

წესები

გენერალური (საერთო) წესები

ა. შეჯიბრის ზოგადი (საერთო) წესები

INTERNATIONAL POWER SPORTS UNION (IPSU) აღიარებს შემდეგ წონის დაძლევებს, რომლებიც უნდა განხორციელდეს შემდეგი თანმიმდევრობით, რაც დადგენილია IPSU წესებით:

- ჩაჯდომი - Squat
- წოლჭიმი - Bench Press
- ამოწევა - Dead Lift
- მთელი (ჯამი) – Total

- ბიცეპსზე წონის აწევა – STRICT CURL (POWER CURL)

- არმლიფტინგი (ჯამი) – ARMLIFTING

ყოველი აზიდვის უმაღლესი შედეგები აისახება Total-ში (ჯამში). შეჯიბრის გამარჯვებული განისაზღვრება უმაღლესი ჯამის (Total) საფუძველზე (მეოთხე მცდელობის შედეგი არ აისახება ჯამში).

INTERNATIONAL POWER SPORTS UNION (IPSU) დამატებით აღიარებს და აღნუსხავს მსოფლიო რეკორდებს (კილოგრამებში) შემდგომი წონითი და ასაკობრივი კატეგორიების გათვალისწინებით:

ბ. ასაკობრივი კატეგორიები

ღია - Open
24-დან 39 წლის ჩათვლით

ჭაბუკს, იუნიორსა და მასტერს აგრეთვე შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღონ ღია კატეგორიაში (კლასში).

მასტერი - Master

40 - დან 80 წლის ჩათვლით და ზევით

- 40 - დან 44 წლის ჩათვლით
- 45 - დან 49 წლის ჩათვლით
- 50 - დან 54 წლის ჩათვლით
- 55 - დან 59 წლის ჩათვლით
- 60 - დან 64 წლის ჩათვლით

65 - დან 69 წლის ჩათვლით
70 - დან 74 წლის ჩათვლით
75 - დან 79 წლის ჩათვლით
80 - დან ზევით

საბ მასტერი - Sub Master: 33 - დან 39 წლის ჩათვლით.

იუნიორი - Junior: 20 - დან 23 წლის ჩათვლით.

ჭაბუკები - Teenage: 13 - დან 15 წლის ჩათვლით.

16 - დან 17 წლის ჩათვლით.

SUB JUNIOR- 18 - დან 19 წლის ჩათვლით.

- შეჯიბრის მონაწილე უნდა იყოს 13 წლის ან მეტის. მონაწილე უნდა აკმაყოფილებდეს ასაკობრივი შეზღუდვის მინიმუმს და შეჯიბრის დღეს უნდა იყოს 13 წლის მაინც.

- იმ დღეს როდესაც ჭაბუკი გახდება 20 წლის, იგი აღარ ითვლება ჭაბუკად.

- იმ დღეს როდესაც იუნიორი გახდება 24 წლის, იგი აღარ ითვლება იუნიორად.

წლოვანების განმარტება: მოასპარეზემ იმ ასაკობრივ კატეგორიაში უნდა მიიღოს მონაწილეობა, რომელ ასაკობრივ კატეგორიასაც განეკუთვნება შეჯიბრის დღეს მისი წლოვანება.

გ. სხეულის წონით კატეგორიები

კაცები

44,0 კგ კლასი: 44,0 კგ-მდე.

48,0 კგ კლასი: 48,0 კგ-მდე.

52,0 კგ კლასი: 52,0კგ-მდე.

56,0 კგ კლასი: 52.01 და 56.0 კგ-მდე.

60,0 კგ კლასი: 56.01 და 60.0 კგ-მდე.

67,7 კგ კლასი: 60.01 და 67.5 კგ-მდე.

75,0 კგ კლასი: 67.51 და 75.0 კგ-მდე.

82,5 კგ კლასი: 75.01 და 82.5 კგ-მდე.

90,0 კგ კლასი: 82.51 და 90.0 კგ-მდე.

100,0 კგ კლასი: 90.01 და 100.0 კგ-მდე.

110,0 კგ კლასი: 100.01 და 110.0 კგ-მდე.

125,0 კგ კლასი: 110.01 და 125.0 კგ-მდე.

140,0 კგ კლასი: 125.01 და 140.0 კგ-მდე.

140,0 კგ + კლასი: 140.01 დან შეუზღუდავი.

ქალები

44.0 კგ კლასი: 44.0კგ-მდე.
48.0 კგ კლასი: 44.01 და 48.0 კგ-მდე.
52.0 კგ კლასი: 48.01 და 52.0 კგ-მდე.
56.0 კგ კლასი: 52.01 და 56.0 კგ-მდე.
60.0 კგ კლასი: 56.01 და 60.0 კგ-მდე.
67.7 კგ კლასი: 60.01 და 67.5 კგ-მდე.
75.0 კგ კლასი: 67.51 და 75.0 კგ-მდე.
82.5 კგ კლასი: 75.01 და 82.5 კგ-მდე.
90.0 კგ კლასი: 82.51 და 90.0 კგ-მდე.
90.0 კგ + კლასი: 90.01 დან შეუზღუდავი.

დ. ქულების დათვლა

ქულების დათვლა ჩემპიონატში მონაწილე ყველა გუნდებიდან მოხდება შემდეგნაირად: 12, 9, 8, 7, 6, 5. პირველი 6 ადგილი ყველა წონით კატეგორიიდან.

მსოფლიო, საერთაშორისო და ნაციონალურ ჩემპიონატებში ყოველი გუნდიდან მხოლოდ 6 მონაწილე მიიღებს ქულებს. ამ 6 მონაწილის შერჩევა შეჯიბრის დაწყებამდე მოხდება. ქვეყანას შეუძლია იმდენი მონაწილე წარადგინოს რამდენიც უნდა, მაგრამ მხოლოდ 6 მონაწილეს ექნება შესაძლებლობა მოაგროვოს ქულები.

გამარჯვებული იქნება ის გუნდი რომელსაც ყველაზე მეტი პირველი ადგილების რაოდენობა ექნება. თუკი ორ გუნდს აქვს ქულების თანაბარი რაოდენობა, ამ შემთხვევაში გამოიყენება SHWAVRTZ ფორმულა. ამ შემთხვევაში დაჯამდება გუნდებში ყველა მონაწილის ქულები და ის გუნდი გაიმარჯვებს, ვისაც საბოლოო ჯამში მეტი ქულა მოუგროვდება.

ყველა შეჯიბრზე სადაც "Best Lifter Awards" არის წარმოდგენილი, დათვლა SHWAVRTZ -ის ფორმულის მიხედვით მოხდება.

1. ყოველი სპორტსმენი, რომელიც მონაწილეობას ღებულობს შეჯიბრში მისი ქვეყნის გუნდის წევრი უნდა იყოს. მსოფლიო ჩემპიონატებში ქვეყნიდან მხოლოდ ერთ გუნდს შეუძლია მონაწილეობის მიღება. ყოველი ქვეყანა თავად გადაწყვეტს თუ რომელი გუნდი მიიღებს მონაწილეობას მსოფლიო ჩემპიონატზე ამ ქვეყნის სახელით.

2. შეჯიბრის საორგანიზაციო კომიტეტი დანიშნავს შემდეგ მოხელეებს (თანამდებობის პირებს):

- სპიკერ-გამომცხადებელი (Speaker-Announcer)
- დროის მეთვალყურე, მცველი (Time Keeper)
- მარშალ/ექსპედიტორები (Marshal/Expeditors)
- ჩანაწერების მეთვალყურე, მცველი (Record keeper)
- მტვირთავ/მეთვალყურე (Loaders/Spotters)

3. დამატებითი მოხელეები დაინიშნებიან საჭიროების შემთხვევაში. მაგ. მედმუშაკები. და ა.შ.

ამ მოხელეთა პასუხისმგებლობები:

ა. სპიკერი

პასუხისმგებელია შეჯიბრის ევექტურად წარმართვაში. სპიკერს ევალება დააწყოს შეჯიბრის მონაწილეთა მცდელობები და გამოაცხადოს მონაწილის სახელთან ერთად ის წონა, რომელს დაძლევისაგ შეეცდება სპორტსმენი. სპიკერი დამატებით აცხადებს იმ სამ სპორტსმენს, რომელთაც შემდგომში უწევთ ფიცარნაკზე გამოსვლა. როდესაც შტანგა აიწყო და ფიცარნაკი მზად იქნება მიიღოს შემდეგი კონკურსანტი, მთავარი მსაჯი მიუთითებს სპიკერს, რომელმაც უნდა გამოაცხადოს, რომ შტანგა მზად არის მოიწვიოს სპორტსმენი ფიცარნაკზე. მცდელობა რომელსაც სპიკერი გამოაცხადებს ავტომატურად უნდა აისახოს ეკრანზე (ელექტრონულ დაფაზე), რომელიც ყველასთვის კარგად დასანახ ადგილას იქნება აღმართული და სადაც ნაჩვენები იქნება ასაწევი წონა და ის თუ მერამდენე მცდელობაა სპორტსმენის. სპიკერი აგრეთვე პასუხისმგებელია ყოველი რაუნდის დასაწყისი გამოაცხადოს. სანამ პირველი რაუნდი დაიწყება 5 წუთით ადრე და სანამ მეორე რაუნდი დაიწყება 5 მისვლით ადრე.

ბ. დროის მეთვალყურე

პასუხისმგებელია ზუსტად ჩაინიშნოს დროს მას მერე რაც მოხდება გამოცხადება, რომ მზად არის შტანგა და მთავარი მსაჯის სიგნალს შორის, რაც მაუწყებელია რომ დაიწყოს სპორტსმენმა წონის დაძლევა. იგი აგრეთვე მოვალეა ჩაინიშნოს სხვა დროები, რაც აუცილებელია. მაგ. წონის დაძლევის მცდელობის შემდგომ, სპორტსმენს აქვს 30 წამი, რათა დატოვოს ფიცარნაკი. როგორც კი დროის ათვლა დაიწყება წონის აწევის მცდელობამდე, მისი შეჩერება შესაძლებელია ორ შემთხვევაში, როდესაც დაიწყო უკვე წონის დაძლევა და როდესაც მთავარი მსაჯი მიუთითებს დროის მეთვალყურეს დროის შეჩერების თაობაზე, რაღაც მიზეზის გამო. მაშასადამე, დიდი მნიშვნელობა აქვს იმას, რომ შეჯიბრის მონაწილემ ან მისმა მწვრთნელმა თავიდანვე შეამოწმონ ჩაჯდომის მოწყობილობის საკიდარების სიმაღლე და წოლჭიმის საჭიროებები. თუკი აღნიშნული დეტალების შესახებ ინფორმაცია თავიდანვე არ იქნა მოძიებული, როგორც კი გამოცხადდება რომ შტანგა მზად არის შემდეგი მცდელობისათვის, დაიწყება დროის ათვლა. დამატებითი აღჭურვილობების გასწორებისთვის დრო კი მოაკლდება მონაწილისათვის შტანგის დასაძლევად მინიჭებულ 1 წუთს. განსაზღვრება თუ როდის უნდა დაიწყოს სპორტსმენმა წონის დაძლევა დამოკიდებულია იმაზე თუ რა სახის მოძრაობას ასრულებს. ჩაჯდომისა და წოლჭიმის დროს წონის დაძლევის დასაწყისი უნდა დაემთხვეს მსაჯის მიერ მიცემულ სიგნალს. ამოწევის დროს კი სპორტსმენი თავად იწყებს წონის დაძლევას, მას შემდეგ რაც განისაზღვრება თუ რა წონა უნდა დაძლიოს და გამზადდება შტანგა. დროის მეთვალყურის მოვალეობაა რომ გააჩეროს საათი როგორც კი დაიწყება წონის დაძლევა, რათა დროის მოწყობილობის სიგნალის ხმამ არ შეუშალოს ხელი სპორტსმენს და არ გადაატანინოს ყურადღება.

გ. მარშალ/ექსპედიტორები

პასუხისმგებლები არიან შეაგროვონ ინფორმაცია სპორტსმენებისა და მათი მწვრთნელებისაგან და დაუყოვნებლად მიაწოდონ ეს ინფორმაცია სპიკერს. სპორტსმენს, მას შემდეგ რაც დაასრულებს წონის დაძლევის მცდელობას, ეძლევა ერთი წუთი, რათა მარშალ/ექსპედიტორს მიაწოდოს ინფორმაცია თუ რა წონის დაძლევა სურს შემდეგ მცდელობაზე. ამ მოქმედების დროს კონტროლი მარშალ/ექსპედიტორებს ეკისრებათ მთავარი მსაჯის ეგიდით. ერთ ექსპედიტორს, რომელიც მუშაობს სპიკერის მაგიდასთან ევალება შეაგროვოს სამივე მცდელობის, ჩაჯდომის, წოლჭიმის და ამოწევის მონაცემები, რომლებიც დატანილია ფერად ბარათზე.

დ. ჩანაწერების მეთვალყურე

ევალება აღრიცხოს ყველა მოხსნილი მსოფლიო რეკორდი, შეაგროვოს დეტალური ინფორმაცია და შეასრულოს საკანცელარო სამუშაო. ამავდროულად ვალდებულია ზუსტად ჩაიწეროს შეჯიბრის მიმდინარეობა და უზრუნველყოს, რომ სამივე მსაჯმა მოაწეროს ხელი ოფიციალური შედეგების ფურცელს.

ე. მტვირთავ/მეთვალყურე

ევალუბათ შტანგის აწყობა და დაშლა, გაასწორონ ჩაჯდომისა და წოლჭიმის საკიდარები თუკი ამის აუცილებლობაა, გაწმინდონ შტანგა (ძელი) და ფიცარნაკი მთავარი მსაჯის მოთხოვნითა და/ან თანხმობით. აგრეთვე უზრუნველყონ, რომ ფიცარნაკი იყოს სუფთა და მოწესრიგებული მთლიანი შეჯიბრის განმავლობაში. შეჯიბრის მსვლელობისას არ შეიძლება ფიცარნაკზე იყოს ორზე ნაკლები და ხუთზე მეტი მტვირთავ/მეთვალყურე.

