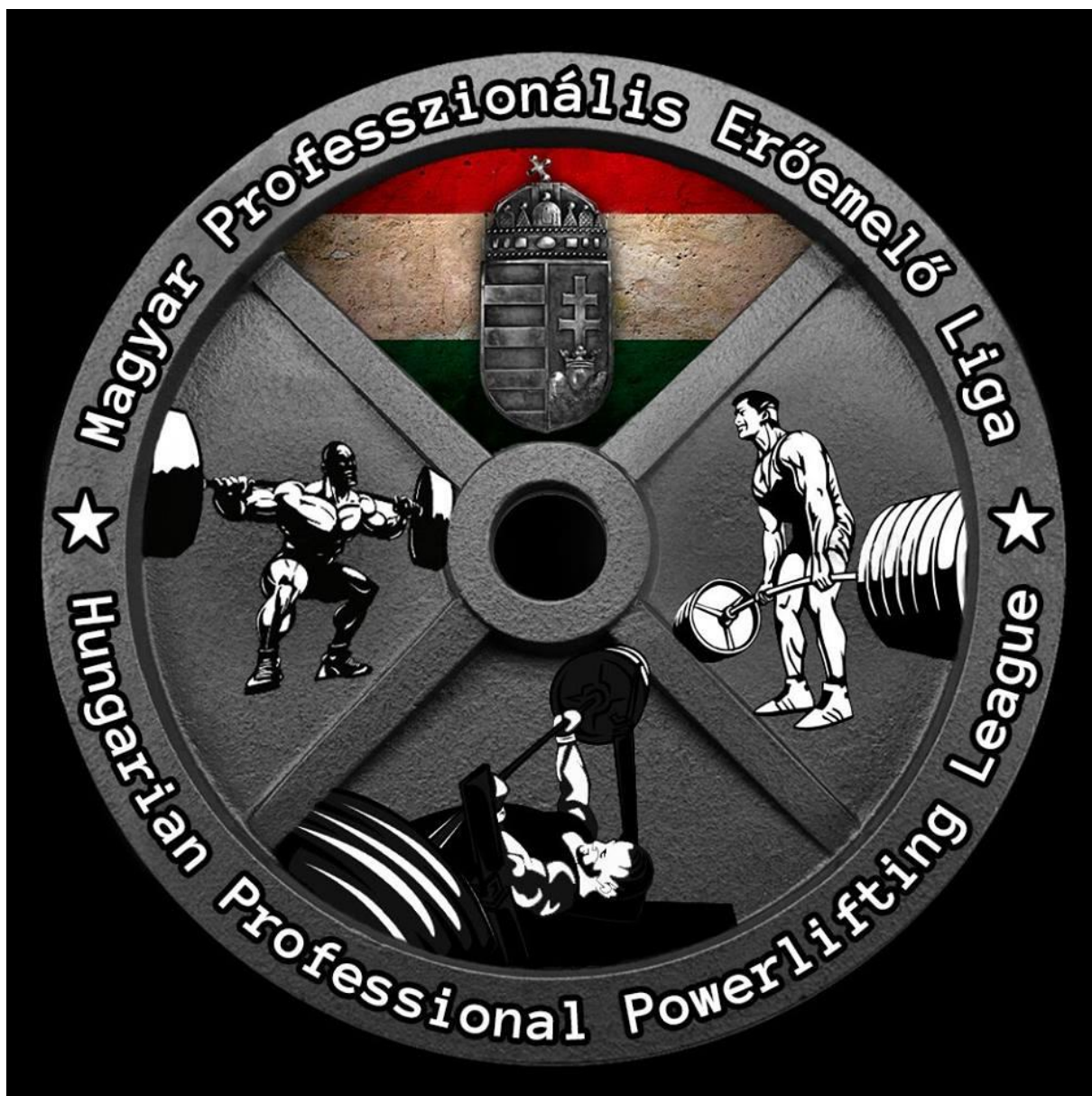


Magyar Professzionális Erőemelő Liga Versenyszabályzat V.1.1.



2019.04.27.

Kiadta:
Freimann Sándor
elnök

1. Általános szabályok

Jelen Szabályzat a Magyar Professzionális Erőemelő Liga által évente megrendezésre kerülő Magyar Professzionális Erőemelő Liga Kupa Regisztrációs versenyekre vonatkozik.

A Liga Kupa versenyen nevezett versenyzők a nevezésükkel biztosítják a Liga nyilvántartásába, adatbázisába való regisztrációjukat. Kizárólag az ezen nyilvántartásba bekerülő sportolók számára tudja biztosítani a Liga a nemzetközi szervezetekkel (jelenleg a Global Powerlifting Committee - GPC, World Powerlifting Congress – WPC, World United Amateur Powerlifting – WUAP, GPA/IPO – Global Powerlifting Alliance, WRPF – World Raw Powerlifting Federation szervezetek) való együttműködése révén, az európai- és világversenyeken való versenyzési lehetőség segítését és támogatását!

A versenyekre történő nyilvántartásba vétel, a nevezés, a Magyar Professzionális Erőemelő Liga (továbbiakban Liga) jóváhagyásával, ügyintézésével történik.

A versenyző az érvényes személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvánnyal történő beazonosítást követően vehet részt a versenyen.

A Liga elismeri az összes erőemelő eredményt, amelyeket bármely alkalommal az általa megalkotott versenyszabályzat betartásával, a Liga által delegált bírók szakmai részvétele mellett a következő sorrendben végrehajtva értek el:

- A, Guggolás
- B, Fekvenyomás
- C, Felhúzás
- D, Összesített eredmény

A Liga elismeri a különálló fogásnemek számára rendezett versenyeken (single lift) született eredményeket is, melyek az általa megalkotott versenyszabályzat betartásával, a Liga által delegált bírók szakmai részvétele mellett valósulnak meg.

Ezek:

- A, Guggolás különálló fogásnem versenye
- B, Fekvenyomás különálló fogásnem versenye
- C, Felhúzás különálló fogásnem versenye.

A versenyző minden fogásnemben sikeresen végrehajtott, első 3 fogásának legeredményesebb gyakorlatát összeadva határozzák meg az összesített eredményt. A verseny győztesét (adott súly és korcsoporton belül) a legmagasabb összesített eredmény alapján hirdetik ki (a negyedik gyakorlat nem vehető figyelembe az összesített eredmény számításánál).

Amennyiben két versenyző azonos súllyal mérlegel és azonos összesített eredményt ér el, akkor mindkettejüket újra kell mérlegelni a verseny végén és a kisebb testsúlyú versenyző fogja a jobb helyezést elérni. Abban az esetben, ha a versenyzők testsúlya az újramérlegeléskor is megegyezik, meg kell osztani közöttük a helyezést és mindkettő meg kell kapja a helyezéért járó díjazást. Ha például két versenyző is első helyezett lett, akkor a következő versenyző a harmadik helyezést éri el, aztán a negyediket, stb.

A Liga versenyein, ahol abszolút eredményt hirdetnek az eredményszámítás a Reshel Formula alapján, és a kapcsolódó kor szerinti szorzók alapján történik.

A szervező döntése alapján a versenyen írhatnak ki csapatversenyt is. Csapatverseny esetén csak azok a csapatok kerülhetnek értékelésre, amelyeknek legalább egy női és négy férfi versenyzője is van.

Liga versenyek lebonyolítása során a használt tömegek megjelenítése és kezelése kg mértékegységben történik.

Minden versenyzőnek a saját súly kategóriájában kell indulnia.

Korcsportját tekintve minden sportoló a verseny napján a személyi azonosítót igazoló hatósági igazolvánnyal (vagy egyéb fényképes hivatalos igazolványával, pl. útlevel, jogosítvány) igazolva betöltött életkorának megfelelő korcsportba kerül besorolásra. Ettől való eltérésre van lehetőség, mely a nevezési feltételeknek megfelelően regisztrált és befizetett nevezési díjjal, a mérlegeléskor aláírandó versenyvezető kártyán kerül feltüntetésre, melyet a versenyző aláírásával véglegesít. Ezt követően ezen változtatás nem eszközölhető.

Többes nevezés lehetősége is biztosított a versenyzők számára, melynek révén több fogásnemben és több korcsportban (ebben az esetben saját életkorának megfelelő korcsport mellett adott a lehetőség Open korosztályban a versenyzésre) is nevezhetnek. Ha valaki több korcsportban is nevez, akkor tudomásul kell vennie, hogy a verseny csoportbeosztásától függően előfordulhat, hogy külön-külön is versenyeznie kell. Ha két különböző napon kerül megrendezésre a 2 csoport, akkor mindenképpen külön-külön kell versenyezzen.

Amennyiben egy napon, akkor abban a csoportban kell versenyezzen, amelyik korábban kerül lebonyolításra, de az eredménye a másik csoport eredményébe is beleszámít.

Amennyiben pont egy időben, de 2 különböző színpadon egyszerre kellene versenyeznie, ebben az esetben a versenyző dönt, hogy melyik versenyben kíván részt venni (annak nevezési díját visszakapja, ahol nem tudott versenyezni).

Ha a 2 korcsportja egyazon csoportban versenyez, akkor is csak egyszer kell a gyakorlatokat végrehajtani, de beleszámít mindkét eredményként.

Amennyiben a versenykiírásban mozgáskorlátozott kategória kerül kiírásra úgy azoknak ott kell indulnia. Abban az esetben, ha nem kerül kiírásra mozgáskorlátozott kategória, akkor a testsúlyuknak megfelelő súly- és koruknak megfelelő korcsportjukban indulnak.

1.1. Korcsportok:

Open (Felnőtt):

24 éves kortól 39 éves korig.

Master I:

40 éves kortól 49-ig

Masters II.:

50 éves kortól 59-ig

Masters III.:

60 éves kortól 69-ig

Masters IV.:

70 éves kortól 79-ig

Masters V.:

80 éves kor felett

Junior:

20 éves kortól 23 éves korig.

Azon a napon, amikor a versenyző betölti a 24. életévét már nem számít juniornak.

Ifjúsági:

14 éves kortól 19 éves korig

Azon a napon, amikor a versenyző betölti a 20. életévét már nem számít ifjúságinak.

Ifjúsági, Junior és Master versenyző indulhat az Open kategóriában.

A versenyeken 14 évnél fiatalabbak nem vehetnek részt, a versenyzőnek minimum a verseny napján el kell érnie a meghatározott korhatárt!

A korhatáros bajnokságokon csak azok vehetnek részt, akik a verseny napján a megadott kort betöltötték.

Ezen minimum korhatártól egyedi esetben eltérhetünk, amennyiben a Ligához erre vonatkozó írásbeli kérelem érkezik. A döntést a Liga Technikai Bizottsága hozza meg.

