



Teknik Kurallar Kitabı

2026 OCAK

Teknik Kuralların resmi metni IPF tarafından muhafaza edilecek ve İngilizce olarak yayınlanacaktır. İngilizce ve diğer dillerdeki versiyonlar arasında herhangi bir çelişki olması halinde, İngilizce versiyon geçerli olacaktır.

OCAK 2026 GÜNCELLENMİŞTİR



İçindekiler

POWERLIFTING'İN GENEL KURALLARI	4
Yaş Kategorileri	5
Vücut Ağırlığı Kategorileri	5
EKİPMAN VE ÖZELLİKLER	7
Tartı	7
Platform	7
Barlar ve Plakalar	7
Kelepçeler	9
Squat Rackları	9
Bench	9
Saatler	9
Işıklar	10
Geçersizlik Kartları /	10
Skorbord	13
KİŞİSEL EKİPMAN	13
Müsabaka Mayosu	13
T-Shirt	15
Destekleyici Suitler	15
İç çamaşır	16
Çoraplar	16
Kemer	17
Ayakkabı veya Bot	17
Dizlik	18
Sargılar	18
Bandana v.b kıyafet	18
Tıbbi Bant	19
Kişisel Ekipmanların Kontrolü	19
Sponsor Logoları	19
Genel	20
KALDIRIŞ VE PERFORMANS KURALLARI	20
Squat	20
Bir Squat'ın Diskalifiye Edilme Nedenleri	21
Bench Press	21
Bench Press'in Diskalifiye Edilme Nedenleri	25
IPF Tek Kaldırış Bench Press Şampiyonalarında Yarışan Engelliler için Kurallar	25



Deadlift	26
Deadlift'in Diskalifiye Edilme Nedenleri	26
TARTI	27
YARIŞMA SIRASI	27
Round Sistem	27
Görevlilerin Sorumlulukları	30
Çeşitli Kurallar (yükleme hataları, suistimal, itirazlar vb.)	32
REFERANSLAR	34
JÜRİ VE TEKNİK KOMİTE	37
Jüri	37
IPF Teknik Komitesi	38
DÜNYA VE ULUSLARARASI REKORLAR	39
Uluslararası Yarışmalar	39
IPF KLASİK (HAM/EKİPMANSIZ) POWERLIFTING İÇİN TEKNİK KURALLAR	40
Müsabaka Mayosu	40
Destekleyici Olmayan Ekipmanlar	40
T-Shirt	41
İç çamaşır	42
Çoraplar	42
Kemer	42
Ayakkabı veya Bot	42
Sargılar	43
Dizlik	43
Başparmaklar	43
Bandana v.b kıyafet	43
Klasik/Raw olarak belirlenen Yarışmalarda Kişisel Ekipmanların Denetlenmesi	43
SPONSOR LOGOLARI	44
KOÇ SORUMLULUKLARI	44



POWERLIFTING'İN GENEL KURALLARI

Bu kural kitabı boyunca, kısalık nedeniyle, "o" veya "onun" kelimelerinin geçtiği her yerde, bu referansın her iki cinsiyet için de geçerli olduğu kabul edilir. Cinsiyete yapılan tüm atıflar, her iki cinsiyet için de eşit haklar sağlayacak şekilde gözden geçirilmeli ve Tartıda aşağıdaki örnekte olduğu gibi kadınlardan ayrı kurallara ihtiyaç duyan bir şey olarak bahsedilmemelidir. Her iki cinsiyetin de yarıştığı müsabakalarda

- (a) Uluslararası Powerlifting Federasyonu, IPF kuralları altında yapılan tüm yarışmalarda aynı sırayla yapılması gereken aşağıdaki kaldırışları kabul eder:

A. Squat B. Bench Press C. Deadlift D. Total

- (b) Yarışma, cinsiyet, vücut ağırlığı ve yaşa göre tanımlanan kategorilerdeki Sporcular arasında gerçekleşir. Erkekler ve Kadınlarda Open Şampiyonası, 19 yaşına ulaştığı takvim yılında 1 Ocak'tan itibaren sporcuların katılımı için **izin** verilir.
- (c) Bir Powerlifting veya Bench Press Şampiyonasının, örneğin hem Klasik (1 kategori) hem de Ekipmanlı (1 kategori) Sub Junior, Junior Open & Master Şampiyonaları ile birleştirilmesi durumunda, bir sporcu her iki Şampiyonada da yarışma seçeneğine sahiptir. Sporcunun her iki şampiyona için de giriş ücreti ödemesi ve iki kez yarışması gerekecektir. Hiçbir sporcunun 2 kez Klasik veya 2 kez Ekipmanlı dalda yarışmasına izin verilmez. Master 3 & 4'ün Open Siklette yarışmasına izin verilmez. Sporcu Ön Adaylığa girdikten sonra yaş klasmanını değiştiremez. Sporcu sadece Final Adaylığında siklet değiştirebilir.

"Master 3 ve 4 kategorisindeki sporcuların Açık Siklet'te (Open Class) yarışmasına izin verilmez.

Sporcu Ön Kayıt formuna (Preliminary Nomination) girildikten sonra yaş kategorisini değiştiremez."

- (d) Kurallar tüm yarışma seviyeleri için geçerlidir.
- (e) Her yarışmacının her kaldırışta üç deneme yapma hakkı vardır. Sporcunun her bir kaldırıştaki en iyi geçerli denemesi yarışma toplamına dahil edilir. İki veya daha fazla sporcu aynı toplamı elde ederse, daha hafif olan sporcu daha ağır olanın üzerinde yer alır.
- (f) İki sporcunun tartıda aynı vücut ağırlığını kaydetmesi ve yarışma sonunda aynı toplamı elde etmesi halinde, toplamı ilk yapan sporcu diğerine göre öncelikli olacaktır. En iyi Squat, Bench Press ve Deadlift ödülleri verildiği veya bir dünya rekorunun kırıldığı durumlarda da aynı prosedür uygulanacaktır.

2. IPF, üye federasyonları aracılığıyla aşağıdaki Dünya Şampiyonalarını düzenler ve onaylar: IPF takvimindeki başlıca etkinlikler aşağıdaki gibidir:

- Ekipmanlı Dünya Open Powerlifting Şampiyonası
- Ekipmanlı Dünya Sub Junior ve Junior Powerlifting Şampiyonası
- Ekipmanlı Dünya Masterler Powerlifting Şampiyonası
- Ekipmanlı Dünya Bench Press Şampiyonası (Open, Sub Junior/Junior ve Master)
- Klasik Dünya Open Powerlifting Şampiyonası
- Klasik Dünya Sub Junior ve Junior Powerlifting Şampiyonası
- Klasik Dünya Masterler Powerlifting Şampiyonası
- Classic Bench Press Şampiyonası (Open, Sub Junior/Junior ve Master)
- Üniversite Dünya Kupası
- E.C tarafından onaylanan diğer uluslararası etkinlikler.

Şampiyona Sekreteri, Yürütme Kuruluna danışarak, önemli uluslararası etkinliklerin çakışmamasını sağlayacaktır. Gerekirse, düzenli bir Takvim elde etmek için yaptırım(lar) reddedilebilir. **Gerekirse, Takvimdeki etkinlikler tek bir şampiyonada birleştirilebilir.**



3. IPF aynı zamanda burada açıklanan kategoriler dahilinde aynı kaldırışlar için dünya rekorlarını da tanır ve tescil eder:

Yaş Kategorileri

ERKEKLER

Open:	Takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren 19 yaş ve üzeri
Sub Junior:	14 yaşına ulaştığı günden itibaren ve 18 yaşına ulaştığı tam takvim yılı boyunca.
Junior:	19 yaşına ulaştığı takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren ve 23 yaşına ulaştığı takvim yılının tamamı boyunca.
Master I:	40 yaşına ulaştığı takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren ve 49 yaşına ulaştığı tam takvim yılı boyunca.
Master II:	50 yaşına ulaştığı takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren ve 59 yaşına ulaştığı tam takvim yılı boyunca.
Master III:	60 yaşına ulaştığı takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren ve 69 yaşına ulaştığı tam takvim yılı boyunca.
Master IV:	Takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren 70 yaş ve üzerine ulaşır.

KADINLAR

Open:	Takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren 19 yaş ve üzeri
Sub Junior:	14 yaşına ulaştığı günden itibaren ve 18 yaşına ulaştığı tam takvim yılı boyunca.
Junior:	19 yaşına ulaştığı takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren ve 23 yaşına ulaştığı takvim yılının tamamı boyunca
Master I:	40 yaşına ulaştığı takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren ve 49 yaşına ulaştığı takvim yılının tamamı boyunca.
Master II:	50 yaşına ulaştığı takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren ve 59 yaşına ulaştığı takvim yılının tamamı boyunca.
Master III:	60 yaşına ulaştığı takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren ve 69 yaşına ulaştığı takvim yılının tamamı boyunca.
Master IV:	Takvim yılının 1 Ocak tarihinden itibaren 70 yaş ve üzerine ulaşır.

14 yaşından küçük sporcular için sadece Ulusal yarışmalarda izin verilir.

1. Tüm yaş grupları için sıralama, standart kurallara uygun olarak sporcuların toplam derecelerine göre belirlenecektir. Ayrıca, 70 yaşındaki Erkekler (yani Master IV) 1(inci), 2(nci) ve 3(üncü) sırayı alan sporculara ve 60 yaşındaki kadınlar (yani Master III) ve 70 yaşındaki Kadınlar (yani Master IV) kendi sikletlerinde her yaş kategorisinde 1(inci), 2(nci) ve 3(üncü) sırayı alan sporculara **katılımcı sayısına bakılmaksızın** madalya verilecektir.

Yaş kategorileri ve bunların diğer alt bölümleri Ulusal Federasyonun takdirine bağlı olarak ulusal düzeyde kullanılmak üzere uyarlanabilir.

Vücut Ağırlığı Kategorileri

ERKEKLER

-53,0 kg Sub Junior ve Juniorlarda geçerli olmak üzere sadece 53,0 kg'a kadar
59,0 kg 59,0 kg'a kadar olan Siklet
66,0 kg 59,01 kg'dan 66,0 kg'a kadar
74,0 kg 66,01 kg'dan 74,0 kg'a kadar
83,0 kg 74,01 kg'dan 83,0 kg'a kadar
93,0 kg 83,01 kg'dan 93,0 kg'a kadar
105,0 kg 93,01 kg'dan 105,0 kg'a kadar



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

120,0 kg Siklet 105,01 kg'dan 120,0 kg'a
120,0+ kg Siklet 120,01 kg'dan sonra sınır yoktur.



KADINLAR

-43 kg - Sub Junior ve Juniorlar sadece 43,0 kg'a kadar
47,0 kg 47,0 kg'a kadar
52,0 kg 47,01 kg'dan 52,0 kg'a kadar
57,0 kg 52,01 kg'dan 57,0 kg'a kadar
63,0 kg 57,01 kg'dan 63,0 kg'a kadar
69,0 kg 63,01 kg'dan 69,0 kg'a kadar
76,0 kg 69,01 kg'dan 76,0 kg'a kadar
84,0 kg 76,01 kg'dan 84,0 kg'a kadar
84,0+ kg 84,01 kg'dan sonra sınır yoktur.

- Her ülkenin, erkekler için sekiz (8) vücut ağırlığı kategorisi aralığına yayılmış en fazla sekiz (8) yarışmacıya ve kadınlar için sekiz (8) vücut ağırlığı kategorisi aralığında sekiz (8) yarışmacıya izin verilir. Junior ve Sub Junior yaş kategorilerinde erkekler için dokuz (9) ve kadınlar için dokuz (9). Belirli bir vücut ağırlığı kategorisinde herhangi bir ülkeden ikiden fazla yarışmacı bulunmamalıdır.
- Her ülkenin en fazla beş yedek veya yedek sporcuya hakkı vardır. Yarışmaya katılabilmek için bu sporcuların şampiyona tarihinden 60 gün önce vücut ağırlığı kategorileri ve son 12 ay içinde Ulusal veya uluslararası şampiyonalarda elde ettikleri en iyi toplamlarla birlikte ön aday olarak gösterilmiş olmaları gerekmektedir.
- Her Ulus, her bir sporcunun adını ve vücut ağırlığı kategorisini içeren bir takım listesi sunmalıdır. Önceki 12 ay boyunca Ulusal veya Uluslararası Şampiyonalardan elde edilen en iyi toplamlar belirtilmelidir.

Bu, aynı vücut ağırlığı kategorisinde geçen yılki Uluslararası Şampiyonalarda elde ettiği sonucu da içerebilir. Toplam sonucun elde edildiği yarışmanın tarihi ve adı da belirtilmelidir. Bu detaylar, ön adaylık için Şampiyona tarihinden en az 60 gün önce IPF veya Bölgenin Şampiyona Sekreterine ve ayrıca Yarışma Direktörüne sunulmalıdır. Şampiyona tarihinden en geç **30 gün önce** teslim edilen nihai seçim, Şampiyona tarihinden 60 gün önce aday gösterilenler arasından yapılmalıdır. Buna yedek sporcular da dahildir. Bu noktada, her bir Sporcu bu Şampiyonalarda yarışmak istediği vücut ağırlığı kategorisine aday gösterilmelidir. Son seçimden (son aday gösterme) sonra, Sporcunun aday gösterildiği ağırlık kategorisinde herhangi bir değişikliğe izin verilmeyecektir. Yukarıdaki Şampiyonaların herhangi birinden sonucu olmayan aday sporcular, vücut ağırlığı kategorisi gruplara ayrılacaksa kaldırılacakları ilk grupta sıralanacaktır. Bu gerekliliklerden herhangi birine uyulmaması, ihlali yapan takımın plakaalifiye edilmesine neden olabilir. Bir sporcu IPF ya da Bölge tarafından uzaklaştırma cezası almışsa Dünya, Uluslararası ya da Bölgesel Şampiyonalara katılmak için ulusal federasyonu aracılığıyla başvuru yapamaz.

- Tüm Dünya, Kıta ve Bölge Şampiyonaları için puanlama şu şekilde olacaktır: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3 puan olarak sıralanacak ve herhangi bir vücut ağırlığı kategorisindeki ilk 9'a giren diğer sporcular için 2 puan verilecek. Bundan sonra, yarışmada geçerli bir total yapan her sporcuya bir puan verilecektir. Tüm ulusal yarışmalar için puanlama ulusal federasyonun takdirine bağlı olacaktır.

"Her sporcu, Yarışma Düzenleyicisinden bir Katılım madalyası/hatırası (Participation medal/memento) almalıdır (İçtüzük 13.3)."

- Tüm uluslararası şampiyonalarda takım müsabakaları için yalnızca her ülkenin en iyi beş sporcusunun puanları sayılacaktır. Puanlarda eşitlik olması halinde, takım ödülleri için nihai takım sıralaması Madde 11'de belirtildiği şekilde belirlenecektir. Takım sıralamasının bireysel sonuçların (puanların) toplanmasına dayandığı bir Turnuva sırasında bir takım üyesinin IPF Doping Mücadele Kurallarını ihlal ettiği tespit edilirse, ihlali gerçekleştiren Sporcunun puanları takım sonucundan çıkarılır ve başka bir takım üyesinin elde ettiği puanlarla hesaplama tekrarlanamaz.
- Üç yıldan uzun süredir IPF üyesi olan her ülke, dünya şampiyonalarındaki takım görevlileri arasında en az bir uluslararası hakeme yer vermelidir. Eğer o ülkeden bir hakem bulunmuyorsa ya da bulunsa bile şampiyona sırasında hakem ya da jüri üyesi olarak görev yapamayacak durumdaysa, o ülkeden sadece en iyi dereceyi yapan dört sporcu takım müsabakası için değerlendirilecektir.



10. İlk üç sırayı alan takımlara Madalya verilecektir, En İyi Takıma 5 Altın, En iyi 2. takıma 5 Gümüş ve En iyi 3. takıma 5 Bronz madalya verilecektir. Bir takımın veya bir ulusun klasmanında eşitlik olması durumunda, en fazla birinciliğe sahip olan takım ilk sırada yer alacaktır. Aynı sayıda birinciliğe sahip iki ülke arasında eşitlik olması durumunda, en fazla ikinciliğe sahip olan birinci olarak sınıflandırılacak ve bu şekilde en fazla beş puan alan sporcunun sıralanmasıyla devam edilecektir. Bu prosedür uygulandıktan sonra takımların veya Ulusların eşit şekilde bitirmesi halinde, toplam IPF puanı daha fazla olan takım veya Ulus daha üst sırada ilan edilecektir. 3'ten az Sporcusu olan takımlar madalya alamayacaktır.
11. Tüm IPF Şampiyonalarında, IPF formülüne göre en iyi performansı gösteren sporcuya "En iyi sporcu" ödülü verilecektir. Ödüller ayrıca ikinci ve üçüncülere de verilecektir. 3'ten az Sporcuya sahip kategorilerde "En İyi Sporcu" ödülü verilmeyecektir.
12. Uluslararası Şampiyonalarda madalyalar her bir kategori için toplamlara göre birinci, ikinci ve üçüncüler için verilecektir. Ayrıca, her kategoride Squat, Bench Press ve Deadlift bireysel kaldırışlarında birinci, ikinci ve üçüncü olanlara madalya veya başarı ödülü sertifikası verilecektir.
Bir sporcu squat veya bench press disiplinlerinden birinde veya her ikisinde de başarılı olamazsa, yarışmanın geri kalanında yarışmaya devam edebilir ve başarılı bir kaldırış veya kaldırışlar kaydettiği herhangi bir disiplinde ödül almaya hak kazanacaktır. Bu ödülü alabilmek için sporcunun her üç disiplinde geçerli bir deneme yapması gerekir. Dünya Şampiyonaları madalya törenlerinde sporcular için kıyafet kodu - tam takım müsabaka mayosu, tişört, atletik ayakkabı. Bu kurallara uyulup uyulmadığı seansın Teknik Kontrolörü tarafından denetlenecektir. Bu gerekliliklere uyulmaması halinde Sporcu madalya(lar)dan plakaalifiye edilecek, ancak yarışma sonuçlarındaki yeri değişmeyecektir.
13. Seyircilerin ve medyanın önünde sporcuyu kırbaçlamak ve parçalamak yasaktır.
14. Tüm IPF etkinliklerinde organizatör, sporcuların ve görevlilerin güvenliği için şampiyona boyunca görev yapacak kalifiye bir sağlık personeli sağlamalıdır

EKİPMAN VE ÖZELLİKLER

Tartı

Tartılar elektronik dijital tipte olmalı ve ondalık sayıların ikinci basamağına kadar kayıt yapabilmelidir. Teraziler 180 kg'a kadar tartım kapasitesine sahip olmalıdır. Tartılara eşlik edecek bir tartı sertifikası, yarışma tarihinden itibaren bir yıl içinde geçerli olmalıdır.

Platform

Tüm kaldırışlar minimum 2,5 m x 2,5 m ve maksimum 4,0 m x 4,0 m boyutlarında bir platform üzerinde gerçekleştirilmelidir. Çevredeki sahne veya zeminden yüksekliği 10 cm'yi geçmemelidir. Platformun yüzeyi düz, sağlam ve düz olmalı ve kaymayan pürüzsüz bir halı malzemesiyle kaplanmalıdır (yani düzensizlikler ve çıkıntılar içermemelidir).

Kauçuk paspas veya benzeri kaplama malzemelerine izin verilmez.

Barlar ve Plakalar

IPF kuralları altında düzenlenen tüm powerlifting yarışmalarında sadece onaylı barlara izin verilir. Mevcut spesifikasyonları karşılamayan plakların kullanılması yarışmayı ve elde edilen rekorları geçersiz kılacaktır. Tüm yarışma boyunca ve tüm kaldırışlar için yalnızca tüm özellikleri karşılayan barlar ve plaka kullanılabilir. Bar, Teknik Komite, Jüri veya Hakemler tarafından belirlenen şekilde bükülmediği veya hasar görmediği sürece yarışma sırasında değiştirilmemelidir. Tüm IPF Şampiyonalarında kullanılacak barların tırtıkları krom kaplı olmayacaktır. IPF Dünya Şampiyonalarında veya Dünya Rekorlarının kırılmasında yalnızca resmi IPF onayına sahip barlar ve plakalar kullanılabilir.

2008 yılından itibaren IPF onaylı barlarda "tutuk" mesafeleri, orijinal onaylı barlardan birine dayalı olarak evrensel/standart hale gelecektir.

