Scitec Only Dots

Szabálykönyv 2026

1. Általános szabályok

1. A Scitec Only Dots a következő fogásnemeket ismeri el, amelyeket az Scitec Only Dots szabályai szerint rendezett valamennyi versenyen mindig az alábbi sorrendben kell végrehajtani:
    a) guggolás (Squat),
    b) fekvenyomás (Benchpress)
    c) felhúzás (Deadlift).
2. Az egyes versenyzők a fenti három fogásnemben sikeresen teljesített legnagyobb kísérleteinek súlyát össze kell adni; ez adja a versenyző összesített eredményét (total).
3. A verseny a nem és a kategória szerint meghatározott csoportok között zajlik. A versenyzőnek legalább 14 évesnek kell lennie, kivéve, ha a gyám kifejezett engedélyt ad.

1.1 Kategóriák

A Scitec Only Dots valamennyi kategóriáját DOTS-formula alapján pontozzák.

1.1.1 Férfi kategóriák

- Amatőr erőemelés
- Amatőr felhúzás
- Prime erőemelés – csak meghívás

1.1.2 Női kategóriák

- Amatőr erőemelés
- Amatőr felhúzás
- Prime erőemelés – csak meghívás

1.1.3 Korcsoportok

- Tini: 14-19 éves kor a verseny napján
- Junior: 20-23 éves kor a verseny napján
- Masters: 40+ éves kor a verseny napján

4. A Prime státuszhoz szükséges pontszám kizárólag a Scitec Only Dots eseményeken vagy a Scitec Only Dots által elismert nemzetközi illetve hazai versenyeken érhető el.
5. Az összes kategóriában a díjazás a DOTS-formula alapján történik.
6. Minden versenyző minden fogásnemben három kísérletet kap. – kivételt képez a Single lift felhúzás, ahol egy 4., versenyeredménybe nem beleszámító lehetőséget is kap a sportoló. Ennél a 4. fogásnál hagyományos- és nyolcas gurtni használata engedélyezett, kampó nem. Az adott fogásnemben elért legjobb érvényes kísérlet számít be az összesített eredménybe.
7. Ha két versenyző ugyanazt a testtömeget produkálja a mérlegelésen, és a verseny végén azonos totalt/pontszámot ér el, az az előnyben részesül, aki előbb teljesítette az adott totalt/pontszámot.
8. Ha egy versenyző a guggolásban vagy a fekvenyomásban nem végez sikeres gyakorlatot, ettől függetlenül folytathatja a versenyt a továbbiakban.

2. Felszerelés és specifikációk

Guggoláshoz: 35mm Strengthshop guggoló rúd vagy 32mm Cerberus guggoló rúd

Fekvenyomáshoz: Truesteel erőemelő rúd

Felhúzás: Texas felhúzó rúd

2.1 Platform felszerelés

- Guggolás - 25 kg guggoló rúd, combo rack
- Fekvenyomás - 20 kg erőemelő rúd, combo rack
- Felhúzás - 20 kg felhúzó rúd

2.2 Versenyszorítók

a) A szorítók használata minden esetben kötelező.
b) Egyenként 2,5 kg tömegűnek kell lenniük.

2.3 Jelzőlámpák

a) A bírói döntések jelzésére fényrendszert kell biztosítani. Minden bíró egy fehér és egy piros lámpát vezérel. A két szín rendre a „sikeres kísérlet” és a „sikertelen kísérlet” jelzésére szolgál. A lámpákat vízszintesen kell elhelyezni a három bíró pozíciójának megfelelően. Technikai hiba esetén zászló alkalmazható.
b) A rendszert úgy kell bekötni, hogy a három bíró aktiválásakor a lámpák egyszerre, és ne külön-külön gyulladjanak fel.

Sikertelen gyakoralt okai:

Guggolás

- A versenyző nem hajlítja be a térdeit, és nem ereszti le a testét addig, hogy a csípőízületnél alacsonyabbra kerüljön a térdek teteje.
- Nem veszi fel a kiegyenesedett helyzetet, térdeket nem nyújtja ki a kísérlet kezdetén és végén.
- Lefelé irányuló mozgás a felállás közben.
- Lépés hátra, előre vagy oldalirányú lábmozdulat. A talp és a sarok közötti hintázás megengedett.
- Nem tartja be a főbíró jelzéseit a kísérlet kezdetén vagy végén.
- A biztosítók/spotterek érintik a rudat vagy a versenyzőt a főbíró második jelzése előtt.
- A könyök vagy a felkar olyan kontaktust létesít a lábbal, amely megtámasztja és segíti a versenyzőt; az enyhe, segítséget nem nyújtó érintés figyelmen kívül hagyható.
- A rúd leejtése vagy ledobása a kísérlet befejezése után.
- A kísérlet általános leírásában foglalt bármely követelmény megszegése.
- Befejezetlen kísérlet.

