# ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ από την IWF (Διεθνής Ομοσπονδία Αρσης Βαρών, International Weightlifting Federation)

ΤΕΧΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ IWF (International Weightlifting Federation)

1. ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

1.1. Οι δύο Κινήσεις

1.1.1. Στο άθλημα της Άρσης Βαρών η IWF αναγνωρίζει δύο κινήσεις οι οποίες πρέπει να εκτελούνται με την ακόλουθη σειρά:

α) Το αρασέ
β) Το επολέ ζετέ

1.1.2. Οι δύο κινήσεις πρέπει να εκτελούνται με τα δύο χέρια.

1.1.3. Μόνο τρεις προσπάθειες επιτρέπονται σε κάθε κίνηση.

1.2. Συμμετέχοντες

1.2.1. Στο άθλημα της Άρσης Βαρών διοργανώνονται αγώνες για άνδρες και γυναίκες. Οι αθλητές-αθλήτριες αγωνίζονται στα πλαίσια των συγκεκριμένων κατηγοριών που προσδιορίζονται από τους κανονισμούς, σύμφωνα με το σωματικό τους βάρος.

1.2.2. Στις δραστηριότητές της η IWF αναγνωρίζει τρεις βασικές ηλικιακές ομάδες:

i) ΝΕΟΥΣ: Έως και την ηλικία των δεκαεφτά (17) ετών
ii) ΕΦΗΒΟΙ και ΝΕΑΝΙΔΕΣ: Έως και την ηλικία των είκοσι (20) ετών
iii) ΑΝΔΡΕΣ και ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Σημ. 1: Όλες οι παραπάνω ηλικίες υπολογίζονται στο ημερολογιακό έτος από την ημέρα γέννησης του αθλητή.

Σημ. 2: Η ελάχιστη ηλικία για συμμετοχή σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα ανδρών-γυναικών, εφήβων-νεανίδων, Παγκόσμια Πανεπιστημιακά Πρωταθλήματα και άλλες Διεθνείς διοργανώσεις Open ανδρών και γυναικών είναι τα δεκαπέντε (15) έτη.

Σημ. 3:Η ελάχιστη ηλικία για συμμετοχή σε Ολυμπιακούς Αγώνες, για άνδρες και γυναίκες είναι τα δεκαέξι (16) έτη.

Σημ. 4: Η ελάχιστη ηλικία για συμμετοχή σε Πρωτάθλημα Νέων είναι τα δεκατρία

(13) έτη.

1.3. Κατηγορίες

1.3.1. Υπάρχουν οκτώ (8) κατηγορίες για άνδρες και έφηβους. Όλοι οι αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τους κανονισμούς της IWF πρέπει να διεξάγονται στις ακόλουθες κατηγορίες και με αυτή τη σειρά:

1- 56κ.
2- 62κ.
3- 69κ.
4- 77κ.
5- 85κ.
6- 94κ.
7- 105κ.
8- +105κ.

1.3.2. Υπάρχουν επτά (7) κατηγορίες για τις γυναίκες. Όλοι οι αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τους κανονισμούς της IWF πρέπει να διεξάγονται στις ακόλουθες κατηγορίες και με αυτή τη σειρά:

1- 48κ.
2- 53κ.
3- 58κ.
4- 63κ.
5- 69κ.
6- 75κ.
7- +75κ.

1.3.3 Υπάρχουν οκτώ κατηγορίες για τους νέους άνδρες (αγόρια):
1- 50κ.
2- 56κ.
3- 62κ.
4- 69κ.
5- 77κ.
6- 85κ.
7- 94κ.
8- +94κ.

Υπάρχουν επτά κατηγορίες για τις νέες γυναίκες (κορίτσια):

1- 44κ.
2- 48κ.
3- 53κ.
4- 58κ.
5- 63κ.
6- 69κ.
7- +69κ.
.

1.3.4. Σε Παγκόσμια, Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα ανδρών, Ηπειρωτικούς, Περιφερειακούς και άλλους αγώνες ανδρών, κάθε κράτος μπορεί να μετέχει με οκτώ (8) αθλητές και δύο (2)αναπληρωματικούς, συνολικά σε όλες τις κατηγορίες με μέγιστο δύο (2) αθλητές ανά κατηγορία. Για τους Ολυμπιακούς Αγώνες ισχύει το Άρθρο 3.3 του Εσωτερικού Κανονισμού.

1.3.5 Σε Παγκόσμια, Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα γυναικών, Ηπειρωτικούς, Περιφερειακούς και άλλους αγώνες γυναικών, κάθε κράτος μπορεί να μετέχει με επτά (7) αθλήτριες και δύο (2) αναπληρωματικές, συνολικά σε όλες τις κατηγορίες με μέγιστο δύο (2) αθλήτριες ανά κατηγορία. Για τους Ολυμπιακούς Αγώνες ισχύει το Άρθρο 3.3 του Εσωτερικού Κανονισμού.

1.3.6. Κατά τη διάρκεια ενός αγώνα, ένας αθλητής (ή μία αθλήτρια) μπορεί να αγωνισθεί σε μία μόνο κατηγορία.

## 2. ΟΙ ΔΥΟ ΚΙΝΗΣΕΙΣ

### 2.1 Το Αρασέ

2.1.1 Η μπάρα τοποθετείται οριζόντια μπροστά από τα πόδια του αθλητή. Ο αθλητής θα πιάσει τη μπάρα με τις παλάμες προς τα κάτω και θα την τραβήξει με μία κίνηση από το πλατό μέχρι το σημείο πλήρους έκτασης και των δύο χεριών του πάνω από το κεφάλι, ενώ ανοίγει ή λυγίζει τα πόδια. Κατά τη διάρκεια αυτής της συνεχούς κίνησης, η μπάρα μπορεί να γλιστρήσει κατά μήκος των μηρών. Κανένα σημείο του σώματος εκτός από τα πόδια δεν μπορεί να αγγίξει το πλατό κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της προσπάθειας. Το βάρος που έχει ανυψωθεί θα πρέπει να διατηρηθεί στην τελική ακίνητη θέση με τα χέρια και τα πόδια εκτεταμένα, τα πόδια στην ίδια γραμμή, μέχρι οι Κριτές να δώσουν το σήμα να κατέβει η μπάρα. Ο αθλητής μπορεί χωρίς χρονικό περιορισμό να επανέλθει από τη θέση ψαλιδιού ή καθίσματος, σε όρθια θέση με τα πόδια στην ίδια γραμμή, παράλληλα στο επίπεδο του κορμού και της μπάρας. Οι Κριτές δίνουν το σήμα για το κατέβασμα της μπάρας μόλις ο αθλητής ακινητοποιήσει όλα τα σημεία του σώματός του.

### 2.2 Το Επολέ Ζετέ

2.2.1 Το πρώτο μέρος το Επολέ:

Η μπάρα τοποθετείται οριζόντια μπροστά από τα πόδια του αθλητή. Ο αθλητής θα πιάσει τη μπάρα με τις παλάμες προς τα κάτω και θα την τραβήξει με μία κίνηση από το πλατό μέχρι τους ώμους, ενώ ανοίγει ή λυγίζει τα πόδια. Κατά τη διάρκεια αυτής της συνεχούς κίνησης, η μπάρα μπορεί να γλιστρήσει κατά μήκος των μηρών. Η μπάρα δεν πρέπει να αγγίξει το στήθος πριν από την τελική θέση. Τότε εναποτίθεται

στις κλείδες ή στο στήθος πάνω από τις θηλές ή στα πλήρως λυγισμένα χέρια. Τα πόδια επιστρέφουν στην ίδια γραμμή, τεντωμένα πριν την εκτέλεση του Ζετέ.
Ο αθλητής μπορεί χωρίς χρονικό περιορισμό, να επανέλθει από θέση ψαλιδιού ή καθίσματος σε όρθια θέση, με τα πόδια στην ίδια γραμμή, παράλληλη στο επίπεδο κορμού και μπάρας.

2.2.2 Το δεύτερο μέρος, το Ζετέ:

Ο αθλητής λυγίζει και εκτείνει τα πόδια όπως και τα χέρια ούτως ώστε να φέρει τη μπάρα στο πλήρες άνοιγμα των κάθετα τεντωμένων χεριών. Τότε επιστρέφει με τα πόδια στην ίδια γραμμή, και βραχίονες και πόδια πλήρως εκτεταμένα, και περιμένει το σήμα του Κριτή για να κατεβάσει τη μπάρα στο πλατό. Οι Κριτές δίνουν το σήμα για το κατέβασμα της μπάρας μόλις ο αθλητής ακινητοποιήσει όλα τα σημεία του σώματός του.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ:

Μετά το επολέ και πριν από το ζετέ ο αθλητής μπορεί να σιγουρέψει τη θέση της μπάρας. Αυτό δεν πρέπει να οδηγεί σε σύγχυση. Δεν σημαίνει, σε καμιά περίπτωση, ότι παραχωρείται επιπλέον κίνηση ζετέ στον αθλητή, αλλά ότι απλώς του επιτρέπεται:

α) Ν' απελευθερώσει τους αντίχειρές του στην περίπτωση που τους έχει πιάσει με τα άλλα δάχτυλα.

β) Να χαμηλώσει ελαφρά τη μπάρα ώστε να τοποθετηθεί πάνω στους ώμους στην περίπτωση που βρίσκεται πιο ψηλά και του εμποδίζει την αναπνοή ή του προκαλεί πόνο.

γ) Ν' ανοίξει το άνοιγμα των λαβών του.

2.3. Γενικοί Κανονισμοί για όλες τις κινήσεις

2.3.1. Τη στιγμή της λαβής επιτρέπεται το σκέπασμα της τελευταίας άρθρωσης του αντίχειρα με τ' άλλα δάχτυλα - τεχνική γνωστή ως «hooking».

2.3.2. Οι Κριτές πρέπει να θεωρήσουν άκυρη μια προσπάθεια, αν η μπάρα περάσει το ύψος των γονάτων του αθλητή, σε μια ημιτελή προσπάθεια.

2.3.3. Μόλις οι Κριτές δώσουν το σήμα για να επαναφέρει ο αθλητής τη μπάρα στο πλατό, αυτός θα πρέπει να κατεβάσει τη μπάρα από μπροστά και να μη την αφήσει να πέσει με δύναμη είτε σκόπιμα είτε ακούσια. Ο αθλητής μπορεί να ελευθερώσει τη λαβή όταν η μπάρα περάσει το ύψος της μέσης.

2.3.4. Αν ο αθλητής δεν μπορεί για ανατομικούς λόγους να εκτείνει πλήρως τους αγκώνες του, πρέπει να το δηλώσει πριν από την έναρξη των αγώνων στους τρεις Κριτές και το Ζουρί.

2.3.5. Στην περίπτωση που ο αθλητής χρησιμοποιεί το βαθύ κάθισμα στο αρασέ ή το

επολέ, μπορεί για να σηκωθεί, αν θέλει, να κάνει ταλαντώσεις του σώματός του.

2.3.6. Η χρήση λιπαντικού, λαδιού, νερού, ταλκ ή οποιουδήποτε παρόμοιου λιπαντικού υλικού στους μηρούς του αθλητή, απαγορεύεται. Όταν ο αθλητής μπει στον αγωνιστικό χώρο δεν πρέπει να υπάρχει τίποτα πάνω στους μηρούς του. Ο αθλητής που χρησιμοποίησε κάτι τέτοιο θα πρέπει να σκουπιστεί και ενώ ο αθλητής σκουπίζεται, ο χρόνος κυλάει.

2.3.7. Η χρήση μαγνησίας στα χέρια, τους μηρούς κλπ., επιτρέπεται.

2.4. Λάθη για όλες τις κινήσεις

2.4.1. Το τράβηγμα με αιώρηση

2.4.2. Το ν' ακουμπήσει στο έδαφος οποιοδήποτε άλλο μέρος του σώματος εκτός από τα πέλματα

2.4.3. Η μη πλήρης ή άνιση έκταση των χεριών στο τέλος της κίνησης.

2.4.4. Σταμάτημα τη στιγμή της έκτασης των χεριών.

2.4.5. Το τελείωμα με πρεσάρισμα.

2.4.6. Η κάμψη και επανέκταση των χεριών, κατά τη διάρκεια της επαναφοράς.

2.4.7. Το ν' ακουμπήσει ο αθλητής με οποιοδήποτε μέρος του σώματός του, το χώρο έξω από το πλατό κατά τη διάρκεια της προσπάθειας.

2.4.8. Το να επαναφέρει ο αθλητής τη μπάρα στο πλατό πριν από το σήμα των Κριτών.

2.4.9. Το να πετάξει ο αθλητής τη μπάρα με δύναμη μετά το σήμα των Κριτών.

2.4.10. Το ν' αποτύχει ο αθλητής να τελειώσει τη προσπάθειά του με τα πέλματα και την μπάρα στην ίδια ευθεία που θα είναι, παράλληλη, με τον κορμό του.

2.4.11. Το ν' αποτύχει ο αθλητής να επαναφέρει τη μπάρα στο πλατό.
Πρέπει ολόκληρη η μπάρα να επανατοποθετηθεί πάνω στο πλατό.

2.5. Λανθασμένες κινήσεις στο αρασέ

2.5.1. Παύση την ώρα της άρσης της μπάρας

2.5.2. Το ν' ακουμπήσει η μπάρα στο κεφάλι του αθλητή.

2.6. Λανθασμένες κινήσεις στο επολέ

2.6.1. Η τοποθέτηση της μπάρας στο στήθος πριν το γύρισμα των αγκώνων.

2.6.2. Το άγγιγμα των μηρών ή των γονάτων με τους αγκώνες ή το μπράτσο.

2.7. Λανθασμένες κινήσεις στο ζετέ

2.7.1 Κάθε εμφανής προσπάθεια για ζετέ που δεν ολοκληρώνεται.
Αυτό περιλαμβάνει το χαμήλωμα του σώματος ή το λύγισμα των γονάτων.

2.7.2. Κάθε εσκεμμένη προσπάθεια παλινδρόμησης της μπάρας πριν από το ζετέ.
Αθλητής και μπάρα -πριν από το ζετέ- πρέπει να είναι τελείως ακίνητοι.

3. ΑΘΛΗΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΚΑΙ ΕΓΓΡΑΦΑ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

3.1 Η Μπάρα

3.1.1. Στους αγώνες της Άρσης Βαρών υπό την δικαιοδοσία της IWF πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο μπάρες που τηρούν τις προδιαγραφές της IWF και έχουν την έγκρισή της.

3.1.2. Η μπάρα αποτελείται από τα παρακάτω:

i) Τον άξονα
ii) Τους δίσκους
iii) Τους σφιγκτήρες

3.1.2.1 i) Ο άξονας (bar)

Ο άξονας των ανδρών ζυγίζει 20kg και ο άξονας των γυναικών ζυγίζει 15kg και θα πρέπει να είναι των προδιαγραφών που υπάρχουν στα διαγράμματα του Παραρτήματος.

