NATIONAL ARMLIFTING FEDERATION &
WORLD POWER SPORTS ASSOCIATION

АРМЛИФТИНГ
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

Утверждены Президиумом
НФА/WPSA 15.05.2022

Официальный текст Технических Правил, опубликован на русском и английском языках, в случае любого конфликта между русским и другим языком, русская версия имеет преимущественную силу.
(Обновлено 09 сентября 2022)

Текст правил подготовлен судьями международной категории
В. ГОРБУНОВЫМ; А. ГУЛЯНОМ; Е. КЛИНИЦКОЙ;
Д. ВЛАСОВЫМ

Национальная федерация армлифтинга и
Всемирная ассоциация силовых видов спорта
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ 4
2. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ..... 6
3. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ..... 8
4. УПРАЖНЕНИЯ АРМЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ 9
4.2. Rolling Thunder 9
4.3. Apollon’s Axle 10
4.4. Saxon Bar Deadlift 11
4.5. Hub 12
4.6. Excalibur 13
4.7. Silver Bullet 14
4.8. Two handed pinch grip block 15
5. ВЗВЕШИВАНИЕ..... 16
6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ..... 17
7. СУДЕЙСТВО..... 18
8. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ..... 19

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Настоящие правила распространяются на соревнования всех рангов.

1.2. Национальная федерация армлифтинга (далее НФА) совместно со Всемирной ассоциацией силовых видов спорта (далее WPSA) признают следующие виды соревновательных упражнений, которые должны выполняться в рекомендуемой последовательности на всех соревнованиях, проводимых IAF/WPSA:

- Rolling Thunder (Роллинг Тандер);
- Apollon's Axle (Аполлон Аксель);
- Saxon Bar Deadlift (Саксон Бар);
- Hub (Хаб);
- Excalibur (Эскалибур);
- Silver Bullet (Серебряная пуля);
- Two handed pinch grip block (Двуручный блок).

1.3. НФА/WPSA признают и проводит соревнования как по отдельным движениям, так и по многоборью, где итоговая сумма определяется по результатам выступления в нескольких упражнениях:

1.3.1. Троеборье: Apollon's Axle + Saxon Bar + Excalibur;

1.3.2. Пятиборье: Rolling Thunder + Apollon's Axle + Saxon Bar + Hub + Excalibur.

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

1.5. Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и набрали одинаковую сумму по окончании соревнований, то более высокое место займет атлет, набравший эту сумму первым. При установлении мирового рекорда должно применяться то же правило.

1.6. НФА/WPSA признают только те результаты в армлифтинге, которые были выполнены в соответствии с настоящими техническими правилами на официально санкционированных соревнованиях НФА/WPSA.

1.7. НФА/WPSA признают и регистрирует рекорды для следующих категорий атлетов:

1.7.1. **Возрастные категории** (для мужчин и женщин):

- Юноши/девушки: с 14 лет (по году рождения) до 17 лет (включительно);
- Юниоры/юниорки: с 18 лет (по году рождения) до 21года (включительно);
- Открытая категория: с 14 лет (по дате рождения) и старше;
- Ветераны:

- M1: с 40 лет (по году рождения) до 49 лет (включительно);
- M2: с 50 лет (по году рождения) до 59 лет (включительно);
- M3: с 60 лет (по году рождения) до 69 лет (включительно);
- M4: с 70 лет (по году рождения) и старше.

1.7.2. **Весовые категории** (килограммы):

Мужчины:

- 50 кг (до 50,0 кг) – только для юношей (до 17 лет);
- 60 кг (от 50,1 до 60,0 кг);
- 70 кг (от 60,1 до 70,0 кг);
- 80 кг (от 70,1 до 80,0 кг);
- 90 кг (от 80,1 до 90,0 кг);
- 100 кг (от 90,1 до 100,0 кг);
- 110 кг (от 100,1 до 110,0 кг);
- 125 кг (от 110,1 до 125,0 кг);
- 125 + кг (от 125,1 кг и выше без ограничений).

Женщины:

- 50 кг (до 50,0 кг) – только для девушек (до 17 лет);
- 55 кг (от 50,1 до 55,0 кг)
- 65 кг (от 55,1 до 65,0 кг);
- 75 кг (от 65,1 до 75,0 кг);
- 75+ кг (от 75,1 кг и выше без ограничений).

Примечание: На усмотрение организаторов соревнований предусматривается объединение возрастных и весовых категорий с целью повышения ценности соревновательных титулов.

1.8. НФА/WPSA регистрируют мировые и континентальные рекорды. Национальные рекорды регистрируют национальные отделения – члены НФА/WPSA.