(a) Bar düz ve iyi tırtıklı ve yivli olacak ve aşağıdaki boyutlara uygun olacaktır:

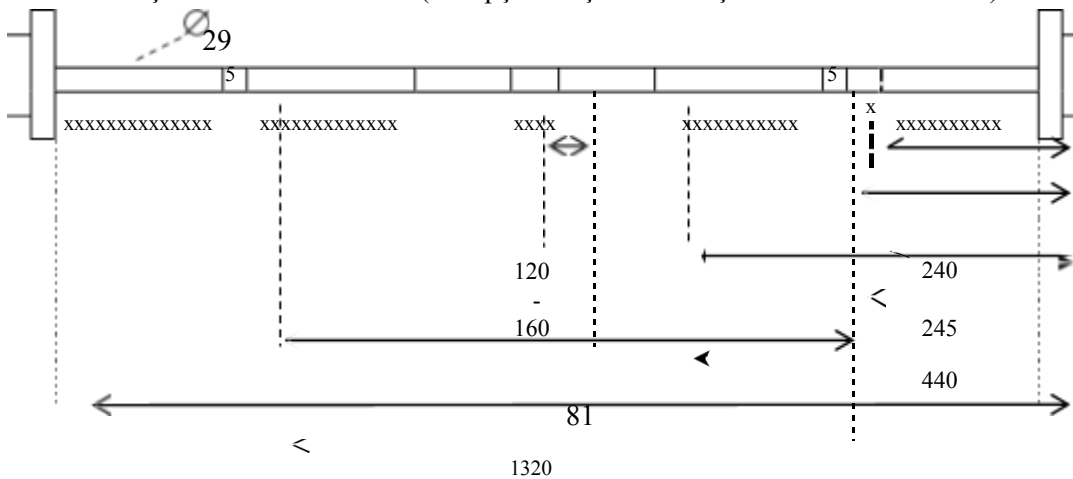
1. Toplam uzunluk 2,2 m'yi geçmemelidir.
2. Kelepçe yüzeyleri arasındaki mesafe 1,32 m'yi geçmemeli veya 1,31 m'den az olmamalıdır.
3. Orta mil çapı 29 mm'yi geçmemeli veya 28 mm'den az olmamalıdır.
4. Bar ve Kelepçelerin ağırlığı 25 kg olacaktır.
5. Manşonun (plakaların takıldığı kısım) çapı 52 mm'yi geçmemeli veya 50 mm'den az olmamalıdır.

6. "Bar üzerinde, işaret veya bant ile belirtilmiş, merkezden itibaren 81 cm mesafede bir çap işareti bulunmalıdır."

IPF tarafından tanınan powerlifting barı

Tırtıl mesafeleri kılavuzu

Ölçüler mm cinsindendir (Kelepçe manşonlarının içindeki tırtıl mesafeleri)



(b) Plakalar aşağıdaki gibi uygun olacaktır:

- 1) Yarışmada kullanılan tüm plakaların ağırlığı, nominal değerlerinin yüzde 0,25'i veya 10 gramı içinde olmalıdır.

Kilo Cinsinden Nominal Değer	Maksimum	Minimum
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
1.0	1.01	.99



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

.5	.51	.49
.25	0.255	0.245

- 2) Plaka ortasındaki delik boyutu 53 mm'yi geçmemeli veya 52 mm'den az olmamalıdır.



- 3) Plakalar aşağıdaki aralıkta olmalıdır: 1,25 kg, 2,5 kg, 5 kg, 10 kg, 15 kg, 20 kg ve 25 kg.
- 4) Rekor amacıyla, en az 0,25 kg 0,5 kg 1,0 kg, 1,5 kg veya daha fazla ağırlık elde etmek için daha hafif plakalar kullanılabilir.
 - a) Mevcut rekordan 2 kg daha fazla denemelere izin verilir bunun altında rekor denemeleri kabul edilmez, örneğin rekor 100KG ise minimum 102KG bir rekor denemesine izin verilecektir. Bu minimum gerekliliktir
- 5) 20 kg ve üzeri plakaların kalınlığı 6 cm'yi geçmemelidir. 15 kg ve altındaki plakaların kalınlığı 3 cm'yi geçmemelidir.
- 6) Plakalar aşağıdaki renk koduna uygun olmalıdır: 10kg ve altı - herhangi bir renk, 15kg - sarı, 20kg - mavi, 25kg - kırmızı.
- 7) Tüm plakalar ağırlıklarıyla birlikte açıkça işaretlenmeli ve hakemlerin her bir plaka ağırlığını okuyabilmesi için en ağır plakalar en içte, daha küçük plakalar azalan ağırlıkta olacak şekilde sıralanarak yüklenmelidir.
- 8) Yüklenen ilk ve en ağır plakalar yüzü içeri bakacak şekilde yüklenmelidir; geri kalan plakalar yüzü dışarı bakacak şekilde yüklenmelidir.
- 9) En büyük plakaların çapı 45 cm'den fazla olmayacaktır.

Kelepçeler

- (a) Her zaman kullanılmalıdır.
- (b) Her biri 2,5 kg ağırlığında olmalıdır.

Squat Rack'leri

1. Uluslararası Powerlifting Şampiyonalarında sadece Teknik Komite tarafından resmi olarak tescil edilmiş ve onaylanmış ticari Üreticilerin Squat Racklarının kullanılmasına izin verilecektir.
2. Squat rack en alçak konumda minimum 1,00 m yükseklikten 2,5 cm'lik artışlarla en az 1,70 m yüksekliğe kadar uzanacak şekilde tasarlanmalıdır.
3. Tüm rackler, pimler vasıtasıyla gerekli yükseklikte sabitlenebilmelidir.

Bench

Sadece Teknik Komite tarafından resmi olarak tescil edilmiş ve onaylanmış Ticari Üreticilerin Bench Rack ve Bench Sehpaları Uluslararası Powerlifting'de kullanılmasına izin verilecektir aşağıdaki ölçülere uygun olmalıdır:

1. Uzunluk - 1,22 m'den az olmamalı ve düz ve stabil olmalıdır.
2. Genişlik - 29 cm'den az olmamalı ve 32 cm'yi geçmemelidir.
3. Yükseklik - zeminden sehpanın döşeme yüzeyinin üst kısmına kadar, bastırılmadan veya sıkıştırılmadan ölçüldüğünde 42 cm'den az olmamalı ve 45 cm'yi geçmemelidir. Ayarlanabilir olması gereken dikmelerin yüksekliği, zeminden bar pozisyonuna kadar ölçüldüğünde minimum 75 cm ile maksimum 110 cm olmalıdır.
4. Bar dayanaklarının iç kısımları arasındaki minimum genişlik 1,10 m olmalıdır
5. başı, her iki yönde 5 cm toleransla, dikmelerin merkezinin 22 cm ötesine uzanmalıdır.
6. Tüm etkinliklerde ekli güvenlik kolları kullanılmalıdır. Güvenlik kolları Minimum Yüksekliği 50 cm, 2,5 cm'lik artışlarla 10 delikli ve 50 cm uzunluğunda olmalıdır.

Saatler

En az yirmi dakikaya kadar sürekli çalışan ve geçen süreyi gösteren, herkes tarafından görülebilen zamanlama saatleri (müsabaka alanı, platform, ısınma alanı) kullanılmalıdır. Buna ek olarak, bir sonraki denemelere girmek için kalan süreyi gösteren bir saat de antrenör veya Sporcu tarafından görülebilir olmalıdır.

Işıklar

Hakemlerin kararlarını bildirmeleri için bir ışık sistemi sağlanacaktır. Her hakem bir beyaz ve bir kırmızı ışığı kontrol edecektir. Bu iki renk sırasıyla "geçerli kaldırış" ve "geçersiz kaldırış" anlamına gelir. Işıklar üç hakemin pozisyonlarına karşılık gelecek şekilde yatay olarak düzenlenecektir.

Üç hakem tarafından aktive edildiklerinde ayrı ayrı değil birlikte yanacak şekilde kablolu veya elektronik/kablosuz olmalıdırlar. Acil durumlar için, örneğin elektrik sisteminde bir arıza olması durumunda, hakemlere Başhakemin sesli olarak "bayraklar" komutu üzerine kararlarını bildirmeleri için küçük beyaz veya kırmızı bayraklar veya kartlar verilecektir.

Geçersizlik Kartları /

Işıklar etkinleştirildikten ve görüldükten sonra, hakem(ler) bir kart kaldırarak veya kaldırışın neden başarısız olduğunu bildirmek için bir ışık sistemini etkinleştirecektir.

Hakemlerin numaralı kart sistemi - başarısızlık nedeni.

Kartların rengi:

no. 1 = kırmızı kart

no. 2 = mavi kart

no. 3 = sarı kart

 SQUAT	 BENCH PRESS	 DEADLIFT
1. (kırmızı) Dizlerin kilitlenmemesi ve kalça eklemindeki bacakların üst yüzeyi dizlerin üstünden daha aşağıda olana kadar vücudun alçaltılmaması.(derinlik)	1. (kırmızı) Bar göğüs veya karın bölgesine indirilmemiş, yani göğüs veya karın bölgesine temas etmiyor veya kemere geliyor ise. Her iki dirsek ekleminin alt tarafının, ilgili her bir omuz ekleminin üst yüzeyi ile aynı seviyeye veya altına indirilmemesi (daha açık bir tabirle yeni derinlik kuralı)	1. (kırmızı) Kaldırış tamamlandığında dizlerin düz bir şekilde kilitlenmemesi. Omuzlar kilitlenmiş olacak şekilde dik duramama.



2. (mavi) Dizler kilitli olacak şekilde dik bir pozisyon almamak (Kaldırışın başlangıcında ve tamamlanmasında.) Kaldırışın alt kısmında çift sekme veya birden fazla yukarı çıkış girişimi veya çıkış sırasında aşağı doğru herhangi bir aksi yönlü hareket	2. (mavi) Barın yukarı çıkışı sırasında aşağı doğru herhangi bir aksi yönlü hareketi. Dirsekler kilitli halde kaldırışı tamamlayamama.	2. (mavi) Son pozisyona ulaşmadan önce barın aşağı doğru herhangi bir hareketi. (Omuzlar kilitlenmeye devam ederken bar son konumuna yerleşirse bu, kaldırışın geçersiz olması için bir neden sayılmayacak). Kaldırışın gerçekleştirilmesi sırasında barın uyluklar üzerinde desteklenmesi. Barın uyluklara teması ancak desteklenmemesi , kaldırışın geçersiz olması için bir neden sayılmayacak
---	--	---

3. (sarı) Geriye veya ileriye doğru adım atmak veya ayakları yanlara doğru hareket ettirmek. (Ayak parmaklarının hareketi veya topuğun kalkıp inmesi geçersiz bir kaldırış sebebi değildir) Kaldırışın başlangıcında veya tamamlanmasında Baş Hakemlerin komutlarına uyulmaması. Kaldırışı kolaylaştırmak için Baş hakemlerin komutları arasında spotter tarafından bara veya sporcuya temas edilmesi. Dirseklerin veya kolun üst kısmının, sporcuyu destekleyen ve ona yardımcı olan bacaklarla teması. Yardımcı olmayan hafif temaslar göz ardı edilebilir. Kaldırış tamamlandıktan sonra barın düşürülmesi veya atılması. Bu geçersiz kaldırış listesinden önce gelen Kaldırışın genel tanımında yer alan gerekliliklerden herhangi birine uyulmaması. Tamamlanamayan kaldırış	3. (sarı) Barın göğüs veya karın bölgesinde hareketsiz kaldıktan sonra Sporcuya yardımcı olacak şekilde kaldırılması veya batırılması. (omurga pozisyonunu bozarak barı sektirmek gibi) Başlama sırasında Baş Hakemlerin komutlarına uyulmaması Kaldırış sırasında seçilen kaldırma pozisyonunda herhangi bir değişiklik, yani başın, omuzların veya kalçaların bench ile orijinal temas noktalarından herhangi bir yükselme hareketi veya ellerin bar üzerinde yanal hareketi. (hakem start komutu sonrası) Kaldırışı kolaylaştırmak için Baş Hakemlerin komutları arasında spotterin bara veya sporcuya temas etmesi. Sporcunun ayaklarının sehpa veya desteklerine herhangi bir şekilde temas etmesi. Kaldırış sırasında kaldırma sırasında rack ile bar destekleri arasında kasıtlı temas. Bu geçersiz kaldırış listesinden önce gelen Kaldırışın genel tanımında yer alan gerekliliklerden herhangi birine uyulmaması. Tamamlanamayan kaldırış	3. (sarı) Baş Hakemlerin Komutunu almadan önce barı indirmek. Her iki el ile kontrolü sağlamadan barın platforma geri dönmesine izin vermek, yani barı avuç içlerinden bırakmak veya düşürmek . Geriye veya ileriye doğru adım atmak veya ayakları yanlara doğru hareket ettirmek. (Ayak parmaklarının hareketi veya topuğun kalkıp inmesi geçersiz bir kaldırış sebebi değildir) . "DOWN" komutundan sonra ayak hareketi başarısızlık nedeni olmayacaktır. Bu geçersiz kaldırış nedenleri listesinden önce gelen Kaldırışın genel tanımında yer alan gerekliliklerden herhangi birine uyulmaması. Tamamlanamayan kaldırış
---	---	--



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı



Skorbord

Seyircilerin, görevlilerin ve yarışmanın gidişatıyla ilgili herkesin görebileceği uygun ve ayrıntılı bir skor tablosu sağlanmalıdır. Sporcuların isimleri her seans için lot numaralarına göre düzenlenmelidir. Mevcut rekor gösterilmeli ve gerektiğinde güncellenmelidir.

Şampiyonalar Skor Tablosu															
Grup:				SQUAT			BENCH PRESS				DEADLIFT				
LOT	İSİM	NAT	BD/ WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	ALT TOP LA M	RD1	RD2	RD3	TOT	YER
1															
2															
3															
14															

KİŞİSEL EKİPMAN

Müsabaka Mayosu

Destekleyici

Destekleyici bir kaldırış mayosu yalnızca Ekipmanlı olarak belirlenen yarışmalarda giyilebilir.

Ekipmanlı olarak belirlenen müsabakalardaki tüm kaldırışlar için destekleyici bir müsabaka mayosu giyilebilir (bunun yerine destekleyici olmayan bir müsabaka mayosu giyilebilir). Müsabaka mayoları askıları, tüm müsabakalardaki tüm kaldırışlarda her zaman sporcunun omuzlarının üzerine takılmalıdır.

Sadece "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Ekipman Listesi"ne kabul edilen üreticilerin destekleyici kaldırış mayolarının yarışmalarda kullanılmasına izin verilecektir. Buna ek olarak, bu tür destekleyici müsabaka mayoları

Onaylı üreticiler IPF Teknik Kurallarının tüm özelliklerini karşılamalıdır; Onaylı üreticilerin herhangi bir IPF Teknik Kuralını ihlal eden destekleyici mayolarının yarışmalarda kullanılmasına izin verilmeyecektir.

Destekleyici kaldırış mayosu aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

- Müsabaka mayosunun malzemesi tek bir kalınlıkta olacaktır.
- Müsabaka mayosunun, Sporcu tarafından ayakta dururken giyildiğinde ölçüldüğü gibi, bacağın iç kısmına doğru en az 3 cm ve en fazla 15 cm uzanan bacakları olmalıdır.
- Ekipman üzerinde yapılan ve belirtilen genişlik, uzunluk veya kalınlığı aşan her türlü değişiklik, müsabaka mayosunu yarışma için geçersiz kılacaktır.
- Müsabaka mayoları ve destekleyici bench shirt'leri sıkılaştırmak için yapılan tadilatlar/pileler onları geçersiz yapmasa da, bunların orijinal dikişler üzerinde yapılması gerekir. Müsabaka mayoları ve bench shirtleri sıkılaştırmak için yapılan fabrika dışı değişiklikler, pilise şeklinde yapıldığında kural dışı değildir. Ancak, pililer sadece üreticinin orijinal dikişleri üzerinde yapılmalıdır. Bu pililer müsabaka mayosu veya bench shirt iç kısmında yapılmalıdır. Üreticinin dikişleri dışındaki alanlarda yapılan herhangi bir değişiklik yasa dışıdır. Pililer giysinin gövdesine geri dikilemez.



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

- (e) Omuz askılarında bir sıkılaştırma yapıldığında ve fazla malzeme 3 cm'den uzunsa, bu daha sonra müsabaka mayosunun içine çevrilmeli ve askılara geri dikilmemelidir. Müsabaka mayosunun dışına 3 cm'den fazla uzunluk çıkamaz.

"Uzun bacaklı singlet (long-legged singlet) üzerine deadlift çorabı giyilmesine izin verilir ancak bu zorunlu değildir."

- (f) Müsabaka mayosu logo veya amblem taşıyabilir
- müsabaka mayosunun onaylı üreticisinin
 - Sporcu ulusun
 - Sporcunun adının
 - "Sponsor Logoları" kuralı uyarınca
 - Sadece ulusal ve daha düşük seviyeli yarışmalarda, bu logo veya amblemin IPF tarafından onaylanmadığı durumlarda, Sporcunun kulübü veya bireysel sponsoru.

Destekleyici olmayan mayo

Klasik/Raw olarak belirlenen müsabakalarda destekleyici olmayan bir kaldırış mayosu giyilmelidir ve Ekipmanlı olarak belirlenen müsabakalarda (bunun yerine destekleyici bir kaldırış mayosu giyilebilir) giyilebilir. Müsabaka mayoları askıları tüm müsabakalarda tüm kaldırışlarda her zaman sporcunun omuzlarının üzerine takılmalıdır.

Sadece "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Kıyafet ve Ekipman Listesi "ne kabul edilen üreticilerin destekleyici olmayan müsabaka mayolarının yarışmalarda kullanılmasına izin verilecektir. Buna ek olarak, onaylı üreticilerin bu tür destekleyici olmayan müsabaka mayoları IPF Teknik Kurallarının tüm özelliklerini karşılamalıdır; onaylı üreticilerin herhangi bir IPF Teknik Kuralını ihlal eden destekleyici olmayan müsabaka mayoları yarışmalarda kullanılamaz.

Destekleyici olmayan kaldırış mayosu aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

- (a) Müsabaka mayosu tek parça olmalı ve giyildiğinde herhangi bir gevşeklik olmadan forma uygun olmalıdır. **Sporcular onaylı uzun bacaklı mayo giyebilir. Bir sporcu squat için hangi tip mayo giyerse giysin, tüm disiplinler boyunca aynı mayoyu giymelidir.**
- (b) **Uzun bacaklı mayo üzerine dizliklerin giyilmesine izin verilir ancak mayo altına dizlik giyilmesine izin verilmez. Teknik Kontrolörün atletin altına dizlik giyilmediğini kontrol etmesi gerekecektir. - "Uzun bacaklı singlet (long-legged singlet) üzerine deadlift çorabı giyilmesine izin verilir ancak bu zorunlu değildir."**
- (c) Müsabaka mayosu tamamen kumaştan veya sentetik bir tekstil malzemesinden yapılmış olmalıdır, öyle ki herhangi bir kaldırışın gerçekleştirilmesi sırasında mayonun Sporcuya hiçbir destek verilmemelidir.
- (d) Müsabaka mayosunun malzemesi, kasık bölgesinde izin verilen 12 cm x 24 cm'ye kadar ikinci bir malzeme kalınlığı dışında tek bir kalınlıkta olmalıdır.
- (e) Müsabaka mayosunun bacakları, Sporcu tarafından ayakta dururken giyildiğinde ölçüldüğü gibi, kasık üstünden bacağın iç kısmına doğru en az 3 cm ve en fazla 25 cm uzanmalıdır.
- (f) Müsabaka mayosu logo veya amblem taşıyabilir
- müsabaka mayosunun onaylı üreticisinin
 - Sporcu ulusun
 - Sporcunun adının
 - "Sponsor Logoları" kuralı uyarınca
 - Sadece ulusal ve daha düşük seviyeli yarışmalarda, bu logo veya amblemin IPF tarafından onaylanmadığı durumlarda, Sporcunun kulübü veya bireysel sponsoru.



T-Shirt

Squat, Bench Press ve Deadlift'te tüm sporcular tarafından müsabaka mayosunun altına bir tişört giyilmelidir. Bu gerekliliklerin tek istisnası, aşağıdaki "Destekleyici Bench Shirtlar" kuralı uyarınca tişört yerine bir Bench tişört giyilmesine izin verilmesidir; tişört ve bench shirt kombinasyonuna izin verilmez. Tişört aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

Tişört aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

- (a) tamamen kumaştan veya sentetik tekstil malzemelerinden ve tamamen veya kısmen kauçuk veya benzeri streç malzemeden oluşmamalı, güçlendirilmiş dikişlere veya ceplere, düğmelere, fermuarlara veya yuvarlak yakadan başka bir yakaya sahip olmamalıdır.
- (b) tişörtün sıkı oturan "Form Fitting" kolları olmalıdır. Bu kollar Sporcunun deltoidinin altında sonlanmalı ve Sporcunun dirseğinin üzerine veya altına uzanmamalıdır. Kollar, Sporcu yarışırken deltoid üzerine itilemez veya sarılamaz. Aşağıdaki resimlere bakın.
- (c) tişört düz olabilir, yani çok renkli ve logosuz veya amblesiz olabilir veya logo veya amblem taşıyabilir
 - Sporcu ulusun
 - Sporcunun adının
 - Sporcunun IPF bölgesinin
 - Sporcunun yarıştığı etkinliğin
 - "Sponsor Logoları" kuralı uyarınca
 - sadece ulusal ve daha düşük seviyeli yarışmalarda, bu logo veya amblemin IPF tarafından onaylanmadığı durumlarda, Sporcunun kulübü veya bireysel sponsoru.