Fekvenyomás

- A rúd nem érinti meg a mellkast/hasat, vagy a rúd hozzáér az övhöz.
- A rúd egészének bármilyen lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.
- A kísérlet végén a rudat nem nyújtott karpozícióig, könyökpozícióig nyomja a sportoló.
- A rúd fel-le rugóztatása vagy süllyesztése, miután a mellkason vagy a hason mozdulatlanná vált, a versenyző segítésére alkalmas módon.
- Nem tartja be a főbíró jelzéseit a kísérlet kezdetén, közben vagy végén.
- Az elfoglalt nyomóhelyzet bármely megváltoztatása a kísérlet során, azaz a fej, a váll vagy a farizmok megemelése az eredeti érintkezési pontokról, illetve a kéz oldalirányú elmozdítása a rúdon.
- A biztosítók/spotterek érintik a rudat vagy a versenyzőt a főbíró jelzései között a kísérlet megkönnyítése céljából.
- A versenyző lábának bármilyen érintkezése a paddal vagy annak támaszaival.
- A kísérlet általános leírásában foglalt bármely követelmény megszegése.
- Befejezetlen kísérlet.

Felhúzás

- A térdízületek nincenek kinyújtva egyenesen a kísérlet végén.
- Nem áll fel egyenesen, a vállakat hátrahúzva.

- A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása a végső pozíció elérése előtt.
- A rúd combon való megtámasztása a kísérlet közben. Ha a rúd csak felfelé csúszik a combon, de nincs megtámasztva, az nem ok a sikertelenségre.
- Lépés hátra, előre vagy oldalirányú lábmozdulat. A talp és a sarok közötti hintázás megengedett. A „Down/Le" parancs után a lábmozgás nem minősül hibának.
- A főbíró jelzése előtt engedi vissza a rudat.
- Nem tartja végig két kézzel kontroll alatt a rudat, azaz elengedi a rudat a tenyérből.
- A kísérlet általános leírásában foglalt bármely követelmény megsértése.
- Befejezetlen kísérlet.

3. Személyes felszerelés

1. Nem engedélyezett az egyrétegű (single-ply) többrétegű (multi-ply, unlimited) felszerelés semmilyen változata.
2. Minden személyes felszerelésnek meg kell felelnie az IPF előírásainak. (természetesen IPF licence NEM szükséges)
3. A singlet vállpántjait minden fogásnál a vállon kell viselni.
4. Minden versenyzőnek pólót kell viselnie a guggolás és a fekvenyomás során; felhúzásnál opcionális.
5. Legfeljebb 2,5 m hosszú és 8 cm széles térdbandázs viselhető. A térdbandázs legfeljebb 15 cm-rel nyúlhat a térdízület közepe fölé és 15 cm-rel alá, és a fedett felület teljes szélessége nem haladhatja meg a 30 cm-t. IPF-specifikációjú térdgumi (knee sleeves) megengedett. A kettő kombinációja tilos. A bandázsnak nem szabad érintkeznie a zoknival vagy a singlettel.
6. A térdgumi maximális vastagsága 7 mm, maximális hossza 30 cm. Versenyen viselve nem érintkezhet a versenyző mezével vagy zoknijával.
7. A csuklóbandázs hossza nem haladhatja meg az 1 métert, szélessége pedig a 8 cm-t. Hurok is rögzíthető a rögzítés segítésére, de a tényleges kísérlet közben nem lehet a hüvelykujjon vagy az ujjakon.
8. Hagyományos kereskedelmi csuklópánt viselhető, legfeljebb 12 cm szélességben. A csuklóbandázs és a csuklópánt kombinációja nem megengedett.
9. A csuklóbandázs nem nyúlhat 10 cm-nél magasabban és 2 cm-nél alacsonyabban a csuklóízület közepe fölé/alá, és a fedett szélesség nem haladhatja meg a 12 cm-t.
10. A versenyzők emelés közben viselhetnek fejkendőt.
11. A fekvenyomás során a bírók előírhatják, hogy a versenyző a haját úgy rögzítse, hogy az ne fedje a fej hátulsó részét.
12. A hüvelykujjon két réteg orvosi ragasztószalag viselhető. Orvosi ragasztószalag vagy hasonló anyag más testrészen kizárólag a főbíró hivatalos engedélyével viselhető. Az orvosi ragasztószalag nem használható segédeszközként a rúd fogásához. Az orvos vagy a főbíró előzetes jóváhagyásával a sérülések fedésére felhelyezhető, de nem adhat jogosulatlan előnyt a versenyzőnek.
13. Olaj, zsír vagy egyéb sikosító anyag használata a testen vagy a személyes felszerelésen tilos. A testre és a ruházatra csak babahintőpor, talkum vagy magnézium-karbonát alkalmazható.
14. A cipőtalp alsó részén bármilyen ragasztóanyag használata tilos. Ez magában foglalja a beépített ragasztó anyagokat is, például az üvegpapírt, smirglipapírt stb., továbbá a gyantát és a magnézium-karbonátot is. Vízpermet használható.
15. Az erőemelő felszerelésre idegen anyag nem vihető fel. Ez minden olyan anyagra vonatkozik, amely nem a rúd, a pad vagy az emelvény időszakos, steril tisztítására szolgáló szer.
16. Minden versenyző személyes felszerelésének ellenőrzése a verseny bármely pontján megtörténhet, legkésőbb azonban a kategória rajtja előtti húsz percig.
17. A megengedett hossznál hosszabb bandázst el kell utasítani, de megfelelő hosszra vágható és újra benyújtható.
18. Bármely szennyezettnek vagy szakadt állapotúnak ítélt tárgyat el kell utasítani.