მსაჯები

- უნდა იყოს სამი მსაჯი, მთავარი მსაჯი და ორი გვერდითი მსაჯი.
- მსოფლიო ჩემპიონატებზე მხოლოდ IPSU-ს და/ან სხვა საერთაშორისო მსაჯებთან ერთად მოხდება შეჯიბრის განსჯა. ორ მსაჯს რომლებიც სისხლით ნათესავეები არიან, ან დაქორწინებულები, არ აქვთ უფლება ერთდროულად ისხდნენ მსაჯებად ან განსაჯონ მათი ნათესავი, რომელიც მონაწილეს შეჯიბრში.
- მთავარი მსაჯი მოვალეა სამივე ტიპით წონის დაძლევისას გარკვეული სიგნალები მიაწოდოს, რათა სპიკერმა და დროის მეთვალყურემ იცოდნენ თუ როდის იქნება შტანგა მზად რათა შეჯიბრის მონაწილემ სცადოს მისი დაძლევა. აგრეთვე იკონტაქტონ სპიკერთან რათა დამოწმდეს ნაციონალური ან მსოფლიო რეკორდი და მოხდეს მთავარი მსაჯის გადაწყვეტილებით რაიმე სპეციალური გადაწყვეტილების მიღება.

ა. ნიშნები

ნიშნები რაც აუცილებელია სამივე ტიპის მოძრაობის დასაწყებად:

ჩაჯდომი

- ვიზუალური მინიშნება, რაც მოიცავს მკლავის დაბლა დაშვებას, ხმოვან კომანდასთან ერთად "Squat".
- დასრულება. ვიზუალური მინიშნება, რაც მოიცავს მკლავის უკან მიმართულებით მოძრაობას, ხმოვან კომანდასთან ერთად "Rack".

წოლჭიმი

- ხმოვანი განკარგულება (კომანდა) "Start" როდესაც შტანგა იქნება გაშლილ მკლავებში დაფიქსირებული.
- ხმოვანი განკარგულება (კომანდა) "Press" როდესაც შტანგა უმოძრაოდ არის სპორტსმენის მკერდზე.
- დასრულება. ხმოვანი განკარგულება (კომანდა) "Rack" როდესაც შტანგა აზიდულია გაშლილი მკლავების სიმაღლეზე.

ამოწევა

- მოძრაობის დაწყება მინიშნებას არ საჭიროებს.
- დასრულება. ვიზუალური მინიშნება, რაც მოიცავს მკლავის დაბლა დაშვებას, ხმოვან კომანდასთან ერთად "Down".

როდესაც შტანგა ამომრავდება საკიდარებიდან ან ფიცარნაკიდან და დასრულდება აწევის მცდელობა, მსაჯები გამოაცხადებენ თავიანთ გადაწყვეტილებას შუქნიშნის საშუალებით. თეთრი ნათება ნიშნავს "good lift" (ჩაითვალა) და წითელი ნათება - "no lift" (არ ჩაითვალა).

სამი მსაჯი ფიცარნაკის გარშემო ისე უნდა იჯდეს რომ საუკეთესო პოზიცია შეარჩიონ საყურებლად, წონის დაძლევის დროს არ უნდა ადგნენ სკამებიდან (არ უნდა სთხოვონ მტვირთავ/მეთვალყურეს რომ გაიწიოს, რათა უკეთ დაინახოს, სპორტსმენის უსაფრთხოება ყველაზე პრიორიტეტულია)

მთავარ მსაჯს უნდა ჰქონდეს გონებაში ის ფაქტი რომ საყურებლად შეარჩიოს ისეთი ადგილი საიდანაც ყველაზე უკეთ დაინახავს ჩაჯდომასა და ამოწევას. მთავარი მსაჯი მიცემულ მინიშნებებს შორის უნდა იყოს უმომრავოდ, რათა სპორტსმენის ყურადღების გაფანტვა თავიდან აირიდოს.

გვერდით მსაჯმა არ უნდა შეუშალოს ხელი მტვირთავ/მეთვალყურეს თავისი მოვალეობის შესრულებაში, მაგრამ შეუძლია გაასწოროს თავისი სკამი და გადაიხაროს გვერდით ან წინ სიმძიმის დაძლევის დროს, რათა საუკეთესო ხელი შეარჩიოს საყურებლად.

ჩაჯდომის დროს გვერდითი მსაჯები უნდა იყვნენ ზუსტად სპორტსმენის გვერდით და არა უკან. მტვირთავ/მეთვალყურეებმა ჩაჯდომის დროს გვერდით მსაჯებს უნდა დაუტოვონ ხედვის არეალი. ხედვითი შესწორებები მანამდე უნდა გასწორდეს, სანამ წონის დაძლევა დაიწყება.

პროცედურა როდესაც მსაჯი ვერ ხედავს წონის დაძლევის მიმდინარეობას. თუკი მტვირთავ/მეთვალყურე წონის დაძლევის პროცესში არამიზანმიმართულად დაფარავს მსაჯის ხედვის არეს, ისე რომ მსაჯი ვერ შეძლებს დაინახოს მსვლელობა, ამ შემთხვევაში მსაჯმა სპორტსმენს უნდა მისცეს თეთრი ნათება და მოხდება მტვირთავ/მეთვალყურის გაფრთხილება.

ბ. შეჯიბრის მსვლელობის დროს

სამმა მსაჯმა, მოვალეობის შესრულებისას, შეთანხმებულად უნდა დაადგინონ რომ:

- აწყობილი შტანგის წონა შეესაბამება სპიკერის მიერ გამოცხადებულ წონას. მსაჯებს შეუძლიათ გამოიყენონ ასაწყობი სქემები.
- წონის დაძლევა შეფასდება "good lift" (ჩაითვალა) ან "no lift" (არ ჩაითვალა) და შეჯიბრის ყველა სხვა დანარჩენი ასპექტები წარმართება შეჯიბრის წესების თანახმად.
- ფიცარნაკზე, სპორტსმენის კოსტიუმში და პერსონალური აღჭურვილობა ვიზუალურად უნდა შეესაბამებოდეს დადგენილ სტანდარტებს, რაც გაწერილია წესებში.

გ. წონის დაძლევის მცდელობის დროს

მსაჯი აკვირდება ნაკლოვანებებს რაც საკმარისი იქნება იმისათვის, რომ სპორტსმენმა მიიღოს დისკვალიფიკაცია წონის დაძლევის მცდელობაში (არ ჩაითვალოს), პროცედურა მდგომარეობს შემდეგში:

- მსაჯს შეუძლია შეაჩეროს წონის დაძლევის პროცესი, თუკი თვლის რომ სპორტსმენის უსაფრთხოება არ არის დაცული. მთავარი მსაჯი ვიზუალური მინიშნებით მკლავის დაბლა დაშვებით და ამავდროულად ხმოვანი კომანდით "Down" მიანიშნებს სპორტსმენს რომ დადოს შტანგა. მტვირთავ/მეთვალყურეებს კი დაევალებათ რომ შტანგა დააბრუნონ ჩაჯდომის ან წოლჭიმის ტრენაჟორზე.

- სანამ წონის დაძლევის მცდელობა დაიწყება ჩაჯდომისა და წოლჭიმის დროს, თუკი რომელიმე მსაჯი არ ეთანხმება რაიმე ასპექტს, მიიპყრობენ ყურადღებას და განაცხადებენ შესაძლო შეცდომის თაობაზე. თუკი მსაჯთა უმრავლესობა თვლის, რომ გარკვეული შეცდომა დაფიქსირდა, მაშინ მთავარი მსაჯი არ მისცემს სპორტსმენს წონის დაძლევის მცდელობის დაწყების მინიშნებას და ეტყვის რომ შტანგა დააბრუნოს უკან ხმოვანი სიგნალით "Rack". თუ მთავარი მსაჯი ხედავს რაიმე დარღვევას, რაც გვერდიდან არ ჩანს. მაგალითად, სპორტსმენი ჩაჯდომის დროს ხელს ჰკიდებს შტანგის დაბოლოებებს ან დისკებს, ან წოლჭიმის დროს ხელები გადაცილებულია 81სმ-ს. ამ დროს შეუძლია იმოქმედოს მარტომ და მიუთითოს შტანგის საკიდრებზე დაბრუნებისაკენ. თუკი მოთხოვნა იქნება, აუცილებელია, რომ მთავარმა მსაჯმა სპორტსმენს ან მის მწვრთნელს აუხსნას თუ რაში მდგომარეობას ნაკლოვანება. სპორტსმენს საშუალება მიცემა დარჩენილ დროში გამოსწოროს შეცდომა და შეეცადოს წონის დაძლევას. შენიშვნა: ზემოთ აღნიშნული მიზეზის შემთხვევაში აუცილებელია, რომ დროის მეთვალყურე შეაჩეროს წონის დაძლევისთვის ჩართული დრო, ჩაჯდომისა და წოლჭიმის დროს მხოლოდ მაშინ როდესაც სპორტსმენს მიღებული აქვს წონის დაძლევის დაწყების მინიშნება.
- სანამ წონის დაძლევის მცდელობა დაიწყება, თუკი რომელიმე გვერდითი მსაჯი შეამჩნევს თვალნათელ წესების დარღვევას, შეეხება ეს სპორტსმენის კოსტიუმს თუ პერსონალურ ეკიპირებას, ისინი მოითხოვენ ყურადღებას და მთავარ მსაჯს მიუთითებენ აღნიშნულის თაობაზე. თუკი მთავარი მსაჯი თავად შენიშნავს წესების დარღვევას, შეუძლია მარტომ იმოქმედოს. თუმცა ორივე შემთხვევაში შეიკრიბებიან მსაჯები, რათა ერთად განიხილონ წამოჭრილი პრობლემა. თუ მიიჩნევენ რომ წესების დარღვევა გამიზნულადაა და თაღლითობის მცდელობა ხდება, მაშინ სპორტსმენის დისკვალიფიკაცია მოხდება შეჯიბრიდან. თუკი წესების დარღვევის ფაქტი შეფასდება როგორც მხედველობიდან გამორჩენა ან რეალური შეცდომა, სპორტსმენს მოუწევს გაასწოროს შეცდომა. ამ შემთხვევაში წონის დასაძლევად გამოყოფილი დროის შეჩერება არ მოხდება და სპორტსმენს ამ დროში მოუწევს შეცდომის გამოსწორება. დაშვებული შეცდომა და/ან წესების გადაცდენა, თუ რა ხასიათის არის დადგინდება მსაჯების შეხედულებისამებრ.

დ. გამიზნული ნაკლოვანება

ნაკლოვანებები, რომლებიც მოაზრებული იქნება როგორც გამიზნული რათა ითაღლითონ:

- გამოიყენონ ერთზე მეტი ასაწევი კოსტიუმი ან არალეგალური ასაწევი კოსტიუმი.
- გამოიყენონ ერთზე მეტი მაისური, ან არალეგალური შიდა მაისური.
- გამოიყენონ ერთ წყვილზე მეტი ტრუსები.
- გამოიყენონ ერთ წყვილზე მეტი სახვევები, ან სახვევები რომლებიც არსებითად აღემატება დადგენილი სახვევების სიგრძეს.
- ნებისმიერი დამატება, რაც აღემატება წესებში გაწერილ კოსტიუმის ნორმებს, პერსონალური ეკიპირება. მაგ. სხეულის სახვევები, პირსახოცი შიგნიდან, სამაგრები და ა.შ.
- ამოწვევის დროს თეძოებზე, ზეთის, ცხიმის, სითხის ან ლუბრიკანტის არსებობა გარდა იმ ფხვნილისა რაც დაშვებულია.
- აგრეთვე სხვა დარღვევები, რაც სიმძიმის ამოწვევას აადვილებს.

ე. ნაკლოვანებები როგორც მხედველობიდან გამორჩენილი ან ნამდვილის შეცდომები:

- მუხლების სახვევებზე გადადებული ან შეხებაში მყოფი წინდები.

- სახვევები რომელებიც თვალნათლივ სცილდება ნებადართულ სიგანეს, მაჯისთვის (12სმ) და მუხლისთვის (30სმ).
- სახვევები, რომელებიც, უმნიშვნელოდ აჭარბებს დადგენილ რეგულაციებს.
- ნივთები რომელთა მოხსნაც დაავიწყდათ და რომელებიც გამოიყენება გასათბობად, ან სითბოს შესანარჩუნებლად. მაგ. ქუდი, იდაყვების ელასტიკური სახვევები და ა.შ.
- მსგავსი შედეგის მქონე სხვა დარღვევები.
- თუ რომელიმე მსაჯი ეჭვობს, მაგრამ დარწმუნებული არ არის რომ წესები ირღვევა შეჯიბრის მონაწილის ჩაცმულობაში ან აღჭურვილობაში, არ უნდა იმოქმედოს, სანამ სპორტსმენი არ დაასრულებს წონის დაძლევის მცდელობას. სპორტსმენი უნდა დათვალდებოდეს. თუკი დარღვევა აღმოჩნდა, მაგრამ არის მხედველობიდან გამორჩენილი ან მართლაც შეცდომა, მაშინ მონაწილეს მიუთითებენ შეცდომაზე და გააფრთხილებენ რომ არ გაიმეოროს შემდეგ წონის დაძლევის მცდელობაზე. თუმცა თუკი მსაჯები საჭიროდ მიიჩნევენ, შესაძლოა აღნიშნული მცდელობა სპორტსმენს არ ჩაეთვალოს საერთო შედეგში და მის მიერ დაძლეული წონა ანულირებულ იყოს. გაფრთხილების შემდგომ იგივე წესების დარღვევის განმეორებისას წონის დაძლევის მცდელობა ანულირებულ იქნება და შეიძლება მიიჩნიონ მსაჯებმა რომ წინა შეცდომაც იყო გამიზნული და ემსახურებოდა თაღლითობას, შესაბამისად მოხდება სპორტსმენის მთლიანი შეჯიბრიდან დისკვალიფიკაცია.
- თუ სთხოვენ, მსაჯმა სპორტსმენს ან მის მწვრთნელს უნდა აუხსნას თუ რატომ შეაფასა მისი ცდა "no lift"-ით. ეს უნდა მოხდეს მკაფიოდ და ამაში არ უნდა შედიოდეს დებატები მწვრთნელთან ან თავად სპორტსმენთან, ამავდროულად ამ ახსნის პროცესმა არ უნდა გაუფანტოს მსაჯს ყურადღება რომ სწორად შეაფასოს შემდეგი გამომსვლელის ცდა, დაძლიოს წონა. მსაჯებმა თავი უნდა შეიკავონ სხვა კომენტარებისაგან, არ მიიღონ არანაირი დოკუმენტი ან ზეპირი ანგარიში შეჯიბრის მსვლელობასთან დაკავშირებით.
- მსაჯი არ უნდა შეეცადოს რომ სხვა მსაჯის გადაწყვეტილებაზე ზემოქმედება მოახდინოს. როგორც კი წონის დაძლევის მცდელობა დაიწყება, მსაჯმა თავად უნდა მიიღოს გადაწყვეტილება დასრულების შემდეგ თუ რა ფერის ნათურა წითელი თუ თეთრი უნდა აანთოს. მსაჯმა არავითარ შემთხვევაში არ უნდა აღმართოს ხელი მას შემდეგ რაც წონის დაძლევის მცდელობა დაიწყება, გარდა იმ შემთხვევისა, როცა სპორტსმენის ემუქრება რაიმე საფრთხე.
- მთავარმა მსაჯს შეუძლია კონსულტაციები გაიაროს გვერდით მსაჯებთან ან IPSU-ს შეჯიბრის დანიშნულ მოხელეებთან თუკი ამის საჭიროებაა.
- მთავარი მსაჯი აცნობებს ყველა მიღებული გადაწყვეტილებების შესახებ, თუკი შეცდომით მოხდება სიმძიმის აწყობა, არასწორად მოხდება გამოცხადება, მტვირთავ/ მეთვალყურის შეცდომის შემთხვევაში.
- შეჯიბრის დასრულების შემდგომ სამივე მსაჯმა უნდა მოაწეროს ხელი ოფიციალურ შედეგების ფურცელს, სარეკორდო აპლიკაციებს და იმ სხვა დოკუმენტებს, სადაც საჭიროა რომ იყოს მათი ხელმოწერა.
- ერთი მსაჯის არჩევა ერთ სესიაში მთავარ ან გვერდით მსაჯად არ გამოირიცხავს იმას, რომ სხვა სესიაში იგივე მსაჯი სხვა პოზიციაზე იყოს, გვერდით ან მთავარ მსაჯად.