3.1.2.2 ii) Οι δίσκοι

Οι δίσκοι θα πρέπει να εμπίπτουν στις ακόλουθες προδιαγραφές:

Α) Θα πρέπει να είναι των ακόλουθων χρωμάτων και βαρών:

25kg κόκκινοι
20kg μπλε
15kg κίτρινοι
10kg πράσινοι
5kg λευκοί
2,5kg κόκκινοι
2kg μπλε
1kg πράσινοι

0,5kg λευκοί
Β) Η διάμετρος των μεγαλύτερων δίσκων: 450mm με ανοχή +-1mm

Γ) Οι δίσκοι των 450mm πρέπει να είναι καλυμμένοι με λάστιχο ή πλαστικό και βαμμένοι και από τις δύο πλευρές με μόνιμα χρώματα ή βαμμένοι τουλάχιστον στην επιφάνεια του στεφανιού

Δ) Δίσκοι ελαφρύτεροι των 10kg πρέπει να είναι φτιαγμένοι από μέταλλο ή άλλο εγκεκριμένο υλικό

Ε) Όλοι οι δίσκοι θα πρέπει να έχουν εμφανή ένδειξη του βάρους τους.

3.1.2.3. iii) Οι σφιγκτήρες

Η μπάρα θα πρέπει να είναι εφοδιασμένη με δύο σφιγκτήρες που θα σταθεροποιούν τους δίσκους στον άξονα. Ο κάθε σφιγκτήρας ζυγίζει 2,5 kg για άνδρες και γυναίκες
.
3.1.3. Η ανοχή για το βάρος κάθε εξαρτήματος που ζυγίζει περισσότερο από 5kg πρέπει να είναι +0,1 % και - 0,05% . Στα κομμάτια που ζυγίζουν 5kg ή λιγότερο η ανοχή είναι +10gr και – 0gr. για κάθε κομμάτι.

3.1.4. Ο άξονας πρέπει να φορτώνεται με τους βαρύτερους δίσκους εσωτερικά και, με φθίνουσα σειρά βάρους προς τα έξω ώστε να καταλήγουν στον ελαφρύτερο. Πρέπει να τοποθετούνται με τέτοιο τρόπο ώστε οι Κριτές να μπορούν να διαβάζουν τις ενδείξεις βάρους πάνω στους δίσκους. Πρέπει να ασφαλίζονται πάνω στον άξονα με τους σφιγκτήρες.

3.1.5. Σήμανση στις μπάρες:

Οι μπάρες Άρσης Βαρών θα πρέπει να έχουν σήμανση με χρώματα ούτως ώστε να διευκολύνεται η αναγνώρισή τους. Η ανδρική μπάρα θα πρέπει να έχει μπλε σήμανση και η γυναικεία κίτρινη. Αυτά τα χρώματα αντιστοιχούν σε εκείνα των δίσκων 20 και 15 κιλών αντίστοιχα.

3.2. Πλατό αγώνων

3.2.1. Όλες οι προσπάθειες θα γίνονται πάνω στο αγωνιστικό πλατό.

3.2.2. Το πλατό πρέπει να είναι τετράγωνο και επίπεδο με πλευρά τεσσάρων (4) μέτρων. Αν το πάτωμα γύρω από το πλατό έχει παρόμοιο ή το ίδιο χρώμα με αυτό, η πάνω άκρη του πλατό πρέπει να είναι βαμμένη με μια γραμμή διαφορετικού χρώματος, πλάτους τουλάχιστον 150mm.

3.2.3. Μπορεί να είναι από ξύλο, πλαστικό ή άλλο στέρεο υλικό και μπορεί να είναι σκεπασμένο με αντιολισθητικό υλικό.

3.2.4 Είναι υποχρεωτική μία καθαρή περιοχή μεγέθους ενός (1) μέτρου γύρω από τα πλατό. Αυτή η περιοχή θα πρέπει να είναι επίπεδη και χωρίς εμπόδια συμπεριλαμβανομένων των δίσκων.

3.2.5 Το ύψος του πλατό πρέπει να είναι από 50 ως 150 mm.

3.2.6 Αν το πλατό είναι πάνω από το ύψος του εδάφους, μία μπάρα τουλάχιστον του πλάτους του πλατό, θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένη καταλλήλως και με ασφάλεια στην εξέδρα, τουλάχιστον ένα (1) μέτρο μπροστά από το πλατό.

3.3. Ηλεκτρονικό Σύστημα Φώτων των Κριτών

3.3.1. Στοιχεία του συστήματος

Το σύστημα ηλεκτρονικών φώτων των Κριτών αποτελείται από τα ακόλουθα στοιχεία:

α) Ένα κουτί ελέγχου για καθένα από τους τρεις (3) Κριτές. Κάθε κουτί είναι εφοδιασμένο με δύο (2) κουμπιά, ένα άσπρο κι ένα κόκκινο, καθώς κι έναν αποδέκτη φωτεινού και ηχητικού σήματος.

β) Μια συσκευή που δίνει το οπτικοακουστικό σήμα για να κατεβάζει ο αθλητής τη μπάρα. Αυτή τοποθετείται σε βάση μπροστά από το πλατό.

γ) Δύο ή περισσότερες συσκευές «φώτων απόφασης Κριτών» με τρία (3) κόκκινα και τρία (3) λευκά φώτα διατεταγμένα οριζόντια, τοποθετημένα ώστε να τα βλέπουν κοινό και αγωνιζόμενοι.

δ) Ένα ή περισσότερα κιβώτια ελέγχου με τρία (3) λευκά και τρία (3) κόκκινα φώτα που ανάβουν αυτόματα αντίστοιχα με το κουμπί που πατά ο κάθε Κριτής. Αυτά τα κιβώτια τοποθετούνται στο τραπέζι του Ζουρί, φέρουν δε, ακόμη μια συσκευή με την οποία μπορεί να ειδοποιηθεί ένας ή όλοι οι Κριτές να πάνε στο τραπέζι του Ζουρί.

3.3.2. Λειτουργία του Συστήματος

3.3.2.1 Κατά τη διάρκεια των αγώνων μόλις οι τρεις (3) Κριτές αποφασίσουν ότι κάποια προσπάθεια είναι έγκυρη πρέπει να πατήσουν το άσπρο κουμπί στο κουτί ελέγχου. Αμέσως από τη συσκευή που είναι μπροστά από το πλατό δίνεται οπτικοακουστικό σήμα για να επαναφέρει ο αθλητής τη μπάρα σε αυτό. Αν ο αθλητής δεν κατεβάσει τη μπάρα, παρ' ότι το σήμα έχει δοθεί και τα «φώτα απόφασης» έχουν ανάψει τότε, ο κεντρικός Κριτής πρέπει να φωνάξει "DOWN" («ΚΑΤΩ») κάνοντας, ταυτόχρονα, με το χέρι του την κίνηση από πάνω προς τα κάτω.

3.3.2.2 Όταν οι τρεις (3) Κριτές κρίνουν ότι ο αθλητής έκανε κάποιο λάθος (λανθασμένη κίνηση) στην προσπάθειά του ν' ανυψώσει τη μπάρα, δίνουν «άκυρη» προσπάθεια πατώντας το κόκκινο κουμπί στο κουτί ελέγχου. Αμέσως, η συσκευή μπροστά από το πλατό δίνει οπτικοακουστικό σήμα για να κατεβάσει ο αθλητής τη μπάρα.

3.3.2.3 Τα σήμα θα ακουσθεί από την συσκευή όταν οι δύο από τους τρεις Κριτές δώσουν την ίδια απόφαση (έγκυρη ή άκυρη).

3.3.2.4 Αν ένας Κριτής πατήσει άσπρο, ο δεύτερος κόκκινο και, ο τρίτος δεν έχει αποφασίσει ακόμη, ο τελευταίος θα ακούσει ένα διακεκομμένο ηχητικό σήμα στο κουτί ελέγχου από το Ζουρί για να βιασθεί να πάρει την απόφασή του. Επίσης όταν έχουν δοθεί οποιαδήποτε δύο (2) λευκά ή δύο (2) κόκκινα φώτα από δύο (2) από τους τρεις (3) Κριτές και το σήμα "DOWN" («ΚΑΤΩ») έχει ακουστεί, τότε στον τρίτο Κριτή υπενθυμίζεται να δώσει την απόφασή του μέσω του διακεκομμένου ηχητικού σήματος.

3.3.2.5 Τρία (3) δευτερόλεπτα αφότου δώσουν την απόφαση τους και οι τρεις (3) Κριτές, τα «φώτα απόφασης» θ' ανάψουν, με αντίστοιχα χρώματα με αυτά που έχει πατήσει ο καθένας (κόκκινο ή άσπρο). Αυτά τα φώτα παραμένουν αναμμένα για τρία (3) δευτερόλεπτα, τουλάχιστον.

3.3.2.6 Μετά το οπτικοακουστικό σήμα της συσκευής για να επαναφέρει ο αθλητής τη μπάρα στο πλατό και, πριν ανάψουν τα «φώτα απόφασης», οι Κριτές έχουν τρία (3) δευτερόλεπτα στη διάθεσή τους για ν' αλλάξουν την απόφασή τους, αν για παράδειγμα μετά από μια έγκυρη προσπάθεια, ο αθλητής πετάξει τη μπάρα με δύναμη αντί να την επαναφέρει σωστά στο πλατό. Τότε θα πατήσουν το κόκκινο κουμπί και θα ανάψουν τα κόκκινα «φώτα απόφασης» που καταδεικνύουν την άκυρη προσπάθεια. Αν τα φώτα έχουν ήδη ανάψει, οι κριτές μπορούν να σηκώσουν την κόκκινη σημαία για να δείξουν την αλλαγή της απόφασής τους.

3.3.3 Ευθύνες των Κριτών

3.3.3.1 Οι τρεις Κριτές έχουν ίσα δικαιώματα στο να κρίνουν μια προσπάθεια και ν' αποφασίσουν.

3.3.3.2 Καθένας από τους Κριτές πατάει το κόκκινο ή το λευκό κουμπί αντίστοιχα, για μια άκυρη ή έγκυρη προσπάθεια, σύμφωνα με τους σχετικούς κανονισμούς. Ακόμη και κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας αν ένας Κριτής επισημάνει μια παράβαση, οφείλει αμέσως να πατήσει το κόκκινο κουμπί.

3.3.3.3 Σε αγώνες Βετεράνων οι Κριτές θα πρέπει να έχουν απεριόριστη εξουσία.

3.3.4. Έλεγχος από την επιτροπή Ζουρί

Κατά τη διάρκεια των αγώνων, τα μέλη του Ζουρί ελέγχουν τη δουλειά των Κριτών μέσω του κιβωτίου ελέγχου. Κάθε απόφαση των Κριτών μπορεί να επιβεβαιωθεί αφού τα φώτα στα κιβώτια ελέγχου ανάβουν αμέσως όταν πατηθεί το κατάλληλο κουμπί από τον Κριτή. Η γρήγορη, καθυστερημένη απόφαση ή η απουσία απόφασης, από έναν Κριτή μπορεί να επισημανθεί, για άμεση ή περαιτέρω δράση. Αν ο Πρόεδρος του Ζουρί θέλει να καλέσει ένα από τους Κριτές στο τραπέζι του• αυτό μπορεί να γίνει πατώντας το κατάλληλο κουμπί που δίνει ηχητικό σήμα στον αντίστοιχο Κριτή.

3.4 Ζυγαριές

3.4.1. Σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα, Ολυμπιακούς Αγώνες και άλλους σημαντικούς Διεθνείς αγώνες όπως Grand Prix και αγώνες πολλών αθλημάτων, οι ζυγαριές θα πρέπει να ζυγίζουν έως 200 κιλά και να έχουν ελάχιστη ακρίβεια 10 γραμμαρίων.

3.4.2. Σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα, Ολυμπιακούς Αγώνες και άλλους σημαντικούς Διεθνείς αγώνες, θα πρέπει να υπάρχει δεύτερη ίδια ζυγαριά κοντά στον χώρο ζύγισης ώστε να μπορούν οι αθλητές να ελέγχουν το σωματικό τους βάρος.

3.4.3. Το πιστοποιητικό που συνοδεύει τη ζυγαριά θα πρέπει να έχει εκδοθεί -το πολύ- ένα χρόνο πριν από την ημέρα του αγώνα.

3.5 Χρονόμετρο

3.5.1. Σ' επίσημους αγώνες της IWF πρέπει να χρησιμοποιείται ηλεκτρικό ή ηλεκτρονικό χρονόμετρο. Αυτή η συσκευή χρονομέτρησης ακριβείας θα πρέπει να έχει τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

α) Να μπορεί να λειτουργεί συνεχώς για δεκαπέντε (15) λεπτά τουλάχιστον

β) Να δίνει ένδειξη για χρονικά διαστήματα δέκα (10) δευτερολέπτων τουλάχιστον

γ) Να δίνει, αυτόματα, ηχητικό σήμα τριάντα (30) δευτερόλεπτα πριν το τέλος του χρόνου που έχει δοθεί στον αθλητή για την προσπάθειά του.

3.5.2 Ταυτόχρονη χρονική ένδειξη, θα πρέπει να υπάρχει στην αίθουσα των αγώνων προς το κοινό, στο πλατό προς τον αθλητή και στην αίθουσα της προθέρμανσης.

3.6 Υπόλοιπος εξοπλισμός

3.6.1. Πίνακας Προσπαθειών

Ένας πίνακας, τοποθετημένος σε σημείο που να είναι ορατός απ' όλους, και που αναγράφει το όνομα του αθλητή που αγωνίζεται, το βάρος που θα σηκώσει και τον αριθμό της προσπάθειας. Οι πληροφορίες στον Πίνακα Προσπαθειών θα πρέπει να είναι διαθέσιμες καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων.

3.6.2 Πίνακας Εξέλιξης

Πίνακας Εξέλιξης θα πρέπει να βρίσκεται σε τέτοια θέση στον αγωνιστικό χώρο που να διακρίνεται καλά, για να καταγράφει και να παρουσιάζει τα αποτελέσματα κάθε κατηγορίας όπως εξελίσσεται. Ο πίνακας αυτός θα πρέπει να δίνει τις παρακάτω πληροφορίες που θα πρέπει να είναι διαθέσιμες καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων:

• Τον αριθμό του αθλητή
• Τα ονόματα των αθλητών γραμμένα ανάλογα με τον αριθμό της κλήρωσης
• Το σωματικό βάρος του αθλητή

• Το κράτος του αθλητή γραμμένο με τον κώδικα χωρών IWF/ ΔΟΕ
• Τις τρεις προσπάθειες στο αρασέ
• Τις τρεις προσπάθειες στο επολέ ζετέ
• Το Σύνολο
• Την τελική κατάταξη

3.6.3 Πίνακας Ρεκόρ

Τα ρεκόρ της κατηγορίας που διεξάγεται θα πρέπει να παρουσιάζονται στον αγωνιστικό χώρο

Σημείωση: Οι πληροφορίες θα πρέπει να είναι διαθέσιμες καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων και να ενημερώνονται άμεσα μόλις καταρρίπτεται κάποιο ρεκόρ.

