

РУСАКОВ А.А.

КУЗЕКЕВИЧ В.Р.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ В
СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Курс лекций по дисциплине «Силовой атлетизм»

Учебное пособие

Иркутск 2017

**Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Иркутский государственный университет»
Педагогический институт**

РУСАКОВ А.А.

КУЗЕКЕВИЧ В.Р.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СУДЕЙСТВО СОРЕВНОВАНИЙ В
СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА**

Курс лекций по дисциплине «Силовой атлетизм»

Учебное пособие

Иркутск 2017

УДК 796.1
ББК 75. 55 + 88.843
Р 88

*Рекомендовано к печати Учебно-методическим советом
Педагогического института Иркутского государственного университета*

Рецензенты:

О.Л. Подлиняев, доктор педагогических наук, профессор кафедры педагогики Иркутского государственного университета.

В.В. Шохирев, кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физической культуры ФГБОУ ВО «Иркутский государственный медицинский университет».

авторы составители:

Русаков А.А., Кузекевич В.Р.

Организация и судейство соревнований в силовых видах спорта : учебное пособие / А.А. Русаков, В.Р. Кузекевич. - Иркутск: Изд-во «Репроцентр А1», 2017. – 96 с.

ISBN 978-5-9134-5274-0

Учебное пособие включает курс лекций по дисциплине «Силовой атлетизм», составленных в соответствии с программой подготовки бакалавров, обучающихся по профилю «Физическая культура».

В пособии раскрываются наиболее важные, принципиальные вопросы, касающиеся особенностей организации, проведения и судейство соревнований в силовых видах спорта.

Настоящее учебное пособие предназначено для широкого круга педагогов, организаторов, инструкторов, учителей, студентов педагогических вузов, всех тех, кто хочет овладеть навыками организации, проведения и судействе соревнований в силовых видах спорта.

ISBN 978-5-9134-5274-0

© Кузекевич В.Р., Русаков А.А., 2017
© ФГБОУ ВО «ИГУ», 2017

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

1. ХАРАКТЕР СОРЕВНОВАНИЙ

1.1. По характеру соревнований соревнования по тяжелой атлетике делятся на:

- а) личные;
- б) командные;
- в) лично - командные.

В личных соревнованиях засчитывается только личный результат участника и в соответствии с этим определяется его место в соревнованиях. В командных и лично - командных соревнованиях засчитывается отдельно результат каждого участника и команды в целом, и, в соответствии с этим определяются личные места участников и команды.

2. ПРОГРАММА СОРЕВНОВАНИЙ.

2.1. Программа соревнований в каждом отдельном случае определяется положением, которое разрабатывается и утверждается организацией, проводящей данные соревнования.

2.2. Соревнования проводятся по олимпийскому двоеборью, в которое входят два упражнения: рывок и толчок штанги двумя руками.

2.3. Соревнования для каждой весовой категории проводятся в один день. В начале выполняется рывок, затем - толчок. Максимальное количество подходов в каждом упражнении равняется 3 (трем).

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. В тяжелой атлетике соревнования проводятся среди мужчин и женщин. Участники соревнуются в весовых категориях и возрастных группах, указанных в правилах и обозначенном положении о соревнованиях, согласно возрасту и весу тела.

3.2. К участию в соревнованиях среди мужчин допускаются:

- юноши младшей возрастной группы до 14 лет;
- юноши средней возрастной группы до 16 лет;
- юноши старшей возрастной группы до 18 лет;
- юниоры возрастной группы до 20 лет;
- взрослые - старше 20 лет.

3.3. К участию в соревнованиях среди женщин допускаются:

- девушки младшей возрастной группы до 14 лет;
- девушки средней возрастной группы до 16 лет;
- девушки старшей возрастной группы до 18 лет;
- юниорки возрастной группы до 20 лет;
- взрослые - старше 20 лет.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Младшие юноши, девушки, старшие юноши, девушки, юниоры, юниорки могут выступать в более старшей возрастной группе, имеющие спортивную подготовку для выступления в более старшей возрастной группе, и, только, по специальному медицинскому допуску врача, и соответствующей федерации тяжелой атлетики.

2. Минимальный возраст участия в Олимпийских играх равен - 16 лет. В чемпионатах мира, Европы среди юниоров и юниорок равен - 15 лет.

3. Все указанные возрастные группы высчитываются согласно календарному году рождения.

4. ФТАР также признает возрастные группы: мужчины, женщины, юниоры, юниорки, юноши и девушки: до 14, до 16, до 18, до 20 лет.

5. Во время соревнований спортсмен может выступать не более чем в одной весовой категории. На всех соревнованиях в весовых категориях разрешается выставлять не более 2-х участников.

4. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

4.1. Участники соревнований среди мужчин делятся на группы: взрослые и юниоры на 8 весовых категорий: до 56 кг, до 62 кг, до 69 кг, до 77 кг, до 85 кг, до 94 кг, до 105 кг, свыше 105 кг.

4.2. Среди юношей возрастной группы до 16 и 18 лет делятся на 9 весовых категорий: до 45 кг, 50 кг, 56 кг, 62 кг, 69 кг, 77 кг, 85 кг, 94 кг, св. 94 кг.

4.3. Среди юношей возрастной группы до 14 лет делятся на 10 весовых категорий: до 34 кг, 38 кг, 42 кг, 45 кг, 50 кг, 56 кг, 62 кг, 69 кг, 77 кг, св. 77 кг.

4.4. Участницы соревнований среди женщин делятся на группы: взрослые и юниорки на 7 весовых категорий: до 48 кг, 53 кг, 58 кг, 63 кг, 69 кг, 75 кг, св. 75 кг.

4.5. Среди девушек возрастной группы до 16 и 18 лет делятся на 8 весовых категорий: до 44 кг, 48 кг, 53 кг, 58 кг, 63 кг, 69 кг, 75 кг, св. 75 кг.

4.6. Среди девушек младшего возраста до 14 лет делятся на 9 весовых категорий: до 36 кг, 40 кг, 44 кг, 48 кг, 53 кг, 58 кг, 63 кг, 69 кг, св. 69 кг.

4.7. На чемпионатах мира, континентальных чемпионатах, региональных и других играх среди мужчин и женщин каждая страна может заявить команду: среди мужчин - 8 спортсменов плюс 2 запасных в различных весовых категориях с максимальным числом участников в одной весовой категории, равным 2.

4.8. Среди женщин каждая страна может заявить команду из 7 спортсменок плюс 2 запасных в различных весовых категориях с максимальным числом участников в одной категории, равным 2.

5. ЗАЯВКИ.

5.1. Перед началом соревнований (за день) в Главную судейскую коллегию (секретариат) подаются заявки на участие в соревнованиях, где проводится мандатная комиссия по допуску участников и команд к соревнованиям.

5.2. Во время мандатной комиссии определяются окончательный состав команды и участников по весовым категориям. Заполняются карточки участников, в которых должны быть указаны сведения о спортсменах: фамилия, имя, год рождения, спортивное звание, весовая категория, город, команда, ДСО, ведомство, лучший результат в сумме двоеборья, Ф.И.О. тренера. Заявка должна быть заверена руководителем спортивной организации и врачом ВФД.

5.3. При необходимости Главный секретарь сможет разделить весовые категории на две или более группы, согласно последнему результату - рейтингу (сумма двоеборья).

6. ЖЕРЕБЬЕВКА.

6.1. Во время подачи заявок в секретариат на участие в соревнованиях, спортсменам присваивается номер согласно жеребьевки. Этот номер сохраняется за спортсменом на протяжении всего соревнования.

6.2. В случае наличия компьютеризированной программы соревнований, номера присваиваются компьютером.

6.3. Жеребьевка выбирает порядок взвешивания и порядок вызова участника в упражнениях во время соревнований.

ПРИМЕЧАНИЕ: После прохождения мандатной комиссии (проведенной жеребьевки) нельзя менять одного участника на другого (в командном первенстве), а также запрещается переход участника из заявленной в одной весовой категории в другую.

7. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ УЧАСТНИКОВ

7.1. Участник имеет право:

7.2. Обращаться к судьям по поводу заявки и перезаявки относительно начальных и последующих весов штанги и по другим вопросам только через представителя своей команды, капитана, тренера или через судью при участниках.

7.3. Выступать в данном соревновании только в один день и в одной весовой категории.

7.4. Участник обязан знать правила и положение о соревнованиях.

7.5. При нарушении правил и порядка проведения соревнований участнику делается предупреждение. При повторном нарушении он решением Главной судейской коллегии (жюри) может быть снят с соревнований.

7.6. Участник обязан строго соблюдать дисциплину, быть корректным по отношению к другим участникам, а также к зрителям и судьям.

7.7. За 15 минут до начала соревнований участник соревнований обязан явиться к судье при участниках (техническому контролеру) для построения (согласно жеребьевки) и выхода для представления. Участник, не явившийся на представление или покинувший парад представления до его окончания, снимается с соревнований.

8. ПРЕДСТАВИТЕЛИ И КАПИТАНЫ КОМАНД

8.1. Каждая организация, участвующая в соревнованиях должна иметь своего представителя, что предусматривается положением о соревнованиях.

8.2. Представитель является руководителем команды, он несет полную ответственность за организованность и дисциплину участников, обеспечивает своевременную их явку на соревнование и награждение в спортивной форме, согласно правил соревнований.

8.3. Представитель участвует в жеребьевке, присутствует при взвешивании участника своей команды и на тех совещаниях судейской коллегии, которые проводятся совместно с представителями команд.

8.4. Во время соревнований представители команд должны находиться на месте, специально отведенном для представителей или среди участников своей команды.

8.5. Представителю запрещается вмешиваться в распоряжение судейской коллегии и лиц, проводящих соревнования.

8.6. Если участник от какой-либо команды не имеет представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды, в крайнем случае - сам спортсмен.

9. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

9.1. Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей данное соревнование и утверждается соответствующей федерацией.

9.2. В состав судейской коллегии входят:

- Главный судья - руководитель жюри;
- Заместители главного судьи;
- Главный секретарь;
- Заместитель главного секретаря;
- Врач (на правах помощника главного судьи);
- Комендант.

10. ГЛАВНАЯ СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

10.1. В состав главной судейской коллегии входят:

- Главный судья;
- Его заместители;
- Главный секретарь;

10.2. При проведении соревнований из состава судейской коллегии назначается жюри, которое возглавляет главный судья. В этом случае жюри выполняет функции главной судейской коллегии.

10.3. Жюри назначается из судей высшей судейской категории на совещании коллегии судей.

11. ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ГЛАВНОЙ СУДЕЙСКОЙ КОЛЛЕГИИ

11.1. Следит за правильностью проведения соревнований в соответствии с правилами и положением о соревнованиях.

11.2. Вносит изменения в расписание проведения соревнований, если в этом возникла необходимость.

11.3. Выносит решения до выхода очередного участника на помост.

11.4. Принимает заявляет и протесты и выносит свои решения.

11.5. Снимает участников с соревнований, допустивших проступки не совместимые с нормами поведения и грубыми нарушениями правил соревнований.

ПРИМЕЧАНИЕ: Главная судейская коллегия не имеет права изменять установленные положением условия проведения соревнований.

12. ГЛАВНЫЙ СУДЬЯ И ЕГО ЗАМЕСТИТЕЛИ

12.1. Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей соревнования и соответствующей федерацией тяжелой атлетики.

12.2. Главный судья обязан:

- а) перед началом соревнований провести заседание судейской коллегии;
- б) проверить подготовку мест проведения соревнований, подсобных

помещений, оборудования и инвентаря, противопожарную безопасность, безопасность участников и зрителей;

в) определить совместно с ТСК ФТАР назначение жюри и порядок работы судейской коллегии и судейских бригад.

12.3. Главный судья имеет право:

а) внести изменение в расписание соревнований, если в этом по условиям его проведения возникла необходимость;

б) не допускать к соревнованиям участников технически неподготовленных, а также, если их форма одежды не отвечает требованию правил или положению о данном соревновании;

в) назначать и проводить заседание судейской коллегии по окончании соревнований в отдельных весовых категориях.

12.4. По окончании соревнований главный судья должен в 3-х дневный срок сдать отчет в организацию, проводящую соревнование, а копию отчета направить в соответствующую федерацию тяжелой атлетики.

12.5. Заместители главного судьи работают по указанию главного судьи, а при его отсутствии один из заместителей выполняет все его обязанности.

ПРИМЕЧАНИЕ: На чемпионатах мира, Олимпийских играх назначается главный судья, который должен быть англо-говорящим международным судьей I категории.

13. ГЛАВНЫЙ СЕКРЕТАРЬ И ЕГО ЗАМЕСТИТЕЛЬ

13.1. На всех соревнованиях по тяжелой атлетике назначается Главный секретарь. Он полностью контролирует ход проведения соревнований и решает данную задачу вместе с главным судьей, членами жюри и техническим контролером.

13.2. На чемпионатах мира и Олимпийских играх Главным секретарем является Генеральный секретарь ИВФ или его помощник, или лицо назначенное ими. Это лицо должно быть судьей I-й международной категории. На других соревнованиях назначается главный секретарь, который утверждается соответствующей федерацией, проводящей соревнование.

14. ОБЯЗАННОСТИ ГЛАВНОГО СЕКРЕТАРЯ, ЕГО ЗАМЕСТИТЕЛЯ

14.1. Проверить заявки и списки участников по весовым категориям и разделить их по группам (при необходимости) в соответствии с лучшими результатами, указанными в заявочном листе или в карточке участника.

14.2. Провести жеребьевку на технической конференции (мандатной комиссии).

14.3. Выдавать пропуска спортсменам и официальным лицам для прохода в разминочный зал.

14.4. Следить за регистрацией новых рекордов, установленных во время соревнований вместе с председателем жюри (главным судьей) проверяет и подписывает официальный протокол по окончании соревнований. Данный документ затем пересылается в секретариат ИВФ или в соответствующую федерацию, или организацию, проводящую соревнование.

14.5. Ведет протоколы заседаний судейской коллегии и оформляет распоряжения и решения главного судьи.

- 14.6. Подготавливает всю необходимую судейскую документацию и отвечает за правильность ее ведения.
- 14.7. Руководит работой секретарей у помоста, дубль - протокола.
- 14.8. С разрешения главного судьи дает сведения о соревнованиях судье - информатору, представителям команд и прессе.
- 14.9. Оформляет и представляет акты об установлении новых рекордов в соответствующие федерации.
- 14.10. Обрабатывает все технические материалы соревнований.
- 14.11. Обрабатывает лично - командные и личные результаты соревнований.
- 14.12. Представляет главному судье все необходимые материалы для отчета.
- 14.13. Ведет учет и фиксирует решения, возникшие во время проведения соревнований.
- 14.14. Главный секретарь работает под руководством главного судьи и жюри.
- 14.15. Обеспечивает размножение технических материалов, как оперативных, так и итоговых, предназначенных для прессы и организаций, участвующих в соревнованиях.

15. ЗАМЕСТИТЕЛЬ ГЛАВНОГО СЕКРЕТАРЯ

Работает по указанию главного секретаря, а при его отсутствии выполняет все его обязанности.

16. ВЕДУЩИЙ СЕКРЕТАРЬ, ПОМОЩНИК ВЕДУЩЕГО СЕКРЕТАРЯ (СЕКУНДОМЕТРИСТ)

Ведущий секретарь выполняет следующие обязанности:

- 16.1. Принимает участие во взвешивании участников и записывает вес участника, начальные подходы в рывке и толчке и проверяет правильность оформления карточки участника.
- 16.2. Сверяет по паспорту данные участника.
- 16.3. Представляет зрителям состав участников, судей, жюри, технических контролеров, врача соревнований.
- 16.4. Ведет рабочие протоколы соревнований.
- 16.5. Объявляет вес штанги и вызывает участников на помост для выполнения упражнений.
- 16.6. При успешном выполнении участников подъема штанги секретарь объявляет: "ВЕС ЗАСЧИТАН".
При неудачном подъеме - "ПОДЪЕМ НЕУДАЧНЫЙ".
- 16.7. Фиксирует время участника с момента его вызова на помост.
- 16.8. Дает указание ассистентам о надбавке веса на штангу.
- 16.9. Объявляет результаты хода соревнований.
- 16.10. Объявляет победителей при их награждении.
- 16.11. Представляет официальных лиц, вручающих награды победителям соревнований.
- 16.12. При нахождении в зале почетных гостей, представляет их зрителям.
- 16.13. При отсутствии в составе судейской коллегии главного секретаря выполняет все его обязанности.

16.14. Помощник ведущего секретаря работает с карточками участников, принимает перезаявки, ведет учет времени и сообщает об этом ведущему секретарю.

17. СУДЬЯ ИНФОРМАТОР

17.1. Объявляет программу и порядок проведения соревнований.

17.2. Представляет зрителям участников, судей, почетных гостей.

17.3. Информировывает зрителей и участников о ходе результатов соревнования.

17.4. Работает с ведущим секретарем и жюри соревнований.

18. АССИСТЕНТЫ

18.1. Подготавливают инвентарь к проведению соревнований.

18.2. Производят надбавку веса на штангу по информации ведущего секретаря и отвечают за правильность ее установки.

18.3. В процессе соревнования следят за исправностью инвентаря и правильным положением штанги на помосте.

19. КОМЕНДАНТ СОРЕВНОВАНИЙ

19.1. Отвечает за своевременную подготовку инвентаря (помосты, штанги, весы, сигнализации, судейские комнаты и т.п.), мест соревнований, места для участников, представителей судей, работников прессы, а также выполняет все указания главного судьи.

20. РЫВОК

20.1. Штанга устанавливается горизонтально перед ногами спортсмена. Она берется ладонями вниз и отрывается единым движением от помоста на полную длину рук над головой, а ноги либо разъединяются, либо сгибаются. При непрерывном движении штанга может коснуться бедер и коленей. Никакая часть тела, кроме ног, не может касаться помоста при выполнении упражнения. Поднятый вес должен быть зафиксирован в положении без движения на вытянутых руках, а ноги выпрямлены, ноги на одной линии, пока судьи не дадут сигнал опустить штангу на помост. (Движение локтями не должно иметь место, пока штанга не зафиксирована над головой). Спортсмен должен восстановить положение из ножниц или разножки и закончить упражнение с ногами на одной линии, параллельно плоскости туловища и штанги. Судьи дают сигнал опустить штангу, как только все части тела становятся неподвижными.

21. ТОЛЧОК

21.1. Первая часть, подъем штанги на грудь

Штанга устанавливается горизонтально перед ногами спортсмена. Она берется ладонями вниз и отрывается от помоста в едином движении на грудь, ноги при этом либо разъединяются, либо сгибаются. При непрерывном движении штанга может коснуться бедер и коленей. Штанга не должна коснуться груди до финального положения. Потом гриф штанги кладется либо на ключицы, либо на грудь над сосками, либо на полностью согнутые руки. Ноги возвращаются на одну линию, выпрямлены перед выполнением толчка с груди. Спортсмен должен восстановить положение и закончить с ногами на одной линии параллельно плоскости туловища и штанги.

21.2. Вторая часть, толчок штанги от груди

Спортсмен сгибает ноги и при помощи ног и рук выталкивает штангу на (вертикально) прямые руки. Он (она) возвращает ступни ног на одну линию, ноги и руки полностью выпрямлены и ждет, пока судьи не дадут сигнал опустить штангу на помост. Судьи дают сигнал опустить штангу, как только все части тела становятся неподвижными.

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: После подъема из подседа перед толчком спортсмен может поправить штангу. Но это не должно приводить к недопониманию. Это не означает дополнительной попытки для толчка, но позволяет спортсмену:

а) отвести большие пальцы или расцепить "замок", если используется данный метод;

б) слегка опустить штангу и положить ее на плечи, если она находится слишком высоко и мешает дыханию или причиняет боль;

в) поменять ширину хвата.

22. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ДЛЯ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЙ

22.1. Техника, известная как захват в "замок" разрешается к применению. Она заключается в прикрытии последнего сустава большого пальца, другими на одной руке в момент захвата штанги.

22.2. Во всех упражнениях судьи должны вынести решение: "Подход неудачен" при каждом незавершенном подходе, при котором штанга коснулась верхней части коленей.

22.3. После сигнала судьи опустить "Опустить штангу" спортсмен должен опустить ее перед собой и не дать ей упасть ни случайно, ни специально. Гриф штанги можно отпустить, когда она прошла уровень пояса.

22.4. Спортсмен, который не может полностью выпрямить локти в связи с природными отклонениями, должен сообщить об этом трем судьям и жюри перед началом соревнований.

22.5. При вставании из положения седа в рывке или подъеме на грудь из подседа, спортсмен может помочь себе колебательными или качающимися движениями тела.

22.6. Использование жира, масла, воды, талька или другого сходного вещества на бедрах запрещено. Спортсменам не разрешается наносить никаких веществ на бедра при прибытии к месту соревнований. Спортсмен, использующий любые вещества, обязан их убрать. При их снятии часы не останавливаются.

22.7. Использование магнезии на руках, бедрах и т.д. разрешается.

23. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ПОЛОЖЕНИЯ ПРИ ВСЕХ УПРАЖНЕНИЯХ

23.1. Подъем штанги из положения "виса".

23.2. Касание помоста любой частью тела, кроме ног.

23.3. Неровное или неполное выпрямление рук при окончании упражнений.

23.4. Пауза при выпрямлении рук.

23.5. Окончание упражнения с дожимом штанги.

23.6. Сгибание и разгибание локтей при восстановлении положения, фиксации.

23.7. Опускание штанги на помост до сигнала судей.

23.8. Уход с помоста при выполнении упражнения, т.е. касание любой части пространства за пределами помоста.

23.9. Бросание штанги после сигнала судьи (спереди или сзади).

23.10. Не удалось закончить упражнение с ногами и штангой на одной линии и параллельно плоскости тела.

23.11. Не удалось полностью поставить штангу на помост, т.е. штанга должна вначале полностью коснуться помоста.

24. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРИ РЫВКЕ

24.1. Пауза при подъеме штанги.

24.2. Касание головы спортсмена грифом при завершении упражнения.

24.3. Менять ширину хвата во время выполнения упражнения.

25. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРИ ПОДЪЕМЕ ШТАНГИ НА ГРУДЬ

26.1. Опускание штанги на грудь до подворота локтей.

26.2. Касание бедер или коленей локтями или верхней частью рук.

27. НЕПРАВИЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ ПРИ ТОЛЧКЕ ОТ ГРУДИ

27.1. Любая очевидная попытка совершить толчок, которая не была завершена. Это включает опускание тела или сгибание коленей, после выпрямления.

27.2. Любое умышленное раскачивание штанги для получения преимущества. Спортсмен и штанга должны оставаться неподвижными перед началом толчка.

27.3. Менять ширину хвата во время выталкивания штанги вверх.

28. Оборудование

28.1. ШТАНГА

28.2. Только штанги, отвечающие спецификациям ИВФ и разрешенные к использованию на соревнованиях, могут использоваться на соревнованиях, проходящих под юрисдикцией ИВФ.

28.3. Штанга состоит из следующих частей:

1) Гриф;

2) Диски;

3) Замки.

ГРИФ

Гриф для мужчин должен отвечать следующим условиям:

а) вес - 20 кг;

б) длина грифа - 2200 мм с погрешностью 1 мм;

в) диаметр грифа - 28 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа;

г) диаметр рукавов - 50 мм с погрешностью 0,2 мм;

д) расстояние между внутренними замками - 1310 мм с погрешностью 0,5 мм;

е) ширина внутренних замков, включая замки рукавов - 30 мм с погрешностью 0,5 мм.

ж) чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка;

з) мужской гриф должен иметь цветную отметку - синюю. Это для того, чтобы легче различать гриф мужской и гриф женский, на женском грифе должна быть отметка - желтая.

Гриф для женщин должен отвечать следующим условиям:

- а) вес - 15 кг;
- б) длина грифа - 2010 мм с погрешностью 1 мм;
- в) диаметр грифа - 25 мм с погрешностью 0,03 мм на гладкой части грифа;
- г) диаметр рукавов - 50 мм с погрешностью 0,2 мм;
- д) расстояние между внутренними замками - 1310 мм с погрешностью 0,5 мм;
- е) ширина внутренних замков, включая замки рукавов - 30 мм с погрешностью 0,5 мм;
- ж) чтобы облегчить хват и положение рук спортсмена, на грифе должна быть насечка.