- ყველა მსაჯი უნდა იყოს უნიფორმაში გამოწყობილი, რაც გულისხმობს შემდეგს:
 - **კაცები ზამთარში:** მუქი ლურჯი სპორტული ქურთუკი ან შალის ჯემპრი, მსაჯის აღმნიშვნელი სამკერდე ნიშნით, რომელიც განთავსებული უნდა იყოს მარცხენა მკერდზე (ჯიბეზე) და შარვალი, აგრეთვე თეთრი პერანგი და ჰალსტუხი. თეთრი მაისური არასავალდებულოა.
 - **კაცები ზაფხულში:** თეთრი პერანგი და შარვალი, ჰალსტუხი სურვილისამებრ, თეთრი მაისური არასავალდებულოა.
 - **ქალები ზამთარში:** მუქი ლურჯი სპორტული ქურთუკი ან შალის ჯემპრი, მსაჯის აღმნიშვნელი სამკერდე ნიშნით, რომელიც განთავსებული უნდა იყოს მარცხენა მკერდზე (ჯიბეზე) და ქვედატანი ან შარვალი თეთრი კოფით ან ტოპით. თეთრი მაისური არასავალდებულოა.
 - **ქალები ზაფხულში:** ქვედატანი ან შარვალი თეთრი კოფით ან ტოპით. თეთრი მაისური არასავალდებულოა.

ორგანიზატორი

ბ. დაზღვევა

- რეკომენდებულია, რომ სპორტსმენებმა ხელი მოაწერონ, რომ Meet Director, Sanctioning Officials და co-operators შეჯიბრის მსვლელობისას საკუთარ თავზე სპორტსმენის დაზიანებაზე პასუხისმგებლობას არ იღებენ. აგრეთვე სპორტსმენი აცნობიერებს იმ რისკს რაც შეიძლება დაემუქროს შეჯიბრის მსვლელობისას.

გ. ორგანიზატორობის ტექნიკური ჩამონათვალი

1. ფიცარნაკის აღჭურვილობა

- ძელი, სამაგრები.
- დისკები, 4 / 6 x 50კგ, 8 / 12 x 25, 2 x 20, 2x 15, 2 x 10, 2 x 5, 2 x 2,5, 2 x 1,25.
- არსებობს შესაძლებლობა რომ შეჯიბრის განმავლობაში შტანგაზე შეიძლება აიწყოს 500კგ-ზე მეტი წონა.
- სარეკორდო დისკები, 2 x 1 კგ, 2 x 0,5, 2 x 0,25.
- ჩაჯდომისა და წოლჭიმის ტრენაჟორები, დისკების საკიდარები.
- ფეხების დასადები წოლჭიმის შემთხვევაში.
- გამარჯვებულთა კვარცხლბეკი, 1, 2 და 3 ადგილებისათვის.
- ყუთი სადაც ცარცის საკმარისი რაოდენობა იქნება.
- საწმენდი ნივთები, (ცოცხი, შვაბრა, მტვერსასრუტი და პირსახოცი).
- საწმენდი ჯაგრისი, დისკების გასაწმენდად.
- ანტიბაქტერიული საშუალება, დისკების დეზინფექციისათვის.
- სამი სკამი მსაჯებისათვის.
- ფიცარნაკის უკან სკამები მტვირთავ/მეთვალყურეთათვის.

- ფიცარნაკის ახლოს, მაგიდა და სკამები, სპიკერისთვის, რეკორდებისა და დროის მეთვალყურეთათვის, კომპიუტერის ოპერატორისათვის და ა.შ...
- მაგიდა და სკამები ტექნიკური მუშაკებისათვის.
- დაფა, სადაც დაფიქსირდება შეჯიბრის შედეგები.
- უმჯობესია თავს ზემოთ პროექტორი, რათა ჩანაცვლდეს შედეგების დაფა.
- სანათების სისტემა შედეგებისათვის. (თეთრი და წითელი შუქები)
- დაფა, სადაც ასახული იქნება შტანგის წონა და ის თუ მერამდენე ცდაა.
- სპორტსმენებისათვის კარგად ხილვადი საათი, სადაც ნაჩვენები იქნება წონის დამლევის მცდელობისათვის დარჩენილი დრო.
- მაგიდა სადაც განთავსდება ჯილდოები (ფიცარნაკთან ახლოს).

2. გასახურებელი ადგილი

- გასახურებელი სივრცე სულ მცირე 100 მ² უნდა იყოს.
- მინიმუმ ოთხი ფიცარნაკი.
- მინიმუმ ორი ჩაჯდომისა და ორი წოლჭიმის ტრენაჟორი.
- ყოველი ფიცარნაკი უნდა იყოს აღჭურვილი: შტანგით, სამაგრებით და საჭირო რაოდენობის დისკებით.

3. ოთახში არსებული წონები

- სუფთა და ჩაკეტვადი ოთახი
- სერტიფიცირებული (აღიარებული) სასწორი. (უმჯობესია ციფრული).
- მაგიდა და სკამები მსაჯებისათვის.

4. გასახდელი ოთახი

- კაცებისა და ქალებისათვის განცალკევებული.
- ყველა ნორმალური შესაძლებლობებით.

დ. აღჭურვილობა და მახასიათებლები

1. ფიცარნაკი

ყველა წონის დამლევის მცდელობა უნდა განხორციელდეს ფიცარნაკზე, რომლის ზომებია არა უმცირეს 2.46მ x 2.46მ (8ft x 8ft) და უნდა იყოს იმდენად საიმედო რომ უზრუნველყოს, სპორტსმენისა და მტვირთავ/მეთვალყურეთა უსაფრთხოება.

ფიცარნაკის ზედაპირი უნდა იყოს მყარი, არ სრიალებდეს და არ უნდა ჰქონდეს შესამჩნევი ნაწიბურები. რეზინის ჭილობები და მსგავსი მატერიები დასაშვებია.

მოშვებული ჭილობები ან მსგავსი მატერიების არსებობა დაუშვებელია.

წონის დამლევის მცდელობისას არავის აქვს უფლება იმყოფებოდეს ფიცარნაკზე გარდა სპორტსმენისა, დანიშნული მეთვალყურისა, ჩაჯდომისა და წოლჭიმის დროს, სამი მსაჯისა, რომლებიც ასრულებენ თავიანთ მოვალეობას და სპეციალურად დანიშნული მუშაკისა, თუკი ამის საჭიროება არსებობს.

მხოლოდ ამ მუშაკს შეუძლია შტანგის გაწმენდა, გასუფთავება ან გასწორება.

2. ასაწევი სივრცე

ასაწევი სივრცის საზღვრები მკაფიოდ უდნა იყოს შემოსაზღვრული და ეს უდნა იცოდნენ, დანიშნულმა მოხელეებმა, სპორტსმენებმა და მეთვალყურეებმა. რეკომენდებულია, რომ ეს სივრცე იყოს არა უმცირეს 7მ სიგრძის x 5მ სიგანის (22ft x 16ft). მწვრთნელებს არ აქვს უფლება ამ სივრცე გვერდით ან უკან იყვნენ.

3. ძელები და დისკები

IPSU - ს წესების მიხედვით ნებისმიერ მოძრაობაში სიმძიმეებად დასაშვებია მხოლოდ დისკები. მთლიანი შეჯიბრის განმავლობაში წონის დასაძლევად მხოლოდ ძელისა და დისკების გამოყენებაა ნებადართული. ისეთი ძელისა და დისკების გამოყენება, რომელიც წინააღმდეგობაში მოდის დადგენილ სტანდარტებთან გამოიწვევს, დაძლეული წონის შედეგის ანულირებას. განსხვავებული ძელის გამოყენება იმ შემთხვევაშია ნებადართული თუ იგი აკმაყოფილებს, წესებით გაწერილ სტანდარტებს.

ძელის მახასიათებლები:

2013 წელს დაადგინეს ძელის შემდეგი მახასიათებლები.

ეს ძელები სტანდარტულია Texas Power ძელებისათვის და სხვა მწარმოებლებისათვის, რომლებიც ამ სტანდარტებთან თანხმობაში მოდიან.

რეგულარული ძელი (Regular Bar)

- 28.5 მმ დიამეტრი
- 214 სმ სიგრძე
- 20კგ ძელის წონა
- ცენტრალური კოპი 10 სმ
- შავი ოქსიდით მოპირკეთებული ბოლოები (Black Oxide Finish)
- 186,000 PSI Rating

ამოწევის ძელი:

- 27 მმ დიამეტრი
- 230 სმ სიგრძე
- 20 კგ ძელის წონა
- ცენტრალური კოპი არ აქვს
- შავი თუთიის ოქსიდით დაფარული (Black Zinc Oxide Coating)
- 186,000 PSI Rating

ჩაჯდომის ძელი:

- 30 მმ დიამეტრი
- 244 სმ სიგრძე
- 25 კგ ძელის წონა
- ცენტრალური კოპი 30 სმ
- 143 სმ შტანგის ბოლოებს შორის სიგანე
- 186,000 PSI Rating

დისკების ზომები:

- ყველა დისკის წონის ცდომილება დასაშვებია საკუთარი წონის 0.25%-ით.
- დისკის შიდა ნაწილის დიამეტრი უნდა ერგებოდეს შტანგას ისე, რომ თავისუფალი ადგილი არ რჩებოდეს.
- შეჯიბრზე შემდეგი წონის დისკები უნდა იყოს: 1.25კგ, 2.5კგ, 5კგ, 10კგ, 15კგ, 20კგ, 25კგ, 45კგ და 50კგ. სარეკორდო მცდელობებისთვის კი 1კგ, 0.5კგ და 0.25კგ დისკებიც უნდა იყოს ხელმისაწვდომი.
- სარეკორდო მცდელობისთვის შესაძლოა უფრო მცირე ზომის სიმძიმეების გამოყენებაც, თუკი არსებულ რეკორდთან შედარებით 500 გრამზე ნაკლები შედეგის მიღწევა გვინდა.
- დისკებს გასარკვევად უნდა ეწეროს თავიანთი წონა, შტანგაზე აწყობისას ჯერ კეთდება მძიმე დისკი და შემდეგ მსუბუქი, ისე რომ ყველაზე მსუბუქი დისკი განაპირა მხარე იყოს მოქცეული.
- პირველი და ყველაზე მძიმე დისკი რომელიც შტანგაზე აეწყობა უნდა იყოს სახით შიგნით, ხოლო ყველა დანარჩენი დისკები კი სახით გარეთ.
- ყველაზე ფართო დისკის დიამეტრი არ უნდა აღემატებოდეს 45 სმ-ს.
- დისკები უნდა იყოს აღიარებულ ფერთა კოდების შესაბამისი, 10 კგ და უფრო მცირე წონის დისკების ფერებზე არ არის შეზღუდვა, 15კგ - ყვითელი; 20კგ - ლურჯი; 25კგ - წითელი; 45კგ - ოქროსფერი; 50კგ - მწვანე.

სამაგრები:

- ყველა შეჯიბრზე უნდა მოხდეს მათი გამოყენება.
- სამაგრები აუცილებლად 2.5 კგ-ს უნდა იწონიდეს.

4. ჩაჯდომის საკიდარები

- ჩაჯდომის საკიდარები უნდა იყოს მყარი კონსტრუქცია, რათა უზრუნველყოს მაქსიმუმი სტაბილურობა. თავდაპირველად ისეთი დიზაინის უნდა იყოს, რომ არ შეაფერხოს არც სპორტსმენი და არც მტვირთავი. ის შეიძლება შედგებოდეს ერთი ან ორი ერთეულისაგან, რომლებიც ისე იქნება კონსტრუირებული, რომ შეაკავონ შტანგა ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში.
- ჩაჯდომის საკიდარები უნდა სწორდებოდეს ისე, რომ შესაძლებლობას იძლეოდეს ყველა სპორტსმენს მოერგოს.
- სიმაღლის რეგულირება უნდა იყოს შესაძლებელი და ყოველ საფეხურზე უნდა ხდებოდეს სიმაღლის რეგულირება არაუმეტეს 5 სანტიმეტრისა.
- დამატებითი უსაფრთხოებისათვის უნდა იყოს ჰიდრავლიკური საკიდარები, რომლების დამაგრებელი იქნება წინასწარ მოთხოვნილ სიმაღლეზე სპეციალური სამაგრებით.

