

INFOMATERJAL KOHTUNIKELE

1. TEHNILISED AMETNIKUD	2
2. SPORTLASE RIIETUS.....	12
3. VÕISTLUSPAIK, DOKUMENDID	16
4. LEVINUIMAD VEAD TÕSTETE SOORITAMISEL	19

1. TEHNILISED AMETNIKUD

Tehniline ametnik on inimene, kes kontrollib võistluskäiku rakendades selleks vastavaid reegleid ja regulatsioone.

Mis iseloomustab tehnilist ametnikku?

- täpsus (*accuracy*) – korrektsed ja täpsed otsused;
- järjepidevus (*consistency*) – kvaliteet;
- objektiivsus (*objectivity*) – ei tohi olla mõjutatav;
- ausus (*integrity*) – aus kõigi vastu;
- erapooletus (*impartiality*) – võrdsus.

Tehnilise ametniku roll on:

- teha kindlaks, et võistlusala on ohutu sportlaste, treenerite ja ametnike jaoks;
- teada IWF-i tehnilisi reegleid ja regulatsioone;
- kasutada reegleid ja regulatsioone kõhklematult, mitte kellelegi teeneid osutades;
- kohaldada mõistlikku suhtumist kui tegu on mitte tehniliste küsimustega.

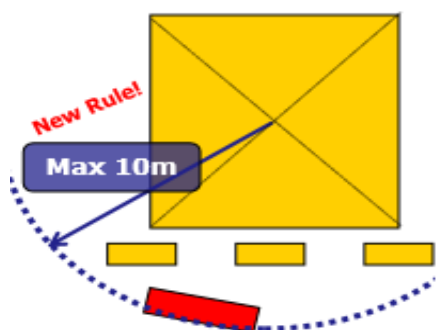
Tehnilise ametniku kohustused:

- olla tööpostil 30 minutit varem;
- kontrollida üle rajatis, varustus ja dokumendid;
- teha õige otsus, millal reageerida ja millal mitte;
- tegutseda kohe kui on märgatud viga;
- jääda oma tööpostile kuni autasustamise lõpuni;
- käituda professionaalselt;
- näidata ennast heast küljest;
- olla ja jääda tähelepanelikuks;
- abistada seal kus vaja, ükskõik millal ja kus;
- olla sõbralik ja aupaklik;
- olla teadlik ja peenetundeline selles osas, mis puudutab keelelisi, kultuurilisi ja usulisi erinevusi;
- propageerida ohutut ja ahistamise vaba õhkkonda, kus osalejaid koheldakse austusega;
- olla täpne ja otsustav;
- **distantseerida end oma võistkonnast/tiimist;**
- mitte kasutada elektroonilisi abivahendeid kui tehakse tööd – sh mobiilid, kaamerad, arvutid;
- võistluse käigus ei tohi olla kaasatud sportlase abistamisel (st kohtunik ei saa samaaegselt teha ka treeneritööd).

ŽÜRII

Žürii peab omama kontrolli võistluse üle. Žürii ülesandeks on kindlustada, et tehnilisi reegleid jälgitakse ja täidetakse. Peab olema aktiivne!

Žüriis võivad olla ainult 1 kategooria kohtunikud. Tavaliselt on žürii 3- või 5-liikmeline, nendest üks on žürii president. Žürii võib peale esimest hoiatust ühehäälselt otsusega vahetada välja ükskõik millise tehnilise ametniku, kelle otsused ja teod on ebakompetentsed.



Žüriilaud peab olema õiges kohas keskmise ja küljekohtuniku taga keskel, kergelt diagonaalse nurga all. Pole tähtsust kummal pool. See koht võimaldab žüriiliikmetele selge ülevaate võistlusalast.

Žüriil on õigus muuta kohtunike otsus ümber kui žürii on ühehäälselt teinud kohtunike otsusest erineva otsuse. Enne otsuse muutmist kutsub žürii kohtunikud enda laua juurde, et küsida selgitust, miks nad sellise otsuse tegid. Kui selgitus aktsepteeritakse, läheb võistlus edasi, kui mitte, siis žürii muudab kohtunike otsuse ümber. Muutmisest ja selle põhjusest peab koheselt teatama ka sportlasele või tiimijuhile kas tehnilise kontrolleri või mõne muu tehnilise ametniku poolt, olenevalt sellest, kellele žürii president selle ülesande annab. Spiiker teatab sellest üldsusele.

Et eelpool mainitud muutmist saaks läbi viia, peavad ka žüriiliikmed hindama iga katset. Žürii märgib oma otsused siis kui kang on langetatud tagasi tõstepõrandale. Igaüks teeb oma otsused ise, neid ei tohi mõjutada.

Žüriiotsuse üle ei saa vaielda. Neil on õigus sanktsioneerida sportlast/tiimi ametnikku kui nad rikuvad käitumisreegleid võistlusala juures. Eriti juhul kui sõnad või teod kujutavad endast ohtu või ähvardust ükskõik millisele tehnilisele ametnikule või korraldavale personalile nende töö ajal.