1.2. Súlycsoportok

Férfi:
52.0 kg-os csoport az 52.0kg és alatti versenyzők
56.0 kg-os csoport, 52.01 és 56.0 kg között
60.0 kg-os csoport, 56.01 és 60.0 kg között
67.5 kg-os csoport, 60.01 és 67.5 kg között
75.0 kg-os csoport, 67.51 és 75.0 kg között
82.5 kg-os csoport, 75.01 és 82.5 kg között
90.0 kg-os csoport, 82.51 és 90.0 kg között
100.0 kg-os csoport, 90.01 és 100.0 kg között
110.0 kg-os csoport, 100.01 és 110.0 kg között
125.0 kg-os csoport, 110.01 és 125.0 kg között
140.0 kg-os csoport, 125.01 és 140 kg között
140.0 kg + csoport, 140.01 és feletti

Női:
44.0 kg-os csoport a 44.0 kg és alattiak
48.0 kg-os csoport, 44.01 és 48.0 kg között
52.0 kg-os csoport, 48.01 és 52.0 kg között
56.0 kg-os csoport, 52.01 és 56.0 kg között
60.0 kg-os csoport, 56.01 és 60.0 kg között
67.5 kg-os csoport, 60.01 és 67.5 kg között

75.0 kg-os csoport, 67.51 és 75.0 kg között
82.5 kg-os csoport, 75.01 és 82.5 kg között
90.0 kg-os csoport, 82.51 és 90.0 kg között
90.0 kg+ csoport, 90.01 és feletti

1.3.Versenyszemélyzet

1.3.1. Technikai Bizottság

A technikai bizottság tagjait a Liga elnöksége válassza meg és 3 főből áll. Az adott évi Liga Kupa verseny felügyeletét is ők látják el. A Technikai Bizottság tagjai kötelesek megjelenni a verseny előtt tartandó értekezleten. A Technikai Bizottságnak a verseny előtt meg kell győződnie az alábbiakról, az alábbi feladatokat kell ellássa a verseny során:

- Bírók kijelölése a versenyre – előzetes visszajelzések alapján elkészíteni a bírók pontos csoportbeosztását, főbírók, oldalbírók megnevezésével.
- Bírók oktatása - bírók tisztában vannak-e feladataikkal, illetve az érvényben lévő kézikönyv által tartalmazott bármiféle új előírással.
- Használandó eszközök (állványok, rudak, tárcsák, szorítók, mérlegek, színpad) és a technikai feltételek ellenőrzése.
- Verseny lebonyolító személyzet kiválasztása, feladataik pontos egyeztetése
- Zsűri kijelölése

1.3.2. Verseny lebonyolító személyzet feladatai:

a. Bemondó/Időmérő:

A bemondó felel a verseny hatékony levezetésért. Elrendezi a versenyzők sorrendjét a kért súlyok függvényében. Bemondja a sorrendiséget, minden esetben a következő versenygyakorlat technikai adatait: kísérlethez kért súlyt, villa magasságot és a versenyző nevét, valamint bejelenti a következő három versenyző nevét, akik a dobogón aktuálisan versenyző sportolót fogják követni.

Időmérőként, pontosan mérje az időt a „rúd készen áll” vezényszó elhangzása és a versenyző kísérlet kezdése között.

b. Felvezető bíró:

Az ő feladata a versenyző ruházatának ellenőrzése és színpadra engedése, miután a színpad készen áll a fogadására (súly felrakva, villa beállítva).

c. Tárcsafelrakók/Lapozók:

Feladatuk: a verseny lebonyolításához szükséges tárcsasúlyok mozgatása, a Bemondó által megadott információk alapján a versenyző számára szükséges súlyok rúdra helyezése, villamagasságok, állványmagasságok beállítása. Gondoskodniuk kell bírók kérésére a színpad elemeinek tisztításáról, valamint rendezett képének megőrzéséről.

A dobogón nem tartózkodhat egy időben egyszerre kevesebb mint 2, és több mint 6 lapozó (6 lapozó kizárólag guggolásnál)!

Amikor a versenyző felkészült a gyakorlat végrehajtására, kérhet segítséget a lapozótól a rúd állványból való kiemeléséhez, illetve a gyakorlat után a visszahelyezéshez, valamint a guggolás esetén a helyes kezdő pozíció felvételében. Felhúzás gyakorlata közben, minden esetben kell tartózkodnia egy Lapozónak a versenyző mögött, aki a gyakorlat végrehajtásában semmilyen segítséget nem nyújthat, de a versenyzőnek a gyakorlat közben előfordulható hátraesését megakadályozhatja!

A Lapozó a gyakorlat alatt, vagyis a „kezdés” és a „befejezés” vezényszavak között elhangzottak, semmilyen segítséget nem adhat a versenyzőnek: nem érintheti a rudat, sem a versenyzőt. Egyetlen kivétel ez alól, ha a versenyző nyilvánvalóan kudarcot vallott és gyakorlat közben sérülésveszély áll fenn. Ekkor vagy a vezetőbíró utasítására, illetve a versenyző kérésére közbeléphetnek és levehetik a versenyzőről a súlyt, segítenek visszatenni azt az állványba.

1.3.3. **Bírók**

A versenyeken közreműködő bírók öltözkéire vonatkozó dress code: az egységes megjelenés érdekében, a **Liga emblémájával és a bíró nevével ellátott egyenpóló**, valamint sötét nadrág. Versenyen résztvevő bírók:

Az emelvényen egy főbíró és két oldalbíró van egyidejűleg.

A bírók több versenyszakaszban is ítélkezhetnek fő- illetve oldalbíróként is.

A főbírónak kell megadnia a szükséges jeleket mind a három fogásnemenél.

A főbíró feladata mindhárom gyakorlat előtt, hogy jelezze az időmérőnek és a bemondónak a súlyfelrakás befejezését, továbbá közölje a bemondóval az esetleges Liga rekord hitelességét, illetve a gyakorlatot illetően hozott bármely különleges döntését.

A főbíró szükség esetén konzultálhat az oldalbírókkal, a kijelölt versenyszeméllyel, vagy egyéb illetékes személlyel, hogy elősegítse a verseny akadálytalan lebonyolítását.

A főbíró úgy kell helyet foglaljon, hogy a guggolás és felhúzás gyakorlatok közben a versenyző számára jól látható legyen, illetve a versenyző figyelmének megzavarását elkerülendő, a főbíró a jelzések közötti időben mozdulatlan kell maradjon.

A főbíró feladata, hogy közölje döntését – a felrakási (lapozási) hibát, téves bejelentést, segítők hibáit és egyéb az emelvényen észlelt problémát illetően – a bemondóval, ezáltal lehetővé téve a helyesbítést. Az ilyen döntéseket előzetesen vitassa meg az oldalbírókkal.

A három bíró az emelvény körül tetszőleges helyen foglalhat helyet, ezáltal biztosítva a megfelelő rálátást. A gyakorlat végrehajtása közben (ne kérjék a segítőtől, lapozótól, hogy álljanak félre a jobb rálátás érdekében, mivel a versenyző biztonsága elsődleges) ha a bíró úgy ítéli meg, hogy a tényszerű, pontos döntés meghozatala megkívánja, megváltoztathatja testhelyzetét.

Az oldalbírók nem akadályozhatják a segítőköt, lapozókat a feladatuk végrehajtásában, de a kedvezőbb rálátás érdekében módosíthatják ülőhelyüket, előre illetve oldalra is hajolhatnak, belátásuk szerint felállhatnak, elhagyhatják azt.

Guggolás végrehajtásakor az oldalbírók csak oldalirányban vagy szemben ülhetnek (a versenyző mögött nem). A segítőknek úgy kell elhelyezkedni, hogy megfelelő rálátást (ablakot) biztosítsanak az oldalbírók számára a gyakorlat során. A rálátást gátló körülményeket a gyakorlat megkezdése előtt meg kell szüntetni.

A felrakott súly megegyezik a bemondott súllyal. A bírók ennek elősegítésére kiadhatnak a lapozóknak egy "felrakási listát", de a felrakás helyességét, pontosságát akkor is ellenőrizni kell.

A gyakorlatot a "good lift" vagy a "no lift" eredménnyel lehet elbírálni, és minden más szempontból a versenyt a szabályokkal összhangban kell teljesíteni. A gyakorlat értékelésekor az elbírálás eszközeként használt eredménykijelző fehér fénye a jó, piros a rontott gyakorlatot jelzi. Ugyanez vonatkozik a zászlók alkalmazásakor is.

1.3.3.1. A három fogásnem előírt, vezetőbíró által alkalmazott jelei:

1.Guggolás:

Kezdésnél: látható jelzéseként a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt egy jól hallható „SQUAT”, vagy „GUGGOLÁS” vezényszót kell kiadni!

Befejezésnél: látható jelzéseként a kar hátralendítése mellyel együtt egy jól hallható „RACK”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni.

2.Fekvenyomás:

Kezdésnél: látható jelzéseként a kar lefelé irányuló mozgása, mellyel együtt a „START” vezényszót kell kiadni.

Ha a rúd érintette a mellkast, a „PRESS” vezényszót kell kiadni.

Befejezésnél: látható jelzéseként a kar hátralendítése mellyel együtt egy jól hallható „RACK”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni, amikor a karok nyújtásával kinyomták a rudat.

3.Felhúzás:

Kezdésnél: látható jelzés a kar magasban tartása a gyakorlat befejezéséig.

Befejezésnél: látható jelzéseként a kar lefelé irányuló lendítése, mellyel együtt a „DOWN”, vagy „LE” vezényszót kell kiadni.

1.3.3.2. Amennyiben egy bíró gyakorlatérvénytelenítő hibát észlel, az eljárás a következő:

A bírók tetszés szerint megállíthatják a gyakorlatot a biztonság érdekében.

Amennyiben a fekvenyomás és guggolás gyakorlatok megkezdése előtt bármelyik bíró kifogásolja a versenyző kezdő pozíciójának bármely elemét, az előzőekben leírt módon felhívják a figyelmét a hibára.

Amennyiben a bírók egyetértenek a hiba meglétét illetően, a vezetőbíró nem ad engedélyt a gyakorlat megkezdésére és utasítja a versenyzőt a rúd visszatételére.

Ha a vezetőbíró az oldalbírók számára nem látható hibát észlel (pl. guggolásánál a versenyző kezeivel a tárcsákat érinti, vagy fekvenyomásnál a fogás szélessége több, mint 81 cm) egyedül is intézkedhet szintén a rúd állványra történő visszahelyezésére utasítva a versenyzőt. A versenyzőt emlékeztetni kell, hogy a hibát kijavítva a rendelkezésére álló időben újra megkezdheti a gyakorlatot.

Megjegyzés: a fenti okok miatt fontos, hogy az időmérő csak akkor állítsa le a visszaszámlálást, ha a versenyző megkapta a jelzést a gyakorlat elkezdésére.

Amennyiben a gyakorlat előtt az oldalbírók bármelyike nyilvánvaló szabálysértést észlel a ruházatra vagy személyes felszerelésre vonatkozóan, jeleznie kell ezt a vezetőbíróknak. Hasonló helyzetekben a vezetőbíró önállóan cselekedhet.

A bírók mindkét esetben összegyűlnek, hogy megvizsgálják a versenyzőt. Amennyiben a hibát a bírók szándékos csalási kísérletnek tekintik, a versenyzőt kizárják a versenyből.

Ha a hiba oka figyelmetlenség vagy valóban tévedés, a versenyzőnek helyesbíteni kell mielőtt megkapná az engedélyt a gyakorlat folytatására.

A hiba kijavítása a versenyző hátralévő idejének terhére történik. A hiba mérlegelése és a szükséges intézkedés a szolgálatban lévő bírók saját belátására van bízva.

Eljárás abban az esetben, ha a bíró a megfigyelésben akadályozva van a gyakorlat végrehajtása közben: amennyiben a gyakorlat közben egy segítő akaratlanul, véletlenül a bíró elé lép és takarja a kilátást, így az ténylegesen nem látja a gyakorlatot, a gyakorlatot el kell fogadni és a segítőt figyelmeztetésben kell részesíteni.

Érvénytelen gyakorlat kommunikációja a versenyzővel: amennyiben igénylik a bíró elmagyarázza a versenyzőnek vagy edzőjének azokat az okokat, amelyek miatt a gyakorlatot sikertelennek – “no lift” – minősítették. A magyarázat ne terjedjen túl a tények alapos ismertetésén, ne kezdjen vitába a témát illetően, valamint ne engedje elterelni a figyelmét a következő versenyző kísérletéről. Tartózkodjon minden egyéb okfejtéstől, ne fogadjon el semmilyen iratot, vagy szóbeli beszámolót a verseny lefolyásával kapcsolatban.

A bírók nem kísérhetnek meg befolyásolni a többi bíró döntését.

Ha a gyakorlat elkezdődött a bíró köteles saját véleményét a gyakorlat befejezéséig megtartani önmagának, illetve tilos ezt megelőzően piros vagy fehér fényjelzéssel a döntésére utalni. A gyakorlat megkezdése után a bíró semmilyen körülmények között nem emelheti fel a kezét.

Ha a bírók bármelyike gyanítja, de nincs megbizonyosodva arról, hogy a versenyző az öltözetét, vagy a személyes felszerelését illetően a szabályokat megsértette, akkor a gyakorlat befejezése után intézkedjen és a versenyzőt ekkor ellenőrizték. Ha a hibát figyelmetlenségből eredő, nem szándékos mulasztásként értékeli, hívja fel a versenyző figyelmét a tényre és figyelmeztesse, hogy ez ne ismétlődjön az ezt követő kísérleteknél. A bíró saját belátása szerint a kísérletet érvénytelenítheti.

