

★ પાવર લિફ્ટીંગ ★

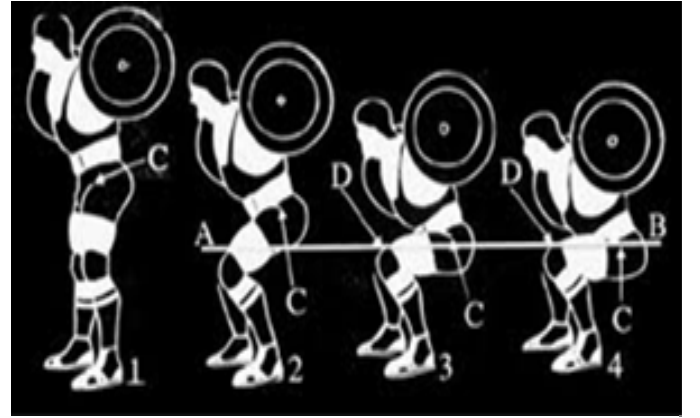
પ્રસ્તાવના

સ્પેશ્યલ ઓલિમ્પિક્સની પાવર લિફ્ટીંગ રમતના અધિકૃત સ્પોર્ટ્સ નિયમો સ્પેશ્યલ ઓલિમ્પિક્સની બધી જ સ્પર્ધાઓમાં લાગુ પડશે, એક આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પોર્ટ્સ એકમ રહીને, સ્પેશ્યલ ઓલિમ્પિક્સે આ નિયમો ઘડ્યા છે જે ઈન્ટરનેશનલ પાવરલિફ્ટીંગ ફેડરેશનના નિયમો પર આધારિત છે. નેશનલ ગવર્નિંગ બોડી (એન.જી.બી)ના નિયમો લાગુ કરાશે પણ અધિકૃત સ્પેશ્યલ ઓલિમ્પિક્સ રમતોના નિયમોના સંઘર્ષમાં આવતા હોય,તો.

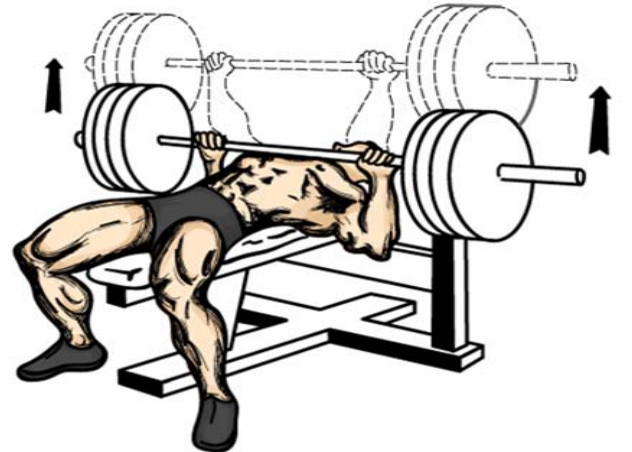
વિભાગ-અ અધિકૃત રમતો

નીચેની રમતો દરેક પ્રકારના એબીલીટી ધરાવતા રમતવીરો રમે તે હેતુથી આપવામાં આવી છે. કોચીસની જવાબદારી એ છે કે રમતવીરના કૌશલ્યો અને તેમનો રસ જોઈને તેમને તાલીમ પૂરી પાડે.

