**INPF**

**פאורליפטינג**

**תקנון האיגוד**

****

**Israeli National Powerlifting Federation**

|  |
| --- |
| 1. **כללי**   **1.1 האיגוד הישראל הלאומי לפאורליפטינג (INPF) מקיים תחרוית במיקצים הבאים:**   * קרב שלום * סקוואט * בנץ' פרס * דדליפט * לחיצת חזה עממית (לחיצה רוסית) * דדליפט עממי (דדליפט רוסי)   1.2 קביעת התוצאה:  בקרב שלוש התוצאה הסופית היא סכום של התוצאות המיטביות בשלושת התרגילים כאשר נקבעו בתחרות ואושרי על ידי השופטים. התרגילים מתבצעים לפי סדרם: סקוואט, בנץ' פרס, דדליפם.  למתחרים בתרגילים הנפרדים, התוצאה הסופית היא תוצאה של הכניסה המוצלחת אשר אושרה על ידי השופטים משלושת הכניסות הניתנות לספורטאים בתחרות.  **1.3 אישור התוצאות:**  איגוד INPF מכיר אך ורק בתוצאות אשר נקבעו בתחרויות מטעמו ובאישורו בלבד ועם צוות השופטים המורשים מעכם האיגוד.  **1.4 קביעת שיאים:**  איגוד INPF רושם ומכיר בשיאי ישראל בחרגילים המוזכרים לעיל בקבוצות גיל הבאות:   * בנים ובנות בגלאים: עד 13, 14-15, 16-17, 18-19. * נערים ונערות בגילאים: 20-23. * קבוצה פתוחה: 24-30 * תת-מסטרס: 33-39 * מסטרס: 40-44, 45-50, 50-54, 55-59, 60-64, 65-69, 70-74, 75-79, 80 ומלעה   **1.5 איגוד INPF קיים אך ורק בגרסת ה-PRO (PROFESSIONAL) ללא בדיקת סמים**  1.6 לאיגוד INPF מקצים הבאים:   * **מקצה ללא ציוד (RAW)** * **מקצה ה-Soft Equipped** * **מקצה עם ציוד של שכבה אחת** * **מקצה עם ציוד של שכבות רבות**   1.7 קבוצות משקל: |
| |  |  | | --- | --- | | **Male (kg)** | **Female (kg)** | | Up to52,00  52,01-56,00  56,01-60,00  60,01-67,50  67,51-75,00  75,01-82,50  82,51-90,00  90,01-100,00  100,01-110,00  110,01-125,00  125,01-140,00  140,01 and more |  | | Up to 44  44,01-48,00  48,01-52,00  52,01-56,00  56,01-60,00  60,01-67,50  67,51-75,00  75,01-82,50  82,51-90,00  90,01 and more | | |

1.8 למארגני התחרות שמורה הזכות לאחד/לבטל קבוצות משקל ומקצים לפי שיקול דעתם הבילעדית

|  |
| --- |
| **1.9 מקצים בתחרות והרכבם:**  על מארגני התחרות לבנות מקצים הכוללים לפחות מ-8 ולא יותר מ-15 ספורטאים. במידה ובמקצה פחות מ-8 משתתפים, אז מוסיפים הפסקות יזומות על מנת לאפשר לכל משתתף הפסקה בין הכניסות לא פחות מ-8 ולא יותר מ-12 דקות. מותר לכלול במקצה יותר מ-15 משתתפים בתנאי שהמקצה לא חורג מ-60 דקות   1. **ציוד ודרישות לציוד**    1. **הבמה**   כל התרגיל בתחרות מתבצעים על הבמה אשר גודלה לא פחות מ-2.4 מ"ר X 2.4 מ"ר. הבמה עשויה מעץ קשיח ומכוסה בשטיח. מותרת במה עשויה מגומי קשיח בעובי לפחות מ20 מ"מ בגודל 2 מ"ר X 3 מ"ר  או 3 מ"ר X 3 מ"ר. הבמה מופרדת ולא נגישה לקהל, עם זאת מתאפשרת צפייה ללא הפרעות.  בזמן התחרות על הבמה נמצאים רק השופטים, עוזרים והספורטאי התורני. שופט הראשי ומארגני התחרות אחראים על סדר על הבמה.   * 1. **מוטות וסוגרים**   מותר שימוש במוטות אולימפיות בעובי בין 29 מ"מ עד 30 מ"מ. על המוט סימון של טבעות או סרט אשר מסמנים 81 ס"מ בניהם בצורה סימטרית. בתחרויות בינלאומיות מותר שימוש במוטות מיוחדים לסקוואט ודדליפט. מוט לסקוואט המותר בעובי בין 29 מ"מ ל-32 מ"מ, ארכו 2200 מ"מ. מוט לדדליפט בעובי בין 28 מ"מ ל-29 מ"מ, ארכו לא יותר מ-2500 מ"מ.  שימוש בסוגרים למוט בתחרות הוא חובה!. כל סוגר שוקל 2ץ5 ק"ג כך שמשקלו הכולל של המוט וזוג הסוגרים הוא 25 ק"ג. במידה ומשתמשים במוט מיולד לסקוואט, יש להשתמש אך ורק בסוגרים המקוריים של המוט!   * 1. **הפלטות:**   יש להשתמש בפלטות אשר משקלן הוא: 0.25, 0.5, 0.75, 1, 1.25, 2.5, 5, 10, 15, 20, 25, 50 ק"ג.  פלטות במשקלים 25, 0.5, 0.75, 1 ק"ג משמשות אך ורק לקביעת השיאים. סדר ההמסה של הפלטות הוא סדר יורד. כלום הפלטה הכבדה ביותר היא הראשונה וכך הלאה.   * 1. **מתקן לסקוואט:**   על המתקן לסקוואט להית חזק ויציב, עם כוונון גובה. המתקן אמור לאפשר נגישות נוחה לספורטאי והעוזרים בביצוע התרגיל. במידה ובתחרות משתמשים במתקן ה-MONOLIFT, על מארגני התחרות להבטיח לפחות מתקן אחד כזה באזור החימום לתחרות   * 1. **המתקן לבנץ' פרס:**   על המתקן לסקוואט להית חזק ויציב, עם כוונון גובה. המתקן אמור לאפשר נגישות נוחה לספורטאי והעוזרים בביצוע התרגיל. מידות המתקן:  אורך המיטה לפחות מ-122 ס"מ. על המיטה להיות חלקה אך לא מחליקה ואופקית בלבד!!!  רוחב לפחות מ-29 ס"מ ולא יותר מ-32 ס"מ.  גובה לפחות מ-42 ס"מ ולא יותר מ-45 ס"מ.  מעמד למוט חייב להיות מתכוונן בין הגבהים של 82 ס"מ ועד 100 ס"מ.  מרחק המרבי בין החלקים הפנימיים של המעמדים לא עולה על 110 ס"מ   * 1. **סימון אמצעות נורות:**   על מנת לאפשר לשופטים לקבוע ולהציג את החלטתם יש להשתמש במערך נורות שהשופט מדליק. אור לבן (ירוק) מסמן ניסיון מוצלח (good lift) ואור אדום מסמן ניסיון כושל (no lift) . ניתן באופן חריג לצייד שופטים בדגלים בצבעים לבן ואדום.     1. **תלבושת אישית**    1. **תלבושת לספורטאים במקצה ה-RAW:**  * סינגלט עם המכנס לא יותר נמוך מהברך * חולצת ה-T-Shirt עם אורך מרבי של השרוול עד המרפק (המרפק נשאר חשוף) * שרוולי הברך מותרים בעובי עד 7 מ"מ. מותר להשתמש בהם בסקוואט ודדליפם * שרוולי מרפק מותרים לשימוש בסקוואט ובדדליפט * רצועות לשורש כף היד באורך עד 1 מטר ורוחב עד 8 ס"מ * אין להשתמש ברצועות משיכה בדדליפט   1. **תלבושת לספורטאים במקצה ה-SOFT-Equipped:** * סינגלט עם המכנס לא יותר נמוך מהברך * חולצת ה-T-Shirt עם אורך מרבי של השרוול עד המרפק (המרפק נשאר חשוף) * רצועות ברכיים באורך עד 2.5 מ"ר ורוחב עד 8 ס"מ או שרוולי ברך (ראה סעף 3.1). אין לשלב בין שניהם.   