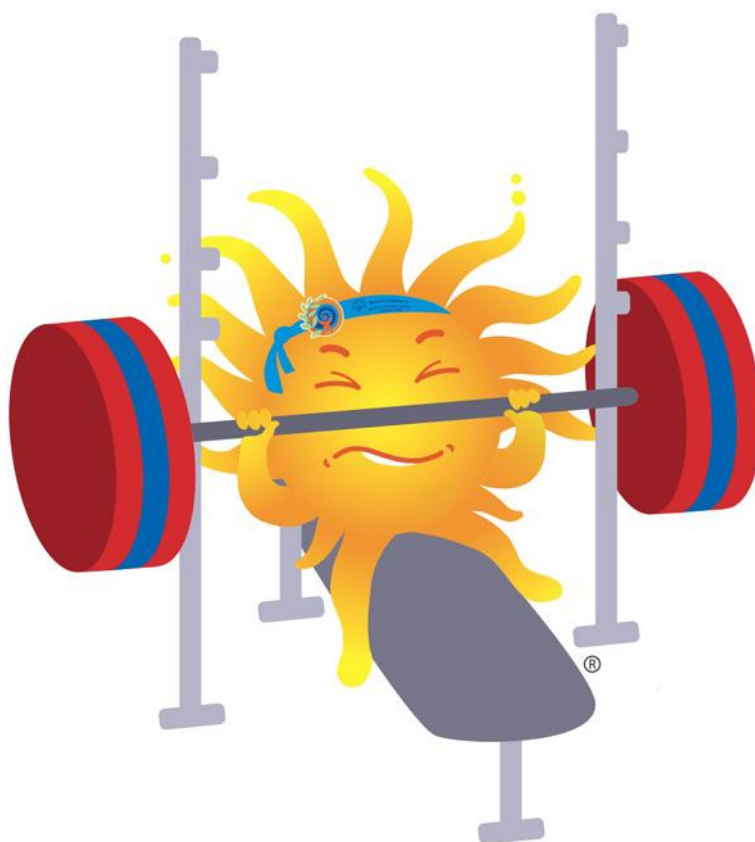




Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS



ΑΘΛΗΜΑ: ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΖΑΡΔΑΣ

EMAIL ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ: d.zardas@athens2011.org

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΜΕΤΑΦΡΑΣΗΣ: ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2010

LINK - ΑΓΓΛΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΡΑΣΤΗΚΕ:

http://media.specialolympics.org/soi/files/sports/powerlifting_rules_2010.pdf

LINK – ΓΕΝΙΚΟΙ ΚΑΝΟΝΙΣΜΟΙ ΑΘΛΗΜΑΤΟΣ:

http://www.powerlifting-ipf.com/fileadmin/data/Technical_Rules/IPF_rulebook_05_2009.pdf

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΑΣΙΜΑΤΗΣ & ΓΙΩΡΓΟΣ ΗΛΙΟΥ

ΓΛΩΣΣΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΑΘΗΝΑ ΚΑΡΤΑΛΟΥ

ΣΥΝΤΟΝΙΣΜΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ: ΚΑΤΕΡΙΝΑ ΠΑΠΑΔΑΚΗ



ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΑΡΣΗ ΒΑΡΩΝ

Οι Επίσημοι Κανονισμοί Αθλημάτων των Special Olympics ισχύουν σε όλες τις διοργανώσεις των Special Olympics. Όπως όλα τα διεθνή αθλητικά προγράμματα τα Special Olympics, συνέταξαν αυτούς τους κανονισμούς με βάση τους κανονισμούς που ισχύουν για τη Δυναμική Άρση Βαρών της Διεθνούς Ομοσπονδίας Δυναμικής Άρσης Βαρών και βρίσκονται στον δικτυακό τόπο <http://www.powerlifting-ipf.com/>. Οι κανονισμοί της Διεθνούς Ομοσπονδίας Δυναμικής Άρσης Βαρών ή της Εθνικής Ομοσπονδίας εφαρμόζονται σε κάθε περίπτωση, εκτός των περιπτώσεων που έρχονται σε αντίθεση με τους κανονισμούς των Special Olympics. Σε αυτές τις περιπτώσεις, εφαρμόζονται οι Επίσημοι Κανονισμοί για τη Δυναμική Άρση Βαρών των Special Olympics.

Σημείωση: Όπου χρησιμοποιείται οποιοσδήποτε όρος αναφοράς σε πρόσωπο στο αρσενικό γένος (π.χ. με τη λέξη αθλητής), αναφέρεται σε πρόσωπα και των δύο φύλων, εκτός αν υπάρχει ειδική πρόνοια για το αντίθετο.

ΕΝΟΤΗΤΑ – Επίσημα Αγωνίσματα

Ακολουθεί κατάλογος με τα επίσημα αγωνίσματα που προσφέρονται στα Special Olympics. Το εύρος των αγωνισμάτων έχει μελετηθεί έτσι ώστε αυτά να προσφέρουν αγωνιστικές ευκαιρίες σε αθλητές όλων των δυνατοτήτων. Τα προγράμματα μπορούν να καθορίσουν τα αγωνίσματα που προσφέρονται και αν χρειαστεί να δώσουν οδηγίες για τη διαχείρισή τους. Οι προπονητές είναι υπεύθυνοι να διαλέξουν τα κατάλληλα αγωνίσματα και να προπονήσουν σε αυτά τους αθλητές τους, ανάλογα με τη δυνατότητα και το ενδιαφέρον του αθλητή.