5. წოლჭიმი

წოლჭიმის ტრენაჟორი უნდა იყოს მყარი კონსტრუქცია, რათა უზრუნველყოს მაქსიმალური სტაბილურობა და ამავდროულად უნდა ჯდებოდეს შემდეგ ზომებში:

- სიგრძე: არ უნდა იყოს 1.22მ ნაკლები.
- სიგანე: 29-32სმ.
- სიმაღლე: 42-45სმ სიმაღლის ათვლა უნდა მოხდეს იატაკიდან - სკამის რბილი საფარის ბოლომდე, რბილი საფარი არ უნდა იყოს არც დაპრესილი, არც შემჭიდროვებული.
- ისეთ წოლჭიმის ტრენაჟორზე, სადაც რეგულირდება გვერდითი ბოძების სიმაღლე, მინიმუმი უნდა იყოს 75სმ (AGM-მ 2011 წელს შეცვალა 82სმ-დან 75სმ-მდე) ხოლო მაქსიმუმი 100სმ. აღნიშნული სიმაღლის გაზომა ხდება იატაკიდან. წოლჭიმის ტრენაჟორზე, სადაც არ რეგულირდება გვერდითი ბოძების სიმაღლე (რომლებზეც უნდა განთავსდეს შტანგა) სიმაღლე უნდა იყოს 87სმ დან 100სმ-მდე.
 - გვერდით ბოძებს შორის სიგანე, რომელზეც შტანგა უნდა განთავსდეს ჰორიზონტალურად, არ უნდა იყოს 1,10მ-ზე ნაკლები.

6. შუქები (ნათურები)

შუქნიშნის სისტემა უნდა იყოს უზრუნველყოფილი, რათა მსაჯებმა შეძლონ თავიანთი გადაწყვეტილების დაფიქსირება. ყოველი მსაჯი გააკონტროლებს თეთრ და წითელ ნათურებს, რომლებიც გამოხატავენ: "good lift" ან "no lift". ისე უნდა მოხდეს სადენების სისტემის დამონტაჟება, რომ შუქები აინთოს ერთდროულად, როცა სამივე მსაჯი დააფიქსირებს თავის შედეგს და არა ცალ-ცალკე. უმჯობესია თუკი ნათურების განთავსება მოხდება ჰორიზონტალურად, სამი მსაჯის პოზიციებთან შესაბამისობაში.

გაუთვალისწინებელი შემთხვევებისათვის, მაგ. დენი წყაროს გათიშვა, მსაჯები უზრუნველყოფილნი უნდა იყვნენ პატარა თეთრი და წითელი დროშებით, რითიც შეძლებენ თავიანთი გადაწყვეტილების დაფიქსირებას, ან გამოიყენონ ცერა თითი, ზემოთ ან ქვემოთ მიმართულებით.

აწონვები

- აწონვები შეჯიბრის დაწყებამდე 24 საათით ადრე უნდა იქნეს ინიცირებული. მონაწილეს უფლება აქვს 24 საათის განმავლობაში ნებისმიერ დროს აიწონოს, სანამ შეჯიბრი დაიწყება.
- მსაჯებს აწონვების დროს ევალუბათ ტექნიკური მუშაკის მიერ მიცემულ ბლანკში სრულად შეავსონ სპორტსმენთა წონები, სანამ დაიწყება შეჯიბრი.
- ყველა სპორტსმენი უნდა აიწონოს იმ წონით კატეგორიაში რომელშიც იგი მონაწილეობს და აუცილებელია რომ აწონვების პროცესს სულ მცირე ერთი IPSU-ს მსაჯი ესწრებოდეს.
- ყველა ის სპორტსმენი რომელიც არ მონაწილეობს ღია კატეგორიაში და გადის ასაკობრივში, აწონვის დროს ვალდებულია წარმოადგინოს პირადობის დამადასტურებელი მოწმობა, პასპორტი ან მართვის მოწმობა. მათ ვინც არ წამოადგენს ზემოთ აღნიშნული საბუთებიდან ერთ-ერთს, არ მიეცემა საშუალება აიწონონ. ასაკობრივ კატეგორიაში მონაწილე სპორტსმენებს შეუძლიათ მონაწილეობა მიიღონ როგორც ასაკობრივ კატეგორიაში, ასევე ღიაშიც. სპორტსმენი რომელიც ასაკობრივ კატეგორიაშიც გადის და ღიაშიც, უნდა აიწონოს როგორც ასაკობრივ კატეგორიის აწონვისას, ამავდროულად ღია კატეგორიის აწონვისასაც.
- აწონვები აუცილებლად პრივატულ ადგილას უნდა ჩატარდეს, სადაც იქნება მხოლოდ მონაწილე სპორტსმენი, მწვრთნელი, დანიშნული მწვრთნელი ან მენეჯერი და მსაჯები ან დანიშნული მუშაკები. მონაწილის სხეულის წონა მანამდე არ უნდა გახდეს საჯარო, სანამ ყველა ყოველი მონაწილე არ აიწონება და წონით კატეგორიებში არ გადაწინაწილდება.
- სპორტსმენებს შეუძლიათ აიწონონ შიშვლებმა, ან სტანდარტულ საცვალში მყოფებმა (მამაკაცებისათვის ტრუსები, ქალებისათვის ლიფი და ქალის საცვლები). აწონვის პროცედურის დროს უზრუნველყოფილი უნდა იყოს ის რომ, სპორტსმენი აიწონოს მხოლოდ საკუთარის სქესის წარმომადგენლების თანდასწრებით. ამ მიზნისათვის შეიძება დაინიშნოს სპეციალური მუშაკები.
- აწონვის დროს, თუკი სპორტსმენი არ არის დარწმუნებული რაიმე პერსონალურ აღჭურვილობაში, კოსტიუმში და ა.შ. შეუძლია წარმოადგინოს მსაჯების წინაშე და IPSU-ს მსაჯების მიერ დაამოწმოს აღჭურვილობის ლეგალურობა.
- აწონვების დროს, სპორტსმენმა სამივე მოძრაობის პირველი ცდის წონები უნდა ჩააწერინოს.
- ყოველი სპორტსმენი შეიძლება მხოლოდ ერთხელ აიწონოს. მხოლოდ მათ ვისი წონაც აღემატება ან ნაკლებია წონითი კონკრეტული წონითი კატეგორიის, უფლება ეძლევათ ხელახლა აიწონონ. ისინი უნდა დაბრუნდნენ და აიწონონ სანამ აწონვების სესია დამთავრდება, სხვა შემთხვევაში მოხდება მათი შეჯიბრიდან გამოთიშვა. სპორტსმენებს შეუძიათ (აწონვის სესიისთვის) დანიშნული დროის ფარგლებში იმდენჯერ აიწონონ, რამდენიც მოუნდებათ. თუკი სპორტსმენი დადგება სასწორზე და ოფიციალურად დააფიქსირებს გარკვეულ წონით კატეგორიას, მას არ ექნება საშუალება ხელახლა აიწონოს და სხვა წონით კატეგორიაში გადაინაცვლოს.
- სპორტსმენი, თუკი ძალიან მძიმეა შეუძლია გადავიდეს შემდეგ წონით კატეგორიაში. ეს სპორტსმენი კი ხელახლა უნდა აიწონოს შემდეგ წონით კატეგორიის აწონვების მსვლელობისას. ყველა საკვალიფიკაციო სტანდარტი უნდა დაკმაყოფილდეს.
- სპორტსმენი, რომელიც უფრო მსუბუქია ვიდრე კონკრეტული წონითი კატეგორიის ქვედა ლიმიტი, შეუძლია გადავიდეს უფრო მსუბუქ წონით კატეგორიაში. ყველა საკვალიფიკაციო სტანდარტი უნდა დაკმაყოფილდეს.
- ოფიციალური სხეულის წონები უნდა დამრგვალდეს უახლოეს მეთედებამდე.

- თუ ორი სპორტსმენი დარეგისტრირდა ერთი და იგივე წონით და მიაღწიეს, ერთსა და იმავე შედეგს, შეჯიბრის დასრულებისას მათ კვლავ აწონიან და რომელიც უფრო მსუბუქი იქნება ის ჩაითვლება შეჯიბრის გამარჯვებულად. თუკი ისინი კვლავ ერთსა და იმავე წონას იწონიან, ხელახალი აწონვის შემდგომაც, ისინი გაიზიარებენ შედეგს და ორივენი იმ პრიზს მიიღებენ რაც წარმოდგენილი იყო. ამ შემთხვევაში თუკი ორი პირველადგილოსანი იქნება მათ შემდეგ მყოფი სპორტსმენი დაჯილდოვდება მესამე ან მეოთხე ადგილით.

კოსტიუმი და პერსონალური აღჭურვილობა

ა. ასაწევი კოსტიუმი

- ასაწევი კოსტიუმი უნდა იყოს ჩაცმული. მისი ზომა განისაზღვრება ინდივიდუალურად, უნდა იყოს მუხლამდე, ისეთი როგორცაა საჭიდაო ფინკა. იგი უნდა იყოს ერთი მთლიანობა. ზოლები, სალტეები წონის დაძლევის დროს უნდა იყოს მხრებზე. კოსტიუმი შეიძლება იყოს ნებისმიერი ფერი, ან სხვადასხვა ფერით შეკერილი. ფეხზე მისი სიგრძე არ უნდა აჭარბებდეს შუა წერტილს. ქალები უნდა ატარებდნენ მსგავსი დიზაინის მქონე ასაწევს კოსტიუმს. ტრიკო (აკრობატის ან მოცეკვავის კოსტიუმი) სახელოებითა და ფეხებზე გრძად შეჭრილი ხაზებით ნებადართული არ არის.
- მხოლოდ ერთი ასაწევი კოსტიუმის ჩაცმაა ნებადართული.

ბ. პერანგი

- ერთო პერანგი (ისეთი დიზაინის პერანგი რასაც მაისურებს ეძახიან) სახელოებიანი ან სახელოების გარეშე უნდა იყოს ასაწევი კოსტიუმის შიგნით ჩაცმული. მაისური უნდა იყოს ბამბის, ან ბამბის და სხვა ქსოვილის ნარევი. შეიძლება იყოს ნებისმიერი ფერის ან ფერების, მაგრამ არ უნდა წარმოადგენდეს, უღირს ან შეურაცხყოფის შემცველს სულისკვეთებას, შეჯიბრის ან შეჯიბრის მონაწილეებისადმი. ასაწევი კოსტიუმის შიგნით ქალებს შეუძლიათ გაიკეთონ ლიფი, ან სპორტული დამაფიქსირებელი.

გ. შორტები

შეუძლიათ ჩაიცვან შორტი, ჟოკეების ან მოკრივის შორტის მსგავსი დიზაინის. ის უნდა იყოს ბამბის ან ბამბისა და სხვა ქსოვილის ნარევი. სპორტსმენებს მხოლოდ ერთი შორტის ჩაცმის უფლება აქვთ ასაწევი კოსტიუმის შიგნით. შორტები რომელთაც აქვთ ჭრილები დასაშვები არ არის.

დ. ქამარი

შეჯიბრის მონაწილეს უფლება აქვს ეკეთოს ქამარი. თუკი უკეთია, ასაწევი კოსტიუმის გარედან უნდა ჰქონდეს შემორტყმული.

ზომები:

- ქამრის სიგანე მაქსიმუმ 10 სმ.
- ქამრის სისქე მაქსიმუმ 13 მმ, მთლიანი სიგრძის გასწვრივ.

მასალები და კონსტრუქციები:

- მთლიანი ქამარი გაკეთებული უნდა იყოს ტყავისგან, ერთი ან ორი შრისგან, რომლებიც ერთმანეთზე მიწებებული ან მიკვრებული იქნება, აგრეთვე შეიძლება გაკეთდეს მაუდისაგან, ვინილისაგან, ან

ნეილონისგან. ქამარზე დაშვებული არ არის რაიმე მეტალის საგანი, გარდა ქვემოთ ჩამოთვლილი შემთხვევისა.

- არ უნდა ჰქონდეს, რაიმე დამატებითი საფენი, სამაგრი ან დამხმარე საშუალება, რომელიც ქამრის ზედაპირზე ან მის ფენებს შორის იქნება მოთავსებული.
- რკინის ბალთა, ქამრის კბილები და მათი ჩასასმელები არის მხოლოდ ის ნებადართული მეტალის ნივთები რაც დასაშვებია ქამარზე.
- ქამარს არ უნდა ჰქონდეს არც ზედაპირზე და არც მის შიგნით გასაბერი კომპონენტები.
- ტყავის, მაუდის, ვინილის ან ნეილონის ენა უნდა მაგრდებოდეს ბალთასთან ახლოს.
- სპორტსმენის სახელი, ეროვნება, შტატის ან კლუბის სახელი შეიძლება გამოკვეთილი იყოს ქამარზე გარედან.
- ქამარი შეიძლება იყოს ერთ ან ორკბილიანი, რაც გამოიყენება სამაგრ მოწყობილობად.

ე. წინდები

წინდების ჩაცმა ნებადართულია; როდესაც სპორტსმენს აცვია წინდა, მისი სიგრძე არ უნდა აღემატებოდეს მუხლს და არ უნდა ეხებოდეს ან ფარავდეს მუხლის სახვევებს ან მუხლის დამცავებს. მთლიანი ფეხის სიგრძის წინდები, კოლგოტები ან გეტრები არ არის დაშვებული.

სპეციალური მოსაზრებები

- ქალებს შეუძლიათ ატარონ დამატებითი დამცავი შორტები ან ტრუსები. ასევე შეუძლიათ ეკეთოთ ლიფი, რომელიც არ შეიცავს რამე დამხმარე საშუალებას. ნებადართულია გამოიყენონ ტამპონები, ჰიგიენური საფენები ან მსგავსი ნივთები რაც დაკავშირებულია ქალის ჰიგიენასთან.
- (ამოწვევის დროს დამცავი ქსოვილები ან წინდები უნდა იყოს წვივებზე შემოხვეული..) პლასტიკატის ან ქსოვილის დამცავები შეიძლება გამოყენებულ იყოს, თუმცა მისი სიგრძე არ უნდა აღემატებოდეს წვივის ზედა ნაწილს და არ უნდა ჩამოდიოდეს კოჭის სახსრის, გადაბმის ადგილამდე.

ვ. ფეხსაცმელი

ფეხსაცმელს არ უნდა ჰქონდეს ლითონის თასმები და თასმების თავები.

ზ. სახვევები

პირველ რიგში უნდა იყოს პოლისტერისგან დამზადებული, ელასტიკური, მოწნული ან ბამბის. რეზინის, ან რეზინ-ნარევი ნივთიერების სახვევები არ არის ნებადართული, გარდა იდაყვებისა.

