

NATIONAL ARMLIFTING FEDERATION &  
WORLD POWER SPORTS ASSOCIATION

**МНОГОПОВТОРНЫЙ  
АРМЛИФТИНГ  
ТЕХНИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА  
ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ**



Утверждены Президиумами  
НФА/WPSA 25.01.2020.

Текст правил подготовлен судьями международной категории  
Е. КЛИНИЦКОЙ; Д. ВЛАСОВЫМ  
судьёй региональной категории М. ЗОТОВЫМ

---

Национальная федерация армлифтинга и  
Всемирная ассоциация силовых видов спорта  
2020

## 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. Hub .....	12
5. ВЗВЕШИВАНИЕ.....	14
6. ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.....	15
7. СУДЕЙСТВО.....	20
8. ОБЯЗАННОСТИ ОРГАНИЗАТОРОВ.....	22

## 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 в многоповторном армлифтинге, которые должны выполняться на всех соревнованиях, проводимых IAF/WPSA:

- Многоповторный Rolling Thunder (Роллинг Тандер);
- Многоповторный Apollon's Axle (Аполлон Аксель);
- Многоповторный Hub (Хаб).

1.3. НФА/WPSA признают и проводит соревнования по отдельным движениям.

1.4. Каждому участнику предоставляется по одной попытке в каждом упражнении. Расчёт результата в отдельных дисциплинах ведётся по формуле Атлетизма: вес снаряда, умноженный на количество повторений и делённый на вес атлета. Полученный коэффициент является соревновательным результатом в отдельных дисциплинах. Если два или более атлетов набирают одинаковый коэффициент, то более легкий атлет классифицируется выше, чем более тяжелый.

1.5. Если два атлета были зарегистрированы на взвешивании с одинаковым собственным весом и набрали одинаковый коэффициент или сумму коэффициентов 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 дате рождения) до 17 лет (включительно);
- Юниоры/юниорки: с 18 лет (по дате рождения) до 21года (включительно);
- Открытая категория: с 14 лет (по дате рождения) и старше;
- Ветераны:
  - M1: с 40 лет (по дате рождения) до 49 лет (включительно);
  - M2: с 50 лет (по дате рождения) до 59 лет (включительно);
  - M3: с 60 лет (по дате рождения) до 69 лет (включительно);
  - M4: с 70 лет (по дате рождения) и старше.

### 1.7.2. **Вес снарядов** (килограммы):

#### **Мужчины:**

- Многоповторный Apollo's Axle (Аполлон Аксель);  
100 кг - без ограничений;  
120 кг - без ограничений;  
140 кг - без ограничений.
  
- Многоповторный Rolling Thunder (Роллинг Тандер);  
45 кг - без ограничений;  
50 кг - без ограничений;  
60 кг - без ограничений;  
65 кг - без ограничений.
  
- Многоповторный Hub (Хаб).  
**18,5 кг** - без ограничений;  
**20 кг**- без ограничений;  
**22,5 кг**- без ограничений.

#### **Женщины:**

- Многоповторный Apollo's Axle (Аполлон Аксель);  
45 кг - только для категории до 55 кг;  
55 кг - без ограничений;  
65 кг - без ограничений.
  
- Многоповторный Rolling Thunder (Роллинг Тандер);  
22,5 кг - без ограничений;  
27,5 кг - без ограничений;  
30 кг - без ограничений.
  
- Многоповторный Hub (Хаб).  
10,5 кг - только для категории до 55 кг;  
12,5 кг- без ограничений;

**Примечание:** На усмотрение организаторов соревнований предусматривается объединение возрастных 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 каждом весе снаряда и возрастной категории в дисциплинах многоповторного армлифтинга вручаются в соответствии с наилучшим коэффициентом.

**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 более 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.

Вертикальный гриф должен соответствовать следующим общим требованиям:

- диаметр грифа должен быть строго 50 мм.

- общая длина не менее 38 и не более 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;

### **2.4. 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 три минуты, за которую атлет может совершить неограниченное количество попыток поднять вес. Атлет имеет только одну соревновательную попытку, упражнение может быть прекращено досрочно, но результат попытки засчитывается, если совершено не менее 8 подъёмов .

4.2.2. Атлет имеет право поднимать снаряд как левой, так и правой рукой, а также менять два раза руки во время выполнения подхода, так же допустим отдых два раза не более 15 секунд. 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.

4.2.6. При подъёме снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принимать вертикальное положение при каждом подъёме.

4.2.7. Спортсмен начинает упражнение по сигналу центрального судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Start» («Старт»), после которой включается секундомер. После данной команды атлет должен начать упражнение, поднимая и опуская снаряд на помост не допуская его падения.

