

TEHNILISED JA VÕISTLUSREEGLID

Sisukord

1. OSALEJAD	2
1.1. Vanusegrupid	2
1.2. Kehakaalukategooriad.....	2
2. TÕSTEVIISID	2
2.1. Rebimine	2
2.2. Tõukamine	3
2.3. Üldised reeglid mõlema tõste puhul	3
2.4. Ebakorrektsed liigutused.....	4
3. VÕISTLUSPAIK, VARUSTUS JA DOKUMENDID	5
3.1. Võistluspaik	5
4. SPORTLASE RIIETUS.....	7
5. VÕISTLUSE LÄBIVIIMINE.....	8
6. TEHNILISED AMETNIKUD	11
6.1 Žürii.....	12
6.2 Võistluse direktor.....	12
6.3 Kohtunikud	12
6.4 Tehniline kontroller	13
6.5 Duubelkohtunik.....	13
6.6 Ajavõtja.....	15
6.7 Võistluse sekretär	15
6.8 Spiiker	16
Mida teha kui kang on valesti komplekteeritud?	16

1. OSALEJAD

1.1. Vanusegrupid

Võistlusi peetakse nii meestele kui naistele ning sportlased võistlevad kindlaksmääratud kehakaalukategooriates ja vanusegruppides.

IWF-i võistlusi peetakse neljas vanusegrupis:

- Noored (*Youth*): 13-17a
- Juuniorid (*Junior*): 15-20a
- Täiskasvanud (*Senior*): 15+ a
- Veteranid (*Masters*): 35+ a

Vanusegruppidesse kuulumist arvutatakse vastavalt sportlase sünniaastale.

1.2. Kehakaalukategooriad

On 10 kaalukategooriat **meestele** juunioride ja täiskasvanute vanuseklassis: 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 102 kg, 109 kg, +109 kg.

Noorte vanuseklassis: 49 kg, 55 kg, 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 89 kg, 96 kg, 102 kg, +102 kg.

On 10 kaalukategooriat **naistele** juunioride ja täiskasvanute klassis: 45 kg, 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, 87 kg, +87 kg.

Noorte vanuseklassis: 40 kg, 45 kg, 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 71 kg, 76 kg, 81 kg, +81 kg.

Olümpiamängudel saavad sportlased osaleda seitsmes kehakaalukategoorias:

mehed – 61 kg, 67 kg, 73 kg, 81 kg, 96 kg, 109 kg, +109 kg

naised – 49 kg, 55 kg, 59 kg, 64 kg, 76 kg, 87 kg, +87 kg

2. TÕSTEVIISID

Tõstmises võisteldakse kahes tõsteviisis – rebimises ja tõukamises. Mõlemad tõsteviisid sooritatakse kahe käega ning igas tõsteviisis on sportlasel 3 katset.

2.1. Rebimine

Kang asetseb tõstepõranda keskel horisontaalselt. Sportlane võtab stardiasendi kangi taga. Sportlane võtab kangist kinni (sõrmed suunatud allapoole), kõverdab põlved. Kang tõstetakse tõstepõrandalt üles sirgetele kätele pea kohale ühe katkematu liigutusega, seejuures võib kasutada nii käärallaistet kui kükkallaistet. Selle ülesliikuva katkematu liigutuse ajal peaks kang liikuma keha lähedalt, võib liikuda mööda jalgu. Peale jalataldade ei tohi ükski muu kehaosa tõstepõrandat puudutada tõste sooritamise ajal. Sportlane võib kükist või käärasendist tõusta, siis kui ta selleks valmis on (ajalist piirangut pole). Tõstetud raskus peab jääma liikumatult lõppasendisse, kus nii käed kui jalad on täielikult sirutatud ja jalad samal joonel ning

paralleelselt kehaga. Sportlane ootab kohtunike signaali ning langetab kangi tõstepõrandale enda ette. Kohtunikud annavad signaali kohe kui sportlane jääb liikumatuks kõigis kehaosades.

2.2. Tõukamine

Rinnalevõtt

Kang asetseb tõstepõranda keskel horisontaalselt. Sportlane võtab stardiasendi kangi taga. Sportlane võtab kangist kinni (sõrmed suunatud allapoole), kõverdab põlved. Kang tõstetakse tõstepõrandalt õlgadele ühe katkematu liigutusega, seejuures võib kasutada nii kääraillaistet kui kükkallaistet. Selle ülesliikuva katkematu liigutuse ajal peaks kang liikuma keha lähedalt, võib liikuda mööda jalgu. Kang ei tohi puutuda rinda enne kui see peatub tema lõplikus asendis rangluul, rinnal või täielikult kõverdatud kätel. Sportlase jalad peavad asetuma samale joonele ja olema täielikult sirutatud enne ülestõuget. Peale jalataldade ei tohi ükski muu kehaosa tõstepõrandat puudutada tõste sooritamise ajal. Sportlane võib kükist või käärasendist tõusta, siis kui ta selleks valmis on (ajalist piirangut pole).