19. Ha az ellenőrzés után a versenyző olyan tiltott tárgyat visel vagy használ a platformon, amelyet a bírók akaratlanul is átengedtek, azonnal kizárandó a versenyből.
20. A platformon emelés közben sapka viselése tilos. Az olyan tárgyakat, mint az óra, díszékszer, fogvédő, szemüveg és női higiéniai eszközök, nem szükséges ellenőrizni.
21. Könyökgumi viselhető guggolásnál és felhúzásnál, de fekvenyomásnál tilos.

4. Fogásnemek és végrehajtási szabályok

4.1 Guggolás

1. A versenyző a platform eleje felé néz. A rudat vízszintesen a vállakon kell tartani, a kéz és az ujjak a rudat fogják; a „Talon Grip" néven ismert fogás megengedett. A kéz bárhol elhelyezhető a rúdon.
2. A rúd kivétele után a versenyzőnek hátrafelé kell lépnie a kezdőpozíció felvételéhez. Amikor a versenyző mozdulatlan, felegyenesedett helyzetben van (kis eltérés megengedett), és a térdízületei nyújtva vannak, a főbíró megadja a kísérlet kezdetére vonatkozó jelzést. A jelzés egy lefelé irányuló karmozdulatból és a „Squat/Guggolás" hangos parancsból áll. A „Squat" jel előtt a versenyző a szabályok keretein belül büntetés nélkül igazíthat a pozícióján. Biztonsági okból a versenyzőt felszólítják a rúd visszahelyezésére, valamint hátrafelé irányuló karmozdulattal jelzik ezt, ha öt másodperc elteltével sem áll készen a helyes kezdőpozícióra. A főbíró ezután közli, miért nem adta meg a jelzést.
3. A főbíró jelzésének megkapása után a versenyzőnek be kell hajlítania a térdét, és addig kell süllyesztenie a testét, hogy a csípőízületnél a comb felső felülete a térdek teteje alá kerüljön. Csak egy lefelé irányuló kísérlet engedélyezett. A kísérlet akkor tekintendő megkezdettnek, amikor a versenyző térde hajlik.
4. A versenyző saját elhatározása szerint visszaemelkedik felegyenesedett helyzetbe, miközben a térdét rögzíti kinyújtott helyzetbe. A guggolás alján a kettős rugóztatás vagy bármilyen lefelé irányuló mozgás tilos. Amikor a versenyző mozdulatlan (látszólagos véghelyzetben van), a főbíró megadja a rúdvisszahelyezés jelét.
5. A rúd visszahelyezésének jelzése egy hátrafelé irányuló karmozdulat és a „Rack" hangos parancs. A versenyzőnek ezután vissza kell tennie a rudat a tartóba. A jelzés után a lábmozgás nem minősül hibának. Biztonsági okból a versenyző kérheti a biztosítók/rakodók segítségét a rúd visszahelyezéséhez; a versenyzőnek a rúd alatt kell maradnia a folyamat alatt.
6. Az platformon egyszerre legfeljebb öt, de legalább két biztosító/spotter tartózkodhat. A bírók döntik el, hogy az adott pillanatban 2, 3, 4 vagy 5 biztosító/spotter szükséges a platformon.

