



מעודכן יולי 2019

תקנון ענף הרמות כוח - POWERLIFTING

מתכונת התחרות

התרגילים הנ"ל חייבים להתבצע בסדר כרונולוגי קבוע בכל התחרויות בכפוף לחוקים.

1. סקוואט-squat
2. בנץ'-פרס-benchpress
3. דדליפט-deadlift

- המנצח הוא זה שסכום הטוטאל-total שלו בשלושת התרגילים הוא הגבוה ביותר לאחר שקלול נתוניו האישיים בנוסחה ממוחשבת המקובלת בעולם הפאורליפטינג. יוכרזו גם שלושת הספורטאים אשר השיגו את התוצאות הגבוהות ביותר בכל מקצה בנפרד.
- הספורטאים ייגשו לביצוע התרגילים אחרי שערכו חימום כללי וספציפי לאותו תרגיל במתחם שיוגדר לחימום ובו יהיה את כל ציוד ההרמה הרלוונטי לתחרות.

חוקים ותקנות כלליות

- חלוקת קטגוריות גיל-לא נחלק את הספורטאים לקטגוריות גיל.
- חלוקת הקטגוריות תהיה לפי מגדר בלבד ושאר נתוני הספורטאי ישוקללו בתוכנת מחשב מיוחדת לענף הספורט.
- ניתן להשתתף בתחרות החל מגיל-15
- בעלי שיער ארוך חייבים לאסוף את השיער בגומי בעת ביצוע תרגיל.
- אם שני ספורטאים נשקלו באותו משקל ובסיום התחרות צברו אותה תוצאה, הם יעברו שקילה נוספת בתום התחרות. הספורטאי שמשקלו נמוך יותר יהיה המנצח מבין השניים. אם בכל זאת לאחר שקילה נוספת הם עדיין שוקלים אותו דבר, שני הספורטאים האלו יחלקו את המקום הרלוונטי ויחלקו את אותה מדליה(סוג מדליה).
- כל המשתתפים יקבלו מדלית השתתפות אך רק 5 המקומות הראשונים יעלו על הפודיום ויקבלו גם תעודה עם התוצאה והמיקום בתחרות.
- במקביל לתחרות הכללית 3 התרגילים תתקיים תחרות ספציפית בכל קטגוריית משקל בכל אחד מהתרגילים ובסיום התחרות יוכרזו גם הזוכים בתוצאות הטובות ביותר בכל תרגיל(בלי קשר לטוטאל של אותו מתחרה)



- משמעות הסעיף הנ"ל היא שבמידה ויש לכם ספורטאי שרוצה להתחרות רק באחד מן התרגילים הוא יכו לציין זאת בעת ההרשמה ולהתחרות רק בתרגיל בו בחר.
- במידה והספורטאי זקוק לסיוע בשיווי משקל בעת ביצוע התרגיל ניתן יהיה לתמוך בו פיזית בגופו וכל עוד התומך לא נוגע במוט הביצוע יחשב כמוצלח.

ציוד ומפרט טכני

- פלטות המשקל יהיו : 1.25-2.5-5-10-15-20-25 ק"ג
- מוטות-כל המוטות ישקלו לפני התחרות כדי לדעת בוודאות את המשקל. נאפשר שימוש במוט נשים במקרה הצורך וכמו כן שימוש בסייפטי סקוואט-בר במקצה הסקוואט.
- סוגרים למוטות-בכל מקצה חובה להשתמש בסוגרים לנעילת המשקל על המוט.
- לבוש- אין צורך בלבוש מקצועי(מי שיבוא עם חליפות יוכל כמובן להשתתף), יש להגיע בלבוש ספורט נוח. מומלץ במקצי הסקוואט והדדליפט לבוא עם נעל שטוחה. לא תתאפשר השתתפות ללא נעליים.
- ציוד שמותר למתחרה :
 - ✓ מגנזיום רגיל/נוזלי(יהיה בתחרות)
 - ✓ שרוולי ברך
 - ✓ חגורת גב
 - ✓ רצועות שורש כף-יד
 - ✓ שרוולי מרפק(לא בבנץ'-פרס)

שיפוט

בכל מקצה יהיו 3 שופטים ולכל שופט זוג דגלים, אחד אדום ואחד לבן. ביצוע מוצלח יקבל שני דגלים לבנים לפחות ואילו ביצוע לקוי יקבל שני דגלים אדומים לפחות(כמובן עם הרבה שיקול דעת רגשי אך הוגן מצד השופטים).