Ülestõuge

Sportlane peab jääma liikumatuks ning põlved peavad olema täielikult sirutatud enne ülestõuget. Sportlane kõverdab ja dünaamiliselt sirutab nii käed kui jalad üheaegselt, et viia kangi üles ühe liigutusega täielikult väljasirutatud kätele, kasutades selleks käär- või poolkükallaistet. Sportlane peab fikseerimiseks oma jalad asetama samale joonele ning paralleelselt kehaga. Käed ja jalad peavad seejuures olema täielikult sirutatud. Sportlane ootab kohtunike signaali ning langetab kangi tõstepõrandale enda ette. Kohtunikud annavad signaali kohe kui sportlane jääb liikumatuks kõigis kehaosades.

Enne ülestõuget **võib** sportlane kohendada kangi asendit järgnevatel põhjustel:

- et sõrmed „lukust“ lahti võtta
- kui hingamine on raskendatud
- kui kangi asend põhjustab valu
- et muuta haarde laiust

2.3. Üldised reeglid mõlema tõste puhul

- Lukkhaare on lubatud. See tähendab pöidla katmist teiste sama käe sõrmedega kangist kinni võtmise ajal.
- Mõlemas tõsteviisis peavad kohtunikud lugema katse kui „ei loe“ kui tegemist on lõpetamata katsega, mis on jõudnud vähemalt põlvede kõrgusele.
- Peale kohtunike signaali langetada kang tõstepõrandale, peab seda tegema keha eest, kusjuures kangist võib lahti lasta alles siis kui see on möödunud õlavööst.
- Sportlane, kes mingil põhjusel ei saa täielikult sirutada küünarliigest, peab sellest teatama/seda näitama kõigile oma grupi kohtunikele ning žüriile enne võistluse algust ja

võib seda neile meelde tuletada enne iga tõste algust tõstepõrandal. See on ainult sportlase kohustus. Žürii võib kutsuda võistluse arsti seda üle vaatama.

- Kui rebimisel või rinnalevõtul kasutatakse kükallaistet, siis sportlane võib kasutada kükist tõusmiseks ka „kiigutamist“ või „põrgatamist“ olles küki asendis.
- Magneesiumi/talgi kasutamine on lubatud.
- Õli, vee, kreemi või muude libestavate ainete kasutamine sportlase reitel on keelatud. Sportlasel palutakse see koheselt eemaldada. Kui eemaldamise ajal käib kell sportlase katse jaoks, siis kella ei seisata, vaid käib edasi.

2.4. Ebakorrektsed liigutused

Ebakorrektsed liigutused mõlema tõsteviisi puhul:

- rippest tõmme: kangi ülesliikumise peatamine tõmbe ajal (tekib paus)
- põranda puudutamine mõne muu kehaosaga kui jalatallad
- paus käte sirutamise ajal
- järelsurumine: käte sirutamise jätkamine peale seda kui sportlane on jõudnud oma asendi madalaimasse punkti (kas kükki või käärasendisse nii rebimise kui tõukamise ajal)
- käte kõverdamine ja sirutamine
- tõstepõrandalt väljumine või võistluspõranda ääres oleva ala puudutamine ükskõik mis kehaosaga enne tõste täielikku sooritamist
- kangist lahti laskmine enne õlgade kõrgusele jõudmist
- kui kangi ei suudeta asetada tagasi tõstepõrandale
- kui ei olda tõste sooritamise alguses näoga keskmise kohtuniku poole
- kui lastakse kangist lahti ilma korrektse fikseerimiseta
- kui käed ei ole sirutatud või on sirutatud ebavõrdselt fikseerimise ajal
- kui sportlane ei suuda tõstet fikseerida jalad ja keha paralleelselt ühel joonel
- kui sportlane ei siruta põlvi fikseerimise ajal
- **kui kangi puudutatakse jalanõudega**

Ebakorrektsed liigutused rebimises: paus kangi tõstmise ajal.

Ebakorrektsed liigutused tõukamises: kangi asetamine rinnale enne tema jõudmist oma lõpliku asendisse (st kang lükatakse esialgselt asendist ülespoole), nn topelt rinnalevõtt; reite puudutamine küünarliigese või mõne käe osaga; ükskõik mis liigutus enne ülestõuget, millele ei järgne tõuge (nt põlvede painutamine); kangi „õõtsutamine“, et saada eelist ülestõukeks; sportlane peab enne tõuke sooritamist jääma liikumatuks.