ДИСКИ

а) они должны быть следующим по весу и по цвету:

25 кг - красный;

20 кг - синий;

15 кг - желтый;

10 кг - зеленый

5 кг - белый;

2,5 кг - черный;

1,25 кг - хромовый;

0,25 кг - хромовый.

б) диаметр самого большого диска - 450 мм с погрешностью 1 мм.

в) 450 - миллиметровые диски должны быть покрыты резиной или пластиком и иметь постоянные цвета или быть выкрашенными в них, по крайней мере, по ободу.

г) диски легче 10 кг, могут быть сделаны из металла.

д) на всех дисках должен быть четко указан их вес.

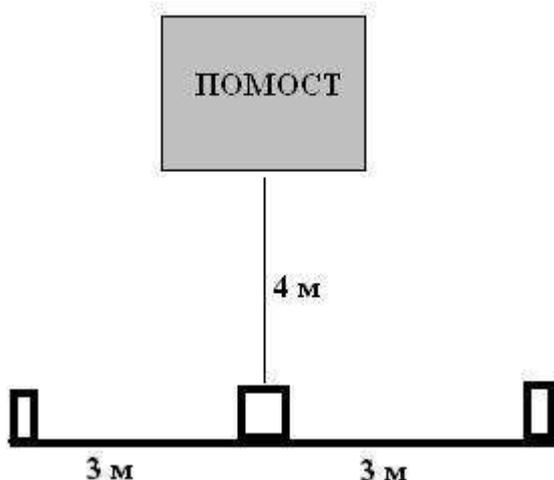
ЗАМКИ

28.4. Чтобы закрепить диски на грифе, должно быть два замка, весом по 2,5 кг каждый.

28.5. Погрешность от номинального веса каждого компонента, весящего более 5 кг, должна быть 0,1%. На частях, весящих 5 кг и менее, погрешность должна быть (+,-) 10 г на каждую часть.

28.6. Штанга должна нагружаться самыми большими и тяжелыми дисками внутри и меньшими в нисходящем порядке снаружи. Они должны быть установлены таким образом, чтобы судьи видели вес каждого диска. Диски должны крепиться к грифу замками.

28.7. Центральный судья должен сидеть в 4 метрах перед помостом на одной линии с его центром. Боковые судьи должны сидеть на одной линии с центральным судьей в 3 метрах от него.



29. СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПОМОСТ

29.1. Помост должен быть квадратным, размерами 4 м в каждой части. Если пол, окружающий помост, имеет тот же или похожий цвет, край помоста должен быть выкрашен в другой цвет линией по меньшей мере 150 мм.

29.2. Помост должен быть сделан из дерева, пластика или другого твердого материала и может покрываться нескользящим материалом.

29.3. Высота помоста от 50 до 150 мм.

30. ЭЛЕКТРОННАЯ СИГНАЛЬНАЯ СИСТЕМА СУДЕЙ

30.1. Элементы системы

Электронная сигнальная система судей состоит из следующих компонентов:

а) одна контрольная коробка для всех судей. В коробке есть две кнопки, одна белого и одна красного цвета, и одно сигнальное устройство.

б) один аппарат, который дает аудиовизуальную команду: "Опустить", который устанавливается перед соревновательным помостом.

в) два или более комплектов судейских лампочек, оборудованных тремя красными и тремя белыми кнопками, поставленными горизонтально, чтобы показывать решения судей спортсмену и зрителям.

г) одна или более контрольных панелей, оборудованных тремя красными и тремя белыми сигналами, которые загораются мгновенно при нажатии судьей соответствующей лампочки. Данные контрольной панели устанавливаются на столике жюри, и они также оборудованы сигнальным устройством, которое может использоваться для сбора любого или всех судей к столику жюри.

30.2. Работа системы

Во время соревнований, как только судьи установили, что вес засчитан, они нажимают белую кнопку у себя на контрольной коробке. Немедленно аппарат, установленный перед помостом, дает аудиовизуальную команду: "Опустить", которая показывает спортсмену, что он может опустить штангу на помост. Когда был дан сигнал: "Опустить" и включены судейские лампочки, а спортсмен не опускает штангу, центральный судья должен сказать "Опустить" и показать спортсмену, что он может опустить штангу.

Когда три судьи считают, что спортсмен совершил нарушение при выполнении упражнения, они дают сигнал "Подход неудачен", нажав красную кнопку на контрольной коробке. Немедленно аппарат перед помостом дает аудиовизуальную команду "Опустить", которая показывает спортсмену, что он может опустить штангу на помост. Команда "Опустить" дается аппаратом, как только два судьи дали одинаковое решение.

Если один судья нажал белую кнопку, а другой красную, а третий, не нажал никакую, последний слышит аудио сигнал, который исходит из контрольной

коробки, показывающий, что он должен принять решение. Также, когда два белых и два красных сигнала были даны двумя судьями, и прозвучала команда "Опустить", третьему судье напоминает о необходимости принять решение путем непрерывного аудио сигнала.

Через три секунды после того, как все три судьи приняли решение, загораются судейские лампочки, которые показывают индивидуальные решения судей в соответствующем цвете (белом или красном). Цвета горят минимум 15 секунд. После аудиовизуального сигнала "Опустить" и перед загоранием лампочек судьи имеют три секунды для изменения своего решения, например, если после совершения подхода спортсмен уронил штангу, судьи обязаны нажать красную кнопку и красные лампочки показывают : "Подход неудачен". Если нет времени менять цвет, судьи должны подняв свои маленькие красные флажки для того, чтобы указать на это изменение.

30.3. Ответственность судей

Трое судей имеют равные права на вынесение решения о результатах подъема. Каждый из судей должен дать сигнал : "Опустить", нажав белую кнопку, если вес засчитан, или красную, если подход неудачен, в соответствии с правилами. Судья, который видит ошибку или нарушение при выполнении упражнения , должен немедленно нажать красную кнопку.

30.4. Контроль со стороны жюри

Во время соревнований члены жюри могут контролировать работу судей, глядя на контрольную панель. Каждое решение судей может быть проверено, как только огни на контрольной панели загорятся после нажатия судьями соответствующей кнопки. Решение для немедленных или последующих действий может приниматься быстро, медленно или вообще не приниматься. Если жюри хочет пригласить одного из судей к своему столику, это может быть сделано путем нажатия соответствующей кнопки, которая дает аудиосигнал вызывающий судью.

31. ВЕСЫ

31.1. На чемпионатах мира, Олимпийских играх и других важных международных соревнованиях таких, как кубки мира, региональные игры, весы должны иметь возможности для взвешивания до 200 кг и с точностью, минимально до 10 граммов.

31.2. Вес тела должен быть записан так, как прочитан.

31.3. На чемпионатах мира, Олимпийских играх и других международных соревнованиях должны иметься вторые идентичные весы рядом с комнатой для взвешивания, чтобы дать участникам возможность контролировать свой вес.

31.4. Сертификат весов , приложенный к ним , должен быть не старше одного года со дня проведения соревнований.

32. ХРОНОМЕТР

32.1. На официальных соревнованиях ИВФ электрическая или электронная хронометрическая система должна быть использована. Данное хронометрическое устройство должно иметь следующие характеристики :

а) работать непрерывно в течение как минимум 15 минут;

- б) указывать минимальный интервал в 10 секунд;
- в) давать автоматический аудиовизуальный сигнал за 30 секунд до конца времени, отпущенного на подход.

32.2. Время высвечивается одновременно и в месте соревнований и в зале разминки;

32.3. Хронометристом должен быть опытный судья международной категории.

33. ДРУГОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

33.1. Табло подходов

Должно быть хорошо видимое табло, на котором должны появиться фамилия, имя спортсмена, заказанный вес и номер подхода.

Примечание: информация на табло подходов должна функционировать все время на протяжении соревнований.

33.2. Табло результатов

Табло должно быть установлено на видном месте в зале проведения соревнований, чтобы фиксировать и отображать результаты в данной категории.

Табло должно содержать следующую информацию:

- стартовый номер;
- фамилия каждого участника соревнований в прогрессивном порядке в соответствии с номером при жеребьевке;
- аббревиатура страны;
- вес спортсмена;
- три подхода в рывке;
- три подхода в толчке;
- суммарный результат;
- занятое место.

Примечание: информация на табло должна высвечиваться на всем протяжении соревнований.

33.3. Табло рекордов

В местах проведения соревнований - должно быть установлено табло с текущими рекордами в данной весовой категории.

Примечание : табло должно, функционировать на всем протяжении соревнований.

33.4. Разминочный зал

Чтобы подготовиться к соревнованиям, спортсменам должен быть предоставлен разминочный зал, находящийся рядом с местом проведения соревнований. В разминочном зале должно быть достаточное количество помостов, штанг, магнезии и т.д., в соответствии с количеством участников. Кроме того, разминочный зал должен иметь следующее оборудование:

- громкоговорители, присоединенные к микрофону говорящего;
- табло, показывающее имена участников в порядке жеребьевки, их собственный вес и заказанный ими вес;
- стол для дежурного врача;
- экран с хронометром, отражающим время на соревновательном хронометре;
- лампочки судей;

- экраны видеоповторов, показывающие ход соревнований на помосте;
- параллельный монитор с программой соревнований.

33.5. На Олимпийских Играх и других крупных турнирах, включая чемпионаты мира и континентальные чемпионаты или региональные игры, организаторы должны предоставить следующее:

- электронные весы с точностью до 0,01 кг;
- электронный или цифровой хронометр;
- электронную сигнальную судейскую систему;
- электронное табло результатов (для Олимпийских игр - мандатное электронное табло результатов);
- электронное табло подходов с указанием веса штанги, числа подходов, фамилии имени участника и его или ее страны;
- видеоэкраны для зрителей;
- программа управления соревнованиями IWF (мандатная для Олимпийских игр и чемпионатов мира);

33.6. Рекомендуются использование любого дополнительного оборудования или устройств, которые улучшат ход соревнований, например, компьютера.

33.7. Официальные документы на соревнованиях. Следующие документы необходимы для хорошего проведения соревнований по тяжелой атлетике:

а) стартовый протокол:

указаны фамилии, имена спортсменов, их номер при жеребьевке, даты рождения, лучшие результаты по сумме двух упражнений, весовые категории, группы, время взвешивания и время соревнований;

б) протокол взвешивания:

для каждой весовой категории или группы данная форма используется секретарем соревнований и должна содержать информацию в порядке стартовых номеров: фамилия, имя спортсмена, аббревиатуру страны, год рождения, начальные веса в рывке, толчке, точный вес тела, проверенный тремя судьями. Этот протокол готовится и распространяется как можно быстрее после взвешивания;

в) карточка участника соревнований:

данный документ содержит фамилию, имя спортсмена, стартовый номер, страну, год рождения, весовую категорию и группу, начальные веса в рывке и толчке. Она используется для фиксирования весов в каждом подходе во время соревнований;

г) официальная протокольная форма:

данная форма, написанная от руки или напечатанная на компьютере, является официальным документом, показывающим ход и результаты в каждом соревновании. Он должен проверяться и подписываться главным секретарем соревнований и председателем жюри;

д) протокол рекордов:

данная форма используется для фиксирования всех новых рекордов, установленных во время соревнований. Она должна содержать информацию

относительно рекорда: дату, сумму, весовую категорию, вес тела, фамилию, имя спортсмена, год рождения и т.д. Она должна быть подписана тремя судьями.

е) пропуска в разминочный зал:

данные пропуска действительны только для отдельных категорий или групп, для которых они выпускаются. Они распределяются в комнате для взвешивания главным секретарем соревнований, чтобы определить круг лиц, которым разрешается нахождение в местах проведения разминок и соревнований;

ж) формы допинг - контроля:

данные формы (форма 1 и 2) используются антидопинговыми контролерами, чтобы сообщить спортсмену о необходимости пройти допинг - контроль и записать информацию, необходимую для федерации и анализирующей лаборатории;

з) формы результатов:

данный документ содержит результаты во всех весовых категориях в рывке и толчке и общую сумму двоеборья. Она также содержит очки и рейтинг (место) соревнований и команд.

34. ФОРМА СПОРТСМЕНОВ

34.1. Костюм

34.2. Спортсмены должны носить форму, которая должна быть чистой, спроектированной и носимой таким образом, чтобы отвечать следующим критериям:

Костюм :

- может быть из одной или из двух частей , но должен полностью прикрывать туловище спортсмена;
- должен быть облегающим;
- без воротничка;
- не должен закрывать локти;
- не должен закрывать колени.

а) Под костюмом можно надеть футболку. Рукава футболки не должны закрывать локти. Футболка должна быть без воротника;

б) облегающее трико, велосипедные штаны могут надеваться на или под костюмом, но не должны прикрывать колени;

в) можно надевать носки (гольфы), но они не должны достигать коленей и не прикрывать бандажи.

34.3. Футболка и штаны не могут надеваться вместо костюма.

34.4. На соревнованиях спортсмены надевают форму, выпущенную и одобренную их федерациями, и на церемонии награждения с этой целью является частью данных соревнований.

34.5. На каждом месте формы спортсмена ИВФ позволяет использование торговой марки продукта или спонсора (логотип, название или ряд названий) с максимальным размером 500 кв. см. Все , что превышает данные размеры, считается рекламой и к ней применяются соответствующие правила. На Олимпийских играх превалируют правила МОК.

35. ОБУВЬ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

35.1. Спортсмены должны носить спортивную обувь (называемую штангетками), для защиты ног и повышения устойчивости во время соревнований.

35.2. Обувь не должна давать спортсмену никаких преимуществ или дополнительной помощи, кроме указанной выше в пункте 35.1.

35.3. Вокруг подъема обуви разрешается укрепляющая повязка.

35.4. Может быть усилена часть обуви, прикрывающая пятку.

35.5. Максимальная разрешенная высота верхней части обуви, измеренная начиная сверху до подошвы, равняется 130 мм.

35.6. Подошва не должна выходить за края ботинка более чем на 5 мм.

35.7. Пятка не должна сужаться.

35.8. Обувь может быть из любого материала или ряда материалов.

35.9. У подошвы нет максимальной или минимальной длины или высоты.

35.10. Для формы ботинок ограничений нет.

36. ПОЯС

36.1. Максимальная ширина пояса не может превышать 120 мм.

36.2. Пояс нельзя надевать под соревновательный костюм.

37. БАНДАЖИ, ЛЕНТЫ И ПЛАСТЫРИ

37.1. Бандажи, ленты или пластыри могут быть надеты на запястья, колени, кисти рук и пальцы.

37.2. Бандаж может быть сделан из марли или кожи. Цельный эластичный бинт или наколенники, должны быть одеты на колени.

37.3. На запястьях бандаж не должен закрывать более 100 мм кожи.

37.4. На коленях бандаж не должен закрывать более 300 мм.

37.5. Не существует лимита на длину бандажа.

37.6. Разрешается использовать пластырь или бандаж на внутренней и внешней поверхности рук, эти пластыри или бандаж, однако, не должны быть прикреплены к запястью.

37.7. Разрешается иметь пластыри на пальцах, но они не должны высовываться за кончики пальцев.

37.8. Для того чтобы предохранять ладони рук, разрешается надевать специальные перчатки, без пальцев, например гимнастические предохранители ладоней, перчатки велосипедистов. Эти перчатки могут покрывать только первые фаланги пальцев. Если на пальцах есть пластырь, то должно быть видимое различие между пластырем и перчаткой.

37.9. На следующих частях тела бандажи или их аналоги запрещены:

а) локти;

б) туловище;

в) голени;

г) бедра;

д) руки от кисти до плеча.

ПРИМЕЧАНИЕ: в случае травмы разрешается использование пластыря на голених.

- 37.10. Только один вид биндажа может носиться на любой части тела.
- 37.11. Должен быть видимый разрыв между костюмом и биндажами.
- 37.12. Когда спортсмен на помосте, не разрешается делать какие-либо изменения во внешнем виде, например, снимать какую-либо деталь экипировки.

38. ВЗВЕШИВАНИЕ

- 38.1. Взвешивание в каждой из весовых категорий начинается за два часа до начала соревнований и длится один час.
- 38.2. Официальное взвешивание проходит в комнате, имеющей следующее оборудование:
- официальные весы соревнований;
 - таблицу и стулья для секретариата;
 - все необходимые бумаги, ручки и т.д.
- 38.3. Каждый участник соревнований в отдельном весе должен быть взвешен в присутствии, по меньшей мере, двух назначенных судей и назначенного ведущего секретаря соревнований. На взвешивании может присутствовать одно официальное лицо из команды спортсмена. При взвешивании также могут присутствовать: президент и Генеральный секретарь ИВФ, председатели, медицинской и технической комиссией, а также технический контролер.
- 38.4. Один судья взвешивает, а один или два назначенных судей сверяют вес с данными ведущего секретаря соревнований.
- 38.5. Центральный судья взвешивает, а два боковых судьи проверяют вес спортсмена, который записывается ведущим секретарем соревнований.
- 38.6. Спортсмены приглашаются один за другим в комнату для взвешивания в соответствии со своими порядковыми номерами. Спортсмены не взвешенные в свою очередь, будут взвешены в конце после всех.
- 38.7. Спортсмены должны подтвердить свою личность, показав паспорт или аккредитацию секретарю соревнований.
- 38.8. Женщины - штангистки взвешиваются только в присутствии женщин - судей.
- 38.8.1. Спортсмены взвешиваются голыми или в трусах в присутствии судей и сопровождающих лиц из своей команды соответствующего пола. Ведущий секретарь соревнований или сопровождающий спортсмена представитель команды, если они противоположного пола, должны находиться за ширмой во время процесса взвешивания.
- 38.9. Если вес спортсмена соответствует весовой категории, в которой он был заявлен, взвешивание происходит только один раз. Спортсмен, чей вес ниже или выше заявленной границы, может проходить взвешивание несколько раз, пока не достигнет необходимого веса.
- 38.10. Спортсмен, которому не удастся достичь веса, соответствующего его весовой категории, в которой он или она были заявлены, исключается из соревнований.
- 38.11. При взвешивании тренер каждого спортсмена должен указать и подписать на карточке спортсмена начальный вес в рывке и толчке.

38.12. Перед взвешиванием одно официальное лицо из каждой федерации или команды сообщает секретарю соревнований имена лиц, которые будут сопровождать спортсмена во время соревнований. Для одного спортсмена данная цифра не может превышать трех человек. Для двух спортсменов эта цифра не может превысить четырех человек. Главный секретарь соревнований выдает пропуска вышеуказанным лицам. Представители команды, которым были выданы данные пропуска, являются единственными, кто входит в разминочный зал. Пропуска выдаются для каждой группы во всех весовых категориях.

39. ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

39.1. За 15 минут до начала соревнований в каждой весовой категории или группе группа, участники соревнований выводятся в соревновательный зал для представления.

а) участников соревнований в весе или группе представляют по порядку номеров в соответствии с жеребьевкой.

б) после этого представляют официальные лица:

- судей;
- технических контролеров;
- врачей;
- членов жюри;
- ведущего секретаря.

ПРИМЕЧАНИЕ: Вышеуказанные лица появляются на представление вместе и уходят под соответствующую маршевую музыку. Члены жюри, главный судья и главный секретарь соревнований представляются на своих рабочих местах во время паузы перед началом соревнований.

40. ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ

40.1. Организаторы соревнований должны назначить достаточное количество официальных лиц под руководством заместителя главного судьи и главного секретаря соревнований, установить порядок и ход подходов спортсменов. С этой целью они должны использовать карточки участников соревнований, на которых есть места для трех подходов в двух упражнениях. Эти официальные лица называются "маршалами" - судьи при участниках.

40.2. Маршалы просят каждого спортсмена или тренера написать на карточке вес первого подхода. Информация с карточки немедленно передается на стол ведущего секретаря, который объявляет заявленный вес. После каждого подхода маршалы просят спортсмена или тренера написать и подписать на карточке следующий вес.

Если позволяют технические возможности, вместо маршалов применяется телефонная система с одним телефоном на столе у маршала с другим на столе у секретариата, или с помощью видеокамеры и двух мониторов (одного в разминочном зале, второго - перед ведущим секретарем соревнований).

40.3. Назначаются один или более ведущих секретарей. Их обязанность делать необходимые объявления для эффективного хода соревнований. Это включает

в себя вызов спортсмена на помост, название страны, вес штанги и номер подхода.

40.4. Ведущий секретарь также заранее извещает следующего участника соревнований. Может быть назначен помощник ведущего, который должен принимать сообщения маршалов о заявленных весах и сообщать их ведущему секретарю.

40.5. Штанга нагружается постепенно, первым начинает участник с самым маленьким заявленным весом штанги. Ни при каких условиях вес штанги не может быть уменьшен, если спортсмен поднял штангу с заявленным весом. Спортсмены или тренеры должны следить за процессом утяжеления штанги и быть готовыми к подходу к тому весу, который они заявили.

40.6. Вес штанги должен всегда увеличиваться на 2,5 кг. Единственное исключение делается для рекордных подходов, когда вес может увеличиваться на 500 грамм.

40.7. Вес штанги после каждого удачного подхода должен увеличиваться минимум на 2,5 кг.

40.8. Минимальный вес, который может быть поднят на соревнованиях для мужчин, равен 27,5 кг (т.е. вес грифа - 20 кг, плюс замок с двумя дисками по 1,25 кг). Минимальный вес, который может быть поднят на соревнованиях для женщин, равен 22,5 кг (т.е. вес грифа - 15 кг плюс замок с двумя дисками по 1,25 кг).

40.9. Одна минута дается спортсмену между объявлением его фамилии, имени и началом подъема штанги. Через 30 секунд дается предупредительный сигнал. Если по истечении минуты спортсмен не поднял штангу от помоста, чтобы произвести подъем, объявляется, что вес "не засчитан" тремя судьями. Если спортсмен выполняет два подхода подряд, ему дается две минуты на их выполнение. За 30 секунд до конца времени, отпущенного на подход, дается предупредительный сигнал. Если по истечении двух минут спортсмен не поднял штангу от помоста, чтобы произвести подъем, объявляется, что вес "не засчитан" тремя судьями.

40.10. Если спортсмен хочет увеличить или уменьшить ранее заявленный вес, он или его тренер должны не менее чем за 30 секунд до окончания времени, отпущенного на подход, сообщить об этом маршалам, помощнику ведущего секретаря или ведущему секретарю.

40.11. Перед первым подходом или между двумя подходами можно, меняя заявленный вес только два раза, в большую или меньшую сторону. Каждое изменение должно быть записано на карточке спортсмена и подписано тренером или спортсменом.

40.12. Последняя перезаявка возможна не менее чем за 30 секунд до окончания времени, отпущенного на подход, после чего вес штанги, уже не может больше изменяться. Чтобы сэкономить время, тренер может подойти к столу ведущего секретаря и устно изменить вес в меньшую или большую сторону.

40.13. Если спортсмен попросил поменять вес и должен поднять еще более тяжелый вес, хронометр останавливается, пока вес меняется. После изменения

часы хронометра вновь включаются и работают до конца времени, отведенного на подход. Если спортсмен просит поменять вес и следует за другим спортсменом, время, отведенное на следующий подход, равняется одной минуте.

40.14. Спортсмены или их тренеры могут отказаться от подхода или сняться с соревнований после официального объявления о вызове на помост.

40.15. На международных соревнованиях с двумя спортсменами или двумя странами, соревнующимися в разных категориях, участники могут соревноваться иначе. Спортсмен, поднимающий более легкий вес, идет первым, и такой порядок сохраняется на всем протяжении данного упражнения.

40.16. Вес, объявленный ведущим, должен быть немедленно высвечен на табло.

40.17. Во время соревнований, проходящих на помосте или сцене, никто, кроме членов жюри, судей, ведущих, технических лиц, менеджеров (один от участвующей страны), и спортсменов данной весовой категории или группы не может находиться в месте проведения соревнований.

41. ПОРЯДОК ВЫЗОВА

41.1. При вызове участников принимаются во внимание четыре фактора:

- вес штанги;
- подход (первый, второй или третий);
- порядковый номер участника, согласно его жеребьевки;
- ход соревнований, т.е. разница в килограммах между предыдущим подходом и данным подходом.

41.2. Принимая во внимание данные факторы, порядок вызова следующий:

- а) спортсмен, поднимающий более легкий вес, выступает первым;
- б) спортсмен с меньшим номером поднимает прежде, чем тот, у кого номер больше, т.е. первый подход выполняется перед вторым или третьим, а второй перед третьим;
- в) когда более одного участника заказывает один и тот же вес, и номер подхода у них одинаковый, спортсменов вызывают, согласно их порядковым номерам, т.е. спортсмен с меньшим порядковым номером поднимает перед спортсменом с большим порядковым номером, согласно их жеребьевки.