Ha a figyelmeztetés ellenére ugyanaz a szabálysértés megismétlődik, a gyakorlatot érvénytelennek kell nyilvánítani, vagy a szabályszegést szándékos csalási kísérletnek ítélve a versenyzőt ki kell zárni a versenyből.

Bármely bírót, aki tevékenységével elfogultságot, részrehajlást mutat valamelyik versenyző felé, felfüggesztik.

Bírók a döntésüket a fehér, illetve piros jelzőgomb megnyomásával jelzik. Ebben az esetben a három bíró döntése egy időben jelenik meg a kijelzőn. Abban az esetben, ha technika hiba, illetve bármely más okból kifolyólag nincsen lehetőség ilyen eredményjelző berendezés alkalmazására, akkor erre a célra készített fehér és piros zászlók egyidejű felmutatásával jelzik döntésüket. Ez minden esetben a vezetőbíró „JELZÉS” felszólítására, egymással egy időben történik.

1.3.4. Zsűri

A zsűri fő feladata a bírók munkájának felügyelete, ellenőrzése. Amennyiben egy bíró nem a szabályok szerint látja el a feladatát, akkor a zsűri döntése alapján a bíró azonnal lecserélhető.

Amennyiben a versenyszabályokba ütköző súlyos bírói hibát észlelnek, a zsűri megfelelő intézkedéssel kijavíthatják az elkövetett hibát. A bírók döntését nem bírálhatja felül, és nem változtathatja meg, de engedélyezhetnek a versenyző számára egy új kísérletet.

Legalább egy zsűri jelen kell legyen minden gyakorlatnál.

A zsűri személye az lehet, aki a legmagasabb nemzetközi szintű bíró, vagy a legtapasztaltabb ezen a téren. Amennyiben nem lenne elég megfelelő szintű személy a Liga Kupa lebonyolításához, akkor a Bemondó is betöltheti ezt a szerepet (de akkor neki kell a legtapasztaltabb bírónak lennie).

2. Fogásnemek és a gyakorlatok végrehajtásának szabályai

2.1. Jelzések és a gyakorlatok szabályos kivitelezése az alábbiak szerint:

2.1.1. GUGGOLÁS

Start: Látható jelzés, amely a kar lefelé irányuló mozgásából és ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható "GUGGOLÁS", vagy „SQUAT” utasításból áll.

Befejezés: Látható, a kar hátrafelé irányuló mozgásából álló jelzés és az ezzel egyidejűleg elhangzó, jól hallható "LE", vagy „RACK” utasításból áll.

A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva, a rúd az állványból kiemelve, sem előre, sem hátra nem léphet el a versenyző, oldalirányú enyhe korrigálást tehet a stabil helyzet felvétele miatt.

A rúd teteje 3 cm-rel lehet alacsonyabban az első deltaizom tetejénél. A rudat vízszintesen, a vállakon átvetve és tenyérrel, vagy az ujjakkal fogva kell tartani.

A versenyzőnek teljes talpfelülettel, térdeit kinyújtva kell állni.

A versenyző ebben a testhelyzetben várja a vezetőbíró jelzését. A jelzés akkor adható, ha a versenyző szilárdan áll és láthatóan uralja a megfelelően elhelyezkedő rudat. A vezetőbíró jelzésének a kar lefelé irányuló mozgásából, és a jól hallható "GUGGOLÁS" parancsból kell állnia.

A vezetőbíró jelzésére a versenyző behajlítja a térdeit és addig engedi lefelé mozogni a törzsét, amíg a combok elülső felszíne a csípő ízületénél a térdek szintje alá kerül.

A versenyzőnek magától fel kell állnia, anélkül, hogy berugózna és újra fel kell vennie a függőleges testhelyzetet, kinyújtott térdekkel. A felegyenesedés folyamán a rúd megállhat, de nem süllyedhet lefelé.

Amint a versenyző stabil véghelyzetben, kinyújtott térdekkel áll, a vezetőbíró megadja a jelet, a gyakorlat befejezésére és a rúd visszahelyezésére.

A rúd visszahelyezésére felhívó jelzés, a kar hátrafelé irányuló mozgásából és a jól hallható "LE" parancsból áll. A versenyzőnek ezután komoly szándékkal meg kell kísérelnie a rúd visszahelyezését az állványra. Eközben a versenyző arccal az emelvény eleje és a vezetőbíró felé fordul.

A versenyző a gyakorlat végrehajtása közben nem foghatja meg a rúdon kialakított peremet és a súlytárcsákat, de a rudat szorító kézfej külső éle (tenyér él) hozzáérhet az említett perem belső felszínéhez.

A versenyző igénybe veheti saját személyes segítőjét a rúd vállain történő megfelelő elhelyezéséhez, beállításához, illetve a Lapozókat a rúd állványból történő kiemeléséhez, azonban ha a rúd már nem érinti az állványt, a segítők többé nem nyújthatnak tényleges fizikai segítséget. A továbbiakban a versenyzőnek egyedül kell felvennie a kezdő testhelyzetet. A segítők abban az esetben nyújthatnak további segítséget, ha a vezetőbírótól erre vonatkozóan utasítást kapnak vagy a versenyző megbotlik, szemmel láthatóan ingatagságot, labilitást mutat. A versenyző gyakorlatonként 1 kezdő jelzést kaphat.

A vezetőbíró saját belátása szerint engedélyezhet 1 további kísérletet, ha az előző gyakorlat a segítők hibája miatt hiúsult meg.

A gyakorlat befejezésekor, ha a rúd visszakerült az állványra és a bírók fényjelzéssel közlik döntésüket: a fehér fény jelentése "Good lift" – érvényes gyakorlat, a vörös fény jelentése "No lift" – érvénytelen gyakorlat.

Érvénytelen guggolás okai:

A vezetőbíró jelzésének figyelmen kívül hagyása a gyakorlat megkezdésekor és befejezésekor. Előre vagy hátra lépés.

Berugózás, vagy egynél több emelési kísérlet az alsó holtpontra.

A versenyző nem tudja felvenni a kinyújtott térdű álló testhelyzetet a gyakorlat megkezdésekor és befejezésekor.

A gyakorlat nem megfelelő mélységben történő végrehajtása.

A "GUGGOLÁS" jelzés elhangzását követően a lábfej helyzetének megváltoztatása.

A bíró kezdő és befejező jelzése között a segítők hozzáérnek a rúdhoz.

A versenyző könyöke vagy felkarja hozzáér a lábához.

A versenyző nem tesz komoly kísérletet a rúd visszahelyezésére.

A lábfej vízszintes irányban előre vagy hátra történő elmozdítása, mely lépésként vagy botlásként minősíthető (a lengőmozgás a sarok és a lábujjak között - hintázás).

A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.

A rúd szándékos elejtése, ledobása, rúd alól kiugrás a további versenyből történő kizárást is eredményezheti, hiszen veszélybe sodorhatja ezzel a személyzetet. A 3 bíró közös döntése szükséges erről.

2.1.2. FEKVENYOMÁS

A pad láb felőli részét oly módon kell a dobogóra helyezni, hogy az a nézőtér felőli oldala felé, a vezetőbíróval szemben álljon.

A gyakorlat végrehajtása: Jól hallható "START" parancs, amely azután adható ki, ha a versenyző karjai nyújtott helyzetben vannak és szabályosan fekszik a padon. Ekkor leengedi a rudat a mellkasára rúd mozdulatlanul nyugszik a versenyző mellkasához érintve ekkor kapja meg a "PRESS" parancsot majd kiegyenesíti a karjait.

Befejezés: Jól hallható "LE" utasítás, amely azután adható ki, hogy a rudat nyújtott könyökkel tartja.

A versenyző hanyatt fekszik, vállával és fenekével érintve a fekvenyomó pad felszínét. A fenék kijelölt pozícióját fenn kell tartani az egész gyakorlat alatt.

A versenyző hüvelyk ujjával át kell fogja a rudat.

A versenyző cipője, vagy lábujj talpi része és az emelvény között szilárd kapcsolatot kell fenntartani. A lábak egymáshoz, illetve a pad lábainak a versenyző lába által történő érintése nem engedélyezett.

A szilárd lábtartáshoz szükséges alapzat kialakításához minden versenyző testmagasságától függetlenül igénybe vehet lapos felületű súlyzótarcsákat, vagy alátét tömböket. A felhasznált tömbök mérete nem haladhatja meg a 45 X 45 cm-t.

A fej helyzete tetszőleges.

Minimum 2, maximum 5 segítő lehet jelen a gyakorlat végrehajtásánál.

A sportoló igénybe vehet 1 kijelölt segítő, illetve igényelheti személyes segítőjét a rúd állványból történő kiemeléséhez. Gyakorlat közben csak a kijelölt segítők maradhatnak az emelvényen.

A beadásban segédkező személy a rudat a versenyző kinyújtott kezébe adja át, nem pedig a mellkasra engedve.

Miután a versenyző kinyújtott karral átvette a segítőtől a rudat, megvárja a bíró "START" jelzését, ezután leengedheti azt a mellkasára. A rúd a leengedéskor nem feküdhethet a szegycsontnál lejjebb, illetve nem érintkezhet a versenyző övével, mert az a gyakorlat érvénytelenségét eredményezi.

Miután kinyújtott karral átvette a rudat a versenyző kötelessége, hogy az emelvény elhagyására szólítsa fel az általa igénybe vett személyes segítő. Ezen személyes segítők a gyakorlat sikeres vagy sikertelen befejezése esetén sem térhetnek vissza az emelvényre.

Előlről/középről történő beadás esetén az ezt végrehajtó kijelölt segítőnek rögtön a művelet után el kell hagynia a vezetőbíró előtti területet a rúd bármely végének irányába.

Amennyiben az említett segítő nem hagyja el azonnal az emelvény területét, és/vagy bármilyen módon akadályozza a vezetőbíró feladatainak elvégzésében, ebben az esetben a bírók elfogadhatatlannak is minősíthetik a gyakorlatot.

Az ilyen módon érvénytelennek ítélt gyakorlatot a bírók 3 piros fényvel vagy zászlóval jelzik.

A fogási távolság – a két mutatóujj között mérve – nem haladhatja meg a 81 cm-t.

Elvárás, hogy a rúdon körkörös jelölés legyen a megengedett fogásszélesség. Ez lehet gépi jelölés, vagy ennek hiányában külön meg kell jelölni a maximális 81 cm-es fogásszélességet. A versenyző a középponthoz képest eltolt, vagy aránytalan fogást akar alkalmazni, amely által az egyik kéz a jelölésen kívülre kerül, a versenyző feladata, hogy ezt a kísérlet megkezdése előtt elmagyarázza a vezetőbírónak. Valamint lehetővé tegye a tervezett fogásszélesség ellenőrzését. Amennyiben az nem történik meg azelőtt, hogy a gyakorlat megkezdéséhez az emelvényhez lép, minden további magyarázat és mérés az adott gyakorlathoz tartozó időkeret terhére történik.

A fordított, vagy alulról történő rúdfogás megengedett.

A „START” vezényszó után mellkasra engedett rudat, a következő felszólító jelzés – “Press” – elhangzásáig a mellkason kell tartani, majd a „PRESS” után a rudat felfelé kell nyomni.

A rúd nem süllyedhet bele a mellkasba, illetve nem mozdulhat el lefelé, azt megelőzően, hogy a versenyző megkísérli kinyomni azt.

A versenyzőnek a kinyomott rudat, kinyújtott karral (könyökkel) mozdulatlanul kell tartania, amíg a jól hallható „LE” utasítás elhangzik. Emelkedés közben a rúd megállhat, vagy mozoghat vízszintesen, de a lefelé, a mellkas irányába történő ereszkedése tilos!

Amint a gyakorlat befejezésekor a rudat visszahelyezték az állványra, a bírók kihirdetik a döntésüket a piros és fehér fényjelzések alkalmazásával.