3. VÕISTLUSPAIK, VARUSTUS JA DOKUMENDID

3.1. Võistluspaik

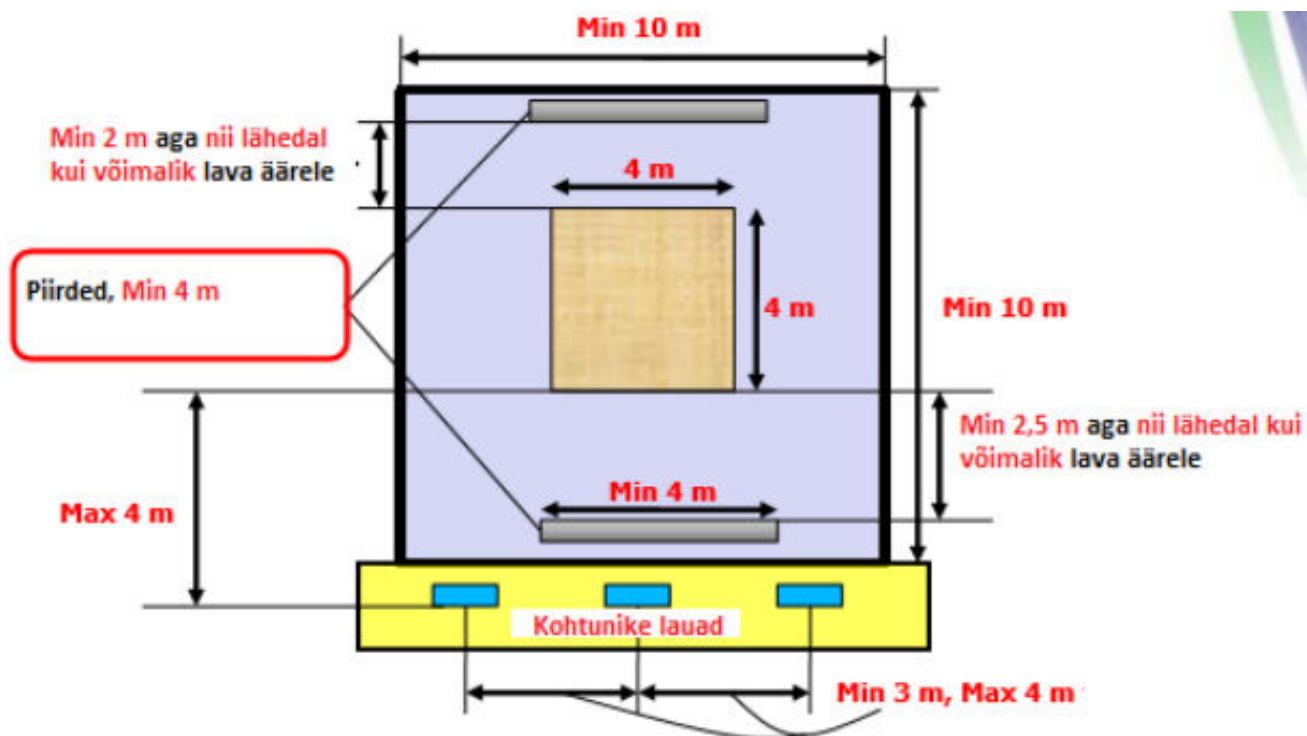
Võistluspaik koosneb võistluspõrandast ja lavast, tehniliste ametnike ja võistlust juhtivate inimeste laudadest, soojendusosalast.

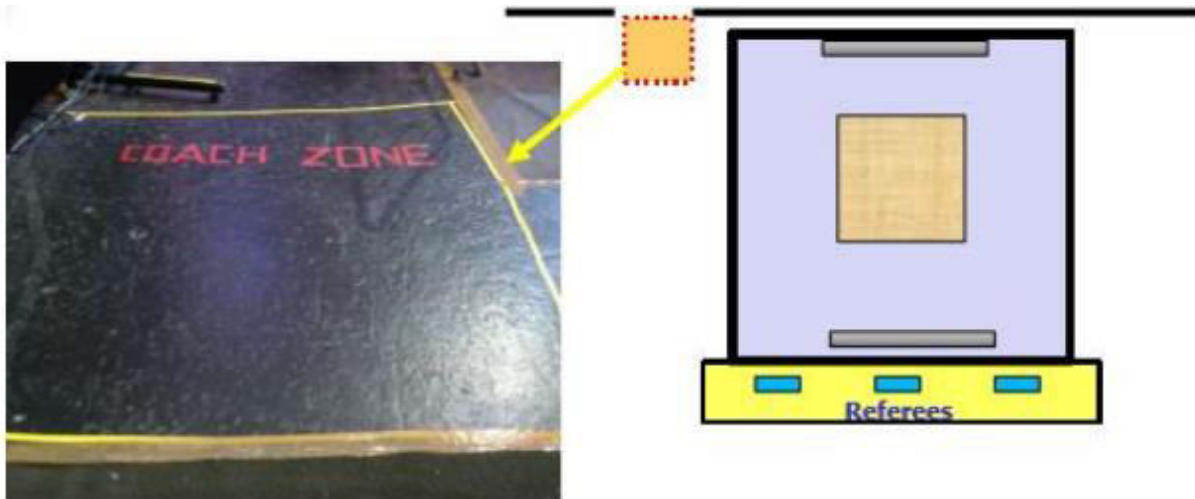
Võistluspõrand ja lava

Kõik tõsted peavad olema sooritatud võistluspõrandal. Selle lähedal peab olema 1m (100cm) laiune ala, kus ei ole mitte ühtegi asja, sh ka kettaid. Kui võistlust peetakse laval, on selleks ette nähtud erinevad nõuded.

Magneesium/talk peab olema võistluspõranda läheduses. Põranda ja kangi puhastuseks mõeldud vahendid peavad samuti olema võistluspõranda või lava lähedal ning assistentidele kättesaadaval kohal.

Treenerite ala peab olema märgitud võistluspõranda juurde. Võistlust võib läbi viia mitmel põrandal samaaegselt.