3.6.4 Αίθουσα προθέρμανσης

Για την προετοιμασία των αθλητών για τον αγώνα θα πρέπει να υπάρχει αίθουσα προθέρμανσης κοντά στον χώρο των αγώνων. Αυτή η αίθουσα πρέπει να είναι εξοπλισμένη με τον κατάλληλο αριθμό πλατό, μπαρών, μαγνησίας κλπ. ανάλογα με τον αριθμό των αθλητών. Επιπλέον θα πρέπει να έχει τον ακόλουθο εξοπλισμό:

• μεγάφωνο συνδεδεμένο με το μικρόφωνο του εκφωνητή των αγώνων
• Ένα πίνακα εξέλιξης αγώνων που να δείχνει τα ονόματα των αθλητών, ανάλογα με τον αριθμό της κλήρωσης, το σωματικό τους βάρος και τα κιλά που έχουν δηλώσει.
• Ένα τραπέζι για τον Γιατρό αγώνων.
• Ένδειξη του χρονομέτρου που λειτουργεί στο χώρο των αγώνων.
• Οθόνη(ες) βίντεο που θα δείχνει την εξέλιξη στο πλατό.

3.6.5 Σε Ολυμπιακούς Αγώνες και σε άλλους μεγάλους διεθνείς αγώνες όπως, Παγκόσμια και Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα, ή αγώνες πολλών αθλημάτων οι διοργανωτές θα πρέπει να παρέχουν και να χρησιμοποιούν τα ακόλουθα:

• Ηλεκτρονικές ζυγαριές ακριβείας δεκάγραμμου (10gr)
• Οθόνες βίντεο για τους θεατές
• Το Τεχνολογικό Σύστημα Πληροφοριών της IWF ή κάποιο τεχνολογικό σύστημα εγκεκριμένο από την IWF (δείτε Εσωτερικό Κανονισμό Άρθρο 2.1β)

3.6.6 Προτείνεται η χρήση οποιασδήποτε άλλης συσκευής ή υλικού που θα βελτιώσει την διεξαγωγή των αγώνων.

3.7 Επίσημα έγγραφα των αγώνων

3.7.1. Τα παρακάτω έγγραφα είναι απαραίτητα για την ομαλή εξέλιξη ενός αγώνα Άρσης Βαρών:

α) Λίστα αθλητών (start list)

Δίνει με λεπτομέρειες τα ονόματα όλων των συμμετεχόντων, τον αριθμό της κλήρωσης, την ημερομηνία γέννησης, το καλύτερο Σύνολο, την κατηγορία, το γκρουπ, και την ώρα ζύγισης και αγώνα.

β) Λίστα ζύγισης

Για κάθε κατηγορία ή γκρουπ αυτή η λίστα που χρησιμοποιείται από τον Γραμματέα των αγώνων πρέπει να περιέχει τις εξής πληροφορίες:
Όνομα αθλητή, αριθμό κλήρωσης, κράτος και ακριβές σωματικό βάρος όπως αυτό επιβεβαιώθηκε από τους Κριτές. Η λίστα προετοιμάζεται και διανέμεται το συντομότερο δυνατόν μετά τη ζύγιση.

γ) Κάρτα αθλητή

Αυτό το έγγραφο περιέχει όνομα, αριθμό κλήρωσης, κωδικό κράτους, έτος γέννησης, κατηγορία και γκρουπ του αθλητή. Χρησιμοποιείται για να καταγράφεται το βάρος που ζητείται για κάθε προσπάθεια κατά τη διάρκεια των αγώνων, με τις επακόλουθες αλλαγές όπως προβλέπουν οι Κανονισμοί. Ο Προπονητής θα πρέπει να υπογράφει κάθε καταχώρηση.

δ) Επίσημο Πρωτόκολλο

Αυτό μπορεί να είναι χειρόγραφο ή τυπωμένο από κομπιούτερ και είναι το επίσημο έγγραφο που βεβαιώνει την εξέλιξη και τ' αποτελέσματα κάθε αγώνα.
Πρέπει να επαληθεύεται λεπτομερώς ως προς την ακρίβειά του και να υπογράφεται από τον Γραμματέα των αγώνων και τον Πρόεδρο του Ζουρί.

ε) Πρωτόκολλο ρεκόρ

Εδώ καταγράφονται όλα τα νέα ρεκόρ που σημειώνονται κατά τη διάρκεια των αγώνων. Πρέπει να περιέχει όλες τις πληροφορίες σχετικά με κάθε ρεκόρ:
Κιλά, κατηγορία, όνομα αθλητή, κωδικό κράτους, ημερομηνία γέννησης αθλητή σωματικό βάρος, κατηγορία, ημερομηνία κλπ. Πρέπει να υπογράφεται από τους τρεις Κριτές του αγώνα. Εφαρμόζεται μόνο για αγώνες που διοργανώνονται χωρίς το Τεχνολογικό Σύστημα Πληροφοριών της IWF.

στ) Άδειες για την είσοδο στο χώρο προθέρμανσης

Αυτές οι άδειες ισχύουν μόνο για τις συγκεκριμένες κατηγορίες ή τα γκρουπ για τα οποία εκδόθηκαν και μοιράζονται στη ζύγιση από τον Γραμματέα των αγώνων, για να καθορίζουν τα άτομα που έχουν εξουσιοδότηση να βρίσκονται στην αίθουσα προθέρμανσης και τον αγωνιστικό χώρο. (δείτε επίσης 5.3.14.)

ζ) Πακέτο Τελικών Αποτελεσμάτων

Αυτό το έγγραφο διανέμεται στις αποστολές στο τέλος του Πρωταθλήματος και περιέχει τ' αποτελέσματα όλων των κατηγοριών σε αρασέ, επολέ ζετέ και Σύνολο. Επίσης περιέχει τη βαθμολογία και τη σειρά κατάταξης των αθλητών και των ομάδων, τους νικητές των μεταλλίων, τα νέα ρεκόρ και κάθε πληροφορία που μπορεί να είναι χρήσιμη.

## 4 ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΑΘΛΗΤΩΝ

### 4.1 Μαγιό

4.1.1. Οι αθλητές πρέπει να φορούν καθαρές ενδυμασίες σχεδιασμένες και φορεμένες, ούτως ώστε να ικανοποιούν τα ακόλουθα κριτήρια:

Το μαγιό:
• μπορεί να είναι μονοκόμματο ή δύο κομμάτια αλλά θα πρέπει να καλύπτει τον κορμό των αγωνιζομένων•
• πρέπει να είναι κολλητό•
• πρέπει να είναι χωρίς γιακά•
• μπορεί να είναι οποιουδήποτε χρώματος•
• δεν πρέπει να καλύπτει τους αγκώνες•
• δεν πρέπει να καλύπτει τα γόνατα.

4.1.2. α) Ένα μπλουζάκι μπορεί να φορεθεί κάτω από το μαγιό. Τα μανίκια δεν πρέπει να καλύπτουν τους αγκώνες και θα πρέπει να μην έχει γιακά.

β) Κολλητό κολάν ποδηλασίας μπορεί να φορεθεί κάτω ή πάνω από το μαγιό, χωρίς όμως να καλύπτει τα γόνατα.

4.1.3. Μπλουζάκι και παντελονάκι δεν μπορούν να φορεθούν αντί για μαγιό.

4.1.4. Στους αγώνες οι αθλητές μετέχουν με τα ρούχα που έχει εγκρίνει η Ομοσπονδία τους. Η τελετή των απονομών (σε ό,τι αφορά το θέμα της ένδυσης των αθλητών) θεωρείται κομμάτι των αγώνων.

4.1.5. Κάλτσες μπορεί να φορεθούν, αλλά δεν πρέπει να ανεβαίνουν πάνω από τα γόνατα και δεν πρέπει να καλύπτουν επίδεσμο ή απαγορευμένη περιοχή

### 4.2 Παπούτσια Άρσης Βαρών

4.2.1. Οι αθλητές πρέπει να φορούν αθλητικά παπούτσια ( που ονομάζονται παπούτσια / μποτάκια Άρσης Βαρών) για να προστατεύουν τα πόδια τους και να έχουν σταθερότητα πάνω στο πλατό.

4.2.2. Τα παπούτσια πρέπει να είναι φτιαγμένα έτσι ώστε να μη δίνουν στον αθλητή πλεονέκτημα, ή περαιτέρω στήριξη πέρα απ’ ότι ορίζει το 4.2.1.

4.2.3. Στραπ πάνω από το κουτουπιέ επιτρέπεται.

4.2.4. Το τμήμα του παπουτσιού που καλύπτει τη φτέρνα μπορεί να είναι ενισχυμένο.

4.2.5. Το μέγιστο επιτρεπόμενο ύψος του παπουτσιού μετρημένο από το πάνω μέρος

της σόλας, είναι 130 χιλιοστά.

4.2.6. Η σόλα σε κανένα σημείο δεν μπορεί να εξέχει πάνω από 5 χιλιοστά.

4.5.7 Τα παπούτσια μπορούν να κατασκευαστούν από οποιοδήποτε υλικό ή συνδυασμό υλικών.

4.2.8 Δεν υπάρχει ελάχιστο ή μέγιστο όριο για το πάχος της σόλας.

4.2.9 Δεν υπάρχουν περιορισμοί για το σχήμα του παπουτσιού.

4.3. Ζώνη

4.3.1. Το μέγιστο πλάτος της ζώνης που θα φοράει ο αθλητής δεν πρέπει να ξεπερνάει τα 120 χιλιοστά.

4.3.2. Η ζώνη δεν μπορεί να φορεθεί κάτω από το μαγιό.

4.3 Επίδεσμοι – Τέιπ – Τσιρότα

4.4.1. Επίδεσμοι τέιπ ή τσιρότα επιτρέπεται να μπουν στους καρπούς, τα γόνατα και τα χέρια. Τέιπ ή τσιρότα μπορούν να μπουν στα δάχτυλα ή στους αντίχειρες.

4.4.2 Οι επίδεσμοι μπορεί να είναι από γάζα, ιατρικό κρεπ ή από δέρμα. Μονοκόμματη, ελαστική επιγονατίδα, μη ενισχυμένη, που να επιτρέπει την ελεύθερη κίνηση, μπορεί να φορεθεί.

4.4.3 Το μέγιστο επιτρεπόμενο πλάτος επιδέσμου στους καρπούς είναι 100 χιλιοστά.

4.4.4 Το μέγιστο επιτρεπόμενο πλάτος επιδέσμου στο γόνατο είναι 300 χιλιοστά.

4.4.5 Δεν υπάρχει περιορισμός στο μήκος του επιδέσμου.

4.4.6 Η τοποθέτηση τσιρότων ή επιδέσμων και στο μέσα και στο έξω μέρος των χεριών επιτρέπεται. Αυτοί οι επίδεσμοι ή τα τσιρότα επιτρέπεται να δένονται στον καρπό όχι όμως στη μπάρα.

4.4.7 Τσιρότα επιτρέπονται στα δάχτυλα χωρίς όμως να προεξέχουν απ’ αυτά.

4.4.8 Προκειμένου να προστατευθεί η παλάμη, μπορούν να φορεθούν γάντια χωρίς δάχτυλα, όπως αυτά που χρησιμοποιούν οι ποδηλάτες. Αυτά τα γάντια μπορεί να καλύπτουν μόνο την πρώτη φάλαγγα των δακτύλων. Αν υπάρχουν τσιρότα στα δάχτυλα, πρέπει να υπάρχει ορατή απόσταση μεταξύ τσιρότου και γαντιού.

4.4.9 Δεν επιτρέπονται επίδεσμοι ή αντικείμενα εναλλακτικά των επιδέσμων στα παρακάτω σημεία του σώματος:

α) Αγκώνες

β) Κορμό
γ) Μηρούς
δ) Κνήμες
ε) Βραχίονες

Σημείωση: Σε περίπτωση τραυματισμού, επιτρέπεται η εφαρμογή επιδέσμων σε οποιοδήποτε σημείο του σώματος αιμορραγεί, από το Γιατρό των αγώνων.

4.4.10 Μόνο ένας τύπος επιδέσμου μπορεί να φορεθεί ή να εξουσιοδοτηθεί η χρήση του, σε οποιοδήποτε μέρος του σώματος.

4.4.11. Θα πρέπει να υπάρχει ορατή απόσταση μεταξύ μαγιό και επιδέσμων.

4.5 Σε κάθε κομμάτι εξοπλισμού της ενδυμασίας του αθλητή, η IWF επιτρέπει το λογότυπο του κατασκευαστή και / ή του χορηγού (σύμφωνα με το Άρθρο 1.4 του Εσωτερικού Κανονισμού). Σε Ολυμπιακούς Αγώνες υπερισχύουν οι Κανόνες της ΔΟΕ

## 5. ΑΓΩΝΕΣ

### 5.1. Δηλώσεις Συμμετοχής

5.1.1. Σε κάθε κατηγορία, κατά τη διάρκεια των αγώνων οι αθλητές μπορούν να χωριστούν σε δύο (2) ή περισσότερα γκρουπ από το Διευθυντή και / ή Γραμματέα των αγώνων. Η κατανομή στα γκρουπ ακολουθεί την Επαλήθευση των Τελικών Δηλώσεων Συμμετοχής (δείτε Εσωτερικό Κανονισμό 4.3.5) ανάλογα με τα Δηλωθέντα Σύνολα Συμμετοχής

Στη συνάντηση των Τεχνικών Παραγόντων, ορίζονται για
τις κατηγορίες και τα γκρουπ, τα επιλεγμένα μέλη Ζουρί, Κριτές, Τεχνικοί Ελεγκτές και Γιατροί αγώνων.

### 5.2. Κλήρωση

5.2.1 Μετά την Επαλήθευση των Τελικών Δηλώσεων Συμμετοχής στο Τεχνικό Κογκρέσο, θα τραβηχτεί κλήρος με τυχαίο τρόπο για κάθε δηλωθέντα αγωνιζόμενο. Οι αθλητές διατηρούν αυτό τον αριθμό μέχρι το τέλος των αγώνων.