1. **תלבושת לספורטאים במקצה ה- Equipped:** * סינגלט עם המכנס לא יותר נמוך מהברך * חולצת ה-T-Shirt עם אורך מרבי של השרוול עד המרפק (המרפק נשאר חשוף) * רצועות ברכיים באורך עד 2.5 מ"ר ורוחב עד 8 ס"מ או שרוולי ברך (ראה סעף 3.1). אין לשלב בין שניהם. * חליפת הסקוואט ודדליפט על אוך המכנס המרבי עד אמצע הירך. מספר השכבות המרבי הוא 3. מותר שימש נוסף בבריפס עם מספר שכבות עד 3. אין ללבוש סינגלט מעל החליפה * חולצת לחיצה עם מספר שכבות עד 3. שרוול אינו מכסה מרפק. מעל החולצה יש ללבוש סינגלט. אין ללבות בגד תחתון מתחת לחולצה. לנשים בלבד מותו ללבוש חזייה.   1. **תלבושת כללית:** * רצועות שורש כף היד באורך עד 100 ס"מ ורוחב עד 8 ס"מ * גרביים ללא מגבלה עם אורך מרבי עד הברך או מתחת לשרוולי ברך. בדדליפט הגרב אמורה לכסות את הרגל עד הברך או עד קצה התחתון של שרוול הברך במידה וישנו * חגורה מעל הסינגלט. רוחב מרבי עד 15 ס"מ, אבזם עד 12 ס"מ. * נעלי ספורט. נעליים ללא מסמרים או שילובי מתחת בסוליה   **שימוש בציוד אשר אינו נכלל ברשימה זו או לא תקני אסור בהחלט ויכול לגרום לפסילת הספורטאי**   1. **תרגילים ואופן ביצוען**    1. **סקוואט**   אחרי הוצאת המשקולת מהמתקן על ספורטאי לעמוד בעמידת הפתיחה כאשר המשקולת מונחת על הכתפיים לא יותר נמוך מ-6 ס"מ מתחת לקצה התחתון של השריר הכתף האחורי. המשקולת מונחת בצורה אופקית, עם אחיזה מלאה של שתי הידיים (מצב באגודל אינו מוגדר), רגליים ללא תזוזה, ברכיים נעולות. מעמדה זו עד לקבלת הפקדת ה- "SQUAT" מהשופט הראשי (הפקודה מושמעת בכל רם ומלווה בתנועת היד למטה) הספורטאי מתחיל לכופף ברכיים ולרדת עד המצב שבו החלק העליון של מפרק הברך לא יהיה יותר גבוה מהנקודה העליונה של מפרק הירך. הפקודה אינה מושמעת כל עוד המשקולת לא תמוקם על הכתפיים בצורה נכונה והברכיים אינן נעולות. בהרגה לנקודה המתוארת לעיל, מתחילה התנועה למעלה עד האישור המלא של הברכיים ונעלתן וללא תזוזות ברגליים. מותרת עצירה בתנועה למעלה אך ללא ירידה מטה והמשך העלייה. רק אחרי עצירה מוחלטת ואישר מלא של הרגליים מגיעה פקודה ה-"RACK" מהשופט הראשי. על הספורטאי להחזיר את המשקולת למתקן או לבצעה ניסיון ברור להחזירה (לפחות צעד אחד בכיוון המתקן), אחרי זה מותר לו לבקש עזרה בלהחזיר משקולת על המתקן. במקרה ובספורטאי מפיל משקול בניסיון להחזירה (לפחות צעד אחד בכיוון המתקן), השופטים על פי שיקולם יכולים להחשיב ניסיון זה כמוצלח. אם הספוrטאי מפיל משקולת טרם קבלת פקודת ה-"RACK", הניסיון נכשל. במידה וזה קורה בפעם נוספת באותה התחרות, הספורטאי נפסל מהתחרות.  תרגיל הסקוואט מתבצע עo הפנים לכיוון השופטים. בזמן ביצוע התרגיל על הבמה מלבד צוות השופטים יכולים להיות עד שישה עוזרים. כל תרגיל הסקוואט מחייב נוכחות על הבמה של שני עוזרים לפחות.  