Tehniliste ametnike ja võistlust juhtivate inimeste laudad

Žürii laud asetatakse sinna, kus vaade võistluspõrandale ja lavale on selge ja segamatu. Žürii laud on maksimaalselt 10m (1000cm) kaugusel võistluspõranda keskpaigast ning asetseb keskmise ja küljekohtuniku laudade vahel sel poolel, kust sportlased sisenevad võistlusalale.

Kohtunike laudad:

Keskmine kohtunik peab olema 4m (400cm) kaugusel võistluspõranda äärest kuni kohtuniku laua tagumise ääreni (see, mis jääb kohtuniku kõhu poole) ning olema paralleelselt võistluspõrandaga.

Küljekohtunikud peavad olema paralleelsel joonel keskmise kohtunikuga, olles temast 3-4m kaugusel.

Võistluse arst: tema asukoht on sportlase võistluspõrandale minemise koha lähedal.

Võistlust juhtivad inimesed: asetatakse samale poole, kust toimub sportlastel võistluspõrandale minek.

Assistendid: asuvad sportlaste võistluspõrandale mineku kohast teisel pool (vastaspoolel).

Soojendusala

Soojendusala peab asuma võimalikult lähedal võistluspõrandale. Seal peavad olema:

- Vajalik arv nummerdatud soojenduspõrandaid
- Kangid, talk/magneesium
- Kõlarid, mis annaksid edasi spiikri juttu
- Reaalajas protokoll
- Protokoll katsetega

- Kell
- Videoülekanne võistluspõrandal toimuvast
- Duubelkohtuniku laud
- Vesi, jää vigastuste jaoks

Tõstepõrandad

Võistluspõrand: 4x4m (400x400cm), kõrgus 10cm.

Treening- ja soojendus põrand: 3x 2,5-3m (300x250-300cm).

Dokumendid

Sportlase stardinumber (kleebitakse või pannakse nõeladega kinni) – kasutatakse sportlase identifitseerimiseks

Sportlase pääsmed – antakse kaalumisel igale sportlasele, sellega pääseb soojendusala; peab olema kirjas info võistlusgrupi kohta (nt W 59)

Soojendusala pääsmed – antakse kaalumisel, need on mõeldud treeneritele, sellega pääseb soojendusala. Pääsmete arv oleneb sportlaste arvust grupis (1 sportlane = 3 pääset); peab olema kirjas info võistlusgrupi kohta.

Väljakutse kaart (Challenge Card) – antakse kaalumisel iga sportlase kohta üks, seal peal peab olema sportlase stardinumber, võib olla ka kehakaalukategooriale viitav osa.

Sportlase kaart – iga sportlase kohta on üks kaart tema infoga (sünniaeg, kehakaal, riik, kaalukategooria jne). Sinna kirjutatakse sportlase algraskused, muudatused. See kaart asub duubelkohtuniku laual.

4. SPORTLASE RIIETUS

Sportlased peavad kandma tõstetrikood ja spordijalanõusid.

Sportlased võivad kanda ka järgnevaid esemeid, vastavalt reeglitele:

- „teine nahk“ – liibuv ühes või kahes osas ühevärviline riietus, ilma kraeta, võib katta nii põlvi kui küünarliigeseid, ei ole lubatud mustrid ja disainid
- T-särk, lühikesed püksid, sokid, aluspesu
- tõstevöö, sidemed, plaastrid, teibid
- kindad ja peopesa kaitsmed
- ehted ja aksessuaarid, juuksekaunistused, religioossed peakatted, peakatted

Tõstetrikoo: peab olema ühes tükis, ilma kraeta, ükskõik mis värvi, ei tohi katta küünarliigest ega põlveliigest. Trikool võib olla kirjas sportlase nimi/hüüdnimi, klubi nimi, alaliidu nimi,

rahvusembleem. Trikoo all võib kanda ainult ühte „teist nahka“. „Teine nahk“ tähendab üheosalist kominesiooni või kaheosalist pikkade varrukatega pluusi ja pükse. Neid võib kanda koos või eraldi, peavad olema liibuvad ja ilma mustri ja disainita. Trikoo all võib kanda lühikesi pükse, kuid nad ei või olla pikemad kui trikoo jalgade osa. Trikoo all võib kanda T-särki, ei pea olema liibuv, kuid varruka osa ei tohi katta küünarliigest.

Tõstevöö: võib kasutada trikoo peal, ei tohi olla laiem kui 12 cm.

Sidemed, plaastrid ja teibid: sidemetel ei ole pikkuse limiiti. Ühestükis sidemed, põlvesidemed ja patella kaitsmed, mis lubavad vaba liikumist, on lubatud kanda põlvedel. Ei tohi kasutada sidemeid, millel on sees toetuseks plastikust või muust materjalist traadid. Sidemed, mida kantakse kehal, peavad jääma tõstetrikoo alla. Teip või plaaster, mida kantakse sõrmede otsas ei tohi ulatuda üle sõrmeotste.

Küünarliigest 5 cm ülevalpool ja 5 cm allpool ei ole lubatud kanda ühtegi sidet, plaastrit ega teipi.

Kindaid kandes tohib olla kaetud ainult esimene sõrmenukk. Kui näppudel kantakse ka plaastrit, peab kinda ja plaastri vahel olema nähtav vahe.

