



PRAVILNIK

Verzija 4.0

Januar 2025

VSEBINA

1	STREETLIFTING	1
1.1	SPLOŠNE DOLOČBE.....	2
1.2	OPREMA ŠPORTNIKA.....	4
1.2.1	<i>Majice (Shirts).....</i>	4
1.2.2	<i>Hlače (Pants).....</i>	5
1.2.3	<i>Gimnastični krogi</i>	5
1.2.4	<i>Pas za uteži.....</i>	6
1.2.5	<i>Pas za počep.....</i>	7
1.2.6	<i>Čevlji</i>	8
1.2.7	<i>Kolenčniki, komolčniki, povoji za zapeljta</i>	8
1.3	TEKMOVALNE DISCIPLINE IN NJIHOVA IZVEDBA	10
1.3.1	<i>Bar muscleup.....</i>	10
1.3.2	<i>RING MUSCLEUP</i>	13
1.3.3	<i>PULL UP / CHIN UP</i>	15
1.3.4	<i>DIP</i>	19
1.3.5	<i>POČEP</i>	23
1.4	SISTEM SOJENJA	25
1.4.1	<i>Splošne informacije</i>	25
1.4.2	<i>Sistem sojenja</i>	26
1.4.3	<i>Vnos tekmovalnih poskusov (Entry of the competition attempts).....</i>	28
1.4.4	<i>Kartice</i>	30
1.4.5	<i>Sojenje dvigov.....</i>	31
1.4.5.1	<i>Ring muscleup.....</i>	31
1.4.5.2	<i>Bar muscleup.....</i>	32
1.4.5.3	<i>Pullup/Chinup</i>	33
1.4.5.4	<i>Dip</i>	34
1.4.5.5	<i>Počep.....</i>	35
2	FREESTYLE	36
2.1	SPLOŠNE DOLOČBE.....	36
2.2	OPREMA ŠPORTNIKA.....	36
2.3	PRAVILA, TOČKOVANJE, POTEK.....	36
2.3.1	<i>PRAVILA</i>	36
2.3.2	<i>TOČKOVANJE</i>	39

2.3.3	<i>POTEK</i>	39
3	WEIGHTED SETS & REPS (SETI IN PONOVIŠE Z DODANO TEŽO)	41
3.1	SPLOŠNE DOLOČBE	41
3.2	OPREMA ŠPORTNIKA	42
3.3	TEKMOVALNE DISCIPLINE IN NJIHOVA IZVEDBA	42
3.3.1	<i>PULLUP</i>	42
3.3.2	<i>DIP</i>	45
3.3.3	<i>PISTOL SQUAT (POČEP NA ENI NOGI)</i>	46
4	BODYWEIGHT SETS & REPS (SETI IN PONOVIŠE Z LASTNO TEŽO)	49
4.1	SPLOŠNE DOLOČBE	49
4.2	OPREMA ŠPORTNIKA	50
4.3	TEKMOVALNE DISCIPLINE IN NJIHOVA IZVEDBA	50
4.3.1	<i>BAR MUSCLE UP</i>	50
4.3.2	<i>PULLUP</i>	52
4.3.3	<i>DIP</i>	54
5	ŽENSKA KATEGORIJA	57
5.1	SPLOŠNE DOLOČBE	57
5.2	OPREMA ŠPORTNICE	57
5.3	STREETLIFTING	57
5.4	SETS & REPS (SETI IN PONOVIŠE)	58
6	OSTALE DISCIPLINE	59
7	SISTEM NA TEKMOVANJIH	60
7.1	URADNIKI NA TEKMOVANJIH	60
7.2	URADNI NAPOVEDOVALEC	60
7.3	NALAGALCI/VAROVALCI (ANG.'SPOTTERJI')	60
7.4	SODNIKI	61
7.5	TEHTANJE IN KATEGORIJE	62
7.6	NAPOVEDOVANJE TEŽE	63
8	PRIPRAVA PRAVILNIKA	65

1 STREETLIFTING

Uradni Streetlifting pravilnik Slovenije je napisan na podlagi pravilnika FinalRep calisthenic organizacije, ki organizira svetovno prvenstvo v streetliftingu. Pravila so stroga, saj bomo le na ta način lahko v Sloveniji ustrezno pripravili športnike za uspešno tekmovanje na najvišji ravni.

Ker je streetlifting zelo mlad in hitro rastoč šport si pridržujemo pravico do prilagoditev in sprememb pravilnika v korist športnika. Vse prilagoditve in spremembe pravil bodo pravočasno objavljene in dostopne na naši spletni strani.

1.1 SPLOŠNE DOLOČBE

- a) Ta pravilnik velja za vsa tekmovanja FinalRep.
- b) Na vsakem tekmovanju so vključene naslednje discipline, ki se morajo vedno izvajati v istem, nespremenjenem vrstnem redu:
- i) Muscle-up
 - ii) Pullup / Chinup
 - iii) Dip
 - iv) Squat
- Najvišji veljaven poskus iz vsake discipline se všteje v skupni seštevek (total), na podlagi katerega se določi končna uvrstitev tekmovalca.
- c)
- d) Vsak tekmovalec ima v vsaki disciplini tri poskuse, ki štejejo za rezultat.
- e) V končno razvrstitev se upošteva najvišji veljaven poskus v vsaki disciplini. Da tekmovalec ostane v uradni razvrstitvi, mora imeti vsaj en veljaven poskus v vsaki disciplini.
- f) Če tekmovalec v kateri izmed disciplin ne doseže nobenega veljavnega poskusa, lahko tekmovanje nadaljuje, vendar je izključen iz skupne razvrstitve (total).
- g) Če imata dva ali več tekmovalcev enak total, zmaga tisti z nižjo telesno težo.
- h) Če imata dva ali več tekmovalcev enak total in enako telesno težo, zmaga tisti, ki je prvi dosegel ta total. To pravilo velja tudi pri mednarodnih rekordih.
- i) Ko je izrečen prvi ukaz »Platform ready!«, ima tekmovalec 60 sekund, da začne poskus. Če v tem času ne začne z dvigom, se poskus šteje kot neveljaven.
- j) Tekmovalec lahko izpusti katerikoli poskus (ni obvezno, da izvede vse tri).
- k) Med dvema zaporednima poskusoma ima tekmovalec pravico do najmanj 6 minut odmora.
- l) Če tekmovalec ne sporoči teže za naslednji poskus v dovoljenem času, se teža določi samodejno po naslednjih pravilih:
- če je bil prejšnji poskus veljaven, se teža poveča za najmanjši dovoljen prirastek,

-če je bil prejšnji poskus neveljaven, teža ostane enaka kot pri prejšnjem poskusu.

m) Vsak tekmovalec lahko ob prijavi določi enega trenerja (coach-a).

n) Med zaporednimi poskusi mora tekmovalec težo povečati vsaj za minimalni prirastek:

-1,25 kg pri Bar Muscle-up, Ring Muscle-up, Pull in Dip,

-2,5 kg pri Squatu.

o) Če tekmovalec namerava podreti FinalRep rekord, lahko uporabi mikro uteži, ki omogočajo naslednje prirastke:

-pri Bar Muscle-up, Ring Muscle-up, Pull in Dip:

+0,25 / +0,5 / +0,75 / +1,0 kg,

-pri Squat:

+0,5 / +1,0 / +1,5 / +2,0 kg.

p) Dva ali več tekmovalcev lahko napove rekordni poskus z enako težo. Če eden izmed njih prvi uspešno opravi veljaven poskus, ta teža postane nov FinalRep rekord. Vsi naslednji tekmovalci, ki želijo napasti rekord, morajo zato samodejno povečati težo za najmanjši možni prirastek, določen v točki o).

q) Utežni pas (weight belt) in palica (barbell) morata biti praviloma obtežena z največjimi možnimi utežnimi ploščami. Pri disciplinah Bar Muscle-up, Ring Muscle-up, Pull in Dip pa lahko tekmovalec sam izbere razpored uteži, če to stori znotraj časovne omejitve za poskus.

1.2 OPREMA ŠPORTNIKA

- a) Vsa tekmovanja potekajo po sistemu RAW, kar pomeni brez pomožnih ali podpornih pripomočkov, razen tistih, ki so izrecno dovoljeni s pravilnikom.
- b) Sodniki lahko po lastni presoji kadarkoli preverijo osebno opremo tekmovalcev.
- c) Dovoljena je izključno oprema, ki je izrecno navedena v pravilniku. V posebnih primerih so izjeme možne le z izrecnim dovoljenjem.
- d) Tekmovalci lahko uporabljajo lastno ali organizatorjevo magnezijo (kredo), tako v suhi kot tekoči obliki. Uporaba drugih sredstev za izboljšanje oprijema (npr. voski, plezalna smola ipd.) ni dovoljena.
- e) Na platformo ni dovoljeno prinašati nobenih prostih predmetov, ki niso del odobrene opreme. To vključuje (a ni omejeno na): slušalke, smelling salts, osebne predmete.
- f) Nošenje nakita je dovoljeno, dokler ne vpliva na varnost ali presojo dviga.
- g) Vsak tekmovalec mora biti sposoben samostojno in brez pomoči obleči in sleči svojo osebno opremo. To velja tudi za uporabo pudrov, folij, tekočin, krem in zapestnih trakov. Tekmovalec lahko uporablja le svoje roke in tla. Izjema: pri komolčnikih (elbow sleeves) lahko pomaga ena druga oseba. Tekmovalec se lahko med nameščanjem tudi prime droga.
- h) Vsaka kršitev pravil glede opreme ali njene uporabe na platformi pomeni takojšnjo neveljavnost poskusa.
- i) Kakršnekoli trajnostne spremembe opreme glede na originalno obliko proizvajalca so strogo prepovedane. To vključuje: rezanje, trganje, šivanje, lepljenje, barvanje ali sprejanje, ne glede na velikost posega.
- j) Technical Judge presodi varnost opreme in odloči, ali jo tekmovalec lahko uporablja, tudi če so na njej vidni znaki obrabe.

1.2.1 Majice (Shirts)

- a) Tekmovalci lahko nastopijo:
brez majice, v športnem modrčku, v tank topu, ali v majici.

- b)** Če tekmovalec nosi majico, mora biti ta vedno oprijeta ali slim fit.
- c)** Majica mora biti izdelana izključno iz tekstila ali sintetičnega materiala.
- d)** Dovoljene so tudi majice z dolgimi rokavi, če izpolnjujejo naslednje pogoje:
- material: bombaž, najlon/poliamid, poliester ali kombinacija teh materialov,
 - največ 5 % elastana / spandexa / likre,
 - sestava materiala mora biti vidno označena na etiketi ali robu,
- če se majica z dolgimi rokavi nosi skupaj s komolčniki, mora biti majica vedno pod komolčniki, ne čez njih.**

1.2.2 Hlače (Pants)

- a)** Tekmovalci lahko nosijo dolge ali kratke hlače, vendar morajo biti vedno oprijete ali slim fit.
- b)** Dovoljena je uporaba singletov, ki so IPF approved.
- c)** Hlače in singlet morajo biti izdelani izključno iz tekstila ali sintetičnega materiala.
- d)** Dovoljene so dolge pajkice (leggings), če izpolnjujejo naslednje pogoje:
- material: bombaž, najlon/poliamid, poliester ali kombinacija,
 - največ 5 % elastana / spandexa / likre,
 - pas (waistband) lahko vsebuje največ 10 % elastana,
 - sestava materiala mora biti vidno označena na etiketi ali pasu,
- v) če se pajkice nosijo skupaj s kolenčniki, morajo biti pajkice vedno pod kolenčniki, ne čez njih.**

1.2.3 Gimnastični krogi

- a)** Obroči so obvezni pri disciplini Ring Muscle Up za ženske. Obroče mora zagotoviti organizator tekmovanja.

b) Za obroče veljajo naslednje tehnične zahteve:

Lastnosti obročev:

-Premer 18 cm, debelina 2,8 cm, izdelani iz lesa.

Lastnosti trakov:

-Dolžina 4,5 m, širina 3,8 cm.

Nosilnost:

-Največja dovoljena obremenitev na eno stran (obroč + trak) je 300 kg.

Obe strani (levi in desni obroč s trakom) morata prenesti enako obremenitev.

1.2.4 Pas za uteži

a) Na platformi so dovoljeni izključno licencirani utežni pasovi, ki so navedeni na uradnem seznamu licencirane opreme FinalRep, objavljenem na spletni strani FinalRep.

b) Da je utežni pas lahko licenciran in dovoljen, mora izpolnjevati naslednje zahteve:

-Popoln utežni pas mora vsebovati:

nosilni trak, tri karabine in večstopenjski nosilni pas (sling).

-Karabini, veriga in s tem celoten pas morajo imeti najmanjšo nosilnost 300 kg.

-Širina nosilnega traku ne sme presegati 11 cm.

-Nosilni trak je lahko kombiniran z hrbtnim oblazinjenjem (back pad), vendar mora biti spodnji rob nosilnega traku jasno viden in označen.

-Veriga mora biti dolga vsaj 1,50 m.

c) Tekmovalci lahko uporabljajo lastne utežne pasove ali pasove, ki jih zagotovi organizator, če so ti licencirani.

d) Vsi trije karabini (dva, ki povezujeta sling s pasom, in en karabin za zapiranje pasu) morajo biti nameščeni in uporabljeni točno po predpisanem načinu (kot prikazano na uradni shemi).

e) Dovoljena je uporaba drugih karabinov, če imajo najmanjšo nosilnost 300 kg.

- f) Dovoljena je uporaba enega dodatnega karabina za podaljšanje dolžine pasu, vendar ne za podaljšanje slinga, in le, če izpolnjuje vse predpisane zahteve glede nosilnosti.
- g) Poleg osnovnega slinga pasu je dovoljeno pritrčiti še en dodaten sling, če je ta naveden na FinalRep seznamu licencirane opreme.
- h) Utežni pas mora biti nošen jasno vidno preko oblačil, tako da je njegova namestitve vedno razvidna sodnikom.



1.2.5 Pas za počep

Vsi tekmovalci lahko uporabljajo squat pas. Pas mora biti nošen jasno vidno preko oblačil, tako da je njegova uporaba vedno razvidna sodnikom.

