LIETUVOS SUNKIOSIOS ATLETIKOS FEDERACIJOS VARŽYBŲ TECHNINIS REGLAMENTAS IR TAISYKLĖS

1. Lietuvos LSAF sunkiosios atletikos varžybas vykdo vadovaudamasi šiuo pagrindiniu IWF dokumentu:

IWF TECHNINĖS VARŽYBŲ TAISYKLĖS IR NUOSTATOS (2020, VENGRIJA versta iš angl. kalbos)

BENDROJI DALIS

Sunkiosios atletikos sport pripažįsta du (2) kėlimus, kuriuos reikia atlikti tokia seka:
a) Rovimas
b) Stūmimas
Abu pakėlimai turi būti atliekami dviem rankomis. Ne daugiau kaip trys (3) bandymai leidžiama kiekvienam veiksme.

1. Rovimas

1.1. Štanga centruojama horizontaliai ant varžybų platformos. Sportininkas paima startinė padėtis už štangos. Sportininkas sugriebia štangą ir pasilenkia ties keliais. Štanga suimama, delnais žemyn ir traukiama vienu judesiu nuo platformos virš galvos.
Per šį nuolatinį judėjimą aukštyn štanga turi likti arti kūno ir gali slysti išilgai šlaunų. Jokios kūno dalys nei pėdos negali liesti platformą rovimo metu. Sportininkas gali ilsėtis per savo skirtą laiką tiek iš pritūpus, tiek parovęs.
Pakeltas svoris turi būti išlaikomas galutinėje nejudančioje padėtyje, tokiu atveju rankos ir kojos visiškai ištiestos, o pėdos toje pačioje linijoje ir lygiagrečios plokštumai kūno ir štangos. Sportininkas laukia, kol pamatys arba išgirs teisėjų signalą.
Teisėjai duoda ženklą nuleisti štanga, kai tik sportininkas nejuda visose kūno dalyse.

2. Stūmimas

2.1. Pirmoji dalis, užsimetimas:
Štanga centruojama horizontaliai varžybų platformos centre. Sportininkas užima starto poziciją už štangos. Sportininkas sugriebia štangą ir pasilenkia keliuose. Štanga suimama, delnu žemyn ir traukiama vienu judesiu nuo platformos iki pečių, tiesiant arba lenkiant kojos. Per šį nuolatinį judėjimą aukštyn štanga turi likti arti kūnp ir štanga gali slysti išilgai šlaunų. Štanga neturi liestis krūtinės, kol ji sustoja galutinėje padėtyje ant raktikaulių, rankos visiškai sulenktos.
Sportininko pėdos turi grįžti į tą pačią liniją, o kojos – prieš pradendant stumti turi būti visiškai ištiestas. Jokios kitos kūno dalies, išskyrus pėdas stūmimo metu negali liesti platformą. Sportininkas atlikęs užsimetimo veiksmą turi sudėti savo pėdas toje pačioje linijoje lygiagrečiai kūnui ir štangos plokštumai.

2.2. Antroji dalis, stūmimas į viršų:
Prieš tai sportininkas turi nejudėti, kai keliai yra visiškai ištiesti pradedant stūmimą. Sportininkas lenkia ir dinamiškai ištiesia kojas ir rankas vienu metu, vienu judesiu išmetant štangą aukštyn ir iki galo ištiesiant rankas, tiesdamas arba sulenkdamas kojas. Sportininkas grąžina kojas į ta pačią linija, lygiagrečiai kūno plokštumai. Laikant virbą virš galvos, rankos ir kojos turi būti visiškai ištiestos. Sportininkas laukia teisėjo signalo, kad paleistų virbą ant varžybų platformos.
Teisėjai duoda ženklą nuleisti štangą, kai tik sportininkas tampa nejudantis visose kūno dalyse.
Prieš stūmimą į viršų sportininkas gali pakoreguoti štangos padėtį šiais atvejais priežastys:
a) atitraukti arba „atkabinti“ nykščius
b) jei sutrinka kvėpavimas
c) jei štanga sukelia skausmą
d) pakeisti rankų plotį