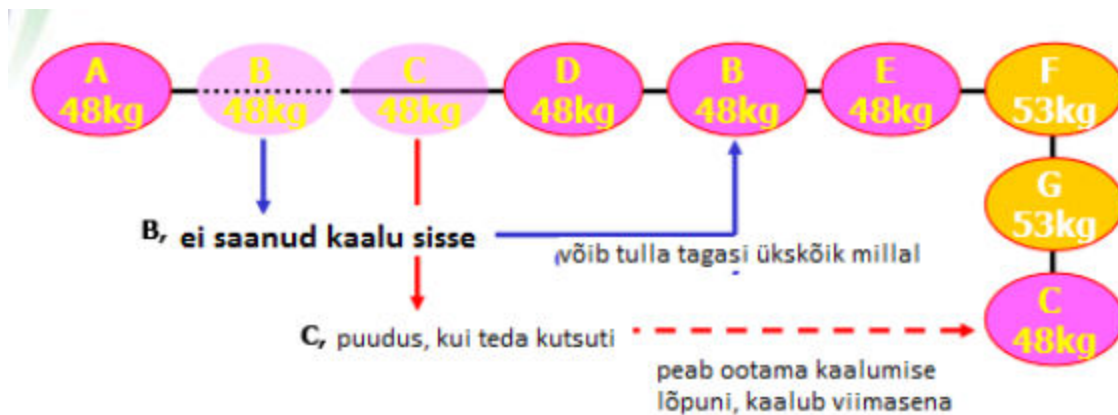
Isiklikud elektroonilised vahendid (telefonid, tahvelarvutid jms) on keelatud võistluspõrandal, kuid neid võib kasutada soojendusala. Meditsiinilise vahendi (nt kuulmisaparaadi) kasutamine võistluspõrandal on lubatud. Võistluse korraldaja ei ole kellegi isiklike vahendite eest vastutav.

5. VÕISTLUSE LÄBIVIIMINE

Kaalumine: algab 2h enne võistluse algust. Kaalumine kestab 1h. Kui sportlane on saanud kaalu, antakse teda saatvatele tiimi ametnikele soojendusala passid: 1 sportlane – 3 pääset, 2 sportlast – 4 pääset; iga lisa sportlane (ühendatud kategooriate puhul) – 2 pääset ühe sportlase kohta.

Kaalumine toimub stardinimekirja alusel. Kui sportlane läheb kaaluma ja ei saa kaalukategooriasse sisse, siis võib ta tagasi tulla ükskõik millal enne kaalumise lõppu. Kui sportlane puudus kaalumisel kui teda kutsuti, siis läheb ta automaatselt kaaluma peale seda kui kõik sportlased on kaalumas käinud.

Näide: kui mitu kaalu on koos, keegi puudub, keegi ei saanud kaalu sisse:



Tutvustamine: võistlus algab sportlaste tutvustamisega. Kui sportlased on tutvustatud ja enne kui tutvustatakse tehnilisi ametnikke, asetatakse kellale 10 min ja pannakse käima. Sportlasi tutvustatakse stardinumbrite järgi.

KAALUMINE SPORTLASTE tutvustamine



Võistlus: Kangile lisatakse raskust kasvavas järjekorras, see tähendab, et sportlane, kes tellis väikseima raskuse, on esimene. Kui kang on valmis seatud ja kell on sportlase jaoks käima pandud, ei saa raskust väiksemaks võtta. Nii kaua kuni seda pole juhtunud, võib veel duubelkohtuniku juures muudatusi teha.

- **20 kg reegel:** algselt eelülesandmisel esitatud kogusumma ja tegeliku algraskuste kogusumma vahe võib maksimaalselt olla 20kg. See tähendab, et kui sportlane algselt on üles antud kogusummaga 180kg, siis minimaalselt võib ta alustada võistlust 160kg -st (rebimise algraskus + tõukamise algraskus = 160 kg).
- **katsele kutsumise järjekord:** oleneb neljast asjaolust
 1. raskus kangil (kergem enne)
 2. katse number (esimene katse läheb enne teist, teine enne kolmandat jne)

3. järjestus/eelmiste katsete järjekord (sportlane, kes tõstis varem, läheb katsele enne)
 4. sportlase stardinumber

1	A	70	75	80x	95		
2	B	78	82	86	100		
3	C	80	85	91—90	100		
4	D	85	90	93	110		
5	E	86	90--90x	90	110		
6	F	105			132		

Kangi raskus on 86kg.

Esimesena läheb katsele sportlane E, sest temal on see 1.katse. Seejärel läheb sportlane B, kellele see on 3.katse.

Eeldame, et sportlane E sooritab katse korrektselt ning palub 2.katseks 90kg. Kaks sportlast lähevad katsele 90kg peal. Esimesena läheb sportlane D, sest tema eelmine katse oli väiksema raskusega ning ta tõstis varem kui sportlane E. Eeldame, et katse õnnestub. Seejärel läheb sportlane E oma katsele. Katse ebaõnnestub.

