



# PRZEPISY FEDERACJI WORLD POWERLIFTING CONGRESS POLSKA

Wrocław, 2020

**OPRACOWANIE:**

- Artur KICZUK
- Krzysztof CHOWANIAK
- Piotr KOWALCZYK

*Na podstawie:*

*"OFFICIAL RULE BOOK World Powerlifting Congress 2017  
Edition"*

*Oficjalnym tekstem „Przepisów organizacji  
i sędziowania zawodów trójboju siłowego” jest tekst wydany  
przez WPC i opublikowany w języku angielskim. W przypadku  
konfliktu pomiędzy wersją angielską a wersją w innym  
języku, decyduje wersja angielska.*

## Spis treści

Zasady ogólne .....	6
Sprzęt oraz specyfikacje (dane techniczne) ławki, pomosty, gryfy.....	11
Strój i wyposażenie osobiste. ....	16
Kontrola stroju i wyposażenia osobistego.....	23
Boje.....	26
Przysiad .....	26
Wyciskanie leżąc .....	30
Martwy ciąg .....	33
Ważenie .....	35
Porządek zawodów. ....	38
System podawania podejść: .....	38
Komitet Organizacyjny zawodów wyznaczy następujące osoby funkcyjne: .....	43
Funkcjonariusze WPC:.....	47
Sędziowie .....	54
Zasady panujące na oficjalnych zawodach WPC & Oficjalni Przedstawiciele WPC. ....	63
Rekordy świata. ....	64
Dywizja RAW .....	68
Dywizja sprzętowa .....	70
Dywizja Classic Raw .....	74

## Przepisy APF

Poniższe zasady Federacji APF różnią się od oficjalnych zasad Federacji WPC.

1. Czwarte podejścia dozwolone są jedynie dla rekordów świata.

2. Talerze o masie 0.25kg oraz 0.5kg używa się jedynie w trakcie bicia rekordów świata.

3. Rekordy krajowe mogą zostać pobite na zawodach państwowych i lokalnych pod warunkiem, że zostaną wypełnione i podpisane przez osoby upoważnione odpowiednie dokumenty.

4. Rekordy krajowe muszą być podane w kilogramach. Jeśli używane są funty, muszą one zostać przeliczone tylko na podstawie tabeli konwersji kilogramów. W razie potrzeby będą zaokrąglane w dół do najbliższych 2,5 kg.

5. Możliwość ustanawiania rekordów krajowych w wyciskaniu sztangi leżąc jako osobna (pojedyncza) konkurencja została ustanowiona w listopadzie 2004 r.

6. Możliwość ustanawiania rekordów krajowych w martwym ciągu jako osobna (pojedyncza) konkurencja została ustanowiona w kwietniu 2006 r.

7. Wyniki osobnych bojów wywalczone w trójboju nie będą liczone do rekordów pojedynczych bojów i odwrotnie. (Rekord np. w martwym ciągu wywalczony w starcie w trójboju nie będzie wpisany w rekordy w single lift martwy ciąg i odwrotnie).

8. Nakrycia głowy (typu „beanie hats” i „skullcaps”) są dozwolone tylko w zawodach stanowych i lokalnych.

9.APF-AAPF przyjęło dywizje RAW. Dozwołonym wyposażeniem i strojem zawodnika są WYŁĄCZNIE koszulka z krótkim rękawkiem, singlet (trykot) oraz pas. W sierpniu 2009 r. w wyniku głosowania dodano do tego wyposażenia także opaski na nadgarstki. (Buty oczywiście są także wymogiem!)

10.KATEGORIA „SINGLE PLY” (pojedyncze warstwy) - 17 kwietnia 2010 r. oficjalnie ustanowiono kategorię „Single Ply”. Ta kategoria będzie traktowana jako samodzielna rywalizacja, tj. nie będzie dodawana jako dodatkowa kategoria/grupa w zawodach „equipment” (sprzęt wspomagający).

Aktualizacja 2012 r. „Single Ply” może zostać dodana jako dodatkowa kategoria/grupa w zawodach.

Kaftan – materiał to pojedyncza warstwa, nogawki nie dłuższe niż 4" (10 cm) od górnej części pachwiny.

Koszula - pojedyncza z zamkniętymi plecami. Rzepy nie są dozwolone na koszulce do wyciskania, w kaftanach do przysiadu ani w kostiumie do martwego ciągu. Dozwolone są taśmy na nadgarstki, opaski na łokcie, ochraniacze na kolana i pas.

11.31.01.2015 r. – pas i łańcuchy bezpieczeństwa są dozwolone w zawodach lokalnych APF.

## Zasady ogólne

1. WPC wyróżnia następujące boje, które muszą być wykonywane w ustalonej kolejności w każdym spotkaniach odbywających się pod egidą WPC:

**a. Przysiad   b. Wyciskanie leżąc   c. Martwy ciąg  
= Total (wynik łącznie)**

Najwyższy zaliczony wynik z każdego boju będzie wliczony w sumę, czyli wynik w trójboju (total).  
*(total – suma najwyższego wyniku z każdego boju)*

2. Wszystkie zawody organizowane pod egidą WPC muszą być liczone w kilogramach.
3. W WPC wyróżniane są poniższe typy zawodów rangi Mistrzostw Świata:
  - Mistrzostwa Świata Mężczyzn OPEN
  - Mistrzostwa Świata Kobiet OPEN
  - Mistrzostwa Świata Mężczyzn Masters
  - Mistrzostwa Świata Kobiet Masters
  - Mistrzostwa Świata Juniorów
  - Mistrzostwa Świata Juniorek
  - Mistrzostwa Świata Nastolatków
  - Mistrzostwa Świata Nastolatek

*WPC wyróżnia również krajowe i międzynarodowe zawody członków federacji. Pozwolenia na organizację zawodów międzynarodowych nie zostaną przyznane w terminie 30 dni od corocznych Mistrzostw Świata WPC.*

4. WPC dodatkowo wyodrębnia i przyznaje rekordy świata (podawane w kilogramach) dla tych samych bojów w kategoriach wiekowych z podziałem na kategorie wagowe:

## Kategorie wiekowe:

- Kobiety i mężczyźni – kategoria **OPEN** (senior) po ukończonym 13 roku życia (decyduje data urodzenia) w górę.
- **Master:**
  - po ukończonym 40 roku życia (decyduje data urodzenia) do 44
  - po ukończonym 45 roku życia (decyduje data urodzenia) do 49
  - po ukończonym 50 roku życia (decyduje data urodzenia) do 54
  - po ukończonym 55 roku życia (decyduje data urodzenia) do 59
  - po ukończonym 60 roku życia (decyduje data urodzenia) do 64
  - po ukończonym 65 roku życia (decyduje data urodzenia) do 69
  - po ukończonym 70 roku życia (decyduje data urodzenia) do 74
  - po ukończonym 75 roku życia (decyduje data urodzenia) do 79
  - od ukończonego 80 roku życia (decyduje data urodzenia) w górę
- **Sub Master** po ukończonym 33 roku życia (decyduje data urodzenia) do 39.
- **Junior** po ukończonym 20 roku życia (decyduje data urodzenia) do 23.
- **Nastolatkwie:**
  - po ukończonym 13 roku życia (decyduje data urodzenia) do 15.
  - po ukończonym 16 roku życia (decyduje data urodzenia) do 17.
  - po ukończonym 18 roku życia (decyduje data urodzenia) do 19.

Udział w zawodach dozwolony jest po ukończeniu 13 roku życia. **Zawodnik musi osiągnąć wymagany wiek w dniu zawodów.**

Zawodnik musi startować w kategorii OPEN lub w kategorii wiekowej do której aktualnie przynależy, dopóki nie osiągnie górnego limitu danej kategorii. (przykład: Nastolatek w wieku 14 lat może startować w Teenagers 1 lub w OPEN, nie może w Teenagers 2, 3 lub w Juniors).

Wyjątek od tej zasady mamy w przypadku Mistrzostw Świata, jeżeli w poszczególnych kategoriach wiekowych jest 3 zawodników, zawodnicy mogą rywalizować między sobą w grupach, w których zostali zakwalifikowani.

### **Kategorie wagowe:**

#### **Kobiety**

- Grupa 44.0kg: do 44.0kg
- Grupa 48.0kg: od 44.01 do 48.0kg
- Grupa 52.0kg: od 48.01 do 52.0kg
- Grupa 56.0kg: od 52.01 do 56.0kg
- Grupa 60.0kg: od 56.01 do 60.0kg
- Grupa 67.5kg: od 60.01 do 67.5kg
- Grupa 75.0kg: od 67.51 do 75.0kg
- Grupa 82.5kg: od 75.01 do 82.5kg
- Grupa 90.0kg: od 82.51 do 90.0kg
- Grupa 90.0+kg: od 90.01 i więcej



## **Mężczyźni**

- Grupa 52.0kg: do 52.0kg
- Grupa 56.0kg: od 52.01 do 56.0kg
- Grupa 60.0kg: od 56.01 do 60.0kg
- Grupa 67.5kg: od 60.01 do 67.5kg
- Grupa 75.0kg: od 67.51 do 75.0kg
- Grupa 82.5kg: od 75.01 do 82.5kg
- Grupa 90.0kg: od 82.51 do 90.0kg
- Grupa 100.0kg: od 90.01 do 100.0kg
- Grupa 110.0kg: od 100.01 do 110.0kg
- Grupa 125.0kg: od 110.01 do 125.0kg
- Grupa 140.0kg: od 125.01 do 140.0kg
- Grupa 140.0+kg: od 140.01 i więcej

W czasie powstawania WPC każdy kraj będzie miał możliwość wystawienia dowolnej liczby zawodników w każdej kategorii wagowej. W przypadku Mistrzostw Świata każde państwo będzie mogło wystawić po 3 zawodników w każdej grupie wagowej w każdej z dywizji. Federacje członkowskie mogą narzucić limity kwalifikacyjne (wyrażone w kilogramach) dla kwalifikacji w celu skompletowania reprezentacji.

Zawodnicy biorący udział w Mistrzostwach Świata lub innych zawodach międzynarodowych powinni być zgłoszeni do Sekretariatu Generalnego WPC i Komitetu Organizacyjnego Mistrzostw Świata co najmniej 21 dni przed datą danego konkursu.

Punktacja drużynowa we wszystkich Mistrzostwach Świata będzie wyłaniała zespół, który uzyska najwyższy wynik, stosując następujący system punktowy:

- Wyniki będą oparte na ilości i wartości każdego medalu otrzymanego w OPEN MAN Powerlifting.
  - Pierwsze miejsce to 3 punkty, drugie miejsce to 2 punkty, a trzecie miejsce to 1 punkt.
  - Będzie osobna punktacja dla Equipment oraz RAW, nie będą one łączone!
5. Punktacja za wszystkie pozostałe zawody międzynarodowe będzie dowolna i ustalana według uznania wyznaczonych członków zarządów WPC i komitetu organizacyjnego mistrzostw.
  6. W przypadku remisu w punktach drużyn narodowych, drużyna, która uzyska największą liczbę punktów przez dodanie współczynników punktowanych (punkty Glossbrennera) zawodników, zostanie sklasyfikowana jako pierwsza.
  7. We wszystkich konkursach, w których nagradzany jest Najlepszy Zawodnik (Best Lifter), miejsce zostanie ustalone przez formułę Glossbrenner.
  8. W przypadku Mistrzostw Krajowych i Mistrzostw Świata, zgłoszeni zawodnicy muszą posiadać aktualne karty członkostwa federacji sprawdzone przed zawodami, a także dostarczyć (ksero) kopię karty ze zgłoszeniem, a także okazać oryginał karty zgłoszenia podczas ważenia.
  9. USA i Europa będą na przemian gościć AWPC i WPC Worlds, aby każdego roku Mistrzostwa Świata odbywały się na obu kontynentach. Każde Mistrzostwa będą zawierać formuły sprzętową i RAW.

# Sprzęt oraz specyfikacje (dane techniczne) ławki, pomosty, gryfy.

## 1. Pomost

Wszystkie boje muszą być wykonywane na pomoście nie mniejszym niż 2,46 m x 2,46 m (8 stóp x 8 stóp) i odpowiednio zabezpieczonym, aby zapewnić bezpieczeństwo zawodnikom, asekuracji i obsłudze pomostu. Powierzchnia pomostu musi być twarda, antypoślizgowa i pozioma bez widocznych łączeń w obszarze wykonywania bojów. Dozwolone są gumowe maty lub podobne materiały. Nikt nie może przebywać na pomoście podczas trwania boju z wyjątkiem zawodników, wyznaczonych asekurantów, trzech sędziów dyżurnych (lub innych upoważnionych i wyznaczonych w razie potrzeby osób z grona organizatorów, obsługi). Wszelkie prace typu: czyszczenie, mycie, szczotkowanie lub regulacja pomostu lub innych sprzętów będą obsługiwane wyłącznie przez wyżej wspomnianych. Na każdych Mistrzostwach Świata oprócz pomostu dla wykonywania bojów, obowiązkowy jest pomost z podium dla zwycięzców.

## 2. Gryfy i talerze.

W przypadku wszystkich zawodów rozgrywanych według zasad WPC dozwolone są tylko talerze przeznaczone do gryfów trójbojowych. Tylko gryfy i talerze, które spełniają wszystkie specyfikacje, mogą być używane we wszystkich konkurencjach i dla wszystkich bojów. Użycie gryfów lub talerzy, które nie są zgodne ze specyfikacjami, spowoduje unieważnienie wszelkich rekordów, które mogły zostać ustanowione.

Można przeznaczyć różne gryfy odpowiednie dla poszczególnych bojów, pod warunkiem, że są zgodne ze specyfikacją (osobne gryfy do przysiadów, martwych ciągów i wyciskania leżąc).