5.2.2 Οι αριθμοί κλήρωσης καθορίζουν τη σειρά με την οποία θα γίνει η ζύγιση και τη σειρά με την οποία θα βγαίνουν οι αθλητές για να εκτελέσουν τις προσπάθειές τους, όπως και την κατανομή των αθλητών σε γκρουπ.

5.3 Ζύγιση

5.3.1. Η ζύγιση κάθε κατηγορίας σωματικού βάρους αρχίζει δύο (2) ώρες πριν την έναρξη των αγώνων και διαρκεί μία ώρα.

5.3.2 Η επίσημη ζύγιση γίνεται σε ένα δωμάτιο εξοπλισμένο με τα εξής:

• Την επίσημη ζυγαριά των αγώνων

• Τ' απαραίτητα έντυπα, φόρμες ζύγισης, στυλό κλπ.

• Τραπέζι και καρέκλες για τη Γραμματεία

5.3.3 Κάθε αθλητής πρέπει να ζυγίζεται παρουσία δύο (2)τουλάχιστον Κριτών, απ' αυτούς που θα εργασθούν στους αγώνες καθώς και του Γραμματέα των αγώνων. Παρών μπορεί να είναι μόνο ένας παράγοντας από την ομάδα του αθλητή.
.
5.3.4 Οι Κριτές θα διακριβώνουν το σωματικό βάρος που καταγράφεται από το Γραμματέα των αγώνων.

5.3.5 Τα σωματικά βάρη καταγράφονται όπως ακριβώς διαβάζονται στη ζυγαριά.

5.3.6 Η λίστα με τα σωματικά βάρη μπορεί να κοινοποιηθεί μόνο όταν θα έχουν ζυγιστεί όλοι οι αθλητές.

5.3.7 Οι αθλητές καλούνται ένας-ένας στην αίθουσα ζύγισης, σύμφωνα με τον αριθμό που έχουν από την κλήρωση. Αθλητές που δεν εμφανίζονται όταν έλθει η σειρά τους (αν περάσει, δηλαδή, ο αριθμός τους), θα ζυγιστούν στο τέλος της διαδικασίας.

5.3.8 Οι αθλητές θα πρέπει να πιστοποιούν την ταυτότητά τους παρουσιάζοντας ταυτότητα ή διαβατήριο στο Γραμματέα των αγώνων.

5.3.9 Οι αθλητές - αθλήτριες ζυγίζονται γυμνοί-γυμνές ή μόνο με τα εσώρουχα, παρουσία Κριτών του αντίστοιχου φύλου.
Αν ο Γραμματέας των αγώνων είναι αντίθετου φύλου (π.χ. αν είναι άνδρας και ζυγίζεται αθλήτρια), τότε θα πρέπει να μπει κάποιο διαχωριστικό παραβάν και για λίγο ο Γραμματέας θα βγει από την όλη διαδικασία.

5.3.10 Στο δωμάτιο ζύγισης θα πρέπει να παρέχονται κατάλληλες συνθήκες υγιεινής.

5.3.11 Όταν το βάρος του αθλητή ή της αθλήτριας είναι μέσα στα πλαίσια της κατηγορίας στην οποία έχει δηλωθεί επίσημα, ζυγίζεται μόνο μια φορά. Αν είναι κάτω ή πάνω από το όριο, μπορεί να γυρίσει στη ζυγαριά, όσες φορές θέλει, μέσα στα χρονικά πλαίσια, μέχρι να «φτιάξει» το βάρος του χωρίς να ακολουθεί την σειρά ζύγισης.

5.3.12 Αθλητής ή αθλήτρια που δεν θα καταφέρει να «φτιάξει» το βάρος του-της

έτσι ώστε να είναι μέσα στα πλαίσια της κατηγορίας στην οποία έχει επίσημα δηλωθεί, θα αποκλείεται από τους αγώνες.

5.3.13 Κατά τη διάρκεια της ζύγισης, ο κάθε προπονητής θα πρέπει να σημειώσει και να υπογράψει πάνω στην κάρτα του αθλητή-αθλήτριάς του, τις πρώτες προσπάθειες στο αρασέ και το ζετέ, όπως και το σωματικό βάρος.

5.3.14 Αμέσως μετά τη ζύγιση, ο Προπονητής ή ο αθλητής θα λαμβάνει τρεις (3) άδειες για συνοδούς στο Προθερμαντήριο. Όταν υπάρχουν δύο αθλητές από την ίδια χώρα θα δίνεται μία (1) επιπλέον άδεια μετά τη ζύγιση του δεύτερου αθλητή. Μόνο άτομα που έχουν τέτοια άδεια επιτρέπεται να εισέλθουν στο Προθερμαντήριο. Διαφορετικές άδειες εισόδου θα εκδίδονται για κάθε γκρουπ κάθε ξεχωριστής κατηγορίας.

5.3.15 Στο τέλος της ζύγισης δίνεται σε κάθε αθλητή ένας αριθμός που αντιστοιχεί στον αριθμό κλήρωσής του, ο οποίος θα πρέπει να φοριέται στο μαγιό του.

5.4. Παρουσίαση

5.4.1. Δεκαπέντε (15) λεπτά πριν την έναρξη του αγώνα για κάθε γκρουπ ή κατηγορία σωματικού βάρους, θα γίνονται οι παρακάτω παρουσιάσεις:

α) Οι αθλητές, παρουσιάζονται σύμφωνα με τη σειρά κλήρωσης• Μετά την παρουσίαση οι αθλητές αποχωρούν όλοι μαζί από το πλατό.

β) Μετά παρουσιάζονται οι παράγοντες των αγώνων:

• Κριτές
• Τεχνικός Ελεγκτής
• Γιατρός Αγώνων
• Μέλη Ζουρί

Σημείωση !: Τα πρόσωπα αυτά εμφανίζονται μαζί στην παρουσίαση και αποχωρούν μαζί υπό την κατάλληλη μουσική υπόκρουση (παρέλασης).Τα Μέλη Ζουρί παρουσιάζονται από τις θέσεις τους στον αγωνιστικό χώρο, κατά τη διάρκεια της παύσης λίγο πριν την έναρξη των αγώνων.

Σημείωση 2: Αν κάποιος αγωνιζόμενος δεν παρίσταται στην επίσημη παρουσίαση, θα ζητηθεί από αυτόν/ήν να εξηγήσει την απουσία του/της στο Ζουρί, που τότε θα αποφασίσει την κατάλληλη παρατήρηση ή κάποιες περαιτέρω ενέργειες.

5.5 Πορεία του αγώνα

5.5.1. Ο απαραίτητος αριθμός ατόμων θα ορίζεται από τους διοργανωτές, τα οποία άτομα, υπό την επίβλεψη του Διευθυντή των αγώνων, θα ρυθμίζουν την κατάλληλη πορεία των αγώνων. Γι' αυτό, θα χρησιμοποιούν τις κάρτες των αθλητών που έχουν χώρο για τρεις προσπάθειες για κάθε μία από τις δύο κινήσεις. Αυτά τα άτομα ονομάζονται Υπεύθυνοι Προθερμαντηρίου (Marshals) και ο ανώτερος μεταξύ τους,

Επιβλέπων Προθερμαντηρίου. (Chief Marshal). Σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες ο Επιβλέπων Προθερμαντηρίου πρέπει να είναι διαιτητής 1ης κατηγορίας και να μιλά αγγλικά. Το καθήκον του είναι να διαβιβάζει πληροφορίες στο τραπέζι του Διευθυντή των αγώνων για τις ζητούμενες προσπάθειες μέσω συστήματος ενδοεπικοινωνίας.
5.5.2. Τα άτομα αυτά (Υπεύθυνοι) θα επιβλέπουν τις αλλαγές που γίνονται από τους αθλητές ή τους προπονητές σχετικά με το ζητούμενο βάρος για κάθε προσπάθεια. Οι αλλαγές κοινοποιούνται αμέσως στον Technical Operator / Αγωνιστική Διοίκηση που πληροφορεί τον Εκφωνητή των αγώνων για να κάνει τη σωστή εκφώνηση.

Όλα αυτά μπορούν να γίνονται μέσω ενδοεπικοινωνίας ή με τηλεφωνικό σύστημα ή άλλη εγκεκριμένη μέθοδο επικοινωνίας μεταξύ Προθερμαντηρίου και Technical Operator / Αγωνιστικής Διοίκησης.

5.5.3 Η μπάρα θα φορτώνεται προοδευτικά, με τον αθλητή που θα σηκώσει μικρότερο βάρος, να εμφανίζεται πρώτος. Σε καμιά περίπτωση δεν μπορεί να μειωθεί το βάρος στη μπάρα αν έχει ήδη φορτωθεί στη μπάρα το ανακοινωθέν βάρος (δείτε 6.1.10 για εξαιρέσεις). Επομένως οι αθλητές ή οι προπονητές τους θα πρέπει να παρακολουθούν την αύξηση της μπάρας και να είναι έτοιμοι να κάνουν την προσπάθειά τους στο βάρος που έχουν επιλέξει.

5.5.4 Το βάρος στη μπάρα πρέπει να είναι πάντα πολλαπλάσιο του 1.0kg.

5.5.5 Η αύξηση στη μπάρα, μετά από κάθε επιτυχημένη προσπάθεια, πρέπει να είναι τουλάχιστον 1.0kg.

5.5.6 Το ελάχιστο βάρος που μπορεί να ανυψωθεί σε αγώνες ανδρών είναι 26kg, δηλαδή ο άξονας (barbell)(20kg), και οι σφιγκτήρες με φορτίο δύο δίσκων 0.5kg. Για τους αγώνες γυναικών, το ελάχιστο βάρος που μπορεί να ανυψωθεί είναι 21 kg, δηλαδή. ο άξονας 15kg, οι σφιγκτήρες και δύο δίσκοι 0.5 kg.

5.5.7 Κάθε αθλητής-αθλήτρια έχει χρονικό περιθώριο ένα λεπτό (60΄΄) από τη στιγμή της εκφώνησης για να παρουσιασθεί στο πλατό, μέχρι ν' αρχίσει την προσπάθεια. Μετά από 30΄΄ ακούγεται προειδοποιητικό σήμα.
Αν ο αθλητής ή η αθλήτρια επιχειρεί συνεχόμενες προσπάθειες, χωρίς να παρεμβάλλεται άλλος αθλητής ή άλλη αθλήτρια, τότε παραχωρείται χρόνος δύο λεπτών (120΄΄) για τη δεύτερη προσπάθεια. Το προειδοποιητικό σήμα ακούγεται τριάντα (30) δευτερόλεπτα πριν το τέλος του χρόνου. Αν ο αθλητής-η αθλήτρια, μέσα στον χρόνο που του/της αναλογεί, δεν έχει ξεκολλήσει τη μπάρα από το πλατό, η προσπάθειά του/της, τότε ανακηρύσσεται άκυρη από τους τρεις Κριτές. Η έναρξη της χρονομέτρησης γίνεται μετά το τέλος της εκφώνησης της προσπάθειας ή μετά την ολοκλήρωση της φόρτωσης της μπάρας όποιο από τα δύο γίνει τελευταίο.

5.5.8. Αν ένας αθλητής θέλει ν' αλλάξει το βάρος που έχει δηλώσει αρχικά, πρέπει ο ίδιος ή ο προπονητής του να ενημερώσουν τους Παράγοντες / Υπεύθυνους Προθερμαντηρίου πριν από την τελική κλήση.

5.5.9. Η τελική κλήση είναι το σήμα που δίνεται από το χρονόμετρο τριάντα (30) δευτερόλεπτα πριν το τέλος του παρεχόμενου χρόνου.

5.5.10. Πριν την πρώτη προσπάθεια ή μεταξύ δύο προσπαθειών, επιτρέπονται μόνο δύο αλλαγές του βάρους, εκτός της αυτόματης αύξησης του 1kg. Κάθε αλλαγή πρέπει να γράφεται πάνω στην κάρτα του αθλητή και να έχει την υπογραφή / μονογραφή του ίδιου ή του προπονητή. Μετά την τελική κλήση για να έλθει ο αθλητής στο πλατό, δεν μπορεί να γίνει καμιά αλλαγή στο βάρος της μπάρας ακόμη και αν πρόκειται για την αυτόματη αύξηση.

5.5.11. Αν ένας αθλητής ζητήσει αλλαγή βάρους και έχει ο ίδιος πάλι σειρά, τότε το χρονόμετρο σταματά όσο οι φορτωτές αλλάζουν τα κιλά. Μετά την αλλαγή, το χρονόμετρο συνεχίζει μέχρι το τέλος του παρεχόμενου χρόνου. Αν ο αθλητής ζητήσει αλλαγή και κάνοντάς το, παρεμβάλλεται άλλος αθλητής, θα ισχύει ο κανονικός χρόνος του ενός λεπτού (60 δευτερολέπτων) για την επόμενη προσπάθεια.

5.5.12 Οι αγωνιζόμενοι ή οι προπονητές τους δεν μπορούν να αλλάξουν την απόφασή τους για την παραίτηση από μία προσπάθεια εφόσον το βάρος και η προσπάθεια έχουν αναγγελθεί επίσημα. Ούτε μπορούν να επανέλθουν στον αγώνα εφόσον έχει γίνει επίσημη ανακοίνωση ότι ο αθλητής έχει παραιτηθεί από τον αγώνα.

5.5.13 Σε διεθνείς αγώνες μεταξύ δύο ατόμων ή δύο χωρών με συμμετοχή αθλητών διαφορετικών κατηγοριών, οι αθλητές μπορούν να κάνουν προσπάθειες εναλλακτικά. Ο αθλητής που σηκώνει το ελαφρύτερο βάρος σηκώνει πρώτος και αυτή η σειρά διατηρείται καθ’ όλη τη διάρκεια του αγώνα.

5.5.14 Το βάρος που ανακοινώνεται από τον Εκφωνητή πρέπει, αμέσως, να γράφεται στον πίνακα προσπαθειών.

5.5.15 Κατά τη διάρκεια αγώνων που διοργανώνονται σε πλατό ή εξέδρα, δεν επιτρέπεται να βρίσκονται στον αγωνιστικό χώρο άλλα άτομα εκτός από τα μέλη του Ζουρί, τους Κριτές, τους Εκφωνητές, τους Τεχνικούς Παράγοντες των αγώνων, τους εξουσιοδοτημένους Παράγοντες των Ομάδων και τους αθλητές που μετέχουν στο συγκεκριμένο γκρουπ ή κατηγορία.

5.6. Σειρά Εκφώνησης

5.6.1. Υπάρχουν τέσσερις (4) παράγοντες που πρέπει να ληφθούν υπ’ όψη όταν καλούνται οι αθλητές με ακολουθία:

• το βάρος της μπάρας

• ο αριθμός προσπάθειας (πρώτη, δεύτερη ή τρίτη)

• ο αριθμός της κλήρωσης του αθλητή

• η εξέλιξη, δηλ. η διαφορά κιλών ανάμεσα στην προηγούμενη προσπάθεια και σ’ αυτήν που έχει ζητηθεί.