עמותה למשחקים מיוחדים - ישראל (ע"ר)

תרגילים וחוקים בהרמות כוח

סקוואט/SQUAT



1. לאחר הוצאת המוט ולפני קבלת ההוראה מהשופט לרדת על הספורטאי לעמוד בברכיים נעולות עם כאשר המוט על גבו.
2. בשונה מחוקי תחרות לאוכלוסייה נורמטיבית נאפשר לספורטאי העמותה הגבהת עקב למי שיזדקק וכמו כן נאפשר בחירה בין מוט רגיל לבין סייפטי-בר ונשפוט את התרגיל לפי ירידת הישבן לקו מקביל עם הברך ומטה.
3. על הספורטאי לקבל הוראה מהשופט המרכזי לתחילת ביצוע. ההוראה לתחילת ביצוע תינתן בהקדם האפשרי ברגע שהספורטאי התייצב עם שליטה מלאה במשקל.
4. עם השמעת ההוראה להתחלת התרגיל, הספורטאי צריך לכפוף ברכיו עד למצב בו הישבן מקביל לקו הברך ומטה.
5. הספורטאי צריך לקום/להתיישר עד למצב המוצא בו הברכיים ישרות. עם סיום התרגיל תינתן הוראה מהשופט המרכזי בהקדם האפשרי לסיום התרגיל.
6. לא יותר מ-5 טוענים/משגיחים צרכים להיות נוכחים על הבמה בזמן ביצוע התרגיל.
7. הספורטאי יכול להיעזר בטוענים/משגיחים על מנת להוציא את המוט מהמתקן, אולם בזמן ביצוע התרגיל אף אדם למעט הספורטאי לא יגע במוט.

סיבות לכישלון בסקוואט/SQUAT

1. אי ביצוע ירידה עד לעומק הנדרש שהוא השלב בו הישבן מקביל לקו הברכיים ומטה.
2. נגיעה במוט על ידי הצוות המשגיח שעל הבמה
3. זריקת מוט במזיד ומכוון
4. כשל מפאת כובד המשקל

PRESS-BENCH/חיצת חזה



1. הספורטאי יכול להשתמש במאמן שלו או באיש צוות המלווה אותו להוצאת המוט מהמתקן. איש הצוות יוכל להישאר בצד הבמה (כדי לא להסתיר לשופט) עד לתום הביצוע המשגיחים יסייעו לספורטאי להחזיר את המוט למקומו. לא יותר מחמישה ולא פחות משני אני צוות/משגיחים/טוענים יהיו נוכחים על הפלטפורמה בעת ביצוע התרגיל.
2. הספורטאי צריך לשכב על הספסל כאשר הכתפיים והישבן שלו בנגיעה שטחית עם הספסל. נעליו של הספורטאי צרכים להיות בנגיעה מובהקת עם הרצפה.
3. על המרים לאחוז במוט כך שאגודליו וכל אצבעותיו עוטפות בבטחה את היקפו של המוט.
4. אחיזה ללא אגודלים אינה מותרת לעולם.
5. הוצאת המוט צריכה להיות על הידיים (ישירות) ולא על החזה. הוצאה בעזרת ספוטר.
6. לאחר הוצאת המוט וקבלתו על הידיים הישרות הספורטאי צריך לשמוע פקודת START מהשופט הראשי שגם תלווה בהורדת ידו של השופט, ולהתחיל להוריד את המוט עד לנגיעה בחזה ולעלות למעלה בצורה יציבה. חייבת להיות הפסקה ברורה בין התנועה למטה והתנועה כלפי מעלה כאשר המוט נוגע בחזה.
7. כאשר ניתנת פקודת RACK הספורטאי צריך להחזיר את המוט למקומו בעזרת המשגיח. בשלב זה נגמר התרגיל. פקודה זו תישמע לאחר ביצוע מוצלח או בזמן כשל בביצוע.
8. רק לאחר שהמוט מונח חזרה בהתקן יכריזו השופטים על החלטתם אם הביצוע מוצלח או נפסל.
9. ספורטאי אשר אינו מסוגל פיזית ליישר ידיו עקב מוגבלותו יישפט על פי יכולותיו.

