

ČESKÝ SVAZ SILOVÉHO TROJBOJE

Zátokova 100/2, 160 17 Praha 6

e-mail: cpf@powerlifting.cz

<http://powerlifting.cstv.cz>

P R A V I D L A

SILOVÉHO TROJBOJE



PLATNOST OD 1. 1. 2013



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

O B S A H

VŠEOBECNÁ PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE	2
• věkové kategorie	2
• hmotnostní kategorie	3
TECHNICKÉ VYBAVENÍ A JEHO ROZMĚRY	6
• váhy	6
• závodíště	6
• činky a kotouče	6
• uzávěry	7
• stojany na dřepy	7
• lavička	7
• časomíra	8
• světelná signalizace	8
• karty chyb v jednotlivých disciplínách	8
• výsledková tabule	10
OSOBNÍ VYBAVENÍ	11
• dres	11
• tričko	12
• dres na benčpres (speciální podpůrné triko)	12
• spodky	12
• ponožky	13
• opasek	13
• obuv	14
• bandáže	14
• kontrola osobního vybavení	15
• loga sponzorů	15
• všeobecná ustanovení	15
DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJE A JEJICH PROVEDENÍ	17
• dřep	17
• benčpres	18
• mrtvý tah	19
VÁŽENÍ	21
PRŮBĚH SOUTĚŽE	23
• kruhový systém	23
• sbor organizačních činovníků soutěže	25
ROZHODČÍ	30
JURY A TECHNICKÁ KOMISE	35
• jury	35
• Technická komise IPF	35
SVĚTOVÉ REKORDY	37
WILKSOVY KOEFICIENTY	39



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

VŠEOBECNÁ PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

V těchto pravidlech se pod pojmem „soutěžící“ rozumí jak muži, tak ženy.

1. (a) Mezinárodní federace silového trojboje (International Powerlifting Federation, dále jen IPF) rozlišuje tři disciplíny, které je třeba absolvovat ve stejném pořadí na všech soutěžích uspořádaných dle pravidel IPF:

A. Dřep B. Benčpres C. Mrtvý tah

Každý soutěžící má v jednotlivých disciplínách tři pokusy. Nejlepší platný pokus soutěžícího v každé disciplíně se započítá do celkového výsledku soutěže - trojboje. Vítězem kategorie je soutěžící, který dosáhne nejvyššího výsledku v trojboji.

(b) Soutěže se účastní soutěžící v kategoriích definovaných dle pohlaví, tělesné hmotnosti a věku. Otevřených soutěží žen a mužů se mohou zúčastnit soutěžící bez rozdílu věku starší 14 let. V případě, že je otevřená soutěž kombinovaná např. se soutěží dorostenců nebo juniorů, má dorostenec právo vybrat si, zda bude startovat v kategorii dorostenců, juniorů nebo seniorů, a junior, zda bude startovat v kategorii juniorů nebo seniorů, přičemž ocenění budou jen v té kategorii, ve které závodili.

(c) Pravidla se týkají všech úrovní soutěží.

(d) Dosáhnou-li dva nebo více soutěžících stejného celkového výkonu v trojboji, získává lehčí soutěžící lepší umístění než těžší.

(e) Dosáhnou-li dva nebo více závodníků se stejnou tělesnou hmotností stejného výkonu, vítězí závodník, který výkonu dosáhl dříve. Stejně pravidlo platí pro pořadí v jednotlivých disciplínách a v případě překonávání rekordů

2. IPF a EPF prostřednictvím svých členských federací organizují a řídí následující mistrovské soutěže:

(a) Mistrovství světa mužů a žen

Mistrovství světa dorostenců a juniorů

Mistrovství světa masters mužů a žen

Mistrovství světa mužů, žen, dorostenců a juniorů v benčpresu

Mistrovství světa masters mužů a žen v benčpresu

Mistrovství světa mužů a žen bez vybavení

Mistrovství světa dorostenců a juniorů bez vybavení

(b) Mistrovství Evropy mužů a žen

Mistrovství Evropy dorostenců a juniorů

Mistrovství Evropy masters mužů a žen

Mistrovství Evropy mužů a žen v benčpresu

Mistrovství Evropy masters mužů a žen v benčpresu

(c) Český svaz silového trojboje pořádá mistrovské a pohárové soutěže dle Soutěžního řádu ČSST.

3. IPF, EPF a národní federace schvalují a registrují světové, evropské a národní rekordy v jednotlivých disciplínách a v trojboji v následujících kategoriích:

Věkové kategorie

Muži - senioři: ode dne, kdy dosáhne 14 let a dále bez omezení

dorostenci: ode dne, kdy dosáhne 14 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 18 let

junioři: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 19 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 23 let



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- masters 1: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 40 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 49 let
- masters 2: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 50 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 59 let
- masters 3: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 60 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 69 let
- masters 4: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 70 let, a dále bez omezení

- Ženy - seniorky: ode dne, kdy dosáhne 14 let, a dále bez omezení
dorostenky: ode dne, kdy dosáhne 14 let, do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 18 let
juniorčky: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 19 let, do konce kalendářního roku, kdy dosáhne 23 let
- masters 1: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 40 let, do konce roku, ve kterém dosáhne 49 let
 - masters 2: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 50 let, do konce roku, ve kterém dosáhne 59 let
 - masters 3: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 60 let, **do konce kalendářního roku, ve kterém dosáhne 69 let**
 - masters 4: od 1. ledna kalendářního roku, ve kterém dosáhne 70 let, a dále bez omezení

Umístění ve všech věkových kategoriích bude určeno v souladu s Pravidly silového trojboje podle dosažených výkonů. Rovněž muži v kategorii masters 4 a ženy v kategoriích masters 3 a 4 obdrží medaile za 1., 2. a 3. místo v každé hmotnostní kategorii. V těchto kategoriích však nebude zvlášť vyhodnocena soutěž družstev.

Každá národní federace může, pro vlastní národní soutěže, přizpůsobit věkové kategorie a jejich další dělení.

4. Hmotnostní kategorie

Dorostenci a junioři – kategorie – 53,0 kg do 53,00 kg
Ostatní kategorie stejné jako u mužů

Muži - kategorie	– 59,0 kg	do 59,00 kg	
kategorie	– 66,0 kg	od 59,01 kg	do 66,00 kg
kategorie	– 74,0 kg	od 66,01 kg	do 74,00 kg
kategorie	– 83,0 kg	od 74,01 kg	do 83,00 kg
kategorie	– 93,0 kg	od 83,01 kg	do 93,00 kg
kategorie	– 105,0 kg	od 93,01 kg	do 105,00 kg
kategorie	– 120,0 kg	od 105,01 kg	do 120,00 kg
kategorie	nad 120,0 kg	od 120,01 kg	

Dorostenky a juniorky – kategorie – 43,0 kg do 43,00 kg
Ostatní kategorie stejné jako u žen

Ženy - kategorie	– 47,0 kg	do 47,00 kg	
kategorie	– 52,0 kg	od 47,01 kg	do 52,00 kg
kategorie	– 57,0 kg	od 52,01 kg	do 57,00 kg
kategorie	– 63,0 kg	od 57,01 kg	do 63,00 kg
kategorie	– 72,0 kg	od 63,01 kg	do 72,00 kg
kategorie	– 84,0 kg	od 72,01 kg	do 84,00 kg
kategorie	nad 84,0 kg	od 84,01 kg	

5. Každé národní družstvo může být zastoupeno maximálně osmi soutěžícími rozdělenými do osmi hmotnostních kategorií u mužů a sedmi soutěžícími v sedmi hmotnostních kategoriích u žen; u



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

dorostenců a juniorů devíti a u dorostenek a juniorek osmi soutěžícími. V jedné hmotnostní kategorii nesmí být více než dva soutěžící téže národnosti. Na soutěže masters mohou být nominováni další tři muži kategorie masters 4 a další tři ženy kategorie masters 3, kteří budou ve své věkové kategorii soutěžit o medailová umístění dle Wilksova koeficientu.

6. Každé národní družstvo může mít maximálně pět náhradníků. Aby se mohli účastnit soutěže, je nutné je zahrnout do předběžné nominace 60 dní před soutěží a uvést jejich hmotnostní kategorii a nejlepší výkon dosažený na národní nebo mezinárodní soutěži během posledních 12 měsíců.
7. Každé národní družstvo musí předložit ve stanovené lhůtě soupisku týmu obsahující jména všech soutěžících včetně náhradníků, hmotnostní kategorie a nejlepší výkony v trojboji jimi dosažené na národní nebo mezinárodní soutěži během uplynulých 12 měsíců. Současně musí být uveden datum a název soutěže, na které bylo nejlepšího výkonu v trojboji dosaženo. Tyto údaje musí být zaslány sekretáři soutěží IPF/EPF a řediteli soutěže nejpozději 60 dnů před zahájením soutěže v rámci předběžné nominace. Konečná nominace musí být zaslána nejpozději 21 dnů před zahájením soutěže a může být tvořena pouze závodníky uvedenými v předběžné nominaci. Hmotnostní kategorie uvedená v konečné nominaci je závazná a nelze ji už dále měnit (toto ustanovení se netýká národních soutěží). Závodníci nominovaní bez výkonů na výše uvedených soutěžích budou zařazeni do první skupiny v případě, že se jejich hmotnostní kategorie bude na skupiny dělit. Nominován nesmí být závodník, který je v momentě uzávěrky předběžných nominací v trestu zákazu činnosti. Nesplnění těchto požadavků může mít za následek diskvalifikaci týmu, který se pochybení dopustil.
8. Bodové hodnocení na všech světových, kontinentálních a dalších mezinárodních soutěžích je následující: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 body pro nejlepších devět umístění v každé hmotnostní kategorii. Všichni soutěžící na desátém a dalším místě, kteří dosáhli platného výkonu v trojboji, získávají 1 bod. Bodové hodnocení družstev na národních soutěžích je upřesněno Soutěžním řádem každé federace.
9. Do soutěže družstev se na všech mezinárodních soutěžích započítávají pouze bodová hodnocení pěti nejlépe umístěných soutěžících každého národního družstva. V případě rovnosti bodového hodnocení bude o konečném umístění národních družstev rozhodnuto dle ustanovení v bodě 11.
10. Každá národní federace, která je členem IPF déle než tři roky, musí mít nejméně jednoho mezinárodního rozhodčího mezi funkcionáři svého družstva na mistrovstvích světa či Evropy. Není-li přítomen rozhodčí z některé národní federace nebo odmítne-li přítomný rozhodčí rozhodovat, je-li k tomu vyzván, započítají se jeho národnímu družstvu do soutěže družstev pouze čtyři nejlépe umístění soutěžících.
11. Cenami v soutěži družstev jsou poháry a diplomy pro družstva na prvních třech místech. V případě rovnosti bodů v celkové klasifikaci týmů nebo národů bude první družstvo, které získá největší počet prvních míst. V případě rovnosti bodového hodnocení u dvou družstev, která dosáhnou stejného počtu prvních míst bude hodnoceno jako první to, které dosáhlo většího počtu druhých míst, atd. až po vyčerpání umístění pěti klasifikovaných soutěžících. Pokud dosáhnou týmy nebo národní družstva rovnosti bodů v celkové klasifikaci a zároveň stejného počtu jednotlivých umístění, bude jejich konečné pořadí stanoveno podle Wilksových koeficientů.
12. Na všech soutěžích IPF je vyhlášen nejlepší závodník a závodnice podle Wilksových koeficientů. Oceňování jsou i závodníci v pořadí na druhém a třetím místě.
13. Na mezinárodních soutěžích jsou udělovány medaile za první, druhé a třetí místo v každé kategorii podle výkonu v trojboji. Navíc jsou udělovány medaile nebo podobná ocenění pro první tři závodníky ve dřepu, benčpresu a mrtvém tahu v každé kategorii.
Pokud závodník nemá platný pokus ve dřepu a/nebo v benčpresu, může pokračovat v soutěži a usilovat o umístění v kterékoli z disciplín, kde dosáhne platného pokusu. Aby mohl závodník o toto umístění usilovat, musí v každé disciplíně prokázat zjevnou snahu o úspěšné zvládnutí pokusu s hmotností, která odpovídá jeho standardní výkonnosti.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Všichni závodníci dané kategorie se k vyhlášení výsledků na mezinárodních soutěžích dostaví zásadně v reprezentační teplákové soupravě, v tričku a ve sportovní obuvi. Na dodržení pravidel oblékání bude dohlížet technický kontrolor. Pokud se závodník proti těmto pravidlům proviní, neobdrží medaile, které by mu jinak dle dosaženého výkonu náležely. Umístění závodníka v soutěži není tímto pravidlem dotčeno.

14. Je zakázáno bít závodníka před diváky a médii.

TECHNICKÉ VYBAVENÍ A JEHO ROZMĚRY**1. Váhy**

Na mezinárodních soutěžích smí být používány pouze digitální elektronické váhy, které váží s přesností na dvě desetinná místa a jejichž váživost dosahuje minimálně 180 kg. Kalibrační list použité váhy nesmí být starší jednoho roku.

2. Závodíště

Všechny disciplíny probíhají na závodíšti o rozměrech minimálně 2,5 x 2,5 m a maximálně 4,0 x 4,0 m. Nesmí být vyšší než 10 cm nad úroveň okolní podlahy.

Povrch závodíště musí být rovný, pevný, nepružící a opatřený neklouzavým kobercem. Nejsou povoleny volné pryžové matrace nebo podobné povrchové materiály.

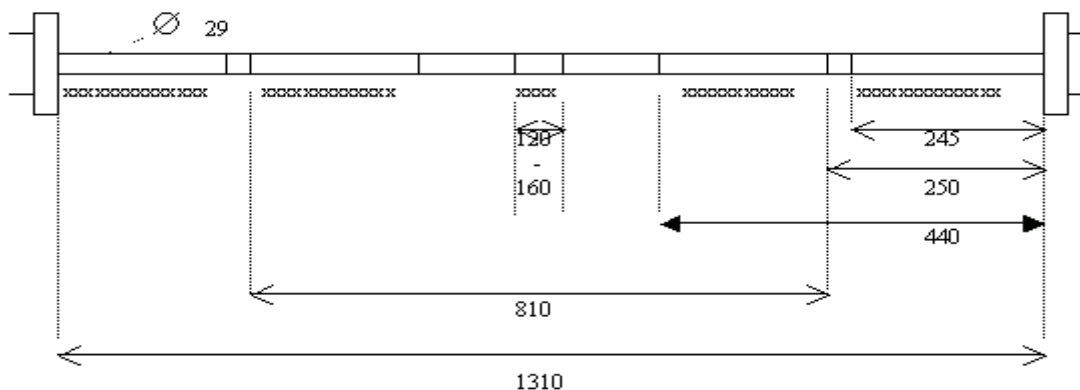
3. Činky a kotouče

Na veškerých soutěžích silového trojboje pořádaných v rámci pravidel IPF se smí používat jen kotoučové nakládací činky. Použití kotoučů, které neodpovídají běžným specifikacím, učiní soutěž i veškeré dosažené rekordy neplatnými. Během celé soutěže a pro všechny disciplíny se smí používat jen takové činky a kotouče, které odpovídají všem specifikacím. Osa činky se během celé soutěže nemění, není-li dle názoru technické komise, jury nebo rozhodčích ohnutá nebo poškozená. Osy činky používané na mistrovstvích světa nebo Evropy nesmí být v úchopové části chromované. Na mistrovství světa a Evropy a k překonávání světových a evropských rekordů se smí používat jen osy a kotouče oficiálně povolené IPF.

(a) Osa musí být rovná, vroubkovaná a musí odpovídat následujícím rozměrům:

1. Celková délka nesmí přesahovat 2,2 m.
2. Vzdálenost mezi vnitřními objímkami náboje osy nesmí přesáhnout 1,32 nebo být kratší než 1,31 m.
3. Průměr osy nesmí být menší než 28 a větší než 29 mm.
4. Hmotnost osy s uzávěry musí být 25 kg.
5. Průměr náboje osy nesmí přesahovat 52 mm a nesmí být menší než 50 mm.
6. Osa musí být označena strojově nebo páskou tak, aby vzdálenost mezi značkami činila 81 cm (viz obrázek).

Na mistrovstvích světa se musí používat výhradně osa s následujícími parametry vroubkování:



Rozměry v milimetrech (vroubkování mezi náboji osy)

(b) Kotouče musí vyhovovat následujícím parametrům:

1. Kotouče používané při soutěžích musí vážit $\pm 0,25\%$ nebo $\pm 10g$ uvedené hodnoty (viz níže). Na mezinárodních soutěžích není povoleno používat kotouče o hmotnosti 50 kg.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Hmotnost na kotouči	Maximum	Minimum
50.0	50.125	49.875
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
0.5	0.51	0.49
0.25	0.26	0.24

- Velikost otvoru ve středu kotouče nesmí být větší než 53 mm a menší než 52 mm.
- K dispozici musí být kotouče následujících hmotností: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg, 25 kg a 50 kg.
- Při pokusu o překonání rekordu lze používat lehčí kotouče, aby mohlo být dosaženo hmotnosti nejméně o 0,5 kg vyšší než je hodnota stávajícího rekordu.
- Tloušťka kotouče vázícího více než 20 kg nesmí být větší než 6 cm. Tloušťka kotouče vázícího 15 kg a méně nesmí být větší než 3 cm.
- Kotouče musí být následujících barev: 10 kg a méně - jakákoliv barva, 15 kg - žlutá, 20 kg - modrá, 25 kg - červená a 50 kg - zelená barva.
- Veškeré kotouče musí mít zřetelné označení hmotnosti a na osu se nasouvají v pořadí od nejtěžších kotoučů co nejbližší středu osy a menších kotoučů v klesajícím pořadí hmotnosti tak, aby byl hmotnostní údaj na každém kotouči čitelný pro rozhodčí.
- První a nejtěžší kotouče nasunutá na osu musí být nasunuta čelní stranou dovnitř, zatímco ostatní kotouče jsou nasunuta čelní stranou ven.
- Průměr největšího kotouče nesmí být větší než 45 cm.
- Gumové nebo pogumované kotouče jsou povoleny za podmínky, že na konci činky za uzávěry je minimálně 10 cm prostoru pro uchopení nakladačem.

4. Uzávěry

- Na soutěži se vždy musí používat uzávěry.
- Každý uzávěr váží 2,5 kg.