Kui tõste ebaõnnestus, sest kang oli valesti komplekteeritud, tõstepõrand kahjustatud, kettad tulid kangilt maha tõste ajal või kui on mingi muu tõsine väline asjaolu, siis žürii peab andma sportlasele uue võimaluse tõste sooritamiseks.

Žürii otsustab kas väiksed kettad (2, 1,5, 1,0 ja 0,5kg) pannakse kangile enne või peale lukke.

Žürii president või võistluse direktor kontrollib ja allkirjastab tehniliste ametnike passe.

KOHTUNIK

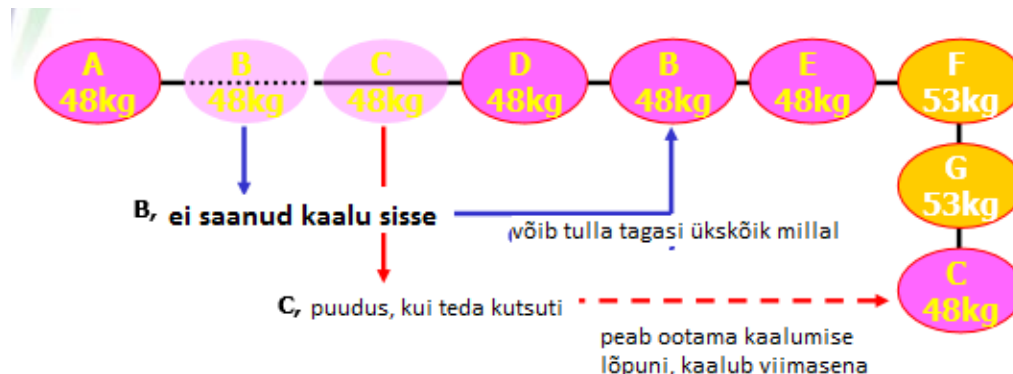
Kohtunikud peavad keskenduma oma põhilisele ülesandele, tõstete hindamisele, kuid neil on veel kohustusi.

Kaalumine

- kõik grupi kohtunikud osalevad kaalumisel.
- Kaalumiseks eraldatakse tunniajane vahemik, kaalumine algab 2h enne sama grupi võistlejate tutvustamist.
- kaalumisele kutsutakse sportlane ja treenerid ükskõik millal, stardinimekirja alusel.
- tuleb kontrollida sportlase täispikka nime ja sünniaega. Kui on vigu, tuleb need parandada.
- sportlase kaalumine – kaks kohtunikku tunnistavad kaalu.
- tuleb küsida sportlase algraskused rebimises ja tõukamises.
- tuleb jälgida 20kg reeglit (eelülesandmisel antud kogusummast -20kg).

NB! Kehakaalu eelise kaotamise tõttu peab kõigil võistlustel kasutama loosinumbrit!

Kui on koos kahe erineva grupi võistlejad, siis peab olema tähelepanelik! Vaata joonist:



Sama kehtib ka ühe grupi puhul – kui võistleja ei saa kaalu, võib ta kaalumiseks eraldatud aja jooksul tagasi tulla ükskõik millal; kui võistlejat kutsutakse kaaluma aga ta puudub, peab ootama kuni kõik teised on ära kaalunud. Kui sportlane ei saa kaalu sisse, st kaalub vähem või rohkem, võib ta kaalumiseks eraldatud aja jooksul käia kaalumas ükskõik kui palju kordi.

Kahe või enama kaalukategooriaga grupis tuleb võistlejad sorteerida: esmalt kehakaalu järgi, seejärel kehakaalu sees loosinumbri järgi. Väiksem kaal enne.

Naiste kaalukategooriad: 48, 53, 58, 63, 69, 75, 90, +90kg/noored: 44, 48, 53, 58, 63, 69, 75, +75

Meeste kaalukategooriad: 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105, +105kg/noored: 50, 56, 62, 69, 77, 85, 94, +94

Soojendusala pääsmete jagamine – 1 sportlane = 3 passi; 2 sportlast = 4 passi; iga lisa sportlane – 2 passi sportlase peale (kui on mitu kaalukategooriat koos).