სახვევები შეიძლება გამოყენებულ იქნას:

- **მაჯების:** სახვევის სიგრძე არ უნდა აღემატებოდეს 1 მეტრს, ხოლო სიგანე 8 სმ-ს. ალტერნატიული ელასტიკური მაჯის სახვევები არაუმეტეს 10 სმ. ამ ორი ტიპის სახვევის ერთდროულად გამოყენება დაუშვებელია. მაჯის სახვევმა დახვევის შემდგომ არ უნდა გადააჭარბოს მაჯის შეერთების ადგილიდან 2სმ ზემოთ და 10 სმ ქვემოთ. საერთო ჯამში სახვევმა დახვევის შემდგომ 12 სმ არ უნდა გადააჭარბოს.
- **მუხლების:** სახვევის სიგრძე არ უნდა აღემატებოდეს 2,5 მეტრს, ხოლო სიგანე 8 სმ-ს. ალტერნატიული ელასტიკური მუხლის სახვევები არაუმეტეს 20 სმ. ამ ორი ტიპის სახვევის ერთდროულად გამოყენება დაუშვებელია. მუხლის სახვევმა დახვევის შემდგომ არ უნდა გადააჭარბოს მუხლის შეერთების ადგილიდან 15სმ ზემოთ და 15 სმ ქვემოთ. საერთო ჯამში სახვევმა დახვევის შემდგომ 30 სმ არ უნდა გადააჭარბოს. მუხლის სახვევები არ უნდა ეხებოდეს არც წინდებს და არც ასაწევ კოსტიუმს.
- **იდაყვების:** იდაყვების სახვევების გაკეთება შეიძლება მხოლოდ ჩაჯდომისა და ამოწევის დროს, წოლჭიმისას მისი გაკეთება დაუშვებელია. ისინი შეიძლება იყოს დამხმარე სახელოები, რეზინა ნარევი მატერია ამ ელასტიკური სახვევი, მაგრამ ამათგან მხოლოდ ერთერთი. სიგრძე კი 1 მეტრი ან ნაკლები.
- **სახვევები:** შესაძლებელია გავაერთიანოთ, მაგრამ არა ერთმანეთზე გადადებით, არამედ ბოლოების შეერთებით.

თ. პლასტერები

- დასაშვებია ცერა თითზე პლასტერების 2 ფენა, ბაფთით ან ზონარით გადახვეული, მაგრამ სხვაგან არსად, თუკი ამის ნებართვა არ არსებობს, მსაჯებისაგან ან IPSU-ს დანიშნული მოხელისაგან. არ შეიძლება პლასტერებისა და ლენტების გამოყენება, იმისათვის რომ სპორტსმენმა კარგად დაიჭიროს შტანგა.
- კუნთის დაზიანების შემთხვევაში სხეულზე სპორტსმენს: მსაჯების, IPSU-ს დანიშნული მოხელის ან შეჯიბრის ექიმის ნებართვით სპორტსმენს შეუძლია გამოიყენოს წერტილოვანი პლასტერი, ბანდაჟი, ლენტი ან ჰიგიენური პლასტერი. მსგავსად სპორტსმენს შეუძლია გამოიყენოს პლასტერები და ჰიგიენური სახვევები ხელის შიდა მხარეზე, მაგრამ არა ხელის გარშემო, ხელის გარეთა მხარე არ უნდა იყოს დაფარული პლასტერებით.

ი. ჯანმრთელობის საკითხები

- შტანგაზე ან სხვა აღჭურვილობაზე სისხლის ან სხვა ნივთიერების გამოჩენის შემთხვევაში, დაუყოვნებლივ უნდა გამოსწორდეს, გაიწმინდოს წლითა და მათეთრებლით. შტანგა და აღჭურვილობა უნდა იყოს მშრალი და შემოწმებული რომ სუფთაა.
- სპორტსმენზე სისხლის ან სხვა უცნობი ნივთიერების გამოჩენის შემთხვევაში, დაუყოვნებლივ უნდა გამოსწორდეს. ჭრილობა უნდა გაუწმინდონ და შეუხვიონ, რათა თავიდან ავირიდოთ შტანგისა და აღჭურვილობის დაბინძურება.

კ. ზოგადი

- ზეთის, ცხიმის ან სხვა ლუბრიკანტის და სითხის გამოყენება, კოსტიუმზე, პერსონალურ აღჭურვილობაზე ან სხეულზე იკრძალება, თუკი ის გამიზნულია, რომ დაეხმაროს წონის დაძლევაში. ეს არ გამორიცხავს თერაპიული მალამოების გამოყენებას. თუმცა ამგვარი საშუალებები ფიცარნაკზე ყოფნისას წონის დაძლევის

დროს არ უნდა იყოს შესამჩნევი. მხოლოდ ფხვნილის გამოყენებაა შესაძლებელი. ფხვნილში იგულისხმება ცარცი, ტალკი, ფისი და მაგნიუმის კარბონატი. შესასხურებელი საშუალების გამოყენება შეიძლება, მაგრამ მხოლოდ სპორტსმენის სხეულზე და არა წონის აღჭურვილობაზე.

- წოლჭიმის ტრენაჟორზე ან შტანგაზე სხვა არანაირი საშუალების გამოყენება არ არის ნებადართული.
- სპორტსმენის ყველა ატრიბუტი: კოსტიუმი და პერსონალური აღჭურვილობა, უნდა იყოს სუფთა და მოწესრიგებული. მსაჯის შეხედულებისამებრ, მას შეუძლია სპორტსმენს დაატოვებინოს შეჯიბრი, თუკი მისი ნივთები და აღჭურვილობები არ მოდის თანხმობაში ზემოთ ჩამოთვლილ წესებთან.
- ემბლემები, ლოგოები ან წარწერები სპორტსმენის აღჭურვილობაზე, პერანგზე ან ქამარზე, რაც არის შეურაცხმყოფელი, ან შეიძლება წარმოჩინდეს როგორც სამარცხვინო, აკრძალულია.
- გადაჭარბებული ფსიქიკური გამოვლინებები (მაგ. დაფიცება, დარტყმა) მსაჯების შეხედულებისამებრ შეიძლება შეიზღუდოს.

ლ. კოსტიუმისა და პერსონალური აღჭურვილობის დათვალიერება

- ყველა შეჯიბრზე ოფიციალურად არ მოხდება კოსტიუმებისა და პერსონალური აღჭურვილობების დათვალიერება.
- სპორტსმენის პასუხისმგებლობაა, რომ შეჯიბრზე წარმოადგინოს წესების შესაბამისი კოსტიუმი და აღჭურვილობა.
- ზემოთ ხსენებული ნებისმიერი ტიპის აღჭურვილობა ან კოსტიუმი შეიძლება შემოწმდეს წინასწარ, სანამ შეჯიბრი დაიწყება, თუკი სპორტსმენს აქვს ეჭვი რომ მისი აღჭურვილობა არ შეესაბამება წესებში მოთხოვნილ სტანდარტებს. ამგვარი შემოწმება უნდა მოხდეს აწონვების სესიის დროს, IPSU-ს მსაჯის მიერ, აწონვების წარმმართველ მუშაკს არ აქვს უფლება ნებართვა გასცეს რაიმე ტიპის აღჭურვილობაზე.
- შემოწმება აგრეთვე შეიძლება მოხდეს წონის დაძლევის მცდელობის დაწყებამდე რომელიმე IPSU-ს მოხელის ან IPSU-ს მსაჯის მიერ. ნებისმიერი ვარაუდი, რომ რომელიმე ატრიბუტი არ შეესაბამება წესებში გაწერილ ნორმებს, უნდა გადამოწმდეს IPSU-ს დანიშნულ მოხელესთან.
- პირადი ნივთები, ისეთები რომლების არ მოდიან კვეთაში წესებით დადგენილ ნორმებთან: თავზე შემოსაკრავი, ლენტის, საათი, ძვირფასეულობა, სათვალე ან ქალური ჰიგიენის ნაწარმი დაშვებულია.
- ნებისმიერი ნივთი რომელიც უკეთია სპორტსმენს ფიცარნაკზე, შეიძლება მოაზრებულ იქნას, როგორც დამხმარე საშუალება წონის დაძლევისას და ამიტომ უნდა მოიხსნას სანამ წონის დაძლევის მცდელობას დაიწყებს.
- თუკი ფიცარნაკზე სპორტსმენი გამიზნულად წარმოადგენს ნივთს რომელიც არალეგალურია, შესაძლებელია იგი მოიხსნას შეჯიბრიდან. მცირედი, მხედველობიდან გამორჩენილი წესების დარღვევა, უნდა მიეთითოს სპორტსმენს და გამოსწორდეს, მანამ სანამ წონის დაძლევის მცდელობა დაიწყება.
- ნებისმიერი სპორტსმენი, რომელიც ფიცარნაკზე გამოდის, შეიძლება შემოწმდეს, როგორც წონის დაძლევის მცდელობამდე, ასევე მცდელობის შემდგომაც, თუკი რომელიმე მსაჯი ეჭვობს, რომ მისი კოსტიუმი ან პერსონალური აღჭურვილობა არ შეესაბამება სტანდარტებს.

შეჯიბრის წესები

- შეჯიბრის დაწყებამდე მონაწილეებს სურვილის შემთხვევაში შეუძლიათ შეამოწმონ ჩაჯდომისა და წოლჭიმის ტრენაჟორის საკიდარების სიმაღლე.
- სესიის დროს 10 ან ნაკლები სპორტსმენის შემთხვევაში უნდა იყვნენ ერთ ჯგუფში. 10-15 სპორტსმენის შემთხვევაში შეგვიძლია დავყოთ ორ ჯგუფად.
- ასაკობრივი კატეგორიის სპორტსმენებს უფლება აქვთ გამოვიდნენ როგორც ასაკობრივში, აგრეთვე ღიაშიც. თუკი სპორტსმენი ორ ან მეტ კატეგორიაში მონაწილეობს, ყოველ კატეგორიაში ცალ-ცალკე უნდა გამოვიდეს. მისი გამოსვლები კი დაინიშნება იმ ჯგუფებში რომელ კატეგორიებშიც მონაწილეობს.
- 15 სპორტსმენზე მეტი უნდა დაიყოს 2 ჯგუფად. IPSU-ს დანიშნული მოხელე მიიღებს გადაწყვეტილებას მსგავს დივიზიონებზე შეჯიბრის საორგანიზაციო კომიტეტთან ერთად. სადაც შესაძლებელია, ერთი და იგივე წონის სპორტსმენებმა ერთ ჯგუფში მიიღონ მონაწილეობა.
- ჯგუფები უნდა კლასიფიცირდეს "A", "B", "C", და ა.შ. "A" ჯგუფი ერთი წონის მქონე სპორტსმენებისაგან დაკომპლექტდება. "B" ჯგუფი შემდგომი უფრო მძიმე წონითი კატეგორიისაგან და ასე შემდეგ. თუკი ჯგუფში ერთი წონის მქონე სპორტსმენების სცილდება ერთი ჯგუფის ზღვარს, უნდა გაიყოს იგი ორ ჯგუფად ისე, რომ პირველ ჯგუფში მოხდნენ უფრო დაბალი ტოტალის მქონე სპორტსმენები, ხოლო მეორე ჯგუფში უფრო მაღალი, რაც დაფუძნებული იქნება წინა მაჩვენებლებზე. კაცებისა და ქალებისა გაერთიანების დროს შესაძლოა ჯგუფს განსხვავებული დეფინიცია მიეცეს.
- როდესაც მრავალი ჯგუფია, ჯგუფი "A" დაასრულებს ჩაჯდომის რაუნდს სრულად (წონის დაძლევის სამი ცდა) შემდგომ ჯგუფი "B" დაასრულებს ჩაჯდომის რაუნდს სრულად და ასე შემდეგ. იგივეს გაიმეორებენ წოლჭიმისა და ამოწევის დროს.
- სამი წარუმატებელი ცდა რომელიმე მოძრაობაში სპორტსმენს ავტომატურად გამოთიშავს შეჯიბრის მსვლელობიდან. სპორტსმენს არ ექნება საშუალება რომ განახორციელოს კიდევ ერთი სარეკორდო მცდელობა წონის დაძლევისა. მხოლოდ ადგილობრივ ან რეგიონულ დონეზე შესაძლებელია დირექტორმა მიიღოს გადაწყვეტილება ზემოთ აღნიშნულის თაობაზე.
- ჯგუფში 10 ან ნაკლები სპორტსმენის არსებობის შემთხვევაში, ყოველი მცდელობის შემდგომ ავტომატურად მათ მიეცემათ 5 წუთი შესვენებისათვის.
- ყველა სპორტსმენმა თავის პირველი მცდელობა პირველ რაუნდში უნდა განახორციელოს. მეორე მცდელობა მეორე რაუნდში და მესამე მცდელობა მესამე რაუნდში.
- რაუნდის განმავლობაში შტანგაზე წონის მატება უნდა მოხდეს პროგრესულად, მისი წონა უნდა იზრდებოდეს. რაუნდის განმავლობაში შტანგაზე წონის შემცირება დაუშვებელია, გარდა იმ შემთხვევისა, როდესაც დაშვებულია შეცდომა, რაც რაუნდის ბოლოს უნდა გამოსწორდეს.
- ყოველი რაუნდი განისაზღვრება სპორტსმენების მოთხოვნილი წონების შესაბამისად. როდესაც ორი სპორტსმენი ითხოვს ერთსა და იმავე წონას, ის სპორტსმენი გამოვა პირველი რომელსაც წინა რაუნდში ნაკლები წონა ჰქონდა შეკვეთილი.
- სპორტსმენს არ აქვს უფლება წინა რაუნდში ნაცად წონაზე ნაკლები შეუკვეთოს.