ИСКЛЮЧЕНИЕ: Если спортсмен с большим порядковым номером поднимал раньше, чем спортсмен с меньшим номером (ход подходов между предыдущей и запрошенной больше, чем у другого спортсмена.

- г) порядок вызова применяется и в рывке, и в толчке.

42. ОБЪЯВЛЕНИЕ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

42.1. После обоих упражнений в рывке и толчке объявляются имена трех призеров (рывок, толчок и общая сумма).

42.2. Между соревнованиями в рывке и толчке дается 10-минутный перерыв, чтобы спортсмены могли размяться перед толчком.

43. КЛАССИФИКАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ И КОМАНД

43.1. Титул чемпиона мира присваивается за упражнения в рывке, толчке и по сумме обоих упражнений. Спортсмены, занявшие три первых места в двух

упражнениях и по их сумме на официальных соревнованиях по правилам ИВФ получают золотую, серебряную и бронзовую медали соответственно.

43.2. Окончательная классификация спортсменов считается в соответствии с общим поднятым весом путем сложения лучших результатов в рывке и толчке, принятых судьями.

Если спортсмен поднимает рекордный вес, который не делится на 2,5 кг, во внимание принимается ближайший низший вес, делящийся на 2,5 кг, при подсчете общей суммы баллов (см. правила, связанные с установлением рекордов в статье 7).

43.4. На чемпионатах мира командам присуждаются очки за лучшие результаты в рывке, толчке и сумме двоеборья для установления порядка их окончательной классификации.

43.5. В случае равенства результатов в упражнениях или в сумме двоеборья более легкий по весу спортсмен занимает место впереди более тяжелого.

43.6. Когда два или более спортсменов поднимают одинаковый вес в упражнениях или в сумме двоеборья в одной и той же весовой категории, и имеющие равный собственный вес, спортсмен, достигший данного результата первым, занимает место впереди остальных.

43.7. В случае ничьей в командном зачете команда с наибольшим числом первых мест занимает первое место. Когда у двух или более команд одинаковое количество первых мест, команда с наибольшим количеством вторых мест занимает первое место и т.д. При равенстве очков, набранными командами, присуждается одинаковое место, а следующей команде присуждается место через одно.

43.8. Нулевая оценка в рывке не исключает спортсменов из соревнований. Им разрешается продолжать соревнование в толчке. В случае удачного выступления они получают очки для командного зачета в соответствии с занятым местом в толчке, но без общей суммы очков.

43.9. Спортсмены, успешно выступившие в рывке, но получившие нулевую оценку в толчке, приносят очки в командном зачете в соответствии с местом, занятым в рывке, но без общей суммы очков.

44. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА НА СОРЕВНОВАНИЯХ

44.1. Жюри. Функция жюри - обеспечить правильное применение и использование технических правил соревнований.

44.2. Все члены жюри должны быть судьями 1-ой категории.

44.3. Все члены жюри должны быть из разных стран.

44.4. Перед чемпионатами мира и Олимпийскими играми назначаются два жюри (жюри 1. и жюри 2).

44.5. На Олимпийских играх и чемпионатах мира жюри состоит из 5 членов каждое, один из которых является председателем. Могут также назначаться резервные члены жюри.

44.6. Во время соревнований и после первого предупреждения жюри единодушным решением может заменить любого судью, если он показал свою некомпетентность. Беспристрастность судей сомнений не вызывает, но ошибка

при судействе может случиться непреднамеренно. В таком случае судье разрешается объяснить причины своего решения.

44.7. Жюри при единогласном мнении до вызова очередного участника на помост к штанге, может внести изменение в решение судейской бригады о результатах подъема спортсменом штанги.

44.8. На конгрессе назначенные члены жюри, судьи, технические контролеры и дежурные врачи, распределены по весовым категориям и группам.

44.9. Просмотрев работу судей и технических контролеров, члены жюри подают свои оценки путем подачи специальных форм. Формы собираются техническим контроллером в конце соревнований, результаты суммируются и регистрируются технической комиссией и генеральным секретарем ИВФ.

44.10. Если случается серьезная ошибка при судействе, противоречащая техническим правилам, жюри единодушным решением имеет право предоставить дополнительный подход спортсмену.

44.11. Если произошла ошибка при нагрузке штанги или ведущий сделал неправильное объявление, жюри берет на себя право принятия решения.

Пример

1.

Если на штанге установлен вес меньше заказанного спортсменом, спортсмен может если пожелает, либо согласиться с установленным весом, если подход был удачный и вес штанги делился на 2,5 кг, либо отказаться от него. Если спортсмен отказывается, ему предоставляется дополнительный подход к весу штанги, который был заказан первоначально.

Пример

2.

Если на штанге установлен вес, который не делится на 2,5 кг, а подход был успешный, спортсмен может согласиться с результатом при том, что во внимание берется ближайший низший вес, делящийся на 2,5 кг.

Пример

3.

Если на штанге установлен вес тяжелее заказанного, спортсмен может согласиться с результатом, если он был успешней и если вес штанги делился на 2,5 кг. Спортсмен может также отказаться от подхода, даже если, он был успешным и ему может быть предоставлен дополнительный подход с первоначально заказанным весом. Если подход неудачен или вес штанги не делится на 2,5 кг, спортсмену автоматически предоставляется дополнительный подход с первоначально заказанным весом.

Пример 4.

Если подход неудачен либо потому, что штанга была неравномерно нагружена, либо потому, что штангу заменили во время выполнения упражнения, или помост был сдвинут с места, жюри может предоставить дополнительный подход по просьбе спортсмена или его тренера.

Пример 5. Если ведущий делает ошибку при объявлении заказанного веса, жюри должно принять решение по поводу данной ошибки.

Пример 6. На некоторых соревнованиях, когда спортсмены не обязаны находиться рядом с помостом и на могут следить за выступлениями других

спортсменов, вес должен быть снижен, если ведущий не вызвал вовремя спортсмена на совершение подхода.

44.12. Жюри должно находиться в месте, откуда четко виден ход состязаний. Резервные члены жюри не могут сидеть за столиком жюри. Они могут занять свое место только по просьбе заменить кого-либо из основных 5-ти членов жюри.

44.13. Члены жюри должны оставаться на своих местах в о время церемонии награждения. Они также должны удостовериться, что судьи остаются на местах.

44.14. Вместе с главным секретарем соревнований председатель жюри проверяет и подписывает официальные протоколы в конце соревнований.

45. ТЕХНИЧЕСКИЕ КОНТРОЛЕРЫ

45.1. Технические контролеры назначаются в помощь главному секретарю соревнований для наблюдения за их ходом. Они выполняют свои обязанности совместно с судьями, назначенными для данных соревнований.

45.2. На чемпионатах мира и Олимпийских играх технические контролеры должны быть судьями 1-й международной категории.

45.3. На чемпионатах мира техническая комиссия назначает технических контролеров. На Олимпийских играх их назначает Исполком ИВФ, двоих на одну весовую категорию. На других международных соревнованиях они назначаются официальным делегатом ИВФ.

Обязанности технических контролеров следующие:

45.4. Присутствовать при взвешивании и помогать ведущему секретарю соревнований при установлении личности спортсменов, а также их имени и фамилии, веса тела и т.д.

45.5. Проверять соревновательный помост, штангу, весы, электронную судейскую систему, хронометр, разминочный зал и другие объекты на соревнованиях.

45.6. Выводит судей совместно с участниками для представления и награждения.

45.7. Проверять правильность формы судей.

45.8. Перед соревнованиями положить свою международную судейскую карточку на столик жюри перед его председателем и забрать ее после окончания соревнований.

45.9. Перед и вовремя соревнований проверять одежду спортсменов и при необходимости применять правила. Если необходимо внести исправления в одежду спортсмена или снять какую-либо одежду, а спортсмен уже был вызван, применяется правило 22.6.

45.10. За время соревнований обеспечить, чтобы установленное число официальных лиц сопровождало спортсмена в разминочном зале и на месте соревнований.

45.11. Обеспечить, чтобы, пока спортсмен находится на помосте, никого, включая контролеров, там не было (перед глазами публики и телевизионных камер).

45.12. Контролировать чистку штанги и помоста.

45.13. При необходимости помогать в работе антидопинговой комиссии .

45.14. Собирать оценочные листы работы судей и технических контролеров у председателя жюри в конце соревнований и доставлять их в секретариат ИВФ.

46. СУДЬИ

46.1. На всех соревнованиях судьи должны сконцентрировать свое внимание за выступлениями спортсменов. У всех судей международной категории должна быть карточка ИВФ.

46.2. Судьи международной категории делятся на 2 категории:

а) категория 2: данные лица могут судить на национальных чемпионатах, международных турнирах, региональных играх и континентальных чемпионатах;

б) категория 1: данные лица могут судить на вышеуказанных соревнованиях, а также на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Они могут также работать в качестве членов жюри.

46.3. Судейская лицензия:

По просьбе национальных федераций ИВФ выпускает лицензии, которые действительны на каждой Олимпиаде. Судьи, не имеющие действительной лицензии, не могут судить за пределами страны.

46.4. Действительность лицензии подтверждается наличием печати на последней странице судейской карточки.

46.5. ИВФ регистрирует лицензированных судей.

46.6. Для Олимпиады взнос за лицензию за международную категорию I равен 60 долл. США, а за международную категорию II - 30 долл. США.

46.7. Если национальная федерация просит лицензию для судьи, не имеющего еще карточки (категория II), за саму карточку платиться дополнительный взнос в размере 30 долл. США.

46.8. Оплата взносов должна сопровождать запрос на лицензию.

46.9. Любая новая карточка должна оплачиваться совместно с новой лицензией.

46.10. Датой регистрации судей II- категории является дата их экзамена.

46.11. Каждая карточка судьи имеет место для записи всех международных соревнований, на которых он работал. Данные вписываются либо президентом ИВФ, либо генеральным секретарем, председателем жюри, секретарем соревнований или генеральным секретарем национальной федерации судей.

46.12. Генеральный секретарь ИВФ и техническая комиссия составляют список судей, который будет использоваться в будущем. Данный список включает в себя имена наиболее компетентных судей для работы на крупнейших соревнованиях (чемпионатах мира, Олимпийских играх и т.д.).

46.13. Судьи на соревнованиях. На соревнованиях, проходящих по правилам ИВФ, в каждой весовой категории назначаются три судьи (один центральный и два боковых) и один резервный.

46.14. Перед началом соревнований судьи должны работать под руководством технического контролера

- необходимое оборудование должно быть в порядке (см. пункт 45.5.);

- все спортсмены взвешены в границах своей весовой категории в отведенное для этого время.

46.15. Перед началом соревнований судьи должны оставить свои карточки на столике жюри перед его председателем.

46.16. Судьи на всех чемпионатах мира и на всех международных соревнованиях должны быть правильно одеты в соответствии с правилами ИВФ. Если они неправильно одеты, они не имеют права судить.

46.17. На чемпионатах мира все дежурные официальные лица должны быть одеты в соответствующую форму: темно-синий пиджак, белую рубашку или блузу, галстук ИВФ, серые брюки или юбку, темные носки, черные ботинки и иметь знак ИВФ на груди или кармане пиджака. Они могут носить только знак ИВФ, так как представляют международную федерацию. В жаркую погоду и по разрешению председателя, пиджак можно снять. Можно также носить форму континентальных федераций. На Олимпийских играх можно носить только форму выданную оргкомитетом.

46.18. Центральный судья сидит в 6 метрах от центра помоста. Два боковых судьи сидят на одной линии с центральным судьей, в 3 метрах от него.

46.19. Во время соревнований судьи должны удостовериться, что:

- вес штанги соответствует весу, объявленному ведущим секретарем;
- никто, кроме спортсмена, не трогает штангу при выполнении упражнения;
- только спортсмен или ассистенты, меняющие веса, могут переставлять штангу на новое место на помосте. Тренерам запрещается переставлять или чистить штангу.

- хронометрист не должен пускать часы, пока не закончена установка веса.

Если спортсмен поставил штангу в то место, откуда затруднен обзор судьям, судьи могут перейти на место откуда обзор для них лучше. Потом судьи возвращаются на свои места для подачи сигналов и принятия решений;

- диски, для установления рекорда, находятся в центре, перед столиком судьи.

46.20. На чемпионатах мира, Олимпийских играх, а также других крупных международных соревнованиях используется электронная судейская система (см. пункт 3.3.). Однако при ее выходе из строя или невозможности ее использования на соревнованиях центральный судья дает сигнал на опускание штанги на помост после окончания упражнения, как только все части тела спортсмена становятся неподвижными, а ноги стоят на одной линии. Данный сигнал должен быть видимым и слышимым, т.е. центральный судья должен сказать : "Опустить" и сделать отмашку рукой вниз.

46.21. Судьи должны показать свое решение - путем подачи сигналов. "Вес засчитан" - белая кнопка, "Подход неудачный" - красная. Вес засчитан, когда два судьи из трех нажимают белую кнопку. Подход неудачный, когда два судьи из трех нажимают красную кнопку.

46.22. В случае выхода из строя электронной судейской системы или когда нет возможности использовать ее на соревнованиях, кнопки могут быть заменены маленькими красным и белым флажками. Судьи объявляют свои решения путем поднятия соответствующих флажков.

46.23. Когда электронная судейская система не используется и один из боковых судей увидел серьезную ошибку при исполнении упражнения, он поднимает руку, чтобы обратить внимание на данную ошибку. При достижении соглашения с другим боковым судьей или с центральным судьей, центральный судья останавливает выполнение упражнения и дает сигнал спортсмену опустить штангу.

46.24. На соревнованиях, где нет технического контролера, судьи сами должны выполнять их обязанности (см. пункт 6.3.).

46.25. Во время соревнований судьи не должны получать никаких документов относительно их хода. Они должны воздерживаться от любых комментариев.

46.26. Во время соревнований судья не должен пытаться повлиять на решение других судей.

46.27. По окончании соревнований судьи должны:

- подписать протокол, при его наличии;
- забрать со столика жюри свою карточку, подписанную председателем жюри;
- оставаться на своем месте во время церемонии награждения. Судьи на чемпионатах мира и Олимпийских Играх.

46.28. Два судьи от одной страны не могут обслуживать соревнования в одной и той же весовой категории.

46.29. За три месяца до начала чемпионата мира каждая национальная федерация может подать максимум двух судей 1 категории - для работы на данных соревнованиях. Техническая комиссия ИВФ выбирает из предложенного списка тех, кто будет обслуживать соревнования. Количество отбираемых судей определяется технической комиссией ИВФ. Национальным федерациям сообщается о назначении судей. Назначенные судьи закрепляются за определенными весовыми категориями или группами технической комиссией на месте проведения чемпионата мира перед его началом.

46.30. Судьи на Олимпийские Игры выбираются исполкомом ИВФ по предложениям национальных федераций (максимум 2 от федерации) за полгода до начала игр.

Выдвижение в судьи

46.31. Чтобы попасть в судьи международной категории необходимо соблюдать следующие условия.

Кандидаты:

- а) должны были проработать судьями, по меньшей мере, в течение 5 лет в своей стране;
- б) должны выдвигаться своей национальной федерацией;
- в) должны полностью знать технические правила ИВФ;
- г) должны подтвердить свою компетентность на практическом экзамене, организованном либо ИВФ, либо национальной федерацией с одобрения ИВФ;
- д) должны ответить на, по меньшей мере, 80% вопросов на письменном экзамене, время от времени подготовленном и проверяемом технической комиссией.

46.32. Чтобы попасть из категории 2 в категорию 1 судьям необходимо подтвердить свою компетентность перед тремя судьями категории 1 во время соревнований, проходящих по правилам ИВФ. Кроме того, кандидаты должны сдать письменный экзамен в форме анкеты, который периодически готовится и проверяется технической комиссией.

Условиями для экзаменования судей на категорию 1 являются:

46.33. Кандидаты должны были быть судьями категории 2, по меньшей мере, в течение 2 лет.

46.34. Кандидаты могут быть проэкзаменованы на континентальных чемпионатах, региональных играх, международных турнирах, матчах и национальных соревнованиях.

46.35. Все члены экзаменационной комиссии могут быть из одной страны.

46.36. Все экзаменаторы сидят отдельно друг от друга, и ставят оценки кандидату не консультируясь с другими экзаменаторами.

46.37. При использовании электронной судейской системы экзаменоваться могут до 3 судей одновременно, иначе экзамен сдает только центральный судья.

46.38. Список результатов соревнований используется экзаменационной комиссией для простановки оценок.

46.39. Имя и национальность кандидата заявляются согласно его месту у помоста, т.е. судья слева получает номер 1, центральный судья - номер 2, судья справа - номер 3.

Экзаменаторы также указывают свои имя и национальность.

46.40. Имена экзаменуемых записываются в списках, в едином порядке, чтобы все оценки совпадали.

46.41. Кандидаты должны отсудить, по меньшей мере, 100 попыток, как удачных, так и неудачных.

46.42. Экзаменаторы вначале отмечают на верху каждого листа свое мнение по поводу данной попытки (/ -означает засчитанный вес, x -не засчитанный). Под оценкой и с использованием тех же значков ставятся решения трех судей.

Например:

/ - белый сигнал, x -красный сигнал.

/// - все трое дали правильное решение;

xxx - все трое дали правильное решение;

x/x - центральный судья дал неправильное решение;

/xx - судья номер 1 дал неправильное решение.

46.43. Когда оценивается только центральный судья, и он дал неправильный сигнал, например, слишком быстро или слишком поздно опустить штангу, экзаменатор должен поставить "x" и S, указывающую на то, что сигнал был неправильным. Кандидат может совершить две ошибки во время попытки, обе из которых показываются на списке результатов.

46.44. Экзаменаторы отмечают "0" каждый неудачный подход, выполненный спортсменом, например: спортсмен уронил штангу в рывке или при ее подъеме в толчке и т.д.

46.45. Если кандидат принимает неправильное решение при незавершенной попытке, экзаменаторы вместо "0" ставят "х" и помечают, что была сделана ошибка.

46.46. Результаты всех кандидатов считаются по совершенным попыткам. Чтобы быть выдвинутым на категорию 1, кандидаты должны набрать 95% очков на практическом экзамене и 90% на письменном.

46.47. Оригинальные листы с оценками без каких-либо изменений или дополнений отсылаются генеральному секретарю ИВФ, который использует их для подсчета процентов кандидатов на практическом экзамене.

46.48. Результаты передаются каждому кандидату генеральным секретарем через национальную федерацию кандидата. Успешно сдавшие экзамен кандидаты, также получают карточку категории 1 и лицензию своей национальной федерации.

46.49. Дата экзамена успешно прошедшего отбор кандидата является датой получения им категории 1.

46.50. Генеральный секретарь ИВФ сообщает технической комиссии имени новых судей категории 1.

46.51. Если судьи, уже имея действительную лицензию на Олимпиаду, выдвигаются на категорию 1, в целях получения новой карточки, их национальная федерация должна заплатить 30 долл. США.

46.52. Не сдавшие экзамен кандидаты могут пройти его через полгода повторно.

47. ХРОНОМЕТРИСТ

47.1. Должен быть на всех соревнованиях, проходящих по правилам ИВФ.

47.2. Хронометрист должен иметь международную категорию 1 или 2.

47.3. Обязанностью хронометриста является работа с часами, когда спортсмены вызываются для выполнения упражнения во время соревнований.

47.4. Для должного исполнения своих обязанностей хронометрист работает в тесном контакте с ведущим.

48. ДЕЖУРНЫЕ ВРАЧИ

48.1. На Олимпийских играх, чемпионатах мира и других крупных международных соревнованиях назначаются дежурные врачи в каждой весовой категории.

У дежурных врачей следующие обязанности:

48.2. Присутствовать на месте проведения соревнований от взвешивания до конца допинг - контроля.

48.3. Знать и использовать медицинские возможности и помогать при заборе допинговых проб.

48.4. Быть готовыми оказать медицинскую помощь в случае травмы или болезни; сотрудничать с врачами команд и консультировать тренеров, официальных лиц или спортсменов по поводу возможности продолжения соревнований после травмы.

48.5. Во время соревнований разрешать выдачу дополнительных биндажей или пластыря в соответствии с правилами.

48.6. На чемпионатах мира два врача должны дежурить все время. При необходимости врачи команд также могут помочь дежурным врачам.

48.7. На Олимпийских играх в качестве дежурных могут выступать только врачи, назначенные ИВФ. На каждую категорию назначается по два врача.

ПАУЭРЛИФТИНГ

ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПАУЭРЛИФТИНГА

1.(а) Международная федерация пауэрлифтинга (ИПФ) признает следующие упражнения, которые должны выполняться в одинаковой последовательности на всех соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ:

А - Приседание; Б - Жим лежа на скамье; В - Тяга; Г - Сумма.

(б) Соревнования между атлетами проводятся по категориям исходя из их пола, веса тела и возраста. К участию в мужских и женских открытых чемпионатах допускаются спортсмены, достигшие 14 лет.

(в) Правила распространяются на соревнования всех рангов.

(г) Каждому участнику предоставляется по три попытки в каждом упражнении. Наибольший поднятый вес в каждом из упражнений, засчитывается в сумму. Если два или более атлетов набирают одинаковую сумму, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.

(д) Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, то они должны пройти повторное взвешивание и более легкий атлет будет первенствовать над более тяжелым. Если же и после перевзвешивания они будут иметь одинаковый собственный вес, то они должны разделить одно место, и каждый должен получить соответствующую награду. В таком случае оба атлета займут, например, первое место, а следующий за ними атлет займет третье место и т.д. Та же самая процедура применяется при награждении за лучший результат в приседании, жиме лежа на скамье и становой тяге или установлении мирового рекорда.

2. ИПФ посредством своих членов - национальных федераций - проводит и санкционирует следующие чемпионаты мира: Объединенный Открытый чемпионат мира среди мужчин и женщин. Объединенный чемпионат мира среди юношей и юниоров (юношей и девушек). Объединенный чемпионат мира среди ветеранов (мужчин и женщин). Объединенный чемпионат мира по жиму лежа на скамье среди мужчин и женщин. Объединенный чемпионат мира по жиму лежа на скамье среди ветеранов (мужчин и женщин).

3. ИПФ также признает и регистрирует мировые рекорды для категорий атлетов, указанных ниже.

Возрастные категории:

Мужчины - взрослые: с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничений в весовых категориях).

Юноши: с 14 лет (по дате рождения) до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

Юниоры: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

Ветераны 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет до 69 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

4-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 70 лети старше. Категория ветеранов 4-ой гр. не включается в класс весовых категорий.

Женщины - взрослые: с 14 лет (по дате рождения) и старше (без ограничений в весовых категориях).

Юноши (девушки): с 14 лет (по дате рождения) до 18 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

Юниоры: с 1 января календарного года, в котором исполняется 19 лет до 23 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

Ветераны 1-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 40 лет до 49 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

Ветераны 2-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 50 лет до 59 лет, включая весь календарный год, в котором достигнут предельный возраст.

Ветераны 3-я гр.: с 1 января календарного года, в котором исполняется 60 лет и старше. Категория ветеранов 3-ой гр. не включается в класс весовых категорий.

Участие в соревнованиях разрешается с 14 лет.

4. Занятые атлетами места во всех возрастных группах должны определяться набранными ими суммами в соответствии с действующими правилами соревнований. Мужчины 70 лет и старше и женщины 60 лет и старше занимают места по наибольшей сумме очков по формуле Уилкса. Возрастные категории и их деления могут меняться по усмотрению национальной федерации в рамках этой федерации.

Весовые категории (категории собственного веса):

Юноши и юниоры только: 52 кг

Мужчины: 56,0 кг - категория до 56,00 кг.