Wymagania techniczne są następujące:

- Gryf musi być prosty, wyraźnie radełkowany i rowkowany oraz musi być zgodny z następującymi wymiarami:

#### Gryfy standardowe

- Długość całkowita nie powinna przekraczać 2,4 m (patrz specjalistyczne gryfy).
- Odległość wewnętrzna między tulejami nie powinna przekraczać 1,32 m lub być mniejsza niż 1,31 m (patrz specjalistyczne gryfy).
- Średnica gryfu nie powinna przekraczać 29 mm lub być mniejsza niż 28 mm (patrz specjalne gryfy).
- Masa standardowego gryfu do przysiadów to 25 kg (30 kg łącznie z zaciskami). Masa gryfu dla wyciskania leżąc i martwego ciągu to 20 kg (plus zaciski = 25 kg).
- Średnica tulei 49,5 - 52 mm.
- Pierścienie na gryfie wyznaczające rozstaw 81cm powinny być oznakowanie fabryczne lub poprzez naklejenie taśm, tak by oznaczyć maksymalny dozwolony chwyt dla wyciskania leżąc.

#### Gryfy specjalne

- Gryf do przysiadów: maksymalna średnica 35mm, maksymalna długość tulei 585 mm, odległość wewnętrzna między tulejami (kołnierzami) nie może przekraczać 1460 mm, maksymalna całkowita długość 2630 mm. Waga 30 kg (35 kg wraz z zaciskami).

- Gryf do wyciskania leżąc: maksymalna średnica 32mm, odległość wewnętrzna między tulejami (kołnierzami) nie powinna przekraczać 1320 mm, maksymalna długość całkowita 2444,7 mm. Waga 25 kg (30 kg z zaciskami).
- Gryf do martwego ciągu: maksymalna średnica 27 mm, odległość wewnętrzna między tulejami/zaciskami (kołnierzami) i nie powinna przekraczać 1435 mm, maksymalna długość całkowita 2440 mm. Waga 20 kg (z zaciskami 25 kg).
- Gryf 15 kg jest dopuszczalny w dywizji RAW dla kobiet i lżejszych klasach wagowych.

Talerze (obciążenie) musi spełniać następujące warunki:

- Wszystkie talerze używane w zawodach muszą ważyć nie więcej/nie mniej niż 0,25% ich prawidłowej wartości nominalnej.
- Wielkość otworu w środku obciążenia musi być taka, aby talerz leżał na gryfie bez nadmiernego luzu.
- Obowiązkowy zestaw talerzy: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 45 kg i 50 kg. Do celów bicia rekordów dostępne muszą być również talerze o wadze 0,5 kg i 0,25 kg.
- Do ustanawiania rekordów świata można użyć nawet lżejszych talerzy, aby uzyskać wagę o wartości przynajmniej 500 gramów większej niż istniejący rekord.
- Wszystkie obciążenia muszą być wyraźnie oznakowane odpowiednio z ich wagą i zakładane w odpowiedniej kolejności – od najcięższego na początku do najlżejszego na końcu.

- Pierwsze najcięższe talerze załadowane na gryf muszą być zwrócone ku sobie (oznakowaniem ciężaru), a pozostałe obciążenia opisami na zewnątrz.
- Średnica największego talerza nie może przekraczać 45 cm.
- Sugeruje się, aby obciążenia były zgodne są z następującym kodowaniem kolorów: 10 kg i poniżej - dowolny kolor; 15 kg - żółty; 20 kg - niebieski; 25 kg - czerwony; 45 kg - złoty; 50 kg - zielony.

### 3. Zaciski

- Muszą być używane w trakcie zawodów.
- Muszą ważyć po 2,5 kg każdy, chyba że użyto specjalistycznego gryfu do przysiadów. Zaciski przeznaczone specjalnie do niego powinny być używane z tym konkretnym gryfem.

*Jeśli na gryfie pojawi się krew lub zawodnik ma otwarte rany, należy ją natychmiast usunąć z gryfu używając specjalistycznego środka do dezynfekcji lub mieszanki wybielacza i wody w stosunku 1:1 a zawodnika opatrzeć.*

### 4. Stojak do przysiadów

- Stojak do przysiadów powinien być solidnej konstrukcji i zapewniać maksymalną stabilność. Podstawa powinna mieć taką konstrukcję, aby nie przeszkadzała ani zawodnikowi, ani obsłudze pomostu. Należy użyć regulowanego stojaka z mechanizmem

hydraulicznym lub niekonwencjonalnego stojaka do przysiadów. Musi składać się z jednego elementu zaprojektowanego do utrzymywania gryfu w pozycji poziomej.

- Konstrukcja stojaka do przysiadów powinna pozwalać na odpowiednią regulację dla każdego zawodnika.
- Regulacja wysokości powinna odbywać się w odstępach nieprzekraczających 5 cm.
- Dla dodatkowego bezpieczeństwa wszystkie stojaki z regulacją hydrauliczną powinny być zabezpieczone na wymaganej wysokości za pomocą sworzni.

## 5. Ławka do wyciskania leżąc

Ławka musi być solidnej konstrukcji, zapewniać maksymalną stabilność i być zgodna z następującymi wymiarami:

- Długość - nie mniej niż 1,22 m i powinna być zarówno płaska jak i pozioma.
- Szerokość - 29-32 cm
- Wysokość - 42-46 cm mierzona od podłogi do górnej części tapicerowanej powierzchni ławki bez zagłębień lub uwypukleń.
- Wysokość regulowanych stojaków przy ławce powinna wynosić od co najmniej 82 cm do maksymalnie 100 cm, mierząc od podłogi do pozycji spoczynkowej gryfu. Na nieregulowanych ławkach wysokość słupków musi wynosić od 87 cm do 100 cm od podłogi do położenia spoczynkowego gryfu.
- Minimalna szerokość pomiędzy stojakami ławki powinna wynosić 1,10 m.

- Dozwolone są regulowane stojaki bezpieczeństwa. Na Mistrzostwach Świata i Europy obowiązkowa jest ławka z zabezpieczeniami bocznymi.

## 6. Światła

Należy zapewnić system świateł, którym sędziowie podają swój werdykt. Każdy sędzia ma białe i czerwone światło, odpowiadające odpowiednio "zaliczony" lub "spalony". Światła muszą być połączone w taki sposób, aby zaświeciły się razem, po werdykcie każdego z sędziów a nie oddzielnie. Zalecane jest, aby światła były ułożone poziomo, odpowiadając pozycjom trzech sędziów. W przypadku nagłej potrzeby, tj. awarii w systemie elektrycznym, sędziom należy również zapewnić małe białe i czerwone flagi, za pomocą których mogą podać swój werdykt, opcjonalnie mogą unosić kciuki w górę lub w dół.

## Strój i wyposażenie osobiste.

*Całe wyposażenie, wraz ze strojem startowym musi być, zadbane i czyste, bez ubytków w materiale, niewystrzępione!*

1. **Kaftan/Kostium do przysiadów, martwego ciągu** — dywizja wielowarstwowa (**Multi Ply Division**) (odrębne zasady dotyczące „Single Ply” i RAW opisane są w innym rozdziale!) Dopuszczalny jest strój o podstawowej konstrukcji. Strój musi być jednoczęściowy, wykonany z poliestru, dzinsu lub płótna. Jego konstrukcja może składać się



z wielu warstw o dowolnej grubości, ale musi stanowić jednolitą całość. Ramiączka kostiumu muszą być założone na ramiona przez cały czas podczas wykonywania boju. Dozwolone są ramiączka na rzepy. Mogą być dowolnego koloru lub wielokolorowe. Długość nogawki, gdy strój jest założony, nie może przekraczać połowy uda (środek między krokiem a górną częścią kolana). Używanie zamków błyskawicznych jest dozwolone tylko w miejscach o niskim naprężeniu materiału (niedozwolone obszary: nogi, biodra, pośladki, plecy). Zamki wykonane z metalu lub stali są niedozwolone. Regulowane stroje mogą mieć rzepy lub sznurowania, ale muszą być one schowane tak aby nie zwisały i nie wystawały na zewnątrz. Sznury lub taśmy wykonane z gumy są niedozwolone. Kobiety mogą nosić jednoczęściowe kostiumy o wyglądzie podobnym do kaftanu wspomagającego. Trykoty z rękawami lub krótkimi nogawkami są niedozwolone.

2. **Podkoszulek w Multi Ply Division** — (odrębne zasady dotyczące „Single Ply” i RAW opisane są w innym rozdziale!) Jeden podkoszulek (o kroju typu T-shirt) z rękawami, musi być noszony pod kostiumem do przysiadów i przy wyciskaniu leżąc, jeśli nie jest założona koszula do wyciskania. Musi to być jednoczęściowy wyrób z tkaniny. Może składać się z wielu warstw, ale musi stanowić jednolitą całość. Grubość nie może zwiększać lub wzmacniać mięśni ciała. Rękawy muszą być krótkie i sięgać powyżej łokcia (nie zasłaniać go) podczas wykonywania boju. Może mieć dowolny kolor lub kolory, ale nie może przedstawiać rzeczy nieprzyzwoitych ani obrażać ducha zawodów.

3. **Koszula do wyciskania w Multi Ply Division** — (odrębne zasady dotyczące „Single Ply” i RAW opisane są w innym rozdziale!) Jedna koszula z rękawami może być noszona pod singletem (trykotem). Musi to być jednoczęściowy wyrób z tkaniny, poliestru, dżinsu lub płótna. Jej konstrukcja może składać się z wielu warstw, ale musi stanowić jednolitą całość. Rękawy muszą być krótkie i pozostawać powyżej łokcia podczas wyciskania (odslaniać ten staw) oraz muszą zasłaniać pachy. Dozwolone są rzezy lub odkryte plecy. Koszula może mieć dowolny kolor lub kolory, ale nie może przedstawiać rzeczy nieprzyzwoitych ani obrażać ducha zawodów. Noszenie koszuli do wyciskania i podkoszulka jednocześnie jest niedozwolone.
  
4. **Majtki w Multi Ply Division** — (odrębne zasady dotyczące „Single Ply” i RAW opisane są w innym rozdziale!) Można nosić parę majtek o dowolnym kroju, pod warunkiem, że długość nogawek nie przekracza połowy uda, a ich góra część nie sięga do połowy torsu. Majtki stanowić jednolitą całość i być wykonane z tkaniny. Mogą składać się z wielu warstw o dowolnej grubości, ale muszą stanowić jednolitą całość. Suspensorium lub standardowa bielizna są dozwolone pod majtkami.
  
5. **Skarpety** — można założyć jedną parę skarpet. Nie mogą sięgać powyżej kolan ani stykać się z taśmami (kneewraps) lub z nakolannikami (kneesleevs). Dłuższe typy skarpet są zabronione. Do martwego ciągu WYMAGANE są podkolanówki lub plastikowe ochraniacze na golenie, aby zakryć piszczele.

6. **Uwagi specjalne** — kobiety mogą nosić dodatkowe majtki lub figi ochronne. Kobiety mogą również nosić biustonosz pod warunkiem, że nie zawiera specjalnego wzmocnienia. Dozwolone jest stosowanie tamponów, podpasek higienicznych lub innych podobnych artykułów używanych przez kobiety do higieny intymnej. Kobiety mogą stosować plastikowe lub tekstylne ochraniacze na golenie, ale nie mogą one sięgać do punktu wyższego niż dolna granica rzepki i nie mogą zaczynać się niżej niż górna granica stawu skokowego.
7. **Pas** — zawodnik może nosić pas, który powinien znajdować się na zewnątrz kostiumu.

#### **Materiały i konstrukcja pasów:**

- Część główna konstrukcji pasa powinna być wykonana ze skóry, z jednej lub więcej warstw, które mogą być sklejone i / lub zszyte ze sobą, bądź z tkaniny, winylu lub nylonu, bez elementów metalowych dozwolonych w pasie, z wyjątkiem tych wymienionych poniżej.
- Nie może mieć żadnych dodatkowych wypełnień, usztywnień lub podpór z jakiegokolwiek materiału zarówno na powierzchni jak i ukrytych pomiędzy warstwami pasa.
- Metalowa klamra, bolce i szwy są jedynymi dozwolonymi elementami pasa, które nie są wykonane ze skóry. Klamra powinna być przymocować na jednym końcu pasa za pomocą nitów i / lub szwów. Pas nie może mieć nadmuchiwanego elementu na wewnętrznej stronie bądź pomiędzy jego warstwami.
- Pas powinien być zapięty odpowiednio do swojej konstrukcji (bolce) a koniec pasa powinien być włożony w szlufkę, tak by nie odstawał od ciała.

- Na zewnętrznej stronie pasa może znajdować się imię i nazwisko zawodnika, nazwa kraju lub klubu.
- Klamra pasa może posiadać jedno lub dwa bolce do zapinania. Pas może również posiadać klamrę "dźwignię".

#### Wymiary:

- Maksymalna szerokość pasa nie może przekraczać 10 cm.
  - Grubość pasa może wynosić maksymalnie 13 mm wzdłuż głównej długości.
8. **Obuwie** — obuwie jest obowiązkowe. Musi być masywniejsze niż standardowe skarpetki. Jedynym ograniczeniem dla tego obuwia jest to, że nie są dozwolone żadne metalowe kliny ani kolce.
9. **Owijki/taśmy** — materiał, z którego zrobione są taśmy powinien być wykonany splotem elastycznym, głównie z poliestru, bawełny lub bandaża elastycznego lub ich kombinacji.