- თუკი ცდა წარუმატებელი აღმოჩნდა, სპორტსმენი დაელოდება რაუნდის დამთავრებას, რათა ხელახლა სცადოს წონის დაძლევა.
- ყველა ცდა რომელის დროსაც დაფიქსირდება მონაცემთა შემგროვებლის, მტვირთავის, მეთვალყურის ან სხვა მიზეზის გამო შეცდომა, გარდა იმ შემთხვევისა როცა სპორტსმენი არ გამოცხადდა წონასთან, რაუნდის ბოლოს შეეძლება მინიჭებული დამატებითი ცდის გამოყენება, მიუხედავად შტანგის წონის პროგრესული მატებისა. თუკი ასეთი შეცდომა დაფიქსირდება რაუნდის ბოლოს, შეცდომა დაუყოვნებლივ გამოსწორდება და სპორტსმენს შტანგის აწყობის შემდგომ მიეცემა 4 წუთი რათა ახლიდან სცადოს წონის დაძლევა. აგრეთვე, თუკი ასეთი შეცდომა მოუხდება რაუნდის პირველ სპორტსმენს და მცდელობა განმეორდება რაუნდის ბოლოში, სანამ ახალი რაუნდი დაიწყება და სპორტსმენს ისევ მოუწევს წონასთან მისვლა, მას მიეცემა 4 წუთი. ეს არის ორი უიშვიათესი შემთხვევა როდესაც სპორტსმენს გადაბმულად უწევს წონებთან მისვლა.
- ყოველი მოძრაობის პირველ ცდაზე სპორტსმენს წონის შეცვლის ერთი შანსი აქვს. ეს ცვლილება შეიძლება ნებისმიერ დროს განხორციელდეს, 5 წუთით ადრე სანამ პირველი რაუნდი დაიწყება. სპორტსმენებს შემდგომი ჯგუფებიდან აგრეთვე აქვთ ეს პრივილეგია, რომ შეუძლიათ წონის ცვლილების განხორციელება, სანამ წინა რაუნდის 5 მცდელობა დარჩება. სპიკერი წინასწარ გამოაცხადებს ამ დედლაინების შესახებ. ამ განაცხადისთვის ყურადღების არ მიქცევა არ უნდა იყოს სპორტსმენისთვის საფრთხე. ფიცარნაკის სამი მსაჯი ან IPSU-ს დანიშნული მოხელე მსგავსი შეუსაბამობების დროს თავად წარმართავენ მსვლელობას.
- სპორტსმენები, მას შემდეგ რაც დაასრულებენ წონის დაძლევის მცდელობას, 1 წუთის განმავლობაში უნდა ჩააწერინონ, თუ შემდეგ მცდელობაზე რა წონის დაძლევა სურს. თუკი სპორტსმენი 1 წუთის განმავლობაში არ მიუთითებს შემდგომ დასაძლეევ წონას, მაშინ მას შემდეგ რაუნდში წონის დაძლევის მცდელობის საშუალება არ ექნება.
- მეორე და მესამე მცდელობებისათვის, ჩაჯდომისა და წოლჭიმისათვის შეკვეთილი წონების ცვლილება არ შეიძლება.
- ამოწვევისას წონების ცვლილებები შესაძლებელია. მას შემდეგ რაც გამოცხადდება შტანგის წონა და სპორტსმენს მოუხმობენ მცდელობისათვის, მას აღარ შეეძლება წონის ცვლილების განხორციელება. მეორე მცდელობაზე სპორტსმენს შეუძლია ერთხელ შეიტანოს ცვლილება წონაში. მესამე მცდელობისას კი სპორტსმენს ორჯერ აქვს უფლება წონის შეცვლის, მანამ სანამ გამოცხადდება, რომ შტანგა მზად არის.
- თუკი სპორტსმენი ერთ მოძრაობაში გამოდის, საწყისი მცდელობის შეცვლა შესაძლებელია 5 წუთით ადრე სანამ ჯგუფი დაიწყებს მცდელობებს. მესამე მცდელობისას წონის შეცვლა იმდენჯერ არის შესაძლებელი რამდენჯერაც სპორტსმენს სურს, მანამ სანამ მის გვარს არ გამოაცხადებენ და წონის დასაძლეევად ფიცარნაკზე არ მიიწვევენ.
- რათა თავიდან ავიცილოთ რაიმე ეჭვები ან დაბნეულობა წონების დაფიქსირებასთან დაკავშირებით, შემოთავაზებულია ასეთი პროცედურა:
- ცდებისათვის შერჩეული წონების მოწოდება უნდა მოხდეს წერილობითი საშუალებით, რომლის დაწერაც სპეციალურად გამოყოფილ ბარათებზე განხორციელდება. აღნიშნული ბარათები უნდა გადაეცეთ მარშალ/ექსპედიტორებს. ყოველი ცდისათვის განსხვავებული ფერის ბარათები იქნება გამოყენებული, 3 ერთნაირი ფერის ბარათი ჩაჯდომისთვის, 3 ერთნაირი ფერის ბარათი წოლჭიმისათვის, 3 ერთნაირი ფერის ბარათი ამოწვევისთვის. სპორტსმენი ან მისი მწვრთნელი შეავსებს ბარათს და წარადგენს. პირველი მცდელობისათვის ბარათს მხოლოდ იმ შემთხვევაში გამოიყენებენ, თუკი აწონების დროს დაფიქსირებული საწყისი წონის ცვალებადობა მოხდება.

- თუკი ერთი სესიაში მხოლოდ ერთი ჯგუფია, სულ მცირე 20-30 წუთი იქნება სხვაობა ყოველ რაუნდს შორის, რათა უზრუნველყოფილ იყოს სპორტსმენთა კარგი გახურება.
- როდესაც ერთ სესიაში ერთ ჯგუფზე მეტია, წონათა დაძლევა წარიმართება მონაცვლეობითი პრინციპით. მაშასადამე, ჯგუფებს შორის ინტერვალი აღარ იქნება საჭირო, გარდა ფიცარნაკის მომზადებისა. ის სპორტსმენები ვინც პირველ ჯგუფში არ არიან, შეეძლებათ გახურდნენ მაშინ როცა პირველი ჯგუფი ასპარეზობაში იქნება ჩართული.

სამჭიდი და შესრულების წესები

1. ჩაჯდომა

- მას მერე რაც სპორტსმენი შტანგას გადმოიღებს საკიდარებიდან, სანამ გასწორდება და დააფიქსირებს მოძრაობის დასაწყებ პოზიციას შესაძლებელია წინ ან უკან გადაიწიოს. შტანგა უნდა იყოს სპორტსმენის მხრებიდან 3 სმ ქვემოთ. შტანგა უნდა იყოს მხრების გასწვრივ ჰორიზონტალურად განთავსებული და სპორტსმენი უნდა იჭერდეს ძელს ხელებით ან თითებით, ფეხები კი უნდა ედგეს ფიცარნაკზე, მუხლებში გაშლილ ჩაკეტილ მდგომარეობაში.
- სპორტსმენი ამ პოზიციაში უნდა დაელოდოს მთავარი მსაჯის სიგნალს. მთავარი მსაჯი მაშინვე მისცემს სიგნალს, როგორც კი სპორტსმენი აჩვენებს მზაობას, რომ შტანგა შესაბამისად დაიმორჩილა და მზად არის წონის დაძლევის დასაწყისისთვის. მთავარი მსაჯის სიგნალი იქნება მკლავის დაბლა დაშვება და ხმოვანი კომანდა "Squat".
- მთავარი მსაჯი სიგნალზე სპორტსმენმა უნდა მოხაროს მუხლები და იმ სიღრმეზე ჩავიდეს, სანამ ბარძაყები არ შეეხება მუხლს ქვედა კუნთებს.
- სპორტსმენი უნდა წამოიმართოს გასწორდეს და ჩაკეტოს მუხლები. აწევის დროს, შესაძლებელია შტანგის მოძრაობა შეწყდეს, მაგრამ უკუმიმართულებით არ უნდა დაეშვას. როგორც კი სპორტსმენი აჩვენებს კონტროლს შტანგაზე და დააფიქსირებს საბოლოო პოზიციას, მთავარი მსაჯი მისცემს სიგნალს, რომ დაასრულოს მოძრაობა და დააბრუნოს შტანგა თავის ადგილზე.
- შტანგის უკან დაბრუნების სიგნალია, მკლავის უკან მოძრაობა და ხმოვანი კომანდა "Rack". სპორტსმენმა კეთილსინდისიერად უნდა დააბრუნოს შტანგა თავის საკიდარებზე.
- სპორტსმენს შეუძლია იყურებოდეს ფიცარნაკზე, მთავარი მსაჯის მიმართულებით.
- სპორტსმენმა წონის დაძლევის მცდელობისას არ უნდა მოკიდოს ხელი არც დისკებს და არც დაბოლოებებს. თუმცა ხელი შეიძლება ეხებოდეს შტანგის დაბოლოებებს.
- ნებისმიერ დროს არა უმეტეს ხუთისა და არანაკლებ ორი მტვირთავ/მეთვალყურე უნდა იმყოფებოდეს ფიცარნაკზე.
- სპორტსმენმა შეიძლება დაიხმაროს მტვირთავ/მეთვალყურეები შტანგის საკიდრებიდან აღების დროს. თუმცა როგორც კი შტანგა მოსცილდება საკიდრებს, მტვირთავ/მეთვალყურეებს არ აქვთ უფლება დაეხმარონ სპორტსმენს ფიზიკურად, რათა სპორტსმენმა დააფიქსიროს შესაბამისი პოზიცია მოძრაობის დასაწყებად. მტვირთავ/მეთვალყურეებს შეუძლიათ დაეხმარონ სპორტსმენს კონტროლის შენარჩუნებაში, თუკი თვალნათელი იქნება, რომ სპორტსმენი წაბორძიკდა ან ამჟღავნებს არასტაბილურობას.
- სპორტსმენს ყოველ ცდაზე, მხოლოდ ერთი სიგნალი მიეცემა მოძრაობის დასაწყებად.
- სპორტსმენს შეიძლება მიეცეს იგივე წონის დაძლევის საშუალება მთავარი მსაჯის გადაწყვეტილებით, თუკი განცდილი მარცხი ერთი ან მეტი მტვირთავ/მეთვალყურის შეცდომის გამო მოხდა.

ჩაჯდომის არ ჩათვლის მიზეზები

- თუკი სპორტსმენი არ მიაქცევს ყურადღებას მთავარი მსაჯის სიგნალს, მოძრაობის დასაწყისში ან მისი დასრულებისას.
- აწევის ბოლოს, ორმაგი შეხტომა ან ერთზე მეტჯერ აწევა.

- საწყის პოზიციაში, ჩაკეტილი მუხლები, ვერ დაბრუნება.
- ფეხების იმგვარი მოძრაობა, თითქოს ნაბიჯი გადადგა ან წაბორძიკდა.
- თუკი სპორტსმენი ვერ შეახებს ბარძაყებს მუხლის ქვედა უკანა კუნთებს.
- ფეხები გადაადგილება, მას შემდეგ რაც მიცემული იქნება სიგნალი "squat".
- თუკი მეთვალყურე მთავარი მსაჯის მიერ მიცემულ სიგნალებს შორის შეეხება შტანგას.
- იდაყვებისა და ზედა მკლავების ფეხებთან შეხება.
- კუთილსინდისიერად დააბრუნოს შტანგა საკიდრებზე.
- ნებისმიერი გამიზნული ქმედებით შტანგის დაგდება.

2. წოლჭიმი

- წოლჭიმის ტრენაჟორის თავი ფიცარნაკზე ის უნდა იდგეს, რომ უყურებდეს მთავარ მსაჯს.
- სპორტსმენი ისე უნდა იწვეს, რომ მხრები და დუნდულები წოლჭიმის ტრენაჟორის ზედაპირს ეხებოდნენ. შერჩეული პოზიცია არ უნდა დაირღვეს, სანამ სრულად არ დამთავრდება წონის დაძლევის მცდელობა. სპორტსმენის ფეხები და ფეხის თითები მყარად უნდა ეხებოდეს ფიცარნაკს და წონის დაძლევის დროს არ უნდა გამოძრავდეს. თავის პოზიცია შეხედულებისამებრ.
- იმისათვის რომ ფეხის მყარად მოჭიდება იქნეს მიღწეული, ნებისმიერი სიმაღლის მქონე სპორტსმენს შეუძლია გამოიყენოს დისკები ან ბლოკები, რათა ჰქონდეს მყარი კავშირი ფიცარნაკთან. ნებისმიერი ხერხის გამოყენების შემთხვევაში ფეხები მყარად უნდა ებჯინებოდეს ზედაპირს. თუკი გამოყენებულ იქნება ბლოკები, მათმა ზომამ არ უნდა გადააჭარბოს 45 სმ x 45 სმ-ს.
- არაუმეტეს ოთხისა და არანაკლებ ორი მტვირთავ/მეთვალყურისა უნდა ესწრებოდეს წონის დაძლევის მცდელობას. სპორტსმენს უფლება აქვს დაიხმაროს ორი მეთვალყურე, ან პერსონალური მეთვალყურე, შტანგის საკიდრებიდან გადმოღებაში. მხოლოდ სპორტსმენის არჩეულ მეთვალყურეს აქვს უფლება წონის დაძლევის პროცესში დარჩეს ფიცარნაკზე. შტანგის გადმოღება უნდა მოხდეს მკლავის სიგრძეზე. როგორც კი შერჩეული მეთვალყურე სპორტსმენს დაეხმარება შტანგის გასწორებაში, დაუყოვნებლივ უნდა გაათავისუფლოს სივრცე მთავარი მსაჯის წინ და გადაინაცვლოს შტანგის ნებისმიერ მხარეს. თუკი პერსონალური, პირადი მეთვალყურე დაუყოვნებლივ არ გაათავისუფლებს სივრცეს და/ან რაიმე გზით მთავარ მსაჯს ყურადღებას გაუფანტავს ან ხელს შეუშლის თავის მოვალეობის შესრულებაში, მსაჯებს შეუძლიათ სპორტსმენი გამოაცხადონ, როგორც არასარწმუნო და შემაფერხებელი, შედეგად გამოცხადდება "no lift" და სამივე მსაჯი წითელ შუქს აანთებს.
- ხელებს შორის სივრცემ არ უნდა გადააჭარბოს 81სმ, აზომვა ხდება საჩვენებელი თითებიდან. შტანგას შეიძლება ჰქონდეს წრეწირები, რაც ხელმოსაჭიდი მაქსიმუმის მაჩვენებელი იქნება. თუკი სპორტსმენი იყენებს გადაცილებულ ზღვარს, ან ხელების სიმეტრია არ არის დაცული, მისი პასუხისმგებლობაა, რომ მსაჯებს აუხსნას ამის შესახებ, რათა დათვალეირების შემდეგ მსაჯებმა მისცენ მსგავსი ხელის მოჭიდების საშუალება. თუ ამის შეთანხმება არ მოხდა სანამ სპორტსმენი ოფიციალურად შეეცდება წონის დაძლევას, მაშინ გაზომვისათვის და მსაჯების ახსნისათვის დახარჯული დრო გამოაკლდება სპორტსმენის მცდელობისათვის გამოყოფილ დროს. შტანგის შემობრუნებული ხელებით დაჭერა ნებადართულია.
- ძელი უნდა იყოს გაშლილი ხელების სიგრძეზე და უმოძრაო მდგომარეობაში, სანამ წონის დაძლევის მცდელობა დაიწყება.
- მას შემდეგ რაც სპორტსმენი დააფიქსირებს შტანგას მკლავების სიგრძეზე უმოძრაოდ, იგი უნდა დაელოდოს ხმოვან კომანდას "Start", შემდეგ დაუშვას შტანგა მკერდზე და დაელოდოს მთავარი მსაჯის სიგნალს.
- სიგნალი უნდა იყოს ხმოვანი კომანდა "Press" და უნდა გაიცეს ეს კომანდა როგორც კი შტანგა მკერდზე უმოძრაოდ იქნება გაჩერებული.
- სპორტსმენს თითოეულ ცდაზე ერთი სიგნალი მიეცემა.