BENDROSIOS KĖLIMO TAISYKLĖS

1. Leidžiama naudoti „užkabinimo“ metodą. Jį sudaro nykščio uždengimas kitais tos pačios rankos pirštais štangos suėmimo momentu.
2. Teisėjai turi leisti tęsti bet kokį nebaigtą bandymą, kai štanga nepasiekė kelių aukštį.
3. Po teisėjo signalo nuleisti štangą, sportininkas privalo ją nuleisti prieš kūnas. Štangos rankena turi būti atlaisvinta tik tada, kai ji peržengia lygį iš pečių.
4.Sportininkas, kuris dėl kokių nors priežasčių negali visiškai ištiesti alkūnės (-ių), privalo pranešti - parodykite šį faktą visiems teisėjams ir žiuri prieš prasidedant varžybas. Varžybų metu gali priminti jiems šį faktą prieš kiekvieno kėlimo pradžią ant platformos. Tai yra vienintelė sportininko atsakomybė. Žiuri gydytojas gali jį ištirti.
5. Užsimetęs virbą ant pečių stūmimo veiksmu, sportininkas gali padėti sau atsistoti siūbuojant kūną pritūpimo padėtyje.
6. Leidžiama naudoti kreidą (magnio karbonatą).
7. Tepalo, aliejaus, vandens, grietinėlės ar bet kokio kito tepalo naudojimas ant sportininko šlaunims draudžiama. Sportininkui, kuris naudoja draudžiamą (-us) tepalą (-us), liepiama pašalinti tai iš karto. Jei pašalinimo metu tam sportininkui veikia laikrodis, laikrodis lieka veikti.
8. Už kiekvieną sportininko išleidimą yra atsakingas budintis techninis pareigūnas.

NETEISINGAS KĖLIMAS

1. Neteisingi kėlimo judesiai:

1.2. Sustojimas apibrėžiamas kaip: štangos judėjimo aukštyn sustabdymas traukimo metu.

1.3. Palietimas platformos bet kuria kūno dalimi, išskyrus pėdas.

1.4. Pauzė ištiesiant rankas.

1.5. Užbaigimas išspaudimu(„daspaudimu“), apibrėžiamas kaip: tęsiamas rankų tiesimą kai atletas pasiekia žemiausią savo pozicijos tašką pritūpęs rovimo arba stūmimo veiksmu.

1.6. Alkūnių lenkimas ir tiesimas atsigavimo metu

1.7. Nužengus nuo varžybų platformos arba palietus už varžybų ribų esančią dangą su bet kuria kūno dalimi prieš baigiant kėlimą.

1.8. Štangos numetimas iš viršaus „nepalidėjus“ iki pečių.

1.9. Nepakeitus visos štangos varžybų platformoje.

1.10. Neatsižvelgti į centrinį teisėją kėlimo pradžioje.

1.11. Štangos paleidimas iš nebaigtos padėties.

1.12. Palietus štangą su jo/jos avalyne.

1.13. Pauzė virbo kėlimo metu.

1.14. Virbo palaikymas arba uždėjimas ant krūtinės tarpiniame taške prieš galutinę Padėtį.

1.15. Šlaunų arba kelių lietimas alkūnėmis arba žastais.

1.16. Neteisingi „trūkčiojimo“ judesiai

1.16.1. Bet kokios akivaizdžios pastangos „tupčioti“, įskaitant, kūno nuleidimą arba lenkiant kelius.

1.16.2. Bet koks tyčinis štangos svyravimas siekiant įgyti pranašumą. Sportininkas privalo nejudėti prieš pradėdamas stumti štanga nuo krutinės.

2. NELEIDŽIAMI JUDĖJIMAI IR POZICIJOS

2.1. Netolygus arba nepilnas ištiesimas užbaigus kėlimą.

2.2. Kai kojos yra nevienoje linijoje, nelygiagrečiai su plokštuma ir virbu.

2.3. Kelių nesugebėjimas iki galo ištiesti užbaigus kėlimą.