#### **Owijki/taśmy mogą być używane w następujący sposób:**

- Nadgarstki - można używać taśmy o długości nieprzekraczającej 1 m i szerokości 8 cm. Jako alternatywę można używać elastyczne opaski na nadgarstek o szerokości nieprzekraczającej 10 cm. Połączenie tych dwóch elementów jest niedozwolone. Taśmy mogą być wyposażone w rzep do ich zamocowania i pętlę na kciuk pomagającą je zakładać. Podczas wykonywania boju pętlę nie może pozostawać założona na kciuku. Owijka na nadgarstek nie może

- przekraczać więcej niż 10 cm powyżej i 2-1/2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, nie przekraczając w sumie 12 cm w obu kierunkach.
- Kolana - można używać taśmy o długości nieprzekraczającej 3 m i szerokość 8 cm. Jako alternatywę można używać elastyczne wspomagacze (kneesleeve) kolanowe o długości nieprzekraczającej 30 cm. Połączenie tych dwóch elementów jest niedozwolone. Taśma na kolano nie powinna wystawać ponad 15 cm powyżej i 15 cm poniżej środka stawu kolanowego, nie przekraczając łącznie 30 cm w obu kierunkach. Taśmy założone na kolana nie mogą dotykać skarpet ani stroju startowego.
  - Łokcie – owijki/taśmy mogą być używane tylko podczas przysiadów i martwego ciągu. Użycie podczas wyciskania leżąc jest zabronione. Założone mogą obejmować ogólny obszar łokcia, ale nie mogą rozciągać się na nadgarstek lub ramię. Mogą to być gumowane ochraniacze wspomagające lub elastyczne owijki, jednak muszą stanowić pojedynczy element o długości 1 m lub mniej.
  - Owijki – mogą być zszywane, ale tkanina nie może zachodzić na siebie (na tzw. zakładkę), muszą być połączone ze sobą końcami.

## 10. Plastry

- Na kciuku można nosić dwie warstwy plastra, bandaża lub taśmy, jednak nigdzie indziej bez oficjalnej zgody sędziów lub Oficjalnych Przedstawicieli WPC obecnych na zawodach. Żadne plastry, bandaże ani taśmy nie mogą być

używane jako pasek pomagający utrzymać gryf w trakcie boju.

- Za zgodą i pod nadzorem sędziów, Oficjalnych Przedstawicieli WPC, lekarza lub wyznaczonego sanitariusz zabezpieczającego zawody, zawodnicy mogą zastosować plastry opatrunkowe, bandaże, taśmy lub opatrunki z gazą w miejscach, gdzie nastąpił uraz na ciele. Podobnie plastry opatrunkowe, bandaże, taśmy lub opatrunki z gazą mogą być stosowane na rany powstałe wewnątrz dłoni, ale w żadnym wypadku zastosowane środki opatrunkowe nie mogą obejmować grzbietu dłoni.

## 11. Ogólne

- Używanie oleju, smaru lub innych smarów/nawilżaczy i płynów na ciele, stroju lub sprzęcie osobistym które mogą pomóc w wykonaniu boju jest niedozwolone. Nie wyklucza to stosowania maści leczniczych. Zastosowane maści lecznicze mają być niewidoczne (wtarte w skórę) podczas wykonywania boju. Można używać tylko pudru dla dzieci. Puder może zawierać kredę, magnezję, talk, żywicę lub węglan magnezu. Można stosować spray klejowy, ale tylko na zawodniku, a nie na sprzęcie (sztanga).
- Nic nie może być celowo aplikowane na platformy, ławki lub sztangi.
- Wszystkie elementy stroju i wyposażenia zawodnika muszą być czyste, schludne i reprezentacyjne. Według uznania sędziego, zawodnik, który nie spełnia powyższych wymogów nie może kontynuować swojego startu

w zawodach. Przesadzone sposoby "zagrzewania się" (np. przeklinanie, uderzanie) będą ograniczane według uznania sędziego.

## Kontrola stroju i wyposażenia osobistego.

1. Podczas wszystkich zawodach nie będzie oficjalnej kontroli stroju ani wyposażenia osobistego przed startem.
2. Obowiązkiem zawodnika będzie obecność na platformie w ubiorze zgodnym z zasadami dotyczącymi stroju i wyposażenia osobistego.
3. Wszelkie elementy i stroju i wyposażenia zawodnika wymienione w podpunkcie „strój i sprzęt osobisty” mogą być sprawdzone przed zawodami, jeżeli zawodnik ma jakiegokolwiek wątpliwości co do zgodności z obowiązującymi zasadami dotyczącymi stroju i wyposażenia osobistego. O taką kontrolę należy wnioskować podczas sesji ważenia i skierować ją do jednego z obecnych sędziów WPC niezaangażowanego w ważenie. Inspekcje takie mogą być również przeprowadzane w dowolnym czasie przed wejściem na platformę lub jej opuszczeniem przez jednego z wyznaczonych Oficjalnych Przedstawicieli WPC lub przez sędziego WPC.
4. Wszelkie niejasności lub wątpliwości co do legalności części stroju bądź wyposażenia zawodnika będą przekazywane wyznaczonym "Oficjalnym Przedstawicielom WPC".
5. Elementy stroju osobistego nieobjęte zasadami dotyczącymi kostiumów i wyposażenia osobistego, takimi jak: opaski na głowę, ochraniacze na zęby,

- baretki, zegarki, przypinki do kostiumu, okulary i kobiece artykuły do higieny intymnej są dozwolone. Jednakże czapki, bandany lub opaski na głowę noszone w celu zakrycia głowy jako czapki nie mogą być noszone na platformie.
6. Wszelkie przedmioty noszone na platformie uznane za kontrowersyjne ze względu na czystość, rozdarcia lub postrzępienia, nieprzyzwoite lub obraźliwe w duchu konkursu muszą być zdjęte, zanim zawodnik będzie mógł rozpocząć bój.
  7. Jeżeli zawodnik będąc na platformie ma na sobie lub używa wyposażenia, które jest niezgodne z zasadami dotyczącymi stroju i wyposażenia osobistego lub nie zostało zweryfikowane, zawodnik utraci podejście i może zostać zdyskwalifikowany z zawodów. Wszelkie nieznaczące niedopatrzienia lub przedmioty wymienione w punkcie (5), zauważone przed wykonaniem boju, powinny być wskazane zawodnikowi i usunięte przez niego przed kontynuowaniem boju.
  8. Każdy zawodnik przed i/lub po wykonaniu boju może zostać sprawdzony, jeżeli którykolwiek z sędziów ma wątpliwości co do legalności kostiumu lub wyposażenia osobistego w odniesieniu do obowiązujących zasad.
  9. Każdy zawodnik, który pobije rekord świata, musi obowiązkowo zostać poddany kontroli. Inspekcja jest wizualna, gdy legalność stroju i wyposażenia osobistego zawodnika jest oczywista a w przypadku wątpliwości należy przeprowadzić dokładną kontrolę. Dokładne kontrole powinny być przeprowadzane poza platformą, najlepiej w strefie prywatnej, przez trzech sędziów lub przedstawicieli WPC delegowanych przez sędziów w przypadkach, kiedy zawodnik jest płci przeciwnej. We wszystkich przypadkach sędzia główny musi ogłosić spikerowi

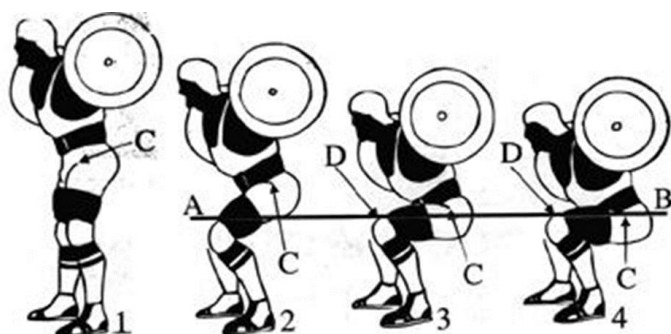


i protokolantowi, że rekord zawodnika został zweryfikowany.

# Boje.

## Przysiad

1. Po zdjęciu sztangi ze stojaków, patrząc w kierunku przodu pomostu, zawodnik może poruszać się do przodu lub do tyłu, aby ustawić się w dogodnej dla siebie pozycji. Górna część gryfu nie może znajdować się niżej niż 3 cm od górnej części barku (naramienny przedni). Gryf powinien leżeć poziomo na barkach/plecach w poprzek ramion, trzymany dłońmi chwytem otwartym lub zamkniętym (kciuk). Stopy ustawione płasko na pomoście, a kolana muszą być zablokowane (patrz Diagram).
2. Zawodnik musi czekać w tej pozycji na komendę sędziego głównego. Komenda zostanie podana, gdy tylko zawodnik przyjmie odpowiednią i stabilną postawę z odpowiednio ułożoną na plecach sztangą i zasygnalizuje gotowość wykonania boju.-Komenda sędziego głównego powinna składać się z ruchu ramienia w dół i słyszalnego polecenia "**Squat**".
3. Po otrzymaniu komendy od sędziego głównego, zawodnik musi zgiąć kolana i wykonać przysiad do momentu aż górna powierzchnia uda zaraz przy stawie biodrowym będzie niżej niż górna część kolana. (Patrz Schematy 1, 2, 3 i 4).



4. Zawodnik musi powrócić do pozycji początkowej, bez podwójnego „odbicia” i uzyskać pozycję wyprostowaną z zablokowanymi kolanami. Sztanga może się zatrzymać, ale nie może się cofnąć podczas wstawania. Gdy tylko zawodnik przyjmie ustabilizowaną pozycję końcową, sędzia główny poda komendę nakazującą ukończenie boju i odłożenie sztangi na stojak.
5. Komenda do odłożenia sztangi składa się z ruchu wstecznego ramienia sędziego i słyszalnego polecenia "**Rack**". Zawodnik musi wtedy odłożyć sztangę na stojak.
6. Zawodnik musi być ustawiony twarzą w kierunku sędziego głównego.
7. Zawodnik nie może przytrzymywać zacisków, tulei ani talerzy w żadnym momencie podczas wykonywania boju. Jednakże zewnętrzne krawędzie dłoni trzymających gryf mogą stykać się z wewnętrzną powierzchnią kołnierza tulei.
8. Na pomoście, w żadnym momencie, nie może znajdować się więcej niż pięć i nie mniej niż dwie osoby obsługujące pomost. Sędzia główny może według własnego uznania, dla bezpieczeństwa zawodnika oprócz lub zamiast wyznaczonej obsługi pomostu, wyznaczyć dodatkowe osoby pod

warunkiem, że nie zostanie przekroczona maksymalna liczba pięciu osób na pomoście. Tylko wyznaczona obsługa może pozostać na pomoście podczas wykonywania boju.

9. Zawodnik może skorzystać z pomocy obsługi pomostu podczas ściągania sztangi ze stojaków; jednakże, gdy gryf zostanie już ściągnięty, obsługa nie będzie fizycznie pomagać zawodnikowi w zajęciu odpowiedniej pozycji do siadu. Obsługa pomostu może pomóc zawodnikowi w utrzymaniu kontroli, w przypadku, kiedy zawodnik potknie się lub przejawia jakąkolwiek ewidentną niestabilność.
10. Zawodnik będzie miał tylko raz podaną komendę na każdą próbę.
11. Zawodnik może otrzymać dodatkową próbę na tym samym ciężarze według uznania sędziego głównego, jeżeli niepowodzenie w podejściu było spowodowane błędem popełnionym przez jednego lub więcej asekurantów.

## **Przyczyny dyskwalifikacji przysiadu**

1. Nieprzestrzeganie komend podawanych przez sędziego głównego podczas rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Podwójne odbicie lub więcej niż jedna próba powstania z dołu.
3. Nieprzyjęcie wyprostowanej pozycji z zablokowanymi kolanami na początku i na końcu boju.
4. Ruch stóp w bok, w tył lub w przód, który stanowiłby krok lub potknięcie (po komendzie „**Squat**”).
5. Niedostateczna głębokość przysiadu (górną powierzchnia uda zaraz przy stawie biodrowym była

wyżej niż górna część kolana - zobacz schematy 2, 3 & 4).

6. Wszelka zmiana położenia stóp po sygnale „**Squat**”.
7. Kontakt asekurantów ze sztangą pomiędzy komendami sędziego.
8. Kontakt łokci lub ramion z nogami.
9. Nieudana próba odłożenia sztangi na stojaki.
10. Jakikolwiek upuszczenie lub zrzucenie sztangi.

## Wyciskanie leżąc

1. Prząd ławki musi być ustawiony na pomoście w stronę sędziego głównego (od strony stojaków).
2. Zawodnik musi leżeć na plecach, łopatki/tylna część barków oraz pośladki muszą być w stałym kontakcie z ławką. Całe stopy lub ich część (palce, krawędzie) muszą być postawione na podłodze i mieć z nią stały kontakt. Pozycja głowy jest dowolna.
3. Zawodnik może użyć odpowiedniej wysokości podkładek pod nogi w celu uzyskania stabilnej pozycji. Niezależnie od tego stopy muszą być w stałym kontakcie z podwyższoną powierzchnią. Jeżeli stosuje się klocki, nie mogą one przekraczać wymiaru 45 cm x 45 cm.
4. Na pomoście nie może znajdować się więcej niż pięć i nie mniej niż dwie osoby obsługujące pomost. Sędzia główny może według własnego uznania, dla bezpieczeństwa zawodnika oprócz lub zamiast wyznaczonej obsługi, wyznaczyć dodatkowe osoby pod warunkiem, że nie zostanie przekroczona maksymalna liczba pięciu osób. Zawodnik może skorzystać z pomocy jednej lub kilku osób wyznaczonych do obsługi pomostu lub osobistego podającego w celu pomocy w ściągnięciu sztangi ze stojaków. Tylko wyznaczona obsługa pomostu może pozostać na pomoście podczas boju. Sztangę podaje się na wyprostowane i zablokowane w łokciach ramiona. Zawodnik musi zacząć rozpocząć bój od wyprostowanych ramion. Wyznaczony podający, po podaniu sztangi, musi natychmiast opuścić pomost odsłaniając sędziemu głównemu widok na zawodnika i przesunąć się na bok. Jeśli podający nie opuści natychmiast pomostu i/lub w jakikolwiek sposób odwraca uwagę lub utrudnia sędziowanie, sędziowie mogą podjąć decyzję, że podejście jest niezaliczone, uznać

- za „brak podejścia” i je spalić poprzez zapalenie trzech czerwonych świateł.
5. Rozstaw dłoni nie powinien przekraczać 81 cm, mierząc między palcami wskazującymi. Gryf powinien mieć oznakowanie fabryczne lub należy oznaczyć maksymalny rozstaw chwytu za pomocą taśmy. Jeśli zawodnik potrzebuje przesunąć chwyt i zastosować chwyt nierówny (poza oznaczonym pierścieniem), poprawiający stabilną pozycję wynikający np. z kontuzji, powinien przed podejściem zgłosić to sędziemu głównemu. Jeżeli zawodnik nie zgłosi faktu potrzeby zastosowania przesuniętego chwytu przed podejściem, wszystkie wyjaśnienia tego faktu i niezbędne konsultacje odbywają się kosztem czasu zawodnika przeznaczanego na wykonanie boju. Dozwolony jest podchwyt sztangi.
  6. Po otrzymaniu sztangi na wyprostowane ramiona, zawodnik powinien opuścić sztangę do klatki piersiowej i czekać na komendę sędziego głównego.
  7. Komenda powinna być słyszalnym poleceniem "Press" i podawana jest dopiero w momencie, gdy sztanga znieruchomieje na klatce piersiowej. Punkt styku sztangi z ciałem, może znajdować się na brzuchu pod warunkiem, że nie dotknie ona pasa.
  8. Zawodnik będzie miał tylko raz podaną komendę do rozpoczęcia boju.
  9. Po otrzymaniu komendy „**Press**”, sztanga ma być wyciśnięta w górę. Sztanga nie może zatopić się w klatce piersiowej lub wykonać ruch w dół podczas wyciskania. Zawodnik wyciska sztangę do momentu pełnego wyprostowania ramion, zablokowania łokci i nieruchomo oczekuje na słyszalną komendę „**Rack**". Podczas wykonywania boju sztanga może poruszać się w poziomie i może zatrzymać się podczas ruchu w górę, jednak nie może się cofnąć w kierunku klatki piersiowej.