EVET



EVET



HAYIR



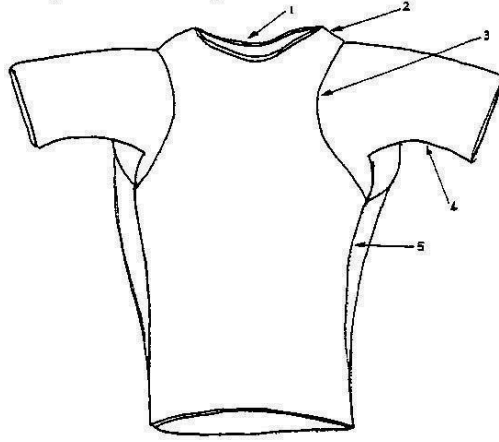
Bench Shirtler

"IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Kıyafet ve Ekipman Listesi "ne kabul edilmiş bir bench shirt sadece Ekipmanlı olarak belirlenmiş yarışmalarda giyilebilir.

aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

- (a) tamamen kumaştan veya sentetik bir tekstil ürününden yapılmış olmalı ve tamamen veya kısmen kauçuk veya benzeri streç malzemeden oluşmamalı, güçlendirilmiş dikişlere veya ceplere, düğmelere, fermuarlara veya yuvarlak yaka dışında bir yakaya sahip olmamalıdır
- (b) kolları olmalıdır. Bu kollar Sporcunun deltoidinin altında sonlanmalı ve Sporcunun dirseğinin üzerine veya altına uzanmamalıdır. Kollar, Sporcu yarışırken deltoid üzerine itilemez veya sarılamaz.

- (c) bench shirt düz olabilir, yani tek renk olabilir ve logo veya amblem içermeyebilir veya logo veya amblem taşıyabilir
- Sporcu ulusun
 - Sporcunun adının
 - Sporcunun yarıştığı etkinliğin
 - sadece ulusal ve daha düşük seviyeli yarışmalarda, bu logo veya amblemin IPF tarafından onaylanmadığı durumlarda, Sporcunun kulübü veya bireysel sponsoru.



Bench Shirt üretici tarafından sağlanan ve Teknik Komite tarafından onaylanan orijinal tasarımından herhangi bir şekilde değiştirilmesi veya üzerinde oynanması, yarışmada kullanılmasını geçersiz kılacaktır. Malzeme deltoid bölgesinin tamamını 2 numaralı okla gösterildiği şekilde kaplamalıdır.

İç çamaşır

Kaldırış mayosunun altına standart pamuk, naylon veya polyester karışımı iç çamaşır giyilmelidir.

Kadınlar sporcu sütyeni de giyebilir.

Yüzme şortları veya bel bandı hariç lastikli veya benzer streç malzemeden yapılmış herhangi bir giysi, mayo altına giyilmemelidir.

Herhangi bir destekleyici iç çamaşırının IPF yarışmalarında kullanılması yasal değildir.



Çoraplar

Çorap giyilebilir.

- (a) Herhangi bir renkte veya renklerde olabilirler ve üretici logoları taşıyabilirler.
- (b) Bacak üzerinde diz sargıları veya diz kapağı destekleyicisi ile temas edecek uzunlukta olmamalıdır.
- (c) Tam boy bacak çorapları ve taytlar yasaktır.
- Deadlift yaparken kaval kemiğini örtmek ve korumak için kaval kemiği uzunluğunda çorap giyilmelidir.

Kemer

Yarışmacılar kemer takabilir. Eğer takılıyorsa, müsabaka mayosunun dış tarafında olmalıdır. Sadece "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Kıyafet ve Ekipman Listesi"ne kabul edilen üreticilerin kemerlerinin yarışmalarda kullanılmasına izin verilecektir.

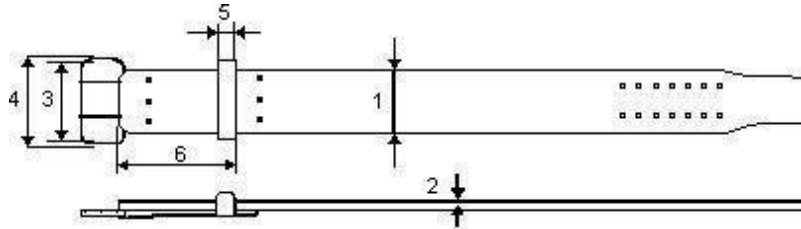
Malzemeler ve Yapı:

- Ana gövde, birbirine yapıştırılmış ve/veya dikilmiş bir veya daha fazla laminasyon halinde deri, vinil veya diğer benzer esnemeyen malzemeden yapılacaktır.
- Yüzeyde veya laminasyonları içinde gizlenmiş herhangi bir malzemeden ilave dolgu, destek veya destek bulunmayacaktır.
- Toka, kayışın bir ucuna vida, saplama ve/veya dikiş yoluyla tutturulmalıdır.
- Kemer, bir veya iki çatalı veya "hızlı serbest bırakma" tipinde bir tokaya sahip olabilir (quick release olarak adlandırılan modeller).
- Tokanın yakınına saplama ve/veya dikiş yoluyla bir dil halkası takılmalıdır.
- Kemer düz olabilir, yani tek veya iki veya daha fazla renkte ve logosuz olabilir veya logo veya amblem taşıyabilir
 - Sporcu ulusunun
 - Sporcunun adının
 - "Sponsor Logoları" kuralı uyarınca
 - sadece ulusal ve daha düşük seviyeli yarışmalarda, logo veya amblemin IPF tarafından başka bir şekilde onaylanmadığı durumlarda, Sporcunun kulübü veya bireysel sponsoru.

Boyutlar:

- Kemer genişliği maksimum 10 cm.
- kalınlığı ana uzunluk boyunca maksimum 13 mm.
- Tokanın iç genişliği maksimum 11 cm.
- Tokanın dış genişliği maksimum 13 cm.
- Dil halkası maksimum genişliği 5 cm.
- Kemerin ucu ile dil halkasının uzak ucu arasındaki mesafe maksimum 25 cm.

Doğru Ölçüm Noktaları:



Ayakkabı veya Bot

Ayakkabı veya bot giyilmelidir.

- Ayakkabılar yalnızca kapalı alan spor ayakkabılarını/spor botlarını; Halter/Powerlifting ayakkabıları veya Deadlift slipperleri içerecek şekilde kullanılacaktır. Yukarıda belirtilenler güreş/basketbol gibi kapalı alan sporları için geçerlidir. Yürüyüş botları bu kategoriye girmez.
- Alt tarafın hiçbir kısmı 5 cm'den yüksek olmamalıdır.
- Alt taraf düz olmalıdır, yani çıkıntı, düzensizlik veya standart tasarımdan sapma olmamalıdır.
- Üretilen ayakkabının bir parçası olmayan gevşek iç tabanlar bir santimetre kalınlıkla sınırlandırılacaktır.
- Dış taban astarı kauçuk olan çoraplara Squat/Bench Press/Deadlift disiplinlerinde izin verilmez.
"Sporcu platformdayken ayakkabılar uygun şekilde bağlanmış (bağcıklar düğümlenmiş veya cırt cırtlı kayışlar sabitlenmiş) olmalıdır."



Dizlik

Neopren olan dizlikler, yarışmadaki herhangi bir kaldırış sırasında Sporcu tarafından sadece dizlere takılabilir; dizler dışında vücudun herhangi bir yerine takılamaz veya kullanılamaz. Dizlikler, aşağıdaki "Sargılar" kuralı uyarınca, Sporcunun aynı zamanda diz sargısı giydiği durumlarda giyilemez.

Sadece "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Kıyafet ve Ekipman Listesi "ne kabul edilen üreticilerin dizliklerinin yarışmalarda kullanılmasına izin verilecektir. Buna ek olarak, onaylı üreticilerin bu tür dizlikleri IPF Teknik Kurallarının tüm özelliklerini karşılamalıdır; herhangi bir IPF Teknik Kuralını ihlal eden dizliklerin yarışmalarda kullanılmasına izin verilmeyecektir.

Dizlikler aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

- tamamen tek kat neoprenden veya ağırlıklı olarak tek kat neopren artı neopren üzerinde destekleyici olmayan tek kat kumaştan yapılmalıdır. Kumaşın ve/veya malzemenin neopren üzerine dikilmiş dikişleri olabilir. Tüm yapısı, sporcunun dizlerine kayda değer bir destek veya geri tepme sağlayacak şekilde olmayabilir;
- Dizlikler maksimum 7 mm kalınlığında ve maksimum 30 cm uzunluğunda olmalıdır.
- Dizliklerin içinde veya üzerinde herhangi bir ek kayış, cırt cırt, büzme ipi, dolgu veya benzeri destekleyici aksam bulunmamalıdır. Dizlikler, neoprende veya herhangi bir kaplama malzemesinde delik bulunmayan kesintisiz silindirik formunda olmalıdır;
- Yarışmada Sporcu tarafından giyildiğinde, dizlikler Sporcunun müsabaka mayosu (**uzun bacaklı hariç**) veya çoraplarıyla temas etmemeli ve diz eklemi üzerinde ortalanmalıdır.
- Uzun kollu mayo üzerine dizlik giyilmesine izin verilir, ancak mayo altına giyilemez.**

Sargılar (DİZ)

Sadece polyester, pamuk veya bu malzemelerin her ikisinin kombinasyonu veya tıbbi tek katlı ticari dokuma elastik sargılara izin verilir.

Destekleyici sargılar:

Powerlifting müsabakalarında yalnızca Teknik Komite tarafından resmi olarak tescil edilmiş ve onaylanmış ticari üreticilerin sargılarının kullanılmasına izin verilecektir.

Destekleyici olmayan sargılar:

Tıbbi bant veya bandajdan yapılan sargılar için Teknik Komite onayı gerekmez.

Bilekler

- Bilek sargılarının uzunluğu 1 m'yi ve genişliği 8 cm'yi geçmemelidir. Sabitleme için kullanılan tüm kılıflar ve cırtlı yamalar bir metrelik uzunluğa dahil edilmelidir. Sabitlemeye yardımcı olarak bir halka takılabilir. kaldırış sırasında halka başparmağın veya parmakların üzerinde olmamalıdır.
Bilek sargıları ve ter bantlarının bir arada kullanılmasına izin verilmez
- Bir bilek sargısı, bilek eklemi merkezinin 10 cm üstünden ve 2 cm altından daha fazla uzanmamalı ve 12 cm'lik bir kaplama genişliğini aşmamalıdır.

Dizler

- Uzunluğu 2 m'yi ve genişliği 8 cm'yi aşmayan sargılar sadece Ekipmanlı olarak belirlenen müsabakalarda giyilebilir. Bir diz sargısı diz eklemi merkezinin 15 cm üstünden ve 15 cm altından geçmemeli ve toplam 30 cm'lik bir kaplama genişliğini aşmamalıdır. IPF onaylı dizliklere izin verilir. İkisinin bir arada kullanılması kesinlikle yasaktır.
- Sargılar çoraplarla veya kaldırış müsabaka mayosuyla temas etmemelidir.
- Sargılar vücudun başka bir yerinde kullanılmayacaktır.

Bandana v.b kıyafet

- Kaldırış sırasında platform üzerinde şapka takılması kesinlikle yasaktır.
- Sporcular kaldırış sırasında başörtüsü takabilir. Bench Press'te Jüri veya Hakemler, Sporcunun Bench Press performansına uygun olarak saçını yapıştırmasını isteyebilir.
- Genişliği 12 cm'yi geçmeyen tek renk (Siyah veya Beyaz) standart ticari ter bantları takılabilir. Bilek sargıları ve ter bantlarının bir arada kullanılmasına izin verilmez.



Tıbbi Bant

1. Başparmakların etrafına iki kat tıbbi bant takılabilir. Jürinin veya Başhakemin resmi izni olmadan tıbbi bant veya benzerleri vücudun başka hiçbir yerine takılamaz. Tıbbi bant, Sporcunun barı tutmasında yardımcı olarak kullanılamaz.
2. Jüri, Resmi Doktor, Sağlık Görevlisi veya görevli Sağlık Personeli tarafından önceden onaylanması koşuluyla, bedensel yaralanmalara, Sporcuya haksız bir avantaj sağlamayacak şekilde tıbbi bant uygulanabilir.
3. Jürinin bulunmadığı ve sağlık personelinin görev yapmadığı tüm yarışmalarda. Tıbbi bant kullanımı konusunda Baş Hakem yetkilidir.

Kişisel Ekipmanların Kontrolü

- (a) Yarışmadaki her bir sporcunun kişisel ekipmanlarının kontrolü, kendi vücut ağırlığı kategorisinin başlamasından önceki otuz **dakika** içinde olmak üzere, karşılaşma boyunca herhangi bir zamanda (zamanlar Teknik Toplantıda duyurulabilir) gerçekleştirilebilir.
- (b) Bu görevi yerine getirmek üzere en az iki hakem atanacaktır. Tüm ürünler resmi olarak damgalanmadan veya işaretlenmeden önce incelenmeli ve onaylanmalıdır.
- (c) İzin verilen uzunluğun üzerindeki sargılar reddedilecek, ancak doğru uzunlukta kesilip yeniden sunulabilecektir.
- (d) Kirliliği veya yırtık olduğu düşünülen herhangi bir ürün reddedilecektir.
- (e) İmzalı denetim formu, denetim süresinin sonunda Jüri başkanına teslim edilecektir.
- (f) Kontrolenden sonra bir sporcunun platformda hakemler tarafından yanlışlıkla geçirilmiş olabilecekler dışında herhangi bir kural dışı ekipman, kıyafet giydiği veya kullandığı görülürse, sporcu derhal yarışmadan diskalifiye edilir.
- (g) Hakemler ayrıca, kayış (strap) kullanımı, kayganlaştırıcı kullanımı vb. gibi başka herhangi bir kişi veya yöntemin yardımıyla sporcuya giydirilen dizlikleri de reddedecektir. **Ancak dizliklerin çorapla giyilmesine izin verilir.**
- (h) Daha önce kişisel ekipman altında belirtilen tüm öğeler denetlenmelidir.
- (i) Saatler, takılar, dişlikler, gözlükler ve kadın hijyen ürünleri gibi eşyaların incelenmesine gerek yoktur.
- (j) Bir dünya rekoru denemesinden önce sporcu Teknik Kontrolör tarafından denetlenecektir. Sporcu hakemler tarafından yanlışlıkla geçirilmiş olabilecekler dışında herhangi bir kural dışı ekipman giydiği veya kullandığı tespit edilirse, sporcu yarışmadan diskalifiye edilecektir.
- (k) Hakemler ve görev alacağı vücut ağırlığı kategorilerinin Teknik Kontrolörü, kişisel ekipmanların incelenmeye başlamasından 5 dakika önce bir araya gelmelidir.

Sponsor Logoları

- (a) "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Giysi ve Ekipman Listesi"nde listelenen üretici logo ve amblemlerinin üzerinde ve üstünde, bir ülke veya Sporcu, yalnızca başvuran ülke veya Sporcu için, eşyalar veya kişisel ekipman üzerinde sergilenmek üzere onaylanmış olarak listelenecek ek bir logo veya amblem için izin almak üzere IPF Genel Sekreterine başvurabilir. Bu tür logo veya amblem başvurularına IPF Yönetimi tarafından belirlenen miktarda bir ücret eşlik etmelidir. IPF, Yönetim aracılığıyla logo veya amblemi onaylayabilir, ancak Yönetimin görüşüne göre logo veya amblemin IPF'nin herhangi bir ticari çıkarını tehlikeye atması veya iyi zevk standartlarını karşılamaması durumunda onayı reddetme hakkına sahip olacaktır. Yönetim ayrıca, onay verirken, herhangi bir kişisel ekipman veya logo ya da amblemin boyutunu veya konumunu sınırlama hakkına da sahip olacaktır. Verilen herhangi bir onay, onay tarihinden itibaren o takvim yılının geri kalanı ve bir sonraki takvim yılının tamamı boyunca yürürlükte kalacaktır; bu süreden sonra logo veya amblemin onaylanmaya devam etmesi için yeni bir başvuru ve ücret ödemesi yapılmalıdır. Bu kural kapsamında onaylanan logolar veya amblemler "IPF Müsabakalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Kıyafet ve Ekipman Listesi"nin bir ekinde listelenecektir; ayrıca, IPF Genel Sekreteri başarılı başvuru sahiplerine onay mektubu verecek, bu mektupta onaylanan logo veya amblem gösterilecek, onay tarihi ve onayla ilgili her türlü sınırlama belirtilecek, bu mektup müsabakalardaki Hakemler için geçerli bir onayın kabul edilebilir kanıtı olacaktır.
- "Onaylı Giysi ve Ekipman Listesi"nde yer almayan üreticilerin logoları veya amblemleri IPF Yarışmaları" veya bu kural tarafından belirlenen onaylı logo veya amblemlerin ekinde yer alan "Sponsor Logoları", logo veya amblemin basılı veya işlemeli olduğu ve boyutunun 5 cm x 2 cm'yi



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

geçmediği tişört, ayakkabı veya çoraplarda kullanılabilir.



Genel

- Vücut veya kişisel ekipman üzerinde yağ, gres veya diğer kayganlaştırıcıların kullanılması kesinlikle yasaktır.
- Bebek pudrası, reçine, talk pudra veya magnezyum vücuda ve kıyafetlere sürülecek tek maddelerdir, ancak sargılara sürülemez.
- Ayakkabıların alt tarafında herhangi bir yapıştırıcı kullanılması kesinlikle yasaktır. Bu, zımpara bezi vb. gibi herhangi bir yerleşik yapıştırıcı için ve reçine ve magnezyum karbonat için geçerlidir. Su spreyi kabul edilebilir.
- Powerlifting ekipmanına hiçbir yabancı madde uygulanamaz. Bu, bar, bench veya platformun temizliğinde steril bir ajan olarak periyodik olarak kullanılabilecek maddeler dışındaki tüm maddeleri kapsar.
- Çorap ve kaval kemiği arasına hafif koruyucu giyilebilir.

"Kolyeler ve benzeri aksesuarlar, Tişörtün altına uygun şekilde sabitlenmelidir ve sporcu platforma yaklaşırken veya platformdayken hiçbir zaman ağza alınmamalıdır."

"Eller, başparmaklar ve parmaklar; rack stantlarında (rack stands) konumlandırılmış barı ve başlangıç pozisyonunu tamamen kavramalıdır."

POWERLIFTING VE PERFORMANS KURALLARI

Squat

- Sporcu platformun ön tarafına bakmalıdır. Bar omuzlar üzerinde yatay olarak tutulmalı, eller ve parmaklar barı kavramalıdır. Eller barın herhangi bir yerinde iç kelepçelerin içinde (bar yükleme alanının bittiği kısım) veya bunlarla temas edecek şekilde konumlandırılabilir.
- Bar rackten çıkardıktan sonra, (Spotter tarafından sporcuya yardım edilebilir)
Sporcu başlangıç pozisyonunu oluşturmak için geriye doğru hareket etmelidir. Sporcu hareketsiz, dik (hafif sapmaya izin verilir) ve dizleri kilitli olduğunda Baş Hakem kaldırışın başlaması için Komut verecektir. Komut, kolun aşağı doğru hareketi ve sesli "Squat" komutundan oluşmalıdır. "Squat" komutunu almadan önce Sporcu kurallar dahilinde herhangi bir pozisyon ayarlamasını ceza almadan yapabilir. Güvenlik nedeniyle, beş saniyelik bir sürenin ardından kaldırışa başlamak için doğru pozisyonda değilse, hakem tarafından kolun geriye doğru hareketiyle birlikte barı "geri racke koyması" istenecektir. Baş Hakem daha sonra Komutun neden verilmediğini açıklayacaktır.
- Başhakemin komutunu aldıktan sonra, sporcu dizlerini bükmeli ve kalça eklemesindeki bacakların üst yüzeyi dizlerin üstünden daha aşağıda olana kadar vücudunu indirmelidir. Sadece bir düzgün denemeye izin verilir. Deneme, Sporcunun dizlerinin kilidi açıldığında başlamış sayılır.
- Sporcu, dizleri kilitli bir şekilde dik bir pozisyona kendi isteğiyle geri dönmelidir. Squat denemesinin alt kısmında çift sıçramaya veya aşağı doğru herhangi bir harekete izin verilmez. Sporcu hareketsiz olduğunda (görünürde son pozisyonda) Baş Hakem rack için komut verecektir.
- Barı racke kaldırma komutu, kolun geriye doğru hareketi ve sesli "Rack" komutundan oluşacaktır. Ardından sporcu barı racke geri götürmelidir. Rack Komutundan sonra ayak hareketi başarısızlık nedeni olmayacaktır. Güvenlik nedeniyle, sporcu barı racke geri götürürken ve yerleştirirken Spotterlardan yardım isteyebilir. Sporcu bu işlem sırasında barın yanında kalmalıdır. Sporcunun kaldırışı tamamladıktan sonra rackın önünden dışarı çıkmasına izin verilmez.
- Herhangi bir zamanda platformda en fazla beş ve en az iki Spotter bulunmalıdır. Hakemler herhangi bir zamanda platformda bulunması gereken Spotter sayısını 2, 3, 4 veya 5 olarak belirleyebilir.

