

ПАМ'ЯТКА ТРЕНЕРА ТА СПОРТСМЕНА

1. Процедура зважування триває 1 год 30хв.
2. Спортсмен чи тренер повинні засвідчити наявність спортсмена у першому раунді зважування.
3. Під час процедури зважування спортсмен повинен надати:
 - Національний паспорт чи інший документ на посвідчення особи та її дати народження (для неповнолітніх свідоцтво про народження та довідку про реєстрацію з фото спортсмена)
 - Страховий поліс, дійсний на день виступу спортсмена
 - Заяву про анти-допінгову відповідальність
 - ❖ На змаганнях серед студентів ВНЗ додатково студентський квиток та залікову книжку без заборгованостей по поточній сесії
4. Процедура перевірки екіпіровки (ПЕ) розпочинається одночасно з процедурою зважування.
5. На поміст спортсмен повинен одягати лише ту екіпіровку, яку було допущено на ПЕ.
6. Бинти, що перевищують дозволена довжину можуть бути укорочені протягом часу, відпущеного для ПЕ.
7. Будь-яка річ вважається непридатною, якщо вона брудна або порвана (пошкоджена).
8. Головні убори суворо заборонені. Такі предмети, як годинники, ювелірні прикраси, окуляри і жіночі гігієнічні засоби не потребують перевірки.
9. Якщо після ПЕ спортсмен з'явиться на помості одягнутим у заборонену річ або використає предмет, що відсутні у протоколі ПЕ (за винятком тих, що були випадково дозволені судьями), він негайно дискваліфікується й вибуває зі змагань.
10. Якщо атлет в успішному підході використав заборонене екіпірування з вини суддів, які помилково дозволили його використання, результат повинен бути анульований у цій спробі, а атлетові надано додатковий підхід у кінці раунду.
11. Змагання починаються через 2 год. після початку процедури зважування.
12. На зважуванні спортсмену видають картки заявок ваги.
 - Перша клітинка призначена для можливості перезаявки першої спроби в кожній вправі
 - В другу і третю вноситься заявка другої і третьої спроб відповідно
 - В третій спробі тяги дозволено робити 2 перезаявки. Для цього в картках заявок ваги є дві додаткові клітинки
13. Якщо змагання потоку проходять однією групою, то між вправами встановлюється перерва 20 хв.
14. Якщо змагання потоку проходять двома групами чи більше, то спочатку три підходи роблять спортсмени першої групи (слабкішої), а одразу за ними без перерви роблять свої три спроби спортсмени другої (сильнішої) групи. Між вправами встановлюється технічна перерва 10 хв.
15. У випадку невдалої спроби у присіданнях спортсмен повинен обов'язково супроводжувати штангу на стійки. Якщо спортсмен скине штангу, йому буде оголошено попередження.
16. За неспортивну поведінку (грубіянство, вживання ненормативної лексики, прояв неповаги до офіційних осіб ФПУ, etc.) спортсмену буде оголошено попередження.
17. У випадку отримання двох попереджень спортсмен автоматично дискваліфікується з змагань.
18. Тренер може супроводжувати спортсмена до помосту, але не далі відведеної для цього «Тренерської зони».
19. Тренер повинен бути одягненим в спортивний костюм та носити спортивне взуття. Головні убори носити заборонено.
20. В зону виходу на поміст допускається лише один тренер.
21. Бити спортсмена та давати йому нюхати нашатирний спирт на виду у глядачів суворо заборонено.
22. На церемонію нагородження спортсмен і тренер повинні виходити у спортивному костюмі та спортивному взутті.
23. Якщо спортсмен чи тренер з'явиться на церемонію нагородження у невідповідному вбранні, він буде недопущений до церемонії нагородження та позбавлений завойованих нагород.
24. Якщо спортсмен не з'явиться на церемонію нагородження, він буде позбавлений завойованих нагород.