4.1.1 A guggolás kizárási okai

1. Nem tartja be a főbíró jelzéseit a kísérlet kezdetén vagy végén.
2. Kettős rugóztatás a kísérlet alján, vagy bármilyen lefelé irányuló mozgás a felállás közben.
3. Nem veszi fel a kiegynesedett helyzetet a térdek nyújtott helyzetét a kísérlet kezdetén vagy végén.
4. Lépés hátra, előre vagy oldalirányú lábmozdulat a kezdő- és befejező jelzés között. A talp és a sarok közötti hintázás megengedett.
5. Nem hajlítja be a térdét, és nem süllyeszti le a testet addig, hogy a csípőízület a comb felső felületénél, a térdek tetejénél alacsonyabban legyen.
6. A biztosítók/spotterek érintik a rudat vagy a versenyzőt a főbíró jelzései között a kísérlet megkönnyítése érdekében.
7. A könyökök vagy a felkarok érintkeznek a lábakkal oly módon, hogy az támaszt vagy segítséget nyújt. A csekély, nem segítő kontaktus megengedett.
8. A rúd leejtése vagy ledobása a kísérlet befejezése után.
9. A guggolás végrehajtási szabályai között felsorolt bármely pont megszegése.

4.2 Fekvenyomás

1. A padot a platformra úgy kell elhelyezni, hogy a fejrész a platform eleje felé nézzen, vagy legfeljebb 45 fokos szögben álljon.

2. A versenyzőnek hanyatt kell feküdnie úgy, hogy a vállai és a farizmai érintkezzenek a paddal. A kezének és ujjainak a tartóban lévő rudat hüvelykujjat körbefogó fogással kell megfognia. Ezt a helyzetet a teljes kísérlet során fenn kell tartani. A haj nem takarhatja el a fej hátsó részét, amikor a versenyző a padon fekszik. A bírók előírhatják, hogy a versenyző a haját ennek megfelelően rögzítse.
3. A lábmozgás megengedett. A lábak lehetnek sarokra emelt vagy talp-érintkezéses, lapos helyzetben. Csúszhatnak előre vagy hátra, de mindig érintkezniük kell a platformmal.
4. A szilárd talajfogás érdekében a versenyző használhat lapos felületű versenytárcsákat, amelyek együttes magassága nem haladja meg a 30 cm-t.
5. Egyszerre legfeljebb öt, de legalább két biztosító/lapozó tartózkodhat az emelvényen. A helyes pozíció felvétele után a versenyző kérheti a biztosítók/rakodók segítségét a rúd kivételéhez a tartóból. A segített leemelésnek kartávolságban kell történnie.
6. A kéztávolság nem haladhatja meg a 81 cm-t, amelyet a mutatóujjak között mérnek (mindkét mutatóujjnak a 81 cm-es jelölésen belül kell lennie, és maximális fogásszélesség esetén a mutatóujjak teljes felületének érintenie kell a 81 cm-es jelöléseket). Fordított fogás tilos. A „suicide grip", amikor a hüvelykujj nem fogja körbe a rudat, tilos, kivéve az alábbi kategóriákban: Advanced, Prime
7. A rúd tartóból való kivétele után, a biztosítók/lapozók/edzője segítségével vagy anélkül, a versenyzőnek nyújtott karral, könyöknyújtott állapotban kell várnia a főbíró jelzését. A jelzést akkor kell megadni, amikor a versenyző mozdulatlan, és a rúd helyzete megfelelő. Biztonsági okból a versenyzőt felszólítják a rúd visszahelyezésére („Replace"), valamint hátrafelé irányuló karmozdulattal jelzik ezt, ha öt másodperc elteltével sem áll készen a helyes kezdőpozícióra. A főbíró ezután közli, miért nem adta meg a jelzést.
8. A kísérlet megkezdésére a jelzés egy lefelé irányuló karmozdulatból és a „Start" hangos parancsból áll.
9. A jelzés után a versenyzőnek le kell süllyesztenie a rudat a mellkas vagy a has területére (a rúd nem érheti az övet), mozdulatlanul meg kell tartania, majd a főbíró a „Press" hangos parancsot adja. Ezt követően a versenyzőnek a rudat nyújtott karral, könyökzárban vissza kell nyomnia. Amikor a rúd ebben a helyzetben mozdulatlan, a főbíró a „Rack" parancsot adja, egy hátrafelé irányuló karmozdulattal együtt. Ha a rudat az övre süllyesztik, vagy nem érinti a mellkast/hasat, a főbíró parancsa: „Rack".

