**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 להפשר 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 עשוייה מעץ קשיח ומכוסה בשטיח. מותרת במה עשוייה מגומי קשיח בעובי לפחןת 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 בצורבה סיממטרית. בתחרויות בינלאומיות מותר שימוש במוטות מיוחדים לסקוואט ודדליפט. מוט לסוקוואט 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"ר 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 וחחציב, 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. **הצתקן לבנץ' פרס:**   על המתקן לסקוואט להית חזק וחחציב, עם כוונון גובה. המתקן אמור לאפשר נגישות נוחה לספורטאי והעוזרים בביצוע התרגיל. מידות המתקן:  אורך המיטה לפחות מ-122 ס"מ. על המיטה ליהות 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 לשיתמוש בהם בסקוואט ודדליפם * אין להשתמש ברצעות לכך היד   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 באוך עד 100 ס"מ ורוחב עד 8 ס"מ * גרביים ללא מגבלה עם אוך מרבי עד הברך או מתחת לשרוולי ברך. בדדליט הגרב אמורה לכסות את הרגל עד הברך או עד קצה התחתןת 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 בסולייה   **שימוש בציוד אשר אינו נכלל ברשימה זו או לא תקני אסור בהחלט ויכול לגרום לפסילת הספורטאי**   1. **תרגילים ואופן ביצוען**    1. **סקוואט**   אחרי הוצעת המשקולת מהמתקן על ספורטאי לעמוד בעמיגת הפתיחה כאשר המקשולת 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 ומללווה 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 פקודהת ה-"RACK" מהשופט הראשי. על הספורטאי להחזיר את המשקולת למתקן או לבצעה ניסיון ברור בלהחזירה (לפחות צעד אחד בכיוון המתקן), אחרי זה מותר לא 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 הספוקטאי מפיל משקולת טרם קבלת פקרודת ה-"RACK", הניסיון נכשל. במידה וזה קורה בפעם נוספת באותה התחרות, הסבפוקטאי נפסל מהתחרות.  תרגיל הסקוואט מתבצע עפ הפנים לכיוון השופטים. בזמן ביצוע התרגיל על הבמה מלבד צוות השופטים יכולים להיות עד שישה עוזרים. בכל זאת תרגיל הסקוואט מחייב נוכחית על הבמה של שני עוזרים לפחות.  סיבות לפסילה של הניסיון:   * אי ציות לפקודות השופטים * תנועה כפוחה בניסיון לקום בבביצוע התרגיל * אי אישון ואי נעלה של הברכיים בסיום התרגיל * הורדה למטה לא מספיק עמוקה * נגיעהת משקולת על ידי העוזרים 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 השופת הראשי. הספורטאי שוכב על הגב, כאשר הכתפיים והאגן צמודים לספה ההרגליים על הבמה. ניתן להיעזר בהגבהה (בגוגל מרבי לא יותר מ-45 על 44 ס"מ) מתחת לכפות הרגליים. בעת ביצוע התרגיל על הבמה מלבד צוות השופטים יכולים להיות עד שישה עוזרים( בכל זאת, נוכחית על הבמה של שני עוזרים לפחות). ספרטאי מוציאה משקולת על הידיים ישרות בעצמו או בעזרת עוזר במה (ניתן להיעזר בעוזר אישי מטעם הספורטאי). מרחק מרבי בין הידיים (נמדד בין האצבעות המצביעות של כפות ידיים) הוא 81 ס"מ. מותרת אחיזה הפוחה (אז המרחק נמדד בין הזרתים). אחרי הוצאת המשקולת ספורטאי מוריד אותה על החזה (בכל נקודב 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 מלע, אך לא יותר מ-12 ס"מ בין הידיים. מותרת עצירה תך כדי התנועה אך ללא ירידת המשקולת מטה.. מותר להזיז ולהרים ראשף להזיז רגליים מבלי לנתק אותן מהבמה, אך תזורת הרגליים לא עלה על רוחב כף הרגל.  בסיום ההרמה עם נעילת המרפקיםף מגיעה הפקודה RACK מהשופט. על הספורטאי להחזיר משקולת אל המתקן. במידה ולספורטאי ישנה בעיה בלאשר עד הסוף זרועה ולנעול מרפק, יש להודיע על כך לצבת השופטים טרם ביצוע התרגיל עם עחית הספורטאי על הבמה.  