5. Stojany na dřepy

- Na mezinárodních soutěžích mohou být používány pouze stojany komerční výroby oficiálně registrované a schválené Technickou komisí IPF.
- Stojany na dřepy musí být nastavitelné po 5 cm od minimální výšky 1,00 m v nejnižší pozici do minimálně 1,70 m v nejvyšší pozici.
- U všech hydraulických stojanů musí být možnost zajištění v požadované výšce pomocí bezpečnostních kolíků.

6. Lavička

- Na soutěžích mohou být používány pouze lavičky se stojany komerční výroby oficiálně registrované a schválené Technickou komisí IPF.

Lavička musí odpovídat následujícím rozměrům:

1. Délka - ne méně než 1,22 m, musí být rovná a pevná.
2. Šířka - ne méně než 29 cm a ne více než 32 cm.
3. Výška - ne méně než 42 cm a ne více než 45 cm měřeno od podlahy po horní rovinu polstrovaného povrchu lavičky bez jejího stlačení. Výška stojanů, které musí být nastavitelné, musí být minimálně 75 cm a maximálně 110 cm měřeno od podlahy ke klidové poloze osy.
4. Minimální vzdálenost mezi vnitřními stranami stojanů musí být 1,10 m.
5. Konec lavice musí přesahovat 22 cm za střed stojanů s tolerancí +5 cm.
6. Součástí lavičky na mezinárodních soutěžích musí být speciální bezpečnostní konstrukce chránící závodníka před případným pádem činky.

7. Časomíra

Na mezinárodních soutěžích musí být použita časomíra, na které lze odpočítávat čas minimálně od dvaceti minut. Časomíra musí být umístěna tak, aby byla dobře viditelná jak pro soutěžící na závodišti a v rozsvičovně, tak pro diváky. Časomíra zobrazující čas zbývající k nahlášení dalšího pokusu by měla být viditelná pro soutěžícího a jeho trenéra.

8. Světelná signalizace

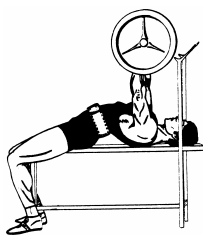
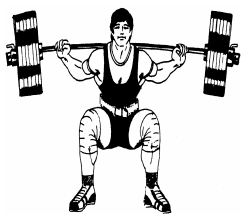
Pro oznámení výroku rozhodčích slouží světelná signalizace. Každý rozhodčí ovládá bílé a červené světlo, která představují "platný pokus" - bílé a "neplatný pokus" - červené.

Světla jsou uspořádána horizontálně, aby odpovídala pozicím všech tří rozhodčích. Musí být spojena takovým způsobem, aby se rozsvítila všechna současně v momentě, kdy jsou spuštěna všemi třemi rozhodčími. Může být použito systému, při němž rozhodčí, který zjistí během pokusu porušení pravidel, stiskne tlačítko. Dojde-li k tomu u dvou rozhodčích, zazní siréna, která závodníkovi oznámí, že má ukončit pokus, který bude označen za neplatný.

Pro případy nouzové situace (např. výpadek sítě) dostane každý rozhodčí malý bílý a červený praporek, kterými oznámí své rozhodnutí na pokyn hlavního rozhodčího „Ted“! („Flags“!).

9. Karty chyb v jednotlivých disciplínách

Po rozsvícení světel ukáže rozhodčí kartu, kterou soutěžícímu oznámí důvod neuznání pokusu.



Dřep	Benčpres	Mrtvý tah
1. červená karta	1. červená karta	1. červená karta
Nedostatečná hloubka dřepu, tzn. přechod horní linie stehna v trup není pod vrcholem kolene.	Nespuštění činky na hrudník nebo na břicho, tzn. činka se nedotkla hrudníku nebo břicha nebo se dotkla opasku.	Neprognutá kolena na konci pokusu. Nedostatečně vzpřímený trup, ramena nestažena vzad.

<p style="text-align: center;">2. modrá karta</p> <p>Nezaujetí vzpřímeného postoje s propnutými koleny při zahájení a dokončení pokusu.</p>	<p style="text-align: center;">2. modrá karta</p> <p>Jakýkoliv pokles činky během zdvihu.</p> <p>Nevytlačení činky do plně propnutých paží při ukončení pokusu.</p>	<p style="text-align: center;">2. modrá karta</p> <p>Jakýkoliv pokles činky před zakončením pokusu. Poklesnutí činky v samotném závěru tahu vlivem stažení ramen vzad není důvodem k neuznání pokusu.</p> <p>Tažení činky po stehnech s viditelnou dopomocí při tahu. Dotýká-li se činka stehem bez zjevné dopomoci pohybu, není to důvodem k neuznání pokusu.</p>
<p style="text-align: center;">3. žlutá karta</p> <p>Úkrok vzad, vpřed nebo jakýkoliv pohyb nohou do strany, přičemž kolébání mezi špičkou a patou je povoleno.</p> <p>Nepočkání na pokyn rozhodčího před začátkem nebo na konci pokusu.</p> <p>Hmit nebo dvojitý pokus o zvednutí z dolní polohy dřepu nebo jakýkoliv pokles při pohybu vzhůru.</p> <p>Takový kontakt nakladačů s činkou nebo se soutěžícím mezi signály hlavního rozhodčího, který usnadnil pokus.</p> <p>Kontakt lokte nebo nadloktí s nohou, jestliže to usnadnilo pokus. Mírný dotek může být prominut.</p> <p>Jakékoliv upuštění nebo odhození činky po ukončení pokusu.</p> <p>Porušení kteréhokoliv dalšího bodu obecných pravidel dřepu.</p>	<p style="text-align: center;">3. žlutá karta</p> <p>Odražení činky nebo její ponoření poté, kdy již došlo k jejímu zastavení na hrudníku nebo na břiše.</p> <p>Nevyčkání signálu rozhodčího při začátku, v průběhu nebo na konci pokusu.</p> <p>Jakákoliv změna zvolené polohy během pokusu, tj. nadzvednutí hlavy, ramen nebo hýždí (více jak polovina plochy hýždí musí zůstat po celou dobu pokusu v kontaktu s lavičkou) nebo boční pohyb rukou na ose činky.</p> <p>Takový kontakt nakladačů s činkou nebo se soutěžícím mezi signály hlavního rozhodčího, který zřejmě usnadnil pokus.</p> <p>Jakýkoliv kontakt chodidel soutěžícího s lavičkou nebo s její konstrukcí.</p> <p>Úmyslný kontakt mezi činkou a stojanem během pokusu, pokud tím došlo k usnadnění pokusu.</p> <p>Porušení kteréhokoliv dalšího bodu obecných pravidel benchpressu.</p>	<p style="text-align: center;">3. žlutá karta</p> <p>Odložení činky před signálem hlavního rozhodčího.</p> <p>Upuštění činky na podlahu bez kontroly oběma rukama.</p> <p>Úkrok vzad, vpřed nebo jakýkoliv pohyb nohou do strany, přičemž kolébání mezi špičkou a patou je povoleno.</p> <p>Porušení kteréhokoliv dalšího bodu obecných pravidel mrtvého tahu.</p>



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Výsledková tabule

Na soutěžích IPF musí být k dispozici výsledková tabule, sloužící k orientaci závodníků, pořadatelů a diváků. Jména soutěžících musí být uvedena v pořadí dle startovních čísel. Uvedeny a podle potřeby aktualizovány musí být i rekordy pro danou kategorii.

<i>Výsledková tabule</i>			DŘEP			BENCH PRESS			Mezi součet	MRTVÝ TAH			CELKEM	
Číslo	Jméno	Hmotnost	1	2	3	1	2	3		1	2	3	Trojboj	Umístění
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

OSOBNÍ VYBAVENÍ

1. Dres

Dle pravidel silového trojboje existují dva druhy dresů:

Superdres (podpurný dres)

Mohou být použity pouze značky oficiálně zaregistrované a schválené technickou komisí IPF.

Nepodpurný dres

Obyčejné trikoty z nepodpurného materiálu odpovídající bodům (c), (d) a (e) nepodléhají schválení technické komise IPF.

Dres musí být používán při všech disciplínách silového trojboje. Musí být jednodílný, vyrobený z jedné vrstvy pružného materiálu bez jakýchkoliv záplat, výztuží nebo vycpávek a bez dělení na části pomocí švů, které nejsou nutné při výrobě dresu. Jakékoliv švy, ať už falešné nebo pravé, které jsou podle názoru technické komise, jury nebo rozhodčích zapracovány do dresu jako výztuž nebo vycpávka, diskvalifikují dres pro použití v soutěži. Ramínka dresu musí být na ramenou během všech disciplín soutěže. Dres musí také splňovat následující požadavky:

- (a) Může mít jakoukoliv barvu nebo barvy.
- (b) Může být ozdoben emblémem, znakem, logem anebo nápisem používaným soutěžícím státem, národní federací nebo sponzorem. Nejsou povoleny nápisy či znaky sporného charakteru, které by mohly kazit pověst sportu (ohledně znaků sponzorů viz bod 10 Loga sponzorů). Jméno závodníka může být umístěno na dresu nebo kterékoli jiné součásti osobního vybavení.
- (c) Švy a obruby nesmí přesahovat 3 cm šířky a 0,5 cm tloušťky. Obyčejné nepodpurné dresy smí mít švy a obruby širší než 3 cm a v rozkroku mohou být tvořeny dvěma vrstvami stejného materiálu o rozměru maximálně 12x24 cm.
- (d) Švy smí být chráněny nebo zpevněny úzkým gázovým proužkem nebo pružným materiálem ne širším než 2 cm a ne silnějším než 0,5 cm.
- (e) Dres musí mít nohavičky, jejichž minimální délka nesmí být menší než 3 cm a maximální délka nesmí přesahovat 15 cm od středu rozkroku. Délka se měří od nejvyššího bodu švu rozkroku dolů po vnitřní straně nohavičky. Nohavičky nemusí být střiženy přesně vodorovně, mohou být na jedné straně delší nebo kratší, nesmí však přesáhnout stanovenou hranici. Obyčejné nepodpurné dresy mohou mít nohavičky o maximální délce 25 cm.
- (f) Jakékoliv úpravy dresu, které způsobí překročení předepsaných šířkových, délkových a tloušťkových údajů uvedených výše, činí dres pro soutěž nepřipustným.
- (g) Když jsou na dresu provedeny úpravy za účelem jeho zúžení, není to důvodem k vyřazení dresu, pokud zúžení proběhlo v místě původního švu. Zúžení je povoleno provést pouze z vnitřní strany dresu, přebytečný materiál nesmí být přišit zpět k dresu. Úpravy dresu mimo oblast původních švů nejsou povoleny.
- (h) Byl-li dres zúžen, nesmí být přebytečná látka zahnutá a přišita ke dresu. Pokud však byla zkrácena ramínka dresu a délka přebytečného materiálu přesáhne 3 cm, musí být tento materiál podložen pod ramínka a přišit. V případě zkrácení ramínek o méně než 3 cm může přebytečný materiál vyčnívat vně dresu. **Přebytečný materiál není dovoleno odstříhnout.**

2. Tričko

Při dřepu a při benčpresu musí být pod dresem oblečeno tričko nebo podpůrné triko jakékoliv barvy nebo barev. Podpůrné triko musí být z jednovrstvého pružného materiálu. Obě trička současně nejsou povolena. Při mrtvém tahu muži tričko mít nemusí. Ženy musí mít tričko pod dresem oblečeno při všech 3 disciplínách.

Tričko musí splňovat následující podmínky:

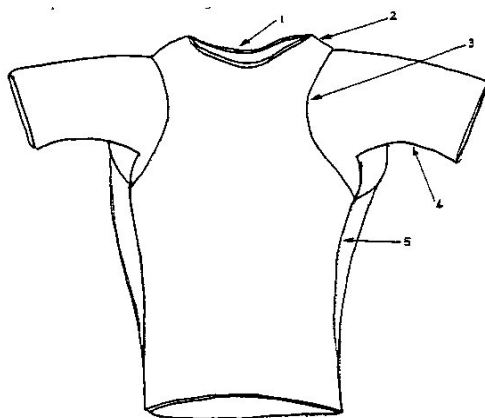
- (a) Nesmí být z pogumovaného, pryžového nebo podobného pružného materiálu.
- (b) Nesmí mít kapsy, knoflíčky, zdrhovadla, vyztužené límce nebo výstřih do „V“ (viz obrázek níže).
- (c) Nesmí mít vyztužené švy.
- (d) Smí být vyrobeno výhradně z bavlny nebo z polyesteru nebo z jejich směsi. Hrubá bavlněná látka (džínovina) není povolena.
- (e) Nesmí mít rukávy končící buď pod lokty nebo nad ramenním kloubem. Soutěžící si při soutěži IPF nesmí rukávy trička vyhrnout nad deltový sval. Tričko nesmí být oblečeno naruby. Podpůrné triko používané při dřepu a mrtvém tahu může být bez rukávů.
- (f) Tričko může být buď bez nápisů nebo to může být oficiální tričko té soutěže, na které soutěžící právě vystupuje, nebo může nést znak a nápis národnosti soutěžícího, národní nebo regionální federace, klubu nebo sponzora. Nejsou povoleny nápisy či znaky sporného charakteru, které by mohly kazit pověst sportu. Také znak sponzora musí odpovídat bodu 10 této kapitoly.

3. Dres na benčpres (speciální podpůrné triko)

Při všech disciplínách může být použito buď obyčejné tričko nebo speciální pevné tričko, schválené technickou komisí IPF, které je uvedeno v seznamu schváleného vybavení. Podpůrné triko musí splňovat všechny podmínky, které jsou stanovené pro tričko. Délka pevného trička musí být taková, aby závodníkovi nepřekrývalo hýždě a neposkytovalo tak nepovolenou dopomoc při dřepu a mrtvém tahu.

Švy mohou být pouze v místech označených na obrázku. Rukávy podpůrných trik je možné zužovat v místě původních švů, a to z vnitřní strany trika. Přebytečný materiál nesmí být přišit zpět ke dresu.

Jakékoliv úpravy, které změní benčové triko oproti původnímu střihu, který byl dodán výrobcem a schválen Technickou komisí IPF, přivodí nezpůsobilost takového trika pro použití na soutěžích. Materiál trika musí zakrývat celou oblast deltového svalu (viz obrázek – šipka č.2)



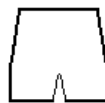
4. Spodky

Pod dresem musí být oblečeny standardní slipy nebo spodní kalhotky vyrobené z jakékoliv směsi bavlny, nylonu nebo polyesteru (ale ne boxerské šortky). Ženy mohou používat standardní nebo sportovní podprsenky. Plavky nebo jiné části oděvu z pogumovaného nebo podobného pružného materiálu (kromě gumy v pase), jsou zakázány.

Na soutěžích IPF nesmí být používáno žádné podpůrné spodní prádlo.



správně



nesprávně

5. Ponožky

Soutěžící smí nosit ponožky.

- (a) Mohou mít jakoukoliv barvu nebo barvy a mohou nést logo výrobce.
- (b) Musí být takové délky, aby se nedotýkaly bandáže kolenou nebo náhleníků, jestliže je soutěžící používá.
- (c) Punčocháče nebo punčochy v délce nad kolena jsou přísně zakázány.

Při mrtvém tahu musí být používány podkolenky chránící pokožku holení před zraněním.

- (d) Pod podkolenky mohou být vloženy lehké chrániče holení.

6. Opasek

Soutěžící mohou nosit opasek. Je-li opasek použit, musí být upevněn přes dres.

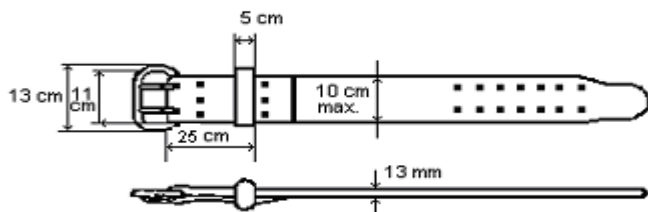
Materiál a provedení

- (a) Hlavní část opasku musí být vyrobena z kůže, z jedno či vícenásobně laminovaného vinylu (lepeného nebo sešívaného) nebo podobného nepružného materiálu.
- (b) Nesmí mít výztuže, vycpávky nebo zpevnění z jakéhokoliv materiálu ani na povrchu, ani uvnitř.
- (c) Spona musí být upevněna na jednom konci opasku pomocí cvočků nebo švů.
- (d) Opasek má sponu s jedním nebo dvěma hroty, nebo může mít sponu rychloupínacího (pákového) typu.
- (e) K opasku musí být v blízkosti spony připevněno pomocí cvočků nebo švů kožené nebo vinylové poutko.
- (f) Na vnější straně opasku smí být označení napsáno jméno soutěžícího, jeho národnosti, státu nebo klubu.

Rozměry

1. Maximální šířka opasku činí 10 cm.
2. Maximální tloušťka po hlavní délce opasku činí 13 mm.
3. Vnitřní šířka spony smí být maximálně 11 cm.
4. Vnější šířka spony smí být maximálně 13 cm.
5. Poutko smí být široké maximálně 5 cm.
6. Vzdálenost mezi koncem opasku a vzdálenějším koncem poutka smí být maximálně 25 cm.

Obrázek udávající správné rozměry opasku:





PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

7. Obuv

Soutěžící musí mít obuty boty.

- (a) Při soutěžích v silovém trojboji smí být použita pouze sportovní obuv určená pro halové sporty. Za lifterské boty se považuje speciální sportovní obuv, vzpěračská obuv, powerlifterská obuv a lehké gymnastické cvičky pro mrtvý tah. Nesmí se používat boty pracovní, turistické, vojenské.
- (b) Podrážka obuvi nesmí v žádném místě být vyšší než 5 cm.
- (c) Podrážka musí být plochá, bez výstupků a jiných nerovností, není povoleno provádět jakékoliv úpravy oproti standardnímu vzoru obuvi.
- (d) Vnitřní vložka, která není součástí výroby obuvi, může být silná maximálně 1 cm.

