

«Утверждаю»:
Президент НФА
_____ А.Г. Гулян



«Согласовано»:
Представитель НФА
в Ивановской области,
Председатель АНО
«Лига фитнеса»
_____ Д. А. Власов

Положение
Открытый районный турнир
по армлифтингу и его отдельным движениям
по версии «Национальной федерации армлифтинга»
(далее НФА)

1. Цели и задачи:

- популяризация армлифтинга среди жителей Ивановской области;
- выявление сильнейших спортсменов Шуйского района Ивановской области и присвоение спортивных разрядов и званий вплоть до КМС НФА;
- фиксирование рекордов Шуйского района по версии НФА;
- сплочение спортсменов и воспитание чувства коллективизма и командного духа;
- формирование престижности занятиями спортом и как следствие формирование престижности здорового образа жизни.

2. Руководство проведением соревнований.

Общее руководство проведением соревнований осуществляет НФА в лице ее регионального представителя в Ивановской области – Власова Дмитрия Александровича.

3. Сроки и место проведения.

Соревнования проводятся **22 июля 2018 года**.

Место проведения: ул. Северная, д. 3, пос. Китово, Шуйский район, Ивановская область, Россия.

- 10.00 - взвешивание, регистрация
- 11.00 - Начало соревнований

4. Регламент и судейство.

Соревнования проводятся на оборудовании фирмы «Медвежья Лапа» по правилам федерации НФА. С правилами можно ознакомиться на официальном сайте:

<https://www.wpsf.ru/dokumenty/pravila>

4.1. Соревновательные дисциплины:

- Rolling Thunder (RT) - все возрастные и весовые;
- Apollon Axle (AA) - все возрастные и весовые;
- HUB (HUB) - абсолютная категория, мужчины и женщины;
- Excalibur (EX) - абсолютная категория, мужчины и женщины;

Организаторы имеют право корректировать программу соревнований.

4.2. Весовые и возрастные категории:

- Мужчины (Орен): 80 кг, 90 кг и свыше 90 кг.
- Женщины (Орен): абсолютная весовая категория.

Главный судья вправе корректировать число номинаций в соответствии с поданными заявками.

К судейству допускаются только сертифицированные судьи НФА.

Главный судья соревнований – Власов Дмитрий Александрович.

5. Участники соревнований.

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены из всех регионов России, ближнего и дальнего зарубежья, достигшие 13 лет.

Спортсмены, не достигшие 18 лет, допускаются до участия в соревнованиях только в сопровождении тренера или родителей, либо их законных представителей. Согласие законного представителя на участие несовершеннолетнего в соревнованиях можно скачать на сайте федерации: <https://www.wpsf.ru/dokumenty>.

Каждый участник перед участием в соревнованиях должен проконсультироваться со своим врачом об участии в турнире.

Все спортсмены выступают на свой страх и риск, осознавая, что могут получить серьезную травму. Организаторы не несут ответственности за состояние здоровья спортсменов, а также риски, связанные с травмами.

Экипировка и форма одежды участников согласно технических правил соревнований «Национальной федерации армлифтинга». Участники, не выполняющие требования по экипировке и форме одежды, на помост не допускаются.

6. Награждение в личном первенстве.

Победитель в личном зачете в каждой весовой категории определяется по наибольшему поднятому весу.

Спортсмены, занявшие первые три места в каждой возрастной и весовой категории, награждаются эксклюзивными медалями и дипломами.

Все призеры или их представители обязаны присутствовать на награждении. В противном случае выдача награды не гарантируется.

7. Заявки на участие

Предварительные заявки можно отправлять по почте ivanovsport@mail.ru, оставить в группе ВКонтакте https://vk.com/arm_ivanovo, по тел. 8-915-823-01-85 или заполнить заявку непосредственно перед соревнованиями на регистрации.

8. Регистрация нормативов.

Для присвоения спортивных разрядов НФА (3й/2й/1-й/КМС), необходимо оформить и отправить онлайн заявку с официального сайта федерации: <https://www.wpsf.ru/zayavka/zvanie>, либо написать на почту: card@wpsa.pro, указав свои данные (ИФО, телефон, выполненный разряд, наименование турнира, результат, полный почтовый адрес) и вложив в письмо файл с цветной фотографией 3x4.

С разрядными нормативами НФА можно ознакомиться на сайте:

<https://www.wpsf.ru/dokumenty/normativy>.

9. Договор на участие в соревнованиях.

