

VŠEOBECNÁ PRAVIDLA

WORLD UNITED AMATEUR POWERLIFTING

Verze 3.1

Účinnost od 20.01.2024

Vydavatel: WUAP World Association

Obsah

1. Úvod a vyloučení odpovědnosti
2. Všeobecná pravidla
3. Hmotnostní a věkové kategorie
4. Výbava a ustanovení
5. Osobní výstroj
6. Pravidla silového trojboje a správné provedení jednotlivých disciplín
 - 6.1. Dřep
 - 6.2. Tlak na lavičce
 - 6.3. Mrtvý tah
7. Uspořádání závodů
 - 7.1. Vážení
 - 7.2. Systém kol
 - 7.3. Organizační výbor závodů
8. Rozhodčí
9. WUAP funkcionáři závodů
10. Světové a kontinentální rekordy
11. Příloha a doplňky

1. Úvod a vyloučení odpovědnosti

- a) Tento soubor pravidel a veškerý obsah je majetkem Světové organizace amatérského silového trojboje (WUAP).
- b) Tento soubor pravidel v aktuálně platné verzi je závazný pro všechna mezinárodní mistrovství udělovaná asociací WUAP. Organizátoři těchto soutěží jednají jménem sdružení a musí se řídit těmito pravidly. Neoprávněné interpretace těchto pravidel ze strany organizátorů, které vedou ke zkreslení nebo překroucení pravidel, nejsou povoleny. Pokud se vyskytnou určité obtíže, musí organizátor události kontaktovat představenstvo a vysvětlit problém.
- c) Každá členská země asociace WUAP má právo použít ustanovení tohoto souboru pravidel pro svou národní knihu pravidel WUAP. Je irelevantní, zda je tento soubor pravidel přijat úplně jako národní soubor pravidel nebo zda je národní soubor pravidel vytvořen na základě tohoto souboru pravidel s celostátně platnými změnami a doplňky.
- d) Osobní označení použité v tomto souboru pravidel se vztahují na obě pohlaví.
- e) WUAP nerozlišuje mezi transgenderovými a netransgenderovými sportovci. Závodníci startují v kategorii (muži/ženy) uvedené v platném identifikačním dokladu.
- f) Všechna schválené soutěže WUAP se musí uskutečnit v kilogramech.
- g) Oficiální členské země

Existují pouze oficiální členské země. Každá členská země jmenuje národního zástupce. Zástupce zastupuje zemi na zasedáních rady a předkládá hlasy za tuto členskou zemi. Tento zástupce země buď zastupuje několik asociací, které jsou shrnuty v zemi, nebo v členské zemi jedna asociace určí, která bude zastupovat příslušný členský stát ve WUAP a následně také nominuje zástupce země.

- h) Výroční valné shromáždění asociace WUAP

Valné shromáždění se koná vždy každoročně v rámci světového šampionátu aktuálního ročníku. Každá členská země je oprávněna na tomto shromáždění předkládat diskusní témata, návrhy změn a přihlášky na uspořádání mezinárodních mistrovství. Tato témata VVZ musí být předložena radě WUAP nejméně 4 týdny před datem mistrovství světa.

- i) Právo vyjádřit se

Každá členská země asociace WUAP má právo předkládat návrhy nebo změny exekutivě WUAP v souvislosti s pravidly. V případě návrhů nebo žádostí o změnu pravidel má rada WUAP možnost předložit navrhované téma všem členským zemím oprávněným hlasovat za informaci a hlasovat v online hlasování. Aby se zajistilo zapracování změn pravidel z online hlasování do knihy pravidel a uplatnění nových pravidel pro mezinárodní soutěže naplánované na nový ročník soutěže, jsou závazné následující termíny na podávání takových žádostí:

Poslední předložení návrhů: 1. říjen - 31. říjen aktuálního roku
Zpracování návrhů: 1. listopadu – 15. listopadu aktuálního roku
E-mail online hlasování: 20. listopadu – 31. prosince aktuálního roku
Zveřejnění výsledků hlasování: do 31. ledna následujícího roku
E-mail bude obsahovat datum, do kterého se musí hlasovat.

Potřebujeme, aby alespoň 70 % členů hlasovalo v daném termínu ano nebo ne. Pokud máme méně než 70 %, pravidlo nebude akceptováno.

Aby byla změna pravidel přijata, musí hlasovat alespoň 50 % členů. Výsledek hlasování bude zaslán všem členům a zveřejněn na oficiálních webových stránkách WUAP.

j) **Jakékoliv otázky nebo připomínky byste měli směřovat na svého jednotlivého zástupce země nebo nás kontaktujte na adrese www.wuap-powerlifting.com.**

k) Uspořádání mezinárodních mistrovství

Každá členská země asociace WUAP má právo požádat o uspořádání mezinárodního šampionátu uznaného světovou asociací WUAP. Žádosti musí být podány písemně představenstvu sdružení a měly by obsahovat tyto body:

- prezentace národní asociace
- popis případně prezentaci plánované stránky soutěže
- vyplněný formulář žádosti: světová asociace pro mezinárodní mistrovství (Všeobecné informace o propagaci mezinárodních mistrovství).

Žádost musí být podána Světové asociaci WUAP nejméně 4 týdny před dalším valným shromážděním asociace.

Na tomto valném shromáždění diskutujeme o existujících žádostech o uspořádání mezinárodního šampionátu a diskutujeme o možném ocenění.

l) WUAP soutěž, vstup, startovné

Registrace do soutěže: Přihlášky budou seskupeny podle jednotlivých členských zemí a nahlášeny organizátorovi 4 týdny před uzávěrkou přihlášek a následně týdně aktualizovány. Přihlášky sportovců seskupí buď zástupce příslušné země, nebo federace odpovědná za příslušnou členskou zemi. Zástupce země nebo příslušná federace je také zodpovědný za zaplacení startovného organizátorovi. Přihlašovací poplatky budou uhrazeny organizátorovi jednorázově tak, aby byly k dispozici před uzávěrkou přihlášek.

Individuální registrace od sportovců z členských zemí WUAP nebudou akceptovány. Závodníci ze zemí, které nejsou členy asociace WUAP, se mohou zaregistrovat jako individuální členové při dodržení termínu registrace.

Startovné: Pro účtování startovného na mistrovství Evropy a světa platí následující nařízení:

- max. 75 € za první start v třídě Open a Master
- max. 50 € za první start v třídě dorostenců a juniorů
- max. 50 € za doplňkovou událost v třídě Open a Master
- max. 35 € za doplňkovou událost v třídě dorostenců a juniorů

Neexistují žádné pozdní registrace po termínu registrace v asociaci WUAP.

Organizátor zaplatí asociaci WUAP 5,00 € za každý zaregistrovaný a realizovaný start závodníka bez ohledu na výši startovního. Příklad: pokud se jeden sportovec zúčastní v disciplínách silový trojboj a tlak na lavičce, organizátor zaplatí asociaci celkem 10,00 €.

m) Pravidlo pro zdravotně postižené sportovce

- Ve WUAP nejsou žádné paralympijské kategorie.
- Sportovci se zdravotním postižením mohou soutěžit v jakékoliv věkové/hmotnostní kategorii.
- Závodníci musí být schopni používat vybavení pro každou disciplínu tak, jak je definováno v knize pravidel.
- Jakákoliv fyzická abnormalita, postižení nebo jiná neschopnost závodníka plně dodržovat pravidla musí být nahlášena a vysvětlena příslušným funkcionářem soutěže WUAP Německo před začátkem kola a musí být doložena příslušným lékařským potvrzením.
- Závodník, funkcionáři a rozhodčí budou informováni o specifických faktorech, aby se přizpůsobili zdravotnímu postižení sportovce.
- Při mrtvém tahu je možné použít asistenci úchopu, pokud na jedné ruce chybí alespoň 50 % prstů (prst se považuje za chybějící, pokud chybí alespoň 2 články).

1.1. Vyloučení odpovědnosti

Převzetí rizika:

Rozumím, že účast na aktivitě s sebou nese přirozená rizika fyzického zranění, včetně, ale ne výlučně, vážného zranění a dlouhotrvajícího poškození. Jsem si plně vědom rizik a nebezpečí spojených s aktivitou a tímto se rozhodnu dobrovolně zúčastnit se akce. Dobrovolně přebírám plnou odpovědnost za jakákoli rizika ztráty, poškození majetku nebo osobního zranění, včetně smrti, které mi mohou vzniknout v důsledku účasti na aktivitě organizované WUAP nebo jakoukoli její dceřinou společností, jejími úředníky, správci, zástupci, zaměstnanci nebo dobrovolníky WUAP.

Zřeknutí se odpovědnosti:

Vzhledem k tomu, že mi WUAP umožňuje účast na aktivitě, souhlasím, že nebudu žalovat sdružení a osvobozuji WUAP od jakýchkoli závazků, nároků, požadavků, žalob, příčin, nákladů a výdajů jakékoliv povahy vyplývajících z jakékoliv ztráty, škody nebo zranění, včetně smrti, které mohu utrpět já nebo jakýkoli můj majetek v důsledku aktivity nebo během pobytu v prostorách, kde se aktivita koná.

Odškodnění:

Souhlasím s tím, že odškodním a ochráním WUAP za jakoukoli ztrátu, odpovědnost, škodu nebo náklady, včetně soudních nákladů a poplatků za právní zastoupení, které mohou WUAP vzniknout v důsledku mé účasti na aktivitě.

1.2. Pojištění

Každý organizátor mezinárodních mistrovství pověřených asociací WUAP musí uzavřít pojištění odpovědnosti za škodu na daném šampionátu, které je dostatečné z hlediska částky a pojistného krytí.

2. Všeobecná pravidla

2.1. Soutěžní disciplíny

WUAP uznává následující disciplíny, které musí být provedeny v souladu s pravidly WUAP, vysvětlenými dále v tomto dokumentu:

- **Dřep** – Silový trojboj, RAW a Equipped styl
- **Tlak na lavičce** – Silový trojboj, RAW a Equipped styl
- **Mrtvý tah** – Silový trojboj, RAW a Equipped styl
- **Tlak na lavičce** – Samostatný tlak, RAW styl
- **Tlak na lavičce** – Samostatný tlak, Equipped styl
- **Tlak na lavičce** – Samostatný tlak, kategorie F8
- **Mrtvý tah** – Samostatný tah, RAW a Equipped styl

Soutěže v silovém trojboji se budou konat v následujícím pořadí:

1. Dřep
2. Tlak na lavičce
3. Mrtvý tah
4. Vyhlášení výsledků

WUAP prostřednictvím svých členských zemí a federací uznává následující mezinárodní mistrovství ve stylu RAW, Equipped a Kategorie F8:

- Mistrovství světa v silovém trojboji – RAW a Equipped
- Mistrovství světa v tlaku na lavičce – RAW, Equipped a kategorie F8
- Mistrovství světa v mrtvém tahu – RAW a Equipped
- Mistrovství Evropy v silovém trojboji – RAW a Equipped
- Mistrovství Evropy v tlaku na lavičce – RAW, Equipped a kategorie F8
- Mistrovství Evropy v mrtvém tahu – RAW a Equipped
- Národní mistrovství USA v silovém trojboji – RAW a Equipped
- Národní mistrovství USA v tlaku na lavičce – RAW, Equipped a kategorie F8
- Národní mistrovství USA v mrtvém tahu – RAW a Equipped

V soutěžích pro disciplíny s podpurným vybavením (PWL EQ, BP EQ, DL EQ a BP F8) je start povolen pouze s vybavením, jak je definováno v pravidlech. Start bez podpurného vybavení není povolen.

Pro soutěže v disciplínách RAW (PWL RAW, BP RAW a DL RAW) je start povolen pouze bez podpurného vybavení, jak je definováno v pravidlech. Výjimka: použití bandáží.

2.2. Vyhlášení výsledků

Silový trojboj RAW / EQ

Disciplíny silového trojboje budou vyhlášovány v následujícím pořadí:

1. Dřep
2. Tlak na lavičce
3. Mrtvý tah

Nejvyšší váha úspěšně absolvovaných disciplín se počítá, aby se vytvořil total. Tento součet určí vítěze, druhé a následující místa každé soutěžní disciplíny.

Samostatná disciplína RAW / EQ

Samostatné disciplíny:

- Samostatný tlak na lavičce
- Samostatný mrtvý tah

Nejvyšší úspěšně dokončená váha určí vítěze, druhé místo a další místa v každé soutěžní disciplíně.