8. Bandáže

- (a) Smí se používat pouze podpurné bandáže utkané z jedné vrstvy pružného materiálu krytého polyesterem, bavlnou nebo kombinací obou těchto materiálů. Rovněž jsou povoleny obyčejné lékařské bandáže. Podpurné bandáže musí pocházet od komerčních výrobců a musí být schválené Technickou komisí IPF. Nepodpurné bandáže schválení Technické komise IPF nepodléhají.
- (b) Smí se používat následující bandáže a náplasti:

Zápěstí

1. Na zápěstí se smí používat obvazové bandáže ne delší než 1 m a ne širší než 8 cm. Pokud je součástí bandáže návlek, započítává se do délky 1 m. Rovněž pruhy suchých zipů a poutka, sloužící k upevnění bandáže, nesmí přesahovat přes povolenou délku bandáže. Poutko nesmí být převléknuto přes palec během pokusu.
2. Mohou se používat obyčejné komerční návlekové bandáže – potítka, o maximální šířce 12 cm. Kombinace potítek a bandáží není povolena.
3. Bandáž kolem zápěstí nesmí sahat víc než 10 cm nad a 2 cm pod střed zápěstního kloubu a nesmí být v namotaném stavu širší než 12 cm.

Kolena

4. Lze použít bandáže ne delší než 2 m a ne širší než 8 cm. Namotaná bandáž nesmí sahat více než 15 cm nad a 15 cm pod střed kolenního kloubu a celková délka zabandážování končetiny nesmí přesáhnout 30 cm. Lze rovněž použít elastický kryt kolene (nákoleník) ne delší než 30 cm. Kombinace obou je přísně zakázána.
5. Bandáže se nesmí dotýkat ponožek nebo nohaviček dresu.
6. Bandáže se nesmí používat na jiné části těla.

Náplasti

7. Na palcích se smí použít dvě vrstvy náplasti, a to kolem palce, nikoliv přes jeho špičku. Náplasti nebo podobné prostředky se nesmí nosit jinde na těle bez oficiálního povolení Technické komise, jury nebo hlavního rozhodčího. Náplasti se nesmí používat jako pomůcky pro uchopení osy.
8. Na základě předchozího svolení jury může oficiální lékař nebo lékařský personál soutěže přiložit obvaz na tělesná zranění takovým způsobem, aby neposkytoval soutěžícímu nepovolenou výhodu.
9. Na všech soutěžích, kde není přítomna jury a kde nemá službu lékařský personál, rozhoduje o umístění náplastí hlavní rozhodčí.

9. Kontrola osobního vybavení

- (a) Na velkých soutěžích může být kontrola osobního vybavení vykonávána kdykoli během soutěže. Kontrola osobního vybavení dané kategorie musí být ukončena nejpozději 20 minut před startem této kategorie. Čas konání kontroly může být oznámen na technickém mítinku.
- (b) Kontrolou vybavení jsou pověřeni minimálně dva rozhodčí. Všechny položky zkontrolují a ty, které schválí, oficiálně označí nebo orazítkují.
- (c) Bandáže delší, než je povoleno, budou odmítnuty, lze je však zkrátit na potřebnou délku a během doby kontroly předložit k opakované prohlídce.
- (d) Každá část úboru, která je nečistá nebo poškozená, musí být vyřazena.
- (e) Podepsaný zápis o kontrole vybavení bude po skončení kontroly předán předsedovi jury.
- (f) Jestliže se po kontrole soutěžící objeví na závodě s jakoukoliv nepovolenou součástí oděvu nebo vybavení, vyjma nepovoleného vybavení označeného a schváleného vinou nedbalosti rozhodčího, bude ihned diskvalifikován. Jestliže používá nepovolené vybavení, které nedopatřením prošlo kontrolou rozhodčích před soutěží, a byl-li jeho pokus úspěšný, bude mu povolen nový pokus bez nepovoleného vybavení, a to na konci kola. Nastoupí-li závodník na pokus v povoleném vybavení, které neprošlo kontrolou rozhodčích, může být závodník potrestán (např. prohlášením pokusu za neplatný).
- (g) Všechny součásti oděvu a vybavení uvedené výše v kapitole „Osobní vybavení“ budou zkontrolovány před soutěží.
- (h) Klobouky a čepice jsou přísně zakázány a nesmí se na závodě nosit. Předměty jako hodinky, šperky, brýle, chrániče na zuby a dámskou hygienickou ochranu není třeba kontrolovat.
- (i) Před pokusem o rekord je soutěžící zkontrolován technickým kontrolorem. Zjistí-li se, že soutěžící měl nepovolené části oděvu či vybavení, vyjma nepovoleného vybavení označeného a schváleného vinou nedbalosti rozhodčího, bude pokus prohlášen za neplatný a soutěžící bude diskvalifikován. Použije-li závodník povolené vybavení, které neprošlo kontrolou rozhodčích, může být pokus prohlášen za neplatný.

10. Loga sponzorů

Národní federace nebo jednotlivci, kteří chtějí využít pravidla ohledně loga sponzora na součástech oděvu a osobním vybavení, musí požádat o povolení generálního sekretáře IPF. Výši poplatku za užívání loga určí Výkonný výbor IPF. Po udělení povolení může být znak umístěn na místě povoleném na základě dohody mezi IPF a národní federací či soutěžícím. Smí se nosit po celý zbytek kalendářního roku a po celý následující rok. Poplatek se týká jen jednoho sponzora a jednoho národa. IPF si vyhrazuje právo odmítnout vydání povolení, dojde-li k závěru, že se logo vymyká obvyklým standardům dobrého vkusu nebo odporuje dřívější dohodě IPF s jakoukoli jinou smluvní stranou jako je televize nebo pořadatel soutěže. Výkonný výbor IPF si vyhrazuje právo omezit velikost loga. Národní družstva nebo jednotlivci mohou nosit národní znak nebo emblém bez placení poplatku. Stejně tak vyznačení názvu nebo loga výrobce dresů a vybavení, které byly schváleny IPF k používání na soutěžích, nepodléhá dalšímu poplatku.

Pokud není logo uvedeno na oficiálním seznamu IPF a závodník si přeje na soutěži logo použít, musí prokázat rozhodčím při kontrole vybavení zaplacení správného poplatku IPF za možnost používání tohoto loga.

Tištěná nebo vyšitá loga výrobců o rozměrech menších než 10 x 2 cm na nepodpurných dresech, tričkách a opascích nemusí být zakrývána.

11. Všeobecná ustanovení

- (a) Použití oleje, vazelíny nebo jiných mazadel na tělo, oděv či osobní vybavení je přísně zakázáno.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- (b) Dětský pudr, kapalná křída, kalafuna, mastek nebo magnesium jsou jediné látky, které se smí používat na tělo nebo na oděv. Nesmí se nanášet na bandáže.
- (c) Použití jakéhokoliv druhu lepidla nebo jiné adhesivní látky (skelný nebo smirkový papír) na podrážky bot nebo obuvi je přísně zakázáno. To se týká i kalafuny a magnesia. Vodní sprej je povolen.
- (d) Žádné cizí látky nesmí být nanášeny na sportovní náčiní. Výjimkou jsou prostředky, které se periodicky používají ke sterilizaci, desinfekci a očištění činky, lavičky nebo pódia.
- (e) Pod podkolenkou je možné používat tenké holenní chrániče.

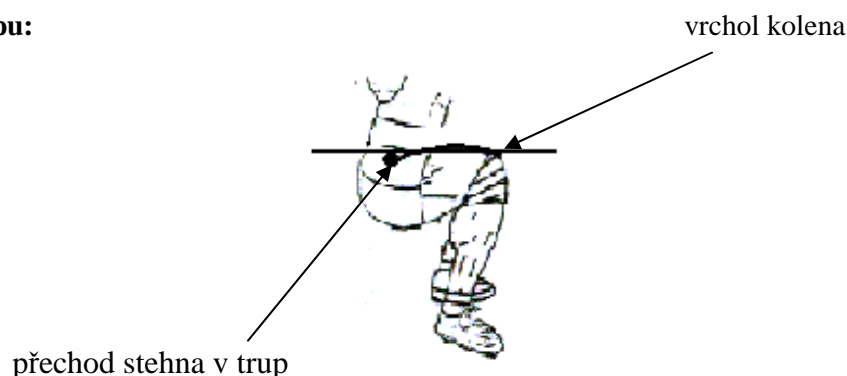
DISCIPLÍNY SILOVÉHO TROJBOJE A JEJICH PROVEDENÍ**DŘEP**

1. Soutěžící musí stát čelem k hlavnímu rozhodčímu. Osa musí být držena rukama horizontálně na ramenou s prsty okolo osy. Ruce mohou držet osu činky kdekoli mezi vnitřními objímkami nábojů činky, jichž se mohou dotýkat.
2. Po převzetí činky ze stojanů, při čemž mohou dopomoci nakladači, musí soutěžící ustoupit směrem dozadu a zaujmout základní pozici. V této pozici čeká na pokyn hlavního rozhodčího. Když stojí v základní pozici, bez pohybu, vzpřímený (drobná odchylka od vzpřímené polohy bude tolerována) s propnutými koleny a s činkou správně uloženou, dostane od hlavního rozhodčího povel k zahájení dřepu. Signál hlavního rozhodčího se skládá z pohybu paže směrem dolů a slyšitelného povelu „Dřep!“ („Squat!“). Pokud soutěžící nedostane povel, může měnit postoj nebo pozici trupu bez toho, že by mu pokus nebyl uznán jako platný. Není-li schopen zaujmout předepsanou pozici do 5 sec. od převzetí činky ze stojanů, může mu rozhodčí, z bezpečnostních důvodů, dát hlasitý pokyn „VRÁTIT!“ („REPLACE!“), který je doprovázen zpětným pohybem ruky. Hlavní rozhodčí poté sdělí důvod, proč nebyl dán povel k zahájení pokusu. Závodník se může ve zbývajícím časovém limitu znovu pokusit zaujmout základní pozici.
3. Po signálu hlavního rozhodčího vykoná soutěžící dřep tak hluboký, aby se bod, ve kterém přední část stehna přechází v trup, dostal pod vrchol kolena (viz obrázek). Je povolen pouze jeden sestupný pohyb. Pokus je považován za zahájený v okamžiku, ve kterém kolena přestanou být propnuta.
4. Soutěžící musí přejít libovolným způsobem do vzpřímeného postoje s propnutými nohama. Dvojitý hmit v dolní pozici nebo jakýkoliv pokles není povolen. Stojí-li soutěžící opět nehybně ve vzpřímeném postoji, dá hlavní rozhodčí pokyn k odložení činky.
5. Signál k odložení činky se skládá ze zpětného pohybu ruky a slyšitelného pokynu "Odložit!" („Rack!“). Soutěžící potom musí odložit činku do stojanů, přičemž může využít pomoci nakladačů. Závodník musí při odkládání činky na stojany s nakladači spolupracovat.
6. Na závodišti nesmí být současně více než pět a ne méně než dva nakladači. O počtu nakladačů na pódiu rozhodují rozhodčí.

Neplatné pokusy

1. Nevyčkání na pokyn hlavního rozhodčího při začátku nebo ukončení pokusu.
2. Dvojitý hmit v dolní pozici dřepu nebo jakýkoliv pokles při pohybu vzhůru.
3. Nedodržení vzpřímené polohy s propnutými koleny na začátku nebo na konci pokusu.
4. Úkrok vzad, vpřed nebo jakýkoliv pohyb nohou do strany, přičemž kolébání mezi špičkou a patou je povoleno.
5. Nedostatečná hloubka dřepu a nedosažení správné polohy tak, aby přechod stehna v trup byl pod vrcholem kolene.
6. Kontakt nakladačů s činkou nebo se soutěžícím mezi signály rozhodčího, jestliže došlo k usnadnění pohybu vzhůru.
7. Kontakt lokte nebo nadloktí s nohou. Mírný dotek je povolen, pokud nedošlo k usnadnění pohybu vzhůru.
8. Jakékoliv upuštění nebo odhození činky po ukončení pokusu.
9. Porušení kteréhokoliv dalšího bodu pravidel o provedení dřepu.

Správná hloubka dřepu:



B E N Ā P R E S

1. Lavička je umístěna tak, aby hlava soutěžícího směřovala k přední části pódia, nebo v úhlu až 45°.
2. Soutěžící musí ležet na zádech s hlavou, rameny a **více jak polovinou plochy hýždí** v kontaktu s povrchem lavičky. Chodidla musí být celou plochou (jak jen to dovolí obuv) v kontaktu s podlahou nebo s bloky. Ruce uchopí činku palcovým úchopem, osa činky spočívá v uzavřené dlaní. Tato pozice musí být dodržena po celou dobu pokusu. Pohyb nohou je povolen, chodidlo však musí zůstat celou plochou v kontaktu s podložkou.

Pokud má soutěžící dlouhé vlasy, nesmí být rozpuštěny ani upraveny tak, aby znemožnily rozhodčím objektivně posuzovat polohu hlavy na lavičce. Dlouhé vlasy musí být upraveny takovým způsobem, aby zadní část hlavy mohla ničím nepodložena spočinout na lavičce. Není tedy přípustné, aby vlasy byly svázané nebo jinak připevněny na zadní části hlavy.

3. Za účelem dosažení stabilní pozice nohou může soutěžící použít kotouče nebo bloky nepřesahující 30 cm celkové výšky, jejichž minimální délka a šířka je 60 x 40 cm. Na všech mezinárodních soutěžích musí být k dispozici bloky o výškách 5 cm, 10 cm, 20 cm a 30 cm.
4. Na závodisti nesmí být současně více než pět a ne méně než dva nakladači. Ti mohou soutěžícímu pomoci přemístit činku ze stojanů do napnutých paží.
5. Vzdálenost rukou nesmí přesáhnout 81 cm měřeno mezi ukazováčky, tzn. že při maximální šíři úchopu musí ukazováčky překrývat celé značky označující vzdálenost 81 cm. Podhmat je zakázán.
6. Po převzetí činky do předpažení, s pomocí nakladačů nebo bez ní, musí soutěžící čekat s pažemi propnutými v loktech na signál hlavního rozhodčího k zahájení pokusu. Signál musí být vydán ihned, jakmile soutěžící leží nehybně s činkou v předepsané pozici. Není-li schopen zaujmout předepsanou pozici do 5 sec. od převzetí činky ze stojanů, může mu rozhodčí z bezpečnostních důvodů dát hlasitý pokyn „VRÁTIT!“ („REPLACE!“), který je doprovázen zpětným pohybem ruky. Hlavní rozhodčí poté sdělí důvod, proč nebyl dán povel k zahájení pokusu. Závodník se může ve zbývajícím časovém limitu znovu pokusit zaujmout základní pozici.
7. Signál k zahájení pokusu musí být tvořen pohybem paže směrem dolů a hlasitým povel „Start!“
8. Po obdržení povelu k zahájení pokusu musí soutěžící spustit činku na hrudník **nebo na břicho (činka se nesmí dotknout opasku)** a nechat ji nehybně spočinout. Poté vydá hlavní rozhodčí hlasitý signál „Tlak!“ („Press!“). Následně musí závodník vytlačit činku do plně propnutých paží. Když činka spočívá nehybně v této pozici, dostane soutěžící od hlavního rozhodčího hlasitý signál „Odložit!“ („Rack!“) doprovázený zpětným pohybem ruky.

Pokud se činka dotkla opasku, vydá hlavní rozhodčí povel „Tlak“ a po ukončení pokusu označí pokus za neplatný.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Pravidla pro účast postižených sportovců na soutěžích v benčpresu

Soutěže v benčpresu budou organizovány bez speciální kategorie pro postižené závodníky (sluchově, zrakově nebo pohybově postižené). Při příchodu k lavičce a odchodu od ní mohou postižení využít pomoci trenéra nebo pomůcek jako jsou berle, hole nebo kolečková křesla. Na postižené závodníky se vztahují stejná pravidla soutěže jako na všechny ostatní závodníky. U závodníků s amputovanou dolní končetinou bude protéza považována za klasickou dolní končetinu. Závodník bude zvážen bez protézy a k jeho tělesné hmotnosti bude připočítána hmotnost dle údajů v bodu 5 kapitoly Vážení. U závodníků s dysfunkčními dolními končetinami, kteří se pohybují za pomoci výztuh a podobných zařízení, budou tyto pomůcky považovány za součást těla a závodník s nimi bude zvážen.

Neplatné pokusy

1. Nevyčkání signálu rozhodčího na začátku, v průběhu nebo na konci pokusu.
2. Jakákoliv změna zvolené polohy během pokusu, tj. nadzvednutí hlavy, ramen nebo hýždí (**více jak polovina plochy hýždí musí zůstat po celou dobu pokusu v kontaktu s lavičkou**) nebo boční pohyb rukou na ose činky.
3. **Odražení činky nebo její ponoření poté, kdy již došlo k jejímu zastavení na hrudníku nebo na břiše**, a to takovým způsobem, který vede k usnadnění pokusu.
4. Jakýkoliv pokles činky během tlaku od hrudníku.
5. **Nespuštění činky na hrudník nebo na břicho, tzn. činka se nedotkla hrudníku nebo břicha nebo se dotkla opasku.**
6. Nevytlačení činky do plně propnutých paží při ukončení pokusu.
7. Kontakt s činkou nebo se soutěžícím ze strany nakladače mezi signály hlavního rozhodčího, jestliže došlo k usnadnění pohybu.
8. Jakýkoliv kontakt chodidel soutěžícího s lavičkou nebo s její konstrukcí.
9. Kontakt činky se stojany během pokusu, pokud tím došlo k usnadnění pokusu.
10. Porušení kteréhokoliv bodu pravidel uvedeného v předcházejícím textu.