- მას მერე რაც გაცემული იქნება კომანდა "press", შტანგა უნდა აიწიოს ზემოთ. შტანგა არ უნდა ჩაიძიროს მკერდში მას მერე რაც იქნება გაცემული კომანდა "press". სპორტსმენმა შტანგა უნდა აზიდოს გაშლილი მკლავის სიგრძემდე და შეაკავოს გაუნძრევლად, სანამ არ იქნება ხმოვანი კომანდა "Rack". შტანგა აწევის დროს უნდა მოძრაობდეს ჰორიზონტალურად და შეიძლება გაჩერდეს, მაგრამ არ შეიძლება რომ უკუსვლით, მკერდისკენ წავიდეს.

წოლჭიმის არ ჩათვლის მიზეზები

- თუკი სპორტსმენი არ მიაქცევს ყურადღებას მთავარი მსაჯის სიგნალებს, მოძრაობის დასაწყისში ან მისი დასრულებისას.
- როდესაც წონის დაძლევის მცდელობის დასაწყისამდე მკლავები არ არის გაშლილი და უმოძრაო.
- შერჩეული პოზიციის დარღვევა ან დუნდულების აწევა წოლჭიმის ტრენაჟორის ზედაპირიდან. (როდესაც დუნდულების მცირედი ნაწილი რჩება ზედაპირზე და მსაჯი ვერ ამჩნევს, ამ შემთხვევაში წონის დაძლევა დასაშვებია.).
- ხელების გვერდითი მოძრაობა წონის დაძლევის დროს (მსაჯის სიგნალებს შორის).
- რაიმე დამატებითი მოძრაობა ან ფეხების პოზიციის ცვლილება წონის დაძლევის დროს.
- როდესაც ძელი ჩამოსცილდება მკერდის ძვალს და შეეხება კუჭის მიდამოებს.
- თუკი ძელი ჩაიძირება მკერდში მას მერე რაც სპორტსმენი მსაჯისაგან მიიღებს აჭიმვის სიგნალს.
- თუკი მოძრაობის დასრულების მომენტში ხელები არაპროპორციულად იყო გაშლილი.
- აჭიმვის მომენტში შტანგის ნებისმიერი უკუსვლით მოძრაობა.
- მსაჯის სიგნალებს შორის მეთვალყურის შეხება შტანგაზე.
- სპორტსმენის ფეხების შეხება წოლჭიმის ტრენაჟორზე ან მის საყრდენებზე.
- განზრახული კონტაქტი შტანგასა და შტანგის დასადებ ბოძებს შორის, რათა დაეხმაროს სპორტსმენს წონის დაძლევაში. (კონტაქტი, იმისათვის რომ შტანგის წონის დაძლევა გაადვილდეს).

სპორტსმენის პასუხისმგებლობაა ის, რომ აცნობოს თავის პერსონალურ მეთვალყურეს გაათავისუფლოს ფიცარნაკი, როგორც კი წონას დაიმორჩილებს და მზად იქნება წონის დაძლევის მცდელობის დასაწყებად. პირადი მეთვალყურე არ უნდა დაბრუნდეს ფიცარნაკზე სანამ წონის დაძლევის მცდელობა დასრულდება, ან ცდის მარცხით დასრულების შემთხვევაში. განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია მეთვალყურისთვის რომ სპორტსმენს მიაწოდოს შტანგა ცენტრში გასწორებული, რათა სწრაფად გაათავისუფლოს ხედი მთავარი მსაჯისთვის. პერსონალური მეთვალყურის ნებისმიერი შეცდომა, მარცხი რომ დატოვოს ფიცარნაკი დროზე, შეიძლება დასრულდეს წონის დაძლევის მცდელობის არ ჩათვლით, დისკვალიფიკაციით.

3. ამოწევა

- შტანგა სპორტსმენის ფეხების წინ ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში უნდა იმყოფებოდეს, მოჭიდება უნდა მოხდეს ორივე ხელით და ამოწეულ უნდა იყოს იქამდე, სანამ სპორტსმენი სრულად გასწორდება. ამოწევის დროს შეიძლება შტანგა გაჩერდეს, მაგრამ უკუმიმართულებით არ უნდა გამოძრავდეს.
- სპორტსმენი ფიცარნაკს უნდა უყურებდეს.
- მოძრაობის დასრულებისას მუხლები უნდა იყოს გაშლილი და სპორტსმენი უნდა იდგეს წელში გასწორებულ (მხრები არ უნდა იყოს წინ წამოწეული.)

- მთავარი მსაჯის სიგნალი იქნება მკლავის დაბლა დაშვება და ხმოვანი კომანდა "Down". სიგნალი მანამდე არ იქნება მიცემული, სანამ ძელი არ იქნება უმოძრაო მდგომარეობაში და თვალნათელი არ იქნება, რომ სპორტსმენმა დაასრულა მოძრაობა. სიგნალის მიღების შემდგომ სპორტსმენმა უნდა დაუშვას შტანგა ფიცარნაკზე, ისე რომ კონტროლი არ დაკარგოს მასზე.

ამოწვევის არ ჩათვლის მიზეზები

- შტანგის ნებისმიერი უკუმიმართულებით მოძრაობა, როდესაც იგი მიაღწევს საბოლოო პოზიციას (მოძრაობის დასრულებისას, თუკი შტანგა ქვემოთ დაწვეს სპორტსმენის მხრებს, ეს წონის დაძლევის მცდელობის არ ჩათვლის მიზეზი არ იქნება)
- თუკი სპორტსმენი ვერ გაიმართება წელში (მხრები არ უნდა იყოს წინ წამოწეული).
- თუკი სპორტსმენი მოძრაობის დასრულებისას ვერ დააფიქსირებს გაშლილ მუხლებს.
- თუკი სპორტსმენი რაიმე მოქმედებით ან ბერკეტების საშუალებით შეეცდება წონის დაძლევას.
- მოძრაობა გვერდით, უკან ან წინ, რაც აღიქმება წაბორძიკებად ან ნაბიჯად.
- მთავარი მსაჯის სიგნალამდე შტანგის დაშვების დაწყება.
- შტანგის შემოტრიალება ფიცარნაკზე, თუკი არ ხდება მისი დაფიქსირება ორივე ხელით.

4. ზოგადი

- როდესაც სპორტსმენი ემზადება ცდისთვის, შეიძლება მტვირთავ/მეთვალყურე დაეხმაროს შტანგის საკიდრებიდან გადმოღებაში. ისინი ასევე შეძლება დაეხმაროს სპორტსმენს შტანგის მხრებზე გასწორებაში, რათა სპორტსმენი არ წაბორძიკდეს, ასევე წონის დაძლევის მცდელობის შემდგომ, ეხმარებიან შტანგის დადებაში. თუმცა წონის დაძლევის დროს მათ არ აქვთ უფლება სპორტსმენს მიეხმარონ, მოძრაობის დაწყებიდან დამთავრებამდე, სანამ მთავარი მსაჯი არ მისცემს სიგნალს, რომ დაასრულოს მოძრაობა. მნიშვნელოვანი გამონაკლისი მეთვალყურისთვის არის ის, რომ თუკი თვალნათელი გახდა რომ სპორტსმენი ვერ ძლევს წონას და არის საფრთხის ქვეშ, რომ მიიღებს დაზიანებას, მთავარი მსაჯი ან თავად სპორტსმენი ითხოვს ჩარევას, ამ შემთხვევებში მეთვალყურემ, შტანგაზე უნდა აიღოს კონტროლი და მიეხმაროს სპორტსმენს საკიდრებზე დაკიდებაში.
- კომანდა "Rack"-ის მიღების შემდგომ, მეთვალყურეს შეუძლია მიეხმაროს სპორტსმენის შტანგის საკიდრებზე დაკიდებაში. (როგორც კი გაცემულ იქნება კომანდა "Rack" წონის დაძლევის მცდელობა ოფიციალურად დასრულებულად ითვლება).
- შეჯიბრის მსვლელობის დროს ფიცარნაკზე, მხოლოდ სპორტსმენი, მისი მწვრთნელი, მოვალეობის შემსრულებელი სამი მსაჯი, საჭიროების შემთხვევაში დანიშნული მოხელე და მტვირთავ/ მეთვალყურეები შეიძლება იყვნენ.
- წონის დაძლევის დროს, მხოლოდ სპორტსმენი, შერჩეული მტვირთავ/მეთვალყურე და სამი მსაჯი, რომლებიც მოვალეობას ასრულებენ, შეიძლება იყვნენ ფიცარნაკზე.
- მწვრთნელები ფიცარნაკის უკანა მხრეს უნდა დარჩნენ. IPSU-ს შეჯიბრის დანიშნულმა მოხელემ, უნდა განსაზღვროს ის ადგილი სადაც მწვრთნელებს შეეძლებათ გაჩერება.
- პირად, არა-შერჩეულ მეთვალყურეებს ჩაჯდომისა და ამოწვევის დროს ფიცარნაკზე ყოფნის უფლება არ აქვთ. პირადი მეთვალყურეები დაიშვებიან ფიცარნაკზე მხოლოდ წოლჭიმის დროს, თუმცა როგორც კი სპორტსმენი

შტანგას სწორ პოზიციაში დაიმორჩილებს, გაშლილი მკლავების სიგრძეზე, ყველა პერსონალურმა მეთვალყურემ სწრაფად უნდა დატოვონ ფიცარნაკი.

- სპორტსმენებს ფიცარნაკის გარეთ შეუძლიათ სახვევების დახვევა და მომზადება წონის დაძლევისთვის. ფიცარნაკზე შეიძლება განხორციელდეს მხოლოდ ის მცირედი შესწორებები, რომელთაც დახმარე არ სჭირდება. ისეთები როგორცაა: სახვევების მოხსნა, ქამრისა და კოსტიუმის გასწორება. აგრეთვე: ცარცის წასმა, ინჰალაცია, ტალკი და ა.შ. უნდა განხორციელდეს ფიცარნაკის მიმდებარე ტერიტორიებზე.
- შეჯიბრის მსვლელობისას IPSU-ს იურისდიქციით, როდესაც მყარდება მსოფლიო რეკორდები, წონები უნდა აღირიცხოს კილოგრამებში. შტანგის წონა კი ყოველთვის უნდა იყოფოდეს 2.5 კგ-ზე. წონები უნდა გამოცხადდეს კილოგრამებში და დამატებით შეიძლება გამოცხადდეს გირვანქებშიც.

გამონაკლისები:

- მსოფლიო/კონტინენტური ჩემპიონატებისთვის როდესაც რეკორდის დამყარება ხდება მეოთხე ცდაზე, შტანგის წონა არსებულ რეკორდს უნდა აღემატებოდეს სულ მცირე 500 გრამით. ამგვარი სარეკორდო მცდელობა უნდა მოხდეს მას მერე რაც ჯგუფი მესამე მცდელობას დაასრულებს.
- მსოფლიო/კონტინენტური ჩემპიონატებისთვის როდესაც რეკორდის დამყარება ხდება საშეჯიბრო სამი ცდიდან ერთ-ერთში, შტანგის წონა უნდა აღემატებოდეს არსებულ რეკორდს 500 გრამით. თუკი ცდა წარმატებული გამოდგა, რეკორდების ნუსხაში შევა დამრგვალებულად, ქვედა 2,5კგ-მდე, ხოლო ზუსტი წონა კი ჩაიწერება სარეკორდო აპლიკაციაში. წონები გირვანქებში დასაშვებია, თუკი აწონილია სწორად და კონვერტირებულია კილოგრამებში.
- ყველა შეჯიბრში ძელზე წონები ისე უნდა აეწყოს, რომ გამოყენებულ იყოს შესაძლებელი ვარიანტებიდან უმძიმესი დისკები.
- სამი წარუმატებელი ცდა ნებისმიერ მოძრაობაში სპორტსმენს ავტომატურად გამოთიშავს შეჯიბრებიდან.
- გარდა შტანგის საკიდრებიდან გადმოღებისა, სპორტსმენმა არ უნდა მიიღოს მეთვალყურეთაგან არანაირი სხვა დახმარება. თუმცა, ჩაჯდომის დროს თუკი სპორტსმენი წაბორძიკდება ან არამყარ პოზიციას აჩვენებს მოძრაობის დაწყებამდე, მეთვალყურემ შეიძლება მიეხმაროს, რათა სიმყარე შეინარჩუნოს სპორტსმენმა და დაიბრუნოს შტანგაზე კონტროლი.
- წონის დაძლევის მცდელობის შემდგომ სპორტსმენმა ფიცარნაკი 30 წამის განმავლობაში უნდა დატოვოს. ამ წესის დარღვევის შემთხვევაში, მსაჯების გადაწყვეტილებით, შეიძლება ბათილად იქნეს ცნობილი დაძლეული წონა.
- სპორტსმენის ნებისმიერი ფიზიკური არანორმალურობა, გონებრივი შეზღუდულობა ან ნაკლოვანება, შეიძლება გახდეს მიზეზი, ან პოტენციური მიზეზი, რომ სრულად ვერ შესრულდეს ყველა წესი, აღნიშნული უნდა მიიღონ მხედველობაში და გაითვალისწინონ. რის შესახებაც IPSU-ს მოხელე ამცნობს მსაჯებს. ეს უნდა მოხდეს, მანამ სანამ დაიწყება ამ ჯგუფის გამოსვლები. სპორტსმენი, IPSU-ს მოხელე და მსაჯები, კონკრეტული სპორტსმენისათვის შეიმუშავენ საუკეთესო ხელშემწყობ პირობებს სპორტსმენის უნარების გათვალისწინებით. სმენა დაქვეითებულობა, მხედველობა დაქვეითებულობა, კოჭლობა ან სახსრების არანორმალური მდგომარეობა, რაც ხელს უშლის სპორტსმენს სრულად გაიმართოს, არის ის პირობები, რაც გასათვალისწინებელია და მხედველობაში მისაღები.