Samostatná kategorie F8

Soutěžní disciplína tlak na lavičce - F8 se nerozděluje na věkové a váhové kategorie, pokud je počet do 10 závodníků. Existuje pouze rozdělení na startující muže a ženy. Z počtu startujících více než 10 sportovců se dělí na:

- Věková skupina dorostenci a junioři
- Věková skupina Open
- Věková skupina Masters

Jednotlivé výsledky se vyhodnocují podle Reshelovy tabulky. Nejvyšší zatlačená hmotnost každého sportovce se vynásobí faktorem jeho tělesné hmotnosti z tabulky Reshel. Tato vypočítaná hodnota je základem pro hodnocení sportovců. Vítězem v této disciplíně se stává sportovec s nejvyšším skóre podle hodnocení Reshel.

Hodnocení národů

Na všech mezinárodních soutěžích schválených asociací WUAP se v jednotlivých disciplínách provádí neoficiální hodnocení národů:

Každá členská země může přihlásit do mezinárodních soutěží libovolný počet sportovců v kategoriích tělesné hmotnosti a věku.

Bodová klasifikace pro všechna mistrovství světa a Evropy je 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 pro prvních 10 umístění v každé kategorii tělesné hmotnosti. Bodování pro všechny mezinárodní soutěže je dobrovolné a závisí na uvážení jmenovaných funkcionářů soutěže WUAP a sponzora.

Hodnocení týkající se vítěze a celkového vítěze

Na všech mezinárodních mistrovstvích WUAP (Svět, Evropa, USA, Světový pohár, Americký pohár) se budou udělovat ocenění „Nejlepší závodník“, „Šampion šampionů“ nebo „Absolutní vítěz“. Styly RAW a Equipped budou oceněny samostatně. Vyhodnocení v každé divizi se vypočítá následovně.

Upozornění: Pouze vítězové jednotlivých tříd mohou být oceněni jako absolutní vítězové.

- Dorostenky Ženy – podle Reshel bodů
- Juniorky Ženy – podle Reshel bodů
- Dorostenci Muži – podle Reshel bodů
- Junioři Muži – podle Reshel bodů
- Open Ženy – podle Reshel bodů
- Open Muži – podle Reshel bodů
- Masters 1 Ženy 40-59 let – podle McCullough bodů (násobek Reshel bodů a věku)
- Masters 1 Muži 40-59 let – podle McCullough bodů (násobek Reshel bodů a věku)
- Masters 2 Ženy 60+ let – podle McCullough bodů (násobek Reshel bodů a věku)
- Masters 2 Muži 60+ let – podle McCullough bodů (násobek Reshel bodů a věku)

Ocenění Best Lifter se budou udělovat ve výše jmenovaných divizích, v stylech RAW i Equipped, na základě počtu sportovců soutěžících v každé divizi. Počet závodníků bude určen v den uzavěrky registrace.

- Divize, ve kterých soutěží pouze jeden nebo dva sportovci, NEBUDOU oceněny cenou pro nejlepšího závodníka.
- Divize s 3 až 5 soutěžícími závodníky budou oceněny cenou Single Best Lifter Award.
- Divize, ve kterých bude soutěžit 6 nebo více závodníků, budou oceněny třemi (3) oceněními pro nejlepšího závodníka.

Organizátor mezinárodní soutěže schválené asociací WUAP má možnost ocenit ABSOLUTNÍ VÍTĚZE nepeněžními cenami nebo peněžní výhrou.

Absolutní pořadí:

- Silový trojboj (RAW a EQ dohromady)
- Tlak na lavičce (RAW a EQ dohromady)
- Mrtvý tah (RAW a EQ dohromady)

3. Hmotnostní a věkové kategorie

3.1. Věkové kategorie

WUAP rozpoznává následující věková rozdělení. Tato rozdělení platí pro muže i ženy. Do všech věkově specifických divizí se mohou přihlásit pouze sportovci, jejichž věk odpovídá uvedenému rozmezí v době soutěže.

- **Open:** Každý soutěžící, který má 16 let a více.
- **Dorostenci T16-19:** Každý soutěžící od 16 do 19 let.

- **Junioři:** Každý soutěžící od 20 do 23 let.
- **Master 40-49 (M40-49):** Každý soutěžící od 40 do 49 let.
- **Master 50-59 (M50-59):** Každý soutěžící od 50 do 59 let.
- **Master 60-69 (M60-69):** Každý soutěžící od 60 do 69 let.
- **Master 70-74 (M70-74):** Každý soutěžící od 70 do 74 let.
- **Master 75+ (M75+):** Každý soutěžící ve věku 75 let a starší.

Soutěžní zvedání je omezeno na minimální věk 16 let. Závodník musí v den soutěže dosáhnout věku odpovídajícího věkové skupiny, ve které chce startovat (kromě třídy Open). Závodník zůstane ve své věkové kategorii až do svých dalších narozenin, kdy dosáhne horní hranice této věkové kategorie.

V Open divizi může startovat každý závodník, který je vzhledem ke svému věku způsobilý startovat i v jiné třídě než Open. Jeho výkon se poté boduje v třídě Open a závodník se zařazuje do třídy Open pro umístění. Dvojitě hodnocení pro jinou věkovou skupinu není v tomto případě povoleno. Pokud chce závodník startovat v Open divizi i ve věkové skupině, na kterou má nárok, musí soutěžit na obou podnicích.

Výkon v jedné kategorii nemůže být akceptován v jiné kategorii! Každý promotér soutěže WUAP se bude snažit umožnit soutěžícím startovat ve více kategoriích, pokud byl správně přihlášen a zaplatil startovné. V případě, že promotér nemůže z organizačních důvodů umožnit soutěžit ve více kategoriích, musí ho informovat před rozdělením soutěžních skupin a soutěžící se musí rozhodnout, v které kategorii bude soutěžit. Promotér ho musí vyřadit z kategorie, kde nebude soutěžit a vrátit peníze za startovné v této kategorii.

3.2. Hmotnostní kategorie

WUAP uznává následující hmotnostní kategorie:

Hmotnostní kategorie žen:

- 52kg - do 52.00 kg
- 60kg - od 52.01 kg do 60.00 kg
- 67.5kg - od 60.01 kg do 67.50 kg
- 82.5kg - od 67.51 kg do 82.50 kg
- 82,5+kg - od 82.51 kg – bez limitu

Hmotnostní kategorie mužů:

- 67.50kg - do 67.50 kg
- 82.50kg - od 67,51 kg do 82.50 kg
- 95kg - od 82.51 kg do 95.00 kg
- 110kg - od 95,51 kg do 110.00 kg
- 125kg - od 110.01 kg do 125.00 kg
- 125+kg - od 125,01kg – bez limitu

V těchto věkových a hmotnostních kategoriích WUAP drží světové a evropské rekordy, stejně jako kontinentální rekordy, rozdělené na rekordy s výbavou (EQ) a rekordy bez výbavy (RAW).

4. Soutěžní vybavení a ustanovení

4.1. Pódium

Všechny pokusy musí být provedeny na pódiu, které má minimální rozměr 3,50 m x 3,50 m a zajišťuje bezpečnost sportovcům, nakladačům a všem ostatním účastníkům. Povrch pódia musí být rovný, neklouzavý a nemá mít žádné viditelné nerovnosti v blízkosti místa výkonu.

Gumové rohože z menších plošných materiálů jsou povoleny, ale musí mít protiskluzový povrch. Povrch plošiny se doporučuje pokrýt kobercem. Krytina nesmí být uvolněná, posunutá ani složená a musí být pevně připevněná k podloží.

Na pódiu je zakázáno zdržovat se během výkonu s výjimkou:

- závodníka
- nakladačů
- trenéra závodníka nebo jiné osoby pro podání nebo upevnění činky
- čtyř rozhodčích
- a případně zástupců WUAP pro vyjasnění jakýchkoliv problémů

Veškeré čištění, mopování, kartáčování nebo nastavování plošiny či vybavení bude provádět výhradně určený personál podle rozhodnutí hlavního rozhodčího.

4.2. Tyče a kotouče

Na všech soutěžích podle pravidel WUAP je povoleno používat pouze tyče a kotouče. Během celé soutěže a pro všechny pokusy mohou být použity pouze tyče a kotouče, které splňují všechny specifikace. Různé tyče vhodné pro specifické pokusy mohou být použity, pokud splňují specifikace. Stejná tyč musí být použita po celou dobu soutěže.

Specifikace tyče jsou následující:

- Tyč musí být rovná, dobře rýhovaná a musí splňovat následující rozměry:
 - Celková délka nesmí přesáhnout 2,2 m, s výjimkou speciálních tyčí na dřep a mrtvý tah.
 - Vzdálenost mezi manžetami nesmí přesáhnout 1,32 m nebo být menší než 1,31 m, s výjimkou speciálních tyčí na dřep a mrtvý tah.
 - Průměr tyče nesmí přesáhnout 29 mm nebo být menší než 28 mm, s výjimkou speciální tyče na dřep, která může mít maximální průměr 32 mm.
 - Hmotnost tyče + uzávěry musí být 25 kg. Hmotnost speciální tyče na dřep + uzávěry musí být 30 kg.

Specifikace kotoučů jsou následující:

- Všechny kotouče používané na soutěžích musí vážit v rozmezí $\pm 0,25$ % jejich správné nominální hodnoty.
- Velikost díry uprostřed kotouče musí být taková, aby kotouče seděly na tyči bez nadměrné volnosti.
- Kotouče musí mít následující rozsah: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg, (45 kg)* a 50 kg. Pro nastavení rekordů by měly být k dispozici i kotouče s hmotností 0,5 kg a

0,25 kg. Pro účely rekordů mohou být použity i lehčí kotouče, aby se dosáhla hmotnost o minimálně 500 gramů vyšší než existující světový rekord.

- Všechny kotouče musí být zřetelně označeny hmotností a uspořádány od nejtěžších kotoučů nejnižšími směrem k kotoučům s nižší hmotností. První a nejtěžší kotouč musí být na tyči vložen směrem dovnitř a ostatní kotouče musí být vloženy lícím směrem ven.
- Průměr největších kotoučů nesmí přesáhnout 45 cm. Doporučuje se, aby byly disky barevně označeny následovně: 10 kg a méně - jakákoliv barva; 15 kg - žlutá; 20 kg - modrá; 25 kg - červená; (45 kg - zlatá)*; a 50 kg - zelená.

*) pouze pro kontinentální soutěže v USA

Váhová tabulka pro kotouče s tolerančními hodnotami a barvami je následující:

Váha (kg)	Toleranční hmotnost $\pm 0,25\%$ nominální hmotnosti (kg)	Barva
0,25	0,24 - 0,26	Jakákoliv
0,50	0,49 - 0,51	Jakákoliv
1,25	1,24 - 1,26	Jakákoliv
2,5	2,49 - 2,51	Jakákoliv
5,0	4,98 - 5,02	Jakákoliv
10,0	9,97 - 10,03	Jakákoliv
15,0	14,96 - 15,04	Žlutá
20,0	19,95 - 20,05	Modrá
25,0	24,94 - 25,06	Červená
50,0	49,87 - 50,13	Zelená

Uzávěry s hmotností 2,5 kg mají toleranci $\pm 0,25\%$ a jsou označeny jakoukoliv barvou.

4.3. Uzávěry

Při soutěžních pokusech se vždy používají uzávěry. Uzávěry musí mít hmotnost 2,5 kg, pokud není použita speciální tyč na dřep. S touto speciální tyčí na dřep lze použít pouze uzávěr vyrobený speciálně pro ni.

4.4. Stojany na dřep

Stojany na dřep musí mít pevnou konstrukci a poskytovat maximální stabilitu. Stojan nesmí překážet závodníkovi ani nakladačům. Může se skládat z jedné nebo dvou oddělených částí určených pro držení tyče vodorovně. Konstrukce stojanu na dřep musí umožnit každému závodníkovi optimální postoj. Výškové úpravy by měly být prováděny postupně a nesmějí přesáhnout 5 cm. Všechny hydraulické stojany by měly být zajištěny v požadované výšce pomocí čepů.

- Na všech mistrovstvích světa, Evropy a kontinentů musí být na pódiu použitý monolift, který splňuje tyto předpisy.
- V rozevíčovací místnosti musí být minimálně dva monolifty.

- Výškové nastavení monoliftu musí být možné zajišťovat šroubem.
- Každý monolift na pódiu i v rozcvičovně musí mít 2 bezpečnostní pásy pro ochranu sportovců a uzávěry, které brání pádu kotoučů na zem.
- Bezpečnostní pásy musí být nastavitelné podle výšky sportovce.
- Bezpečnostní pásy musí být dimenzovány na zatížení.