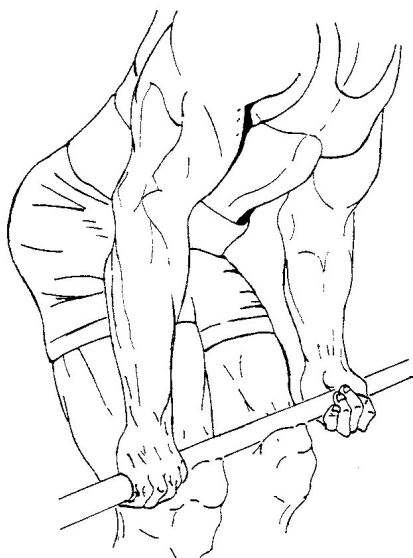
M R T V Ý T A H

1. Soutěžící musí stát čelem k přední straně závodního štábu. Činka musí ležet horizontálně před nohama závodníka, je uchopena libovolně oběma rukama a zvednuta do vzpřímeného postroje.
2. Při ukončení pokusu musí být kolena propnuta a soutěžící musí stát ve vzpřímené poloze s rameny staženými vzad.
3. Signál hlavního rozhodčího se skládá z pohybu paže dolů a ze slyšitelného povelu "Odložit!" („Down!“). Signál nebude vydán, dokud soutěžící nedrží činku bez pohybu a dokud nezaujal předepsaný závěrečný postoj. Rozhodčí může dát povel „Odložit!“ i v případě, že závodník již evidentně není schopen i přes veškerou snahu předepsaný závěrečný postoj zaujmout.
4. Jakékoliv nadzvednutí činky nebo úmyslný pokus tak učinit se počítá jako pokus. Jakmile byl pokus zahájen, nesmí dojít k žádnému poklesu činky, dokud závodník nedosáhne vzpřímeného postroje s nohama propnutými v kolenu. Poklesnutí činky vlivem stažení ramen vzad při dokončení pokusu není důvodem k neuznání pokusu.

Neplatné pokusy

1. Jakýkoliv pokles činky před dosažením konečné polohy.
2. Nedotažení pohybu do vzpřímeného postoje s rameny staženými vzad.
3. Nepropnutí kolen po ukončení pokusu.
4. Úmyslné položení osy činky na stehna s podstrčením kolen pod osu a tažení osy po stehnech se zřejmým usnadněním pohybu. Dotýká-li se činka stehen bez zjevné dopomoci pohybu, není to důvodem k neuznání pokusu. V případě pochybností musí být vždy rozhodnuto ve prospěch závodníka.
5. Krok vzad, vpřed nebo jakýkoliv pohyb nohou do strany, přičemž kolébání chodidla mezi špičkou a patou je povoleno.
6. Pokles činky před obdržení signálu od hlavního rozhodčího.
7. Upuštění činky na podlahu bez kontroly oběma rukama.
8. Porušení kteréhokoliv bodu pravidel uvedeného v předcházejícím textu.

Znázornění tažení osy po stehnech se zřejmým usnadněním pohybu:





PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

VÁŽENÍ

1. Vážení soutěžících se nesmí konat dříve než 2 hodiny před zahájením soutěže dané kategorie. Všichni soutěžící v kategorii se musí dostavit k vážení, které se koná za přítomnosti dvou až tří rozhodčích váhové kategorie. Váženo může být více kategorií společně.
2. Pořadí k vážení se losuje. Losování také určuje pořadí pokusů během soutěže, žádají-li soutěžící stejné hmotnosti pro své pokusy.
3. Doba určená na vážení je jedna a půl hodiny.
4. Vážení soutěžících se provádí v uzavřené místnosti za přítomnosti soutěžícího, jeho trenéra a dvou až tří rozhodčích. Z hygienických důvodů musí mít soutěžící při vážení navléknuty ponožky, případně může pod nohy umístit papírový ubrousek.
5. Soutěžící se musí vážit nazí nebo ve spodním prádle, které odpovídá specifikacím uvedených v těchto pravidlech a které podstatně nemění hmotnost soutěžícího. Je-li hmotnost prádla sporná, lze požadovat zvážení soutěžícího nahého.

Na soutěžích žen musí být soutěžící ženy váženy ženami. Za tímto účelem lze jmenovat další funkcionářky, které nemusí být nutně rozhodčími.

Sportovcům s amputacemi dolních končetin účastnícím se soutěží v benchpressu budou k jejich tělesné hmotnosti připočítány následující hodnoty:

Za každou amputaci pod kotníkem = 1/54 tělesné hmotnosti

Za každou amputaci pod kolenem = 1/36 tělesné hmotnosti

Za každou amputaci nad kolenem = 1/18 tělesné hmotnosti

Za každou amputaci v kyčelním kloubu = 1/9 tělesné hmotnosti

U závodníků s dysfunkčními dolními končetinami, kteří se pohybují za pomoci výztuh a jiných zařízení, budou tato zařízení považována za součást těla a závodník se musí vážit s těmito pomůckami.

6. Každý soutěžící se smí vážit jen jednou. Jen soutěžící, jejichž hmotnost je vyšší nebo nižší než limit kategorie, do které se přihlásili, se smí vážit opakovaně. K opakovanému vážení se však musí dostavit v časovém limitu do 1,5 hodiny určené k vážení, jinak jsou vyloučeni z dané hmotnostní kategorie, na mezinárodní soutěži budou zcela vyloučeni ze soutěže.

Soutěžící pokoušející se dosáhnout hmotnosti, která je stanovena pro danou kategorii, smí být váženi opakovaně, pokud to dovoluje čas a řádný postup dle vylosovaného pořadí. Soutěžící smí být zvážen mimo časový limit 1,5 hodiny, dostaví-li se v časovém limitu, ale pro vysoký počet soutěžících pokoušejících se dosáhnout dané hmotnosti v časovém limitu nebude zvážen. Pak mu může být rozhodčími povoleno ještě jedno zvážení. Zjištěná hmotnost soutěžícího se nezveřejňuje, dokud nejsou zváženi všichni soutěžící dané kategorie.

7. Na mezinárodních soutěžích se závodník může zvážit pouze do kategorie, do které byl nominován 21 dní před začátkem soutěže.

Na národních soutěžích má však soutěžící možnost přejít do vyšší či nižší kategorie než v které byl nominován nebo přihlášen. Přeje-li si soutěžící využít této možnosti, musí se dostavit k hlavnímu rozhodčímu do místnosti pro vážení 10 minut před začátkem vážení jeho nově zvolené hmotnostní kategorie. Chce-li soutěžící přestoupit do vyšší hmotnostní kategorie, musí to oznámit i hlavnímu rozhodčímu kategorie, ve které byl původně nominován, a to 10 minut před začátkem vážení této kategorie, aby byl omluven.

Změní-li soutěžící kategorii po provedení losování, bude umístěn na začátek vylosovaného pořadí.

Příklad (a) - Soutěžící nominovaný do kategorie do 74,0 kg, který si přeje závodit v kategorii do 66,0 kg, se musí dostavit k hlavnímu rozhodčímu kategorie do 66,0 kg, a to 10 minut před začátkem vážení této kategorie.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Příklad (b) - Soutěžící nominovaný do kategorie do 74,0 kg si přeje závodit v kategorii do 83,0 kg. Musí to oznámit hlavnímu rozhodčímu kategorie do 74,0 kg 10 minut před zahájením vážení a prohlásit, že si přeje postoupit do kategorie do 83,0 kg, a proto si nepřeje být vážen. Pak se musí také hlásit hlavnímu rozhodčímu kategorie do 83,0 kg 10 minut před začátkem vážení této kategorie.

Každý soutěžící musí vědět, do které kategorie byl původně nominován. Prohlášení, že na oficiálním nominačním formuláři došlo k chybě, nebude akceptováno.

Každý závodník, který mění váhovou kategorii, bude automaticky zařazen do první skupiny.

8. Soutěžící musí před zahájením soutěže změřit výšku stojanů pro dřep a tlak na lavici a nahlásit výšku podložek pod nohy. Ve vlastním zájmu podepíše závodníci nebo jejich trenér zápis o výšce stojanů. Kopii zápisu dostane jury, hlasatel a vedoucí nakladačů.

PRŮBĚH SOUTĚŽE

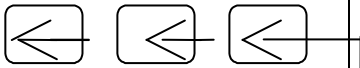


Kruhový systém

(a) Při vážení nahlásí každý soutěžící nebo jeho trenér zahajovací pokusy pro všechny tři disciplíny. Tyto hodnoty musí být uvedeny v kartě hlasatele, podepsané soutěžícím nebo jeho trenérem a ponechané u činovníků provádějících vážení. Soutěžící pak musí dostat jedenáct prázdných lístků pro nahlásování pokusů, které musí během soutěže používat. Tři lístky jsou pro dřep, tři pro benchpres a pět pro mrtvý tah. Pro každou disciplínu jsou určeny lístky jiné barvy. Po prvním pokusu v disciplíně se musí soutěžící nebo jeho trenér rozhodnout pro hmotnost požadovanou pro další pokus. Tato hmotnost se musí zaznamenat do odpovídajícího rámečku na lístku a předat sekretáři soutěže nebo jinému pověřenému funkcionáři v časovém limitu jedné minuty. Tentýž postup se použije i při třetím pokusu ve všech třech disciplínách. Odpovědnost za předložení údaje v povoleném časovém limitu nese výhradně soutěžící nebo jeho trenér. Vzor lístku pro nahlásování pokusů je uveden níže. Je třeba mít na paměti, že políčko pro první pokusy se používá jen na povolenou změnu prvního pokusu, je-li to třeba. Podobně i čtvrté a páté políčko pro nahlášení pokusů mrtvého tahu se používá jen pro dvě povolené změny ve třetím pokusu v mrtvém tahu, je-li to zapotřebí. Při soutěžích v benchpresu se používají lístky se stejným počtem políček jako u mrtvého tahu.

Vzor karty hlasatele:

KARTA HLASATELE					
Jméno, příjmení:			Datum narození:		
Země/klub:		Hmotnost:		Kategorie:	
Wilksův koeficient:			Startovní číslo:		
Podpis: soutěžící / trenér					
Disciplína	1. pokus	2. pokus	3. pokus	Výkon	
DŘEP					
BENCH					
Dvojboj					Dvojboj
POZVED					
Skupina: 1, 2, 3, 4, 5		Umístění:		Wilks:	
				TROJBOJ:	

Vzor lístku pro nahlásování pokusů:

DŘEP	TLAK NA LAVICI	MRTVÝ TAH
Jméno	Jméno	Jméno
		
1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Podpis	Podpis <	Podpis <

Zde uvést zvolenou hmotnost

Trenér nebo soutěžící

Dvě pole pro změnu 3.pokusu

- (b) Soutěží-li najednou 10 nebo více soutěžících, lze vytvořit skupiny skládající se z přibližně stejného počtu soutěžících. Tyto skupiny se musí vytvořit, soutěží-li najednou 15 či více soutěžících. Jedna část soutěže může být tvořena jedinou hmotnostní kategorií nebo jakoukoliv kombinací hmotnostních kategorií dle rozhodnutí jury a rozhodčích v součinnosti s organizátorem soutěže. Na soutěžích v benčpresu jako samostatné disciplíně je možno vytvořit skupiny až po dvaceti soutěžících.
- (c) Rozdělení do skupin se provede srovnáním nejlepších výsledků soutěžících na národní či mezinárodní úrovni během uplynulých 12 měsíců. Soutěžící s nejnižším výkonem v trojboji tvoří první skupinu v dané disciplíně a soutěžící s postupně stoupajícím výkonem v trojboji tvoří postupně další skupiny dle potřeby. Není-li u soutěžícího k dispozici výkon v trojboji za uplynulých dvanáct měsíců, bude tento soutěžící automaticky zařazen do první skupiny pro danou kategorii. Toto pravidlo se na národních soutěžích týká i soutěžících měnících hmotnostní kategorie.
- (d) Každý soutěžící nastoupí na svůj první pokus v prvním kole, na svůj druhý pokus v druhém kole a na svůj třetí pokus ve třetím kole.
- (e) Skládá-li se skupina z méně než 6 soutěžících, zařazuje se na konci každého kola náhradní čas, a to:
Pro 5 soutěžících 1 minuta; pro 4 soutěžící 2 minuty; pro 3 soutěžící 3 minuty. 3 minuty jsou maximální možný dodatečný časový úsek povolený na konci každého kola. Soutěží-li se ve skupinách a nastupuje-li soutěžící na další pokus sám po sobě, poskytnou se mu na odpočinek maximálně 3 minuty. Postupuje se tak, že se nechá uplynout náhradní čas na odpočinek, potom teprve hlasatel oznámí, jaká hmotnost má být naložena, nakladači naloží činku. Po naložení činky má soutěžící minutu k zahájení pokusu.
- (f) Činka musí být nakládána během každého kola progresivně podle zásady postupného zvyšování hmotnosti činky. Hmotnost činky se během kola za žádných okolností nesnižuje - výjimkou jsou omyly popsané v odstavci (i), a v tom případě až na konci kola.
- (g) Pořadí soutěžících v každém kole je dáno volbou hmotnosti činky pro dané kolo. V případě, že si dva soutěžící zvolí tutéž hmotnost, nastupuje první soutěžící, který si vylosoval při vážení nižší číslo. Tento postup platí i u třetích pokusů v mrtvém tahu, kde nahlášená hmotnost může být dvakrát změněna do doby, než je na činku naložena soutěžícím původně nahlášená hmotnost.
- Příklad: Závodník A se startovním číslem 5 nastoupil na 250.0 kg.
Závodník B se startovním číslem 2 nahlásil 252.5 kg.
Závodník A nedal 250.0 kg. Může závodník B snížit váhu na 250.0 kg na vítězství?
Nemůže, protože o pořadí na čince stále rozhoduje startovní číslo.
- (h) Nemá-li soutěžící platný pokus, nemůže pokus opakovat okamžitě, nýbrž musí počkat do dalšího kola, než může pokus se stejnou hmotností zopakovat.
- (i) Je-li v jednom kole pokus neplatný kvůli chybně naložené čince, chybě nakladače nebo poškození sportovního zařízení, je soutěžícímu umožněn další pokus se správnou hmotností. Jestliže byla špatně naložena činka a pokus ještě nebyl zahájen, může soutěžící buď pokračovat hned, nebo dostane možnost dalšího pokusu na konci kola. Ve všech ostatních případech musí soutěžící nastoupit na náhradní pokus na konci kola, ve kterém k omylu došlo. Je-li tento soutěžící shodou okolností posledním soutěžícím v kole, poskytnou se mu 3 minuty na odpočinek, je-li předposlední v kole dostane 2 minuty, v ostatních případech 1 minutu. V těchto případech, kdy závodníci nastupují na pokus sami po sobě, bude činka naložena ihned po nahlášení nového pokusu. Dodatečný čas bude přičten k obvyklé jedné minutě pro zahájení pokusu. Čas bude spuštěn a soutěžící se bude připravovat na pokus. Znamená to, že jestliže závodník startuje okamžitě sám po sobě, má na přípravu 4 minuty, byl-li v kole předposlední, činí jeho čas 3 minuty a byl-li třetí od konce má čas 2 minuty. Ve všech ostatních případech je čas na přípravu jedna minuta. Během těchto časových úseků může závodník zahájit pokus, jakmile bude připraven.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- (j) Soutěžící má povolenou jednu změnu hmotnosti prvního pokusu v každé disciplíně. Změna hmotnosti může být směrem dolů nebo směrem nahoru proti původnímu údaji a pořadí nástupu v prvním kole se podle toho změní. Je-li soutěžící v první skupině, může k této změně dojít kdykoliv do tří minut před startem prvního kola dané disciplíny. Následující skupiny mají podobnou možnost do tří posledních pokusů před koncem posledního kola předcházející skupiny v dané disciplíně. Konec časového limitu na změnu základních pokusů musí oznámit hlasatel. Jestliže konec tohoto časového limitu nebyl ohlášen, musí to být provedeno dodatečně a soutěžící mohou měnit své základní pokusy ještě 1 minutu po vyhlášení.
- (k) Soutěžící musí nahlásit svůj druhý a třetí pokus do 1 minuty po ukončení svého předcházejícího pokusu. Tento časový limit začíná běžet od okamžiku, kdy rozhodčí rozsvítí světla. Neučiní-li tak soutěžící v povoleném intervalu 1 minuty, je mu v dalším kole nahlášen pokus o 2,5 kg vyšší. Jestliže soutěžící měl pokus neplatný a nenahlásil další pokus, je mu v dalším kole nahlášen pokus na stejné hmotnosti.
- (l) Hmotnosti uvedené pro pokusy druhého kola nelze měnit. Podobně nelze měnit údaje pro pokusy třetího kola ve dřepu a v benčpresu. Činka bude naložena na požadovanou hmotnost a časomíra bude spuštěna.
- (m) Ve třetím kole mrtvého tahu jsou povoleny dvě změny hmotnosti. Může jít o změny směrem nahoru či dolů vzhledem k původně nahlášenému třetímu pokusu. Tyto změny jsou povoleny jen do té doby, než je soutěžící vyzván hlasatelem k zahájení pokusu s činkou o původně požadované hmotnosti.
- (n) Při mistrovských nebo pohárových soutěžích v benčpresu platí stejná pravidla jako při soutěžích v trojboji. Výjimkou je, že ve třetím pokusu jsou povoleny dvě změny, stejně jako je uvedeno v bodě 1. (m).
- (o) Je-li jedna část závodu tvořena jen jednou skupinou, tj. maximálně 14 soutěžícími (u benčpresu 20 soutěžícími), nechává se mezi jednotlivými disciplínami pauza 20 minut. Jejím účelem je poskytnout dostatek času na rozcvičení soutěžících a na úpravu závodiště.
- (p) Jsou-li soutěžící rozděleni do dvou nebo více skupin, budou se tyto skupiny na závodišti střídát. Mezi jednotlivými koly pak nejsou jiné přestávky než přestávky odpovídající času nutnému na úpravu závodiště.
Např. účastní-li se určité části soutěže dvě skupiny, první skupina dokončí všechna tři kola dřepu. Následuje ihned druhá skupina, která ukončí svá tři kola dřepu. Závodiště se pak upraví pro benčpres a první skupina absolvuje svá tři kola benčpresu, následovaná bezprostředně druhou skupinou, která stejně tak ukončí svá tři kola benčpresu. Závodiště se ihned upraví pro mrtvý tah a první skupina absolvuje svá tři kola v mrtvém tahu. Ihned poté absolvuje svá tři kola v mrtvém tahu druhá skupina. Tento systém tedy vylučuje jakékoliv ztráty času mezi disciplínami, které nejsou spojeny s úpravami závodiště.

Sbor organizačních činností soutěže:

- (a) hlasatel (**národní nebo** mezinárodní rozhodčí schopný komunikovat v angličtině a v jazyku pořadající země)
- (b) technický sekretář (mezinárodní rozhodčí z pořadající země, schopný komunikovat v angličtině a v jazyku pořadající země)
- (c) časoměřič (kvalifikovaný rozhodčí)
- (d) pomocníci
- (e) zapisovatelé
- (f) nakladači (měli by mít trička s názvem soutěže nebo obyčejná trička jednotné barvy, tepláky jednotné barvy a sportovní obuv, v případě teplého počasí může jury povolit sportovní kraťasy)
- (g) technický kontrolor (mezinárodní rozhodčí)

Je-li to třeba, lze jmenovat další pracovníky, např. lékaře, zdravotníky, atd.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

(e) **Zapisovatelé** jsou odpovědní za přesné zaznamenávání průběhu soutěže a po jejím ukončení za to, že všichni tři rozhodčí podepíší oficiální zápisy, protokoly o rekordech a veškeré další doklady vyžadující podpis.