1.9. Состав команд для участия в соревнованиях

Каждая официально зарегистрированная команда НФА/WPSA может представить минимум пять (5) и максимум неограниченное число атлетов, для участия в соревнованиях и начислении командных баллов. Эти атлеты могут выступать в разных весовых категориях, как у мужчин, так и у женщин. Все участники команды должны пройти процедуру регистрации на первом взвешивании. Состав команды может подтверждаться списком команды, подписанным представителем команды.

1.10. Подсчет командных очков

Начисление командных очков на всех мировых, континентальных и региональных чемпионатах должно производиться следующим образом: 12, 9, 8, 7, 6 – для первых пяти мест в любой весовой категории. Каждый следующий атлет, закончивший соревнования и набравший общую сумму, получает одно очко. Начисление командных очков осуществляется по пяти лучшим результатам участников команды каждой страны, занявшим наиболее высокие места в личных соревнованиях. 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 пятью зачетными участниками команды.

1.11. На всех чемпионатах медали за первое, второе и третье место в каждой весовой и возрастной категории в дисциплинах Троеборье и Пятиборье вручаются в соответствии с набранной общей суммой лучших результатов. Для получения этих наград атлет должен выполнить хотя бы по одной успешной попытке в каждом из трёх или пяти упражнений.
В отдельных дисциплинах вручаются медали и (или) сертификаты за первое, второе и третье место в каждой весовой и возрастной категории при выполненной хотя бы одной успешной попытке и набранном лучшем результате в своей весовой и возрастной категории.

1.12. Разрешенная форма одежды атлетов для церемонии награждения на чемпионатах мира: полный спортивный костюм национальной команды, футболка, спортивная обувь. Контроль формы одежды на награждении осуществляет технический контролер соответствующего соревновательного потока. Несоблюдение требований по форме одежды на награждении лишает атлета права на получение медали (медалей), хотя занятое им место в итоговом протоколе сохраняется.

2. ОБОРУДОВАНИЕ И ЕГО СПЕЦИФИКАЦИИ

2.1. Помост

Все упражнения должны выполняться на помосте размером не менее 2,5х2,5м. Поверхность помоста должна быть плоской, твердой, горизонтальной, и покрытой ковролином с коротким ворсом или резиновым покрытием.

Для безопасности участников соревнований и зрителей, которые присутствуют на соревнованиях, соревновательная зона может быть отделена по периметру лентой. Во время выполнения упражнений на помосте запрещается присутствие других лиц, кроме атлета, ассистентов и судей. Любые действия по регулированию оборудования на помосте производятся ассистентами и лишь с разрешения старшего судьи, или организатора соревнований.

2.2. Диски

При использовании дисков, не отвечающих перечисленным ниже требованиям, соревнования и установленные на них рекорды, считаются недействительными. На соревнованиях должны использоваться диски весом от 1,25 кг до 50 кг Диски весом 0,25 кг, 0,5 кг и 1 кг могут использоваться только для установления рекордов. Самые тяжелые диски должны быть установлены лицевой стороной внутрь, остальные наружу в порядке убывания веса диска: более тяжелые диски вовнутрь (ближе к центру грифа), а более легкие диски к краю.

2.3. Снаряды

На соревнования по армлифтингу, организованных по правилам НФА/WPSA, разрешается применять только сертифицированное оборудование, описанным в приложении №1 настоящих технических правил.

2.3.1. Rolling Thunder, Excalibur, Hub и вертикальный гриф

Ручка Rolling Thunder должна быть фабричного изготовления:
- длина ручки - 250 мм;
- вращающаяся часть имеет длину 152 мм;
- диаметр ручки: 59-61 мм

Excalibur должен быть фабричного изготовления:
-длина рукояти: 150 мм;
-диаметр рукояти: 50 мм

Hub должен быть фабричного изготовления:
- диаметр кольца должен быть строго 76 мм;

Вертикальный гриф должен соответствовать следующим общим требованиям:
- диаметр грифа должен быть строго 50 мм.
- общая длина не менее 38 и не боле 45 см.

Для облегчения подсчета, рекомендуется к общему весу конструкций добавить дополнительный диск, чтобы в общей сумме вес был кратен 2,5 кг. Допустимая погрешность – 150 грамм.

2.3.2. Apollon’s Axle

Гриф Apollon’s Axle должен быть фабричного изготовления, прямым, чистым от ржавчины. Для фиксации веса на грифе обязательно используются замки-фиксаторы. Они должны обеспечивать надежную фиксацию дисков на грифе.

Гриф должен соответствовать следующим общим требованиям:

- диаметр грифа должен быть строго 50 мм;
- общая длина от 215 до 245 см;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа, не должно быть меньше 130 см., и не более 150 см;

2.3.3. Saxon Bar Deadlift

Гриф Saxon Bar Deadlift должен быть фабричного изготовления. Для фиксации веса на грифе обязательно используются замки-фиксаторы. Они должны обеспечивать надежную фиксацию дисков на грифе.