**4.2.8. 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;
- Отсутствие вертикального положения при подъёме снаряда;
- 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 три минуты, за которую атлет может совершить неограниченное количество попыток поднять вес. Атлет имеет только одну соревновательную попытку, упражнение может быть прекращено досрочно, но результат попытки засчитывается, если совершено не менее 8 подъёмов.

4.3.1. Атлет должен располагаться лицом к передней части помоста.

4.3.2. Допускается использования, как классического варианта тяги, так и в стиле «сумо». Так же допустим отдых во время выполнения упражнения два раза не более 15 секунд.

4.3.3. 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.

4.3.4. При подъёме снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, плечи отведены назад.

4.3.5. Спортсмен начинает упражнение по сигналу центрального судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Start» («Старт»), после которой включается секундомер. После данной команды атлет должен начать упражнение, поднимая и опуская снаряд на помост, не допуская его падения.

4.3.6. Атлет может отрывать руки, перехватываться руками при подготовке к следующему подъёму, во время выполнения упражнения имеет право отдыха в течение 15 секунд.

4.3.7. Если снаряд оседает при отведении плеч назад (легкое движение вниз при завершении упражнения), то это не является причиной того, чтобы не засчитывать попытку.

#### **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 подъёме снаряда вверх;
- Поддержка снаряда бедрами во время подъема;
- Опускание снаряда на помост без контроля обеими руками, т.е. выпускание снаряда из рук, прежде чем он коснется помоста;
- Тяга с отбивом;
- Хват снаряда «в замок», когда большой палец ложиться на остальные пальцы и наоборот.

## 4.4. Hub

4.4.1. Для выполнения подхода атлету предоставляется три минуты, за которую атлет может совершить неограниченное количество попыток поднять вес. Атлет имеет только одну соревновательную попытку, упражнение может быть прекращено досрочно, но результат повторений засчитывается, если спортсмен выполнил не менее 8 подъёмов.

4.4.2. Атлет имеет право поднимать снаряд как левой, так и правой рукой, а также менять два раза руки во время выполнения подхода, так же допустим отдых два раза не более 15 секунд.

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

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

4.5.2. 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.

4.5.3. 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.

4.5.4. По завершении подъёма снаряда ноги в коленях должны быть полностью выпрямлены, атлет должен принять вертикальное положение при каждом подъёме снаряда.

4.5.5. Спортсмен начинает упражнение по сигналу центрального судьи состоит из движения руки вниз и отчетливой команды «Start» («Старт»), после которой включается секундомер. После данной команды атлет должен начать упражнение, поднимая и опуская 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;

## **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 соревнованиях.

### **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. Порядок выполнения упражнений.**

6.1.1. По правилам НФА/WPSA каждому атлету предоставляется один соревновательный подход к выбранному им самим весу снаряда. Веса снарядов идут в подходах от наименьшего веса к наибольшему.

6.1.2. Во время взвешивания атлет или его тренер должны заявить вес снаряда (ов) для выполнения упражнения. Они должны быть внесены в соответствующие карточки первых подходов секретарем.

6.1.3. 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 возрастных категорий (на усмотрение организаторов соревнований).

6.1.4. Если группа состоит менее чем из шести атлетов, должно быть предоставлено дополнительное время в конце подходов не менее трех минут. 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 объявляется дополнительное время. По истечении дополнительного времени снаряд разгружается, а затем устанавливается новый вес и дается три минуты очередному атлету для начала его подхода.

6.1.5. Во время выполнения подходов вес снаряда постепенно возрастает. Случаев уменьшения веса не должно быть кроме ошибок.

6.1.6. Если подход оказался неудачным из-за ошибочно установленного веса, по вине ассистентов или из-за неисправности оборудования, атлету должна быть предоставлена дополнительная попытка к заявленному весу в конце соревновательного потока. 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 соревновательного потока. Во всех других случаях атлету предоставляется дополнительная попытка в соревновательного потока. Если при этом атлет оказался последним в потоке, то ему добавляется три минуты 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.

6.1.7. Когда две или более группы участвуют в потоке на одном помосте, то соревнования должны быть организованы на основе повторений по группам.



## **6.2. Правила подходов**

6.2.1. Выступления атлетов проходят в следующем порядке: в каждой дисциплине многоповторного армлифтинга сначала выступают атлеты, заявившиеся на наименьший вес снаряда, затем выступают атлеты в соответствии с возрастанием веса снаряда, указанного в нормативной таблице (от наименьшего веса снаряда, к наибольшему). Вес на снаряде не может быть изменен после объявления о его установлении.

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.

## **6.3. Официальные лица соревнований**

Официальными лицами на соревнованиях, проводимых ИФА/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.

## **6.4. 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 магнием атлетов в разминочном зале и на помосте.