- 1) Βαθύ Κάθισμα
- 2) Πίεση Πάγκου
- 3) Ξεκόλλημα
- 4) Συνδυασμός (Πίεση Πάγκου και Ξεκόλλημα) ή
- 5) Συνδυασμός (Πίεση Πάγκου, Ξεκόλλημα και Βαθύ Κάθισμα)

ΕΝΟΤΗΤΑ Β – Εξοπλισμός

1. Χαρακτηριστικά Μπάρας και Δίσκων

- α. Απόσταση μεταξύ κολάρων: 1,31 μ. (4 πόδια, 3 ½ ίντσες) μέγιστο
- β. Ολικό μήκος από άκρη σε άκρη (έξω από τα «μανίκια»): 2,20 μ. (7 πόδια, 2 ¾ ίντσες) μέγιστο.
- γ. Διάμετρος της μπάρας: 28 χλ. (1 7/8 ίντσες) ελάχιστο, 29 χλ. (1 13/16 ίντσες) μέγιστο.
- δ. Διάμετρος του μεγαλύτερου δίσκου: 45 εκ. (1 πόδι, 5 ¾ ίντσες)
- ε. Βάρος του μεγαλύτερου δίσκου: 25 κ. (55 λίβρες)
- στ. Βάρος της μπάρας και των κολάρων: 25 κ. (55 λίβρες)



Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

- ζ. Οι δίσκοι πρέπει να καλύπτουν το παρακάτω εύρος: 25 κ. (55 λίβρες), 20 κ. (44 λίβρες), 15 κ. (33 λίβρες), 10 κ. (22 λίβρες), 5 κ. (11 λίβρες), 2,5 κ. (5,5 λίβρες), 1,25 κ. (2,5 λίβρες).
- η. Οι δίσκοι πρέπει να ακολουθούν τον παρακάτω χρωματικό κώδικα: κάτω των 10 κ. – οποιοδήποτε χρώμα εκτός των δεσμευμένων για τους βαρύτερους δίσκους· 15 κ. – κίτρινο· 20 κ. – μπλε· 25 κ. – κόκκινο.
- θ. Σε όλους τους δίσκους πρέπει να είναι ευδιάκριτη η αναγραφή του βάρους τους και να μην έχουν απόκλιση μεγαλύτερη της τάξης του 0,25 τοις εκατό από το αναγραφόμενο βάρος.

2. Χαρακτηριστικά πάγκου

- α. Πρότυπος Επίπεδος Πάγκος (μέτρα προστασίας πρέπει να χρησιμοποιούνται σε όλα τα αγωνίσματα).

Μήκος: όχι λιγότερο από 1,22 μ.

Πλάτος: 29 έως 32 εκ.

Ύψος: 42 έως 45 εκ.

- β. Επίπεδος πάγκος για άτομα με ειδικές ανάγκες

Μήκος: 2,1 μ. από άκρη σε άκρη

Πλάτος: Θέση κεφαλιού 30,5 εκ.

Ύψος: 45 έως 50 εκ.

Πλάτος: Θέση σώματος 61 εκ.

3. Αγωνιστική Ενδυμασία και προσωπικός εξοπλισμός

α. Αγωνιστική ενδυμασία

Η αγωνιστική στολή θα πρέπει να αποτελείται από ένα μονοκόμματο κομμάτι ελαστικού υλικού μίας στρώσης, χωρίς έμπλαστρα και παραγεμίσματα. Επίσης, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και μη υποστηρικτικές στολές από άρση βαρών ή πάλη. Οι τιράντες της στολής πρέπει να φοριούνται κανονικά στους ώμους την ώρα του αγώνα. Επίσης, η αγωνιστική στολή πρέπει να είναι σύμφωνη με τις παρακάτω απαιτήσεις:

- 1) Μπορεί να είναι οποιουδήποτε χρώματος.
- 2) Οι ραφές δεν πρέπει να ξεπερνούν σε πλάτος τα 3 εκ. και σε πάχος το 0,5 εκ.. Οι μη υποστηρικτικές στολές μπορούν να έχουν ραφές και στριφώματα που ξεπερνούν τα 3 εκ. στο πλάτος.
- 3) Οι ραφές μπορούν να προστατευθούν με στενό χοντρό ύφασμα ή ελαστικό υλικό, μικρότερο από 2 εκ. σε πλάτος και 0,5 εκ. σε πάχος.
- 4) Η αγωνιστική στολή πρέπει να έχει μπατζάκια μεταξύ 3 και 15 εκ., μετρούμενα από τον καρπό και προς τα κάτω στο εσωτερικό του ποδιού. Οι μη υποστηρικτικές στολές της άρσης βαρών μπορούν να έχουν μπατζάκια μεγαλύτερα των 15 εκ., αρκεί να μην καλύπτουν το γόνατο και να μην έρχονται σε επαφή με επιδέσμους γονάτων ή με υποστηρικτικά επιγονατίδας.
- 5) Οι μη υποστηρικτικές στολές μπορούν να έχουν ενισχυμένο καρπό.



Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

- 6) Στους Παγκόσμιους και Τοπικούς αγώνες Δυναμικής Άρσης Βαρών των Special Olympics, όλοι οι αθλητές υποχρεούνται να φορούν μια αθλητική ενδυμασία που να είναι σύμφωνη με τις παραπάνω απαιτήσεις, με τη μόνη εξαίρεση να είναι η ολόσωμη στολή αεροβικής που φορούν οι αθλητές με σωματικές αναπηρίες στην Πίεση Πάγκου (βλ. «Τροποποιήσεις» στο 4.α).

β. Φανέλα

Μία φανέλα (κοινώς «κοντομάνικο») πρέπει να φοριέται κάτω από την αγωνιστική στολή από όλους τους αθλητές κατά τη διάρκεια του αγωνίσματος «Βαθύ Κάθισμα» και «Πίεση Πάγκου». Στην κίνηση «Ξεκόλλημα» είναι προαιρετικό για τους άνδρες, αλλά υποχρεωτικό για τις γυναίκες. Η φανέλα υπόκειται στους παρακάτω όρους:

- 1) Δεν έχει ραβδώσεις.
- 2) Δεν είναι φτιαγμένη από ελαστικό ή παρόμοιο υλικό. Εξειδικευμένα μπλουζάκια «πάγκου» δεν επιτρέπονται.
- 3) Δεν έχει ενισχυμένες ραφές ή ραφές που μπορούν να βοηθήσουν τον αθλητή στην προσπάθειά του.
- 4) Πρέπει να έχει μανίκια που αρχίζουν μετά τον δελτοειδή μυ και τελειώνουν πριν τον αγκώνα.