Võistlus

- kuula ja pane tähele, mis raskus kangile tellitakse. Kui näed, et assistendid on teinud vea, siis ära kahtle, vaid juhti tähelepanu sellele (ütle kõva häälega).
- kui kang ei asu võistluspõranda keskel, palu assistentidel see keskele asetada. Keskmisel kohtunikul on kõige parem vaade selle üle.
- kui on näha verd kangil: palu assistentidel puhastada kang; kui assistendid ei saa aru, mida neilt palutakse, pöördu tehnilise kontrolleri või žüriiliikmete poole. Kasuta kehakeelt ja žeste.
- kui tulede süsteem läheb katki tõste ajal: keskmine kohtunik otsib koheselt kontakti (silmsidet) äärekohturnikega. Kui tõste on sooritatud, annavad nad üheselt märku, kas tegu oli määrustepärase või mittemäärustepärase tõstega. Siis annab keskmine kohtunik sellest märku nii nähtava kui kuuldava signaaliga (käsklus „Alla!“ ja käeviibe).
- kui kohtunik näeb viga või ebakorrektselt liigutust tõste sooritamise ajal, tuleb **kohe** vajutada punast (nt küünarnukid puudutavad põlve, järelsurumine, õõtsutamine jne). See säästab sportlase energiat (ei pea lõpuni pingutama, katse niikuinii ei loe).
- kui tõste ajal liigub sportlane kohta, kust kohtunik oma kohal olles ei saa tõstet hinnata korrektselt, võib ta liikuda sinna, kust on parem vaade. Kui kohtunik liigub oma kohalt, peab ta kaasa võtma väikse valge või punase lipu, et anda märku oma otsusest.
- kohtunikud peavad jääma oma kohtadele autasustamise lõpuni.

Kui kaks kohtunikku on vajutanud valget tuld, kuid sportlane pole suutnud hoida lõpliku positsiooni ja langetab märguande peale kangi, võib vajutada punast („ei loe“). Sellisel juhul nt tuledega 2-1, žürii ühehäälese otsusega muudetakse kohtunike otsus ümber (loeb-ei loeks). Targad sportlased üritavad sellisel juhul leida sobiva koht ja jääda liikumatuks peale signaali saamist. Kui sportlane suudab hoida lõppasendit, võib vajutada valget. Tõstete määrustepärane sooritamine on sportlase ainukohustus. Sportlane või tiimi liige ei saa kaevata kohtunike peale ka siis kui otsus tehti kellegi kasuks, nt tehti otsus katse kohta enne kui sportlane jäi liikumatuks.

- Punast ei pane sportlasele, kes pole kangi veel põlvede kõrgusele tõstnud!
- Valget ei pane sportlasele, kes alustas tõstet peale seda kui tõsteks eraldatud aeg oli otsa saanud!
- Valget ei pane sportlasele, kes ei suuda kangi asetada tagasi tõstepõrandale!

Kohtunik võib muuta oma otsust 3 sekundi jooksul.

TEHNILINE KONTROLLER

Tehnilise kontrolleri töökohustused:

- kontrolli üle võistlusrajatised;
- kontrolli üle tehniliste ametnike vormiriietus;
- vaata üle sportlaste riietus;
- kontrolli treenerite/tiimi ametnike arvu soojendusosalal;
- vaata üle tõstmisjärjestus (et abistada võistluse direktorit);
- teosta kontrolli võistluspõranda ümber;
- vaata, et keegi teine peale assistentide ja sportlase ei katsuks kangi võistluspõrandal;
- teosta järelvalvet kangi puhastamise üle tõstepõrandal;

Kuna ülesandeid on palju, siis on igas grupis 2 tehnilist kontrolleri. Nad peavad omavahel koostööd tegema. Võivad vahetada kohustusi rebimise ja tõukamise vahel. Üks kontrolleri töötab soojendusruumis, teine võistluspõranda läheduses. Kes on soojendusruumis, kontrollib treenerite arvu, raskuste muutmist, sportlaste riietust. Kes on võistluspõranda juures, kontrollib treenerite arvu, tõstmisjärjekorda, riietust, kangi puhastamist. Pärast rebimist võivad nad teha vahetuse.

DUUBELKOHTUNIK (*Chief Marshal*)

Duubelkohtuniku ülesanded on:

- aktsepteerida või keelduda treenerite/tiimi ametnike poolt tehtud muudatustega sportlase kaardil, mis seostuvad raskuste muutmiste ja kinnitamisega;
- edastada info tellitud raskuste kohta võistlust juhtivasse lauda.

SPORTLASE KAART:

Stardinumber:	Nimi:			
	Rahvus:		Sünniaeg:	
Loos:	Kategooria:	Kehakaal:	Allkiri:	Kogusumma:
REBIMINE				
1. katse		2. katse		3. katse
Algraskus kaalumisel:		Automaatne lisamine:		Automaatne lisamine:
		Raskuse kinnitamine:		Raskuse kinnitamine:
1. muudatus:		1. muudatus:		1. muudatus:
2. muudatus:		2. muudatus:		2. muudatus:

Treenerid või tiimi ametnikud kasutavad seda täites sinist või musta värvi, kohtunik punast. Kaalumisel valitud algraskust saab muuta kahel korral. Iga kord tuleb muudatus kinnitada allkirjaga.

Kui sportlane sooritab esimese katse, läheb teise katse juurde kasti „automaatne lisamine“ 1kg suurem raskus, selle kirjutab sinna duubelkohtunik. Treener kas kinnitab sama raskuse (järgmisel real) või valib mõne muu raskuse. Kui kinnitamine on tehtud esimese 30 sekundi jooksul, siis saab raskust veel muuta kahel korral. See kehtib nii 1- kui 2-minutilise pausi korral. Viimane muudatus peab olema tehtud enne viimast 30 sekundit.