(f) **Nakladači** jsou odpovědní za nakládání činek, nastavování stojanů a laviček dle potřeby, čištění činek nebo závodistiště na žádost hlavního rozhodčího a obecně za to, že závodistiště je dobře udržováno a vypadá úhledně a čistě po celou dobu soutěže. Na závodistišti nikdy během soutěže nesmí být méně než dva a více než pět nakladačů.

Před zahájením dřepu a benčpresu nakladači mohou soutěžícímu pomoci zvednout činku ze stojanů. Mohou mu také pomoci s odložením činky zpět do stojanů po ukončení pokusu. Nesmí se však dotknout soutěžícího nebo činky během vlastního pokusu, tj. v době mezi startovním a ukončovacím signálem hlavního rozhodčího. Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je situace, když dojde k ohrožení, které by mohlo vyústit ve

zranění soutěžícího. V tomto případě mohou nakladači přistoupit a odejmout soutěžícímu činku, na pokyn hlavního rozhodčího nebo na žádost soutěžícího tak musí učinit vždy. Je-li soutěžícímu zabráněno v dokončení jinak úspěšného pokusu chybou nakladače bez zavinění ze strany soutěžícího, mohou mu rozhodčí a jury povolit další pokus na konci kola.

(g) **Technický kontrolor** zajistí, aby na závodistiště byl vpuštěn jen ten závodník, který byl volán hlasatelem, a aby tento závodník měl předepsanou výstroj.

1. Během soutěže se na závodistišti a v bezprostředním okolí závodistiště smí pohybovat jen soutěžící a jeho trenér, členové jury, rozhodčí, nakladači a technický kontrolor. Během pokusu smí být na závodistišti jen soutěžící, nakladači a rozhodčí. Trenéři zůstanou v prostoru pro trenéry vyznačeném jury nebo technickými pracovníky. Tento prostor musí být vymezen tak, aby měl trenér dobrý výhled na závodníka a mohl mu dávat instrukce ohledně technických detailů (např. hloubky dřepu).

Na mezinárodních soutěžích musí trenéři dodržovat následující pravidla oblékání – reprezentační tepláková souprava nebo sportovní kraťasy a reprezentační tričko nebo tričko s logem schváleným IPF. V případě nedodržení těchto pravidel může technický kontrolor nebo jury vykázat trenéra z rozvíčovny a okolí závodistiště.

2. Soutěžící si nesmí upravovat úbor, namotávat bandáže nebo používat čpavek v prostoru závodistiště. Jedinou výjimkou z tohoto pravidla je úprava opasku.

3. Během mezinárodních soutěží mezi dvěma soutěžícími nebo dvěma družstvy v různých hmotnostních kategoriích se mohou soutěžící střídát bez ohledu na hmotnost činky potřebnou pro jejich pokusy. Soutěžící žádající menší hmotnost ve svém prvním pokusu začíná, a tím je dáno pořadí střídavých pokusů během dané disciplíny.

4. V soutěžích pořádaných IPF musí být hmotnost činky vždy násobkem 2,5 kg. Nejmenší možný rozdíl mezi jednotlivými pokusy je 2,5 kg, pokud se nejedná o překonání rekordu (viz písmena (a) – (e)).

(a) Nové rekordy jsou platné jen tehdy, pokud převyšují původní rekord nejméně o 0,5 kg.

(b) Během soutěže může soutěžící požádat o pokus o vytvoření rekordu s hmotností činky, která není násobkem 2,5 kg. Je-li pokus úspěšný, započítá se do výkonu v dané disciplíně i do celkového výkonu v trojboji.

(c) Pokusy o rekord lze provést v rámci kteréhokoliv nebo všech povolených pokusů soutěžícího.

(d) Rekordní pokusy s menším násobkem než 2,5 kg mohou být nahlášeny pouze v té věkové kategorii, pro kterou je soutěž vypsaná. Soutěží-li závodník kategorie masters na soutěži seniorů, musí nahlášený pokus o rekord masters být násobkem 2,5.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- (e) Pokud závodník nahlásí za účelem překonání rekordu pro druhý pokus hmotnost činky, která není násobkem 2,5 a další závodník nebo závodníci nastupující v 1. kole po něm tento rekord překonají, bude jeho nahlášená hmotnost snížena na nejbližší násobek 2,5. Toto pravidlo platí i pro třetí pokusy.

Příklad 1: rekord ve dřepu je 302,5 kg

Závodník A dřepne v prvním pokusu 300,0 kg a na druhý pokus nahlásí 303,5 kg na vytvoření nového rekordu.

Závodník B, startující v prvním kole po něm, dřepne 305,0 kg.

Druhý pokus závodníka A bude snižen na 302,5 kg.

Příklad 2: rekord ve dřepu je 300,0 kg

Závodník A dřepne v prvním pokusu 300,0 kg a nahlásí pro svůj druhý pokus 301 kg

Závodník B, startující v prvním kole po něm, dřepne 305,0 kg.

Druhý pokus závodníka A bude nejbližším násobkem 2,5, to je 302,5 kg.

5. O postupu v případě chybného naložení činky nebo nesprávného oznámení ze strany hlasatele rozhoduje výhradně hlavní rozhodčí. Jeho rozhodnutí ohlásí hlasatel soutěže.

Příklady chyb při naložení činky:

- (a) Je-li na čince naloženo méně než soutěžící žádal a je-li pokus úspěšný, může se soutěžící rozhodnout, zda úspěšný pokus přijme nebo požádá o další pokus s původně požadovanou hmotností. Není-li pokus úspěšný, je soutěžícímu dána možnost opakovat pokus s původně požadovanou hmotností. V obou případech lze další pokus provést teprve na konci kola, ve kterém se chyba vyskytla.
- (b) Je-li na čince naloženo více než soutěžící původně žádal a je-li pokus úspěšný, přiznává se pokus soutěžícímu jako úspěšný. Pro další soutěžící potom může být hmotnost činky snížena dle jejich nahlášených pokusů. Není-li pokus úspěšný, má soutěžící k dispozici další pokus s původně požadovanou hmotností činky na konci kola, ve kterém k chybě došlo.
- (c) Není-li na každém konci činky stejná zátěž, nebo dojde-li během pokusu k jakémukoliv defektu činky nebo kotoučů nebo dojde-li k poškození závodistiště a pokus je přes tyto faktory úspěšný, může soutěžící pokus akceptovat nebo se rozhodnout jej opakovat. Není-li úspěšný pokus násobkem 2,5 kg, zapíše se do záznamu výsledků nejbližší nižší násobek 2,5 kg. Je-li pokus neúspěšný, bude mít soutěžící další pokus. Tento pokus smí provést teprve na konci kola, ve kterém k chybě došlo.
- (d) Udělá-li chybu hlasatel oznámením menší nebo větší hmotnosti činky než soutěžící požadoval, rozhodne hlavní rozhodčí stejně jako v případě chyb v naložení činky.
- (e) Není-li z jakéhokoliv důvodu možné, aby soutěžící nebo jeho trenér zůstali v blízkosti závodistiště a sledovali průběh soutěže a soutěžící nenastoupí na svůj pokus, protože jej hlasatel opomenul ohlásit na požadovanou hmotnost, bude hmotnost snížena dle potřeby a závodník bude mít možnost nastoupit na svůj pokus, avšak teprve na konci kola.
6. Tři neúspěšné pokusy v jakémoliv disciplíně automaticky vyřazují závodníka ze soutěže v silovém trojboji. Může ale i nadále usilovat o umístění v jednotlivých disciplínách za předpokladu, že prokáže zjevnou snahu o zvládnutí pokusu s hmotností, která odpovídá jeho standardní výkonnosti. V případě pochybností rozhodne jury.
7. Na začátku pokusu mohou soutěžícímu pomoci nakladači pouze při odebírání činky se stojanů. Jakákoliv další pomoc při zaujímání základní pozice je nepřípustná.
8. Po ukončení pokusu musí soutěžící opustit závodistiště do 30 vteřin. Při nedodržení tohoto pravidla může hlavní rozhodčí, po dohodě s ostatními dvěma rozhodčími, prohlásit pokus za neplatný. Toto pravidlo bylo vytvořeno pro soutěžící, kteří se během pokusu zranili, nebo pro postižené, např. nevidomé, aby měli dostatek času opustit závodistiště.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

9. Jestliže soutěžící během rozcvičování nebo soutěže utrpí úraz nebo dojde-li k jiným okolnostem podstatně ohrožujícím zdraví a pohodu soutěžícího, má oficiální lékař právo jej prohlédnout. Shledá-li lékař důvod, aby soutěžící nepokračoval v soutěži, může po poradě s jury trvat na tom, aby soutěžící ze soutěže odstoupil. O takovém rozhodnutí musí být oficiálně informován vedoucí družstva nebo trenér. Za účelem zabránit šíření infekce musí být případná krev nebo tkáň soutěžícího odstraněna z činky, závodíště nebo rozcvičovny, a to vhodným desinfekčním prostředkem.
10. Každý soutěžící nebo trenér, který se na závodíšti nebo v jeho okolí chová vulgárně a nesportovně, bude oficiálně varován. Pokračuje-li v tomto chování, může jury, nebo v její nepřítomnosti sbor rozhodčích, diskvalifikovat soutěžícího nebo trenéra a nařídit soutěžícímu nebo trenérovi, aby opustil budovu, ve které se soutěž koná. Vedoucí družstva musí být jak o varování, tak o diskvalifikaci oficiálně informován.
11. Rozhodne-li většina členů jury a rozhodčích, že chování soutěžícího nebo trenéra je nadmíru závažné, mohou je vyloučit ze soutěže i bez předchozího varování. O vyloučení ze soutěže musí být informován vedoucí družstva.
12. Na mezinárodní soutěži je třeba adresovat jury všechny stížnosti na rozhodnutí rozhodčích, na průběh soutěže nebo na chování jakékoliv osoby či osob účastnících se soutěže. Jury může požadovat předložení písemné stížnosti. Stížnost musí předseda jury projednat s vedoucím družstva, trenérem nebo v jeho nepřítomnosti přímo se závodníkem. To musí proběhnout ihned po jednání, které bylo předmětem podání stížnosti. Stížnost, která nesplňuje výše uvedené podmínky, nebude brána v úvahu.
13. Je-li to nezbytné, může jury dočasně zastavit průběh soutěže a sejít se za účelem rozhodnutí.

Po projednání záležitosti a rozhodnutí většiny se jury vrátí a předseda informuje stěžovatele o rozhodnutí. Rozhodnutí jury je definitivní a nelze se proti němu odvolat k žádnému orgánu. Po opětovném zahájení přerušené soutěže dostane další soutěžící tři minuty na přípravu k zahájení pokusu.

V případě, že byla podána stížnost na soutěžícího či funkcionáře soupeřícího týmu, musí být k písemné stížnosti přiložena hotovostní částka 75,- EUR nebo její ekvivalent v jakékoliv měně. Dojde-li jury k závěru, že stížnost je svévolného nebo zlomyslného charakteru, může být celá částka nebo jakákoliv její část zadržena a na základě rozhodnutí předána na konto IPF.

ROZHODČÍ

1. Soutěž rozhodují tři rozhodčí: hlavní (střední) rozhodčí a dva postranní rozhodčí. Na mezinárodních soutěžích je rozhodčí povinen před začátkem soutěže, kterou rozhoduje, předložit jury platný průkaz mezinárodního rozhodčího.
2. Hlavní rozhodčí dává soutěžícím potřebné signály.
3. Signály v jednotlivých disciplínách jsou následující:

Disciplína	Začátek	Ukončení
Dřep	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem dolů spolu s hlasitým pokynem „ Dřep! “ („ Squat! “)	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem vzad spolu s hlasitým pokynem „ Odložit! “ („ Rack! “)
Benčpres	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem dolů spolu s hlasitým pokynem „ Start! “ („ Start! “) V průběhu Hlasitý pokyn „ Tlak! “ („ Press! “) po tom, co byla činka zastavena na hrudníku	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem vzad spolu s hlasitým pokynem „ Odložit! “ („ Rack! “)
Mrtvý tah	Bez signálu	Vizuální signál skládající se z pohybu paže směrem dolů spolu s hlasitým pokynem „ Odložit! “ („ Down! “).
Jestliže soutěžící nedokončí pokus ve dřepu nebo v benčpresu, rozhodčí vydá pokyn „Odložit!“ („Rack!“).		

4. Jakmile je činka po ukončení pokusu odložena, oznámí rozhodčí svá rozhodnutí pomocí světél. Bílé světlo značí „platný pokus“, červené světlo značí „neplatný pokus“. Potom rozhodčí zvednou kartu oznamující důvod, pro který pokus neuznali.
5. Rozhodčí musí při každé disciplíně zaujmout takové místo, ze kterého má nejlepší přehled. Hlavní rozhodčí musí mít na paměti, že jej soutěžící musí při dřepu a mrtvém tahu dobře vidět. Postranní rozhodčí musí sedět tak, aby hlavní rozhodčí viděl, jestliže oni oznamují zvednutou paží chybu soutěžícího před zahájením pokusu.
6. Před soutěží se všichni tři rozhodčí společně přesvědčí, že:
 - (a) Závodistiště a sportovní vybavení vyhovuje vše podmínkám pravidel. Prověří se přesné hmotnosti osy a kotoučů a neodpovídající náčiní se vyřadí. Pro případ poškození činky a uzávěrů bude připravena činka a uzávěry náhradní.
 - (b) Váhy fungují správně a jsou přesné (mají platný kalibrační list).
 - (c) Hmotnost soutěžících odpovídá limitům hmotnosti a soutěžící byli zváženi v čase vyměřeném jejich hmotnostní kategorii.
 - (d) Osobní vybavení soutěžících odpovídá všem ustanovením pravidel. Při kontrole vybavení je každý soutěžící povinen předložit rozhodčím ke schválení všechny součásti výstroje, které chce při soutěži



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

použit. Bude-li během soutěže zjištěno, že soutěžící použil vybavení, které neprošlo kontrolou před soutěží, může být potrestán například neuznáním pokusu, při kterém bylo porušení pravidel zjištěno.

7. Během soutěže se musí rozhodčí společně přesvědčit, že:

(a) Hmotnost naložené činky odpovídá hmotnosti ohlášené hlasatelem. Rozhodčí mohou být za tímto účelem vybaveni rozpisem hmotností kotoučů a činek. Za ověření této skutečnosti odpovídají všichni tři rozhodčí společně.

(b) Osobní vybavení soutěžícího použité na závodě odpovídá pravidlům. Má-li některý z rozhodčích důvod pochybovat v tomto směru o některém ze soutěžících, musí po ukončení pokusu informovat o svém podezření hlavního rozhodčího. Předseda jury potom prověří osobní vybavení soutěžícího. Je-li zjištěno, že závodník má na sobě nebo používá nepovolené vybavení, s výjimkou toho, které prošlo omylem kontrolou vybavení, je ihned diskvalifikován. Jestliže používá nepovolené vybavení, které nedopatřením prošlo kontrolou rozhodčích před soutěží, a byl-li jeho pokus úspěšný, bude mu povolen nový pokus bez nepovoleného vybavení, a to na konci kola. Nastoupí-li závodník na pokus v povoleném vybavení, které neprošlo kontrolou rozhodčích, může být závodník potrestán, např. prohlášením předchozího pokusu za neplatný.

Pokud je na soutěži přítomen technický kontrolor, zajistí, aby byl na závodě vpuštěn jen ten soutěžící, který má předepsanou výstroj.

8. Před začátkem pokusu ve dřepu a v benčpresu zvednou postranní rozhodčí ruku a budou ji držet zvednutou tak dlouho, dokud soutěžící nezaujme pravidly předepsaný základní postoj. Rozhodnou-li rozhodčí většinou hlasů, že došlo k chybě, nedá hlavní rozhodčí pokyn k zahájení pokusu. Soutěžící má zbytek svého časového limitu na opravení postoje tak, aby mu mohl být dán startovní signál. Rozhodčími je důvod neplatnosti pokusu soutěžícímu ohlášen prostřednictvím karty neplatných pokusů. Dojde-li k chybě po zahájení pokusu, žádný z postranních rozhodčích na ni předem neupozorňuje.

9. Rozhodčí se zdrží komentáře a nebudou přijímat žádné doklady ani verbální údaje týkající se průběhu soutěže. Výsledková tabule musí být postavena tak, aby rozhodčí viděli jména a pořadová čísla soutěžících a měli přehled o průběhu soutěže.

10. Rozhodčí nesmí ovlivňovat rozhodnutí ostatních rozhodčích.

11. Hlavní rozhodčí může konzultovat s ostatními rozhodčími, s jury nebo s kterýmkoliv jiným činovníkem všechny nezbytnosti pro zajištění řádného průběhu soutěže.

12. Hlavní rozhodčí může dle svého uvážení nařídit, aby byla očištěna činka nebo povrch závodě. Požadují-li očištění činky nebo podlahy závodník nebo trenér, musí se obrátit na hlavního rozhodčího. V posledním kole mrtvého tahu musí být očištěna činka před každým pokusem, v prvním a v druhém kole kdykoliv na přání soutěžícího nebo jeho trenéra.

13. Po soutěži podepíše všichni tři rozhodčí oficiální výsledky, protokoly rekordů a ostatní dokumenty vyžadující podpis.

14. Na mezinárodních soutěžích jsou rozhodčí vybíráni technickou komisí, které musí prokázat svou způsobilost vystupovat jako rozhodčí při mezinárodních či národních soutěžích.

15. Na mezinárodních soutěžích, kterých se účastní více než dva národy, nemohou být vybráni dva rozhodčí stejné národnosti pro hodnocení téže kategorie. Pokud je kategorie rozdělena na skupiny, všechny by měli posuzovat stejní rozhodčí. Pokud už má ke změně rozhodčích dojít, musí se tak stát mezi disciplínami, aby o pokusech všech závodníků v dané disciplíně rozhodovali vždy stejní rozhodčí.