4.2.1 A fekvenyomás kizárási okai

1. Nem tartja be a főbíró jelzéseit a kísérlet kezdetén, közben vagy végén.
2. Az elfogadott nyomópozíció bármilyen megváltoztatása a tényleges kísérlet során, azaz a fej, a váll vagy a farizmok felemelése a padról, illetve a kezek oldalirányú elmozdítása a rúdon.
3. A rúd fel-le rugóztatása vagy a mellkasba/hasba süllyesztése, miután mozdulatlanná vált, oly módon, hogy az könnyebbé tegye a kísérletet.
4. A rúd teljes egészének bármilyen lefelé irányuló mozgása a kinyomás közben.
5. A rudat nem süllyeszti le a mellkas vagy a has területéig, illetve a rúd hozzáér az övhöz.
6. Nem nyomja ki a rudat nyújtott kartávolságig, könyökzárig a kísérlet végén.
7. A biztosítók/rakodók érintik a rudat vagy a versenyzőt a főbíró jelzései között a kísérlet megkönnyítése érdekében.
8. A versenyző lába érinti a padot vagy annak támaszait.
9. Szándékos érintkezés a rúd és a tartóközök között.
10. A végrehajtási szabályok bármely pontjának megszegése.

4.3 Felhúzás (Deadlift)

1. A versenyző a platform eleje felé néz, a rúd pedig vízszintesen a lábai előtt helyezkedik el. A rudat mindkét kézzel, tetszőleges fogással kell megfogni, majd addig húzni, amíg a versenyző teljesen felegyenesedik.

2. A kísérlet végén a térdeknek egyenes, rögzített helyzetben kell lenniük, a vállakat pedig hátra kell húzni.
3. A főbíró jelzése egy lefelé irányuló karmozdulat és a „Down” hangos parancs. A jelzés addig nem adható meg, amíg a rúd mozdulatlan, és a versenyző láthatóan a véghelyzetben van.
4. A rúd bármilyen megemelése vagy annak bármilyen szándékos megkísérlése kísérletnek számít. A kísérlet megkezdése után lefelé irányuló mozgás nem megengedett mindaddig, amíg a versenyző el nem éri a felegyenesedett helyzetet, a térdek rögzítésével. Ha a vállak hátrahúzása közben a rúd kissé lejjebb rendeződik a végén, ez nem lehet kizáró ok.

4.3.1 A felhúzás kizárási okai

1. A rúd bármilyen lefelé irányuló mozgása a végső pozíció, kiállás elérése előtt.
2. Nem áll fel egyenesen, a vállakat hátrahúzva.
3. A térdek nem rögzülnek egyenesen a kísérlet végén.
4. A rúd megtámasztása a combokon a kísérlet során. Ha a rúd csak felfelé csúszik a combon, de nincs megtámasztva, az nem kizáró ok. A versenyzőt minden kétséges helyzetben a bíró javára kell elbírálni.
5. Lépés hátra, előre vagy oldalirányú lábmozdulat. A talp és a sarok közötti hintázás megengedett. A „Down” parancs utáni lábmozgás nem minősül hibának.
6. A rúd leengedése a főbíró jelzése előtt.
7. A rúd kontroll nélküli visszaengedése a platformra, azaz elengedés a tenyérből.
8. A végrehajtási szabályok bármely pontjának megszegése.

5. Mérlegelés

1. A versenyzők mérlegelését legkorábban a verseny adott kategóriája/kategóriái előtt 24 órával lehet megtartani. A kategória minden versenyzőjének meg kell jelennie a mérlegelésen. A kategóriák egyetlen mérlegelési csoportba is összevonhatók.
2. A pontos mérlegelési időpontokat a szervezők a rendezvény előtt előre közlik minden résztvevővel.
3. Minden versenyző mérlegelését zárt ajtó mögött, egy helyiségben kell elvégezni, ahol kizárólag a versenyző, az edzője vagy menedzsere, valamint a két/három bíró tartózkodhat. Higiéniai okokból a versenyzőnek zoknit / papírtörlőt kell használnia a mérleg platformján. A versenyzőnek személyazonosságát igazolvánnyal/útlevéllel kell igazolnia.
4. A versenyző mérhető meztelenül vagy olyan alsóruházatban, amely megfelel a szabálykönyv vonatkozó részében rögzített előírásoknak, és nem befolyásolja érdemben a testsúlyát. Ha kétség merül fel az alsónemű súlyát illetően, meztelen újramérés kérhető. Olyan versenyeken, ahol mindkét nem indul, a mérlegelési eljárás módosítható annak érdekében, hogy a saját nemükből származó hivatalos személyek mérlegeljék az azonos nemű versenyzőket. E célból további hivatalos személyek (nem feltétlenül bírók) kijelölhetők.
5. A végleges testtömegadatot addig nem szabad nyilvánosságra hozni, amíg az adott kategória valamennyi versenyzője meg nem mérlegelt.
6. A versenyzőknek a verseny megkezdése előtt ellenőrizniük kell a guggoló- és fekvenyomókeret (combo rack) magasságát.
9. A csoportbeosztás a verseny megkezdése előtt legfeljebb 3 órával még módosulhat.