γ. Εσώρουχα

Κάτω από την αγωνιστική στολή οι αθλητές μπορούν να φορέσουν οποιοδήποτε αθλητικό ή μη εσώρουχο οποιασδήποτε αναλογίας σε βαμβάκι, νάιλον ή πολυεστέρα (αλλά όχι μαγιό ή ανάλογης ελαστικότητας ρούχο). Εξειδικευμένα εσώρουχα για «Βαθύ Κάθισμα» απαγορεύονται. Οι αθλήτριες μπορούν να φορέσουν μη υποστηρικτικά εσώρουχα.

δ. Υποδήματα

Για την κίνηση «Ξεκόλλημα» ο αθλητής πρέπει να φοράει μακριές κάλτσες που να φτάνουν μέχρι κάτω από το γόνατο. Επιτρέπονται μόνο υποδήματα αθλητικά ή μπότάκια άρσης βαρών. Δεν επιτρέπονται μπότάκια ορειβασίας ή μπότες εργασίας. Το τακούνι του υποδήματος δεν θα πρέπει να ξεπερνά τα 5 εκ.

ε. Ζώνη

Η ζώνη πρέπει να είναι φτιαγμένη από δέρμα, βινύλιο, νάιλον ή άλλο παρόμοιο μη ελαστικό και μη μεταλλικό υλικό (εκτός της πόρπης και των κολάρων) και να φοριέται έξω από την αγωνιστική στολή. Διαστάσεις: Πλάτος – 10 εκ. μέγιστο· πάχος – 13 χλ. μέγιστο. Η ζώνη δεν πρέπει να περιβάλλει το σώμα πάνω από μία φορά και δεν πρέπει να έχει παραγεμίσματα.

στ. Επίδεσμοι

- 1) Μπορούν να χρησιμοποιηθούν επίδεσμοι καρπού με μέγιστο πλάτος 8 εκ. και μέγιστο μήκος 1 μ.. Δεν μπορούν να εκτείνονται άνω των 10 εκ. πάνω από τον καρπό και άνω των 2 εκ. κάτω από τον καρπό. Αντί για επιδέσμους καρπού, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ζώνες καρπού επίσης μικρότερου πλάτους από 10 εκ.. Εάν οι επίδεσμοι είναι τυλιχτοί, επιτρέπεται να δημιουργήσουν ένα «μανίκι» και, εάν έχουν



Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

«Velcro», αυτά δεν επιτρέπεται να είναι μεγαλύτερα από 30 εκ. σε μήκος και 8 εκ. σε πλάτος, συμπεριλαμβανομένης και της θηλιάς αντίχειρα. Το ολικό μήκος της ζώνης καρπού δεν πρέπει να ξεπερνά τα 50 εκ.. Η θηλιά αντίχειρα δεν πρέπει να είναι φορεμένη όση ώρα ο αθλητής αγωνίζεται.

- 2) Μπορούν να χρησιμοποιηθούν επίδεσμοι γονάτων μέγιστου μήκους 2 μ. και μέγιστου πλάτους 8 εκ.. Δεν πρέπει να έρχονται σε επαφή με την αθλητική στολή ή με τις κάλτσες.

α.) Υποστηρικτικοί επίδεσμοι – Μόνο οι εγκεκριμένοι από τη Διεθνή Ομοσπονδία Δυναμικής Άρσης Βαρών επιτρέπεται να χρησιμοποιηθούν σε αγώνες δυναμικής άρσης βαρών.

β) Μη υποστηρικτικοί επίδεσμοι φτιαγμένοι από ιατρικό υλικό και επίδεσμοι ιδρώτα δεν χρειάζονται έγκριση.

ζ. Γενικά

Σκόνη μωρών, κιμωλία μπιλιάρδου, υγρή κιμωλία, ρετσίνι, ταλκ ή μαγνησία είναι οι μόνες ουσίες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν επάνω στο σώμα ή στον εξοπλισμό. Απαγορεύονται οποιοδήποτε είδους λάδια, γράσα ή λιπαντικά.

4. Τροποποιήσεις

Αθλητές με σωματικές αναπηρίες (π.χ. αμαξίδιο, εγκεφαλική παράλυση, ακρωτηριασμένοι), μπορούν να φορέσουν αθλητική στολή αποτελούμενη από δύο μέρη, άνω και κάτω, τα οποία θα πρέπει να είναι κολλητά. Μπορούν επίσης να φορεθούν φόρμες προπόνησης ή σορτς. Κατά την κίνηση «Πίεση Πάγκου» μπορεί να φορεθεί ολόσωμη στολή αεροβικής. Επιτρέπεται η άρση με προσθετικό μέλος και νάρθηκες με υποδήματα.

ΕΝΟΤΗΤΑ Γ – Κατάταξη σε Αγωνιστικούς Ομίλους και Αγωνιστικό Πρόγραμμα

1. Κατάταξη σε Αγωνιστικούς Ομίλους (Divisioning)

Οι αθλητές θα τοποθετηθούν σε αγωνιστικούς ομίλους ανάλογα με το φύλο (Άνδρες / Γυναίκες), την ηλικία, την ικανότητα και το σωματικό βάρος. Ελάχιστη ηλικία συμμετοχής είναι τα 14 χρόνια. Ηλικίες: Νέοι: 14-18, Έφηβοι / Νεανίδες: 19-23, Άνδρες / Γυναίκες: 24-39, Αυθεντίες: 40 και άνω. Αγωνιστικοί Όμιλοι: όλες οι κατηγορίες βάρους.