60,0 кг - от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг - от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг - от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг - от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг - от 82,51 до 90,00 кг

100,0 кг - от 90,01 до 100,00 кг

110,0 кг - от 100,01 до 110,00 кг

125,0 кг - от 110,01 до 125,00 кг

+125,0 кг - от 125,01 и выше без ограничения

Девушки и юниорки только: 44 кг

Женщины: 48,0 кг - категория до 48,00 кг

52,0 кг - от 48,01 до 52,00 кг

56,0 кг - от 52,01 до 56,00 кг

60,0 кг - от 56,01 до 60,00 кг

67,5 кг - от 60,01 до 67,50 кг

75,0 кг - от 67,51 до 75,00 кг

82,5 кг - от 75,01 до 82,50 кг

90,0 кг - от 82,51 до 90,00 кг

90,0 + кг - от 90,01 и выше без ограничения

5. Каждая страна может выставить максимум десять участников во всех десяти весовых категориях среди мужчин и девять участниц во всех девяти весовых категориях у женщин. У юношей и юниоров по 11 участников и по 10 у девушек и юниорок. В одной весовой категории должно быть не более двух участников от одной страны.

6. Каждой стране разрешается иметь максимум пятерых запасных или резервных участников. Чтобы принять участие в соревнованиях они должны быть представлены на техническом совещании.

7. Каждая страна должна представить список участников команды с указанием имени атлета, его весовой категории и лучшего результата в сумме, показанного на национальном или международном уровне в течение последних 12 месяцев. Должны быть указаны дата и название соревнования, на котором показана лучшая сумма.

Эти данные должны быть предоставлены генеральному секретарю ИПФ или соответствующей региональной федерации, а также директору соревнований за 60 дней до начала чемпионата окончательная номинация подается не позднее чем за 21 день до начала чемпионата. Фамилии запасных или резервных участников, их весовые категории и лучшие результаты в сумме должны быть представлены в эти же сроки. Невыполнение любого из перечисленных выше условий поставит участника чемпионата в 1-ую группу, если будет принято решение разбить участников по группам.

Невыполнение этих требований может лишить команду права участия в соревнованиях. Участник не может квалифицироваться за свою национальную федерацию, если его членство приостановлено в ИПФ.

8. Начисление командных очков на всех мировых, континентальных и региональных чемпионатах должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 - для первых 9 мест в любой весовой категории. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко. Подсчет очков на всех национальных соревнованиях производится по усмотрению национальной федерации.

9. На всех международных чемпионатах в командных соревнованиях очки начисляются по шести лучшим участникам команды каждой страны, занявшим наиболее высокие места в личных соревнованиях. В случае одинаковой суммы очков у двух или нескольких команд окончательное распределение мест между ними производится в соответствии с п. 11 настоящего раздела правил.

10. Любая страна, являющаяся членом ИПФ более трех лет, при участии в международных чемпионатах должна включать в состав своей делегации не менее одного судьи международной категории. Если судья от страны не присутствует или присутствует, но не принимает участия в судействе или не является членом жюри на данных соревнованиях, то в командном зачете очки команде этой страны начисляются только по четырем лучшим ее участникам.

11. Команды награждаются за первые три места. При равенстве очков, полученных командами, первой становится та, которая имеет больше первых мест. Если число первых мест равно, то первой становится команда, имеющая больше вторых мест и т.д., учитывая места, занятые шестью зачетными участниками команды.

12. На всех чемпионатах, проводимых ИПФ, награда абсолютного победителя («Лучший лифтер») должна вручаться атлету, показавшему лучший результат по формуле Уилкса.

13. На всех мировых чемпионатах медали за первое, второе и третье место в каждой весовой категории вручаются в соответствии с набранной общей суммой лучших результатов. В дополнение к этим наградам должны вручаться медали или сертификаты за первое, второе и третье место в отдельных упражнениях: приседании, жиме лежа на скамье и тяге в каждой весовой категории. Четвертые подходы не засчитываются при распределении этих наград.

Чтобы получить право на награду, атлет должен закончить соревнования с общей суммой лучших результатов. В случае, когда два участника подняли одинаковый вес, победителем объявляется участник, имеющий меньший собственный вес. При необходимости повторное взвешивание атлетов должно производиться после окончания соревнований в данной весовой категории, а не в отдельном упражнении.

В соответствии с традициями страны, принимающей соревнования, могут вручаться и другие награды. Распределение этих наград проводится на основе поднятых весов, а не по баллам формулы Уилкса.

Оборудование и его конструктивные особенности

Помост.

Все упражнения выполняются на помосте размером минимум 2,5 x 2,5 м и максимум 4,0 x 4,0 м. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, нескользкой и может быть обработана разрешенным нескользким покрытием, например палубной краской. Не разрешаются незакрепленные резиновые маты или подобные листовые материалы.

Грифы и диски.

На всех соревнованиях по пауэрлифтингу, организованных по правилам ИПФ, разрешается применять только диски от штанги. При использовании дисков, не отвечающих нижеперечисленным требованиям, соревнования и установленные на них рекорды считаются недействительными. На соревнованиях могут применяться только те грифы и диски, которые отвечают требованиям настоящих правил.

В ходе соревнований нельзя менять гриф, кроме случаев, когда он изогнулся или был каким-то образом поврежден. Решение о замене грифа принимают Технический комитет, жюри или судьи. У грифов, используемых на всех чемпионатах ИПФ, не должна быть хромирована насечка между втулками.

На мировых чемпионатах ИПФ могут использоваться только грифы и диски, которые получили официальное одобрение со стороны ИПФ. С одобрения ИПФ с 2008 года будут применяться только стандартные с насечкой грифы.

(а) Гриф должен быть прямым, иметь хорошую насечку или нарезку и соответствовать следующим требованиям.

1. Общая его длина не должна превышать 2,2 м.

2. Расстояние между втулками не должно превышать 1,32 или быть меньше 1,31 м.

3. Диаметр грифа не должен превышать 29 или быть меньше 28 мм.

4. Вес грифа с замками должен равняться 25 кг.

5. Диаметр втулки не должен быть более 52 или менее 50 мм.

6. По окружности грифа должны быть сделаны две отметки машинным способом или лентой, расстояние между отметками - 81 см.

Признанный ИПФ гриф с насечкой

б) Диски должны удовлетворять следующим требованиям.

1. Все диски, применяемые на соревнованиях, должны весить в пределах 0,25 %, или 10 г от указано. Указанный вес, кг	Максимум, кг	Минимум, кг
50,0	50,125	49,875
25,0	25,0625	24,9375
20,0	20,05	19,95
15,0	15,0375	14,9625
10,0	10,025	9,975
5,0	5,0125	4,9875
2,5	2,51	2,49
1,25	1,26	1,24
0,5	0,51	0,49
0,25	0,26	0,24

2. Диаметр отверстия диска не должен быть больше 53 и меньше 52 мм.

3. Диски должны состоять из такого набора: 1,25 кг; 2,5; 5; 10; 15; 20; 25 и 50 кг.

4. Для установления нового рекорда, превышающего существующий не менее чем на 1 кг, могут применяться диски меньшего веса.

5. Диски весом 20 кг и более не должны быть толще 6 см. Диски весом 15 кг и менее не должны быть толще 3 см. На диски, покрытые резиной, эти ограничения по толщине не распространяются.

6. Диски должны быть следующих цветов: 10 кг и меньше - любого цвета; 15 кг - желтого;

20 кг - синего; 25 кг - красного; 50 кг - зеленого.

7. Все диски должны иметь четкую маркировку своего веса и надеваться в определенной последовательности: более тяжелые - внутри, затем более легкие - в нисходящем весовом порядке, чтобы судьи могли видеть маркировку каждого диска.

8. Первые и наиболее тяжелые диски надеваются на гриф лицевой стороной вовнутрь, остальные - лицевой стороной наружу.

9. Диаметр наибольшего диска не должен превышать 45 см.

10. Разрешены резиновые или покрытые резиной диски при условии, что на собранной штанге с внешней стороны замков остается не менее 10 см до конца грифа для его захвата при страховке.

Замки.

(а) Должны всегда применяться на соревнованиях.

(б) Должны весить 2,5 кг каждый.

Стойки для приседания

(а) Только стойки для приседаний от коммерческих производителей официально зарегистрированные и одобренные Техническим комитетом будут разрешаться для использования в международных соревнованиях по пауэрлифтингу.

(б) Стойки должны изготавливаться такими, чтобы можно было регулировать их высоту от 1,0 м в нижнем положении, до 1,7 м в верхнем положении, через каждые 5 см.

(в) Гидравлические стойки при подъеме на требуемую высоту должны обеспечивать безопасность с помощью шпилек.

Скамья для жима лежа.

Скамья должна быть гладкой, горизонтальной, прочной конструкции, обеспечивающей максимальную устойчивость и комфорт и иметь следующие размеры.

1. Длина - не менее 1,22 м.

2. Ширина - не менее 29 и не более 32 см.

3. Высота - не менее 42 и не более 45 см от пола до верха несжатой подушечной поверхности скамьи. Высота стоек должна быть регулируемой: минимум 75 и максимум 110 см от пола до грифа на стойках.

4. Минимальное расстояние между стойками, измеряемое по внутренней части грифа, лежащего на стойках, должно быть равно 1,1 м.

5. Головная часть скамьи должна выступать на 22 см от середины стоек. Допускается отклонение этого размера на 5 см в любую сторону.

6. Прилагаемые стеллажи безопасности должны использоваться на всех международных соревнованиях.

Сигнализация.

На соревнованиях должна быть смонтирована система световой сигнализации, с помощью которой судьи могли бы сообщать о своих решениях. Может использоваться световая сигнализация подобная той, которая используется в

тяжелой атлетике. Когда судья видит нарушение правил, он включает свой пульт. Если большинство судей включает пульт, звучит звуковой сигнал, сообщающий атлету, что его подход неудачен. В этом случае атлету нет необходимости завершать этот подход. Каждый судья управляет белым и красным светом.

Эти два света означают соответственно «вес взят» («гуд лифт») и «вес не взят» («ноу лифт»). Лампы световой сигнализации располагаются горизонтально в соответствии с расположением трех судей. Световая сигнализация должна быть устроена так, чтобы лампочки зажигались одновременно, а не по отдельности, как их включают судьи. В случае необходимости, например при поломке электрической сигнализации, судьи должны иметь флажки или транспаранты белого и красного цветов, с помощью которых они могут показать свое решение после команды голосом старшего судьи «флажки» («флэгз»).

Карточки (таблички) ошибок.

После того как сигнализация сработает и появятся зажженные световые сигналы, судья (судьи), не засчитавший поднятый вес, должен поднять соответствующую карточку (табличку), указывающую на причины неудачного подхода. Система номерных судейских сигнальных карточек (табличек) для сообщения о причинах неудачного подхода.

Цвет карточек:

Ошибка № 1 - красная карточка

Ошибка № 2 - синяя карточка

Ошибка № 3 - желтая карточка

Приседание	Жим лежа на скамье	Тяга
1 (красная) Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей	1 (красная) Штанга не выдержана в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой	1 (красная) Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами
2 (синяя) Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в	2 (синяя) Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима	2 (синяя) Любое движение штанги вниз прежде чем она достигнет финального положения. Если штанга оседает при

<p>начале и в конце упражнения Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения</p>	<p>Любое движение штанги вниз во время выполнения жима Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения</p>	<p>отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес</p>
<p>3 (желтая) Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения</p>	<p>3 (желтая) Поднятие и опускание, подскакивание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди таким образом, что это помогает атлету Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) плеч, ягодиц от скамьи или ступней ног от поверхности помоста (блоков), или передвижение рук по</p>	<p>3 (желтая) Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги</p>

<p>выполнения приседания Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания</p>	<p>грифу. Допускаются легкие или незначительные движения ступней ног. Носки и каблуки должны оставаться на поверхности помоста (блоков) Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор Умышленное касание грифом стоек при выполнении жима, которое облегчает подъем штанги Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье</p>	
--	--	--

На месте соревнований должно быть установлено подробное табло, видимое зрителям, официальным лицам и всем присутствующим, следящим за ходом соревнований. Фамилия атлетов должны быть расположены в соответствии с номерами жеребьевки, проводимой для каждого соревновательного потока.

Предметы личной экипировки

Костюм.

Поддерживающие костюмы.

В соревнованиях по пауэрлифтингу и жиму лежа на скамье могут использоваться только те поддерживающие костюмы, которые официально зарегистрированы и утверждены Техническим комитетом ИПФ.

Не поддерживающие костюмы.

Это костюмы из эластичных материалов типа комбинезона, используемые в тяжелой атлетике, борьбе и гимнастике (леотард). Такой костюм, отвечающий требованиям, указанным в п. в, г, д данного раздела правил, не требует

разрешения Технического комитета на его использование на соревнованиях. На соревнованиях, проводимых ИПФ, атлеты должны выступать в костюме для пауэрлифтинга, который состоит из цельного по всей длине трико, изготовленного из однослойного растягивающегося материала, без каких-либо заплат, подкладок или полос, соединенных между собой с помощью швов, если это не необходимо для изготовления костюма.

Любые швы, накладки или иные детали, которые, по мнению членов Технического комитета, жюри, а в их отсутствие - судей, вставлены в трико исключительно для усиления или закрепления, должны служить поводом для запрещения использования такого костюма на соревнованиях. Надетый атлетом костюм должен облегать (обтягивать) тело без каких-либо провисаний. Лямки костюма должны быть надеты на плечи атлета во время выполнения всех упражнений на соревнованиях. Костюм для пауэрлифтинга должен соответствовать следующим требованиям.

- (а) Костюм может быть любого цвета, однотонным или разноцветным.
- (б) На костюм могут быть нанесены отличительный знак, эмблема, герб и (или) название страны участника, национальной федерации (ассоциации) или спонсора. Запрещены надписи оскорбительного характера или дискредитирующие спорт (см. п. 10 - «Эмблемы спонсоров» в разделе «Проверка предметов личной экипировки»). Имя атлета может быть нанесено на костюм или любой другой предмет личной экипировки.
- (в) Швы и рубцы не должны быть шире 3 и толще 0,5 см. Только не поддерживающее трико тяжелоатлетического или борцовского типа может иметь швы и рубцы, превышающие 3 см в ширину, оно также может иметь два слоя из одинакового материала размером 12X24 см в области промежности.
- (г) Швы могут покрываться или укрепляться узкой полоской ткани или растягивающегося материала, не превышающей 2 см по ширине и 0,5- по толщине.
- (д) Костюм должен иметь штанины, длина которых от середины промежности вдоль внутренней стороны штанины должна быть не менее 3 и не более 15 см. Измерение производится от проходящего через вершину промежности шва по внутренней части штанины. Край штанины костюма необязательно должен быть скроен параллельно ступне, с внешней стороны ноги штанина может быть короче. Длина штанины не поддерживающего костюма может достигать 25 см.
- (е) Любые костюмы, не отвечающие вышеназванным требованиям, должны считаться запрещенными для использования на соревнованиях.
- (ж) Хотя изменения в виде складок для лучшего облегания костюмов и поддерживающих маек не запрещены, они должны быть выполнены вдоль фабричных швов.
- (з) В случае ушивания костюма не рекомендуется подворачивать и пришивать лишний материал обратно к костюму. В случае укорачивания лямок костюма рекомендуется их ушивать так, чтобы излишки ткани были под лямками, а не торчали снаружи над ними.

Полурукавка (поддерживающая майка)

У мужчин полурукавка (известная под названием «Т-шерт») или поддерживающая майка любого цвета, однотонная или разноцветная, во время выполнения приседания и жима лежа на скамье должна быть обязательно надета под костюм, а при выполнении тяги - по желанию спортсмена. Комбинация двух маек одновременно запрещена. Женщины должны обязательно надевать полурукавку или поддерживающую майку под костюм во время выполнения всех трех упражнений пауэрлифтинга.

Полурукавка должна удовлетворять следующим требованиям:

(а) Не состоять из какого-либо прорезиненного или подобного растягивающегося материала.

(б) Не иметь карманов, пуговиц, застежек-молний, воротников или V-образных вырезов.

(в) Не иметь укрепленных швов.

(г) Должна быть изготовлена только из хлопка или полиэстера, или комбинации хлопка и полиэстера. Джинсовые ткани не допускаются.

(д) Не должна иметь рукавов, которые заканчиваются ниже локтя или сверху на дельтовидной мышце. Атлет не должен подтягивать или закатывать рукава полурукавки выше дельтовидной мышцы во время выступления на соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ. Запрещено надевать полурукавку изнаночной стороной наружу.

(ж) Не должна иметь каких-либо надписей или может быть официальной майкой соревнований, на которых выступает атлет, или на ней могут изображаться герб (эмблема) и (или) название страны, национальной или региональной федерации или спонсора. Надписи оскорбительного характера или дискредитирующие спорт запрещены. Фирменный знак спонсора помещается в соответствии с требованиями п. 10 - «Эмблемы спонсоров» в разделе «Проверка предметов личной экипировки».

Поддерживающая майка

Поддерживающие майки, утвержденные Техническим комитетом ИПФ и занесенные в список разрешенной экипировки и одежды, периодически издаваемый Техническим комитетом, могут надеваться для выполнения всех упражнений.

Поддерживающие майки должны удовлетворять всем требованиям, предъявляемым к полурукавке. Поддерживающая майка не должна закрывать ягодицы, когда она заправлена под костюм, чтобы не создавать, таким образом, дополнительную поддержку.

Поддерживающая майка может быть без рукавов для использования в приседании и становой тяге. Швы могут быть только в местах, указанных на приведенном ниже рисунке.

Трусы.

Под костюм атлет обязательно должен надевать стандартный фабричный бандаж или стандартные фабричные плавки (не боксерские шорты) из смеси хлопка, нейлона или полиэстера. Женщины могут также надеть фабричный или спортивный бюстгальтер.

Под костюм не разрешается надевать плавки пловца или другие предметы одежды, состоящи прорезиненного или подобного растягивающегося материала за исключением прорезиненной тесьмы для трусов в области талии. Любое поддерживающее нижнее белье не разрешено по правилам ИПФ.

Носки.

Надевать носки можно при соблюдении следующих условий:

(а) Носки могут быть любого цвета однотонные или разноцветные, на них может быть изображена фирменная эмблема (знак) производителя.

(б) Носки должны быть такой длины, чтобы не соприкасаться с намоткой колена или наколенником.

(в) Использование чулок, полностью закрывающих ноги, тугих повязок или гетр, плотно обтягивающих ноги, строго запрещается.

Для выполнения становой тяги необходимо надевать длинные носки, защищающие голень. Носки, закрывающие голень, могут иметь с внутренней стороны специальное покрытие, для защиты голени, если при проверке экипировки атлета будет установлено, что это покрытие оказывает помощь при подъеме штанги.

Пояс (ремень).

Участник может применять пояс (ремень). Его следует надевать поверх костюма.

Материалы и конструкция:

(а) Пояс изготавливается из кожи, винила или иного подобного не растягивающегося материала из одного или нескольких слоев, склеенных и (или) прошитых между собой.

(б) Пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса.

(в) Пряжка крепится к одному концу пояса с помощью кнопок и (или) пришивается.

(г) Пояс может иметь пряжку с одним или двумя зубцами (вилками) или специального типа рычажный замок.

(д) Петля для языка пояса крепится к ремню рядом с пряжкой посредством кнопок и (или) пришивается.

(е) На внешней стороне пояса можно помещать имя атлета, название страны или клуба, за которые атлет выступает.

Обозначение контролируемых размеров

Размеры:

1. Ширина пояса - максимум 10 см. Обозначение контролируемых размеров.

2. Толщина пояса в его основной части - максимум 13 мм.

3. Внутренняя ширина пряжки - не более 11 см.

4. Наружная ширина пряжки - максимум 13 см.

5. Ширина петли для языка на поясе - максимум 5 см.

6. Расстояние между передним концом пояса у пряжки и дальней стороной петли для языка пояса - максимум 15 см.

Туфли или ботинки.

Во время выполнения упражнений атлет должен надевать обувь.

(а) Обувь применяется только в виде спортивных ботинок (туфель), кроссовок, специальных ботинок для тяжелой атлетики или пауэрлифтинга или тапочек для тяги.

(б) Подошва обуви не должна быть выше 5 см.

(г) Подошва обуви должна быть одинаковой высоты с обеих боковых сторон.

(д) Толщина внутренних стелек, если они не являются частью фабрично изготовленной обуви, не должна превышать 1 см.

Повязки.

Разрешается применять повязки или бинты только из эластичных однослойных фабричных материалов: полиэстера, хлопка или их комбинации, и медицинского крепа.

Запястья.

1. Можно использовать бинты, не превышающие 1 м в длину и 8 см в ширину. Длина специальных бинтов в виде «рукава» вместе с имеющимися «липучками» для закрепления не должна быть более 1 м. К бинтам может быть прикреплена петля как средство безопасности. Во время подъема штанги петля не должна быть накинута на большой или другие пальцы.

2. Альтернативно можно применять специальные напульсники шириной не более 12 см. Комбинация их с бинтами не разрешается.

3. Ширина намотки от середины запястья вверх - не более 10 см и вниз (на кисть) - не более 2 см. Общая ширина - не более 12 см.

Колени.

4. Можно использовать бинты, не превышающие в длину 2 м и в ширину 8 см. Колено бинтуется от его центра вверх и вниз по 15 см, т.е. общая ширина намотки - не более 30 см. Альтернативно можно использовать эластичные наколенники длиной не более 20 см. Также разрешены наколенники в виде «рукава», применяемые в тяжелой атлетике и имеющие в длину 30 см. Комбинация бинтов и наколенников строго запрещается.

5. Бинты не должны соприкасаться с носками или атлетическим костюмом.

6. Не допускается использование бинтов где-либо на теле.

Поддерживающие бинты.

В соревнованиях по пауэрлифтингу могут использоваться только те поддерживающие бинты фабричного изготовления, которые официально зарегистрированы и утверждены Техническим комитетом ИПФ.

Не поддерживающие бинты.

Бинты из медицинского крепа или обычные медицинские бинты и специальные напульсники не требуют разрешения Технического комитета ИПФ на их использование в соревнованиях.

Два слоя медицинской ленты можно накладывать на большие пальцы. Запрещается использовать медицинскую ленту или ее аналог где-либо на теле без официального разрешения жюри или старшего судьи. Медицинская лента не должна использоваться для оказания помощи атлету при подъеме штанги. С разрешения жюри официальный дежурный врач или дежурный фельдшер накладывают медицинскую ленту на травмированные части тела. Однако при

этом повязка не должна создавать преимущества при подъеме штанги. На тех соревнованиях, где отсутствует жюри и нет дежурного медицинского персонала, старший судья имеет право дать разрешение на использование медицинской ленты.

Проверка предметов личной экипировки.

(а) Проверка предметов личной экипировки может производиться в любое время (время может быть объявлено на техническом совещании), отведенное для соревнований, но не позже чем за 20 минут до начала соревнований в соответствующей весовой категории.

(б) Для выполнения этой обязанности назначаются минимум двое судей. Все предметы должны быть проверены и разрешены перед тем, как их проштампуют (промаркируют).

(в) Бинты, превышающие разрешенную длину, должны быть запрещены, но они могут быть укорочены до разрешенной длины и представлены для проверки повторно.

(г) Любая принадлежность формы и экипировки должна быть запрещена, если она имеет неопрятный вид или порвана (повреждена).

(д) Протокол вручается председателю жюри в конце проверки.

(е) Если после проверки атлет появится на помосте, надев или применив любой запрещенный предмет или принадлежность формы и экипировки, за исключением тех, что были по невнимательности разрешены судьями, то он немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

(ж) Все предметы, упомянутые ранее в разделе «предметы личной экипировки», должны быть проверены.

(з) Ношение головных уборов во время выступления на помосте строго запрещено. Такие предметы, как часы, ювелирные украшения, очки и женские гигиенические принадлежности, не нуждаются в проверке.

(и) Любой атлет, установивший мировой рекорд, должен быть немедленно проверен членами жюри. Если у атлета обнаружат запрещенные предметы формы и экипировки, за исключением тех, что были разрешены судьями по невнимательности, подход считается неудачным и атлет немедленно дисквалифицируется с данных соревнований.

Эмблемы спонсоров.

(а) Страны или атлеты, желающие воспользоваться правилами, разрешающими ношение эмблемы спонсора на костюме или предметах личной экипировки, должны обратиться за разрешением к Генеральному секретарю ИПФ. Заявление должно быть сделано не позже чем за три месяца до опубликованной даты первых соревнований и должно сопровождаться платой 500 немецких марок или той суммы, которая была определена предшествующим Конгрессом ИПФ.

После получения разрешения эмблема может быть помещена в месте, согласованном ИПФ с национальной федерацией или атлетом. Знак может носиться до конца текущего года и следующий календарный год. Внесенная плата дает возможность одной стране носить знак одного спонсора. Другие

спонсоры, желающие добавить свои эмблемы на костюм или предметы личной экипировки, должны дополнительно заплатить 500 немецких марок.