## Przyczyny dyskwalifikacji wyciskania leżąc

1. Nieprzestrzeganie komend podawanych przez sędziego głównego podczas rozpoczęcia lub zakończenia boju.
2. Każda zmiana przyjętej pozycji, która powoduje utratę kontaktu pośladków z ławką bądź zmianę rozstawu chwytu (między komendami sędziego).
3. Jakikolwiek dodatkowy ruch lub zmiana pozycji stóp podczas wyciskania.
4. Odbicie sztangi od klatki piersiowej.
5. Zatopienie sztangi po komendzie sędziego „**Press**”.
6. Wyraźne nierównomierne prostowanie ramion podczas lub po zakończeniu wyciskania.
7. Jakikolwiek ruch sztangi w dół podczas lub na koniec wyciskania.
8. Kontakt obsługi pomostu ze sztangą pomiędzy komendami sędziego.
9. Każdy kontakt butów zawodnika z ławką bądź innymi częściami będącymi elementami konstrukcyjnymi ławki.
10. Umyślny kontakt sztangi ze stojakami podczas wykonywania boju, który ułatwia jego wykonanie.
11. Obowiązkiem zawodnika jest poinformowanie wszystkich osób podających sztangę o obowiązku jak najszybszego opuszczenia pomostu, gdy tylko sztanga zostanie podana na wyprostowane ramiona. Osoba ta nie może wrócić na pomost po zakończeniu podejścia, także w wypadku nieudanego podejścia. Jest to szczególnie ważne by podający opuścił pomost tak szybko jak to możliwe, aby nie zasłaniać widoku sędziemu głównemu. Nieprzestrzeganie powyższego zapisu skutkować może niezaliczeniem boju.



## Martwy ciąg

1. Sztanga musi leżeć poziomo na pomoście naprzeciwko stóp zawodnika. Zawodnik łapie sztangę wybranym chwytem w obie dłonie i podnosi ją do momentu osiągnięcia pozycji wyprostowanej. W trakcie wykonywania boju sztanga może się zatrzymać, ale nie może opaść w dół.
2. Zawodnik musi stać przodem do sędziów.
3. Po zakończeniu podnoszenia kolana zawodnika powinny być zablokowane na wyprostowanych nogach, a zawodnik powinien przyjąć wyprostowaną pozycję.
4. Komenda sędziego głównego składa się z ruchu ramienia w dół i słownego polecenia "**Down**". Komenda nie zostanie podana, dopóki sztanga nie zostanie zatrzymana i unieruchomiona, a zawodnik nie znajdzie się w widocznie wyprostowanej pozycji końcowej.
5. Każde uniesienie sztangi (oderwanie od podłoża) lub jakakolwiek inna próba oderwania jej od podłoża (szarpanie) będzie liczona jako rozpoczęcie boju.

### **Przyczyny dyskwalifikacji w trakcie martwego ciągu**

1. Jakikolwiek ruch sztangi w dół przed osiągnięciem pozycji kończącej bój.
2. Nieprowadzenie w przyjęciu wyprostowanej pozycji końcowej.
3. Niezablokowanie kolan na wyprostowanych nogach po zakończeniu podnoszenia sztangi.

4. Wspieranie sztangi na udach podczas wykonywania ciągu (tzw. wózek). "Wspieranie" definiuje się jako pozycję ciała przyjętą przez zawodnika w trakcie wykonywania boju, której nie można utrzymać bez przeciwwagi w postaci podnoszonego ciężaru.
5. Ruch stóp w bok, w tył lub w przód, który stanowiłby krok lub potknięcie.
6. Opuszczenie gryfu przed otrzymaniem komendy sędziego głównego „**Down**”.
7. Opuszczenie sztangi w sposób niekontrolowany – bez trzymania sztangi w obu dłoniach do momentu położenia jej na platformie.

## Ważenie

1. Ważenie zawodników rozpoczyna się na 24 godziny przed rozpoczęciem zawodów dla danej kategorii. Początkowa sesja ważenia powinna trwać minimum półtorej godziny. Powinna być jeszcze zorganizowana wieczorna sesja ważenia. Te dwie sesje ważenia są obowiązkowe. Można zorganizować dodatkowe sesje ważenia według uznania i zgody Komitetu Organizacyjnego Zawodów i wyznaczonych Oficjalnych Przedstawicieli WPC. Wszystkie sesje ważenia i ich czas trwania muszą być ogłoszone i przekazane do wiadomości wszystkim zawodnikom i trenerom.
2. Wszyscy zawodnicy danej kategorii muszą ważyć się podczas jednej z obowiązkowych lub dodatkowych (jeśli są ustalone) sesji ważenia, które muszą odbywać się w obecności co najmniej jednego sędziego WPC. Ważenie musi odbywać się z zachowaniem zasad prywatności, dostępnym jedynie dla zawodników, trenerów zawodników, osób wyznaczonych, a także sędziów WPC lub wyznaczonych Oficjalnych Przedstawicieli.-Uzyskana i zapisana masa ciała zawodnika nie może zostać podana do wiadomości publicznej, dopóki wszyscy zawodnicy startujący w danej kategorii nie zostaną zważeni. Podczas ważenia na Mistrzostwach Świata musi być co najmniej 2 sędziów WPC pochodzący z różnych krajów.
3. Zawodnicy muszą być ważeni nago lub w standardowej bieliźnie (majtki dla mężczyzn, stanik i majtki dla kobiet). Procedura ważenia musi zapewniać ważenie zawodników wyłącznie w obecności osób tej samej płci co zawodnik. W tym celu mogą być wyznaczani inni sędziowie WPC.

4. Podczas sesji ważenia osoby niepewne co do legalizacji swego sprzętu, wyposażenia osobistego i ubioru powinny mieć te przedmioty ze sobą by zostały skontrolowane i zweryfikowane przez sędziów WPC.
5. W celu uporządkowania ważenia można losować numery startowe. Numery startowe ustalą również kolejność podejść podczas zawodów, gdy zawodnicy podadzą taki sam ciężar w podejściach.
6. Każdy zawodnik może zostać zważony tylko jeden raz. Osoby, których waga ciała jest większa lub mniejsza niż limity do zgłoszonej kategorii, mogą wrócić na ważenie. Muszą wrócić na ważnie podczas jednej z oficjalnych sesji lub przed zakończeniem ostatniego oficjalnego ważenia, w przeciwnym razie zostaną wyeliminowane ze startu w tej kategorii wagowej. Osoby które próbują „zmieścić się” w wybranej kategorii, mogą być ponownie ważone i tak często jak chcą, w godzinach wynikających z harmonogramu ważenia.
7. Zawodnik, który jest zbyt ciężki, może przejść do następnej wyższej kategorii wagowej. Zawodnik musi zostać ponownie zważony podczas sesji ważenia ustalonych dla nowej kategorii. Wszystkie reguły dotyczące kwalifikacji muszą zostać spełnione. Spełnienie wszelkich wymagań związanych z kwalifikacją spoczywa na zawodniku.
8. Zawodnik, który waży mniej niż powinien dla wybranej kategorii, może przejść do niższej kategorii, pod warunkiem, że jeszcze się nie odbyła (boje nie zostały przeprowadzone). Wszystkie reguły dotyczące kwalifikacji muszą zostać spełnione. Spełnienie wszelkich wymagań związanych z kwalifikacją spoczywa na zawodniku.
9. Oficjalne masy ciała rejestruje się do setnej części kilograma (drugie miejsce po przecinku).

10. Zawodnik, który się nie zważył i nie zarejestrował swoich pierwszych bojów przed końcem ostatniej sesji ważenia, nie może brać udziału w zawodach. W przypadku szczególnych warunków pogodowych i / lub niebezpiecznych warunków w miejscu imprezy, przedłużenie czasu ważenia ustala się według uznania oficera technicznego lub wyznaczonego "Oficjalnego Przedstawiciela WPC".
11. Jeśli dwóch zawodników ma taką samą masę ciała podczas ważenia i ostatecznie osiągnie ten sam wynik, to po zakończeniu zawodów, zostaną oni ponownie zważeni, a osoba lżejsza uznana zostanie za zwycięzcę. Jeśli jednak po ważeniu okaże się, że ich waga wciąż jest jednakowa, obaj zajmą to samo miejsce (ex-equo) i otrzymają takie same nagrody. W takim przypadku na pierwszym miejscu jest dwóch zawodników, a kolejny zawodnik jest trzeci i tak dalej.
12. Zawodnicy (jeżeli istnieje taka potrzeba) powinni sprawdzić wysokość stojaków dla przysiadów i wyciskania leżąc oraz wysokość ewentualnych podkładek pod nogi w czasie poprzedzającym rozpoczęcie konkurencji. Dodatkowo wymagane jest podanie pierwszych podejść podczas ważenia.

## Porządek zawodów.

### System podawania podejść:

- Podczas ważenia zawodnik musi podać pierwsze podejścia dla wszystkich trzech bojów.
- Jedną grupę startową tworzy 20-tu lub mniej zawodników.
- 20 zawodników może być podzielonych na dwie grupy startowe, jednak preferuje się jedną grupę startową.
- Ponad 20 zawodników musi zostać podzielonych na grupy startowe o odpowiedniej liczbie zawodników. Decyzje dotyczące takich podziałów podejmowane są przez wyznaczonych "Oficjalnych Przedstawicieli WPC" w porozumieniu z Komitetem Organizacyjnym Zawodów. W miarę możliwości wszyscy zawodnicy w tej samej kategorii wagowej powinni startować w tej samej grupie startowej.
- Grupy startowe powinny być opisywane jako "A", "B", "C" itp. Grupa "A" zwykle składa się z zawodników z tej samej kategorii wagowej. Grupa startowa "B" to kolejna kategoria wagowa o wyższej wadze ciała i tak dalej. Jeżeli liczba zawodników w jednej kategorii wagowej wymaga podzielenia jej na więcej niż jedną grupę startową. Pierwsza grupa powinna składać się z zawodników o niższych łącznych (prognozowanych) wynikach niż druga grupa startowa tej kategorii i tak dalej. Podziału należy dokonywać na podstawie poprzednich najlepszych wyników „total” zawodników.
- W połączonych zawodach mężczyzn i kobiet można dokonywać różnych ustaleń dotyczących

podziału na grupy startowe. W przypadku gdy jest kilka grup startowych, grupa "A" musi zakończyć wszystkie trzy serie przysiadu (wszystkie trzy próby), dopiero wtedy grupa "B" wykona wszystkie trzy serie przysiadu i tak dalej, powtarzając ten sam schemat dla wyciskania leżąc i martwego ciągu. Trzy nieudane próby w jednym z bojów automatycznie eliminują zawodnika z zawodów. Zawodnik taki nie będzie mógł ponownie uczestniczyć jako „gość” /nieklasyfikowany ani nie może podchodzić pod bicie rekordu. Tylko na zawodach lokalnych lub regionalnych będzie to pozostawione decyzji kierownika zawodów. W przypadku, gdy liczba zawodników w grupie startowej spadnie do dziesięciu lub mniej, nastąpi automatyczna 5-minutowa przerwa po zakończeniu wszystkich pierwszych prób, a następnie ponownie po ukończonych wszystkich kolejnych próbach w serii.

- Wszyscy zawodnicy podejmą pierwszą próbę w pierwszej rundzie, drugą próbę w drugiej rundzie i trzecią próbę w trzeciej rundzie.
- Sztanga musi być obciążana rosnąco podczas biegu podejść na zasadzie dokładania obciążeń. W żadnym momencie trwania podejść danej serii obciążenie nie może być zredukowane/ściągane z wyjątkiem błędów opisanych w niniejszym dokumencie, a następnie tylko na końcu danej serii podejść.
- Kolejność podejść w każdej rundzie zostanie określona na podstawie podanego przez zawodnika ciężaru. Przy okazji dwóch zawodników, którzy podali ten sam ciężar, zawodnik z niższym numerem startowym, wylosowanym przed ważeniem, podejdzie jako pierwszy, jeśli nie było losowania numerów

startowych to jako pierwszy zawodnik staruje też, który jest cięższy.