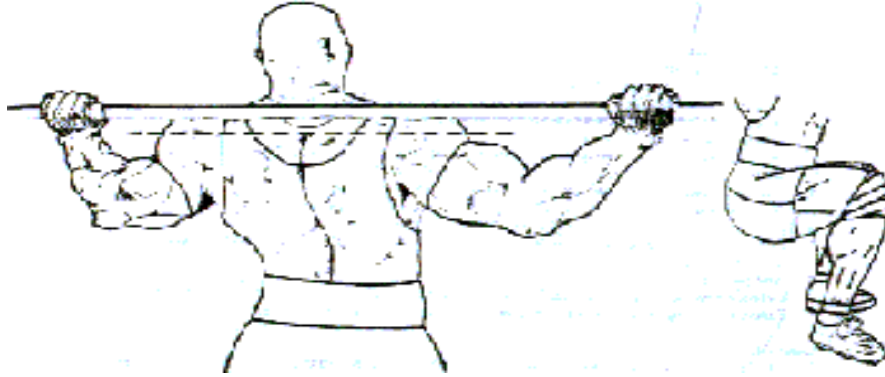
Bir Squat'ın Geçersiz olma Nedenleri

1. Bir kaldırışın başlangıcında veya tamamlanmasında Baş Hakemin komutlarına uyulmaması.
2. Kaldırışın alt kısmında çift zıplama veya çıkış sırasında aşağı doğru herhangi bir hareket.
3. Kaldırış işleminin başlangıcında veya tamamlanmasında dizler kilitli olacak şekilde dik bir pozisyon alınmaması.
4. Geriye veya ileriye doğru adım atmak veya ayakları yanlara doğru hareket ettirmek.
5. Dizlerin bükülmemesi ve vücudun, bacakların kalça eklemindeki üst yüzeyi şemadaki gibi dizlerin üstünden daha aşağıda olana kadar alçaltılmaması.
6. Kaldırış kolaylaştırmak için Başhakemin komutları arasında Spotter tarafından bara veya sporcuya temas edilmesi.
7. Dirseklerin veya kolların bacaklara teması. Sporcuya yardımcı olabilecek bir destek yoksa hafif temasa izin verilir.
8. Kaldırış tamamlandıktan sonra barın düşürülmesi veya atılması.
9. Squat için Performans Kuralları altında belirtilen maddelerden herhangi birine uyulmaması.

Squat - Madde 5 [Çıkış Kuralı]:

"Kaldırış tamamlandıktan sonra sporcunun rafin önünden yürüyerek (walk out through the front) çıkmasına izin verilmez."

Aşağıdaki diyagramlar tipik bar pozisyonunu gösterir ancak zorunlu değildir ve Squat'ta gerekli derinlik:



Bench Press

1. Bench, baş kısmı öne bakacak şekilde veya 45 dereceye kadar açılı olarak sehpa üzerine yerleştirilmelidir. Başhakem bench press rackinin baş tarafında yer almalıdır. Sporcunun bench press rackinin baş tarafından girmesine izin verilmez.
2. Sporcu baş, omuzlar ve kalçalar (resimdeki UYGUN BAŞLANGIÇ POZİSYONU kabul edilebilir minimum pozisyonu göstermektedir) bench yüzeyi ile temas halinde olacak şekilde sırt üstü yatmalıdır. Ayaklar yerde düz olmalıdır (ayakkabının şeklinin izin verdiği kadar düz). Elleri ve parmakları uygun olarak yerleştirilmiş barı başparmakla kavramalıdır. Bu pozisyon kaldırış boyunca korunmalıdır. Ayak hareketine izin verilir ancak platform üzerinde düz kalmalıdır ileri geri pozisyon değiştirmemelidir. Bench üzerinde kurulum sırasında sporcunun ayaklarını bench üzerine koymasına izin verilmez. Sehpaya uzanırken saçlar başın arkasını gizlememelidir. Jüri. Sağlam bir zemin elde etmek için, düz yüzeyli Ağırlık Plakaları veya toplam yüksekliği 30 cm'yi geçmeyen ve



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

minimum 60 cm x 40 cm boyutlarında bloklar kullanabilir. Tüm uluslararası yarışmalarda ayak yerleştirme için 5 cm, 10 cm, 20 cm ve 30 cm aralığında bloklar hazır bulundurulmalıdır.

3. Platformda herhangi bir anda en fazla beş ve en az iki Spotter bulunmalıdır. Sporcu doğru bir şekilde konumlandıktan sonra barı rackten çıkarmak için Spotterlardan yardım alabilir. Kaldırış işlemi Spotter tarafından yardım edilmesi halinde kol mesafesinde olmalıdır.
4. Ellerin aralığı işaret parmakları arasından ölçüldüğünde 81 cm'yi geçmemelidir (her iki işaret parmağı da 81 cm işaretleri içinde olmalı ve maksimum tutuş kullanılıyorsa işaret parmaklarının tamamı 81 cm işaretleriyle temas halinde olmalıdır). Ters tutuşun kullanılması yasaktır.

Bench Press - Madde 1 [Giriş Kuralı]:

"Sporcunun, bench press rafına kafa tarafındaki yönden girmesine izin verilmez."

Bench Press - Madde 2 [Tutuş Kuralı]:

"Eller, başparmaklar ve parmaklar; raf stantlarında konumlandırılmış barı, başparmağın barı çevrelediği bir tutuşla (thumb around grip) tamamen kavramalıdır. Bu pozisyon kaldırış boyunca korunmalıdır."

5. Spotter yardımıyla veya yardımı olmadan rackten barı çıkardıktan sonra, sporcu kolları düz dirsekleri kilitli bir şekilde Baş Hakemin komutunu beklemelidir. Komut, sporcu hareketsiz kaldığında ve bar düzgün bir şekilde yerleştirildiğinde verilmelidir. Güvenlik nedeniyle, beş saniyelik bir sürenin ardından kaldırışa başlamak için doğru pozisyonda değilse, kolun geriye doğru hareketiyle birlikte sporcudan barı "geri racke koyması" istenecektir. Baş Hakem daha sonra Komutun neden verilmediğini açıklayacaktır.
6. Denemeye başlama komutu, sesli "START" komutuyla birlikte kolun aşağı doğru hareketinden oluşacaktır.
7. Komutu aldıktan sonra, sporcu barı göğüs veya karın bölgesine indirmelidir, böylece her iki dirsek ekleminin alt tarafı ilgili omuz ekleminin üst yüzeyi ile aynı seviyeye veya altına indirilir (bar kemere değmemelidir), ardından Başhakem sesli olarak "PRESS" komutunu verir. Bu pozisyonda hareketsiz tutulduğunda, kolun geriye doğru hareketiyle birlikte sesli "Rack" komutu verilmelidir. Bar kemere kadar indirilirse veya göğüs ya da karın bölgesine temas etmezse, Baş Hakem doğrudan "Rack" komutunu verir.
8. "Güvenlik kolları yüksekliği güvenlik nedeniyle jüri tarafından ayarlanabilir. "

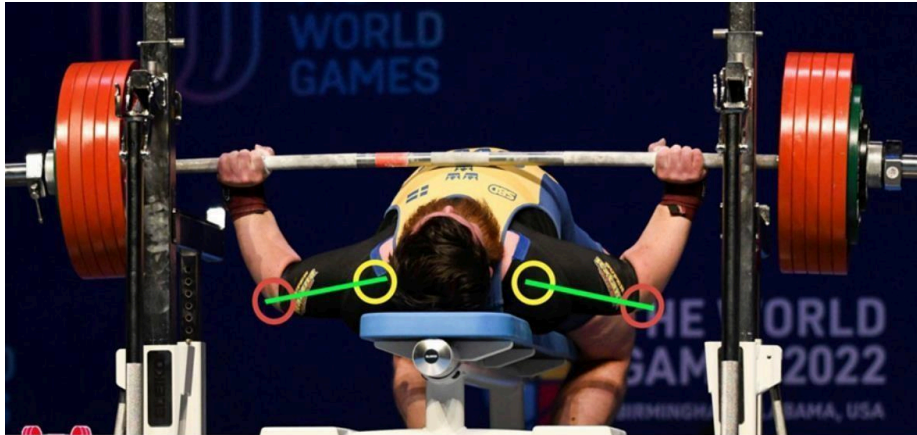
GEÇERLİ Kaldırış



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

GEÇERLİ Kaldırış



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

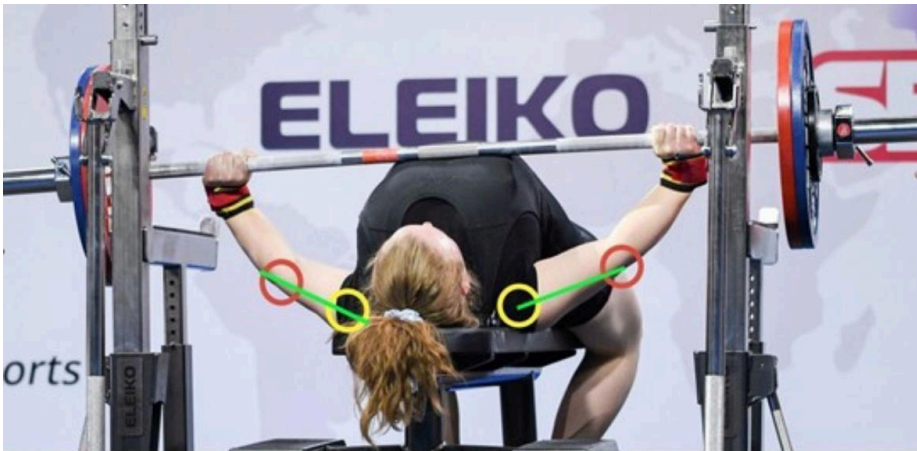
GEÇERSİZ KALDIRIŞ



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

GEÇERSİZ KALDIRIŞ 2



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

RESİM A - UYGUN BAŞLANGIÇ POZİSYONU VE KURULUM



UYGUN OLMAYAN BAŞLANGIÇ
Resim A



GEÇERSİZ
Resim B



Bench Press'in Geçersiz Olma Nedenleri

1. Kaldırışın başlangıcında, sırasında veya tamamlanmasında Baş Hakemin komutlarına uyulmaması.
2. Kaldırış sırasında seçilen kaldırma pozisyonundaki herhangi bir değişiklik, yani başın, omuzların veya kalçaların sehpadan herhangi bir yükselme hareketi veya ellerin bar üzerinde yanıl hareketi.
3. Kaldırışın kolaylaşması için hareketsiz kaldıktan sonra barı göğüs veya karın bölgesine doğru indirme veya batırma.
4. Barın yukarı çıkışı sırasında aşağı doğru herhangi bir hareketi.
5. Bar göğüs veya karın bölgesine indirilmiyor, yani göğüs veya karın bölgesine ulaşmıyor veya bar kemere değişiyor ise bu da geçersiz kaldırış nedenidir.
6. Kaldırış tamamlandığında dirseklerin kilitli olmaması.
7. Kaldırışı kolaylaştırmak için Başhakemin komutları arasında Spotter tarafından bara veya sporcuya temas edilmesi.
8. Sporcunun ayaklarının sehpayı veya desteklerine herhangi bir şekilde temas etmesi.
Ayakların zeminden kalkmasına izin verilmez. Ayak hareketine izin verilir ancak platform üzerinde düz kalmalıdır.
9. Rack ve rack destekleri arasında kasıtlı temas.
10. Her iki dirsek ekleminin alt tarafının, ilgili her bir omuz ekleminin üst yüzeyi ile aynı seviyeye veya altına indirilmemesi (dirsek kuralı)
11. Performans Kuralları kapsamında belirtilen maddelerden herhangi birine uyulmaması.

IPF Tek Kaldırış Bench Press (SINGLE BENCH)

Şampiyonalarında Yarışan Engelliler için Kurallar

Bench Press yarışmaları kör, görme engelli, hareket engelli gibi engelli sporcular için özel bir bölüm olmaksızın düzenlenecektir. Bu sporculara bench'e çıkarken ve bench'ten inerken yardım edilebilir. Yardım, "antrenör yardımıyla ve/veya koltuk değneği veya tekerlekli sandalye kullanılarak" anlamına gelir. Yarışma kuralları sağlıklı kişiler için de aynı şekilde geçerlidir. Alt uzvu kesilmiş olan sporcular için protez cihaz doğal uzuv ile aynı kabul edilecektir. Sporcu, protez olmadan tartılacak ve belirlenen kesir tablosuna göre telafi edici ağırlık eklenecektir. Madde 5'teki TARTILMA bölümüne bakın.

Yürümek için bacak desteği veya benzeri cihazlara ihtiyaç duyan işlevsiz alt uzuvlara sahip sporcular için, protez doğal uzvun bir parçası olarak kabul edilir ve sporcu protez ile tartılır.

Deadlift

1. Sporcun platformun ön tarafına bakmalı, bar sporcunun ayaklarının önüne yatay olarak yerleştirilmeli, her iki eliyle isteğe bağlı bir tutuşla kavranmalı ve sporcu dik durana kadar kaldırılmalıdır.
2. Kaldırış tamamlandığında dizler düz bir pozisyonda kilitlenmeli ve omuzlar tamamen kilitlenmelidir.
3. Baş Hakemin komutu kolun aşağı doğru hareketi ve sesli "DOWN" komutundan oluşacaktır. Komut, bar hareketsiz tutulana ve Sporcu görünürde bitmiş pozisyonda olana kadar verilmeyecektir.
4. Barın yükselmesi veya kasıtlı olarak yükseltilmeye çalışılması bir deneme olarak sayılacaktır. Deneme başladıktan sonra, sporcu dizleri kilitli olarak dik pozisyona ulaşana kadar aşağı doğru harekete izin verilmez. Omuzlar geri gelirken bar son konuma ulaşırsa (tamamlandığında hafifçe aşağı doğru) bu, kaldırışın geçersiz olması için bir neden olmamalıdır.

Deadlift'in Geçersiz Kaldırış Nedenleri

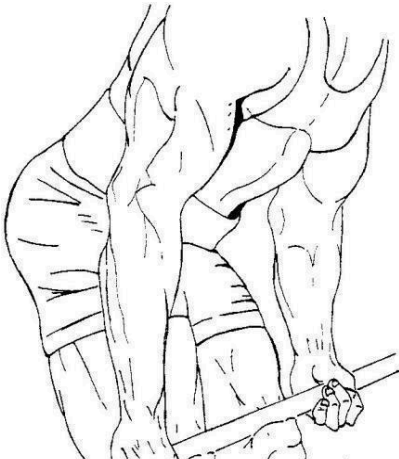
1. Barın son pozisyona ulaşmadan önce aşağı doğru herhangi bir hareketi.
2. Omuzlar kilitli olacak şekilde dik duramama.
3. Kaldırış tamamlandığında dizlerin düz bir şekilde kilitlenmemesi.
4. Kaldırışın gerçekleştirilmesi sırasında barın uyluk üzerinde desteklenmesi. Barın uyluktan yukarı doğru çıkması ancak desteklenmemesi geçersizlik sebebi değildir.
5. Geriye veya ileriye doğru adım atmak veya ayakları yanlara doğru hareket ettirmek. (ayak parmakları veya topuğun yukarı aşağı hareketi hariç) "DOWN" komutundan sonra ayak hareketi başarısızlık nedeni olmayacaktır.
6. Başhakemin Komutunu almadan önce barı indirmek.
7. Her iki el ile kontrolü sağlamadan barın platforma geri dönmesine izin vermek, yani barı avuç içlerinden atmak veya bırakmak.
8. Performans Kuralları altında belirtilen maddelerden herhangi birine uyulmaması

Deadlift - Madde 2 [Omuz Pozisyonu]:

"Kaldırış tamamlandığında dizler düz bir pozisyonda kilitlenmelidir. Deltoid kasının ön demeti (front bundle of the deltoid), barın hayali dikey izdüşümünün arkasında yer almalıdır."

Deadlift - Madde 5 [Platform Kuralı]:

"Bar platforma indirildikten sonra sporcunun, barın üzerinden geçerek (step away over the bar) platformun önüne doğru ilerlemesine izin verilmez."





Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

Yukarıdaki şemada barın uyluklar üzerinde desteklenmesi gösterilmektedir:



TARTILMA

1. Yarışmacıların tartılması, belirli bir kategori için yarışmanın başlamasından en geç iki saat önce yapılmalıdır. Kategorideki/kategorilerdeki tüm Sporcular, atanmış iki/üç hakemin huzurunda gerçekleştirilecek olan tartıya katılmalıdır. Ağırlık kategorileri tek bir kaldırış seansında birleştirilebilir.
2. Daha önce yapılmamışsa, tartı sırasını belirlemek için kura çekilecektir. Çekilen kuralar aynı zamanda, Sporcuların denemeleri için aynı ağırlıklara ihtiyaç duydukları yarışma boyunca kaldırış sırasını da belirler.
3. Tartım süresi bir buçuk saat sürecektir.
4. Her yarışmacının tartımı, kapısı kapalı bir odada, sadece yarışmacı, antrenörü veya aynı cinsiyetten menajeri ve iki/üç hakemin hazır bulunacağı şekilde yapılacaktır. Hijyen nedeniyle sporcunun tartı platformuna çorap giymeli veya kağıt havlu kullanmalı. Sporcuların kendilerini bir kimlik/pasaport ile tanıtmaları gerekir.
5. Sporcular çıplak olarak veya kural kitabının ilgili bölümünde belirtilen özelliklere uygun olan ve sporcunun ağırlığını etkili bir şekilde değiştirmeyen iç çamaşırlarıyla tartılabilir. İç çamaşırların ağırlığıyla ilgili bir soru varsa, çıplak olarak yeniden tartılması talep edilebilir. "Her iki cinsiyetin de yarışmacı olduğu müsabakalarda, tartı prosedürü, sporcuların kendi cinsiyetlerinden görevliler tarafından tartılmasını sağlayacak şekilde değiştirilebilir. Bu amaçla ek görevliler (hakem olması gerekmez) atanabilir."
Bench Press yarışmalarında yarışan Engelli/Ampute sporcuların vücut ağırlıklarına aşağıdaki eklemeler yapılacaktır:
Her bir ayak bileği altı amputasyonu için = 1/54 vücut ağırlığı
Her bir diz altı amputasyonu için = 1/36 vücut ağırlığı Her bir diz üstü amputasyonu için = 1/18 vücut ağırlığı Her bir kalça dezartikülasyonu için= vücut ağırlığının 1/9'u
Yürümek için bacak desteği veya benzeri cihazlara ihtiyaç duyan işlevsiz alt uzuvlara sahip sporcular için, cihaz doğal uzvun bir parçası olarak kabul edilir ve sporcu protez ile tartılır.
6. Her sporcu yalnızca bir kez tartılabilir. Yalnızca vücut ağırlığı girilen kategorinin kategori sınırlarından daha ağır veya daha hafif olanların tartıya geri dönmesine izin verilir. Tartı için tanınan bir buçuk saatlik süre içinde tartıya geri dönmeli ve tartılmalı ; aksi takdirde yarışmadan eleneceklerdir. Bir sporcu yalnızca zamanın ve kura ile düzenli ilerlemenin izin verdiği sıklıkta yeniden tartılabilir. Bir sporcunun bir buçuk saatlik zaman sınırı dışında tartılabilmesi için, zaman sınırı içinde tartıya çıkması ancak tartıya çıkmaya çalışan sporcu sayısı nedeniyle tartıya çıkamaması gerekir. Hakemlerin takdirine bağlı olarak bir kez daha tartılmasına izin verilebilir. Belirli bir kategoride/kategorilerde yarışan tüm sporcular tartılana kadar, sporcunun kabul edilen vücut ağırlığı kamuoyuna açıklanmamalıdır.
7. Bir sporcu, yalnızca yarışma tarihinden 21 gün önce aday gösterildiği kategoride tartılabilir. Belirli bir Sıklette grupların oluşturulması durumunda, B ve C grupları A grubundan ayrı ve daha erken bir saatte kaldırış yapabilir. Grupların bu şekilde ayrı zamanlarda kaldırış yaptığı durumlarda A grubunda en az 8 (sekiz) ve en fazla 14 (on dört) sporcu bulunmalıdır.
8. Sporcular müsabaka başlamadan önce Squat ve Bench Press rack yüksekliklerini ve ayak bloklarını kontrol etmelidir. Rack yüksekliği sayfası kontrolden sonra Sporcu veya antrenör tarafından imzalanmalı veya paraflanmalıdır. Bu onların yararına. Bu resmi belgenin bir kopyası Jüriye, Spikere ve Platform Yöneticisine gönderilir.

YARIŞMA SIRASI

Round Sistemi

- (a) Tartıda, sporcu veya antrenörü her üç kaldırış için de bir başlangıç ağırlığı beyan etmelidir. Bunlar uygun ilk deneme kartına işlenmeli, Sporcu veya antrenörü tarafından imzalanmalı ve tartıyı gerçekleştiren görevli tarafından saklanmalıdır. Spikerin kartı uygun ilk deneme kartı olarak kabul edilir. Daha sonra sporcuya yarışma sırasında kullanması için on bir boş deneme kartı verilecektir. Üçü Squat, üçü Bench Press ve beşi deadlift içindir. Her kaldırış farklı renkte bir kart kullanılarak ayırt edilir. Bir kaldırışta ilk denemesini yapan sporcu veya antrenörü, ikinci deneme için gereken ağırlığa karar vermemelidir. Bu ağırlık kart üzerinde belirtildiği şekilde doldurulmalı ve bir dakikalık süre dolmadan önce yarışma sekreterine veya diğer atanmış yetkiliye teslim edilmelidir. Aynı prosedür



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

her üç kaldırıştaki ikinci ve üçüncü denemeler için de kullanılmalıdır.



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

- (b) Denemelerin zaman sınırı içinde yapılmasının sorumluluğu yalnızca Sporcuya ya da antrenörüne aittir. Tur sistemi altında, çok sayıda görevliye duyulan ihtiyaç ortadan kalkar ve deneme kartı doğrudan belirlenen görevliye verilir. Deneme kartlarının örnekleri gösterilmiştir. Sporcunun elindeki kartlarda yer alan ilk deneme kutucuğunun yalnızca izin verilen ilk deneme değişikliği için kullanılacağını unutmayın. Benzer şekilde, deadlift kartındaki dördüncü ve beşinci kutular sadece gerekirse üçüncü deadlift denemesinde izin verilen iki değişiklik için kullanılmalıdır. Tekli Bench Press yarışmalarında, deadlift için kullanılabilecek bir kart kullanılacaktır.