ИПФ оставляет за собой право отказать в разрешении, если считает, что эмблема не удовлетворяет эстетическим требованиям или приводит к нарушению ранее принятого обязательства ИПФ перед другими партнерами, такими как телевидение или организаторы чемпионата.

Исполком ИПФ оставляет за собой право вносить ограничения в размер эмблемы. Страны и атлеты могут появляться с национальными гербами, эмблемами и знаками, не внося за это плату. Не требуется также дополнительная оплата, если эмблема производителя, изображенная на экипировке, получившей разрешение ИПФ, была оплачена ранее. Спортсмены, желающие использовать на своей экипировке символику спонсора, должны предоставить действующее разрешение судьям, осматривающим его форму.

Эмблемы изготовителя, напечатанные или вышитые размером не более, чем 10 x 2 см, нанесенные на костюмы, футболки и пояса не должны быть замаскированы/покрыты .

Общие требования

(а) Строжайше запрещается использование масла, мазей или другой смазки на теле, костюме или предметах экипировки.

(б) Детская присыпка, канифоль, тальк или магнезия - только эти вещества могут накладываться на тело или экипировку, за исключением бинтов.

(в) Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается любого вида сцепляющих вставок в подошву, например накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. Запрещается использование на подошве канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.

(г) Запрещено использование каких-либо инородных веществ для обработки оборудования для пауэрлифтинга, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств для очистки грифа, скамьи для жима лежа или помоста.

Упражнения пауэрлифтинга и правила их выполнения

Приседание (правила и порядок выполнения).

1. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч. Рисунок на с. 15 показывает правильное положение грифа на плечах. Кисти рук могут находиться на грифе в любом месте между втулками, до касания с их внутренней стороной.

2. Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал для начала приседания. Сигналом служит движение руки вниз вместе с отчетливой

командой «присесть» («сквот»). До получения сигнала для начала упражнения атлету разрешено делать любые движения, не влекущие за собой нарушения правил, для принятия стартовой позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

3. Получив сигнал старшего судьи для начала упражнения, атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Разрешена только одна попытка сделать движение вниз. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты. Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более чем на толщину (диаметр) самого грифа.

4. Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены. Когда атлет примет неподвижное положение (несомненно, завершив движение), старший судья должен дать сигнал вернуть штангу на стойки.

5. Сигнал вернуть штангу на стойки состоит из движения руки назад и отчетливой команды «стойки» («рэк»). Тогда атлет должен сделать движение вперед и вернуть штангу на стойки. В целях безопасности атлет может попросить помощи у ассистентов вернуть штангу на стойки. При этом штанга должна оставаться на плечах у атлета.

6. Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). Судьи могут решать, какое число ассистентов - 2, 3, 4 или 5 - должно находиться на помосте на всех этапах выполнения упражнения.

Причины, по которым поднятый в приседании вес не засчитывается

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз во время вставания.

3. Ошибка в принятии вертикального положения с полностью выпрямленными в коленях ногами в начале и в конце упражнения.

4. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы и покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

5. Ошибка в сгибании ног в коленях и опускании туловища до такого положения, когда верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов находится ниже, чем верхушка коленей, как показано на помещенном ниже рисунке.

6. Всякое перемещение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета более чем на толщину (диаметр) самого грифа во время выполнения упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения выполнения приседания.

8. Касание ног локтями или плечами; разрешается легкое касание, если оно не помогает подъему штанги.

9. Любое бросание или сваливание штанги на помост после завершения приседания.

10. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения приседания.

Рисунки, помещенные ниже, показывают правильное положение грифа на плечах и необходимую глубину приседания.

Жим лежа на скамье (правила и порядок выполнения).

1. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов, относительно передней стороны помоста.

2. Атлет должен лежать на спине, головой, плечами и «целыми» ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков (насколько позволяет форма обуви). Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, при этом большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение должно сохраняться во время выполнения упражнения.

3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть предоставлены блоки высотой 5, 10, 20 и 30 см для подкладывания под ступни ног.

4. Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

5. Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. При этом, в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов атлет должен ждать сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными («включенными») в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет неподвижное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. В целях безопасности старший судья может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс») с одновременным движением руки назад, если по истечении 5 секунд после снятия штанги со стоек он не смог принять правильную стартовую позицию для начала упражнения.

7. Сигналом для начала упражнения служит движение руки вниз вместе с отчетливой командой «старт» («стат»).

8. После получения сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди (как правило, основание грудины), после чего старший судья даст команду «пресс» («жать»). Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук. После фиксации штанги в этом положении старший судья должен дать отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.

9. Если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен показать Свидетельство Медицинского комитета. Правила для инвалидов, выступающих в чемпионатах по жиму лежа, проводимых ИПФ Чемпионаты по жиму лежа должны организовываться без специального выделения спортсменов-инвалидов. В чемпионатах по жиму лежа могут выступать спортсмены-инвалиды, которые могут самостоятельно ходить. Правила соревнований одинаковы для всех, кто может управлять своим телом. Для спортсменов, у которых ампутированы нижние конечности, протезы считаются естественными конечностями. Атлеты взвешиваются без протезов, с последующей компенсацией веса посредством его увеличения в соответствии с п. 5 раздела «Взвешивание» настоящих правил. Для спортсменов с парализованными нижними конечностями, которым необходимы для ходьбы специальные поддерживающие ремни или подобные приспособления, взвешивание производится с надетыми приспособлениями, которые рассматриваются как часть естественной конечности атлета.

Причины, по которым поднятый в жиме лежа на скамье вес не засчитывается.

1. Ошибка в соблюдении сигналов старшего судьи при начале или завершении упражнения.

2. Любое изменение в исходном положении во время выполнения упражнения, т.е. любой подъем (отрыв) головы, плеч, ягодиц от скамьи или движения ног на помосте или блоках, или передвижение рук по грифу.

3. Поднятие и опускание или движение вниз (вдавливание в грудь) штанги после того, как она была зафиксирована в неподвижном положении на груди, таким образом, что это помогает атлету.

4. Любое явное (чрезмерное) неравномерное выпрямление рук во время выполнения жима.

5. Любое движение штанги вниз во время выполнения жима.

6. Отсутствие выжимания штанги на полностью выпрямленные руки при завершении упражнения.

7. Касание штанги или спортсмена страхующими (ассистентами) между сигналами старшего судьи для облегчения подъема штанги.

8. Любое касание ступнями ног атлета скамьи или ее опор.

9. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения жима лежа на скамье.

Тяга (правила и порядок выполнения).

1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. Штанга, которая расположена горизонтально впереди ног атлета, удерживается произвольным хватом двумя руками и поднимается вверх до того момента, пока атлет не встанет вертикально.

2. По завершении подъема штанги в тяге ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

3. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «вниз» («даун»). Сигнал не подается до тех пор, пока штанга не будет удерживаться в неподвижном положении и атлет не будет находиться в бесспорно финальной позиции.

4. Любой подъем штанги или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения штанги вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если штанга оседает при отведении плеч назад, то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

Причины, по которым поднятый в тяге вес не засчитывается.

1. Любое движение штанги вниз прежде, чем она достигнет финального положения.

2. Ошибка в принятии вертикального положения с отведенными назад плечами.

3. Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения.

4. Поддержка штанги бедрами во время подъема. Если штанга скользит по бедрам при подъеме вверх, но при этом ими не поддерживается, это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес. В случае сомнения, судейское решение должно приниматься в пользу атлета.

5. Шаги назад или вперед, хотя боковое горизонтальное движение подошвы или покачивание ступней между носком и пяткой разрешаются.

6. Опускание штанги до получения сигнала старшего судьи.

7. Опускание штанги на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание штанги из рук.

8. Несоблюдение любого из требований, содержащихся в описании правил выполнения тяги

Порядок проведения соревнований

1. Система раундов.

(а) Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса для всех трех упражнений. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов, которые подписываются атлетом или его тренером и сохраняются официальным лицом, руководящим взвешиванием. Карточка комментатора (диктора) является приемлемым вариантом карточки первого подхода. Атлету выдаются одиннадцать бланков карточек подходов для использования в соревнованиях: три - для приседания, три - для жима лежа на скамье и пять - для тяги.

Для каждого упражнения используются различные по цвету карточки. После первого подхода атлет или его тренер должны решить, какой вес будет

установлен для второго подхода. Этот вес необходимо внести в соответствующую клетку карточки подходов и предъявить секретарю или иному официальному лицу в течение одной минуты. Такая же процедура предусматривается для второго и третьего подходов во всех трех упражнениях.

Карточки подходов:

Ответственность за заявку на подход в течение отведенного времени лежит исключительно на атлете или его тренере. При системе раундов нет необходимости иметь судей при участниках, карточки подходов прямо вручаются официальному лицу.

Примеры применяемых карточек приводятся ниже.

Карточка комментатора (диктора):

Карточка комментатора (диктора)					
Фамилия, имя:	Дата рождения:				
Страна (команда)	Собственный вес:	Весовая категория:			
Коэффициент Уилкса:	Номер жребия:				
Подпись: атлета (тренера)					
Упражнение	1-й подход	2-й подход	3-й подход	Лучший результат	4-й подход
Приседание					
Жим лежа					
Промежуточная сумма					Промежуточная сумма
Тяга					
Группа: 1, 2, 3, 4, 5	Занятое место:	Результат по Уилксу:	Сумма:		

(а) Необходимо помнить, что клеточка для первого подхода, имеющаяся в карточке, находящейся у атлета, используется только в том случае, если

требуется изменение веса в первом подходе. Аналогично четвертая и пятая клеточки в карточке для тяги используются только для двух разрешенных изменений веса в третьем подходе. На отдельных соревнованиях по жиму лежа должны использоваться карточки подходов, аналогичные используемым в тяге.

(б) Когда в соревновательном потоке выступают 10 или более спортсменов, могут быть сформированы группы, состоящие из примерно одинакового числа атлетов. Однако если в потоке соревнуются 15 или более атлетов, группы должны быть образованы в обязательном порядке. Поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований).

(в) Группы определяются на основе данных о лучших результатах атлетов в сумме, показанных на национальных и международных соревнованиях за последние 12 месяцев. Атлеты с меньшей суммой образуют первую группу, затем, по мере увеличения сумм, формируются следующие группы. Если атлет не представил свой лучший результат за последние 12 месяцев, то он автоматически включается в первую группу. Это правило распространяется также на атлетов, которые переходят в более легкие или более тяжелые категории, чем те, в которых они были первоначально заявлены.

(г) Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй - во втором и третий - в третьем раунде.

(д) Если группа состоит менее чем из 6 атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при 5 атлетах 1 мин., при 4 - 2, при 3 - 3. Три минуты дополнительного времени - максимум. Атлет должен следить за прохождением дополнительного времени. В случае предоставления дополнительного времени при выступлении атлетов по группам по окончании последнего подхода в раунде объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени штанга разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.

(е) Во время каждого раунда вес штанги постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок, описанных в п. и, и только в конце раунда.

(ж) Порядок подходов к штанге в каждом раунде обусловлен заказанными атлетами весами для этого раунда. В случае, когда два атлета заявили одинаковый вес, атлет с меньшим по жеребьевке номером подходит первым. Это же правило распространяется на третий подход в тяге, где вес штанги может быть изменен дважды при условии, что ранее заказанный вес не был установлен.

Пример: Атлет А, выступающий под номером 5, полученном при жеребьевке, заказывает вес штанги 250,0 кг.

Атлет Б, выступающий под номером 2, заказывает вес штанги 252,5 кг.

Атлет А не поднимает 250,0 кг. Может ли атлет Б перезаказать вес на 250,0 кг, чтобы стать победителем? Нет, очередность выступлений по-прежнему определяется номером атлета, полученном по жеребьевке.

(з) Если атлет не справился с весом, он не должен снова выходить, а должен ждать следующего раунда, в котором он может вновь использовать подход к этому весу.

(и) Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса штанги, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце этого раунда. Если установлен неправильный вес и это обнаружено до начала попытки атлетом, то он может продолжить этот подход после поправки веса или взять дополнительную попытку в конце раунда. Во всех других случаях спортсмену предоставляется дополнительная попытка в конце раунда.

Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему дается три минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде предоставляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде дается одна минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда атлеты выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес штанге устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход.

Дополнительное время, таким образом, прибавляется к одной минуте, обычно предоставляемой для начала подхода. Включается контрольное время, и у атлета есть в распоряжении это увеличенное время до начала подхода. Атлет, выступающий после самого себя, получает четыре минуты, в течение которых он может начать подход, как только будет готов. Предпоследнему в этом раунде атлету предоставляется три минуты, третьему с конца в этом раунде атлету дается две минуты, всем остальным атлетам будет предоставлена одна минута для начала подхода.

(к) Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, и тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее чем за 5 мин. до начала первого раунда в этом упражнении.

Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за 5 подходов, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Комментатор (диктор) должен сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса. Если сообщение о крайнем сроке подачи перезаявок не было дано, тогда должно быть сделано объявление, разрешающее перезаявки, и спортсмен может изменить вес для первого подхода в пределах 5 мин. после этого объявления.

(л) Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Отсчет одной минуты начинается, как только загорятся сигнальные лампочки судейской сигнализации. Если в течение этой минуты вес не заявлен, ему добавляется 2,5 кг для подхода в следующем раунде. Если атлет не использовал подход или не справился с весом

и не заказал в течении одной минуты вес для следующего раунда, ему оставляется вес предыдущей попытки.

(м) Веса, заявленные на подходы во втором раунде во всех трех упражнениях, не могут быть изменены. Точно так же не могут изменяться веса для подходов третьего раунда в приседании и жиме лежа на скамье. Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Штанга должна быть нагружена согласно этой заявке, и часы включены для отсчета времени.

(н) В третьем раунде в тяге разрешается дважды менять заявленный вес. Изменение заявленного на третий подход веса может быть сделано в сторону как увеличения, так и уменьшения. Однако это разрешено только при условии, что атлет еще не вызван на помост к ранее заявленному весу.

Если старший судья объявил, что штанга готова, атлет обязан выполнять этот подход. Примечание: согласно принципу возрастающего веса штанги, если атлет неудачно выполнит свою попытку во втором раунде, то для него в третьем раунде не может быть заявлен вес штанги меньший, чем вес, не поднятый во втором раунде, несмотря на две разрешенные перезаявки.

(о) Отдельные соревнования в жиме лежа на скамье проводятся по общим правилам, что и соревнования в троеборье. Однако есть два исключения. В третьем раунде разрешается дважды изменить первоначально заявленный вес по тем же правилам, что приведены выше в п. 1, н для тяги. Карточка подходов должна быть такой же, как и карточка подходов для тяги, чтобы при необходимости обеспечить возможность записи двух изменений веса в третьем раунде.

(п) Если соревновательный поток состоит из одной группы, т.е. это максимум 14 человек, разрешается перерыв 15 мин. между упражнениями. Этого времени достаточно для разминки и подготовки помоста.

(р) Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам. Интервалы между раундами не разрешаются, кроме тех, которые необходимы для подготовки помоста. Например, в потоке участвуют две группы, первая группа выступает в трех раундах в приседании. Затем вторая группа сразу же соревнуется в трех раундах в приседании.

Потом помост готовится для жима лежа на скамье, и первая группа соревнуется в трех раундах в жиме лежа на скамье, затем сразу же вторая группа проводит три раунда в жиме лежа на скамье. Далее помост готовится для тяги, и первая группа выполняет три раунда в тяге, после этого немедленно проводятся три раунда в тяге второй группы. Такая система проведения соревнований исключает потерю времени, кроме той, которая необходима для подготовки помоста между упражнениями.

2. Технический комитет вместе с организаторами соревнований назначает следующих должностных лиц:

(а) Комментатор (диктор), предпочтительно международной категории, говорящий на английском и на языке страны - организатора соревнований.

(б) Технический секретарь судья первой международной категории, предпочтительно пишущий и говорящий на английском и на языке страны - организатора соревнований.

(в) Контролер времени (опытный судья).

(г) Судьи при участниках .

(д) Секретари.

(е) Страхующие (ассистенты). Правильная форма одежды: футболки с символикой соревнований или обычные футболки одинакового цвета. Спортивные брюки одинакового цвета. Тренировочные или спортивные туфли. Дополнительно могут быть назначены, если это требуется, другие официальные лица, такие как врачи, медсестры и т.д.

(ж) Технический диспетчер (опытный судья).

Обязанности официальных лиц

(а) Комментатор (диктор) отвечает за квалифицированное проведение соревнований. Он действует как церемониймейстер и располагает заявленные атлетами подходы в установленном настоящими правилами порядке, обусловленном заказанными весами или, при необходимости, номером жребия. Он объявляет вес, требуемый для очередного подхода, и фамилию атлета.

Когда вес установлен и помост свободен для выполнения упражнения, старший судья сигнализирует об этом комментатору (диктору), который, в свою очередь, незамедлительно объявляет, что вес готов, и вызывает атлета на помост. Пояснение: когда старший судья подает сигнал комментатору, что штанга готова (вес установлен), считается, что атлету предоставлен подход. Вес подхода, объявленный комментатором, должен показываться на табло, установленном на видном месте с указанием имени атлета с номером жеребьевки.

(б) Технический секретарь отвечает за проведение технического совещания перед соревнованиями. В отсутствие членов Технического комитета технический секретарь составляет график работы жюри и судей из числа подтвердивших свое участие в соревнованиях. Он заполняет листы назначения судей и членов жюри на соревнованиях и информирует судей о порядке их работы по весовым категориям.

После проведения технического совещания, когда окончательно определены составы команд, технический секретарь готовит протоколы ведения соревнований, протоколы проверки экипировки, листы замера высоты стоек, листы порядка взвешивания для каждой весовой категории, вписывая в них фамилии и необходимые данные заявленных участников. На этом этапе может проводиться жеребьевка атлетов, устанавливающая порядок взвешивания и выхода на помост.

Он также заполняет для всех весовых категорий карточки комментатора на каждого участника соревнований. Подготовленная техническим секретарем вышеуказанная документация вместе с необходимым количеством карточек подходов помещается в отдельные для каждой весовой категории конверты, которые затем вручаются старшим судьям соответствующих весовых категорий.

Технический секретарь присутствует на каждом взвешивании и дает советы и указания судьям по процедуре взвешивания и всем другим вопросам, которые привлекают его внимание. Он должен быть судьей международной категории (предпочтительно из страны - организатора соревнований) способным решать на месте любые проблемы, которые могут возникнуть из-за языковых затруднений в общении.

Директор соревнований обязан снабдить технического секретаря бланками, бумагой и всем необходимым для его работы. Все директора соревнований могут бесплатно получить от Технического комитета полное описание рабочих процедур со всеми необходимыми бланками и документами.

(в) Контролер времени отвечает за правильную регистрацию промежутка времени между сделанным объявлением о готовности штанги и началом выполнения упражнения атлетом. Он также отвечает за регистрацию времени во всех случаях, когда это требуется, например, когда после попытки атлет должен покинуть помост в пределах 30 с.

Если секундомер включен для атлета, он может быть остановлен только после окончания времени, отведенного для начала подхода, в случае начала упражнения или по команде старшего судьи. Следовательно, очень важно, чтобы атлет или его тренер проверили высоту стоек для приседания до того, как атлет будет вызван на помост, потому что, если было объявлено, что штанга готова, секундомер должен быть включен.

Любое дополнительное регулирование стоек должно быть сделано в течение одной минуты, данной атлету для начала упражнения, за исключением тех случаев, когда атлет указал высоту стоек, но она была установлена ассистентами ошибочно. Поэтому важно, чтобы лист высоты стоек был проверен и подписан атлетом или его тренером. Это официальный документ, который служит доказательством в случае разногласий. Атлет должен в течение одной минуты после своего вызова на помост начать выполнение упражнения.

Если он не начал попытку в течение этого времени, то контролер времени должен объявить «время» («тайм»), а старший судья должен подать отчетливую команду «стойки» («рэк») вместе с движением руки назад или «вниз» («даун») в зависимости от упражнения. После этого объявляется «вес не взят» («ноу лифт»), и попытка считается использованной. Когда атлет начал упражнение в пределах отпущенного времени, секундомер останавливается. Определение начала попытки зависит от упражнения. В приседании и жиме лежа начало попытки совпадает с сигналом старшего судьи к началу упражнения (см. раздел «Судейство», п. 3). В тяге началом считается момент, когда атлет сделал явную попытку поднять штангу.

(г) Судьи при участниках отвечают за сбор заявок от атлетов или их тренеров на вес штанги для очередного подхода и немедленную передачу этих данных комментатору. Атлет должен в течение одной минуты после завершения подхода подать заявку веса для следующей попытки комментатору через судью при участниках.

(д) Секретари отвечают за правильное ведение соревнований и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах, требующих подписей. Комментатор должен сделать соответствующее объявление о необходимости расписаться до того, как судьи покинут свое место.

(е) Страховые (ассистенты) отвечают за увеличение или уменьшение веса штанги, регулировку требуемой для приседания и жима высоты стоек, очистку грифа или помоста по указанию старшего судьи и постоянно обеспечивают хорошее состояние помоста и поддержание порядка. Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более пяти и не менее двух ассистентов. Когда атлет готовится выполнить упражнение, ассистенты могут оказать ему помощь в снятии штанги со стоек.

Они также могут помочь ему вернуть штангу на стойки после попытки. Однако они не должны прикасаться к атлету или штанге во время выполнения упражнения, т.е. в течение времени между сигналом к началу и сигналом к окончанию попытки. Исключением из этого правила может быть только тот случай, когда упражнение вызывает опасность и может травмировать атлета. Тогда ассистенты по просьбе старшего судьи или самого атлета оказывают помощь в освобождении от штанги.

Если атлет лишен успешной попытки по вине ассистентов, ему будет предоставлена, на усмотрение судей или жюри, дополнительная попытка в конце раунда (ж) Технический диспетчер будет гарантировать, что атлет должным образом одет перед выходом на помост.

3. Во время соревнований, проводимых на помосте или сцене, только атлету и его тренеру, членам жюри, исполняющим обязанности судьям и ассистентам и техническому диспетчеру разрешается находиться у помоста или на сцене. Во время выполнения упражнения только атлету, ассистентам и судьям разрешается находиться на помосте. Тренеры остаются в пределах отведенного для них места, определенного жюри или членом Технического комитета.

4. Атлету не следует бинтоваться или поправлять костюм, а также использовать нашатырный спирт на виду у зрителей. Единственное исключение - можно поправлять пояс.

5. В международных матчах между двумя странами или двумя атлетами, соревнующимися в разных весовых категориях, участники могут чередоваться на помосте независимо от заявленного для подходов веса. Атлет, заявивший более легкий вес для своего первого подхода, должен начать упражнение первым, в соответствии с этим устанавливается порядок очередности подходов в каждом из упражнений.

6. В соревнованиях, проводимых по правилам ИПФ, вес штанги должен всегда быть кратным 2,5 кг. Увеличение веса должно быть не менее 2,5 кг между всеми подходами. Исключения из этого правила:

(а) В рекордной попытке вес штанги должен, как минимум, на 1 кг превышать существующий рекорд.

(б) По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 2,5 кг. Если попытка успешна, то вес вносится в графу рекордов и засчитывается в сумму.

(в) Попытки установить рекорды могут быть предприняты атлетом в любом из разрешенных подходов, при условии, что минимальное увеличение веса при этом составляет 1 кг.

(г) Атлет может делать разрешенные добавки к весу штанги менее чем 2,5 кг для попыток на установление рекорда, только выступая на соревнованиях, соответствующих планируемому рекорду, т.е. атлет-ветеран, выступая на открытом чемпионате среди мужчин не может делать добавку к весу штанги менее 2,5 кг для установления рекорда среди ветеранов.

(д) В случае, когда один атлет заказал для следующего раунда вес, не кратный 2,5 кг, с целью установления нового рекорда, а другой атлет после этого показывает более высокий результат в предыдущем раунде, то заявленный первым атлетом вес должен быть изменен до ближайшего веса, кратного 2,5 кг.

Пример 1. Существующий рекорд равен 302,5 кг. Атлет А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 303,0 кг. Атлет Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Атлету А вес для второго раунда уменьшается от заявленного до 302,5 кг.