Start no. 3	Name: CHINEN Yuki		Nation: JPN		Birth date: 29 / 07 / 1998
Lot no. 159	Category: 56	Body weight: 55.87	Signature: RC	Entry total: 280	
Snatch					
1st Attempt		2nd Attempt		3rd Attempt	
Declared Weight at the Weigh-in: 115		Automatic Increment: 121		Automatic Increment: 130	
		Declared Weight: 130 RC		Declared Weight:	
1st Change 120 RC		1st Change		1st Change	
Sign:		Sign:		Sign:	
2nd Change		2nd Change		2nd Change	
Sign:		Sign:		Sign:	

Treenerid



MUST

Kohtunik



PUNANE

Treener märgib tellitava raskuse mustaga, allkirjastab. Kui katse tehtud, märgib duubelkohtunik selle ümber ringi ning kirjutab automaatse uuendusena 121 kg. Seejärel treener võib tulla seda muutma (tellis 130kg) ja kinnitama oma otsust allkirjaga (RC). Antud juhul katse ebaõnnestus – duubelkohtunik tõmbab peale punase joone ja lisab sama raskuse automaatse lisamise reale. Edasi on treeneri asi seda vajadusel suurendada. Kui raskus jääb samaks võib seda kinnitada allkirjaga.

Duubelkohtunik peab jälgima ka 20kg reeglit: sisenemise kogusumma oli antud 280 kg, st et sportlase rebimise ja tõukamise algraskused kokku saavad olla minimaalselt 260kg (280-20=260).

Arvutame tõukamise minimaalse algraskuse peale rebimist: $280-20-120=140$ – sportlane saab alustada tõukamist raskusel 140kg või rohkem. Kui treener või tiimi ametnik märkis kaalumisel sellest väiksema numbriga, on kohtunikul kohustus teda sellest teavitada ja paluda raskuse tõstmist.

Duubelkohtunik peab jälgima ka, et raskuse muudatus oleks õige:

Lot No.1					Lot No.2					Nr 3 kutsuti katsele ja alles siis tuli Nr 2 muutma Duubelkohtunik peab muudatusest keelduma!
	1	2	3	Best		1	2	3	Best	
S	150	155	160		S	150	160	155		
					E!					
Lot No.3					Lot No.4					
	1	2	3	Best		1	2	3	Best	
S	150	155			S	150	160			

NB! Raskuse alla võtmine väiksema loosinumbri korral:

LOT 1	Sportlane A	76	80	84 - 83
LOT 2	Sportlane B	75	80	83

Antud juhul sportlane A saab raskust alla võtta (soovis 84kg, muutis ümber 83kg-le), sest sportlane, kes eelmise raskuse tõstis varem, läheb esimesena katsele, loosinumber siin ei loe. Raskust saab alla võtta kuni sportlane on katsel, kui uus raskus on peale pandud, siis enam mitte.

Katsele kutsumise järjekord:

- raskus kangil (kergem enne)
- katse number (madalam enne)
- järgnevus/eelmiste katsete järjekord (kes tõstis varem on enne)
- stardinumber (madalam enne)

TÄHTIS!

Duubelkohtunik peab vaatama kella kui treenerid tulevad kinnitama või tõstma raskust.

Tavalise 1 min katse korral: kõik muudatused peavad olema tehtud ESIMESE 30 sek jooksul.

Kohe järgneva katse korral (2 min): järgmise katse raskuse kinnitamine tuleb teha esimese 30 sek jooksul. Hilisem raskuse muudatus ENNE viimast 30 sek. Seda saab teha ainult siis kui treener tegi esimese 30 sek jooksul esimese kinnitamise.

Kui tellitud raskus on kangile pandud ja kell on käima läinud, ei saa kangi raskust enam vähemaks võtta. Alati on tähtis ajastus!

AJAVÕTJA

- iga katse alguses seavad ajavõtjad kella kas 1 või 2 minuti peale vastavalt reeglitele (tavaline katse 1 min, kaks järjestikust katset 2 min). Aeg pannakse käima siis kui spiiker lõpetab sportlase välja kutsumise või kui assistendid on lahkunud võistluspõrandalt (oleneb, kumb neist on viimane).
- ajavõtja paneb kella pausile kohe kui kang tõstetakse põrandalt. Kui kang ei jõua põlvedeni ja langetatakse põrandale, paneb ajavõtja koheselt kella käima sealt, kus ta enne pausile jäi. Kui aeg jõuab nulli ja kang on üles tõstetud kas või 1cm, on see lubatud.
- 10 minutit enne sportlaste tutvustamist paneb ajavõtja käima 10-minutilise taimeri. Ka kohe peale rebimise lõppu seatakse taimer 10 minutile ja pannakse käima.
- ajavõtja töötab koostöös spiikri ja žürii presidendiga.
- tuleb olla tähelepanelik - sportlased muudavad tihti raskusi kui nad on juba välja kutsutud.