- a) Squat pas mora biti izdelan iz usnja, umetnega usnja ali podobnega materiala, ki ni elastičen oziroma ga je težko upogniti. Pas je lahko sestavljen iz več plasti, ki so zlepljene ali sešite skupaj.
- b) Na zunanji strani pasu ali med posameznimi plastmi ne sme biti dodatnih šivov ali materialov, ki niso del osnovne konstrukcije pasu.
- c) Zaponka pasu mora biti trdno prišita ali zakovičena na konec pasu.
- d) Pas mora imeti: zaponko z eno ali dvema konicama (single/double prong) ali lever zaponko.
- e) Zanka, skozi katero poteka jeziček pasu, mora biti trdno prišita ali zakovičena na pas.
- f) Na zunanji strani pasu so dovoljeni le naslednji napisi ali oznake: ime tekmovalca, ime znamke pasu, država, regija, mesto ali ime športnega društva/kluba. Druge oznake ali dodatki niso dovoljeni.

g) Dimenzije pasu morajo ustrezati IPF RAW standardom in so naslednje (glej shemo):

-Širina pasu: največ 10,2 cm (4 inch)

-Debelina pasu: največ 13 mm

-Notranja širina zaponke: največ 11 cm

-Zunanja širina zaponke: največ 13 cm

-Širina zanke pasu: največ 5 cm

Razdalja med zaponko in zanko pasu: največ 25 cm

1.2.6 Čevlji

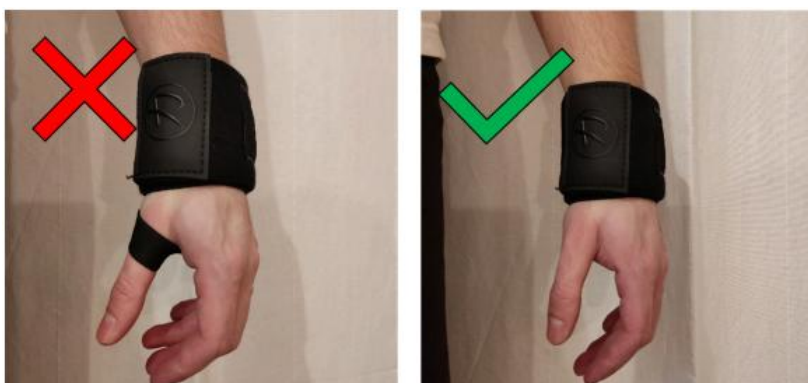
a.) Dovoljeni so samo športni, weightlifting ali powerlifting čevlji. Pod to spada tudi obutev, ki se uporablja pri dvoranskih športih (košarka, mali nogomet, rokoborba). V vsakem konkretnem primeru ima sodnik pravico presoditi ali je čevelj dovoljen ali ne.

1.2.7 Kolenčniki, komolčniki, povoji za zapestja

a.) Dovoljeni kolenčniki so lahko samo iz enoslojnega, normalno tkanega elastičnega materiala. Lahko so tudi iz bombaža, poliestra ali kombinacija obeh.

b.) Največja dovoljena debelina kolenčnika je 7 mm, največja dovoljena dolžina kolenčnika pa 30 cm.

c.) Dovoljeni so povoji za zapestje. Zanka ne sme biti nošena čez palec ali prste v kateri koli tekmovalni disciplini (gl. sliko)



d.) Dovoljeni komolčniki so lahko samo iz enoslojnega, normalno tkanega elastičnega materiala. Lahko so tudi iz bombaža, poliestra ali kombinacija obeh.

e.) Wraps niso dovoljeni na kolenih / komolcih.



f.) V vsakem konkretnem primeru ima sodnik pravico presoditi ali je določen del opreme dovoljen ali ne.

1.3 TEKMOVALNE DISCIPLINE IN NJIHOVA IZVEDBA

BAR MUSCLEUP IN RING MUSCLEUP

Bar Muscle Up je praviloma disciplina, ki jo izvajajo moški tekmovalci.

Izjema za ženske tekmovalke. Ženske tekmovalke lahko izjemoma namesto Ring Muscle Upa izvajajo Bar Muscle Up, vendar le pod naslednjimi pogoji: odločitev mora sprejeti tekmovalka sama (ne trener, ne organizator), zahtevo mora predhodno uskladiti s sodniki, zahteva mora biti podana najkasneje 10 minut pred predvidenim začetkom poskusov njene težnostne kategorije, zahtevo morajo sodniki uradno potrditi, ko je zahteva enkrat potrjena, je ni več mogoče preklicati, odločitev velja za vse tri poskuse in se med tekmovanjem ne more spreminjati.

Ring Muscle Up je disciplina, ki jo izvajajo izključno ženske tekmovalke, razen v zgoraj opisani potrjeni izjemi.

1.3.1 Bar muscleup

a.) SPLOŠNI POSTOPEK

Tekmovalec mora pred in med dvigom upoštevati osnovna pravila, ki se delijo na tri ustne ukaze sodnika:

I.) Ko je dan prvi signal ('Platform ready/Platforma pripravljena!'), športnik vstopi na platformo. Športnik nadene uteži skozi pas in se postavi na začetni na boxu. Šteje se, da je začetni položaj dosežen takoj, ko ima športnik popolnoma iztegnjene komolce (180°).

II.) Tekmovalec počaka na startni signal ('Pojdi/Go!') in lahko izvede svoj poskus po danem signalu. Komolci morajo ostati v celoti iztegnjeni ob izstopu iz škatle. Dovoljen je zazib naprej in nato takoj v poteg na vrh droga. Ko je športnik na vrhu droga s popolnoma iztegnjenimi komolci (180°), počaka na signal ('Box!') da zaključi poskus

III.) Po zadnjem signalu se lahko tekmovalec vrne nazaj na box. Poskus je zdaj končan. Sodniki nato odločijo, ali je ta poskus bil veljaven in tekmovalcu je dovoljeno zapustiti ploščad.

Seznam veljavnih dvigov:

- <https://youtu.be/7wX2SL5ZNUU?t=3073>
- <https://youtu.be/7wX2SL5ZNUU?t=1365>
- <https://youtu.be/YnyA9O3oE-0?t=972>
- <https://youtu.be/YnyA9O3oE-0?t=437>



Fig. 7: Invalid BMU (chicken wing)

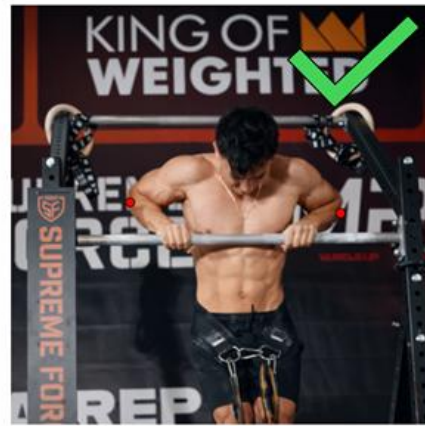


Fig. 8: Valid BMU (asymmetric transition)

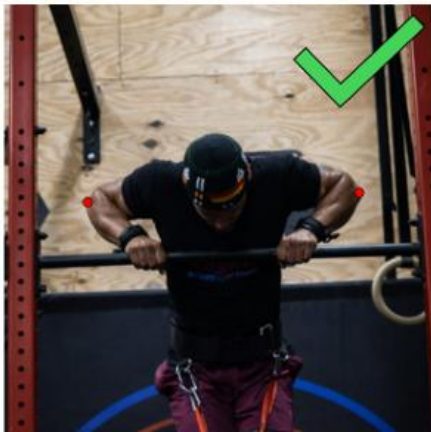


Fig. 9: Valid BMU (symmetric transition)

b.) Razlogi za neveljaven Bar muscleup:

1. Fail : Tekmovalec ne more priti na vrh droga.

Video: <https://youtu.be/GAL-pdvaMyU>

2. Lažni prijem: Tekmovalec uporablja lažni prijem (false grip) , kjer se vsaj eno zapestje ali podlaket dotika palice.

Video: https://youtu.be/FifcGH_fhdw

3. Upognjene roke (bent arms) : Tekmovalec začne dvig z upognjenimi rokami. V določenih primerih anatomsko omejene gibljivosti je naloga tekmovalca, da to pove in pokaže vsaj enemu od sodnikov pred vstopom na platformo v prvem poskusu.

Video: https://youtu.be/2Eu12b_FfRw

4. Brcanje: Tekmovalec ustvarja zagon s pretiranim gibanjem v medenici, prekomerna hiperekstenzija v hrbtenici ali z brcanjem nog. Minimalna sprememba kolena in kota kolka, ki ne omogoča športniku prednosti, je dovoljena.

Video: https://youtu.be/GF80tRV6s_o

5. Izguba nadzora: Tekmovalec izgubi kontrolo na drogu.

Video: <https://youtu.be/C0AEya7Q0qA>

6. Gib navzdol (downward motion): smer gibanja se med dvigom tekmovalca obrne proti tlom.

Video: <https://youtu.be/arsZGD34WG0>

7. Zaklep (lockout) : Smer gibanja se obrne navzdol prej kot je dosežen popoln izteg komolca.

Video: https://youtu.be/DXIAfi_ZMPY

8. Signal: Tekmovalec zgreši ali ignorira signal sodnika.

Video: <https://youtu.be/kq3eJ3MrOIA>

9. Chicken wing: Tekmovalec dvig opravi s tehniko "chicken wing" (ena roka prehiteva drugo).

Video: <https://youtu.be/c-SBWxuOyOw>

1.3.2 RING MUSCLEUP

a.) Splošni postopek:

Ring muscleup je namenjen samo za ženske.

I.) Takoj ko je dan prvi signal ('Platforma pripravljena!'), lahko tekmovalka vstopi na platformo. Tekmovalka nadene uteži skozi pas, prime obroče in zavzame začetni položaj. Tu se sme uporabljati lažni prijem (false grip). Šteje se, da je začetni položaj dosežen takoj, ko ima tekmovalka popolnoma iztegnjene komolce (180°) in je popolnoma prosto viseča. Spotterji ji lahko pomagajo ustaviti nihanje na zahtevo. Če je zibanje preveliko in sprednji sodnik zato ne more dati startnega signala po 5 sekundah se da signal `Box!` zaradi varnosti. Ko se tekmovalka vrne v boks, sprednji sodnik pojasni razloge, zakaj ni mogel dati startnega signala. Tekmovalka se nato lahko vrne v začetni položaj.

II.) Tekmovalka počaka na startni signal ('Go!') in nato lahko izvede poskus.

III.) Takoj, ko športnica zaključi muscleup s popolnoma iztegnjenimi komolci na vrhu obročev, čaka na znak ('Box!'), da zaključi poskus. Po zadnjem danem znaku je tekmovalki dovoljeno, da se vrne nazaj na boks. Poskus je zdaj končan. Sodniki nato odločijo, ali je bil poskus veljaven in tekmovalki je dovoljeno zapustiti platformo.

Seznam veljavnih dvigov:

- <https://youtu.be/YnyA9O3oE-0?t=1783>
- <https://youtu.be/zEn73MV7pH0?t=2925>
- <https://youtu.be/zEn73MV7pH0?t=3319>
- <https://youtu.be/AjrhpH7tovo?t=3200>

b.) Razlogi za neveljaven Ring muscleup:

1. Fail : Tekmovalka ne more priti na vrh droga.

Video: <https://youtu.be/8bsyLNG0R8Q>

2. Upognjene roke (bent arms) : Tekmovalka začne dvig z upognjenimi rokami. V določenih primerih anatomsko omejene gibljivosti je naloga tekmovalke, da to pove in pokaže vsaj enemu od sodnikov pred vstopom na platformo v prvem poskusu.

Video: <https://youtu.be/QscenEyCHLk>

3. Brcanje: Tekmovalka ustvarja zagon s pretiranim gibanjem v medenici, prekomerna hiperekstenzija v hrbtenici ali z brcanjem nog. Minimalna sprememba kolena in kota kolka, ki ne omogoča športniku prednosti, je dovoljena.

Video: <https://youtu.be/hesv7Zn137k>

4. Izguba nadzora: Tekmovalka izgubi kontrolo na drogu.

Video: <https://youtu.be/X4EeLjAzNCs>

5. Gib navzdol 1 (downward motion 1): Če se po začetku koncentričnega dela giba smer gibanja uteži obrne nazaj navzdol, še preden je dosežen popoln lockout, je poskus neveljaven. Izjema je prehodna faza (transition phase) pri muscle-upu – v tej fazi sprememba smeri ni razlog za neveljavnost. Kratek postanek (pauza) med poskusom je dovoljen, dokler ne pride do dejanskega spuščanja uteži po začetku koncentričnega giba.

Video: <https://youtu.be/8kfg9CvZaX8>

6. Gib navzdol 2 (downward motion 2): Po izrečenem signalu »Go!« je dovoljen počasen, nadzorovan premik uteži navzdol (npr. mikro-korekcija brez odboja). Če pa po signalu »Go!« pride do hitrega spuščanja uteži navzdol, ki ustvari elastični odboj (stretch–shortening cycle), je poskus neveljaven.

Video: <https://youtu.be/9vzOIZC8PPs>

7. Zaklep (lockout) : Smer gibanja se obrne navzdol prej kot je dosežen popoln izteg komolca.

Video: https://youtu.be/_nLI8k6QUjs

8. Signal: športnik zgreši ali ignorira signal sodnika.

Video: <https://youtu.be/IPyETI4ioYw>

9. Chicken wing: tekmovalac dvig opravi s tehniko "chicken wing" (ena roka prehiteva drugo).

Video: <https://youtu.be/37AD1OIPLKU>



Fig. 10: Invalid RMU (chicken wing)

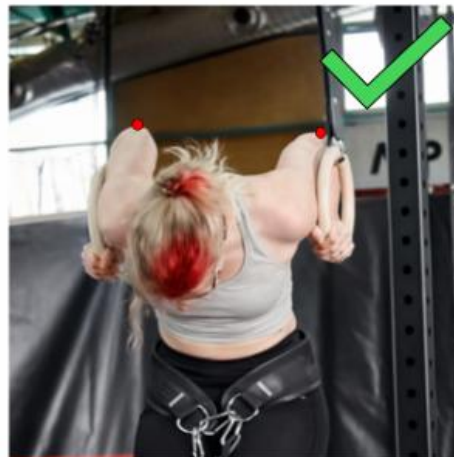


Fig. 11: Valid RMU (asymmetric transition)

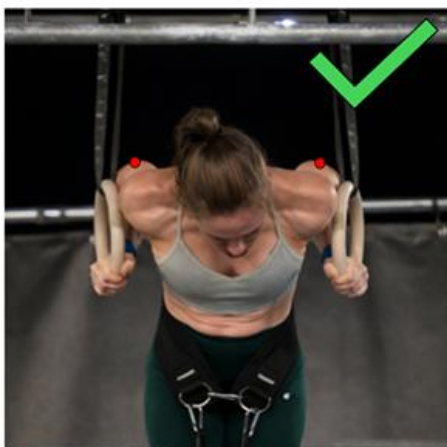


Fig. 12: Valid RMU (symmetric transition)

1.3.3 PULL UP / CHIN UP

Vsi tekmovalci lahko izbirajo med naslednjimi različicami izvedbe:

A) Chin up (supinirani prijem, tj. dlani obrnjene proti tekmovalcu).