૧. સ્કોટ



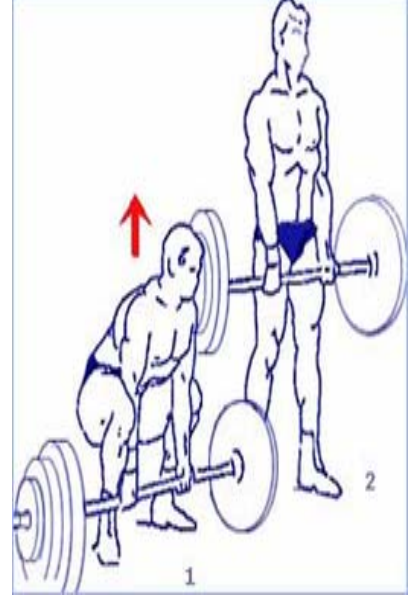
૨. બેન્ચ પ્રેસ



૩. ડેડ લિફ્ટ

૪. સંયોજન (બેન્ય પ્રેસ અને ડેડ લિફ્ટ) અથવા

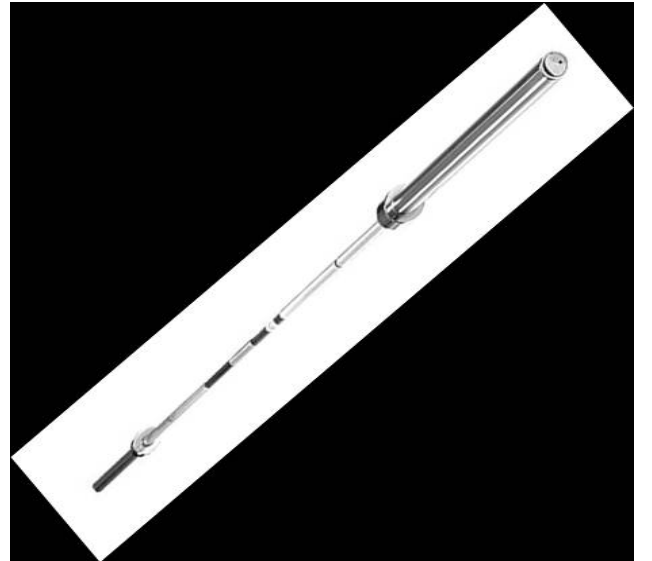
૫. સંયોજન (બેન્ય પ્રેસ, ડેડ લિફ્ટ અને સ્કોટ)



વિભાગ-બ સાધનો

બાર અને ડિસ્ક વિશિષ્ટતાઓ

- ❖ બે કોલર્સ વચ્ચેનું અંતર વધારેમાં વધારે ૧.૩૧ મીટર (૪ ફૂટ, ૩.૫ ઈંચ) હોય છે
- ❖ બહારથી આખા બારની લંબાઈ ૨.૨૦ મીટર (૭ ફૂટ, ૨.૦૭૨ ઈંચ) હોય છે.
- ❖ બારનો વ્યાસ ઓછામાં ઓછો ૨૮ મી.મી (૧.૭/૮ ઈંચ), વધુમાં વધુ ૨૯.મી.મી. (૧.૧૩/૧૬ ઈંચ) હોય છે.
- ❖ ડીસનો વ્યાસ વધારેમાં વધારે ૪૫ સેન્ટીમીટર (૧ ફુટ, ૫.૩/૪ ઈંચ)
- ❖ ડીસનું વજન વધારેમાં વધારે ૨૫ કિલોગ્રામ હોય છે.



❖ ડીસનું વજન નીચે પ્રમાણે હોવું જોઈએ.

૧) ૨૫ કિલો

૨) ૨૦ કિલો

૩) ૧૫ કિલો

૪) ૧૦ કિલો

૫) ૫ કિલો

૬) ૨.૫ કિલો

૭) ૧.૨૫ કિલો



(ઉ) ડીસના કલર નીચે પ્રમાણે હોવા જોઈએ.

૧) ૧૦ કિલોથી નીચે કોઈ પણ કલર (નીચેના કલર સિવાયના)

૨) ૧૫ કિલો- પીળો કલર

૩) ૨૦ કિલો- વાદળી કલર

૪) ૨૫ કિલો- લાલ કલર



(ઊ) દરેક ડીસ પર તેનું વજન લખેલ હોવું જોઈએ. અને તેના મુખ્ય દર્શાવેલ વજન કરતા ૦.૨૫ ટકાની

અંદર જ વધઘટ હોવી જોઈએ.

(૨) બેન્ચની વિશિષ્ટતાઓ

(અ) ધોરણીય ફ્લેટ લેવલ બેન્ચ



- લંબાઈ-૧.૨૨ મીટરથી ઓછી નહી

- પહોળાઈ- ૨૯.૩૨ સે.મી.

- ઊંચાઈ- ૪૨.૪૫ સે.મી.