16. Výběr rozhodčího jako hlavního rozhodčího v jedné kategorii nevyklučuje jeho výběr jako postranního rozhodčího v jiné kategorii.

17. Na mezinárodních soutěžích mohou působit pouze rozhodčí IPF 1. a 2. třídy. Každý stát může nominovat maximálně tři rozhodčí a další rozhodčí 1. třídy, kteří mohou působit v jury v případě, že bude



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

rozhodčích nedostatek. **Všichni nominovaní rozhodčí účastníci se mezinárodní soutěže musí být k dispozici nejméně po dva dny soutěže.**

18. Rozhodčí a členové poroty budou oblečeni jednotně, a to takto:

Muži: - zima - tmavě modré sako s příslušným znakem IPF na levé náprsní kapse a šedé kalhoty s bílou košilí a příslušnou vázankou

- léto – **šedé kalhoty s bílou košilí a příslušnou vázankou**

Ženy: - zima - tmavě modré sako s příslušným znakem IPF na levé náprsní kapse a příslušný šátek/**vázanka**, šedá sukně nebo kalhoty a bílá halenka nebo košile

- léto - šedá sukně nebo kalhoty a bílá halenka nebo košile

Znak a vázanka/šátek rozhodčího IPF 1. třídy jsou červené, rozhodčího 2. třídy modré barvy.

Jury rozhodne, zda zvolit zimní či letní ošacení. Je třeba dbát i na výběr obuvi vhodné k rozhodcovskému úboru.

19. Podmínky pro vyškolení rozhodčího IPF 2. třídy:

(a) rozhodčí dané národnosti musí být rozhodčím svojí národní federace nejméně dva roky a během této doby musí rozhodovat alespoň dvě nejvyšší národní mistrovství v silovém trojboji.

(b) musí být doporučen národní federací,

(c) **musí absolvovat písemné a praktické zkoušky kategorie 2 na mistrovství světa nebo kontinentu,**

(d) musí dosáhnout 90% nebo vyššího bodového hodnocení jak v písemné, tak v praktické zkoušce.

20. Podmínky pro vyškolení rozhodčího IPF 1. třídy:

(a) rozhodčí musí být aktivním rozhodčím 2. třídy po dobu nejméně čtyř let

(b) musí rozhodovat minimálně na čtyřech mezinárodních soutěžích (vyjma soutěží v benčpresu)

(c) musí absolvovat praktickou zkoušku kategorie 1 na jakémkoli mistrovství světa, kontinentu, nebo na mezinárodní soutěži (kromě soutěží v benčpresu)

(d) musí absolvovat nejméně 75 pokusů, z nichž 35 musí být dřepů, jako hlavní rozhodčí. První kola se při zkouškách nezapočítávají.

(e) rozhodčí získá kredit 25 bodů, od kterého mu je odpočítáváno 0,5 bodu za každé chybné rozhodnutí, kterého se dopustí při kontrole vybavení, při vážení a při rozhodování jako hlavní rozhodčí. Zkoušejícím musí být člen Technické komise IPF nebo představitel pověřený Technickou komisí IPF a registrátorem rozhodčích.

(f) Celkově je nutné dosáhnout při zkoušce 90% úspěšnosti, což se týká jednak 75 bodů za rozhodování soutěže (shody je nutné dosáhnout se členy jury a ne s ostatními rozhodčími), jednak 25 bodů za rozhodování při kontrole vybavení, vážení a kontrole sportoviště, náradí a náčiní.

(g) ke zkoušce musí být nominován svou národní federací generálnímu sekretáři IPF, předsedovi Technické komise IPF a registrátorovi rozhodčích nejméně tři měsíce předem. Podmínkami nominace musí být:

1. kandidátovy schopnosti a zkušenosti ve funkci rozhodčího,

2. dobré výsledky v kategorii 2,

3. schopnost rozhodčího účastnit se budoucích mezinárodních soutěží.

4. znalost anglického jazyka.

(h) mezinárodní rozhodčí IPF 1. třídy musí být schopen konverzovat v angličtině do té míry, aby dokázal plnohodnotně porozumět při řešení případných sporů, a to zejména pokud vykonává funkci člena jury. O způsobilosti kandidáta v tomto ohledu rozhodne zkoušející.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

21. Výběr kandidáta na zkoušku ze strany IPF bude podléhat následujícím kritériím:
- (a) počet obdržенých nominací
 - (b) počet zkušebních míst, která jsou k dispozici
 - (c) současné požadavky na rozhodčí kategorie 1 u různých národů
22. Zkušební postup je následující:
- (a) Kategorie 2 - Písemnou zkoušku lze absolvovat teprve poté, co kandidát absolvuje kompletní a obsáhlé školení o pravidlech pod vedením osvědčeného rozhodčího kategorie 1, kterého jmenovala Technická komise IPF a registrátor rozhodčích hlavním zkoušejícím.
Praktická zkouška se provádí po písemné zkoušce. **Při soutěži je kandidát v roli postranního rozhodčího** a posuzuje celkem 100 pokusů, z nichž 40 musí být ve dřepu. Kandidát rozhoduje pod dohledem nejméně jednoho rozhodčího kategorie 1 a musí dosáhnout minimálně 90% shody s hodnocením zkoušejícího rozhodčího (rozhodčích). **Posuzování začíná prvním soutěžním kolem. Písemná a praktická zkouška kategorie 2 se koná pouze na mistrovstvích světa nebo kontinentu.**
 - (b) Kategorie 1 - Kandidát absolvuje praktickou zkoušku na jednom z mistrovství světa, kontinentu, nebo mezinárodní soutěži (kromě soutěží v benchpresu). Kandidát bude hodnocen zkušební jury. Musí absolvovat, jako hlavní rozhodčí, nejméně 75 pokusů, z nichž 35 musí být ve dřepu. Při zkoušce ve funkci hlavního rozhodčího musí dosáhnout minimálně 90% shody s většinou členů zkoušející jury, včetně výsledků kandidátova rozhodování při kontrole vybavení, vážení a kontrole sportoviště, náradí a náčiní. Výroky kandidáta v prvním soutěžním kole se nezapočítávají, hodnocení začíná až od druhých pokusů v jednotlivých disciplínách.
23. V případě, že národní federace nemá aktivní rozhodčí kategorie 1, může Technická komise IPF a registrátor rozhodčích jmenovat rozhodčí kategorie 2, aby řídili a kontrolovali písemné i praktické zkoušky rozhodčích 2. kategorie.
24. Před zkouškou vybere vedoucí zkušební komise od kandidátů poplatky za zkoušku. Veškeré zápisy výsledků musí být oznámkovány zkoušejícím rozhodčím (rozhodčími). Je-li známkování ukončeno, bude kandidát informován o výsledku zkoušek. Oznámkované zkušební archy se odešlou registrátorovi rozhodčích IPF, poplatky za zkoušku pokladníkovi IPF.
25. Poté, co registrátor rozhodčích IPF obdrží výsledky zkoušky, informuje o nich sekretáře kandidátovy národní federace a potom jim odešle průkazy a odznaky rozhodčího IPF.
26. Kandidát praktické zkoušky je zkoušen jury (u zkoušky na kategorii 1) nebo určeným zkoušejícím rozhodčím/rozhodčími (na kategorii 2).
27. Datum absolvování zkoušky je také datem jmenování rozhodčího mezinárodním rozhodčím 1. nebo 2. třídy.
28. Kandidáti, kteří zkoušku nesloží, musí čekat nejméně 6 měsíců, než mohou opět nastoupit k opakované zkoušce.
29. Registrace:
- (a) Všichni rozhodčí se musí opětovně registrovat u IPF, aby si udrželi svou kvalifikaci.
 - (b) Opětovná registrace se koná vždy k 1. lednu v každém olympijském roce.
 - (c) Národní federace každého rozhodčího je odpovědná za zaslání nezbytného registračního poplatku ve výši 50,- EUR registrátorovi rozhodčích IPF spolu s krátkým souhrnem jeho mezinárodní a národní rozhodcovské činnosti během uplynulého registračního období.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- (d) Rozhodčí, který nebyl aktivní po dobu čtyř let nebo který nezažádá o opětovnou registraci, pozbývá licenci rozhodčího IPF. Pro obnovení licence musí znovu složit příslušné zkoušky.
- (e) Průkaz rozhodčího IPF, který je vydán během dvanácti měsíců před 1. lednem olympijského roku, nemusí být k 1. lednu dalšího olympijského roku znovu obnovován.

30. Registrátor rozhodčích IPF poskytne každé národní federaci:

- (a) aktuální seznam akreditovaných rozhodčích, každoročně aktualizovaný,
- (b) seznam rozhodčích, kteří se musí opětovně registrovat, aby zůstali akreditováni.

31. Mezinárodní rozhodčí, jak kategorie 1 tak i kategorie 2, musí během uplynulého čtyřletého olympijského období absolvovat jako rozhodčí **nejméně čtyři mistrovství v trojboji, z toho minimálně dvě mezinárodní**, aby jim mohla být obnovena registrace. **Za účelem obnovení registrace je rovněž povoleno započítat absolvování dvou mezinárodních soutěží v trojboji, jedné národní soutěže v trojboji, případně jedné národní nebo mezinárodní soutěže v trojboji bez vybavení a jedné národní nebo mezinárodní soutěže v benčpresu.**

Na každém národním mistrovství i světovém nebo evropském šampionátu bude každoročně probíhat seminář pro rozhodčí. Každý mezinárodní rozhodčí se musí alespoň jedenkrát během čtyřletého olympijského období tohoto semináře zúčastnit, aby mu mohla být obnovena registrace.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

JURY A TECHNICKÁ KOMISE

Jury

1. Na mistrovstvích světa a kontinentů je pro každou kategorii jmenována jury, která soutěž řídí.
2. Jury se skládá ze tří nebo pěti rozhodčích kategorie 1. V nepřítomnosti člena Technické komise bude nejstarší z nich ustanoven předsedou jury. Pětičlenná jury může být jmenována jen na Světových hrách a Mistrovství světa mužů a žen v silovém trojboji.
3. Členové jury musí být z různých národů s výjimkou prezidenta IPF a předsedy Technické komise.
4. Funkcí jury je zajistit, aby byla dodržována technická pravidla.
5. Během soutěže může jury většinovým rozhodnutím nahradit kteréhokoliv z rozhodčích, jehož rozhodnutí dle jejího názoru svědčí o jeho neodbornosti. Postižený rozhodčí musí být před vyloučením napomenut.
6. O nestrannosti rozhodčích nelze pochybovat, ale v dobrém úmyslu může dojít k chybě v rozhodování. V takovém případě je rozhodčímu dána možnost podat vysvětlení k rozhodnutí, kvůli kterému se mu dostalo napomenutí.
7. Jestliže je u jury podán oficiální protest proti některému z rozhodčích, může být rozhodčí o protestu informován. Jury by neměla na rozhodčí vyvíjet zbytečný tlak.
8. Jestliže se při práci rozhodčích vyskytne vážná chyba, která odporuje technickým pravidlům, může jury provést opatření k nápravě této chyby. Může dle svého rozhodnutí povolit soutěžícímu další pokus.
9. Pouze v extrémně závažném případě, kdy došlo k naprosto zřejmé nebo nehorázné chybě rozhodčího, může jury po konzultaci s rozhodčími změnit jejich rozhodnutí, a to jednohlasně. Ke změně rozhodnutí může dojít jen v případě, že původní výrok zněl 2:1.
10. Stanoviště jury musí být umístěno tak, aby měli její členové dokonalý přehled o soutěži.
11. Před každou soutěží se musí předseda jury přesvědčit, že členové jury mají úplné znalosti svých povinností a nových úprav, které doplňují nebo mění některá ustanovení uvedená v pravidlech.
12. Výběr soutěžících pro antidopingovou kontrolu musí vždy provést Dopingová komise.
13. Je-li při soutěži hudební doprovod, rozhoduje jury o hlasitosti hudby. Reprodukce hudby skončí v okamžiku, kdy závodník převezme váhu činky při dřepu a benčpresu nebo zahájí pokus v mrtvém tahu.
14. Po ukončení soutěže dané váhové kategorie budou podepsány průkazy mezinárodních rozhodčích.

Technická komise IPF

1. Technická komise IPF se skládá z předsedy, který je rozhodčím kategorie 1 a je zvolen Valným shromážděním IPF, a maximálně deseti členů z různých států jmenovaných Výkonným výborem IPF po konzultaci s předsedou Technické komise a zástupcem trenérů/závodníků.
2. Technická komise je pověřena ověřením všech požadavků a návrhů technického charakteru předkládaných členskými federacemi.
3. Technická komise jmenuje hlavního rozhodčího, postranní rozhodčí a jury na mistrovství světa.
4. Technická komise školí a instruuje rozhodčí, kteří dosud nedosáhli mezinárodní úrovně a provádí přezkoušení těch, kteří ji už dosáhli.
5. Technická komise informuje Valné shromáždění IPF, prezidenta a generálního sekretáře prostřednictvím registrátora rozhodčích o tom, kolik rozhodčích složilo zkoušku nebo absolvovalo přezkoušení.
6. Technická komise organizuje kurzy pro rozhodčí před každou důležitou soutěží jako je mistrovství světa. Náklady spojené s organizací takových školení nebo kursů nese pořádající federace.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

7. Technická komise navrhuje Valnému shromáždění odebrání průkazu mezinárodnímu rozhodčímu, dojde-li k závěru, že je to nutné.
8. Technická komise publikuje prostřednictvím exekutivy materiály technického charakteru, které se týkají tréninkových metod a provedení soutěžních disciplín.
9. (a) Technická komise je odpovědna za kontrolu veškerého soutěžního náčiní a sportovního vybavení definovaného v pravidlech. To se týká také nových typů náčiní a vybavení, které různí výrobci předkládají IPF ke schválení. Splňují-li předložené předměty všechny požadavky pravidel IPF a souhlasí-li Výkonný výbor IPF s rozhodnutím Technické komise, je složen poplatek ve výši určené Výkonným výborem IPF a Technická komise vydá certifikát, opravňující výrobek k použití na soutěžích řízených IPF. Na výrobcích a na jejich reklamách je potom uvedena schvalovací doložka „Povoleno IPF“ (IPF Approved).
 - (b) Na konci každého roku musí být IPF zaplacen nový poplatek za každé schválené a povolené zařízení či sportovní vybavení, aby mohl být obnoven povolovací certifikát. Změnila-li se konstrukce náčiní nebo vybavení, musí být předmět předložen Technické komisi ke kontrole a k opětnému prověření.
 - (c) Změní-li výrobce kdykoliv po vydání povolovacího certifikátu konstrukci soutěžního náčiní nebo sportovního vybavení, které bylo dříve povoleno IPF a které už nesplňuje pravidla a ustanovení IPF, potom IPF povolení odejme. IPF nevydá další osvědčení, dokud nebudou změny v konstrukci opraveny a předmět nebude předložen Technické komisi ke kontrole.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

SVĚTOVÉ REKORDY

Mezinárodní soutěže

1. Světové rekordy mohou být vytvořeny jen na mezinárodních soutěžích. Tzn. že na soutěžích přidělených nebo uznávaných IPF jsou světové rekordy uznány bez převážení činky nebo soutěžícího, za předpokladu, že byl soutěžící před soutěží řádně zvážen a že rozhodčí nebo Technická komise ověřili hmotnost činky a kotoučů před soutěží.

Pokud vytvoří rekord dorostenec, a jeho výkon bude vyšší, než rekord v kategorii juniorů a open, bude jeho rekord platný jak v kategorii dorostu, tak v kategorii juniorů a open.

Pokud rekordy vytvořené závodníky určité kategorie masters budou vyšší, než rekordy nižší věkové kategorie masters a open, budou platit i pro tyto věkové kategorie.

2. Podmínky pro uznání světového rekordu jsou následující:

- (a) Mezinárodní soutěž musí být schválena IPF.
- (b) Každý z posuzujících rozhodčích musí mít platný průkaz mezinárodního rozhodčího IPF a být členem národní federace sdružené v IPF. **Rozhodčí musí být členy tří různých národních federací, musí být přítomna tříčlenná jury.**
- (c) Dobrá vůle a odbornost rozhodčích všech členských federací je nesporná.
- (d) Světové rekordy mohou být uznány jen tehdy, když se soutěžící podrobili bezprostředně po soutěži antidopingové kontrole, která proběhla v souladu s WADA protokolem IPF. Výsledek analýzy musí být negativní a musí být doručen prezidentovi IPF nejpozději tři měsíce od data soutěže. Pokud vytvoří soutěžící kategorie masters (kromě kategorie masters 1) nový rekord, nemusí být za účelem uznání rekordu v souladu s antidopingovými pravidly IPF podrobeni antidopingové kontrole. Mohou však být náhodně testováni. Pokud soutěžící kategorie masters překonají rekord v kategorii seniorů nebo masters 1, musí se za účelem uznání rekordu podrobit antidopingové kontrole povinně.
- (e) K vytvoření světového rekordu je možno použít pouze činky, kotouče a stojany uvedené v platném seznamu vybavení povoleného IPF k používání na soutěžích přidělených IPF.
- (f) Rekordy v jednotlivých disciplínách mohou být uznány jen za předpokladu, že soutěžící má alespoň jeden platný pokus v každé disciplíně. K uznání rekordu v benčpresu jako samostatné disciplíně dosažených v rámci soutěže v silovém trojboji není nutné, aby měl soutěžící v každé disciplíně platný pokus. Postačí, když ve dřepu a v mrtvém tahu prokáže zjevnou snahu o úspěšné zvládnutí pokusu s hmotností, která odpovídá jeho standardní výkonnosti.
- (g) **Pokud žádají dva soutěžící o naložení činky na hodnotu nového rekordu v jednotlivých disciplínách a pokud závodník první dle pořadového čísla na této hmotnosti uspěje, druhý soutěžící si musí k překonání rekordu nechat naložit na činku o 0,5 kg více. Jedná-li se o rekord v trojboji, je držitel rekordu určen podle článku 1. (d) v části Všeobecná pravidla silového trojboje.**
- (h) Nové rekordy jsou platné jen tehdy, pokud převyšují původní rekord nejméně o 0,5 kg.
- (i) Všechny rekordy dosažené za výše uvedených podmínek budou uznány a zaregistrovány.