Az érvénytelen fekvényomás okai:

A vezetőbíró jelzéseinek figyelmen kívül hagyása a gyakorlat folyamán.

A gyakorlat megkezdésekor és befejezése előtt a karok nem kinyújtottak és mozdulatlanok. Az előírt testhelyzet megváltoztatása vagy a fenék elemelése a padról. (Amennyiben a fenék bármely része hozzáér a padhoz, és ez által az oldalbíró nem lát át a testrészt és a pad között, a gyakorlat elfogadható.)

A kezek oldalirányú mozgása a gyakorlat folyamán (a vezetőbíró jelzései közötti időben).

Bármilyen túlzott elmozdulás, vagy a lábak helyzetének megváltoztatása a gyakorlat közben.

Nem megfelelő lábtartás a talajon, a lábujjak talpi része nem érintkezik a talajjal (spiccelés).

A leengedett rúd a szegycsont alatt, a gyomron fekszik.

A rúd visszapattintása a mellkasról.

A vezetőbíró jelzése után a rúd a mellkasba süllyed.

A karok nagymértékben egyenetlen kinyújtása végrehajtás közben, illetve nagyon ferde rúdtartás a gyakorlat befejezésekor – a bírók megítélése szerint.

A rúd lefelé irányuló mozgása a kinyomási szakaszban.

A vezetőbíró jelzései közötti időben a segítők hozzáérnek a rúddhoz.

A versenyző cipője hozzáér a padhoz, vagy annak tartószerkezetéhez.

A versenyző a csuklóbandázst szabálytalan módon, a csuklóközéptől 2 cm-t meghaladóan helyezi fel, ezáltal a bandázs a fekvényomás gyakorlata közben érintkezik a rúddal.

A rúd szándékos ütköztetése a fekvényomó pad villáinak függőleges száraival, ami elősegíti a gyakorlat végrehajtását (érintkezés a rúd megtámasztására).

A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.

2.1.3. **FELHÚZÁS**

Start: Nem szükséges utasítás.

A gyakorlat a tárcsasúlyok földtől való elemelkedésével veszi kezdetét.

A gyakorlat megkezdésére a szólítástól számítva egy perc áll rendelkezésére.

Befejezés: Látható, a kar lefelé irányuló mozgásából álló jelzés, és az ezzel egyidejűleg a vezetőbírótól elhangzó, jól hallható „LE”, illetve „DOWN” utasítás.

A versenyző a lábai előtt vízszintesen fekvő rudat két kézzel tetszőleges módon átfogja és a felegyenesedett testtartás eléréséig emeli. A rúd megállhat emelés közben, de visszafelé nem indulhat.

A versenyző arccal az emelvény eleje felé fordulva kell álljon.

A gyakorlat befejezéséhez a versenyzőnek kinyújtott lábakkal, teljesen felemelkedve (a vállait nem ejheti be vagy hajolhat előre) kell állnia. (A vállakat nem kell a normál testtartásnál megszokott mértéken túl hátrahúznia, mindazonáltal megengedett.)

A bíró a jelzést csak abban az esetben adja ki, ha a versenyző a rudat mozdulatlanul tartja, és szemmel láthatóan teljesen felegyenesedett.

A rúd bármilyen mértékű felemelése vagy ennek nyilvánvaló kísérlete hivatalosan próbálkozásnak (a gyakorlat megkezdésének) minősül.

Ha a gyakorlat befejezésekor a rúd visszakerül az emelvényre, a bírók döntésüket a piros és a fehér fényjelzések alkalmazásával közlik. Piros érvénytelen, fehér érvényes.

Az érvénytelen felhúzás okai:

A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása, mielőtt elérné a legfelső helyzetet (a gyakorlat befejezésekor, amennyiben a rúd már nem mozdul, a vállak kismértékű elmozdulása, visszaeresztése, nem minősül szabályellenesnek)

A versenyző nem egyenesedik ki teljesen: vállak beejtése, illetve előre görnyedés. (nem szükséges a vállakat a normál testtartásnál megszokott mértéken túl hátrahúzni, de mindazonáltal megengedett)

A versenyző nem egyenesíti ki teljesen a lábait (térdeit).

A rúd megtámasztása a combokon, amivel a versenyző emelőhatást, támasztékot nyer. A megtámasztás alatt azt értjük, hogy a versenyző olyan testhelyzetet vesz fel, amelyet nem tudna megtartani a rúd és a tárcsák ellensúlyozó hatása nélkül.

A lábfejek vízszintes irányban előre, avagy hátra, illetve oldalirányú elmozdulása.

A rúd visszaengedése a vezetőbíró jelzése előtt.

A gyakorlat megkezdésére biztosított egy perc felkészülési idő leteltével nem kezdi meg a sportoló a versenygyakorlatot.

A rúd kellő irányítás nélküli visszahelyezése az emelvényre, azaz a súly ledobása tilos. (pl. visszaejtés). *A rúd szándékos elejtése, ledobása a további versenyből történő kizárást is eredményezheti, hiszen veszélybe sodorhatja ezzel a személyzetet és az eszközök épségét. A 3 bírók közös döntése szükséges erről.*

2.1.4. Szándékos csalási kísérletnek számító hibák:

Egynél több vagy nem engedélyezett erőemelő ruha használata.

Egynél több, vagy nem engedélyezett alsóruházat.

Egynél több rövidnadrág használata.

Kettőnél (egy pár) több, vagy az előírt hosszúságot meghaladó bandázs használata.

Bandázs és térdgumi egyidejű használata.

Az előírt viseleten és személyi felszerelésen túl egyéb eszközök használata: pl. törölköző betétek, testbandázsok, merevítő eszközök (pl. fűzők), stb.).

Olaj, zsír, folyadék, vagy egyéb síkosító anyagok a comb felületén (felhúzásnál).

Egyéb hasonló súlyú szabálysértés.

2.1.5. Nem szándékos, figyelmetlenségből eredő hibák:

A zoknik elérik és/vagy eltakarják a térdbandázst.

Az előírt szélességet lényegesen meghaladó bandázsok használata – csuklóbandázs 12cm, térdbandázs 30cm.

Az előírt szabályoktól kismértékben eltérő bandázsok használata.

A bemelegítésnél és a testhőmérséklet fenntartására használt eszközök el nem távolítása. Pl. sapka, gumírozott könyökpánt, stb. Egyéb hasonló súlyú szabálysértések.

3. Általános szabályok a verseny levezetésére:

Az egyes versenyszakaszok során az emelvényen a versenyző kivételével kizárólag a kijelölt felrakódó (lapozó) személyzet, a segítők, a három munkában lévő bíró és szükség esetén a verseny egyéb kijelölt tisztviselői tartózkodhatnak.

A felszerelés és az emelvény tisztítását, törlését és minden szükséges igazítást kizárólag a fenti személyek végezhetik.

A rúdra vagy a felszerelésre került idegen anyagot, vért, klór tartalmú fertőtlenítőszerrel azonnal el távolítani. A rudat vagy a felszerelést meg kell szárítani, és a vezetőbíró jóvá kell hagyja az állapotát.

A személyes segítő kizárólag a guggolás (rúd megfelelő helyre beállítása miatt) és fekvenyomás végrehajtásának megkezdése előtt tartózkodhat az emelvényen, felhúzás esetén nem!

A guggolásnál a személyes segítő kizárólag a rúd a vállakon történő megfelelő elhelyezésében segíthet a versenyzőnek, de már a rúd villákból történő kivétele előtt el kell hagynia az emelvény környékét és megfelelő távolságban kell várakoznia.

A fekvenyomásnál a személyes segítő beadhatja a rudat, de amint a rúd a megfelelő helyzetben nyugszik, a versenyző kinyújtott kezében, a segítőnek haladéktalanul el kell hagyni az emelvény környékét és megfelelő távolságban kell várakoznia.

Az edző az emelvényen kívül a megbízott versenytisztviselő által, a számukra kijelölt területen foglalhatnak helyet.

A versenyző gyakorlatra történő felkészülése során a segítők (lapozók) közreműködhetnek a rúd kiemelésében.

A lapozók ugyancsak segíthetnek a guggoláshoz szükséges megfelelő pozíció felvételében. Ugyanez érvényes a rúd visszahelyezésénél, a gyakorlat befejezésekor, a gyakorlat tényleges végrehajtása közben, azonban sem a versenyzőt, sem a rudat nem érinthetik (a vezetőbíró kezdő és befejező jelzései közötti időben).

Segítők számára kivétel a szabály alól: amennyiben nyilvánvalóvá válik, hogy a versenyző nem tudja végrehajtani a gyakorlatot és sérülés veszélye áll fenn, illetve a versenyző vagy a vezetőbíró kéri a segítők közbe avatkozását, át kell venniük az irányítást a rúd és a súly felett, és vissza kell kísérniük a versenyzőt egészen a rúd visszahelyezéséig.

A rúdnek a villákból történő kiemelését követően nem kaphat további segítséget a gyakorlat elkezdéséhez szükséges pozíció felvételében. Mindazonáltal, ha a versenyző megbotlik, vagy egyensúlyát veszti a guggoláshoz történő beállásnál, a segítők támasszák meg mindaddig, amíg vissza nem nyeri uralmát a rúd és a súly felett.

A "LE" utasítás elhangzása után a segítők visszakísérhetik a rudat az állványra (az utasítás elhangzásával a gyakorlat hivatalosan befejezettnek tekintendő).

A versenyzők az emelvényre lépés előtt végezzék el a felszerelés előkészítését. Az emelvényen csak kisebb, külső segítséget nem igénylő igazítások végezhetőek.

A ruházat, öv, bandázsok levétele az emelvény elhagyását követően történjen.

Az emelvényre, padokra, rúdra tilos bármilyen anyagot szándékosan felvinni (olaj, zsír, egyéb kenőanyagok, folyadékok, kenőcsök, permetek, porok beleértve kréta por, hintőpor, gyanta, magnézium-karbonát).

Az egyéb személyes kiegészítőket (kréta, hintőpor, inhaláló szerek, ammónia) csak a megfelelő illemszabályok figyelembe vételével alkalmazhatják az emelvényen és az emelvény körzetében.

A Profi Liga versenyein, beleértve azokat a versenyeket, ahol rekord kerül megdöntésre, a felhasznált súlyokat kilogrammban kell megadni és 2,5 kg egész számú többszöröse kell legyen.

A szorítók súlya 2,5 kg.

Kivétel ez alól a Liga rekordkísérlet, hiszen rekord esetén 0,5 kg a legkisebb súlylépcső.

Minden versenyen úgy kell a súlyokat előkészíteni, hogy a várható teljesítményeket a legnehezebb tárcsákkal lehessen felrakni. A legnehezebb tárcsák legalább 25 kg-osak kell legyenek.

Az egyes gyakorlatok között a súlyt minimum 2,5 kilogrammal kell növelni (kivétel rekord kísérlet).

3.1. Erőemelés – kért súlyok módosítása

Fogásnemenkénti kezdő súlyok módosítási lehetőségei:

Mindhárom fogásnem első kísérlete előtt engedélyezett a versenyzők számára a súly egy alkalommal történő módosítása, amit legkésőbb 5 perccel az adott fogásnem első körének kezdési időpontja előtt kell bejelenteni.

A következő csoportban szereplő versenyzők szintén élhetnek ezzel a lehetőséggel. Ezt legkésőbb az előző csoport utolsó sorozatának befejezését megelőző 5. gyakorlatig kell bejelenteniük!

A második és harmadik kísérletre vonatkozó súlyokat az előző gyakorlat befejezését követő 2 percben be kell nyújtani.

Amennyiben az engedélyezett idő alatt nem történik meg úgy sikeres gyakorlat esetén a legkisebb emelhető tehát 2,5 kg-mal emelik a súlyt. Amennyiben sikertelen volt a gyakorlat marad az előzőleg kért súly.

Guggolás és fekvenyomás 2. és 3. kísérleteire leadott súlyokat nem lehet módosítani.

A felhúzásnál engedélyezett a bejelentett súlyok módosítása.