(બ) અપંગ ફ્લેટ લેવલ બેન્ય

- લંબાઈ- ૨.૧ મીટર

- પહોળાઈ માથાની નીચે- ૩૦.૫ સે.મી.

- ઊંચાઈ- ૪૫.૫૦ સે.મી.

- પહોળાઈ મુખ્ય શરીર- ૬૧ સે.મી.



(૩) પોશાક અને વ્યક્તિગત સાધનો

(અ) લિફ્ટીંગ સુટ

- લિફ્ટીંગ પોશાક એક જ ટુકડાનું લાંબુ કોઈપણ

થીગડા વગરનું સ્ટ્રેચ મટીરીયલથી બનેલું હોય છે.

બિનસહાયક વેટલિફ્ટીંગ અને કુસ્તી માટેનો પોશાક

પણ માન્ય પોશાક છે. સ્પર્ધામાં વજન ઉચકતી

વખતે હંમેશા પોશાકના પટ્ટાઓ ખભા પર પહેરેલા

હોવા જોઈએ. વજન ઉચકવા માટેનો પોશાક પણ

નીચેની જરૂરિયાત પ્રમાણેનો હોવો જોઈએ.

(બ) અંદરનો શર્ટ (ટી-શર્ટ)

- બેન્ય પ્રેસ અને સ્કોટ સ્પર્ધામાં, સ્પર્ધા દરમિયાન દરેક સ્પર્ધકે વજન ઉચકવા માટેનો જે પોશાક હોય છે તેના નીચે કોઈપણ કલરની ટી-શર્ટ (અન્ડર શર્ટ) પહેરવો જરૂરી છે. ડેડ લિફ્ટ સ્પર્ધા

દરમ્યાન ટી-શર્ટ પુરુષ ખેલાડીઓ માટે મરજિયાત છે,પરંતુ સ્ત્રી ખેલાડી માટે ટી-શર્ટ પહેરવી તે ફરજિયાત છે.

(ક) અન્ડર શોટ્સ (સપોટર)

- સ્વીમીંગ સ્ટેચેબલ મટીરીયલથી બનેલા અન્ડર શોટ સિવાયના સુતરાઉ, નાયલોન કે પોલિસ્ટરથી બનેલા પ્રમાણભૂત વાણિજ્યક અન્ડર શોટ પોશાકની નીચે પહેરેલો હોવો જોઈએ.

(ડ) ફૂટ ગેયર

- મોજા પહેરેલા હોવા જોઈએ, કેટલાક પ્રકારના બુટ ફરજિયાત છે પણ એ પહેરેલા હોવા જોઈએ.
- બુટની એડી ૫ સે.મી. થી વધારે ઉંચી ના હોવી જોઈએ.



(ઘ) પટ્ટો (બેલ્ટ)

- ચામડોનો, નોયલોન, વીનીયલ કે સ્ટેચ થાય નહી તેમજ મેટલ વગરનો પટ્ટો પોશાકની ઉપર પહેરવામાં આવે.
- કદ- પોહળાઈ વધુમાં વધુ ૧૦ સે.મી અને જાડાઈ ૧૩ મી.મી. પટ્ટાના લંબાઈનો ભાગ શરીરને એક જ વખત ફરે (રાઉન્ડ) મારે તેવો હોવો જોઈએ.

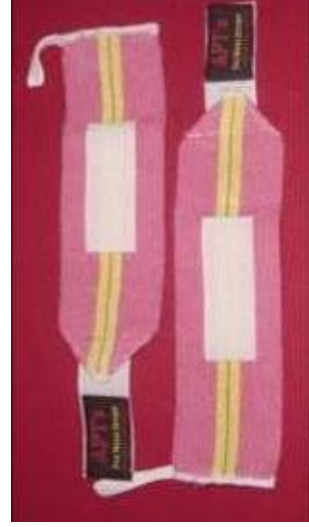


(ઙ) રૅપ (હાથના કાંડાનો પટ્ટો)

- હાથના કાંડા ઉપર પહેરવાના પટ્ટાની પહોળાઈ વધારેમાં વધારે ૮ સે.મી અને લંબાઈ ૧ મીટર હોવી જોઈએ. કાંડાનો પટ્ટો કાંડાથી ૧૦ સે.મી.