KONUŞMACI KARTI					
Adı, Soyadı:		Doğum tarihi:			
Ülke:	Vücut ağırlığı:	Ağırlık Sikleti:			
IPF formülü:		Lot numarası:			
İmza: Sporcu / antrenör					
Disiplin	1(inci) girişim	2(inci) deneme	3(üçüncü) deneme	En iyi girişim	
Squat					
Bench Press					
Ara Toplam					Ara Toplam
Deadlift					
Gruplandırma: 1, 2, 3, 4, 5	Yerleştirme:	IPF puanları:		Toplam	

Attempt kartı:

Surname, Name _____				
		☐ Squat	Lot number	
		☐ Benchpress		
		☐ Deadlift		
1	2	3	3-1	3-2
Weight cat. _____ Signature _____				



- (b) Bir seansta 10 veya daha fazla sporcunun yarıştığı durumlarda, yaklaşık olarak eşit sayıda sporcudan oluşan gruplar oluşturulabilir. Ancak, aynı seansta 15 veya daha fazla sporcunun yarıştığı durumlarda gruplar oluşturulmalıdır. Bir seans, sunum amacıyla organizatörün takdirine bağlı olarak tek bir vücut ağırlığı kategorisinden veya vücut ağırlığı kategorilerinin herhangi bir kombinasyonundan oluşabilir. Tek kaldırışlı Bench Press Şampiyonalarında en fazla yirmi (20) kişilik gruplar oluşturulabilir.

Gruplandırma, sporcuların önceki on iki ay içinde ulusal veya uluslararası düzeyde elde ettikleri en iyi toplamlar incelenerek belirlenecektir. En düşük totale sahip sporcular, kaldırış yapılacak ilk grubu oluşturacak ve giderek daha yüksek total gerektiğinde diğer grupları oluşturacaktır. Bir sporcunun önceki on iki ay için toplam puan vermemiş olması halinde, bu sporcu otomatik olarak ilk grupta yer alacaktır.

- (c) Her Sporcu ilk denemesini ilk turda, ikinci denemesini ikinci turda ve üçüncü denemesini üçüncü turda yapacaktır.
- (d) Bir grup 6'dan az sporcudan oluşuyorsa, her turun sonunda aşağıdaki şekilde telafi edici zamanlar eklenecektir: 5 sporcu için 1 dakika; 4 sporcu için 2 dakika; 3 sporcu için 3 dakika. 3 dakika bir turun sonunda izin verilen maksimum süredir. Telafi saati çalışırken bir sporcunun kendisini takip etmesi durumunda, izin verilen maksimum süre 3 dakikadır. Grupların dahil olduğu telafi süresi için, telafi süresinin sonunda bar boşaltılır, yeniden yüklenir ve ardından denemeye başlamak için bir dakika verilir.
- (e) Bar, yükselen bar prensibine göre her turda kademeli olarak yüklenmelidir. Madde (i)'de açıklanan hatalar haricinde, bir raunt içerisinde bardaki ağırlık hiçbir zaman düşürülmeyecek ve bu durumda sadece tur sonunda yapılacaktır.
- (f) Her turdaki kaldırış sırası, Sporcunun o tur için seçtiği ağırlığa göre belirlenecektir. İki sporcunun aynı ağırlığı seçmesi durumunda, tartıda çekilen en düşük kura numarasına sahip sporcu ilk kaldırış yapacaktır. Aynı durum üçüncü tur deadlift denemeleri için de geçerli olup, barın halihazırda sporcunun başlangıçta seçtiği ağırlığa yüklenmemiş olması ve sporcunun spiker tarafından bara çağırılmış olması koşuluyla ağırlık iki kez değiştirilebilir.

Örnek: Lot numarası 5 olan Sporcu 250,0 kg. Lot numarası 2 olan Sporcu B 252,5 kg.

Sporcu A 250.0 kg ile başarısız olur. Sporcu B kazanmak için ağırlığı 250,0 kg'a düşürebilir mi? Hayır, kaldırış sırası hala lot numarasına göre belirlenir.

- (g) Eğer bir denemede başarısız olursa, Sporcu kendini takip etmez, ancak o ağırlığı tekrar denemek için bir sonraki tura kadar beklemek zorundadır.
- (h) Bir turda yanlış yüklenmiş bar, Spotter hatası, ekipman arızası veya başka bir hata nedeniyle ve kendi kusuru olmaksızın bir deneme başarısız olursa, Sporcuya doğru ağırlıkta bir deneme hakkı daha verilecektir. Kaldırış bir rekor denemesi değilse, Sporcu ekstra denemesini tur sonunda yapacaktır, hangi tur olursa olsun Sporcu her zaman kendisini takip etmelidir. Eğer sporcu aynı zamanda turdaki son sporcuya, denemesini yapmadan önce kendisine üç dakika, turdaki son sporcuya iki dakika, turdaki son sporcuya bir dakika dinlenme süresi verilir. Sporcuların kendilerini takip ettiği ve telafi edici dinlenme süresinin verildiği bu durumlarda, yeni deneme teslim edilir edilmez bar yüklenecektir. Telafi süresi daha sonra denemeye başlamak için normal bir dakikaya eklenecektir. Saat başlatılacak ve Sporcu denemesine başlamak için bu süreye sahip olacaktır. Kendilerini takip eden sporcular dört dakika süreye sahip olacak ve bu süre zarfında sporcu hazır olur olmaz denemesine başlayabilecektir. Sporculardan bir önceki sporcuya üç dakika, sondan iki önceki sporcuya iki dakika, diğer tüm sporculara ise denemeye başlamaları için normal bir dakika süre verilecektir. Deadlift ve single bench press'in üçüncü turunda, herhangi bir nedenden dolayı jüri tarafından yeni bir ekstra deneme hakkı verilirse (yanlış yüklenmiş bar, Spotter hatası veya ekipman arızası), sporcuya doğru ağırlıkta bir deneme hakkı daha verilecektir, sporcu kendisini takip ediyor olmalıdır.
- (i) Bir sporcunun her bir kaldırışın ilk denemesinde bir ağırlık değiştirmesine izin verilir. Ağırlık değişikliği başlangıçta sunulan ağırlıktan daha yüksek veya daha düşük olabilir ve ilk turdaki kaldırış sırası buna göre değişecektir. Eğer sporcu ilk gruptaysa, bu değişiklik o kaldırışın ilk turunun başlamasından üç dakika öncesine kadar herhangi bir zamanda yapılabilir. Sonraki gruplara da, bir önceki grubun o kaldırıştaki son turunun bitiminden itibaren üç denemeye kadar benzer bir ayrıcalık tanınır. Bu sürelerin önceden bildirilmesi konuşmacı tarafından duyurulacaktır. Bu sürelerin uygun şekilde bildirilmemesi halinde, bu tür değişikliklere izin veren bir anons yapılır ve bir Sporcu bu anonsu takip eden bir dakika içinde değişiklik yapabilir.
- (j) Bir sporcu ikinci ve üçüncü denemelerini bir önceki denemesini tamamladıktan sonraki bir dakika içinde yapmalıdır. Bir dakikalık süre ışıkların etkinleştirildiği andan itibaren başlayacaktır. Bir dakikalık süre içerisinde herhangi bir ağırlık gönderilmezse, Sporcuya bir sonraki denemesinde 2,5 kg artış hakkı tanınacaktır. Sporcunun bir önceki denemesinde başarısız olması ve bir dakikalık süre içerisinde yeni bir deneme için ağırlık göndermemesi



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

halinde, bar başarısız olunan ağırlığa yüklenecektir.



- (k) Her üç kaldırışta da ikinci tur denemeleri için verilen ağırlıklar değiştirilemez. Benzer şekilde, Squat ve Bench Press'teki üçüncü tur denemeleri de değiştirilemez. Bu kurala göre bir deneme teslim edildikten sonra geri çekilemez. Bar, teslim edilen ağırlığa yüklenecek ve saat çalıştırılacaktır.
- (l) Deadlift'in üçüncü turunda iki değişikliğe izin verilir. Ağırlık değişikliği, Sporcunun daha önce sunduğu üçüncü denemeden daha yüksek veya daha düşük olabilir. Ancak, bunlara yalnızca Sporcunun konuşmacı tarafından daha önce gönderdiği ağırlığa yüklenmiş olarak bara çağrılmamış olması koşuluyla izin verilir.
- (m) Bench Press tek kaldırış yarışmalarında kurallar genel olarak üç kaldırış yarışmalarıyla aynıdır. Ancak, üçüncü turda iki ağırlık değişimine izin verilir ve deadlift için yukarıda (m)'de belirtilen kurallar burada da geçerlidir.
- (n) Eğer bir kaldırma seansı tek bir gruptan, yani en fazla 14 sporcudan oluşuyorsa, kaldırışlar arasında 20 dakikalık bir süre bırakılmalıdır. Bu, ısınma ve platform organizasyonu için yeterli zaman sağlamak içindir.
- (o) İki veya daha fazla grup tek bir platform üzerinde bir seansa katıldığında, kaldırışlar grup tekrarı esasına göre düzenlenecektir. Birden fazla gruptan oluşan her disiplinin (squat, bench press) bitiminden sonra disiplinler arasında 10 dakikalık bir zaman aralığı verilecektir.

Örneğin, bir seansa katılan iki grup varsa, ilk grup üç squat turunu da tamamlayacaktır. Hemen ardından ikinci grup üç Squat turunu tamamlayacaktır. Platform daha sonra Bench Press için kurulacak ve ilk grup bench press'in üç turunu tamamlayacak, hemen ardından ikinci grup benzer şekilde bench press'in üç turunu tamamlayacaktır. Daha sonra platform deadlift için kurulacak ve ilk grup üç tur deadlift çalışmasını tamamlayacak, hemen ardından ikinci grup benzer şekilde üç tur deadlift çalışmasını tamamlayacaktır. Böylece bu sistem, kaldırışlar arasında platformun düzenlenmesi için gerekli olan zaman dışında herhangi bir zaman kaybını ortadan kaldırır.

Teknik Komite, organizatörün işbirliği ve yardımıyla aşağıdaki görevlileri atayacaktır:

- (a) Konuşmacı/Sunucu, İngilizce ve ev sahibi ülkenin dilinde konuşabilen bir Ulusal veya Uluslararası Hakem.
- (b) Teknik Sekreter, tercihen İngilizce ve ev sahibi ülkenin dilinde konuşabilen ve yazabilen bir Uluslararası Hakem.
- (c) Zaman Tutucu (nitelikli bir hakem).
- (d) Görevliler/Düzenleyiciler.
- (e) Skor tablosunu tutacak görevli.
- (f) Spotter/Yükleyiciler. - Etkinlik t-shirti veya normal renkte t-shirt giyilebilir. Jüri kararıyla sıcak havalarda atletik şort giyilebilir.
- (g) Teknik Kontrolör (nitelikli bir uluslararası hakem).
- (h) Gerekğinde doktorlar, sağlık görevlileri vb. gibi ek görevliler atanabilir.

Görevlilerin Sorumlulukları

- (a) Spiker yarışmanın verimli bir şekilde yürütülmesinden sorumludur. Seremoni direktörü olarak hareket eder ve sporcular tarafından seçilen denemeleri ağırlık ve gerekirse kaldırış numarasına göre düzenli bir şekilde düzenler. Bir sonraki deneme için gereken ağırlığı ve Sporcunun adını anons eder. Bar yüklendiğinde ve platform kaldırış için temizlendiğinde, Baş Hakem bu durumu Spikere bildirir, spiker barın hazır olduğunu duyurduğunda ve sporcuyu platforma çağırdığında saat başlayacaktır. Açıklığa kavuşturmak gerekirse, - spiker barın "hazır/yüklü" olduğunu anons ettiğinde, Sporcu denemeyi yapmaya hazırdır. Spiker tarafından anons edilen denemeler, göze çarpan bir yere sabitlenen skorboardda, Sporcuların isimleri lot numarası sırasına göre gösterilmelidir.
- (b) Teknik Sekreter yarışmadan önceki teknik toplantıya katılmaktan sorumludur. Teknik Komitenin veya komitenin bir üyesinin yokluğunda Teknik Sekreter, yarışma boyunca görev yapabileceklerini beyan eden hakemlerin isimlerinden Jüri ve Hakem programlarını derleyecektir. Yarışma için gerekli "Görevli Hakemler ve Jüri Üyeleri" listelerini tamamlayacak ve hakemleri atandıkları kategoriler hakkında bilgilendirecektir. Teknik toplantıdan sonra son takım adayları derlendikten sonra, teknik sekreter yarışmadaki her kategori için bir puan çizelgesi, ekipman kontrol çizelgesi, rack yüksekliği çizelgesi ve tartı sırası çizelgesi oluşturacak ve o kategoride aday gösterilen tüm sporcuların isimlerini girecektir. Bu aşamada tartı ve kaldırış sırasını belirlemek için kura da çekilebilir. Ayrıca kategorideki her sporcu için yarışma kartları hazırlayacaktır.



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

Yukarıdaki evraklar, yeterli miktarda Sporcu deneme fişi/kartı ile birlikte yarışmadaki her vücut ağırlığı kategorisi için uygun zarfa konulacak ve o kategorinin Baş Hakemine teslim edilecektir. Teknik sekreter her tartıya katılacak ve görevli hakeme bilgi verecektir.

- (c) hakemlere prosedür ve dikkat edilmesi gereken konular hakkında bilgi verir. Tercihen ev sahibi ülkeden uluslararası bir hakem olmalı ve yarışma yerinde dil zorlukları nedeniyle ortaya çıkabilecek herhangi bir sorunla başa çıkabilmelidir. Teknik sekreterin görevini yerine getirebilmesi için gerekli tüm boş formları ve evrakları sağlamak toplantı direktörünün sorumluluğundadır. İş tanımına ilişkin eksiksiz bir dosya, ilgili tüm evraklarla birlikte Teknik Komiteden ücretsiz olarak temin edilebilir ve tüm Toplantı Direktörlerinin kullanımına sunulabilir.
- (d) Zaman tutucu, barın hazır olduğu anonsu ile Sporcunun denemeye başlaması arasında geçen süreyi doğru bir şekilde kaydetmekten sorumludur. Ayrıca gerektiğinde zaman aralıklarını kaydetmekten de sorumludur, örneğin bir denemeden sonra Sporcu 30 saniye içinde platformu terk etmelidir. Bir sporcu anons başladıktan sonra, yalnızca bir zaman hakkının tamamlanmasıyla, kaldırışın başlamasıyla veya Baş Hakemin takdiriyle durdurulabilir. Sonuç olarak, barın hazır olduğu duyurulduktan sonra saat başlatılacağından, sporcunun veya antrenörünün çağırılmadan önce Squat Rack'lerinin yüksekliğini kontrol etmesi büyük önem taşır. rackte yapılacak diğer ayarlamalar, Sporcu kendi rack yüksekliğini belirlemediği ve bu yükseklik Spotterlar tarafından yanlış ayarlanmadığı sürece, Sporcunun bir dakikalık süresi içerisinde yapılmalıdır. Bu nedenle, rack yüksekliği sayfasının sporcu veya antrenör tarafından imzalanması veya paraflanması çok önemlidir. Bu, herhangi bir anlaşmazlıkta doğrulanması gereken resmi bir belgedir. spikerin sporcuyu bara çağırmasının ardından sporcuya denemesine başlaması için bir dakika süre tanınır. Bu süre içinde denemeye başlamazsa, zaman tutucu süreyi belirtir ve Baş Hakem kolun geriye doğru hareketiyle birlikte sesli olarak "rack" komutunu verir. Kaldırış "geçersiz" olarak ilan edilir ve deneme kaybedilir. Sporcu öngörülen süre içinde kaldırışa başladığında saat durdurulur. Bir denemenin başlangıcının tanımı yapılan kaldırışa göre değişir. Squat ve Bench Press'te başlangıç, Baş Hakemin başlama komutuyla aynı zamana denk gelmelidir. "Hakemler" madde 3'e bakın. Deadliftte başlangıç, Sporcunun barı kaldırmak için kararlı bir girişimde bulunduğu andır(yani barı yerden kestiği an).
- (e) Görevliler/, sporculardan veya antrenörlerinden gerekli denemelerin ağırlıklarını toplamaktan ve bu bilgileri gecikmeden konuşmacıya iletmekten sorumludur. Sporcunun son denemesini tamamlaması ile bir sonraki denemesi için gereken ağırlığı görevli aracılığıyla konuşmacıya bildirmesi arasında bir dakika süre tanınır.
- (f) Puanlayıcılar müsabakanın gidişatını doğru bir şekilde kaydetmek ve müsabaka tamamlandığında üç hakemin resmi puan cetvellerini, kayıt sertifikalarını veya imza gerektiren diğer belgeleri imzalamasını sağlamakla sorumludur. Konuşmacı, hakemler platformdan ayrılmadan önce bu yönde bir duyuru yapmalıdır.
- (g) Spotterlar barı yüklemek ve boşaltmak, squat racklarını ve sehpaları gerektiği gibi ayarlamak, Başhakemin talebi üzerine barı veya platformu temizlemek ve genel olarak platformun bakımlı olmasını ve her zaman temiz ve düzenli bir görünüm sergilemesini sağlamaktan sorumludur. Platformda hiçbir zaman ikiden az veya beşten fazla Spotter bulunmamalıdır. Sporcu denemesi için hazırlanırken, Spotter barı rackten çıkarmasına yardımcı olabilir. Ayrıca denemeden sonra barın yerine yerleştirilmesine de yardımcı olabilirler. Ancak, deneme sırasında, yani başlama ve tamamlama komutları arasında geçen süre boyunca sporcuya veya bara dokunmamalıdır. Bu kuralın tek istisnası, kaldırışın tehlikede olması ve sporcunun sakatlanması ile sonuçlanma ihtimalinin bulunması halinde, Spotterlar Baş Hakemin ya da sporcunun kendisinin talebi üzerine devreye girerek sporcuyu bardan kurtarabilir. Eğer Sporcunun kendisi bir Spotter hatası nedeniyle ve kendi hatası olmaksızın başarılı bir denemeden mahrum kalırsa, turun sonunda Hakemlerin ve Jürinin takdirine bağlı olarak kendisine bir deneme hakkı daha verilir.
- (h) Teknik Kontrolör, sporcunun platforma çıkmadan önce anons edildiği şekilde ve uygun şekilde giyinmiş olmasını sağlayacaktır. Ayrıca ekipman kontrolüne de katılmalıdır.



Çeşitli Kurallar (yükleme hataları, suistimal, itirazlar vb.)

1. Isınma alanındaki her kaldırış grubu için her ülkeden antrenör sayısı

- 1 Sporcu = 3 Antrenör
- Aynı grupta 2 Sporcu = 3 Antrenör
- 2 İki farklı gruptaki sporcular (örneğin: A&B grubu) = 5 Antrenör
- 3 Sporcular = aynı grupta = 5 Antrenör
- 3 Sporcu = iki farklı grupta (örneğin: A&B grubu) = 6 Antrenör
- 4 Sporcu = 6 Antrenör ki bu da izin verilen maksimum Antrenör sayısıdır

Hazırlık/sargı alanındaki her bir kaldırma grubu için Antrenör sayısı Ekipmanlı kaldırış

- 1 Sporcu = 2 Antrenör
- 2 Sporcu = 4 Antrenör
- 3 Sporcu = 5 Antrenör
- 4 Sporcu = 6 Antrenör ki bu da izin verilen maksimum Antrenör sayısıdır

Hazırlık alanındaki her bir kaldırış grubu için Antrenör sayısı Klasik kaldırış 1

- Sporcu = bir Sporcuda en fazla 2 Antrenör
- Grup 2 Sporcular = bir grupta en fazla 2 Antrenör
- 3 Sporcular = bir grupta en fazla 2 Antrenör
- 3 Sporcu = iki grupta en fazla 3 Antrenör
- 4 Sporcu = izin verilen maksimum Antrenör sayısı olan iki grupta maksimum 4 Antrenör

Bir platform veya sahne üzerinde gerçekleştirilen herhangi bir müsabaka sırasında, platform veya sahne çevresinde sadece sporcu ve BİR (1) antrenör, Jüri üyeleri, hakemler, Spotterlar ve Teknik Kontrolörün bulunmasına izin verilecektir. Kaldırışın gerçekleştirilmesi sırasında platformda yalnızca sporcunun, spotterların ve hakemlerin bulunmasına izin verilir. Antrenörler, Jüri veya sorumlu Teknik Görevli tarafından belirlenen antrenörlük alanı içerisinde kalmalıdır. Antrenörlük alanı, antrenörün sporcuya teknik detaylarla ilgili (örneğin Squat derinliği) talimatlar ve komutlar verebileceği ve sporcuyu iyi bir şekilde görebileceği şekilde yapılmalıdır.

Antrenör alanı sahneden en fazla 5 metre uzaklıkta olmalı ve antrenörün kaldırışını herhangi bir yan arka veya yan ön açıdan görebilmesi için bir yürüyüş alanına izin verecek şekilde sahneden daha uzun olmalıdır.