α. Άνδρες

- 1) 52 κ. (114,50 λίβρες)
- 2) 56 κ. (123,50 λίβρες)
- 3) 60 κ. (132,25 λίβρες)
- 4) 67,5 κ. (148,75 λίβρες)
- 5) 75 κ. (162,25 λίβρες)
- 6) 82,5 κ. (181,75 λίβρες)



Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

- 7) 90 κ. (198,25 λίβρες)
- 8) 100 κ. (220,25 λίβρες)
- 9) 110 κ. (242,50 λίβρες)
- 10) 125 κ. (275,50 λίβρες)
- 11) 125 κ. και άνω (275,50 λίβρες και άνω)

β. Γυναίκες

- 1) 44 κ. (97 λίβρες)
- 2) 48 κ. (105,75 λίβρες)
- 3) 52 κ. (114,50 λίβρες)
- 4) 56 κ. (123,50 λίβρες)
- 5) 60 κ. (132,25 λίβρες)
- 6) 67,5 κ. (148,75 λίβρες)
- 7) 75 κ. (162,25 λίβρες)
- 8) 82,5 κ. (181,75 λίβρες)
- 9) 90 κ. (198,25 λίβρες)
- 10) 90 κ. και άνω (198,25 λίβρες και άνω)

- γ. Οι κατηγορίες βάρους είναι ένα εργαλείο κατάταξης σε ομίλους που ομαδοποιεί τους αθλητές ανά σωματικό βάρος, το οποίο αποτελεί τον κύριο παράγοντα καθορισμού της ικανότητας. Η μέθοδος Wilkes πρέπει να χρησιμοποιείται για να μην υπάρξουν λιγότεροι από 3 αθλητές σε μια κατηγορία βάρους ή για τον καθορισμό του συνδυασμένου σκορ αθλητή και αθλητή συνοδού (partner) για τα Special Olympics Unified Sports (Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης).

Σημείωση: Τα Unified Αθλήματα (Αγώνες Κοινωνικής Ένταξης) των Special Olympics είναι ένα πρόγραμμα που συνδυάζει αθλητές των Special Olympics και αθλητές χωρίς διανοητική αναπηρία (Partners) σε ομαδικά αθλήματα για προπονήσεις και αγώνες. Ο συνδυασμός της ηλικίας και του επίπεδου ικανότητας των αθλητών και των Partners (συνοδοί αθλητές) καθορίζονται ανάλογα με το κάθε άθλημα. Οι Partners των Unified Αθλημάτων των Special Olympics είναι άτομα χωρίς διανοητική αναπηρία.

- δ. Η κατάταξη σε αγωνιστικούς ομίλους με βάση το φύλο, την ηλικία και τις κατηγορίες βάρους θα γίνεται με βάση τις δηλωμένες «αρχικές προσπάθειες». Η αρχική προσπάθεια ενός αθλητή πρέπει να βασίζεται σε προηγούμενη επίσημη επίδοση και δεν πρέπει να είναι σημαντικά υψηλότερη ή χαμηλότερη (εξαιρείται περίπτωση τραυματισμού). Σε αυτή την περίπτωση, η προηγούμενη επίδοση του αθλητή θα πρέπει να έχει γίνει στους περασμένους 6 έως 12 μήνες. Για την απόδειξη της επίδοσης, θα πρέπει να προσκομισθεί ένα υπογεγραμμένο φύλλο αγώνα ή έγγραφο δήλωση του προπονητή.

2. Ζύγιση

- α. Η κατηγορία βάρους ενός αθλητή πρέπει να επιλεγθεί στο τεχνικό συνέδριο, ώστε να προγραμματιστεί και να ανακοινωθεί πριν την πρώτη μέρα των αγώνων.
- β. Η ζύγιση των αθλητών πρέπει να ξεκινά 2 ώρες πριν από την αρχή των αγώνων για την αντίστοιχη κατηγορία βάρους και δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από 1 ώρα και 30



Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

λεπτά. Όλοι οι αθλητές που θα συμμετέχουν στην κατηγορία, πρέπει να παραστούν στη ζύγιση, η οποία θα γίνεται υπό την επίβλεψη τριών διαιτητών.

- γ. Η ζύγιση είναι μυστική και οι αθλητές θα εισέρχονται ένας προς έναν στο δωμάτιο. Στο δωμάτιο της ζύγισης θα επιτρέπονται να βρίσκονται οι 3 διαιτητές, ο αθλητής και ο προπονητής του, ενώ τα αποτελέσματα της ζύγισης δεν θα ανακοινωθούν έως ότου ζυγιστούν όλοι οι αθλητές μιας κατηγορίας.
- δ. Κάθε διαγωνιζόμενος μπορεί να ζυγιστεί μόνο μία φορά εκτός και αν είναι βαρύτερος ή ελαφρύτερος από τα όρια της κατηγορίας, οπότε και μπορεί να ζυγιστεί ξανά, μέσα στο χρονικό περιθώριο της 1 ώρας και των 30 λεπτών
- ε. Ένας αθλητής που ξεπερνά το βάρος της κατηγορίας που έχει δηλωθεί, θα μετακινηθεί στην αμέσως βαρύτερη κατηγορία, ενώ ένας αθλητής που ζυγίζει λιγότερο από τη δηλωμένη κατηγορία του, μπορεί, πάντα με την άδεια του Αρχηγού των διαιτητών, να μετακινηθεί στην αμέσως μικρότερη κατηγορία, εάν αυτή δεν έχει αγωνιστεί ακόμη. Εάν αυτή έχει αγωνιστεί, τότε ο αθλητής μπορεί να διαγωνιστεί εκτός συμμετοχής και να του απονεμηθεί κορδέλα συμμετοχής.