A felhúzás első kísérlet súlyának módosítása egyszer lehetséges, amit legkésőbb 5 perccel a fogásnem első körének kezdési időpontja előtt kell bejelenteni! A módosítás már nem lehetséges, ha a versenyzőt az emelvényre szólították, illetve a súly felrakását bejelentették.

A 2. kísérletnél 1 módosításra van lehetőség. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszazámlálása.

A harmadik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszazámlálása.

3.2. Különálló fogásnemek kezdő súlyának módosítási lehetőségei:

Kezdősúly módosítása: különálló fogásnemek számára rendezett versenyeken a versenyzők a kezdősúlyt egy alkalommal, legkésőbb 5 perccel a saját csoportja első körének kezdési időpontja előtt módosíthatja.

A második kísérletre kért súlyok nem módosíthatók.

A harmadik kísérletre kért súlyok tetszőleges alkalommal módosíthatók. Módosítás már nem lehetséges, ha Bemondó a versenyzőt a gyakorlat megkezdésére felszólította, azaz elindult az 1 perc visszaszámlálása.

3.3. További szabályok

A gyakorlat befejezését követően a versenyzőnek 30 mp-en belül el kell hagynia az emelvényt. Ennek elmulasztása a bírók belátására bízva a gyakorlat érvénytelenítését okozhatja.

Bármely olyan testi rendellenességet, fogyatékoságot, vagy alkalmatlanságot, amely előre láthatólag lehetetlenné teszi a versenyzőnek az előírt versenyszabályok maradéktalan teljesítését a megfelelő versenyszakasz megkezdése előtt a versenybizottság vagy a vezetőbíró tudomására kell hozni és meg kell indokolni.

A versenyző és az adott versenyszakaszra kijelölt bírók ezután tárgyalnak a versenyző érdekében alkalmazható rendkívüli eljárásról.

Süketség, vakság, végtag vagy ízületi rendellenességek, amelyek megakadályozzák a megfelelő felegyenesedést, illetve kinyújtást képezhetik az ilyen különleges eljárások alapját.

A versenyzőt és/vagy edzőjét, aki nem megfelelő magatartásával, fegyelmezetlenségével rontja a sportág tekintélyét, hivatalosan figyelmeztetésben kell részesíteni. Amennyiben a rendzavarás folytatódik a kijelölt versenyszemélyzetnek és a szolgálatban lévő bírónak jogában áll kizárni a versenyzőt, valamint az edzőt és a versenyzőt egyaránt a helyszín elhagyására utasítani.

Szellemi ráhangolódás túlzott módszereit (káromkodás, csapkodás) a bírók saját belátásuk szerint korlátozhatják.

Bármely versenyzőt, aki egy versenyen akár bírót, akár szervezőt, vagy más személyt megtámad, becstelen szavakkal illet, azt azonnal ki kell tiltani, diszkvalifikálni kell az adott versenyről (ez vonatkozik arra az esetre is, ha a versenyző edzője követi el ugyanezen cselekményt, akkor is diszkvalifikálásra kell kerülnön a versenyző).

Egyidejűleg minden rendbontás, nem sortszerű viselkedés az azt tapasztaló bírót, technikai személyzet által haladéktalanul a Liga vezetősége felé jelentendő, melyben etikai eljárás kerül lebonyolításra.

Az az erőemelő versenyző, akinek bármely fogásnemben mindhárom gyakorlatát sikertelennek ítélték, befejezheti a versenyt, de az összetett értékelésben nem vehet részt, illetve esetleges rekord eredménye sem tekinthető érvényesnek.

A gyakorlat végrehajtását segítő síkosító anyagok (zsír, olaj, vagy egyéb folyadék) használata testen, ruházaton illetve személyes felszerelésen egyaránt tilos. Ez nem zárja ki a gyógyászati célú kenőcsök alkalmazását, azonban ezek gyakorlat során történő használata nem tekinthető magától értetődőnek, elfogadottnak, kizárólag porszerű csúszásgátló anyagok alkalmazása megengedett (beleértendő: kréta, púder, gyanta, magnézium-karbonát), de csak a versenyző testfelületére, nem pedig a versenyfelszerelésre felhordva.

3.4. Súlyfelrakás során előforduló hibák

3.4.1. A versenyző által kért súlynál kisebb fellapozott súllyal végrehajtott gyakorlat esetén:

Amennyiben egy sikeresen végrehajtott gyakorlat közben kiderül, hogy a felrakott súly kevesebb az eredetileg bejelentettnél a versenyző elfogadhatja a sikeres gyakorlatot az általa ténylegesen felemelt súllyal, vagy újból megkísérelheti a gyakorlat végrehajtását az eredetileg kért súlyon.

Ha a gyakorlat sikertelen a versenyző számára engedélyezni kell egy további kísérletet az eredetileg kért súllyal.

3.4.2. A versenyző által kért súlynál nagyobb fellapozott súllyal végrehajtott gyakorlat esetén:

Amennyiben az eredetileg kértnél nagyobb súlyt raknak fel a rúdra és a versenyző kísérlet sikeresnek bizonyul a bírók kötelesek megadni számára a gyakorlatot az általa ténylegesen teljesített súly figyelembevételével. A súlyt igény esetén csökkenteni kell a soron következő versenyző számára.

Ha a gyakorlat sikertelen, a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet az általa eredetileg kért súlyon.

3.4.3. A rúd két végének különböző súlyra való fellapozása esetén:

Amennyiben a súly két végére felrakott súly nem azonos, sikeresen végrehajtott gyakorlat esetén az előzőekben leírt túl alacsony, vagy magas súlyra vonatkozó szabályok érvényesek.

Abban az esetben, ha a gyakorlat sikeresnek minősül, de a versenyző által felemelt súly a 2,5 kg-nak nem egész számú többszöröse (azaz csak a rúd egyik végén van 1,25 kg-os tárcsa) az eredményt csökkentve, a 2,5 kg legközelebbi (az adott értéknél alacsonyabb) egész számú többszörösére kell kerekíteni (le kell vonni belőle 1,25 kg-ot). Ugyan ez vonatkozik rekord kísérlet esetén is, tehát az elv lényege, hogy a kisebbre kell kerekíteni.

Amennyiben ilyen tévedés történik a versenyző elfogadhatja a sikeres gyakorlatot a lefelé kerekített súllyal, vagy újból megkísérelheti a gyakorlat végrehajtását az eredetileg kért súlyon

Sikertelen gyakorlat esetén a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet az általa eredetileg kért súllyal.

3.4.4. Nem megfelelő módon rögzített szorítók, tárcsaszúlyok esetén:

Amennyiben a gyakorlat sikeres végrehajtása közben a rúd és a rúdon lévő tárcsák helyzetében változás történik (a tárcsák elcsúsznak a rúdon), de sem súly, sem szorító nem esik le a rúdról, a gyakorlatot el kell fogadni.

Ha ugyanezen körülmények között a gyakorlat sikertelennek minősül, a versenyző számára biztosítani kell egy további kísérletet, azonos súlyon.

3.4.5. Az emelvény, vagy a felszerelés meghibásodása esetén:

Amennyiben egy gyakorlat sikeres végrehajtása közben az emelvény vagy a felszerelés meghibásodik a gyakorlatot el kell fogadni.

Ha ezen körülmények között a gyakorlatot a versenyző nem tudja sikeresen elvégezni, a bírók belátására bízva biztosítható számára egy további kísérlet, azonos súlyon.

3.4.6. A Bemondó téves súlyközlésén alapuló félrelapozás esetén:

Amennyiben a rúd alul vagy túlterhelése a bemondó által hibásan közölt adatok miatt történik, a bírók a hibás felrakásról a már leírt szabályok szerint döntenek.

Az előzőekben leírt okok miatt megismétlésre kerülő gyakorlatokat annak a fordulónak a végén kell végrehajtani, amelyben a hiba bekövetkezett. Szükség esetén szünet tartása válhat szükségessé. Ennek szabályai későbbi fejezetben kerülnek rögzítésre.

Amennyiben a bemondó elmulasztja a megfelelő időben szólítani a következő versenyzőt, illetve bejelenteni a kért súly és emiatt a versenyző lekési a gyakorlatot, a megfelelő súlyt újra be kell állítani és az adott fordulón belül a lehető leghamarabb lehetővé kell tenni számára a gyakorlat megkezdését. Ha ez a megoldás megzavarja bármely soron következő versenyző megfelelő időben történő felkészülését, akkor ezen versenyzőknek a bírók saját belátásuk szerint többletidőt biztosíthatnak.

4. Mérlegelés

A mérlegelések időpontját a versenyről szóló tájékoztatóban a versenyzők számára elérhetővé kell tenni, a versenyről szóló tájékoztató részeként kell kezelni.

A mérlegelések időpontját, időtartamát és pontos helyét a verseny helyszínén ki kell függeszteni ezzel biztosítva, hogy minden versenyző, edző tudomást szerezzen róla.

A mérlegelést elkülönített helységben kell lebonyolítani, ahol csak a versenyző, a versenyző edzője, vagy az edző által kijelölt személy (1 versenyző + legfeljebb 1 fő), bírók és a kijelölt tisztviselők vannak jelen.

A versenyzők testsúlyát nem szabad nyilvánosságra hozni, amíg az adott súlycsoportban induló összes versenyző mérlegelése be nem fejeződött.

Az egyes kategóriák mérlegelése a kategória kihirdetett versenynapját megelőző napon illetve a verseny napján történik

A mérlegelés egész nap, reggeltől estig, lehetséges, ezen belül a versenykiírásban meghatározott időintervallumban. Ha valamely előre nem látható oknál fogva ettől eltérés mutatkozna, arról a versenyzőket a verseny helyszínén kihelyezett információkkal kell ellátni.

Amennyiben szükséges a versenyszervező bizottság és a kijelölt versenybírók egyetértve a saját megítélésük szerint biztosíthatnak utólagos, kiegészítő mérlegelési lehetőséget.

Az esetleges zord időjárási körülmények, vagy a rendezvény helyszínén tapasztalható egyéb kockázati tényezők figyelembevételével a szervezők saját megítélése alapján meghosszabbíthatja a mérlegelés időtartamát.

Az adott kategóriában induló összes versenyzőnek a kötelező vagy a pótlólag kijelölt mérlegelési időszakban kell mérlegelnie, amelyet legalább egy bíró jelenlétében bonyolítanak le.

A versenyzők mindegyike köteles a mérlegelés során hivatalos okmánnal (személy igazolvány, útlevel) igazolni önmagát. Az ezt elmulasztó versenyzők nem mérlegelhetnek.

A versenyzők meztelenül vagy hagyományos alsóneműben mérlegelhetnek (férfiak rövid alsóban, nők melltartóban és rövid alsóban).

A mérlegelés folyamán biztosítani kell, hogy csak a mérlegelt versenyzővel azonos nemű személyek legyenek jelen. Szükség esetén erre a célra további tisztviselőket lehet kijelölni.

A versenyzők, akik bizonytalanok a verseny során használható ruházatok és egyéb felszereléseket illetően a mérlegelési időszak alatt vizsgáltassák meg és hagyassák jóvá ezeket a jelenlévő bírókkal.

Minden versenyző egyszer mérlegelhet, kivéve azokat, akiknek testsúlya az általuk választott súlykategória határain kívül esik. Ezeknek a versenyzőknek újra kell mérlegelniük a hivatalos mérlegelések során, az utolsó mérlegelési szakasz befejezése előtt, és a súlyhatároknak megfelelő kell legyen a súlyuk. Az ezt nem teljesítő versenyzők az adott testsúly kategóriákban nem vehetnek részt a versenyen.

A testsúlyukat módosítani kénytelen versenyzők a mérlegelés időtartama és a kifüggesztett mérlegelési időrend figyelembevételével tetszőleges alkalommal térhetnek vissza mérlegelni.

Amennyiben a versenyző a mérlegre lép és hivatalosan benevez egy súlykategóriába és a súlya megfelel többet nem mérlegelhet újra kategóriaváltás céljából.

A súlyhatáron felüli versenyző átléphet a következő súlykategóriába.