5.6.2. Λαμβάνοντας υπ’ όψιν τα πιο πάνω, η σειρά με την οποία καλούνται οι αθλητές στο πλατό είναι η εξής:

α) Προηγείται ο αθλητής που θα σηκώσει λιγότερα κιλά

β) Ο αθλητής με το μικρότερο αριθμό προσπάθειας προηγείται, δηλ. μία πρώτη προσπάθεια προηγείται από μία δεύτερη ή τρίτη και, μια δεύτερη προσπάθεια θα γίνει πριν από μια τρίτη.

γ) Στην περίπτωση που δύο αθλητές ζητήσουν τα ίδια κιλά και ο αριθμός της προσπάθειάς τους συμπίπτει, τότε η σειρά καθορίζεται από τον αριθμό της κλήρωσης. Ο αθλητής με μικρότερο αριθμό προηγείται του αθλητή που έχει μεγαλύτερο αριθμό.

ΕΞΑΙΡΕΣΗ:
Όταν αθλητής με μεγαλύτερο αριθμό ξεκίνησε νωρίτερα τις προσπάθειές του από αθλητή με μικρότερο αριθμό (η συνέχεια μεταξύ της προηγούμενης προσπάθειας και αυτής που ζητήθηκε είναι μεγαλύτερη από αυτή του άλλου αθλητή).

δ) Η σειρά αυτή εφαρμόζεται και για τις δύο κινήσεις:

Παράδειγμα :

ΑΡΑΣΕ ΕΠΟΛΕ-ΖΕΤΕ
Αθλητής Α 102-106-107 135-140-142
Αθλητής Β 100-105-107 135-143 -143
Αθλητής Γ 102-106-107 135-142-143

Η σειρά κλήσεως θα είναι η παρακάτω:
Αρασέ : Β - Α - Γ, Β - Α - Γ, Β - Α - Γ
Ζετέ : Α - Β - Γ, Α - Γ - Α, Β - Γ – Β

5.7 Διάλειμμα
5.7.1 Υπάρχει ένα δεκάλεπτο (10΄΄) διάλειμμα μετά τον αγώνα στο αρασέ για να επιτρέψει στους αγωνιζόμενους να προθερμανθούν για το επολέ-ζετέ.
5.7.2 Είναι στην ευχέρεια του Ζουρί να μειώσει ή να μεγαλώσει το διάλειμμα. Σε αυτή την περίπτωση θα πρέπει να γίνει κατάλληλη ανακοίνωση.

5.8 Κατάταξη αθλητών και Ομάδων

5.8.1. Θ’ απονέμεται ο τίτλος του πρωταθλητή χωριστά για το νικητή στο αρασέ, στο επολέ ζετέ όπως και στο Σύνολο (άθροιση των καλύτερων προσπαθειών στο αρασέ και το επολέ ζετέ). Οι τρεις πρώτοι-πρώτες στις δύο κινήσεις και στο Σύνολο σε επίσημους αγώνες υπό τους Κανόνες της IWF θα παίρνουν χρυσά, ασημένια και χάλκινα μετάλλια αντίστοιχα).

5.8.2. Η τελική κατάταξη των αθλητών θα καθορίζεται ανάλογα με το σύνολο που προκύπτει προσθέτοντας την καλύτερη έγκυρη προσπάθεια στο αρασέ και την καλύτερη στο επολέ ζετέ από τις προσπάθειες που ενέκριναν οι Κριτές.

5.8.3. Σε Παγκόσμια, Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα και Περιφερειακούς αγώνες όπως

επίσης και μετά από συμφωνία μεταξύ των κρατών που λαμβάνουν μέρος σε Διεθνή Τουρνουά, η κατάταξη των ομάδων υπολογίζεται προσθέτοντας τους βαθμούς που πήρε ο κάθε αθλητής- η κάθε αθλήτρια, βάσει της κλίμακας που ακολουθεί:

1η θέση 28 βαθμοί
2η θέση 25 βαθμοί 14η θέση 12 βαθμοί
3η θέση 23 βαθμοί 15η θέση 11 βαθμοί
4η θέση 22 βαθμοί 16η θέση 10 βαθμοί
5η θέση 21 βαθμοί 17η θέση 09 βαθμοί
6η θέση 20 βαθμοί 18η θέση 08 βαθμοί
7η θέση 19 βαθμοί 19η θέση 07 βαθμοί
8η θέση 18 βαθμοί 20η θέση 06 βαθμοί
9η θέση 17 βαθμοί 21η θέση 05 βαθμοί
10η θέση 16 βαθμοί 22η θέση 04 βαθμοί
11η θέση 15 βαθμοί 23η θέση 03 βαθμοί
12η θέση 14 βαθμοί 24η θέση 02 βαθμοί
13η θέση 13 βαθμοί 25η θέση 01 βαθμός

5.8.4. Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα δίνεται βαθμολογία στην κάθε ομάδα, για την τελική κατάταξη, για τις καλύτερες προσπάθειες (στο αρασέ και το επολέ ζετέ) όπως και για το σύνολο.

5.8.5. Στην περίπτωση ισοπαλίας, ο ελαφρύτερος αθλητής κερδίζει.

5.8.6. Αν δύο ή περισσότεροι αθλητές έχουν το ίδιο αποτέλεσμα σε αγώνες και το ίδιο σωματικό βάρος, ο αθλητής που πέτυχε το αποτέλεσμα αυτό πρώτος σύμφωνα με την ακολουθία των αγώνων κατατάσσεται μπροστά από τους άλλους. Για την οποία ακολουθία «μετρούν» οι ακόλουθοι παράγοντες:

• Το βάρος της μπάρας

• Ο αριθμός της προσπάθειας (πρώτη, δεύτερη ή τρίτη)

• Ο αριθμό κλήρωσης του αγωνιζομένου

• Η εξέλιξη δηλ η διαφορά σε κιλά μεταξύ της προηγούμενης προσπάθειας και της προσπάθειας που έχει ζητηθεί

• Η εξέλιξη του αγώνα ισχύει επίσης όταν μία κατηγορία σωματικού βάρους χωρίζεται σε γκρουπ.

5.8.7. Σε περίπτωση που δύο ή περισσότερες ομάδες συγκεντρώσουν τους ίδιους βαθμούς, τότε κατατάσσεται πρώτη η ομάδα εκείνη που έχει τις περισσότερες πρώτες θέσεις, και αν έχουν πάρει τον ίδιο αριθμό πρώτων θέσεων κερδίζει αυτή που έχει τις περισσότερες δεύτερες και ούτω καθ’ εξής για τις τρίτες θέσεις κλπ.

5.8.8. Αν ένας αθλητής ακυρωθεί στο αρασέ, δεν αποκλείεται από τους αγώνες. Μπορεί να συνεχίσει με το ζετέ. Αν είναι επιτυχής θα μπορέσει να πάρει βαθμούς για την ομαδική βαθμολογία, ανάλογα με τη θέση που θα πάρει στο ζετέ, αλλά δεν θα

λάβει βαθμούς για το Σύνολο. Σε αγώνες όπου δίνονται μετάλλια μόνο για το Σύνολο ο αθλητής θα ακυρώνεται αν όλα τα αρασέ είναι ανεπιτυχή.

5.8.9. Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση που κάποιος αθλητής είχε έγκυρες προσπάθειες στο αρασέ αλλά ακυρώθηκε στο ζετέ . Παίρνει βαθμούς για την ομαδική βαθμολογία, ανάλογα με τη θέση που πήρε στο αρασέ, δεν παίρνει όμως βαθμούς για το Σύνολο.

## 6. ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΩΝ ΑΓΩΝΩΝ

### 6.1 Το Ζουρί

6.1.1. Η λειτουργία της Ελλανοδίκου Επιτροπής (Ζουρί) είναι να διασφαλίζει την πιστή τήρηση και εφαρμογή των Τεχνικών Κανονισμών.

6.1.2. Όλα τα μέλη της Επιτροπής αυτής πρέπει να είναι κριτές 1ης κατηγορίας.

6.1.3. Πρέπει να είναι από διαφορετικές χώρες.

6.1.4. Πριν τους Ολυμπιακούς Αγώνες και τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα ορίζονται δύο Επιτροπές Ζουρί (Jury 1 και Jury 2).

6.1.5. Στους Ολυμπιακούς Αγώνες και τα Παγκόσμια Πρωταθλήματα οι Επιτροπές Ζουρί απαρτίζονται από πέντε (5) μέλη η κάθε μία, εκ των οποίων το ένα είναι ο Πρόεδρος. Μπορεί να υπάρχουν και αναπληρωματικοί.

6.1.6. Κατά τη διάρκεια του αγώνα και, αφού γίνει μια πρώτη σύσταση-προειδοποίηση, τα μέλη του Ζουρί μπορούν, με ομόφωνη απόφαση, ν' αντικαταστήσουν έναν Κριτή αν οι αποφάσεις του αποδείξουν ότι δεν είναι αρκετά ικανός (αν κάνει λάθη στη διαιτησία). Η αμεροληψία των Κριτών δεν αμφισβητείται αλλά, υπάρχουν και περιπτώσεις που γίνονται λάθη στη διαιτησία, άθελα, όχι σκόπιμα. Σε τέτοια περίπτωση, επιτρέπεται στον Κριτή να δικαιολογήσει την απόφασή του.

6.1.7. Αφού παρατηρήσουν τις ενέργειες των Κριτών καθ' όλη τη διάρκεια των αγώνων, τα μέλη του Ζουρί μπορούν να τονίσουν κάποια ιδιαίτερα συμβάντα, μέσω αναφοράς στην κατάλληλη φόρμα. Ο Πρόεδρος του Ζουρί θα παραδώσει τέτοιες αναφορές στον Πρόεδρο της Τεχνικής Επιτροπής ή το Γενικό Γραμματέα.

6.1.8 Το Ζουρί, έχει τη δυνατότητα να αντιστρέψει μια απόφαση, όταν συμφωνεί ομόφωνα ότι η απόφαση των Κριτών ήταν τεχνικώς λανθασμένη.

6.1.9 Για την εφαρμογή του παραπάνω κανόνα, τα μέλη του Ζουρί πρέπει να δίνουν τις αποφάσεις τους για κάθε προσπάθεια χρησιμοποιώντας τη συσκευή που βρίσκεται στο τραπέζι τους.

Αυτή η συσκευή είναι εξοπλισμένη με πέντε πράσινα LED, (Διόδους Εκπομπής Φωτός) πέντε λευκά LED και πέντε κόκκινα LED. Κάθε Μέλος του Ζουρί έχει μία δική του συσκευή με λευκό και κόκκινο πλήκτρο πίεσης. Όταν τα Μέλη του Ζουρί πατούν κάποιο από τα πλήκτρα ανάβουν τα πράσινα LED. Τα λευκά και κόκκινα LED ανάβουν μόνο όταν όλα τα Μέλη του Ζουρί έχουν δώσει την απόφασή τους.

6.1.10 Όταν έχει γίνει λάθος στη φόρτωση της μπάρας ή όταν ο Εκφωνητής κάνει λανθασμένη αναγγελία, το Ζουρί λαμβάνει την ακόλουθη απόφαση:

Παράδειγμα 1ο
Αν η μπάρα έχει φορτωθεί με βάρος μικρότερο από εκείνο που ζήτησε ο αθλητής, τότε αυτός μπορεί να δεχτεί την προσπάθεια αν θέλει, εφ' όσον αυτή ήταν επιτυχημένη και το βάρος πολλαπλάσιο του 1kg, ή να την αρνηθεί. Αν αρνηθεί την προσπάθεια τότε, παραχωρείται μία επιπλέον προσπάθεια με τα κιλά που ζήτησε αρχικά.

Παράδειγμα 2ο
Όταν η μπάρα έχει φορτωθεί με βάρος που δεν είναι πολλαπλάσιο του 1kg και η προσπάθεια είναι έγκυρη, ο αθλητής μπορεί να δεχθεί την προσπάθεια για το αμέσως χαμηλότερο βάρος, πολλαπλάσιο του 1kg.

Παράδειγμα 3ο
Αν η μπάρα έχει φορτωθεί με περισσότερα κιλά απ' αυτά που ζήτησε ο αθλητής, μπορεί να δεχθεί την προσπάθεια αν ήταν επιτυχημένη και, με τον όρο ότι το βάρος ήταν πολλαπλάσιο του 1kg. Αν η προσπάθεια είναι άκυρη ή τα κιλά δεν είναι πολλαπλάσιο του 1kg ο αθλητής κερδίζει αυτόματα, επιπλέον προσπάθεια με τα κιλά που είχε ζητήσει αρχικά.

Παράδειγμα 4ο
Αν μια προσπάθεια είναι άκυρη, λόγω του ότι η μπάρα δεν φορτώθηκε το ίδιο κι από τις δύο πλευρές ή διότι, κατά την προσπάθεια του αθλητή μετατοπίστηκαν οι δίσκοι που δεν είχαν σταθεροποιηθεί καλά με τους σφιγκτήρες ή αν το πλατό μετατοπίστηκε τότε, σ' αυτές τις περιπτώσεις η Ελλανόδικος Επιτροπή μπορεί να παραχωρήσει νέα προσπάθεια μετά από αίτημα του αθλητή ή του προπονητή του.

Παράδειγμα 5ο
Αν ο Εκφωνητής κάνει λάθος στην ανακοίνωση του βάρους της μπάρας, τότε η Ελλανόδικος Επιτροπή πάλι μπορεί να ενεργήσει σαν να έχει γίνει λάθος στη φόρτωση της μπάρας.

Παράδειγμα 6ο
Σε ορισμένους αγώνες, όταν οι αθλητές δεν υποχρεούνται να παραμένουν κοντά στο πλατό, και είναι επομένως αδύνατο να παρακολουθούν την εξέλιξη των άλλων αγωνιζομένων, αν ο εκφωνητής παραλείψει να καλέσει έναν αθλητή έγκαιρα, για να κάνει την προσπάθειά του και, τα κιλά στη μπάρα ανεβούν, τότε μπορεί το βάρος να ξανακατέβει για να κάνει ο αθλητής-η αθλήτρια την προσπάθειά του.

6.1.11 Το τραπέζι της Ελλανοδίκου Επιτροπής πρέπει να είναι σε τέτοια θέση ώστε

τα μέλη του να μπορούν καθαρά και ανεμπόδιστα να παρακολουθούν τους αγώνες. Τ' αναπληρωματικά μέλη της Επιτροπής δεν μπορούν να κάθονται στο τραπέζι του Ζουρί. Μπορούν να πάρουν αυτή τη θέση μόνο όταν καλούνται ν' αντικαταστήσουν κάποιο από τα αρχικά μέλη.