6. A verseny menete

6.1 A körös rendszer

1. A mérlegelésnél a versenyzőnek vagy az edzőjének meg kell adnia a kezdősúlyt mindhárom fogásnemben. Miután a versenyző végrehajtotta az első kísérletét, neki vagy az edzőjének el kell döntenie a második kísérlethez kért súlyt. Ezt a súlyt a technikai pult felé kell jelezni, mielőtt az egyperces időkeret lejár. Ugyanez az eljárás érvényes a második és harmadik kísérletre mindhárom fogásnemben. A határidőn belüli kísérletbejelentés kizárólag a versenyző vagy az edző felelőssége.

2. Ha egy szakaszban 10 vagy több versenyző indul, kisebb csoportok alakíthatók közel egyenlő létszámmal. Ugyanakkor 16 vagy több versenyző esetén a csoportképzés kötelező. Egy szakasz állhat egyetlen kategóriából vagy a szervező döntése szerint több kategória kombinációjából, a lebonyolítás megkönnyítése érdekében.
3. Minden versenyző az első körben az első, a második körben a második, a harmadik körben pedig a harmadik kísérletét teljesíti.
4. Ha egy csoportban kevesebb mint 6 versenyző van, kompenzációs időt kell hozzáadni minden kör végén az alábbiak szerint. Kör végén legfeljebb 3 perc adható. Ha a versenyző saját magát követi, szintén legfeljebb 3 perc adható.
5. A rudat minden körben fokozatosan kell terhelni az emelkedő súly elve szerint. Egy körön belül a súlyt soha nem szabad csökkenteni, kivéve a 9. pontban leírt hibák esetén, és akkor is csak a kör végén.
6. Az adott körön belüli emelési sorrendet az határozza meg, hogy a versenyző milyen súlyt választ az adott körre. Ha két versenyző ugyanazt a súlyt választja, előbb az alacsonyabb testsúllyal mérlegelt versenyző emel. Ugyanez vonatkozik a harmadik körös felhúzásra is, ahol a súly egyszer módosítható, feltéve, hogy a rudat még nem töltötték fel a versenyző eredetileg megadott súlyára, és a versenyzőt még nem szólították a rúdhoz.
7. Sikertelen kísérlet esetén a versenyző nem követi saját magát, hanem meg kell várnia a következő kört, hogy újra megpróbálhassa ugyanazt a súlyt.
8. Ha egy kísérlet hibás lapozás, biztosítói hiba vagy felszerelés-meghibásodás miatt sikertelen, a versenyző további kísérletet kap a helyes súllyal. Ha a hiba hibás fellapozás, és a kísérlet még ténylegesen nem kezdődött el, a versenyző választhat: vagy azonnal folytatja, vagy a kör végén tesz új próbát. Minden más esetben a plusz kísérlet a kör végén történik. Ha a versenyző egyben a kör utolsó emelője, három perc pihenő jár; utolsó előtti esetén két perc; utolsó előtti előtti esetén egy perc. Ilyenkor, ha a versenyző saját magát követi, és kompenzációs pihenőidőt kap, a rudat az új kísérlet bejelentését követően azonnal fel kell lapozni. A kompenzációs idő ezután hozzáadódik a szokásos egyperces kezdési időhöz. Az órát el kell indítani, és a versenyzőnek ennyi ideje van megkezdeni a kísérletet. Az önmagukat követő versenyzők négy percet kapnak az órán, amely alatt bármikor megkezdhetik a kísérletet, amint készen állnak. Az utolsó előtti versenyző három, az utolsó előtti előtti kettő percet kap, mindenki más pedig a szokásos egy percet.
9. A versenyző az első kísérlet súlyából egyszer módosíthat. A súly lehet magasabb vagy alacsonyabb, mint az eredetileg megadott, és az első kör emelési sorrendje ennek megfelelően változik. Ha a versenyző az első csoportban van, ezt a módosítást az adott fogásnem első körének kezdete előtti három percig lehet megtenni. A következő csoportok hasonló joggal élhetnek az előző csoport utolsó körének végső három kísérletén belüli időpontig. A bemondó köteles ezeket a határidőket előre ismertetni. Ha ezekről a határidőkről nem történt megfelelő tájékoztatás, olyan bejelentést kell tenni, amely engedélyezi a változtatást, és a versenyző a bejelentéstől számított egy percen belül módosíthat.
10. A versenyzőnek a második és harmadik kísérletét az előző kísérlet befejezését követő egy percen belül kell bejelentenie. Az egy perc azzal a pillanattal kezdődik, amikor a lámpák aktiválódnak. Ha a határidőn belül nem történik súlybejelentés, a következő kísérletre 2,5 kg emelést kap. Ha a versenyző az előző kísérletét elrontotta, és az egy perces határidőn belül nem ad meg új súlyt, a rúd az elrontott súlyra kerül fellapozásra.
11. A második körös kísérletek súlya mindhárom fogásnemben nem változtatható. Hasonlóképpen a harmadik körös guggolás és fekvenyomás sem módosítható. E szabály alapján a már bejelentett kísérlet nem vonható vissza. A rudat a bejelentett súlyra kell feltölteni, és az órát el kell indítani.
12. A harmadik körös felhúzásnál egy módosítás engedélyezett. A súly lehet magasabb vagy alacsonyabb, mint a korábban bejelentett harmadik kísérlet. Ez azonban csak akkor megengedett, ha a versenyzőt még nem szólították a korábban bejelentett súlyra lapozott rúdhoz.
13. Ha egy emelési szakasz egyetlen csoportból áll, azaz legfeljebb 15 versenyzőből, a fogásnemek között 20 perces szünetet kell biztosítani. Ez elegendő időt ad a bemelegítésre és a platform előkészítésére.