Пример 2. Существующий рекорд равен 300,0 кг. Атлет А в первом раунде присел со штангой весом 300,0 кг и заявил для второго раунда 300,5 кг. Атлет Б после этого присел в первом раунде со штангой весом 305,0 кг. Атлету А необходимо изменить вес для второго раунда до ближайшего веса, кратного 2,5 кг, т.е. до 302,5 кг.

7. Ответственность за решения, принимаемые в случае ошибок в установке веса штанги или неправильных объявлений, сделанных комментатором, лежит исключительно на старшей судье. Его решение сообщается диктору, который делает соответствующее объявление. Примеры ошибок в установке веса штанги

(а) Если вес штанги оказался меньше, чем был заявлен, и попытка успешная, атлет может согласиться с этим подходом или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу. Если подход неудачный, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу. В обоих вышеупомянутых случаях дополнительные попытки могут выполняться только в конце раунда, в котором допущена ошибка.

(б) Если вес штанги оказался больше заявленного и подход удачный, этот подход засчитывается. Однако затем вес штанги может быть уменьшен, если это требуется для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

(в) Если на концах штанги установлен неодинаковый вес или какое-либо изменение в штанге и дисках произошло во время выполнения упражнения, или помост пришел в негодность, но подход был удачный, атлет может согласиться с этой попыткой или предпочесть новый подход к первоначально заявленному весу.

Если эта успешная попытка не кратна 2,5 кг, то в протокол соревнований будет внесен ближайший наименьший результат, кратный 2,5 кг. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к первоначально заявленному весу в конце раунда, в котором была допущена ошибка.

(г) Если комментатор допустил ошибку, объявив вес штанги меньшим или большим того, что необходим атлету, старший судья должен принять такое же решение, что и при ошибочно установленном весе.

(д) Если по какой-либо причине атлету или его тренеру невозможно было оставаться вблизи помоста и следить за ходом соревнований, и атлет пропустил свой подход, т.к. комментатор пропустил его и не вызвал к заявленному весу, тогда вес штанги должен быть снижен до необходимого и атлету будет разрешено сделать свой подход, но только в конце раунда.

8. Три неудачные попытки в любом упражнении автоматически исключают атлета от полного соревнования, но он может бороться за награды в индивидуальных упражнениях. упражнения, их помощь разрешается только при первоначальном снятии штанги со стоек.

9. Ассистенты не должны помогать атлету в принятии исходного положения в любом из упражнений

10. По окончании подхода атлет должен покинуть помост в течение 30 с. При несоблюдении этого требования поднятый вес атлету может быть не засчитан, по усмотрению судей. Это правило было принято для атлетов, получивших какую-либо травму во время выполнения упражнений, или для спортсменов-инвалидов, например, с ослабленным зрением.

11. Если во время разминки или соревнований атлет жалуется на травму или проявляет признаки ухудшения состояния здоровья и самочувствия, официально назначенный врач соревнований имеет право на осмотр атлета. Если врач считает, что атлету не рекомендуется продолжать соревнование, он может, посоветовавшись с жюри, настоять на снятии атлета с соревнований. Руководитель команды или тренер должны быть официально извещены о таком решении.

12. Любой атлет или тренер, дискредитирующие спорт своим неправильным поведением на соревнованиях или вблизи соревновательного помоста, должен быть официально предупрежден. Если нарушение продолжается, жюри, а в его отсутствие - судьи, могут дисквалифицировать атлета или тренера и приказывать им покинуть место соревнования. Руководитель команды должен быть официально информирован о предупреждении и дисквалификации.

13. Жюри или судьи могут своим решением, принятым большинством голосов, немедленно дисквалифицировать атлета или официальное лицо, если они считают, что допущенное нарушение достаточно серьезно, чтобы повлечь за собой немедленную дисквалификацию, а не предупреждение. Руководитель команды должен быть информирован о дисквалификации.

14. На международных соревнованиях все протесты на судейские решения, жалобы, относящиеся к ходу соревнований или по поведению любых лиц или лиц, принимающих участие в соревнованиях, должны подаваться в жюри. Жюри может потребовать, чтобы протест был подан в письменном виде. Протест или жалоба должны быть поданы председателю жюри руководителем команды, тренером или, в их отсутствие, самим спортсменом. Это должно быть сделано сразу же за действием, на которое подается протест или жалоба. Протест не рассматривается при несоблюдении этих требований.

Если необходимо, жюри может приостановить соревнования и удалиться для принятия решения. После рассмотрения протеста и достижения вердикта большинством голосов, жюри возвращается, и председатель информирует обратившегося с жалобой о своем решении. Вердикт жюри окончателен и не дает права обращаться в другой орган за апелляцией. После возобновления приостановленных в этом случае соревнований следующему спортсмену будет предоставлено три минуты для начала упражнения.

Если жалоба направлена против спортсмена или официального лица соперничающей команды, то вместе с письменной жалобой вносится залог в сумме 150 немецких марок или ее эквивалент в любой валюте. При вынесении вердикта жюри принимает во внимание содержание заявления: если оно вздорно или злонамеренно, то вся сумма или ее часть вносится по решению жюри на счет ИПФ.

Выполнение нормативов рассчитываются по сумме трех упражнений (приседание, жим лежа, тяга станова). Спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет, спортивное звание МС - с 16 лет, спортивные разряды - с 10 лет. Первенства России проводятся в возрастных категориях: юниоры, юниорки (19 - 23 года); юноши, девушки (14 - 18 лет). Для участия в спортивных соревнованиях указанное количество лет спортсмену должно исполниться в календарный год проведения соревнований.

Таблицы разрядных нормативов по пауэрлифтингу Федерации Пауэрлифтинга
России 2011г.

Мужчины

В е с	МС МК	МС	КМ С	1	2	3	1 ЮН	2 ЮН	3 ЮН
48	-	-	-	295, 0	25 5,0	235, 0	21 2,5	19 5,0	18 0,0
53	555, 0	492, 5	400, 0	325, 0	28 2,5	260, 0	23 2,5	21 5,0	19 5,0
59	620, 0	555, 0	445, 0	362, 5	31 5,0	290, 0	26 0,0	24 0,0	21 2,5
66	692, 5	620, 0	495, 0	402, 5	35 0,0	320, 0	28 7,5	25 7,5	22 7,5
74	762, 5	680, 0	522, 5	440, 0	38 5,0	352, 5	31 7,5	28 0,0	24 7,5
83	825, 0	732, 5	567, 5	482, 5	42 2,5	387, 5	35 2,5	30 7,5	27 7,5
93	870, 0	772, 5	595, 0	520, 0	46 5,0	412, 5	38 2,5	34 0,0	30 7,5
10 5	910, 0	795, 0	630, 0	552, 5	50 0,0	460, 0	39 7,5	35 5,0	33 0,0
12 0	942, 5	815, 0	672, 5	600, 0	53 0,0	497, 5	42 2,5	37 2,5	34 7,5
+1 20	965, 0	840, 0	720, 0	617, 5	54 5,0	510, 0	45 5,0	39 0,0	37 2,5

Женщины

Вес	МС МК	МС	КМС	1	2	3	1 юн	2 юн	3 юн
43	330,0	265,0	232,5	175,0	150,0	137,5	122,5	112,5	97,5
47	362,5	287,5	252,5	190,0	165,0	150,0	135,0	122,5	105,0
52	400,0	315,0	280,0	210,0	182,5	167,5	147,5	135,0	117,5
57	430,0	342,5	302,5	227,5	200,0	182,5	162,5	147,5	127,5
63	470,0	375,0	327,5	252,5	220,0	202,5	180,0	162,5	142,5
72	500,0	400,0	357,5	285,0	247,5	227,5	202,5	182,5	157,5
84	530,0	435,0	395,0	327,5	285,0	260,0	220,0	205,0	177,5
+84	545,0	460,0	412,5	352,5	320,0	285,0	235,0	217,5	192,5

Общие условия:

При этом должны выполняться следующие условия:

Все разряды до КМС могут быть присвоены на соревнованиях городского уровня и выше, обязательно присутствии трех судей первой категории.

КМС - выполняется на спортивных соревнованиях со статусом не ниже чемпионата субъекта Российской Федерации и наличии двух спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

МС - выполняется на других всероссийских спортивных соревнованиях, включенных в ЕКП, чемпионатах федеральных округов Российской Федерации, зональных отборочных соревнованиях, на чемпионатах г. Москвы и г. С-Петербурга, при условии проведения выборочного допинг-контроля и наличии трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

МСМК - выполняется на спортивных соревнованиях, имеющих статус не ниже других международных спортивных соревнований, включенных в ЕКП, среди мужчин и женщин, а также, при условии занятия 1 места: на чемпионате России или Кубке России. Обязательное условие - проведение допинг-контроля и наличие трех спортивных судей не ниже всероссийской категории на помосте.

ГИРЕВОЙ СПОРТ

ПРАВИЛА ВИДА СПОРТА «ГИРЕВОЙ СПОРТ»

Настоящие Правила гиревого спорта (Правила) составлены с учетом правил Международного Союза гиревого спорта (МСГС) и основных требований Общероссийской Федерации гиревого спорта (федерация). Они являются обязательными для организаций, проводящих соревнования по гиревому спорту на всей территории Российской Федерации. Официальные лица (руководители команд, тренеры, спортсмены и судьи), принимающие участие в соревнованиях, обязаны в своих действиях руководствоваться настоящими Правилами.

А. ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

А.1. Характер и программа соревнований

А.1.1. Характер и программа соревнований определяется Положением о соревнованиях.

А.1.2. В программу соревнований включаются упражнения с гирями 16, 24, 32:

- толчок;
- толчок по длинному циклу;
- рывок;
- двоеборье («толчок» и «рывок»), первым упражнением выполняется «толчок»;

А.1.3. Победителем в спортивных дисциплинах становится спортсмен, показавший лучший технический результат;

А.1.4. Очки в «двоеборье» начисляются: 1 толчок - 1 очко, 1 рывок - 0,5 очка.

А.1.5. Спортсмен, участвующий в двоеборье, получивший 0 очков в толчке, к рывку не допускается.

А.1.6. При определении победителя у женщин в упражнении «рывок» суммируется количество подъемов выполненных левой и правой рукой.

А.1.7. При одинаковом количестве подъемов у двух или нескольких участников, преимущество получает:

- участник, имеющий меньший собственный вес до выступления;
- участник, имеющий меньший собственный вес после выступления в случае, когда до выступления вес у соперников был одинаковый;
- участник, выступающий по жеребьевке впереди соперника.

А.2. Участники соревнований

А.2.1. **Возрастные группы.** В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

- юноши и девушки 14 - 16 лет – младшие юноши.
- юноши и девушки 17 - 18 лет – старшие юноши.
- юниоры и юниорки 19 - 22 лет.

- мужчины и женщины старше 22 лет.

А.2.2. Возраст участника определяется годом рождения (по состоянию на 1 января текущего года).

А.2.3. Спортсмены младшего возраста могут быть допущены к соревнованиям в более старшей возрастной группе, при наличии у спортсмена соответствующей спортивной классификации, специальному разрешению врача и организации проводящей соревнования.

А.2.4. Весовые категории

Младшие юноши	Старшие юноши	Мужчины, Юниоры	Младшие девушки	Старшие девушки	Женщины, юниорки
До 48 кг	До 58 кг	До 63 кг	До 48 кг	До 53 кг	До 58 кг
До 53 кг	До 63 кг	До 68 кг	До 53 кг	До 58 кг	До 63 кг
До 58 кг	До 68 кг	До 73 кг	До 58 кг	До 63 кг	До 68 кг
До 63 кг	До 73 кг	До 78 кг	Св.58 кг	Св.63 кг	Св.68 кг
До 68 кг	До 78 кг	До 85 кг	-	-	-
До 73 кг	До 85 кг	До 95 кг	-	-	-
Св.73 кг	Св.85 кг	Св. 95 кг	-	-	-

А.2.4. Участник имеет право на конкретных соревнованиях выступать только в одной весовой категории.

Примечание:

В соревновательную программу могут включаться спортивные дисциплины, не внесенные в государственный реестр, результаты которых считаются неофициальными (эстафеты, гири более разного веса).

А.3. Допуск спортсменов к соревнованиям

А.3.1. **Комиссия по допуску (мандатная комиссия).** Допуск спортсменов к соревнованиям осуществляет комиссия в следующем составе: Главный судья, заместитель Главного судьи, Главный секретарь, врач соревнований, представитель организации, проводящей соревнования.

А.3.2. **Требования к документам.** Документы, необходимые для представления в мандатную комиссию соревнований, и обязательные для всех спортсменов, принимающих участие в соревнованиях:

А.3.3. Документ, удостоверяющий личность спортсмена и подтверждающий его (ее) гражданство – паспорт гражданина РФ. Для проверки гражданства, регистрации и даты рождения для юношей и девушек до 14 лет – свидетельство о рождении, справку с места учебы с фотографией, заверенную печатью учебного заведения, или справку с места жительства, заверенную печатью

ЖЭКа. В соответствии с правилами, на территории России каждый спортсмен, участвующий в официальных спортивных соревнованиях обязан иметь классификационную книжку спортсмена.

А.3.4. Классификационная книжка представляется для проверки принадлежности спортсмена к ФСО и ведомству и подтверждения спортивной квалификации.

А.3.5. Заявки на участие в соревнованиях, порядок их представления и форма, определяются положением о соревнованиях.

А.3.6. Заявка на участие в российских соревнованиях представляется для проверки прохождения спортсменами медицинской диспансеризации, их принадлежности к ФСО и ведомству, спортивной квалификации, заверяется врачом-физкультурным диспансером, руководителем региональных органов исполнительной власти в сфере физической культуры и спорта и регионального отделения Общероссийской федерации. Заявка остается в организации, проводящей соревнования.

А.3.7. Полис обязательного медицинского страхования (на случай госпитализации). Страховой полис от несчастного случая. (За исключением военнослужащих и служащих Вооруженных Сил и МВД).

А.3.8. Система электронной регистрации на российских соревнованиях. Разрешается проходить мандатную комиссию в следующем порядке:

- Отправить проводящей организации, и в Исполком Общероссийской федерации копию заявки команды с печатью и подписью;
- Отправить карточки участников в электронном виде;
- Оплатить стартовый взнос переводом на расчетный счет ВФГС;
- Привезти на соревнования оригинал заявки и сдать в секретариат.

А.3.9. Любой участник соревнований, проводимых на территории РФ (за исключением международных турниров) должен быть гражданином РФ. В отдельных случаях спортсмен может быть допущен по разрешению на временное проживание или виду на жительство РФ, что определяется положением о соревнованиях. Допуск на соревнования зарубежных спортсменов определяется Положением, по письменному разрешению Всероссийской федерации гиревого спорта.

А.3.10. Спортсмен может сменить территориальную принадлежность и/или спортивное общество/ведомство и выступать как представитель другой территории и/или спортивного общества/ведомства при уловии официального разрешения комиссии по переходам Общероссийской федерации, о чем делается запись в классификационной книжке спортсмена.

А.3.11. Параллельный зачет результатов, смена территориальной и ведомственной принадлежности определяется Положением комиссии по переходам Общероссийской федерации.

А.3.12. Во всех спорах, возникающих в ходе чемпионатов и первенств России, других официальных всероссийских соревнований, итоговое решение остается за Общероссийской федерацией.

А.4. Медицинский контроль.

А.4.1. По решению врача соревнований, спортсмен может быть отстранен от соревнований по медицинским показаниям, о чем составляется акт. Заключение врача оформляется письменно и передается Главному секретарю.

А.4.2. Допинг – контроль. На любых официальных всероссийских соревнованиях может проводиться допинг – контроль.

А.5. Взвешивание

А.5.1 Взвешивание участников проводится накануне соревнований, согласно Положению и утвержденному регламенту организаторов.

А.5.2 Взвешивание проводится в специально отведенном помещении. Весы должны быть проверены накануне соревнований, о чем составлен акт. При взвешивании разрешается присутствовать членам главной судейской коллегии, судьям, назначенным на взвешивание и одному официальному представителю от команды, участник которой проходит процедуру взвешивания.

А.5.3 Вес спортсмена не должен превышать максимально допустимого и быть ниже минимального предела, установленного для соответствующей весовой категории.

А.5.4 Участники взвешиваются обнаженным или в плавках или в велосипедных трусах. Женщины могут взвешиваться в плавках и бюстгальтере. Если вес спортсмена выходит за границы весовой категории, ему дается право на повторное взвешивание, в рамках регламента времени отведенного на взвешивание.

А.6. Порядок выступления спортсменов.

А.6.1. С учетом предварительных соревнований и технических результатов участников судейская коллегия формирует группу спортсменов (группа «А»), в каждой весовой категории, которая выступает в финальной части соревнований.

А.6.2. Остальные участники определяются по жеребьевке в группу «Б», распределяются по потокам и начинают соревнования первыми.

А.7. Правила выполнения упражнений.

Общие положения.

А.7.1. За 2 минуты до начала выполнения упражнения участник приглашается для подготовки гирь в толчке и рывке. Для подготовки гирь по длинному циклу участник приглашается за 3 минуты до старта. За 5 секунд до старта производится отсчет контрольного времени: 5, 4, 3, 2, 1 сек. и подается команда «Старт», после которой участник обязан приступить к выполнению упражнения.

А.7.2. Участник, опоздавший на представление, к соревнованиям не допускается.

А.7.3. При отрыве гири (гирь) от помоста до команды «Старт», судья подает команду «Стоп», после которой участник должен поставить гирю (гири) на помост и начать выполнять упражнение снова, после команды «Старт», с учетом текущего времени.

А.7.4. На выполнение упражнения участнику дается время 10 минут. Судья-информатор после каждой минуты объявляет контрольное время. По истечении 9 минут контрольное время объявляется через 30, 50 сек., а последние 5 секунд

– каждую секунду, после чего подается команда «Стоп» и дальнейшие подъемы не засчитываются.

А.7.5. Время для отдыха спортсмена между толчком и рывком должно быть не менее 30 минут.

А.7.5. При нарушении правил подъема гири судья на помосте подает команды «Не считать», «Стоп», «Переложить».

А.7.6. Если участник сошел с помоста, подается команда «Стоп» и выполнение упражнения прекращается.

А.7.7. Команда «Стоп» подается за техническую неподготовленность участника (многократные нарушения правил).

Толчок.

А.7.8. Толчок выполняется из стартового (исходного) положения перед очередным подъемом. При этом гири зафиксированы на уровне груди в положении, когда плечи прижаты к туловищу, а ноги выпрямлены.

А.7.9. После подъема гирь, в момент фиксации гирь над головой, туловище, ноги и руки должны быть выпрямлены, участник должен находиться лицом к судье на помосте, во фронтальной плоскости.

А.7.10. Команда «Стоп» подается:

- за остановку гирь на плечах;
- при опускании гири (гирь) с груди в положение виса или на помост.

А.7.11. Команда «Не считать» подается:

- при подъеме гирь с перерывом в движении, присутствии элемента «дожима».
- при отсутствии фиксации исходного положения перед очередным подъемом гирь, а также отсутствии фиксации выполненного подъема гирь над головой (видимой остановки движения всех частей тела и гирь).
- при смене положения рук (отрыва плеч от туловища) во время подседа.

Толчок ДЦ (длинный цикл).

А.7.12. Выполняется по тем же правилам, что и толчок.

А.7.13. Опуская гири вниз, разрешается делать один замах назад, пронося их между ногами или через стороны.

А.7.14. Запрещается остановка гирь в положении виса. В этом случае подается команда «Стоп».

Рывок

А.7.15. Упражнение выполняется в один прием. Участник, выполнив предварительный замах гири между ногами назад, должен непрерывным движением поднять гирю вверх рывком и зафиксировать ее на прямой руке. После подъема гири вверх, в момент фиксации, ноги и туловище должны быть выпрямлены и неподвижны, свободная рука остановлена. Не допускается изгиб и скручивание туловища, сгибание в тазобедренном суставе в момент фиксации гири. После фиксации, участник, не касаясь гирей туловища, опускает ее вниз для замаха и выполнения очередного подъема.

А.7.16. Смена рук производится один раз, внизу.

А.7.17. Разрешается один дополнительный замах во время старта и во время смены рук (перехват).

А.7.18. Команда «Стоп» подается:

- при остановке гири на плече или помосте, при выполнении второго замаха на второй руке;
- При невыполнении команды «Переложить»;

А.7.19. Команда «Не считать» подается:

- при «дожиге» гири;
- при отсутствии фиксации подъема гири над головой (видимой остановки движения всех частей тела и гири);
- при касании свободной рукой, какой либо части тела, гири или помоста;

А.7.20. Команда «Переложить» подается при выполнении второго замаха на первой руке.

А.8. Подача протеста

А.8.1. Протест должен быть составлен представителем команды в письменном виде и передан Главному судье соревнований с указанием пункта Правил или Положения, которые, по его мнению, были нарушены.

А.8.2. Порядок и условия подачи протеста осуществляется в соответствии с Регламентом соревнований, утвержденным их организатором.

А.8.3. Главный судья соревнований имеет право принять или отклонить протест. На официальных всероссийских соревнованиях, протест рассматривается комиссией в следующем составе: Главный судья или заместитель главного судьи, апелляционное жюри. На остальных соревнованиях Главный судья принимает решение по протесту единолично.

А.8.4. Протест на решение судьи на помосте рассматривается сразу после завершения потока текущей весовой категории данной программы соревнований, до выхода очередной смены. Соревнования, в этом случае, для разбора протеста, приостанавливаются

А.8.5. На всех официальных всероссийских соревнованиях, при рассмотрении протеста должна использоваться видеозапись выступления спортсменов.

А.8.6. Протест на результаты следует подавать в после окончания выступления спортсменов до выхода следующей смены. В случае протеста на решение судей в группе «А» церемония награждения откладывается до момента оглашения результата рассмотрения протеста.

А.8.7. Если протест удовлетворяется, то результат объявляется решением Главной судейской коллегии. Оно считается окончательным и не подлежит пересмотру. Итоговое решение по результатам рассмотрения протеста доводится до сведения руководителей команд.

Б. ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЛИЦА СОРЕВНОВАНИЙ

Б.1. Судейская коллегия.

Б.1.1. Судейская коллегия комплектуется организацией, проводящей соревнования.

Б.1.2. В состав судейской коллегии входят: главный судья, главный секретарь, судьи на помостах, секретарь, секретарь на дублирующем протоколе, судья-информатор, судья при участниках, технический инспектор, врач и комендант соревнований.

Б.1.3. При проведении соревнований с количеством участников более 50 человек, число судей увеличивается. Состав судейской коллегии при разном количестве участников и количестве соревновательных дней указан в приложении № 1

Б.1.4. Права и обязанности спортивного судьи по гиревому спорту определены Положением, утвержденным Министерством спорта РФ. Выписка из Положения:

21. Спортивный судья имеет право:

а) в соответствии со своей квалификацией, судейской специализацией и категорией судить соревнования, носить нагрудный судейский значок, а также судейскую эмблему;

б) проводить семинары и инструктажи по поручению федераций гиревого спорта (за исключением судьи третьей категории»);

22. Спортивный судья обязан:

а) обеспечивать соблюдение правил соревнований по гиревому спорту и положения (регламента) о спортивном соревновании;

б) знать правила соревнований по гиревому спорту, выполнять их требования, владеть методикой судейства и правильно применять её на практике;

в) осуществлять судейство квалифицированно и беспристрастно, исключая ошибки, которые могут повлечь искажение результатов соревнований, объективно и своевременно решать возникающие в ходе соревнований вопросы;

г) быть корректным, вежливым и доброжелательным по отношению ко всем участникам соревнований и зрителям, способствовать проведению соревнований на квалифицированном уровне;

д) бороться с проявлениями грубости, недисциплинированности, нарушениями правил вида спорта и поведения со стороны участников, тренеров, представителей;

е) повышать уровень спортивной судейской квалификации, передавать знания и опыт другим судьям, вести работу по пропаганде спорта, иметь регулярную практику судейства спортивных соревнований различного уровня;

ж) исполнять спортивные судейские обязанности в опрятной судейской форме, установленной Правилами;

Б.1.5. Судья должен иметь единую форму одежды: темно-синий пиджак, черные брюки белую рубашку и бордовый галстук с логотипом ВФГС.

Б.1.6. Для хозяйственного обеспечения, организация, проводящая соревнования, выделяет в распоряжение главной судейской коллегии коменданта соревнований.

Б.1.7. Главная судейская коллегия.

В состав главной судейской коллегии входит главный судья, главный секретарь и их заместители.