Гриф должен соответствовать следующим общим требованиям:

- толщина грифа в месте для хвата - 8 см;
- высота грифа -10 см;
- общая длина от 180 до 210 см;
- расстояние между внутренними торцами втулок грифа 90-100 см;

2.3.4. Silver Bullet и эспандеры Capitans of Crash

На всех соревнованиях, проводимых НФА/WPSA, должны использоваться оригинальные Кистевые эспандеры Capitans of Crush №1 (63 кг) для женщин, Capitans of Crush №3 (127 кг) для мужчин и серебряная пуля "Медвежья лапа".

Если уровень соревнований от национального и выше, то эспандер должен быть новым и запечатанным в оригинальной упаковке. К серебряной пуле крепится груз массой 2,5 кг. Груз может быть оригинальным от IronMind (CoC Silver Bullet Disc), либо сертифицированным и весить точно 2,5 кг.

2.3.5. Two handed pinch grip block

- должен быть фабричного изготовления;
- размеры снаряда: 200 x 150 x 80 мм 80 мм.

2.4. Световая сигнализация

Для того чтобы видеть решения судей, должна быть организована система световых сигналов. Каждый судья может зажечь белый, или красный сигнал, которые(й) означают(ет) соответственно «Засчитано» («Good lift») или «Не засчитано» («No lift»).

При невозможности использования световой сигнализации, разрешается использовать флажки белого («засчитано») и красного («не засчитано») цвета.

2.5. Таймер.

Таймер (секундомер) используется для установки лимита времени, после вызова спортсмена на помост и до начала выполнения упражнения. Таймер(ы) должны располагаться в пределах общей видимости судей на помосте, секретаря, жюри, зрителей и спортсменов в зоне выхода на помост, иметь информационное табло, на котором виден обратный отсчет времени, отведенного на выход спортсмена.

3. ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ЭКИПИРОВКИ

Все атрибуты формы и личной экипировки спортсмена должны быть чистыми и опрятными. На любом предмете личной экипировки запрещены надписи оскорбительного характера, противоречащие духу спортивного мероприятия.

В случае несоблюдения этого требования атлет, по решению судей, может быть не допущен к дальнейшему участию в соревнованиях.

3.1. Трико-борцовка

Трико должно быть однослойным и представлять собою единый предмет одежды. Оно должно быть изготовлено из однослойного растягивающегося материала (например, лайкры (20 %) или хлопка-эластика (максимум 10 % эластика) без заплат или подкладок и одеваться поверх футболки.

Лямки трико должны быть надеты на плечи.

Трико может быть любого цвета, однотонным или разноцветным. Оно должно иметь штанины, длина которых не должна превышать середины бедра (срединная линия, определяемая между промежностью и верхней частью коленной чашечки).

Использование трико с рукавами или высоко обрезанными штанинами (наподобие купальника) запрещено.

3.2. Футболка

Футболка должна быть изготовлена из одного слоя ткани и представлять собой отдельный предмет одежды.

Рукава не должны быть ниже локтей при опущенной руке атлета. Футболка может быть любого цвета, однотонной или разноцветной.

3.3. Пояс (ремень)

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

На поясе допустимо размещать любые надписи или рисунки, не несущие оскорбительного характера и не дискредитирующие спорт.

3.4. Бинты, налокотники, наколенники, тейпы

Запрещается использование кистевиков, наколенных бинтов, налокотников, наколенников, тейпов, а также бинтов, фиксирующих кисть.

3.5. Носки-Гетры

Носки либо гетры должны быть длинной ниже колена.

3.6. Обувь

Во время выполнения упражнений атлет должен быть в спортивной обуви. Запрещено использование обуви с металлическими шипами и планками, а также тапок, сланцев, шлепанцев.

4. УПРАЖНЕНИЯ АРМЛИФТИНГА И ПРАВИЛА ИХ ВЫПОЛНЕНИЯ

4.1. Общие требования:

4.1.1. На соревнованиях под эгидой НФА/WPSA разрешено использование как сухой, так и жидкой магнезии, предоставленной организаторами.

4.1.2. 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.

4.1.3. Запрещается использование для обработки оборудования для армлифтинга каких-либо инородных веществ, за исключением тех, которые периодически используются в качестве стерилизующих средств.

Аннотация к последующим требованиям выполнения упражнений

* Под вертикальным положением подразумевается пересечение плечами условной вертикальной линии.
* Спортсменам, имеющим явное нарушение осанки и из-за этого не способных достаточно отвести плечи назад, при выполнении упражнения рекомендуется больше отклоняться назад при фиксации снаряда для пересечения условной вертикальной линии.