סיבות לפסילה של הניסיון:   * אי ציות לפקודות השופטים * תנועה כפולה בניסיון לקום בביצוע התרגיל * אי אישור ואי נעילה של הברכיים בסיום התרגיל * הורדה למטה לא מספיק עמוקה * נגיעת העוזרים במשקולת בין הפקודות SQUAT וה-RACK * מגע בין הידיים והרגליים בביצוע התרגיל * כל תנועת הרגליים קדימה או אחורה בין הפקודות SQUAT וה-RACK   1. **בנץ' פרס**   המתקן לביצוע התרגיל – ספת הלחיצה, ממוקמת על הבמה עם הראש לכוון של השופט הראשי. הספורטאי שוכב על הגב, כאשר הכתפיים והאגן צמודים לספה והרגליים על הבמה. ניתן להיעזר בהגבהה (גודלם לא יעלה על 45 על 44 ס"מ) מתחת לכפות הרגליים. בעת ביצוע התרגיל על הבמה מלבד צוות השופטים יכולים להיות עד שישה עוזרים ולא פחות ממשני עוזרים.  ספורטאי מוציא משקולת על הידיים ישרות בעצמו או בעזרת עוזר במה (ניתן להיעזר בעוזר אישי מטעם הספורטאי). מרחק מרבי בין הידיים (נמדד בין האצבע המורה לאצבע המורה השניה) הוא 81 ס"מ. מותרת אחיזה הפוכה (אז המרחק נמדד בין זרת לזרת).  אחרי הוצאת המשקולת ספורטאי מוריד אותה על החזה (בכל נקודה מעל החגורה) וממתין לפקודת ה-PRESS מהשופט הראשי. אחרי פקודה זו הספורטאי מתחיל לישר ידיים עד לישור מלא ונעילת המרפקים.  מותר אי תיאום בין הידיים תוך תנועה, אך לא יותר מ-12 ס"מ בין הידיים.  מותרת עצירה תך כדי התנועה אך ללא ירידה של המוט כלפי מטה. מותר להזיז ולהרים ראש, להזיז רגליים מבלי לנתק אותן מהבמה, אך תזוזת הרגליים לא תעלה על רוחב כף הרגל.  בסיום ההרמה עם נעילת המרפקים מגיעה הפקודה RACK מהשופט. על הספורטאי להחזיר את המוט אל המתקן.  במידה ולספורטאי ישנה בעיה בלאשר עד הסוף את הזרועה ולנעול מרפק, יש להודיע על כך לצוות השופטים טרם ביצוע התרגיל עם עלית הספורטאי על הבמה.  סיבות לפסילה של הניסיון:   * אי ציות לפקודות השופטים * תנועה כפולה (תנועה מטה) בניסיון לישר ידיים אחרי פקודת PRESS * אי אישור או אי נעלה של המרפקים בסיום התרגיל, או אי שיוויון משמעותי בנעילת מרפקים * הקפצת מוט על החזה * נגיעה במוט על ידי העוזרים בין הפקודות PRESS וה-RACK * מגע בין מוט לעמודים של ספת לחיצה בעת ביצוע ההרמה * מגע בין הרגליים וספת לחיצה * ניתוק ישבן מספת לחיצה או רגל מבמה.   **4.3** **דדליפט**  בביצוע התרגיל המוט נמצא לפני הספורטאי על הבמה, על הספורטאי לאחוז בו באופן חופשי ולהרים אותו כך שהוא ישאר אופקי במשך כל התנועה עד לישור מלא של הגב ונעילת הברכיים.  מותרת עצירה ללא הורדה מטה.  הספורטאי נעמד בקידמת הבמה עם הפנים לשופט הראשי וממתין להרמת היד של השופט והמוכנות שלו. רק אז הספורטאי רשאי להתחיל בתרגיל.  בסיום, עם ישור מלא של הגב ונעילת הברכיים, מגיעה פקודה DOWN מהשופט הראשי אשר מלווה בתנועת היד מטה, עם פקודה זו הספורטאי מוריד את המוט על הבמה באופן מבוקר תוך אחיזה בשתי הידיים.  כל ניסיון להרים את המוט נחשב לכניסה. ניתן להעזר בשני עוזרים לפני תחילת הניסיון בלהציב את המוט על הבמה במצב רצוי.  