Uluslararası müsabakalarda antrenörler için kıyafet kuralları milli takım eşofmanı artı takım veya IPF onaylı tişört veya spor şortu artı takım veya IPF onaylı tişört olmalıdır; ŞAPKA, **RESİM ÇEKMEK veya VİDEO YAPMAK** YASAKTIR. Antrenör bu kurala uymak zorundadır, aksi takdirde Teknik Kontrolör veya Jürinin kararıyla antrenör ısınma odasından ve yarışma çevresinden çıkarılabilir. Sayfa 44'teki. ANTRENÖR SORUMLULUKLARI bölümüne bakınız

- 2. Bir sporcu, halkın görebileceği şekilde mayosunun kollarını giymek, ayarlamak gibi şeyler yapamaz veya amonyak kullanamaz. Bu kuralın tek istisnası kemerini ayarlayabilmesidir. Platformda sadece bele takılmış halde olan kemerin ayarlanmasına izin vardır.
- 3. Farklı vücut ağırlığı kategorilerinde yarışan iki sporcu veya iki ulus arasındaki uluslararası müsabakalarda, sporcular denemeler için gereken ağırlığa bakılmaksızın dönüşümlü olarak kaldırabilirler. İlk kaldırışında en hafif ağırlığa ihtiyaç duyan sporcu ilk kaldırış yapacak ve böylece söz konusu kaldırış boyunca alternatif denemeler için sırası belirleyecektir.
- 4. IPF tarafından tanınan yarışmalarda, Bar'ın ağırlığı her zaman 2,5 kg'ın katı olmalıdır. Rekor denemeleri yapılmadığı sürece, Squat, Bench Press ve Deadlift'te tüm denemeler arasında en az 2,5 kg ilerleme olmalıdır.
 - (a) Bir rekor denemesinde Bar'ın ağırlığı mevcut rekordun en az 0,5 kg fazla olmalıdır.
 - (b) Yarışma sırasında, bir Sporcu 2,5 kg'ın katı olmayan bir rekor denemesi talep edebilir. Deneme başarılı olursa, hem bireysel kaldırışa hem de toplam kaldırışa eklenecektir.
 - (c) Rekor denemeleri, Sporcunun öngörülen denemelerinin herhangi birinde veya tamamında yapılabilir.
 - (d) Bir sporcu, yarıştığı şampiyonada rekor denemeleri için yalnızca 2,5 kg'dan daha az artışlar yapabilir; örneğin, OPEN bir yarışmada yarışan bir Master, Master rekorlarına ulaşmak için 2,5 kg'dan daha az bir



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

artış yapamaz.



- (e) Bir sonraki tur için 2,5 kg'ın katları olmayan bir ağırlığın bir rekoru aşması durumunda, diğer bir yarışmacının bir önceki turda bu ağırlığı aşmış olması halinde, ağırlık 2,5 kg'ın en yakın katlarına indirilecektir.

Örnek 1: Mevcut rekor 302,5 kg'dır.

Sporcu A ilk turda 300 kg yapar ve ardından 303,5 kg kaldırır, Sporcu B ilk turda 305 kg yapar.

Sporcu A ikinci denemesinde 302,5 kg'a düşer.

Örnek 2: Mevcut rekor 300 kg'dır.

Sporcu A, yukarıdaki senaryoda 300 kg'lık ilk denemesini gerçekleştirdikten sonra yalnızca 1 kg'lık bir artış (301 kg) yapar,

Sporcu B ilk turda 305 kg Squat yapar, Sporcu A şimdi en yakın 2,5 kg daha fazlasını (302,5 kg) denemelidir.

5. Başhakem, yükleme hataları veya konuşmacının yanlış anonsları durumunda alınan kararlardan tek başına sorumlu olacaktır. Onun kararları, uygun duyuruyu yapacak olan konuşmacıya verilecektir. Yükleme hatalarına örnekler:
- (a) Bar başlangıçta talep edilenden daha hafif bir ağırlığa yüklenirse ve deneme başarılı olursa, Sporcu başarılı denemeyi kabul edebilir veya başlangıçta talep edilen ağırlıkta tekrar deneme yapmayı seçebilir. Deneme başarılı olmazsa, Sporcuya başlangıçta talep edilen ağırlıkta bir deneme daha yapma hakkı verilir. Yukarıdaki her iki durumda da, ilave denemeler yalnızca hatanın meydana geldiği turun sonunda yapılabilir.
 - (b) Bar başlangıçta talep edilenden daha ağır bir ağırlığa yüklenirse ve deneme başarılı olursa, Sporcuya deneme hakkı verilecektir. Ancak, diğer sporcular için gerekirse ağırlık tekrar azaltılabilir. Deneme başarılı olmazsa, hatanın meydana geldiği turun sonunda Sporcuya bir deneme hakkı daha verilir.
 - (c) Yüklemenin barın her iki ucunda aynı olmaması veya kaldırışın gerçekleştirilmesi sırasında barda veya plakalarda herhangi bir değişiklik olması veya platformun düzeninin bozulması durumunda, bu faktörlere rağmen kaldırış başarılı olursa, sporcu denemeyi kabul edebilir veya denemeyi tekrar yapmayı seçebilir. Başarılı deneme 2,5 kg'ın katı değilse, 2,5 kg'ın en yakın alt katı puan tablosuna kaydedilir. Deneme başarısız olursa, Sporcuya bir deneme hakkı daha verilir. Diğer denemeler sadece hatanın meydana geldiği turun sonunda yapılabilir.
 - (d) Eğer spiker Sporcu tarafından talep edilenden daha hafif veya daha ağır bir ağırlık anons ederek hata yaparsa. Baş Hakem yükleme hatalarında olduğu gibi aynı kararları verecektir.
 - (e) Herhangi bir nedenle sporcunun veya antrenörünün yarışmanın ilerleyişini takip etmek için platformun yakınında kalması mümkün değilse ve sporcu, spikerin kendisini uygun ağırlıkta anons etmeyi ihmal etmesi nedeniyle denemesini kaçırırsa, ağırlık gerektiği şekilde azaltılacak ve sporcunun denemesini yapmasına izin verilecektir, ancak sadece turun sonunda bu olabilir.
 - (f) Eğer sporcu spotter hatası, yanlış yüklenmiş bar ya da başka bir hata nedeniyle ve kendi kusuru olmaksızın başarılı bir denemeden mahrum kalırsa, turun sonunda Hakemlerin ve Jürinin takdirine bağlı olarak kendisine bir deneme hakkı daha verilir.
6. Herhangi bir kaldırışta üç başarısız deneme, Sporcuyu otomatik olarak genel yarışmadan eleyecektir. Ancak sporcu diğer branşlarda yarışmaya devam edebilir.
7. Barın rackten ilk çıkarılması dışında, sporcu bir deneme için kendini konumlandırırken Spotter tarafından herhangi bir yardım almayacaktır.
8. Bir deneme tamamlandığında, bir Sporcu 30 saniye içinde platformu terk etmelidir; bu kurala uyulmaması, hakemlerin takdirine bağlı olarak denemenin geçersiz sayılmasına neden olabilir. Bu kural, kaldırış sırasında sakatlanmış olabilecek sporcular ya da görme engelli sporcular için esnetilebilir.
9. Isınma veya müsabaka sırasında bir sporcunun sakatlanması veya başka bir şekilde yarışmacının sağlığını önemli ölçüde tehlikeye atabilecek bir durumun belirtilerini göstermesi halinde, resmi doktor muayene etme hakkına sahiptir. Eğer doktor Sporcunun yarışmaya devam etmesinin sakıncalı olduğunu düşünürse, Jüriye danışarak Sporcunun yarışmadan çekilmesi konusunda ısrarcı olabilir. Takım yöneticisi veya koçu böyle bir karar hakkında resmi olarak bilgilendirilmelidir. Kirlenmeyi önlemek için bir ölçek ev tipi çamaşır suyuna 10 ölçek su bar veya platformdaki kan veya dokuları temizlemek için ve ısınma alanında "kazalar" meydana gelmesi durumunda tavsiye edilir.



10. Yarışma platformunda veya yakınında yaptığı yanlış davranışlar nedeniyle sporun itibarını zedeleyebilecek herhangi bir sporcu veya antrenör resmi olarak uyarılacaktır. Hatalı davranış devam ederse, Jüri veya Jürinin yokluğunda Hakemler sporcuyu veya antrenörü diskalifiye edebilir ve sporcunun veya antrenörün yarışma alanını terk etmesini emredebilir. Takım menajeri hem uyarı hem de diskalifiye konusunda resmi olarak bilgilendirilmelidir.
11. Jüri ve Hakemler, herhangi bir hatalı davranışın resmi bir uyarı yerine derhal diskalifiye edilmeyi gerektirecek kadar ciddi olduğu kanaatine varırlarsa, çoğunluk kararıyla bir sporcuyu veya görevliyi derhal diskalifiye edebilirler. Takım menajeri diskalifiye hakkında bilgilendirilmelidir.
12. Uluslararası yarışmalarda, hakem kararlarına, yarışmanın gidişatına ilişkin şikayetlere veya yarışmada yer alan herhangi bir kişi veya kişilerin davranışlarına karşı tüm itirazlar Jüriye yapılmalıdır. Jüri itirazın yazılı olarak yapılmasını isteyebilir. İtiraz veya şikayet, takım menajeri, antrenör veya onun yokluğunda Sporcu tarafından Jüri Başkanına yapılmalıdır. Bu başvuru, itiraz veya şikayetin dayandırıldığı eylemin hemen ardından yapılmalıdır. Bu şartlar yerine getirilmediği sürece itiraz veya şikayet değerlendirmeye alınmayacaktır.
13. Gerekli görüldüğü takdirde, Jüri yarışmanın ilerleyişini geçici olarak durdurabilir ve kararını değerlendirmek üzere çekilebilir. Gerekli değerlendirmeler yapıldıktan ve oybirliğiyle bir karara varıldıktan sonra Jüri geri dönecek ve Başkan şikayetçiye kararını bildirecektir. Jürinin kararı nihai olarak kabul edilecek ve başka herhangi bir organa itiraz hakkı olmayacaktır. Durdurulan müsabakanın yeniden başlaması üzerine, bir sonraki sporcuya kaldırışına başlaması için üç dakika süre verilecektir. "Jüri, **rakip takımdan bir sporcunun** yaptığı kaldırışlarla ilgili hakemlerin kararına ilişkin itirazları değerlendirmeye almayacaktır." **Rakip takımın** bir sporcu veya görevlisi hakkında şikayette bulunulması durumunda, yazılı şikayete 75 Avro veya herhangi bir para birimindeki eşdeğeri nakit para eklenmelidir. Jüri kararını verirken şikâyetin anlamsız nitelikte ise, Jürinin takdirine bağlı olarak meblağın tamamı veya herhangi bir kısmı alıkonulabilir ve IPF'e bağışlanabilir.

Genel Kurallar - Madde 9 [Saç Kuralı]:

"Sporcunun saç, hakemlerin kaldırışı değerlendirme yeteneğine müdahale etmeyecek şekilde (örülmüş veya arkadan bağlanmış olarak) sabitlenmelidir."

Genel Kurallar - Madde 10 [Etik Kuralı]:

"Sporcuların kaldırma alanına veya platforma saygılı bir şekilde girmeleri ve çıkmaları, kemerlerini yere fırlatmaktan veya sporun bütünlüğüne zarar verebilecek davranışlarda bulunmaktan kaçınmaları beklenir."

Hakemler - Madde 16 [Anlık Tekrar - Yeni Bölüm]:

"Jüri, IPF onaylı müsabakalar sırasında kaldırışları incelemek için resmi bir araç olarak anlık tekrar (instant replay) teknolojisinden yararlanabilir. Anlık tekrar, hakem kararlarının doğruluğunu belirlemede veya görsel kanıtların teknik bir konuyu netleştirebileceği durumlarda kaldırışın geçerliliğini onaylamada jüriye yardımcı olmak için kullanılabilir."

Antrenör Sorumlulukları - Madde 15 [Alkol Yasağı]:

"Isınma odasında ve belirtilen alanlarda alkol tüketilmesi kesinlikle yasaktır; hiçbir koşul altında, alkol etkisindeki herhangi bir kişinin herhangi bir zamanda ısınma odasında bulunmasına izin verilmez."



Madde 10 [Podyum Etiği ve Kemer]:

"Sporcuların kaldırma alanına veya platforma saygılı bir şekilde girmeleri ve çıkmaları; kemerlerini yere fırlatmaktan (discarding their belt on the floor) veya sporun ruhuna ve bütünlüğüne zarar verebilecek her türlü davranıştan (aşırı agresif tavırlar, uygunsuz bağırımlar vb.) kaçınmaları beklenir."

Madde 12 [Kötü Niyetli Davranış ve Uyarı]:

"Podyum üzerinde veya yakınında, davranışları nedeniyle spora gölge düşürebilecek (discredit the sport) herhangi bir sporcu veya antrenör resmi olarak uyarılacaktır. Eğer bu uygunsuz davranış (misconduct) devam ederse, Jüri veya Jüri yokluğunda Hakemler; sporcuyu veya antrenörü diskalifiye edebilir ve alanı terk etmesini isteyebilir."

Madde 13 [Anında Diskalifiye]:

"Jüri ve Hakemler, eğer yapılan davranışın resmi bir uyarıdan ziyade doğrudan diskalifiye gerektirecek kadar ciddi (misconduct is serious enough) olduğu görüşündeyse, oy çokluğu ile sporcuyu veya görevliyi derhal diskalifiye edebilir."

SAYFA 53 (Kısım: Antrenör Sorumlulukları)

Madde 15 [Alkol ve Kontrol]:

"Isınma alanında ve podyum çevresinde alkol tüketimi kesinlikle yasaktır. Antrenörlerin, sporcuların podyuma saygılı bir şekilde çıkmasından ve disiplini bozacak (bağırma, ekipman fırlatma vb.) hareketlerden kaçınmasından bizzat sorumlu olduğu unutulmamalıdır."

KOMUTLAR

- Hakemler, Baş Hakem veya Orta Hakem ve iki yan hakem olmak üzere üç kişiden oluşacaktır. Uluslararası hakem kartları ve Teknik Kontrolörün kartı güncel olmalı ve Jüri masasına yerleştirilmelidir.
- Baş Hakem her üç kaldırış için gerekli komutları vermekten sorumludur.
- Üç Kaldırış için gerekli Komutlar aşağıdaki gibidir:

Kaldırış	Başlangıç	Tamamlama
Squat	"Squat" sesli komutu ile birlikte başhakem tarafından kol aşağı inecektir.	"rack" sesli komutu ile birlikte başhakem tarafından kolun geri doğru hareketi



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

Bench Press	sesli olarak "START" komutuyla birlikte kolun aşağı doğru hareket ettirilmesi. : Göğüste hareketsiz kaldıktan sonra sesli "PRESS" komutu ve kolun yukarı doğru hareketinin görünür komutu.	Aşağıdakilerden oluşan görsel bir Komut sesli "rack" komutuyla birlikte kolun geriye doğru hareketi
Deadlift	Komut gerekmez	sesli olarak "DOWN" komutuyla birlikte kolun aşağı doğru hareketi
Bir sporcu squat ya da Bench Press hareketini tamamlayamadığında "rack" komutu verilir.		



4. Kaldırış tamamlandıktan sonra bar rack veya platforma yerleştirildiğinde, hakemler kararlarını ışıklar aracılığıyla açıklayacaktır. "İyi kaldırış" için beyaz ve "geçersiz kaldırış" için kırmızı. Kartlar daha sonra "geçersiz kaldırış" kararının nedenini belirtmek üzere kaldırılacaktır.
5. Üç hakem, üç kaldırışın her biri için 4 metreden daha uzak olmayan bir aralıkta platformun etrafında en iyi izleme pozisyonları olarak gördükleri yerlere oturabilirler. Ancak, Baş Hakem squat veya deadlift yapan sporcuyla görebilme ihtiyacını her zaman göz önünde bulundurmalıdır ve yan hakemler de kaldırışlarını gözlemleyebilmesi için Baş Hakem tarafından görülebilme ihtiyacını her zaman göz önünde bulundurmalıdır.
6. Müsabakadan önce, üç hakem birlikte aşağıdaki hususları tespit edecektir:
 - (a) Platform ve yarışma ekipmanı her açıdan kurallara uygun mu ? Barlar ve plakalar ağırlık uyumsuzlukları açısından kontrol edilir ve kusurlu ekipmanlar atılır. İkinci bir bar ve Kelepçeler hazır bulundurulmalı ve orijinal bar veya Kelepçelerin hasar görmesi durumunda bir kenara bırakılmalıdır.
 - (b) Tartılar doğru çalışıyor mu ? (ve sertifikalı mı)
 - (c) Sporcular kendi vücut ağırlığı kategorileri için ağırlık ve zaman sınırları dahilinde tartıldı mı.
 - (d) Sporcuların kişisel ekipmanının her açıdan kurallara uygunluğu denetlendi mi. Platformda giymek istediği tüm ekipmanının kontrol hakemlerinin incelemesinden geçtiğinden emin olmak sporcuların görevidir. Kontrol edilmemiş kıyafetler giydiği veya kullandığı tespit edilen sporcular, son denemede diskalifiye edilme gibi cezalara maruz kalabilir.
7. Müsabaka sırasında üç hakem ortaklaşa olarak aşağıdakileri tespit etmelidir:
 - (a) Yüklenen bar ağırlığı, spiker tarafından anons edilen ağırlıkla aynı olmalıdır. Hakemlere bu amaçla yükleme çizelgeleri verilebilir. Bu onların ortak sorumluluğudur.
 - (b) Platformda Sporcuların kişisel ekipmanı kurallara uygun olmalıdır. Herhangi bir hakemin bir sporcuların bu konudaki dürüstlüğünden şüphe duyması için bir nedeni varsa, kaldırış tamamlandıktan sonra Başhakemi bilgilendirmelidir.

Hakeme şüphelerini bildirmesinden sonra Jüri başkanı daha sonra sporcuların kişisel ekipmanını inceleyebilir. Eğer Sporcuların, inceleme yapan hakemler tarafından yanlışlıkla verilenler dışında herhangi bir kural dışı ekipman giydiği veya kullandığı tespit edilirse, Sporcu derhal yarışmadan diskalifiye edilir. Eğer kontrol hakemleri tarafından yanlışlıkla verilen herhangi bir kural dışı ekipman takıyorsa ve keşfin yapıldığı kaldırış başarılıysa, kaldırış reddedilecek ve ardından Sporculara turun sonunda yeni bir deneme hakkı (kural dışı ekipmanı çıkararak) verilecektir. Bir Teknik Kontrolörün bulunması halinde, Sporcuların platforma çıkmasına izin verilmeden önce kıyafeti incelenecektir.
8. Squat ve Bench Press başlamadan önce yan hakemler kollarını kaldıracak ve sporcu kaldırışa başlamak için doğru pozisyona gelene kadar kollarını yukarıda tutacaktır. Eğer hakemler arasında bir hata olduğuna dair çoğunluk görüşü varsa, Baş Hakem kaldırışın başlaması için Komut vermeyecektir. Sporcu, başlama komutunu almak için barın pozisyonunu veya duruşunu düzeltmek için süresi dolmamış ise zamanının geri kalanına sahiptir. Bir kaldırış başladıktan sonra, yan hakemler kaldırışın gerçekleştirilmesi sırasında hatalara dikkat çekmeyecektir.
9. Hakemler yorum yapmaktan kaçınmalı ve yarışmanın gidişatıyla ilgili herhangi bir belge ya da sözlü açıklama sunmamalıdır !
10. Bir hakem diğer hakemlerin kararlarını etkilemeye çalışmamalıdır.
11. Başhakem, yarışmayı hızlandırmak için gerektiğinde yan hakemlere, Jüriye veya başka bir yetkiliye danışabilir.
12. Başhakem kendi takdirine bağlı olarak bar ve/veya platformun temizlenmesini isteyebilir. Eğer sporcu veya antrenör bar ve/veya platformun temizlenmesini talep ederse, bu talep spotterlar aracılığıyla değil Başhakem/Teknik Kontrolör aracılığıyla yapılmalıdır. Deadlift'in son turunda bar her denemeden önce ve diğer iki turun herhangi birinde antrenör veya Sporcu isterse temizlenmelidir.
13. Müsabakadan sonra, üç hakem resmi puan cetvellerini, kayıt belgelerini veya imza gerektiren diğer belgeleri imzalayacaktır.
14. Uluslararası Yarışmalarda, hakemler Teknik Komite tarafından seçilecek ve Uluslararası veya Ulusal Şampiyonalarda yeterliliklerini kanıtlamış olmalıdırlar.
15. Uluslararası Yarışmalarda, birden fazla ulusun yarıştığı ve hakemlerin temsil ettiği ulusun Şampiyona için aday gösterilmiş hiçbir sporcuların bulunmadığı bir yarışmada aynı ulustan iki hakem hakemlik yapmak üzere seçilebilir.

Eğer bir kategori birden fazla gruptan oluşuyorsa, tüm gruplar aynı hakemlere sahip olmalıdır. Hakemlerin değiştirilmesi gerekiyorsa, bu değişiklik disiplinler arasında yapılmalıdır, böylece tüm Sporcular aynı disiplinde



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

aynı hakemler tarafından değerlendirilmelidir.