4.2. Rolling Thunder

4.2.1. 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.

4.2.2. 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).

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

4.2.4. 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.

4.2.5. 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.

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

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

4.2.8. 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.

4.2.9. 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.

4.3. Apollon's Axle

4.3.1. 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.

4.3.2. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.

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

4.3.4. 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.

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

4.3.6. Атлет должен находиться в вертикальном положении с отведенными назад плечами и полностью выпрямленными ногами, 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.

4.3.7. Любой подъем снаряда или любая преднамеренная попытка поднять её 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.

4.3.8. 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 он коснется помоста;
- Хват снаряда «в замок», когда большой палец ложиться на остальные пальцы и наоборот.

4.4. Saxon Bar Deadlift

4.4.1. 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.
4.4.2. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.

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

2.4.4. Снаряд, который располагается горизонтально впереди ног атлета, удерживается «прямым хватом» двумя руками (внутренняя сторона ладоней обращена к атлету, при этом пальцы рук обращены вниз к помосту), и поднимается вверх до того момента, пока атлет не примет вертикальную позицию. Допускается остановка в движении, но не допускается движение вниз. Подворачивание кистей запрещено.

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

4.4.6. 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.

4.4.7. Любой подъем снаряда или любая преднамеренная попытка поднять её 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 снаряд оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать поднятый вес.

4.4.8. 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;
- Подворачивание кистей, когда пальцы рук обращены к атлету.

4.5. Hub

4.5.1. 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.

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

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

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

4.5.5. 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.

4.5.6. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх, до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. При тяге снаряда нижняя плоскость хаба должна быть параллельна поверхности, с которой поднимается снаряд, Любое смещение карабина с центра петли хаба, неправильная сцепка петли хаба и карабина, которое нарушает горизонтальное положение хаба, не допускается. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз.

4.5.7. 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.

4.5.9. 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.

4.5.9. 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;
- Любое смещение карабина с центра петли хаба, неправильная сцепка петли хаба и карабина, которое нарушает горизонтальное положение хаба.

4.6. Excalibur

4.6.1. 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.

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

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

4.6.4. 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.

4.6.5. 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.

4.6.6. По завершении подъема снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение. Не допускается вращение снаряда в вертикальной плоскости во время фиксации.

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

4.6.8. 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.

4.6.9. 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.
- Вращение снаряда в вертикальной плоскости во время фиксации.

4.7. Silver Bullet

4.7.1. К «Серебряной пуле» крепится груз массой 2,5 кг.

4.7.2. «Серебряная пуля» (далее «пуля») устанавливается в эспандер не глубже верхнего края риски расположенной посередине «пули».

4.7.3. Все четыре пальца руки должны сжимать эспандер. Любой контакт пули с ладонью либо пальцами запрещён.

4.7.4. Рука должна находиться в горизонтальном положении, а «пуля» должна быть зажата в эспандере и находиться в вертикальном положении. Сгиб руки в локте разрешен, при условии сохранения вертикального положения снаряда в руке.

4.7.5. Как только «пуля» заняла правильное положение в эспандере, судья включает секундомер. Если атлету не удалось с первой попытки зафиксировать надёжно «пулю» в эспандере, он имеет право сбросить её. В этом случае ему будет предоставлена вторая попытка. Время останавливается, когда судья фиксирует падение пули.

4.7.6. Причины, по которым судья может остановить секундомер во время выполнения атлетом упражнения:

- Не правильно установлена (зажата) «пуля» в эспандере;
- «Пуля» не находится в вертикальном положении;
- Рука атлета не находится в горизонтальном положении;
- Любое касание «пули» ладонью либо пальцами во время выполнения упражнения.

4.8. Two handed pinch grip block

4.8.1. Атлет располагается лицом к передней части помоста. Снаряд должен располагаться вертикально между ног атлета, и подниматься вверх двумя руками «щипковым» хватом до того момента, пока атлет не примет вертикальное положение. При постановке ног допускается расстояние между внутренними рантами обуви не более 80 см.

4.8.2. Снаряд может иметь остановку в движении, но не допускается движение вниз.

4.8.3. Как только атлет принял вертикальное положение, старший судья незамедлительно дает сигнал опустить снаряд.

4.8.4. Сигнал старшего судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды “Down” («Опустить»). После этого атлет должен опустить снаряд на помост, контролируя его руками.

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

- Несоблюдение сигналов центрального судьи на помосте.
    - Любое движение стоп во время выполнения упражнения.
    - Опускание снаряда на помост без сопровождения руками.
    - Поддержка снаряда бедрами во время выполнения упражнения.
    - Упор снаряда или руки, в которой он находится, в любую часть тела (упор в бедро, живот и т.д.).