5. Světové rekordy v benčpresu jako samostatné disciplíně budou vytvářeny na mezinárodních soutěžích v benčpresu nebo na soutěžích v silovém trojboji dle písmene (a). Tyto rekordy budou uznávány za stejných podmínek jako rekordy v silovém trojboji.

- (a) Pokud závodník překoná na soutěži v silovém trojboji rekord v benčpresu jako v samostatné disciplíně, má nárok na zapsání rekordu jak v rámci silového trojboje, tak i samostatného benčpresu. To však pouze za podmínky, že ve dřepu i v mrtvém tahu prokázal zjevnou snahu o zvládnutí pokusu.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

- (b) Pokud ovšem závodník při soutěži v samostatném benchpresu překoná rekord, který existuje v této disciplíně v rámci silového trojboje, nemá nárok na zapsání rekordu v rámci silového trojboje.



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

WILKSŮV VZOREC PRO STANOVENÍ POŘADÍ ZÁVODNÍKŮ BEZ ROZDÍLU HMOTNOSTI

Wilksův vzorec je tabulka koeficientů sloužící pro stanovení pořadí bez ohledu na tělesnou hmotnost závodníků. Každému soutěžícímu náleží koeficient daný jeho tělesnou hmotností.

1. Zjištění nejlepšího soutěžícího: násobte dosažený výkon v trojboji příslušným koeficientem pro tělesnou hmotnost daného závodníka. Výsledek je přepočteným výkonem dle Wilksova vzorce. Soutěžící s nejvyšším přepočteným výkonem je vyhlášen nejlepším soutěžícím.

2. Zjištění vítěze v soutěži mezi týmy nesterajných tělesných hmotností: Sečtete přepočtené výkony všech členů družstva. Tým s nejvyšším přepočteným výkonem je vítězem soutěže družstev.

WILKSOVY KOEFICIENTY

MUŽI

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1,3354	1,3311	1,3268	1,3225	1,3182	1,3140	1,3098	1,3057	1,3016	1,2975
41	1,2934	1,2894	1,2854	1,2814	1,2775	1,2736	1,2697	1,2658	1,2620	1,2582
42	1,2545	1,2507	1,2470	1,2433	1,2397	1,2360	1,2324	1,2289	1,2253	1,2218
43	1,2183	1,2148	1,2113	1,2079	1,2045	1,2011	1,1978	1,1944	1,1911	1,1878
44	1,1846	1,1813	1,1781	1,1749	1,1717	1,1686	1,1654	1,1623	1,1592	1,1562
45	1,1531	1,1501	1,1471	1,1441	1,1411	1,1382	1,1352	1,1323	1,1294	1,1266
46	1,1237	1,1209	1,1181	1,1153	1,1125	1,1097	1,1070	1,1042	1,1015	1,0988
47	1,0962	1,0935	1,0909	1,0882	1,0856	1,0830	1,0805	1,0779	1,0754	1,0728
48	1,0703	1,0678	1,0653	1,0629	1,0604	1,0580	1,0556	1,0532	1,0508	1,0484
49	1,0460	1,0437	1,0413	1,0390	1,0367	1,0344	1,0321	1,0299	1,0276	1,0254

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
50	1,0232	1,0210	1,0188	1,0166	1,0144	1,0122	1,0101	1,0079	1,0058	1,0037
51	1,0016	0,9995	0,9975	0,9954	0,9933	0,9913	0,9893	0,9873	0,9853	0,9833
52	0,9813	0,9793	0,9773	0,9754	0,9735	0,9715	0,9696	0,9677	0,9658	0,9639
53	0,9621	0,9602	0,9583	0,9565	0,9547	0,9528	0,9510	0,9492	0,9474	0,9457
54	0,9439	0,9421	0,9404	0,9386	0,9369	0,9352	0,9334	0,9317	0,9300	0,9283
55	0,9267	0,9250	0,9233	0,9217	0,9200	0,9184	0,9168	0,9152	0,9135	0,9119
56	0,9103	0,9088	0,9072	0,9056	0,9041	0,9025	0,9010	0,8994	0,8979	0,8964
57	0,8949	0,8934	0,8919	0,8904	0,8889	0,8874	0,8859	0,8845	0,8830	0,8816
58	0,8802	0,8787	0,8773	0,8759	0,8745	0,8731	0,8717	0,8703	0,8689	0,8675
59	0,8662	0,8648	0,8635	0,8621	0,8608	0,8594	0,8581	0,8568	0,8555	0,8542

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
60	0,8529	0,8516	0,8503	0,8490	0,8477	0,8465	0,8452	0,8439	0,8427	0,8415
61	0,8402	0,8390	0,8378	0,8365	0,8353	0,8341	0,8329	0,8317	0,8305	0,8293
62	0,8281	0,8270	0,8258	0,8246	0,8235	0,8223	0,8212	0,8200	0,8189	0,8178
63	0,8166	0,8155	0,8144	0,8133	0,8122	0,8111	0,8100	0,8089	0,8078	0,8067
64	0,8057	0,8046	0,8035	0,8025	0,8014	0,8004	0,7993	0,7983	0,7973	0,7962
65	0,7952	0,7942	0,7932	0,7922	0,7911	0,7901	0,7891	0,7881	0,7872	0,7862
66	0,7852	0,7842	0,7832	0,7823	0,7813	0,7804	0,7794	0,7785	0,7775	0,7766
67	0,7756	0,7747	0,7738	0,7729	0,7719	0,7710	0,7701	0,7692	0,7683	0,7674
68	0,7665	0,7656	0,7647	0,7638	0,7630	0,7621	0,7612	0,7603	0,7595	0,7586
69	0,7578	0,7569	0,7561	0,7552	0,7544	0,7535	0,7527	0,7519	0,7510	0,7502



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
70	0,7494	0,7486	0,7478	0,7469	0,7461	0,7453	0,7445	0,7437	0,7430	0,7422
71	0,7414	0,7406	0,7398	0,7390	0,7383	0,7375	0,7367	0,7360	0,7352	0,7345
72	0,7337	0,7330	0,7322	0,7315	0,7307	0,7300	0,7293	0,7285	0,7278	0,7271
73	0,7264	0,7256	0,7249	0,7242	0,7235	0,7228	0,7221	0,7214	0,7207	0,7200
74	0,7193	0,7186	0,7179	0,7173	0,7166	0,7159	0,7152	0,7146	0,7139	0,7132
75	0,7126	0,7119	0,7112	0,7106	0,7099	0,7093	0,7086	0,7080	0,7074	0,7067
76	0,7061	0,7055	0,7048	0,7042	0,7036	0,7029	0,7023	0,7017	0,7011	0,7005
77	0,6999	0,6993	0,6987	0,6981	0,6975	0,6969	0,6963	0,6957	0,6951	0,6945
78	0,6939	0,6933	0,6927	0,6922	0,6916	0,6910	0,6905	0,6899	0,6893	0,6888
79	0,6882	0,6876	0,6871	0,6865	0,6860	0,6854	0,6849	0,6843	0,6838	0,6832

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
80	0,6827	0,6822	0,6816	0,6811	0,6806	0,6800	0,6795	0,6790	0,6785	0,6779
81	0,6774	0,6769	0,6764	0,6759	0,6754	0,6749	0,6744	0,6739	0,6734	0,6729
82	0,6724	0,6719	0,6714	0,6709	0,6704	0,6699	0,6694	0,6689	0,6685	0,6680
83	0,6675	0,6670	0,6665	0,6661	0,6656	0,6651	0,6647	0,6642	0,6637	0,6633
84	0,6628	0,6624	0,6619	0,6615	0,6610	0,6606	0,6601	0,6597	0,6592	0,6588
85	0,6583	0,6579	0,6575	0,6570	0,6566	0,6562	0,6557	0,6553	0,6549	0,6545
86	0,6540	0,6536	0,6532	0,6528	0,6523	0,6519	0,6515	0,6511	0,6507	0,6503
87	0,6499	0,6495	0,6491	0,6487	0,6483	0,6479	0,6475	0,6471	0,6467	0,6463
88	0,6459	0,6455	0,6451	0,6447	0,6444	0,6440	0,6436	0,6432	0,6428	0,6424
89	0,6421	0,6417	0,6413	0,6410	0,6406	0,6402	0,6398	0,6395	0,6391	0,6388

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
90	0,6384	0,6380	0,6377	0,6373	0,6370	0,6366	0,6363	0,6359	0,6356	0,6352
91	0,6349	0,6345	0,6342	0,6338	0,6335	0,6331	0,6328	0,6325	0,6321	0,6318
92	0,6315	0,6311	0,6308	0,6305	0,6301	0,6298	0,6295	0,6292	0,6288	0,6285
93	0,6282	0,6279	0,6276	0,6272	0,6269	0,6266	0,6263	0,6260	0,6257	0,6254
94	0,6250	0,6247	0,6244	0,6241	0,6238	0,6235	0,6232	0,6229	0,6226	0,6223
95	0,6220	0,6217	0,6214	0,6211	0,6209	0,6206	0,6203	0,6200	0,6197	0,6194
96	0,6191	0,6188	0,6186	0,6183	0,6180	0,6177	0,6174	0,6172	0,6169	0,6166
97	0,6163	0,6161	0,6158	0,6155	0,6152	0,6150	0,6147	0,6144	0,6142	0,6139
98	0,6136	0,6134	0,6131	0,6129	0,6126	0,6123	0,6121	0,6118	0,6116	0,6113
99	0,6111	0,6108	0,6106	0,6103	0,6101	0,6098	0,6096	0,6093	0,6091	0,6088

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
100	0,6086	0,6083	0,6081	0,6079	0,6076	0,6074	0,6071	0,6069	0,6067	0,6064
101	0,6062	0,6060	0,6057	0,6055	0,6053	0,6050	0,6048	0,6046	0,6044	0,6041
102	0,6039	0,6037	0,6035	0,6032	0,6030	0,6028	0,6026	0,6024	0,6021	0,6019
103	0,6017	0,6015	0,6013	0,6011	0,6009	0,6006	0,6004	0,6002	0,6000	0,5998
104	0,5996	0,5994	0,5992	0,5990	0,5988	0,5986	0,5984	0,5982	0,5980	0,5978
105	0,5976	0,5974	0,5972	0,5970	0,5968	0,5966	0,5964	0,5962	0,5960	0,5958
106	0,5956	0,5954	0,5952	0,5950	0,5948	0,5946	0,5945	0,5943	0,5941	0,5939
107	0,5937	0,5935	0,5933	0,5932	0,5930	0,5928	0,5926	0,5924	0,5923	0,5921
108	0,5919	0,5917	0,5916	0,5914	0,5912	0,5910	0,5909	0,5907	0,5905	0,5903
109	0,5902	0,5900	0,5898	0,5897	0,5895	0,5893	0,5892	0,5890	0,5888	0,5887



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
110	0,5885	0,5883	0,5882	0,5880	0,5878	0,5877	0,5875	0,5874	0,5872	0,5870
111	0,5869	0,5867	0,5866	0,5864	0,5863	0,5861	0,5860	0,5858	0,5856	0,5855
112	0,5853	0,5852	0,5850	0,5849	0,5847	0,5846	0,5844	0,5843	0,5841	0,5840
113	0,5839	0,5837	0,5836	0,5834	0,5833	0,5831	0,5830	0,5828	0,5827	0,5826
114	0,5824	0,5823	0,5821	0,5820	0,5819	0,5817	0,5816	0,5815	0,5813	0,5812
115	0,5811	0,5809	0,5808	0,5806	0,5805	0,5804	0,5803	0,5801	0,5800	0,5799
116	0,5797	0,5796	0,5795	0,5793	0,5792	0,5791	0,5790	0,5788	0,5787	0,5786
117	0,5785	0,5783	0,5782	0,5781	0,5780	0,5778	0,5777	0,5776	0,5775	0,5774
118	0,5772	0,5771	0,5770	0,5769	0,5768	0,5766	0,5765	0,5764	0,5763	0,5762
119	0,5761	0,5759	0,5758	0,5757	0,5756	0,5755	0,5754	0,5753	0,5751	0,5750

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
120	0,5749	0,5748	0,5747	0,5746	0,5745	0,5744	0,5743	0,5742	0,5740	0,5739
121	0,5738	0,5737	0,5736	0,5735	0,5734	0,5733	0,5732	0,5731	0,5730	0,5729
122	0,5728	0,5727	0,5726	0,5725	0,5724	0,5723	0,5722	0,5721	0,5720	0,5719
123	0,5718	0,5717	0,5716	0,5715	0,5714	0,5713	0,5712	0,5711	0,5710	0,5709
124	0,5708	0,5707	0,5706	0,5705	0,5704	0,5703	0,5702	0,5701	0,5700	0,5699
125	0,5698	0,5698	0,5697	0,5696	0,5695	0,5694	0,5693	0,5692	0,5691	0,5690
126	0,5689	0,5688	0,5688	0,5687	0,5686	0,5685	0,5684	0,5683	0,5682	0,5681
127	0,5681	0,5680	0,5679	0,5678	0,5677	0,5676	0,5675	0,5675	0,5674	0,5673
128	0,5672	0,5671	0,5670	0,5670	0,5669	0,5668	0,5667	0,5666	0,5665	0,5665
129	0,5664	0,5663	0,5662	0,5661	0,5661	0,5660	0,5659	0,5658	0,5658	0,5657

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
130	0,5656	0,5655	0,5654	0,5654	0,5653	0,5652	0,5651	0,5651	0,5650	0,5649
131	0,5648	0,5647	0,5647	0,5646	0,5645	0,5644	0,5644	0,5643	0,5642	0,5642
132	0,5641	0,5640	0,5639	0,5639	0,5638	0,5637	0,5636	0,5636	0,5635	0,5634
133	0,5634	0,5633	0,5632	0,5631	0,5631	0,5630	0,5629	0,5629	0,5628	0,5627
134	0,5627	0,5626	0,5625	0,5624	0,5624	0,5623	0,5622	0,5622	0,5621	0,5620
135	0,5620	0,5619	0,5618	0,5618	0,5617	0,5616	0,5616	0,5615	0,5614	0,5614
136	0,5613	0,5612	0,5612	0,5611	0,5610	0,5610	0,5609	0,5609	0,5608	0,5607
137	0,5607	0,5606	0,5605	0,5605	0,5604	0,5603	0,5603	0,5602	0,5602	0,5601
138	0,5600	0,5600	0,5599	0,5598	0,5598	0,5597	0,5597	0,5596	0,5595	0,5595
139	0,5594	0,5593	0,5593	0,5592	0,5592	0,5591	0,5590	0,5590	0,5589	0,5589

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
140	0,5588	0,5587	0,5587	0,5586	0,5586	0,5585	0,5584	0,5584	0,5583	0,5583
141	0,5582	0,5582	0,5581	0,5580	0,5580	0,5579	0,5579	0,5578	0,5578	0,5577
142	0,5576	0,5576	0,5575	0,5575	0,5574	0,5573	0,5573	0,5572	0,5572	0,5571
143	0,5571	0,5570	0,5570	0,5569	0,5568	0,5568	0,5567	0,5567	0,5566	0,5566
144	0,5565	0,5564	0,5564	0,5563	0,5563	0,5562	0,5562	0,5561	0,5561	0,5560
145	0,5560	0,5559	0,5558	0,5558	0,5557	0,5557	0,5556	0,5556	0,5555	0,5555
146	0,5554	0,5554	0,5553	0,5552	0,5552	0,5551	0,5551	0,5550	0,5550	0,5549
147	0,5549	0,5548	0,5548	0,5547	0,5547	0,5546	0,5546	0,5545	0,5544	0,5544
148	0,5543	0,5543	0,5542	0,5542	0,5541	0,5541	0,5540	0,5540	0,5539	0,5539
149	0,5538	0,5538	0,5537	0,5537	0,5536	0,5536	0,5535	0,5535	0,5534	0,5533



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
150	0,5533	0,5532	0,5532	0,5531	0,5531	0,5530	0,5530	0,5529	0,5529	0,5528
151	0,5528	0,5527	0,5527	0,5526	0,5526	0,5525	0,5525	0,5524	0,5524	0,5523
152	0,5523	0,5522	0,5522	0,5521	0,5521	0,5520	0,5520	0,5519	0,5519	0,5518
153	0,5518	0,5517	0,5516	0,5516	0,5515	0,5515	0,5514	0,5514	0,5513	0,5513
154	0,5512	0,5512	0,5511	0,5511	0,5510	0,5510	0,5509	0,5509	0,5508	0,5508
155	0,5507	0,5507	0,5506	0,5506	0,5505	0,5505	0,5504	0,5504	0,5503	0,5503
156	0,5502	0,5502	0,5501	0,5501	0,5500	0,5500	0,5499	0,5499	0,5498	0,5498
157	0,5497	0,5497	0,5496	0,5496	0,5495	0,5495	0,5494	0,5494	0,5493	0,5493
158	0,5492	0,5492	0,5491	0,5491	0,5490	0,5490	0,5489	0,5489	0,5488	0,5488
159	0,5487	0,5487	0,5486	0,5486	0,5485	0,5485	0,5484	0,5484	0,5483	0,5483

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
160	0,5482	0,5482	0,5481	0,5481	0,5480	0,5480	0,5479	0,5479	0,5478	0,5478
161	0,5477	0,5477	0,5476	0,5476	0,5475	0,5475	0,5474	0,5474	0,5473	0,5472
162	0,5472	0,5471	0,5471	0,5470	0,5470	0,5469	0,5469	0,5468	0,5468	0,5467
163	0,5467	0,5466	0,5466	0,5465	0,5465	0,5464	0,5464	0,5463	0,5463	0,5462
164	0,5462	0,5461	0,5461	0,5460	0,5460	0,5459	0,5459	0,5458	0,5458	0,5457
165	0,5457	0,5456	0,5456	0,5455	0,5455	0,5454	0,5454	0,5453	0,5453	0,5452
166	0,5452	0,5451	0,5451	0,5450	0,5450	0,5449	0,5449	0,5448	0,5448	0,5447
167	0,5447	0,5446	0,5446	0,5445	0,5445	0,5444	0,5444	0,5443	0,5443	0,5442
168	0,5442	0,5441	0,5441	0,5440	0,5440	0,5439	0,5439	0,5438	0,5438	0,5437
169	0,5436	0,5436	0,5435	0,5435	0,5434	0,5434	0,5433	0,5433	0,5432	0,5432