4.5. Lavice na bench press

Lavice musí mít pevnou konstrukci pro maximální stabilitu a splňovat následující požadavky:

4.5.1. Podpěrná plocha pro sportovce:

- Délka: minimálně 1,22 m
- Šířka: ne méně než 29 cm a ne více než 32 cm
- Výška: ne méně než 42 cm a ne více než 45 cm měřeno od podlahy po nestlačený povrch čalounění lavice
- Polstrování lavice musí být rovné, pevné a protiskluzové.

4.5.2. Stojany:

- Výška stojanů na tyč musí být nastavitelná v intervalech 5 cm, pokud je to možné; rozsah nastavení, měřený od podlahy po stojan na tyč, by měl být mezi minimem 82 cm a maximem 100 cm.
- Vzdálenost mezi vnitřními stranami stojanů na tyč musí být minimálně 1,10 m.

4.5.3. Bezpečnostní zářáčky:

- Pro ochranu sportovců musí být lavice vybavena stabilními a výškově nastavitelnými bezpečnostními zářáčkami na levé a pravé straně plochy pro ležení.
- Zářáčky musí být postupně nastavitelné podle velikosti sportovce.
- Zářáčky musí mít dostatečně pevnou ochranu hlavy po obou stranách stojanu.

4.6. Hodnotící zařízení rozhodčích

Hodnotící zařízení musí být umístěno tak, aby ho mohli vidět sportovci, trenéři, funkcionáři a návštěvníci. Každý rozhodčí má k dispozici bílé a červené světlo pro označení platného a neplatného pokusu. Světla by měla být horizontálně uspořádána tak, aby odpovídala pozicím 3 rozhodčích.

Displej musí být nastaven tak, aby bylo možné vidět hodnocení až poté, co každý rozhodčí udělí své hodnocení. Pouze v případě selhání hodnotícího systému nebo technické poruchy by měli rozhodčí mít k dispozici červené a bílé vlaječky k oznámení svého rozhodnutí.

5. Osobní výstroj

5.1. Soutěžní dres

Soutěžní dres musí být nošen podle předepsaného základního designu. Musí to být jeden kus látky po celé délce, může být vyroben z více vrstev s tloušťkou jedné nebo dvou vrstev, ale vždy jako jeden celek. Může mít záplaty, ale tyto záplaty nesmí překročit limit dvou vrstev a nemohou příliš pokrývat dres, aby se tím zvětšila jeho tloušťka. Ramena dresu musí být nesena přes ramena po celou dobu pokusu na soutěži. Může mít jakoukoliv barvu, ale nesmí obsahovat vulgární nápisy ani urážet ducha soutěže. Délka nohavic při nošení nesmí přesahovat polovinu stehna (střední bod mezi rozkrokem a horní částí kolenního kloubu). Ženy mohou namísto dresu nosit jednodílný oblek s porovnatelným designem jako dres. Dresy s rukávy nebo dlouhé nohavice nejsou povoleny. Každý závodník může nosit pouze jeden dres.

Závodníci soutěžící v konkrétních divizích RAW musí mít na sobě jednodílný dres, který musí být podobný obleku běžně označovanému jako "singlet". Tento dres nesmí v žádném případě poskytovat podporu, kompresi, která by mohla zvýšit výkon, nebo na jakýkoli způsob pomáhat při dokončení pokusu. Materiál oblečení musí být pouze z jedné vrstvy látky.

Závodníci, kteří se rozhodnou nosit těsné jednodílné dresy, které se zdají poskytovat kompresi na trup, budou podrobeni kontrole ze strany funkcionáře soutěže předtím, než budou povoleni na pódium k vykonání pokusu. Pokud se zjistí, že závodník má na sobě dres, který porušuje specifická pravidla pro divizi RAW, musí si ho vyměnit za schválený dres před vykonáním pokusu. Pokud se takové zjištění učiní poté, co rozhodčí oznámí, že činka je připravena a závodník má jednodílný časový limit, čas na výměnu dresu se započítá do běžícího časového limitu závodníka.

POZNÁMKA: Dres INZER Power Singlet není povolen na soutěžích v konkrétních divizích v stylu RAW.

5.2. Tričko

Závodníci soutěžící v stylu RAW nebo Equipped musí mít během dřepu a bench pressu minimálně tričko, které je běžně označováno jako "tričko" nebo podobné. Toto tričko může mít rukávy nebo být bez rukávů a musí být samostatným výrobkem vyrobeným z látky, polyesteru nebo jejich kombinace.

Soutěžící v divizích specifických pro RAW nesmí během žádného pokusu mít na sobě žádné podpůrné tričko nebo kompresní tričko pod dresem, což zahrnuje košile známé jako BenchPress Shirts a Erector Shirts.

Závodníci, kteří se rozhodnou nosit tričko označované jako sportovní tričko, které odvádí vlhkost, chladné suché tričko nebo podobné těsně přiléhající tričko, budou podrobeni kontrole ze strany funkcionáře soutěže předtím, než budou povoleni na pódium k vykonání pokusu. Pokud se zjistí, že závodník má na sobě tričko, které porušuje specifická pravidla pro RAW, musí si ho vyměnit za schválené tričko před vykonáním pokusu. Pokud se takové zjištění učiní poté, co rozhodčí oznámí, že činka je připravena a závodník má jednodílný časový limit, čas na výměnu trička se započítá do běžícího časového limitu závodníka.

5.3. Speciální tričko pro bench press

Speciální tričko může být vyrobeno z více vrstev, ale musí to být jeden celek pokrývající zadní stranu. Může obsahovat vhodnou záplatu na opravu roztrhané části, ale počet a umístění záplaty nesmějí být navrženy tak, aby zvětšovaly nebo posilovaly přirozenou svalovou strukturu těla nebo měnily design trička. Speciální tričko může mít design s otevřeným límcem a může být vybaveno suchým zipem. Musí mít látkový panel, který zakrývá záda závodníků, aby se kůže závodníka nedostala do přímého kontaktu s lavičkou. Tričko by nemělo být příliš volné ani široce otevřené. Rukávy musí být krátké a při nošení musí zůstat nad loktem. Může mít jakoukoliv barvu, ale nesmí obsahovat vulgární nápisy ani urážet ducha soutěže.

Canvas Bench Press tričko není povoleno. Speciální tričko, které se nosí v disciplíně Bench Press styl EQ, musí být předloženo rozhodčímu WUAP ke kontrole při vážení.

5.4. KATEGÓRIE F8 speciální dres

- Tričko na bench press s designem podobným nebo stejným jako dres F8.
- Pokud se používá vícevrstevový dres na bench press s designem podobným nebo stejným jako dres označený jako F8, musí mít závodník pod tímto dresem kvůli splnění hygienických požadavků oblečené tričko bez rukávů. Tričko typu „erector“ není povoleno!
- Oblast předního ramene, hrudníku a břicha musí být dres zakryt.
- Rukávy nesmí zakrývat lokty.
- Platí, že může být použit pouze jeden originální dres bez ohledu na značku nebo výrobce - nejsou povoleny žádné změny v oblasti ramen nebo zad.
- Všechny tyto dresy musí být vyrobeny jako jeden celek, bez ohledu na počet vrstev.
- Všechny dresy F8 na bench press musí být předloženy při vážení rozhodčímu ke kontrole.

5.5. SLINGSHOT/KATAPULT

Používání slingshot/katapultu není povoleno na mistrovstvích Evropy a světa WUAP.

5.6. SPODNÍ PRÁDLO

Může se nosit jakéhokoli střihu, za předpokladu, že délka nohavic je menší než délka dresu při oblékání a že pas nepřesahuje přibližně střed trupu. Spodky musí být z jednoho kusu oblečení. Spodky mohou skládat z více vrstev s tloušťkou jedné nebo dvou vrstev, ale musí být v jednom kuse. Pod spodky jsou povoleny sportovní pomůcky nebo spodní prádlo. Pod dres je možno nosit pouze jedny spodky.

Během soutěže je možné nosit pouze jeden dres a volitelně jedny spodky. Závodníci v divizích specifických pro styl RAW nesmí mít během žádného pokusu pod dresy žádný typ podpurného oblečení.

5.7. PONOŽKY

Je možné nosit ponožky. Když se nosí při bench pressu a dřepu, nemohou zakrývat kolena, nesmí se dotýkat ob vazů a v případě, že má závodník ortézu, nesmějí ji překrývat. Punčochy, které by pokrývaly celou končetinu, elastické kalhoty nebo kalhoty nejsou povoleny (výjimka pro muslimské ženy). Při mrtvém tahu je nutné nosit ponožky nebo punčochy, které sahají těsně pod koleno (zakrývající holenní kost).

Při mrtvém tahu nejsou povoleny krátké ponožky nebo ponožky, které pokrývají jen polovinu holeně.

Tenké chrániče holeně umístěné mezi holení a ponožkami je možné nosit při mrtvém tahu.

Ponožky nebo punčochy se nesmí dotýkat bandáže nebo návleku na koleno.

5.8. OPASEK

Závodník může používat opasek, který musí být umístěn na vnější straně dresu.

Materiál a složení:

- Hlavní část opasku musí být vyrobena z kůže, látky, vinylu nebo nylonu v jednom nebo více laminacích, které mohou být lepené a/nebo šité.
- Nesmí mít žádné dodatečné vyztužení ani podpory z jakéhokoli materiálu na povrchu nebo skryté v lamelách pásu.
- Kovová přezka musí být upevněna na konci opasku pomocí nití nebo kování. Toto jsou jediné kovové prvky, které mohou být na opasku použity.
- Může být použita jednozubová nebo dvozubová přezka, stejně jako přezka s pákovým efektem.
- Pás nesmí mít žádnou nafukovací část na žádném povrchu ani uvnitř něj.
- Jméno závodníka, jeho národnost, stát nebo klub mohou být umístěny na vnější straně opasku, ale nesmí zobrazovat vulgárnost nebo urážet ducha soutěže.

ROZMĚRY PÁSKU:

- Šířka opasku by neměla přesáhnout 10 cm.
- Tloušťka opasku musí být maximálně 13 mm po celé délce.

5.9. OBUV

Na pódiu by měla být nošena atletická obuv odpovídající dané disciplíně. Pokus pouze v ponožkách není povolen v žádné z disciplín, jak v kategorii RAW, tak v EQ. Není povoleno ani použití kovových podpatků, hrotů nebo hřebíků. Obuv je třeba vybírat podle charakteru závodu. Turistické boty, armádní boty nebo podobná obuv se nepočítají. Použití jakéhokoli lepidla na spodní straně obuvi je zakázáno, a to včetně skleněného papíru, brusného papíru atd., aplikace pryskyřice nebo magnézia. Je povoleno mírně navlhčit podrážku několika kapkami vody.

5.10. BANDÁŽE

Bandáže musí být vyrobeny z tkaniny z bavlny, polyesteru, lékařského krepevého materiálu nebo jejich kombinace. Bandáže vyrobené z gumy nebo jejich náhrad nejsou povoleny. Jako obvaz lze použít elastický obvaz, jehož šířka nepřesahuje 10 cm. Můžete nosit běžné návleky na zápěstí, jejichž šířka nepřesahuje 12 cm. Je povoleno nosit chrániče zápěstí, jejichž šířka nepřesahuje 12 cm, a na kolena, jejichž šířka nepřesahuje 30 cm. Kombinace několika obvazů není povolena. Může být použit pouze jeden typ bandáže najednou.

Bandáže na zápěstí:

- Můžou být široké 8 cm a dlouhé 1 m.
- Alternativně může být použit elastický obvaz, který není širší než 10 cm. Kombinace obou není povolena.
- Pokud jsou použity návleky na zápěstí, může být umožněna smyčka na palec a suchý zip. Suchý zip musí být zahrnut do délky 1 m. Smyčky na palec mohou zůstat přes palec.
- Obvaz na zápěstí nesmí být umístěn více než 10 cm pod a 2 cm nad zápěstím. Celková velikost obvazu na zápěstí nesmí přesáhnout 12 cm.
- Bandáže na zápěstí mohou být použity ve všech třech disciplínách silového trojboje a v jednotlivých disciplínách ve stylech RAW a EQ.
- Můžete nosit běžné návleky na zápěstí, jejichž šířka nepřesahuje 12 cm.
- Kombinace návleků na zápěstí a bandáže není povolena.