5. ВЗВЕШИВАНИЕ

5.1. Порядок взвешивания

В НФА/WPSA есть правило, которое рекомендовано для любых соревнований: правило взвешивания за день до начала соревнований. Повторное взвешивание проводится за два часа до начала соревнований, и разрешено атлетам, чей собственный вес оказался меньше или больше, чем допустимые границы весовой категории. Взвешивание может быть разделено на несколько сессий (за день до соревнований, в день соревнований)по усмотрению организаторов соревнований, что должно быть оглашено заранее в положении о соревновании.

5.2. Регистрация атлетов при взвешивании

5.2.1. Все атлеты должны пройти процедуру взвешивания

5.2.2. Для установления возраста атлеты должны представить документы, которые удостоверяют дату рождения (паспорт, водительские права, свидетельство о рождении).

5.2.3. Информация, которая должна быть занесена в карточку участника соревнований:

- фамилия и имя атлета;
- полная дата рождения;
- весовая категория;
- возрастная категория;
- точный собственный вес атлета.

5.2.4. Атлеты могут взвешиваться обнаженными, либо в нижнем белье. Процедура взвешивания предусматривает, чтобы взвешивание проводили члены Оргкомитета соревнований или назначенные ими представители.

5.2.5. Если атлет встал на весы по время первого взвешивания и укладывается в границы весовой категории, указанной в предварительной заявке, то этот вес признается окончательными, повторное взвешивание с любой целью не разрешено.

5.2.6. Женщина-атлет имеет право попросить, чтобы взвешивание проводила судья женского пола. Мужчина-атлет может попросить, чтобы взвешивание проводил судья мужского пола.

5.2.7. Если во время взвешивания регистрируются атлеты с одинаковым весом, и они поднимают одинаковый вес в конце соревнований, они должны пройти повторное взвешивание. Более легкому атлету присуждается первое место, более тяжелому присуждается второе. Однако если и после повторного взвешивания их вес будет одинаковым, тогда первое место делится между ними и каждый из них получает награду. В этом случае следующий за ними атлет будет уже на третьем месте и т.д.

6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ

6.1. Система раундов

6.1.1. Система раундов используется на всех соревнованиях НФА/WPSA с присвоением от КМС.

6.1.2. По правилам НФА/WPSA каждому атлету предоставляется три соревновательных подхода к заявленному им самим весу.

6.1.3. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить начальные веса. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов секретарем.

6.1.4. 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. 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.

6.1.5. Когда в соревновательном потоке 10 или более атлетов, 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. Соревновательный поток может быть составлен из одной или нескольких весовых категорий (на усмотрение организаторов соревнований).

6.1.6. Каждый атлет делает первый подход в первом раунде, второй – во втором и третий – в третьем раунде.

6.1.7. Если группа состоит менее чем из шести атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце каждого раунда: при пяти атлетах – 1 мин., при четырех – 2, при трех – 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 снаряд разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается одна минута очередному атлету для начала его подхода.

6.1.8. Во время каждого раунда вес снаряда постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок.

6.1.9. Если попытка в раунде оказалась неудачной из-за ошибочно установленного веса, 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 атлету предоставляется дополнительная попытка в конце раунда. Если при этом атлет оказался последним в раунде, то ему добавляется три минуты для выполнения дополнительного подхода, предпоследнему атлету в раунде добавляется две минуты, а третьему с конца в этом раунде добавляется одна минута для выполнения дополнительного подхода. В этих случаях, когда атлеты выступают сами после себя и им предоставляется дополнительное время для отдыха, вес устанавливается сразу же, как только предоставляется новый подход.

6.1.10. Атлету разрешается только одно изменение веса в первом подходе в каждом упражнении. Вес можно увеличить или уменьшить от первоначально заказанного, тогда порядок подъемов в первом раунде должен быть соответственно изменен. Если атлет в первой группе, то изменить вес можно не позднее, чем за три минуты до начала первого раунда в этом упражнении. Следующие группы пользуются этой возможностью не позднее, чем за три подхода, остающихся в конце раунда предыдущей группы в этом упражнении. Спикер (диктор) должен не позднее, чем за одну минуту до прекращения приема перезаявок на первый подход сообщить о приближении крайнего срока для изменения веса.

6.1.11. Атлет должен заявить свои второй и третий подходы в течение одной минуты по окончании предыдущего подхода. Когда в предыдущем подходе попытка атлета поднять вес была неудачной, и он не заявил вес для следующего подхода в течение одной минуты, то атлету будет установлен вес снаряда, равный весу, не поднятому в предыдущем подходе.

6.1.12. Веса, заявленные на подходы во втором раунде, не могут быть изменены.
Согласно этому правилу однажды поданная заявка на подход не может быть изъята и заменена. Снаряд должен быть нагружен согласно этой заявке, и часы включены для отсчета времени.

