

## ЗМІНИ В ПРАВИЛАХ IPF,

що набули чинності з 01.01.2026

1. Атлет повинен стояти обличчям до передньої частини помосту, штанга повинна бути розташована горизонтально на плечах, на висоті не нижче рівня заднього дельтоподібного м'яза, всі пальці рук повинні бути в повному контакті з грифом. Руки можуть бути розташовані будь-де на грифі в межах внутрішніх втулок. (присідання)
2. Спортсмену не дозволяється виходити через передню частину стійок після завершення вправи. (присідання)
3. Використання поштовху верхньої частини корпусу для початку руху штанги вгору від грудей. (жим лежачи)
4. Невключені ліктьові суглоби як на початку, так і в кінці підйому, будуть віднесені до блакитної картки помилок. (жим лежачи)
5. Атлету не дозволяється залізати на лаву для жиму з боку голови. (жим лежачи)
6. Після завершення вправи коліні суглоби повинні бути зафіксовані у випрямленому положенні. Проекція переднього пучка дельтоподібного м'яза повинна бути розміщена позаду уявної проекції штанги. (тяга)
7. Після того, як спортсмен опустив штангу на поміст, йому не дозволяється переступати через неї та виходити через передню частину помосту. (тяга)
8. Ланцюжки та подібні аксесуари повинні бути належним чином захищені під футболкою.
9. Волосся спортсмена повинно бути закріплене (заплетене або зав'язане назад) таким чином, щоб не заважати суддям оцінювати вправу.
10. Спортсмен повинен заходити та залишати поміст з повагою, утримуючись від викидання пояса на підлогу або будь-якої поведінки, яка може зашкодити цілісності спорту.
11. Взуття має бути належним чином застібнуте (зав'язані шнурки або закріплені ремінці на липучках), коли спортсмен знаходиться на помості.
12. Дозволено, але не обов'язково, одягати шкарпетки для станової тяги поверх трико з довгими штанинами.
13. Спортсменам дозволяється отримувати допомогу в одяганні наколінників.
14. Суддя 2 Міжнародної категорії може подати заявку на екзамен судді 1 Міжнародної категорії лише після чотирьох років роботи суддею МК2, відсудивши щонайменше шість міжнародних (світових та/або Європейських) та шість національних чемпіонатів.
15. Спортсменам може бути дозволено зважуватися в мінімальному додатковому одязі, що перевищує стандартні вимоги, але босоніж, за умови, що буде збережено цілісність та точність процесу зважування, а вага додаткового одягу не визначатиме зміну вагової категорії. Якщо є питання щодо ваги одягу, може бути запрошено повторне зважування в атлета в трико та футболці.
16. У змаганнях, у яких беруть участь представники обох статей, процедура зважування повинна бути змінена таким чином, щоб спортсменів зважували офіційні особи їхньої статі. Для цього можуть бути призначені додаткові офіційні особи (не обов'язково рефері).
17. На чемпіонатах світу або будь-яких інших чемпіонатах, де можуть бути зроблені спроби встановлення світових рекордів, судити можуть лише судді МК1 або МК2. Кожна країна може висунути максимум чотирьох суддів для участі в чемпіонаті світу, плюс двох додаткових суддів МК1 для роботи в журі, якщо їх недостатньо. Усі висунуті судді, які беруть участь у чемпіонаті, повинні бути доступні щонайменше два дні.

18. Судді національної категорії можуть бути призначені технічними контролерами.
19. Журі може використовувати технологію миттєвого повтору як офіційний інструмент для перегляду спроб під час змагань, санкціонованих IPF.  
Миттєвий повтор може бути використаний для допомоги журі у визначенні правильності рішень суддів або для підтвердження дійсності підходу у випадках, коли візуальні докази можуть прояснити технічне або процедурне питання.
20. На змаганнях, де присутні призначені міжнародні партнери з трансляції, інтервал між вправами (присідання, жим лежачи та станова тяга) може бути скоригований.