3. Σύστημα Γύρων

Οι διαγωνιζόμενοι θα χωριστούν σε ομάδες με μέγιστο τα 14 άτομα. Σε κάθε ομάδα, ο διαγωνιζόμενος με τη μικρότερη δηλωμένη πρώτη προσπάθεια ξεκινά πρώτος και εν συνεχεία το βάρος στην μπάρα αυξάνεται έως ότου ολοκληρώσουν όλοι οι αθλητές τη πρώτη προσπάθειά τους. Έπειτα η μπάρα ξεφορτώνεται και αρχίζει ξανά η διαδικασία για τις δεύτερες και τρίτες προσπάθειες των αθλητών. Σε καμία περίπτωση δεν επιτρέπεται να μειωθεί το βάρος στην μπάρα, ενώ έχει ήδη ανακοινωθεί. Ύστερα ξεκινά η επόμενη ομάδα.

ΕΝΟΤΗΤΑ Δ – Προσωπικό

1. Οι 3 διαιτητές–κριτές μπορούν να καθίσουν σύμφωνα με τα σημεία που τους δίνουν την καλύτερη οπτική γωνία προς τον αγωνιζόμενο. Συνήθως ο Αρχηγός διαιτητής κάθεται μπροστά από την πλατφόρμα και οι άλλοι δύο δεξιά και αριστερά της πλατφόρμας. Υπάρχει επίσης και ο χρονομέτρης, ο οποίος θα πρέπει να είναι πιστοποιημένος διαιτητής.
2. Ο Αρχηγός διαιτητής είναι ο μόνος υπεύθυνος για οποιαδήποτε λάθη γίνουν στο φόρτωμα της μπάρας ή στις ανακοινώσεις του εκφωνητή και είναι υποχρεωμένος να δώσει τις σωστές οδηγίες στον εκφωνητή ώστε να διορθωθούν τα λάθη.
3. Ένας πιστοποιημένος διαιτητής-κριτής θα οριστεί Υπεύθυνος Αγωνιστικής Πλατφόρμας.

ΕΝΟΤΗΤΑ Ε – Κανονισμοί Αγώνων

1. Γενικοί Κανονισμοί και Τροποποιήσεις

- α. Σε κάθε διοργάνωση που λαμβάνει χώρα σε πλατφόρμα ή πλατό αγώνων, τα μόνα άτομα που επιτρέπεται να είναι γύρω ή κοντά σε αυτό είναι: ο αγωνιζόμενος, τα μέλη



Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

- της ελλανοδίκου επιτροπής, οι επίσημοι διαιτητές–κριτές, το ιατρικό προσωπικό, το προσωπικό του αγωνιστικού χώρου και ο συνοδός ή ο προπονητής του αγωνιζομένου.
- β. Πριν την αρχή του αγώνα, οι διαιτητές και το προσωπικό του αγωνιστικού χώρου πρέπει να ελέγξουν την ορθότητα του βάρους που έχει φορτωθεί στην μπάρα σε σχέση με αυτό που έχει ανακοινωθεί.
- γ. Μία συγκεκριμένη περιοχή πίσω και αριστερά του Αρχηγού διαιτητή, πρέπει να σημειωθεί ως περιοχή του προπονητή, στην οποία μπορεί να βρίσκεται όταν ο αθλητής του αγωνίζεται.
- δ. Ο χρόνος που αναλογεί σε κάθε αθλητή, από τη στιγμή που θα τον φωνάξει ο εκφωνητής, έως ότου αρχίσει την προσπάθειά του είναι 1 λεπτό. Εάν ο αθλητής δεν αρχίσει την προσπάθειά του μέσα στον προκαθορισμένο χρόνο, τότε η προσπάθειά του ακυρώνεται και συνεχίζεται ο αγώνας. Διαγωνιζόμενοι με σωματική αναπηρία, εφόσον την έχουν πρότερα δηλώσει, δικαιούνται εκτεταμένο έως και 3 λεπτά χρόνο για να αρχίσουν την προσπάθειά τους από τη στιγμή που θα τους φωνάξει ο εκφωνητής.
- ε. Οι πρώτες προσπάθειες των αθλητών πρέπει να δηλωθούν στη ζύγιση.
- στ. Ο διαγωνιζόμενος ή ο προπονητής του πρέπει να υποβάλει το βάρος της δεύτερης ή τρίτης προσπάθειάς του εντός 1 λεπτού από τη στιγμή της ολοκλήρωσης της προηγούμενης προσπάθειάς του (από τη στιγμή που θα ανάψουν τα φώτα των κριτών). Εάν δεν δηλωθεί επιθυμητό βάρος, τότε το βάρος αυξάνεται αυτόματα κατά 2,5 κ. για την επόμενη προσπάθεια του αθλητή. Εάν δεν δηλωθεί επιθυμητό βάρος και η προηγούμενη προσπάθεια του αθλητή είναι άκυρη, τότε το βάρος στην επόμενη προσπάθεια παραμένει το ίδιο με την προηγούμενη.
- η. Νικητής σε κάθε αγώνισμα αναδεικνύεται αυτός που σηκώνει το περισσότερο βάρος στο συγκεκριμένο αγώνισμα και νικητής στο σύνολο αναδεικνύεται αυτός με το μεγαλύτερο συνολικό βάρος, προστιθέμενο από κάθε αγώνισμα.
- θ. Η μέθοδος Wilkes παρουσιάζεται παρακάτω σε έναν πίνακα με συντελεστές. Σε κάθε αγωνιζόμενο αντιστοιχεί ένας συντελεστής με βάση το σωματικό του βάρος και για την εξαγωγή των αποτελεσμάτων αυτός ο συντελεστής πολλαπλασιάζεται με το συνολικό βάρος που σήκωσε ο αθλητής. Το αποτέλεσμα είναι το Σύνολο με τη Μέθοδο Wilkes (WFT).