6.1.13. В третьем раунде 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 Спикером (диктором) к ранее заявленному весу.

6.1.14. 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.

6.2. Правило подходов

6.2.1. Атлет, который заявил попытку с меньшим весом, получает право выступать первым. Вес на снаряде не может быть изменен после объявления о его установлении, также запрещается в рамках одного подхода устанавливать вес меньший, чем вес, к которому подходил предыдущий атлет, за исключением редких случаев. Это необходимо, если атлет или тренер обнаружили установление неверного веса до выполнения попытки.

6.2.2. Если атлеты заказали одинаковый вес на попытку, в одном и том же раунде и подходе, то атлет, имеющий меньший собственный вес, выступает первым.

6.2.3. Перезаявки весов на первый подход любого упражнения принимаются не позже, чем за 5 минут до начала выполнения первого подхода упражнения, в котором заявлены данные атлеты. Перезаявлять вес во время выполнения второго подхода не допускается. В третьем подходе допускается 2 перезаявки веса, но лишь пока атлет не был вызван на помост.

6.2.4. Допускается выполнение четвертого подхода, но лишь после выполнения трех предыдущих. Причём обязательно, что бы третья попытка была успешной. Четвертая попытка может быть использована только для установления рекордов.

6.3. Порядок увеличения веса между удачными попытками

6.3.1. Во время соревнований по Rolling Thunder, Apollon's Axle, Saxon Bar Deadlift, Exalibur вес снаряда должен быть кратным 2,5 кг; во время соревнований по Hub вес снаряда должен быть кратным 1,25 кг.

6.3.2. В попытках установить рекорды, вес снаряда должен быть увеличен как минимум на 0,5 килограмм по сравнению с существующим рекордом. Это увеличение веса должно быть осуществлено в установленном порядке проведения соревнований и порядке увеличения веса.

6.3.3. По ходу соревнований атлет может попросить установить рекордный вес, не кратный 1,25 кг. Если попытка успешна, то поднятый вес является результатом в соответствующем отдельном упражнении и засчитывается в сумму.

6.4. Официальные лица соревнований

Официальными лицами на соревнованиях, проводимых НФА/WPSA, являются:

- Спикер (диктор), предпочтительно судья национальной или международной категории, говорящий на английском и на языке страны организатора соревнований;
- Технический секретарь - судья международной категории, пишущий и говорящий на английском и на языке страны организатора соревнований;
- Судьи на помосте;
- Контролёр времени;
- Секретари;
- Ассистенты на помосте;
- Другие лица, такие как врачи, медсестры и т.д.

6.5. Обязанности официальных лиц.

6.5.1. Спикер (диктор):

Отвечает за квалифицированное ведение соревнований. Должен выполнять следующие обязанности:

- выступает в роли ведущего, располагает заявленные атлетами подходы в установленном настоящими правилами порядке, работает с протоколом или карточками участника;
- объявляет вес, требуемый для очередного подхода, фамилию и имя атлета;
- анонсирует порядок выхода трех следующих спортсменов, чтобы те готовились к выходу на помост;
- когда вес установлен и помост готов для выполнения упражнения, старший судья
- сигнализирует об этом Спикеру (диктору) командой «вес готов», который, в свою очередь, незамедлительно вызывает атлета на помост. Когда Спикер (диктор) объявляет, что вес установлен, считается, что атлету предоставлен подход, при этом включается таймер отсчета времени отведенного на выполнение подхода;

Вес, подготовленный для выполнения попытки, объявленный Спикером, должен быть отражен на информационном табло, вместе с указанием фамилии атлета и его весом.

6.5.2. Технический секретарь:

- формирует состав жюри, судей и других официальных лиц соревнований, график их работы;
- если полное жюри из трех человек не требуется, он может один быть ответственным за соблюдением правил НФА/WPSA. Если технический секретарь отсутствует на соревновании, то официальное лицо самого высшего статуса должно выполнять его обязанности;
- должен взаимодействовать со всем персоналом соревнований, с судьями и спортсменами, решать любые спорные вопросы, ссылаясь на технические правила;
- проверять и контролировать соблюдение технических требований к проведению турниров НФА/WPSA, наличие всей необходимой на турнире документации;
- отвечает за регистрацию рекордов и сбор информации для подготовки документов.

6.5.3. Контролер времени (хронометрист):

- отвечает за точное ведение промежутков времени между объявлениями о том, что помост готов и спортсмен начинает выполнять свою попытку;
- отвечает за отсчет времени, когда это требуется по правилам, например, когда спортсмен;
- после завершения попытки должен покинуть помост в течение 30 секунд. Единственное исключение, если судья проверяет экипировку спортсмена, после установления нового рекорда.