6.1.12 Τα μέλη της Ελλανοδίκου Επιτροπής παραμένουν στις θέσεις τους για τις απονομές. Επίσης πρέπει να διασφαλίζουν ότι οι Κριτές θα κάνουν το ίδιο.

6.1.13 Μια απ' ευθείας τηλεφωνική σύνδεση πρέπει να είναι εγκατεστημένη ανάμεσα στον Πρόεδρο της Ελλανοδίκου Επιτροπής και τον Εκφωνητή.

6.2. Γραμματέας / Διευθυντής αγώνων

6.2.1. Για όλους τους αγώνες στην Άρση Βαρών ορίζεται ένας Γραμματέας αγώνων και ένας Διευθυντής. Ο Γραμματέας των αγώνων και ο Διευθυντής έχουν τον έλεγχο της εξέλιξης των αγώνων και εκτελούν το καθήκον τους σε στενή συνεργασία με τα Μέλη του Ζουρί και τους Τεχνικούς Ελεγκτές.

6.2.2. Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και τους Ολυμπιακούς Αγώνες, Διευθυντής των αγώνων θα είναι ο Γενικός Γραμματέας ή ο Βοηθός Γραμματέας της IWF ή κάποιο άτομο που θα ορίσουν αυτοί. Θα πρέπει, πάντως, το άτομο αυτό να είναι Διεθνής Κριτής 1ης κατηγορίας.

Τα καθήκοντα του Γραμματέα αγώνων και του Διευθυντή αγώνων είναι τα εξής:

6.2.3. Να επαληθεύουν τη λίστα των αθλητών και, αν παρίσταται ανάγκη να τους χωρίζουν σε γκρουπ, σύμφωνα με τις καλύτερες επιδόσεις που έχουν δηλώσει οι συμμετέχουσες Ομοσπονδίες μετά την επαλήθευση των Τελικών Συμμετοχών.

6.2.4. Να επιβλέπουν την κλήρωση που γίνεται στο Κογκρέσο, αν δεν γίνεται ηλεκτρονικά.

6.2.5. Να διεξάγουν τις ζυγίσεις.

6.2.6. Να επιβλέπουν τη σειρά των προσπαθειών σύμφωνα με την ακολουθία των αγώνων.

6.2.7 Να επιβλέπουν την καταγραφή νέων Παγκόσμιων και Ολυμπιακών ρεκόρ που επιτεύχθηκαν κατά τη διάρκεια των αγώνων.

6.3 Τεχνικοί Ελεγκτές

6.3.1 Οι Τεχνικοί Ελεγκτές ορίζονται για να βοηθούν το Γραμματέα των αγώνων και το Διευθυντή στην επίβλεψη της εξέλιξης των αγώνων. Εκτελούν τα καθήκοντά τους σε συνεργασία με τους Κριτές που ορίστηκαν για τους αγώνες.

6.3.2. Σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες, οι Τεχνικοί Ελεγκτές πρέπει να είναι Διεθνείς Κριτές 1ης κατηγορίας.

6.3.3. Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα οι Τεχνικοί Ελεγκτές υποδεικνύονται από την Τεχνική Επιτροπή• στους Ολυμπιακούς Αγώνες ορίζονται από την Εκτελεστική που ορίζει δύο (2) Ελεγκτές για κάθε κατηγορία. Σε άλλους Διεθνείς αγώνες ή Τουρνουά η επιλογή τους γίνεται από τον επίσημο Εκπρόσωπο της IWF.

Τα καθήκοντα των Τεχνικών Ελεγκτών είναι τα παρακάτω:

6.3.4. Ελέγχουν το πλατό αγώνων, τη μπάρα, τις ζυγαριές, το ηλεκτρονικό σύστημα φώτων των κριτών, το χρονόμετρο, την αίθουσα προθέρμανσης και όλο γενικά τον εξοπλισμό των αγώνων.

6.3.5. Ελέγχουν τη σωστή εμφάνιση των κριτών.

6.3.6 Πριν από τους αγώνες τοποθετούν την Διεθνή Κάρτα Κριτή τους πάνω στο τραπέζι της Ελλανοδίκου Επιτροπής, μπροστά από τον Πρόεδρο, και την παραλαμβάνουν στο τέλος των αγώνων.

6.3.7 Πριν αρχίσει ο αγώνας, επιβλέπουν τη σωστή εμφάνιση των αγωνιζομένων και εφαρμόζουν τους κανονισμούς αν παραστεί ανάγκη. Αν πρέπει να γίνει κάποια διόρθωση στην εμφάνιση αθλητή-αθλήτριας ή πρέπει να σκουπιστεί επειδή π.χ. έχει χρησιμοποιήσει κάποια λιπαντική ουσία στα πόδια, εφόσον έχει κληθεί στο πλατό, τότε εφαρμόζεται ο κανονισμός 2.3.6.

6.3.8. Κατά τη διάρκεια των αγώνων προσέχουν να συνοδεύεται ο αθλητής μέσα στον αγωνιστικό χώρο και το Προθερμαντήριο μόνο από τους διαπιστευμένους συνοδούς του.
6.3.9. Ενώ ο αθλητής βρίσκεται στο πλατό, φροντίζουν ώστε να μην υπάρχει κανείς άλλος γύρω από αυτή την περιοχή -συμπεριλαμβανομένων και των ίδιων- προκειμένου να εξυπηρετούνται τηλεόραση και θεατές.

6.3.10. Κατά τη διάρκεια του αγώνα ελέγχουν τις πληροφορίες στον πίνακα εξέλιξης (σωστός αθλητής, προσπάθεια, βάρος, χρόνος, ρεκόρ) και επιτρέπουν στους αθλητές να ανέβουν στην εξέδρα μόλις οι εκφωνήσεις έχουν ολοκληρωθεί.

6.3.11 Ελέγχουν τον καθαρισμό μπάρας και πλατό.

6.3.12 Βοηθούν την Υποεπιτροπή Ντόπινγκ, αν τους ζητηθεί κάτι τέτοιο.

6.4 Κριτές

6.4.1. Σε κάθε αγώνα οι Κριτές πρέπει να επικεντρώνονται στο βασικό τους καθήκον που είναι να κρίνουν τις προσπάθειες των αθλητών-αθλητριών. Όλοι οι Διεθνείς Κριτές πρέπει να έχουν μαζί τους την έγκυρη Κάρτα Κριτή που έχει εκδώσει η IWF.

6.4.2. Οι Διεθνείς Κριτές κατατάσσονται σε δύο κατηγορίες:

α) Κατηγορία 2: Οι Κριτές της κατηγορίας αυτής μπορούν να διαιτητεύσουν σε

Εθνικά Πρωταθλήματα, Διεθνή Τουρνουά, Περιφερειακούς αγώνες και Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα.

β) Κατηγορία 1: Οι Κριτές της κατηγορίας αυτής μπορούν - εκτός από τα παραπάνω- να διαιτητεύσουν σε Ολυμπιακούς Αγώνες και Παγκόσμια Πρωταθλήματα. Μπορούν επίσης, να εργασθούν ως μέλη της Ελλανοδίκου Επιτροπής (Ζουρί), σε Διεθνείς αγώνες.

6.4.3. Άδεια κριτή

Μετά από σχετικό αίτημα των Εθνικών Ομοσπονδιών, η IWF εκδίδει άδειες Κριτών που ισχύουν για κάθε Ολυμπιάδα. Οι Κριτές που δεν έχουν ισχύουσα άδεια δεν μπορούν να διαιτητεύσουν έξω από τη χώρα τους.

6.4.4. Η ισχύς της άδειας του Κριτή πιστοποιείται από ένα αυτοκόλλητο χαρτόσημο που μπαίνει στην τελευταία σελίδα της κάρτας του Κριτή.

6.4.5. Η IWF καταχωρεί στους καταλόγους της μόνο Κριτές που είναι κάτοχοι τέτοιας κάρτας.

6.4.6. Για μια Ολυμπιάδα το κόστος αυτής της άδειας είναι US$100 (εκατό δολάρια ΗΠΑ) για κάρτα 1ης κατηγορίας και US$50 (πενήντα δολάρια ΗΠΑ) για κάρτα 2ης κατηγορίας.

6.4.7. Όταν μια Εθνική Ομοσπονδία ζητά άδεια για Κριτή που δεν έχει κάρτα (2ης κατηγορίας), το επιπλέον κόστος είναι US$50 (πενήντα δολάρια ΗΠΑ).
6.4.8. Η πληρωμή των πιο πάνω ποσών πρέπει να γίνεται ταυτόχρονα με την αίτηση χορήγησης της άδειας.

6.4.9. Μια κάρτα που εκδίδεται εκ νέου από την IWF πρέπει να πληρώνεται μαζί με την σχετική άδεια.

6.4.10. Ημερομηνία καταγραφής των νέων Κριτών 2ης κατηγορίας είναι η ημερομηνία των εξετάσεών τους.

6.4.11. Κάθε κάρτα Κριτή έχει κατάλληλο χώρο για την αναγραφή όλων των Διεθνών αγώνων στους οποίους έχει διαιτητεύσει ο κάτοχός της. Αυτές τις καταχωρήσεις μπορεί να τις σημειώνει ο Πρόεδρος της IWF, ο Γενικός Γραμματέας της IWF, ο Πρόεδρος της Επιτροπής του Ζουρί, ο Γραμματέας των αγώνων ή ο Γραμματέας της Εθνικής Ομοσπονδίας στην οποία ανήκει ο κάτοχος.

6.4.12. Ο Γενικός Γραμματέας της IWF και η Τεχνική Επιτροπή καταρτίζουν μια λίστα των Διεθνών Κριτών που θα χρησιμοποιείται ως σημείο αναφοράς για μελλοντικές επιλογές. Αυτή θα περιέχει τα ονόματα αυτών που είναι ικανότεροι για να διαιτητεύσουν σε σημαντικές Διεθνείς Διοργανώσεις (Παγκόσμια Πρωταθλήματα, Ολυμπιακούς Αγώνες)

Οι Κριτές στους αγώνες

6.4.13. Σε αγώνες που διοργανώνονται υπό από τους κανονισμούς της IWF, ορίζονται για κάθε κατηγορία ή γκρουπ τρεις Κριτές (ένας κεντρικός και δύο πλάγιοι) καθώς και ένας αναπληρωματικός.

6.4.14. Πριν από τους αγώνες, οι Κριτές, υπό την καθοδήγηση του Τεχνικού Ελεγκτή, πρέπει να βεβαιώσουν:
• ότι ο απαραίτητος εξοπλισμός υπάρχει και λειτουργεί κανονικά (δείτε 6.3.4)
• ότι όλοι οι αθλητές-αθλήτριες έχουν ζυγιστεί μέσα στα όρια της κατηγορίας τους και μέσα στον συγκεκριμένο χρόνο που δίνεται.

6.4.15. Κάθε Κριτής πρέπει να αφήσει την Διεθνή Κάρτα του στο τραπέζι του Ζουρί μπροστά από τον Πρόεδρο, πριν από τον αγώνα.

6.4.16. Οι Κριτές στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και σ' όλους τους Διεθνείς αγώνες οφείλουν να είναι ντυμένοι σωστά, σύμφωνα με τους κανονισμούς της IWF, διαφορετικά δεν θα τους επιτρέπεται να διαιτητεύσουν.

6.4.17. Σε Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, όλοι οι παράγοντες των αγώνων πρέπει να φέρουν την κατάλληλη ενδυμασία: σκούρο μπλε σακάκι, άσπρο πουκάμισο, γραβάτα της IWF (ή φουλάρι για τις γυναίκες), γκρι παντελόνι (γκρι φούστα ή παντελόνι για τις γυναίκες), σκούρες κάλτσες, μαύρα παπούτσια και το σήμα της IWF πάνω στην τσέπη του σακακιού στο στήθος. Μόνο το σήμα της IWF μπορεί να φορεθεί γιατί οι Παράγοντες αυτοί εκπροσωπούν τη Διεθνή Ομοσπονδία. Όταν ο καιρός είναι πολύ ζεστός και μετά από άδεια του Προέδρου του Ζουρί, μπορεί να μην φορεθεί το σακάκι.
Σε Ολυμπιακούς Αγώνες και άλλους αγώνες πολλών αθλημάτων, επιτρέπεται να φορεθεί μόνο η στολή που ορίζει η Οργανωτική Επιτροπή.

6.4.18. Ο κεντρικός Κριτής πρέπει να κάθεται σε απόσταση τεσσάρων (4) μέτρων (μετρημένα από τη μπροστινή πλευρά του πλατό μέχρι το πίσω μέρος του τραπεζιού του Κριτή) και ευθυγραμμισμένος με το κέντρο του. Οι πλάγιοι Κριτές πρέπει να κάθονται στην ίδια ευθεία με τον κεντρικό τρία (3) με τέσσερα (4) μέτρα μακριά.

6.4.19 Κατά τη διάρκεια των αγώνων, οι Κριτές θα πρέπει να βεβαιώνουν:

• Ότι το βάρος της μπάρας αντιστοιχεί στο βάρος που ανακοίνωσε ο Εκφωνητής

• Ότι κανείς εκτός από τον αθλητή δεν χειρίζεται τη μπάρα κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης της προσπάθειας

• Ότι μόνο ο αθλητής ή οι φορτωτές κινούν τη μπάρα σε νέα θέση πάνω στο πλατό. Απαγορεύεται ο προπονητής να μετακινήσει, να προσαρμόσει ή να σκουπίσει τη μπάρα. Αν ο αθλητής μετακινήσει τη μπάρα σε θέση που εμποδίζεται η θέα κάποιου Κριτή, ο Κριτής αυτός μπορεί να μετακινηθεί σε θέση απ' όπου θα μπορεί να βλέπει την προσπάθεια σωστά. Μετά μπορεί να επιστρέψει για να δώσει το σήμα που θα δείξει την απόφασή του για την προσπάθεια.

6.4.20 Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα, τους Ολυμπιακούς Αγώνες καθώς και σε άλλους μεγάλους Διεθνείς αγώνες θα χρησιμοποιείται το ηλεκτρονικό σύστημα φώτων για τους Κριτές (όπως περιγράφεται στο άρθρο 3.3). Αν όμως υπάρχει κάποια

βλάβη στο σύστημα αυτό ή σε αγώνες που αυτό το σύστημα δεν υπάρχει, ο κεντρικός Κριτής δίνει το σήμα για να κατεβάσει ο αθλητής τη μπάρα στο πλατό μόλις η κίνηση έχει τελειώσει και ο αθλητής έχει ακινητοποιηθεί εντελώς με τα πόδια στην ίδια γραμμή. Αυτό το σήμα πρέπει να είναι ταυτόχρονα οπτικό και ηχητικό, δηλαδή πρέπει να φωνάξει "DOWN" («ΚΑΤΩ») και συγχρόνως να κουνήσει το χέρι του από πάνω προς τα κάτω.