2. Κανονισμοί Αγωνισμάτων και Τροποποιήσεις

α. Βαθύ Κάθισμα

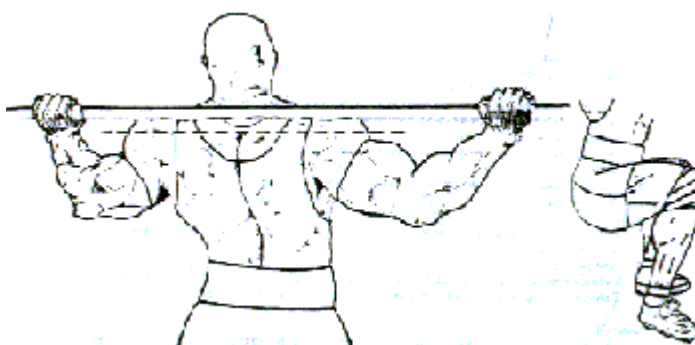
- 1) Ο αγωνιζόμενος λαμβάνει όρθια στάση, με την κορυφή της μπάρας όχι περισσότερο από 3 εκ. κάτω από την άνω επιφάνεια των πρόσθιων δελτοειδών μυών. Η μπάρα θα πρέπει να κρατηθεί οριζόντια πάνω στους ώμους και τα χέρια και δάχτυλα θα πρέπει να κρατούν την μπάρα και όχι τα κολάρα. Τα πόδια θα πρέπει να πατούν ολόκληρα και οριζόντια πάνω στην πλατφόρμα και τα γόνατα θα πρέπει να είναι τεντωμένα.
- 2) Όταν ο αγωνιζόμενος πάρει την μπάρα από τη βάση της, πρέπει να κάνει ένα βήμα πίσω ώστε να πάρει την αρχική του θέση. Εκεί περιμένει το σήμα του Αρχηγού διαιτητή για να ξεκινήσει την προσπάθειά του. Το σήμα ο Αρχηγός διαιτητής το



δίνει, αφού ο αθλητής παραμείνει ακίνητος σε αυτή τη θέση και έχει την μπάρα σωστά τοποθετημένη. Εάν χρησιμοποιείται βάση με άκρα που αποσύρονται, τότε ο αθλητής θα πρέπει να περιμένει ακίνητος ώστε αυτά να αποσυρθούν και μετά να αρχίσει την προσπάθειά του, αφού ο Αρχηγός διαιτητής του δώσει το σήμα. Αυτό θα είναι μια κίνηση του χεριού προς τα κάτω, καθώς και λεκτική ειδοποίηση: «Squat».

- 3) Όταν ο Αρχηγός διαιτητής δώσει το σήμα στο αγωνιζόμενο, τότε αυτός θα πρέπει να καθίσει και να χαμηλώσει το σώμα του τόσο ώστε η άνω επιφάνεια των ποδιών στις αρθρώσεις των γοφών να είναι χαμηλότερα από την κορυφή των γονάτων .

Η παρακάτω εικόνα δείχνει τη σωστή θέση της μπάρας και το σωστό χαμήλωμα του αθλητή.



- 4) Ο αγωνιζόμενος πρέπει να επανέλθει στην αρχική του θέση, με τις δικές του δυνάμεις, χωρίς να αναπηδήσει και χωρίς να κινηθεί ξανά προς τα κάτω, εφόσον έχει αρχίσει το σώμα του να ανεβαίνει. Τα γόνατα θα πρέπει να ισιώσουν εντελώς, ο αθλητής να μείνει ακίνητος και μόνο τότε ο Αρχηγός διαιτητής θα δώσει το σήμα για να επαναφέρει ο αθλητής τα βάρη επάνω στη βάση.
- 5) Το σήμα για να επαναφέρει ο αθλητής τα βάρη επάνω στη βάση είναι μια κίνηση του χεριού προς τα πίσω και λεκτική εντολή «Rack». Τότε ο αγωνιζόμενος πρέπει να κάνει προσπάθεια να επαναφέρει τα βάρη στη βάση.
- 6) Ο αγωνιζόμενος πρέπει να κοιτά μπροστά προς τον Αρχηγό διαιτητή.
- 7) Ο αγωνιζόμενος δεν πρέπει σε καμμία στιγμή της προσπάθειάς του να αγγίξει τα κολάρα, τα «μανίκια» της μπάρας ή τα βάρη. Παρόλα αυτά, τα χέρια μπορούν να αγγίζουν το εσωτερικό των κολάρων.
- 8) Τα άτομα που θα φορτώνουν την μπάρα θα είναι από 2 έως 5 και μόνο τόσοι θα επιτρέπονται επάνω στο πλατό.
- 9) Ο αγωνιζόμενος έχει δικαίωμα να ζητήσει τη βοήθεια των «loaders» για να πάρει την μπάρα από τη βάση της πριν αρχίσει την προσπάθειά του και για να επαφέρει την μπάρα στη βάση της μετά την προσπάθειά του. Όταν όμως η μπάρα έχει φύγει από τη βάση της, ο αθλητής πρέπει μόνος του να βρει τη σωστή θέση για την μπάρα, τα πόδια κ.λπ.
- 10) Ο Αρχηγός διαιτητής μπορεί να δώσει επανάληψη μιας προσπάθειας σε κάποιον αθλητή, εάν η ακύρωση αυτής της προσπάθειας προήλθε από λάθος κάποιου «loader» ή από αστοχία του εξοπλισμού.



Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

- 11) Αθλητής με σύνδρομο Down, ο οποίος έχει διαγνωστεί με Ατλαντοαξονική αστάθεια έχει δικαίωμα να μην συμμετέχει στο Βαθύ Κάθισμα της δυναμικής άρσης βαρών. Για περισσότερες πληροφορίες και για την υποστήριξη αυτής της εξαίρεσης, ανατρέξτε στο Άρθρο Ι, Συμπλήρωμα F.
- 12) Αιτίες ακύρωσης αθλητή από το Βαθύ Κάθισμα
- α. Αποτυχία του αθλητή να ακολουθήσει τις οδηγίες του Αρχηγού διαιτητή κατά την εκκίνηση ή τον τερματισμό της προσπάθειάς του.
 - β. Αναπήδηση ή πάνω από μία προσπάθειες ανάκτησης της αρχικής θέσης, όταν ο αθλητής βρίσκεται στη χαμηλότερη θέση του καθίσματος.
 - γ. Αποτυχία λήψης της αρχικής και τελικής θέσης με τα γόνατα τεντωμένα.
 - δ. Οποιαδήποτε κίνηση, κάθετη και οριζόντια των ποδιών, κατά τη διάρκεια της προσπάθειας.
 - ε. Αποτυχία του αθλητή να λάβει τη σωστή θέση του καθίσματος με τις άνω επιφάνειες των ποδιών κάτω από το ύψος των γονάτων.
 - στ. Αλλαγή της θέσης της μπάρας στους ώμους μετά την εκκίνηση της προσπάθειας.
 - ζ. Επαφή του αγωνιζομένου, της μπάρας ή των βαρών με τους «loaders» ανάμεσα στα σήματα του Αρχηγού διαιτητή.
 - η. Επαφή των αγκώνων ή των χεριών του αθλητή με τα πόδια του.
 - θ. Μη πραγματοποίηση κίνησης επιστροφής της μπάρας στη βάση της μετά το τέλος της προσπάθειας.
 - ι. Ρίξιμο ή πέταγμα της μπάρας εκτός βάσης μετά το τέλος της προσπάθειας.
 - ια. Αποτυχία συμμόρφωσης με τις γενικές απαιτήσεις της κίνησης.

β. Πίεση Πάγκου

- 1) Ο αγωνιζόμενος πρέπει να λάβει την παρακάτω θέση στον πάγκο και να μείνει σε αυτή καθ' όλη τη διάρκεια της προσπάθειάς του: το κεφάλι και ο κορμός (συμπεριλαμβανομένων των γλουτών) θα πρέπει να ακουμπούν στον πάγκο και τα πόδια θα πρέπει να ακουμπούν στο πάτωμα ή στις πλάκες. Για να ακουμπούν σταθερά τα πόδια θα πρέπει να χρησιμοποιούνται επίπεδοι δίσκοι ή πλάκες μεγίστου ύψους 30 εκ.. Οι διαγωνιζόμενοι με σωματική αναπηρία θα πρέπει να έχουν την ευκαιρία να χρησιμοποιήσουν τον πάγκο για άτομα με αναπηρία ή τον κανονικό πάγκο. Η λαβή του αθλητή θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε οι αντίχειρες να «κλειδώνουν» με τα υπόλοιπα δάχτυλα και η λαβή να είναι γερή. Η ανάποδη λαβή απαγορεύεται.
- 2) Οι αθλητές με σωματική αναπηρία έχουν τη δυνατότητα να δεθούν στον πάγκο από τους αστραγάλους έως τους γοφούς, χρησιμοποιώντας μία ταινία δεσίματος που δεν υπερβαίνει τα 10 εκ. σε πλάτος.
- 3) Εφόσον ο αθλητής πάρει ή δεχθεί την μπάρα από τη βάση, πρέπει με τεντωμένους τους αγκώνες να περιμένει το σήμα του Αρχηγού διαιτητή, ο οποίος θα το δώσει μόνο εάν ο αθλητής παραμείνει ακίνητος και με τα χέρια τεντωμένα.
 - α. Οι υπεύθυνοι για τη φόρτωση της μπάρας με τα βάρη θα πρέπει να είναι από 2 έως 4.



Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

- β. Η απόσταση μεταξύ των χεριών του αθλητή δεν μπορεί να είναι μεγαλύτερη των 81 εκ. μετρούμενη από δείκτη σε δείκτη.
 - γ. Οι αθλητές που δεν μπορούν να τεντώσουν τους αγκώνες τους, θα πρέπει να υποβάλουν το αίτημα μέσω του προπονητή τους κατά τη διάρκεια της ζύγισης, συνοδεύοντάς το με ένα ιατρικό πιστοποιητικό. Μετά τη ζύγιση, κανένα τέτοιο αίτημα δεν θα γίνεται αποδεκτό.
 - δ. Το σήμα του Αρχηγού διαιτητή θα είναι μια κίνηση του χεριού προς τα κάτω καθώς και λεκτική ειδοποίηση: «Start».
 - ε. Μετά το πρώτο σήμα, ο αθλητής θα πρέπει να χαμηλώσει την μπάρα έως το στήθος και να την κρατήσει εκεί ακίνητη, έως ότου ο Αρχηγός διαιτητής δώσει το σήμα «Press», οπότε ο αθλητής θα πρέπει να επαναφέρει την μπάρα στη θέση από την οποία ξεκίνησε, με μια ομοιογενή κίνηση των χεριών (δηλαδή να τεντώνουν ταυτόχρονα). Όταν ο αθλητής τεντώσει εντελώς τα χέρια και μείνει ακίνητος, ο Αρχηγός διαιτητής θα δώσει το σήμα «Rack», συνοδευόμενο από μια κίνηση του χεριού προς τα πίσω, ώστε ο αθλητής να επαναφέρει τα βάρη στη βάση.
 - στ. Για αυτό το αγώνισμα, οι διαιτητές θα πρέπει να καθίσουν εκεί από όπου έχουν την καλύτερη οπτική γωνία προς τον αθλητή.
- 4) Αιτίες ακύρωσης αθλητή από την Πίεση Πάγκου
- α. Αποτυχία του αθλητή να ακολουθήσει τις οδηγίες του Αρχηγού διαιτητή κατά την εκκίνηση ή τον τερματισμό της προσπάθειάς του.
 - β. Αλλαγή της θέσης του αθλητή μετά το σήμα «Start»: παραδείγματος χάριν σήκωμα του κεφαλιού, της πλάτης, των γλουτών, των ποδιών από τον πάγκο ή από το πάτωμα ή κάθετες κινήσεις των χεριών στην μπάρα. Τα πόδια του αθλητή δεν πρέπει να ακουμπήσουν τον πάγκο ή τα στηρίγματα αυτού καμμία φορά κατά τη διάρκεια της προσπάθειάς του.
 - γ. Οποιαδήποτε αιώρηση ή αναπήδηση της μπάρας στο στήθος, αφού αυτή έχει κατέβει στο χαμηλότερο σημείο.
 - δ. Οποιαδήποτε μεγάλη ανομοιογένεια στο τέντωμα των χεριών κατά την επαναφορά της μπάρας.
 - ε. Οποιαδήποτε κίνηση της μπάρας προς τα κάτω, ενώ ο αθλητής έχει αρχίσει την προσπάθεια επαναφοράς της.
 - στ. Αποτυχία του αθλητή να τεντώσει τους αγκώνες και τα χέρια του.
 - ζ. Επαφή του αγωνιζομένου, της μπάρας ή των βαρών με τους «loaders» ανάμεσα στα σήματα του Αρχηγού διαιτητή.
 - η. Εκούσια επαφή της μπάρας με τα στηρίγματά της, ώστε να γίνει ευκολότερη η προσπάθεια.
 - θ. Αποτυχία συμμόρφωσης με τις γενικές απαιτήσεις της κίνησης.