A versenyzőnek újra kell mérlegelnie az új kategória számára kijelölt mérlegelési szakasz során. Minden egyéb minősítési feltételnek meg kell felelnie (életkor, stb.), ezek igazolást a versenyzőnek magánál kell tartania.

A kiválasztott kategória alsó határánál könnyebb versenyző lejebb ugorhat a megelőző, alacsonyabb súlykategóriába, amennyiben még nem nevezett be hivatalosan. Minden egyéb minősítési feltételnek meg kell felelnie (életkor, stb.). Ezek igazolást a versenyzőnek magánál kell tartania.

Ha viszont az alacsonyabb kategóriába már tud mérlegelni (mert azok hivatalos mérlegelési ideje már letelt), akkor csak akkor vehet részt a versenyben, ha az aktuális súlycsoport legalsó szintjét eléri a testsúlya. Ellenkező esetben nem tud a versenyen indulni.

A hivatalos nyilvántartásban a testsúlyt a legközelebbi 1/10 kilógrammra (10 dkg-ra) kell kerekíteni.

A mérlegelés során a versenyző mindhárom fogásnem első fogására kért súlyokat meg kell adja.

Az a versenyző, aki elmulasztja a mérlegelést, illetve a kezdősúlyok bejelentését, nem vehet részt az adott versenyben, versenyszámban.

Amennyiben csak ez az egyik forduló kerül megrendezésre, a versenyző egyáltalán nem vehet részt a versenyen.

5. A verseny lebonyolításának rendje

A verseny lebonyolítása növekvő sorrendben történik, tehát a versenyzők korcsoportok szerint (ifjúsági, junior, open, master) vagy súlycsoportok szerint (alacsonyabb súlycsoportokkal kezdődik és a magasabb súlycsoportokkal fejeződik be) kerülnek csoportokba osztásra.

A versenyzők a versenyt megelőző időszakban és/vagy szünetekben ellenőrizték a guggoló állvány és a fekvenyomó pad villáinak magasságát, és az esetlegesen igénylendő lábtámaszokat. Erre a Bemondó hívja fel a figyelmüket.

Verseny szakaszonkénti csoportbontás az induló versenyzők létszámának függvényében – erőemelő verseny esetén:

- 1, 10 vagy annál kevesebb versenyző esetén a versenyzők 1 csoportban folyamatosan végzik a gyakorlatokat.
- 2, 11-15 versenyző részvétele esetén a versenyszakasz felbontható 2 csoportra, de az 1 csoportos lebonyolítás előnyt élvez.
- 3, 16 fő vagy a feletti versenyzői létszám esetén a szakaszt fel kell osztani a létszámnak megfelelő csoportokra.
A kijelölt bírók, a szervező bizottsággal egyetértésben hozzák meg döntésüket a beosztásról.

Verseny szakaszonkénti csoportbontás az induló versenyzők létszámának függvényében – egy fogásos verseny esetén:

- 1, 15 vagy annál kevesebb versenyző esetén a versenyzők 1 csoportban folyamatosan végzik a gyakorlatokat.
- 2, 15-19 versenyző részvétele esetén a versenyszakasz felbontható 2 csoportra, de az 1 csoportos lebonyolítás előnyt élvez.
- 3, 20 fő vagy a feletti versenyzői létszám esetén a szakaszt fel kell osztani a létszámnak megfelelő csoportokra.

A kijelölt bírók, a szervező bizottsággal egyetértésben hozzák meg döntésüket a beosztásról.

Amennyiben lehetséges az azonos testsúly kategóriában és korcsoportba tartozó versenyzőket 1 csoportba kell beosztani.

A csoportokat "A", "B", "C", stb. betűkkel meg kell jelölni.

Az adott kategóriában szereplő versenyzők száma szükségessé teszi a kategória egynél több csoportba történő felosztását, akkor a csoportbeosztást a kezdőfogások alapján célszerű elvégezni.

Az első csoportba az alacsonyabb, a másodikba a magasabb kezdőfogású versenyzőket kell beosztani.

Több csoportra történő felosztás esetén az erőemelő verseny lebonyolítás rendje a következő:

Az "A" csoport végrehajtja a guggolás mindhárom fordulóját (három kísérlet személyenként), ezt követően a "B" csoport teszi ugyanezt és így tovább. Ugyanez az eljárás ismétlődik a fekvenyomás és a felhúzás esetén is.

Amennyiben egy versenyszakaszban több csoport vesz részt, a verseny során az egymást követő csoportok váltakozva kezdik meg az egyes fogásnemeket.

Ebből adódóan a csoportok között csak olyan minimális szünetet kell tartani, amely elegendő az emelvény és az eszközök átrendezéséhez.

Az első csoport gyakorlatai alatt a következő csoport versenyzőinek elegendő ideje lesz a bemelegítésre, és így tovább.

Amennyiben erőemelő versenyen egy versenyszakaszban csak egy csoport versenyez, legalább 20-30 perc szünetet kell tartani a fogásnemek között, hogy a kellő idő álljon rendelkezésére a versenyzőknek a bemelegítésre.

Ha egy versenyen az egy csoportban résztvevők száma 10-nél kevesebbre csökken, automatikusan 5 perc szünetet kell tartani azután, hogy az összes versenyző elvégezte az első kísérletét, majd ismételt 5 perc szünet minden rekordkísérlet után.

Az első kísérletét minden versenyzőnek az első fordulóban, a másodikat a második fordulóban, a harmadik kísérletet a harmadik fordulóban kell megtennie.

Az adott forduló előre haladásával a rudat fokozatosan növekvő súlyokkal növekvő sorrendben kell megterhelni.

Az előzőekben már ismertetett hibák (lsd. Súlyfelrakás során előforduló hibák) kivételével a felrakott súlyt nem szabad csökkenteni, kizárólag a forduló befejezésekor.

A végrehajtás sorrendjét fordulónként a versenyzők által az adott kísérlethez kért súlyok alapján kell megállapítani. Amennyiben két versenyző azonos súlyt jelentett be a következő fordulóra, a köztük lévő sorrendet, a mérlegelés előtt elvégzett sorsolás eredménye határozza meg. A sorsoláson kisebb számértéket elért versenyző megelőzi a másikat.

A versenyző az előző körben megkísérelt súlyt nem csökkentheti a további fordulóiban.

Minden gyakorlatot, amelyet nem a versenyző hibájából, hanem a bemozdó, a lapozók, vagy a segítők miatt kell megismételni, azon forduló végén kerül sor, amelyikben a tévedés megtörtént, függetlenül a súlyok fokozatosan növekvő sorrendjétől.

Amennyiben ez a fordulóban utolsóként szereplő versenyzővel történik, a hibát azonnal javítani kell, és a versenyző számára biztosítani kell, hogy a kísérletet megismételhesse. Ebben az esetben a rúd felrakását követő 5 percen belül meg kell kezdeni a gyakorlatot.

Ha ugyanez a hiba a fordulóban elsőként szereplő versenyzővel történik, és a forduló végén megismételt gyakorlatot követően ugyanez a versenyző kerülne sorra a következő forduló elején, akkor szintén 5 perc szünetet kell biztosítani a versenyzőnek az előző körben végrehajtott és a következő körben elvégezendő gyakorlatai között. Ebben a két ritka esetben fordul elő, hogy a versenyzők saját magukat követik.

Amennyiben csak 1 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 4 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 2 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 3 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 3 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 2 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

Amennyiben 4 versenyző van a megismételt gyakorlatot végző versenyző előtt-után, akkor 1 perc szünetet kell tartani, mielőtt elindulna a gyakorlat megkezdésére vonatkozó 1 perces ideje.

A versenyző számára minden fogásnemben engedélyezett az első kísérletre bejelentett kezdősúly 1 alkalommal történő módosítása.

Ezt legkésőbb 5 perccel az adott fogásnem első fordulójának megkezdése előtt be kell jelenteni.

A következő csoportokban versenyzők számára szintén biztosított ez a lehetőség.

Ők a módosítást legkésőbb 5 gyakorlattal az előző csoport utolsó körének befejezése előtt tehetik meg.

A bemozdónak előzetesen jelentenie kell ezeket a határidőket, a határidők jelzésének elmulasztásából adódó esetleges késésért nem lehet elmarasztalni a versenyzőt. Ebben az esetben a versenybírók, feladata a felmerült problémák elrendezése.

Negyedik gyakorlat

A versenyzőnek három gyakorlat bemutatására van lehetősége és ezekből a legnagyobb súlyú érvényes gyakorlat alapján dőlnek el a helyezések.

Lehetőség van ugyanakkor egy negyedik gyakorlat bemutatásra, amennyiben a versenyen nemzeti, kontinentális vagy világcsúcs végrehajtására, megdöntésére van lehetőség.

A negyedik kísérlet feltételei:

Három fogásnem esetén mindhárom gyakorlatból legalább egy érvényes gyakorlatnak kell lennie, hogy a fogásnemenkénti csúcsok elfogadásra kerüljenek (ha pl. három fogásos

versenyen fekvenyomásból csúcsot javított, de felhúzásnál kiesett nem kerül bejegyzésre a fekvenyomó csúcs)!

Egy érvényes gyakorlattal kell rendelkeznie a három fogásnem mindegyikében a versenyzőnek. Ez a szabály az egy fogásos versenyekre is vonatkozik, tehát érvényes gyakorlat nélkül nincs lehetőség negyedik kísérletre.

A fennálló csúcsot a legnagyobb érvényes fogásával legalább 20 kg-ra kell megközelítse.

A megdönteni kívánt csúcstól minimum 0,5 kg-mal többet kell, hogy kérjen.

Fontos:

A negyedik kísérlet nem számít bele a verseny eredményébe!

6. Rekordok és nyilvántartásuk

A Liga nyilvántartja a regisztrált versenyzők által elért rekordokat RAW - EQ verseny szakág, fogásnemenkénti, súly- és korcsoportos bontásban.

A rekordok a Liga Kupa versenyein elért hitelesített eredmények, valamint az európai- és világversenyeken regisztrált eredmények lehetnek.

A rekord abban az esetben kerül nyilvántartásba vételre, ha a versenyző által elért eredmény a nevezett súly- és korcsoportban, RAW- vagy EQ szakágban aktuálisan jegyzett rekordnál nagyobb.

Abban az esetben, ha a nyilvántartás szerint adott szakágban, súly- és korcsoportban nem volt korábban jegyzett rekord, akkor a Liga által megállapított RAW- EQ szakágak, súly- és korcsoportos minősítési szintjeinél megállapított másodosztályú szint besorolási teljesítménye a minimálisan teljesítendő súly. Ennek elérése, illetve meghaladása esetén, valamint az ezt a szintet meghaladó európai- és világrekordok esetén jegyezhető csak be országos rekord!

Az esetlegesen korábban bejegyzett olyan Liga rekordok, amelyek nem érik el ezen másodosztályú szintet, azok törlésre kerülnek.

7. Öltözet és személyes felszerelés

Az emelvényre lépő versenyző ruházatával és felszerelésével feleljen meg a szabályokban leírtaknak!

7.1.Öltözet és személyes felszerelés ellenőrzése:

- A versenyeken hivatalosan nem vizsgálják a ruházatot, felszerelést.
- A versenyző felelősége, hogy a szabályoknak megfelelő ruházatban, felszerelésben jelenjen meg.
- Az emelvényre lépő versenyzőket gyakorlatok előtt és után is ellenőrizhetik, ha bármelyik bírónak kétsége támad az általa használt ruházat, felszerelés szabályszerűségét illetően.
- Amennyiben a versenyzőnek kétségei vannak az általa használt tárgyak szabályszerűségét illetően, a verseny kezdetét megelőzően lehetősége van ezek vizsgáltatására. Ezek az ellenőrzések a mérlegelési időszakban kérhetők, ezt minden esetben a jelen levő bírók végzik.