6.4.21. Οι Κριτές πρέπει να κρίνουν μια προσπάθεια δίνοντας σήματα. Έγκυρη προσπάθεια – λευκό φως Άκυρη προσπάθεια - κόκκινο φως. Με δύο ή τρία λευκά φώτα μία προσπάθεια θεωρείται έγκυρη• με δύο ή τρία κόκκινα φώτα θεωρείται άκυρη.

6.4.22. Στην περίπτωση που το ηλεκτρονικό σύστημα έχει κάποια βλάβη ή δεν είναι διαθέσιμο για κάποιο αγώνα, τα φώτα μπορούν ν' αντικατασταθούν με λευκά και κόκκινα σημαιάκια. Τότε ο Κριτής κρίνει αν μια προσπάθεια είναι έγκυρη ή άκυρη σηκώνοντας το αντίστοιχο σημαιάκι.

6.4.23. Σε περίπτωση που δεν χρησιμοποιείται το ηλεκτρονικό σύστημα και κάποιος από τους πλαϊνούς Κριτές κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας επισημάνει κάποια παράβαση, οφείλει να σηκώσει το χέρι του για να επιστήσει την προσοχή στην παράβαση.
Αν συμφωνήσει με αυτόν και ο άλλος πλαϊνός Κριτής ή ο κεντρικός Κριτής και σηκώσει και αυτός το χέρι του, τότε υπάρχει πλειοψηφία και τότε ο κεντρικός Κριτής οφείλει να διακόψει την προσπάθεια του αθλητή και να του κάνει σήμα να κατεβάσει τη μπάρα στο πλατό.

6.4.24. Σε περίπτωση που σε κάποιον αγώνα δεν υπάρχει Τεχνικός Ελεγκτής, τα καθήκοντά του καλύπτονται από τους Κριτές (δείτε 6.3).

6.4.25. Κατά τη διάρκεια των αγώνων που διαιτητεύουν, οι Κριτές δεν πρέπει να δέχονται κανενός είδους πληροφορία ή έγγραφο σχετικό με την πρόοδο των αγώνων και πρέπει να απέχουν από οποιαδήποτε σχόλια.

6.4.26. Κατά τη διάρκεια των αγώνων, οι Κριτές δεν θα πρέπει να επιχειρούν να επηρεάζουν τις αποφάσεις των άλλων Κριτών.

6.4.27. Μετά τους αγώνες, οι Κριτές οφείλουν:

• Να υπογράψουν τα πρωτόκολλα των ρεκόρ αν υπάρχουν

• Να πάρουν την κάρτα τους από το τραπέζι της Ελλανοδίκου Επιτροπής που θα την έχει υπογράψει και σημειώσει ο Πρόεδρος αυτής

• Να παραμείνουν στη θέση τους κατά τη διάρκεια των απονομών

Οι Κριτές στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα και στους Ολυμπιακούς Αγώνες

6.4.28. Δύο Κριτές της ίδιας εθνικότητας δεν μπορούν να διαιτητεύσουν στο ίδιο γκρουπ.

6.4.29. Τρεις (3) μήνες πριν από το Παγκόσμιο Πρωτάθλημα οι Εθνικές Ομοσπονδίες μπορούν να προτείνουν μέχρι δύο (2) Κριτές 1ης κατηγορίας για να διαιτητεύσουν σε αυτό το Πρωτάθλημα. Από τη λίστα των προτεινόμενων ονομάτων η Εκτελεστική και η Τεχνική Επιτροπή της IWF θα επιλέξει τους Κριτές εκείνους που θα εργασθούν. Γνωρίζοντας το ακριβές πρόγραμμα των αγώνων, η IWF θα επιλέξει τον αριθμό των Κριτών. Οι Εθνικές Ομοσπονδίες θα ενημερωθούν σχετικά με την επιλογή ή όχι των Κριτών που είχαν προτείνει. Ο Γραμματέας των αγώνων κατανέμει τους Κριτές που έχουν επιλεγεί στις διάφορες κατηγορίες ή γκρουπ επί τόπου στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα πριν την έναρξή τους.

6.4.30. Οι Κριτές για τους Ολυμπιακούς Αγώνες θα επιλέγονται από την Εκτελεστική της IWF, έξι μήνες πριν από τους Αγώνες, μεταξύ των υποψηφιοτήτων που έχουν κατατεθεί από τις Εθνικές Ομοσπονδίες (το ανώτερο δύο (2) Κριτές για κάθε Ομοσπονδία).

Προαγωγή των Κριτών

6.4.31. Προκειμένου να προαχθεί κάποιος σε Διεθνή Κριτή θα πρέπει να πληροί τις παρακάτω προϋποθέσεις. Οι υποψήφιοι:

α) Θα πρέπει να έχουν διαιτητεύσει για τουλάχιστον πέντε (5) χρόνια στη χώρα τους•
β) Πρέπει να υπάρχει πρόταση από την Εθνική Ομοσπονδία τους•
γ) Πρέπει να γνωρίζουν πολύ καλά τους Τεχνικούς Κανονισμούς της IWF•
δ) Πρέπει να αποδείξουν την ικανότητά τους σε πρακτικές εξετάσεις που θα διοργανώσει η IWF ή σε εξετάσεις εγκεκριμένες από την IWF, που θα διοργανώσει η Εθνική Ομοσπονδία τους•
ε) Πρέπει να συγκεντρώσουν βαθμούς τουλάχιστον 85%, σε γραπτή εξέταση που θα ετοιμάζει και θα τροποποιεί η Τεχνική Επιτροπή από καιρό σε καιρό.

6.4.32. Προκειμένου να περάσει από την 2η κατηγορία στην 1η, ένας Κριτής θα πρέπει να αποδείξει τις ικανότητές του ενώπιον τριών (3) Κριτών 1ης κατηγορίας σε αγώνες που θα γίνουν σύμφωνα με τους κανονισμούς της IWF (όχι αγώνες Βετεράνων). Επίσης, ο υποψήφιος θα πρέπει να πετύχει σε γραπτές εξετάσεις με τη μορφή ερωτηματολόγιου που θα προετοιμάζει και θα τροποποιεί περιοδικά η Τεχνική Επιτροπή.

Οι όροι για τις εξετάσεις των Κριτών για την 1η Κατηγορία είναι οι ακόλουθοι:

6.4.33. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να έχουν διαιτητεύσει για τουλάχιστον δύο (2) χρόνια σαν κριτές 2ης κατηγορίας.

6.4.34. Οι υποψήφιοι μπορεί να εξετασθούν σε Ηπειρωτικά Πρωταθλήματα, Περιφερειακούς αγώνες, Διεθνή Τουρνουά, Διεθνείς Συναντήσεις και Εθνικά Πρωταθλήματα.

6.4.35. Τα τρία μέλη της Εξεταστικής Επιτροπής μπορούν να προέρχονται όλοι από την ίδια χώρα.

6.4.36. Κάθε Εξεταστής κάθεται ξεχωριστά από τους άλλους και βαθμολογεί ανεξάρτητα χωρίς να συμβουλεύεται τους άλλους Εξεταστές.

6.4.37. Όταν λειτουργεί το ηλεκτρονικό σύστημα φώτων των Κριτών, μπορούν να εξεταστούν ταυτόχρονα μέχρι τρεις (3) Κριτές, διαφορετικά, μόνο ο μεσαίος Κριτής μπορεί να εξεταστεί.

6.4.38. Το φύλλο αγώνα χρησιμοποιείται από την Εξεταστική Επιτροπή για τη βαθμολόγηση.

6.4.39 Το όνομα και η εθνικότητα των υποψηφίων εισάγονται ώστε να ανταποκρίνονται στην θέση τους γύρω από το πλατό π.χ. ο κριτής στ' αριστερά είναι το νούμερο 1, ο κεντρικός είναι το 2 και, ο Κριτής που κάθεται στα δεξιά είναι το νούμερο 3. Οι Εξεταστές πρέπει επίσης, να υπογράφουν και να σημειώνουν το όνομα και την εθνικότητά τους.

6.4.40. Τα ονόματα των αθλητών είναι γραμμένα με την ίδια σειρά σε όλα τα φύλλα αγώνα που έχει η Εξεταστική Επιτροπή, έτσι ώστε όλοι οι βαθμοί να συμπίπτουν.

6.4.41. Οι υποψήφιοι θα πρέπει να εξεταστούν σε εκατό (100) προσπάθειες τουλάχιστον. Εδώ, περιλαμβάνονται ολοκληρωμένες και μη, προσπάθειες.

6.4.42. Οι Εξεταστές πρώτα σημειώνουν στο πάνω μέρος του κενού του φύλλου αγώνα την άποψή τους για κάθε προσπάθεια. Έγκυρη προσπάθεια σημειώνεται με / και άκυρη με Χ. Κάτω από το σημάδι και με τα ίδια στοιχεία, σημειώνουν τις αποφάσεις που έδωσαν οι τρεις Κριτές.

Παράδειγμα : / = άσπρο φως Χ = κόκκινο φως

/
/ / / = και οι τρεις έδωσαν σωστή απόφαση

Χ
ΧΧΧ= και οι τρεις έδωσαν σωστή απόφαση

Χ
Χ / Χ = ο μεσαίος Κριτής έκανε λάθος
Χ
/ Χ Χ = ο κριτής 1 έκανε λάθος

6.4.43. Όταν εξετάζεται μόνο ο κεντρικός Κριτής και δίνει λάθος σήμα, π.χ. δίνει πολύ γρήγορα ή πολύ αργά το σήμα για να κατεβάσει ο αθλητής τη μπάρα, ο Εξεταστής το σημειώνει με Χ συν το γράμμα S από κάτω που δηλώνει λάθος σήμα. Έτσι ένας υποψήφιος μπορεί να πραγματοποιήσει δύο λάθη κατά τη διάρκεια μιας προσπάθειας και τα δύο θα υπάρχουν πάνω στο φύλλο αγώνα.

6.4.44. Οι Εξεταστές θα σημειώνουν με Ο κάθε ημιτελή προσπάθεια των αγωνιζομένων, π.χ. αν ο αθλητής ρίξει τη μπάρα στο αρασέ, ή το επολέ ή δεν καταφέρει να τελειώσει το ζετέ κλπ.

6.4.45. Αν ένας υποψήφιος δώσει λάθος απόφαση κατά τη διάρκεια ημιτελούς προσπάθειας, οι Εξεταστές βαθμολογούν με Χ αντί για Ο και δίνουν το νούμερο του λάθους.

6.4.46. Τ' αποτελέσματα κάθε υποψηφίου υπολογίζονται από τις ολοκληρωμένες προσπάθειες. Προκειμένου ν' ανέβουν στην 1η κατηγορία οι υποψήφιοι πρέπει να λάβουν το 95% στην πρακτική εξέταση και 90% στην γραπτή εξέταση.

6.4.47. Τα πρωτότυπα φύλλα αγώνα, χωρίς καμιά μεταβολή ή προσθήκη, στέλνονται στον Γραμματεία της IWF για να υπολογίσει το ποσοστό που έλαβαν οι υποψήφιοι στην πρακτική εξέταση.

6.4.48. Τα αποτελέσματα μεταβιβάζονται σε κάθε υποψήφιο από τον Γενικό Γραμματέα μέσω της Εθνικής Ομοσπονδίας του. Όσοι μάλιστα, έχουν πετύχει θα λάβουν την άδεια και την κάρτα για την 1η κατηγορία, μέσω της Εθνικής Ομοσπονδίας τους.

6.4.49. Ημέρα προαγωγής του επιτυχημένου υποψηφίου θεωρείται η μέρα των εξετάσεων.

6.4.50 Αν ένας Κριτής έχει ήδη άδεια για μια Ολυμπιάδα και περάσει στην 1η κατηγορία, η Εθνική Ομοσπονδία του θα πληρώσει τη διαφορά των US$50 (πενήντα δολαρίων ΗΠΑ), προκειμένου να λάβει τη νέα κάρτα.

6.4.51. Οι υποψήφιοι που αποτυγχάνουν πρέπει να περιμένουν τουλάχιστον έξι (6) μήνες τουλάχιστον πριν εξεταστούν πάλι.

6.5 Χρονομέτρης

6.5.1. Σε όλους τους αγώνες που διεξάγονται σύμφωνα με τους κανονισμούς της IWF, η Οργανωτική Επιτροπή πρέπει να ορίζει χρονομέτρες.

6.5.2. Σε Ολυμπιακούς Αγώνες οι Χρονομέτρες θα πρέπει να είναι Διεθνείς Κριτές 1ης κατηγορίας. Σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα θα πρέπει να είναι ικανοί Διεθνείς Κριτές. Σε Ηπειρωτικούς, Περιφερειακούς αγώνες και άλλες Διεθνείς Διοργανώσεις οι Χρονομέτρες θα πρέπει να είναι ικανοί Διεθνείς ή Εθνικοί Κριτές.

6.5.3. Τα καθήκοντα των Χρονομετρών είναι τα ακόλουθα:
• Να χειρίζονται σύμφωνα με τους Κανόνες το χρονόμετρο όταν οι αθλητές καλούνται στο πλατό κατά τη διάρκεια των αγώνων για να εκτελέσουν προσπάθεια•
• Να θέτουν και να εκκινούν το χρονόμετρο στο ένα λεπτό (60 δευτερόλεπτα) στην έναρξη κάθε προσπάθειας. Η στιγμή εκκίνησης θα πρέπει να είναι η ολοκλήρωση της αναγγελίας της προσπάθειας από τον Εκφωνητή ή η ολοκλήρωση της φόρτωσης της μπάρας, όποιο από τα δύο γίνει τελευταίο•
• Να θέτουν και να εκκινούν το χρονόμετρο στα δύο λεπτά (120 δευτερόλεπτα) όταν ο αθλητής κάνει συνεχόμενες προσπάθειες. Η στιγμή εκκίνησης θα πρέπει να είναι η ολοκλήρωση της αναγγελίας της προσπάθειας από τον Εκφωνητή ή η ολοκλήρωση της φόρτωσης της μπάρας, όποιο από τα δύο γίνει τελευταίο•
• Να σταματά το ρολόι αμέσως μετά το ξεκόλλημα της μπάρας από το πλατό•

• Να επανεκκινεί το χρονόμετρο αν η μπάρα δεν έχει φτάσει το ύψος των γονάτων.

6.5.4 Προκειμένου να κάνει τη δουλειά του/ της σωστά, ο Χρονομέτρης θα πρέπει να συνεργάζεται στενά με τον Εκφωνητή και τον Πρόεδρο του Ζουρί.