Bandáže na kolena:

- Bandáže na kolena mohou být maximálně dlouhé 2,5 m a široké 8 cm.
- Alternativně je možné nosit kolenní manžetu s maximální délkou 30 cm. Kombinace obou není povolena.
- Kolenní bandáž nesmí být namotána více než 15 cm nad a 15 cm pod středem kolenního kloubu. Celková délka může být 30 cm, ale nesmí se dotýkat ponožek ani dresu během dřepu.

Soutěže ve stylu RAW:

- Kolenní bandáž nebo návlek může být použita během pokusů ve dřepu a tlaku na lavičce.
- Kolenní bandáž nebo návlek nesmí být použita během pokusů při mrtvém tahu.

Soutěže ve stylu EQ:

- Kolenní bandáž může být použita během pokusů ve dřepu, tlaku na lavičce a mrtvém tahu.

5.11. OBVÁZ / NÁPLAST

Použití obvazu / náplasti:

- Dvě vrstvy obvazu nebo náplasti mohou být aplikovány pouze na palec.
- Na poranění na vnitřní straně ruky mohou být aplikovány náplasti, leukoplasty nebo obvazy, ale nesmí překračovat záda ruky.
- Jiná zranění, která sportovec utrpěl během soutěže, mohou být také ošetřena tímto způsobem.
- Na končetiny sportovců nesmí být aplikována uzavřená náplast nebo jiné obvazové materiály.

Použití náplastí a obvazového materiálu:

- Žádné použití na tělo sportovce pro podporu svalů, např. při upevňování a držení činky.
- Obvazový materiál nebo náplasti mohou být použity v rozcvičovně, ale musí být odstraněny před vstupem na podium.
- Pokud jsou při kontrole zjištěna porušení těchto pravidel, pokus bude zamítnut a hodnocen jako neplatný.

5.12. Všeobecné

Použití oleje, tuku nebo jiných mazacích prostředků na tělo, dresy nebo jiné osobní vybavení závodníka je zakázáno. Terapeutické látky, které jsou vstřebatelné, jsou povoleny, ale při pokusech nesmí být viditelné, zejména při mrtvém tahu. Použití je možné pouze ve formě prášku, jako je pudr, křída, mastek a hořčnatý uhličitan. Spreje jsou povoleny pouze na tělo závodníků, nikoli na vybavení a stroje. Nic nemá být úmyslně aplikováno na pódium, lavičku nebo tyče. Všechny dresy a osobní vybavení závodníka musí být čisté, pečlivě upravené a reprezentativní. Pokud rozhodčí zjistí, že toto ustanovení není splněno, může rozhodnout, že závodník nesmí pokračovat v soutěži. Nevhodné chování, například nadávání nebo úderky, by mělo být po upozornění rozhodčího omezeno.

Na pódiu nesmí být používán amoniak nebo jiné inhalační látky. Pokud se na tyči objeví krev nebo jiné cizí látky, musí být okamžitě vyčištěny. Rána musí být vyčištěna a pokryta náplastí nebo obvazem, aby se zabránilo další kontaminaci tyče nebo vybavení.

Na odstranění krve nebo tkáňových zbytků z pódia, činky nebo zařízení se používá roztok směsi domácího čisticího nebo dezinfekčního prostředku a vody. Čištění pódia od magnézia nebo jiných nečistot by mělo být prováděno suchým vysavačem nebo metlou. V extrémních případech, kdy čekají sportovci na své pokusy, lze použít vlhký hadřík. Činky se čistí štětcem (bez ocelových drátů).

V každém případě hlavní rozhodčí dává pokyn k čištění pomocníkovi.

Po očištění dává hlavní rozhodčí povolení pokračovat ve soutěži.

5.13. Speciální pravidla

Ženy mohou nosit dodatečné ochranné kompresní šortky/briefs nebo nohavičky. Také mohou nosit podprsenku za předpokladu, že neobsahuje žádnou speciální podporu. Používání tamponů, hygienických vložek nebo jiných podobných předmětů k ochraně ženské hygieny je povoleno.

Muslimské atletky mají povoleno nosit pod dres jednobarevný tělový oblek s dlouhými rukávy na ruce a nohy vyrobený z tenké bavlněné látky. Oblek musí přiléhat.

Plastové nebo látkové chrániče holeně mohou být nošeny v kombinaci s ponožkami, které zakrývají holenní kosti, ale nesmějí sahat do bodu vyššího než spodní hrana kolenního kloubu a ani nižší než horní hrana kotníkového kloubu.

Na pódiu není dovoleno nosit klobouky, šály na krk a čelenky, které zakrývají hlavu jako čepice.

Povoleny jsou osobní části oblečení, na které se nevztahují předpisy pro dresy a osobní výstroj, jako jsou náušnice, bižuterie (kromě prstenů), brýle a dámské hygienické potřeby.

Jakýkoli závodník na pódiu může být kontrolován před nebo po pokusu, pokud některý z rozhodčích pochybuje o správnosti použitého dresu nebo osobní výstroje.

Pokud má závodník během pokusu oblečenou nepovolenou část oděvu, tento pokus bude neplatný.

Sportovec může být také diskvalifikován ze soutěže za vážné porušení pravidel.

Závodník by měl být upozorněn na jakékoli menší přešlapy, aby měl možnost je napravit do jedné minuty, než začne jeho pokus.

Každý závodník, který úspěšně uskuteční pokus o světový rekord, musí být kontrolován. Kontrola může být výlučně vizuální, pokud je zřejmá platnost dresu a osobní výstroje závodníka, nebo důkladnější, pokud se to považuje za nutné. Důkladné kontroly by měly být prováděny mimo pódium, nejlépe v soukromém prostoru, buď třemi rozhodčími nebo funkcionáři stejného pohlaví jako závodník. V každém případě hlavní rozhodčí oznámí moderátorovi a osobě zodpovědné za rekordy, zda bude tento pokus uznán.

6.1. Dřep

Každý sportovec má k dispozici 1 minutu od okamžiku, kdy je vyzván k pokusu povel "činka je připravená" k zahájení svého pokusu. Pokus začíná signálem od hlavního rozhodčího "Dřep" nebo „Squat“, který platí pro danou disciplínu.

Před začátkem soutěžní skupiny musí závodník oznámit na rozhodčím stole výšku stojanu a styl úchopu (široký, úzký).

Pokud rozhodčí stůl nedostane tuto informaci a závodník je vyzván k pokusu, jakékoli další nastavení stojanu se započítá do jeho 1minutového limitu. V tomto případě se čas nezastaví.

Poté, co závodník zvedne činku ze stojanu, postaví se na podium čelem dopředu a může se pohybovat směrem dozadu, dopředu nebo na stranu, aby našel ideální pozici pro dřep. Tyč by měla být držena horizontálně na ramenou a chycena rukama. Chodidla musí stát pevně na podlaze.

Závodník v této pozici čeká na signál hlavního rozhodčího. Tento signál je dán, když je sportovec připraven a vhodně signalizuje rozhodčímu, nejlépe očním kontaktem, že je připraven na zahájení pokusu. Signál hlavního rozhodčího se skládá z pohybu rukou a slyšitelného povelu "Dřep" nebo "Squat".

Jakmile zazní signál, závodník musí pokrčit kolena a klesnout s tělem, dokud horní část stehna nad kyčelním kloubem nebude níž, než horní konec kolena.



Neplatný pokus



Neplatný pokus



Platný pokus

Po dosažení povolené hloubky (obrázek 3), musí soutěžící vlastní silou zaujmout vzpřímenou pozici bez kývání a kolena musí být v konečné poloze natažená.

Během vyrovnávání se pohyb může zastavit, ale nesmí se nikdy vrátit dolů.

Jakmile je soutěžící v kontrolované konečné pozici, dá hlavní rozhodčí soutěže signál, že pokus je dokončený, a naznačí zpětné odložení činky do stojanu.

Signál k odložení činky bude sestávat z pohybu ramen a zvukového pokynu "Odložit" nebo "Rack". Soutěžící by měl poté udělat maximální úsilí o odložení činky do stojanu. Pokud soutěžící nedokončí pokus, měl by udělat maximum pro udržení vzpřímené pozice a s pomocí nakladačů umístit tyč zpět na stojan. Bezpečnost soutěžícího a nakladačů je kritická, proto je důležité mít tyč pod kontrolou.

Soutěžící se nesmí po dobu pokusu držet ani kotouče, ani manžety tyče. Okraj rukou, které obepínají tyč, se může dotýkat vnitřního povrchu manžety.

Na pódiu smí být nejvýše 5 a nejméně 2 nakladači. Kromě toho musí být na pódiu personál obsluhující zdvihadí mechanismus monoliftu.

Nakladači mohou být nápomocní soutěžícímu při zdvihu činky; jakmile se však činka uvolní od stojanů, nakladači nesmějí fyzicky pomáhat soutěžícímu dostat se do správné polohy. Nakladači mohou pomoci soutěžícímu udržet kontrolu, pokud soutěžící zakopne nebo projeví jakoukoli zjevnou nestabilitu. Soutěžící musí držet činku, dokud není odložena do stojanu. Pokud soutěžící úmyslně shodí tyč, může být podle názoru rozhodčích diskvalifikován ze soutěže.

Soutěžící má k jednomu pokusu povolen pouze jeden startovací signál.

Soutěžící může od hlavního rozhodčího dostat dodatečný pokus se stejnou váhou, pokud dojde k chybě ze strany nakladačů.

Po pokusu má soutěžící 30 sekund na opuštění pódia.

Po dokončení pokusu má soutěžící 1 minutu na oznámení svého dalšího pokusu u rozhodcovského stolu.

Odstranění bandáží nebo jiných schválených pomůcek musí probíhat mimo podium a bez omezení pro následující soutěžící.

Důvody pro neplatné pokusy v dřepu:

- Nesledování povelu hlavního rozhodčího na začátku a na konci pokusu.
- Odpružení nebo více pokusů o vyrovnání na spodním konci dřepu.
- Selhání v zaujetí vyrovnané pozice s nataženým kolenem na začátku nebo na konci pokusu.
- Pohyb chodidel do stran, dozadu nebo dopředu, který by představoval krok nebo klopýtnutí.
- Nedokončení zákrutu kolena tak, aby byla dosažena správná hloubka, jak je popsáno v bodě 6.1 (obrázky 1, 2, 3).
- Každé nové postavení chodidel po rozkazu rozhodčího.
- Dotek činky nebo soutěžícího nakladačem mezi signály rozhodčího.
- Kontakt loktů nebo ramen s nohama na nejhlubším bodě sklonu.
- Nedostatečné navrácení činky do stojanu s dobrým úmyslem.
- Jakékoliv úmyslné odhození činky.

6.2. Benchpress

Přední část lavičky musí být umístěna na pódiu tak, aby hlava soutěžícího směřovala k publiku.

Před startem své soutěžní skupiny musí soutěžící oznámit na rozhodcovském stole nastavení výšky stojanů a bezpečnostních zarážek.

Každý soutěžící má 1 minutu od vyzvání povelu "činka je připravená" do začátku jeho pokusu.

Pokus začíná startovním signálem od hlavního rozhodčího "Tlak" nebo "Press", platným pro danou disciplínu.

Pokud rozhodcovský stůl nemá informaci o nastavení stojanu a soutěžící přijde na svůj pokus, jakákoliv změna stojanu bude započítána do jeho 1minutového limitu. V takovém případě se hodiny nezastaví. Každý sportovec je povinen používat vlastní bezpečnostní nastavení na lavičce a před svým pokusem si ověřit kontrolu těchto nastavení sám, nebo prostřednictvím nadřízeného.

Pokus bez nastavení zabezpečení nebude schválený.

V disciplíně benchpress je zakázáno používat jakýkoliv sprej nebo lepidlo ke zlepšení přilnavosti speciálního obleku k tělu nebo tričku.

Soutěžící leží na lavičce na zádech, ramena a hýždě jsou v kontaktu s povrchem. Tuto pozici si musí po celou dobu pokusu zachovat. Soutěžící musí mít pevný kontakt buď plochami své obuvi nebo špičkami prstů s podlahou.

Pevný kontakt obuvi s plochou musí být zachován až do ukončení pokusu.

Poloha hlavy je libovolná.

Pro zvýšení povrchu pódia a dosažení stabilního stavu může soutěžící použít kotouče nebo bloky. Bloky musí být konstruovány tak, aby jejich tvar a velikost nebyly v rozporu s lavičkou a nezpůsobovaly překážku pro soutěžící a nakladače.