סיבות לפסילה של הניסיון:   * אי ציות לפקודות השופטים * תנועה כפולה של מוט * אי ישור גב ו/או אי נעלת ברכיים בסיום התרגיל * תמיכה של ירכיים בניסיון להרים את המוט * הזזת כפות רגליים תוך כדי ביצוע התרגיל * הורדה לא מבוקרת של המוט על הבמה   1. **soft-equipped bench press**      * 1. **לחיצה עממית ולחיצה רוסית** * בלחיצה עממית ספורטאי מרים משקל זהה למשקל הגוף מעוגל כלפי מעלה ב- 2.5ק"ג. * בתחרות של נשים משקל הוא מחצית ממשקל הגוף המעוגל כלפי מעלה ב- 2.5ק"ג. * בלחיצה רוסית ישנם מקצים של משקלים קבועים: 125 ,100 ,75 ,55ו- 150ק"ג. על הספורטאי לבחור מקצה רצוי. בתחרות של נשים המקצים הם של: 55 ,35ו- 75ק"ג. * קיום התחרות במקצה כזה או אחר נתון להחלטת המארגנים ומתפרסם בהתאם. בנוסף לקטגוריות המשקל המארגנים רשאים לקיים תחרות במקצים של גילאים המותרים באיגוד. * לספורטאי ניסיון אחד בלבד. אחיזה הפוכה אינו מותרת באיגוד זה. יתר הכללים זהים לבנץ פרס הרגיל שפורטו לעיל. * מטרת הספורטאי לבצע מספר מרבי של לחיצות מוצלחות. אחרי כל חזרה מוצלחת על השופט להשמיע בקול מספר החזרות שהצטבר עד כה. במידה והשופט חוזר על מספר חזרות הקודם, אזי החזרה אינה מוצלחת. הסיבות לפסילת החזרה זהות לפסילת הניסיון בבנץ פרס הרגיל ופורטו לעיל. * הזוכה בלחיצה עממית בכל מקצה מחושב לפי מספר החזרות המרבי. הזוכה באבסולוט לפי נוסחת ה- INPFמשקל של המשקולת מוכפל במספר החזרות ובמקדם מטבלת רפניצין (מקדם משקל הגוף של הספורטאי(. * הזוכה בלחיצה רוסית בכל מקצה מחושב לפי הניקוד המרבי באופן הבא: משקל המשקולת מוכפל במספר החזרות ומחולק במשקל הגוף של הספורטאי   1. **דדליפט עממי ודדליפט רוסי** * בדדליפט עממי ספורטאי מרים משקל זהה למשקל הגוף המוכפל במקדם של 1.5 ומעוגל כלפי מעלה ב- 2.5ק"ג. בתחרות של נשים משקל הזהה למשקל הגוף המעוגל כלפי מעלה ב- 2.5ק"ג. * בדדליפט רוסי ישנם מקצים של משקלים קבועים: 200 ,150 ,100ו- 250ק"ג. על הספורטאי לבחור מקצה רצוי. בתחרות של נשים המקצים הם של: 75 ,55ו- 100ק"ג. * קיום התחרות במקצה כזה או אחר נתון להחלטת המארגנים ומתפרסם בהתאם. בנוסף לקטגוריות המשקל המארגנים רשאים לקיים תחרות במקצים של גילאים המותרים באיגוד. * לספורטאי ניסיון אחד בלבד. התרגיל מתחיל מפקודת ה- STARTהניתנת אחרי שהספורטאי נכנס לתנוחה של תחילת התרגיל. מותר שימוש ברצועות לאחיזה, תנועה כפולה והקפצה של המשקלות על הבמה בהורדת המשקולת. כמו כן, מותרת תנועה לא מסונכרנת (כאשר צד אחד עולה מהר יותר מצד השני). יתר הכללים זהים לדדליפט הרגיל שפורטו לעיל. * מטרת הספורטאי לבצע מספר מרבי של חזרות מוצלחות. אחרי כל חזרה מוצלחת השופט חוזר בקול על מספר החזרות. במידה והשופט חוזר על מספר חזרות הקודם, אזי החזרה אינה מוצלחת. הסיבות לפסילת החזרה זהות לפסילה הניסיון בדדליפט הרגיל (מלבד הסייגים אשר פורטו לעיל). * עצירה אחרי הורדת המשקולת על הבמה אינה עולה על 2 שניות, כמו כן עצירה בחלק העליון של התנועה, אחרי הנעילה אינה עולה על 5שניות. אין לפתוח אחיזה במשך כל התרגיל * הזוכה בדדליפט רוסי בכל מקצה מחושב לפי הניקוד המרבי באופן הבא: משקל המשקולת מוכפל במספר החזרות ומחולק במשקל הגוף של הספורטאי. * הזוכה בדדליפט עממי בכל מקצה מחושב לפי מספר החזרות המרבי. הזוכה באבסולוט לפי נוסחת הINPF: משקל של המשקולת מוכפל במספר החזרות ובמקדם מטבלת רפניצין (מקדם משקל הגוף שלהספורטאי).  