После того, как таймер был запущен, он может быть остановлен только по истечении времени, данного спортсмену на выполнение попытки или по команде главного судьи.
После команды "Вес готов" спортсмену дается одна минута, чтобы начать выполнение упражнения.
Если спортсмен не выполняет эти требования в течение отведенного срока, хронометрист объявляет "Время", и главный судья дает громкую команду "Вес не взят" ("Ноу лифт"). Главный судья выносит окончательное решение после команды хронометриста "Время", спортсмен нарушил временное ограничение.

6.5.4. Секретари:

- отвечают за правильное ведение в специальной программе или на бумажных носителях:
- взвешивания и регистрации участников, соревнований, фиксацию всех результатов, и обеспечивают подписи трех судей на протоколах соревнований, актах рекордов и других документах, требующих подписей;
- осуществляют подготовку церемонии награждения. Распечатку грамот призеров личного, абсолютного и командного первенств;
- осуществляет допуск судей к соревнованиям НФА/WPSA.

По мере возможности функции Комментатора и Секретаря должны быть распределены между несколькими официальными представителями.

6.5.5. Ассистенты:

- отвечают за безопасность спортсмена;
- отвечают за установку веса, объявленного диктором
- очистку грифа, соревновательного оборудования или помоста по указанию старшего судьи.
- все ассистенты должны работать слаженно, как команда, и должны быть опрятно одеты в чистую одинаковую форму, в том числе в турнирные футболки.
- все ассистенты должны сообщать главному или старшему судье о любых неисправностях в оборудовании, чтобы они могли оценить проблему и принять необходимые меры, чтобы её решить.

Во время проведения соревнований на помосте должно находиться не более шести и не менее двух ассистентов.

6.6. Ошибки при установке веса:

6.6.1. Если вес снаряда оказался меньше, чем заказанный, а попытка выполнена успешно, то атлет может согласиться с результатом этого подхода или повторить попытку на заказанный вес. Если атлет хочет повторить попытку, это можно сделать в конце раунда.

6.6.2. Если вес снаряда оказался большим, чем заказанный, и подход был удачным, этот подход засчитывается. Однако, после этого вес снаряда может быть уменьшен, если это необходимо для других атлетов. Если попытка оказалась неудачной, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка.

6.6.3. Если диктор (спикер) допустил ошибку, объявив вес снаряда больше, чем необходимо для атлета, то вес на снаряде должен быть уменьшен до заказанного и атлету разрешается выполнение попытки.

6.7. Нарушения, согласно которым атлет может быть дисквалифицирован:

6.7.1. По окончании упражнения атлету предоставляется 30 секунд для того, чтобы покинуть помост. Невыполнение этого условия приводит к предупреждению с последующим аннулированием подхода.

6.7.2. В случае получения атлетом травмы, официальный врач соревнований осматривает повреждение. Если врач признает нецелесообразным последующее выступление атлета, атлет должен прекратить соревноваться. В случае отсутствия врача, старший судья или организатор соревнований выносит решение, может ли атлет продолжить выступление на соревнованиях.

6.7.3. Любой атлет и/или представитель, которые дискредитируют спорт своим вызывающим поведением на соревнованиях или на помосте, должны быть официально предупреждены. Если нарушение продолжается, Главный судья соревнований дисквалифицирует атлета/представителя с данных соревнований и обязывают атлета/представителя покинуть место проведения соревнований. Это правило действительно, даже если атлет закончил выступление на соревнованиях.

6.7.4. Любой атлет/представитель, который нанес намеренный физический вред судье, должностному лицу соревнований или должностному лицу НФА/WPSA, будет немедленно, пожизненно отстранен от участия во всех соревнованиях НФА/WPSA. Любой атлет/представитель, который наносит существенный вред оборудованию, на котором проводятся соревнования, или мешает выступлению других атлетов, судейской или секретарской работе на этих соревнованиях, будет отстранен от участия в соревнованиях на период, определенный президентом НФА/WPSA.

6.7.5. Любой действительный судья НФА/WPSA может быть навсегда отстранен за действия, которые направлены против или за какого либо атлета.

7. СУДЕЙСТВО

7.1. Судьи на помосте

На помосте должны быть три судьи: центральный судья и два боковых. Все судьи равноправны между собой. Решение судей изменению и обжалованию не подлежит.

7.2. Обязанности центрального судьи

Центральный судья ответственен за подачу всех необходимых команд для выполнения трех упражнений и установку веса.

7.3. Расположение судей на помосте

Судьи размещаются в таком месте возле помоста, которое они считают самым удобным для обзора в каждом из упражнений.