Bloky by neměly být větší než 45 x 45 cm. Bloky mohou mít výšku 5, 10, 15 nebo 20 cm. Několik bloků/kotoučů na sobě není povoleno, pokud nejsou pevně spojeny do jednoho celku. Použití bloků musí soutěžící oznámit na rozhodcovském stole před začátkem soutěže. Pokud soutěžící používá vlastní bloky, musí je předložit rozhodci před začátkem soutěže.

Na pódium může být nejvýše 5 a nejméně 2 nakladači. Soutěžící si může požádat o pomoc jednoho nebo dvou nakladačů nebo asistenta, který mu bude asistovat při umísťování na lavičce, nastavování opasku a při vybírání činky ze stojanů.

Během pokusu se na pódium mohou nacházet pouze přidělení nakladači. Pod zdvihnutím se rozumí, že závaží se převezme na délku ramen, v žádném případě nesmí být poskytována pomoc při spouštění na prsa. Nakladač nebo osobní asistent musí po zdvihnutí činky okamžitě uvolnit prostor před hlavním rozhodčím a opustit pódium. Pokud osobní asistent okamžitě neopustí pódium nebo jakýmkoliv způsobem ruší rozhodčího nebo mu brání v náhledu na pokus, rozhodčí může prohlásit pokus za neplatný.

Odstup mezi rukama není limitován.

Reverzní nebo podhmat je povolený.

Jakmile soutěžící převezme činku na ramena, má ji spustit na prsa a čekat na povel hlavního rozhodčího.

Jakmile činka leží bez pohybu na prsou, následuje slyšitelný povel "Tlak" nebo "Press".

Na jeden pokus má soutěžící právo na jeden signál.

Po signálu se činka tlačí směrem nahoru. Činka nesmí znovu poklesnout k hrudníku ani se nesmí pohybovat dolů, poté co ji soutěžící pokusí tlačit nahoru. Soutěžící musí činku tlačit až na napnutých pažích a musí ji bez pohybu udržet, dokud hlavní rozhodčí soutěže nevydá povel "Odložit" nebo "Rack". Tyč se pohybuje horizontálně a může se zastavit během zdvihu, ale nesmí se pohybovat dolů směrem k hrudníku.

Po signálu k odebrání činky může nakladač pomoci soutěžícímu umístit činku na stojan.

Po pokusu má soutěžící 30 sekund na opuštění pódia.

Po dokončení svého pokusu má soutěžící 1 minutu na oznámení svého dalšího pokusu u rozhodcovského stolu.

Odstranění bandáží nebo jiných schválených pomůcek musí probíhat mimo pódium a bez omezení pro následující soutěžící.

Pravidla soutěže platí pro handicapované sportovce stejně jako pro všechny ostatní účastníky. Handicapovaným sportovcům je však povoleno, aby jim byla poskytnuta asistence při cestě k lavičce a zpět. Termín „asistovat“ zde znamená pomoc s opatrovníkem a nebo pomoc s chodítkem nebo invalidním vozíkem.

Pokud jde o polohování na lavičce, mohou být přijata vhodná opatření, která odpovídají zdravotnímu postižení sportovce, aby mu bylo umožněno vypořádat se s výzvami při provedení pokusu v disciplíně benchpress.

Důvody pro neplatné pokusy při tlaku na lavičce jsou následující:

- Ignorování signálu rozhodčího na začátku a na konci pokusu.
- Jakýkoli boční pohyb rukou během tlaku mezi signály rozhodčích.
- Zvednutí hýždí a ztráta kontaktu s lavičkou během tlaku.
- Jakýkoli pohyb nohou, který mění místo kontaktu s pódium nebo bloky během samotného tlaku.
- Odpružení činky od hrudníku.
- Nechat činku klesnout na hrudník po obdržení pokynu.
- Výrazné nerovnoměrné vyrovnání ramen během nebo po dokončení pokusu.
- Jakýkoli pohyb činky směrem dolů během tlaku.
- Kontakt nakladačů s činkou mezi signály.
- Jakýkoli kontakt obuvi sportovce s lavičkou nebo jejími podpěrami.
- Úmyslný kontakt činky se stojany kvůli podpoře ukončení pokusu.
- Je v odpovědnosti sportovce informovat jeho osobního asistenta, že ten musí okamžitě opustit pódium poté, co je činka bezpečně přijata a zajištěna v jeho rukách. Osobní asistent se na pódium již nevrací. Je zvláště důležité, aby asistent, který podává činku sportovci, rychle opustil pódium, aby neovlivňoval výhled rozhodčího soutěže.

6.3. MRTVÝ TAH

Každý závodník má 1 minutu od okamžiku, kdy byl vyzván k pokusu, signálem "činka je připravená", do začátku svého pokusu. Závodník stojí tvář vpřed na pódium s očním kontaktem s rozhodčím.

V mrtvém tahu není startovní signál hlavního rozhodčího. Závodník začíná pokus samostatně, jakmile zaujme výchozí pozici.

Pokus začíná zdvihnutím činky. Jakmile kotouče opustí podlahu, pokus se považuje za zahájený.

Pokus, který začíná válcovým pohybem činky bez krátkého viditelného zastavení činky na nohách závodníka, není povolený.

Opakované zdvihnutí a odložení činky před samotným zdvihem se počítá jako zahájení pokusu, pokud kotouče opustí podlahu.

Když závodník stojí vzpřímeně v konečné pozici, drží činku nehybně a viditelně kontroluje váhu, rozhodčí signalizuje konec pokusu.

Signál rozhodčího se skládá z pohybu paže dolů a zvukového pokynu "Dolu" nebo „Down“.

Závodník spouští činku pod kolena tak, že ji drží oběma rukama.

Po pokusu má závodník 30 sekund na to, aby opustil pódium.

Po dokončení svého pokusu má závodník 1 minutu na to, aby oznámil svůj další pokus u rozhodcovského stolu.

Odstranění obvazů nebo jiných povolených pomůcek musí proběhnout mimo pódium a bez omezování následujících závodníků.

Pravidla pro sportovce se zdravotním postižením:

Pokud sportovec ztratil alespoň 50% prstů na jedné ruce, může použít úchopovou pomůcku. Prst se považuje za ztracený, pokud chybí až po druhém kloubu.

Důvody pro neplatné pokusy při mrtvém tahu:

- Jakýkoli pohyb činky směrem dolů, dokud není dosažena konečná poloha
- Selhání ve vzpřímeném postoji
- Není-li kolena během dokončení pokusu vystřelená
- Podpírání činky na stehnech. Podpírání se definuje jako poloha těla, která nemůže být bez protizávaží činky.
- Postranní pohyb nohou zpět nebo vpřed, který představuje jeden krok nebo zakopnutí
- Spuštění činky před obdržení signálu od hlavního rozhodčího
- Spuštění činky na pódium bez kontaktu nebo kontroly obou rukou
- Zavěšení nebo trhnutí činky směrem nahoru během zdvihání

7. USPOŘÁDÁNÍ ZÁVODŮ

7.1. Vážení

Na mezinárodních soutěžích a mistrovstvích schválených asociací WUAP budou vážení provádět nejméně 2 funkcionáři asociace WUAP včetně mezinárodního rozhodčího.

Při všech soutěžích musí být všechny časy vážení a jejich trvání vhodným způsobem zveřejněny a také zveřejněny na stránce soutěže, aby soutěžící a jejich asistenti získali včasné informace.

Vážení se musí uskutečnit v soukromém prostoru, kde jsou přítomni pouze sportovci, trenéři, manažeři a rozhodčí nebo poverený funkcionář. Hmotnost závodníka a jeho první pokus(y) nesmí být zveřejněny, dokud nebudou zváženi všichni soutěžící v dané kategorii.

Každý soutěžící se při vážení musí prokázat občanským průkazem, pasem nebo jiným vhodným dokladem totožnosti.

Každému závodníkovi bude vydaný oficiální vážicí lístek WUAP s podrobnými údaji o všech událostech relevantních pro soutěž, závodníka, disciplínu, startovní hmotnost a naměřenou tělesnou hmotnost.

Tento vážicí lístek musí být zkontrolován a podepsán soutěžícím. Svým podpisem potvrzuje správnost zadaných údajů.

Každý lístek k vážení musí být podepsán referentem vážení.

Oficiální tělesné hmotnosti se musí zaznamenávat s přesností na desetiny kilogramu.

Na vážení soutěžících jsou k dispozici 2 kalibrované váhy.

Váha bude umístěna v oficiálním prostoru vážení a také bude umístěna před místností vážení, aby si soutěžící mohli zkontrolovat tělesnou hmotnost před povinným vážením.

Na všech mezinárodně uznávaných mistrovstvích WUAP jsou povinná 2 setkání k vážení na jeden soutěžní den. Všichni sportovci, kteří mají v tento den soutěžit, musí být zváženi v jeden z těchto termínů.

- První vážení se musí provést den před soutěží a je pro soutěžící následující den. Toto vážení je od 15:00 do 19:00 pouze pro závodníky soutěžící následující den.
- Druhé vážení se uskuteční ráno v den soutěže pro startující, kteří mají soutěž v ten samý den. Toto vážení trvá 1 hodinu 30 minut a končí 1 hodinu před oficiálním začátkem soutěže v ten den.

Soutěžící se musí vážit nazí nebo v spodním prádle (muži - trenýrky, ženy - podprsenka a kalhotky). Průběh vážení musí být zajištěn tak, aby se všichni soutěžící vážili pouze v přítomnosti svého vlastního pohlaví. Za tímto účelem mohou být jmenováni další úředníci.

Každý závodník by se měl vážit pouze jednou. Pokud by měl některý závodník být těžší nebo lehčí než ve své nahlášené hmotnostní kategorii, může se odvážit ještě jednou. Závodník se musí vrátit na váhu a zvážit se během jednoho z oficiálních vážení a před koncem závěrečného vážení. Pokud závodník neprojde váhou na konci oficiálního vážení, bude vyloučen ze soutěže v této kategorii tělesné hmotnosti.

Soutěžící, kteří se snaží dosáhnout hmotnosti ve své kategorii, mohou kontrolovat svou hmotnost na váze mimo oficiální vážení tolikrát, kolikrát chtějí. Oficiální opakované vážení se musí uskutečnit v místnosti pro vážení před koncem oficiálního času vážení pro jeho hmotnostní kategorii. Soutěžící, kteří se váží poprvé, mají přednost.

Během vážení by si soutěžící, kteří si nejsou jisti svým oblečením nebo osobními věcmi, měli nechat zkontrolovat rozhodčím WUAP, ale ne personálem vážení.

Kategorie bench pressu ve stylu EQ a kategorie F8 musí mít povinnou kontrolu výbavy.

Závodník, který je příliš těžký, může postoupit do nejbližší vyšší váhové kategorie. Závodník se musí během času vážení své nové hmotnostní kategorie zvážit ještě jednou. Je na zodpovědnosti závodníka splnit všechny kvalifikační normy pro takovou změnu a doklad o kvalifikaci je uložen u závodníka.

Závodník, který váží méně, než je dolní hranice kategorie, může přejít do nejbližší nižší kategorie za předpokladu, že vážení pro tuto hmotnostní kategorii ještě neskončilo. Všechny kvalifikační normy musí být splněny a doklad o kvalifikaci musí být uložen u závodníka.

Každému závodníkovi, který se nevážil na posledním vážení končícím 60 minut před jeho kolem a nezaznamenal první pokusy, nebude dovoleno soutěžit v tomto kole. Pokud soutěž sestává pouze z jednoho kola, dotyčnému závodníkovi nebude umožněno soutěžit.

Pokud se soutěžící nemůže zúčastnit soutěže předčasně z důvodů, které nemůže ovlivnit, jako je náhlý začátek nepříznivého počasí, nečekané zpoždění letu a/nebo jiné nebezpečné podmínky před,

nebo na místě konání, může být poskytnuto prodloužení času na vážení podle uvážení technického ředitele WUAP nebo ředitele soutěže WUAP.

Zásadně je každý sportovec zodpovědný za plánování a organizaci vlastní cesty tak, aby přišel na místo konání včas.

7.2. Systém kol

Při vážení musí závodník oznámit první pokus pro všechny tři disciplíny.

Po ukončení vážení budou závodníci zařazeni do své hmotnostní kategorie a rozděleni do skupin podle počtu závodníků.