6.6 Επιβλέπων Προθερμαντηρίου

Σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα και Ολυμπιακούς Αγώνες, ο Υπεύθυνος Προθερμαντηρίου θα πρέπει να είναι Διεθνής Κριτής 1ης κατηγορίας και να μιλά Αγγλικά.
Το καθήκον του Επιβλέποντα Προθερμαντηρίου είναι να κοινοποιεί της πληροφορίες στο τραπέζι της Αγωνιστικής Διοίκησης σχετικά με τις ζητούμενες προσπάθειες μέσω συστήματος ενδοσυνεννόησης.

6.7 Εκφωνητές

Θα πρέπει να ορίζεται ένας ή περισσότεροι Εκφωνητές. Καθήκον τους είναι να κάνουν τις κατάλληλες ανακοινώσεις για την ομαλή ροή των αγώνων. Αυτό περιλαμβάνει την αναγγελία του ονόματος του αθλητή που καλείται στο πλατό, το κράτος του, το βάρος της μπάρας και τον αριθμό της προσπάθειας. Ο Εκφωνητής επίσης ειδοποιεί τον ακόλουθο αθλητή. Μπορεί να ορίζεται Βοηθός Εκφωνητή ρόλος του οποίου είναι να δέχεται τις αλλαγές των βαρών από τους Υπεύθυνους / Επιβλέποντες Προθερμαντηρίου και να ενημερώνει τον Εκφωνητή.

6.8 Γιατροί αγώνων

6.8.1 Στους Ολυμπιακούς Αγώνες, Παγκόσμια Πρωταθλήματα και άλλες σημαντικές Διεθνείς Διοργανώσεις, ορίζονται Γιατροί αγώνων για να εργαστούν κατά τα διάρκεια των αγώνων σε κάθε κατηγορία σωματικού βάρους.

Οι Γιατροί αγώνων έχουν τα παρακάτω καθήκοντα:

6.8.2 Να βρίσκονται στο χώρο των αγώνων από την ώρα της ζύγισης ως το τέλος του ελέγχου ντόπινγκ.

6.8.3 Να χρησιμοποιούν και να έχουν αντίληψη των ιατρικών εγκαταστάσεων και να συνεργάζονται στη λήψη δειγμάτων για τον έλεγχο ντόπινγκ.

6.8.4 Να είναι έτοιμοι να προσφέρουν ιατρική φροντίδα σε περίπτωση τραυματισμού ή ασθένειας• Να συνεργάζονται με τους γιατρούς των ομάδων και να συμβουλεύουν Προπονητές, Παράγοντες και Αθλητές για το ενδεχόμενο συνέχισης του αγώνα μετά από τραυματισμό.

6.8.5 Κατά τη διάρκεια του αγώνα, να δίνουν την άδεια για χρήση περισσότερων τσιρότων ή επιδέσμων, σύμφωνα με τους Κανονισμούς.

6.8.6 Σε Παγκόσμια Πρωταθλήματα, θα πρέπει να υπάρχουν ταυτόχρονα, δύο (2) Γιατροί αγώνων. Αν είναι αναγκαίο, μπορεί να ζητηθεί από τους γιατρούς των ομάδων να βοηθήσουν τους Γιατρούς αγώνων. Αν παραστεί ανάγκη, οι αγωνιζόμενοι θα συμφωνούν να τους φροντίσει ο Γιατρός αγώνων.

6.6.7. Σε Ολυμπιακούς Αγώνες μόνο Γιατροί που έχει ορίσει η IWF, μπορούν να δουλέψουν στους Αγώνες. Ορίζονται δύο (2) γιατροί ανά κατηγορία.

## 7. ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΡΕΚΟΡ

7.1. Η IWF αναγνωρίζει Παγκόσμια ρεκόρ ανδρών και εφήβων, γυναικών και νεανίδων, όπως και Ολυμπιακά ρεκόρ σε κάθε μία από τις οκτώ (8) κατηγορίες ανδρών και τις επτά (7) κατηγορίες γυναικών στο αρασέ, το επολέ-ζετέ και το Σύνολο.

7.2. Ρεκόρ εφήβων-νεανίδων μπορούν να καταρριφθούν από αθλητή-αθλήτρια που είναι εντός της ηλικιακής κατηγορίας εφήβων-νεανίδων. Οι έφηβοι και οι νεανίδες μπορούν να καταρρίψουν ρεκόρ ανδρών-γυναικών δηλ. αυτά τα ρεκόρ αναγνωρίζονται ανεξάρτητα από την ηλικία του αθλητή-αθλήτριας.

7.3. Παγκόσμια ρεκόρ μπορούν να επιτευχθούν και να καταρριφθούν μόνο σε διοργανώσεις του Ημερολογίου της IWF.

7.4. Ολυμπιακά ρεκόρ μπορούν να επιτευχθούν και να καταρριφθούν μόνο σε Ολυμπιακούς Αγώνες.

7.5. Τα νέα Παγκόσμια ρεκόρ αναγνωρίζονται μόνο όταν ο αθλητής περάσει από έλεγχο ντόπινγκ και είναι αρνητικός.

7.6 Τρεις Διεθνείς Κριτές πρέπει να διαιτητεύουν όταν σημειώνεται Παγκόσμιο ρεκόρ.

7.7 Για ν' αναγνωρισθεί νέο ρεκόρ, θα πρέπει να πληρούνται οι παρακάτω όροι:

α) Ένα ρεκόρ ισχύει μόνο όταν ξεπερνάει το προηγούμενο κατά 1.0 kg

β) Το Πρωτόκολλο Ρεκόρ θα πρέπει να περιλαμβάνει τις ακόλουθες πληροφορίες:

• το όνομα και τον κωδικό κράτους του αθλητή-αθλήτριας
• το σωματικό βάρος του-της
• την ημερομηνία γέννησης του αθλητή-αθλήτριας (ηη/μμ/εε)
• το βάρος της μπάρας
• την κατηγορία σωματικού βάρους
• όνομα και ημερομηνία των αγώνων
• τον τόπο όπου σημειώθηκε το ρεκόρ

7.8 Στην περίπτωση που καταρρίπτεται ένα ρεκόρ από ένα αθλητή, και, κάποιος

άλλος αθλητής θελήσει να το καταρρίψει εκ νέου, τότε αυτός θα πρέπει να επιχειρήσει προσπάθεια σε βάρος, τουλάχιστον 1.0 kg μεγαλύτερο, έτσι, ανάμεσα σε δύο αθλητές που έχουν σηκώσει το ίδιο βάρος, ο ελαφρύτερος δεν θα μπορεί να διεκδικήσει το ρεκόρ.

Στην περίπτωση που δύο ή περισσότεροι αθλητές κάνουν το ίδιο νέο ρεκόρ, αυτός που χρονικά, πέτυχε πρώτος το ρεκόρ, σ' αυτόν θα κατακυρώνεται, άσχετα από το σωματικό βάρος των εμπλεκομένων αθλητών, ή την ακολουθία των αγώνων αν η κατηγορία χωρίζεται σε γκρουπ.

## 8. ΤΕΛΕΤΕΣ

### 8.1 Τελετή Έναρξης

Πριν ξεκινήσει ένα Παγκόσμιο Πρωτάθλημα, γίνεται Τελετή Έναρξης σύμφωνα με την ακόλουθη διαδικασία:

8.1.1. Όλες οι συμμετέχουσες Εθνικές Ομοσπονδίες ή τα ορισμένα για αυτό το λόγο μέλη κάθε ομάδας παρελαύνουν σύμφωνα με την αλφαβητική σειρά της γλώσσας της διοργανώτριας χώρας, η οποία και θα παρελάσει τελευταία.

8.1.2. Οι σημαιοφόροι κάθε αποστολής θα σχηματίσουν ένα ημικύκλιο πάνω στην εξέδρα.

8.1.3. Οι Επίτιμοι καλεσμένοι παίρνουν τη θέση τους στην εξέδρα.

8.1.4. Ο Επίτιμος προσκεκλημένος της διοργανώτριας Ομοσπονδίας απευθύνει χαιρετισμό στους παρευρισκομένους.

8.1.5. Ο Πρόεδρος της διοργανώτριας Ομοσπονδίας απευθύνει, επίσης, χαιρετισμό.

8.1.6. Ο Πρόεδρος της IWF θ' απαντήσει και θα κηρύξει την έναρξη των αγώνων.

8.1.7. Σηκώνονται οι σημαίες της χώρας της διοργανώτριας Ομοσπονδίας, και της IWF ενώ ακούγεται ο εθνικός ύμνος της διοργανώτριας Ομοσπονδίας.

8.1.8. Αποχωρούν από την εξέδρα πρώτα οι Επίτιμοι προσκεκλημένοι και τους ακολουθούν όλες οι αποστολές.

8.1.9. Μπορεί να ακολουθήσει κάποιο ψυχαγωγικό πρόγραμμα για το οποίο θα έχουν φροντίσει οι διοργανωτές.

### 8.2 Τελετή απονομής

Στα Παγκόσμια Πρωταθλήματα, μετά την ολοκλήρωση του αγώνα κάθε κατηγορίας, θα γίνονται οι απονομές, σύμφωνα με την ακόλουθη διαδικασία:

8.2.1. Ένα βάθρο νικητών τριών θέσεων για τους τρεις (3) νικητές τοποθετείται στο αγωνιστικό πλατό.

8.2.2. Οι τρεις νικητές, οι άνθρωποι που θα φέρουν τα μετάλλια και οι Επίσημοι που θα τα απονείμουν, παίρνουν τη θέση τους στην εξέδρα. Οι νικητές παίρνουν θέση πίσω από το βάθρο.

8.2.3. Ο Εκφωνητής παρουσιάζει τον Επίσημο που απονέμει το μετάλλιο. Ο Πρόεδρος της IWF απονέμει τα μετάλλια, αλλά μπορεί να ορίσει για αυτό το καθήκον άλλο αξιωματούχο της IWF ή άτομο που εκπροσωπεί τη διοργανώτρια Ομοσπονδία ή χορηγό. Αρχίζοντας με το χάλκινο μετάλλιο ο Εκφωνητής ανακοινώνει με τη σειρά το όνομα, τη χώρα και την επίδοση των νικητών στο αρασέ. Οι αθλητές ανεβαίνουν στο βάθρο για να λάβουν το μετάλλιό τους όταν αναγγέλλονται. Όταν έχουν απονεμηθεί όλα τα μετάλλια, οι αθλητές κατεβαίνουν επιστρέφοντας στην αρχική τους θέση πίσω από το βάθρο. (Δεν γίνεται έπαρση σημαιών και δεν παίζεται Εθνικός Ύμνος)
.
8.2.4. Ο Εκφωνητής παρουσιάζει τον επίσημο που απονέμει τα μετάλλια αν αυτός δεν είναι ο ίδιος με το αρασέ. Αρχίζοντας με το χάλκινο μετάλλιο ο Εκφωνητής ανακοινώνει με τη σειρά το όνομα, τη χώρα και την επίδοση των νικητών στο επολέ-ζετέ. Οι αθλητές ανεβαίνουν στο βάθρο για να λάβουν το μετάλλιό τους όταν αναγγέλλονται. Όταν έχουν απονεμηθεί όλα τα μετάλλια, οι αθλητές κατεβαίνουν επιστρέφοντας στην αρχική τους θέση πίσω από το βάθρο. (Δεν γίνεται έπαρση σημαιών και δεν παίζεται Εθνικός Ύμνος)

8.2.5. Ο Εκφωνητής παρουσιάζει τον επίσημο που απονέμει τα μετάλλια αν αυτός δεν είναι ο ίδιος με τις δύο προηγούμενες κινήσεις. Αρχίζοντας με το χάλκινο μετάλλιο ο Εκφωνητής ανακοινώνει με τη σειρά το όνομα, τη χώρα και την επίδοση των νικητών στο Σύνολο. Οι αθλητές ανεβαίνουν στο βάθρο για να λάβουν το μετάλλιό τους.

8.2.6. Αφού έχουν απονεμηθεί τα μετάλλια στο Σύνολο και ενώ οι νικητές στέκονται στο βάθρο παίζεται ο Εθνικός Ύμνος του Πρωταθλητή, ενώ γίνεται έπαρση των σημαιών των τριών νικητών.

8.2.7 Αθλητές και Επίσημοι καθώς και τα άτομα που μεταφέρουν τα μετάλλια, αποχωρούν.

8.2.8. Ο πρόεδρος της IWF μπορεί να ορίσει ένα ή δύο άτομα για να τον συνοδεύσουν στην απονομή.

8.2.9. Η τελετή των απονομών πρέπει να γίνεται με όλη τη σοβαρότητα που πρέπει να έχει μια τέτοια διαδικασία, ενώ μουσική ακούγεται κατά την είσοδο και την αποχώρηση από το πλατό (εξέδρα).

8.3 Τελετή Λήξης

Αμέσως μετά την ολοκλήρωση του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος, γίνεται Τελετή Λήξης, σύμφωνα με διευθετήσεις που έχουν γίνει μεταξύ Οργανωτικής Επιτροπής και IWF. Η απονομή των Ομαδικών Τροπαίων μπορεί να γίνει από κοινού με την Τελετή

Λήξης και θα διεξάγεται κατά την κρίση της Οργανωτικής Επιτροπής και του Προέδρου και / ή Γενικού Γραμματέα της IWF ή Επιτετραμμένου Παράγοντα.

8.3.1. Οι εκπρόσωποι των ομάδων που έλαβαν μέρος στους αγώνες παίρνουν τη θέση τους πάνω στην εξέδρα.

8.3.2. Οι σημαιοφόροι των συμμετεχουσών ομάδων σχηματίζουν ένα ημικύκλιο.

8.3.3. Οι Επίτιμοι προσκεκλημένοι εισέρχονται και παίρνουν τη θέση τους στην εξέδρα.

8.3.4 Ομιλία του Προέδρου της Διοργανώτριας Ομοσπονδίας.

8.3.5. Ο Πρόεδρος της IWF απαντά στην ομιλία αυτή, και κηρύσσει τη λήξη του Πρωταθλήματος.

8.3.6. Η Εθνική σημαία της Διοργανώτριας Ομοσπονδίας και η σημαία της IWF χαμηλώνουν ενώ ακούγεται ο εθνικός ύμνος της διοργανώτριας χώρας.

8.3.7. Η σημαία της IWF παραδίδεται στον Πρόεδρο της IWF.

8.3.8. Η σημαία της IWF περνά στους διοργανωτές του επόμενου Παγκόσμιου Πρωταθλήματος.

8.3.9. Οι Επίτιμοι καλεσμένοι ακολουθούμενοι από τις αντιπροσωπείες των ομάδων αποχωρούν από την εξέδρα.