B) Pull up (pronirani prijem, tj. zadnji del dlani obrnjen proti tekmovalcu).

Športnikom ni treba uradno prijaviti izbrane različice. Dovoljeno je spremeniti variacijo v tekmovanju.

Palec mora obvezno iti oprijet na drogu.

a.) Splošni postopek:

I.) Takoj ko je dan prvi signal ('Platforma pripravljena/platform ready!'), tekmovalec lahko vstopi na platformo. Športnik nadene uteži skozi pas, prime palico v izbranem prijemu in se spusti v začetni položaj. Dovoljeno je uporabljati "pollažni prijem (semi false grip)". Šteje se, da je začetni položaj dosežen takoj, ko ima tekmovalec popolnoma iztegnjene komolce (180°) in je popolnoma prosto viseč. Spotterji lahko pomagajo tekmovalcu za ustavitev nihanja na zahtevo. Če je nihanje preveliko in sprednji sodnik zato ne more podati startnega signala po 5 sekundah, se da signal `Box!` zaradi varnosti. Ko se športnik vrne v boks, sprednji sodnik pojasni razloge, zakaj ni mogel dati startnega signala. Tekmovalec se nato lahko vrne v začetni položaj.

II.) Tekmovalec počaka na startni signal ('Go!') in nato lahko izvede poskus. Takoj ko športnik konča poskus z brado vidno nad palico (glej sliko), se lahko vrne v začetni položaj (prosti vis).

III.) Ko je tekmovalec začetnem položaju, mora počakati na signal 'Box!', da lahko zaključi poskus. Po zadnjem signalu se tekmovalec vrne nazaj na box. Poskus je zdaj končan. Sodniki nato odločijo, ali je bil poskus veljaven in tekmovalcu je dovoljeno zapustiti platformo.

Seznam veljavnih dvigov:

List of valid Pull attempts:

- <https://youtu.be/AjrhpH7tovo?t=4470>
- <https://youtu.be/AjrhpH7tovo?t=6713>
- <https://youtu.be/YnyA9O3oE-0?t=4345>
- <https://youtu.be/YnyA9O3oE-0?t=6072>

b.) Razlogi za neveljaven pullup/chinup

1. Fail : Tekmovalec ne more priti na vrh droga.

Video: <https://youtu.be/k42WCKeBZLg>

2. Upognjene roke (bent arms) : Tekmovalec začne dvig z upognjenimi rokami. V določenih primerih anatomsko omejene gibljivosti je naloga tekmovalca, da to pove in pokaže vsaj enemu od sodnikov pred vstopom na platformo v prvem poskusu.

Video: <https://youtu.be/AgjPWbpdEao>

3. Brcanje: Tekmovalec ustvarja zagon s pretiranim gibanjem v medenici, prekomerna hiperekstenzija v hrbtenici ali z brcanjem nog. Minimalna sprememba kolena in kota kolka, ki ne omogoča športniku prednosti, je dovoljena.

Video: <https://youtu.be/md04oKvR510>

4. Gib navzdol 1 (downward motion 1): Če se po začetku koncentričnega dela giba smer gibanja uteži obrne navzdol, še preden je dosežena zahtevana višina, je poskus neveljaven. Če ni jasno, ali je bila zahtevana višina dosežena pred ali po začetku spuščanja, se lahko Front Judge in sodnik, ki presoja višino brade, med seboj posvetujeta, da sprejmeta pravilno odločitev. Kratek postanek (pauza) med poskusom je dovoljen, dokler ne pride do dejanskega spuščanja uteži.

Video: <https://youtu.be/BPLIId1tJro>

5. Gib navzdol 2 (downward motion 2): Po signalu »Go!« je dovoljen počasen, nadzorovan premik uteži navzdol. Če pa po signalu »Go!« pride do hitrega spuščanja uteži, ki povzroči elastični odboj (stretch–shortening cikel), je poskus neveljaven.

Video: <https://youtu.be/6o6ztVIXNh8>

6. Signal: Tekmovalec zgreši ali ignorira signal sodnika.

Video: <https://youtu.be/BtnRT-W5-xM>

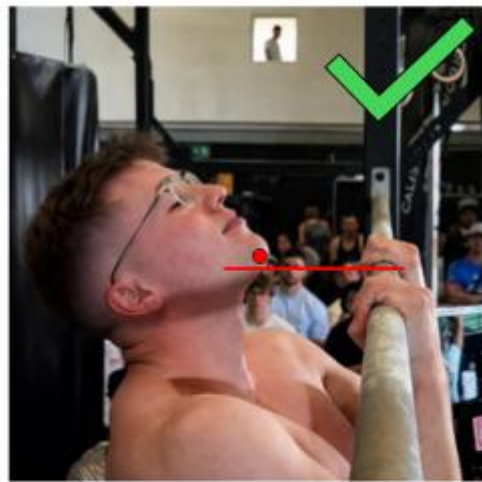


Fig. 13: Invalid and valid chin height (further away form bar)

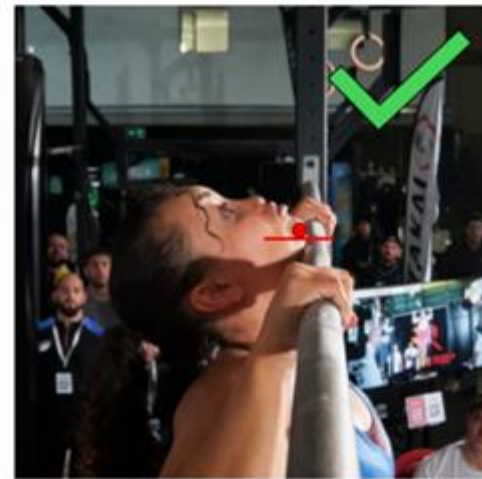
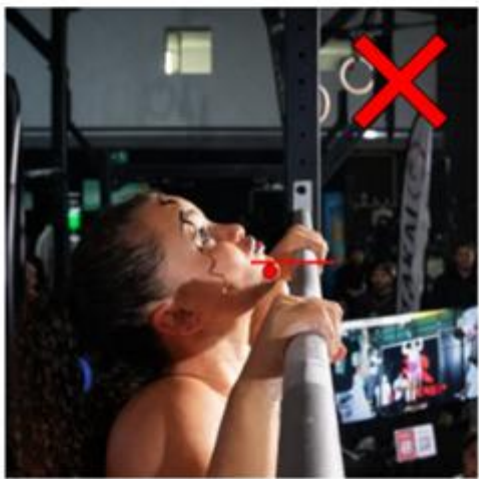
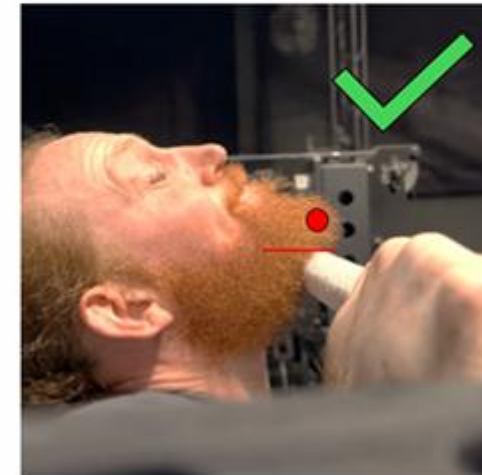
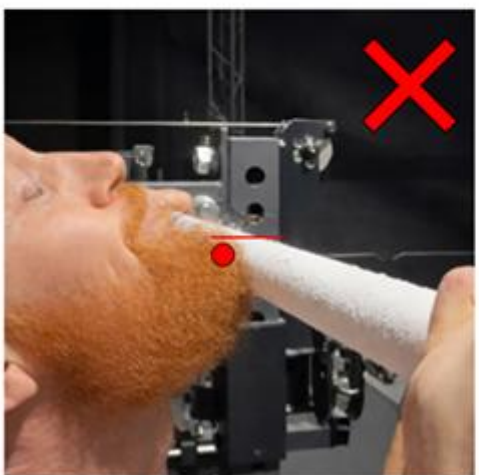


Fig. 14: Invalid and valid chin height (close to bar)



1.3.4 DIP

a.) Splošni postopek:

I.) Takoj ko je dan prvi signal ('Platforma pripravljena/platform ready!'), lahko tekmovalec vstopi na platformo. Športnik nadene uteži skozi pas in zavzame začetni položaj z popolnoma iztegnjenimi rokami. Dovoljeno je obdržati noge rahlo pokrčene ali popolnoma iztegnjene, če se kot kolena med poskusom le minimalno spremeni. Šteje se, da je začetni položaj dosežen takoj, ko ima tekmovalec popolnoma iztegnjene komolce (180°) v oprnem položaju. Spotterji lahko tekmovalcu pomagajo ustaviti nihanje na zahtevo. Če je nihanje preveliko in sprednji sodnik zato ne more podari startnega signala po 5 sekundah se da signal 'Box!' zaradi varnosti. Ko se tekmovalec vrne na box, sprednji sodnik pojasni razloge, zakaj ni mogel dati startnega signala. Tekmovalec se nato lahko vrne v začetni položaj.

II.) Tekmovalec počaka na startni signal ('Go!') in nato lahko izvede poskus. Roke morajo biti pokrčene tako, da je najvišja točka zadnje rame vidno nižja od komolca (glej sliko). Spodnji del pasu mora biti vsaj v ravnini z najvišjo točko ročajev (glejte sliko). Nošenje svetlega ali drugega barvnega zgornjega dela je priporočljivo za boljšo vidljivost pasu. Če oba globina rame in kolka nista jasno vidna zaradi zelo temnih oblačil, bo poskus ocenjen kot neveljaven. Tekmovalec nato iztegne roke do začetnega položaja s popolnoma iztegnjenimi rokami.

III.) Takoj ko se športnik znajde nazaj v začetnem položaju, mora počakati na signal 'Box!', da zaključi poskus. Po zadnjem signalu se lahko tekmovalec vrne nazaj na box. Spotterji pomagajo dvigniti uteži nazaj na box. Poskus je zdaj končan. Sodniki nato odločijo, ali je bil poskus veljaven in tekmovalcu je dovoljeno zapustiti platformo.

Seznam veljavnih dvigov:

- <https://youtu.be/YnyA9O3oE-0?t=9572>
- <https://youtu.be/YnyA9O3oE-0?t=7416>
- https://youtu.be/Jt3VX__qZd0?t=9924
- https://youtu.be/Jt3VX__qZd0?t=8599

b.) Razlogi za neveljaven dip

1. Fail : Tekmovalec ne konča poizkusa z popolnoma stegnjenimi rokami.

Video: <https://youtu.be/aokz-sEDog0>

2. Pokrčene roke: Športnik začne dip s pokrčenimi rokami. V določenih primerih anatomsko omejene gibljivosti je naloga tekmovalca, da to pove in pokaže vsaj enemu od sodnikov pred vstopom na platformo v prvem poskusu.

Video: <https://youtu.be/bX6LECJi8U0>

3. Globina ramena: Tekmovalec ne doseže potrebne globine z zadnjim ramenom.

Video: https://youtu.be/mUjcRmoEt_M

4. Globina kolka: ne doseže potrebne globine z boki.

Video: <https://youtu.be/yniHqgVhxYw>

5. Brcanje: Tekmovalec ustvarja zagon s pretiranim gibanjem v medenici, prekomerno hiperekstenzija v hrbtenici ali z brcanjem nog. Minimalna sprememba kolena in kota kolka, ki ne omogoča športniku prednosti, je dovoljena.

Video: <https://youtu.be/I9KnOYWl0ws>

6. Izguba kontrole: tekmovalec doseže prekomerno hiperekstenzijo hrbtenice in izgubi nadzor nad težo. Prav tako, če se boxa dotakne pred zadnjim signalom ("Box!"), se poskus šteje za neveljavnega

Video: <https://youtu.be/AyTqbOezVNA>

7. Gib navzdol (downward motion): Če se med koncentrično fazo (gib navzgor) smer gibanja obrne navzdol, še preden je koncentrična faza v celoti zaključena, je poskus neveljaven. Za presojo se uporabljata dve referenčni točki: najvišja točka spodnjega roba pasu, zadnji del ramena (rear delt). Če katera od teh referenčnih točk začne padati navzdol, preden je gib zaključen, to pomeni spremembo smeri. Kratek postanek (pauza) med poskusom je dovoljen, dokler ne pride do dejanskega spuščanja.