Obvykle je v silovém trojboji a individuálních soutěžích EQ v tlaku na lavici a EQ v mrtvém tahu ve skupině 10-12 sportovců.

V samostatné soutěži v tlaku na lavici styl RAW a mrtvý tah styl RAW může být počet sportovců vyšší, ale neměl by překročit 15 sportovců.

Kdykoliv je to možné, závodníci ve stejné kategorii tělesné hmotnosti by měli všichni soutěžit ve stejné skupině.

Pokud je 10 nebo méně závodníků v kategorii, musí soutěžit v jedné skupině. Pokud je 10-15 závodníků v kategorii, mohou být rozděleni do dvou skupin, přičemž je však lepší mít jednu skupinu. Pokud je více než 15 závodníků, musí být rozděleni do příslušných skupin. Rozhodnutí o těchto skupinách učiní určení funkcionáři soutěže WUAP ve spolupráci s organizačním výborem soutěže.

Pokud skupina sestává z méně než 10 sportovců, platí následující pravidlo:

- Skupina 9 sportovců: po každém kole je 1minutová přestávka,
- Skupina 8 sportovců: po každém kole je 2minutová přestávka,
- Skupina 7 sportovců: po každém kole je 3minutová přestávka atd.

Počet sportovců ve skupině by neměl být menší než 5, pokud se skupina nezmenší kvůli výpadkům během soutěže.

Všichni závodníci provedou svůj první pokus v prvním kole, druhý pokus ve druhém kole a třetí pokus ve třetím kole.

Pořadí pokusů každého kola určuje volba váhy závodníka pro jejich pokusy. Pokud dva závodníci vyberou stejnou váhu, má přednost ten, kdo má vyšší tělesnou hmotnost.

Závodník má povolenou jednu změnu ve svých prvních pokusech v každé disciplíně. Tuto změnu je možné provést do 5 minut před začátkem disciplíny. Závodníci startující ve pozdější skupině mohou měnit své první pokusy až 5 pokusů před koncem posledního kola předchozí skupiny. Tyto změny je nutné oznámit hlasateli.

Závodníci musí ohlásit svůj druhý nebo třetí pokus do jedné minuty po dokončení předchozího pokusu. Pokud závodník v průběhu jedné minuty neohlásí váhu, váha pro další kolo se automaticky zvýší o 2,5 kg.

Změna váhy pro druhý a třetí pokus:

V dřepu a tlaku na lavici:

- Váhy, které byly zadány pro druhý a třetí pokus, již nelze měnit.

Mrtvý tah:

- Na druhý pokus má závodník povolenu jednu změnu váhy.
- Na třetí pokus má povoleno dvě změny, pokud nebyla činka naložena a připravena.

Změna váhy v samostatné soutěži tlaku na lavici a mrtvý tah:

- První pokus je možné změnit jednou do 5 minut před startem.
- Druhý pokus je možné změnit jednou, pokud závodník nebyl vyzván k pokusu a hlasatel neohlásil činku jako naloženou a připravenou.
- Třetí pokus je možné změnit dvakrát, dokud závodník nebyl vyzván k pokusu a hlasatel neohlásil činku jako naloženou a připravenou.

Tři neúspěšné pokusy v jakékoli disciplíně automaticky vyřadí závodníka ze soutěže. Závodníkovi nebude dovoleno nastoupit na soutěž jako hostující závodník ani se pokusit o rekordní zdvih. Závodník nebude moci požádat o nižší váhu než tu, o kterou se pokoušel v předchozím kole.

Činka se musí nakládat progresivně, což znamená, že hmotnost činky se bude postupně zvyšovat. V jednom kole se hmotnost činky nesmí snižovat, mimo oprávněných případů.

Při neplatných pokusech kvůli chybám zapisovatelů, rozhodčích, nakladačů nebo jiným skutečnostem se pokus opakuje na konci toho kola, ve kterém došlo k chybě, bez ohledu na progresivní zvyšování činky.

Pokud by došlo k chybě u posledního závodníka kola, oprava se musí okamžitě provést a závodník má na opakovaný pokus 4 minuty. Stejný postup platí i pro prvního závodníka kola.

Tyto situace jsou vzácné příležitosti, kdy závodníci budou následovat sami sebe.

Kola jsou rozdělena do skupin A, B, C atd. Skupina A zahrnuje závodníky ze stejné kategorie, skupina B zahrnuje závodníky nejbližší vyšší kategorie atd.

Pokud je potřeba rozdělit závodníky jedné hmotnostní kategorie do více než jedné skupiny, první skupina by měla obsahovat závodníky s nejnižším celkovým součtem prvních pokusů atd., na základě předchozích nejlepších celkových výsledků.

Pokud soutěž v silovém trojboji sestává pouze z jednoho kola, mezi disciplínami by měla být přestávka nejméně 30 minut, aby se zajistil dostatečný čas na rozcvičení závodníka.

Pokud se v silovém trojboji stylu RAW nebo EQ koná více skupin v jeden den, mohou se 2 skupiny spojit do jednoho kola.

Soutěž je organizována na základě střídání disciplín. Mezi přechody mezi disciplínami není potřeba žádná přestávka. Závodníci startující v první skupině se mohou rozcvičit, dokud druhá skupina nezačne. Následuje pouze krátká přestávka na přípravu soutěžního vybavení pro další disciplínu.

Příklad: Skupina A dokončí všechny 3 pokusy v dřepu, poté provede skupina B 3 pokusy v dřepu. Tento postup se opakuje i při tlaku na lavici a mrtvém tahu.

Je možné kombinovat maximálně 2 skupiny.

7.3. Organizační výbor soutěže

Organizační výbor soutěže jmenuje následující funkcionáře:

- **Mluvčí nebo hlasatel**
- **Časový rozhodčí (nejlépe WUAP rozhodčí)**
- **Pořadatel**
- **Zapisovatel výkonů / Rozhodcovský stůl**
- **Dozor nad rekordy**
- **Nakladači / Asistenti**

Podle potřeby mohou být jmenováni další funkcionáři, např. lékaři, záchranáři atd. Zodpovědnost těchto funkcionářů je následující:

Hlasatel: Je zodpovědný za efektivní průběh soutěže, působí jako vedoucí ceremonií. Uspořádává pokusy podle vah, jak si je nahlásili závodníci, v následujícím vzestupném pořadí. Oznamuje potřebnou váhu pro další pokus spolu s jmény závodníků. Dále oznamuje pořadí následujících tří závodníků, kteří jsou na řadě po tom, který je na pódiu. Hlavní rozhodčí soutěže oznámí hlasateli, kdy je činka naložena a pódium připraveno. Poté hlasatel zavolá závodníka na pódium. Ideálně by měly být pokusy zobrazovány na informační tabuli.

Hlasatel je také zodpovědný za oznámení termínů, které se týkají "systému kola" - přiblížení se časového limitu na změnu prvních pokusů, 5 minut před začátkem prvního kola, 5 minut před začátkem následujícího kola.

Rozhodcovský stůl: Podle pravidel WUAP musí být při rozhodcovském stole minimálně jeden rozhodčí, přičemž jeden rozhodčí musí být případně nominován dodatečně. Byl vypracován zkušební seznam se všemi relevantními kontrolními úkoly pro členy stolu. Tento test je povinný pro každého člena stolu. Pokud jsou členové testováni tímto způsobem, není potřeba dalšího rozhodčího.

Časový rozhodčí: Je zodpovědný za přesné označení času, který uplyne mezi oznámením, že činka je připravena, a signálem rozhodčího soutěže. Časoměřič musí také oznamovat všechny ostatní potřebné časy, například že má závodník 30 sekund na opuštění pódia po pokusu. Podívejte se na část "Příklady chyb při nakládání". Během chodu hodin mohou být zastaveny pouze dokončením časového limitu, zahájením pokusu nebo podle uvážení hlavního rozhodčího, který o tom ihned informuje časoměřiče. Je proto velmi důležité, aby závodník nebo trenér zkontrolovali výšku stojanů před dřepem a všechny požadavky na bench press, pokud nebyly předtím oznámeny, než se závodník přizve k pokusu, protože jakmile je činka označena jako připravená, hodiny se spustí. Jakékoli další úpravy zařízení musí být provedeny do jedné minuty, kterou má závodník k dispozici. Definice začátku pokusu závisí na dané disciplíně, která právě probíhá. Při dřepu a bench pressu začíná pokus startovním signálem rozhodčího soutěže. Časoměřič je povinen zastavit hodiny v těchto definovaných startovních bodech, aby závodníka nevyrušoval jejich šumem. Při mrtvém tahu se jako start považuje energický pokus zdvihnout činku.

Pořadatelé: Jsou zodpovědní za převzetí hmotnosti potřebné na další pokusy od závodníků nebo jejich trenérů a okamžité předání informací zapisovateli a hlasateli, nejlépe ve formě navržených

barevných hmotnostních karet. Závodník má povoleno jednu minutu mezi dokončením pokusu a předáním hmotnosti potřebné na další pokus uspořádateli. Za časování tohoto procesu je zodpovědný závodník nebo jeho trenér.

Zapisovatelé výkonů: Jsou zodpovědní za přesné zaznamenání průběhu soutěže a jejího ukončení.

Dozor nad rekordy: Má za úkol přijímat světové rekordy, shromažďovat potřebné detaily a vybavovat písemnou práci.

Nakladači: Jsou odpovědní za nakládání a vykládání činek, přizpůsobení požadavkům na stojany na dřepy nebo lavice podle potřeby, čištění činky nebo pódia na požádání a s souhlasem hlavního rozhodce a obecně se starají o to, aby pódium vždy vypadalo dobře udržovaně a upraveně. Na pódiu nesmí být v žádný okamžik méně než dva nebo více než pět nakladačů/pozorovatelů plus jakýkoliv oprávněný personál na dřepy.

Když se před závodníkem připravuje na pokus, nakladači mohou pomoci s vyzvednutím činky ze stojanu. Mohou také pomoci při podpoře v dřepu, pokud závodník zakopne nebo ztratí kontrolu nad závažím, a při odložení činky po pokusu. Nicméně během samotného pokusu se nesmí dotknout závodníka ani činky, tedy během období mezi signály od hlavního rozhodce, které zahajují a ukončují pokus. Důležitou výjimkou pro nakladače z tohoto pravidla je, že pokud závodník zřejmě selže při pokusu a je ohrožen zraněním, nebo pokud o zásah požádá hlavní rozhodce nebo závodník, nakladači by měli převzít kontrolu nad činkou a závažími a pomoci závodníkovi s odložením činky zpět na stojany. Závodník by měl udělat maximum pro to, aby zůstal u činky a pomohl nakladačům s vrácením činky do stojanu.

Funkcionáři WUAP: Prezident, předseda/generální sekretář, vedoucí technického výboru, viceprezidenti a jmenovaní funkcionáři jmenují pět „funkcionářů soutěže WUAP“, kteří dohlížejí na všechna mistrovství světa a rozhodují o všech sporech, které by mohly vzniknout. Tito pět funkcionářů musí pocházet z minimálně tří zemí, z nichž všechny mají zastoupení na mistrovstvích. Na mezinárodních soutěžích mimo mistrovství světa jmenují funkcionáři WUAP tři „funkcionáře soutěže WUAP“, z nichž minimálně dva musí pocházet z různých zemí zastoupených na soutěži.

Pódium během soutěže: Na pódiu může vstoupit pouze závodník, trenér závodníka, tři rozhodčí, další uznávaní funkcionáři soutěže, pokud je to potřeba, nakladači a ovladač monoliftu.

Podium vymezí jmenovaní „funkcionáři soutěže WUAP“. Osobní neoznačení asistenti nemají povolení být na pódiu při dřepch nebo mrtvém tahu. Osobní neoznačení asistenti mohou pomoci při disciplíně tlaku na lavičce, ale jakmile je činka správně umístěna na délku paže závodníka, každý osobní asistent musí rychle opustit pódium do diskrétní oblasti.

Závodníci musí provést veškerou přípravu pokusu, jako je například bandážování, mimo pódium. Malé úpravy, které nevyžadují cizí pomoc, mohou být prováděny na pódiu. Stejně tak otevření opasek a bandáží nebo svlékání dresu musí být provedeno mimo pódium. Přípravky jako křída, pudr, inhalátory atd. by měly být používány s ohledem, ale ne přímo na pódiu.

Soutěže pod jurisdikcí WUAP: V soutěžích pod jurisdikcí WUAP, včetně všech soutěží, kde jsou stanovovány světové rekordy, musí být použity závaží v kilogramech a činka musí být vždy násobkem 2,5 kg. Hmotnosti se uvádějí v kilogramech a mohou být také uváděny v librách.