Millal 2-minutiline paus kahe järjestikuse katse vahel muutub 1-minutiliseks?

"Sportlane **A, 100kg**. Järgmine - sportlane **B (105kg)**."

A tõstis 100kg.

"Sportlane **A, 101kg**. Järgmine - sportlane **B (105kg)**."

Kellale seati 2 min ja pandi käima.

Siis A vahetas, tellis 105kg

"Sportlane **B, 105kg**. Järgmine - sportlane **A (105kg)**."

Sportlane vahetus, kellale 1 min ja pandi käima

Sportlane B muutis raskust, 107kg

"Sportlane **A, 105kg**. Järgmine - sportlane **B (107kg)**."

SELLISEL JUHUL SEATAKSE KELLALE 1 min!!

SPIIKER

Spiikri töökohustused on:

- teha võistluse sujumiseks kohaseid teadaandeid;
- tutvustada sportlasi ja tehnilisi ametnikke;
- instrueerida assistente selle kohta, mis raskus kangile tuleb seada;
- kutsuda välja õige sportlane;
- öelda sportlase katse number;
- öelda, kes on järgmine võistleja;
- anda teada kohtunike otsusest („katse loeb/ei loe“);
- viia läbi autasustamist vastavalt reeglitele.

KAALUMINE **SPORTLASTE** tutvustamine



Tehniliste ametnike tutvustamise järjekord:

Laval: keskmine kohtunik, küljekohtunikud, varukohtunik, duubelkohtunik, ajavõtja, tehniline kontrollor, arst. Žüriid tutvustatakse nende laua juures.

2. SPORTLASE RIIETUS

- peab olema ühes tükis
- ei pea olema liibuv
- peab olema ilma kraeta
- võib olla ükskõik mis värv
- ei tohi katta küünarliigest
- ei tohi katta põlvi

T-särki ja lühikesi pükse ei või kanda tõstetrikoo asemel.

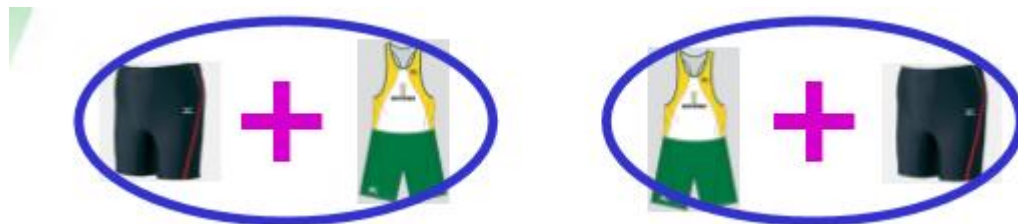
Sportlastel on lubatud kanda „teist nahka“/kombinesooni, kuid:

- terve keha peab olema kaetud
- peab olema liibuv
- ilma kraeta
- võib katta küünarliigest ja põlvi
- võib olla ükskõik mis värv
- ei või olla mustriga või disainiga
- võib olla nii ühes kui kahes tükis



T-särki võib kanda trikoo all aga peab olema ilma kraeta, ei tohi katta küünarliigeseid, võib olla ükskõik mis värvi. Kõrge kaelusega pluus on OK, seda ei loeta kraeks.

Lühikesi pükse võib kanda trikoo all või peal aga nad peavad olema liibuvad, ei tohi katta põlveliigeseid, võivad olla ükskõik mis värvi.



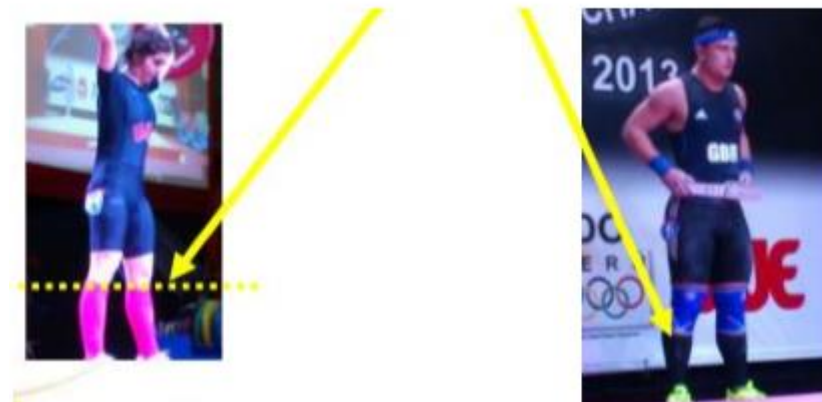
UUS: KANGI PUUDUTAMINE PEAGA ON LUBATUD! Vana reegli järgi pidi koheselt kui juuksed või pea puudutavad kangi, panama sportlasele punase, sest juuksed ja esemed, mida peas kantakse loetakse pea osadeks.