- A gyakorlatot megelőzően is végezhető ilyen ellenőrzés a versenyző kérésére, amelyet a jelenlevő bírók végeznek. Ha gyanú, vagy kétség merül fel a ruházat, vagy a felszerelés bármely darabjának szabályszerűségével kapcsolatban, ezt azonnal közölni kell a kijelölt versenytisztviselőkkel és a versenyzővel.
- Az egyéni öltözködés olyan darabjai, amelyekre nem vonatkoznak a ruházatra, felszerelésre vonatkozó versenyszabályok, szabadon viselhetők. Ezek: fejpántok, szalagok, órák, ékszerek, szemüvegek, női egészségügyi cikkek. Kivételt képeznek az alábbiak: kalapok, sapkák, fejkendők, vagy a fej teljes eltakarását szolgáló egyéb ruhadarabok.

7.2. Ruházat

7.2.1. Equipped szakág esetén

7.2.1.1. Guggoló/Felhúzó ruházat

Minden equipped guggolás/felhúzás gyakorlat során guggoló/felhúzó ruha viselete kötelező a versenygyakorlatok végrehajtása során.

A ruhák egyedi teljes hosszúságú szövetből készült, egyrészesnek kell lennie, és szövött anyagból kell állnia.

Szerkezetiileg több rétegű és tetszőleges vastagságú is lehet, de a ruha egészét tekintve 1 darabból kell állnia.

A gyakorlatok során a vállpántokat mindenkor a vállakra felhúzva kell viselni. A tépőzáras pánt elfogadott.

A ruha színe szabadon választható, akár többszínű is lehet.

A guggoló/felhúzó ruha szárának hossza viselés közben nem nyúlhat túl a comb hosszának felén (a lábköz és térdkalács teteje közötti felezőponton).

A kisebb hibák ésszerű befoltozása megengedett, de a száma és elhelyezkedése a foltoknak nem lehet célja, hogy növelje, fokozza a test természetes izomzatát, vagy hogy megváltoztassa a ruha modelljét.

Csak egy guggoló/felhúzó ruha viselete engedélyezett.

A gyakorlat során a guggoló ruha alatt kötelező viselet a rövid ujjú póló. Felhúzás gyakorlat végezhető póló nélkül is.

Alsónadrágok (betét)

Egy darab tetszőleges szabású betét viselhető azzal a feltétellel, hogy viselés közben a betét szárai nem lehetnek hosszabbak a guggoló ruha szárainál, és a dereka nem nyúlhat magasabbra a törzs közepénél.

A betét egyrészes ruhadarab, amely szövött anyagból készül. A nadrágbetét szerkezetileg többrétegű és tetszőleges vastagságú is lehet, de mint ruhadarab 1 részből kell állnia.

Egy darab betét viselhető a guggoló ruha alatt.

A versenyruházat kiegészítéseként viselhető felszerelés

A felszerelésekre vonatkozó kötelező előírások a szabályzat részét képezik, melyeknek mindenkor betartása minden versenyző számára kötelező, be nem tartásuk a versenygyakorlat érvénytelenítését vonhatja maga után!

Guggolás: - csuklóbandázs
 - könyökbandázs
 - versenyöv
 - térdbandázs

Felhúzás: - versenyöv
 - könyökbandázs
 - térdbandázs

7.2.1.2. Fekvenyomó ruházat

A fekvenyomó gyakorlatnál a fekvenyomó ruha használata kötelező. A ruhákat mérlegeléskor ellenőrizhetik, ezen kívül bármikor sor kerülhet további ellenőrzésekre a verseny folyamán.

A fekvenyomó ruhák kizárólag a gyártó eredeti, valódi nyakrészével használható, amely nem lehet túlságosan laza, vagy nagy mértékben kitágulva.

A nyakrész nem lehet felhasítva, vagy az eredeti állapotának megfelelően meg kell javítani. A felhasított nyakrésznél idegen anyag betoldásával összevarrt ruha szabályellenes!

A ruhának be kell fednie a vállakat.

A ruha hátrészének teljesen zártnak kell lennie, a ruha típusától függően az eredeti anyag, vagy a megfelelő tépőzár használatával.

A kisebb hibák ésszerű befoltozása megengedett, de a száma és elhelyezkedése ezeknek a foltoknak nem lehet célja, hogy növelje, fokozza a test természetes izomzatát, vagy hogy megváltoztassa a fekvenyomó ruha modelljét!

A hátrészbe varrt foltok, vagy idegen anyagok nem tekinthetők megfelelő zárásnak.

A ruha ujjainak rövidnek kell lennie, viseléskor nem érheti el a könyököt.

A fekvenyomó ruha minden esetben az egyrészes kantáros ruha alatt viselendő.

A fekvenyomó ruha alatt nem viselhető egyéb felsőruházat, sem rövid sem hosszú ujjú póló.

Öv, csuklóbandázs használata engedélyezett. Könyökbandázs használata nem engedélyezett!

7.2.2. RAW-versenyszakág ruházatára vonatkozó szabályok:

Guggolás

kötelező ruházat: kantáros mez, póló, cipő.

használható kiegészítők: öv, zokni, csukló bandázs, térd bandázs/térd gumi.

Fekvenyomás

kötelező ruházat: kantáros mez, póló, cipő.

használható kiegészítők: öv, zokni, csukló bandázs.

Felhúzás

kötelező ruházat: kantáros mez, cipő, térdzokni.

használható kiegészítők: póló, öv, sípcsontvédő.

7.2.3. Ruházattal kapcsolatos előírások

Kantáros mez:

Mindhárom gyakorlatnál a kantáros, testhezsimuló mez használata kötelező, aminek a szára minimum az ágyékrésztől mérve 15cm kell, hogy legyen, és nem takarhatja a térdkalácsot.

A mez anyagát tekintve készüljön egy anyagból, azonban más anyagból készült kiegészítő elemeket, toldást, bélést, merevítés nem tartalmazhat. A test izomzatának segítő alátámasztást nem nyújthat! Színére vonatkozó megkötés nincsen. Felirattal, emblémával, azonosítóval elláthatják, melyek azonban sértők, obszcénok nem lehetnek.

Póló:

A kantáros mez alatt egyrétegű pamut póló viselése kötelező, aminek az ujjá minimum a bicepszközépig kell, hogy érjen.

Nem lehet lehajtos nyak illetve „V” nyak kialakítású.

A pólón nem lehetnek gombok, illetve zseb sem.

Abban az esetben, ha a sportoló könyökbandázs viselése mellett dönt, biztosítani kell, hogy a könyökbandázs és a póló ujjá ne érintkezzenek!

A kantáros mez alatt csak a felhúzásnál nem kötelező a póló.

Öv:

A versenyző viselhet övet.

Az övet a ruha felett kell hordani

Az öv fő része bőrből kell készüljön.

Az öv lehet egy-, vagy többretegű, mely rétegek össze lehetnek egymással varrva, és/vagy ragasztva.

Az övben nem lehet párnázás, vagy más merevítés semmilyen anyagból, sem a felületén, sem elrejtve a rétegek között.

Az öv felületén vagy az öv belsejében nem lehet semmiféle felfújható alkatrész.

Az öv egyedüli nem bőr anyagú összetevői a fém csatok, az övkarika és a szegecselés. Az alábbiakban leírtak kivételével az öv nem tartalmazhat fémet. A csatot az öv egyik végére szilárdan kell felerősíteni, varrással és/vagy szegecseléssel, esetleg tűzőkapocccsal. Kizárólag a csat és rögzítésére felhasznált anyagok készülhetnek fémből.

A csat közelében megengedett egy bőr-, nejlón-, vinyl- vagy vászonhurok alkalmazása az övvég befűzésére. Ezt varrással vagy szegeccseléssel lehet felerősíteni.

Az öv külső részén az öv saját márkajelzése, a versenyző, az egyesület, az ország vagy a klub neve feltűntethető.

A csaton egy, vagy két tüske lehet, illetve lehet gyorskioldású feszítő csat.

Az öv szélessége maximum 10 cm lehet.

Az öv vastagsága az eszköz egész hosszában maximum 13 mm lehet.

Zokni

Zokni viselése megengedett, viselés esetén nem nyúlhat túl a térden és nem érintheti, vagy fedheti a térdbandázst vagy a térdvédőket.

Harisnyanadrág viselése tilos.

Egyidejűleg csak egy pár zokni viselhető.

Felhúzásnál a sípcsontot eltakaró zokni viselése kötelező.

Lábbeli

A zokninál komolyabb lábbeli viselése kötelező.

A lábbelire vonatkozó előírás, hogy stoplis vagy szöges talpú cipő nem viselhető.

Bandázsok

A bandázsok anyaga rugalmas szövetből, főként poliészterből, pamutból, orvosi kreppből, vagy ezek keverékéből készülhet.

A bandázs a következőképpen alkalmazható:

a. Csuklóbandázs:

A csuklóbandázsok hossza az 1 métert, szélessége a 8 cm-t nem haladhatja meg.

Egyéb lehetőség a rugalmas csuklószorítók viselése, amelyek szélessége nem lehet több 10 cm-nél.

A bandázs és a csuklószorító együttes használata nem engedélyezett. A csuklón körültekerhető csuklószorítók rendelkezhetnek hüvelykujj hurokkal és a megfelelő rögzítésre szolgáló tépőzárral.

A csuklóbandázs legfeljebb 10 cm-rel nyúlhat át a csuklóízület középvonalán felfelé a könyök irányába, illetve 2 cm-re lefelé a tenyér irányába. A mindkét irányba a teljes szélesség nem lehet több 12 cm-nél, és csuklóra felhelyezett állapotában a rúd megfogása esetén nem érintkezhet azzal.

b. Térdbandázs:

A térdbandázsok hossza a 2,5 m-t, szélessége a 8 cm-t nem haladhatja meg.

Egyéb lehetőség a rugalmas anyagból készült térdvédők használata, melynek szélessége a 20 cm-nél nem lehet több.

A bandázs és a térdvédő együttes használata tilos.

A térdbandázs legfeljebb 15 cm-rel nyúlhat túl felfelé, vagy lefelé a térdízület középvonalától mérve. A bandázs két irányba mért teljes szélessége legfeljebb 30 cm lehet. A felhelyezett térdbandázs nem érhet hozzá a zoknihoz és a guggoló/felhúzó ruha szárához sem.

c. Könyökgumi:

Könyökbandázs kizárólag EQ guggolás és felhúzás közben hordható, EQ fekvenyomás és RAW versenyen a viselése tilos!

Befedheti a könyök teljes környékét, de nem érheti el a csuklót és a vállat.

Használható gumírozott anyagból készült ingujszerű, felhúzható eszköz, vagy rugalmas szalag. Kizárólag egy darabból álló bandázs viselhető, amelyeknek teljes hossza nem haladhatja meg az 1 m-t.

Tapaszok, ragasztószalagok

A bírók vagy a kijelölt bírók engedélye nélkül kizárólag a hüvelykujjon viselhető legfeljebb 2 rétegben felragasztott sebtapasz vagy ragtapasz.

Semmiféle tapasz vagy ragasztószalag nem használható a rúd megmarkolásának elősegítésére. Izomsérülés esetén a versenyző a bírók, a verseny orvosa, vagy a megbízott orvosi személyzet engedélyével, illetve felügyelete alatt használhat sebtapaszt, ragtapaszt, pólyát, gézt a testfelületen. Hasonlóan sebtapasz, ragtapasz alkalmazható a kézfej belső oldalán (tenyéren), de ezek a kötések nem érhetik el a kézhatárt, illetve nem burkolhatják be az egész kézfejet.

Kineziológia tapasz használata verseny közben tilos!

Egészségügyi előírások

A versenyzőn megjelenő vért vagy egyéb anyagot azonnal le kell tisztítani. A sebet azonnal ki kell tisztítani, majd leragasztani, bekötözni, ezáltal elkerülhető a rúd és egyéb felszerelés szennyeződése.

Különleges előírások:

A női versenyzők számára megengedett további védekezési célú alsónadrág viselése. Melltartó viselése abban az esetben engedélyezett, ha nem nyújt kiegészítő segítséget, támasztást, biztosítást.

Tampon, egészségügyi betét és hasonló cikkek szabad használhatóak.