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

16. Bir hakemin bir kategoride Baş Hakem olarak seçilmesi, başka bir kategoride yan hakem olarak seçilmesini engellemez.
17. Dünya Şampiyonalarında veya dünya rekoru denemelerinin yapılabileceği diğer şampiyonalarda sadece IPF kategori 1 veya kategori 2 hakemleri görev yapar. Her ülke, Dünya Şampiyonalarında görev yapmak üzere en fazla üç hakem ve yeterli sayıda hakem yoksa Jüri görevi için ekstra kategori 1 hakemleri aday gösterebilir. Bir şampiyonaya katılacak tüm aday hakemler en az iki gün boyunca hazır bulunmalıdır.
18. Hakemler ve Jüri üyeleri aşağıdaki gibi tek tip giyineceklerdir:
 - Erkekler, kış: Sol göğsünde uygun IPF rozeti bulunan koyu mavi blazer ceket.
Uygun gri pantolon (kot pantolon değil), beyaz gömlek ve uygun IPF kravatı. Erkekler, yaz: Uygun gri pantolon (kot pantolon değil), beyaz gömlek ve uygun IPF kravatı. Kadınlar, kış: Sol göğsünde uygun IPF rozeti bulunan koyu mavi blazer ceket.
Uygun gri etek veya pantolon (kot pantolon değil) ve beyaz bluz veya gömlek ve uygun eşarp/kravat.
 - Kadınlar, yaz: Uygun gri etek veya pantolon (kot pantolon yok) ve beyaz bir bluz veya gömlek.
- IPF rozetleri ve atkı/kravatlar kategori 1 hakemleri için kırmızı, kategori 2 hakemleri için mavidir. Kışlık veya yazlık kıyafet giyilip giyilmeyeceğine Jüri karar verecektir. "Spor ayakkabı" olarak bilinen ayakkabılar blazer ceket ve pantolon altına giyilemez! siyah ayakkabı ve siyah çorap giyilmelidir. Açık ayakkabılara izin verilmez.
19. Kategori 2 Hakem için aranan nitelikler aşağıdaki gibidir:
 - (a) En az iki yıl ulusal hakemlik yapmış ve bu süre içinde en az iki Ulusal Powerlifting Şampiyonasında hakem olarak görev almış olmak.
 - (b) Ulusal Federasyonu tarafından tavsiye edilmelidir.
 - (c) Bir Dünya Şampiyonası, Kıta Şampiyonası veya Bölgesel Şampiyonada Kategori 2 İngilizce yazılı/bilgisayar sınavına ve pratik sınava girmelidir.
 - (d) Yazılı sınavda yüzde 85 veya daha fazla ve uygulamalı sınavda yüzde 85 veya daha fazla geçer puan almalıdır.
20. Kategori 1 Hakem için aranan nitelikler aşağıdaki gibidir:
 - (a) En az 4 yıl boyunca iyi durumda olan bir Kategori 2 hakemi olmalıdır.
 - (b) Dünya Bench Press Şampiyonası hariç en az 4 Uluslararası Şampiyonada hakemlik yapmış olmalıdır.
 - (c) Herhangi bir Dünya Şampiyonası (Dünya Bench Press Şampiyonası hariç), Kıta Şampiyonası, Bölgesel Oyunlar veya Uluslararası Turnuvada Kategori 1 pratik ve yazılı/bilgisayar sınavına girmelidir.
 - (d) Baş Hakem olarak görev yaparken 35'i Squat olmak üzere en az 75 denemeye hükmetmelidir. Sporcuların ilk tur denemeleri burada sayılacaktır.
 - (e) Aday ayrıca 25 puan/not ile kredilendirilecek ve ekipman kontrolü, tartım sırasında ve platformda otururken denetleyici tarafından yeterlilik açısından gözlemlenecektir. Teknik kurallara aykırı olabilecek herhangi bir hata için 0,5 (yarım puan) kesinti yapılacaktır. Denetleyici IPF Teknik Komitesinin bir üyesi veya IPF Teknik Komitesi ve Hakem Kayıt Memuru tarafından atanan bir Görevli olacaktır.
 - (f) Aday, toplam sınavından en az yüzde 90 puan almalıdır. Buna, platformda verdiği kararların Jüri üyelerinin kararlarıyla karşılaştırılmasından elde edilen 75 puan da dahildir. Diğer 25 puan ise kararlarından ve gerekli görevleri yerine getirmesinden, yani ekipman kontrolü, tartı ve platform kontrolünden gelmektedir.
 - (g) Ulusal Federasyonu tarafından sınavdan üç ay önce Teknik Komite Başkanı ve Hakem Sicil Memuruna aday gösterilmelidir. Adaylık için dayanak aşağıdaki gibi olmalıdır:
 1. Adayın hakem olarak yeterliliği.
 2. Kategori 2 olarak öncelik sıralaması.
 3. Gelecekteki uluslararası etkinliklerde hakemlik yapma imkanı.
 4. İngilizce dil bilgisi.
 - (h) Kategori I adayının bir şartı da, özellikle jüri görevine katılması istendiğinde, anlaşmazlıklarda tam bir kavrayış sağlayacak İngilizce konuşabilmesidir. Bu bağlamda, adayın yeterliliğine sınav görevlileri karar verecektir. Eğer bir aday kategori 1 sınavını geçer ancak hiç İngilizce konuşamazsa, Bölgesel Kategori 1 Hakemi olur ve sadece Bölgesel veya Ulusal karşılaşmalarda Jüri'de yer alabilir.
21. IPF tarafından sınav için bir adayın seçilmesi aşağıdaki Kriterlere tabi olacaktır:
 - (a) Alınan aday sayısı.
 - (b) Mevcut pozisyonlarının sayısı.
 - (c) Çeşitli ülkelerdeki Kategori 1 hakemleri için mevcut gereklilikler.
22. Test Prosedürleri aşağıdaki gibidir:



(a) Kategori 2

İngilizce dilinde yazılı / bilgisayar sınavı, IPF Teknik Komitesi ve Hakem Kayıt Memuru tarafından Başhakem olarak atanmış onaylı bir Kategori 1 hakemin yönetiminde eksiksiz ve kapsamlı bir kural kliniği yürütüldükten sonra verilecektir.

Yarışma sırasında yazılı/bilgisayar sınavından sonra uygulamalı bir sınav yapılacak, aday yan hakem olacak ve 40'ı squat olmak üzere toplam 100 denemeyi yönetecektir. Aday, Jüri tarafından incelenmeli ve incelemeyi yapan hakemlerin çoğunluğuyla karşılaştırıldığında tüm kararlarında en az yüzde 85 puan almalıdır. Değerlendirme ilk tur denemeleri ile başlayacaktır. Yazılı/bilgisayar ve uygulamalı Kategori 2 sınavları yalnızca uluslararası veya bölgesel powerlifting şampiyonaları ile bağlantılı olarak yapılacaktır.

(b) Kategori 1

Herhangi bir Dünya Şampiyonasında (Dünya Bench Press Şampiyonası hariç), Kıta Şampiyonasında, Bölge Şampiyonasında bir adaya pratik ve yazılı/bilgisayar sınavı verilecektir. Aday Jüri tarafından incelenecektir. Aday, inceleme yapan Jüri üyelerinin çoğunluğuyla karşılaştırıldığında tüm kararlarında en az yüzde 90 puan almalıdır; buna adayın ekipman kontrol muayeneleri ve tartı prosedürleri gibi diğer tüm görevleri yerine getirmedeki gözlemlenen yeterliliği de dahildir. Değerlendirme ilk tur denemeleri ile başlayacaktır.

23. Sınav ücreti, sınavdan önce IPF Saymanına ödenecektir. Tüm sınav puan kağıtları hakem/hakemler tarafından işaretlenecektir. İşaretleme tamamlandığında, aday sonuçlar hakkında bilgilendirilir. İşaretlenmiş puan kağıtları Hakem Sicil Memuruna gönderilir.
24. Sınav sonuçlarını aldıktan sonra, Hakem Kayıt Memuru adayların Federasyonunun Ulusal Sekreterini sonuçlar hakkında bilgilendirecek ve uygun kimlik belgelerini adaya iletacaktır.
25. Uygulamalı sınava giren bir aday, Jüri (Kategori 1 için) veya atanan inceleme hakemi/hakemleri (Kategori 2 için) tarafından başarılı olup olmadığının belirlenmesi için incelenecektir.
26. Sınavı geçen bir hakemin terfi tarihi sınav tarihi olacaktır.
27. Sınavda başarısız olan adayların aynı Şampiyonalarda yeniden yazılmalarına izin verilir ve sınav için yeniden ödeme yapmaları gerekir.
28. Kayıt:
 - (a) Tüm hakemler, mevcut niteliklerini korumak ve kabul edilebilir bir standartta olmak için IPF'ye yeniden kayıt yaptırmalıdır.
 - (b) Yeniden kayıt her Olimpiyat yılının Ocak ayının ilk günü yapılacaktır.
 - (c) Uluslararası bir müsabakanın Teknik Sekreteri, müsabakadan hemen sonra katılımcı hakemlerin bir listesini Excel dosyası şeklinde IPF Hakem Kayıt Memuruna gönderir.
 - (d) Bir hakemin ulusal federasyonu, gerekli 50 Avroluk kayıt ücretini IPF Saymanına ve bir önceki kayıt dönemindeki uluslararası ve ulusal deneyiminin bir özgeçmişini IPF Hakem Kayıt Memuruna göndermekle sorumludur.
 - (e) Dört yıl boyunca faal olmayan veya yeniden kayıt yaptırmayan bir hakem kimlik bilgilerini kaybeder. Ardından sınavlara yeniden girmesi gerekir.
 - (f) Her Olimpiyat yılının Ocak ayının ilk gününden önceki on iki ay içinde verilen bir kartın bir sonraki Olimpiyat yılının Ocak ayının ilk gününe kadar yenilenmesi gerekmez.
29. IPF Hakem Sicil Memuru her ulusal federasyona aşağıdakileri sağlayacaktır:
 - (a) Akredite hakemlerin güncel bir listesi. Yıllık olarak güncellenir.
 - (b) Akredite kalabilmek için yeniden kayıt yaptırmaları gereken hakemlerin listesi.
30. Hem Kategori 1 hem de Kategori 2 Uluslararası Hakemlerin yeniden kayıt yaptırabilmeleri için Olimpiyat yılları arasındaki son dört yıllık dönemde en az iki (2) Uluslararası Powerlifting veya Bench Press Şampiyonasında ve iki Ulusal Powerlifting Şampiyonasında hakemlik yapmış olmaları gerekmektedir

JÜRI VE TEKNİK KOMITE

Jüri

1. Dünya ve Kıta Şampiyonalarında, her bir kaldırış seansına başkanlık etmek üzere bir Jüri atanacaktır.
2. Jüri üç veya beş Kategori 1 hakeminden oluşur. Teknik Komitenin bir üyesinin yokluğunda, üç ya da beş üyeden en kıdemli olanı Jüri Başkanı olarak atanır. Beş kişilik jüri sadece Dünya Oyunlarında veya Powerlifting Erkekler ve Kadınlar Open Şampiyonalarında kurulabilir.



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

3. IPF Başkanı ve Teknik Komite Başkanı hariç olmak üzere, Jüri üyelerinin tamamı farklı milletlerden olacaktır.



4. Jürinin görevi, teknik kuralların doğru bir şekilde uygulanmasını sağlamaktır.
5. Yarışma sırasında Jüri, oy çokluğuyla, kararlarının yetersiz olduğunu düşündüğü herhangi bir hakemi değiştirebilir. İlgili hakem, herhangi bir görevden alma eyleminden önce bir uyarı almış olmalıdır.
6. Hakemlerin tarafsızlığından şüphe edilemez, ancak hakemlikte iyi niyetle bir hata yapılabilir. Böyle bir durumda, hakemin uyarıya konu olan kararıyla ilgili açıklama yapmasına izin verilir.
7. Bir hakeme karşı Jüri'ye bir protesto yapılırsa, hakem protesto hakkında bilgilendirilebilir. Jüri, platform hakemleri üzerinde gereksiz baskı oluşturmamalıdır.
8. Hakemlikte teknik kurallara aykırı ciddi bir hata meydana gelirse, Jüri hatayı düzeltmek için uygun önlemleri alabilir. Kendi takdirlerine bağlı olarak, Sporcuya bir deneme hakkı daha verebilirler.
9. Sadece olağanüstü durumlarda, hakemlikte bariz veya açık bir hata olduğunda, Jüri hakemlere sözlü veya elektronik olarak danışarak, (3) Üye Jüri ile oybirliği veya (5) Üye Jüri ile Çoğunluk oyuyla kararı tersine çevirebilir. Sadece 2'ye 1 hakem kararı Jüri tarafından değerlendirilebilir.
10. Doping testi için sporcuların seçimi her zaman CCES tarafından yapılacaktır.
11. Jüri üyeleri, yarışmayı engelsiz bir şekilde görebilecekleri şekilde konumlandırılacaktır.
12. Her yarışmadan önce, Jüri Başkanı, Jüri üyelerinin görevlerini ve el kitabının mevcut baskısında yer alanları değiştiren veya tamamlayan yeni düzenlemeleri tam olarak bildiklerinden emin olmalıdır.
13. Kaldırışa müzik eşlik ediyorsa, ses seviyesini Jüri belirleyecektir. Müzik, sporcu squat ve bench press'te barın rackten aldığı anda veya deadlift'te çekmeye başladığında sona erecektir.
14. Hakem kartları Siklet tamamlandığında imzalanacaktır.

IPF Teknik Komitesi

1. Genel Kurul tarafından seçilen Kategori 1 hakemi olan bir Başkan ve Teknik Komite Başkanına danışarak İcra Komitesi tarafından çeşitli uluslardan atanan en fazla on üyeden oluşacaktır. Ve bir antrenör/sporcü temsilcisi.
2. Bağlı federasyonlar tarafından sunulan teknik nitelikteki tüm gereksinim ve teklifleri incelemekle görevlendirilecektir.
3. Dünya Şampiyonaları için Baş Hakemi, yan hakemleri ve jüriyi atar. Ayrıca, kendi ülkeleri tarafından aday gösterilmeyen ve yeterli Hakem olmaması durumunda mevcut olan Hakemleri de atayabilir.
4. Henüz uluslararası seviyeye ulaşmamış hakemleri eğitir ve bu seviyeye ulaşmış olanları yeniden inceler.
5. Hangi hakemlerin sınav veya yeniden sınav sonrasında hakemlik yapmaya uygun olduğunu Hakem Sicil Memuru aracılığıyla IPF Genel Kuruluna, Başkanına ve Genel Sekreterine bildirir.
6. Dünya Şampiyonaları gibi büyük müsabakalardan önce hakemler için kurslar düzenler. Bu tür kursların veya kliniklerin düzenlenmesi ile ilgili masraflar organizasyonu düzenleyen federasyon tarafından karşılanmalıdır.
7. Gerekli gördüğü durumlarda uluslararası bir hakemin kartının geri alınması için IPF Genel Kuruluna öneride bulunur.
8. Antrenman yöntemleri ve müsabaka kaldırışlarının performansı ile ilgili teknik nitelikteki materyalleri Yönetim aracılığıyla yayınlar.
9. (a) El kitabında tanımlanan tüm yarışma ve kişisel ekipmanların denetlenmesinden sorumlu olacaktır. Ayrıca, çeşitli üreticiler tarafından ticari reklamlarında "IPF Onaylı" ibaresini kullanabilmek amacıyla sunulan ekipmanlar. Eğer sunulan ekipman veya ekipmanlar tüm mevcut IPF kural ve yönetmeliklerine uygunsa ve IPF İcra Kurulu Teknik Komitenin kararına katılıyorsa, IPF İcra Kurulu tarafından her bir ekipman için bir ücret alınacak ve Teknik Komite tarafından bir onay belgesi düzenlenecektir.
(b) Her yılın sonunda, IPF Yönetimi tarafından her bir ürün için belirlenen yenileme ücreti, onayın yeniden belgelendirilmesi amacıyla IPF'ye sunulmalıdır. Eğer tasarım değiştirilmişse, ürün inceleme ve yeniden onay için Teknik Komiteye sunulmalıdır.
(c) Onay sertifikası verildikten sonra herhangi bir zamanda, üretici daha önce onay için sunulan yarışma veya kişisel ekipmanın tasarımını değiştirirse ve artık mevcut IPF kural ve düzenlemelerini karşılamıyorsa, IPF onayı geri çekecektir. IPF, tasarımdaki değişiklikler düzeltilene ve ürün veya ürünler incelenmek üzere Teknik Komiteye sunulana kadar başka bir sertifika vermeyecektir.



DÜNYA VE ULUSLARARASI REKORLAR

Uluslararası Yarışmalar

1. Dünya ve Uluslararası rekorlar sadece yukarıda belirtilen yerlerde yapılabilir. Yani, IPF tarafından onaylanan ve tanınan Şampiyonalarda, Dünya ve Uluslararası Rekorlar sporcu tartılmadan, sporcunun müsabakadan önce doğru tartılmış olması ve hakemlerin veya Teknik Komitenin müsabakadan önce barın ve plakaların ağırlığını kontrol etmiş olması koşuluyla kabul edilecektir. OPEN rekoru aşan erkekler ve kadınlar 40-49 rekorları, uygun olması halinde Open kategorilerine dahil edilecektir. 40-49 yaş grubunda elde edilen rekorları aşan Erkekler ve Kadınlar 50-59 rekorları, uygun olması halinde 40-49 kategorisine ve Open kategorilere dahil edilecektir. 50-59 yaş grubunda elde edilen rekorları aşan Erkekler ve Kadınlar 60-69 rekorları 50-59 kategorisine, 40-49 kategorisine ve uygun olması halinde Open kategorilere dahil edilecektir. 60-69 yaş grubunda elde edilen rekorları aşan Erkekler ve Kadınlar 70+ rekorları, 60-69 kategorisine ve 50-59 veya 40-49 kategorisine ve uygunsa Open kategorilere dahil edilecektir. Aynı şekilde, Junior 19-23 yaş grubunda elde edilen rekorları aşan Sub Junior 14-18 rekorları da bu gruba ve uygun olması halinde Open kategorilere dahil edilecektir. Open rekoru aşan Junior 19-23 rekorları, uygun olması halinde Open kategorisine dahil edilecektir.
Not: 2021 yılından itibaren Dünya Oyunları rekorları kaydedilmeye başlanacaktır.
Rekorlar, yarışmacının vücut ağırlığına göre ait olduğu vücut ağırlığı kategorisinde kaydedilecektir. Başlangıç rekor standartları, 14/07/2021 tarihi itibarıyla powerliftingde Dünya rekorlarına eşit olmalıdır
2. Bir Dünya ve Uluslararası rekorun tanınması için gerekenler aşağıdaki gibidir:
 - (a) Uluslararası Yarışma IPF'nin yaptırımı altında düzenlenmelidir.
 - (b) Hakemlerin her biri geçerli bir IPF Uluslararası Hakem Kartına sahip olmalı ve IPF'ye bağlı bir ulusal federasyonun üyesi olmalıdır. Sahnede üç farklı ülkeden hakemler olmalı ve üç üyeli bir Jüri bulunmalıdır.
 - (c) Tüm üye ülkelerin hakemlerinin iyi niyeti ve yeterliliği tartışma götürmez.
 - (d) Dünya ve Uluslararası rekorların kırılmasında yalnızca IPF onaylı yarışmalarda kullanılmak üzere IPF Onaylı ekipman listesinde yer alan barlar, plakalar ve racklar kullanılabilir.
 - (e) Bireysel kaldırırlardaki rekorlara üç kaldırışın toplamı eşlik etmelidir. Üç kaldırışlı (Powerlifting) bir etkinlikte yapılan tek kaldırışlı Bench Press rekorlarına toplamın eşlik etmesi gerekmez, ancak hem squat hem de deadlift için iyi geçerli bir deneme yapılmalıdır.
 - (f) İki (2) sporcunun bireysel bir kaldırışta yeni bir rekor için aynı ağırlığı talep etmesi ve kura numarasına göre ilk sporcunun başarılı olması durumunda, bilgisayar sekreteri tarafından (2,5 kg'ın katı değilse) rekor denemesine 0,5 kg eklenecektir. Rekor sahibi, rekor toplamını ilk yapan sporcudur.
 - (g) Yeni Rekorlar sadece bir önceki rekoru en az 0,5 kg aşmaları halinde geçerlidir.
 - (h) Eğer bir sporcu deadliftte Dünya rekoru kırmaya çalışıyorsa ve turun sonuna yerleştirilirse, Dünya rekoru deneyen gruptaki diğer sporcular denemelerini o derece kadar arttırmak zorunda kalacaklardır 0,5 kg. Birden fazla sporcu aynı disiplinde Dünya rekoru kırmaya çalışıyorsa ve bir sporcu yeni bir deneme hakkı elde ederse, sporcular kendisini takip etmelidir.
 - (i) Yukarıda listelenenlerle aynı koşullar altında kırılan tüm rekorlar tanınacak ve tescil edilecektir.
3. Dünya tekli kaldırış Bench Press rekorları, tekli kaldırış olarak bilinen veya aşağıdaki gibi adlandırılan Şampiyonaların herhangi birinde yapılabilir
 - (a) aşağıdadır. Aynı kriter tüm dünya powerlifting rekorları için de geçerlidir.
 - (a) Bir sporcunun üç kaldırışlı bir powerlifting yarışmasında yarışırken tek kaldırış bench press rekorunu aşması durumunda, hem squat hem de deadliftte geçerli denemeler yapılması halinde tek kaldırış bench press rekorunu talep edebilir.
 - (b) Tek kaldırış Bench Press yarışmasında bir sporcu üç kaldırışlı powerlifting rekorunu aşarsa, üç kaldırışlı powerlifting rekorunu talep edemez.