γ. Ξεκόλλημα

- 1) Η μπάρα πρέπει να τοποθετηθεί οριζόντια μπροστά από τα πόδια του αθλητή, αυτός να την πιάσει με προαιρετική λαβή και να τη σηκώσει με μία μονοκόμματη κίνηση ούτως ώστε να σταθεί όρθιος. (Η τοποθέτηση των χεριών στα σημεία λαβής της

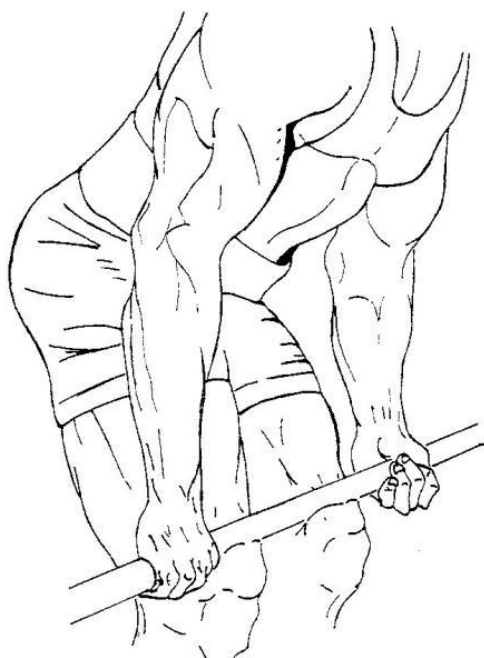


Επίσημοι Κανονισμοί Δυναμικής Άρσης Βαρών SPECIAL OLYMPICS 2011

μπάρας μπορεί να γίνει είτε με τις παλάμες των χεριών να κοιτούν κάτω, είτε η μία επάνω και η άλλη κάτω, η οποία ονομάζεται λαβή «πάνω-κάτω».)

- 2) Ο αγωνιζόμενος πρέπει να κοιτά μπροστά προς τον Αρχηγό διαιτητή.
- 3) Κατά το τέλος της κίνησης, τα γόνατα πρέπει να είναι τεντωμένα και οι ώμοι πρέπει να είναι ίσοι (και όχι να γέρνουν μπροστά). Οι ώμοι δεν χρειάζεται να γέρνουν προς τα πίσω, αλλά εάν αυτό συμβαίνει, ενώ κατά τα άλλα ο αθλητής έχει εκτελέσει σωστά την προσπάθειά του, τότε αυτή θεωρείται έγκυρη.
- 4) Το σήμα του Αρχηγού διαιτητή αποτελείται από μια κίνηση του χεριού προς τα κάτω και από λεκτική ειδοποίηση: «Down», το οποίο θα πρέπει να δοθεί μόνο εάν ο αθλητής εκτελέσει σωστά την κίνηση και παραμένει ακίνητος.
- 5) Οποιαδήποτε προσπάθεια σηκώματος της μπάρας ή δοκιμαστικές προσπάθειες θα αποτιμούνται ως κανονικές προσπάθειες.
- 6) Αιτίες ακύρωσης αθλητή από το Ξεκόλλημα:
 - α. Οποιαδήποτε κίνηση όλης ή άκρου της μπάρας προς τα κάτω κατά τη διάρκεια της άρσης.
 - β. Αποτυχία του αθλητή να σταθεί όρθιος με τους ώμους ίσιους.
 - γ. Αποτυχία του αθλητή να τεντώσει τα γόνατα στο τελείωμα της προσπάθειάς του.
 - δ. Υποστήριξη της μπάρας με τους μηρούς, το οποίο μπορεί να περιλαμβάνει ένα δευτερεύον λύγισμα των γονάτων και χαμήλωμα των γοφών.
 - ε. Κατέβασμα της μπάρας πριν από το σήμα του Αρχηγού διαιτητή.
 - στ. Πέταγμα της μπάρας στο πλατό ή αφήμα των χεριών πριν αυτή ακουμπήσει στο πλατό.
 - ζ. Αποτυχία συμμόρφωσης με τις γενικές απαιτήσεις της κίνησης.

Η παρακάτω εικόνα αναπαριστά μία περίπτωση υποστήριξης της μπάρας με τους μηρούς:





δ. Συνδυασμός

- 1) Ο αθλητής πρέπει να συμμετέχει στο Βαθύ Κάθισμα και στο Ξεκόλλημα ή και στα τρία αγωνίσματα για να προκριθεί για το συνδυασμένο αγώνισμα.
- 2) Το συνολικό βάρος που σήκωσε ο αθλητής είναι το σύνολο των δύο ή τριών αγωνισμάτων στα οποία συμμετέχει.
- 3) 3 άκυρες προσπάθειες σε οποιοδήποτε αγώνισμα, αυτομάτως αποκλείουν έναν αθλητή από το συνδυαστικό αγώνισμα.