- Zawodnik nie będzie mógł obniżyć ciężaru, do którego podchodził w poprzedniej rundzie.
- Jeśli zawodnik spali podejście musi czekać do końca rundy zanim ponownie spróbuje podnieść ten sam ciężar.
- Wszelkie podejścia niezaliczone z powodu błędu sekretarza, błędu ładujących lub asekurantów, bądź z jakiegokolwiek innego powodu, za wyjątkiem błędu zawodnika (nieudany bój z jego winy) ogłoszone będzie, że powtórne podejścia będą miały miejsce na końcu rozgrywanej serii podejść, w której wystąpił błąd (np. pierwsza seria), niezależnie od zwiększającego się ciężaru sztangi. Jeśli taki błąd wystąpi u ostatniego zawodnika w serii, błąd zostanie natychmiast skorygowany, a zawodnik otrzyma możliwość wykonania kolejnej próby w ciągu czterech minut od ponownego załadowania dla niego sztangi. Jeżeli taki błąd wystąpi u pierwszego zawodnika w serii, a jego podejście zostanie powtórzone na końcu danej serii i jego kolejny ciężar nadal czyni go pierwszym w rozpoczynającej się serii przydzielane są mu cztery minuty przed następnym podejściem. Są to dwie rzadkie sytuacje, kiedy zawodnicy startują sami po sobie.
- Zawodnik ma możliwość dokonania jednokrotnej zmiany ciężaru przy każdej pierwszej próbie rozpoczynającej serię. Jeśli zawodnik znajduje się w pierwszej grupie startowej, zmiany może dokonać w dowolnym czasie do pięciu minut przed rozpoczęciem pierwszej serii podejść danego boju. Zawodnikom w następnych grupach przyznawane jest takie samo prawo do



zmian ciężarów pierwszych podejść w okresie do pięciu podejść poprzedzających od zakończenia ostatniej rundy poprzedniej 3 serii (do pięciu ostatni zawodników kończących bój w trzecich podejściach). Wcześniejsze powiadomienie o tych terminach zostanie ogłoszone przez spikera. Przeoczenie tych ogłoszeń nie powinno być zagrożeniem dla zawodnika. Sędzia główny oraz "Oficjalni Przedstawiciele WPC" będą rozstrzygać w przypadku zaistnienia takiej sytuacji.

- Zawodnicy muszą zgłosić swoje drugie i trzecie podejścia w ciągu jednej minuty od zakończenia poprzedniego podejścia. Jeśli w ramach jednodominutowego limitu czasu nie zostanie zgłoszony żaden ciężar, zawodnik utraci kolejne podejście.
- Nie można zmienić ciężarów zgłoszonych dla drugich i trzecich podejść dla przysiadu i wyciskania leżąc.
- W martwym ciągu dozwolona jest zmiana ciężaru. Zawodnik nie może zmienić ciężaru, jeśli został już wywołany do podejścia a sztanga została już oficjalnie ogłoszona za "ready" lub "loaded". Przy drugich próbach, zawodnik może zmienić ciężar jeden raz, a przy trzecim podejściu zawodnikowi pozwala się na dwie zmiany ciężaru nawet jeśli został on wezwany do podejścia, ale sztanga nie została jeszcze ogłoszona jako "ready" lub "loaded".
- W przypadku zawodów w jednym boju pierwsze podejście może zostać zmienione do pięciu minut przed rozpoczęciem podejść grupy zawodnika. Trzecia próba może zostać zmieniona dowolną ilość razy dopóki zawodnik nie zostanie wezwany do rozpoczęcia podejścia.

- Aby uniknąć jakichkolwiek wątpliwości lub nieporozumień związanych ze zgłaszaniem podejść, sugerowana jest następująca procedura: deklarowane ciężary należy przekazać na piśmie, w formie kart podejść do poszczególnych bojów kierownikowi sekretariatu. Karty podejść dla każdego boju będą innego koloru. 3 tego samego koloru dla przysiadu, 3 innego koloru dla wyciskania i 3 trzeciego koloru dla ciągów. Zawodnik lub trener wypełnia odpowiednie karty podejść z żądanym ciężarem i podpisuje kartę. Przy pierwszych próbach karty podejść będą używane tylko wtedy, gdy zmieniony zostanie ciężar podany przy ważeniu.
- Jeżeli zawody składają się z jednej grupy startowej, pomiędzy bojami zostanie ustanowiona co najmniej 20-30 minutowa przerwa w celu zapewnienia odpowiedniego czasu na rozgrzewkę.
- Jeśli podczas zawodów jest więcej niż jedna grupa startowa, boje będą zorganizowane na przemian. W związku z tym odstęp czasowy między grupami startowymi nie jest wymagany, poza czasem niezbędnym do zorganizowania pomostów po zmianach bojów. Osoby, które nie biorą udziału w podejściach pierwszej grupy, będą mogły rozgrzewać się podczas ich trwania.

## Komitet Organizacyjny zawodów wyznaczy następujące osoby funkcyjne:

- Spiker
- Sędzia czasowy
- Sekretarz zawodów
- Punktowi
- Rejestrujący rekordy
- Obsługa pomostu

*W razie potrzeby można powołać dodatkowe osoby funkcyjne, np. lekarze, ratownicy itp.*

### **Obowiązki osób funkcyjnych:**

- **Spiker** — jest odpowiedzialny za sprawne prowadzenie zawodów i działa jako Mistrz Ceremonii. Spiker porządkuje podejścia zawodników w należytej kolejności według zgłoszonych wcześniej ciężarów, (a jeśli to konieczne, zgodnie z numerami wylosowanymi podczas ważenia) i zapowiada kolejny ciężar oraz podaje nazwisko zawodnika, który do niego podejdzie. Dodatkowo ogłasza w kolejności trzech następnych zawodników, którzy będą wykonywali podejścia na pomoście po aktualnie startującym zawodniku. Po załadowaniu sztangi i przygotowaniu podestu do wykonania boju, sędzia główny poinformuje o tym fakcie spikera (SZTANGA GOTOWA), który to ogłosi i wywoła zawodnika do podejścia. Podejścia ogłaszane przez spikera powinny być widoczne na tablicach wyników ustawionych

w widocznym miejscu. Spiker odpowiedzialny jest również za ogłoszenie kończących się limitów czasowych odnoszących się do "Systemu Rund" - zgłaszanie podejść w trakcie czasu zezwalającego na zmianę pierwszych podejść, 5 minut przed rozpoczęciem pierwszej serii, 5 podejść przed rozpoczęciem kolejnej grupy startowej.

- **Sędzia czasowy** — odpowiada za nadzór nad upływem czasu między ogłoszeniem, że sztanga jest gotowa, a komendą sędziego głównego do rozpoczęcia podejścia przez zawodnika. Sędzia czasowy odpowiedzialny jest również za rejestrowanie oraz nadzór nad innymi dodatkowymi przerwami czasowymi, ilekroć jest to wymagane, np. po próbie zawodnik powinien opuścić pomost w ciągu 30 sekund (patrz punkt 8, ten rozdział). Gdy zegar zaczął odliczać czas do wykonania podejścia, można go zatrzymać tylko po upływie wyznaczonego czasu, rozpoczęciu boju lub według uznania głównego sędziego, który natychmiast informuje o tym sędziego czasowego. W związku z tym bardzo ważne jest, aby zawodnik i/lub trener zawodnika sprawdzili wysokości stojaków do przysiadów i wszelkie ustawienia związane z wyciskaniem na ławeczce (wysokość stojaków, grubość podkładów pod nogi itp.), jeżeli wcześniej nie zostały zebrane przed wywołaniem, ponieważ po komendzie, że sztanga jest gotowa, zegar zostanie uruchomiony. Wszelkie dalsze regulacje sprzętu i wyposażenia muszą być dokonywane już w ramach jednogminutowego limitu czasu na rozpoczęcie boju. Określenie rozpoczęcia podejścia zależy od danego boju. W siadzie i wyciskaniu rozpoczęcie boju pokrywa się

z sygnałem początkowym sędziego (Press i Squat). W ciągu, rozpoczęcie jest wtedy, gdy zawodnik podejmuje zdecydowaną próbę podniesienia sztangi. Obowiązkiem sędziego czasowego jest zatrzymanie zegara w zdefiniowanych momentach, tak aby każdy brzęczyk, który może być podłączony do urządzenia pomiaru czasu oznaczający jego upływanie, nie zdekoncentrował startującego zawodnika wykonującego podejście.

- **Sekretarz zawodów** — odpowiedzialny jest za zbieranie i ewidencję podawanych ciężarów wymaganych do kolejnych podejść od zawodników lub/i ich trenerów i bezzwłoczne przekazywanie tych informacji do spikera i sekretarza zawodów, najlepiej w formie sugerowanych kolorowych kart podejść. Zawodnik ma minutę od ukończenia jednej próby, a przekazaniem sekretarzowi zawodów ciężaru następnej próby. Za przestrzeganie limitu czasu tej operacji odpowiada sekretarz zawodów pod kierownictwem/nadzorem sędziego głównego.
- **Punktowi** — są odpowiedzialni za dokładne zapisywanie przebiegu zawodów i po ich zakończeniu, upewnienie się, że trójka sędziów podpisała oficjalne karty wyników.
- **Rejestrujący rekordy** — odpowiada w szczególności za nadzór nad biciem rekordów świata, zebranie niezbędnych danych i zainicjowanie procesu zgłoszenia pobitego rekordu w formie sprawozdania.
- **Obsługa pomostu** — odpowiedzialna jest za załadunek i rozładunek sztangi, ustawienia stojaka przy przysiadach lub stojaków w ławce do wyciskania, czyszczenie gryfu lub pomostu na żądanie i za zgodą sędziego głównego oraz za

utrzymanie czystości i porządku na pomoście. W trakcie zawodów na pomoście nie powinno być mniej niż dwóch lub więcej niż pięciu obsługujących pomost w tym samym czasie. Gdy zawodnik przygotowuje się do podejścia, obsługa pomostu może pomóc w ściągnięciu sztangi ze stojaków. Mogą również pomóc zawodnikowi w przygotowaniu się do przysiadu lub jeśli się potknie, a także w przypadku braku kontroli zawodnika nad sztangą oraz pomóc w odłożeniu sztangi na stojak po podejściu. Jednakże nie mogą dotykać zawodnika ani sztangi podczas wykonywania boju, tj. w okresie czasu pomiędzy komendą rozpoczęcia i zakończenia podana przez sędziego głównego. Jedynym wyjątkiem dla obsługi pomostu jest zasada, że jeśli zawodnik wyraźnie wykonał nieudane podejście i zachodzi niebezpieczeństwo doznania urazu, lub sędzia główny albo zawodnik zażądał interwencji, wtedy obsługa powinna przejąć kontrolę nad sztangą i pomóc zawodnikowi w odłożeniu sztangi na stojaki.

## Funkcjonariusze WPC:

- Oficerowie Federacji WPC - Prezydent, Przewodniczący / Sekretarz Generalny, Przewodniczący Komitetu Technicznego, Wiceprezydenci, wyznaczają pięciu "Oficerów konkursu WPC", którzy będą nadzorować wszystkie Mistrzostwa Świata i rozstrzygać wszelkie spory, które mogą zaistnieć w trakcie ich trwania. Tych pięciu Oficerów WPC ma pochodzić z co najmniej trzech krajów, które wystawiają swoją reprezentację na mistrzostwach. W zawodach międzynarodowych i rangi niższej niż Mistrzostwa Świata oficerowie WPC powołają trzech "Oficjalnych Przedstawicieli WPC " w tych samych celach. Przynajmniej dwaj przedstawiciele muszą pochodzić z różnych krajów reprezentowanych w zawodach.

Podczas zawodów odbywających się na pomoście lub platformie, tylko zawodnik, trener zawodnika, trzech sędziowie dyżurni i obsługa pomostu mogą przebywać na pomoście lub platformie. Podczas wykonywania boju na pomoście mogą przebywać wyłącznie: zawodnik, wyznaczona obsługa pomostu i trzech sędziowie dyżurni. Trenerzy pozostają poza pomostem. Strefa dla trenerów powinna zostać określona przez wyznaczonych "Oficerów zawodów WPC". Przebywanie innych osób na pomoście niż wyznaczona obsługa pomostu podczas przysiadu i martwego ciągu jest niedozwolone. Dozwolony jest jeden osobisty podający, który może podać ciężar zawodnikowi wykonującemu bój w trakcie wyciskania leżąc, jednak po prawidłowym zablokowaniu sztangi na wyprostowanych ramionach zawodnika, musi jak najszybciej opuścić obszar pomostu, aby nie zasłaniać startującego zawodnika sędziom.

Zawodnicy powinni przygotować się do wykonania boju poza pomostem. Na pomoście można wprowadzać jedynie drobne korekty, które nie wymagają żadnej pomocy. Ściąganie owijek/taśm, pasów i kostiumów należy wykonywać poza pomostem. Przedmioty takie jak magnezja, inhalatory, talk itp. powinny być wykorzystywane zgodnie z ich przeznaczeniem poza obrębem pomostu.

W zawodach podlegających jurysdykcji WPC, w tym w zawodach, w których ustanowiono bicie rekordów świata, stosowane obciążenia muszą być w kilogramach, a ciężar sztangi zawsze musi być wielokrotnością 2,5 kg. Ciężary muszą być podawane w kilogramach i dodatkowo mogą być ogłaszane w funtach.

### **Wyjątki od tej zasady:**

- W przypadku próby bicia rekordu świata w 4. próbie, ciężar sztangi musi wynosić co najmniej 500 gramów więcej ponad bieżący rekord. Taka próba będzie możliwa na końcu 3-ciej serii podejść kończącej bój w podnoszeniu.
- Próba bicia rekordu świata w ramach ustalonych podejść w trakcie trwania zawodów. Zawodnik może poprosić o próbę, której ciężar przekracza aktualny rekord o co najmniej 500 gramów. Jeśli bój zakończy się sukcesem, na arkuszu wyników zostanie zapisana tylko niższa wielokrotność 2,5 kg, a dokładna waga zostanie odnotowana w dokumentach potwierdzających rekord. Można zastosować ciężary funtowe, jeśli są



odpowiednio odważone i przeliczone na kilogramy.

We wszystkich zawodach obciążenie sztangi musi składać się z najcięższych dostępnych talerzy, które muszą być równe wadze zadeklarowanego ciężaru.