Video: <https://youtu.be/drjSLBRrnZA>

8. Signal: Tekmovalec zgreši ali ignorira signal sodnika.

Video: <https://youtu.be/haK7EoZ1kZ4>

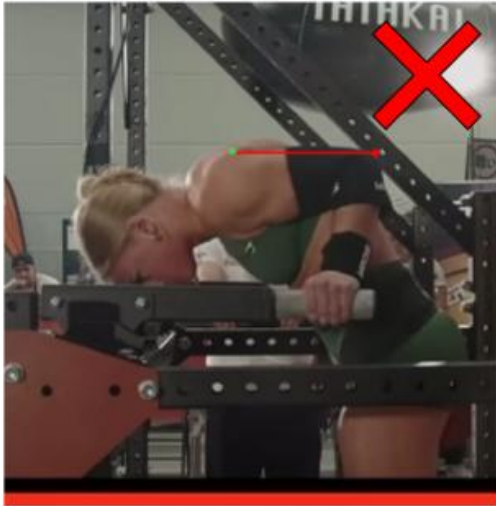


Fig. 16: Invalid and valid shoulder depth with elbow sleeves

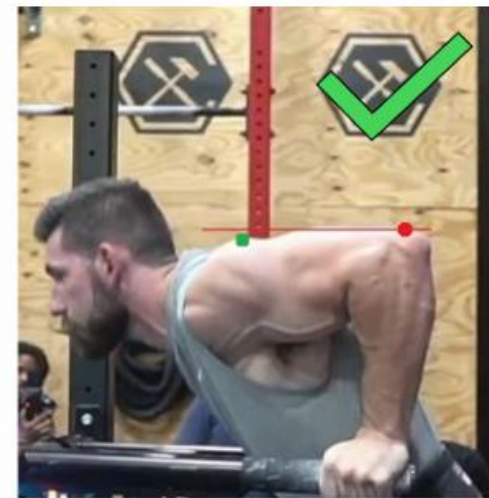


Fig. 17: Invalid and valid shoulder depth without elbow sleeves

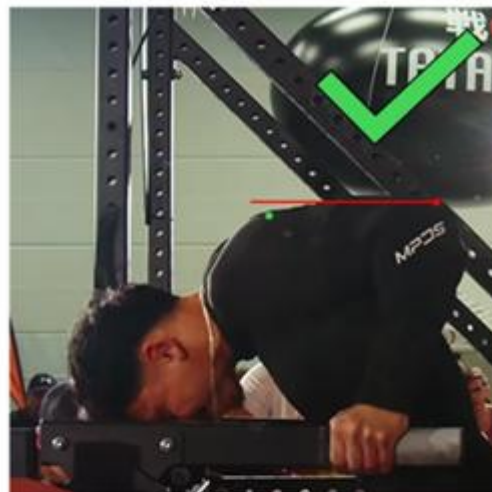
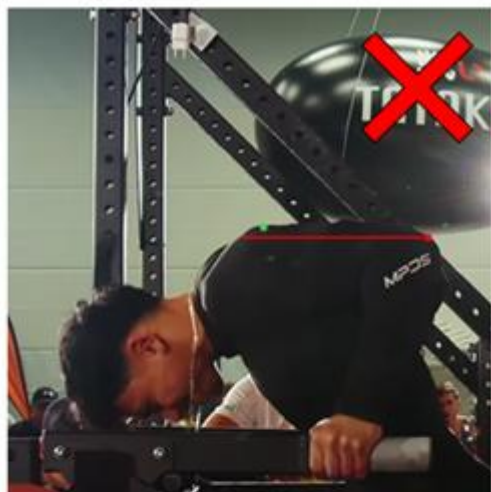


Fig. 18: Invalid and valid shoulder depth with long-sleeves and elbow sleeves

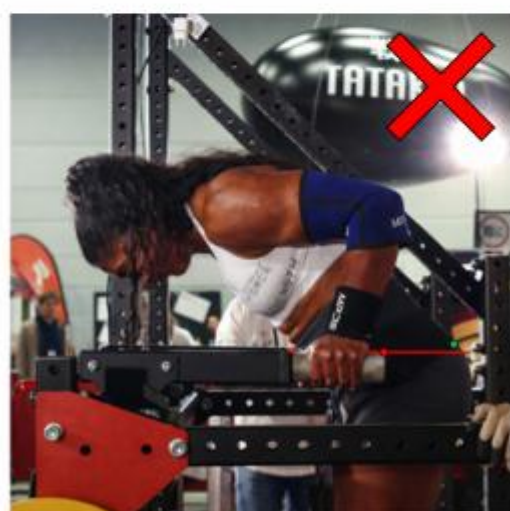


Fig. 19: Invalid and valid hip depth

1.3.5 POČEP

a.) Splošni postopek:

I.) Takoj, ko je dan prvi signal („platforma pripravljena/platform ready!“), lahko tekmovalec vstopi na platformo. Vprsti se morajo zaradi varnosti dotikati palice. Roke so lahko nameščene kjerkoli po celotni dolžini palice. Dovoljena sta tako "visoki počep" kot "nizki počep". Tekmovalec dvigne palico z utežmi in se postavi v začetni položaj.

II.) Ko športnik stoji nepremično in pokončno (rahlo odstopanje je dovoljeno) z zaklenjenimi koleni počaka na startni signal ('Počep/Squat!') in nato lahko izvede poskus. Sodnikov signal je sestavljen iz gibanja navzdol z eno roko in zvočnim ukazom 'Počep!'. Preden tekmovalec prejme ta signal, se lahko njegov položaj na platformi spremeni v skladu s pravili. Iz varnostnih razlogov, če tekmovalca ne iztegnokolen popolnoma, bo pozvan, naj palico postavi nazaj na stojala. To bo sodnik pokazal s premikom roke nazaj in zvočnim ukazom 'Replace!' ('Vrni!'). Sodnik tako sporoči razlog za izpad signala za start. Po signalu sodnika mora tekmovalec pokrčiti kolena in spustiti telo, tako da je kolčni sklep nižje od vrhov kolen (glejte sliko). Za boljšo vidljivost je priporočljivo, da nosite »singlet« ali oprijete hlače. Če so oblečene (ohlapne) hlače zmečkane in se zaradi tega globina kolka ne vidi jasno bo poskus ocenjeno kot "neveljaven". Poskus se šteje za se začne takoj, ko športnik pokrči kolena.

III.) Ko se tekmovalec vrne v začetni stoječ mora počakati na signal 'Rack!', da zaključi poskus. Po končnem znaku lahko tekmovalec položi palico na v stojalo. Pri tem lahko pomagajo spotterji. Poskus je zdaj končan. Sodniki nato odločijo, ali je bil poskus veljaven in tekmovalcu je dovoljeno zapustiti platformo.

Seznam veljavnih dvigov:

- https://youtu.be/Jt3VX_qZd0?t=12504
- https://youtu.be/Jt3VX_qZd0?t=14181
- <https://youtu.be/AjrhpH7tovo?t=14238>
- <https://youtu.be/zEn73MV7pH0?t=11763>

b.) Razlogi za neveljaven počep

<p>1. Fail: Tekmovalac ne konča poskusa z stegnjenimi kolena.</p> <p>Video: https://youtu.be/JlnTLNO30qg</p>
<p>2. Pokrčena kolena: Tekmovalac začne počep s pokrčenimi kolena. V določenih primerih anatomske omejene gibljivosti je naloga tekmovalca, da to pove in pokaže vsaj enemu od sodnikov pred vstopom na platformo v prvem poskusu.</p> <p>Video: https://youtu.be/1jwmBkHc9EI</p>
<p>3. Signal: Tekmovalac zgreši ali ignorira signal sodnika.</p> <p>Video: https://youtu.be/i6QxHnhQKVg</p>
<p>4. Gib navzdol (Downward motion): Športnik naredi dvojni odboj pri najnižji točko počepa ali se gib obrne navzdol med koncentrično faza poskusa.</p> <p>Video: https://youtu.be/aNqcL754w8g</p>
<p>5. Globina (depth): Športnik ne doseže predpisane globine.</p> <p>Video: https://youtu.be/k-YObdOpSrM</p>
<p>6. Gibanje stopal: Športnik premika stopala naprej, nazaj oz. vstran, dovoljeno je nihanje ned peto in prsti.</p> <p>Video: https://youtu.be/DhUpIHbDE8M</p>
<p>7. Stik spotterja: Vsaj en spotter se dotakne palice ali tekmovalca.</p> <p>Video: https://youtu.be/VHinhF8V3r0</p>
<p>8. Podpora: Športnik se podpre na stegna z komolci ali nadlahtmi. Rahel dotik je dovoljen, če ne olajša poskusa.</p> <p>Video: https://youtu.be/hL0_fL3IVVo</p>

9. Spust palice (dropping) : Tekmovalec spusti palico med ali po poskusu, jo »vrže« ali aktivno zapusti spotterje s celotno težo (obremenjene) palice. V tem primeru bo tekmovalec diskvalificiran in ne bo sodeloval v nadaljnjem tekmovanju. Poleg tega tekmovalec ne bo smel dve leti sodelovati na tekmovanjih. Izločitev bo stopila v veljavo takoj in bo veljala do vključno istega dne čez 2 koledarski leti.

Video: <https://youtu.be/7Olg49IyQTc>



Fig. 20: Invalid (parallel) and valid depth

1.4 SISTEM SOJENJA

1.4.1 Splošne informacije

- a) Za vsako disciplino so na platformi trije sodniki; en sprednji sodnik (ki daje ukaze) in dva stranska sodnika. Pri zapisnikarski mizi je prisoten glavni sodnik (headjudge), ki v primeru nejasnosti sodnikov na platformi, pregleda video in določi veljavnost dviga.
- b) Če lahko organizator to omogoči, je lahko zraven glavnega sodnika pri zapisnikarski mizi tudi »žirija« sestavljena iz ene ali dveh oseb, ki glavnemu sodniku pomagata pri končni odločitvi. Če organizator ne more zagotoviti žirije, vse te naloge glavni sodnik opravlja sam.
- c) Odločitve sodnikov o veljavnosti poskusa so končne.

- d) Čustvenost je človeška in bo tolerirana. Nesorazmeren pogovor s sodniki o njihovi odločitvi ni dovoljen in lahko povzroči diskvalifikacijo ali diskvalifikacijo. To med drugim vključuje verbalno in fizično napade na sodnike ter pretirano zavlačevanje tekmovanje.
- e) Če lahko organizator to omogoči (z vidika organizacije) lahko tekmovalec/njegov trener zahteva ponovitev videa enkrat na tekmovanje. Stopi do zapisnikarske mize do glavnega sodnika (headjudge) in zaprosi za ponovni pregled dviga. Športnik ali trener lahko zahteva ponovni pregled le, če sodba enega sodnika je 'neveljavna'. Če se dva ali več sodnikov odloči da dvig ni veljaven, ponoven pregled dviga ni mogoč.
- g) Zunanji video posnetki tretjih oseb (npr. posnetki športnikov območja kot tudi iz občinstva) niso dovoljeni in ne morejo vplivati na odločitev sodnika.
- h) Zunanji udeleženci – torej drugi tekmovalci, trenerji, spremljevalci ali sorodniki – lahko na platformo vstopijo samo z izrecnim dovoljenjem sodnikov.
- i) V warm-up zoni je prisoten Technical Judge, katerega naloga je:
- odgovarjati na konkretna vprašanja glede osebne opreme,
 - pojasnjevati potek tekmovanja in postopke,
 - ter zagotoviti, da so vsi tekmovalci pravilno obveščeni še pred nastopom na platformi.

1.4.2 Sistem sojenja

a) Za zagotovitev jasnega, enotnega in pravilnega sojenja so posameznim sodnikom dodeljene točno določene naloge. S tem se želi zmanjšati možnost sodniških napak na minimum.

b) V sodniškem sistemu se uporablja sistem večinskega odločanja (2 : 1), pri katerem je poskus še vedno veljaven, če: en platformni sodnik oceni poskus kot neveljaven, drugi platformni sodnik, ki presoja isto sodniško merilo, pa poskus oceni kot veljaven.

Ta 2 : 1 sistem se uporablja izključno pri naslednjih kriterijih:

-Dips – globina ramen (Shoulder Depth),

-Squat – pokrčenost kolen in globina (Bent knees, Depth).

e) Vsi ostali sodniški kriteriji ostajajo pod strožjim sistemom 3 : 0. To pomeni, da je poskus takoj neveljaven, če katerikoli platformni sodnik zazna napako pri kriteriju, ki ni zajet v 2 :1 sistemu.

d) Front Judge je odgovoren, da jasno in nedvoumno sporoči končno odločitev platformni moderaciji (Jury)

-Za to je nujno, da vsi sodniki:

-pri veljavnem poskusu pokažejo jasen znak "Valid!" (palec gor),

-pri neveljavnem poskusu pokažejo ustrezno barvno kartico, in to vidno za front judge-a.

e) Za večjo preglednost za tekmovalce, trenerje in gledalce se uporablja kartični sistem različnih barv, ki jasno prikazuje razlog za neveljaven poskus (no rep).

f) Sojenje na FinalRep Streetlifting tekmovanjih je lahko anonimno in digitalno, če organizator zagotovi ustrezno opremo.

V tem primeru sistem vključuje: eno veliko luč, ki pokaže končno odločitev

bela = veljaven poskus

rdeča = neveljaven poskus

tri manjše luči, ki za vsakega platformnega sodnika posebej prikazujejo konkreten razlog neveljavnosti.

g) V primeru neveljavnega poskusa (no rep) sodniki pokažejo barvno kartico, ki ustreza razlogu neveljavnosti (glej shemo).

h) Naloge moderacije (Jury) so določene na naslednji način:

- spremlja celotno tekmovanje neposredno na platformi.

- imajo pravico posredovati in razveljaviti odločitev platformnih sodnikov, kadar pride do resnih ali očitnih sodniških napak.

- če je v uporabi VAR sistem, o veljavnosti poskusa odločajo z večinskim glasovanjem. V primeru neveljavnega poskusa (no rep) ustrezno barvno kartico pokaže Head Judge.

-Če organizator ne more zagotoviti moderacije, vse zgoraj navedene naloge prevzame izključno Head Judge.

1.4.3 Vnos tekmovalnih poskusov (Entry of the competition attempts)

a) Skupine (flights) na vseh FinalRep Streetlifting tekmovanjih potekajo po naraščajočem vrstnem redu naložene teže. Teža se med posameznim krogom nikoli ne znižuje, razen v primeru napake pri nalaganju uteži.

b) Vsak tekmovalec vnese svoje tekmovalne poskuse prek uradne FinalRep tablice. To stori tako, da s sprednjo kamero tablice skenira svoj osebni QR-kod ter izbere težo za ustrezno disciplino in poskus.

c) Prvi poskus (opener) za vsako disciplino mora tekmovalec vnesti že ob tehtanju. Ta prvi poskus lahko spreminja vse do začetka svojega flighta.

d) Po tem, ko tekmovalec zapusti platformo, mora v roku 3 minut vnesti naslednji poskus v sistem FinalRep preko tablice. Znotraj tega časovnega okna lahko poskus tudi spreminja.

e) Če tekmovalec ne vnese teže naslednjega poskusa v 3 minutah, sistem samodejno določi težo:

-če je bil prejšnji poskus veljaven, se teža poveča za najmanjši dovoljen prirastek,

-če je bil prejšnji poskus neveljaven, teža ostane enaka kot prej.

f) Pri tretjem poskusu v squatu lahko tekmovalec največ dvakrat spremeni izbrano težo. Vse spremembe morajo slediti naraščajočemu zaporedju teže in ne smejo povzročiti znižanja naložene teže. Spremembe so dovoljene kadarkoli med tretjimi poskusi squata, vendar le do trenutka, ko je tekmovalec poklican na platformo.

g) Če želi tekmovalec napasti nov FinalRep rekord, mora to osebno sporočiti osebju FinalRep pri mizi napovedovalca (speaker's table).

h) Če želi tekmovalec izpustiti poskus, mora to sporočiti osebju FinalRep pri mizi napovedovalca.