Pole keelatud:



Võistluse ajal võistlevad sportlased riietuses, mis on nende alaliidu poolt väljastatud või heaks kiidetud. Autasustamine on ka võistluse osa. Seega, ei tohi võistlust ega autasustamist kasutada oma ideoloogia levitamiseks. Võistlusriietel võivad olla sportlase nimi, hüüdnimi, klubi nimi, alaliidu nimi, rahvusmärk, sponsorid (mitte igal võistlusel).

Sokid (sh pika säärega) pole keelatud aga ei tohi katta põlvi.



Tõstevööd kasutatakse võistlusriietuse peal. Vöö maksimaalne laius on 12 cm.



- sidemetele pole seatud pikkuse ja laiuse limiiti
- kätel olevad sidemed võivad olla ühendatud randmesidemega
- mitte ükski side või muu asi ei ole lubatud küünarliigestel
- on lubatud kanda topelt sidemeid
- võistlusriietus võib katta sidemeid



Plaastrid ja teibid on lubatud. Plaastrid võib kasutada väikeste haavade katteks, võib olla erinevast materjalist. Plaastrit ega teipi ei või kanda küünarliigestel. Sõrmede teipimine on lubatud, kuid sõrmetipus sõrme pikendamise eesmärgil on see keelatud. Ei tohi olla ühenduses kangiga (st kleepuda kangi külge).



plaaster vs teip



Teip võib olla sokkide all



Teip võib olla trikoo all



Kinesioteip trikoo ja sidemete all

Kindad ja peopesa kaitsmed on lubatud. Sõrmedeta kinnaste kasutamine on lubatud, niisamuti näiteks võimlemises kasutatavad peopesa kaitsmed, rattakindad. Võivad küündida ainult esimeste sõrmenukkideni. Kui sõrmedel kasutatakse ka plaastrit või teipi, peab nende vahel olema nähtav eralduskoht (kinda ja teibi vahel).

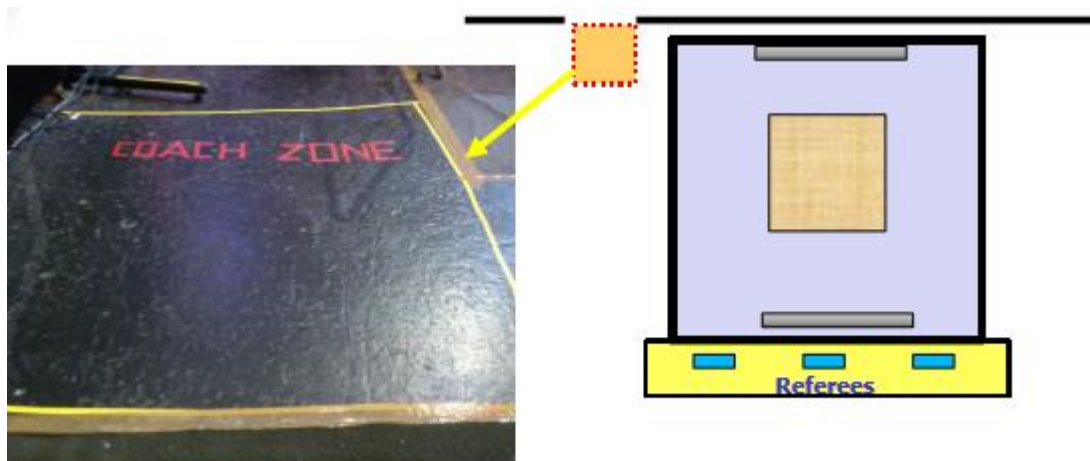
Proteesjalad on lubatud, kuid nad ei tohi olla laetavad ega hoida energiat, mida saab kasutada tõste sooritamise ajal. Kaalumisel: kehakaal=keha+protees.

Elektroonikaseadmete kasutamine on lubatud soojendusosalal, keelatud laval ja võistluspõrandal ükskõik mis ajal.