Výjimky z těchto pravidel:

Při pokusu o světový rekord, který se provádí mimo soutěž (4. pokus), musí být závaží nejméně o 500 g těžší než stávající rekord. Takové pokusy se provádějí na konci třetího kola příslušné skupiny.

Na všech soutěžích musí být váha činky složena z nejtěžších kotoučů, které jsou k dispozici.

Hlavní rozhodčí musí oznámit všechna rozhodnutí týkající se chyb při nakládání, nesprávných hlášení, chyb asistenta nebo jiných zásahů na pódiu a vydat příslušné oznámení. Tato rozhodnutí musí být nejprve projednána s ostatními rozhodčími platformy na pódiu.

Příklady chyb při nakládání:

- Na činku je naloženo lehčí závaží než původně požadované, závodník úspěšně provede pokus. Nyní může akceptovat pokus, nebo na konci kola opakovat pokus s původním požadovaným závažím. Pokud pokus nebyl úspěšný, zabezpečí se mu pokus s tímto původně požadovaným závažím na konci kola.
- Pokud je na činku naloženo těžší závaží než původně požadované a pokus je úspěšný, uzná se mu zvládnutý výkon jako platný. Následně se váha na čince sníží, pokud si následující závodník přeje závaží lehčí. Pokud nebyl pokus úspěšný, zabezpečí se mu pokus s původně požadovaným závažím na konci kola.
- Pokud nebyla činka na obou stranách stejně naložena, ale pokus je úspěšný, platí pravidla pro nadměrně nebo nedostatečně naloženou činku, jak je popsáno výše. Pokud činka nebyla při jednostranném naložení násobkem 2,5 kg (např. 1,25 kg kotouč byl pouze na jedné straně), bude zaregistrován nejbližší nižší násobek 2,5 kg. Pokud by pokus nebyl úspěšný, zabezpečí se mu pokus s jeho původně požadovaným závažím.
- Pokud došlo během výkonu pokusu k jakékoli změně na čince nebo kotoučích a pokus je úspěšný a žádné závaží z činky nespadne, je pokus platný. Pokud by však pokus nebyl úspěšný nebo by závaží z tyče spadlo, zabezpečí se závodníkovi další pokus se stejným závažím.
- Pokud se během pokusu na pódiu objeví náhlý a nepředvídatelný problém a pokus je přesto úspěšný, je tento pokus platný. Pokud by pokus nebyl platný, může se závodníkovi podle rozhodnutí hlavního rozhodčího zabezpečit další pokus se stejným závažím.
- Pokud hlášení ohlásí chybnou hmotnost vyšší nebo nižší než požadovanou závodníkem, rozhodčí provedou stejná opatření jako při chybě při nakládání.

Všechny pokusy, které se opakují z výše uvedených důvodů, budou provedeny na konci kola, ve kterém se chyba objevila.

Pokud soutěžící přijde o pokus, protože ho hlasatel nevolal nebo na něj zapomněl, váha se sníží a pokus se uskuteční během kola. Pokud by mimořádný pokus měl narušit nějakého připravujícího se soutěžícího, tomuto soutěžícímu se zajistí zvláštní čas.

Minimální zvýšení mezi pokusy je 2,5 kg.

Tři neplatné pokusy v jedné disciplíně automaticky znamenají vyloučení ze soutěže. Mimo počátečního zdvihu činky ze stojanu nemůže soutěžící obdržet žádnou dodatečnou pomoc od svých nakladačů, aby se dostal do výchozí pozice pro pokus. Pokud by se soutěžící přesto zakopl, nebo byl nejistý ve stoje na dřep, mohou mu nakladači pomoci znovu dosáhnout stability a kontroly nad činkou.

Po dokončení pokusu musí soutěžící opustit pódium do třiceti sekund. Nedodržení tohoto pravidla může mít za následek diskvalifikaci pokusu podle uvážení rozhodčích.

Pokud soutěžící nebo jeho trenér svým chováním na pódiu nebo obecně v jeho oblasti diskreditují sport, mají se takové osoby oficiálně varovat. Pokud by takové chování i přes varování pokračovalo, má kompetentní funkcionář soutěže WUAP oprávnění spolu s rozhodčími soutěžícího diskvalifikovat a s jeho trenérem zajistit opuštění místa konání. Týmový manažer musí být rovněž informován o varování a diskvalifikaci.

Jakékoli fyzické vyhrožování nebo násilí vůči funkcionářům WUAP, trenérům, nakladačům nebo jiným takovým funkcionářům určeným funkcionáři soutěže WUAP, sportovcům nebo divákům bude mít za následek okamžitou diskvalifikaci ze soutěže. Kromě toho může z takových násilných činů vyplývat právní nebo soudní řízení.

Všechny stížnosti na rozhodnutí nebo chování rozhodčího, stížnosti týkající se průběhu soutěže nebo chování jakékoliv osoby účastnící se soutěže, budou adresovány určeným „funkcionářům soutěže WUAP“. To musí být provedeno ihned po události, na kterou se stížnost nebo odvolání vztahuje. Odvolání musí být podpořeno manažerem týmu a/nebo trenérem a musí být předloženo v přítomnosti jednoho nebo obou.

Určení „funkcionáři soutěže WUAP“ zváží všechny takové stížnosti. Pokud se to bude považovat za nutné, mohou určení „funkcionáři soutěže WUAP“ pozastavit průběh dokončování, aby plně zvážili situaci. Po náležitém zvážení bude stěžovatel informován o každém rozhodnutí a jakýchkoli vhodných opatřeních, které lze přijmout. Verdikt určených „funkcionářů soutěže WUAP“ bude považován za konečný a nebude existovat žádné právo ani odvolání k jinému orgánu.

Soutěžící je odpovědný za oznámení pokusu. Pokud je úvodní pokus soutěžícího v otevřené kategorii nižší než minimální limitní hmotnost, pokus nebude akceptován. V případě, že po akci nebo soutěži bude pokus rozpoznán jako pokus pod minimální limit, bude soutěžící diskvalifikován.

8. Rozhodčí

Pro zajištění hladkého průběhu Mistrovství Evropy, Mistrovství světa a Světového poháru se používají 4 rozhodčí. Tito rozhodčí se skládají z: 1 hlavního rozhodčího, 2 postranních rozhodčích a 1 náhradního rozhodčího, který organizuje místo na pódiu, zejména trasu, kterou má před zahájením svého pokusu prezentovat závodník.

Hlavní rozhodčí je zodpovědný za vydávání nezbytných signálů pro všechny tři disciplíny. On potvrzuje hlasateli a časoměři, kdy je činka připravena. Oznamuje hlasateli ověření světových rekordů a jakákoli speciální rozhodnutí ohledně výkonu, o nichž rozhoduje rozhodčí.

Požadované signály na začátku každého pokusu pro tři disciplíny jsou následující:

Dřep: Vizuální signál, který zahrnuje pohyb zvednuté ruky dolů spolu s slyšitelným pokynem "Dřep" nebo "Squat".

Tlak na lavici: Slyšitelný pokyn "Tlak" nebo "Press", když činka leží staticky na hrudi závodníka. (Poznámka: WUAP nevyžaduje zvukový povel "Start".)

Mrtvý tah: Žádný pokyn není potřebný.

Požadované signály na ukončení každého pokusu ve třech disciplínách jsou následující:

Dřep: Vizuální signál, který zahrnuje pohyb ramene směrem k sobě a slyšitelný pokyn "Odložit" nebo "Rack".

Tlak na lavičce: Slyšitelný pokyn "Odložit" nebo "Rack", když byla činka vytlačena až do úplného natažení paží.

Mrtvý tah: Vizuální signál, který zahrnuje pohyb ramene dolů spolu se slyšitelným pokynem "Dolů" nebo "Down".

Poté, co byla činka položena na pódium nebo do stojanu, rozhodčí oznámí své rozhodnutí. Bílá značí platný pokus a červená neplatný pokus.

Rozhodčí soutěže by měli zvolit pozici, odkud mají nejlepší pohled na závodníky. Během provádění pokusu jim však není dovoleno vstát. Hlavní rozhodčí soutěže by měl najít vhodné místo pro dobré vidění a pro zaznamenání všech chyb závodníka, ale mezi signály by měl zůstat sedět. Aby se nenarušovali nakladači při plnění jejich povinností, mohou postranní rozhodčí změnit svou pozici v sedě a opřít se dopředu nebo do stran. Postranní rozhodčí musí během dřepu sedět před závodníkem nebo vedle něj, nikdy však nesmí zaujmout pozici za závodníkem. Nakladači během dřepu musí vytvořit "okno pohledu" pro postranní rozhodčí.

Před soutěží jsou vybráni "funkcionáři soutěže WUAP", rozhodčí nebo další jmenovaní funkcionáři zajišťují, že:

- Pódium a vybavení soutěže odpovídají ve všech ohledech pravidlům. Kotouče a tyče musí být převedeny na hmotnostní přesnost a vadné vybavení bude vyřazeno.
- Váhy správně a přesně fungují.
- Časy vážení jsou přesně dodržovány a závodníci jsou váženi v rozmezí váhových kategorií a v časovém limitu zveřejněných vah.
- Pokud je zapotřebí, provede se kontrola jakéhokoli dresu nebo osobního vybavení závodníka.
- Hlasatel, časoměřič (pokud nejsou rozhodčí soutěže), nebo pořadatelé, zapisovatelé, dozorcí rekordů a nakladači rozumí pravidlům a svým úkolům.

Během soutěže musí tři kompetentní rozhodčí zajistit následující:

- Hmotnost naložené činky musí odpovídat té, kterou oznamuje hlasatel. Rozhodčí a nakladači soutěže mohou k tomuto účelu používat nakládací tabulky.
- Pokusy se hodnotí jako "platný pokus" nebo "neplatný pokus" a všechny ostatní aspekty soutěže musí být v souladu s pravidly výkonu.
- Dres a osobní vybavení závodníka na pódiu musí vizuálně splňovat přijatelné normy a být v souladu s pravidly.

Pokud rozhodčí během vykonávání pokusu zjistí chybu, která by byla důvodem k diskvalifikaci pokusu, postupují následovně:

- Rozhodčí soutěže mohou z bezpečnostních důvodů zastavit pokus. Hlavní rozhodčí soutěže oznámí nakladačům pomocí pokynu "Odložit" nebo "Rack", aby závodník odložil zátěž při tlaku na lavičce nebo při dřepu. Během mrtvého tahu hlavní rozhodčí vydá závodníkovi signál pohybu ramen dolů a pokynem "Dolů" nebo "Down".

Na pódiu by neměli být dva příbuzní členové rodiny současně jako rozhodčí soutěže.

Pokud před začátkem dřepu nebo tlaku na lavičce některý z rozhodčích nesouhlasí s jakýmkoli aspektem nastavení závodníka, upozorní na chybu. Pokud mezi rozhodčími převažuje názor, že došlo k chybě, hlavní rozhodčí nedá signál k zahájení pokusu a informuje závodníka, aby "odložil" činku.

Hlavní rozhodčí, který vidí chybu, která nemusí být viditelná pro postranní rozhodčí, například že závodník objímá rukama ložiska nakladačů nebo kotouče během dřepu, může sám informovat závodníka, aby "odložil" činku. Pokud je to nutné, hlavní rozhodčí soutěže rychle vysvětlí druh chyby závodníkovi nebo trenérovi. Závodník má zbytek nevyužitého časového limitu na opakování pokusu s opravenou chybou a na přijetí signálu k zahájení pokusu.

Poznámka: Z výše uvedených důvodů je důležité, aby časoměřič zastavil měření času při dřepch a tlaku na lavičce, dokud závodník opět nedostane signál k zahájení pokusu.

Pokud některý z rozhodčích má podezření na jakékoliv porušení pravidel týkajících se dresu a osobního vybavení, nebude konat, dokud nebude vykonán pokus. Poté by měl být závodník kontrolován. V případě chyby, která se považuje za nedbalost nebo skutečnou chybu, je třeba upozornit závodníka na tuto skutečnost a informovat ho o opakování přestupku při jakémkoliv dalším pokusu. Pokus může být diskvalifikován podle uvážení rozhodčího.

Pokud se stejný přestupek opakuje po upozornění, pokus bude diskvalifikován nebo přestupky budou považovány za záměr podvádět, což může vést k diskvalifikaci závodníka ze soutěže.

