

## 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).