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
170	0,5431	0,5431	0,5430	0,5430	0,5429	0,5429	0,5428	0,5428	0,5427	0,5427
171	0,5426	0,5426	0,5425	0,5425	0,5424	0,5424	0,5423	0,5423	0,5422	0,5422
172	0,5421	0,5421	0,5420	0,5420	0,5419	0,5419	0,5418	0,5418	0,5417	0,5417
173	0,5416	0,5416	0,5415	0,5415	0,5414	0,5414	0,5413	0,5413	0,5412	0,5412
174	0,5411	0,5411	0,5410	0,5410	0,5409	0,5409	0,5408	0,5408	0,5407	0,5407
175	0,5406	0,5406	0,5405	0,5405	0,5404	0,5404	0,5403	0,5403	0,5402	0,5402
176	0,5401	0,5401	0,5400	0,5400	0,5399	0,5399	0,5398	0,5398	0,5397	0,5397
177	0,5396	0,5396	0,5395	0,5395	0,5394	0,5394	0,5393	0,5393	0,5392	0,5392
178	0,5391	0,5391	0,5390	0,5390	0,5389	0,5389	0,5388	0,5388	0,5387	0,5387
179	0,5387	0,5386	0,5386	0,5385	0,5385	0,5384	0,5384	0,5383	0,5383	0,5382

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
180	0,5382	0,5381	0,5381	0,5380	0,5380	0,5379	0,5379	0,5378	0,5378	0,5377
181	0,5377	0,5377	0,5376	0,5376	0,5375	0,5375	0,5374	0,5374	0,5373	0,5373
182	0,5372	0,5372	0,5371	0,5371	0,5371	0,5370	0,5370	0,5369	0,5369	0,5368
183	0,5368	0,5367	0,5367	0,5366	0,5366	0,5366	0,5365	0,5365	0,5364	0,5364
184	0,5363	0,5363	0,5362	0,5362	0,5362	0,5361	0,5361	0,5360	0,5360	0,5359
185	0,5359	0,5359	0,5358	0,5358	0,5357	0,5357	0,5356	0,5356	0,5356	0,5355
186	0,5355	0,5354	0,5354	0,5353	0,5353	0,5353	0,5352	0,5352	0,5351	0,5351
187	0,5351	0,5350	0,5350	0,5349	0,5349	0,5349	0,5348	0,5348	0,5347	0,5347
188	0,5347	0,5346	0,5346	0,5345	0,5345	0,5345	0,5344	0,5344	0,5344	0,5343
189	0,5343	0,5342	0,5342	0,5342	0,5341	0,5341	0,5341	0,5340	0,5340	0,5340



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
190	0,5339	0,5339	0,5338	0,5338	0,5338	0,5337	0,5337	0,5337	0,5336	0,5336
191	0,5336	0,5335	0,5335	0,5335	0,5334	0,5334	0,5334	0,5333	0,5333	0,5333
192	0,5332	0,5332	0,5332	0,5332	0,5331	0,5331	0,5331	0,5330	0,5330	0,5330
193	0,5329	0,5329	0,5329	0,5329	0,5328	0,5328	0,5328	0,5327	0,5327	0,5327
194	0,5327	0,5326	0,5326	0,5326	0,5326	0,5325	0,5325	0,5325	0,5325	0,5324
195	0,5324	0,5324	0,5324	0,5323	0,5323	0,5323	0,5323	0,5322	0,5322	0,5322
196	0,5322	0,5322	0,5321	0,5321	0,5321	0,5321	0,5321	0,5320	0,5320	0,5320
197	0,5320	0,5320	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5319	0,5318	0,5318
198	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317
199	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316
TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
200	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315
201	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315
202	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315
203	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5315	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316
204	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5316	0,5317	0,5317	0,5317
205	0,5317	0,5317	0,5317	0,5317	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318	0,5318



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

ŽENY

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
40	1,4936	1,4915	1,4894	1,4872	1,4851	1,4830	1,4809	1,4788	1,4766	1,4745
41	1,4724	1,4702	1,4681	1,4660	1,4638	1,4617	1,4595	1,4574	1,4552	1,4531
42	1,4510	1,4488	1,4467	1,4445	1,4424	1,4402	1,4381	1,4359	1,4338	1,4316
43	1,4295	1,4273	1,4252	1,4231	1,4209	1,4188	1,4166	1,4145	1,4123	1,4102
44	1,4081	1,4059	1,4038	1,4017	1,3995	1,3974	1,3953	1,3932	1,3910	1,3889
45	1,3868	1,3847	1,3825	1,3804	1,3783	1,3762	1,3741	1,3720	1,3699	1,3678
46	1,3657	1,3636	1,3615	1,3594	1,3573	1,3553	1,3532	1,3511	1,3490	1,3470
47	1,3449	1,3428	1,3408	1,3387	1,3367	1,3346	1,3326	1,3305	1,3285	1,3265
48	1,3244	1,3224	1,3204	1,3183	1,3163	1,3143	1,3123	1,3103	1,3083	1,3063
49	1,3043	1,3023	1,3004	1,2984	1,2964	1,2944	1,2925	1,2905	1,2885	1,2866

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
50	1,2846	1,2827	1,2808	1,2788	1,2769	1,2750	1,2730	1,2711	1,2692	1,2673
51	1,2654	1,2635	1,2616	1,2597	1,2578	1,2560	1,2541	1,2522	1,2504	1,2485
52	1,2466	1,2448	1,2429	1,2411	1,2393	1,2374	1,2356	1,2338	1,2320	1,2302
53	1,2284	1,2266	1,2248	1,2230	1,2212	1,2194	1,2176	1,2159	1,2141	1,2123
54	1,2106	1,2088	1,2071	1,2054	1,2036	1,2019	1,2002	1,1985	1,1967	1,1950
55	1,1933	1,1916	1,1900	1,1883	1,1866	1,1849	1,1832	1,1816	1,1799	1,1783
56	1,1766	1,1750	1,1733	1,1717	1,1701	1,1684	1,1668	1,1652	1,1636	1,1620
57	1,1604	1,1588	1,1572	1,1556	1,1541	1,1525	1,1509	1,1494	1,1478	1,1463
58	1,1447	1,1432	1,1416	1,1401	1,1386	1,1371	1,1355	1,1340	1,1325	1,1310
59	1,1295	1,1281	1,1266	1,1251	1,1236	1,1221	1,1207	1,1192	1,1178	1,1163

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
60	1,1149	1,1134	1,1120	1,1106	1,1092	1,1078	1,1063	1,1049	1,1035	1,1021
61	1,1007	1,0994	1,0980	1,0966	1,0952	1,0939	1,0925	1,0911	1,0898	1,0884
62	1,0871	1,0858	1,0844	1,0831	1,0818	1,0805	1,0792	1,0779	1,0765	1,0753
63	1,0740	1,0727	1,0714	1,0701	1,0688	1,0676	1,0663	1,0650	1,0638	1,0625
64	1,0613	1,0601	1,0588	1,0576	1,0564	1,0551	1,0539	1,0527	1,0515	1,0503
65	1,0491	1,0479	1,0467	1,0455	1,0444	1,0432	1,0420	1,0408	1,0397	1,0385
66	1,0374	1,0362	1,0351	1,0339	1,0328	1,0317	1,0306	1,0294	1,0283	1,0272
67	1,0261	1,0250	1,0239	1,0228	1,0217	1,0206	1,0195	1,0185	1,0174	1,0163
68	1,0153	1,0142	1,0131	1,0121	1,0110	1,0100	1,0090	1,0079	1,0069	1,0059
69	1,0048	1,0038	1,0028	1,0018	1,0008	0,9998	0,9988	0,9978	0,9968	0,9958

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
70	0,9948	0,9939	0,9929	0,9919	0,9910	0,9900	0,9890	0,9881	0,9871	0,9862
71	0,9852	0,9843	0,9834	0,9824	0,9815	0,9806	0,9797	0,9788	0,9779	0,9769
72	0,9760	0,9751	0,9742	0,9734	0,9725	0,9716	0,9707	0,9698	0,9689	0,9681
73	0,9672	0,9663	0,9655	0,9646	0,9638	0,9629	0,9621	0,9613	0,9604	0,9596
74	0,9587	0,9579	0,9571	0,9563	0,9555	0,9547	0,9538	0,9530	0,9522	0,9514
75	0,9506	0,9498	0,9491	0,9483	0,9475	0,9467	0,9459	0,9452	0,9444	0,9436
76	0,9429	0,9421	0,9414	0,9406	0,9399	0,9391	0,9384	0,9376	0,9369	0,9362
77	0,9354	0,9347	0,9340	0,9333	0,9326	0,9318	0,9311	0,9304	0,9297	0,9290
78	0,9283	0,9276	0,9269	0,9263	0,9256	0,9249	0,9242	0,9235	0,9229	0,9222
79	0,9215	0,9209	0,9202	0,9195	0,9189	0,9182	0,9176	0,9169	0,9163	0,9156



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
80	0,9150	0,9144	0,9137	0,9131	0,9125	0,9119	0,9112	0,9106	0,9100	0,9094
81	0,9088	0,9082	0,9076	0,9070	0,9064	0,9058	0,9052	0,9046	0,9040	0,9034
82	0,9028	0,9023	0,9017	0,9011	0,9005	0,9000	0,8994	0,8988	0,8983	0,8977
83	0,8972	0,8966	0,8961	0,8955	0,8950	0,8944	0,8939	0,8933	0,8928	0,8923
84	0,8917	0,8912	0,8907	0,8902	0,8896	0,8891	0,8886	0,8881	0,8876	0,8871
85	0,8866	0,8861	0,8856	0,8851	0,8846	0,8841	0,8836	0,8831	0,8826	0,8821
86	0,8816	0,8811	0,8807	0,8802	0,8797	0,8792	0,8788	0,8783	0,8778	0,8774
87	0,8769	0,8765	0,8760	0,8755	0,8751	0,8746	0,8742	0,8737	0,8733	0,8729
88	0,8724	0,8720	0,8716	0,8711	0,8707	0,8703	0,8698	0,8694	0,8690	0,8686
89	0,8681	0,8677	0,8673	0,8669	0,8665	0,8661	0,8657	0,8653	0,8649	0,8645

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
90	0,8641	0,8637	0,8633	0,8629	0,8625	0,8621	0,8617	0,8613	0,8609	0,8606
91	0,8602	0,8598	0,8594	0,8590	0,8587	0,8583	0,8579	0,8576	0,8572	0,8568
92	0,8565	0,8561	0,8558	0,8554	0,8550	0,8547	0,8543	0,8540	0,8536	0,8533
93	0,8530	0,8526	0,8523	0,8519	0,8516	0,8513	0,8509	0,8506	0,8503	0,8499
94	0,8496	0,8493	0,8489	0,8486	0,8483	0,8480	0,8477	0,8473	0,8470	0,8467
95	0,8464	0,8461	0,8458	0,8455	0,8452	0,8449	0,8446	0,8443	0,8440	0,8437
96	0,8434	0,8431	0,8428	0,8425	0,8422	0,8419	0,8416	0,8413	0,8410	0,8407
97	0,8405	0,8402	0,8399	0,8396	0,8393	0,8391	0,8388	0,8385	0,8382	0,8380
98	0,8377	0,8374	0,8372	0,8369	0,8366	0,8364	0,8361	0,8359	0,8356	0,8353
99	0,8351	0,8348	0,8346	0,8343	0,8341	0,8338	0,8336	0,8333	0,8331	0,8328

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
100	0,8326	0,8323	0,8321	0,8319	0,8316	0,8314	0,8311	0,8309	0,8307	0,8304
101	0,8302	0,8300	0,8297	0,8295	0,8293	0,8291	0,8288	0,8286	0,8284	0,8282
102	0,8279	0,8277	0,8275	0,8273	0,8271	0,8268	0,8266	0,8264	0,8262	0,8260
103	0,8258	0,8256	0,8253	0,8251	0,8249	0,8247	0,8245	0,8243	0,8241	0,8239
104	0,8237	0,8235	0,8233	0,8231	0,8229	0,8227	0,8225	0,8223	0,8221	0,8219
105	0,8217	0,8215	0,8214	0,8212	0,8210	0,8208	0,8206	0,8204	0,8202	0,8200
106	0,8198	0,8197	0,8195	0,8193	0,8191	0,8189	0,8188	0,8186	0,8184	0,8182
107	0,8180	0,8179	0,8177	0,8175	0,8173	0,8172	0,8170	0,8168	0,8167	0,8165
108	0,8163	0,8161	0,8160	0,8158	0,8156	0,8155	0,8153	0,8152	0,8150	0,8148
109	0,8147	0,8145	0,8143	0,8142	0,8140	0,8139	0,8137	0,8135	0,8134	0,8132

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
110	0,8131	0,8129	0,8128	0,8126	0,8124	0,8123	0,8121	0,8120	0,8118	0,8117
111	0,8115	0,8114	0,8112	0,8111	0,8109	0,8108	0,8106	0,8105	0,8103	0,8102
112	0,8101	0,8099	0,8098	0,8096	0,8095	0,8093	0,8092	0,8090	0,8089	0,8088
113	0,8086	0,8085	0,8083	0,8082	0,8081	0,8079	0,8078	0,8077	0,8075	0,8074
114	0,8072	0,8071	0,8070	0,8068	0,8067	0,8066	0,8064	0,8063	0,8062	0,8060
115	0,8059	0,8058	0,8056	0,8055	0,8054	0,8052	0,8051	0,8050	0,8049	0,8047
116	0,8046	0,8045	0,8043	0,8042	0,8041	0,8040	0,8038	0,8037	0,8036	0,8034
117	0,8033	0,8032	0,8031	0,8029	0,8028	0,8027	0,8026	0,8024	0,8023	0,8022
118	0,8021	0,8020	0,8018	0,8017	0,8016	0,8015	0,8013	0,8012	0,8011	0,8010
119	0,8009	0,8007	0,8006	0,8005	0,8004	0,8003	0,8001	0,8000	0,7999	0,7998



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
120	0,7997	0,7995	0,7994	0,7993	0,7992	0,7991	0,7989	0,7988	0,7987	0,7986
121	0,7985	0,7984	0,7982	0,7981	0,7980	0,7979	0,7978	0,7977	0,7975	0,7974
122	0,7973	0,7972	0,7971	0,7970	0,7969	0,7967	0,7966	0,7965	0,7964	0,7963
123	0,7962	0,7960	0,7959	0,7958	0,7957	0,7956	0,7955	0,7954	0,7953	0,7951
124	0,7950	0,7949	0,7948	0,7947	0,7946	0,7945	0,7943	0,7942	0,7941	0,7940
125	0,7939	0,7938	0,7937	0,7936	0,7934	0,7933	0,7932	0,7931	0,7930	0,7929
126	0,7928	0,7927	0,7926	0,7924	0,7923	0,7922	0,7921	0,7920	0,7919	0,7918
127	0,7917	0,7915	0,7914	0,7913	0,7912	0,7911	0,7910	0,7909	0,7908	0,7907
128	0,7905	0,7904	0,7903	0,7902	0,7901	0,7900	0,7899	0,7898	0,7897	0,7895
129	0,7894	0,7893	0,7892	0,7891	0,7890	0,7889	0,7888	0,7887	0,7886	0,7884

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
130	0,7883	0,7882	0,7881	0,7880	0,7879	0,7878	0,7877	0,7876	0,7875	0,7873
131	0,7872	0,7871	0,7870	0,7869	0,7868	0,7867	0,7866	0,7865	0,7864	0,7862
132	0,7861	0,7860	0,7859	0,7858	0,7857	0,7856	0,7855	0,7854	0,7853	0,7852
133	0,7850	0,7849	0,7848	0,7847	0,7846	0,7845	0,7844	0,7843	0,7842	0,7841
134	0,7840	0,7838	0,7837	0,7836	0,7835	0,7834	0,7833	0,7832	0,7831	0,7830
135	0,7829	0,7828	0,7827	0,7825	0,7824	0,7823	0,7822	0,7821	0,7820	0,7819
136	0,7818	0,7817	0,7816	0,7815	0,7814	0,7813	0,7812	0,7811	0,7809	0,7808
137	0,7807	0,7806	0,7805	0,7804	0,7803	0,7802	0,7801	0,7800	0,7799	0,7798
138	0,7797	0,7796	0,7795	0,7794	0,7793	0,7792	0,7791	0,7790	0,7789	0,7787
139	0,7786	0,7785	0,7784	0,7783	0,7782	0,7781	0,7780	0,7779	0,7778	0,7777

TH	0	0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	0,6	0,7	0,8	0,9
140	0,7776	0,7775	0,7774	0,7773	0,7772	0,7771	0,7770	0,7769	0,7768	0,7767
141	0,7766	0,7765	0,7764	0,7763	0,7762	0,7761	0,7760	0,7759	0,7759	0,7758
142	0,7757	0,7756	0,7755	0,7754	0,7753	0,7752	0,7751	0,7750	0,7749	0,7748
143	0,7747	0,7746	0,7745	0,7744	0,7744	0,7743	0,7742	0,7741	0,7740	0,7739
144	0,7738	0,7737	0,7736	0,7736	0,7735	0,7734	0,7733	0,7732	0,7731	0,7730
145	0,7730	0,7729	0,7728	0,7727	0,7726	0,7725	0,7725	0,7724	0,7723	0,7722
146	0,7721	0,7721	0,7720	0,7719	0,7718	0,7717	0,7717	0,7716	0,7715	0,7714
147	0,7714	0,7713	0,7712	0,7712	0,7711	0,7710	0,7709	0,7709	0,7708	0,7707
148	0,7707	0,7706	0,7705	0,7705	0,7704	0,7703	0,7703	0,7702	0,7702	0,7701
149	0,7700	0,7700	0,7699	0,7699	0,7698	0,7698	0,7697	0,7696	0,7696	0,7695
150	0,7695	0,7694	0,7694	0,7693	0,7693	0,7692	0,7692	0,7691	0,7691	0,7691



PRAVIDLA SILOVÉHO TROJBOJE

Vydal:

Český svaz silového trojboje, leden 2013
<http://powerlifting.cstv.cz>

Překlad a jazyková úprava:

Ing. Eliška Vacková

Odborné zpracování:

Miroslav Vacek

Zpracováno dle:

The IPF Technical Rules Book (updated Nov. 28, 2012)