Minden versenyző számára megengedett a Felhúzás versenygyakorlatai során műanyagból, vagy szövetből készült sípcsontvédő használata, de az eszköz nem érhet túl a térdkalács alsó határánál, és a bokaízület felső határán.

8. Általános szabályok felszerelésekre vonatkozóan

A gyakorlat végrehajtásának elősegítésére szolgáló olaj, zsír, egyéb síkosító anyagok, folyadékok alkalmazása a testfelületen, ruházaton, vagy felszerelésen egyaránt tilos.

Kizárólag csúszásgátló porok használhatók (kréta por, hintőpor, magnézium-karbonát). Spray, porlasztott anyagok használata megengedett, de kizárólag a versenyző testén alkalmazva, és nem kerülhet a versenyző felszerelésre (állványra, rúdra, fekvényomó padra).

A versenyző tiszta és megfelelő állapotú felszerelést, ruházatot köteles használni. Amennyiben a bíró megítélése szerint ez a feltétel nem teljesül, a versenyző nem folytathatja a versenyt.

A versenyző ruházatán, felszerelésén nem lehet sértő, a sportág jó hírét, elismertségét rontó jelkép, ábra vagy felirat.

Amennyiben az emelvényen viselt öltözet, felszerelés bármely darabja a verseny szellemével összeegyeztethetetlen, állapota miatt kifogásolható (piszkos, szakadt, rongyos, közizlésbe ütköző, vagy sértő) a versenyző csak a kifogásolt darab/ok mellőzésével, elhagyásával folytathatja a versenyt.

Érvénytelennek kell tekinteni azt a gyakorlatot, amelynek végrehatása során a versenyző szabályzatellenes vagy nem igazolhatóan jóváhagyott felszerelést használ. Ebben az esetben a versenyző kizárható a versenyből. A gyakorlat megkezdése előtt észlelt kisebb hibákra és az előzőekben leírt felszerelésre fel kell hívni a figyelmet, majd ezek eltávolítása, kiigazítása után folytatható a gyakorlat.

9. Versenyzőeszközök és a velük szemben támasztott követelmények

9.1. A dobogó

Minden gyakorlatot a következő méretű dobogón kell végezni: alapterület: minimum 2,46 x 2,46 méter (8 láb x 8 láb), és elég stabil ahhoz, hogy biztosítsa a versenyző és a lapozók biztonságát. A dobogó felülete szilárd, csúszásmentes és egyenes, amin nincsenek illesztések az általános gyakorlat kivitelezési helyen. Gumiszőnyegek vagy más, hasonló anyagok használata engedélyezett. A dobogóra senkit nem engednek fel a versenygyakorlat közben kivéve a versenyzőt, a kijelölt lapozókat, a három szolgálatot teljesítő bírót és egyéb kijelölt versenyszervezőket, ha a szükség úgy kívánja. A dobogón elvégzett bármiféle tisztítást, feltörlést, leporolást vagy igazítást kizárólag ők végezhetik el.

9.2. Rudak és súlyzó tárcsák

Minden versenyen, melyeket a Liga szabályai szerint rendeznek, csak tárcsás súlyzók használhatók. A versenyen minden gyakorlatnál csak olyan rudakat és tárcsákat lehet használni, melyek megfelelnek az összes követelménynek. Az előírásoknak nem megfelelő rudak és tárcsák használata érvénytelenné teszi a versenyt, valamint az azon elért csúcsokat. Egyes fogásnemekre lehet különböző rudakat használni, amennyiben azok megfelelnek az előírásoknak.

9.2.1. A rudakkal szembeni előírások:

A rúd legyen egyenes és jól recézett, hornyolt. Méretei a következők legyenek:

Teljes hosszúsága legfeljebb 2,2 méter. A speciális guggoló és felhúzó rúd kivétel ez alól.

A rúd súlytartó részének peremek közötti távolsága legalább 1,31 m, legfeljebb 1,32 m. A speciális guggoló és felhúzó rúd kivétel ez alól.

A fekvenyomó rúd átmérője legalább 28 mm, de legfeljebb 29 mm. A felhúzó rúd átmérője legalább 27 mm és legfeljebb 29 mm között kell legyen. A speciális guggoló rúd átmérője legfeljebb 35 mm.

A szorítókkal ellátott rúd súlyának 25 kg kell lennie (kivéve a guggoló rúd).

A rúd súlytartó részének átmérője legalább 49,5 mm, legfeljebb 52 mm.

A rúdon legyen gépi jelölés, vagy tapasz, ami mutatja a köztük lévő 81 cm-es távolságot.

A különleges guggoló rúd maximális súlytartó rész hossza 508 mm; a súlytartó peremek közötti belső távolság maximum 1434 mm; a maximális teljes hossz 2400 mm. A súlya 30 kg, szorítókkal együtt.

A speciális felhúzó rúd teljes hossza is legfeljebb 2400 mm lehet.

9.2.2. Súlyzótarcsákkal szembeni követelmények

A versenyen használt minden tárcsa súlyeltérése a felirathoz képest 0, 25 % lehet.

A tárcsa közepén levő furat olyan méretű legyen, hogy a tárcsát a rúdra holtjáték nélkül rá lehessen rakni.

A tárcsák csak az alábbiak lehetnek: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, 45 kg és 50 kg.

Csúcskísérletekhez 0,25 kg és 0,5 kg súlyú tárcsák is használhatók, hogy a fennálló csúcsnál legalább 0,5 kilogrammal nagyobb eredményt lehessen elérni.

Minden tárcsán egyértelmű súlyfeliratnak kell lennie, és azokat olyan módon kell a rúdra lapozni, hogy a nehezebb súlyok mindig legfelül, a kisebbek csökkenő sorrendben, kifelé legyenek.

Az első és legnehezebb tárcsa úgy helyezendő fel, hogy a szám befelé álljon, az összes többi tárcsát úgy kell felrakni, hogy a számok kifelé álljanak.

A legnagyobb súlyzó átmérője nem lehet nagyobb 45 cm-nél.

Ajánlott, hogy a tárcsák a következő színeknek feleljenek meg: 10 és az alatt – bármely szín; 15 kg – sárga; 20 kg – kék; 25 kg – piros; 45 kg – arany; 50 kg – zöld.

9.3. Szorítók

Verseny alatt ezeket mindig használni kell.

Minden szorítónak 2,5 kg súlyúnak kell lennie, hacsak nem használnak speciális guggoló rudat. A külön a guggoló rúddhoz gyártott szorítókat csakis azzal a konkrét rúddal szabad használni.

9.4. A guggolóállvány

A guggolóállványnak erősnek kell lennie, maximális stabilitást biztosítva. Az aljának nem szabad akadályoznia a versenyzőt vagy a lapozókat. Egy darabból kell állnia és kizárólag monolift állvány lehet.

A guggolóállvány olyan felépítésű legyen, hogy minden versenyző tudja használni.

A magasságállítás 5 cm-t nem meghaladó fokozatokban lehetséges legyen.

A további biztonság érdekében a hidraulikus állványok biztosító-szeggel is rögzíthetőek legyenek a kívánt magasságon. Továbbá a monolift állványon gurtnit, láncot kell elhelyezni, mely a súly ledobása esetén megakadályozza annak a földre zuhanását és így elkerülhetőek a nagyobb sérülések. Ezen biztonsági eszköz magassága is állítható kell legyen, hogy bármilyen magasságú versenyző esetén megfelelően szolgálhassa a biztonságot.

9.5.A fekvenyomópad

A fekvenyomópadnak szilárdnak kell lennie a maximális stabilitás érdekében, és az alábbi méretekkel kell rendelkeznie:

Hosszúsága: legalább 1,22 m, egyenes és lapos.

Szélessége: legalább 29 cm és legfeljebb 32 cm.

Magassága: legalább 42 cm és legfeljebb 45 cm, a padozattól a padburkolat össze nem nyomott felületéig mérve.

A súlyzótartó villa állítható magasságú padoknál minimum 82 cm-től maximum 100 cm magasságúnak kell lennie a talajtól a padlózattól a súlyzótartó felületéig mérve.

A súlyzótartó rudak közötti minimális távolság 1,10 méter.

Az állítható biztonsági állványok (safety rack) kötelező és annak használata is kötelező a versenyeken. Így a versenyzők ennek a villamagasságát is be kell diktálják a Bemondónak.

9.6. Fényjelző berendezések, jelzőlámpák

A bírói döntések közlésére fényjelző berendezést kell használni. Minden versenybíró egy fehér és egy piros lámpát irányít. A fehér jelenti az „érvényes gyakorlat”-ot, a piros az „érvénytelen gyakorlat”-ot. Kapcsolásuk olyan kell, hogy legyen, hogy külön nem, csak együtt világíthassanak, amikor már mindhárom versenybíró meghozta saját döntését. A lámpákat lehetőleg vízszintesen, egymás mellett kell elhelyezni, és elhelyezkedésüknek egyeznie kell a versenybírói helyekkel. Szükség esetén, pl. áramkimaradáskor, a versenybírók rendelkezésére kell bocsátani egy kis fehér és egy piros zászlót, mellyel közölhetik döntéseiket, vagy felfelé, illetve lefelé tartott hüvelykujjal tehetik ezt meg, de odafigyelve, és csak a főbíró vezényszavának felhívására, egyszerre mutatva az ítéletet.

10. Etikai szabályok

A Liga mindenben törekszik az etikus működésre. Jelen szabályzat alapvető irányelveket határoz meg, ugyanakkor nem szabályozza részletesen az elvárt etikus viselkedés minden formáját.

A Liga megköveteli minden regisztrált tagjától a maximálisan elvárható etikus viselkedést.

Abban az esetben, ha etikai vétség gyanúja merül fel a Liga Szervezeti és Működési Szabályzatában leírtak alapján, szabályszerűen kell eljárni.

A Liga köteles minden számára bejelentett esetet kivizsgálni. A kivizsgálás, annak eredménye, valamint a hozott döntés jegyzőkönyvben kerül rögzítésre. A jegyzőkönyvben foglaltak mindenki számára kötelező érvényűek és haladéktalanul közölni kell azt az érintett felekkel!

A Liga döntése a sportolókra, bírókra, a verseny egyéb résztvevőire nézve is kötelező érvényű!

10.1. Bírókkal szembeni etikai követelmények:

A Liga minden bírója köteles munkáját a tőle elvárható legnagyobb alaposággal végezni. Minden esetben a saját döntéseit kell képviselnie.

A birtokába kerülő információkat, valamint a sportolók személyes adatait bizalmasan kezeli. A mérlegelés lejártáig, az adatok hivatalos nyilvánosságra hozataláig nem közölhet ezen adatokból származó információkat, sem versenyzőkkel, sem edzőkkel, sem harmadik személlyel.

Feladata a tudomására jutott visszaélések, csalások, előírások megszegésének azonnali jelentése, az illetékessel, az illetékesekkel való közlése.

A verseny tisztaságának őrzése!

10.2. A sportolókkal szembeni etikai követelmények:

A Liga versenyein résztvevő minden sportoló köteles a tőle elvárható legetikusabb magatartásra, a lehető legsportszerűbb viselkedés betartására!

A sportoló köteles a számára biztosított mérlegelési- és versenyidőpontban megjelenni. Abban az esetben, ha bármely októl hátráltatva nem tud e kötelezettségeinek eleget tenni, azt időben jeleznie kell az illetékes személynek, bizottságnak, a távolmaradás okainak megjelölésével, alátámasztásával!

A sportoló viselkedésével nem sértheti sporttársait, bírókat, a verseny bármely szervezőjét, résztvevőjét! Tartózkodnia kell az obszcén kifejezések használatától, a sértő, túlzott ráhangolódástól!

A szándékos csalás, bármilyen hivatalos adat megváltoztatása tilos! Amennyiben ilyen eset merül fel, úgy az a sportoló azonnali kizárását vonja maga után az adott versenyről.

A sportolók kötelesek a hátrányos megkülönböztetés bármely megnyilvánulási formájától tartózkodni!

Az alkoholos, drogos befolyásoltság alatt álló versenyzők, saját és versenytársaik testi épségének védelme érdekében nem vehetnek részt a versenyen!

