

مرحله مقدماتی

ردیف	آیتم مسابقه	۱۰۵+	۱۰۵-	۹۰-	۸۰-	جوانان ۱۰۵+	جوانان ۱۰۵-	جوانان ۹۰-	جوانان ۸۰-	توضیحات
۱	اسکات تعادلی	۴۵۰ کیلوگرم	۴۰۰ کیلوگرم	۳۴۰ کیلوگرم	۳۰۰ کیلوگرم	۳۶۰ کیلوگرم	۳۲۰ کیلوگرم	۲۱۰ کیلوگرم	۱۸۰ کیلوگرم	۱۰ متر رفت ۱۰ متر برگشت مجموع مسافت ۲۰ متر زمان ۶۰ ثانیه حرکت باید کامل انجام شود
۲	دوگانه (۱)لاستیک (۲) وزنه میان پا	۴۰۰ کیلوگرم	۳۸۰ کیلوگرم	۳۵۰ کیلوگرم	۳۰۰ کیلوگرم	۳۵۰ کیلوگرم	۳۰۰ کیلوگرم	۲۶۰ کیلوگرم	۲۴۰ کیلوگرم	لاستیک ۵ غلت وزنه ۱۰ متر زمان ۶۰ ثانیه حرکت باید کامل انجام شود
۳	لیفت ۶ ضلعی	۳۵۰ کیلوگرم	۳۲۰ کیلوگرم	۲۷۰ کیلوگرم	۲۴۰ کیلوگرم	۲۸۰ کیلوگرم	۲۶۰ کیلوگرم	۲۲۰ کیلوگرم	۲۰۰ کیلوگرم	فقط بند لیفت آزاد است زمان ۶۰ ثانیه به صورت تکرار ارتفاع دسته از زمین ۳۵ سانتی متر
۴	کنده فلزی	۱۴۵ کیلوگرم	۱۳۰ کیلوگرم	۱۱۰ کیلوگرم	۹۰ کیلوگرم	۱۲۰ کیلوگرم	۹۰ کیلوگرم	۸۰ کیلوگرم	۷۰ کیلوگرم	به صورت تکرار زمان ۶۰ ثانیه