

ІНСТРУКТАЖ

За 15хв до початку змагань у потоці Голова журі повинен провести інструктаж для суддів, що обслуговуватимуть змагання даного потоку.

Суддя при учасниках повинен впевнитись у тому, що:

- Рукава футболки/ спеціальної майки не закочені;
- Жодний предмет екіпіровки не одягнений навиворіт;
- Петля бинта для кистей не одягнена на великий палець;
- Спеціальна майка закриває область дельтовидного м'язу.

Не сподівайтесь на асистентів. Правильність завантаження штанги – це спільна відповідальність суддівської трійки на помості.

ПРИСІДАННЯ

Бокові судді повинні утримувати руки, якщо на їх думку:

- Коліна спортсмена не вставлені;
- Спортсмен не прийняв вертикальну позицію;
- Спортсмен не охоплює гриф долонями та пальцями (великий палець не обов'язково повинен бути розміщений навколо грифа);

Рух стоп після команди «Рек» не є причиною для незарахування спроби.

Рух всієї штанги донизу є помилкою. Якщо опускається лише один кінець штанги, то це не є причиною для незарахування спроби.

Якщо спортсмен не зміг прийняти правильне стартове положення протягом 5 секунд, то старший суддя повинен виголосити команду «Ріплейс» з одночасним рухом руки догори. Після цього він повинен пояснити чому сигнал для початку вправи не було надано (можна жестом).

ЖИМ ЛЕЖАЧИ

Бокові судді повинні утримувати руки, якщо на їх думку:

- Спортсмен не вставив лікті;
- Спортсмен не охоплює гриф пальцями (великий палець обов'язково повинен бути розміщений навколо грифа);
- Голова, плечі чи сідниці не знаходяться в контакт з лавою для жиму;
- Стопи не притиснуті до помосту настільки, наскільки дозволяє конфігурація взуття;
- Руки спортсмена розташовані на грифі на відстані більшій, ніж 81 см.

Якщо спортсмен не може опустити штангу на груди, то через 3 секунди старший суддя повинен виголосити команду «Рек».

Нерівномірне вижимання – дозволено.

Одночасне включення – не вимагається.

Рух стопами дозволено, якщо вони не відриваються від помосту.

Рух всієї штанги донизу є помилкою. Якщо опускається лише один кінець штанги, то це не є причиною для незарахування спроби.

Якщо спортсмен не зміг прийняти правильне стартове положення протягом 5 секунд, то старший суддя повинен виголосити команду «Ріплейс» з одночасним рухом руки догори. Після цього він повинен пояснити чому сигнал для початку вправи не було надано (можна жестом).

ТЯГА

Відкритий хват дозволено і не є причиною для незарахування спроби, якщо спортсмен може супроводити штангу до помосту.

Якщо штанга опускається при відведенні плечей назад під час заключної фази тяги, то це не є причиною незарахування спроби.

Якщо спортсмен прийняв вочевидь фінальне положення, але не вставив коліна чи не відвів плечі, то старший суддя після 3 секунд очікування повинен виголосити команду «Даун».

Прохання почистити гриф у тязі повинне бути направлене до Старшого судді чи Судді при учасниках.

В третьому раунді тяги – обов'язково після кожного підходу.

ЖУРІ

Журі може відмінити рішення суддівської трійки, тільки якщо була допущена груба очевидна помилка. Для цього рішення суддів повинне бути 2:1, а рішення всіх членів журі повинне бути одноголосним.

Якщо журі бачить, що у судді неправильний стандарт суддівства, то такому судді повинні роз'яснити його помилку. Якщо стандарт суддівства не зміниться, то такого суддю потрібно замінити.

Судді повинні надати свої посвідчення Голові журі на підпис.