**Kohtunike tegevus ja üldised reeglid**

**Üldised reeglid**

* Võistlejad panevad end soojendusalas valmis ning juhatatakse 2 min enne harjutuse algust tõstepaikadele, see on aeg, mis on ette nähtud sangpommide ettevalmistamiseks.
* 5 sek enne harjutuse algust loeb võistluse peakohtunik: 5, 4, 3, 2, 1, mille jooksul võistlejad peavad astuma võistluspõrandale.
* Pärast käsklust „**START**“ võivad võistlejad alustada harjutusega.
* Harjutust tuleb alustada 1 min jooksul.
* Pärast käsklust „**STOP**“ tuleb sangpomm(id) asetada tagasi võistluspõrandale.
* Võistleja kes ei jõua käskluse „**START**“ ajaks võistluspõrandale, harjutust sooritada ei saa.
* Harjutuse soorituseks on aega kuni 10 min ning iga minut teadustab võistluse peakohtunik kontrollaega. Alates 9ndast minutist teadustab võistluse peakohtunik, kui võistlejatel on jäänud aega 30 sek, 10 sek ning viimased 5 sek loetakse ette: 5, 4, 3, 2, 1.
* Pärast käsklust „**STOP**“ tehtud sooritused arvesse ei lähe.
* Tehniliselt ebakorrektsele sooritusele annab põranda kohtunik korralduse: „**EI LOE**“ + „**KOLLANE**“ kaart + **selgitus**, järjepideval kordumisele järgneb käsklus „**STOP**“.
* Võistleja, kes ei saa küünarnukki/kuunarnukke sirgeks ajada ning küünarnukk/küünarnukid on loomulikult kõverad, peab sellest teavitama võistluse peakohtunikku enne soorituse alustamist.

**Kahevõistlus**

**Tõukamine**

* **Tõukamist alustatakse lähteasendist:** sangpommid on fikseeritud rinnal, käed on vastu keha, jalad on sirged.
* **Sangpommide fikseerimisel ülemises asendis**, käed, keha ja jalad peavad olema sirged. Pärast fikseerimist ülemises asendis ja põranda kohtuniku soorituse lugemist, võistleja langetab sangpommid **lähteasendisse**.
* Sangpommid ei tohi toetuda õlgadele.
* Fikseerimine – selgesti nähtav liikumatud sangpommid ja võistleja.
* Tõukamise harjutuse soorituse ajal on sõrmede sidumine keelatud.
* Käsklus „**EI LOE**“ + „**KOLLANE**“ kaart + **selgitus** antakse, kui:
	+ ei fikseerita lähteasendis, ei fikseerita ülemises asendis;
	+ sooritust ei alustada lähteasendist;
	+ võistleja toetab sangpommid ülgadele.
* Käsklus „**STOP**“ + „**PUNANE**“ kaart + selgutus antakse, kui:
	+ Võistleja ei allu kohtuniku korraldustele;
	+ Võistleja järjepidevalt eirab kohtuniku tähelepanekuid;
	+ Vähemalt üks sangpomm kukub rinnal alla.
* Puhkamine:
	+ Üleval sirgetel kätel või sangpommid rinnal.

**Rebimine**

* Sooritus viiakse läbi ühes etapis. Võistleja peab rebima sangpommi ühe pideva liigutusega sirgele käele ning fikseerima. Ei loe rebimine ja tõukamine.
* Sangpommi fikseerimisel ülemises asendis, käed, keha ja jalad peavad olema sirged.
* Pärast fikseerimist ülemises asendis ja põrandakohtuniku soorituse lugemist, langetab võistleja sangpommi all-asendisse alustamaks uut sooritust.
* Sangpommi langetamisel all-asendisse sangpomm ei tohi puudutada keha ega õlga.
* Vaba käsi peab olema vaba: ei ole lubatud toetada/hoida kusagil vastas. Higi võib Pühkida.
* Käevahetust on lubatud üks kord sangpommi põrandale panemata.
* Käevahetusel on lubatud kuni 2 vahekõigutamist.
* Kui esimese käes sooritusel toimub vahekõigutamine annab põrandakohtunik käskluse „VAHETUS“.
* Kui sangpomm riivab soorituse ajal põrandat, võib võistleja jätkata sooritust.
* Käsklus „**EI LOE**“ + „**KOLLANE**“ kaart + **selgitus** antakse, kui:
	+ toimub ilmselge järelsurumine;
	+ ei fikseerita ülemises asendis;
	+ kui vaba käsi puudutab ükskõik mis kehaosa, tõstepõrandat, sangpommi, töötavat kätt, jalgu, pükse.
* Käsklus „**STOP**“ + „**PUNANE**“ kaart + selgutus antakse, kui:
	+ Võistleja ei allu kohtuniku korraldustele;
	+ teise käes sooritusel sangpomm puudutab langetamisel all-asendisse õlga (kätt) või põrandat;
* Puhkamine:
	+ Ülemises asendis.