Проходя процедуру взвешивания и регистрации, каждый спортсмен обязательно подписывает обратную сторону заявочной карточки. Факт подписания данной карточки является заключением Договора об участии в соревнованиях между спортсменом и организаторами.

Подписывая карточку, спортсмен соглашается со всеми пунктами настоящего положения, а также со всеми пунктами технических правил «Национальной федерации армлифтинга» всех постановлений, принятых до начала данных соревнований и опубликованных на официальном сайте.

Также спортсмен безоговорочно соглашается со следующими условиями:

Принимая участия в соревнованиях, спортсмен признает, что от него потребуется максимальное физическое и психологическое напряжение, что влечет за собой риск получения травмы, либо увечья. Спортсмен принимает на себя все риски, связанные с этим, и несет всю ответственность за любые травмы и увечья, известные ему, либо не известные ему, которые он может получить. Спортсмен осознает, что на его ответственности лежит контроль состояния своего здоровья перед участием в соревнованиях, тем самым подтверждает проведение регулярного врачебного медосмотра, и отсутствие медицинских противопоказаний для участия в соревнованиях, соответственно свою полную физическую пригодность и добровольно застраховал свою жизнь и здоровье на период участия в соревновании.

Принимая участие в соревновании, спортсмен сознательно отказывается от любых претензий, в случае получения травмы или увечья на этом турнире, в отношении НФА, организаторов турнира, собственника помещения, руководителей, должностных лиц, работников упомянутых организаций, ассистентов на помосте и всего обслуживающего соревнования персонала.

Персональные данные участника соревнований подлежат обработке в соответствии требованиями Закона № 152-ФЗ «О персональных данных».

Спортсмен ознакомился с данным положением и полностью понимает его содержание.

Спортсмен добровольно соглашается принять все вышеописанные в пункте настоящего положения условия и тем самым подтверждает это, подписывая заявочную карточку в присутствии секретариата на процедуре регистрации и взвешивания.

10. Финансирование.

Расходы по проведению соревнований берёт на себя спортивная федерация НФА, используя привлечённые средства спонсоров и стартовые взносы участников.

Добровольные материальные стартовые взносы участников пойдут на изготовление наградной атрибутики, аренду помещения, аренду или покупку спортивного оборудования и погашение других расходов, связанных с проведением спортивного мероприятия.

Расходы по командированию, размещению и питанию участников и их тренеров берут на себя командирующие организации или сами участники.

11. Контактная информация.

Власов Дмитрий Александрович – организатор, тел. +7 (915) 823-0185

Официальный сайт федерации: <https://www.wpsf.ru/>

Официальная группа ВКонтакте: https://vk.com/arm_ivanovo

Контактный e-mail: ivanovsport@mail.ru

Данное положение является вызовом на соревнования.

УПРАЖНЕНИЯ АРМЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

Общие требования:

- На соревнованиях под эгидой НФА разрешено использование, как сухой, так и жидкой магнезии, предоставленной организаторами.
- Запрещается использование подошвы обуви, изготовленной из любых видов сцепляющих материалов, это касается и любого вида сцепляющих вставок в подошву, например, накладки из наждачной бумаги, шкурки и т.п. Запрещается использование на подошвах канифоли и магнезии. Разрешается смачивание подошвы водой.
- Запрещается использование для обработки оборудования для армлифтинга каких-либо инородных веществ, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств.

1. Rolling Thunder

1.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное количество попыток поднять вес. Если в первом подходе атлету не удалось зафиксировать вес, он теряет право на 2-ю и 3-ю попытки.

1.2. Атлет имеет право поднимать снаряд как левой, так и правой рукой, а также менять руку во время выполнения подхода. При этом пальцы руки атлета должны обхватывать снаряд таким образом, чтобы большой палец был напротив остальных («закрытый» хват).

1.3. Во время выполнения упражнения запрещается любое движение стоп, при этом отрыв пятки допускается.

1.4. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела.

1.5. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз.

1.6. По завершении подъема снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.

1.7. Если рост атлета не позволяет фиксировать снаряд, то допускается использование подставок под ноги.

1.8. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Опустить»). После данной команды атлет должен подконтрольно опустить снаряд на помост, не допуская его падения.

1.9. Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не засчитана:

- Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте;
- Поддержка снаряда любой частью тела (упор в бедро, живот и т.д.) во время выполнения подъёма;
- Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения;
- Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой;
- Касание рукой неподвижных частей снаряда;
- Касание свободной рукой любых частей тела атлета;
- Хват снаряда «в замок», когда большой палец ложится на другие и наоборот.