- თუკი შეჯიბრზე ვინმე, რომელიმე სპორტსმენი ან მწვრთნელი მოიქცევა შეუსაბამოდ, ან მისი ქმედება იქნება შეურაცხმყოფელი, იგი მიიღებს ოფიციალურ გაფრთხილებას. თუკი შეუსაბამოდ მოქცევა გაგრძელდა IPSU-ს მოხელეს სამ მსაჯთან ერთად აქვს უფლება სპორტსმენი დაითხოვოს შეჯიბრიდან და დაატოვებინოს შეჯიბრის ჩასატარებელი ტერიტორია. გუნდის მენეჯერს კი ორივე შემთხვევაში ოფიციალურად უნდა ეცნობოს ამის შესახებ.
- ნებისმიერი სპორტსმენი ან მწვრთნელი რომელიც დაარტყამს რომელიმე მოხელეს ან ნებისმიერ პიროვნებას, გაძევებულ იქნება IPSU-ს შეჯიბრებიდან განუსაზღვრელი ვადით.
- ყველა საჩივარი რეფერის გადაწყვეტილებასთან დაკავშირებით, შეჯიბრის მსვლელობასთან, რომელიმე სპორტსმენის წინააღმდეგ და ა.შ. უნდა წარედგინოს IPSU-ს მოხელეს. ეს უნდა მოხდეს დაუყოვნებლივ, ყოველი მოქმედების მერე რასაც ასაჩივრებენ. საჩივრის განცხადება უნდა მოხდეს გუნდის მენეჯერის ან მწვრთნელის მიერ და განცხადების პროცესში ორივე მათგანი სახეზე უნდა იყოს.
- IPSU-ს დანიშნული მოხელე განიხილავს ყველა მსგავს სიტუაციას. თუ საჭიროს მიიჩნევს, IPSU-ს მოხელეს შეუძლია დროებით შეაჩეროს შეჯიბრის მსვლელობა, რათა სრულად განიხილოს სიტუაცია. შემდგომ მომჩივანს აცნობებენ ნებისმიერ გადაწყვეტილებას და შესაბამის ზომებს, რაც შეიძლება მიღებულ იქნეს. IPSU-ს მოხელის გადაწყვეტილება იქნება საბოლოო და შეუძლებელი იქნება ამ გადაწყვეტილების სხვა ორგანოში გასაჩივრება.

5. შეცდომები შტანგაზე წონის აწყობისას

- თუ შტანგა მოთხოვნილ წონაზე ნაკლებია და მცდელობა წარმატებული აღმოჩნდა, სპორტსმენს შეუძლია დაეთანხმოს აღნიშნულ წონას და მას ეს ცდა წარმატებულად ჩაეთვლება, ან მოითხოვოს ნამდვილ წონაზე ხელახლა მისვლა და მას უფლება მიეცემა ხელახლა სცადოს წონის დაძლევა. ხოლო თუ მცდელობა წარუმატებელი აღმოჩნდა, სპორტსმენს მიეცემა უფლება ხელახლა სცადოს მანამდე მოთხოვნილი წონის დაძლევის მცდელობა.
- თუ შტანგა მოთხოვნილ წონაზე მეტია და მცდელობა წარმატებული აღმოჩნდება, სპორტსმენს ჩაეთვლება აღნიშნული მცდელობა. შტანგის წონა შემცირდება, თუ სხვა სპორტსმენებს უფრო მცირე წონ აქვთ შეკვეთილი. ხოლო, თუ მცდელობა წარუმატებელი აღმოჩნდა, სპორტსმენს თავდაპირველად მოთხოვნილი წონის დაძლევის მცდელობის უფლება ხელახლა მიეცემა.
- თუკი შტანგის ორივე მხარეს ერთი და იგივე წონა არ არის და მცდელობა აღმოჩნდება წარმატებული, იქნება ეს შეკვეთილ წონაზე ნალები თუ მეტი, შეჯიბრი წარიმართება ზემოთ არსებული წესების გათვალისწინებით. თუმცა, წარმატებული ცდის შემთხვევაში, შტანგის წონა 2.5 კგ-ზე ზუსტად ვერ გაიყოფა და გამოდის რომ მხოლოდ ცალ მხარეს იყო შტანგის წონა დაბოლოებული 1.25 კგ, რაც იმას ნიშნავს, რომ რეკორდის შემთხვევაში, დაძლეული წონა დამრგვალდება ქვედა წონამდე, რომელიც 2.5 კგ-ზე ზუსტად იყოფა. თუ ცდამ წარუმატებლად ჩაიარა, სპორტსმენს მიეცემა ხელახლა, თავდაპირველად შეკვეთილ წონაზე მისვლის შანსი.
- თუ სიმძიმის დაძლევის დროს დისკი დაზიანდა და არ მოსცილებია ძელს, მაშინ ცდა ითვლება. თუ ცდა წარუმატებელი აღმოჩნდა ან დისკი ჩამოვარდა ძელიდან, სპორტსმენს იგივე წონის დაძლევის საშუალება მიეცემა.
- თუკი წონის დაძლევის მომენტში ფიცარნაკი ან რაიმე აღჭურვილობა გამოვა მწყობრიდან და ცდა წარმატებული იქნება, დაძლეული წონა ჩაითვლება. თუკი ცდა წარუმატებელი აღმოჩნდა, სპორტსმენს მსაჯების გადაწყვეტილებით შეიძლება იგივე წონის დაძლევის საშუალება მიეცეს.

- თუკი სპიკერი დაუშვებს შეცდომას და შტანგის წონას გამოაცხადებს მეტს ან ნაკლებს, მსაჯები იგივე გადაწყვეტილებას მიიღებენ რაც ზემოთ შტანგის აწყობის პროცესზეა მოცემული.
- ზემოთ ჩამოთვლილი მიზეზების გამო მომხდარი განმეორებითი წონის დაძლევის ცდები მოხდება იმავე რაუნდის ბოლოს, როდესაც დაფიქსირდა შეცდომები.
- თუ სპორტსმენი გამოტოვებს წონის დაძლევის მცდელობას, რადგან სპიკერმა შეცდომით გამოაცხადა სპორტსმენი სახელი ან წონა, შემდგომში შტანგის წონა შემცირდება, რათა სპორტსმენს მიეცეს საშუალება იმავე რაუნდში დაძლიოს წონა. თუ აღმოჩნდა რომ ამის გამო სპორტსმენ შეეშალა ხელი მომზადებაში, მსაჯების გადაწყვეტილებით მას შეიძლება მიეცეს დამატებითი დრო მოსამზადებლად.
- ნებისმიერ მოძრაობაში სამი წარუმატებელი ცდა ავტომატურად გამოთიშავს სპორტსმენს შეჯიბრიდან. ამ შემთხვევაში სპორტსმენებს მეოთხე სარეკორდო მისვლის საშუალება არ მიეცემა.

მსოფლიო რეკორდები

ნებისმიერ IPSU-ს მსოფლიო ჩემპიონატზე აღიარებულ იქნება მსოფლიო რეკორდები, თუკი შემდეგი პირობები დაკმაყოფილდება:

- შეჯიბრი უნდა გაიმართოს IPSU მიერ, ან სხვა IPSU-ს შვილობილი საერთაშორისო ფედერაციის წესების მიხედვით, რომელიც აღიარებულია IPSU-ს ან სხვა IPSU-ს შვილობილი საერთაშორისო ფედერაციის მიერ.
- მსოფლიო/კონტინენტალური რეკორდის აპლიკანტი ამაჟამად უნდა იყოს IPSU-ს ან სხვა IPSU-ს შვილობილი საერთაშორისო ფედერაციის წევრი.
- მსოფლიო/კონტინენტალურ შეჯიბრზე, სულ მცირე ორი IPSU-ს შვილობილი ფედერაციის ან საერთაშორისო კლასის მსაჯმა უნდა განსაჯოს შეჯიბრი და დაადასტუროს, რომ შეჯიბრის ყველა პირობა, ტექნიკური სტანდარტები და პროცედურები დაცულია. მესამე სულ მცირე World Federation affiliated to the IPSU-ს ამაჟამინდელი ეროვნული მსაჯი მაინც უნდა იყოს.
- ძელი და დისკები უნდა აიწონოს შეჯიბრის დაწყებამდე. ყველა წონის ჩაწერა უნდა მოხდეს, ისე, რომ საჭიროების შემთხვევაში IPSU-ს მოხელემ გადაამოწმოს.
- სპორტსმენი ზუსტად უნდა აიწონოს შეჯიბრის დაწყებამდე.
- სასწორის სიზუსტე უნდა იყოს დამოწმებული Municipal Sealer of Weights and Measures -ის მიერ.
- სპორტსმენის კოსტიუმი და პერსონალური აღჭურვილობა წესებთან შესაბამისობაში უნდა მოდიოდნენ. ნებისმიერი წარმატებული მცდელობა წონის დაძლევისა, რომელიც მოხსნის ძველ მსოფლიო რეკორდს უნდა გადამოწმდეს. დათვალიერება შეიძლება იყოს მხოლოდ ვიზუალური, თუკი თვალნათელია, რომ სპორტსმენის კოსტიუმი და პერსონალური აღჭურვილობა ლეგალურია. სხვა შემთხვევაში მოხდება სრული დათვალიერება სრული დათვალიერება ფიცარნაკის გარეთ უნდა განხორციელდეს, უმჯობესი პრივატულ სივრცეში, რომელსაც უნდა ესწრებოდეს სამივე მსაჯი, ან მსაჯების მიერ უფლებამოსილი მოხელეები, იმ შემთხვევაში, თუკი საწინააღმდეგო სქესის სპორტსმენის შემოწმება იგეგმება. ყველა შემთხვევაში მთავარმა მსაჯმა უნდა განუცხადოს სპიკერს მსოფლიო რეკორდის მოხსნის თაობაზე.
- მსოფლიო/კონტინენტური სარეკორდო აპლიკაციის ასლი უნდა დამოწმდეს სამივე მსაჯის მიერ და გადაეგზავნოს "World / Continental Records Register" და "Head of the IPSU International Power sports Union"

(როგორც ნაჩვენებია სარეკორდო აპლიკაციის ფორმაში) ასლის გადაგზავნა უნდა მოხდეს რეკორდის დამყარებიდან ერთი კალენდარული თვის ვადაში. აგრეთვე სარეკორდო აპლიკაციასთან ერთად უნდა გადაიგზავნოს ოფიციალური შედეგების ფურცლის ასლიც. ჭაბუკებისთვის, იუნიორებისთვის (23 წელს ქვემოთ) და მასტერებისთვის მსოფლიო/კონტინენტური რეკორდები, უნდა იყოს ასაკით დამოწმებული და უნდა ადასტურებდნენ მსოფლიო მსაჯები. თუ ასეთი მტკიცებულების ჩვენება ვერ მოხდა, სპორტსმენის პასუხისმგებლობაა, რომ წარუდგინოს ასეთი მტკიცებულება (დაბადების მოწმობის ასლი, პასპორტი, მართვის მოწმობა) როგორც "World / Continental Records Registrar" ასევე "Head of the IPSU", სანამ რეკორდის რატიფიცირება (დამოწმება) მოხდება.

- ნებისმიერ IPSU-ს შეჯიბრში, თუკი სპორტსმენის მიერ წონის დაძლევის ცდა წარმატებული აღმოჩნდა და ეს შედეგი არსებულ მსოფლიო/კონტინენტურ რეკორდს ჩამოუვარდება 20 კილოგრამით, შეიძლება სპორტსმენს შესთავაზონ მეოთხე სარეკორდო მისვლა, რათა გადააჭარბოს არსებულ რეკორდს. იმისათვის რომ მეოთხე ცდა შესთავაზონ, სპორტსმენის წინა სამივე ცდა წარმატებული უნდა იყოს. ამგვარი მცდელობა დაფიქსირდება, როგორც შეჯიბრს გარეთ მცდელობა. დამატებითი მცდელობები არ არის ნებადართული.
- მსოფლიო/კონტინენტური რეკორდის დამყარების მცდელობის უფლება აქვს მხოლოდ შეჯიბრში მონაწილე სპორტსმენებს.
- არავითარ შემთხვევაში, არ მიეცემა სპორტსმენს მსოფლიო რეკორდის დამყარების შესაძლებლობა, თუ იგი სრულად არ მონაწილეობს შეჯიბრში, არანაირი ინდივიდუალური წონის დაძლევის მცდელობები არ არის ნებადართული.
- ერთ შეჯიბრში, ერთსა და იმავე წონაში თუკი ორი სპორტსმენი დაამყარებს მსოფლიო რეკორდს და მათი დაძლეული წონაც იდენტური იქნება, ის სპორტსმენი გამოცხადდება რეკორდსმენად, რომლის პირადი წონაც ნაკლებია. თუკი ორივე სპორტსმენს იდენტური წონა აქვს, მათი აწონვა მოხდება ხელახლა. თუკი ორივეს კვლავ ერთი და იგივე წონა ექნება, ორივე გამოცხადდება რეკორდსმენად.
- ახალი მსოფლიო რეკორდები იმ შემთხვევაში ვალიდური, თუკი იგი აღემატება არსებულ მსოფლიო რეკორდს მინიმუმ 500 გრამით. 500 გრამს ქვემოთ წილადები იგნორირებულ იქნება. მაგ. 87.7კგ დარეგისტრირდება როგორც 87.5კგ.
- მსოფლიო რეკორდები მხოლოდ მაშინ არის ვალიდური, როდესაც სპორტსმენის წონითი კატეგორია განსაზღვრულია ოფიციალური წონით კატეგორიებში.
- არსებობს სამი მოძრაობის ჯამის (ტოტალის) მსოფლიო რეკორდი. მისი აღიარება მოხდება, თუკი შესრულდება შემდეგი დამატებითი პირობები:
 - a. ტოტალის რეკორდი ხდება მოძრაობების შეჯამებით და საერთო შედეგი უნდა იყოფოდეს 2.5კგ-ზე.
 - b. არანაირი მეოთხე ცდის შედეგი არ შევა ტოტალში. რეკორდი დამყარდება მხოლოდ ინდივიდუალური სამი ცდის შედეგად, შეჯიბრში დაგროვებული ქულების მიხედვით.
- IPSU აღიარებს მსოფლიო რეკორდებს ცალკეულს მოძრაობებში: წოლჭიმსა და ამოწევაში ისევე როგორც სამჭიდის მსოფლიო რეკორდებს.
- თუ სპორტსმენს სურს მსოფლიო რეკორდის დამყარება მეოთხე ცდით და მის ჯგუფში დარჩენილია მხოლოდ ოთხი სპორტსმენი რომელთაც უნდა განახორციელონ თავიანთი მესამე მცდელობები წონის დაძლევისა, მას მიეცემა დამატებით სამი წუთი სანამ მეოთხე სარეკორდო მცდელობას განახორციელებს. ჯგუფის ყველაზე

ბოლოს სპორტსმენს, რომელიც მოისურვებს მეოთხე სარეკორდო მისვლას მიეცემა აგრეთვე სამი წუთი, რადგან ისინი ელოდებიან თავიანთ თავებს და პლიუს დამატებითი სამი წუთი.