1.4.4 Kartice

Color	Bar Muscle Up Ring Muscle Up	Pull	Dip	Squat
Red	<ul style="list-style-type: none"> chicken wing 	<ul style="list-style-type: none"> invalid height 	<ul style="list-style-type: none"> invalid depth 	<ul style="list-style-type: none"> invalid depth
Black	<ul style="list-style-type: none"> signal equipment 	<ul style="list-style-type: none"> signal equipment 	<ul style="list-style-type: none"> signal equipment 	<ul style="list-style-type: none"> signal equipment
Yellow	<ul style="list-style-type: none"> kippling/kicking loss of control 	<ul style="list-style-type: none"> kicking/kippling 	<ul style="list-style-type: none"> kicking/kippling loss of control 	<ul style="list-style-type: none"> support dropping the barbell foot motion
Blue	<ul style="list-style-type: none"> lockout downward motion bent arms grip 	<ul style="list-style-type: none"> downward motion 	<ul style="list-style-type: none"> downward motion bent arms 	<ul style="list-style-type: none"> downward motion bent knees contact by spotter

Muscle Up		Pull	
- Kipping/ Kicking		- Kipping/ Kicking	
- Loss of control			
Dip		Squat	
- Kipping/ Kicking		- Support	
- Loss of control		- Dropping the barbell	
		- Foot motion	

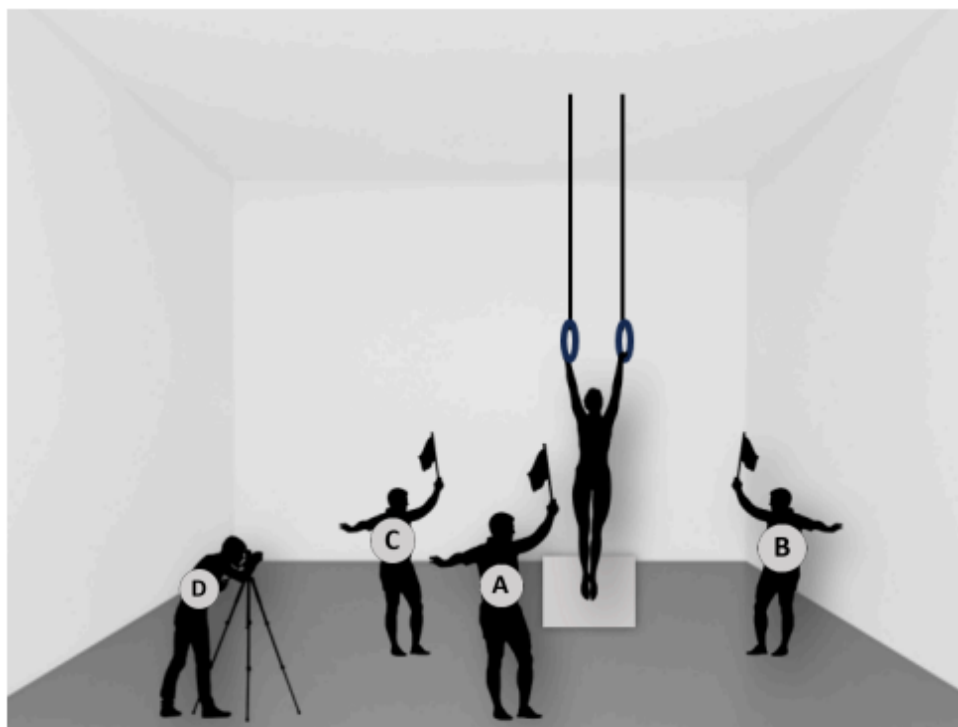
Muscle Up		Pull	
- Chicken wing		- Invalid height	
Dip		Squat	
- Invalid depth		- Invalid depth	

Muscle Up		Pull	
- Lockout		- Downward motion	
- Downward motion			
- Bent arms			
- False grip			
Dip		Squat	
- Downward motion		- Downward motion	
- Bent arms		- Bent knees	
		- Contact by spotter	

Muscle Up		Pull	
- Signal		- Signal	
Dip		Squat	
- Signal		- Signal	

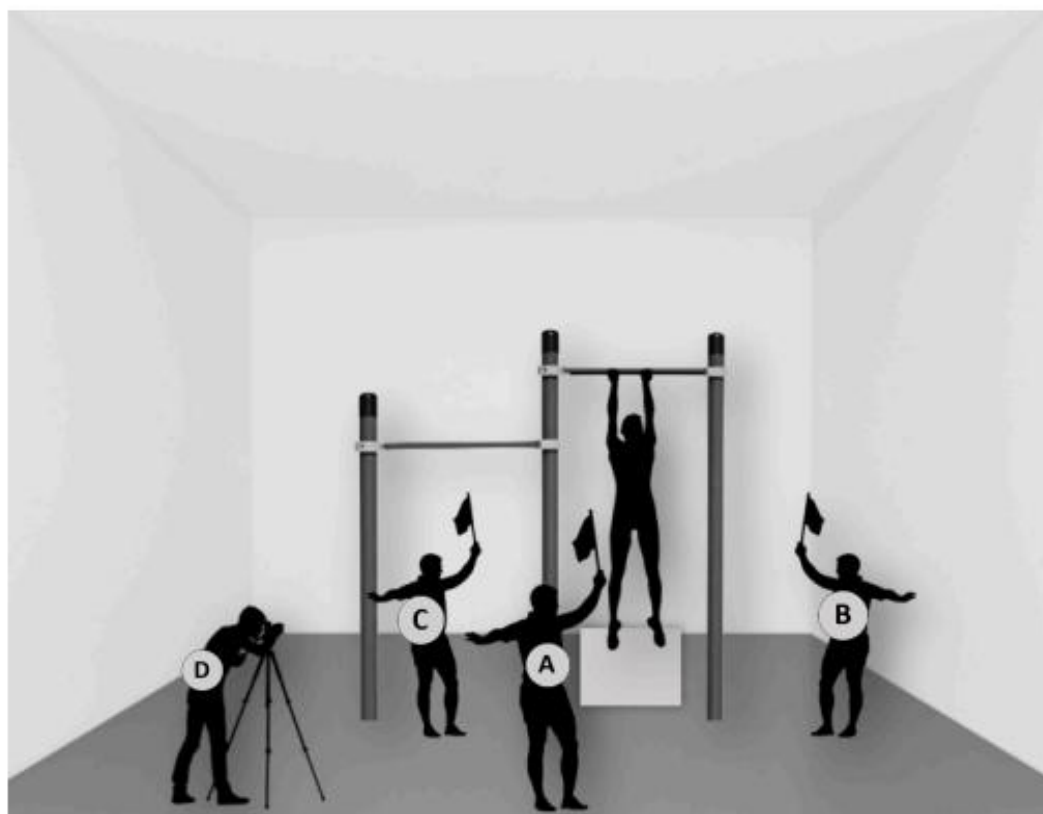
1.4.5 Sojenje dvigov

1.4.5.1 Ring muscleup



judge A: front judge (gives signals)	judge B: side judge
<p>position: approx. 4 m in front of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bent arms - downward motion I - lock out - signal - chicken wing 	<p>position: approx. 2-3 m to the right of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (bent arms) - kicking/kiping - loss of control - downward motion II
judge C: side judge	staff D: video evidence
<p>position: approx. 2-3 m to the left of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (bent arms) - kicking/kiping - loss of control - downward motion II 	<p>position: approx. 4-5 m diagonally in front of the athlete</p>

1.4.5.2 Bar muscleup



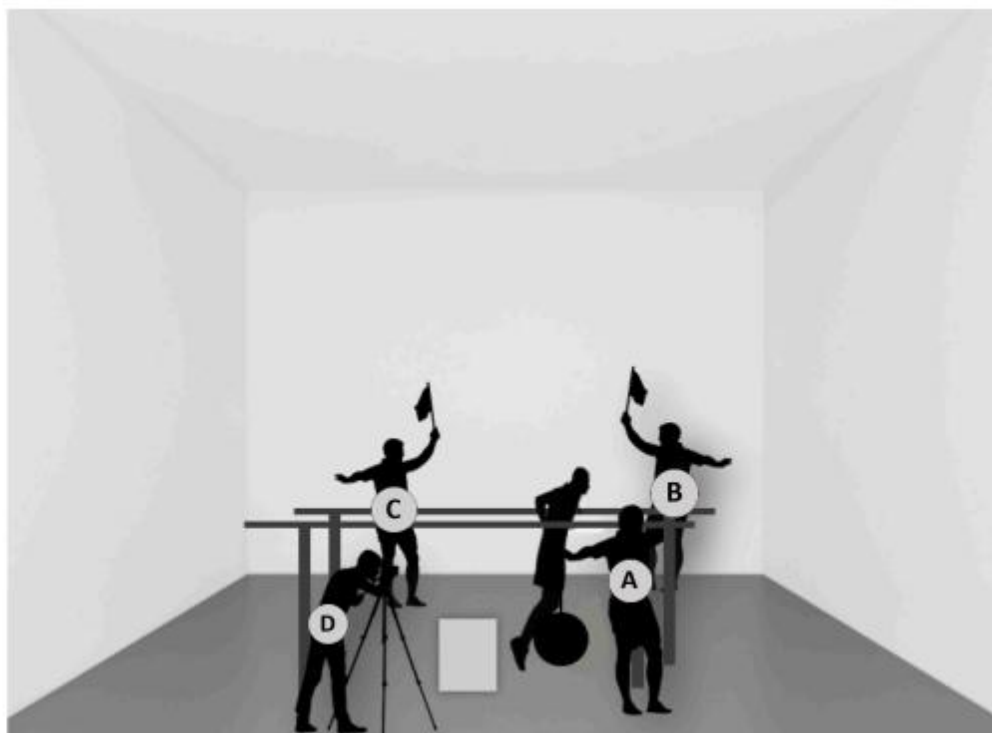
judge A: front judge (gives signals)	judge B: side judge
<p>position: approx. 4 m in front of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bent arms - lock out - signal - chicken wing 	<p>position: approx. 2-3 m to the right of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - false grip - kicking/kiping - loss of control - downward motion
judge C: side judge	staff D: video evidence
<p>position: approx. 2-3 m to the left of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - false grip - kicking/kiping - loss of control - downward motion 	<p>position: approx. 4-5 m diagonally in front of the athlete</p>

1.4.5.3 Pullup/Chinup



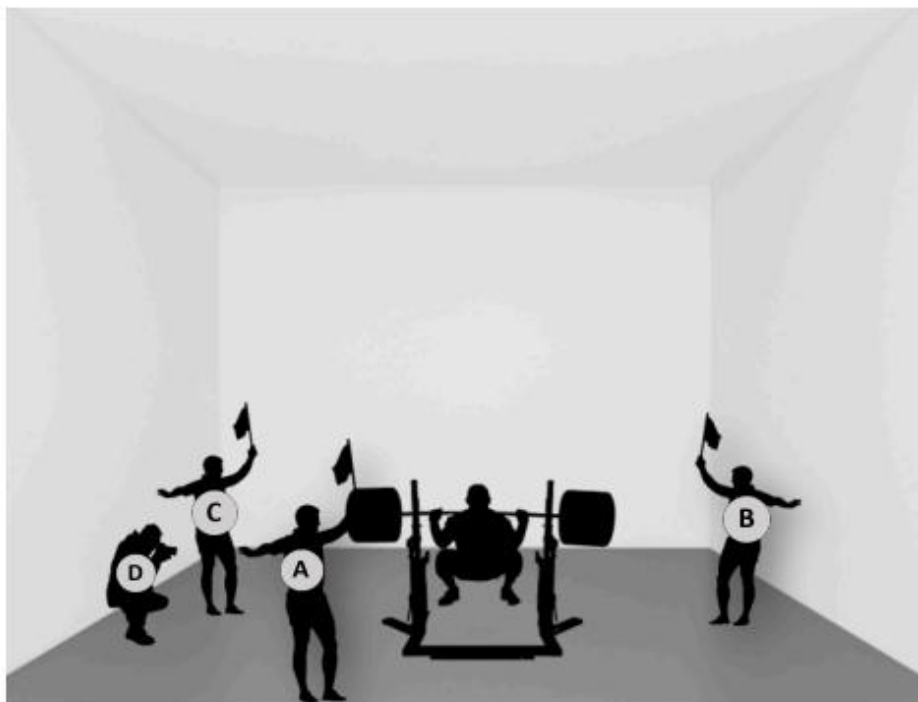
judge A: front judge (gives signals)	judge B: side judge
<p>position: approx. 4 m in front of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bent arms - downward motion I - downward motion II - signal 	<p>position: approx. 2-3 m to the right of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bent arms - kicking/kiping - downward motion I - downward motion II
judge C: side judge + video evidence	staff D: -
<p>position: approx. 1 m to the left of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1. fail <p>position of the camera: leveling the bar</p>	<p>additionally: position: approx. 4-5 m next to the athlete</p>

1.4.5.4 Dip



<p>judge A: front judge (gives signals)</p> <p>position: approx. 2-3 m to the left of the athlete leveling the shoulder</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bent arms - depth shoulder - signal 	<p>judge B: side judge</p> <p>position: approx. 2-3 m to the right of the athlete leveling the shoulder</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - depth shoulder - kipping/kicking - downward motion
<p>judge C: side judge</p> <p>position: approx. 2-3 m to the right of the athlete leveling the hip</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - depth hip - loss of control 	<p>staff D: video evidence</p> <p>position: approx. 3 m next to the athlete's shoulder</p> <p>additionally: position: approx. 3 m next to the athlete's hip</p>

1.4.5.5 Počep



judge A: front judge (gives signals)	judge B: side judge
<p>position: approx. 4 m in front of the athlete</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - bent knees - signal - foot motion - dropping the barbell 	<p>position: approx. 3-4 m to the right of the athlete leveling the knee</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (bent knees) - depth - downward motion - spotter contact - support (elbows)
judge C: side judge	staff D: video evidence
<p>position: approx. 3-4 m to the left of the athlete leveling the knee</p> <p>criteria for an invalid attempt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - (bent knees) - depth - downward motion - spotter contact - support (elbows) 	<p>position: approx. 4-5 m diagonally in front of the athlete</p>

2 FREESTYLE

2.1 SPLOŠNE DOLOČBE

1. Pri disciplini freestyle se ocenjujejo statika, dinamika, prehodi iz enega elementa v drugega, tok (flow) in posameznikova kreativnost.
 - a. **Statika:** planche, front lever, human flag, L-sit (tudi težje variacije), handstand (enoročne variacije),...
 - b. **Dinamika:** obrati (360, 540, 720,...), alley-oop, geinger, fly away, regrab, shrimp flip, giant,...
 - c. ***dinamična moč:** planche pushups, front lever pullups, handstand pushups, one arm pullups, hefesto (tudi težje variacije), planche press,...