2. Apollon's Axle

2.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать одну попытку поднять вес. Если в первом подходе атлету не удалось зафиксировать вес, он имеет право на 2-ю и 3-ю попытки. Если во втором подходе атлету не удалось зафиксировать вес, он имеет право на 3-ю попытку.

2.2. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.

2.3. Допускается использования, как классического варианта тяги, так и в стиле «сумо».

2.4. Снаряд, который располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается «прямым закрытым хватом» двумя руками (внутренняя сторона ладоней обращена к атлету, при этом пальцы рук атлета должны обхватывать снаряд таким образом, чтобы большой палец был напротив остальных), и поднимается вверх до того момента, пока атлет не примет вертикальную позицию. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз.

2.5. По завершению подъема снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

2.6. Атлет должен находиться в вертикальном положении с отведенными назад плечами и полностью выпрямленными бедрами, коленями и неподвижными стопами до получения команды центрального судьи, которая состоит из видимого движения руки вниз и голосовой команды «Down» («Опустить»). Команда не дается до тех пор, пока снаряд не будет зафиксирован в неподвижном положении, и атлет не будет находиться в конечной позиции.

2.7. Любой подъем снаряда или любая преднамеренная попытка поднять ее считаются подходом. После начала подъема не разрешаются никакие движения снаряда вниз до тех пор, пока атлет не достигнет вертикального положения с полностью выпрямленными коленями. Если снаряд оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

2.8. Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не засчитана:

- Любое движение снаряда вниз, прежде чем он достигнет финального положения;
- Неполное отведение плеч и неполное выпрямление тела;
- Неполное выпрямление ног в коленях при завершении упражнения;
- Поддержка снаряда бедрами во время подъема;
- Опускание снаряда до получения команды центрального судьи;
- Опускание снаряда на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание снаряда из рук, прежде чем оно коснется помоста;
- Хват снаряда «в замок», когда большой палец ложиться на остальные пальцы и наоборот.

3. Hub

3.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное количество попыток поднять вес. Если в первом подходе атлету не удалось зафиксировать вес, он теряет право на 2-ю и 3-ю попытки.

3.2. Атлет имеет право поднимать снаряд как левой, так и правой рукой, а также менять руку во время выполнения подхода.

3.3. Пальцы атлета (все, кроме мизинца) должны быть расположены на снаряде вертикально. При подъеме допускается небольшое смещение вертикального положения пальцев.

3.4. Во время выполнения упражнения запрещается любое движение стоп, при этом отрыв пятки допускается.

3.5. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела.

3.6. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз.

3.7. По завершении подъема снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.

4.5.8. Если рост атлета не позволяет фиксировать снаряд, то допускается использование подставок под ноги.

3.9. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Опустить»). После данной команды атлет должен подконтрольно опустить снаряд на помост, не допуская его падения.

3.9. Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не засчитана:

- Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте;
- Поддержка снаряда любой частью тела (упор в бедро, живот и т.д.) во время выполнения подъёма;
- Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения;
- Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой;
- Касание свободной рукой любых частей тела атлета;
- Хват снаряда «в замок», когда большой палец ложится на другие и наоборот.

4. Excalibur

4.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется одна минута, за которую он может использовать неограниченное количество попыток поднять вес. Если в первом подходе атлету не удалось зафиксировать вес, он теряет право на 2-ю и 3-ю попытки.

4.2. Атлет имеет право поднимать снаряд как левой, так и правой рукой, а также менять руку во время выполнения подхода.

4.3. Во время выполнения упражнения запрещается любое движение стоп, при этом отрыв пятки допускается.

4.4. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см. Свободная рука не должна касаться другой руки или тела.

4.5. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз.

4.6. По завершении подъема снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение.

4.7. Если рост атлета не позволяет фиксировать снаряд, то допускается использование подставок под ноги.

4.8. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Down» («Опустить»). После данной команды атлет должен подконтрольно опустить снаряд на помост, не допуская его падения.

4.9. Причины, по которым попытка выполнения упражнения может быть не засчитана:

- Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте;
- Поддержка снаряда любой частью тела (упор в бедро, живот и т.д.) во время выполнения подъёма;
- Неполное выпрямление коленей в конце выполнения упражнения;
- Опускание снаряда на помост без сопровождения рукой;
- Касание свободной рукой любых частей тела атлета;
- Хват снаряда «в замок», когда большой палец ложится на другие и наоборот.