סיבות לפסילה של הניסיון:   * אי ציות לפקודות השופטים * תנועה כפולה בניסיון לישר ידיים אחרי פקודת PRESS * אי אישור ואי נעלה של המרפקים בסיום התרגיל * הקפצת משקול על החזה * נגיעהת משקולת על ידי העוזרים בין הפקודות PRESS וה-RACK * מגע בין הרגליים והמתקן בביצוע התרגיל   **4.3** **דדליפט**  בביצוע התרגיל המשקולת נמצאת לפני הספורטאי על הבמה, על הספורטאי לאחוז בה באופן חופשי ולהרים אותה כך שהיא תשאר אופקית למשך כל התנועה עד לאישור מלא של הגב ונעילת הברכיים. מותרת עצירה ללא הורדה מטה. הספוראטי נאמר בקידמת הבמה עם הפנים לשופט הראשי ולהמתין להרצת היד של השופט והמוכנות שלו. רק אז הספורטאי רשאי להתחיל בתרגיל. בסיום עם אישור מלא של הגב ונעילת הברכיים מגיעה פקודה DOWN מהשופט הראשי אשר מלווה בתנועת היד מטה, עם פקודה זו הספורטאי מוריד משקולת על הבמה באופן מבוקר ואחיזה של שתי הידיים. כל ניסיון להרים משקולת נחשב לכניסה. ניתן להעזר בשני עוזרים לפני תחילת הניסיון בלהציב משקולת על הבמה במצב רצוי.  סיבות לפסילה של הניסיון:   * אי ציות לפקודות השופטים * תנועה כפולה בניסיון לישר גב תוך תנועה מלע * אי אישור גב או/ואי נעלת ברכיים בסיום התרגיל * תמיכה של ירכיים בניסיון להרים משקולת * הזזת כפות רגליים תוך ביצוע התרגיל * הורדה לא מבוקרת של המשקולת   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 ניסיות אחת בלבד. אחיזה הפוכה אינו מותרת באיגוד זה. יתר הכללים זהים לבנץ פרס הגריל הפורטו לעיל. * מטרת הספורטאי לבצע מספר מרבי של לחיצות מוצלחות. אחרי כל לזרה מוצלחת בשופט 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 1.5ומעוגל 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 ניסיות אחת בלבד. התרגיל מתחיל מפקודת ה- STARTהניתנן אחרי שהספורטאי נכנס לתנוחה של תחילת התרגיל. מותר שימוש ברצועות לאחיזה, תנועה כפולה והקפצה של המשקלות על הבמה בהורדת המשקולת. כמו כן, מותרת תנועה הלא מסונכרנת (כאשר צד אחד עולה מהר יותר מצד השני.) יתר הכללים זהים לדדליפט הגריל הפורטו לעיל. * מטרת הספורטאי לבצע מספר מרבי של לחיצות מוצלחות. אחרי כל חזרה מוצלחת בשופט 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. 0אין 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 לני תחילת התחרות ומסתיים 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 התחרוץ רישום הגל 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 של המשקולת 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 המזערי אשר נקבע למקצה זה. אחרי אחרזת השופם "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 וגבוה. ניתן לשנות משקל אשר הספרטאי הזמין לא יותר מאוחר מ-5 דקות לפני תחילת המקצה.  לעל ספרטאי 3 ניסיונות, ניסיון הרביעי ניתן אך ורק לקביעת השיאים. ספרטאי יכול לווטר על כל ניסיון. ספרטאי זכאי לניסיון נוסף ומידה בנכשל בגלל טעות של השופטים, אם בין הנסעיון הנכשל ובין הניסיון הנובף עברו פחות מ-4 דקות, אז נותנים לו זמן למנוחה.  **בלחיצה רוסית/עממית ודדליפט רוסי/עממי לספרטאי ניסיון אחד בלבד.**  הנסיונות נעשים במשקילים עולים לפחות ב2.5 קילוץ במידה וניסיון הקודם נכשל, מותר לחזור על אותו המשקל.  בניסיון לשיא, משקל עולה לפחות ב0.5 קילו לאות השיא הנוכחי. אם השיא נקבע באחד משלושת הניסיונות שניתנים לספרטאי באופן שותף, נרשמת לספרטאי תוצאה המעוגלת כלפי מטה ב2.5 קילו.  **7. חריגות**   * טעות בהצבת משקל המשקולת: * במידה ומקשל המשקול פחות מזה שהספרטאי הזמין, והניסיון היה מוצלח, הספורטאי יכול לקבל את התוצאה, אחרת מגיע לו ניסיון נוסף בסבב הנוחכי. * במידה ומקשל המשקול גדול מזה שהספרטאי הזמין, והניסיון היה מוצלח, אז מקבלים אותו כמו שהוא, אחרת מגיע לו ניסיון נוסף למשקל שהוא הזמין בסבב הנוחכי. * 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 הנוחכי. * אם הכרוז טעה והכריז על המשקל שהוא יותר ממה שהבפרטאי הזמין, אז יש לתקן זאת ולהעמיס את משקל המבוקש. * לספרטאים אסור ללבוש ציוד ולחבוש רצועות על הבמה ובקרבתה. דבר אשר יכול לגרום לפסילה מתחרות * שלוש ניסיונות כושלים באותו התרגיל בקרב שלוש מהווים פסילה אוטומטית מהתחרות. במידה והספרטאי 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 לספילה 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 אחרי 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 הספורטאי 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 לא 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 השופטים.  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. |