1. **שקילה ורישום**   שקילה מוקדמת מתקיים יום לפני התחרות. שקילה נוספת ביום התחרות שעתיים לפני תחילת התחרות ומסתיימת שעה לפני פתיחת התחרות. שקילה נוספת תינתן אך ורק לספרטאים אשר משקלם בשקילה מוקדמת חרג מהקטגוריה הרצויה.  על מארגני התחרות להודיע מראש על מיקום ושעת השקילה.  על כל ספורטאי להשקל לפני התחרות. רישום הגיל של הספרטאי בהצגת תעודה רשמית בלבד.  ברישום לתחרות יש למסור שם מלא, תאריך לידה, כתובת ואמצעי התקשרות קטגורית גיל ומשקל, קבוצה (עם או בלי הציוד), משקל מדויק, משקל הרצוי בניסיונות הראשוניים בכל התרגילים, גובה של המתקן. במידה וישנן מגבלות רפאויות או אחרות, יש להודיע על כך.  שקילה בבגד תחתון, אצל הגברים בתחתונים בלבד, נשים בתחתון וחזייה. מותר לבקש שהשקילה תעשה על ידי בני אותו המין כמו של הספורטאי/ת, כלומר גבר יכול לבקש שרק גבר יישקול אותו, ואישה יכולה לבקש שרק אישה תשקול אותה. בכל מקרה השקילה נעשית על ידי הממונים מטעם מארגני התחרות.   1. **סדר התחרות**   סדר הכניסות מתחיל מהמשקל הקטן ביותר שהוזמן במקצה זה. אחרי הכרזת השופט "המשקל מוכן" אין לשנות משקל. כניסות הבאות באותו המקצה בסדר העולה של המשקלים. במידה ומספר הספרטאים נגשים לאותו המשקל אז סדר הכניסות נקבע לפי משקל הגוף מהנמוך לגבוה. ניתן לשנות משקל אשר הספרטאי הזמין לא יותר מאוחר מ-5 דקות לפני תחילת המקצה.  לכל ספורטאי 3 ניסיונות, ניסיון הרביעי ניתן אך ורק לקביעת השיאים. ספורטאי יכול לוותר על כל ניסיון. ספורטאי זכאי לניסיון נוסף במידה בנכשל בגלל טעות של השופטים. אם בין הנסיון הנכשל ובין הניסיון הנוסף עברו פחות מ-4 דקות, אז נותנים לו זמן למנוחה.  **בלחיצה רוסית/עממית ודדליפט רוסי/עממי לספרטאי ניסיון אחד בלבד.**  הנסיונות נעשים במשקלים עולים לפחות ב2.5 קילו. במידה וניסיון הקודם נכשל, מותר לחזור על אותו המשקל.  בניסיון לשיא, משקל עולה לפחות ב0.5 קילו על השיא הנוכחי. אם השיא נקבע באחד משלושת הניסיונות שניתנים לספורטאי באופן שוטף, נרשמת לספרטאי תוצאה המעוגלת כלפי מטה ב2.5 קילו.  **7. חריגות**  טעות בהצבת משקל המשקולת:   * במידה ומשקל המשקולת פחות מזה שהספורטאי הזמין, והניסיון היה מוצלח, הספורטאי יכול לקבל את התוצאה, אחרת מגיע לו ניסיון נוסף בסבב הנוכחי. * במידה ומשקל המשקולת גדול מזה שהספורטאי הזמין, והניסיון היה מוצלח, אז מקבלים אותו כמו שהוא, אחרת מגיע לו ניסיון נוסף למשקל שהוא הזמין בסבב הנוכחי. * במידה והייתה טעות בהעמסת המשקולת (המשקל אינו סימטרי), או הייתה תקלה כל שהיא שגרמה לשינוי, או פגם בציוד והניסיון לא היה מוצלח כתוצאה מכך, הספורטאי זכאי לניסיון נוסף בסבב הנוכחי. * אם הכרוז טעה והכריז על המשקל שהוא יותר