Sędzia główny przekazuje spikerowi w celu podania do ogólnej wiadomości wszystkie decyzje podjęte w przypadku popełnienia błędów podczas ładowania ciężaru na sztangę, błędnej zapowiedzi, błędów popełnionych podczas asekuracji bądź innych modyfikacji na platformie. Powyższe decyzje są najpierw omawiane z pozostałymi sędziami.

### **Przykłady błędów podczas ładowania:**

- Jeśli sztanga zostanie załadowana ciężarem mniejszym niż pierwotnie zadeklarowano, a próba zakończy się powodzeniem, zawodnik może zaakceptować udaną próbę podniesienia ciężaru lub zdecydować się na ponowną próbę pierwotnie zadeklarowanego ciężaru. Jeśli próba zakończy się niepowodzeniem, zawodnik otrzyma możliwość wykonania kolejnej próby pierwotnie zadeklarowanego obciążenia w kolejnym podejściu w serii.
- Jeśli sztanga zostanie załadowana ciężarem większym niż pierwotnie zadeklarowano, a próba zakończy się sukcesem, zawodnikowi zostanie uznana próba podniesienia ciężaru. Ciężar zostanie następnie zmniejszony, jeśli będzie to wymagane dla innych zawodników. Jeśli próba zakończy się niepowodzeniem,

zawodnik otrzyma możliwość wykonania kolejnej próby pierwotnie zadeklarowanego obciążenia.

- Jeśli ciężar nie jest taki sam po każdej stronie sztangi i bój się powiódł, obowiązują zasady dotyczące przeładowanych i niedociążonych sztang, jak wyżej. Jeśli jednak próba zostanie zaliczona, a podniesiony ciężar nie jest wielokrotnością 2,5 kg (tj. talerz 1,25 kg był tylko z jednej strony), ciężar zostanie zarejestrowany do niższej wielokrotności 2,5 kg. Jeśli próba zakończy się niepowodzeniem, zawodnik otrzyma możliwość wykonania kolejnej próby pierwotnie zadeklarowanego obciążenia.
- Jeśli nastąpi jakakolwiek zmiana sztangi oraz talerzy podczas wykonywania boju, a bój zakończy się powodzeniem, pod warunkiem, że żaden ciężar nie spadnie ze sztangi, próba zostanie zaakceptowana. Jeśli próba zakończy się niepowodzeniem lub spadną talerze, zawodnikowi zostanie przyznana kolejna próba na tym samym ciężarze.
- Jeśli pomost lub sprzęt ulegnie dezorganizacji (rozsunie się) podczas próby, a próba zakończy się powodzeniem, próba zostanie zaakceptowana. Jeśli próba zakończy się niepowodzeniem, zawodnikowi można przyznać kolejną próbę na tym samym ciężarze, według uznania sędziego głównego.
- Jeśli spiker popełni błąd ogłaszając ciężar większy lub mniejszy niż zadeklarowany przez zawodnika, sędziowie podejmą takie same decyzje, jak w przypadku błędów ładowania.
- Wszystkie próby, które zostaną powtórzone z powyższych powodów będą przeprowadzone na końcu rundy, w której wystąpił błąd.
- Jeśli zawodnik nie podejmie próby, ponieważ spiker nie ogłosił nazwiska zawodnika

w odpowiednim czasie lub wadze, wówczas ciężar zostanie zmniejszony, aby umożliwić próbę w trakcie rundy. Jeżeli to zdarzenie zakłóci przygotowania pozostałych zawodników, takim zawodnikom można przyznać dodatkowy czas na ponowne przygotowanie się. Decyzja pozostaje w gestii sędziego głównego.

- Minimalne zwiększenie obciążenia pomiędzy próbami wynosi 2,5 kg.
- Trzy nieudane próby w dowolnym boju automatycznie eliminują zawodnika z zawodów.
- Poza pomocą przy zdejmowaniu sztangi ze stojaków, zawodnik nie powinien otrzymać żadnej innej dodatkowej pomocy ze strony obsługi pomostu przy ustalaniu pozycji do wykonania próby. Jednakże, jeśli zawodnik potknie się lub utraci stabilną postawę podczas przygotowania do przysiadu, obsługa pomostu powinna pomóc zawodnikowi, dopóki nie odzyska stabilności.
- Po zakończeniu próby zawodnik powinien opuścić pomost w ciągu trzydziestu sekund. Nieprzestrzeganie tej zasady może skutkować dyskwalifikacją próby, decyzja według uznania sędziów.
- Wszelkie ułomności fizyczne, upośledzenia lub ograniczenia zawodnika, które mogą spowodować lub potencjalnie spowodować niezdolność do pełnego przestrzegania zasad, powinny zostać przedstawione i wyjaśnione wyznaczonym "Oficjalnym przedstawicielom WPC". Powinno to nastąpić z wyprzedzeniem, przed rozpoczęciem grupy. Zawodnik, "Oficjalny przedstawiciel WPC" i sędziowie pomostu sędziujący bój danego zawodnika, przedyskutują i ustalą sposób sędziowania uwzględniający w jak największym stopniu jego niesprawność.

Głuchota, ślepotą, nieprawidłowości w budowie kończyn lub ruchomości stawów, które uniemożliwiają prawidłowe wyprostowanie lub rozciągnięcie, są przykładami takich szczególnych rozważań w sposobie sędziowania.

- Jeżeli z powodu niewłaściwego zachowania na pomoście lub w jego pobliżu, uważa się, że zawodnik lub trener zdyskredytował dany sport, taka osoba lub osoby zostaną oficjalnie ostrzeżone. Jeśli niewłaściwe zachowanie będzie nadal trwało, wyznaczeni "Oficjalni przedstawiciele WPC" wraz z dyżurującymi sędziami mają prawo do dyskwalifikacji zawodnika i nakazania trenerowi i zawodnikowi opuszczenia miejsca zawodów. Kierownik zespołu musi zostać oficjalnie poinformowany zarówno o ostrzeżeniu jak i dyskwalifikacji.
- Wszystkie odwołania od decyzji lub zachowania sędziego, skargi dotyczące przebiegu konkursu lub zachowania jakiegokolwiek osoby lub osób biorących udział w konkursie będą składane do wyznaczonych "Oficjalnych przedstawicieli WPC". Musi to nastąpić natychmiast po zaistnieniu sytuacji, której dotyczy skarga lub wnioski. Odwołanie musi być poparte przez kierownika zespołu i / lub trenera i przedstawione w obecności jednego z nich lub obu.

*Wyznaczeni "Oficjalni Przedstawiciele WPC " rozpatrzą wszystkie skarg i wnioski.*

Jeśli uzna się to za konieczne, wyznaczeni "Oficjalni Przedstawiciele WPC" mogą tymczasowo zawiesić rozgrywanie zawodów, aby w pełni rozważyć sytuację.

Po rozpatrzeniu zażalenia skarżący zostanie poinformowany o wszelkich decyzjach i ewentualnych odpowiednich środkach, które mogą zostać podjęte. Werdykt wyznaczonych "Oficjalnych Przedstawicieli WPC" uznawany jest za ostateczny i nie ma prawa ani możliwości odwołania się do żadnego innego organu.

## Sędziowie

1. Skład sędziowski tworzą trzy osoby, sędzia główny i dwóch sędziów bocznych.
2. Sędzia główny odpowiedzialny jest za podawanie niezbędnych komend dla wszystkich trzech bojów, za przekazywanie spikerowi i sędziemu czasowemu informacji, że sztanga jest gotowa (w przypadku niepowołania sędziego czasowego sędzia główny może zarządzać przestrzeganiem czasu podejść). Za przekazanie spikerowi potwierdzonych rekordów świata oraz o wszelkich innych decyzjach podjętych w trakcie zawodów przez sędziego.

### Komendy podczas wykonania bojów

<b>Bój</b>	<b>Rozpoczęcie</b>	<b>Ukończenie</b>
<b>Przysiad</b>	Wizualny sygnał składający się z ruchu ramienia w dół razem ze słyszalną komendą „ <b>Squat</b> ”.	Wizualny sygnał składający się z ruchu ramienia w tył wraz ze słyszalną komendą „ <b>Rack</b> ”
<b>Wyciskanie leżąc</b>	Słyszalna komenda „ <b>Press</b> ” gdy sztanga jest nieruchoma na klatce piersiowej zawodnika.	Słyszalna komenda „ <b>Rack</b> ” po wyciśnięciu sztangi do wyprostowanych ramion i zablokowanych łokci.
<b>Martwy ciąg</b>	Nie wymaga komendy. Zawodnik rozpoczyna bój samodzielnie.	Sygnał wizualny składający się z ruchu ramienia w dół wraz ze słyszalną komendą „ <b>Down</b> ”.

3. Po umieszczeniu sztangi w stojakach lub na pomoście po ukończeniu boju sędziowie ogłaszają swoje decyzje za pomocą świateł. BIAŁEGO dla "BÓJ ZALICZONY " i CZEROWNEGO dla "BÓJ NIEZALICZONY ".
4. Trzech sędziowie zajmują miejsca wedle własnego uznania, z których będą mieli z nich najlepszy widok na platformę i powinni siedzieć podczas wykonywania boju. Sędzia główny musi pamiętać, żeby być dobrze widoczny dla zawodnika, który wykonuje przysiad i martwy ciąg, i być odpowiednio ustawiony. Aby nie rozpraszać zawodnika, sędzia główny powinien pozostać w bezruchu między komendami. Sędzia boczny i obsługa pomostu nie powinni sobie nawzajem przeszkadzać. Sędzia boczny powinien odpowiednio dostosować własną pozycję siedzącą i może pochylać się na boki lub do przodu podczas boju, aby uzyskać jak najlepszą widoczność. Sędzia boczny podczas przysiadu musi być ustawiony dokładnie z boku zawodnika, a nie z tyłu. Obsługa pomostu przy przysiadzie musi zapewnić "widok" dla sędziego bocznego, aby widział przysiad. Przeszkody w oglądaniu muszą zostać skorygowane przed rozpoczęciem boju, tzn. sędziowie boczni mogą poprosić obsługę pomostu o przesunięcie się, aby umożliwić im lepszy widok na zawodnika.
5. Przed zawodami, wyznaczeni "Oficjalni przedstawiciele WPC", sędzia lub dodatkowo zaproszeni przedstawiciele muszą się upewnić, że:
  - Pomost i sprzęt do zawodów są zgodne z wszystkimi obowiązującymi zasadami.
  - Sztangi i talerze są sprawdzane pod kątem odchylenia masy i prawidłowości działania, a sprzęt nie spełniający wymagań bądź uszkodzony jest niedopuszczony.
  - Wagi działają poprawnie i są dokładne.

- Zawodnicy ważą w granicach limitów dla danej kategorii wagowej oraz są ważeni w ramach czasowych wyznaczonych dla danej sesji ważenia.
  - Każdy strój lub sprzęt osobisty, na żądanie, jest sprawdzany i zatwierdzany lub odrzucany. Zawodnik może sprawdzić poprawność stroju i wyposażenia podczas ważenia u sędziego WPC.
  - Spiker, sędzia czasowy, obsługa biura, punktowi, rejestrujący rekordy i obsługa pomostu znają swoje obowiązki oraz zasady obowiązujące na ich stanowiskach.
6. Podczas zawodów trzech sędziów dyżurnych musi wspólnie potwierdzić, że:
    - Ciężar załadowanej sztangi jest zgodny z podanym przez spikera, w tym celu można wyposażyć sędziów w karty opisu ciężarów.
    - Boje są uznawane za "BÓJ ZALICZONY" i "BÓJ NIEZALICZONY" a wszystkie pozostałe aspekty dotyczące przebiegu zawodów są prowadzone zgodnie z zasadami wykonania boju.
    - Na platformie kostium i sprzęt osobisty zawodnika musi wizualnie spełniać dopuszczalne normy i są zgodne z obowiązującymi zasadami.
  7. Jeżeli podczas wykonywania boju sędzia zaobserwuje błąd wystarczający do uzasadnienia dyskwalifikacji boju, procedura wygląda następująco:
    - Sędziowie mogą zatrzymać bój dla bezpieczeństwa zawodnika. Sędzia główny powinien zasygnalizować zawodnikowi ruchem ręki i słyszalną komendą "Down" dla martwego ciągu i polecić obsłudze, aby wzięli sztangę przy przysiadzie i wyciskaniu leżąc tylko wtedy, gdy jest to bezpieczne i uzasadnione.
  8. Przed rozpoczęciem przysiadu lub wyciskania leżąc, jeżeli którykolwiek z sędziów nie zaakceptuje



z jakiejś przyczyny ustawienia zawodnika, zwróci uwagę na błąd w sposób, jak opisano wcześniej w pkt. 7. Jeśli wśród większości sędziów jest opinia, że błąd istnieje, sędzia główny nie poda komendy do rozpoczęcia boju i poinformuje zawodnika o "odłożeniu sztangi na stojaki". Sędzia główny widząc błąd, który może nie być widoczny dla sędziów bocznych, np. ręce trzymające kołnierze lub talerze przy przysiadzie lub uchwyt przekraczający 81 cm podczas wyciskania, może działać samodzielnie, informując zawodnika, aby "odłożył sztangę na stojaki". Na żądanie, wymagane jest aby sędzia główny szybko potwierdził charakter przewinienia i wyjaśnił to zawodnikowi lub trenerowi. Niewykorzystany limit czasu może zostać wykorzystany przez zawodnika na usunięcie usterki i powtórzenie próby po otrzymanej komendzie. Uwaga: w związku z powyższym ważne jest, aby Sędzia czasowy – zatrzymał czas wykonania bojów w przysiadzie i wyciskaniu leżąc, ale tylko wtedy, gdy zawodnik otrzymał komendę rozpoczęcia boju.

### **Błędy podczas wykonania przysiadu:**

- Trzymanie kołnierzy lub talerzy.
- Nieprzyjęcie wyprostowanej pozycji.
- Niezablokowanie kolan.
- Górna część sztangi ponad 3 cm poniżej górnej części tylnej części barków.

### **Przypadki podczas rozpoczęcia wykonania wyciskania leżąc, które powinny być traktowane jako błędy:**

- Rozstaw dłoni powyżej 81 cm.
- Rozpoczęcie boju z niezablokowanymi łokciami i wyprostowanymi ramionami.