થી વધારે ઉપર અને ૨ સે.મી થી વધારે નીચે
પહેરેલો ન હોવો જોઈએ. કાંડાના પટ્ટાની અવેજીમાં
કાંડાની પટ્ટીઓ (બેન્ડ્સ) પહેરી શકાય છે. પરંતુ
તેની પહોળાઈ ૧૦ સે.મી.થી વધારે ન હોવી જોઈએ.
અને તેની લંબાઈ ૫૦ સે.મી. વધારે ન હોવી જોઈએ
અંગુઠાનો પટ્ટો કાંડાની ગોળ ફરતે બાધવાનો રહશે



(ઉ) સામાન્ય

-શરીર ઉપર લગાવવાનો પાવડર, પૂલ હોલ ચોક, પ્રવાહી ચોક, રેઝીન, પાવડર અથવા મેગ્નેશીયમ કાર્બોનેટ જેવા પદાર્થોને શરીર કે પોશાક પર લગાડવામાં આવે છે. તેલ,ગ્રીસ કે લુબ્રીકેન્ટ જેવા પદાર્થોના ઉપયોગ પર પ્રતિબંધ છે.

વિભાગ-ક ડિવિઝનીંગ અને સ્પર્ધાનો કાર્યક્રમ

૧) પાવરલિફ્ટીંગ સ્પર્ધામાં ડિવિઝનીંગ જાતિ, વય, એબીલીટી અને વજન-વર્ગ પ્રમાણે કરવામાં આવે છે.

- જાતિ-પુરુષ/સ્ત્રી,
- વય- સિનીયર- ૧૬-૨૧, માસ્ટર- ૨૨ અને ઉપર
- જૂથ- બધા જ વજનના વર્ગો

(અ) પુરુષ

- ૧) ૫૨ કિલો
- ૨) ૫૬ કિલો

- ૩) ૬૦ કિલો
- ૪) ૬૭.૫ કિલો
- ૫) ૭૫ કિલો
- ૬) ૮૨.૫ કિલો
- (૭) ૯૦ કિલો
- (૮) ૧૦૦ કિલો
- (૯) ૧૧૦ કિલો
- (૧૦) ૧૨૫ કિલો
- (૧૧) ૧૨૫ કિલો થી ઉપર

(બ) સ્ત્રી

- (૧) ૪૪ કિલો
- (૨) ૪૮ કિલો
- (૩) ૫૨ કિલો
- (૪) ૫૬ કિલો
- (૫) ૬૦ કિલો
- (૬) ૬૭.૫ કિલો
- (૭) ૭૫ કિલો
- (૮) ૮૨.૫ કિલો
- (૯) ૯૦ કિલો
- (૧૦) ૯૦ કિલો થી ઉપર

- ❖ વજન-વર્ગ એ ડિવિઝનીંગનું પરિબલ છે જેનાથી રમતવીરોને તેમની વજન ઉચકવાની શક્તિને આધારે તેમનું ડિવિઝનીંગ કરે છે. વજન-વર્ગમાં ઓછામાં ઓછા ત્રણ રમતવીરો હોવા જોઈએ અને આવી પરિસ્થિતિમાં જ્યારે પુરતા રમતવીરો વજન-વર્ગમાં ન હોય ત્યારે વાઈક્સ પધ્ધતિનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે (જે બુકમાં આપેલ છે) અથવા યુનિફાઈડ રમતો માટે રમતવીર અને તેના ભાગીદારનો કુલ સ્કોર ગણવામાં આવે છે.
- ❖ જાતિ, વય અને વજનની કેટેગરી પર થતી ડિવિઝનીંગ પ્રોસેસ એ 'પ્રથમ પ્રયત્નો' પર આધારિત છે રમતવીરનો પ્રથમ પ્રયત્ન ભૂતકાળના અધિકૃત દેખાવ પર આધારિત હોવો જાઈએ અને મહત્વપૂર્ણ રીતે વધારે કે ઓછો ન હોવો જોઈએ (ફક્ત ઈજા થઈ હોય તેવી પરિસ્થિતિમાં) આ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં રમતવીરનો ભૂતકાળનો દેખાવ ૬ થી ૧૨ મહિનાની અંદર હોવો જોઈએ. રમતવીરના અગાઉના દેખાવને ચકાસવા માટે સહી કરેલી સ્કોરશીટ અથવા સ્કોર કાર્ડ આપવું ફરજિયાત છે.