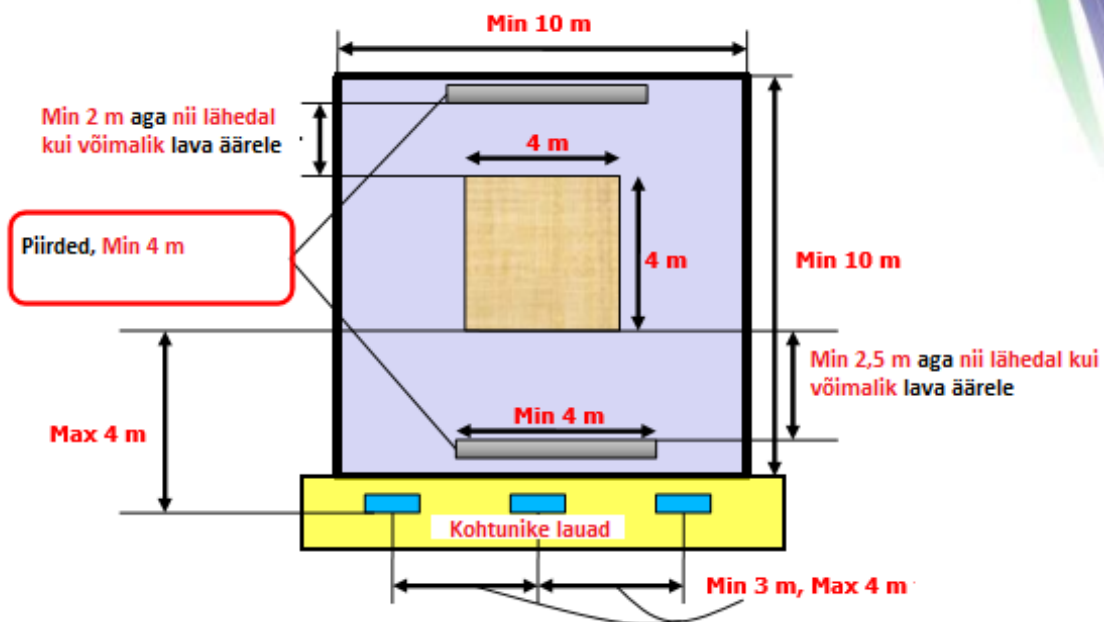
3. VÕISTLUSPAIK, DOKUMENDID

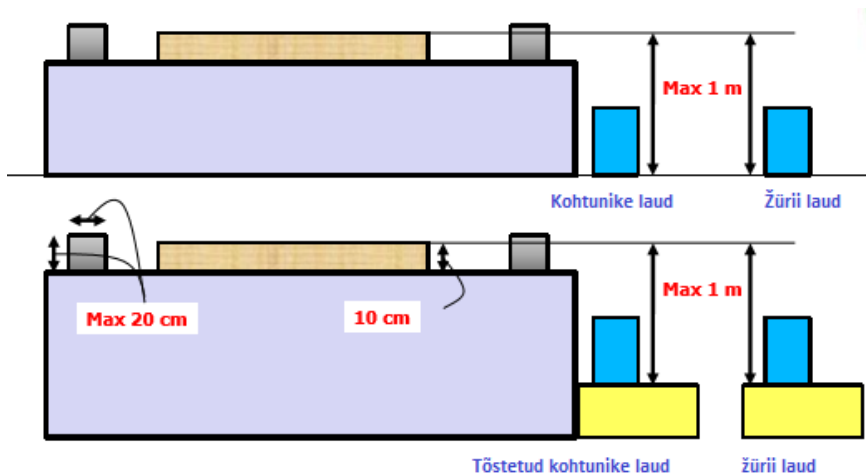
Treenerite ala

Ala treenerite ja tiimi ametnike jaoks peab olema märgistatud põrandale võistluspõranda lähedale.

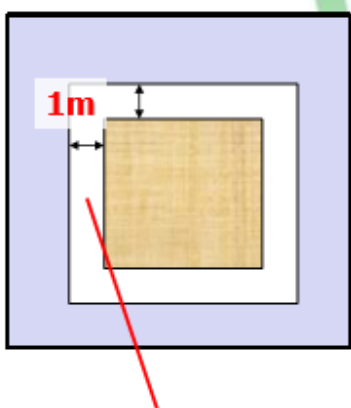


Võistluspõrand ja lava





Kui võistluspõrand asub kõrgema lava peal, peavad nii kohtunikud kui žürii olema ka tõstetud vastavale kõrgusele, et nad saaksid katset hinnata määrustepärastes tingimustes.



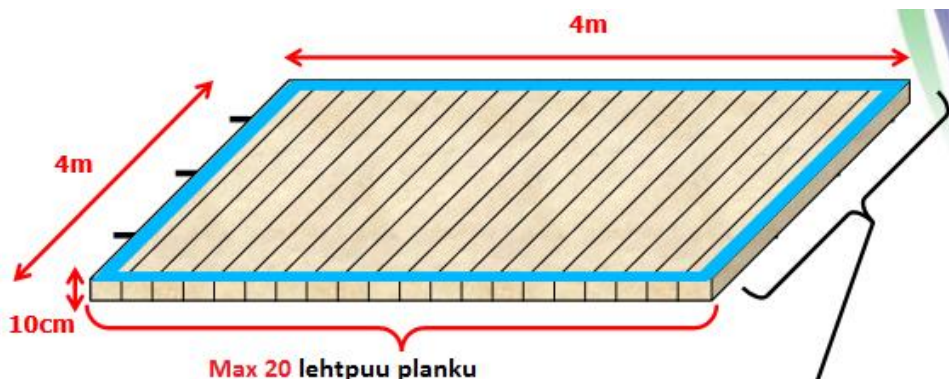
Kettaid ega magneesiumi ei asetata 1 m raadiusesse põrandast

Võistluspõranda ääres peab olema igast küljes 1m laiune ala, kuhu pole midagi asetatud.