Nüüd sportlane C saab veel oma raskust alla võtta 90kg-le kuni sportlane E ei ole veel välja kutsutud ja aeg käima pandud. Seega sportlane C kasutab juhust ning muudab raskuse 91-lt 90-le. Sooritab oma katse ning alles seejärel läheb katsele sportlane E.

VEEL ÜKS NÄIDE:

LOT 1 Sportlane A 76 80 84 - 83
 LOT 2 Sportlane B 75 80 83

Antud juhul sportlane A saab raskust alla võtta (soovis 84kg, muutis ümber 83kg-le), sest sportlane, kes eelmise raskuse tõstis varem, läheb esimesena katsele, loosinumber siin ei loe. Raskust saab alla võtta kuni sportlane on katsel, kui uus raskus on peale pandud, siis enam mitte.

Igale sportlasele on antud katsele minekuks 1 minut alates sellest hetkest, kui ta on nimepidi välja kutsutud kuni tõste alguseni.

Kui sportlane sooritab kaks katset järjest, antakse talle 2 minutit aega alates väljakutsumisest kuni tõste alguseni. Kui aja lõppedes ei ole sportlane kangi maast lahti tõstnud, peavad kohtunikud seda hindama kui ebaõnnestunud katset.

Kell pannakse käima hetkel kui spiiker lõpetab sportlase välja kutsumise või kui kang on laetud ning assistendid on lahkunud põrandalt – ükskõik kumb neist on viimane. See tähendab, et spiiker võib sportlase ka juba varem välja kutsuda, kuid aeg pannakse käima alles siis kui võistluspõrandal on kõik valmis. Isegi kui spiiker on sportlase välja kutsunud, kuid aeg ei ole veel alustanud saab veel duubelkohtuniku juures muudatusi teha. See tähendab, et mõni sportlane, kes oleks pidanud suurema raskusega hiljem tõstma, võib oma raskust alla võtta ja

teha katse enne väljakutsutud sportlast (kui ta oleks algselt sama raskust tellides pidanud minema enne väljakutsutud sportlast)

TÄHTIS!

Duubelkohtunik peab vaatama kella kui treenerid tulevad kinnitama või tõstma raskust.

Tavalise 1 min katse korral: kõik muudatused peavad olema tehtud ESIMESE 30 sek jooksul.

Kohe järgneva katse korral (2 min): järgmise katse raskuse kinnitamine tuleb teha esimese 30 sek jooksul. Hilisem raskuse muudatus ENNE viimast 30 sek. Seda saab teha ainult siis kui treener tegi esimese 30 sek jooksul esimese kinnitamise.

Kui tellitud raskus on kangile pandud ja kell on käima läinud, ei saa kangi raskust enam vähemaks võtta. Alati on tähtis ajastus!

Esimese katse puhul on võimalik algraskust muuta kahel korral. Kui raskus on üles tõstetud, siis koos automaatse lisamise või raskuse kinnitamisega, on võimalik teha kokku 3 muudatust raskuste valikul. Vaata lähemalt: **SPORTLASE KAART**

Võistluse ajal jälgivad tehnilised kontrollid ning ka teised ametnikud, et nii soojendus- kui võistlusosalal oleks ainult vajalik arv treenereid ja abilisi. Ainult 3 tiimi liiget on lubatud võistluspõranda juurde treenerite alale kui sportlane läheb katsele.

Paus: rebimise ja tõukamise vahel on paus 10 minutit, mis võimaldab teiseks tõsteviisiks soojendust teha. Žürii võib selle pikkus lühendada või pikendada olenevalt võistlejate arvust ja muudest asjaoludest.

Paremusjärjestuse selgitamine:

Sportlaste paremusjärjestuse selgitamine (rebimises ja tõukamises):

1. parim tulemus; kui sama, siis
2. parima tulemuse katse number (väiksem katse number on parem), kui sama, siis
3. eelmised katsed (väiksem katse number on parem), kui sama, siis
4. loosinumber – madalam enne

6. TEHNILISED AMETNIKUD

Inimesed, kes kontrollivad võistluskäiku rakendades selleks vastavaid reegleid ja regulatsioone. Tehnilised ametnikud on kohtunik, tehniline kontrollid, duubelkohtunik, spiiker, ajavõtja, žürii.

Kohustused: tehniline ametnik peab olema oma tööpostil 30 minutit varem ja jääma sinna autasustamise lõpuni, käituma professionaalselt, olema täpne ja otsustav, tegutsema kohe kui on märganud viga. Tööd tehes ei tohi kasutada elektroonilisi abivahendeid ning peab distantseerima end oma võistkonnast, see tähendab, et ei tohi talle kaasa elada (hüüda midagi, plaksutada) ega hinnata katseid teda soosivalt.

6.1 Žürii

Ülesandeks on kindlustada, et tehnilisi reegleid jälgitakse ja täidetakse. Võib olla 3-5-liikmeline ja peab koosnema ainult 1-kategooria tehnilistest ametnikest. Võistluse jooksul ning peale esimest hoiatust võib žürii ühehäälselt asendada tehnilise ametniku, kelle otsused on ebakompetentsed.