2.2 OPREMA ŠPORTNIKA

Tekmovalec nima omejitev pri dodatni opremi.

2.3 PRAVILA, TOČKOVANJE, POTEK

2.3.1 PRAVILA

a. Statika:

- i. Da se element upošteva mora biti zadržan vsaj 3 sekunde. Sekunde se štejejo 0..1..2..3, če tekmovalec pade pred "3", se statičen element ne upošteva. 0 se šteje takoj, ko je tekmovalec v pravilni legi za element, ki ga izvaja.
- ii. Tehnično in estetsko pravilna izvedba pridobi tekmovalcu maksimalno število točk.
- iii. Ob tehničnih napakah (*krčenje rok, uločenje ali uleknenje trupa, preveliko odstopanje od kota 180 stopinj med trupom in nogami, krčenje nog, večje odstopanje kota trupa glede na tla od 180*

stopinj, ...) bo tekmovalec prejel večji odbitek točk znotraj elementa.

- iv. Ob estetskih pomankljivostih (*manjše odstopanje od kota 180 stopinj med trupom in nogami, manjše odstopanje od protrakcije pri potisnih elementih in manjše odstopanje od retrakcije + depresije pri vlečnih elementih, manjše odstopanje kota telesa glede na tla od 180 stopinj, ...)* bo tekmovalec prejel manjši odbitek točk znotraj elementa.
- v. Če bo tekmovalcu spodletelo mnogo elementov, bo prejel odbitek od celotne sestave (kombinacije), vendar bo ta manjši. Večji odbitek je lahko le, kadar tekmovalec neuspešno izvede več kot polovico elementov v sestavi.

b. Dinamika

- i. Da se element upošteva, mora tekmovalec po obratu, salti, ... zopet prijeti drog in na njem ostati vsaj do zakoleba, če pri izvedbi pade z orodja (ne upoštevamo seskoka), se element točkuje z 0 točk.
- ii. Tehnično in estetsko pravilna izvedba pridobi tekmovalcu maksimalno število točk.
- iii. Ob tehničnih napakah (*popoln spodrseljaj z droga, prijem samo z eno roko nenamerno**, *popolna ustavitev po elementu in visenje, večja nepovezanost samega giba elementa, udarec v del telesa, padec na tla z droga, zelo slab pristanek pri seskoku...*) bo tekmovalec prejel večji odbitek znotraj elementa.
- iv. Ob estetskih pomankljivostih (*prijem s prsti nenamerno**, *manjša zaustavitev, manjši spodrseljaji, manjša nepovezanost pri gibu samega elementa, malo manj eleganten pristanek pri seskoku, ...)* bo tekmovalec prejel manjši odbitek točk znotraj elementa.
- v. Če bo tekmovalcu spodletelo mnogo elementov, bo prejel odbitek od celotne sestave (kombinacije), vendar bo ta manjši. Večji odbitek je lahko le, kadar tekmovalec neuspešno izvede več kot polovico elementov v sestavi.

c. Dinamična moč

- i. Da se ponovitve elementa upoštevajo, mora tekmovalec po zadnji ponovitvi element zadržati vsaj 2 sekundi (idealno 3), da prejme maksimalno število točk

Primer: po treh sklekih v planche-u, mora tekmovalec držati ta element še vsaj 2 sekundi.

Enako velja za front lever pullupe in vse druge elemente razen hefestu.

- ii. Pri hefestu tekmovalec po zadnji končani ponovitvi ne sme pasti z droga, lahko preide z boki preko njega ali pa se premakne v veso.
- iii. Ponovitev se šteje kadar tekmovalec v prvem delu giba doseže primerno lego telesa glede na element in v drugem delu popolnoma iztegne roke.
- iv. Pri potisnih elementih (handstand pushup, planche pushup,...) se gleda globina sklece, tekmovalec zadane ustrezno globino kadar so komolci višje od hrbta ali roke tvorijo kot manjši od 90 stopinj v komolčnem sklepu. V najboljšem primeru tekmovalec pride do dna skleka, taka izvedba nedvoumno prejme maksimalno število pik ob isometrični drži na koncu.
- v. Pri vlečnih elementih (front lever pullup, one arm pullup,...) se gleda višina telesa glede na drog, tekmovalec zadane ustrezno višino takrat, kadar se dotakne droga z trupom ali pa vidno dvigne brado preko droga. Če se pri vodoravno orientiranih elementih tekmovalec odbija od droga navzdol in pri ostalih uspe izvesti "chin plant", nedvoumno prejme maksimalno število točk ob isometrični drži na koncu tistih elementov, ki to zahtevajo.

d. Posebno*

Elementi ob težjih prijemih in enoročnih variacijah prejmejo boljšo oceno, vendar težja variacija ne pomeni, da se lahko sama forma spregleda. Forma je ocenjena enakovredno. Težja variacija le doda na že pravilno izvedbo.

2.3.2 TOČKOVANJE

- e. Sistem točkovanja je zasnovan na "loparčkih" (prostor na katero se zapiše rezultat tekmovalca (lahko tudi tablica)), ocena, ki jo tekmovalec lahko prejme, je od 1-10 z decimalnimi za bolj natančno sojenje.
Primer: sodnik da oceno 8.7
- f. Pri tekmovalcu se ocenjuje sestava kot celota, bolj ko je povezana in manj ko ima tehničnih in estetskih primankljajev, bolje je ocenjena.
- g. Ob primeru, da tekmovalec sredi sestave za daljši čas hodi in ne nadaljuje sestave, ga sodniki lahko prekinejo.
- h. Točke se odbijajo znotraj slabo izvedenega elementa v sestavi, ob mnogih slabo izvedenih elementih pa se odbijajo točke tudi od sestave same, vendar v manjši meri.

2.3.3 POTEK

- i. Tekmovanje bo potekalo v treh krogih:
 - i. 2 kvalifikacijska, kjer se bodo tekmovalci borili za mesto v finalu.
 - ii. Finale, odločilen krog za določbo zmagovalca.
- j. V finalu sta dva, če je število tekmovalcev manjše od 10, v primeru da je 10 ali več tekmovalcev pa v finalu tekmujejo trije.
- k. V kvalifikacijskih krogih imajo tekmovalci na voljo 1min 30s (=90s) za izvedbo sestave, tekmovalec ni primoran izvajati kombinacije za 90s in lahko svoj nastop zaključi kadarkoli.

l. V finalu imajo tekmovalci na voljo 1min (=60s) za izvedbo, ki jo tudi lahko zaključijo sami kadarkoli, časovna omejitev velja le za prekoračenje. V finalu ima vsak tekmovalec dva nastopa.

m. *opomba: v finalu tekmovalca izvajata svoje sestave en za drugim brez vmesnih počitkov.

Primer: ko konča prvi je takoj za njim na vrsti drugi, ko konča drugi, takoj nadaljuje prvi,...

Sodniki ali pa napovedovalec, da tekmovalcem povelje da začnejo in ob koncu runde odštevajo do 0 in s tem dajo vedeti, da se je čas izšel.

3 WEIGHTED SETS & REPS (SETI IN PONOVIŠTVE Z DODANO TEŽO)

3.1 SPLOŠNE DOLOČBE

a.) Tekmovalec mora upoštevati osnovna pravila, ki se delijo na dva ustna ukaza:

Prvi ukaz: "pripravi" (tekmovalec se pripravi).

Drugi ukaz: "pojdi" ali "lahko začneš" (tekmovalec na znak prične z izvedbo vaje).

b.) Tekmovanje je sestavljeno iz spodaj navedenih vaj, ki se vedno izvajajo v navedem vrstnem redu:

1. Pullup +30kg
2. Dip +50kg
3. Pistol squat +16kg

c.) Tekmovanje poteka med tekmovalci, ki so ob zadostnih prijavih razdeljeni v kategorije glede na telesno težo nad 80 kg in pod 80 kg (glej poglavje tehtanje in kategorije)

d.) Če več tekmovalcev doseže isti skupni končni rezultat, se tekmovalci med seboj ponovno pomerijo v disciplini pull up z lastno težo.

e.) Vsak tekmovalec ima pravico do najmanj petih minut počitka med vsako disciplino.

f.) Vsi poskusi tekmovalcev se snemajo. Sodniki imajo pravico spremeniti svojo odločitev glede veljavnosti oz. neveljavnosti dviga po ogledu videoposnetka.

g.) Vsaka ponovitev pri vsaki izmed vaj je vredna eno točko.

Primer: Tekmovalec je naredil 10x pullup, 14x Dip in 12x Pistol squat.

$10 + 14 + 12 = 36$, kar pomeni da je tekmovalčev končen rezultat 36.

h.) Vrstni red nastopa tekmovalcev se določa z žrebanjem 3 dni pred tekmovanjem

3.2 OPREMA ŠPORTNIKA

Dovoljen pripomoček pri kategoriji weighted sets & reps je samo magnezij («kreda»).

Pri počepih na eni nogi so dovoljeni tudi weightlifting/powerlifting čevlji.

Vsi ostali predmeti kot so: pasovi, kolenčniki, komolčniki, povoji za zapestje, in podobni predmeti so prepovedani.

3.3 TEKMOVALNE DISCIPLINE IN NJIHOVA IZVEDBA

3.3.1 PULLUP

a.) IZVEDBA DVIGA

Tekmovalec pristopi do droga, se pripravi, od sodnika prejme prvi ukaz ("pripravi"), se prime za drog in visi s stegnjenimi rokami. Nato prejme drugi ukaz ("pojdi"), tekmovalec prične z dvigom, ko tekmovalec brado vidno dvigne čez drog, sodnik glasno izreče številko ponovitve ("ena"). Tekmovalec lahko začne z drugim dvigom na sodnikov znak - tekmovalca tapne z roko (znak tekmovalec dobi takoj, ko vidno iztegne roke).

V primeru nepravilne ponovitve, se številka ponovitve ponovi npr. : prvih 7 dvigov je pravih, 8. pa je nepravilen "ena, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, sedem".

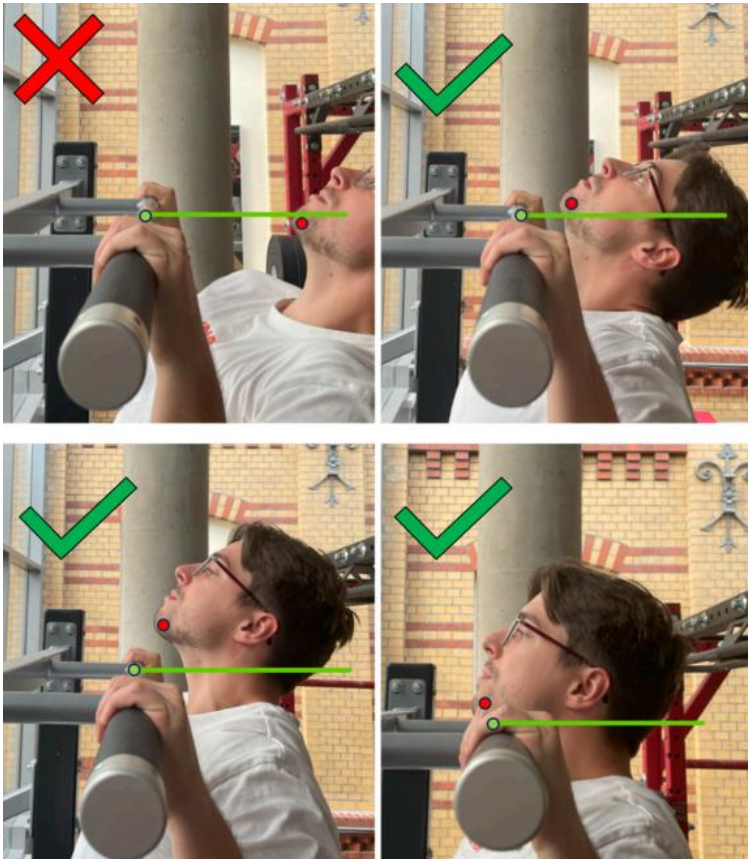
Čas med izvedbo dviga ni omejen.

b.) ZAČETNI POLOŽAJ

- tekmovalec visi na drogu z iztegnjenimi rokami
- utež mora biti med nogami
- noge so iztegnjene, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka

c.) KONČNI POLOŽAJ

- Brada mora biti vidno dvignjena čez drog
- utež mora biti med nogami
- noge so iztegnjene, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka



d.) VELJAVEN DVIG

Za veljaven dvig se šteje dvig pri katerem:

- je tekmovalčeva brada vidno dvignjena čez drog
- tekmovalec opravi dvig brez pomoči nog (brcanje)
- tekmovalec upošteva sodnikove znake

- tekmovalec ne krči nog, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka
- tekmovalec ima uteži med nogami

e.) NEVELJAVEN DVIG

Za neveljaven dvig se šteje vsak dvig, pri katerem:

- tekmovalčeva brada ni vidno dvignjena čez drog
- tekmovalec opravi dvig s pomočjo nog (brcanjem)
- tekmovalec ne upošteva sodnikovega znaka
- tekmovalec krči noge (dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka)
- tekmovalec ima uteži za nogami
- tekmovalec ne iztegne rok do konca
- se smer gibanja obrne, preden tekmovalec doseže veljavno višino (brada mora prečkati črto vodoravno). Kratek premor med gibanjem je dovoljen, dokler se gibanje ne obrne.

3.3.2 DIP

a.) IZVEDBA DVIGA

Tekmovalec pristopi do paralelnih drogov, se pripravi, od sodnika prejme prvi ukaz ("pripravi"), se prime za paralelna drogova. Ko ima roke vidno stegnjene, prejme drugi ukaz ("pojdi"), tekmovalec prične z dipom, sodnik glasno izreče številko ponovitve ("ena"). Tekmovalec lahko prične z drugim dvigom, ko mu sodnik da znak - tekmovalca tapne z roko (znak tekmovalec dobi takoj, ko vidno iztegne roke). V primeru nepravilne ponovitve, se številka ponovitve ponovi npr. : prvih 7 dipov je pravilnih, 8. pa nepravilen "ena, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, sedem".

Čas med izvedbo dvigom je omejen!