Přestupky, které by se měly považovat za úmysl podvádět, zahrnují:

- Použití více než jednoho nebo neplatného závodního oblečení.
- Použití více než jednoho podpůrného tílka nebo nelegálního tílka. Použití více než jednoho páru spodků.
- Použití více než jednoho páru bandáží nebo bandáží, které zasahují příliš daleko nad předepsanou délku.
- Jakékoli přídavky nad rámec předepsaných pravidel pro oblečení a osobní vybavení, např. různé obvazy, vložky z ručníků, výztuhy atd. Použití olejů, tuků, tekutin nebo maziv na stehnech během mrtvého tahu.
- Závodníci soutěžící v specifických divizích RAW, kteří se pokoušejí použít jakýkoliv druh podpůrného vybavení nebo bandáží, které nejsou povoleny podle pravidel.
- Další přestupky podobné závažnosti.

Chyby, které by měly být považovány za přehlédnutí nebo opravdové omyly, jsou:

- Ponožky nebo podkolenky, které se dotýkají bandáží nebo je překrývají.
- Bandáže, které zřetelně překračují povolenou šířku při zápěstí (12 cm) nebo u kolene (30 cm), nebo bandáže, které jdou mírně přes předepsané limity.
- Věci, které závodníci nosí během zahřívání a pak na ně zapomenou sundat, jako jsou klobouky, čepice, gumové bandáže na loktech atd.
- Další přestupky s podobnými důsledky.

Rozhodčí mají na vyžádání vysvětlit závodníkovi nebo trenérovi, proč se pokus hodnotí jako neplatný. Tento výklad by měl být krátký a přesný, bez jakýchkoliv debat či odbočení, aby se rozhodčí nemusel odvracet od svých povinností a od dalšího pokusu závodníka. Rozhodčí by se měl

zdržet jakýchkoliv komentářů a nesmí vydávat žádné písemné ani ústní prohlášení ohledně pokračování soutěže.

Žádný rozhodčí nesmí pokoušet ovlivnit rozhodnutí ostatních rozhodčích. Jakmile už pokus začal, každý rozhodčí se musí zdržet svého vlastního posouzení až do konce pokusu. V žádném případě by rozhodčí neměl zvednout ruku po zahájení pokusu, kromě situací, kdy je ohrožena bezpečnost závodníka.

Videa nebo podobné důkazy od sportovců, trenérů nebo jiných osob předložené k posouzení pokusu a diskusi o bodování tohoto pokusu nebudou asociací WUAP akceptovány jako důkazy. Na světových a mezinárodních mistrovstvích rozhodují o pokusu pouze rozhodčí WUAP. Na mistrovstvích světa by neměli být čtyři rozhodčí ve stejném zasedání stejné národnosti, a na mezinárodních soutěžích by nemělo být více než dva rozhodčí stejné národnosti. Výběr rozhodčích na mistrovství světa a mezinárodní soutěže provádí předseda asociace WUAP.

Pokud rozhodčí pracuje v jednom kole jako hlavní nebo postranní, nevylučuje ho to z výběru na další kolo jako postranního nebo hlavního rozhodčího.

Všichni rozhodčí musí být na světových i mezinárodních mistrovstvích adekvátně oblečeni. Přijatelné oblečení zahrnuje následující pokyny:

- Muži: Sako nebo oblek; Košile na knoflíky s dlouhým nebo krátkým rukávem s kalhotami. Obchodní košile a kalhoty v ležérním stylu. Odznak rozhodčího WUAP nebo kravata WUAP, pokud je to možné.
- Ženy: Sako nebo oblek; Košile nebo blůza na knoflíky; šaty, sukně nebo kalhoty. Obchodní košile a kalhoty v ležérním stylu. Odznak rozhodčího WUAP nebo kravata WUAP, pokud je to možné.
- Sportovní oblečení není přijatelné.
- Neplánovaný funkcionář, který supluje jako pomoc během přestávek nebo jiných okolností, je vyňat z těchto směrnic.

Vyjmenování "funkcionáři soutěže WUAP" určí, zda se bude nosit zimní nebo letní oblečení.

Rozhodčím WUAP může být odebrán status rozhodčího po zvážení jejich výkonu a schopností funkcionáři WUAP.

Funkcionáři pro soutěže WUAP mají klíčovou roli během mistrovství světa a mezinárodních soutěží, kde jsou pověřeni předsedáním všem aspektům soutěže. Jejich úkolem je zajistit správné dodržování technických pravidel, rozhodování o případných odvoláních a obecný dohled nad průběhem soutěže a rozhodováním.

Tito funkcionáři jsou jmenováni před soutěží funkcionáři WUAP, jako jsou prezident, předseda/generální tajemník, vedoucí technického výboru, viceprezidenti a další jmenovaní funkcionáři. Funkcionáři soutěže WUAP by měli zahrnovat co nejvíce úředníků WUAP, kolik je to možné a vhodné.

Všichni funkcionáři soutěží WUAP musí být zároveň rozhodci WUAP.

Během soutěže mají funkcionáři WUAP pravomoc většinovým názorem nahradit jakéhokoli rozhodčího, u kterého se domnívají, že jeho rozhodnutí dokazují jeho nekompetentnost. Příslušný rozhodčí obdrží varování před jakýmkoli krokem k jeho vyloučení.

V případě závažné chyby v rozhodování, která je v rozporu s technickými pravidly, mohou funkcionáři WUAP podniknout odpovídající kroky k napravení chyby. Nemohou však zrušit nebo změnit rozhodnutí rozhodčích, ale mohou podle svého uvážení umožnit závodníkovi opakování pokusu.

Funkcionáři WUAP by měli být přítomní ve všech kolech soutěže, aby zajišťovali správný průběh soutěže a dodržování pravidel.

10. SVĚTOVÉ REKORDY, AMERICKÉ KONTINENTÁLNÍ REKORDY, EVROPSKÉ REKORDY

Na každém národním, mezinárodním nebo světovém šampionátu uznávaném WUAP budou přijímány světové, evropské a americké kontinentální rekordy za předpokladu, že:

- Pokusy jsou na mistrovstvích světa, mistrovstvích Evropy a mistrovstvích USA.
- Soutěž musí probíhat podle pravidel WUAP nebo národních variant, nebo pravidel přijatých WUAP.
- Kandidát na světový rekord musí být buď členem WUAP patřícím národnímu svazu, nebo členem svazu, jehož země ještě ve WUAP organizovaná není.
- Nejméně dva současní rozhodčí musí posoudit pokus a zaručit, že jsou dodrženy všechny požadované technické standardy. Třetí rozhodčí může být držitelem národní licence vydané jedním z národních svazů patřících do WUAP.
- Činky a kotouče se váží před závody a zaznamenávají se přesné hmotnosti, nebo mohou být ještě dodatečně ověřeny rozhodčími nebo funkcionáři WUAP po úspěšném pokusu. Sportovci se váží přesně před závody.
- Váha použitá na vážení musí přesně fungovat, musí být k tomu k dispozici certifikát metrologického úřadu nebo zkušební test vystavený zmocněncem společnosti na prodej vah, který není starší než 6 měsíců.
- Oblečení a osobní výstroj sportovců odpovídá předpisům.
- Formulář pro světový rekord nemusí být vyplněn. Je to v rámci odpovědnosti vedoucích funkcionářů WUAP, kteří jsou na místě.

Na jakémkoli závodě uznávaném jako mezinárodní mistrovství WUAP může sportovec požádat o čtvrtý pokus, pokud jsou splněny následující podmínky:

- Ve silovém trojboji a také v individuálních disciplínách tlak na lavičce a mrtvý tah může být požádán o čtvrtý pokus pouze tehdy, pokud byly provedeny 2 platné pokusy v závodě.
 - Třetí pokus musí být jedním z dvou platných pokusů.
1. Sportovec úspěšně dokončil 3. pokus v konkrétní disciplíně, pro kterou je požadován 4. pokus.
 2. Úspěšný 3. pokus je do 20 kg od aktuálního světového rekordu.
 3. Čtvrtý pokus je požadován do 1 minuty od úspěšného 3. pokusu.
 4. Aktuální rekord a pokus sportovce byly potvrzeny samotným sportovcem před požádáním o 4. pokus.

Takový pokus bude zaregistrován mimo soutěž. Další pokusy nebudou povoleny. O světové rekordy se mohou pokoušet pouze sportovci soutěžící v soutěži. Za žádných okolností nemůže být sportovcům, kteří se neúčastní celé soutěže, povoleno pokoušet se o světové rekordy v jednotlivých zdvihových disciplínách.

V případě, že dva sportovci na stejném závodě překonají buď aktuální individuální nebo celkový rekord se stejnou hmotností, lehčí sportovec bude vyhlášen za nového rekordmana. Pokud mají oba sportovci stejnou tělesnou hmotnost, budou se vážit. Pokud se váží stejně, oba budou rekordmany.

Nové individuální rekordy jsou platné pouze tehdy, když překračují starý rekord alespoň o 500 g.

Každý sportovec, který si přeje získat americký kontinentální rekord, evropský kontinentální rekord nebo světový rekord, musí oznámit svůj záměr na rozhodčím stole před pokusem. Pokud tak neučiní, rekord v pokusu bude zrušen, protože nebudou dokončeny odpovídající kontroly. Samotný pokus bude stále započítán do soutěže, ale rekord nebude uznán. Rozhodčí stůl za žádných okolností nebude kontrolovat záznamy sportovců.

Rekordy dosažené na závodech, které se skládají pouze z jedné disciplíny, tlak na lavičce nebo mrtvý tah, nebudou posuzovány jako rekordy ve silovém trojboji, i když byly překročeny. Budou však zaregistrovány jako oficiální rekordy v jednotlivých disciplínách.

Rekordy jsou platné pouze pro kategorii tělesné hmotnosti sportovce, jak byla určena při oficiálním vážení. Kromě toho jsou rekordy platné pouze ve věkové kategorii sportovce, která byla určena při oficiálním vážení, pokud sportovec v dané věkové kategorii nepřekročí rekord OPEN kategorie. K objasnění tohoto pravidla, závodník soutěžící v OPEN divizi může vytvářet rekordy pouze v OPEN divizi, protože od závodníků není vyžadováno, aby splňovali věkové požadavky nebo prokazovali splnění jakýchkoli věkových požadavků. Závodníci, kteří soutěží ve věkově specifické divizi, mohou dosáhnout rekordů ve věkové kategorii, ve které soutěží, a také v OPEN divizi. To je proto, že věkové kategorie jsou povinny splnit věkový požadavek, který převyšuje požadavky OPEN divize.

Existuje jediný oficiální světový rekord pro celkový součet těchto 3 disciplín. Jsou zapotřebí následující podmínky:

Rekordy dosažené v jednotlivých disciplínách jsou platné pouze tehdy, když sportovec může doložit celkový výsledek.

Rekordy dosažené na závodech, které se skládají pouze z jedné disciplíny, nebudou posuzovány jako WUAP světové rekordy ve silovém trojboji. Budou však zaregistrovány jako oficiální rekordy v jednotlivých disciplínách.

Pokud je sportovec, který se pokouší ve čtvrtém pokusu o světový rekord, jedním z posledních čtyř sportovců v kole v třetím pokusu, dostane před čtvrtým pokusem dalších 3 minut odpočinku. Poslední účastník kola, který požaduje čtvrtý pokus, bude mít 3 minuty, protože jdou za sebou, plus další 3 minuty.

Pokud je nejvyšší hmotnost v kategorii Masters, Dorost a Junior vyšší než existující světový rekord v kategorii Open, bude zároveň světovým rekordem v kategorii Open.

Rekordy ve silovém trojboji v tlaku na lavičce a silovém trojboji v mrtvém tahu budou považovány za rekordy POUZE v tlaku na lavičce a POUZE v mrtvém tahu v případě, že rekordy ve silovém trojboji překročí rekordy POUZE pro zmíněné jednotlivé disciplíny.

11. Příloha a doplňky:

Federace WUAP informuje všechny své členy a závodníky, že testování na následující látky se bude provádět i v nadcházející sezóně.

Testy budou prováděny během vážení závodníků před soutěží (Mistrovství Evropy, MS, světový pohár). Závodníci budou testováni na následující zakázané látky:

- Heroin
- Kokain
- Opioidní léky
- Marihuana
- Extáze

Asociace WUAP si vyhrazuje právo změnit seznam zakázaných látek do 31. ledna běžného roku, přičemž tento seznam musí být aktualizován na webových stránkách.

