

Stūmimo ir rovimų veiksmų išaiškinimas

Bendros taisyklės

Komanda „**stop**“ duodama:

- už techninį nepasiruošimą;(techninis nepasiruošimas – tai nevieną kartą pasikartojantis neteisingas stūmimo ar rovimų veiksmų atlikimas arba varžybų taisyklių nevykdymas.)
- techninį nepasiruošimą nustato pakylų teisėjas;
- dalyviui išėjus už pakylų ribų;
- palietus pakyla bet kuria kita kūno vieta išskyrus pėdas.

Pratimo atlikimo metu sportininkui draudžiama kalbėti ir valgyti (kramtyti).

Atlikus veiksmą sportininkui draudžiama priėti prie pakylų teisėjo.

Sportininkas po signalo „**startas**“ privalo nedelsiant pradėti veiksmo atlikimą.

Dalyviui iki skaičiavimo pradžios neatvykus prie pakylų neleidžiama dalyvauti.

Stūmimo veiksmas

Komanda „**stop**“ duodama:

- veiksmo metu svarsčiai (svarstis) pastatomi ant pečių;
- svarsčiai (svarstis) nuleidžiami į kabėjimo padėtį.

Komanda „**neskaičiuoti**“ duodama:

- svarsčius pristūmus (доталкивание) arba prispaudus (дожым);
- nėra fiksacijos startinėje padėtyje arba viršuje;
- fiksacija – matomas, aiškus svarsčių, (svarsčio) ir sportininko sustojimas-nejudėjimas;

Leidžiama svarsčių (svarsčio) pasitaisymas (nekeliant ant pečių), bet sekantis teisingas stūmimas neskaičiuojamas. Svarsčiai ant krūtinės nuleidžiami vienu, nepertraukiamu, be sustojimo judesiu. Startinėje padėtyje leidžiama sukabinti rankas.

Rovimo veiksmas

Komanda „**stop**“ duodama:

- pastačius svarstį ant peties arba nuleidus per petį atliekant veiksmą antra ranka;
- pastačius svarstį ant pakylų;

- praradus tempą, nuleidus svarstį per petį, palietus pakyla viename taške, atliekant veiksmą antra ranka (tempo praradimas – svarstis apačioje mojuojamas arba laikomas).

Komanda „**neskaičiuoti**“ duodama:

- prispaudus svarstį;
 - nesant fiksacijos viršuje;
 - laisva ranka palietus bet kuria kūno vietą, svarstį, kita ranką;
 - svarsčiui palietus pakyla ne viename taške (svarstis gali praslysti, bet nesustoti viename taške). Praradus tempą, nuleidus svarstį per petį, svarsčiui palietus pakyla viename taške, atliekant veiksmą pirma ranka, duodama komanda „**perdėti į kitą ranką**“, antra ranka – „**stop**“.
- Svarsčio perėmimas.

Rankų pakeitimas atliekamas laisvu būdu:

- leidžiama svarstį nuleisti per petį be sustojimo;
- leidžiama svarstį pakeisti ore;
- leidžiama padaryti vieną papildomą mostą apačioje;
- padarius 2 mostus sekantis teisingai iškeltas kartas neskaičiuojamas, 3 – komanda „**stop**“.

Estafetės rungtis

Sportininkas gali pataisyti svarsčius jeigu jis baigė veiksmą nepasibaigus jam skirtam laikui . Sekantis sportininkas gali prieiti prie pakyls likus 15 sekundžių (laiką skelbia varžybų sekretorius-teisėjas) ir užlipti ant pakyls tik po komandos „startas“. Sportininkas pradėjęs veiksmą anksčiau negu komanda „startas“ privalo padėti svarsčius ir pradėti veiksmą iš pradžių, (neįvykdžius šio reikalavimo sportininkas diskvalifikuojamas, komanda praleidžia laiko atkarpą).