Med vsakim dvigom, ki ga naredimo, je čas počitka lahko največ 5 sekund. V primeru, da tekmovalec porabi več kot 5 sekund, naslednje ponovitve niso več veljavne – veljavne so le ponovitve, ki jih je naredil do prekoračitve dovoljenega časa počitka – 5 sekund.

b.) VELJAVEN DVIG

Za veljaven dvig se šteje dvig pri katerem:

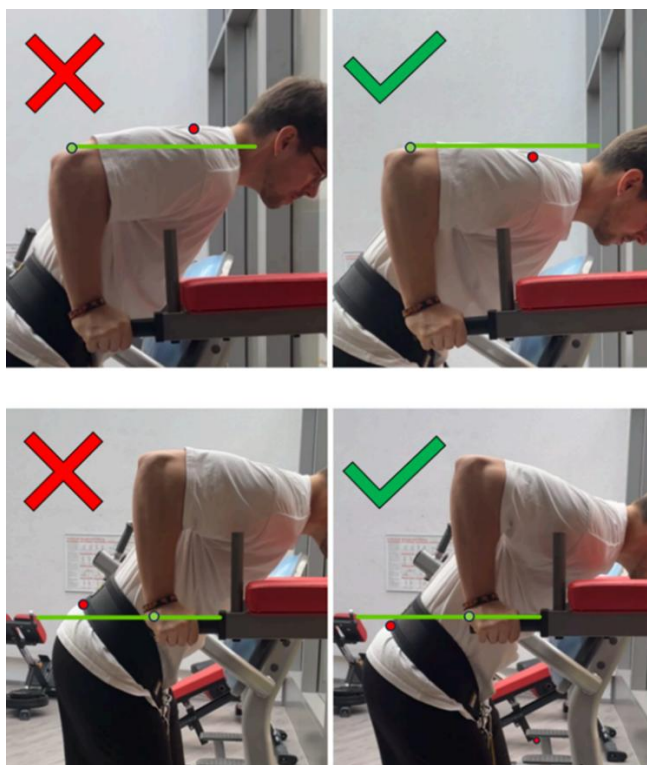
- tekmovalec doseže zadostno globino
- tekmovalec opravi dvig brez pomoči nog (brcanje)
- tekmovalec upošteva sodnikove znake
- tekmovalec ne krči nog, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka
- tekmovalec ima uteži med nogami

c.) NEVELJAVEN DVIG

Za neveljaven dvig se šteje vsak dvig, pri katerem:

- tekmovalec ne doseže zadostne globine

- tekmovalec opravi dvig s pomočjo nog (brcanjem)
- tekmovalec ne upošteva sodnikovega znaka
- tekmovalec krči noge (dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka)
- tekmovalec začne dvig s pokrčenimi rokami,
- tekmovalec se med dvigom dotakne box-a
- tekmovalec ima uteži za nogami
- tekmovalec ima boke previsoko nad paralelo



3.3.3 PISTOL SQUAT (POČEP NA ENI NOGI)

a.) IZVEDBA DVIGA

Tekmovalec pristopi do box-a (površina na kateri se izvaja počep), se pripravi, od sodnika prejme prvi ukaz ("pripravi"). Tekmovalec stopi na box s poljubno nogo, v roki ima utež - 16kg (kettlebell). Nato prejme drugi ukaz ("pojdi"), tekmovalec prične s počepom, sodnik glasno izreče številko ponovitve ("ena"). Tekmovalec lahko začne z drugim počepom, ko mu sodnik da znak (znak tekmovalec dobi takoj, ko vidno iztegne nogo, s katero dela počep).

Če tekmovalec med izvajanjem vaje zaradi izgube ravnotežja ali drugih motečih dejavnikov stopi na tla, se mu upoštevajo le ponovitve, ki jih je naredil do trenutka, ko je stopil na tla.

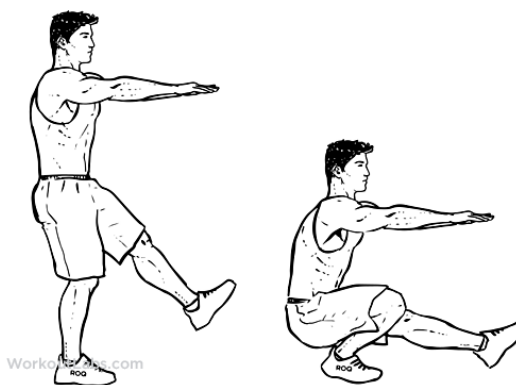
Čas med izvedbo počepa na eni nogi je omejen!

Med vsakim počepom, ki ga naredimo, je čas počitka lahko največ 5 sekund. V primeru, da tekmovalec porabi več kot 5 sekund, naslednje ponovitve niso več veljavne – veljavne so le ponovitve, ki jih je naredil do prekoračitve dovoljenega časa počitka - 5 sekund.

b.) VELJAVEN DVIG

Za veljaven počep na eni nogi se štejejo počepi, pri katerih :

- tekmovalec opravi počep na eni nogi brez pomoči noge, ki počiva (brcanje)
- tekmovalec mora imeti vrh kolčnega sklepa pod nivojem ali na istem nivoju kot kolena
- tekmovalec upošteva sodnikove znake
- tekmovalec ne krči noge, ki mora biti ves čas stegnjena (noga, ki počiva), dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka
- noga, ki počiva, se ne sme dotakniti tal



c.) NEVELJAVEN DVIG

Za neveljaven počep na eni nogi, se štejejo počepi pri katerih:

- tekmovalec opravi počep na eni nogi s pomočjo noge, ki počiva (brcanje)
- počep na eni nogi ni opravljen v določeni globini
- tekmovalec ne upošteva sodnikovega znaka
- tekmovalec krči nogo, ki mora biti ves čas stegnjenja (noga, ki počiva), dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka
- noga, ki počiva, se dotakne tal
- noga ki počiva, se pri izvedbi dotakne box-a, razen v primeru, ko ima tekmovalec nogo s katero dela počep stegnjeno da ulovi ravnotežje (1 sekunda)

4 BODYWEIGHT SETS & REPS (SETI IN PONOVIŠE Z LASTNO TEŽO)

4.1 SPLOŠNE DOLOČBE

a.) Tekmovalec mora upoštevati osnovna pravila, ki se delijo na dva ustna ukaza:

Prvi ukaz: "pripravi" (tekmovalec se pripravi).

Drugi ukaz: "pojdi" ali "lahko začneš" (tekmovalec na znak prične z izvedbo vaje).

b.) Tekmovanje je sestavljeno iz spodaj navedenih vaj, ki se vedno izvajajo v navedem vrstnem redu:

1. Bar Muscle up
2. Dip
3. Pullup

c.) Tekmovanje poteka med tekmovalci, ki so ob zadostnih prijavah razdeljeni v kategorije glede na telesno težo nad 80 kg in pod 80 kg (glej poglavje tehtanje in kategorije)

d.) Če več tekmovalcev doseže isti skupni končni rezultat, se tekmovalci med seboj ponovno pomerijo v disciplini pull up z lastno težo.

e.) Vsak tekmovalec ima pravico do najmanj petih minut počitka med vsako disciplino.

f.) Vsi poskusi tekmovalcev se snemajo. Sodniki imajo pravico spremeniti svojo odločitev glede veljavnosti oz. neveljavnosti dviga po ogledu video posnetka.

g.) Vaja Muscleups se pomnoži z 2, vaja pullups z 1,5 in vaja dips z 1.

Primer: Tekmovalec je naredil 15 muscleupov, 30 pullupov in 65 dipov.

$15 \times 2 + 30 \times 1,5 + 65 \times 1 = 30 + 45 + 65 = 140$, kar pomeni da je tekmovalčev končen rezultat 140.

h.) Vrstni red nastopa tekmovalcev se določa z žrebanjem 3 dni pred tekmovanjem.

4.2 OPREMA ŠPORTNIKA

Dovoljen pripomoček pri kategoriji weighted sets & reps je samo magnezij («kredo»).

Vsi ostali predmeti kot so: pasovi, kolenčniki, komolčniki, povoji za zapestje in podobni predmeti so prepovedani.

4.3 TEKMOVALNE DISCIPLINE IN NJIHOVA IZVEDBA

4.3.1 BAR MUSCLE UP

a.) IZVEDBA DVIGA

Tekmovalec pristopi do droga, se pripravi, od sodnika prejme prvi ukaz ("pripravi"), ter se prime za drog in visi s stegnjenimi rokami. Nato prejme drugi ukaz ("pojdi"), tekmovalec prične z dvigom. Ko tekmovalec pride čez drog in na vrhu vidno stegne roke, sodnik glasno izreče številko ponovitve ("ena"). Tekmovalec lahko začne z drugim dvigom brez sodnikovega znaka, sam mora upoštevati da morajo biti roke vidno stegnjene preden se zaniha v naslednjo ponovitev.

V primeru nepravilne ponovitve, se številka ponovitve ponovi npr. : prvih 7 dvigov je pravilnih, 8. pa je nepravilen "ena, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, sedem".

Čas med izvedbo dviga je omejen!

Na vrhu droga je med vsakim dvigom, ki ga naredimo, čas počitka lahko največ 3 sekunde. V primeru, da tekmovalec porabi več kot 3 sekunde, naslednje ponovitve niso več veljavne – veljavne so le ponovitve, ki jih je naredil do prekoračitve dovoljenega časa počitka – 3 sekunde. Na dnu (torej v začetnem položaju - preden se tekmovalec zaniha v ponovitev), je počitek neomejen.

b.) ZAČETNI POLOŽAJ

- tekmovalec visi na drogu z iztegnjenimi rokami
- noge so iztegnjene, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka

c.) KONČNI POLOŽAJ

- roke morajo biti na vrhu droga vidno iztegnjene
- noge so iztegnjene, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka

d.) VELJAVEN DVIG

Za veljaven dvig se šteje dvig pri katerem:

- ima tekmovalec ob nihaju roke iztegnjene
- tekmovalec opravi dvig brez pomoči nog (brcanje)
- so roke na vrhu droga vidno iztegnjene
- tekmovalec upošteva sodnikove znake
- tekmovalec ne krči nog, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka
- na veljavnost dviga rahel dotik prsnega koša in droga ne vpliva

e.) NEVELJAVEN DVIG

Za neveljaven dvig se šteje vsak dvig, pri katerem:

- tekmovalec opravi dvig s pomočjo nog (brcanjem)
- ima tekmovalec ob nihaju pokrčene roke
- tekmovalec dvig opravi s tehniko "chicken wing" (ena roka prehiteva drugo)
- se med dvigom pot gibanja tekmovalca obrne proti tlom
- tekmovalčeve roke niso vidno stegnjene na vrhu droga
- tekmovalec pri dvigu uporabi false grip oziroma lažni oprijem
- tekmovalec ne upošteva sodnikovega znaka
- tekmovalec krči noge (dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka)

4.3.2 PULLUP

a.) IZVEDBA DVIGA

Tekmovalec pristopi do droga, se pripravi, od sodnika prejme prvi ukaz ("pripravi"), ter se prime za drog in visi s stegnjenimi rokami. Nato prejme drugi ukaz ("pojdi"), tekmovalec prične z dvigom, ko tekmovalec brado vidno dvigne čez drog, sodnik glasno izreče številko ponovitve ("ena"). Tekmovalec lahko začne z drugim dvigom na sodnikov znak - tekmovalca tapne z roko (znak tekmovalec dobi takoj, ko vidno iztegne roke).

V primeru nepravilne ponovitve, se številka ponovitve ponovi npr. : prvih 7 dvigov je pravih, 8. pa je nepravilen "ena, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, sedem".

Čas med izvedbo dviga je omejen!

Med vsakim dvigom, ki ga naredimo, je čas počitka lahko največ 3 sekunde. V primeru, da tekmovalec porabi več kot 3 sekunde, naslednje ponovitve niso več veljavne – veljavne so le ponovitve, ki jih je naredil do prekoračitve dovoljenega časa počitka – 3 sekunde.

b.) ZAČETNI POLOŽAJ

- tekmovalec visi na drogu z iztegnjenimi rokami
- noge so iztegnjene, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka

c.) KONČNI POLOŽAJ

- Brada mora biti vidno dvignjena čez drog
- noge so iztegnjene, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka

d.) VELJAVEN DVIG

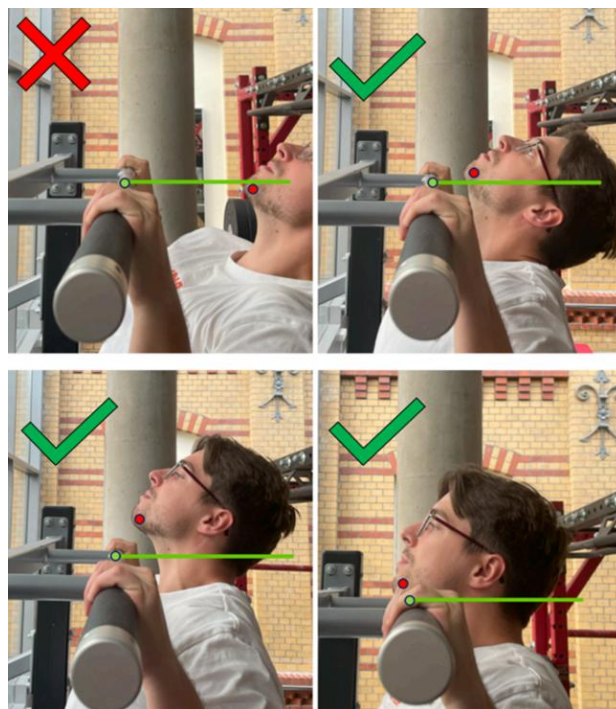
Za veljaven dvig se šteje dvig pri katerem:

- je tekmovalčeva brada vidno dvignjena čez drog
- tekmovalec opravi dvig brez pomoči nog (brcanje)
- tekmovalec upošteva sodnikove znake
- tekmovalec ne krči nog, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka

e.) NEVELJAVEN DVIG

Za neveljaven dvig se šteje vsak dvig, pri katerem:

- tekmovalčeva brada ni vidno dvignjena čez drog
- tekmovalec opravi dvig s pomočjo nog (brcanjem)
- tekmovalec ne upošteva sodnikovega znaka
- tekmovalec krči noge (dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka)



4.3.3 DIP

a.) IZVEDBA DVIGA

Tekmovalec pristopi do paralelnih drogov, se pripravi, od sodnika prejme prvi ukaz ("pripravi"), se prime za paralelna droga. Ko ima roke vidno stegnjene, prejme drugi ukaz ("pojdi"), tekmovalec prične z dipom, sodnik glasno izreče številko ponovitve ("ena"). Tekmovalec lahko prične z drugim dvigom, ko mu sodnik da znak - tekmovalca tapne z roko (znak tekmovalec dobi takoj, ko vidno iztegne roke). V primeru nepravilne ponovitve, se številka ponovitve ponovi npr. : prvih 7 dipov je pravih, 8. pa nepravilen "ena, dva, tri, štiri, pet, šest, sedem, sedem".