Б.1.8. Из состава наиболее квалифицированных судей формируется апелляционное жюри в количестве 3 или 5 человек, которое возглавляет главный судья.

Б.1.9. Апелляционное жюри:

- следит за соблюдением правил и положения о соревнованиях - принимает заявления, протесты, выносит по ним решения;
- отменяет решение судьи-фиксатора при явном нарушении правил соревнований;
- отстраняет от работы судей, совершивших грубые ошибки;
- снимает с соревнований участников за техническую неподготовленность;
- все решения жюри принимает большинством голосов.

Б.1.10. Главный судья и его заместитель.

Главный судья руководит работой судейской коллегии и несет ответственность перед организацией, проводящей соревнования, за четкое проведение, дисциплину, безопасность и создание равных условий для всех участников.

Б.1.11. Главный судья обязан:

- перед началом соревнований провести инструктаж-семинар, заседание судейской коллегии и совещание с представителями команд;
- проверить места проведения соревнований, их оснащенность, соответствие правилам соревнований и требованиям техники безопасности;
- определить порядок работы судейской коллегии и судейских бригад;
- руководить ходом соревнований и решать возникающие вопросы;
- обеспечить контроль над работой судей;
- принять к обсуждению жюри поступившие заявления и протесты, принять по ним решения;
- представить в установленные сроки, в организацию, проводящую соревнования, отчетную документацию о соревнованиях;
- назначать и проводить заседания судейской коллегии в ходе соревнований.

Б.1.12. Заместитель главного судьи руководствуется указаниями главного судьи, при отсутствии последнего, выполняет его обязанности.

Б.1.13. Главный секретарь:

- готовит необходимую техническую документацию и отвечает за правильность ее оформления;
- оформляет протоколы заседаний судейской коллегии, распоряжения и решения главного судьи;

- с разрешения главного судьи дает сведения о соревнованиях судье-информатору, руководителям команд и корреспондентам;
- составляет акты об установлении рекордов;
- обрабатывает всю документацию соревнований;
- предоставляет главному судье материалы для отчета;
- ведет учет и фиксирует решения по протестам, замечаниям и предложениям.

Б.1.14. Судья на помосте:

- громко и четко объявляет счет правильно выполненных подъемов;
- фиксирует технически неправильно выполненные подъемы командой «не считать»;
- подает команды «стоп» и «переложить», объявляет окончательный результат участника.

Б.1.15. Секретарь соревнований:

- заполняет карточки участников на взвешивании и протокол соревнований;
- вызывает участников на помост в порядке очередности определенной жеребьевкой.

Б.1.16. Судья-информатор объявляет решения (распоряжения) главного судьи, передает текущую информацию Оргкомитета для участников и зрителей.

Б.1.17. Судья при участниках:

- готовит участников для выхода на помост;
- проверяет форму одежды и вспомогательные средства, разрешенные правилами соревнований;
- выводит участников на представление.

5.18. Судья при участниках является посредником между участником и главной судейской коллегией в случае возникновения вопросов, конфликтных и непредвиденных ситуаций.

Б.1.19. Технический инспектор:

- до начала соревнований, вместе с комендантом проверяет наличие инвентаря и оборудования, вес гирь, работу весов, оргтехники, радиоузла;
- в процессе соревнований контролирует их исправность;
- контролирует порядок в соревновательной зоне, разминочном зале, раздевалках и душевых комнатах;
- обеспечивает безопасность и порядок во время проведения соревнований.

Б.1.20. Технический инспектор дает указание коменданту соревнований на устранение выявленных недостатков в процессе проведения соревнований. В чрезвычайной ситуации принимает экстренные меры по эвакуации участников и зрителей из опасной зоны, сообщает о происшествии в МЧС.

Б.1.21. Врач соревнований входит в состав главной судейской коллегии на правах заместителя главного судьи по медицинской части.

Б.1.22. Врач соревнований:

- проверяет наличие визы врача и печати в заявке о допуске участников к соревнованиям;

- осуществляет медицинское наблюдение за участниками при взвешивании и в процессе проведения соревнований;
- следит за соблюдением санитарно-гигиенических условий при проведении соревнований, мест проживания и питания участников;
- оказывает медицинскую помощь при травмах или заболеваниях участника, определяет возможность его дальнейшего выступления;
- принимает решение о снятии участника с соревнований по медицинским показаниям, дает письменное заключение о причине его снятия;
- по окончании соревнований представляет главному судье отчет о медико-санитарном обслуживании.

Б.1.23. Комендант соревнований:

- отвечает за своевременную подготовку инвентаря и оборудования, мест проведения соревнований, разминочного зала, раздевалок и душевых комнат, помещений для отдыха спортсменов, комнат для судей, представителей, прессы;
- обеспечивает церемониал торжественного открытия и закрытия соревнований техническими средствами и атрибутикой;
- выполняет указания главного судьи, технического инспектора и представителя организации, проводящей соревнования в вопросах технического обеспечения соревнований.

Б.2. Права и обязанности участников.

Б.2.1. Участник имеет право обращаться в главную судейскую коллегию только через представителя команды или судью при участниках.

Б.2.2. Участнику дается время (2 минуты) на подготовку гирь в отведенном для этой цели месте.

Б.2.3. Участник использует только те гири, номера которых соответствуют номеру помоста, на который он вызывается.

Б.2.4. При подготовке гирь и рук разрешается пользоваться только магниезией.

Б.2.5. Участник имеет право быть представителем предприятия или фирмы по рекламе ее продукции. Об этом он должен письменно уведомить главную судейскую коллегию и получить разрешение.

Б.2.6. Участник обязан знать правила и положение о соревнованиях и строго их выполнять.

Б.2.7. Участник обязан соблюдать дисциплину, быть корректным и вежливым по отношению к другим участникам, судьям и зрителям.

Б.2.8. Участник обязан быть в чистой опрятной форме одежды.

Б.2.9. Участник, прибывший на соревнования должен иметь медицинский страховой полис и документ, удостоверяющий его личность.

Б.2.10. Участник обязан выйти на представление, участвовать в параде торжественного открытия и закрытия соревнований, процедуре награждения.

Б.2.11. Участнику запрещается пользоваться каким-либо приспособлением, облегчающим подъем гири.

Б.2.12. Участнику запрещается разговаривать во время подъема гирь.

Б.2.13. Участнику запрещается бросать гири на помост.

Б.2.14. Участнику, нарушившему п. Б.2.6 – Б.2.13 дается замечание или предупреждение. Решением главной судейской коллегии он может быть отстранен от соревнований.

Б.3. Представители, тренеры и капитаны команд.

Б.3.1. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего представителя.

Б.3.2. Представитель несет ответственность за дисциплину участников своей команды и явку на соревнования.

Б.3.3. Представитель обязан хорошо знать правила соревнований и положение о проводимых соревнованиях.

Б.3.4. Представитель присутствует при взвешивании участников своей команды и жеребьевке, а также на совещании главной судейской коллегии с представителями.

Б.3.5. Представителям и тренерам запрещается находиться во время выступления участников в соревновательной зоне. Для них отводятся специальные места.

Б.3.6. Представителям и тренерам запрещается вмешиваться в распоряжение судей и лиц проводящих соревнования. Представитель имеет право подать в главную судейскую коллегию заявление или протест по поводу нарушения Правил, касающегося прямо или косвенно участников своей команды.

Б.3.7. Если команда не имеет своего представителя, его обязанности выполняет тренер или капитан команды, о чем указывается в заявке при прохождении мандатной комиссии.

Б.3.8. На представителя команды, нарушившего п. Б.3.1 – Б.3.6 настоящих правил, налагаются взыскания указанные в п. Б.2.14.

В. ТРЕБОВАНИЯ К ИНВЕНТАРЮ, ФОРМЕ ОДЕЖДЫ И К ОБОРУДОВАНИЮ МЕСТА СОРЕВНОВАНИЙ

В.1. Помост, весы

В.1.1. Все подъемы гирь в соревновательных упражнениях должны быть выполнены на соревновательном помосте. Соревнования проводятся на шести помостах размером не менее 1,5 x 1,5 м. Расстояние между помостами должно обеспечивать безопасность и не мешать соревновательному процессу участников одного потока. Помост не должен возвышаться более чем на 10 см от сцены или пола. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, горизонтальной.

В.1.2. Весы для взвешивания атлетов должны быть электронными, цифровыми и показывать вес с двумя десятичными знаками после запятой. Они должны иметь предел измерения не менее 180 кг. Весы должны иметь сертификат (свидетельство) с датой поверки в пределах одного года до даты соревнований.

В.2. Техническая характеристика гирь

Размеры		Цвет	
высота	280 мм	16 кг	желтый

диаметр корпуса	210 мм	24 кг	зеленый
диаметр ручки	35 мм	32 кг	красный

В.2.1. Вес гирь не должен отклоняться более чем на 100 граммов.

В.2.2 На Всероссийских соревнованиях должны использоваться гири с сертификатом Общероссийской федерации

В.2.3. Соревновательные гири должны иметь цифровую маркировку, соответствующую номерам помостов, на которых выступают участники.

В.3. Судейская электронная аппаратура и видеосъемка

В.3.1. На Всероссийских спортивных соревнованиях должна использоваться судейская электронная аппаратура системы подсчета подъемов гирь и контроля времени выполнения упражнения с обратным посекундным отсчетом от 10 минут до 0 секунд.

В.3.2. С целью объективного контроля качества фиксации подъемов гирь, на Всероссийских спортивных соревнованиях должна использоваться видеосъемка выступления спортсменов всех потоков.

В.4. Места подготовки спортсменов

В.4.1. Для подготовки к соревнованиям, участникам должен быть предоставлен разминочный зал, отвечающий следующим требованиям:

- наличие соответствующего количества помостов, гири разного веса, магnezия и другие средства подготовки;
- место для отдыха и восстановления участников;
- дублирующий протокол и средства радиосвязи;
- установка видео изображения (на всероссийских соревнованиях).

В.4.2. Для участников должны быть подготовлены раздевалки, туалетные и душевые комнаты, медицинский кабинет. Для судейского корпуса – комнаты для секретариата, совещания судей и представителей.

В.4.3. Перед началом соревнований составляется и подписывается акт представителями организации проводящей соревнования и собственником спортивной базы о наличии оборудования и инвентаря соответствующего правилам соревнований и принятых мерах безопасности участников и зрителей.

В.5. Соревновательная форма одежды спортсменов

В.5.1. Одежда спортсменов включает в себя спортивную обувь (штангетки), велосипедные трусы, тяжелоатлетическое трико, футболку или майку. Форма не должна закрывать локтевые и коленные суставы участника:

- разрешается пользоваться тяжелоатлетическим ремнем шириной не более 12 см и толщиной не более 0.8 см, пояс не должен иметь дополнительных мягких прокладок, скреплений или подпорок из любого иного материала снаружи или внутри пояса
- разрешается пользоваться наколенниками, бандажом и эластичными бинтами длиной не более 1,5 м;
- ширина наложения бинта на запястье – не более 12 см, на коленях – не более 25 см.

В.5.2. Разрешается выступать только в спортивной обуви (ботинки штангиста или кроссовки).

В.5.3. Форма одежды может быть любого цвета, однотонная или разноцветная, на костюме могут быть нанесены отличительный знак, эмблема, федерации (ассоциации). Имя спортсмена может быть нанесено на костюме или любой другой предмет личной экипировки.

В.6. Форма одежды официальных лиц

В.6.1. Судьи должны иметь единую форму одежды – темно-синий пиджак и черные брюки, отличительные судейские знаки в соответствии с занимаемой должностью и квалификацией.

В.6.2. Форма одежды, в зависимости от климатических и других условий определяется Главным судьей соревнований.

Г. ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Образец карточки участника соревнований.

Карточка участника

Вид соревнований:	двоеборье	длинный цикл	эстафета	рывок	гиря	32 кг
Весовая категория						
Ф.И.О. -						
Родился: (дата рождения)						
Спортивный разряд -						
Тренер -						
Команда:				ДСО:		
<u>Заполняется секретарем</u>						
Вес спортсмена	Показанный результат					
	толчок	рывок	сумма			
Лучший соревновательный результат в данной весовой категории в текущем году		толчок	рывок	сумма	толчок по длинному циклу	
Спортивные достижения:						
<u>Личные данные спортсмена</u>						
Паспорт: _____						
Адрес: _____						
№ пенсионного свидетельства: _____						
ИНН: _____						

2. Образец заявки на участие в соревнованиях;

УТВЕРЖДАЮ:

Председатель Комитета по физической культуре,
спорту, туризму и молодежной политике
_____ области

«__» _____ 201__ г.

ИМЕННАЯ ЗАЯВКА

на участие _____

Дата проведения: _____ место проведения: _____

№ п/п	Фамилия, имя, отчество	Год рождения	Спортивный разряд (звание)	ДСО	регион	Весовая категория	Лучший спортивный результат	Фамилия, имя, отчество тренера	Виза врача
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									

Представитель _____ Тренер _____ Всего допущено _____ чел. Врач _____

Численный состав судейской коллегии на соревнованиях по гиревому спорту

Должностные обязанности судей		ГСК	Судья-информатор	Секретарь	Судья на помосте	Судья при участниках	Судья на дублирующем протоколе	Технический инспектор	комендант	врач	всего
Количество участников Количество соревновательных дней	До 50 чел 1 день	Главный судья Глав. секретарь	1	1	6	1	1	1	1	1	15
	До 100 чел 2 дня	Главный судья Глав. секретарь Зам. гл. судьи Зам. гл. секретаря	2	2	12	2	2	1	1	2	28
	До 200 чел 3 дня	Главный судья Глав. секретарь 1-й зам. гл. судьи 2-й зам. гл. судьи Зам. гл. секретаря	2	2	18	2	2	1	1	2	35
	Св. 200 чел 3 дня	Главный судья Глав. секретарь	3	3	24	3	3	1	1	3	47

		1-й зам. гл. судьи									
		2-й зам. гл. судьи									
		3-й зам. гл. судьи									
		Зам. гл. секретаря									

Примечание:

Учет работы главного судьи и главного секретаря (кроме соревновательных дней) увеличивается на 2 дня, заместителей главного судьи, заместителей главного секретаря и коменданта – на 1 день

Терминология в гиревом спорте

1. **Толчок (классический)** - подъем двух гирь от груди над головой, с последующим опусканием на грудь после каждого подъема.
2. **Толчок по длинному циклу (ДЦ)** – подъем двух гирь от груди над головой с последующим опусканием вниз, (в два приема), сначала на грудь, а затем в положение виса, после каждого подъема.
3. **Рывок** – подъем махом одной гири над головой, на прямую руку, с последующим опусканием гири в положение виса, после каждого подъема.
4. **Двоеборье** - соревновательная дисциплина в гиревом спорте, состоящая из двух видов упражнений: «толчок» и «рывок».
5. **Фиксация** – полная остановка гирь (гири) и всех частей тела спортсмена в стартовом положении (кроме рывка) и финальной части каждого подъема.
6. **Поток** – очередная смена участников, вызванная на помост для выступления.
7. **Финальная группа** – группа спортсменов, имеющих лучший технический результат в предварительных соревнованиях, сформированная судейской коллегией в каждой весовой категории.
8. **Стартовое положение** – основная стойка (положение всех частей тела) участника и положение гирь (гири) перед началом выполнения упражнения.
9. **Гиря** – спортивный снаряд, с которым участник выполняет упражнение.
10. **Помост** – площадка, на которой выполняет упражнение участник.
11. **Соревновательная зона** – место, где выступают участники, ведется подготовка гирь, располагается судейская коллегия и апелляционное жюри.
12. **Судейская сигнализация** – электронная судейская аппаратура для ведения счета подъема гирь и хронометраж времени.
13. **«Дожим»** - отсутствие подъема на выпрямленную руку (руки).
14. **Остановка на плечах** – постановка гирь для отдыха на плечевые суставы.
15. **«Стоп»** - остановка спортсмена при грубом нарушении правил соревнований.
16. **«Не считать»** - не засчитывается очередной подъем при нарушении правил соревнований.
17. **Отсчет контрольного времени** – отсчет времени (в секундах) до включения секундомера и начала подъема гирь.
18. **«Старт»** – начало выполнения упражнения после включения секундомера.
19. **Смена рук** – переключивание гири в рывке из одной руки в другую.

АРМСПОРТ

1. ХАРАКТЕР И СИСТЕМЫ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ ПО АРМСПОРТУ

1.1. Характер проведения соревнований

Соревнования по армспорту по характеру проведения делят на: личные, командные и лично-командные.

1) в личных соревнованиях определяют места, занятые участниками в каждой весовой категории и в абсолютном первенстве.

2) в командных соревнованиях определяют места команд.

3) в лично-командных соревнованиях определяют места, занятые участниками и командами.

Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков.

Система зачета:

1 место – 25 очков;

2 место – 17 очков;

3 место – 9 очков;

4 место – 5 очков;

5 место – 3 очка;

6 место – 2 очка.

1.2. Системы проведения соревнований

Соревнования в армспорте проводят по двум системам: А — с выбыванием после двух поражений; Б — по олимпийской системе — с выбыванием после первого поражения.

А. Система проведения соревнования с выбыванием после двух поражений

После первого тура участников в каждой весовой категории делят на две группы: А — основную, где соревнуются не имеющие поражений, Б — утешительную, где соревнуются, имеющие одно поражение (приложение № 1).

Участник, который был свободен в 1 туре, во 2 туре располагается в верхней части таблицы в группе А. В последующих турах участники, свободные в предыдущем туре, располагаются в верхней части таблицы своей группы.

Участник, потерпевший поражение в группе А, выбывает в группу Б. Из победителей формируют последовательно пары следующего тура.

Участник, потерпевший поражение в группе Б выбывает из соревнований.

В верхней части группы Б формируют пары следующего тура из спортсменов, выбывающих из группы А. Затем формируют пары из спортсменов группы Б, одержавших победу в предыдущем туре.

В группе А соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними попадает в финал, побежденный — в полуфинал.

В группе Б соревнования продолжают до выявления двух сильнейших спортсменов. Победитель поединка между ними выходит в полуфинал,

побежденный занимает 4-е место. Победитель полуфинального поединка выходит в финал.

Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы А, то он становится победителем в борьбе правой или левой рукой.

Если в финальном поединке побеждает спортсмен, вышедший из группы Б, то проводится повторный финальный поединок, по итогам которого определяется победитель в борьбе правой или левой рукой.

Б. Система проведения соревнования по Олимпийской системе (с выбыванием после первого поражения)

После жеребьевки участники располагаются в таблицах туров сверху вниз в порядке возрастания номеров жеребьевки (приложение № 2).

Вначале определяются участники, которые выйдут во второй тур без борьбы (S).

Это делается по формуле:

$$S=2n-N,$$

где 2n — ряд чисел — 2, 4, 8, 16, 32, 64 и т.д. (для данной формулы 2n всегда берется больше N;

N — количество участников в весовой категории.

Например:

В категории 21 участник, т.е. N=21, следовательно, 2n будет равно 32. Подставив эти значения в формулу получим:

$$S=32-21=11.$$

Итак, S=11, т.е. это число участников которые сразу попадают во второй тур и располагаются в верхней части таблицы в порядке возрастания номеров жеребьевки. Остальные будут бороться в первом туре (10 человек), победители присоединятся к вышедшим во второй тур без борьбы.

2. ПОРЯДОК ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПОБЕДИТЕЛЯ В ВЕСОВОЙ КАТЕГОРИИ

2.1. Победитель в весовой категории определяется по наибольшей сумме набранных очков в борьбе как левой, так и правой рукой.

2.2. Если суммы набранных очков у двух спортсменов равны, то преимущество отдается спортсмену, имеющему более высокое место по сравнению с соперником в борьбе той или иной рукой.

2.3. Если и в этом случае спортсмены имеют одинаковые показатели, то преимущество отдается спортсмену более легкого стартового веса.

2.4. Если стартовый вес у обоих спортсменов одинаковый, то проводится дополнительное взвешивание сразу по окончании их финального поединка в борьбе правой рукой.

а) Повторное взвешивание должна осуществлять бригада судей, утвержденная на совещании официальных представителей перед началом соревнования;

б) На повторное взвешивание отводится 15 минут с момента окончания финального поединка между соперниками;

в) В случае отсутствия одного из спортсменов, в заранее определенном и утвержденном на совещании официальных представителей месте повторного взвешивания, преимущество отдается присутствующему спортсмену.

г) В случае отсутствия обоих спортсменов на месте повторного взвешивания их вес признается одинаковым.

2.5. В случае равных показателей после повторного взвешивания, преимущество отдается спортсмену, вышедшему в финал без поражений большее количество раз по сравнению с соперником.

2.6. Если очередные показатели также равны, то преимущество отдается спортсмену, лидирующему по сумме личных побед над соперником обеими руками. (Данный пункт применяется только для ситуации, когда каждый из соперников имеет в своем активе первое и второе места.)

2.7. Если все перечисленные показатели совпадают между соперниками, то проводится дополнительный, решающий поединок. Жребий определяет, какой рукой будет вестись борьба.

3. УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ

3.1. В официальных соревнованиях Российской ассоциации армспорта (РАА) могут принять участие спортсмены, занимающиеся армспортом не менее 6 месяцев, прошедшие мандатную комиссию, взвешивание и жеребьевку.

3.2. Спортсмен обязан знать и строго соблюдать настоящие Правила, Положение о соревнованиях, в которых он принимает участие, и их программу.

3.3. Спортсмен, фамилию которого судья-информатор назвал первой при вызове на поединок, должен занять место за красным подлокотником.

3.4. Спортсмен не имеет право требовать отстранения рефери от судейства поединка, в котором он принимает участие. Однако он может сделать это через официального представителя своей команды.

3.5. Спортсмен имеет право до начала взвешивания проводить контроль своего веса на всех весах официального взвешивания.

3.6. Спортсмен имеет право обращаться в Судейскую коллегию по любому вопросу только через официального представителя своей команды.

4. ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ УЧАСТНИКОВ

В РАА приняты следующие возрастные группы участников:

девушки и юноши — 14-15 лет;

девушки и юниоры — 16-17 лет;

взрослые: женщины и мужчины — от 18 лет и старше.

5. ВЕСОВЫЕ КАТЕГОРИИ

Участники делятся на следующие весовые категории:

Девушки 14-15 лет	Юноши	Девушки 16-17 лет	Юниоры	Женщины 18 лет и старше	Мужчины
до 40 кг	до 45 кг	до 45 кг	до 50 кг	до 50 кг	до 55 кг
до 45 кг	до 50 кг	до 50 кг	до 55 кг	до 55 кг	до 60 кг
до 50 кг	до 55 кг	до 55 кг	до 60 кг	до 60 кг	до 65 кг
до 55 кг	до 60 кг	до 60 кг	до 65 кг	до 65 кг	до 70 кг
до 60 кг	до 65 кг	до 70 кг	до 70 кг	до 70 кг	до 75 кг
до 70 кг	до 70 кг	св. 70 кг	до 80 кг	до 80 кг	до 80 кг
св. 70 кг	св. 70 кг		св. 80 кг	св. 80 кг	до 85 кг
					до 90 кг
					до 100 кг
					до 110 кг
					св. 110 кг

6.ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ КОМАНДЫ

6.1. Каждая команда, участвующая в соревнованиях, должна иметь своего официального представителя.

6.2. Официальный представитель является руководителем команды и осуществляет необходимую связь между Судейской коллегией и участниками.

6.3. Официальный представитель несет ответственность за дисциплину участников как на соревнованиях, так и в местах их размещения и питания.

6.4. Официальный представитель участвует в совещаниях Судейской коллегии, если они проводятся совместно с представителями.

6.5. Официальному представителю команды запрещается вмешиваться в работу судей и лиц, проводящих соревнования. За невыполнение своих обязанностей и некорректные поступки по отношению к соперникам, судьям и зрителям официальный представитель команды может быть дисквалифицирован с последующим рассмотрением его поступка в Дисциплинарной комиссии РАА.

7.МАНДАТНАЯ КОМИССИЯ

7.1. Мандатная комиссия утверждается организацией, проводящей соревнования. В мандатную комиссию входят: председатель комиссии, главный судья или его заместитель, главный секретарь соревнований, представитель организации, проводящей соревнования.

7.2. Задача мандатной комиссии — осуществить допуск к участию в соревнованиях только тех спортсменов, которые четко выполнили все условия Положения о данных соревнованиях.