વિભાગ- ૬ રમતોના નિયમો

(૧) સામાન્ય નિયમો અને પરિવર્તનો

- ❖ પ્લેટફોર્મ કે મંચ પર ચાલતી સ્પર્ધા દરમિયાન રમતવીર, જૂરીના સભ્યો, ઓફિસીયટીંગ કરનાર રેફરીઓ, મેડીકલના માણસો, પ્લેટફોર્મ પર મુકેલા સભ્યો અને સંચાલક કે રમતવીરના કોચ સિવાય બીજા કોઈ પણ પ્રકારના વ્યક્તિને પ્લેટફોર્મ કે મંચની આજુ બાજુ ઉપસ્થિત રહેવાની પરવાનગી નથી.
- ❖ સ્પર્ધા શરૂ થાય તે પહેલા રેફરીઓ અને પ્લેટફોર્મના પંચોએ ડિસ્ક અને બારનું વજન તપાસવું જોઈએ જેથી બાર ઉપર ચડાવેલી વજનની ડિસ્ક અને જાહેરાત (એનાઉન્સ)કરવામાં આવેલું વજન સમાન હોય
- ❖ કોચ એ ચીફ રેફરીઝની ડાબી બાજુ અને સ્ટેજની પાછળની બાજુ એટલે કે સ્પર્ધકની પાછળની બાજુ ઉભો રહેશે.
- ❖ જ્યારે સ્પર્ધા દરમિયાન સ્પર્ધકનું નામ બોલાવવામાં આવે ત્યારથી તેને/તેણીને ૧ મિનિટનો સમય આપવામાં આવશે જો એક મિનિટથી મોડું થશે તો પ્રયત્નને અમાન્ય ગણવામાં આવશે. ઘડિયાળ ત્યારે જ બંધ થશે જ્યારે રમતવીર યોગ્ય રીતે

વજન ઉંચકશે. જેને શારીરિક ક્ષતિ છે તેવા રમતવીરને જરૂર જણાય તો જ ૩ મિનિટ સુધીનો સમય આપવામાં આવશે.

- ❖ ચીફ રેફરીઝ અને ન્યાયાધિશના અભિપ્રાયોની બહુમતીથી રમતવીર વજનને ઇરાદા પૂર્વેક ઊંચકીને છોડી દે ત્યારે તેને 'નો લિફ્ટ' કે ડિસકવોલિફાઈડ જાહેર કરવામાં આવશે.
- ❖ કોઈ એક રમતમાં રમતવીરે ઉંચકેલ વધારેમાં વધારે વજનને ગુણાંકન માટે ધ્યાન માં લેવામાં આવશે અને અંતમાં, ત્રણેય રમતો (જેવી કે સ્કોટ, બેન્ય, ડેડ)ના ગુરૂત્તમ વજનના સરવાળા પરથી ક્રમ આપવામાં આવશે.
- ❖ વાઈક્સ પધ્ધતિ સહ-કાર્યક્ષમ તરીકે રજૂ કરવામાં આવી છે. દરેક રમતવીર સહ-કાર્યક્ષમ હોય છે. જે શરીરના વજન પ્રમાણે નક્કી કરવામાં આવે છે.

રમતવીરોનું પરિણામ નક્કી કરવા માટે દરેક રમતવીરનો સહ-કાર્યક્ષમને તેના/તેણીના કુલ ઉંચકેલા વજન સાથે ગુણાકાર કરવામાં આવે છે તેના/તેણીનું વાઈક્સ પધ્ધતિ કુલ સરવાળો એ પરિણામી પરિબલ છે. જે રમતવીરે (WFT) વધારે મળ્યું હશે તેનો પ્રથમ તેના પછીના રમતવીરને બીજો એમ પરિણામ આપવામાં આવશે.