### **Przypadki podczas wyciskania leżąc zaistniałe pomiędzy komendami sędziego, które będą traktowane jako błędy:**

- Buty zawodnika nie stykają się z pomostem lub podkładami o które wcześniej wnioskował zawodnik.
- Kontakt butów zawodnika z ławką lub jej podporami.
- Pośladki nie dotykają płaskiej powierzchni ławki.

O każdym z potencjalnych błędów zawodnik powinien zostać ostrzeżony przez jednego z obserwujących go sędziów.

9. Przed rozpoczęciem boju, jeżeli którykolwiek z sędziów bocznych zauważy oczywiste naruszenie zasad dotyczących stroju lub wyposażenia osobistego, zwróci uwagę na stwierdzony błąd sędziemu głównemu. Sędzia główny, który zauważy wykroczenie może działać sam. W obu przypadkach zostaną wezwani sędziowie do sprawdzenia zawodnika. Jeśli błąd zostanie uznany za celowy zamiar oszustwa, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany z zawodów. Jeżeli błąd zostanie uznany za niedopatrzenie lub rzeczywistą pomyłkę, zawodnik musi usunąć błąd, zanim uzyska pozwolenie na kontynuowanie próby. Czasu na wykonanie boju nie zatrzymuje się, aby zawodnik mógł dokonać korekty. Sposób zakwalifikowania oraz rozpatrywania błędu i podjęte działania będą zależne od decyzji sędziów dyżurnych.

### **Błędy, które należy uznać za celowe oszukiwanie, to:**

- Użycie więcej niż jednego specjalistycznego kostiumu do podnoszenia lub kostiumu niezgodnego z obowiązującymi przepisami.
- Użycie więcej niż jednego podkoszulka wspomagającego lub podkoszulka niezgodnego z obowiązującymi przepisami.
- Zastosowanie więcej niż jednej pary taśm lub owijek bądź znacznie dłuższych niż dozwolone.
- Wszelkie dodatki wykraczające poza opisane zasady dotyczące stroju i wyposażenia osobistego, np. taśmy/owijki na ciało, wkładki/podkładki z ręczników, spodenki wspomagające itp.
- Stosowanie oleju, smaru/kremu, płynów lub nawilżaczy z wyjątkiem pudru na udach w martwym ciągu.
- Inne wykroczenia o podobnym działaniu.

### **Przypadki, które należy uznać za niedopatrzienia lub rzeczywiste błędy, to:**

- Skarpety owinięte owijkami/taśmami usztywniającymi kolana lub dotykające ich.
  - Owijki nałożone tak, że ewidentnie przekraczają szerokość dopuszczalną dla nadgarstka (12 cm) lub kolana (30 cm).
  - Owijki lekko za długie według obowiązujących przepisów.
  - Przedmioty nie ściągnięte przed wejściem na pomost służące do rozgrzewki lub trzymania ciepła, np. czapki, gumowe opaski na łokcie itd.
  - Inne wykroczenia o podobnej konsekwencji.
10. Jeżeli którykolwiek z sędziów podejrzewa (jednak nie jest pewien), że zostały naruszone zasady dotyczące stroju i wyposażenia osobistego,

podejmuje on działania dopiero po wykonaniu boju. Następnie zawodnik powinien zostać sprawdzony. W przypadku przewinienia uznanego za niedopatrzanie lub błąd należy zwrócić uwagę zawodnikowi i ostrzec przed powtórzeniem wykroczenia w kolejnych próbach. Próba może zostać zdyskwalifikowana według uznania sędziego. Jeżeli takie samo wykroczenie zostanie powtórzone po ostrzeżeniu, próba zostanie zdyskwalifikowana lub jeżeli wykroczenia zostaną uznane za celowy zamiar oszustwa, zawodnik zostanie zdyskwalifikowany z zawodów.

11. Sędziowie, na żądanie, wyjaśniają zawodnikowi lub trenerowi przyczynę lub powody, dla których bój został uznany za "NIEZALICZONY". Wszystko, co jest wymagane do takiego wyjaśnienia, jest dokładnym stwierdzeniem, debaty nie będą podjęte, a wyjaśnienie nie spowoduje odwrócenia uwagi sędziego od próby następnego zawodnika. Sędziowie powinni powstrzymać się od jakichkolwiek komentarzy i nie otrzymują żadnego dokumentu ani ustnego stanowiska dotyczącego przebiegu postępów zawodów.
12. Sędzia nie może wpływać na decyzje innych sędziów. Po rozpoczęciu boju każdy sędzia wstrzyma się z oceną boju do czasu jego zakończenia, wskazując wynik czerwonym lub białym światłem. Pod żadnym pozorem sędzia nie powinien podnosić ręki po rozpoczęciu boju, chyba że ma to zapewnić bezpieczeństwo zawodnika.
13. Sędzia główny, jeśli to konieczne, może skonsultować się z sędziami bocznymi, wyznaczonymi "Oficjalnymi Przedstawicielami WPC" lub innymi przedstawicielami, w celu przyspieszenia lub ułatwienia przebiegu zawodów.

14. Po zakończeniu zawodów trzech sędziowie podpisują oficjalne karty wyników, aplikacje rekordów i wszelkie inne dokumenty wymagające ich podpisu.
15. Na Mistrzostwach Świata i Międzynarodowych zawodach tylko sędziowie WPC będą orzekać o zaliczeniu bojów. Na Mistrzostwach Świata trzech sędziów na każdą sesję nie powinno być tej samej narodowości, a w przypadku zawodów międzynarodowych nie więcej niż dwóch sędziów w sesji może być tej samej narodowości. Wybór sędziów na Mistrzostwa Świata i zawody międzynarodowe będzie dokonywany przez wyznaczonych "Oficjalnych Przedstawicieli WPC".
16. Wybór sędziego, który będzie sędzią głównym lub bocznym w jednej sesji, nie wyklucza wyboru tego samego sędziego na sędziego głównego lub bocznego w innej sesji.
17. Wszyscy sędziowie w Mistrzostwach Świata i zawodach międzynarodowych będą ubrani w jednolity sposób:

#### Mężczyźni:

Zima: granatowa marynarka lub sweter z plaketką sędziego WPC na lewej piersi (kieszeni) i spodniami z białą koszulą i krawatem.

Lato: Biała koszula i spodnie, krawaty opcjonalne.

#### Kobiety:

Zima: granatowa marynarka lub sweter z plaketką sędziego WPC na lewej piersi (kieszeni) i spódnicy lub spodni z białą bluzką lub topem.

Lato: sukienka, spódnica lub spodnie i biała bluzka lub top.

Niedozwolone są spodnie dżinsowe lub spodenki (szorty).

18. Wyznaczeni "Oficjalni Przedstawiciele WPC " ustalą, czy sędziowie będą nosić na zawodach ubiór zimowy lub letni.
19. Sędziowie WPC mogą stracić swój status sędziowski po rozważeniu ich umiejętności i zdolności przez oficerów WPC.

## Zasady panujące na oficjalnych zawodach WPC & Oficjalni Przedstawiciele WPC.

1. Na Mistrzostwa Świata i zawody międzynarodowe wyznacza się "Oficjalnych Przedstawicieli WPC – WPC Official Contest" w celu przewodniczenia wszystkim aspektom tych zawodów. Przedstawiciele zapewnią właściwe stosowanie zasad technicznych, rozważą i rozstrzygną wszelkie odwołania oraz w całości będą nadzorować zawody i sędziowanie. Na Mistrzostwa Świata powołuje się pięciu "Oficjalnych Przedstawicieli WPC – WPC Official Contest" w tym co najmniej trzech musi pochodzić z różnych krajów. Na zawody międzynarodowe powołuje się trzech "Oficjalnych Przedstawicieli WPC – WPC Official Contest" w tym co najmniej dwóch musi pochodzić z różnych krajów. Dodatkowo powołuje się rezerwowego "Oficjalnego Przedstawiciela WPC" na wypadek nieobecności osoby z głównego składu.
2. "Oficjalni Przedstawiciele WPC" zostaną powołani przed zawodami przez Oficerów WPC.
  - Prezydenta, Przewodniczącego / Sekretarza generalnego, Szefa komitetu technicznego, Wiceprezydentów oraz innych wyznaczonych Oficerów. W skład "Oficjalnych Przedstawicieli WPC" powinno wchodzić jak najwięcej oficerów WPC, jeśli to możliwe lub stosowne.
3. Wszyscy "Oficjalni Przedstawiciele WPC" muszą być sędziami WPC.
4. Podczas zawodów "Oficjalni Przedstawiciele WPC" mogą (większością opinii) zastąpić sędziego, którego decyzje w ich opinii dowodzą, że sędzia jest niekompetentny. Sędzia, którego sprawa dotyczy,

- otrzyma najpierw ostrzeżenie przed podjęciem decyzji o zwolnieniu.
5. W przypadku poważnego błędu w sędziowaniu, sprzecznego z przepisami technicznymi, "Oficjalni przedstawiciele WPC" mogą podjąć odpowiednie działania w celu naprawienia błędu. Nie mogą oni unieważniać ani zmieniać decyzji sędziów, ale mogą według własnego uznania, udzielić zawodnikowi dodatkowej próby.
  6. "Oficjalni Przedstawiciele WPC" powinni być obecni podczas wszystkich sesji zawodów.

## Rekordy świata.

1. Na każdych krajowych, międzynarodowych lub światowych mistrzostwach pod egidą WPC, rekordy świata będą akceptowane, pod warunkiem, że:
  - Zawody muszą być prowadzone zgodnie z zasadami WPC lub krajową odmianą zasad zaakceptowanych przez WPC.
  - Zgłaszający rekordy świata musi być aktualnym członkiem Federacji Narodowej powiązanej z WPC lub aktualnym afiliowanym członkiem WPC z kraju nieposiadającym Federacji Narodowej powiązanej z WPC.
  - Co najmniej dwóch aktualnych sędziów WPC musi rozstrzygnąć sprawę i upewnić się, że wszystkie warunki konkurencji spełniają wymagane standardy techniczne i procedury. Sędzia trzeci musi być co najmniej aktualnym krajowym arbitrem Federacji Narodowej związanej z WPC.
  - Sztanga i talerze zostały zważone przed zawodami, a wszystkie rzeczywiste masy talerzy i sztanga zostały dokładnie zapisane i aby mogły



zostać zweryfikowane przez sędziów lub „Oficjalnych Przedstawicieli WPC ” lub zważone natychmiast po zakończonej próbie przez sędziów.

- Zawodnik został prawidłowo zważony przed zawodami.
  - Talerze (obciążenie) zostały certyfikowane przez uprawniony organ w ciągu ostatnich 6 miesięcy i dostępny jest arkusz testowy skali przygotowany przez Okręgowy Urząd Miar (lub równoważny) lub przez upoważnioną firmę posiadającą uprawnienia do certyfikacji wag.
  - Strój/kostium i wyposażenie osobiste zawodnika były zgodne z przepisami.
2. Kopie w pełni wypełnionych wniosków o wpisanie rekordu świata, podpisane przez trzech sędziów, należy przesłać osobno do Rejestru Rekordów Światowych i Szefa Komitetu Technicznego WPC (zgodnie ze wskazaniem na formularzu wniosku o rejestrację) w ciągu jednego miesiąca kalendarzowego od daty ustanowienia rekordu. Kopia oficjalnego arkusza wyników musi również towarzyszyć obu wnioskom rejestracyjnym. W przypadku rekordów świata Nastolatków, Juniorów i Weteranów dokument stwierdzający wiek musi być potwierdzony przez sędziów WPC. Jeśli taki dokument nie był dostępny w chwili ustanowienia rekordu świata, obowiązkiem zawodnika jest dostarczenie takiego dowodu (kopia aktu urodzenia, paszportu, prawa jazdy itp.) zarówno do Rejestru Rekordów Światowych, jak i do Szefa Komitetu Technicznego WPC, przed ratyfikowaniem rekordu.
  3. Jeżeli w trakcie zawodów uznanych przez WPC, zawodnik w trzecim podejściu zalicza wynik mieszczący się w granicach 20 kg aktualnego rekordu świata, zawodnik może poprosić o czwartą próbę, która przekracza rekord świata. Taka próba

- nie zostanie uwzględniona w całkowitym wyniku zawodnika. Dodatkowe próby nie będą dozwolone.
4. Tylko zawodnicy uczestniczący w zawodach mogą podejmować próby bicia rekordów świata.
  5. W żadnym wypadku zawodnicy, którzy nie biorą udziału w zawodach, nie mogą próbować pobić rekordów świata w indywidualnych bojach.
  6. Podnoszenie ciężaru nie jest dozwolone podczas próby bicia rekordu świata (zakaz zmiany zadeklarowanego raz ciężaru).
  7. W przypadku gdy dwóch zawodników rywalizujących w ramach tej samej konkurencji, dokona pobicia aktualnego rekordu indywidualnego lub całkowitego tym samym ciężarem, lżejszy zawodnik zostanie ogłoszony nowym rekordzistą. Jeżeli obaj zawodnicy w trakcie ważenia przed zawodami mieli taką samą masę ciała, zostaną ponownie zważeni. Jeśli wciąż będą ważyli tyle samo, obaj będą uznani za rekordzistów.
  8. Nowe indywidualne rekordy są uznawane za ważne, tylko jeśli przekraczają poprzedni rekord o co najmniej 500 gramów. Ułamki w granicach 500 gr są ignorowane, np. 87,7 kg rejestruje się jako 87,5 kg.
  9. Rekordy są ważne tylko dla kategorii wagowej zawodnika, określonej na podstawie oficjalnego ważenia.
  10. Istnieje oficjalny rekord świata dla wszystkich trzech bojów (total). Zostanie uznany z zastrzeżeniem spełnienia następujących dodatkowych warunków:
    - Rekord w Totalu może być ważny, jeśli sztanga oraz talerze zostały zważone i zweryfikowane według specyfikacji przed zawodami.
    - Rekord będzie stanowić sumę wartości nominalnej poszczególnych najlepszych bojów, tym samym musi być wielokrotnością 2,5 kg.