Čas med izvedbo dvigom je omejen!

Med vsakim dvigom, ki ga naredimo, je čas počitka lahko največ 3 sekunde. V primeru, da tekmovalec porabi več kot 3 sekunde, naslednje ponovitve niso več veljavne – veljavne so le ponovitve, ki jih je naredil do prekoračitve dovoljenega časa počitka – 3 sekunde.

b.) VELJAVEN DVIG

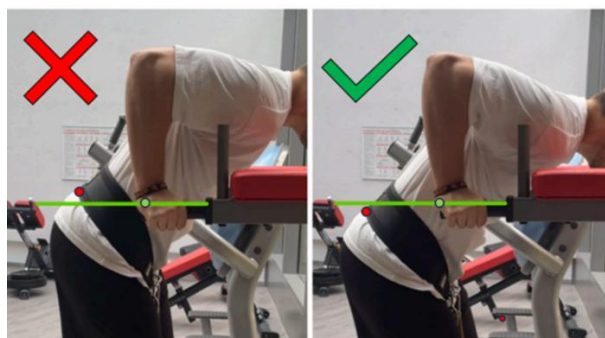
Za veljaven dvig se šteje dvig pri katerem:

- tekmovalec doseže zadostno globino
- tekmovalec opravi dvig brez pomoči nog (brcanje)
- tekmovalec upošteva sodnikove znake
- tekmovalec ne krči nog, dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka

c.) NEVELJAVEN DVIG

Za neveljaven dvig se šteje vsak dvig, pri katerem:

- tekmovalec ne doseže zadostne globine
- tekmovalec opravi dvig s pomočjo nog (brcanjem)
- tekmovalec ne upošteva sodnikovega znaka
- tekmovalec krči noge (dovoljena je zgolj minimalna sprememba kota kolena in kolka)
- tekmovalec se med dvigom dotakne box-a.
- tekmovalec ima boke previsoko nad paralelo



5 ŽENSKA KATEGORIJA

5.1 SPLOŠNE DOLOČBE

a.) Ženska kategorija je prav tako kot moška še v razvoju, zato jo prilagajamo glede na potrebe tekmovalk.

b.) Žensko kategorijo delimo na dve disciplini in sicer

1. Streetlifting
2. Sets & reps

5.2 OPREMA ŠPORTNICE

a.) Pravila za opremo športnice so enaka kot pri moški kategoriji. Razen za počepe s palico lahko tekmovalka uporabi pas in povoje za zapestja.

b.) Tekmovalka mora imeti lase spete v čop.

5.3 STREETLIFTING

a.) Tekmovanje je sestavljeno iz spodaj navedenih vaj, ki se vedno izvajajo v istem vrstnem redu:

1. Pullup / Chinup (vz gib z nadprijemom / podprijemom)
2. Dip
3. Počep

b.) Pravila pri vseh treh vajah so enaka kot za moško kategorijo

5.4 SETS & REPS (SETI IN PONOVIK)

a.) Tekmovalke imajo na voljo dve opciji:

1. Pullups z lastno težo, Dips z lastno težo, Pistol squat (počep na eni nogi) z dodatno obtežitvijo 8kg
2. Pullups z lastno težo, Dips z lastno težo, Počep s palico*

*Teža na palici je odvisna od teže tekmovalke. Tekmovalka s težo 52kg bo delala počepe z 52kg.

b.) Pravila za vaje so enaka kot pri moški kategoriji. *maksimalna dovoljena pavza v zgornjem delu počepa s palico je 5 sekund.

c.) Pri prvi opciji se vaja pullup množi s 3, vaja dip z 2, počepi na eni nogi se množijo z 1.

Primer: Tekmovalka je naredila 13x pullup, 10x dip in 20x počep na eni nogi z 8kg. Njen rezultat je 79.

d.) Pri drugi opciji se vaja pullup množi s 3, vaja dip z 2, počepi se množijo z 1.

Primer: Tekmovalka je naredila 10x pullup, 12x dip in 18x počep z 52kg. Njen rezultat je 72.

e.) Vrstni red nastopa tekmovalk se določa z žrebanjem 3 dni pred tekmovanjem.

6 OSTALE DISCIPLINE

Na tekmovanjih lahko dodamo tudi dodatne discipline kot naprimer postavljanje rekordov v 1RM Muscleup, maksimalno število ponovitev pri vajah one arm pullup ali handstand pushups (skleci iz stoje) in drugo. Ko se pred določenim tekmovanjem odločimo o dodatni disciplini, se člane obvesti o možnosti glasovanja in disciplina z največ glasovi se izvaja, v primeru da se na disciplino prijavi vsaj 5 tekmovalcev. V teh disciplinah ni težnostnih ali starostnih kategorij.

7 SISTEM NA TEKMOVANJIH

7.1 URADNIKI NA TEKMOVANJIH

Na tekmovanjih sodelujejo naslednji uradniki

- Napovedovalec,
- nalagalci/varovalci,
- sodniki.

7.2 URADNI NAPOVEDOVALEC

Je odgovoren za gladek potek tekmovanja, razglasi končne rezultate in ureja dvige tekmovalcev v pravilen vrstni red glede na napovedane teže in štartne številke. Pred vsakim dvigom oznani ime tekmovalca in zahtevano težo na palici. Ko je pred dvigom platforma pripravljena na dvig, glavni sodnik to sporoči napovedovalcu. Takoj ko napovedovalec oznani, da je platforma pripravljena in nanjo pokliče tekmovalca, se začne odšteti čas, ki je na voljo za dvig (1minuta). Ko napovedovalec oznani da so uteži pripravljene, se to šteje kot začetek poskusa dviga. Poskus, ki ga je oznanil napovedovalec mora biti jasno označen v tabeli z rezultati in imeni tekmovalcev.

7.3 NALAGALCI/VAROVALCI (ANG.'SPOTTERJI')

So zadolženi za nalaganje uteži na palico in pas, prilagajanje višine stojal in varoval ter čiščenje platforme na ukaz glavnega sodnika. Poskrbeti morajo, da je med tekmo platforma lepo vzdrževana, čista in urejena. V vsakem trenutku mora biti na platformi od 2 do 5 varovalcev. Varovalci lahko tekmovalcu pomagajo vzeti palico iz stojal ali zapeti pas med pripravo na dvig. Prav tako lahko tekmovalcu pomagajo pri vrnitvi palice na stojala po zaključku dviga. Ne smejo pa se dotikati palice v času med začetkom dviga in sodniškim znakom za konec dviga. Izjemoma varovalci lahko pomagajo vrniti tekmovalcu palico na

stojala že med dvigom, če je očitno, da dviga ne bo končal ali mu grozi poškodba, če tekmovalec sam nakaže, da potrebuje pomoč ali če to določi sodnik z znakom za vrnitev palice na stojala.

Med potekom tekmovanja je na platformo dovoljen vstop le tekmovalcem, njihovim trenerjem, sodnikom, članom žirije in nalagalcem/varovalcem. Med izvedbo dviga so na platformi lahko prisotni le tekmovalec, sodniki in nalagalci/varovalci.

7.4 SODNIKI

Sodnik mora nalogo, ki mu je dodeljena, opravljati v dobri veri z namenom, da jo pravilno izvede na podlagi svojega znanja, spretnosti, sposobnosti in usposobljenosti. Ob upoštevanju tega visokega standarda so odločitve sodnikov sprejete kot resnične.

Sodnikom je zagotovljeno ustrezno spoštovanje s strani športnikov, ekip in gledalcev.

Sodniki imajo na voljo svojo mizo in določen prostor, v katerega tekmovalci ali podporniki ne smejo vstopati.

Dolžnost tekmovalca je, da se sam seznanj s tem pravilnikom in preuči pravilnost izvajanja določenih vaj. Začetek tekmovanja ni čas za postavljanje teh vprašanj sodnikom.

Sodniki ne smejo posredovati, dajati predlogov ali mnenj športnikom ali ekipam o kateri koli opaženi strategiji. Vsa vprašanja športnikov, trenerjev ali ekip naslovite na vodjo organizacije dogodka, podpredsednika ali v primeru neudeležbe teh dveh, na predsednika.

Vse težave, ki se pojavijo med dogodkom, običajno zahtevajo hitro pozornost za ustrezno rešitev. Sodniki morajo svoje pomisleke ali vprašanja deliti z vodjo organizacije dogodka, podpredsednikom ali predsednikom na diskreten način, da preprečijo nepotrebno stopnjevanje situacije.

-Sodnikom je prepovedano zahtevati od športnikov ali ekip osebne slike ali avtogramе.

-V objavah sodnikov na družbenih omrežjih je prepovedano komentirati dvomljivo in/ali vprašljivo sojenje na dogodku, kjer sodnik JE ali NI sodeloval kot sodnik.

-V nobenem primeru sodnik ne sme javno dvomiti ali omalovaževati odločitve ali delovanja drugega sodnika. Če pride do situacije, ki upravičuje posredovanje, vse težave posredujte

vodji organizacije tekmovanja, podpredsedniku, ali v primeru neudeležbe teh dveh, na predsednika, takoj ko je to mogoče in primerno.

Tekmovalna platforma je skupna razdalja med sodniki, pomočniki in športniki. To območje morajo nadzorovati sodniki, da se zagotovi upoštevanje ustreznih varnostnih zahtev in da se prepreči neupravičen vpliv športnikove uspešnosti.

Pogoste težave, ki se jim je treba na platformi izogniti:

-Stojite preblizu, ko športnik opravlja svoj nastop.

-Razen če gre za takojšnjo varnost, se sodniki ali pomočniki nikoli ne smejo namerno fizično dotikati ali premikati športnika.

-Pasovi z utežmi, oprema, kreda in kateri koli nebistveni predmeti ne smejo preobremeniti ploščadi.

7.5 TEHTANJE IN KATEGORIJE

Tehtanje za posamezno težnostno kategorijo se mora začeti 2 uri pred začetkom prve skupine (flighta) te kategorije. Točen začetek in trajanje tehtanja določi organizator, ki mora te informacije vnaprej sporočiti tekmovalcem. Če pride do zamika pri začetku flighta, se časovno okno tehtanja ne spremeni.

a.) Preden se športniku dovoli tehtanje, mora dati naslednje informacije osebju v tehtnici.

- polno ime
- registrirana težnostna kategorija
- prve poskuse dvigov
- višina stojala za počepe
- širina za dips
- višina boxa za muscleup/pullup/dip

b.) Moški in ženske se tehtajo v ločenih sobah.

c.) Vsak tekmovalec mora prinesiti svojo tekmovalno opremo in oblačila na prvi pregled (ki ga opravi tehnični sodnik) med tehtanjem.

d.) Moški in ženske se tehtajo v ločenih sobah.

e.) V prostoru za tehtanje so lahko prisotne samo osebe istega spola.

f.) Tekmovalci morajo biti na tehtanju oblečeni v spodnje perilo. Drugi kosi oblačila so na tehtanju prepovedani. Če tekmovalec tehtanja ne opravi zgolj v spodnjem perilu nima pravice nastopa na tekmovanju in je diskvalificiran.

g.) Ker tekmovalcu pri tehtanju ni dovoljeno, da se popolnoma sleče, je pri rezultatu tehtanja upoštevano odstopanje izmerjene teže tekmovalca v višini + 0,1 kilograma.

h.) Kategorije v katere so tekmovalci razvrščeni so opredeljenje spodaj

MOŠKI

- (-66 kg)
- (-73 kg)
- (-80 kg)
- (-87 kg)
- (-94 kg)
- (-101 kg)
- (+101 kg)

ŽENSKE

- (-57 kg)
- (-63 kg)
- (-70 kg)
- (+70 kg)

7.6 NAPOVEDOVANJE TEŽE

Na tekmovanju v streetliftingu mora tekmovalec ali njegov trener napovedati začetne teže v vseh treh disciplinah. Teža se zapiše na ustrezen seznam (slika spodaj), ki je na voljo pri uradnem napovedovalcu. Po uspešno izvedenem prvem poskusu pri vsaki vaji, mora

tekmovalec napovedati naslednjo težo. Tekmovalec ima za napovedovanje naslednjega dviga čas 1 minuto po končanem prejšnjem dvigu.

- a.) Če je poskus dviga neuspešen zaradi napačno naložene teže, napake varovalca (ang. »spotterja«) ali napake na opremi, bo tekmovalcu na voljo dodaten poskus.
- b.) Vsak tekmovalec lahko enkrat spremeni napovedano težo prvega poskusa vsake discipline. Nova napovedana teža je lahko težja ali višja.
- c.) Tekmovalec mora napovedati težo naslednjega poskusa v 1 minuti po zaključku prejšnjega poskusa. Če tekmovalec ni napovedal teže znotraj dovoljenega časa, bo za naslednji poizkus naloženih dodatnih 2,5kg, težo bo na seznam zapisal uradni napovedovalec z rdečo barvo. Če je bil prejšnji poskus neveljaven in tekmovalec ni napovedal naslednje teže znotraj dovoljenega časa, bo za naslednji poskus naložena enaka teža.
- d.) Napovedanih tež 2. in 3. poskusov ni mogoče spreminjati.

STREETLIFTING DIPS

Ime in priimek : _____

1.poskus	sprememba	2.poskus	3.poskus

Primer iz seznama za napovedovanje tež. Drugo okence je namenjeno morebitnemu spreminjanju začetne teže.

8 PRIPRAVA PRAVILNIKA

Združenje Street workout Slovenija je bilo ustanovljeno 12.10.2020.

Društvo deluje pod vodstvom ustanovnih članov in članov po posameznih disciplinah.

Pravilnik (verzija 1.0) je bil sprejet s strani ustanovnih članov januarja 2021.

Pravilnik (verzija 2.0) je bil sprejet s strani ustanovnih članov maja 2022.

Pravilnik (verzija 3.0) je bil sprejet s strani ustanovnih članov in članov po posameznih disciplinah februarja 2023.

Pravilnik (verzija 4.0) je bil sprejet s strani ustanovnih članov in članov po posameznih disciplinah januarja 2025.