Kui tegemist on kõrgema lavage, siis peavad lavale viima trepiastmed, mis on turvaliselt kinnitatud lava külge.

Magneesium peab olema võistluspõranda lähedal.

Kangi puhastamiseks mõeldud materjalid ja vahendid peavad olema võistluspõranda kõrval assistentidele kättesaadavas kohas.

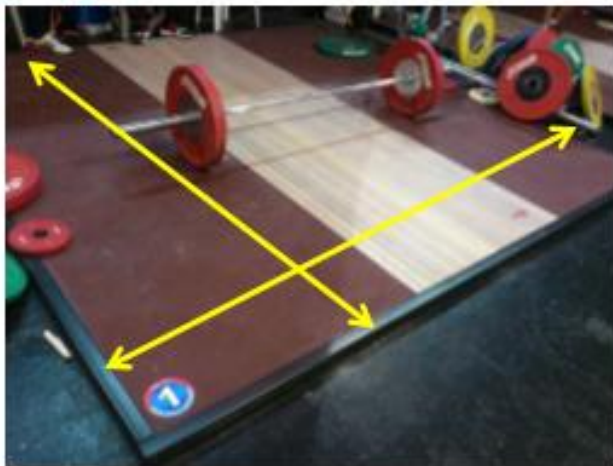


Peab olema kinnitatud vähemalt 3 terasest vardaga

Kui tõstepõranda ümbrus on põrandaga sama värvi, siis tuleb põrada äärelle panna vähemalt 10cm laiune märgistus.

Treeningpõrand

2.5m – 3m



3m

Soojenduspõrand



DOKUMENDID:

Võistlejate nimekiri kaalumiseks koos sisenemise kogusummaga

Võistlusprotokoll (sh žüriile)

Sportlase kaardid

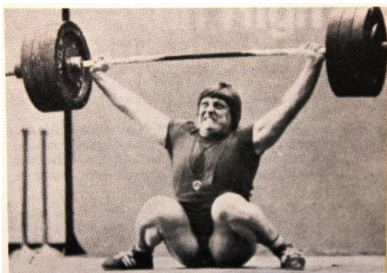
Soojendusala pääsmed

4. LEVINUIMAD VEAD TÕSTETE SOORITAMISEL

- järelsurumine (*press out*) – käte sirutamise jätkamine peale seda kui sportlane on jõudnud madalaimasse asendisse (kas kükki või käärasendisse nii rebimise kui tõukamise ajal).
- käte sirutamine ja painutamine (*bending and extending*)
- rippest tõmme – kangi ülesliikumise peatamine tõmbe ajal (tõmbe ajal tekib paus).
- tõstepõrandalt väljumine enne tõste lõpetamist
- kangi ei õnnestu langetamisel asetada tagasi tõstepõrandale
- peale tõstet kangist lahti laskmine enne õlgadeni jõudmist
- kangi alla laskmine enne signaali
- katset ei lõpetata määrustepäraselt
- kangi asetamine rinnale enne lõppasendisse jõudmist (st kang lükatakse veel üles), nn. topelt rinnalevõtt
- ükskõik mis liigutus enne ülestõuget, millele ei järgne tõuge (nt põlvede painutamine)
- küünarliigesed/käsivarred puutuvad põlvi/reisi
- ei olda näoga keskmise kohtuniku poole tõste alguses



- põranda puudutamine ükskõik mis kehaosaga peale jalgade on keelatud!



- käte ja jalgade mitte täielik väljasirutamine. Kohtunik peab ootama, kuni sportlane on määrustepärasel lõppasendis ja alles siis tegema otsuse. Enne ei tohi signaali anda.



- õõtsutamine (*oscillation*) – ükskõik missugune tahtlik liigutus, et saada eelis ülestõukeks (värisevad käed/õlad, korduv põlvede kõverdamine-sirutamine). Kohe, kui kohtunik näeb neid tahtlike liigutusi, peab vajutama punast. Õõtsutamine on erinev kangi tavapärasest võnkumisest.



- jalad ja kang peavad olema ühel joonel. Kohtunik peab ootama enne otsuse langetamist, et sportlane korrigeeriks oma asendit.



- jalad ja kang peavad olema kehaga paralleelselt. Kohtunik peab ootama enne otsuse langetamist, et sportlane korrigeeriks oma asendit.



Kui tõste on sooritatud, peab kohtunik ootama kuni sportlane on jäänud ühele kohale liikumatult. Kuni keha veel pöörleb, et tohi otsust teha.



Kui sportlane on fikseerinud asendi ja jäänud paigale, tuleb nuppu vajutada koheselt. Ainult siis kui kaks kohtunikku on teinud sama otsuse, kostub „Alla!“ signaal. Kui üks kohtunik vajutab punase, teine valge ja kolmas pole oma otsust teinud, ei kostu signaali.