- Żadna czwarta próba nie może być włączona do całości (totalu).
11. Rekordy ustanowione w trakcie bojów indywidualnych będą ważne tylko wtedy, gdy zawodnik osiągnie Total w zawodach.
  12. Rekordy ustanowione w zawodach rozgrywanych w jednym boju, nie są uznawane za rekordy WPC World Records, ale należy je odnotować i ustanowić jako oficjalne tylko w tym jednym boju, np. Rekord Świata w wyciskaniu leżąc dla World Bench Press Congress i Rekord Świata w martwym ciągu dla World Deadlift Congress.
  13. Jeśli zawodnik, który próbuje czwartej próby bicia rekordu świata, jest jednym z czterech ostatnich zawodników w trzecim podejściu, przed czwartą próbą otrzyma maksymalnie 3 dodatkowe minuty. Ostatni zawodnik z prośbą o czwartą próbę będzie miał 3 minuty plus dodatkowe 3 minuty.
  14. Do bicia rekordów świata można użyć lżejszych talerzy, aby osiągnąć ciężar co najmniej 500g większy od istniejącego rekordu. Podejście takie może być zadeklarowane jednorazowo, kolejne próby muszą być zwiększane o 2,5kg.

## Dywizja RAW

(bez sprzętu wspomagającego)

*Strój startowy i wyposażenie osobiste:*

***Cały sprzęt musi posiadać dobrą prezencję, być czysty, bez wystrzępionego materiału!***

- **Strój startowy (trykot)** — niewspomagający strój podstawowy (zgodny z budową singletu). Jego konstrukcja musi składać się z jednej warstwy i stanowić jeden element. Paski muszą być noszone na ramionach przez cały czas wykonywania bojów podczas zawodów. Może być dowolnego koloru lub kolorów. Długość nogawek, gdy jest noszona, nie może sięgać poza część środkową uda (środkowy punkt między krokiem a górną częścią kolana). Kobiety mogą nosić strój o porównywalnym do stroju startowego. Trykoty z rękawami lub wysoko wyciętymi (jak body) nogawkami są niedozwolone.
- **Podkoszulek** — pod strojem startowym w przysiadzie i wyciskaniu na ławce musi być noszony niewspomagający podkoszulek z rękawami (o wzorze zgodnym z powszechnie zwanym T-shirt). Jego konstrukcja musi być jednowarstwowa. Rękawy muszą być krótkie i pozostawać powyżej łokcia podczas noszenia. Może mieć dowolny kolor lub kolory, ale nie może przedstawiać nieprzyzwoitości ani obrażać ducha zawodów.
- **Pas** — Zawodnik może nosić pas. Jeśli jest noszony, powinien znajdować się na zewnątrz

stroju startowego. (patrz zasady dotyczące materiałów i konstrukcji)

- **Skarpety** — można założyć jedną parę skarpet. Po założeniu nie mogą sięgać powyżej kolan. Pełnej długości pończochy, rajstopy lub legginsy są niedozwolone. Do martwego ciągu WYMAGANE są podkolanówki lub plastikowe ochraniacze na golenie, aby zakryć piszczele.
- **Obuwie** — musi być masywniejsze niż standardowe skarpetki. Jedynym ograniczeniem dla tego obuwia jest to, że nie są dozwolone żadne metalowe wypustki ani kolce.
- **Taśmy/owijki na nadgarstki** — materiał, z którego zrobione są taśmy powinien być wykonany splotem elastycznym, głównie z poliestru, bawełny lub bandaża elastycznego bądź ich kombinacji. Długość nie może przekraczać 1 m i szerokość 8 cm. Alternatywnie można nosić elastyczne opaski na rękę o szerokości nieprzekraczającej 10 cm. Połączenie tych dwóch elementów jest niedozwolone. Taśmy mogą być wyposażone w rzep do ich zamocowania i pętla na kciuk pomagające je zakładać. Podczas wykonywania boju pętla NIE MOŻE pozostawać założona na kciuku. Owijka na nadgarstek nie może przekraczać więcej niż 10 cm powyżej i 2-1/2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, nie przekraczając w sumie 12 cm w obu kierunkach.
- **Rekordy** — rekordy RAW można ustanawiać lub bić podczas zawodów RAW lub zawodach które zawierają formułę RAW.

## **Dywizja sprzętowa** (pojedyncze warstwy-Single Ply Division)

*Strój startowy i wyposażenie osobiste:*

***Cały sprzęt musi posiadać dobrą prezencję,  
być czysty, bez wystrzępionego materiału!***

- **Strój startowy (trykot)** — niewspomagający strój podstawowy (zgodny z budową singletu). Jego konstrukcja musi składać się z jednej warstwy i stanowić jeden element. Paski muszą być noszone na ramionach przez cały czas wykonywania bojów podczas zawodów. Może być dowolnego koloru lub kolorów. Długość nogawek, gdy jest noszona, nie może sięgać poza część środkową uda (środkowy punkt między krokiem a górną częścią kolana). Kobiety mogą nosić jednoczęściowy strój o porównywalnym wyglądzie do stroju startowego. Trykoty z rękawami lub wysoko wyciętymi (jak body) nogawkami są niedozwolone.
- **Podkoszulek** — pod strojem startowym w przysiadzie i wyciskaniu na ławce musi być noszony podkoszulek niewspomagający (o wzorze zgodnym z powszechnie zwanym T-shirt) z rękawami. Jego konstrukcja musi być jednowarstwowa. Rękawy muszą być krótkie i pozostawać powyżej łokcia podczas noszenia. Może mieć dowolny kolor lub kolory, ale nie może przedstawiać nieprzyzwoitości ani obrażać ducha zawodów.
- **Koszula do wyciskania jednowarstwowa** — jedna koszula do wyciskania z rękawami może

być noszona pod strojem do podnoszenia. Musi to być pojedynczy artykuł z tkaniny poliestrowej. Rękawy muszą być krótkie i pozostawać powyżej łokcia podczas noszenia oraz muszą zakrywać pachy. Rzep lub otwarte plecy nie są dozwolone. Może mieć dowolny kolor lub kolory, ale nie może przedstawiać nieprzyzwoitości ani obrażać ducha zawodów. Połączenie podkoszulka i koszuli do wyciskania nie jest dozwolone.

- **Majtki** — można nosić parę majtek, pod warunkiem, że długość nogawek nie przekracza połowy wysokości uda, a talia nie wykracza poza naturalną linię talii około 410 cm od wierzchołka pachwiny. Majtki muszą być jednorodnym artykułem z tkaniny poliestrowej.

Bielizna sportowa lub zwykła jest dozwolona pod majtkami.

- **Pas** — zawodnik może nosić pas. Jeśli jest noszony, powinien znajdować się na zewnątrz stroju startowego. (patrz zasady dotyczące materiałów i konstrukcji)
- **Skarpety** — można założyć jedną parę skarpet. Po założeniu nie mogą sięgać powyżej kolan. Pełnej długości pończochy, rajstopy lub legginsy są niedozwolone. Do martwego ciągu WYMAGANE są podkolanówki lub plastikowe ochraniacze na golenie, aby zakryć piszczele.
- **Obuwie** — musi być masywniejsze niż standardowe skarpetki. Jedynym ograniczeniem dla tego obuwia jest to, że nie są dozwolone żadne metalowe wypustki ani kolce.
- **Taśmy/owijki** — materiał, z którego zrobione są taśmy powinien być wykonany splotem elastycznym, głównie z poliestru, bawełny lub bandaża elastycznego bądź ich kombinacji.

## **Taśmy mogą być używane w następujący sposób:**

- ✓ Nadgarstki - można używać taśmy o długości nieprzekraczającej 1 m i szerokość 8 cm. Jako alternatywę można używać elastyczne opaski na nadgarstek o szerokości nieprzekraczającej 10 cm. Połączenie tych dwóch elementów jest niedozwolone. Taśmy mogą być wyposażone w rzep do ich zamocowania i pętla na kciuk pomagające je zakładać. Podczas wykonywania boju pętla NIE MOŻE pozostawać założona na kciuku. Owijka na nadgarstek nie może przekraczać więcej niż 10 cm powyżej i 2-1/2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, nie przekraczając w sumie 12 cm w obu kierunkach.
- ✓ Kolana - można używać taśmy o długości nieprzekraczającej 3 m i szerokość 8 cm. Jako alternatywę można używać elastyczne wspomagacze (kneesleeve) kolanowe o długości nieprzekraczającej 30 cm. Połączenie tych dwóch elementów jest niedozwolone. Taśma na kolano nie powinna wystawać ponad 15 cm powyżej i 15 cm poniżej środka stawu kolanowego, nie przekraczając łącznie 30 cm w obu kierunkach. Taśmy założone na kolana nie mogą dotykać skarpet ani stroju startowego.
- ✓ Łokcie – owijki/taśmy mogą być używane tylko podczas przysiadów i martwego ciągu. Użycie podczas wyciskania leżąc jest zabronione. Założone mogą obejmować ogólny obszar łokcia, ale nie mogą rozciągać się na nadgarstek lub ramię. Mogą to być gumowane ochroniacze wspomagające lub elastyczne owijki, jednak muszą stanowić pojedynczy element o długości 1 m lub mniej.



- ✓ Owijki/taśmy – mogą być zszywane, ale tkanina nie może zachodzić na siebie (na tzw. zakładkę), muszą być połączone ze sobą końcami.
- **Rekordy** – rekordy Single Ply mogą być ustawiane lub pobijane na zawodach Single Ply Division.

## Dywizja Classic Raw

(dozwolone taśmy na kolana)

*Strój startowy i wyposażenie osobiste:*

***Cały sprzęt musi posiadać dobrą prezencję, być czysty, bez wystrzępionego materiału!***

- **Strój startowy** — niewspomagający strój podstawowy (zgodny z budową singletu). Jego konstrukcja musi składać się z jednej warstwy i stanowić jeden element. Paski muszą być noszone na ramionach przez cały czas wykonywania bojów podczas zawodów. Może być dowolnego koloru lub kolorów. Długość nogawek, gdy jest noszona, nie może sięgać poza część środkową uda (środkowy punkt między krokiem a górną częścią kolana). Kobiety mogą nosić jednoczęściowy strój o porównywalnym wyglądzie do stroju startowego. Trykoty z rękawami lub wysoko wyciętymi (jak body) nogawkami są niedozwolone.
- **Podkoszulek** — pod strojem startowym w przysiadzie i wyciskaniu na ławce musi być noszony podkoszulek niewspomagający (o wzorze zgodnym z powszechnie zwanym T-shirt) z rękawami. Jego konstrukcja musi być jednowarstwowa. Rękawy muszą być krótkie i pozostawać powyżej łokcia podczas noszenia. Może mieć dowolny kolor lub kolory, ale nie może przedstawiać nieprzyzwoitości ani obrażać ducha zawodów.
- **Pas** — zawodnik może nosić pas. Jeśli jest noszony, powinien znajdować się na zewnątrz

stroju startowego. (patrz zasady dotyczące materiałów i konstrukcji)

- **Skarpety** — można założyć jedną parę skarpet. Po założeniu nie mogą sięgać powyżej kolan. Pełnej długości pończochy, rajstopy lub legginsy są niedozwolone. Do martwego ciągu WYMAGANE są podkolanówki lub plastikowe ochraniacze na golenie, aby zakryć piszczele.
- **Obuwie** — musi być masywniejsze niż standardowe skarpetki. Jedynym ograniczeniem dla tego obuwia jest to, że nie są dozwolone żadne metalowe wypustki ani kolce.
- **Taśmy/owijki** — materiał, z którego zrobione są taśmy powinien być wykonany splotem elastycznym, głównie z poliestru, bawełny lub bandaża elastycznego bądź ich kombinacji.

### **Taśmy mogą być używane w następujący sposób:**

- ✓ Nadgarstki – można używać taśmy o długości nieprzekraczającej 1 m i szerokość 8 cm. Jako alternatywę można używać elastyczne opaski na nadgarstek o szerokości nieprzekraczającej 10 cm. Połączenie tych dwóch elementów jest niedozwolone. Taśmy mogą być wyposażone w rzep do ich zamocowania i pętla na kciuk pomagające je zakładać. Podczas wykonywania boju pętla NIE MOŻE pozostawać założona na kciuku. Owijka na nadgarstek nie może przekraczać więcej niż 10 cm powyżej i 2-1/2 cm poniżej środka stawu nadgarstkowego, nie przekraczając w sumie 12 cm w obu kierunkach.
- ✓ Kolana - można używać taśmy o długości nieprzekraczającej 3 m i szerokość 8 cm. Jako alternatywę można używać elastyczne wspomagacze (kneesleeve) kolanowe

- o długości nieprzekraczającej 30 cm. Połączenie tych dwóch elementów jest niedozwolone. Taśma na kolano nie powinna wystawać ponad 15 cm powyżej i 15 cm poniżej środka stawu kolanowego, nie przekraczając łącznie 30 cm w obu kierunkach. Taśmy założone na kolana nie mogą dotykać skarpet ani stroju startowego.
- ✓ Łokcie – owijki/taśmy mogą być używane tylko podczas przysiadów i martwego ciągu. Użycie podczas wyciskania leżąc jest zabronione. Założone mogą obejmować ogólny obszar łokcia, ale nie mogą rozciągać się na nadgarstek lub ramię. Mogą to być gumowane ochraniacze wspomagające lub elastyczne owijki, jednak muszą stanowić pojedynczy element o długości 1 m lub mniej.
  - ✓ Owijki/taśmy – mogą być zszywane, ale tkanina nie może zachodzić na siebie (na tzw. zakładkę), muszą być połączone ze sobą końcami.
  - **Rekordy** — rekordy Classic Raw można ustanawiać lub pobijać na zawodach Classic Raw.

Zasady Classic Raw dotyczą tylko zawodów w trójboju a nie w pojedynczych bojach.

## NOTATKI

## NOTATKI

## NOTATKI