7.4. Специфика судейства судей

Все три судьи ответственны за действия, которые происходят на помосте и за действия атлета. Потому каждый судья отвечает за свой участок обзора.

7.5. Если обзор судьи блокирован ассистентом

В случае если ассистент неумышленно блокирует обзор выполнения упражнения атлетом для судьи, то судья оценивает выполнение упражнения в пользу атлета. Ассистенту в этом случае выносится предупреждение.

7.6. Обязанности судей

До соревнований:

1. Проверить помост и оборудование на соответствие правилам.
2. Вес дисков должен отвечать действительности, и должен быть проверен на соответствие правилам на протяжении последних 12 месяцев.
3. Убедиться, что взвешивание проходит в отведенное время и должным образом.
4. Убедиться, что вся информация, относительно действующих правил, доведена до всех участников соревнований и участники проинформированы о времени проведения соревнований.

На протяжении соревнований:

1. Проверять вес, установленный на снаряде, равен ли он тому весу, который был объявлен спикером.
2. На протяжении соревнований любой судья, который имеет сомнения в целостности экипировки, должен обратить внимание других судей и они вместе должны проверить экипировку атлета. Если обнаружено нарушение относительно экипировки атлета, атлет будет снят с соревнований. Если нарушение не является значительным, атлет получает предупреждение.

7.7. Действия судьи, если он видит ошибки во время выполнения упражнения

Судья, который заметил ошибку в выполнении упражнения, должен подать сигнал после окончания выполнения упражнения. Он не может влиять на решение других судей, кроме случая, если ошибка подвергает опасности атлета или ассистентов.

7.8. Действия атлета относительно выяснения допущенных им нарушений

7.8.1. Атлет, который получил красный сигнал, имеет право уточнить у судьи причины незачета подхода лишь по окончании своего подхода (до приглашения на помост следующего за ним по списку атлета), а не в любой другой период времени. Судья обязан прокомментировать нарушение четко и коротко, с целью недопущения задержки проведения соревнований.

7.8.2. В случае оценки судей 2 к 1, атлет или его представитель имеет право в течение одной минуты подать апелляцию в жюри (при наличии видеозаписи его подхода надлежащего качества, по которой можно определить ошибку судей). Вместе с видеоматериалом, Атлет или его представитель передаёт жюри залоговую сумму, в размере 1000 российских рублей.

7.8.3. В случае признанием жюри факта ошибочного решения судей, залоговая сумма немедленно возвращается атлету или его представителю, а атлету предоставляется дополнительная попытка в конце раунда.

7.8.4. Оценка судей в спорной попытке изменению не подлежит. В случае же если жюри признаёт оценку судей правильной, либо по видео ОДНОЗНАЧНО и БЕЗОШИБОЧНО нельзя определить правильность выполнения атлетом подхода, дополнительная попытка атлету не даётся, залоговая сумма атлету не возвращается и передаётся в кассу для дальнейшего расходования на усмотрение Главного судьи соревнований.

7.9. Влияние одного судьи на решение другого судьи

Ни один судья не должен влиять на принятие решения другим судьей.

7.10. Общение судей

Судьи могут консультироваться между собой или с любым должностным лицом соревнований с целью ускорения проведения соревнований, или исправления ошибок. Консультации должны быть короткими и общими, чтобы не мешать проведению

соревнований. Атлет не несет ответственность за ошибки официальных лиц соревнований, все недоразумения трактуются в его пользу.

Категорически запрещается судьям спорить друг с другом во время проведения соревнований, за исключением специально отведённых для этого мест (судейской комнате).

7.11. Внешний вид судьи

Мужчины: зимой – темный пиджак и брюки, светлая рубашка. Летом - белая рубашка и темные брюки.
Женщины: зимой - темный пиджак, темная юбка или брюки и белая блуза. Летом - платье, юбка или брюки и белая блуза или топ.
Судьи должны быть одеты аккуратно. Судья обязан иметь бейдж с эмблемой НФА/WPSA.

8. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ

8.1. Организаторы соревнований обязаны быть вежливыми и предупредительными с атлетами.
8.2. Организаторы соревнований могут принимать участия в соревнованиях в качестве атлетов и представителей атлетов.
8.3. Организаторы соревнований не могут ругаться или оскорбительно разговаривать с любым из должностных лиц соревнований, атлетами или болельщиками.
8.4. Организаторы соревнований не должны предоставлять преимущества любому атлету, команде или тренеру. Они должны принимать все решения независимо от своих отношений с атлетами, командами и тренерами.
8.5. Звучание музыки не должно мешать выступлениям атлетов и работе судей.
8.6. Ни одному атлету не разрешено разминаться на соревновательном оборудовании, установленном на помосте.
8.7. Организаторы соревнований должны обеспечить магнезией атлетов в разминочном зале и на помосте.