סיבות לכישלון בתרגיל לחיצת החזה

1. שינוי במצב השכיבה אשר מתבטא בניתוק הישבן מהספסל או תזוזה של הידיים (בין הפקודות של השופט הראשי)
2. נגיעה במוט על ידי הצוות המשגיח בין השמעת הפקודות על ידי השופט הראשי.
3. כשל מפאת כובד משקל

יישור גו-DEADLIFT



1. המוט צריך להיות מונח בצורה אופקית בקדמת הרצפה/במה. ניתן לאחוז את המוט בכל דרך אפשרית בעזרת הידיים(ללא רצועות) ולהרים את המוט עד ליישור מלא של פלג הגוף העליון.
2. הספורטאי צריך לעמוד עם הפנים כלפי חזית הבמה וצוות השיפוט.
3. בסיום התרגיל מפרק הברך צריך להיות "נעול" תוך עמידה ישרה של כל הגוף.
4. סיום התרגיל מתבטא בהשמעת פקודה קולית "DOWN" עם הורדת יד ע"י השופט הראשי. הפקודה לא ניתנת עד שהמוט לא נמצא במצב סטטי(ללא תזוזה) והספורטאי לא עומד במצב הסיום הנדרש בתרגיל הנ"ל.
5. כל הרמה יזומה או מכוונת של המוט תחשב כניסיון לביצוע התרגיל.

סיבות לכישלון בתרגיל הדדליפט-DEADLIFT

1. הורדה של המוט לפני סיום התרגיל
2. כשל בנעילת הברכיים בסיום התרגיל(אלא אם יש סיבה/ליקוי פיזי שמונע זאת)
3. תזוזה של כפות הרגליים לפנים או לאחור(אובדן שיווי משקל)
4. הורדת המוט טרם קבלת פקודה משופט ראשי.
5. הורדת המוט לא מבוקרת ונשלטת על ידי הספורטאי.
6. חוסר יכולת לנתק את המוט מהרצפה בתחילת התרגיל.



סדר התחרות

שיטת הסבב :

1. במועד ההרשמה הספורטאי נדרש להצהיר על המשקל בכוונתו להרים בניסיונותיו הראשונים בכל התרגילים התחרותיים.
2. הספורטאים יחולקו לקבוצות קטגורייה (גברים נשים).
3. במצב רגיל עם מספר משתתפים נמוך יחסית כל הספורטאים יבצעו את הניסיון הראשון בסבב הראשון, הניסיון השני בסבב השני והניסיון השלישי בסבב השלישי. נשים מתחילות כל סבב.
4. סדר קריאה לבמה יקבע לפי משקלי הכניסות של הספורטאים (ולפי סוג המוט בתרגיל הסקוואט). זאת על מנת להקל על הטוענים.
5. ספורטאי אשר ביצע ניסיון לא מוצלח ימתין לתורו בסבב הבא שם יזכה לניסיון נוסף (סה"כ 3 ניסיונות בכל תרגיל בתחרות).
6. לפני כל תרגיל יקבלו הספורטאים 20 דקות לחימום ספציפי במתחם החימום בו יהיו מדריכים וספורטאים נורמטיביים שיסייעו.
7. ספורטאים רשאים לשנות את משקלי הכניסות הראשונות שלהם בכל אחד מהתרגילים רק פעם אחת ולא מאוחר יותר מ-5 דק' לפני תחילת הסבב של קטגוריית המשקל והמין בו הוא משתתף.
8. בתום הכניסה הראשונה (בהנחה שהייתה מוצלחת) על הספורטאי והמלווים שלו למסור למזכירות את משקל הכניסה בניסיון השני שלו באותו תרגיל ואותו דבר גם לגבי המשקל הכניסה בניסיון השלישי עם תום הביצוע של הניסיון השני. יש להגיע למזכירות לא יאוחר מ-5 דק' מתום הביצוע.
9. ברגע שקראו בשם הספורטאי או שנאמר כי המשקל מוכן לא ניתן יהיה לשנות את המשקל על המוט.
10. אם מרים נכשל באחד הניסיונות עליו להמתין לתורו בהמשך הסבב ולא לבצע מיד עוד ניסיון.
11. לא ניתן לרדת ממשקל הפתיחה בניסיונות הבאים. יש לעלות בכל ניסיון בלפחות 2.5 ק"ג או להישאר במידה של כשל בניסיון הקודם.
12. על מנת למנוע אי-הבנות בנוגע למשקלי ניסיונות שנמסרים למזכירות התחרות יש לנקוט בהוראות הבאות :
 - משקל הניסיון נמסר בכתב דרך מילוי כרטסת עם שם הספורטאי למזכירות התחרות.
 - כרטסות צריכות להיות בצבעים שונים עבור כל תרגיל. הכוונה שיהיו לכל ספורטאי 3 כרטיסים באותו צבע עבור תרגיל ה"סקוואט", 3 כרטיסים בצבע אחר לתרגיל ה"בנץ'-פרס) ו-3 כרטיסים בצבע אחר עבור תרגיל ה"דדליפט". ספורטאי או מאמנו ימלאו את הבקשות שלהם עם המשקל הרצוי בכל כרטסת נפרדת ויחתמו עליהן. עבור ניסיונות ראשונים נעשה שימוש בכרטסת רק במידה ורוצים לשנות את משקל הפתיחה שהוקלד באתר ההרשמה לתחרות.