IPF KLASİK (HAM/DONANIMSIZ) POWERLIFTING İÇİN TEKNİK KURALLAR

Kişisel Kıyafetler

Müsabaka Mayosu

Destekleyici Olmayan Mayolar

Klasik/Raw olarak belirlenen yarışmalarda tüm kaldırışlar için destekleyici olmayan bir müsabaka mayosu giyilmelidir ve Ekipmanlı olarak belirlenen yarışmalarda (bunun yerine destekleyici bir kaldırma mayosu giyilebilir) giyilebilir. Müsabaka mayoları askıları tüm müsabakalarda tüm kaldırışlarda her zaman sporcunun omuzlarının üzerine takılmalıdır.

Sadece "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Ekipman Listesi "ne kabul edilen üreticilerin destekleyici olmayan müsabaka mayolarının yarışmalarda kullanılmasına izin verilecektir. Buna ek olarak, onaylı üreticilerin bu tür destekleyici olmayan müsabaka mayoları IPF Teknik Kurallarının tüm özelliklerini karşılamalıdır; onaylı üreticilerin herhangi bir IPF Teknik Kuralını ihlal eden destekleyici olmayan müsabaka mayoları yarışmalarda kullanılamaz.

Destekleyici olmayan kaldırış müsabaka mayosu aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

- Müsabaka mayosu tek parça olmalı ve giyildiğinde herhangi bir gevşeklik olmadan forma uygun olmalıdır. **Sporcular onaylı uzun bacaklı bir mayo giyebilir. Uzun bacaklı mayo üzerine dizlik giyilmesine izin verilir, ancak mayo altına giyilemez.**
- Müsabaka mayosu tamamen kumaştan veya sentetik bir tekstil malzemesinden yapılmış olmalıdır, öyle ki herhangi bir kaldırışın gerçekleştirilmesi sırasında mayo Sporcuya hiçbir destek vermemelidir.
- Müsabaka mayosunun malzemesi, kasık bölgesinde izin verilen 12 cm x 24 cm'ye kadar ikinci bir malzeme kalınlığı dışında tek bir kalınlıkta olmalıdır.
- Müsabaka mayosunun bacakları, Sporcu tarafından ayakta dururken giyildiğinde ölçüldüğü gibi, kasık üstünden bacağın iç kısmına doğru en az 3 cm ve en fazla 25 cm uzanmalıdır.
- Müsabaka mayosu logo veya amblem taşıyabilir:
 - müsabaka mayosunun onaylı üreticisinin
 - Sporcu ulusun
 - Sporcunun adının
 - "Sponsor Logoları" kuralı uyarınca
 - Sadece ulusal ve daha düşük seviyeli yarışmalarda, bu logo veya amblemin IPF tarafından başka bir şekilde onaylanmadığı durumlarda, Sporcunun kulübünün veya bireysel sponsorunun.



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı



T-Shirt

Squat, Bench Press ve Deadlift'teki tüm sporcular tarafından müsabaka mayosunun altına bir tişört

giyilmelidir. Tişört aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

- (a) tişört tamamen kumaştan veya sentetik bir tekstil ürününden yapılmış olmalı ve tamamen veya kısmen kauçuk veya benzeri streç malzemeden oluşmamalı, güçlendirilmiş dikişlere veya ceplere, düğmelere, fermuarlara veya yuvarlak yaka dışında bir yakaya sahip olmamalı !
- (b) tişörtün kolları sıkı "Form Fitting" olmalıdır. Bu kollar Sporcunun deltoidinin altında sonlanmalı ve Sporcunun dirseğinin üzerine veya altına uzanmamalıdır. Kollar, Sporcu yarışırken deltoid üzerine itilemez veya sarılamaz. Aşağıdaki resimlere bakın.
- (c) tişört düz olabilir, yani tek/çok renkli ve logosuz veya amblemsiz olabilir veya logo veya amblem taşıyabilir
 - Sporcu ulusun
 - Sporcunun adının
 - Sporcunun IPF bölgesinin
 - Sporcunun yarıştığı etkinliğin
 - "Sponsor Logoları" kuralı uyarınca
 - sadece ulusal ve daha düşük seviyeli yarışmalarda, söz konusu logo veya amblemin IPF tarafından başka bir şekilde onaylanmadığı durumlarda, Sporcunun kulübü veya bireysel sponsoru

EVET



EVET



HAYIR





İç çamaşır

Müسابaka mayosunun altına standart bir iç çamaşırı veya pamuk, naylon veya polyester karışımı standart ticari iç çamaşır (boxer şort değil) giyilmelidir. Kadınlar ticari sütyen veya sporcu sütyeni de giyebilir. Yüzme şortları veya bel bandı hariç lastikli veya benzer streç malzemeden yapılmış herhangi bir kıyafet, müsabaka mayosu altına giyilmemelidir. Herhangi bir destekleyici iç çamaşırının IPF yarışmalarında kullanımı yasaktır.

Çoraplar

Çorap giyilebilir.

- (a) Herhangi bir renkte veya renklerde olabilirler ve üretici logoları taşıyabilirler.
- (b) Bacak üzerinde dizliklere temas edecek uzunlukta olmamalıdır.
- (c) Tam boy bacak çorapları ve taytlar kesinlikle yasaktır.
Deadlift yaparken kaval kemiğini örtmek ve korumak için kaval kemiği uzunluğunda çorap giyilmelidir.

Kemer

Yarışmacılar kemer takabilir. Eğer takılıyorsa, müsabaka mayosunun dış tarafında olmalıdır. Sadece "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Ekipman Listesi"ne kabul edilen üreticilerin kemerlerinin yarışmalarda kullanılmasına izin verilecektir.

Malzemeler ve Yapı:

- (a) Ana gövde, birbirine yapıştırılmış ve/veya dikilmiş bir veya daha fazla laminasyon halinde deri, vinil veya diğer benzer esnemeyen malzemeden yapılacaktır.
- (b) Yüzeyde veya laminasyonları içinde gizlenmiş herhangi bir malzemeden ilave dolgu, destek veya destek bulunmayacaktır.
- (c) Toka, kemerin bir ucuna vidalar ve/veya dikiş yoluyla tutturulmalıdır.
- (d) Kemer, bir veya iki çatalı veya "hızlı serbest bırakma" (quick release toka) tipinde bir tokaya sahip olabilir.
- (e) Tokanın yakınına vida ve/veya dikiş yoluyla bir dil halkası takılmalıdır.
- (f) Kemer düz olabilir, yani tek veya iki veya daha fazla renkte ve logosuz olabilir veya logo veya amblem taşıyabilir
 - Sporcu ulusun
 - Sporcunun adının
 - "Sponsor Logoları" kuralı uyarınca
 - sadece ulusal ve daha düşük seviyeli yarışmalarda, logo veya amblemin IPF tarafından başka bir şekilde onaylanmadığı durumlarda, Sporcunun kulübü veya bireysel sponsoru.

Boyutlar:

1. Kemer genişliği maksimum 10 cm.
2. kalınlığı ana uzunluk boyunca maksimum 13 mm.
3. Tokanın iç genişliği maksimum 11 cm.
4. Tokanın dış genişliği maksimum 13 cm.
5. Dil halkası maksimum genişliği 5 cm.
6. Kemerin ucu ile dil halkasının uzak ucu arasındaki mesafe maksimum 25 cm.

Ayakkabı veya Bot

Ayakkabı veya bot giyilmelidir.

- (a) Ayakkabılar yalnızca kapalı alan spor ayakkabılarını/spor botlarını; Halter/Powerlifting ayakkabıları veya Deadlift slipper'ları içerecek şekilde alınacaktır.
Yukarıda belirtilenler güreş/basketbol gibi kapalı alan sporları için geçerlidir. Yürüyüş botları bu kategoriye girmez.
- (b) Alt tarafın hiçbir kısmı 5 cm'den yüksek olmamalıdır.
- (c) Alt taraf düz olmalıdır, yani herhangi bir çıkıntı, düzensizlik veya standart tasarımdan sapma olmamalıdır.
- (d) Üretilen ayakkabının bir parçası olmayan gevşek iç tabanlar bir santimetre kalınlıkla sınırlandırılacaktır.
- (e) Squat/Bench Press/Deadlift disiplinlerinde dış taban astarı kauçuk olan çoraplara izin verilmez.



Sargılar

Bilekler

1. IPF Onaylı listede yer alan bilek sargıları takılabilir.
2. Genişliği 12 cm'yi geçmeyen standart ticari ter bantları takılabilir. Bilek sargısı ve ter bandının bir arada kullanılmasına izin verilmez.
3. Bir bilek sargısı, bilek eklemi merkezinin 10 cm üstünden ve 2 cm altından geçmemeli ve 12 cm genişliği aşmamalıdır.
4. Kadın Müslüman sporcu, kaldırış sırasında Hicab (başörtüsü) takabilir.

Dizlik

Neopren silindirler olan kolluklar, yarışmadaki herhangi bir kaldırış sırasında Sporcu tarafından sadece dizlere takılabilir; kolluklar dizler dışında vücudun herhangi bir yerine takılamaz veya kullanılamaz.

Sadece "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Ekipman Listesi"ne kabul edilen üreticilerin dizliklerinin yarışmalarda kullanılmasına izin verilecektir. Buna ek olarak, Onaylı Üreticilerin bu tür dizlikleri IPF Teknik Kurallarının tüm özelliklerini karşılamalıdır; herhangi bir IPF Teknik Kuralını ihlal eden dizliklerin yarışmalarda kullanılmasına izin verilmeyecektir.

Dizlikler aşağıdaki özelliklere uygun olmalıdır:

- (a) Dizlik tamamen tek kat neoprenden veya ağırlıklı olarak tek kat neopren artı neopren üzerinde destekleyici olmayan tek kat kumaştan yapılmalıdır. Kumaşın veya kumaşın neoprenin üzerine dikilmiş dikişleri olabilir. tüm yapısı, Sporcunun dizlerine kayda değer bir destek veya geri tepme sağlayacak şekilde olmayabilir;
- (b) Dizlikler maksimum 7 mm kalınlığında ve maksimum 30 cm uzunluğunda olmalıdır;
- (c) Dizliklerin içinde veya üzerinde herhangi bir ek kayış, cırt cırt, büzme ipi, dolgu veya benzeri destekleyici eklenti bulunmamalıdır. Dizlikler, neoprende veya herhangi bir kaplama malzemesinde delik bulunmayan kesintisiz silindirler olmalıdır;
- (d) Yarışmada Sporcu tarafından giyildiğinde, dizlikler Sporcunun müsabaka mayosu (uzun bacaklı hariç) veya **çoraplarıyla** temas etmemeli ve diz eklemi üzerinde ortalanmalıdır.

"Sporcuların dizliklerini giymesi sırasında kişisel yardım (başkalarından yardım) almalarına izin verilir."

Başparmaklar

Başparmakların etrafına iki kat tıbbi bant takılabilir.

Bandana v.b kıyafet

1. Kaldırış sırasında platform üzerinde şapka takılması kesinlikle yasaktır.
2. Kadın sporcu kaldırış sırasında başörtüsü takabilir. Bench Press'te Jüri veya Hakemler, Sporcunun Bench Press performansına uygun olarak saçını bağlamasını isteyebilir.
3. Genişliği 12 cm'yi geçmeyen tek renk veya onaylı markalı standart ticari ter bantları (bandana) takılabilir.

Klasik/Raw olarak belirlenen Yarışmalarda Kişisel Ekipmanların Denetlenmesi

Klasik olarak belirlenen müsabakalarda, Sporcu tüm Kişisel Ekipmanlarını kendi grubu için tartıyı yapan Hakemlere tartı sırasında sunacaktır. Teknik Kurallarda belirtilen özellikleri karşılamayan veya Hakemler tarafından temiz olmadığı ya da yırtık olduğu düşünülen tüm eşyalar bu noktada reddedilecek ve Sporcu

alternatif ekipmanı yeniden sunma seçeneğine sahip olacaktır. Yarışmanın yürütülmesi sırasında Teknik Kontrolör, ısınma veya hazırlık alanlarında Sporcular tarafından giyilen kişisel ekipmanları da inceleyecek ve Teknik Kurallarda belirtilen özelliklere uymayanların kullanımını kabul etmeyecektir. Teknik Kontrolör ayrıca, kayganlaştırıcı kullanımı gibi başka herhangi bir kişi ya da yöntemin yardımıyla sporcuya giydirilen dizlikleri de reddedecektir. Bir sporcunun Teknik Kurallarda belirtilen özellikleri karşılamayan bir Kişisel Ekipmanla kaldırma platformuna çıkması ve/veya müsabaka kaldırışı yapması halinde, Hakemler "Hakemler" 6 (d) kuralına göre işlem yapacaktır. Hakemler ve kendi vücut ağırlığı kategorilerinin Teknik Kontrolörü, kişisel ekipmanların incelenmesinin başlamasından 5 dakika önce bir araya gelmelidir.



SPONSOR LOGOLARI

"IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Kıyafet ve Ekipman Listesi "nde listelenen üretici logoları ve amblemlerinin üzerinde ve üstünde, bir ülke veya sporcu, yalnızca başvuran ülke veya sporcu için, kıyafet veya kişisel ekipman üzerinde sergilenmek üzere onaylanmış olarak listelenecek ek bir logo veya amblem için izin almak üzere IPF Genel Sekreterine başvurabilir.

Bu tür logo veya amblem başvurularına IPF Yürütme Kurulu tarafından belirlenen miktarda bir ücret eklenmelidir. IPF, Yönetim aracılığıyla logo veya amblemi onaylayabilir, ancak Yönetimin görüşüne göre logo veya amblemin IPF'nin herhangi bir ticari çıkarını tehlikeye atması veya iyi zevk standartlarını karşılamaması durumunda onayı reddetme hakkına sahip olacaktır. Yönetim ayrıca, onay verirken, herhangi bir kişisel ekipman veya logo veya amblemin boyutunu veya konumunu sınırlama hakkına sahip olacaktır. Verilen herhangi bir onay, söz konusu Onay tarihinden itibaren o takvim yılının geri kalanı ve bir sonraki takvim yılının tamamı boyunca yürürlükte kalacaktır; bu sürenin sonunda logo veya amblemin onaylanmaya devam etmesi için yeniden başvuru yapılması ve ücret ödenmesi gerekmektedir.

Bu kural kapsamında onaylanan logolar veya amblemler "IPF Yarışmalarında Kullanılmak Üzere Onaylanmış Kıyafet ve Ekipman Listesi "nin bir ekinde listelenecektir; ayrıca IPF Genel Sekreteri başarılı başvuru sahiplerine onay mektubu verecek, bu mektupta onaylanan logo veya amblem olarak gösterilecek, onay tarihi ve onayla ilgili her türlü sınırlama belirtilecek, bu mektup yarışmalarda Hakemler için geçerli bir onayın kabul edilebilir kanıtı olacaktır.

"IPF Yarışmalarında Kullanılacak Onaylı Ekipman Listesi "nde veya bu kuralla belirlenen onaylı logo veya amblem ekinde yer almayan üreticilerin logoları veya amblemleri "Sponsor Logoları", logo veya amblemin basılı veya işlemeli olduğu ve en fazla 5 cm x 2 cm boyutunda olduğu tişört, ayakkabı veya çoraplarda kullanılabilir.

KOÇ SORUMLULUKLARI

1. Bir Antrenörün Amaçları ve Sorumlulukları

-Sporcularının uluslararası düzeyde başarılı bir şekilde yarışmalarını sağlamak, Powerlifting sporuna katılımı teşvik etmek, her sporcunun potansiyelinin gösterdiği en iyi sonuçları elde etmesine yardımcı olmaktır,

2. Antrenörlerin Sorumluluğu Nedir?

- yukarıdaki hedeflerle ilgili birçok görevi vardır, her zaman güçlü bir karaktere ve disiplinli bir yaklaşıma sahip olması gerekir, her zaman sorumlu olmalıdır.

3. Bir Antrenör olarak aşağıdakileri sağlamalısınız

Isınma alanındaki her yarışma grubu için her ülkeden antrenör sayısı

1 Sporcu = 3 Antrenör

2 Aynı gruptaki sporcular = 3 Antrenör

2 İki farklı gruptaki sporcular (örneğin: A&B grubu) = 5 Antrenör

3 Sporcular = aynı grupta = 5 Antrenör

3 Sporcular = iki farklı grupta (örneğin: A&B grubu) = 6 Antrenör

4 Sporcular = 6 Antrenör ki bu izin verilen maksimum Antrenör sayısıdır



Hazırlık/sargı alanındaki her bir yarışma grubu için Antrenör sayısı Ekipmanlı Kategorisi

- 1 Sporcu = 2 Antrenör
- 2 Sporcular = 4 Antrenör
- 3 Sporcular = 5 Antrenör
- 4 Sporcular = 6 Antrenör ki bu izin verilen maksimum Antrenör sayısıdır

Hazırlık alanındaki her bir yarışma grubu için Antrenör sayısı Klasik Kateogorisi

- 1 Sporcu = bir grupta en fazla 2 Antrenör
- 2 Sporcu = bir grupta en fazla 2 Antrenör
- 3 Sporcu = bir grupta en fazla 2 Antrenör
- 3 Sporcu = iki grupta en fazla 3 Antrenör
- 4 Sporcu = izin verilen maksimum Antrenör sayısı olan iki grupta en fazla 4 Antrenör

- 4. Organizatörlerin, antrenörlerin kaldırışı takip edebilmeleri için yarışma platformuna bağlı bir TV monitörü ile ısınma alanına bir Antrenör Gözlem alanı kurmaları, bu mümkün değilse, antrenörlerin kaldırışı izleyebilmeleri için spiker masasının arkasına bir Gözlem Alanı kurmaları
- 5. Baş Antrenör, sporcularla birlikte sadece bir antrenörün koçluk bölgesine gitmesini ve uygun şekilde giyinmesini sağlamalıdır
- 6. Antrenörlerin ve sporcuların ısınma ve sargı alanındaki davranışları Baş Antrenörün sorumluluğundadır
- 7. Baş Antrenör, her bir yardımcı antrenörün ısınma, sargı ve kaldırış alanına girebilmesi için fotoğraflı bir yaka kartı almasını sağlamalıdır
- 8. Baş Antrenör, organizatör ile takımı için sabit bir antrenman saati ayarlamalıdır
- 9. Baş Antrenör, antrenman sırasında kullanılan tüm ekipmanların raflara yerleştirildiğinden ve platformların düzenli bırakıldığından ve antrenman alanının temiz koşullarda (çöp vb. olmadan) bırakıldığından emin olmalıdır. Aynı durum Müsabakadan sonra için de geçerlidir.
- 10. Baş Antrenör, tartı sırasında sporcularının aşağıdakileri Hakemlere sunmasını sağlamalıdır: Ek 2, Sporcu kimliği veya pasaport.
- 11. Baş Antrenör, ekipman kontrolünde sporcuların ekipmanlarının IPF Teknik kurallarına uygun olduğundan emin olmalıdır.
- 12. Isınma, sargı ve kaldırış alanındaki Baş Antrenör ve yardımcı antrenörler, IPF'in tüm Doping Mücadele kurallarına uymakla yükümlü olduklarını kabul etmelidir.
- 13. Baş antrenör, ısınma alanında, hazırlık sahasında hiçbir aile üyesinin veya çocuğun bulunmamasından sorumludur.
- 14. Baş Antrenör, sporcunun madalya töreni için ismi okunduğunda platforma çıkmaya hazır olduğundan emin olmalıdır.



Uluslararası Powerlifting Federasyonu Teknik Kurallar Kitabı

15. Isınma ve sargı ile ilgili olarak, yukarıda belirtilen alanlarda Baş Antrenör, yardımcı antrenörler ve sporcularınız tarafından alkol alınması kesinlikle yasaktır, hiçbir **koşulda alkol etkisi altındaki herhangi bir kişi ısınma odasında bulunamaz ve bu Baş Antrenör tarafından sağlanmalıdır**
16. Uygun Antrenörler/Sporcular: Aday gösterilen antrenörler Ulusal Powerlifting Federasyonu/Kuruluşu üyesi olmalıdır. Her ulusal federasyon, antrenörleri ve milli takım sporcuları için kendi kural ve prosedürlerini belirleme özerkliğine sahiptir.
17. Fotoğraf ve Film Çekimi: Isınma alanında, bazı sporcular için hareketlerinde ihtiyaç duydukları küçük düzeltmeleri tam olarak anlamak için kaldırışlarını bir videoda izlemek gerekir. Bu, antrenör ve Sporcu arasında çeşitli düzeylerde gerçekleşebilecek iletişimi kolaylaştırır.
18. **Yukarıdakileri okuduğumu ve anladığımı kabul ediyorum. Bu beklentilerin kötüye kullanılmasının beni IPF Disiplin Komitesi tarafından disiplin cezasına veya yukarıdaki 10. maddeyle ilgili olarak IPF Doping Mücadele Kurallarının ilgili maddelerinde belirtilen inceleme ve duruşma süreçlerine tabi kılacağını anlıyorum.**

Antrenörün Adı.....

Lütfen belirtiniz

Yönetici&Hakemin Adı.....

Lütfen belirtiniz

Ulusal Federasyon.....

İMZA..... TARİH.....