Žürii peab hindama katseid nagu kohtunikudki. Neil on õigus muuta kohtunike otsus ümber kui žürii on ühehäälselt teinud kohtunike otsusest erineva otsuse (nt kohtunike tulede põhjal katse loeb, kuid žürii ühehäälselt arvab, et ei loe). Žürii president võib kutsuda kohtunikud enda juurde selgituse saamiseks, kuid see ei ole kohustuslik. Kui selgitus võetakse vastu, siis žürii katset ümber ei muuda, kui selgitus pole piisav, muudetakse katse ebaõnnestunuks ning sellest antakse teada nii läbi spiikri pealtvaatajatele kui ka läbi tehnilise kontrolleri sportlasele ja ametnikele.

Kui 5-liikmelises žüriis enamuse otsus erineb kohtunike otsusest, võidakse kohtunikud kutsuda enda juurde, et küsida selgitust. Kui selgitust aktsepteeritakse, ei võeta midagi ette. Kui ei ning žürii kõik liikmed on leidnud ühise arusaama, siis kohtunike otsus muudetakse ümber. Seda võimalust ei saa kasutada 3-liikmelise žürii korral! Seal peab otsuse muutmiseks žürii saavutama koheselt ühehäälselt otsuse.

Žürii otsuse üle ei vaielda, välja arvatud väljakutse kaarti kasutades (Challenge Card). Žüriil on võimalik sportlast või tiimi ametnikku karistada või eemaldada võistlusel kui näidatakse üles reeglitevastast käitumist, kas sõnade või tegudega, kui nt ähvardatakse mõnda tehnilist ametnikku või personali liiget.

Kui kang on valesti laetud, võistluspõrand kahjustatud, kang valesti komplekteeritud või kui esineb mingi muu väline asjaolu, mis ei olene sportlasest, tuleb žüriil anda sportlasele uus katse.

Žürii otsustab kas väikesed kettad asetatakse lukkude alla või peale.

Žürii president kontrollib ja allkirjastab kohtunike passe ning võistluse lõppedes allkirjastab võistlusprotokolli.

6.2 Võistluse direktor

Omab kontrolli võistluse kui jätkuva protsessi üle ning töötab koostöös žürii ja muude tehniliste delegaatidega. Võistluse direktori kohustused:

- jagada tehnilised ametnikud gruppidesse, anda neile ülesandeid
- vaatab üle osalevate sportlaste nimekirja ja jagab nad gruppidesse
- jälgib loosinumbrite jagamist
- jälgib tõstmisjärjekorda, et kõik toimuks määrustepäraselt ning vastutab võistlusdokumentide eest (duubelkohtuniku, žürii protokollid)
- jälgib rekordite püstitamist ja registreerimist võistluse vältel
- kinnitab ja allkirjastab lõpliku protokollid

6.3 Kohtunikud

Kohtunike peamine ülesanne on sportlaste poolt sooritatavate katsete hindamine. Igas grupis peab olema 3 kohtunikku, vajadusel ka varukohtunik.

Enne võistlust peavad kohtunikud koostöös teiste tehniliste ametnikega kontrollima, et vajalik spordiinventar on töökorras ning et kõik oma kategooria kaalumisel osalevad sportlased mahuksid kehakaalukategooria piiridesse kaalumiseks eraldatud aja jooksul.

Võistluse ajal kohtunikud

- jälgivad, et kangil oleks õige raskus
- jälgivad, et ainult sportlane ja assistendid võivad kangi liigutada uude kohta
- võivad liikuda oma kohalt parema vaate saamiseks kui tõste käigus sportlane liigub kohta, kus kohtunikul puudub täielik ülevaade. Sellisel juhul peab ta kaasa võtma punase ja valge lipu, et saaks oma otsusest märku anda kui tõste on fikseeritud
- peavad koheselt vajutama nuppu kui sportlane on tõste sooritanud
- peavad koheselt vajutama punast nuppu kui näevad viga
- peavad jääma autasustamiseks oma kohale

6.4 Tehniline kontroll

Tehnilised kontrollid abistavad võistluse direktorit ja žüriid võistluse jooksul ning jälgivad võistluse sujuvat kulgemist. Nende ülesanded:

- teha kindlaks, et võistluspaik ja inventar vastab reeglitele
- jälgida, et kõik ametnikud kannaksid korrektset riietust
- enne võistluse algust vaadata üle sportlase riietus, et see oleks kooskõlas reeglitega (ning jätkata selle jälgimist ka võistluse ajal)
- jälgida, et ainult vajalik arv tiimi ametnikke oleks sportlasega soojendusosalal ja võistluspõranda juures
- olla kindel, et õige sportlane läheb võistluspõrandale, isegi siis kui kangi alles komplekteeritakse
- kontrollib kangi ja võistluspõranda puhastamist
- kui vaja, abistab õigete stardinumbrite ning soojenduspõrandate leidmisega
- võtab vastu ning tagastab väljakutse kaarte
- vajadusel abistab antidopingu personali

6.5 Duubelkohtunik

Duubelkohtuniku peamine ülesanne on aktsepteerida või tagasi lükata muudatusi, mida tehakse sportlase kaardil treenerite või sportlaste poolt. Duubelkohtunik edastab vajalikud muudatused võistlust juhtivasse lauda (või sisestab ise arvutisse).