13. אם התחרות מורכבת מקבוצה בודדת של מתחרים יינתן פרק זמן של 20 דקות חימום בין התרגילים.

14. ועדה רשמית של התחרות תהייה מורכבת מהנציגים הבאים:

- מנחה התחרות
- שופטים בשטח
- מזכירות התחרות (2 אנשים)
- צוות העוזרים (טוענים/משגיחים)
- צוות עזרה ראשונה

אחריותם של נציגים אלו הינה:

- מנחה התחרות אחראי על ניהולה התקין של התחרות. במסגרת תפקידו הוא אחראי להשמיע את משקלי הניסיונות (לפי הסדר שנקבע בתחרות), משקל שיש להכין לספורטאי הבא ואת שם הספורטאי המתכונן. על המנחה להלהיב את הקהל ולהעצים את הספורטאי לקראת הביצוע ובסופו. כאשר המשקל מוכן והבמה מוכנה לביצוע יסמן השופט הראשי למנחה והוא יכריז בקול-רם כי המשקל מוכן והספורטאי מוזמן לבצע.
- מזכירות התחרות אחראים על ריכוז וקבלת בקשות למשקלי כניסות לניסיונות הבאים. הבקשות ימסרו למזכיר (בשולחן המזכירות) על ידי המאמנים/מלווים של הספורטאים באמצעות הכרטיסיות הצבעוניות שהוזכרו קודם לכן. צמד המזכירים אחראים על רישום מדויק של התוצאות ושקלול סה"כ התוצאות ופרסום רשימת תוצאות סופיות בכל קטגוריה ובכל תרגיל.
- צוות העוזרים (טוענים/משגיחים) אחראים על הכנת המשקל והמכשור המתאים (גובה העמודים בסקוואט ובבנץ'), ניקוי המוט והבמה, שמירה על סביבת הבמה נקייה, מסודרת ונאה כל הזמן. בזמן התחרות על הבמה צרכים להיות נוכחים לא יותר מ-5 ולא פחות מ-2 אנשי צוות. אנשי הצוות הנ"ל יכולים לעזור לספורטאים בהוצאת מוט בתרגיל לחיצה בשכיבה. כמו כן הם יכולים לעזור לו בהתייצבות עם המוט בתרגיל הסקוואט כאשר ספורטאי מאבד שליטה עליו.
- השופט הראשי צריך לדווח על כל החלטותיו בנוגע לטעויות של אנשי צוות למנחה התחרות בכדי לתת לזה חשיפה בקרב המשתתפים. טעויות של אנשי צוות מתייחסות ל: הכנת משקל לא נכון, מסירת מודעות שגויות ע"י המזכירות, טעויות של צוות המשגיחים, תקלות בציווד התחרות וכד'. יתרה מכך, כל החלטות של השופט הראשי צריכות להיות מתואמות עם שאר השופטים על הבמה. במידה והטעויות יפגעו או יסייעו ל לספורטאי המתחרה הוא יחזור יקבל ניסיון רביעי באותו תרגיל.
- צוות עזרה ראשונה יהיה בקרבת הבמה עם ציוד בוננות מלאה ונכונות להגיש טיפול לכל מי שזקוק לכך.



- כל מום גופני, נכות או חוסר יכולות של המתחרה שעלולים למנוע או מונעים ממנו לעמוד באופן מלא בהוראות הביצוע של תרגילים תחרותיים, צריכים להיות מדווחים לצוות השופטים לפני תחילת המקצה. הסביבה התחרותית חייבת להיות מותאמת עבור כל משתתפי התחרות.
- כל התלונות, ההתנגדויות בנוגע להחלטות השופטים בדבר ניהול התחרות או התנהגויות של נציגים רשמיים צריכות להיות מובאות לתשומת ליבם של חברי מזכירות התחרות. העניין צריך לקבל התייחסות מידית. תלונות צריכות להיות מוגשות על ידי מנהל או מאמן הספורטאי/קבוצה. ועד השופטים אחראי לקבל החלטות בנוגע לתלונות מהסוג הזה. במידת הצורך ועד השופטים רשאים להפסיק את התחרות לשם הבירורים הנדרשים. לאחר עיון ודיון בתלונה ועד השופטים יקבל החלטה בעניין התלונה וקביעתם תופנה אל מגיש התלונה. החלטת ועד השופטים הינה סופית ללא אפשרות ערעור.