14. Ha egyetlen platformon két vagy több csoport vesz részt, a verseny csoportonkénti ismétlődő sorrendben zajlik.
15. Például ha két csoport vesz részt egy szakaszban, az első csoport teljesíti a guggolás három körét, majd közvetlenül utána a második csoport is elvégzi a három guggolási kört. Ezután a platformot fekvenyomásra állítják be, az első csoport végrehajtja a három fekvenyomási körét, majd közvetlenül utána a második csoport következik. Ezután a platformot felhúzásra állítják be, és ugyanígy előbb az első, majd a második csoport teljesíti a három kört. Ez a rendszer lényegében megszünteti az időveszteséget, kivéve a fogásnemek közötti platform-előkészítést.

6.2 Egyéb szabályok (lapozási hibák, fegyelmi ügyek, fellebbezések stb.)

1. Bármely platformon zajló verseny során a platform környezetében kizárólag a versenyző és az edzője, a hivatalos bírók, valamint a biztosítók/lapozók tartózkodhatnak. A kísérlet végrehajtása közben a platformon csak a versenyző, a biztosítók/rakodók és a bírók lehetnek jelen. Az edzőknek a platformon kívül kell maradniuk, kivételt képez a fekvenyomás gyakorlat, amikor az edző segíthet beadni a súlyt, de még a “START” vezényszó előtt elk ell hagynia a platformot.
2. A rúd súlyának mindig 2,5 kg többszörösének kell lennie.
3. A főbíró kizárólagos felelősséggel dönt a terhelési hibák és a bemondó téves közlései esetén. Döntését a bemondónak adja át, aki ennek megfelelően teszi meg a bejelentést. Példák terhelési hibákra:
    a) ha a rúd könnyebb súlyra kerül, mint amit eredetileg kértek, és a kísérlet sikeres, a versenyző elfogadhatja az eredményt vagy újra próbálkozhat az eredetileg kért súllyal. Sikertelen próbálkozás esetén további kísérletet kap az eredetileg kért súllyal. Mindkét esetben az új kísérlet csak annak a körnek a végén történhet, amelyben a hiba bekövetkezett.
    b) Ha a rúd nehezebb súlyra kerül, mint amit eredetileg kértek, és a kísérlet sikeres, az eredményt érvényesíteni kell. A súly azonban szükség esetén ismét csökkenthető más versenyzők miatt. Sikertelen próbálkozás esetén további kísérletet kap a kör végén.
    c) Ha a rúd két végén nem azonos a terhelés; vagy a kísérlet közben a rúdon vagy a tárcsákon változás történik; és a kísérlet mégis sikeres, a versenyző elfogadhatja az eredményt vagy újra próbálkozhat. Ha a sikeres kísérlet súlya nem 2,5 kg többszöröse, akkor a jegyzőkönyvben a legközelebbi alacsonyabb, 2,5 kg-os többszörös kerül rögzítésre. Sikertelen próbálkozás esetén új kísérlet jár. Az új kísérletek csak annak a körnek a végén hajthatók végre, amelyben a hiba történt.
    d) Ha a bemondó tévesen könnyebb vagy nehezebb súlyt jelent be, mint amit a versenyző kért, a főbíró ugyanazokat a döntéseket hozza, mint lapozási hiba esetén.
4. A biztosítók/lapozók az első rúdkiemelésen kívül nem segíthetnek a versenyzőnek a kísérlethez való pozicionálásban.
5. Egy kísérlet befejezése után a versenyzőnek 30 másodpercen belül el kell hagynia a platformot; ennek elmulasztása a bírók mérlegelése szerint a kísérlet kizárását eredményezheti.
6. Bármely versenyző vagy edző, aki a platformon vagy annak közelében tanúsított magatartásával alkalmas arra, hogy a sportágat rossz fényben tüntesse fel, hivatalos figyelmeztetésben részesül. Ha a magatartás folytatódik, a Scitec Only Dots szervezői és a bírók kizárhatják a versenyzőt vagy az edzőt, és felszólíthatják, hogy hagyja el a helyszínt.
7. A Scitec Only Dots szervezői és a bírók többségi döntéssel azonnal kizárhatnak bármely versenyzőt vagy hivatalos személyt, ha a magatartást olyan súlyosnak ítélik, hogy az azonnali kizárást indokolja, nem pedig hivatalos figyelmeztetést.
8. A bírók vagy hivatalos személyek felé irányuló bármilyen sértő nyelvezet vagy gesztus nem elfogadható, és a versenyből való kizárást vonja maga után.
9. Ha egy versenyző a guggolásban vagy a fekvenyomásban nem tudja befejezni a kísérletet, és emiatt a rudat eldobja, figyelmeztetésben részesül, a versenyből való azonnali kizárást eredményezheti.