Treenerid või tiimi ametnikud kasutavad seda täites sinist või musta värvi, kohtunik punast. Kaalumisel valitud algraskust saab muuta kahel korral. Iga kord tuleb muudatus kinnitada allkirjaga.

SPORTLASE KAART: Kui sportlane sooritab esimese katse, läheb teise katse juurde kasti „automaatne lisamine“ 1kg suurem raskus, selle kirjutab sinna duubelkohtunik. Treener kas kinnitab sama raskuse (järgmisel real) või valib mõne muu raskuse. Kui kinnitamine on tehtud esimese 30 sekundi jooksul, siis saab raskust veel muuta kahel korral. See kehtib nii 1- kui 2-minutilise pausi korral. Viimane muudatus peab olema tehtud enne viimast 30 sekundit.

SPORTLASE KAART:

Stardinumbr:	Nimi:			
	Rahvus:		Sünniaeg:	
Loos:	Kategooria:	Kehakaal:	Allkiri:	Kogusumma:
REBIMINE				
1. katse		2. katse		3. katse
Algraskus kaalumisel:		Automaatne lisamine:		Automaatne lisamine:
		Raskuse kinnitamine:		Raskuse kinnitamine:
1. muudatus:		1. muudatus:		1. muudatus:
2. muudatus:		2. muudatus:		2. muudatus:

Start no. 3	Name: CHINEN Yuki			
	Nation: JPN		Birth date: 29 / 07 / 1998	
Lot no. 159	Category: 56	Body weight: 55.87	Signature: RC	Entry total: 280
Snatch				
1st Attempt		2nd Attempt		3rd Attempt
Declared Weight at the Weigh-in: 115		Automatic Increment: 121		Automatic Increment: 130
		Declared Weight: 130 RC		Declared Weight:
1st Change 120 RC		1st Change		1st Change
Sign:		Sign:		Sign:
2nd Change		2nd Change		2nd Change
Sign:		Sign:		Sign:

Treenerid



MUST

Kohtunik



PUNANE

Treener märgib tellitava raskuse mustaga, allkirjastab. Kui katse tehtud, märgib duubelkohtunik selle ümber ringi ning kirjutab automaatse uuendusena 121 kg. Seejärel treener võib tulla seda muutma (tellis 130kg) ja kinnitama oma otsust allkirjaga (RC). Antud juhul katse ebaõnnestus – duubelkohtunik tõmbab peale punase joone ja lisab sama raskuse automaatse lisamise reale. Edasi on treeneri asi seda vajadusel suurendada. Kui raskus jääb samaks võib seda kinnitada allkirjaga aga ei pea, kuid allkirjastamine annab võimaluse veel raskust hiljem muuta.

Duubelkohtunik peab jälgima ka **20kg reeglit**: sisenemise kogusumma oli antud 280 kg, st et sportlase rebimise ja tõukamise algraskused kokku saavad olla minimaalselt 260kg (280-20=260). Arvutame tõukamise minimaalse algraskuse peale rebimist: 280-20-120=140 – sportlane saab alustada tõukamist raskusel 140kg või rohkem.

6.6 Ajavõtja

Iga katse alguses panevad ajavõtjad kella 1 või kahe minuti peale, vastavalt sportlaste järgnevusele. Aeg läheb käima kohe kui spiiker lõpetab sportlase väljakutumise või kui kang on laetud ja assistendid on lahkunud põrandalt. ÜKSKÕIK KUMB NEIST ON VIIMANE.

Aeg pannakse pausile kohe kui kang tõstetakse põrandalt lahti. Aeg jätkub kui sportlane asetab kangi tagasi põrandale eeldusel, et kang ei jõudnud veel põlvede kõrgusele.

10 minutit enne tutvustamise algust paneb ajavõtja kellale 10 min ja paneb kella käima.

6.7 Võistluse sekretär

Võistluse sekretär on vastutav kaalumisel täidetavate dokumentide õigsuse eest, sh sportlase dokumendi (pilt, korrektne sünniaeg) kontrollimine. Võistluse sekretär juhib kaalumisel kogu protsessi, tema ülesanne on ka kaalumisel kohtunikele ülesandeid jagada.

6.8 Spiiker

Spiikri ülesanne on teha asjakohaseid teadaandeid võistluse sujumiseks:

- instruksioonid assistentidele, st ütleb, mis raskus kangile tuleb asetada
- sportlase nimi, riik
- mitmes katse
- kes on järgmine sportlane
- peale katset anda teada kohtunike otsusest (katse loeb/ei loe)

Mida teha kui kang on valesti komplekteeritud?

1. Kui kangil on vähem raskust kui sportlane soovis ja ta sooritab määrustepärase katse, siis: ta võib aktsepteerida seda katset (kirja läheb raskus mis tõsteti) või sellest keelduda. Keeldumise korral annab žürii uue võimaluse katse sooritamiseks algselt tellitud raskusel.
2. Kui kangile on seatud suurem raskus kui sportlane soovis, siis: katse edukal sooritamisel võib ta aktsepteerida katset (kirja läheb raskus, mis tõsteti). Kui katse ebaõnnestub, siis automaatselt annab žürii sportlasele uue katse algselt valitud raskusel.