ממה שהספורטאי הזמין, אז יש לתקן זאת ולהעמיס את משקל המבוקש. * לספורטאים אסור ללבוש ציוד ולחבוש רצועות על הבמה או בכניסה אליה, כל ההכנות יש לבצע לפני עליה לבמה. * שלוש ניסיונות כושלים באותו התרגיל בקרב שלוש מהווים פסילה אוטומטית מהתחרות. במידה והספורטאי קבע שיא באחת מהתרגילים לפני הפסילה, אז השיא כן מתקבל אך הספורטאי אינו ממשיך בתחרות. * בסיום התרגיל יש לעזוב את הבמה בלא יותר מ-30 שניות. אי הקפדה על כלל זה גורמת להזהרה ופסילת הניסיון. * התנהגות לא הולמת, פוגענית, גורמת לפסילה מידית של הספורטאי מהתחרות והרחקה מתחרויות של האיגוד לפרק זמן אשר נשיא האיגוד קובע.  1. **צוות השופטים ואחריות השוטים**   צוות השופטים כולל שלושה שופטים: שופט ראשי ושני שופטי צד. כל השופטים בעלי אותן הזכויות. החלטת השופטים לא ניתנה לשינוי וערעור.  במקצים של לחיצה רוסית/עממית ודדליפט רוסי/עממי על הבמה נחכים רק שופט הראשי ושופט צד אחד.  שופט הראשי אחראי על מתן פקודות לביצוע התרגילים וקביעת משקל המשקולת.  השופטים ממוקמים על הבמה בנקודות המאפשרות תצפית מיטבית, בסקוואט ודדליפט השופטים אמורים להיות בשדה ריאה של הספורטאי. על מנת לשפר תצפית, השופטים יכולים לזוז ממקומם או לקום מהמקום. ידיים של העוזרים לא יכולים לחסום שדה ריאה של השופטים. כל שופט אחראי על אזור הבמה שלו. במידה באחד מהעוזרים תוך ביצוע התרגיל חוסם לשופט שדה ריאה, אז על השופט לקבל החלטה לטובת ספורטאי ולתת הזהרה לעוזר.  באחריות השופטים לבדוק את הבמה לפני התחרות, כמו כן גם לבדוק תקינות הציוד.  במידה ובביצוע התרגיל הייתה טעות מצד הספורטאי, על השופט להצביע על כך אך ורק בסיום התרגיל, על מנת לא להשפיע על החלטתם של השופטים האחרים.  לספורטאי מותר לפנות לשופת שפסל לו ניסיון על מנת לקבל תשובה על כך מיד עם סיום הניסיון.  תשובתו של השופט אמורה להיות עניינית, קצרה ומקצועית. בכל זאת בירור זה אינו משנה החלטת שופטים.  שום גורם אינו יכול להשפיע על החלטות השופטים, הם מונחים תקנות האיגוד בלבד והחלטותיהם מקצועיות בלבד.  לשופטים ניתן להתייעץ, אך התייעצות אמורה להיות קצרה על מנת לא להאריך תחרות.  על השופטים להופיע בליבוש הולם, מכנס כהה וחולצה לבנה.   1. **קביעת שיאים**   שיאי ישראל ניתן לקבוע בתחרויות עם שופטים רשמיים מטעם האיגוד INPF אשר מופיעים בניסיון לשיא, נוסף לכך בתקנון של התחרות אמורה להופיע הודעה רשמית של האיגוד אשר מותירה קביעת שיאים בתחרות זו.  **9. ביטוח**  איגוד INPF אינו מבטח ספורטאים, שופטים, עוזרים והקהל בתחרותית מטעם האיגוד. כמו כן איגוד INPF אינו אחראי על פציעות, נזקים ומקרי מוות בתחרויות מטעם האיגוד. **אחריות זאת על מארגני תחרות בלבד**  **10. קביעת מנצח אבסולוטי**  על מנת לקבוע ספורטאי מצטיין בכל מקצה, בתחרויות מטעם האיגוד INPF משתמשים בנוסחת  GLOSSBRENNER.  בלחיצה רוסית/עממית ודדליפט רוסי/עממי משתמשים במקדם של האיגוד INPF. |