7. Bírók

- A bírók száma három: a főbíró (középső bíró) és két oldalbíró.
- A főbíró felelős a három fogásnemhez szükséges jelzések megadásáért.

Fogásnem	Kezdőjelzés	Befejező jelzés
Guggolás	Lefelé irányuló karmozdulat és a „Squat” hangos parancs	Hátrafelé irányuló karmozdulat és a „Rack” hangos parancs
Fekvenyomás	Lefelé irányuló karmozdulat és a „Start” hangos parancs	Hátrafelé irányuló karmozdulat és a „Rack” hangos parancs
Felhúzás	Nem szükséges jelzés	Lefelé irányuló karmozdulat és a „Down” hangos parancs

- Ha egy versenyző nem tudja befejezni a guggolást vagy a fekvenyomást, a parancs „Rack”.
- Amint a rudat visszahelyezték a rack-be vagy a platformra a kísérlet végén, a bírók a lámpák segítségével hirdetik ki döntésüket: fehér a „sikeres kísérlet”, piros a „sikertelen kísérlet”.
- A három bíró saját belátása szerint a platform körül az általuk legjobbnak ítélt megfigyelési pozíciót foglalhatja el, a három fogásnál legfeljebb 4 méteres távolságon belül. A főbírónak mindig szem előtt kell maradnia, láthatónak kell lennie a guggolást vagy felhúzást végrehajtó versenyző számára.
- A verseny előtt a három bírónak közösen meg kell győződnie arról, hogy:
  a) a platform és a versenyeszközök mindenben megfelelnek a szabályoknak; a rudakat és tárcsákat ellenőrizték, a hibás felszerelést kivonták; tartalék rúd és szorítók legyenek előkészítve;
  b) a mérlegek helyesen működnek és hitelesítettek;
- A verseny során a három bírónak közösen meg kell győződnie arról, hogy:
  a) a fellapozott rúd tömege megegyezik a bemondó által közölt súllyal. Ez közös felelősségük.
  b) a platformon a versenyző személyes felszerelése megfelel a szabályoknak. Ha bármely bíró okkal megkérdőjelezi ezt, a kísérlet befejezése után jeleznie kell a főbírónak. Ekkor a bíró megvizsgálhatja a felszerelést. Ha a versenyző tiltott tárgyat visel vagy használ, azonnal kizárják.
- Egy bíró nem próbálhatja befolyásolni a többi bíró döntését.
- A főbíró szükség esetén konzultálhat az oldalbírókkal vagy bármely más hivatalos személlyel a verseny gyorsítása érdekében.
- A főbíró saját belátása szerint elrendelheti a rúd és/vagy a platform tisztítását. Ha a versenyző vagy az dző kéri a rúd és/vagy a platform tisztítását. Amint a főbíró kijelenti, hogy a rúd fel van töltve, és az óra elindul, minden tisztítási vagy kísérletmódosítási kérés elutasítandó.

8. Edzők

1. Minden edzőnek edzői belépőre van szüksége a bemelegítő területre való belépéshez.
2. A bemelegítő területen versenyzőnként legfeljebb 2 edző tartózkodhat; ezt szigorúan ellenőrzik.
3. Az edzőknek megfelelően kell öltözniük a platform melletti edzői területen. Farmer, nyitott orrú cipő, csúszószandál és papucs tilos.

9. Helyezések

- 4-15 fős kategória esetében minden helyezés kiosztandó - pénzdíj is (ha az adott versenykiírás minimum szintjét elérték a versenyzők).
- 3 fős kategória esetében csak az első hely kiosztandó, 2. és 3. helyezett emlékéremben részesül - pénzdíj is (ha az adott versenykiírás minimum szintjét elérték a győztes).
- 1-2 fős kategória esetében helyezések nincsenek, emlékérem kiosztandó.