μορφές παρενόχλησης, συμπεριλαμβανομένης, ενδεικτικά, της σεξουαλικής παρενόχλησης. Απαγορεύεται στα μέλη της IPL να επιδεικνύουν συμπεριφορά ή να δημοσιεύουν υλικό που, κατά τη διακριτική ευχέρεια της IPL, είναι προσβλητικό ή παρεμβαίνει στα δικαιώματα άλλων ή προκαλεί βλάβη σε οποιοδήποτε πρόσωπο ή οντότητα. Η παραβίαση των κανόνων συμπεριφοράς μας μπορεί να οδηγήσει σε διακοπή της ιδιότητας μέλους, κατάπτωση των συνδρομών μέλους που έχουν καταβληθεί και απαγόρευση παρακολούθησης ή συμμετοχής σε οποιοσδήποτε εγκεκριμένες εκδηλώσεις της IPL.

Οποιαδήποτε καταγγελία σχετικά με μέλος που φέρεται να παραβιάζει τον Κώδικα Δεοντολογίας της IPL πρέπει να αναφέρεται στον Συνήγορο Μελών της IPL στη διεύθυνση advocate@uspa.net εντός 30 ημερών από το φερόμενο περιστατικό. Ο Συνήγορος Μέλους θα συγκεντρώσει όλα τα σχετικά αποδεικτικά στοιχεία σχετικά με το

ισχυρισμό και αποφασίζει εάν η υπόθεση θα διαβιβαστεί στην Εκτελεστική Επιτροπή της IPL για να εξετάσει την ανάληψη πειθαρχικής δράσης κατά του μέλους.

Τα μέλη περιλαμβάνουν όλους τους συμμετέχοντες αθλητές, διευθυντές αγώνων, διαιτητές, πιστοποιημένους προπονητές ή άλλους αξιωματούχους ή/και υπαλλήλους. Όλα τα μέλη αναμένεται να συμπεριφέρονται ο ένας στον άλλο με σεβασμό και αξιοπρέπεια, διατηρώντας παράλληλα την ακεραιότητα και τα επαγγελματικά πρότυπα της IPL. Όλα τα μέλη αναμένεται να τηρούν όλους τους κανόνες της ένωσης, όπως αναφέρονται σήμερα στο εγχειρίδιο κανονισμών της IPL, και να συμμορφώνονται με τις ακόλουθες αρχές:

Διακρίσεις

Δεν θα υπάρξουν παράνομες διακρίσεις με βάση το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την ηλικία, τη φυλή, το χρώμα, το θρήσκευμα, την εθνική καταγωγή, την ιδιότητα του βετεράνου, την οικογενειακή κατάσταση, τη θρησκεία, την αναπηρία, την προσωπική εμφάνιση ή οποιοδήποτε άλλο νομικά προστατευόμενο χαρακτηριστικό.

Παρενόχληση

Οποιαδήποτε μορφή παρενόχλησης προς άλλους που είναι παράνομη, απειλητική, επιβλαβής, καταχρηστική ή άλλως απαράδεκτη δεν θα γίνεται ανεκτή. Αυτό περιλαμβάνει τη συμπεριφορά, την επικοινωνία ή τη δημοσίευση υλικού που παραβιάζει την ιδιωτική ζωή άλλου, είναι εξευτελιστικό, δυσφημιστικό, μισητό, δόλιο, συκοφαντικό, άσεμνο, σεξουαλικό ή εθνοτικά δυσάρεστο.

Σεξουαλική Παρενόχληση

Η σεξουαλική παρενόχληση δεν είναι ανεκτή και περιλαμβάνει ανεπιθύμητη σεξουαλική προτροπή, σωματικό άγγιγμα, μετάδοση προσβλητικών σεξουαλικά γαστρικών εικόνων ή γραπτού υλικού ή οποιαδήποτε συμπεριφορά σεξουαλικής φύσης που είναι προσβλητική, προσβλητική και εκφοβιστική. Η συμπεριφορά ενός μέλους θα θεωρείται ανεπιθύμητη και παραβιάζει τον Κώδικα Δεοντολογίας της IPL όταν το μέλος θα έπρεπε να γνωρίζει ότι η συμπεριφορά ήταν ανεπιθύμητη ή όταν το άτομο (ή τα άτομα) που υπέστη(αν) τη συμπεριφορά αντιτάχθηκε(αν).

Το παρόν βιβλίο κανονισμών έχει μεταφραστεί με το πρόγραμμα ChatGPT (OpenAI). Τυχόν λάθη στη μετάφραση των ορολογιών ή στην απόδοση των εννοιών η Greek Powerlifting League δε φέρει καμία ευθύνη. Σε κάθε περίπτωση υπερισχύει το βιβλίο κανονισμών στην Αγγλική γλώσσα.