- 7.3. На мандатной комиссии официальные представители команд обязаны:
предоставить заявки на участие в соревнованиях согласно установленного образца (приложение №3);
оплатить стартовый взнос, если это предусмотрено Положением;
предоставить документы, удостоверяющие личности спортсменов его команды;
получить у секретаря необходимое количество анкет участника соревнований (приложение № 4).
- 6.4. Ответственность за допуск участников к соревнованиям несет председатель мандатной комиссии.

8. ВЗВЕШИВАНИЕ

- 8.1. Взвешивание участников проводится накануне соревнований для всех весовых категорий.
- 8.2. Взвешивание должно осуществляться в специально отведенном для этого помещении. В помещении должны быть места для переодевания спортсменов — отдельно для мужчин и женщин.
- 8.3. Взвешивание проводится судейской бригадой в составе:
заместителя главного судьи;
2-3 технических секретарей;
3-4 рефери;
1-2 официальных представителей команд-участниц;
врача.
- В составе бригады обязательно должны быть 2-3 рефери (секретаря) — женщины.
- 8.4. Перед взвешиванием спортсмены обязаны предъявить секретарю документ с фотографией, удостоверяющий их личность, и сдать заполненную печатными буквами анкету участника.
- 8.5. На весы спортсмены должны вставать в одних плавках, женщины в купальниках. При необходимости спортсмены имеют право взвешиваться обнаженными.
- 8.6. Спортсмены, не прошедшие процедуру взвешивания, к соревнованиям не допускаются.
- 8.7. Ответственность за чистоту результатов взвешивания несет заместитель главного судьи соревнования.

9. ЖЕРЕБЬЕВКА

- 9.1. Жеребьевка проводится во время взвешивания для всех участников без исключения.
- 9.2. Спортсмен обязан вытянуть номера жребия для каждой руки отдельно. Он имеет право удостовериться о занесении секретарем этих номеров в его личную анкету.

9.3. Спортсмены, не прошедшие процедуру жеребьевки, к соревнованиям не допускаются.

9.4. Ответственность за чистоту результатов жеребьевки несет главный секретарь соревнования.

10. СУДЕЙСКАЯ КОЛЛЕГИЯ

10.1. Состав Судейской коллегии

Судейские коллегии для обслуживания чемпионатов, первенств России, международных турниров, проводимых РАА, назначаются председателем Судейской коллегии РАА и утверждаются Исполкомом РАА.

Судейские коллегии для обслуживания других внутрироссийских соревнований назначаются председателями Судейских коллегий региональных (городских) федераций армспорта и утверждаются руководящими органами этих федераций.

В состав судейской коллегии входят: главный судья, его заместитель, главный секретарь, технические секретари, рефери, боковые судьи, судьи-информаторы, врач, комендант соревнований. Запрещается работать в составе судейской коллегии, в любом качестве, участникам соревнований.

Члены Судейской коллегии не имеют право выполнять свои обязанности, если они, находясь в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

10.2. Главный судья

Главный судья несет ответственность за проведение соревнований перед организацией, проводящей их, и соответствующей федерацией (ассоциацией) армспорта.

Главный судья обязан:

- проверить пригодность помещения, оборудования, инвентаря, необходимую документацию, соответствие их настоящим Правилам;
- руководить проведением соревнований в соответствии с настоящими Правилами и Положением о данных соревнованиях;
- проводить заседания Судейской коллегии перед началом соревнований и по их окончании для подведения итогов и утверждения результатов, а также в тех случаях, когда это необходимо — по ходу соревнований;
- утвердить оценку работы каждого члена Судейской коллегии;
- сдать отчет за своей подписью и подписью главного секретаря в организацию, проводящую соревнования, не позднее 3-х дней после их окончания.

Главный судья имеет право:

- отменить соревнования, если к их началу место проведения, оборудование или инвентарь окажутся непригодными;
- прекратить соревнования или сделать временный перерыв в случае неблагоприятных условий, мешающих нормальному проведению соревнований;
- внести изменения в программу соревнований, если в этом возникла необходимость;

- отстранить от работы судей, совершивших грубые ошибки или не справляющихся с исполнением возложенных на них обязанностей (об этом главный судья должен сообщить в соответствующую Судейскую коллегия федерации (ассоциации));

- не допускать к соревнованиям участников, которые по спортивной квалификации и другим качествам не отвечают требованиям настоящих Правил или положения о данных соревнованиях;

- снять с соревнований участников, технически не подготовленных, допустивших грубые нарушения настоящих Правил и некорректное отношение к соперникам, зрителям или судьям;

- задержать объявление результатов и вынести окончательное решение после дополнительного обсуждения, если мнения судей расходятся.

Главному судье запрещается:

- судить поединки в качестве рефери или бокового судьи.

Костюм главного судьи.

Главный судья официальных соревнований РАА должен быть одет в классический костюм темного цвета с галстуком, светлую рубашку.

Значок с указанием судейской категории должен быть приколот к лацкану пиджака на левой стороне груди.

10.3. Заместитель главного судьи

Заместитель главного судьи вместе с главным судьей руководит соревнованиями и несет ответственность за их проведение. При отсутствии главного судьи его функции выполняет заместитель.

10.4. Главный секретарь

Главный секретарь обязан:

- подготовить всю необходимую документацию для проведения соревнования;

- составить программу соревнований;

вывесить стартовые протоколы (приложение № 6) не позднее, чем за 20 минут до начала соревнований;

- контролировать работу технических секретарей, судей-информаторов;

- принимать от официальных представителей команд апелляции и своевременно передавать их председателю Апелляционной комиссии;

- предоставить главному судье необходимые данные для отчета о соревнованиях.

10.5. Рефери.

Рефери назначается из числа наиболее подготовленных судей. Он следит за ходом поединка, оценивает действия спортсменов и объявляет победителя поединка. Рефери запрещается устанавливать стартовое положение спортсменов с помощью ударов по рукам или плечам, а также с применением силы.

Если в течение 10-15 секунд спортсмены не заняли правильной стартовой позиции, то рефери устанавливает захват следующими жеста и командами.

Если в процессе установки стартового положения спортсмен не выполняет команды, то рефери имеет право объявить ему замечание. Спортсмену, получившему три замечания, объявляется первое предупреждение

Поединок останавливается при победе одного из спортсменов или при получении предупреждения только по команде рефери “Стоп” (“Stop!”).

Команда рефери “Стоп” сопровождается ударом ладони по поверхности стола.

Все команды рефери должен выполнять отрывисто, громко и четко, жесты -энергично и уверенно.

Костюм рефери (бокового судьи).

К обслуживанию официальных соревнований РАА допускаются рефери (боковые судьи) только в единой судейской форме международного образца.

Судейская форма включает в себя судейскую майку, черные брюки (джинсы запрещены), черный ремень, черные носки, черные туфли.

Значок с указанием судейской категории должен быть приколот к судейской майке на левой стороне груди.

10.6. Боковой судья

Боковой судья является помощником рефери. Он занимает позицию напротив рефери сбоку. Принимает участие в установлении стартового положения спортсменов. Жестами оценивает правильность стартовой постановки руки спортсмена, находящегося слева от него (при борьбе правой рукой). После начала поединка приседает на одно колено.

Боковой судья обязан:

- дублировать жесты рефери (если согласен с его оценкой);
- своевременно сообщать рефери о нарушении Правил;
- в случае ошибки рефери в результате поединка апеллировать к главному судье соревнований.

Боковому судье запрещается:

- самостоятельно останавливать поединок, объявлять предупреждения.

10.7. Технический секретарь

Технический секретарь ведет протокол поединков. В соответствии с решением рефери фиксирует победу или поражение участников и представляет протокол главному секретарю.

10.8. Судья-информатор

Судья-информатор объявляет программу и порядок проведения соревнований, сообщает зрителям о ходе борьбы, объявляет результаты каждого поединка, состав очередных пар, поясняет отдельные положения Правил соревнований, дает спортивные характеристики участникам. Вся информация о ходе соревнований и результатах поединков дается только с разрешения главного судьи или его заместителя.

10.9. Комендант соревнований

Комендант соревнований отвечает за подготовку места проведения соревнования.

Согласно техническим заданиям главного судьи и главного секретаря он обязан обеспечить:

- 1) Радиофикацию места проведения соревнования.
- 2) Доставку, установку, армстолов с подставками для ног и порядковыми номерами.
- 3) Магнезию и магнезницы.
- 4) Столы и стулья для секретариата, врача, судей.
- 5) Весы.
- 6) Компьютер, принтер, ксерокс, телефон.
- 7) Комнату для судей.
- 8) Помещения для проведения мандатной комиссии, взвешивания.
- 9) Места для зрителей.
- 10) Ограждение места проведения соревнования.

10.10. Врач соревнований

Врач несет ответственность за медицинское обслуживание соревнований.

Врач соревнований обязан:

- проверять в заявках участников наличие визы врача о допуске к соревнованиям и правильность медицинского оформления заявок, индивидуальных справок о допуске к соревнованиям;
- осуществлять медицинское наблюдение за участниками в ходе соревнований;
- осматривать спортсменов при взвешивании и в случае необходимости по согласованию с главным судьей и представителем организации, проводящей соревнования, давать письменное заключение о не допуске участников к соревнованиям;
- оказывать медицинскую помощь в случае травмы или заболевания участника во время соревнований;
- следить за соблюдением санитарно-гигиенических требований при размещении и питании участников соревнований;
- предоставлять главному судье отчет (с соответствующими выводами и предложениями) о медико-санитарном обеспечении соревнований, о случаях заболевания и травм участников.

11. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

11.1. К участию в поединке спортсмены допускаются только в спортивной одежде и спортивной обуви. Руки до середины плеча и кисти рук должны быть обнажены.

Запрещается пользоваться любыми предохраняющими бинтами и повязками на запястьях и локтях, а также иметь обручальные кольца и перстни на пальцах.

Руки участников должны быть чистыми, без признаков кожных заболеваний, ногти коротко подстрижены. Бейсбольные кепки должны сниматься или поворачиваться козырьком назад. Допускается использование

обуви на утолщенной подошве, высота подошвы не ограничивается. Во рту не должно быть жевательной резинки.

На чемпионатах и первенствах России каждая команда-участница должна выступать в собственной, единой спортивной форме, отражающей название региона (города), который она представляет.

Использовать на одежде и обуви эмблемы и товарные знаки коммерческих фирм и организаций допускается только с разрешения организаторов соревнований.

11.2. Время, отведенное для выхода спортсмена на поединок после объявления его фамилии судьей-информатором, не должно превышать 2-х минут. В противном случае спортсмену будет засчитано поражение.

11.3. В стартовой позиции спортсмены должны захватить руки таким образом, чтобы рефери видел суставы больших пальцев и имел возможность контролировать правильность захвата прикосновением к ним своим пальцем.

11.4. Захват рук должен располагаться над центром стола (в вертикальном положении). Локти могут устанавливаться в любом месте подлокотника, кисть и предплечье должны составлять прямую линию.

11.5. Свободной рукой спортсмен должен захватить штырь стола.

11.6. Плечи участников поединка должны быть параллельны краю стола и не выходить за контрольную линию.

11.7. Каждый участник поединка может при желании упираться одной ногой в ближнюю к себе стойку стола. Можно упираться ногой в дальнюю от себя стойку стола, если это не вызывает возражений соперника. В случае возражений соперника ногу от дальней стойки стола необходимо убрать.

11.8. Поединок начинается по команде “Внимание! Марш!” (“Ready! Go!”) и заканчивается по команде “Стоп!” (“Stop!”).

11.9. Победа присуждается спортсмену при любом соприкосновении пальцев, кисти или предплечья соперника с валиком, либо при пересечении ими условной горизонтали между верхними краями валиков.

11.10. В случае срыва захвата или объявления предупреждения участники имеют право на отдых в течение 30 секунд.

11.11. После первого разрыва захвата руки спортсменов должны увязываться специальным ремнем.

11.12. Время отдыха спортсменов перед повторным поединком финала не должно превышать 3-х минут.

11.13. Нарушения правил соревнований. К ним относятся:

- 1). Невыполнение команд рефери.
- 2). Преждевременный старт.
- 3). Отрыв локтя от подлокотника.
- 4). Соскальзывание локтя с подлокотника.
- 5). Пересечение средней линии стола головой, плечами.
- 6). Касание головой или плечом своего предплечья или захвата рук.
- 7). Умышленный разрыв захвата в некритическом для себя положении.

8). Использование положения, которое может повлечь за собой травму собственной руки.

9). Провоцирование ситуации, при которой рука соперника может быть повреждена; белой стрелкой показано запрещенное направление атаки спортсменом справа).

10). Потеря контакта свободной руки со штырем стола.

11). Отрыв обеих ног от пола.

За указанные нарушения правил спортсмену объявляется предупреждение.

11.14. Спортсмену, получившему два предупреждения, засчитывается поражение.

11.15. Если спортсмен нарушает правила в критическом для себя положении, то ему засчитывается поражение. Критическим положением считается отклонение руки спортсмена от вертикали на 45 градусов и больше.

11.16. Спортсмен не может быть допущен к поединку, если он находится в состоянии алкогольного (наркотического) опьянения.

11.17. Запрещается пользоваться стимуляторами, наркотиками.

11.18. За угрозу, оскорбление или нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования спортсмен снимается с соревнований, место ему не определяется, очки команде не начисляются.

На Федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится спортсмен-нарушитель, налагается штраф.

12. ШТРАФ

12.1. Процедура наложения штрафа

1) Штраф может быть наложен только на официального члена Российской ассоциации армспорта.

2) Наложить штраф может только Дисциплинарная комиссия РАА.

3) Отменить штраф может только Дисциплинарная комиссия или Конференция РАА.

4) Решение Дисциплинарной комиссии передается в Исполком РАА.

5) Исполком РАА обязан информировать каждого официального члена РАА о решении Дисциплинарной комиссии РАА.

6) Контроль за выполнением решения Дисциплинарной комиссии возлагается на Исполком РАА.

12.2. Размер штрафа

1) За угрозу в адрес члена Судейской коллегии или участника соревнования на федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится нарушитель, налагается штраф в размере 25 минимальных размеров оплаты труда.

2) За оскорбление члена Судейской коллегии или участника соревнования на федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится нарушитель, налагается штраф в размере 50 минимальных размеров оплаты труда.

3) За нанесение телесных повреждений члену Судейской коллегии или участнику соревнования на федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числится нарушитель, налагается штраф в размере 100 минимальных размеров оплаты труда.

4) За несанкционированное проникновение на сцену (площадку) спортсменов, тренеров, официальных представителей на федерацию (спортивную организацию), в составе делегации которой числятся нарушители, налагается штраф в размере 5 минимальных размеров оплаты труда за каждого нарушителя.

12.3. Срок выплаты штрафа

Срок выплаты штрафа устанавливает Дисциплинарная комиссия РАА. Он должен быть не менее 5-ти и не более 30-ти банковских дней.

12.4. Порядок выплаты штрафа

1) В течение указанного Дисциплинарной комиссией срока федерация обязана перечислить сумму штрафа на расчетный счет РАА.

2) В случае невыплаты штрафа в указанный Дисциплинарной комиссией срок федерация автоматически теряет членство в РАА.

13. АПЕЛЛЯЦИЯ

13.1. Порядок подачи апелляции

В случае несогласия с результатом поединка, официальный представитель команды должен до начала следующего поединка за данным столом сделать главному судье устное заявление о том, что будет подаваться письменная апелляция. Судьи, обслуживавшие спорный поединок, выводятся на время решения спорной ситуации из судейства.

В течение 10 минут с момента устного заявления, официальный представитель команды должен подать в Судейскую коллегию через главного секретаря апелляцию в письменном виде с четким обоснованием причины несогласия с результатом поединка со ссылкой на пункты правил, а также оплатить услуги за рассмотрение апелляции, стоимость которых оговаривается до начала соревнований. В случае удовлетворения апелляции деньги возвращаются.

13.2. Порядок рассмотрения апелляции.

Главный судья создает своим решением Апелляционную комиссию из нейтральных судей в составе председателя и двух членов. Апелляционная комиссия может быть также утверждена до начала соревнования на совещании судей и представителей. В течение 10 минут Апелляционная комиссия должна принять и объявить решение. Во время рассмотрения апелляции Апелляционной комиссией могут быть использованы (по решению председателя) видео материалы, опрошены представители, спортсмены, судьи. Главный судья не может опрашиваться Апелляционной комиссией. Никто не имеет права вмешиваться в работу Апелляционной комиссии.

Решение Апелляционной комиссии является окончательным, изменениям и обжалованию не подлежит. Решению Апелляционной комиссии обязаны подчиниться все: Судейская коллегия, официальные представители команд, спортсмены.

Устные заявления и письменные апелляции принимаются только от официальных представителей команд.

14.ОСОБЕННОСТИ СУДЕЙСТВА

14.1. В случае обоюдного разрыва захвата поединок останавливается, однако спортсмены не наказываются, и поединок возобновляется после увязывания их рук специальным ремнем.

14.2. В положении рук, показанном на рис. 34, 35, поединок не останавливается и продолжается до касания хотя бы одним пальцем атакуемым спортсменом валика или пересечения условной горизонтали между верхними краями валиков.

14.3. Положение локтя не считается нарушением Правил.

14.4. Положение ног участников поединка при борьбе сидя считается правильным, если ноги не выходят за проекцию стола.

14.5. Нарушением правил в борьбе сидя считается отрыв ягодиц от сиденья.

15.ОБОРУДОВАНИЕ МЕСТ СОРЕВНОВАНИЙ

5.1. Стол

Стол для проведения квалификационных соревнований должны удовлетворять стандартам, определенным Всемирной федерацией армспорта и иметь официальный сертификат РАА.

При проведении соревнований столы располагаются так, чтобы участники находились боком к зрителям.

15.2. Весы

Весы для взвешивания участников должны быть исправны, выверены.

Вес на них должен фиксироваться с точностью до 50 грамм.

15.3. Требования к местам соревнований

1. Стол должен освещаться сверху светильниками отраженного или рассеянного света. Светильники рассеянного света должны иметь защитную сетку.

2. При проведении соревнований в помещении температура воздуха должна быть не ниже +15С, а влажность — 60%. Вентиляция должна обеспечивать трехкратный обмен воздуха за час.

3. При проведении соревнований на открытом воздухе температура должна быть не ниже +20С. Стол должен быть защищен от прямых солнечных лучей.

4. Обязательным условием для проведения Чемпионатов, Первенств России, Всероссийских и Международных турниров является наличие ограждения места проведения соревнования, а также присутствие лиц, осуществляющих контроль за соблюдением общественного порядка.

5. Если поединки проходят на сцене, то расстояние между ограждением и сценой должно быть не менее 2 метров.

6. Если поединки проходят на открытой площадке, то минимальное расстояние от любого стола до ограждения должно быть не менее 3 метров.

7. Непосредственно в месте проведения соревнования могут находиться: судьи, врач, секретари, спортсмены, вызванные на поединки, а также официальные представители в момент подачи апелляции.

В случае несанкционированного проникновения на сцену (площадку) спортсменов, тренеров, официальных представителей на них может быть наложен штраф.

16. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ СРЕДИ ИНВАЛИДОВ-СПОРТСМЕНОВ (с повреждением опорно-двигательного аппарата — ПОДА)

1. Соревнования проводятся по правилам борьбы сидя. Спортсмены соревнуются на стуле без подлокотников или в инвалидной коляске.

2. Спортсмен по желанию может прикрепляться ремнями к спинке или сиденью стула (коляски).

3. Спортсмен имеет право подкладывать под ягодицы любую подставку, не допуская при этом упор на ноги.

4. К нарушениям Правил следует отнести падение со стула (коляски) или касание пола рукой (например, при срыве захвата). В этом случае спортсмену объявляется предупреждение.

5. Взвешивание инвалидов-спортсменов проводится по данным Правилам. При взвешивании со здоровыми спортсменами, инвалиды-спортсмены должны взвешиваться первыми. Специальные приспособления для передвижения (протезы ног), а также жизнеобеспечения (протезы рук) считаются частью тела и учитываются при взвешивании участников соревнований. В случае если инвалид-спортсмен взвешивается без протеза, его фамилия обводится в протоколе кружком и спортсмен должен участвовать в соревнованиях без протеза; в случае нарушения спортсмен снимается с соревнований. На взвешивании должен присутствовать врач-контролер и допускать к соревнованиям лишь тех спортсменов, у которых имеются явные признаки инвалидности с ПОДА, пенсионное удостоверение и действующая справка ВТЭК.

6. Во время поединка инвалидов-спортсменов разрешается допуск на сцену помощника (тренера) для страховки инвалида со спины в соответствующей спортивной форме.

7. Запрещается пользоваться инвалидной коляской, стулом либо другим приспособлением для борьбы сидя инвалидам-спортсменам, участвующим в соревнованиях среди здоровых спортсменов в положении стоя.

Отчет о соревновании

1. Название соревнования.

2. Место, дата проведения.

3. Состав судейской коллегии (ФИО, должность, судейская категория, оценка работы каждого по пятибалльной шкале).

4. Общее количество участников.

Из них:

мужчин;

женщин;

спортсменов-инвалидов.

5. Общее количество команд-участниц.

6. Перечень команд-участниц в порядке занятых ими мест.

7. ФИО спортсменов, показавших наиболее интересную и перспективную борьбу.

8. ФИО тренеров, официальных представителей, подготовивших команды, занявшие призовые места.

9. Апелляции: общее количество, от кого поступили, сколько удовлетворено, сколько отклонено.

10. Травмы. общее количество, ФИО пострадавших.

11. Инциденты. ФИО участников конфликтов, принятые меры.

12. Рекомендации по совершенствованию организации соревнований, Правил.

Список используемой литературы

1. Воробьев А.Н., Прилепин А.С., / тренировки в тяжелой атлетике: Учебное пособие для тренеров. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 272 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика. - М.: Совет. спорт, 2005. -190 с.
3. Карпман В.Л. Спортивная медицина: Учебник для институтов физической культуры / В.Л. Карпман - Москва: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.
4. Карапетян Г.М. Все золото мира. - Ереван: Айастан, 2003. -235 с.
5. Кондаков М.И. Энциклопедический словарь юного спортсмена - М: Педагогика, 1979 г. -612 с.
6. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений физического воспитания и спорта / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олимпийская литература, 2003.- 410 с.
7. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. - К.: Здоровья, 1990. - 172 с.
8. Лейкин А.А. История спорта М: Просвещение, 1986 г. - 450с.
9. Локо Я.Л. Тяжелая атлетика. - Таллинн: Ээсти раамат, - 270 с.
10. Глядя С. А., Старов М. А., Батыгин Ю. В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. М: 2008. – 51с.
11. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе. Москва. Издательство «Светлана П». 1998 - 3с.
12. Остапенко Л. Пауэрлифтинг — шаг за шагом // Спортивная жизнь России. -1991. - №7. - 15с.
13. Остапенко Л.Н. Пауэрлифтинг, М.: 2003. 5-6 с., 82-85 с.
14. Эхт Д.Н. Путь к силе. - М.: ФиС, 1964. - 95 с.
15. <http://www.powerlifting-ipf.com/>
16. SilachClub.ru>...pravila-powerliftinga...pravila...
17. <http://ex.kabobo.ru/docs/83500/index-463.html>
18. RFWF.ru
19. ru.sport-wiki.org>vidy-sporta/tyazhelaya-atletika/
20. wsport.free.fr>Pravila_sorevnovaniy_FTAR_2010.pdf
21. elpn.ru>d/1537229/d/pravilatyazheloyatletiki.pdf
22. madbilder.ru>news/313
23. frs24.ru>Статьи>pravila-girevoj-sport
24. vfgsto.ru>положения-и-протоколы-1/
25. giri24.ru>girevoy-sport-normativy-2014-2017/
26. armsport55.ru>
27. prokachkov.ru>pravila...sorevnovaniya...armrestlingu/
28. base.garant.ru>71583208/

Оглавление

Тяжелая атлетика	2
Пауэрлифтинг.....	31
Гиревой спорт	62
Армспорт.....	79
Список используемой литературы.....	93

Подписано в печать 13.11.2017. Формат 60X90 1/16 Бумага офсетная.

Печать трафаретная. Усл.печ. л. 6,0. Тираж 100 экз.

Изготовлено в ООО «Репроцентр А1»

г. Иркутск, ул. Александра Невского, 99/2

тел.: 540-940